

Charismaa  
Newspaper

كاريزما

السبت (1-31) أغسطس 2026 العدد 102 - السنة التاسعة

الهدف بين يديك Saturday - ( August 1 - 31 ) - 2026 - Volume No. 9 - Issue No. 102

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

www.charismadaily.com



حوار حصري

لكاريزما

CHARISMA

شهادة من قلب التجربة  
وحكاية رجل سبق عصره

القصة الكاملة

لأول شاشة عربية في أمريكا

الإعلامي

وحيد بقطر

الرجل الذي جعل  
الشاشة الأمريكية تتحدث بالعربية

وثيقة نادرة من أرشيف «وول ستريت جورنال»:  
وحيد بقطر قاد أضخم احتفال تاريخي للسلام  
الذي جمع الرئيس **السادات** بقيادة العالم.

حكاية 25 عاماً

من عمر التلفزيون العربي الأمريكي..  
علامة تجارية صنعت حضوراً دولياً

الرجل الذي سبق عصره

وأطلق أول تجربة للتلفزيون العربي الأمريكي  
في الولايات المتحدة الأمريكية

وحيد بقطر:

أول تلفزيون عربي مستقل يملكه شخص..  
مؤسسة إعلامية متكاملة يقودها فريق إعداد وتقديم  
 وإدارة على أعلى مستوى من الاحترافية

عرض الحقيقة فدفعنا الثمن.. كواليس أخطر معارك التلفزيون العربي الأمريكي

«الخوارزميات هي الرقابة الجديدة..  
والذكاء الاصطناعي يعيد تشكيل الإعلام»





LAW OFFICES OF  
**JOHN MIKHAIL**

[www.lawofficejohn.com](http://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.



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



أمانى صهيون



هاني فهدى

**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](mailto:herotradeautosales@gmail.com)

[www.herotradeautosales.com](http://www.herotradeautosales.com)

مكتب المستشار

**جيهان توماس**



*Gihan Thomas*

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: [gihanthomaslaw@yahoo.com](mailto:gihanthomaslaw@yahoo.com)

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

[www.gihanthomaslaw.com](http://www.gihanthomaslaw.com)

موقع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة



## كل كاتب مسؤول عن كتاباته



## ■ مطالبات الوفاة الخاطئة





# الإعلامي وحيد بقطر.. الرجل الذي جعل الشاشة الأمريكية تتحدث بالعربية وحوار مصري - كاريزما

## أول تليفزيون عربي مستقل يملكه شخص.. مؤسسة إعلامية متكاملة يقودها فريق احترافي



Scan the QR code to read the interview in English

قام بالحوار رئيس التحرير  
وائل لطف الله

من الصدقة إلى الريادة.. القصة الكاملة لأول تليفزيون عربي أمريكي AATV بالولايات المتحدة الأمريكية

وثيقة نادرة من أرشيف «وول ستريت جورنال»: وحيد بقطر قاد أضخم احتفال تاريخي للسلام الذي جمع الرئيس السادات بقيادة العالم.

حكاية ٢٥ عامًا من عمر التليفزيون العربي الأمريكي.. علامة تجارية صنعت حضورًا دوليًا

الرجل الذي سبق عصره وأطلق أول تجربة للتليفزيون العربي الأمريكي في الولايات المتحدة الأمريكية

عرض الحقيقة.. فدفعنا الثمن.. كواليس أخطر معارك التليفزيون العربي الأمريكي

الخوارزميات هي الرقابة الجديدة.. والدكاء الاصطناعي يعيد تشكيل الإعلام

في زمن لم تكن فيه منصات رقمية، ولا وسائل تواصل اجتماعي، ولا عبر الإنترنت، كان هناك رجل آمن بأن الإعلام ليس مجرد شاشة، بل رسالة قادرة على جمع البشر قبل أن تفرقهم السياسة أو الدين أو الجغرافيا. ومن قلب ولاية كاليفورنيا، ولدت واحدة من أجراً وأقوى التجارب الإعلامية العربية في الولايات المتحدة، على يد الإعلامي الرائد وحيد بقطر، الذي أسس أول تجربة للتليفزيون العربي الأمريكي، واضعاً حجر الأساس لإعلام عربي يخاطب الجاليات ويحافظ على هويتها الثقافية والإنسانية سنة ١٩٨٠.

لكن قصة وحيد بقطر لم تبدأ داخل استوديو تليفزيوني، بل بدأت داخل منزل استثنائي جمع بين الصحافة والفن، وبين المسلمين والمسيحيين واليهود، في مشهد جسّد روح مصر المتسامحة. نشأ وسط أسرة متعددة الثقافات والأديان، وتربى على قيم الحوار والتعايش، فيما كان والده أحد أبرز الصحفيين والكتاب في الصحافة المصرية، الأمر الذي جعله يتفلسف الإعلام منذ طفولته، ويكبر مؤمناً بأن الكلمة يمكن أن تكون جسراً للتقارب لا وسيلة للانقسام. رحلته العلمية لم تكن أقل تميزاً؛ فقد درس الهندسة المعمارية في كلية الفنون الجميلة بجامعة الإسكندرية، ثم واصل تطوير نفسه بدورات متخصصة في فرنسا، قبل أن ينتقل إلى الولايات المتحدة ويحصل على درجة الماجستير في COMMUNICATION PRODUCTION من جامعة Loyola Marymount University. ومع إتقانه خمس لغات، امتلك أدوات التواصل مع ثقافات متعددة، وصاغ رؤية إعلامية سبقت عصره، جمعت بين أحسن الفني، والدقة الأكاديمية، والانفتاح الإنساني.

وعلى مدار أكثر من خمسة وعشرين عامًا، لم يكن التليفزيون العربي الأمريكي AATV مجرد شاشة تبث البرامج، بل منصة وثقت تاريخ الجاليات العربية في الولايات المتحدة، واستضافت كبار الرؤساء والقادة والفنانين والمثقفين، والسياسيين، وصفوة المجتمع العربي الأمريكي، وقدمت نموذجاً إعلامياً مستقلاً في زمن كانت فيه الإمكانيات محدودة، لكن الأحلام بلا حدود.

في هذا الحوار الحصري مع جريدة كاريزما، يفتح الإعلامي وحيد بقطر للمرة الأولى صفحات من رحلته الاستثنائية؛ من تفاصيل النشأة التي صنعت فكره، إلى كواليس تأسيس أول تليفزيون عربي في أمريكا AATV، مروراً بقصص النجاح والتحديات، وعلاقاته مع رؤساء وملوك وفنانين، ورؤيته للإعلام في عصر الدكاء الاصطناعي، ورسالة يوجهها إلى الجيل الجديد من الإعلاميين.

إنها شهادة حية على مرحلة صنعت تاريخ الإعلام العربي في المهجر، ورحلة رجل سبق عصره، ولا تزال تجربته تستحق أن تروى للأجيال.

س: حدثنا عن رحلتك منذ بدايتها في مصر والإسكندرية، مروراً بفرنسا، ثم الولايات المتحدة، وكيف أسهمت هذه المراحل المختلفة، إلى جانب إتقانك لخمس لغات، في بناء شخصيتك وتشكيل مسيرتك المهنية الإعلامية؟

ج: ولدت في مدينة الإسكندرية، المدينة التي لا تزال حتى اليوم تمثل جزءاً من وجداني وهويتي، لم تكن الإسكندرية يوماً مجرد مدينة، بل كانت وما زالت نموذجاً عالمياً للتعايش والتنوع الثقافي؛ إذ احتضنت عبر تاريخها جاليات يونانية وأرمنية وفرنسية وإيطالية، لتصنع مزيجاً حضارياً استثنائياً جعل منها مدينة كوزموبوليتانية فريدة، لا

تزال تحتفظ بسحرها ومكانتها التي يصعب أن تجد لها مثيلاً في العالم. فهي بالنسبة لي ليست مجرد مكان نشأت فيه، بل مدرسة صنعت شخصيتي وغرست في داخلي حب المعرفة والانفتاح على الثقافات المختلفة. ولي أخ واحد يصغرنى بعدة سنوات شقيقي وجيه. عشت بين الإسكندرية والقاهرة، وهو ما منحني فرصة التعرف على بيئتين مختلفتين؛ إحداهما تحمل عبق التاريخ والثقافات المتعددة، والأخرى تمثل قلب الحركة والإعلام والفنون في مصر.

منذ سنوات الدراسة، كنت مؤمناً بأن النجاح لا يتحقق بالموهبة وحدها، بل يحتاج إلى علم مستمر ورغبة دائمة في التطور. لذلك التحقت بكلية الفنون الجميلة بجامعة الإسكندرية لدراسة الهندسة المعمارية، وهو تخصص يجمع بين الدقة الهندسية والخيال الفني والإبداع. هذه الدراسة لم تمنعني شهادة جامعية فحسب، بل علمتني كيف أفكر بطريقة منظمة، وكيف أحول الأفكار إلى مشاريع واقعية، وكيف أوازن بين الجمال والوظيفة، وهي مبادئ رافقتني لاحقاً في عملي الإعلامي.

لكنني كنت أرى أن التعلم لا يعرف حدوداً، فبعد التخرج اتجهت إلى فرنسا لاستكمال عدد من الدورات المتخصصة، وهناك انفتحت أمامي آفاق جديدة في الفكر والثقافة والإدارة والفنون. كانت تلك التجربة نقطة تحول مهمة؛ فقد تعلمت أن الاختلاف بين الشعوب ليس حاجزاً، بل فرصة لاكتساب خبرات جديدة والنظر إلى الأمور من زوايا مختلفة.

ثم جاءت المرحلة الأهم في حياتي بالانتقال إلى الولايات المتحدة الأمريكية، حيث حصلت على درجة الماجستير في COMMUNICATION PRODUCTION من جامعة Loyola Marymount University. في تلك البيئة الأكاديمية المتقدمة، لم أتعلم فقط أحدث مفاهيم الإنتاج الإعلامي والاتصال، بل تعلمت أيضاً كيف يعمل الإعلام الاحترافي، وكيف يمكن للإعلام أن يبنى جسوراً بين الثقافات ويؤثر في المجتمعات ويصنع الرأي العام.

ومن العوامل التي كان لها تأثير كبير في مسيرتي، إتقاني خمس لغات: العربية، والإنجليزية، والفرنسية، والإيطالية، والإسبانية. لم تكن اللغات بالنسبة لي مجرد وسيلة للتواصل، بل كانت مفاتيح للدخول إلى ثقافات مختلفة، وفهم طرق تفكير الشعوب، وبناء علاقات مهنية وإنسانية واسعة مع شخصيات ومؤسسات من مختلف أنحاء العالم. وعندما أنظر إلى رحلتي اليوم، أجد أن كل محطة كانت تكمل الأخرى؛ فالإسكندرية منحتني الجذور، ودراسة الهندسة علمتني الانضباط والإبداع، وفرنسا وسعت مداركي، والولايات المتحدة صقلت خبرتي الإعلامية، بينما فتحت اللغات الخمس أمامي أبواب العالم. لذلك أؤمن أن النجاح الحقيقي لا يبنى على محطة واحدة، بل هو حصيلة تجارب متركمة، وثقافات متنوعة، وإيمان دائم بأن الإنسان يجب أن يظل طالب علم طوال حياته. وربما كانت هذه الرحلة المتنوعة هي التي ساعدتني لاحقاً على خوض تجربة تأسيس أول تليفزيون عربي في كاليفورنيا AATV، والتواصل مع مختلف الجاليات والثقافات، والعمل في الإعلام برؤية عالية دون أن أفقد هويتي وجذوري المصرية.

س: نشأت في أسرة جمعت بين الفن والصحافة وتعدد الأديان والثقافات... كيف انعكس هذا المناخ الفريد على تكوين شخصيتك؟

ج: أستطيع أن أقول إن شخصيتي لم تتشكل في مدرسة أو جامعة بقدر ما تشكلت داخل البيت. فقد نشأت في بيئة استثنائية جمعت بين الصحافة والفن، وبين التنوع الديني والثقافي، وهو ما منحني منذ طفولتي نظرة مختلفة للحياة والإنسان.

في القاهرة، كان والدي واحداً من أبرز الصحفيين والكتاب في مصر، وهو جبرائيل بقطر، كان صحفي وناقداً فنياً في مؤسسة دار الهلال، كما عمل في صحيفة (LE JOURNAL D'EGYPTE) الصادرة باللغة الفرنسية، وألف عدة كتب، من بينها: كتاب عن الفنان محمود سعيد - وكتاب عن النحات محمود مختار بالاشتراك مع بدر الدين أبو غازي، كما ألف كتاباً عن أوجه التشابه التاريخية بين المكسيك ومصر، منذ العصور القديمة وحتى العصر الحديث.

وكتب أيضاً كتاباً بعنوان « من النيل إلى نهر الميكونغ » عن كمبوديا، وكان يجيد العمل الصحفي والمراسلة بعدة لغات، هي: الإسبانية، والفرنسية، والبرتغالية، والعربية. وكتب في مؤسسات صحفية عريقة مثل دار الهلال والمصور والكواكب وحواء وسمير

وميكي وسوبرمان، كما ارتبط اسمه بمجلة «إمماج». لذلك لم تكن الصحافة بالنسبة لي مجرد مهنة، بل كانت جزءاً من تفاصيل الحياة اليومية. كنت أرى الكلمة وهي تصنع، وأعيش أجواء التحرير، وألتقي بكبار الأدباء والفنانين والمثقفين، ومن بينهم الفنان صلاح طاهر والنحات محمود مختار، وغيرهما من رموز الثقافة المصرية. هذه الأجواء غرست داخلي حب المعرفة، وأيقظت شغفي بالإعلام والفن منذ سنواتي الأولى.

أما الإسكندرية، فقد منحتني بعداً إنسانياً آخر لا يقل أهمية. هناك عشت وسط عائلة جسدت معنى التعايش الحقيقي؛ ثلاث خالات، لكل واحدة منهن حياة مختلفة، إحداهن متزوجة من مسلم، والثانية من مسيحي أرثوذكسي، والثالثة من يهودي. ورغم اختلاف الديانات، لم أشهد يوماً خلافاً بسبب العقيدة، بل كانت المحبة والاحترام وروابط الأسرة أقوى من أي اختلاف. كنا نحتفل بالمناسبات المختلفة كعائلة واحدة، فتعلمت مبكراً أن الإنسان لا تُعرفه ديانته، بل أخلاقه وقيمه. ومن الشخصيات التي تركت أثراً في تاريخ العائلة الحاخام الأكبر لليهود في مصر، حاييم نحوم أفندي، خال زوج إحدى خالاتي، وهو شخصية تاريخية عُرف بدعوته إلى التعايش والحوار. وكان يؤمن بأن الشعوب تستطيع أن تعيش معاً في سلام داخل أوطانها، وأن الصراعات لا تصنع مستقبلاً أفضل.

عندما أنظر اليوم إلى مسيرتي الإعلامية، أدرك أن جذورها بدأت من تلك البيئة الفريدة. فقد تعلمت أن الاختلاف ليس سبباً للانقسام، بل مصدراً للثراء، وأن الإعلام الحقيقي يجب أن يكون جسراً للتواصل بين الناس، لا أداة لتوسيع الفجوات بينهم. لذلك حملت هذه القناعة معي في كل خطوة، وظل إيماني ثابتاً بأن الإنسان يحترم إنسانيته وأخلاقه، وأن الحوار والتعايش هما الأساس الذي تبني عليه المجتمعات القوية والمستقرة.

س: كيف عكست شخصية حاييم نحوم أفندي، خال زوج خالتك، طبيعة المجتمع المصري الذي جمع اليهودي والمسيحي والمسلم تحت مظلة وطنية واحدة؟

ج: عندما أتحدث عن طبيعة المجتمع المصري الذي نشأت فيه، أجد أن سيرة الحاخام الأكبر حاييم نحوم أفندي، خال زوج خالتي، تمثل واحدة من أصدق الصور التي تعكس روح تلك المرحلة. فقد كانت مصر آنذاك نموذجاً فريداً للتعايش، حيث لم تكن الديانة حاجزاً أمام العلم أو الثقافة أو خدمة الوطن، بل كان معيار التقدير هو الكفاءة والعباءة.

لم يكن حاييم نحوم أفندي مجرد الحاخام الأكبر للطائفة اليهودية في مصر، بل كان واحداً من أبرز علماء عصره، يجمع بين المعرفة الواسعة في اللغات والقانون والتاريخ والدراسات الشرقية. وبفضل مكانته العلمية والفكرية، حظي باحترام الدولة والمجتمع، فتولى منصب الحاخام الأكبر منذ عشرينيات القرن الماضي، ثم اختير عضواً في مجلس الشيوخ المصري، كما أصبح من الأعضاء المؤسسين لمجمع اللغة العربية بالقاهرة، في سابقة تؤكد مدى تقدير مصر للعلم بغض النظر عن الانتماء الديني.

وكانت تلك الصورة تحمل رسالة عميقة؛ فوجود رجل دين يهودي داخل مجلس الشيوخ ومجمع اللغة العربية لم يكن أمراً استثنائياً في مصر آنذاك، بل كان انعكاساً طبيعياً لمجتمع يؤمن بأن الهوية الوطنية تتسع للجميع، وأن المسلمين والمسيحيين واليهود شركاء في بناء الوطن وإثراء ثقافته، فكان حاييم ناحوم عضواً في مجمع اللغة العربية إلى جانب طه حسين.

ولم يقتصر عطاؤه على العمل الديني أو العام، بل ترك إرثاً علمياً بالغ الأهمية، كان من أبرز معالمه جمع وترجمة الفرمانات العثمانية الصادرة إلى حكام مصر منذ دخول العثمانيين عام ١٥١٧ وحتى أواخر القرن التاسع عشر، وهو عمل أصبح مرجعاً أساسياً للباحثين في التاريخ المصري والعثماني.

غرض على حاييم ناحوم تولي رئاسة إسرائيل، لكنه رفض ذلك رفضاً قاطعاً بسبب سلوك الصهاينة كأعداء واستيلائهم على أراضي الفلسطينيين. وظل حاييم نحوم أفندي يعيش في مصر حتى رحيله عام ١٩٦٠، حيث دُفن في مقابر اليهود بالبساتين في القاهرة، بعد حياة حافلة جسدت مرحلة تاريخية كانت فيها مصر تحتضن أبناءها جميعاً، على اختلاف دياناتهم، في إطار من الاحترام المتبادل والانتماء الوطني، وهي القيم التي تركت أثراً عميقاً في تكوين شخصيتي ونظرتي إلى الإنسان والوطن.



جسوره. أما بالنسبة لي، فقد شكّل توثيق هذه القصة في صحيفة عالمية بحجم The WALL STREET JOURNAL علي صفحاتها الأولى شهادة دولية على تجربة أعزّت بها، وواحدة من أبرز المحطات في مسيرتي الإعلامية والإنتاجية.

**س: التلفزيون العربي الأمريكي لم يكن مجرد تجربة عابرة، بل استمر لأكثر من ربع قرن.. ما سر هذا النجاح والاستمرار؟ وكيف بدأ البث في تلك الفترة؟**

ج: لم يكن نجاح التلفزيون العربي الأمريكي مفاجأة للجمهور وحده، بل كان مفاجأة لي شخصياً. لم أتوقع أن تلقى الفكرة كل هذا الاحتضان، لكنني اكتشفت سريعاً أن أبناء الجالية العربية كانوا يبحثون منذ سنوات عن نافذة إعلامية تعبر عنهم، وتحمل صوتهم، وتجمعهم رغم اختلاف جنسياتهم و خلفياتهم.

بدأنا بتقديم برنامج تلفزيوني مباشر لمدة ساعتين أسبوعياً، وكان المشاهدون ينتظرون موعدة من أسبوع إلى آخر يشغف كبير، ففي ذلك الوقت لم تكن هناك منصات رقمية أو خدمات تسجيل ومشاهدة عند الطلب كما هو الحال اليوم. ومع اتساع قاعدة الجمهور، تطور البث تدريجياً؛ فانتقلنا إلى ساعة يومية تبدأ في الرابعة عصرًا، ثم إلى ساعة ونصف يومية، وظلنا نطوّر خريطة البث ونغيّر مواعيده وفق احتياجات المشاهدين وإمكانيات المرحلة. وعلى مدار خمسة وعشرين عامًا، حافظ التلفزيون العربي الأمريكي على حضوره واستمراريته، متكيفًا مع المتغيرات الإعلامية دون أن يفقد رسالته أو جمهوره.

بدأت الرحلة عبر البث الأرضي المفتوح (BROADCAST)، حيث كانت برامجتنا تُعرض إلى جوار كبرى الشبكات الأمريكية مثل CBS و ABC و NBC، وهو ما منح التلفزيون العربي الأمريكي حضورًا غير مسبوق على الشاشة الأمريكية. ومع التطور المتسارع في تقنيات البث، توسعت القناة تدريجيًا من الشبكات الأرضية إلى شبكات الكابل، بالتزامن مع ظهور الأقمار الصناعية، لتنتقل **AATV** من كاريبيونيا نحو آفاق أوسع، وتصل بإرسالها إلى الجاليات العربية في مختلف الولايات الأمريكية وكندا، لتصبح واحدة من أوائل المنصات الإعلامية العربية التي حققت انتشارًا عابرًا للحدود في أمريكا وكندا.

وبعد ذلك شهد العالم التحول إلى عصر الأقمار الصناعية، ثم الثورة الرقمية، وصولًا إلى البث عبر الإنترنت، وهي تحولات كبرى عشناها لحظة بلحظة وحرصنا على مواكبتها منذ بداياتها.

وكنا من أوائل من استشعروا أهمية الإنترنت كمنصة إعلامية مستقبلية، فاطلقنا موقعًا إلكترونيًا متطورًا للتلفزيون العربي في وقت كانت فيه هذه الفكرة تُعد سابقة لعصرها. لكن الواقع آنذاك كان مختلفًا؛ إذ لم يكن الجمهور قد اعتاد متابعة المحتوى عبر الإنترنت أو يدرك إمكانياته، فجاءت معدلات التفاعل محدودة للغاية، رغم التكلفة الكبيرة التي تحملناها لتشغيل الموقع وتطويره. وبعد فترة، أدركنا أن التجربة كانت سابقة لوقتها، وأن السوق لم يكن قد نضج بعد لاستيعاب هذا النوع من الإعلام الرقمي، فقررنا إيقافها في حين، بعد أن أصبحت عبئًا ماليًا دون عائد أو متابعين تذكر من المشاهدين.

اليوم أصبح بإمكان أي شخص أن يبت محتواه من هاتفه المحمول بضغطة زر، لكن في المقابل أصبحت المنافسة أكثر شراسة وتعقيدًا.

أما في تلك السنوات، فكاننا من أوائل من أدركوا حاجة الجالية إلى إعلام يخطبها بلغتها ويعكس هويتها، ولذلك حظينا بفرصة استثنائية للانتشار وبناء قاعدة جماهيرية واسعة.

لكن هذا النجاح لم يولد في ظروف سهلة. فإنتاج برنامج تلفزيوني في الثمانينيات كان يتطلب استثمارات هائلة، وكانت تكلفة المعدات تشكل تحديًا حقيقيًا. أتذكر أن سعر الكاميرا التلفزيونية الملونة آنذاك كان يقترب من ١٠٠ ألف دولار، وهو مبلغ ضخم جدًا بمقاييس ذلك الوقت. ومع ذلك، لم تكن الأرقام هي ما يحركنا، بل كان الإيمان بالفكرة والرسالة أكبر من أي عقبة، وهو ما جعل التلفزيون العربي الأمريكي يتحول من تجربة ناشئة إلى واحدة من أبرز المنصات الإعلامية التي خاطبت الجالية العربية في الولايات المتحدة.

**س: كيف كانت الإمكانيات الفنية في بداية التلفزيون العربي الأمريكي؟ وكيف حافظتم على الحياد والمصداقية في تلك المرحلة؟**

ج: لم تكن انطلاقة التلفزيون العربي الأمريكي قائمة على إمكانيات ضخمة أو استثمارات هائلة، بل بدأت بأدوات متواضعة وحلم كبير. ثلاث كاميرات فقط، واستوديو مستأجر، وعدد محدود من مواقع التصوير كانت كل ما مملكته في تلك الأيام. لكن ما افتقدناه في الإمكانيات عوضناه بالإصرار، وبالإيمان بأن المحتوى الجيد قادر على الوصول إلى الناس مهما كانت الوسائل بسيطة.

سرعان ما بدأت النتائج تتحدث عن نفسها، إذ تحول المشاهدون إلى أكبر داعم للتلفزيون العربي الأمريكي، بل إلى فريق تسويق حقيقي للمحطة. فقد آمن المجتمع، بمختلف فئاته، بصدق الرسالة التي كنا نقدمها في تمثيل الجاليات، وأصبح أبناء الجالية يذهبون بأنفسهم إلى المتاجر والمطاعم والعيادات الطبية ويسألون أصحابها باستغراب: “كيف لا تعلنون في التلفزيون العربي؟”. وبفضل هذه الثقة، لم تكن نسعى وراء المعلنين، بل كانوا هم من يتوافدون إلينا مدفوعين بتوصيات الجمهور، وهو ما اعتبره فضلًا ورزقًا من الله قبل أي شيء آخر. ولولا هذا الدعم الشعبي، لما استطعنا الاستمرار حتى لأسبوع واحد في ظل التكاليف التشغيلية المرتفعة آنذاك. ولم يقتصر هذا التأييد على أبناء الجالية العربية فقط، بل امتد ليشمل الأمن والفرس، إلى جانب شركات كبرى، مثل شركات الاتصالات والطيران الدولية، ومتاجر الأزياء الراقية، والفنادق، وغيرها من المؤسسات التي رأت في التلفزيون العربي الأمريكي منصة إعلامية موثوقة تستحق الدعم والإعلان.

وعلى المستوى المهني، اتخذنا منذ اليوم الأول قرارًا لا رجعة فيه:

أن يبقى التلفزيون العربي الأمريكي منبرًا مفتوحًا للجميع، بعيدًا عن الانحياز السياسي أو الديني أو الطائفي. لم تكن نؤمن بالإعلام الذي يتحدث بصوت واحد، بل بالإعلام الذي يفسح المجال لكل الآراء في إطار الاحترام والمسؤولية.

وقد اختبرت هذه السياسة في أكثر من موقف، كان أبرزها خلال سنوات الحرب الأهلية اللبنانية، حين استضفنا شخصية سورية وجهت انتقادات حادة للرئيس حافظ الأسد، فاعتزضت بعض الأطراف اللبنانية على استضافة الضيف. عندها كان ردنا واضحًا: البرنامج مفتوح للجميع، ومن حقكم أن تأتوا وتعرضوا وجهة نظركم كاملة.

لم نمنع رأيًا، ولم نصادر موقفًا، بل منحنّا الجميع المساحة نفسها للتعبير. هذا النهج رسّخ قناعة لدى المشاهدين بأن التلفزيون العربي الأمريكي لا يتبنى أجندة سياسية ولا يقف في صف طرف على حساب آخر، وإنما يتحاز فقط إلى حق الناس في التعبير وحرية الحوار. ومن هنا اكتسبنا المصداقية والاحترام، وهما رأس المال الحقيقي لأي مؤسسة إعلامية. وعندما أقارن تلك المرحلة بما يعيشه الإعلام اليوم، أشعر بأن مساحة حرية التعبير أصبحت أضيق مما كانت عليه، حتى في الولايات المتحدة. فمع اتساع نفوذ منصات التواصل الاجتماعي، باتت كثير من الآراء تُقيّد أو تُحجب أو تُزال، وأصبح المشهد الإعلامي أكثر استقطابًا وتسييسًا، وهو ما أراه تطورًا مؤسفًا يطرح تساؤلات حقيقية حول مستقبل حرية الصحافة في العالم.

لكبار الفنانين، مثل الفنان الكبير صباح فخري، كانت القاعة تمتلئ بأبناء الجاليات العربية على اختلاف انتماءاتهم؛ مسلمين ومسيحيين ويهودًا من أصول عربية، يجلسون معًا ويستمتعون بالفن ذاته، دون أن تكون الانتماءات الدينية أو السياسية حاجزًا بينهم. عندها أيقنت أن الثقافة والفن واللغة المشتركة أقوى بكثير من كل عوامل الفِرقة.

ومن هنا تأكدت أن اختيار الاسم كان قرارًا صائبًا، وأن الإعلام يستطيع أن يكون جسرًا للتقارب وبناء جسور الحوار، لا وسيلة لتعميق الانقسامات. وهكذا انطلقت رحلة “التلفزيون العربي الأمريكي **AATV**” رسميًا عام ١٩٨٠، ليبدأ أول منبر إعلامي يخطب الجالية العربية في الولايات المتحدة بكل أطرافها، ويواصل رسالته لأكثر من خمسة وعشرين عامًا، مقدمًا نموذجًا إعلاميًا سبق عصره في جمع أبناء الجاليات العربية تحت مظلة واحدة.

في ذلك الوقت، شكّل التلفزيون العربي الأمريكي (**AATV**) تجربة غير مسبوقة، إذ كان أول وسيلة إعلام عربية مستقلة يملكها فرد في الولايات المتحدة، في وقت كانت فيه معظم وسائل الإعلام العربية، ولا سيما القنوات التلفزيونية، تخضع لهيمنة الحكومات وسيطرتها. وقد منح هذا الاستقلال للقناة مساحة أوسع لتقديم محتوى مختلف ورؤية إعلامية خارج الأطر الرسمية السائدة آنذاك.

**س: هل لعب اسم (التلفزيون العربي الأمريكي AATV ) دورًا في تشكيل الانطباع لدى الحكومات العربية، حتى أصبحت تُعامل وكأنك تمثل جهة أمريكية رسمية؟ وكيف انعكس ذلك على لقاءاتك مع الرؤساء والقادة العرب؟**

ج: لم يكن اسم «التلفزيون العربي الأمريكي **AATV**» مجرد عنوان لوسيلة إعلامية، بل تحول مع مرور الوقت إلى بطاقة تعريف فتحت أبوابًا كانت تبدو بعيدة المنال. ففي البدايات لم أتخيل أن الاسم وحده سيمنح المؤسسة هذا القدر من الحضور والتأثير، لكن مع اتساع انتشارها وإقبال الجمهور عليها، أدركت قيمة هذه الهوية الإعلامية، فسارعت إلى تسجيلها رسميًا كعلامة تجارية (TRADEMARK)، ومازلت أحتفظ بحقوقها حتى اليوم. وخلال تلك المرحلة، ساد لدى عدد من الحكومات العربية انطباع بأن «التلفزيون العربي الأمريكي» مؤسسة إعلامية ذات صلة بالولايات المتحدة أو تمثلها بصورة ما، وهو تصور منح المؤسسة مكانة خاصة وساعدها على الوصول إلى مستويات رفيعة من المسؤولين وصناع القرار. ونتيجة لذلك، بدأت أتلقى دعوات رسمية من عدد من الدول العربية لإجراء لقاءات وحوارات مع رؤساء وملوك وكبار المسؤولين، لقد دُعيت إلى العديد من المؤتمرات الإعلامية الكبرى التي شارك فيها وزراء الإعلام في العراق والكويت وليبيا ومصر، وهو ما فتح أمامنا أبوابًا واسعة للتواصل مع صناع القرار في العالم العربي. ومن بين أبرز تلك الدعوات، زيارتي إلى العراق للقاء الرئيس صدام حسين، إلى جانب دعوات رسمية في الكويت للقاء الأمير وعدد من كبار المسؤولين، فضلًا عن لقاءات مع شخصيات سياسية بارزة في دول عربية أخرى. وفي كثير من الأحيان، كان ينظر إلى رئيس «التلفزيون العربي الأمريكي» باعتباره يمثل مؤسسة إعلامية ذات ثقل دولي، وهو ما أتاح لي فرصة نادرة للدخول إلى دوائر صنع القرار وإجراء حوارات ولقاءات كان الوصول إليها في ذلك الوقت بالغ الصعوبة.

لم يكن هدفي يومًا استغلال هذا الانطباع لتحقيق مكاسب شخصية، بل كنت أرى فيه فرصة خدمة رسالتي الإعلامية وتوسيع مساحة الحوار العربي مع صناع القرار. فقد أمنت بأن قوة الاسم، حين تقتزن بالمصداقية والمهنية، تستطيع أن تفتح الأبواب المغلقة، وأن تمنح الإعلام الحقيقي قدرة على الوصول إلى الشخصيات المؤثرة ونقل رواها إلى الجمهور.

وبمرور السنوات، أصبحت تلك اللقاءات الحصرية جزءًا من هوية «التلفزيون العربي الأمريكي»، وأسهمت في ترسيخ مكانته كمنصة إعلامية استطاعت أن تحجز لنفسها موقعًا مميزًا على الساحتين العربية والدولية، وأن تثبت أن الإعلام، عندما يمتلك رؤية واضحة وهوية قوية، يمكنه أن يصنع تأثيرًا يتجاوز حدود الشاشة.

**س: ورد اسمكم في تقرير نشرته صحيفة THE WALL STREET JOURNAL عام ١٩٧٩ على الصفحة الأولى لها باعتباركم أحد أبرز المشاركين في الإعداد لاحتفالات السلام بين مصر وإسرائيل، كما أشار التقرير إلى أنكم نجحتم في الحصول على موافقة الرئيس أنور السادات على المشروع بعد أشهر من الجهود. كيف تتذكرون تلك التجربة؟ وما حقيقة الدور الذي قمتم به؟**

ج: كانت تلك واحدة من أهم المحطات في حياتي المهنية، لأنها لم تكن مجرد مشروع فني، بل مبادرة حملت رسالة سلام أرادت أن تخاطب العالم بلغة الثقافة والفن، في مرحلة كانت منطقة الشرق الأوسط تعيش واحدة من أكثر لحظاتها التاريخية حساسية.

كنت آنذاك في مصر أعمل على مشروع سينمائي، وبالتوازي مع ذلك أشارك مع مجموعة من المنتجين العالميين في الإعداد لاحتفال دولي ضخم بمناسبة السلام في الشرق الأوسط. وكان الحصول على الموافقات الرسمية يبدو مهمة بالغة الصعوبة، لكنني كنت مؤمنًا بالفكرة، ولم أتوقف عن السعي لتحقيقها.

والمفارقة أن أصعب ما توقعه الجميع كان في الحقيقة الأسهل. فلم يكن لدي موعد مسبق مع الرئيس الراحل محمد أنور السادات، بل توجهت إلى قصر العمورة بالإسكندرية، حيث كان يقضي إجازته. وعند البوابة طلب مني مقابلة الأستاذ عبد الرحمن حافظ، مساعد الرئيس.

سألتني: “ماذا تريد؟“ فأجبته: “لدي فكرة تتعلق بالسلام، وأرغب في عرضها على الرئيس.” وعندما أوضحت له أنها تتمثل في تنظيم حفل موسيقي عالمي من أجل السلام، ابتسم ساخرا وقال: “هل تظن أن الرئيس ليس لديه ما يشغله سوى مقابلة شخص يريد إقامة حفل موسيقي؟“ ثم أضاف أنه سيعاود توجيهي إلى الجهة المختصة، مؤكداً أن الرئيس لن يخصص وقتًا لهذا الأمر.

وبعد نحو نصف ساعة، عاد إلّي وعلى وجهه علامات الدهشة والانعاج. سألته: “ماذا حدث؟“ فأجاب بإبسامة لا تخلو من المفاجأة: “تفضل... الرئيس يريد مقابلتك.”

ذلك اللقاء غيّر مسار المشروع بالكامل. فقد استمعت إلى الرئيس السادات، وعرضت عليه رؤيتي لتحويل الاحتفال إلى رسالة عالمية تؤكد أن الفن قادر على دعم السلام وتقريب الشعوب. وبعد سلسلة من الإجراءات والموافقات الرسمية، حصل المشروع على الاعتماد الكامل، وصدر القرار ببناء مسرح مفتوح في جبل سيناء لاستضافة هذا الحدث التاريخي.

ولم يبق هذا الإنجاز في إطار الرواية الشخصية، بل وثقته صحيفة The WALL STREET JOURNAL في عددها الصادر بتاريخ ٢٧ سبتمبر ١٩٧٩، حيث أشارت إلى أنني نجحت في الحصول على موافقة الرئيس السادات بعد انتظار استمر أربعة أشهر، كما أوضحت أن شركة ROTH AND BOCTOR، التي كنت أحد مؤسسيها، كانت المنتج الرسمي للمشروع، وأن الحكومة المصرية اعتمدت إقامة الاحتفال وبناء المسرح المفتوح في جبل سيناء.

كان الهدف أن يجتمع على هذا المسرح عدد من أبرز نجوم العالم، ليصبح الاحتفال رسالة ثقافية وإنسانية تؤكد أن السلام لا تصنعه الاتفاقيات السياسية وحدها، بل يمكن للفن أيضًا أن يكون أحد أقوى

**س: البدايات دائمًا تحمل قصة استثنائية... كيف ولدت فكرة التلفزيون العربي قبل أكثر من ثلاثين عامًا؟ وهل كانت حلمًا وخطة رسمتها منذ البداية، أم أن الصدفة هي التي قادتك إلى هذه التجربة الإعلامية الرائدة؟**

ج: إذا أردت الحقيقة، فالإجابة ببساطة هي: جاءت بالصدفة. لم تكن فكرة تأسيس تلفزيون عربي ضمن خططي، ولم أكن أجلس يومًا لأرسم مشروعًا إعلاميًا بهذا الحجم. أحيانًا الحياة هي التي تختار لك الطريق قبل أن تختاره أنت، وهذا بالضبط ما حدث معي.

نشأت في عائلة استثنائية بكل معنى الكلمة؛ ضمت أفرادًا من الديانات اليهودية والمسيحية والإسلامية، كما أوضحت سابقًا، ولذلك عشت منذ طفولتي تجربة إنسانية نادرة، هذه النشأة صنعت قناعاتي بالحياة قبل أن تصنع قناعاتي بالإعلام. أدركت مبكرًا أن الإنسان أهم من أي تصنيف، وأن الحوار أقوى من الصراع، وأن المعرفة قادرة على هدم الحواجز التي تنبئها الأحكام المسبقة.

وعندما انتقلت إلى الولايات المتحدة، فوجئت بأن الجاليات العربية تعيش في جزر متفرقة، بينما كان الصوت العربي في الإعلام الأمريكي يكاد يكون غائبًا. عندها تحولت تلك الصدفة إلى رسالة، وشعرت بأن هناك حاجة حقيقية إلى منبر إعلامي يجمع ولا يفرق، ويعكس صورة العربي الحقيقية، ويعزف للمجتمع الأمريكي بثقافتنا، وفي الوقت نفسه يحافظ على هوية أبناء الجالية.

ومن هنا ولد التلفزيون العربي الأمريكي. لم يكن مشروعًا تجاريًا، بل مشروعًا إنسانيًا وثقافيًا، هدفه بناء جسور للحوار والتفاهم بين الشعوب والثقافات. لذلك أؤمن أن الصدفة قد تفتح الباب، لكن الإيمان بالفكرة، والعمل من أجلها، والإصرار على نجاحها، هو ما يحولها إلى تجربة رائدة تستمر لعقود.

**س: كيف بدأت رحلة تأسيس التلفزيون العربي؟ وما أولى الخطوات التي قادت إلى انطلاقة؟ وما كانت أدواتك؟**

ج: أحيانًا تبدأ أكبر المشاريع من سؤال بسيط، أو من ملاحظة عابرة، أو حتى من صدفة تغير مسار الحياة. وهذا بالضبط ما حدث مع فكرة تأسيس التلفزيون العربي الأمريكي؛ فلم تكن مشروعًا خططت له منذ البداية، وإنما ولدت من تجربة إنسانية ومهنية قادتني إلى رؤية إعلامية مختلفة. كنت قد درست الإنتاج السينمائي والتلفزيوني (FILM PRODUCTION)، وخضت تجربة العمل في إنتاج الأفلام الأمريكية المستقلة، وكان حلم هوليوود حاضرًا مثل أي شاب يعمل في هذا المجال. لكنني اضطلعت مبكرًا بحقيقة أن دخول هذه الصناعة العملاقة ليس بالأمر السهل، خاصة بالنسبة لهاجر عربي في ظل منافسة شرسة وتعقيدات مهنية كبيرة. وفي الوقت ذاته، كنت أرقب المجتمع العربي في الولايات المتحدة، ولاحظت أن كل جالية تعيش داخل دوائرتها الخاصة، وكل مجموعة تتغلق على نفسها، بل إن الاختلافات الدينية والثقافية كانت أحيانًا تصنع حواجز أكثر مما تصنع جسورًا. عندها طرحت على نفسي سؤالًا بسيطًا لكنه غيّر مسار حياتي: لماذا لا توجد وسيلة إعلام تجمع العرب بدلًا من أن نفرقهم؟

من هنا بدأت الرحلة. لم تكن الفكرة مجرد إنشاء برنامج أو محطة تلفزيونية، بل كانت محاولة لصناعة مساحة إعلامية يشعر فيها كل من يتحدث العربية بأنه في بيته، بصرف النظر عن جنسيته أو دينه أو خلفيته الثقافية. كنت مؤمنًا بأن اللغة والثقافة والتراث المشترك عناصر قادرة على توحيد الناس أكثر من أي خلاف سياسي أو ديني.

وكان اختيار اسم “التلفزيون العربي الأمريكي **AATV**” في ذلك الوقت خطوة جريئة، لأن الاسم كان يحمل رسالة قبل أن يكون علامة تجارية. أردت مظهرًا تجمع الجميع، لا منصة تمثل فئة دون أخرى، ورسالة تؤكد أن الهوية الثقافية المشتركة يمكن أن تكون أقوى من كل الانقسامات.

واعتمدنا منذ البداية على الفن والثقافة باعتبارهما اللغة التي يفهمها الجميع، كانت تمثل ذاكرة مشتركة لكل أبناء المنطقة، مهما اختلفت جنسياتهم أو معتقداتهم. لذلك كنا نرى في حفلاتنا وبرامجنا وفعالياتنا حضورًا من مختلف الجاليات العربية، بل وحتى يهود من أصول عربية، كانوا يشاركون الجميع حبهم للفن والتراث واللغة.

في تلك اللحظات أدركت أن الإعلام الحقيقي لا يُبنى على الاختلاف، بل على القواسم المشتركة. وأن الثقافة والفن يمكن أن ينجعا فيما تعجز عنه السياسة أحيانًا، عندما تكون الرسالة موجهة إلى الإنسان أولاً، قبل أي انتماء آخر.

**س: اختيار اسم “التلفزيون العربي الأمريكي AATV” كان خطوة جريئة في ذلك الوقت.. ألم تخش أن يثير حساسية أو رفضًا بين الجاليات العربية بمختلف انتماءاتها؟**

ج: في بداية المشوار، تسبب لي استخدام مصطلح “العربي” في كثير من المشكلات مع أطراف مختلفة داخل المجتمع. اكتشفت سريعًا أن قضية الهوية كانت أكثر حساسية مما كنت أتوقع. فبعض المسيحيين اللبنانيين كانوا يعتبرون أنفسهم فينيقيين وليسوا عربًا، كما أن عددًا من الأقباط والمصريين كانوا يؤكدون أنهم مصريون أولاً ويرفضون وصفهم بالعرب.

ولم يقتصر الأمر على لبنان ومصر، بل امتد إلى دول أخرى أيضًا. فقد التقيت بتونسنيين ومغاربة كانوا يعرّفون أنفسهم بأنهم أمازيغ، وكان بعضهم يرى أن وصفه بالعربي لا يعبر عن هويته، بل ويعتبره أمرًا غير مقبول، أما أكثر ما فاجأني، فكان موقف بعض السعوديين والمسلمين الذين كانوا يرون أن التركيز على مصطلح “العرب” قد يضعف مفهوم “الأمة الإسلامية” ويؤدى إلى تقسيمها. عندها أدركت أن مسألة الهوية ليست مجرد مصطلحات، بل قضية شديدة التعقيد، تختلف من مجتمع إلى آخر، ولكل طرف رؤيته الخاصة واتماؤه الذي يتمسك به.

وهنا لم أتردد لحظة في اختيار اسم “التلفزيون العربي الأمريكي **AATV**”، بل كنت أراه الاسم الأكثر قدرة على جمع الناس لا على تقسيمهم. منذ البداية كنت أطرح على نفسي سؤالًا بسيطًا:

ما الذي يمكن أن يجمع العراقي، واللبناني، والسوري، والمصري، والمغربي، واليهودي من أصول عربية، والمسيحي، والمسلم، وكل أبناء الجاليات القادمة من العالم العربي؟

وكانت الإجابة بالنسبة لي واضحة: اللغة العربية. فهي القاسم المشترك الذي يتجاوز اختلافات الدين والعرق والجنسية، ويحمل في داخله ذاكرة وثقافة وهوية مشتركة.

لهذا لم يكن اختيار كلمة “العربي” مخاطرة، بل كان رسالة تؤكد أن هذا المنبر مفتوح للجميع، وأن هدفه لم يكن تمثيل فئة أو تيار بعينه، وإنما خدمة كل من ينتمي إلى الثقافة العربية ويتحدث لغتها، مهما كان انتماءه الديني أو خلفيته الثقافية.

كما كنت مؤمنًا بأن الفن هو اللغة التي تجمع العرب أكثر من أي شيء آخر. فترات عمالقة الغناء والطرب، مثل أم كلثوم، وعبد الحليم حافظ، وفيروز، وفريد الأطرش، وصباح فخري، وإسماعيل ياسين، وغيرهم من رموز الفن العربي، كان حاضرًا في وجدان الجميع، حتى لدى اليهود من أصول عراقية أو سورية أو مصرية، الذين ظلوا يحتفظون بعلاقة وجدانية عميقة بهذا الإرث الفني والثقافي.

وقد لمسنا ذلك على أرض الواقع. فعندما كان التلفزيون ينظم حفلات





كثيرة حول العالم. لذلك أرى أن الصحفي الإعلامي الحقيقي ليس من يلهث وراء الأثارة، بل من يدافع عن الحقيقة، ويضع مصلحة المجتمع فوق أي اعتبارات أخرى.

**س: وهل تعتقد أن هناك من يستمع إلى هذا الصوت؟**

ج: بالتأكيد، وأنا على يقين من ذلك. قد يبدو أحياناً أن الصوت الأعلى هو الذي يسيطر على المشهد، لكن الحقيقة مختلفة. هناك أعداد كبيرة من الأمريكيين يمتلكون رؤية ناقدة لما يجري، ويعبرون عنها بوضوح في الجامعات، وفي الأوساط الأكاديمية، وفي الشارع، ومن خلال وسائل الإعلام والمنصات المختلفة. أنا مؤمن بأن الحقيقة قد تتعرض للتشويش أو التهميش لفترة، لكنها لا تختفي. ربما لا يكون الطريق سهلاً، وربما يواجه من يدافع عنها الكثير من الضغوط، لكن في النهاية هناك دائماً من يبحث عن الحقيقة ويستمع إليها. لهذا السبب لا أفقد الأمل، وأعتقد أن الكلمة الصادقة مازالت قادرة على الوصول إلى الناس، وأن الوعي الحقيقي لا يزال حاضراً، حتى وسط كل التحديات التي يشهدها المشهد الإعلامي والسياسي اليوم.

**س: إلى جانب التلفزيون العربي الأمريكي، أطلقت أيضاً مجلة تحمل الاسم نفسه. كيف جاءت الفكرة؟ وما الذي كانت تمثل بالنسبة لك؟**

ج: لم أنظر يوماً إلى التلفزيون باعتباره الوسيلة الوحيدة للتواصل مع الجمهور، بل كنت مؤمناً بأن الإعلام الحقيقي يقوم على التكامل بين جميع وسائله. كنت أرى أن الصحافة والأذاعة والتلفزيون، ثم لاحقاً الإنترنت، ليست وسائل تتنافس فيما بينها، وإنما أدوات تتعاون لتوصيل الرسالة إلى أكبر عدد ممكن من الناس، ولكل منها جمهوره وتأثيره الخاص.

من هذا الإيمان ولدت فكرة مجلة التلفزيون العربي الأمريكي، لتكون امتداداً طبيعياً للمشروع الإعلامي، ومنبراً يكمل ما تقدمه على الشاشة. أردتها مساحة تمنح القارئ فرصة للتنمق في القضايا التي لا يتسع لها وقت البث التلفزيوني، وتوثق ما تقدمه ليبقى بين يدي القارئ. كانت المجلة تصدر شهرياً بانتظام، واستمرت لأكثر من ثلاث سنوات، ونجحت في أن تحجز لنفسها مكانة مميزة داخل الجالية العربية. وحرصت من خلالها على تقديم محتوى ذي وضوح ومتنوع، شارك في صناعته نخبة من الكتاب والإعلاميين، وضم حوارات حصرية، وملفات سياسية وثقافية، وتغطيات فنية واجتماعية، إلى جانب الاعلانات والخدمات التي تهم أبناء الجالية.

في النهاية، لم تكن المجلة بالنسبة لي مجرد إصدار مطبوع، بل كانت ضلعاً أساسياً في مشروع إعلامي متكامل، هدفه أن يصل إلى الجمهور بكل الوسائل الممكنة، وأن يعزز حضور ورسالة التلفزيون العربي الأمريكي داخل المجتمع العربي في الولايات المتحدة.

**س: لم يقتصر دور التلفزيون العربي الأمريكي على البث التلفزيوني فقط، بل تحول إلى مؤسسة إعلامية متكاملة. ما أبرز الأنشطة والفعاليات التي قدمتموها؟**

ج: لم يكن هدفي أن يظل التلفزيون العربي الأمريكي مجرد نافذة تلفزيونية تبث البرامج، بل كنت أطمح إلى بناء مؤسسة إعلامية متكاملة تصبح جزءاً من حياة الجالية العربية في الولايات المتحدة، ومنصة تجمعها ثقافياً واجتماعياً وإعلامياً. لذلك حرصنا منذ اليوم الأول على أن تتجاوز رسالتنا حدود الشاشة، وأن تكون حاضرين في كل ما يهم أبناء الجالية، قدمنا بآلة متنوعة من البرامج السياسية والاجتماعية والثقافية، وتابعت القضايا التي تشغل العرب في أمريكا، مع نقل الأخبار والتطورات المهمة بصورة مهنية، إلى جانب إضافة شخصيات بارزة من مختلف أنحاء العالم. وخلال سنوات العمل أجرينا لقاءات حصرية مع رؤساء ومسؤولين ومفكرين وفنانين ورموز ثقافية واجتماعية، وهو ما منح التلفزيون مكانة خاصة وجعله مصدراً يحظى بالثقة والاهتمام. ولأنني كنت أؤمن بأن الإعلام لا يعيش داخل الاستوديو فقط، نظمنا سنوياً أكثر من خمس حفلات وفعاليات كبرى، استضافنا خلالها كبار نجوم الغناء والفن، إلى جانب شخصيات ثقافية وفكرية وسياسية ورجال أعمال ووجوه بارزة من المجتمعين المصري والأمريكي، بل وضيوفاً من مختلف دول العالم. وكانت هذه المناسبات تتحول إلى ملتقيات حقيقية تجمع الإعلام بالفن والثقافة، وتعزز التواصل بين أبناء الجالية في أجواء من التقارب والانفتاح. كما حرصنا في كل احتفالية على تقديم جوائز ودروع تكريمية لأفضل نجم وأفضل نجمة خلال العام، إلى جانب تكريم الشخصيات الأكثر تميزاً وإنجازاً كل في مجاله، سواء في الفن أو الإعلام أو الثقافة أو العمل المجتمعي. ومع مرور الوقت، أصبحت هذه الجوائز تحظى بمكانة كبيرة، حتى إن كثيرين كانوا ينتظرون إعلانها من عام إلى آخر، وتحولت إلى واحدة من أبرز الفعاليات التي ارتبط اسمها بالتلفزيون العربي الأمريكي.

**س: في ظل الجدل المتكرر حول النفوذ والتأثير داخل المؤسسات الإعلامية، كيف يمكن مناقشة هذه القضية بموضوعية من دون الخلط بين اليهودية كدين والصهيونية كأيدولوجيا سياسية؟**

ج: أعتقد أن أول ما يجب التأكيد عليه هو ضرورة التفرقة بين اليهودية كدين، وبين الصهيونية كأيدولوجيا ومشروع سياسي. فالخلط بين الاثنين يؤدي إلى أحكام غير دقيقة، لأن هناك كثيراً من اليهود، خاصة في الولايات المتحدة، يعارضون الصهيونية وينتقدون سياساتها بشكل واضح. لذلك، عندما نتحدث عن النفوذ داخل المؤسسات الإعلامية، ينبغي أن يكون النقاش قائماً على الحقائق والأدلة، لا على الاتهامات الدينية أو التعميم على جماعة بأكملها. فالؤسسات الإعلامية، كغيرها من المؤسسات الكبرى، تتأثر بعوامل متعددة، مثل المصالح الاقتصادية، والسياسات التحريرية، ومراكز النفوذ، ولا يمكن اختزال هذا المشهد المعقد في دين أو عرق معين.

من وجهة نظري، يجب أن يكون النقد موجهاً إلى السياسات أو الممارسات التي تستحق النقد، وليس إلى أتباع ديانة يعينها. فالوضعية تقتضي أن نفرق دائماً بين الدين، وبين المواقف السياسية أو الفكرية، لأن التعميم لا يخدم الحقيقة، بل يبتعد عنها.

**تجربة التلفزيون العربي لم تسير العصر الرقمي، كيف ترد على هذا الرأي؟ وكيف كانت آلية البث في ذلك الوقت؟**

ج: أعترف في البداية أن جزءاً من هذا الرأي قد يبدو صحيحاً لمن ينظر إلى النتيجة النهائية فقط، لكن عندما نعود إلى تفاصيل التجربة سنكتشف أن الصورة مختلفة تماماً. في الواقع، لم تكن متأخرين عن التكنولوجيا، بل سبقناها في أكثر من خطوة، وربما كان هذا هو التحدي الحقيقي. وكما ذكرت سابقاً، كنا من أوائل من أطلقوا موقعاً إلكترونيّاً خاصاً بالتلفزيون العربي الأمريكي في وقت لم يكن معظم الناس يعرفون أصلاً معنى كلمة Website. استثمرنا مبالغ كبيرة في هذه التجربة، رغم أن الإنترنت آنذاك كان لا يزال في بداياته، وكانت تكلفة التشغيل مرتفعة للغاية. لكن المشكلة لم تكن في الفكرة، بل في التوقيت؛ فلم يكن هناك جمهور اعتاد متابعة المحتوى عبر الإنترنت، ولم تكن هذه الثقافة قد انتشرت بعد، لذلك لم تحقق التجربة العائد المأمول، واضطررنا إلى إيقافها رغم قناعتنا بأهميتها. أما على مستوى البث التلفزيوني، فكانت التجربة مختلفة تماماً عما هو متاح اليوم. لم تكن هناك منصات رقمية أو خدمات بث مباشر عبر الإنترنت، بل كنا نستأجر ساعات بث على محطات تلفزيونية أمريكية وندفع مقابلها، لنقدم برنامجاً عربياً يومياً يصل إلى المشاهدين عبر القنوات المحلية، وفي ذلك الوقت كانت الساحة التلفزيونية الأمريكية تهيمن عليها ثلاث شبكات كبرى فقط، لذلك كان ظهور برنامج باللغة العربية على شاشة أمريكية حدثاً استثنائياً وغير مألوف. كثير من الأمريكيين كانوا يتوقفون بدھشة عندما ينتقلون بين القنوات ويجدون فجأة برنامجاً عربياً يثب من قلب الولايات المتحدة، وهو أمر لم يكن معتاداً في تلك المرحلة، لقد تعلمت من هذه التجربة درساً مهماً، وهو أن النجاح لا يعتمد على جودة الفكرة وحدها، بل على توقيت طرحها أيضاً. فقد تمتلك فكرة عظيمة، لكنها تصل قبل أن يكون الجمهور مستعداً لاستيعابها، فتبوء وكأنها فشلت، بينما هي في الحقيقة كانت سابقة لعصرها. وهذا ما حدث مع عدد من مشروعاتنا؛ لم تكن المشكلة أننا تأخرنا عن التطور، بل ربما كنا نسير أمامه بخطوات.

**س: كيف ترى الفارق بين أسلوب إدارة السياسة في الدول العربية مقارنة بالدول الأوروبية والولايات المتحدة؟**

ج: أرى أن الفارق لا يكمن في الإمكانيات أو الموارد، فالعالم العربي يمتلك من المقومات ما يؤهله ليكون في موقع مختلف تماماً، لكن القضية الحقيقية تكمن في طريقة إدارة السياسة وصناعة القرار. في كثير من التجارب العربية، كان الحفاظ على السلطة يتقدم على حساب مصالح الشعوب، بينما تقوم الأنظمة في أوروبا والولايات المتحدة، بدرجات متفاوتة، على مؤسسات تسعى إلى حماية المصالح الوطنية بوصفها أولوية دائمة، بغض النظر عن تغير الحكومات أو الأشخاص. ومن هذا المنطلق، كنت أعتقد دائماً أن أي مفاوضات، سواء مع إسرائيل أو مع أي طرف آخر، لا يمكن أن تحقق نتائج حقيقية إذا لم يكن المفاوض يحمل مصلحة وطنه وشعبه فوق أي اعتبار آخر. فالمفاوض الذي يفتقد رؤية واضحة أو لا يستند إلى هدف وطني محدد، يصعب عليه انتزاع مكاسب حقيقية على طاولة التفاوض. وفي المقابل، كنت أرى أن الجانب الإسرائيلي يدخل أي مفاوضات وهو يتحرك وفق رؤية تعتبر مصلحة دولته خطاً أحمر لا يمكن تجاوزه، بينما اتفقد الموقف العربي، في كثير من المحطات، إلى وحدة الرؤية وتنسيق الأهداف، وهو ما انعكس في النهاية على نتائج العديد من الملفات والقضايا السياسية.

**س: بعد كل هذا التطور التكنولوجي، هل ترى أن الإعلام ما زال قادراً على استعادة توازنه، أم أن الأمر أصبح أكثر صعوبة في أمريكا والعالم العربي؟**

ج: من وجهة نظري، الثورة التكنولوجية أعادت تشكيل المشهد الإعلامي بالكامل، لكنها لم تبه معركة التأثير على الرأي العام، بل غيرت أدواتها فقط. في الماضي كان الحديث يدور حول الرقابة المباشرة أو التعتيم التقليدي، أما اليوم فأصبحت الخوارزميات وتقنيات الذكاء الاصطناعي هي اللاعب الأبرز، فهي قادرة على دفع محتوى معين إلى الواجهة، أو تقليل انتشار محتوى آخر، دون الحاجة إلى منع صريح أو رقابة واضحة. وأرى أن هذا ما جعل المشهد الإعلامي أكثر تعقيداً من أي وقت مضى، لأن التأثير أصبح يمارس بطريقة غير مرئية بالنسبة لمعظم الناس. كثيرون يظنون أنهم يشاهدون المحتوى بحرية كاملة، بينما ما يصل إليهم في كثير من الأحيان تحكمه خوارزميات وآليات لا يرونها، ومع ذلك، لا أعتقد أن الصورة قائمة بالكامل. فما زالت المنصات الرقمية، رغم كل ما يحيط بها من تحديات، تتيح أحياناً مساحة لظهور آراء مختلفة وأصوات جديدة، سواء يحكم طبيعة هذه المنصات أو لأن السيطرة الكاملة على تدفق المعلومات لم تعد ممكنة كما كانت في الماضي.

وفي النهاية، أؤمن بأن مستقبل الإعلام سيظل مرتبطاً بقدرته المؤسسات الإعلامية على التكيف مع هذه التحولات دون أن تتخل عن مهنتيتها ومصداقيتها. فالتكنولوجيا، مهما تطورت، تبقى مجرد أداة، أما المحتوى الصادق والمهني فهو الذي يملك القدرة الحقيقية على البقاء وصناعة التأثير.

**س: في ظل هذا الواقع، ما الدور الذي يجب أن يقوم به الإعلاميون والصحفيون العرب الأمريكيون؟**

ج: أعتقد أولاً أننا بحاجة إلى إعادة النظر حتى في طريقة تعريفنا لأنفسنا. أنا شخصياً لا أحب وصف "عرب أمريكيين"، لأننا في النهاية أمريكيون من أصول عربية، وهذا البلد هو وطننا، ومن يجب وطنه يجب أن يكون صادقا معه، وأن يقول الحقيقة مهما كانت، لا أن يجامل أو يخشى الضغوط. من وجهة نظري، وظيفة الإعلامي لا تنتهي عند نقل الخبر، بل تبدأ من هناك. مسؤوليتنا أن نصضح المسار عندما ينحرف، وأن نحافظ على التوازن في الخطاب العام، وأن تمنح الناس الحقائق كما هي، بعيداً عن المبالغة أو التحريض أو الانحياز. وأؤمن أن الكلمة الصادقة يمكن أن تحمي المجتمع من الانقسام، وأن الإعلام المهني قادر على أن يمنع تكرار الأخطاء التي رأيناها في أماكن

**س: التلفزيون العربي الأمريكي لم ينجح فقط في جذب المشاهدين والمعلنين، بل أصبح أيضاً محطة انطلاق لعدد من مقدمي البرامج والإعلاميين.. كيف استطعتم استقطاب هذه الكفاءات؟ وما المعايير التي كنتم تفتقدونها في اختيار فريق العمل؟**

ج: مع نجاح التلفزيون العربي الأمريكي بدأ كثير من الإعلاميين ومقدمي البرامج يتواصلون معنا من تلقاء أنفسهم، لأنهم شعروا بأن هناك تجربة إعلامية مختلفة تستحق أن يكونوا جزءاً منها. لم تكن نبضت عن الأسماء بقدر ما كنا نبضت عن الأشخاص الذين يؤمنون بالرسالة ويحملون الشغف والرغبة في تقديم إعلام يخدم الجالية العربية باحترافية. أتذكر جيداً أن الإعلامية منى إبراهيم كانت من أوائل المؤمّنين بفكرة التلفزيون العربي الأمريكي. بعد أن شاهدت أحد برامجنا جاءت إلّي وقالت بكل حماس: «أريد أن أكون معكم، وأساهم في هذا المشروع». ولم تتردد لحظة، فانضمت إلى أسرة التلفزيون، وأصبحت شريكاً حقيقياً في البدايات، حيث أسست معي ثاني برنامج يُقدّم على شاشة القناة، لتكون من أوائل الإعلاميين الذين وضعوا بصمتهم في هذا المشروع منذ انطلاقتها، وبعدها انضم الإعلامي مصطفى الديب، ثم بدأت الأسماء تتوافد تباعاً، حتى أصبح كل أسبوع تقريباً يشهد انضمام وجه إعلامي جديد إلى أسرة التلفزيون العربي الأمريكي. عندها أدركت أن المشروع لم يعد مجرد فكرة أو من بها وحدي، بل أصبح حلماً جماعياً يلتف حوله إعلاميون رأوا فيه منصة تستحق أن تكون صوتاً للجالية العربية في الولايات المتحدة.

لم يكن معيارنا الشهرة أو الخبرة وحدهما، بل الالتزام والمصداقية والقدرة على احترام جميع الآراء والثقافات. كنا نمنح كل مقدم برنامج مساحة لبقدم شخصيته وأسلوبه، لكن تحت مظلة واحدة تقوم على المهنية واحترام المشاهد.

ومع مرور الوقت، لم يعد التلفزيون العربي الأمريكي مجرد شاشة تعرض البرامج، بل أصبح مدرسة إعلامية خرجت عدداً من المذيعين والإعلاميين الذين اكتسبوا خبراتهم من خلال هذه التجربة، وساهموا في ترسيخ حضورها وانتشارها داخل الجالية العربية في الولايات المتحدة. وأود هنا أن أوجه تحية تقدير وامتنان لكل من تطوع وساهم في نجاح تجربة AATV، لأن هذا الإنجاز لم يكن يوماً إنجاز شخص واحد. فمن يعتقد أن الشاشة يصنعها مذيع أو مدير فقط، فهو لا يدرك حقيقة العمل الإعلامي. إنتاج أي برنامج تلفزيوني أو فيلم هو منظومة متكاملة وجهود جماعي يبدأ من أصغر تفاصيل خلف الكاميرا ولا ينتهي أمامها. كل فرد في الفريق كان شريكاً حقيقياً في صناعة هذا النجاح، ولكل منهم القيمة والاحترام نفسيهما، مهما اختلفت الأدوار. نعم، قد يكون هناك قائد يقود السفينة، لكن الوصول إلى بر الأمان لا يتحقق إلا بتكاتف جميع أفراد الطاقم، وهذا هو السر الحقيقي الذي منح AATV القدرة على الاستمرار والتميز.

**س: مع صعود الاستثمارات الضخمة في الإعلام العربي، خصوصاً في السعودية، كيف تنتظر إلى هذا التحول؟ وهل سبق أن تلقيت عروضاً مماثلة خلال تجربتك مع التلفزيون العربي الأمريكي؟**

ج: عندما انطلق التلفزيون العربي الأمريكي، لم يكن الاستثمار في الإعلام العربي يُنظر إليه باعتباره قوة استثمارية كما هو الحال اليوم. في تلك السنوات، كان كثيرون يتعاملون مع الإعلام بوصفه وسيلة لنقل الأخبار فقط، قبل أن تدرك دول عربية، وفي مقدمتها المملكة العربية السعودية، أن الإعلام أصبح أحد أهم أدوات التأثير وصناعة الصورة وبناء القوة الناعمة، فبدأت تضح استثمارات ضخمة لتطوير مؤسسات إعلامية قادرة على المنافسة إقليمياً وعالمياً.

خلال تلك المرحلة، كانت تربطني علاقات طيبة بعدد من المسؤولين السعوديين، من بينهم الأمير طلال بن عبد العزيز، الذي أبدى تقديرًا واضحًا لتجربتنا الإعلامية، كما حظينا بدعم معنوي واحترام من عدد من السفراء السعوديين الذين كانوا يؤمنون بأهمية وجود إعلام عربي يخاطب الجاليات في الولايات المتحدة ويعكس صورتها الحقيقية.

ومع اتساع انتشار التلفزيون العربي الأمريكي، بدأت تصلني عروض مختلفة للتمويل والدخول في شراكات إعلامية. كانت عروضاً مغرية بكل المقاييس، لكنها كانت تثير لدي سؤالاً واحداً: هل سيبقى القرار التحريري مستقلاً؟ كنت مؤمناً بأن الإعلام يفقد قيمته في اللحظة التي يصبح فيها خاضعاً لأي تأثير خارجي، لذلك فضّلت أن أوصل العمل بإمكانات محدودة، على أن أتنازل عن حرية القرار أو استقلالية المنصة التي نبتنها منذ اليوم الأول.

وأتذكر جيداً أن الراحل الشيخ صالح كامل عرض عليّ الانضمام إلى مشروع شبكة ART كشريك، وهي فرصة كان يتمناها كثيرون في ذلك الوقت، لكنني رأيت أن طبيعة الشراكة لا تتوافق مع رؤيتي ورسالة التلفزيون العربي الأمريكي، فاعتذرت عنها، رغم ما كانت تحمله من مكاسب مالية وفرض توسع كبيرة.

لقد تعلمت من هذه التجربة أن نجاح أي مؤسسة إعلامية لا يقاس بحجم ميزانيتها وحدها، بل بقدرتها على كسب ثقة جمهورها. نحن لم نبن نجاحنا على الأموال، وإنما على فكرة واضحة ورسالة صادقة؛ أن يكون التلفزيون مساحة تجمع جميع أبناء الجاليات العربية، بمختلف دياناتهم وخلفياتهم، تحت مظلة اللغة والثقافة المشتركة، بعيداً عن الانقسام والانقسام، ولهذا أؤمن اليوم بأن المال يستطيع أن يشتري أحدث الاستوديوهات وأقوى التقنيات، لكنه لا يستطيع أن يشتري المصداقية. فهذه تبني عبر سنوات طويلة من الاستقلالية، والمهنية، واحترام عقل المشاهد، وهي القيم التي صنعت هوية التلفزيون العربي الأمريكي، وجعلته يحتفظ بمكانته وثقة جمهوره لسنوات طويلة.

**س: هناك من يرى أنك لم تستطع مواكبة التطور التكنولوجي، وأن**





**س: شكل بئكم لمشاهد حقيقية من حرب الخليج لحظة فارقة في تاريخ التلفزيون العربي الأمريكي، بعدما عرضتم صورا لم يكن الجمهور الأمريكي يشاهدها على شاشاته. كيف بدأت القصة؟ وما الثمن الذي دفعتموه بعد هذه الواقعة التي أثارت جدلاً واسعاً؟**

ج: في تلك المرحلة، كنا نعمل في مناخ إعلامي مختلف تماماً. خلال الثمانينيات وحتى أوائل التسعينيات، كان البث المباشر يتم دون أنظمة DELAY أو تأخير زمني، فكل ما يحدث داخل الاستوديو كان يصل إلى المشاهدي في اللحظة نفسها، وهو ما منح برامجن قدرًا كبيرًا من المصداقية والعفوية، في أجواء من الحرية الكاملة. لكن المنعطف الحقيقي جاء مع حرب الخليج الأولى. وقتها كانت معظم وسائل الإعلام الأمريكية تقدم صورة تركز على أن العمليات العسكرية تستهدف مواقع عسكرية فقط، بينما كان الوصول إلى ما يجري داخل العراق محدودًا للغاية بالنسبة للصحفيين.

“مع اندلاع حرب الخليج، أصبحت السعودية مركزًا لتجمع منات الصحفيين ووسائل الإعلام العالمية، لأن قوات التحالف كانت تنطلق من أراضيها. لكن رغم هذا الحضور الإعلامي الضخم، لم تكن حرية الحركة متاحة كما يعتقد كثيرون. كان أغلب الصحفيين يعملون وفق نظام (MEDIA POOL)، أي ضمن مجموعات يرافقها الجيش، وكانت تحركاتهم وتصويرهم يخضعان لضوابط عسكرية صارمة، لذلك كان معظم ما يصل إلى الشاشات يأتي من المؤتمرات العسكرية أو الجولات المنظمة، وليس من قلب ساحة المعركة. وفي المقابل، كان الوصول إلى داخل العراق شبه مستحيل، ولهذا كانت الرواية القادمة من الجانب العراقي نادرة جدًا.

وقبل دقائق من انطلاق إحدى الحلقات، كنت أتابع وكالات الأنباء العالمية مثل REUTERS، فإذا بها تبث مشاهد صادمة من داخل العراق: أطفال قتلى، ونساء يصرخن، وجمان مدمرة. كانت صورة إنسانية قاسية لم يشاهدها الجمهور الأمريكي عبر القنوات المحلية.

لم يكن لدينا وقت لإجراء أي مونتاج، فقلت لفريق العمل: “اعرضوا اللقطات كما هي... واكتبوا فقط: TODAY IN IRAQ. وهكذا خرجت الصور والفيديوهات على الهواء مباشرة.

ولهذا السبب، عندما حصلنا على مشاهد حقيقية من داخل العراق وعرضناها على شاشة التلفزيون العربي الأمريكي، أحدثت صدمة كبيرة، لأنها أظهرت جانبًا من الحرب لم يكن الجمهور العربي والأمريكي معتادًا على رؤيته.

في صباح اليوم التالي، فوجئت بعشرات سيارات القنوات الأمريكية، من بينها ABC وNBC وCBS، تقف أمام مكتبتي. كان السؤال الذي تكرر من الجميع: من أين حصلت على هذه اللقطات؟ وهل لديكم اتصال مباشر بصدام حسين؟

ابتسمت وأجبتهم بأن هذه المواد ليست سرًا، بل هي موجودة بالفعل لدى وكالات الأنباء العالمية، لكن الفرق أن البعض اختار ألا يعرضها. المشكلة لم تكن في غياب الحقيقة، بل في ما يختاره الإعلام أن يقدمه للجمهور وما يقرر حجبها عنه.

وخلال أيام، تحولت الواقعة إلى قضية رأي عام داخل الولايات المتحدة. أصبحت ضيفًا على برامج حوارية ومناظرات سياسية في عدد من الشبكات الأمريكية، ولم يعد الحديث يدور حول التلفزيون العربي الأمريكي فقط، بل امتد إلى نقاش أوسع حول حرية الصحافة، وحدود نقل الحقيقة، ودور الإعلام في تشكيل الرأي العام.

لكن لكل نجاح فتن. فبعد أسبوع واحد فقط، وعندما ذهبت لتسليم الحلقة التالية، أبلغتني إدارة البث بسياسة جديدة تلزمنا بتسليم البرنامج قبل يومين من موعد إذاعته، وهو شرط يستحيل تطبيقه على برنامج إخباري يعتمد على تطورات الأحداث لحظة بلحظة. أدركت حينها أن القرار لم يكن مجرد إجراء إداري، بل وسيلة لإبعادنا عن الشاشة وإنهاء تأثيرنا.

ثم تدخل عدد من الشخصيات البارزة للدفاع عن استمرار البرنامج، من بينهم الإعلامي الشهير كيسي كاسيم (CASEY KASEM)، والمخرج العالمي الراحل مصطفى العقاد مخرج ومنتج الأفلام الأمريكية من أصل سوري الجنسية، إلى جانب رئيس شركة أوكسيدنتال بتروليوم، وجميعهم كانوا أعضاء في مجلس إدارة التلفزيون العربي الأمريكي. حاولوا التدخل، مؤكدين أن إيقاف البرنامج ليس الحل.

وبالفعل، تقرر إعادتنا إلى الشاشة، لكن بشروط جديدة أيضاً؛ إذ أصبح لزاماً علينا تسليم شريط الحلقة قبل موعد البث بساعتين، حتى تتم مراجعته وإجراء أي تعديلات تراها الإدارة مناسبة قبل خروجه على الهواء. بهذه الخطوة انتهت مرحلة البث الحر بالكامل، وبدأت مرحلة الرقابة المسبقة على المحتوى.

هذه التجربة رسخت لدي قناعة لا تزال ترافقني حتى اليوم: أن الصورة الصادقة تمتلك قوة هائلة في التأثير على الرأي العام، لكنها قد تكون مكلفة لمن يقرر عرضها. لذلك أقول دائماً إننا عشنا مرحلة ربما كانت الأخيرة التي شهدت هامشاً واسعاً من حرية الصحافة والإعلام، قبل أن تتغير قواعد اللعبة الإعلامية، وتصبح السيطرة على ما يصل إلى الجمهور أكثر تعقيداً، وإن اختلفت أدواتها.

**س: بعد كل هذا النجاح، لماذا اتخذت قرار إنهاء تجربة التلفزيون العربي الأمريكي؟**

ج: لم يكن إنهاء تجربة التلفزيون العربي الأمريكي قراراً سهلاً، خاصة بعد سنوات طويلة من النجاح والانتشار. لكنني شعرت أن البيئة الإعلامية تغيرت جذرياً، ولم تعد تشبه تلك التي بدأنا فيها. المساحة التي كنا نتمتع بها للتعبير بحرية أخذت تضيق تدريجياً، وأصبح كل ما يقال أو ينشر يخضع لحسابات وتقييدات لم تكن موجودة من قبل. في البدايات، كان همنا الأول أن ننقل الحقيقة كما نراها، وأن نمنح مختلف الآراء فرصة للوصول إلى الجمهور. أما مع مرور الوقت، فقد أصبح العمل الإعلامي أكثر تعقيداً، وباتت هناك اعتبارات وضغوط تؤثر في طبيعة المحتوى ومساحة التعبير. ولهذا اعتقد أن مفهوم حرية الصحافة والإعلام، بالشكل الذي عرفناه وعشناه في الماضي، لم يعد قائماً كما كان، بل أصبح المشهد الإعلامي في العالم كله مختلفاً، وتبدلت قواعد اللعبة، وأصبح الإعلام يعمل في واقع جديد يفرض تحديات لم تكن موجودة قبل عقود.

**س: بعد إغلاق صفحة التلفزيون العربي الأمريكي، ما المشروع الذي اتجهت إليه فيما بعد؟**

ج: لم يكن انتهاء تجربة التلفزيون العربي الأمريكي نهاية لرسالتي الإعلامية، بل بداية لمرحلة جديدة تحمل الهدف نفسه بروح مختلفة. ففي الوقت نفسه أطلقت مشروع ORTHODOX CHRISTIANITY، لكنه لم يكن مشروعاً دينياً بالمعنى التقليدي، بقدر ما كان مشروعاً مجتمعيًا يسعى إلى بناء جسور التواصل بين أبناء الكنائس الأرثوذكسية المختلفة في الولايات المتحدة. كنت أؤمن بأن الأرثوذكس يشكلون واحدة من أكبر الجاليات العربية والشرق أوسطية في أمريكا، وأن ما يجمعهم أكبر بكثير مما يفرقهم. لذلك جاءت الفكرة لتكون منصة تعزز روح الوحدة والتعاون، وتفتح المجال أمام العمل المشترك وخدمة المجتمع، بعيداً عن أي خلافات. فيالأسية لي، كانت قوة أي جالية تبدأ من قدرتها على التكاتف، وعندما تتوحد جهودها تصبح أكثر حضوراً وتأثيراً داخل المجتمع الأمريكي.

**س: عندما تقول “الأرثوذكس”، هل تقصد الجالية القبطية فقط؟**

ج: لا، على الإطلاق. عندما تحدثت عن مشروع الوحدة الأرثوذكسية، لم يكن المقصود الكنيسة القبطية وحدها، بل كنت أنظر إلى جميع الكنائس الأرثوذكسية بمختلف انتماءاتها، من اليونانية، والروسية، والأرمنية، والصربية، وغيرها. كنت أرى أن هذه الكنائس، رغم تنوعها، تشترك في جذور إيمانية وتاريخية واحدة، وأن توحيد جهودها يمكن أن يصنع قوة مجتمعية مؤثرة داخل الولايات المتحدة.

لكن مع اقترابي من الواقع، اكتشفت أن العقبة الحقيقية لم تكن في قلة الأعداد، بل في غياب العمل المشترك. فقد كانت كل كنيسة تتحرك في إطارها الخاص، بل إن بعض الكنائس كانت تواجه تحديات داخلية أيضاً، وهو ما جعل فكرة جمع الجميع تحت مظلة واحدة أكثر تعقيداً مما كنت أتوقع.

ورغم أن المشروع لم يحقق الصورة التي حلمت بها، فإن إيماني بالفكرة لم يتغير. فما زلت أؤمن بأن الوحدة قادرة على صناعة تأثير حقيقي، وأن أي مجتمع يمتلك هذا القدر من التنوع يمكن أن يصبح أكثر قوة عندما يجتمع حول أهداف مشتركة.

**س: بعد هذه الرحلة الطويلة في الإعلام وريادة الأعمال، ما الذي يشغل وحيد بقطر اليوم؟ وما هي طموحاته خلال المرحلة المقبلة؟**

ج: لم تتوقف رحلتي عند الإعلام، ولم أؤمن يوماً بأن النجاح له محطة أخيرة. فما زلت أبحث عن كل فكرة جديدة يمكن أن تصنع قيمة حقيقية للبشرية. اليوم أدير شركة متخصصة في التأمين والتسويق، كما أعمل على تطوير منصة تعتمد على تقنيات الذكاء الاصطناعي لمساعدة الأطباء على تنمية أعمالهم، وزيادة كفاءة إدارتهم، وتحسين خدماتهم، إلى جانب التعاون مع وكالة Medicare لتقديم حلول تحقق فائدة للطبيب والمريض في آن واحد.

أؤمن أن الإعلامي الحقيقي لا يعيش على أمجاد الماضي، بل يعيد اكتشاف نفسه باستمرار. فالعالم يتغير بسرعة، ومن يتوقف عن التعلم والتطور يفقد قدرته على التأثير. لذلك حرصت طوال مسيرتي على أن أواكب كل مرحلة، وأن أبحث دائماً عن آفاق جديدة، سواء في الإعلام أو التكنولوجيا أو ريادة الأعمال.

لكن طموحي الحقيقي اليوم لا يرتبط بمشروع شخصي بقدر ما يرتبط بصناعة جيل جديد من الإعلاميين العرب الأمريكيين. فعدد الإعلاميين المؤثرين في لوس أنجلوس لا يزال محدوداً، وهذا يجعل مسؤوليتنا أكبر. نحن في حاجة إلى إعلام قوي يقوم على التعاون وتبادل الخبرات، لا على الصراعات الشخصية أو المناقشات التي تستنزف الجميع.

ولا أخفي أنني مررت خلال مسيرتي بتجارب مؤلمة، شعرت فيها أن بعض العاملين في الوسط الإعلامي وقفاً ضدي، رغم أنني كنت حريصاً على دعمهم وفتح الأبواب أمامهم. لكن هذه التجارب لم تغير قناعاتي، بل زادتنى إيماناً بأن النجاح الحقيقي لا يبنى بإقصاء الآخرين، وإنما بالعمل الجاد، والاستمرار، وترك الإنجاز يتحدث عن صاحبه.

**رسالتي اليوم بسيطة وواضحة: دعونا نجلس إلى مائدة واحدة، ونتعاون من أجل بناء إعلام عربي أمريكي أكثر قوة وتأثيراً، إعلام يخدم مجتمعنا، ويعكس صورته الحقيقية، ويرفع مكانة أبنائه. فنحن نحمل هويتنا العربية بكل فخر، وفي الوقت نفسه ننتمي إلى المجتمع الأمريكي ونشارك في بنائه ونجاحه. وأتمنى أن يكون المستقبل قائماً على الشراكة والوحدة، لأن البلاد لا تتقدم بالانقسام، وإنما بالتكاتف والعمل المشترك.**

**س: في ختام هذا اللقاء... كيف ترى تجربة جريدة كاريزما؟ وهل ما زال للصحافة الورقية مكان في ظل الثورة التكنولوجية والسوشيال ميديا؟**

ج: اعتقد أن الصحافة الورقية لم تعد تحتل المكانة نفسها التي كانت تتمتع بها قبل سنوات، فالعالم تغير، وعادات القراءة تغيرت، وأصبح الجمهور يبحث عن المعلومة السريعة والمحتوى البصري الجذاب. لكن جريدة كاريزما استطاعت أن تكسر هذه القاعدة، لأنها لم تتعامل مع نفسها باعتبارها مجرد صحيفة مطبوعة، بل كمشروع إعلامي متكامل يجمع بين المطبوع والرقمي.

ما لفت انتباهي فيها هو الاهتمام الكبير بالإخراج الصحفي، وجودة التصميم، وحسن اختيار الصور والألوان والعناوين، إلى جانب تقديم المادة التحريرية المهمة والمفيدة، بأسلوب عصري ومشوق يناسب القارئ الحالي، الذي لم يعد يمتلك الوقت أو الرغبة لقراءة نصوص طويلة وتقليدية. هذه المعادلة ليست سهلة، لكنها أحد أسباب نجاح كاريزما واستمرارها.

كما أن حضورها القوي على منصات التواصل الاجتماعي، إلى جانب موقعها الإلكتروني، منحها بعداً جديداً، فلم تعد صحيفة ورقية توزع فقط، بل أصبحت منصة إعلامية تصل إلى جمهور واسع داخل الولايات المتحدة وخارجها. وهذا هو النموذج الذي أؤمن به في الإعلام الحديث؛ أن تتكامل الوسائل المختلفة بدلاً من أن تتنافس فيما بينها.

التكنولوجيا بلا شك غيرت قواعد اللعبة. ففي الماضي كان إنتاج المحتوى الإعلامي يحتاج إلى إمكانيات ضخمة، أما اليوم فقد أصبحت الأدوات أكثر سهولة، لكن المنافسة أصبحت أشد وأقسى. ومن يعرف كيف يوظف التكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي بذكاء، يستطيع أن يضاعف تأثيره ويصل إلى جمهور أكبر بكثير مما كان ممكناً في السابق. وأرى أن كاريزما تسير في هذا الاتجاه باحترافية، ولذلك أتمنى لها مزيداً من النجاح والاستمرار. فالإعلاميون العرب الأمريكيون الذين يمتلكون مشروعاً إعلامياً مؤثراً ورؤية واضحة في لوس أنجلوس ليسوا كثيرين، وربما لا يتجاوز عددهم أصابع اليد الواحدة، وأنت واحد من أبرزهم يا وائل، لكن الأهم من الأسماء هو أن نتكاتف ونقدم بعضنا البعض، لأن قوة الإعلام العربي في المهجر لن تتحقق بالمنافسة الهدامة، بل بالتعاون وتبادل الخبرات، فكلما توحدت جهودنا، أصبح صوتنا أكثر حضوراً وتأثيراً.

**وفي ختام هذا الحوار، وجّه الإعلامي والأستاذ الكبير وحيد بقطر رسالة حملت الكثير من الأمل والثقة بالمستقبل، قائلاً:**

إذا كنا قد نجحنا قبل أكثر من أربعة عقود في تأسيس أول تجربة للتلفزيون العربي الأمريكي بإمكانات محدودة، فما الذي يمنعنا اليوم من أن نبداً مشروعاً إعلامياً عربياً جديداً ينطلق من هنا، من كاليفورنيا، ويواكب روح هذا العصر؟

نحن نعيش زمن الإعلام الرقمي ومنصات التواصل الاجتماعي، وهو زمن يفتح أبواباً لم تكن متاحة من قبل. أحلم بمؤسسة إعلامية حديثة تجمع تحت سقفها كل من يرى في نفسه إعلامياً أو صحفياً حقيقياً؛ صاحب ثقافة ورسالة، يؤمن بالمهنية ويحترم عقل الجمهور، ويتبنى فكرة صناعة إعلام مستقل يلبق بجالياتنا المصرية والعربية في الولايات المتحدة الأمريكية والعالم. نحتاج إلى رؤية جديدة، وأسلوب عصري، وفكر مختلف، يقوده شباب يمتلكون الإصرار والطموح والثقة، ويؤمنون بأن الإعلام ليس مجرد مهنة، بل مسؤولية ورسالة وصناعة للمستقبل.

لقد أنجزنا المستحيل بالأمس، وأؤمن أن الجيل الجديد قادر على صناعة إنجاز أكبر اليوم... إذا وجد الفكرة الصادقة، والقيادة التي تؤمن به، والإرادة التي لا تعرف المستحيل.

تقدم صحيفة «كاريزما» بخالص الشكر والتقدير للإعلامي الكبير الأستاذ وحيد بقطر، أحد أبرز رواد الإعلام العربي في الولايات المتحدة، على حضوره المميز وصراحته الثرية في هذا الحوار الصحفي الاستثنائي. لقد أتاح لنا هذا اللقاء فرصة ثمينة للغوص في تجربة إعلامية ملهمة صنعت تاريخاً حقيقياً، وكشفت عن مسيرة رجل آمن بقوة الكلمة، ودور الإعلام في بناء الجسور وخدمة المجتمع وصناعة الوعي. شكرًا للإعلامي القدير وحيد بقطر على ثقته في «كاريزما»، وعلى ما قدمه من ذكريات وشهادات ورؤى ستظل مصدر إلهام للأجيال الجديدة من الصحفيين والإعلاميين.





كاريزم

8

www.charismadaily.com

خاص لجريدة كاريزم

بقلم القس اغسطينوس حنا



## قصص قصيرة وطرائف

### الجمال الثلاثة

كان نوح واقفاً يرقب دخول أزواج الحيوانات الى فلكه حين رأى ثلاثة جمال يحاولون الدخول فصاح فيها قائلاً: "انتظروا مكانكم. إثنان فقط هو الحد المسموح به، فيجب ان يتخلف واحد منكم".

- فقال الجمال الأول: "لن أكون أنا المتخلف أبداً، فأنا الجمال الذي قسمت ظهره آخر قشّة!"

- وقال الجمال الثاني: "وأنا الجمال الذي ييلعن الناس المرانين بينما يصفقون عن البعوضة!"

- وقال الثالث: "وأنا الجمال الذي يمرّ من ثقب الإبرة أسهل من دخول غنّى الى السماء".

وهنا قال نوح: "هيا تعالوا، ادخلوا كلكم على سبيل الاستثناء، فالعالم سوف يحتاج الى كل منكم!!"

\*\*\*

### أيها الشمس ... كم تبعد جهنم من هنا؟!

كان رجل ملحد يركب حصانه وفيما هو يمرّ على أحد الكنائس في طريقه وجد شماساً يقف على باب الكنيسة فصاح فيه متهمكاً في سخرية ظاهرة: - أيها الشمس كم تبعد جهنم من هنا؟

فنظر اليه الشمس حزناً وورد عليه بكل جدية:

- أخشى يا عزيزي أن تكون أقرب جداً مما تتصورُ!.

وهنا ضحك الملحد وقهقهه كمن أعجبته النكتة ولكن حصانه بقوة واذ بالحصان يقفز قفزة كبيرة أدت الى سقوط الرجل على الأرض وتهمّش رأسه التي ارتطمت بحرف افريز الشارع (الرصيف) وقتل المسكين في الحال..

وهكذا تحققت نبوءة ذلك الشمس بأن جهنم كانت له أقرب مما تخيل!.

يقول الكتاب في سفر المزامير "قال الجاهل في قلبه ليس اله" (مز14)، وقال أيضاً: "إفهموا هذا يا أيها الناسون الله لنلا أقرسكم ولا منقذ" (مز50: 22).

\*\*\*

### تقاطع النورين يبدد ظلمة الحياة

جاء في قصته حياة دانتى الليجيري كاتب الكوميديا الالهية انه شعر في يوم ما بأن ظلاماً كثيفاً يكتنفه من كل جانب فصرخ مستغيثاً كي ينقذه الرب منه. فبغتة أشرق عليه نور في شكل عمودى ينزل من السماء الى الأرض، ثم اضاء حوله نور أفقى وتقاطع النوران في شكل صليب وتركزا في المصلوب. فصرخ دانتى مسلماً قلبه وحياته كلها لمن مات عنه ويقول في ذلك: "إن أعطيتيه الحياة تبدد كل أثر للظلام فيها وأشرقت بنور البهجة والسلام".

\*\*\*

### شفشق اللبن!

(قصة واقعية حدثت في مصر وسأرويها باللغة العامية كما حدثت)..

بعد الزواج بسنوات تقابل صديقان كان أحدهما من أولاد الله له حياة روحية مرتفعة بينما الآخر كان بعيداً كل البعد عن الله والكنيسة. فسأل المؤمن صاحبه عن أحواله بعد الزواج فاجاب الآخر بحزن وغضب: كنّا نسلم من قبل ان الزواج نعمة ونعيم فإذا به لعنة وجحيم وزهق وقطران.

أبدى السائل دهشته وإشفاقه وعاد يسأل " ولكن لماذا؟



خاص لجريدة كاريزم

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقى

## "أكثر من اللازم"

يصبح إهداراً لعمرٍ هو في الأصل وزنة انتمننا الله عليها.

حتى التفكير... إذا تجاوز حده، يتحول من نعمة إلى عبء. فالتأمل يصنع حكمة، لكن الإفراط في التفكير يصنع قلقاً، ويجعل الإنسان يعيش منات الاحتمالات التي لن تحدث أصلاً.

وصحيح أن التعلم يفتح العقول، والدراسات، والاطلاع، والاهتمام بالصحة، وفهم الحياة... كلها تزيد الإنسان نضجاً، ولكن ليست كل معرفة زائدة تمنح سلاماً.

فأحياناً يعرف الإنسان كلمة قيلت عنه في غيابه، أو يسمع رأياً ما كان ليؤذيه لو بقي مجهولاً، فتدخل إلى قلبه هموم لم يكن يحملها. لذلك ليست الحكمة أن نعرف كل شيء، بل أن نعرف ما ينفعنا، وندع ما لا يزيد حياتنا إضطراباً.

وحتى متابعة الأخبار، أو تصفح مواقع التواصل، أو مقارنة حياتنا بحياة الآخرين...

بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة  
الإعلامية المتبيرة

## هاني شنودة.. الذي غنى للحياة

إثنان من عظماء مصر علّمانى أن الفن، حين يبلغ قمته، لا يهدم الفوارق، ولا يلغيها، بل يسمو فوقها. عظيمان علماني أن القلب العامر بالإيمان، والعقل العامر بالثقافة، لا يعرفان التعصّب ولا البغضاء.

أحدهما مسلمٌ، أشد بصوته الجميل «الصلاة الربّانية»، والثاني مسيحي قرأ بصوته الطيب «فاتحة الكتاب». الأول كان بمثابة أبى الروحي، رحل عنّا منذ ست سنوات: العظيم «سمير الإسكندراني»، والثاني ها هو رحل في هذه الأيام ليلحق بصديقه في فردوس الله الأعلى: العظيم «هاني شنودة».

وبرغم عشرات الذكريات الجميلة، والمواقف المأسّة التي جمعتني بكلّ منهما، إلا أن هذا المشهد، هو الأكثر غرساً في ذاكرتى. كان ذلك قبل ١٥ عاماً في حفل إطلاق مجلة شاركت في تحريرها. دعوتهما إلى الحفل، ضمن نخبة رفيعة من الشخصيات العامة في المجتمع المصرى والعربى. صعد «سمير الإسكندراني» إلى المنصة ليغنى. ورغم وجود فرقة موسيقية مكتملة، فوجئنا بالجميل «هاني شنودة» يسارع ويصعد المنصة ليعزف وراء «سمير». مشهد عجيب جعلنا لا نتوقف عن التصفيق دقائق طوالاً. هذا المؤلف الموسيقيّ الأشهر وصاحب المدرسة الموسيقية المتكررة يعزف؟! تعلّمت يومها أن التواضع سمة العظماء، وفقط. ولكى يردّ «سمير» الجميل بالجميل، غنى «الصلاة الربّانية» بصوته الأسر تحيةً لصديقه، وانفجرت القاعة تصفيقاً. فما كان من «هاني» إلا أن خطف الميكروفون من صديقه، وقرأ «الفاتحة»؛ ليختتم سلسال التحضر. كان المشهد سيمفونية من الجمال، لا يصدها عقل.

في هذه اللحظة، أدركت أنني لا أشاهد فنانين عظيمين من فرائد مصر، بل أشاهد «مصر» بذاتها.

ليس مصر الجغرافيا، ولا مصر السياسة، ولا مصر نشرات الأخبار. بل مصر التي عشناها وعشقناها دون أن نسميها. مصر التي لا تسأل الإنسان: إلى أى كتاب سماوى تنتمى؟ بل تسأله: ماذا يحمل قلبك من محبة وعطاء لوطن وللإنسان وللحياة؟

تذكرت المشهد الأسر وأنا أودع «هاني شنودة»، ففهمت لماذا بدا رحيله موجعاً إلى هذا الحد.

لأننا لم نقصد موسيقاراً عظيماً وحسب، بل فقدنا شاهداً حيّاً على زمن طيب كان أكثر رحابة. كان جيل «هاني شنودة» ينتمى إلى مدرسة تؤمن بأن الفن الحقيقي هو أحد أهم وأخطر وأجمل جسور التواصل. وأن الموسيقى لا تحتاج إلى بطاقة هوية، ولا إلى شهادة ميلاد دينية. فالسلم الموسيقى لا يعرف كلمة «أنا»، بل يعرف كلمة «نحن». لهذا خرجت موسيقاه وخوالد أغنياته خالية من الكراهية، حاتّة على المحبة. كان يغنى

هناك مثل ما "مازاد عن حده قلب لضده" فليس كل ما يزيد... يكون أفضل.

وهناك أشياء، كلما كثرت، ازدادت جمالاً. وأشياء أخرى، لا يفسدها النقص... بل تفسدها الزيادة.

كم من علاقة بدأت بمودة صادقة، ثم تحولت إلى خلافات متكررة؛ ليس لأن المحبة انتهت، بل لأن الحدود اختفت. فالاقتراب المستمر، والتدخل في كل التفاصيل، وكثرة الاحتكاك، قد تستهلك أجمل العلاقات، حتى بين أقرب الأقربين. أحياناً تكون المسافة الحكيمة هي التي تحفظ القلوب.

وكم من شخص أعطى أكثر من اللازم... حتى ظن الآخر أن ما يقدمه حق مكتسب. فالعطاء مع الشخص السوي يزرع امتناناً، أما مع من يسيء الفهم فقد يزرع استغلالاً. ليس لأن العطاء خطأ، بل لأن الحكمة تعرف متى تعطي، ولن تعطي، وبأي قدر تعطي. والتعب أيضاً له وجهان. هناك تعب يبني مستقبلًا، ويصنع إنساناً أفضل، وهذا تعب مبارك. لكن هناك تعب يُستنزف في أماكن لا تستحق، وفي معارك لا تصيف شيئاً، وفي محاولة لإرضاء الجميع، أو لإثبات أنفسنا لمن لا يقدّرنا. حينها لا يصبح الاجتهاد فضيلة، بل

" أجاب الآخر بتنهيد: " أقولك يا سيدى ... لأنى راجل عصبى ومراتى نكدية سليطة اللسان كثيرة الانتقاد لا يعجبها العجب ولا تفوّت لى غلطة وكأنى متجاوز عداد تاكسى". ثم استطرّد شارحاً: أضرب لك مثلاً ما حدث بيننا أمس... رجعت البيت متأخراً الساعة العاشرة مساء. طرقت الباب ففتحت زوجتى وكان النور مقطوع وبسلامتها كانت واضعة شفشق لبن على الأرض خلف باب الشقة فخبطت فيه فوقع إنكسر واللبن إندلق وأنا اترحلت! زعقت فيها وقلت لها:

- ده مكان ياست هانم يحطو فيه اللبن؟ فإذا بها ترزق في هى الأخرى وتقول: وأنت عميت بعنيك وكنت متقلق (متسكع) فين لغاية دلوقت؟

أعود بالله كلامها زى السم. أبقي عاوز أخنقها، وكل يوم صوتنا يسمع الجيران وأكثر من مرة طلبوا لنا بوليس النجدة، ونام غضبانين كل واحد في أودة ومفيش نوم طبعاً لقرب الفجر بسبب الصداق والغليان وأروح الشغل دايع ... عيشة كرب تجيب الضغط والسكر والذبيحة ولولا الملامة كان لازم نتطلق من زمان!!

- ده أنتم مساكين خالص، ودى عيشة دى؟

-طيب وأنت عامل إيه " مش لاقيت الجواز كده برضو؟ لا-لا أبداً بالعكس... إحنا أسعدنا ناس. فأنا أحب زوجتى وزوجتى تحبني ونحن الاتنين نحب المسيح، ونحترم بعض ونخاف على مشاعر بعض ولا يمكن أن نهين بعض مهما حصل.

وأضاف الصديق المؤمن قائلاً: "فلو كنا نحن مكانكم في القصة التي حكيتها لما تشاجرنا أبداً بل بالعكس كنت أبادر أنا بقول: أه. أنا آسف جداً.. أنا عميت والا إيه؟ فتسرع زوجتى بالقول: سلامة عينك يا حبيبي. دى غلطتى أنا. أنا متأسفة جداً.. بعد ما أخذت اللبن من بتاع اللبن، الكهرباء أنقطعط فحطيت اللبن على الأرض ورحت أجيب شمعة لأن العيال خافوا وصرخوا، وأنت وصلت في الوقت ده." فأرجع أنا وأقول: لا برضو دى غلطتى أنا علشان اتأخرت بره، ولورجعت بدرى قبل قطع النور ماكانش حصل حاجة... وهكذا. كل واحد منا يلوم نفسه ويبرز الآخر ولا يمكن أبداً ولو انكسر ألف شفشق لبن أن نشتم بعض أو نقضى الية غضبانين!"

حقاً أن معظم النار تأتى من مستصغر الشرر. فما أكثر البيوت التي تخرب بسبب مثل هذه التفاهات والسخافات. وما أكثر الأزواج والزوجات الذين يحتاجون أن يتعلّموا شيئاً من قصة (شفشق اللبن)؟

أن محبة الزوجين المتبادلة واحترامهما المتبادل لبعض ومحبتهم معاً للمسيح هي صمامات الأمان والسلام والسعادة الزوجية، والفارق بين حياة هذين الصديقين في حياتهم الزوجية، هو كالفارق بين السماء والأرض، بل بين السماء وجهنم على الأرض.

ليتنا نتعلّم من أقوال الكتاب المبادئ التالية:

"الكلام اللين يصرف الغضب. والكلام الموجه يهيج السخط" (أمثال 15: 1). "لا تغرب الشمس على غيظكم. ولا تعطوا أبليس مكاناً" (افس 4: 26).

أما الوقت الذي تقضيه مع الله، فهو من الأشياء التي لا يخسر الإنسان أبداً بزيادتها. فكل دقيقة يقضيها في حضرته تعيد ترتيب داخله، وتمنحه يقظة، وسلاماً، وقوة يواجه بها الحياة. فهناك أوقات تبدو وكأنها تقطع من اليوم، لكنها في الحقيقة هي التي تمنح اليوم كله معناه.

ربما لهذا نحتاج، من وقت لآخر، أن نجلس مع أنفسنا ونسأل سؤالاً بسيطاً:

ما الذي أعطيتيه في حياتي أكثر من اللازم؟

من وقت؟ من اهتمام؟ من خوف؟ غضب؟ عمل؟ مجاملات؟ تفكير؟ انتظار؟ أو أشخاصاً أخذوا من عمرنا أكثر مما أعطوا؟

فقد تكون هناك أمور استهلكك سنوات، بينما كانت أمور أخرى أولى بهذا الوقت، وأحق بهذا الجهد، وأكثر استحقاقاً لهذا القلب.

الحياة ليست أن نعطي كل شيء... لكل شيء. بل أن نعطي كل شيء... قدره الصحيح.

فالزيادة ليست دائماً بركة، كما أن النقص ليس دائماً خسارة. والحكمة الحقيقية ليست في أن تملك أكثر، أو تعطي أكثر، أو تعرف أكثر... بل في أن تعرف: متى يكون "الأكثر" نعمة، ومتى يصبح عبثاً.



خاص لجريدة كاريزما

**بقلم منال صفرت**

مشيرة نفسية معتمدة ومرافقة في رحلة التعافي والنبو النفسي

## عندما يتحول الألم إلى أسلوب حياة عقلية الضحية



يتعرض الإنسان خلال حياته لمواقف كثيرة من الفقر أو الظلم أو الإهمال أو الفشل أو الصدمات النفسية وهذه التجارب تترك آثاراً تختلف من شخص إلى آخر فهناك من يتعامل معها باعتبارها خبرات مؤلمة يتعلم منها ثم يواصل حياته وهناك من يظل أسيراً لها لسنوات طويلة حتى تصبح جزءاً من هويته وطريقته في تفسير العالم. ومن هنا يظهر ما يُعرف بعقلية الضحية.

لا يقصد بعقلية الضحية أن الإنسان لم يتعرض لظلم حقيقي بل إن كثيراً من أصحاب هذه العقلية عاشوا بالفعل بتجارب قاسية ومؤلمة إلا أن المشكلة تبدأ عندما يصبح الألم هو العدسة التي يرى الشخص من خلالها كل أحداث حياته فيشعر بأنه عاجز عن التغيير وأن الآخرين هم المسؤولون دائماً عن تعاسته ويتوقف تدريجياً عن البحث عن الحلول للمشاكل والتحديات التي تقابله وينشغل بإثبات حجم معاناته التي يعيشها. إن فهم عقلية الضحية لا يهدف إلى لوم أصحابها أو التقليل من أهمهم وإنما يساعد على الفهم والتمييز بين التعاطف مع الإنسان المتألم وبين تشجيعه على الاستمرار في دور يحرمه من النمو والتعافي والاستمتاع بالحياة.

والمقصود بعقلية الضحية هو نمط التفكير والسلوك الذي يجعل الإنسان يرى نفسه ضحية دائماً للأشخاص أو الظروف أو المجتمع ويعتقد أن حياته تخضع بالكامل لعوامل خارجية لا يستطيع التحكم فيها ويتربط على ذلك شعور دائم بالعجز والظلم مع الميل إلى إلقاء مسؤولية المشكلات على الآخرين بدلاً من البحث عن دوره في التعامل معها وكيفية حلها ومن المهم أن نفرق بين أن يكون الإنسان ضحية بالفعل وبين أن يعيش بعقلية الضحية فقد يتعرض شخص للإساءة الفعلية أو الخيانة أو الإهمال وهذا يجعله ضحية لحدث معين لكن يبدأ في التعافي عندما يدرك أن هذا الحدث لا يجب أن يحدد مستقبله أو يسيطر على كل قراراته. أما عقلية الضحية تعني استمرار الشعور بالعجز لدى الشخص بعد انتهاء الحدث حتى يصبح هذا العجز جزءاً من شخصيته. لا يولد الإنسان بعقلية الضحية وإنما تنشأ وتتكون تدريجياً نتيجة تفاعل الخبرات الحياتية مع طريقة التربية والبيئة المحيطة ففي كثير من الأحيان تبدأ جذورها في الطفولة عندما ينشأ الطفل في بيئة يفقد فيها الحب أو الأمان أو التقدير أو يتعرض باستمرار للنقد والسخرية والإهمال والمقارنة والعقاب القاسي ومع تكرار هذه الخبرات يكتن الطفل معتقدات سلبية عن نفسه مثل أنه ضعيف أو غير محبوب أو عاجز عن حماية نفسه.

وقد تنشأ أيضاً نتيجة المرور بصدمات نفسية قوية مثل التعرض للعنف أو الاعتداء المتكرر أو التمرن أو فقدان شخص عزيز أو نتيجة خبرات سيئة ومؤلمة في الكبر مثل الطلاق أو الخيانة أو الفشل المتكرر وإذا لم يجد الإنسان من يساعده على معالجة هذه الخبرات بطريقة صحية يجتازها ويتعافى منها فقد تتحول من أحداث وقته مؤلمة إلى طريقة دائمة في تفسير الحياة من حوله.

وتلعب الأسرة دوراً مهماً في تكوين هذه العقلية خاصة عندما يبلغ الوالدان في حماية الطفل أو يتخذان دور الضحية أمام الأبناء بصورة مستمرة فيتعلم الطفل أن الحياة مكان غير عادل وغير آمن وأن الآخرين مسؤولون دائماً عن معاناته.

ومن العوامل التي تساعد أيضاً على استمرار هذا النمط انخفاض تقدير الذات والخوف من الفشل وقد يعيش الشخص بشكل غير واعي للحصول على مكاسب غير مباشرة من لعب دور الضحية مثل جذب الاهتمام أو التعاطف أو تجنب المسؤوليات أو الهروب منها إن التجارب المؤلمة التي يعيشها صاحب عقلية الضحية في الغالب تحمل الشخص الذي يتبنى عقلية الضحية تاريخاً من الألم النفسي فقد يكون تعرضه للإهمال في طفولته أو أنه عاش في أسرة كثيرة الصراعات أو فقد الشعور بالأمان أو تعرضه للتمنر أو الرفض أو الاستغلال أو الفقر أو الخيانة أو الفشل المتكرر قد يشعر بأنه لم يحصل على الحب أو التقدير الذي يحتاج إليه فيظل يبحث عنه طوال حياته ومع مرور الوقت يبدأ في تفسير كل موقف جديد من خلال هذه الخبرات القديمة فيرى الرفض في أبسط المواقف ويتوقع الإساءة حتى قبل حدوثها ويعتقد أن الحياة لا تمنحه الفرص التي تمنحها للأشخاص الآخرين من حوله ومع ذلك فإن التعرض لهذه الخبرات لا يعني بالضرورة أن الإنسان محكوم عليه بأن يعيش بعقلية الضحية فالكثير من الأشخاص يتعرضون لظروف مشابهة لكنهم يتمكنون من التعافي بفضل الدعم النفسي والمرونة النفسية والقدرة على التحمل والاستعداد للتعلم مع وجود علاقات آمنة تساعدهم على استعادة ثقتهم بأنفسهم.

ويمكن ملاحظة العلامات التي تدل على عقلية الضحية من خلال مجموعة من الأنماط المتكررة تظهر بوضوح في التفكير والسلوك مثل كثرة الشكوى واللقاء اللوم على الآخرين وتضخيم الأخطاء والشعور المستمر بأن الحياة غير عادلة وصعوبة الاعتراف بالمسؤولية الشخصية والاعتقاد بأن كل المشكلات

سببها الظروف أو الناس واستخدام لغة الاستعطف في الحديث ويصعب عليه الاعتذار عند الخطأ كما يميل صاحب هذه العقلية إلى إجتراح الماضي المؤلم بصورة متكررة ويرى أن الحياة غير عادلة ويرفض كثيراً من الحلول لأنه يعتقد أنها لن تنجح وينتظر دائماً أن يأتي التغيير من الخارج بدلاً من أن يبدأ بخطوات عملية واعية للتغيير وغالباً ما يكون شديد الحساسية للنقد ويشعر بأن أي ملاحظة توجه له هي هجوم على شخصه وليس مجرد رأي أو توجيه ونجد عقلية الضحية داخل الأسرة تظهر بوضوح داخل العلاقات الأسرية حيث قد يكرر أحد أفراد الأسرة عبارات مثل: "لا أحد يُقدّر ما أفعله" أو "أنتم سبب تعاستي" أو "أنا دائماً أضحي ولا أحصل على شيء".

وقد يستخدم الشخص وسيلة للتأثير في الآخرين بإلقاء الشعور بالذنب عليهم وبيالغ في وصف معاناته أو يرفض أي حل يعرض عليه لأنه اعتاد الحصول على الاهتمام من خلال الشكوى وفي بعض الأحيان يؤدي ذلك إلى إرهاق بقية أفراد الأسرة فيشعرون بأنهم مهمما قدموا له فلن يكون كافياً لإرضائه. ولهذا فإن استمرار هذا النمط قد يكون له تأثيراً في العلاقات الزوجية وتربية الأبناء وفي جودة التواصل بين جميع أفراد الأسرة.

ولكن كيف نتعرف على عقلية الضحية؟ يمكننا التعرف عليها عندما يصبح هذا النمط ثابتاً ومتكرراً في معظم المواقف وليس مجرد استجابة مؤقتة لحدث مؤلم أو في مواقف متباعدة فالشخص الذي يتبنى عقلية الضحية يفسر أغلب الأحداث على أنها ظلم شخصي ويجد صعوبة في رؤية أي دور له في حل المشكلة ويكرر الشكوى دون اتخاذ خطوات للتغيير ويرفض المسؤولية حتى في الأمور التي يستطيع التأثير فيها ومع ذلك ينبغي توخي الحذر وعدم إطلاق هذا الوصف على أي شخص يمر بأزمة أو يعاني من آثار صدمة نفسية لأن التعبير عن الألم وطلب المساندة والمساعدة لا يعني بالضرورة وجود عقلية الضحية. ويتطلب التعامل مع الشخص الذي يعيش بعقلية الضحية قدراً من التفهم والتعاطف والحكمة في الوقت نفسه فمن المهم أن يشعر بأن مشاعره مفهومة ومحترمة لكن دون تعزيز اعتقاده بأنه عاجز تماماً عن التغيير ويساعد الاستماع الجيد والاعتراف بالألم على بناء الثقة لديه بينما يساهم توجيه الحديث نحو الحلول وتحمل المسؤولية في التشجيع والتأكيد على استعادة إحساسه بالقدرة كما أن مساعدته في تعلم وضع حدود صحية يمنع استغلال الشعور بالذنب أو تحويل العلاقات إلى دائرة مستمرة من اللوم والشكوى.

وفي الحالات التي تكون فيها عقلية الضحية مرتبطة بصدمات نفسية أو اضطرابات انفعالية يكون العلاج النفسي المتخصص من أفضل الوسائل المساعدة على التعافي.

كيف يتحرر الإنسان من عقلية الضحية؟ يبدأ التحرر عندما يدرك الإنسان أن ما حدث له في الماضي لا يحدد بالضرورة ما سيحدث له في المستقبل والتعافي لا يعني إنكار الألم وإنما الاعتراف به ثم اختيار طريقة جديدة للتعامل معه وتساعد مجموعة من الخطوات العملية على هذا التحول مثل تنمية الوعي واكتشاف الأفكار السلبية وتعلم مناقشة هذه الأفكار ومدى صحتها وحقيقتها فقد يمكن تعديلها أو تعديل البعض منها لأفكار إيجابية إن أمكن ذلك وإيضاً تعلم تحمل المسؤولية بشكل تدريجي عن القرارات الحالية وتعلم مهارات حل المشكلات وبناء تقدير الذات وممارسة الامتنان وتوسيع شبكة العلاقات الداعمة ووضع أهداف صغيرة قابلة للتحقيق تعيد للإنسان إحساسه بالقدرة والإنجاز مما يساهم في تغيير نمط التفكير والسلوك لدى الأشخاص. وللعلاج النفسي دور مع أصحاب عقلية الضحية فقد أثبتت العديد من المدارس العلاجية فاعليتها في مساعدة الأشخاص على التحرر من عقلية الضحية ومن أبرزها العلاج المعرفي السلوكي الذي يساعد على تعديل الأفكار المشوهة والعلاج بالقبول والالتزام الذي يدعم تقبل المشاعر المؤلمة مع الالتزام بالحياة وفق القيم الشخصية بالإضافة إلى العلاج المرتكز على علاج الصدمات والعلاج الأسري اللذان يساهمان في معالجة الجذور العميقة للمشكلة وإعادة بناء الشعور بالأمان والثقة.

وفي النهاية إن عقلية الضحية ليست قدراً محتوماً ولا صفة ثابتة للشخص طوال حياته وإنما هي نمط من التفكير يمكن تغييره عندما يمتلك الإنسان الشجاعة للنظر إلى ماضيه بوعي وإلى حاضره بمسؤولية وإلى مستقبله بأمل فالإنسان لا يختار دائماً ما يحدث لكنه يستطيع أن يختار كيف يستجيب لما حدث وكيف يحول الألم إلى خبرة بناءة ويحول الخبرة إلى قوة دافعة وتصبح هذه القوة بداية جديدة لحياة أكثر نضجاً ومرونة.

إن التحرر من دور الضحية هو الانتقال من شخص ينتظر العطف والشفقة والإنقاذ إلى شخص يصنع التغيير ويتحول من العجز إلى القدرة ومن اجترار الماضي إلى بناء مستقبل أكثر توازناً وصحة نفسية.

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم نيفين سوريال**

## الضغوط الخارجية وكيف نتغلب عليها

الضغوط هي جزء من حياة كل إنسان، وهي ليست علامة على غياب الله أو تركه لأولاده، بل هي واقع يمر به المؤمن وغير المؤمن. قال الرب يسوع: «في العالم سيكون لكم ضيق، ولكن ثِقُوا، أنا قد غَلَبْتُ العالم.» (يوحنا 16: 33). فالرب لم يعدنا بحياة خالية من الضيقَات، لكنه وعدنا بحضوره ونصرته وسطها. ويعلمنا الكتاب المقدس أن الله يستخدم الضغوط والتجارب لتشكيل شخصيتنا وتقوية إيماننا، كما يقول الرسول يعقوب: «أخسبوه كل فرح يا إخوتي حينما تقعون في تجارب متنوعة، عَالِمِينَ أَنَّ امْتِحَانِ إِيْمَانِكُمْ يَنْشِئُ صَبْرًا.» (يعقوب 1: 2-3). فالضغوط ليست مجرد معاناة، بل قد تكون مدرسة روحية ينضج فيها المؤمن ويتعلم الاتكال على الله.

كما يدعونا الله ألا نحمل همومنا وحدنا، بل أن نلقيها عليه، إذ يقول: «مَلْقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيْهِ، لَأَنَّهُ هُوَ يَغْتَنِي بِكُمْ.» (1 بطرس 5: 7). ويعدنا بسلام يفوق كل عقل عندما نلجأ إليه بالصلاة: «لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ... وَسَلَامَ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلِ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.» (فيلبي 4: 6-7). لذلك، فإن دراسة الضغوط في ضوء الكتاب المقدس تساعدنا على فهم أسبابها، وكيفية التعامل معها، وكيف يحولها الله من وسيلة لإضعاف الإنسان إلى فرصة للنمو الروحي واختبار أمانته ومحبته.

### الضغوط الخارجية:

- الاضطهاد، الضيقَات، التجارب، الظروف الصعبة، مقاومة العالم، المشاكل المالية، الصحية، أو العائلية. «فِي الْعَالَمِ سَيَكُونُ لَكُمْ ضَيْقٌ، وَلَكِنْ ثِقُوا، أَنَا قَدْ غَلَبْتُ الْعَالَمَ.» (يوحنا 16: 33).
1. ماذا يدخل إلى قلبك؟ هل أسمح للخوف، والشك، والقلق، والغضب أن يسيطروا، أم أدخل كلمة الله والإيمان والصلاة؟ «فَوْقَ كُلِّ تَحَفُّظٍ أَحْفَظْ قَلْبَكَ، لِأَنَّ مِنْهُ مَخْرَاجُ الْحَيَاةِ.» (أمثال 4: 23).
2. ما السؤال الذي تطرحه على نفسك؟ هل تسأل: «لماذا أنا؟» أم تسأل: «يا رب، ماذا تريد أن تعلمني؟ كيف أمجِّدك في هذا الموقف؟» «إِنْ كَانَتْ لِأَحَدِكُمْ تَفَوُّزُهُ حَكْمَةً، فَلْيَطْلُبْ مِنَ اللَّهِ.» (يعقوب 5: 1).
3. ما أكثر شيء يضايقك؟ الخطيئة، فقدان السلام، الظلم، الخوف، أو الابتعاد عن الله.
4. اطرِّحوا عليه كُلَّ هَمِّكُمْ، لَأَنَّهُ هُوَ يَغْتَنِي بِكُمْ.» (1 بطرس 5: 7).
4. ما أكثر شيء تفتقدونه؟

خاص لجريدة كاريزما

**بقلم ماريان مايكل**

إعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبي

## التمنر.. سلوك سلبي هدام

بعد التمنر من السلوكيات الهدامة في المجتمع، والتي تنافي مع المبادئ والقيم والأخلاق الإنسانية الرفيعة والأخوة والمساواة بين البشر، وهو فعل قبيح وخلق سيئ يسبب الأذى لكثير من الناس الذين يتعرضون لفعل التمنر ويعرض حياتهم خطر التدمير، إضافة إلى الأذى النفسي الكبير الذي يصيبهم والعديد من الأضرار الأخرى التي تلحق بمن يتعرض لفعل التمنر، يعتبر التمنر أحد أخطر الظواهر التي باتت منتشرة وبشكل كبير في العديد من المجتمعات العالية، وأصبحنا نرى هذه الظاهرة الخطيرة في كل الطبقات الاجتماعية وفي كل مكان حولنا.

يعرف التمنر بأنه أحد أساليب العنف النفسي والجسدي التي يمارسها فرد أو مجموعة أفراد على فرد آخر أو مجموعة أفراد آخرين، ويكون عادة الشخص الذي يمارس عليه التمنر أضعف من الشخص المسيء أو المتمنر، حيث يتبع المتمنر أساليب عديدة للتمنر، أهمها السخرية من الشخص الآخر والإساءة إليه باللفظ من خلال الاستهزاء والخط من شأنه بشكل دائم بالفاظ خادشة ومستفزة وجارحة. ومن المؤكد أن ظاهرة التمنر تعود على الإنسان كفرد وعلى المجتمع ككل بأثار سلبية كثيرة، لا تقتصر على الأذى الجسدي إن وجد، وإنما تشمل مشاعر الاكتئاب والتوتر والقلق التي تسببها على كل من يتعرض لتلك الظاهرة الشنيعة، لأنه يشعر بأنه مضطهد ومعذب ومنبوذ لصفة معينة فيه، وهذا ما يدفعه إلى العزلة التامة والابتعاد عن الناس من حوله نتيجة شعوره بالرهاب الاجتماعي، وبالتالي تدفع به إلى الانتحار، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن التمنر يؤدي إلى زيادة حالات الانتحار في المجتمع، وقد يلجأ الشخص المعرّض للتمنر إلى أساليب دفاعية عدوانية تزيد من حدوث المشاكل بين أفراد المجتمع.

وأود أن اوسطل الضوء أيضا على نوع من النواع التمنر قد يكون غير واضح :

وهو التمنر الذي يتضمن تهديد الضحية بالعزل الاجتماعي الذي يتمثل بالعديد من الطرق منها، التهديد بنشر الإشاعات الكاذبة، رفض الاختلاط



السلام، حضور الله، الحكمة، الرجاء، الفرح، أو الثقة. «سَلَامًا أَتَزَكُّ لَكُمْ. سَلَامِي أُعْطِيَكُمْ.» (يوحنا 14: 27) 5. كيف تتعامل مع الضغوط؟ بالصلاة، وقراءة الكتاب المقدس، والتسليم لله، والشكر، والثبات في الإيمان، وطلب مشورة المؤمنين الأماناء. «لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ، وَسَلَامَ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلِ يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.» (فيلبي 4: 6-7).

6. الضغوط من المنظور الكتابي: الضغوط ليست دائما علامة على غضب الله، بل قد تكون وسيلة لتنقية الإيمان، وبناء الصبر، وتعميق الاتكال على الله. «أخسبوه كل فرح... حِينَ تَقْعُونَ فِي تَجَارِبٍ مُتَنَوِّعَةٍ، عَالِمِينَ أَنَّ امْتِحَانِ إِيْمَانِكُمْ يَنْشِئُ صَبْرًا.» (يعقوب 1: 2-3).

في النهاية، يعلمنا الكتاب المقدس أن الله لا يقصد بالضغوط هلاك الإنسان، بل خلاصه ونموه الروحي. ولكن عندما يتمسك الإنسان بالخطيئة، ويفرض التوبة، ويقاوم صوت الله، فقد تكون الخطيئة سبباً في استمرار بعض الضيقَات أو فقدان سلام الله، لأنها تعطل الشرعة مع الله. يقول الكتاب: «إِنْ أَخَفَيْتَ إِنَّمَا فِي قَلْبِي لَا يَسْتَمِعْ لِي الرَّبُّ.» (مزمو 66: 18). لذلك، فإن التوبة والرجوع إلى الله هما بداية التحرر من سلطان الخطيئة، واختبار سلام الله وسط الضغوط.

وعندما يسلك المؤمن في الطاعة والإيمان، يختبر وعد الرب: «إِنْ اغْتَرَفْنَا بِخَطِيئَاتِنَا، فَهُوَ أَمِينٌ وَعَادِلٌ، حَتَّى يَغْفِرَ لَنَا خَطِيئَاتِنَا وَيُطَهِّرَنَا مِنْ كُلِّ إِثْمٍ.» (1 يوحنا 9: 1). «لَأَنَّ عَيْنِي الرَّبِّ عَلَى الصَّادِقِينَ، وَأَذْنُهُ إِلَى طِلْبَتِهِمْ، وَلَكِنْ وَجْهَ الرَّبِّ ضِدَّ فَاعِلِي الشَّرِّ.» (1 بطرس 3: 12).

أما ليس كل ضيق هو نتيجة خطيئة، فالكتاب المقدس يعلن أن الله قد يسمح بالضيقَات أيضاً لتنقية الإيمان، وبناء الصبر، وإعلان مجده. «الضيق ينشئ صبراً، والصبر تزكية، والتزكية رجاء.» (رومية 5: 3-5). «وَنَحْنُ نَعْلَمُ أَنَّ كُلَّ الْأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعًا لِلْخَيْرِ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَ اللَّهَ.» (رومية 28: 8). «فَقَالَ لِي: تَكْفِيكَ نِعْمَتِي، لِأَنَّ قُوَّتِي فِي الضَّعْفِ تَكْمَلُ.» (2 كورنثوس 12: 9).



أو الحديث مع الضحية، وممارسة التمنر على الأشخاص الذين يتحدثون مع الضحية ويختلطون معه، كما ويتضمن نقد الضحية ممن ناحية الملبس، الشكل، العرق، اللون، العجز وغيرها من الأمور. وأود أن اطرّح بعض طرق علاج التمنر:

1. دعم الأهل للشخص المتعرض للتمنر والوقوف بجانبه، واحتضانه، وعدم التعامل معه بقسوة.
  2. من المهم تثقيف جميع أفراد المجتمع والأطفال والمعلمين والوالدين بطبيعة التمنر وحقيقته، وفهم سلوكيات الشخص المتعرض للتمنر لمساعدته على الخروج من هذه الحالة.
  3. تعزيز ثقة المتعرض للتمنر بنفسه، وقدرته على استعادة صحته النفسية والمعنوية.
  4. تشجيع المتعرض للتمنر على المشاركة بالأنشطة الاجتماعية، والانخراط في المجتمع.
  5. تقديم العلاج النفسي للشخص المتعرض للتمنر، واستشارة الطبيب النفسي لمساعدته على علاج هذه المشكلة.
- إن التمنر من الظواهر التي يجب على المجتمع أن يسعى إلى علاجها بمختلف الوسائل الممكنة، والتي تبدأ من بناء الأجيال على الأخلاق الحميدة والقيم الحسنة والمساواة بين الناس على اختلاف ألوانهم وأعراقهم وانتماءاتهم ومعتقداتهم، وبث تلك القيم والأخلاق بين مختلف أفراد المجتمع، إضافة إلى توجيه حملات التوعية بشكل مستمر تبين مخاطر التمنر وتحذر الناس من مخاطر أساليب العنف الجسدي أو اللفظي، ويجب تجريم فعل التمنر من خلال القوانين الرادعة وإعلاء الثقة بالنفس. وفي النهاية عزيزي القارئ اتمنى ان اكون قدمت شرح وافى لموضوع التمنر وكيفية مواجهته، لكي نساهم معا في القضاء على هذه الظاهرة الخطيرة التي تهدد الحياة، وسلامة المجتمعات بشكل عام.





Mashney Realty, Inc.  
License # 01835909



# MASHNEY REALTY

## All Your Real Estate Needs

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

50 Years Combined Professional Experience

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



Victoria Abbey  
Realtor



Sami Mashney  
Real Estate Broker

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

# Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

تتکلم العربية والإنجليزية

## شريف للهجرة



ترأجم - تصديق كل المستندات - الجنسية ومشاكلها - كاتب عدل  
لم الشغل - اللجوء - التعامل مع السفارات - الطلاق - البصمات

# 714-422-6779

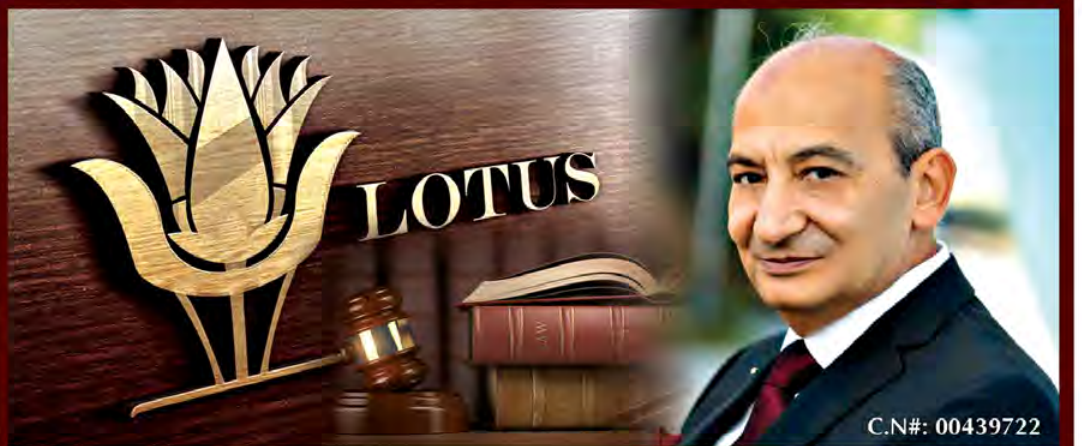
www.immigrationland.net

استخراج جواز السفر الأمريكي في يوم واحد  
الولادة في أمريكا  
المساعدة في تقديم الكفالة المالية  
لم الشغل في داخل أمريكا أو خارجها

TEL: 714-924-6286 - 714-491-0748

Email: immigration\_center@hotmail.com

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804



# لوتس LOTUS

عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.

Immigration consultant

Egyptian legal consultant

Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للهجرة بكاليفورنيا

مستشار للقوانين المصرية بأمريكا

محامي بالنقض والدستورية العليا بمصر

- متخصصون في خدمات الهجرة والجنسية بالولايات المتحدة الأمريكية
- برامج اللجوء - حالات لم الشغل - 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 معتمد بكاليفورنيا

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM



# (كتالوج 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 لجريدة كاريزما

أمريكا تواجه موجة نصب بـ 16 مليار

دولار... زمان كان النصاب محتاج يقابل في الشارع، يلبس بدلة، يمسك ورق، ويقعد يقف ساعة عشان يطلع منك فلوس. النهاردة النصاب ممكن يكون قاعد في دولة تانية، ويدخل بيتك من رسالة واتساب، إعلان على فيسبوك، مكالمة باسم البنك، إيميل شكله رسمي، أو لينك صغير مكتوب عليه: "اضغط هنا لتأكيد حسابك".

والكارتة إن النصب في أمريكا مبقاش قصص فردية ولا "واحد اتضحك عليه". إحنا بنتكلم عن صناعة كاملة. حسب بيانات الجهات الرسمية، الناس في أمريكا أبلغت عن خسارة احتيال تقارب 16 مليار دولار في سنة واحدة، وده غير الناس اللي اتنصب عليها ومبلغش أصلا بسبب الكسوف أو الخوف أو الإحساس بالذنب. في أمريكا 2026، النصاب مبقاش يقولك: "أنا نصاب".

**النصب بقي يقولك:**  
"أنا البنك." - "أنا IRS." - "أنا USCIS." - "أنا شركة التوصيل." - "أنا صاحب الشغل." - "أنا فرصة استثمار." - "أنا فريق ومحتاج مساعدة." - "أنا الشرطة، ولو مدفعتش دلوقتي هتقبض عليك." والي مش فاهم السيستم ممكن يخسر فلوسه، حسابه البنكي، بياناته، وربما وضعه المالي بالكامل بسبب ضغطة واحدة.

أهلا بيك في كتالوج جديد من كتالوجات أمريكا: إزاي تنصيف نفسك من النصب الرقمي قبل ما الرسالة الصغيرة تتحول لكارتة كبيرة.

**أول:** النصاب بقي يلبع على الخوف... مش الطمع بس، ناس كثير فاكدة إن الضحية لازم تكون طماعه أو ساذجة. ودي فكرة ظالمة جدا. الحقيقة إن النصاب الشاطر مش دائما بيرغريك بالمكسب. أحيانا بيخوفك من الخسارة، بيعتلك رسالة تقول: حسابك البنكي اتقفّل. في محاولة دخول غريبة. عليك ضريبة متأخرة. عليك مخالفة Toll Road. في مشكلة في الجرين كارد. في طرد متوقف في الجمارك. لازم تدفع فورا.

لو ما ردتيش خلال ساعتين، هيتأخذ إجراء ضدك. هو عارف إن الإنسان لما يخاف، دماغه بتوقف تحليل. وعارف إن المهاجر تحديدا عنده حساسية من أي كلمة لها علاقة بالهجرة، الضرائب، الشرطة، المحكمة، أو البنك.

النصب مش محتاج تكون غبي. هو محتاجك تكون قلقان، مستعجل، ومش واخدوكتك تفكر. **ثاني:** التحال الشخصية بقي أخطر من السرقة العادية من أكثر أنواع النصب انتشارا في أمريكا حاليا هو Imposter Scams، يعني شخص أو جهة تتنحل صفة جهة موثوقة. وده ممكن يجي بأشكال كتير: واحد يقولك إنه من البنك. واحد يقولك إنه من USCIS. واحد يقولك إنه من الشرطة. واحد يقولك إنه من Amazon أو Apple أو Microsoft. واحد يقولك إنه صاحب الشركة أو الإنترنت. واحد يقولك إنه محامي أو موظف محكمة. واحد يقولك إنه صاحب الشقة أو وكيل عقاري. واحد يقولك إنه من شركة شغل أو HR. واللعبة كلها قائمة على جملة واحدة:

"أنا جهة موثوقة... اسمع كلامي بسرعة." لكن في أمريكا، الجهات الرسمية اللي لازم تطلب منك تدفع فورا عن طريق gift cards أو Zelle أو crypto. ولا تطلب منك كود التحقق اللي وصلك على الموبايل. ولا تطلب منك كلمة سر حسابك. ولا تهديك بالسجن في مكالمة مفاجئة وتقولك "ادفع حالي". لو المكالمة فيها تهديد، واستعجال، وطريقة دفع غريبة... فغالبا أنت مش بتكلم جهة رسمية، أنت بتكلم نصاب لابس بدلة رسمية في التليفون.

**ثالث:** واتساب وفيسبوك مش مجرد تواصل... بقوا "أنا خلفي للنصب، الخالية العربية في أمريكا بتستخدم واتساب وفيسبوك بشكل يومي. جروبات شغل، بيع وشراء، شقق، عربيات، خدمات، تحويلات، نصائح، هجرة، جروبات المدينة، جروبات الكنيسة أو الجالية، وكل حاجة تقريبا. وده بالضبط اللي النصابين فهموه. النصاب يدخل جروب عربي ويعمل نفسه: محاسب شاطر يجيب Refund كير. ومعامي هجرة مضمون. موظف بنك. وسيط شقق. مكتب شحن. شخص بيع عربيه لقطعة. شخص عنده وظيفة من البيت. واحد بيعوز مساعدات حكومية. واحد بيقولك عنده طريقة تستثمر 500 دولار وترجع 5,000. المشكلة إن وجوده في جروب أنت واثق فيه بيعطي عقول بطمن.

تقول: "أكيد لو نصاب كانوا طردوه." لكن النصاب مش محتاج يقعد كتير. هو محتاج يومين بس ليلط ضحيتين ويعتفى.

**رابع:** فخ الاستثمار السريع... الكريبتو والأسهم والبرج الضمون، لو شفت إعلان أو رسالة بتقولك: "استثمر 1000 دولار واطلع 8000 في أسبوع." "جروب VIP للأسهم." "AI Trading Bot" بيكسبك وأنت نايم. "أنا عرفت أطلع فلان من الصفح للمليون." "ألفرصة دي مش هتتكرر." أقفل فورا. الاستثمار الحقيقي مفهوه. ضمان ما كسب سريع. وأي حد بضمملك ربح ثابت وعالي في وقت قصير، هو غالبا بيبعك حلم كاذب.

فيه نوع منتشر جدا اسمه Pig Butchering Scam. الاسم غريب، لكن فكرته أبشع: النصاب بيتي معاك علاقة طويلة، ممكن صداقة أو حب أو شراكة، وبعددها يقفلك تدخل منصة استثمار شكلها احترافي. تشوف أرباح وهمية على الشاشة. تتحمس وتخط أكثر. ولما تحاول تسحب، تكتشف إن الفلوس راحت.

والأخطر إن الضحية أحيانا مش بتخسر فلوسها بس، دي ممكن تستلف، تبع، أو تسحب من مدخراتها لأني مصدقة إن الريح موجود قدامها.

**خامس:** فخ الوظيفة الوهمية، ناس كتير بتدور على شغل في أمريكا، وده طبيعي، لكن النصابين دخلوا من الباب ده بقوة. تلاقى إعلان وظيفة من البيت براتب عالي، مفيش مقابلة حقيقية، مفيش موقع شركة واضح، وكل التواصل على واتساب أو تليجرام. بعددها يقولك: ابعت بياناتك الحقيقية، صورة الرخصة. السوشيال. بيانات البنك عشان الـ direct deposit. ادفع رسوم تدريب. اشتر معدات من موقع معين. هتبتلك شيك، حطه في حسابك وابعت جزء منه



رسالة واحدة على واتساب ممكن تقضي حسابك

احذر النصب الرقمي في أمريكا

للمورد. آخر نقطة دي خطيرة جدا.

شيك مزيف يدخل حسابك مؤقتا، البنك بينه كأنه متاح، أنت تبعت جزء من الفلوس، وبعد كام يوم الشيك يترفض، وتبقى أنت اللي مدين للبنك. الشغل الحقيقي لا يطلب منك تدفع عشان تبدأ. والشركة المحترمة لا تتعامل معاك بالكامل من رقم واتساب مجهول. ولو الوظيفة سهلة جدا، المرتب عالي جدا، الموافقة فورية جدا... غالبا في مصيبة.

**سادس:** نصب الـ IRS والضرائب... الموسم الذهبي للنصابين، مع أي قانون ضريبي جديد أو موسم للنصاين، Tax Return، النصابين بينشطوا. ممكن تلاقى إعلان يقولك: "أنا خاسرة جديدة بتجيبك Refund مضمون." "اكتشف خصومات مش معروفة." - "No Tax on Tips يعني ليك ألف راجعة." - "ادفع لنا ونفعل الخضم." IRS محتاج بياناتك لتأكيد أهليتك. "خلي بالك جدا. الـ IRS لايطلب منك بياناتك، لايطلب عشانك على فيسبوك. ولا بيعتلك واتساب يقولك ادفع. ولا يطلب gift cards. ولا يهددك بالسجن في مكالمة مفاجئة لو مدفعتش فورا. وأي محاسب أو "مكتب" يوعدك برقم Refund كبير قبل ما يشوف أوراقك ودخلك وحالتك، لازم تشك فيه. في الضرائب، الغلطة باسمك أنت. حتى لو شخص تاني، جهاز الإقرار، أنت اللي بتمضي، وأنت اللي هتتخاسب لو الأرقام مضروبة.

**سابع:** علامة الخطر الكبرى... طريقة الدفع بسيطة شديدة، أسأل نفسك: هو طالب مني ادفع إزاي؟ لو طالب: Zelle، لشخص غريب - Gift Cards - Cash App - Wire Transfer عاجل، Venmo لشخص مش معروف، تحويل دولي، كود تحقق OTP معلومات دخول البنك، أو يطلب يدخل على جهازك عن طريق AnyDesk أو TeamViewer ارفع العلم الأحمر فورا. البنك مش محتاج كود التحقق بتاعك. IRS مش عايز gift card. USCIS مش هتاخذ منك Zelle. الشرطة مش هتقولك حول Bitcoin عشان تلغي أمر قبض. شركة الكهرباء مش هتطلب منك Apple Gift Card عشان ما تقطعش الخدمه. طريقة الدفع الغريبة هي بصمة النصاب.

**ثامن:** قاعدة الـ 10 دقائق اللي ممكن تتدقك قبل ما تضغط على لينك، تبعت فلوس، أو تدي بياناتك، عمل 10 دقائق. أقفل الرسالة. أقفل المكالمة. أوقف نفسي. افتح الموقع الرسمي. بنفسك من جوجل أو من التطبيق الرسمي، مش من اللينك اللي اتبعتك. اتصل برقم البنك المكتوب على ظهر الكارت. اتصل بالشركة من رقمها الرسمي. راجع حسابك من التطبيق. أسأل حد فاهم. ابعت سكرين شوت لشخص تثق فيه قبل ما تتحرك. النصاب عايزك تتصرف بسرعة. أنت تكسب لا تبطأ اللعبة.

**تاسع:** لو اتنصب عليك... تستناش أكبر غلطة بعد الوقوع في النصب هي الصمت. ناس كتير يتكسّف وتقول: "أنا إزاي اتضحك علينا؟" لكن كل دقيقة بتفرق. عمل الخطوات دي فورا: اتصل بالبنك أو شركة الكارت وبلغ عن Fraud. لو حولت Zelle أو Wire أو Cash App، بلغ فورا حتى لو فرض الرجوع مش مضمونة. غير باسوردات الإيميل والبنك والسوشيال ميديا. فعل Two-Factor Authentication.

لو بعت بياناتك الشخصية أو سوشيال، فكر في Credit Freeze مع مكاتب الائتمان. لو فيه كريتو أو تحويلات أو نولايين، قدم بلاغ لـ FBI IC3. قدم بلاغ على Report.Fraud.ftc.gov. احتفظ بكل الرسائل، الأرقام، الإيميلات، وإيصال التحويل، والـ screenshots. متسرعش للنصاب يضريك مرتين. فيه نصاين بيرجعو للضحية تاني ويقولوا: "تقدر ترجعك فلوسك مقابل رسوم." وده اسمه Recovery Scam.

يعني نصب بعد النص. **عاشر:** إزاي تحضن نفسك من دلوقتي؟ اعمل قواعد ثابتة في حياتك الرقمية. لا تضغط على لينك من رسالة مخفية. لا تعطي كود تحقق لأي إنسان. لا ترسل صورة رخصة أو سوشيال لأجته موكدة رسميا. لا تدفع بأي طريقة غريبة. لا تتق في إعلان لمجرد إنه بالعربي. لا تتق في شخص لمجرد إنه في جروب جالية. لا تتق في "ريج مضمون". لا ترسل فلوس تحت ضغط. لا تنزل تطبيق تحكم عن بعد عشان حد "يساعدك". لا تستخدم نفس الباسورد لكل حساباتك.

استخدم Password Manager لو تقدر. فعل التنبيه البنكي على كل عملية. راجع حساباتك يوميا أو أسبوعيا. استخدم رقم خدمة العملاء الرسمي فقط. خلى أهلك، خصوصا كبار السن، فاهمين القواعد دي.

**الخلاصة:**

النصب في أمريكا لم يعد مجرد مكالمة مزجة، أو رسالة مخفية. بقى صناعة ضخمة، ذكية، سريعة، وتستخدم التكنولوجيا، الخوف، اللغة، والجالية نفسها كمدخل للضحية.

النصاب مش دائما هيكلكمانجليزي مكرس من رقم غريب. ممكن يكلمك عربي. ممكن يكون في جروب تثق فيه. ممكن يستخدم اسم بنك. ممكن يعرف جزء من بياناتك. ممكن بيعتلك موقع شكله رسمي. ممكن يستخدم صوت أو صورة أو هوية مزيفة. لكن مهما اتطور، فيه علامات ثابتة تكشفه: استعجال. تهديد. رابط غريب. دفع بطريقة غير طبيعية. وعد بمكسب مضمون. طلب كود تحقق. طلب بيانات حساسة. أو رفض أنك تقفل وتتحقق من المصدر الرسمي.

في أمريكا، حماية فلوسك لا تقل أهمية عن كسبها. والوعي الرقمي بقى مهارة أساسية زي السواقة واللغة والشغل. قبل ما تضغط... فكر... قبل ما تدفع... تحقق. قبل ما تتق... أسأل. لأن رسالة واحدة على واتساب ممكن تقضي حسابك، لكن دقيقة وعي واحدة ممكن تنقذك من كارتة.

في أمريكا، فيه جملة لو سمعتها من غير ما تفهم تفصلها ممكن تفرحك جدا... وبعدها تلبسك في غلطة ضريبة محترمة:

"No Tax on Tips" = "No Tax on Overtime"

يعني إيه؟ هل البقشيش خلاص بقى كله من غير ضرائب؟ هل الأوفر تايم كله بقى معفي؟ هل المرتب هيزيد تلقائيا في الشيك الجاي؟ هل الـ IRS هتحتسبك كل حاجة لوحدها؟ الإجابة المختصرة: لا، الموضوع مش بالبساطة دي. القانون الضريبي الجديد فتح باب خصومات مهمة جدا لناس كتير يشتغل في أمريكا، خصوصا اللي يشتغلوا ساعات زائدة، أو بياخدوا Tips في المطاعم، التوصيل، الفنادي، الحلاقة، الخدمات، أو أي شغل بيعتمد على البقشيش. لكن زي كل حاجة في السيستم الأمريكي:

العنوان سهل... والتفاصيل هي اللي فيها الفلوس. ولو فهمت التفاصيل، ممكن توفر مبلغ محترم وقت تقديم الضرائب. ولو فهمتها غلط، ممكن تبني توقعات وهمية، أو تطالب بخخص مش من حلك، أو تضيق خضم من حلك لأنك معندش ورق يثبتته. أهلا بيك في كتالوج جديد من كتالوجات أمريكا: إزاي تاخذ حلك من السيستم... من غير ما تقع في فخ السيستم.

**أول:** "No Tax on Tips" مش معناها إنك تخبي Tips خلينا نوضح من البداية: البقشيش في أمريكا مازال لازم يتسجل ويتبلغ عنه. يعني لو أنت شغال في مطعم، أو باربر، أو توصيل، أو خدمة فيها Tips، مش معنى وجود خضم جديد إنك تقول: "خلاص، مش هبلغ عن البقشيش". الغلط ده ممكن يعمل لك مشكلة.

الفكرة إن القانون الجديد سمح لناس معينة إنها تعمل Deduction أو خصم ضريبي على جزء من qualified tips. بعد أقصى 25,000 دولار سنويا، خلال سنوات معينة من 2025 إلى 2028، حسب شروط الدخل ونوع الشغل وطريقة الإبلاغ. يعني الفرق كبير بين: "مش هبلغ عن الفلوس" وبين "هبلغ صح، وبعدها أطالب بالخصم المسموح قانونيا".

أمريكا بتحب الورق. والـ IRS مش بيحب المفاجات. لو الفلوس دخلت لك كـ Tips، لازم تبقى متسجلة بشكل سليم: في W-2، أو 1099، أو سجلات واضحة، أو نماذج الإبلاغ المناسبة حسب حالتك.

**الزئوتة هنا:** ما تخشيش. وثق. وساعتها طالب بحقك. **ثاني:** "No Tax on Overtime" مش على الأوفر تايم كله دي أكبر نقطة ناس كتير هتفهمها غلط.

لأنا اس تسمع "No Tax on Overtime"، أول انطباع بييجي في دماغنا إن أي فلوس أوفر تايم هتاخذها مش هتخصم عليها ضريبة دخل فيدرالية. لكن الحقيقة أدق من كده. الخصم الجديد غالبا متعلق بجزء معين من الأوفر تايم: الجزء اللي فوق أجر ك العادي، يعني الـ premium أو "النسب الزيادة" في نظام time-and-a-half.

المثال بسيط: لو أوجرك العادي 20 دولار في الساعة، والأوفر تايم بيتسبح 30 دولار في الساعة، يبقى الـ 30 دولار مكونة من: 20 دولار أجر عادي + 10 دولار زيادة أوفر تايم. الخصم مش بالضرورة على الـ 30 كله. الجزء المهم هنا هو الـ 10 دولار الزيادة، حسب القواعد والشروط.

وده معناه إن واحد يقول: "أنا عملت 15,000 دولار أوفر تايم السنة دي، يبقى الـ 15,000 كله معفيين" ممكن يكون فاهم غلط.

لازم تعرف من الـ pay stub أو payroll system أو HR عندك: إيه المبلغ اللي يعتبر Qualified Overtime Compensation؟ وفي 2025 تحديثا، لأن الموضوع جديد، ممكن بعض الشركات ما توكش أجهزة الـ W-2 أو الـ pay stubs بشكل مثالي يوضح الرقم منفصل. عشان كده مهم جدا تتحتفظ بكل pay stubs وسجلات الساعات والـ overtime breakdown.

**ثالث:** الخصم مش Credit... ودي نقطة مهمة جدا في الضرائب فيه فرق بين Deduction و Credit. الـ Credit بيتقلل الضريبة نفسها مباشرة. أما الـ Deduction بيتقلل الدخل الخاضع للضريبة.

يعني لو عندك خض 10,000 دولار، مش معناها إن الحكومة هتديك 10,000 دولار. معناها إن دخلك اللي بيتخصم عليه الضريبة ممكن يقل بمبلغ معين، وبالتالي الضريبة النهائية تقل حسب شريحتك الضريبية.

**مثال بسيط:** لو أنت في شريحة ضريبية 12%، وخصمت 5,000 دولار من دخلك الخاضع للضريبة، التوفير الفعلي يكون حوالى 600 دولار، مش 5,000 دولار. ولو أنت في شريحة أعلى، التوفير ممكن يكون أكبر. لكن برضو مش بنفس رقم الخصم نفسه. عشان كده، ما تسمعنش كلمة "No Tax" وتفهمها كأنها شيك مجاني من الحكومة. دي أداة ضريبية، ولازم تتحسب صح.

**رابع:** Social Security و Medicare لسه موجودين معلومة مهمة جدا: حتى لو عندك خصم فيدرالي على Tips أو Overtime، ده مش معناه إن كل أنواع الضرائب اختفت. فيه ضرائب تانية زي Social Security و Medicare، وفيه ممكن ضرائب ولاية أو مدينة حسب المكان اللي أنت عايش فيه. يعني ممكن تلاقى جزء لسه يتخصم من الشيك، وده طبيعي.

الخصم الجديد في الأساس مرتبط بضريبة الدخل الفيدرالية على الـ return وقت التقديم، مش بالضرورة إنه يمتنع كل الخصومات من الـ paycheck بتاعك. لو كنت فاكتر إن الشيك الأسبوع الجاي هيزيد فجأة لأن "الأوفر تايم بقى من غير ضرائب"، راجع توقعاتك.

**الأصح:** الشغل يتسجل، الخصم يتخصم، والاستفادة تظهر غالبا وقت تقديم الإقرار الضريبي أو تعديل withholding بطريقة وأعية.

**خامس:** خصم فائدة قرض العربية... فرصة حولة لكن مش لأي عربية من ضمن التغييرات الجديدة. كمان فيه خصم لفائدة قرض العربية، بعد أقصى 10,000 دولار سنويا، لكن بشروط مهمة. مش أي قرض عربية.

ومش أي عربية. ومش lease. الفكرة متعلقة بفائدة قرض لشراء سيارة مؤهلة للاستخدام الشخصي، وبشروط زي إن القرض يكون بعد تاريخ معين، والسيارة تكون جديدة ومؤهلة، ومضمونة برهن على السيارة، وفيه حدود دخل برضو.

يعني لو اشتريت عربية مستعملة، أو عامل lease، أو العربية مش مؤهلة، أو القرض مش مستوفي الشروط، متفتقرش تلقائيا إنك داخل في الخصم. **الزئوتة:** قبل ما تشتري عربية وتبني قرارك على "هخصم الفائدة من الضرائب"، أسأل محاسب أو راجع الشروط الرسمية، وخد من البنك أو شركة التمويل الـ statement واضح بفائدة السنة.

**سادس:** كبار السن عندهم خصم إضافي... بس له شروط، لو أنت أو حد من أهلك عمره 65 سنة أو أكثر، فيه خصم إضافي جديد ممكن يوصل إلى 6,000 دولار للفرد المؤهل، وقد يصل إلى 12,000 دولار للزوجين لو الاتيين مؤهلين وبيقدموا مع بعض، حسب الشروط وحدود الدخل.

وده مهم جدا للجالية العربية لأن فيه أسر كتير فيها أب أو أم كبار في السن عايشين في أمريكا أو يقدّموا إقرار ضريبي.

لكن برضو: مش كل حالة زي الثانية. الدخل، طريقة التقديم، رقم السوشيال، والحالة الزوجية كلها ممكن تفرق.

**سابع:** الورق هو الملك... والي مش هيوثق هيدفع دي أهم نصيحة عملية في المقال كله.

لو أنت بتشتغل أوفر تايم أو بتأخذ Tips، عمل فولدر من دلوقتي اسمه Tax 2025 أو Tax Records، وخط فيه:

كل Pay Stubs أي Payroll Summary من شغلك سجل الساعات الإضافية سجل الـ Tips اليومي أو الشهري صور من W-2 أو 1099 لما توصل أي رسائل من البنك بخصوص overtime أو tips الـ statement من البنك أو شركة تمويل العربية أي أوراق متعلقة بالسيارة لو هتطلب يخصم فائدة القرض أي مستندات دخلك ووضعت الضريبي ما تستناش شهر أبريل وتبدأ تدور في الأيملات والرسائل القديمة.

الي تجهز بدري، يكسب بدري.

**ثامن:** أسأل HR السؤال الصح، لو بتشتغل في شركة ويتعمل overtime، متسألش بس: "هل الأوفر تايم بتاعي معفي؟..." السؤال الصح: "هل هتوفر الـ separate statement أو توضيح في Box 14 من payroll report أو qualified overtime compensation لسنة 2025؟"

ولو بتأخذ Tips، أسأل: "هل الـ reported tips الـ occupation code أو تفاصيل الـ tips هتظهر بشكل واضح في W-2 أو الـ statement منفصل؟" مش لازم الموظف يجاوبك فورا، وممكن HR نفسهم يكونوا لاهج بيطبطوا السيستم. لكن سؤالك بدري هيخليك جاهر، وهيخليهم يعرفوا إنك فاهم ومتابع.

**تاسع:** إياك وفخ "الريفند المضمون" مع أي قانون ضريبي جديد، بظهر موسم نصب جديد.

هتلاقى إعلانات على فيسبوك وتيك توك تقولك: "هات W-2 وأنا أجيبكك Refund ضخم!" - "الأوفر تايم كله هير جملك كاش!" - "Tips من غير ضرائب نهائية!" - "ادفع لنا ونفعل لك الخصم الجديد!" خلى بالك. مفيش حاجة اسمها Refund مضمون لكل الناس. ومفيش محاسب محترم بضمملك رقم قبل ما يشوف دخلك، حالتك، أوراقك، خصوصتك، واستقطاعك طول السنة. ولو حد قالك: "اكتب أرقام معينة ومحدث هيعرف"، الهرب. الإقرار الضريبي مسؤوليتك أنت في الآخر، حتى لو حد تاني حضرهوك. التوقيع باسمك، والمشكلة لو حصلت هتكون على اسمك.

**عاشر:** مين أكثر ناس لازم تنتبه؟ الموضوع ده يهم جدا: عمال المطاعم والكافيات السابقين وخدمات التوصيل الحلالين وخدمات التجميل العالمين في الفنادق التمريض والمساعدين الصحيين عمال المخازن والمصانع الأمن والحراسة موظفي البلديات والخدمات العامة، أي موظف hourly يشتغل فوق 40 ساعة أي شخص اشتري سيارة جديدة يقرض بعد بداية 2025 أي شخص فوق 65 سنة أو عنده والدين كبار يقدّموا ضرائب لو أنت من الفئات دي، المقال ده مش للقراءة العامة...

ده فلوس ممكن تكون على الترابيزة.

**الخلاصة:** القانون الضريبي الجديد ممكن يكون فرصة حقيقية لناس كتير شغالة بعرفها في أمريكا. الناس اللي يتقف على رجلها ساعات طويلة، اللي بتأخذ Tips، اللي يتعمل overtime، اللي اشتريت عربية بقرض، أو كبار السن اللي دخلهم محدود.

لكن الفرصة دي مش هتيجي لو حددها، لازم تفهم إن "No Tax" مش معناها "ما تيلفش"، ولا معناها "كل الفلوس معفية". ولا معناها "الشيك هيزيد تلقائيا بكرة". ولا معناها "أي حد يقدر يجيبك Refund خرافي".

**الموضوع ببساطة:** اشتغل. وثق. أسأل HR. احتفظ بالـ pay stubs. راجع الـ W-2 و1099. متصدقش وعود سوشيال ميديا. واشغل مع محاسب فاهم لو حالتك فيها تفاصيل. في أمريكا، الفلوس مش بس للي يشتغل أكثر. الفلوس كمان للي بيغفهم السيستم أكثر. والسنة دي، السيستم فتح باب جديد... بس المفتاح اسمه:



# AWEDLAW

FIERCE. DEDICATED. RESULTS.

## CAR ACCIDENT ATTORNEY



Car Accidents  
حوادث السيارات



Trucking Accidents  
حوادث النقل بالشاحنات



Motorcycle Accidents  
حوادث الدراجات النارية



Pedestrian & Bicycle Accidents  
حوادث المشاة والدراجات



Wrongful Death  
مطالبات الوفاة الخاطئة

FREE CONSULTATION

949-528-6220



SCAN TO  
SCHEDULE  
YOUR FREE  
CONSULTATION

محامية مصرية.  
نتائج حقيقية.

نحن نقاتل من أجلك.

Marina Awed, Esq.



NO FEE UNLESS WE WIN  
لا رسوم إلا في حالة الفوز



FIGHTING INSURANCE  
COMPANIES EVERY DAY  
نقاتل شركات التأمين كل يوم



SERVING CLIENTS  
THROUGHOUT CALIFORNIA  
نخدم عملائنا في جميع أنحاء كاليفورنيا



SERVING CLIENTS  
THROUGHOUT CALIFORNIA  
ORANGE COUNTY • LOS ANGELES  
RIVERSIDE • SAN BERNARDINO • SAN DIEGO

Google  
★★★★★  
5.0  
CLIENT RATING

FIERCE. DEDICATED. RESULTS.  
awedlawgroup.com

الفنانة المصرية الموهوبة

ياسمين علي  
في أمريكا لأول مرة

ضيقة الأوركسترا العالمية  
ميسستو

المكونة من خمسين عازفا أمريكياً  
بقيادة

د. نبيل عزام

برنامج الحفلة الكبيرة يتضمن  
فقرات موسيقية وغنائية متنوعة  
وفنانين ضيوف رائعين.

لمزيد من التفاصيل يمكنكم زيارة  
موقع الأوركسترا على الإنترنت



www.MESTO.org

MESTO  
Multi Ethnic Star Orchestra  
الأوركسترا العالمية ميسستو



Saturday, SEPTEMBER 12, 2026

7:30 PM



The Broad Stage, Santa Monica  
1310 11th. Street, Santa Monica, CA 90401



FREE  
PARKING



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 والمسؤولية المحدودة
- تمثيلكم أمام الضرائب والمساعدة في حل جميع أنواع المشاكل الضريبية
- الإعفاءات الضريبية للمنظمات الخيرية والدينية

إمسك الدفاتر وإعداد  
مرتبات العاملين

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

الخدمات الاستشارية:

- المساعدة في اختيار الشكل القانوني الأنسب لنشاطك
- تأسيس الشركات
- إعداد دراسات الجدوى 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 مصر برج ب

الزمالك 11211 ت 0698-8886 +2012-0698-8886 و جدى صباح

Appointments available during tax season from 9am to 9pm

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





13

www.charismadaily.com

Charismaa  
Newspaper

كاريزما



**Adel Lotfy عادل لطفى**  
**Broker Associate**



**MGR**  
Real Estate  
Commercial Brokerage

DRE# 01104445



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

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

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

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

**Direct: 949-842-2121**

Email: adellotfy21@aol.com



**Light of Life**  
**OPTOMETRY**

**Dr. Magdy Bebawy O.D**

نرحب بكم في العيادة الجديدة

**5632 Philadelphia St Suite 104 Chino CA 91710**

**Tel: (909)621-5400**

email: lightoflifeoptometry@gmail.com

**www.lightoflifeoptometry.com**

**38 Years of experience Master Degree, Fellowship (U.K)**  
California Optometry Board & International Council of Ophthalmology Certified

خبرة 38 عاماً - حاصل على درجة الماجستير وزمالة (المملكة المتحدة)

**Accept: VSP - EyeMed - Spectera - Davis**

**(No Insurance) → Eye exam + Glasses = \$150**

الكشف والنظارة مجاناً لهاملى الأتى

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

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

**Kodak blue light blocker 20% off**

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

GUCCI



**EYE CARE CENTER** مركز العناية بالعيون

✓ العناية بعيون مرضى السكري + تصوير قاع العين

✓ التشخيص المبكر للجلكوما (المياه الزرقاء) + العلاج والمتابعة

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

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

✓ DIABETIC EYE CARE + FUNDUS PHOTOS

✓ GLAUCOMA EARLY DIAGNOSIS + MANAGEMENT & FOLLOW UP

✓ HYPERTENSION, CHOLESTEROL & THYROID DYSFUNCTION.

✓ EYE INFLAMMATIONS + INFECTIONS + ALLERGIES & DRY EYE MANAGEMENT

ونقبل أيضاً التأمينات التالية - WE ACCEPT

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

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

**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**

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

**تأمين على السيارات بأسعار منافسة  
نعدكم بخدمة مميزة**

**للاستفسار رجاء الإتصال على الرقم التالى**

**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**



الكنيسة الإنجيلية العربية  
Arabic Evangelical Church  
محبة - مصلية - كارهة Love . Pray . Witness



**(زمن إسترداد المسلوب)**



المرمنة منال سمير



الدكتورة نورا أدوارد

**Aug. | 28 - 29 - 30 | 2026**

**الجمعة 28 أغسطس الساعة 8:00 م**

**السبت 29 أغسطس الساعة 7:00 م**

**الأحد 30 أغسطس**

**الساعة 11:00 ص و 4:00 ظ**



**8109 Greenleaf Ave., Whittier, CA. 90602**



نتكلم العربية

iCareRx  
PHARMACY

www.icare-rx.com

(562) 804-0101

(562) 804-0099

We speak  
Spanish

نوصيك كافة الادوية الي اماكن ثوا جدم

تخفيضات لكبار السن والطلاب

نوصيك الادوية بنفس يوم الطلب

كتابة التعليمات علي علب الادوية باللغة العربية

17413 BELLFLOWER BLVD,  
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME  
DAY DELIVERYMOSAIQUE  
DIFFERENT BEATS, ONE RHYTHM.Al Sahel  
Beach PartyKhaled  
SelimSalim Kassis -DJ Nara-  
PASÉA HOTEL - SPA

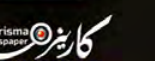
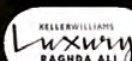
21080 CA-1, HUNTINGTON BEACH, CA 92648, UNITED STATES

BOOK YOUR TICKETS NOW:

949 - 278 - 0242

Eveenty.com

Eveenty

HOTEL  
zessaGOLDEN WAY  
TRAVEL SERVICES, INC.

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

شرط القبول الوحيد للمتقدم لهذه الخدمة  
مقبولة في Medi-Calنقوم باستقبالكم مجاناً  
من ليس له وسيلة للانتقال سوف نعد له الوسيلة مجاناً  
المكان معد لراحتك، به جميع الاحتياجات الطبية  
العلاج الطبيعي تحت إشراف إناس متخصصين  
وكذلك كل خدمات التسلية ووجبات الطعام  
جميع الخدمات المقدمة مجاناًجميع خدماتنا مجاناً  
مقبول في Medi-calرضاء الإشراف بعلمن الطبيب  
لأن العدد محدود جداًCall to schedule a tour  
657-231-9059Professional  
ServicesNursing Services  
Hot Meals Offered Daily  
Transportation Offered  
We Accept Medi-cal  
PROMOTE THE WELL-  
BEING OF YOUR LOVEDOffering:  
Mental Support  
Exercise Programs  
Physical & Speech Therapy  
Social Activities  
Arts & Crafts, Movies, &  
More!



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس المرنم جميل يوسف

## حواء.. وكيف نتعلم منها؟!

من هي حواء؟!!

أول امرأة وأول زوجة وأول أم خلقت وأصبحت أم كل حي (تك 3: 20)، وهي أول لاهوتية حيث إنها تحدثت عن الله، وكانت لها المبادأة (أخذت وأكلت) ودخلت في حوار ومناقشة وفكرت وكان لها القرار معتمدة على نفسها؛ كانت مستقلة وقائدة.

المرأة التي بلا خطية وأول من هاجمها الشيطان وجهاً لوجه، ولم يتحاور إبليس وجهاً لوجه إلا مع الأقوياء كما فعل مع المسيح في التجربة على الجبل في الأناجيل وحواء في (تك 3) لأن إبليس يحارب الأقوياء وأول من تلقى النبوة الخاصة بالصليب (تك 3: 15) لأنها لم تكسر الوصية عن عمد بل خدعت وكلمة "يغو" التي جاءت كنتيجة تجربة إبليس لحواء تعني أن تخدع شخص لدرجة أنه يقبل الكذب على أنه حق، وحواء أخطأت ولكن هناك رحمة للذين يخطئون بسبب الخداع وهذا ما يؤيده بولس الرسول (1 تي: 1: 13) "أَنَا الَّذِي كُنْتُ قَبْلًا مَجْنَفًا وَمُضْطَهَدًا وَمُفْتَرًيًا. وَلَكِنِّي رَحِمْتُ، لَأَتِي فَعَلْتُ بِجَهْلٍ فِي عَدَمِ إِيمَانٍ. شَهِيَّةَ بَرِيَّةٍ فِي ذَاتِهَا، وَلَكِنهَا لَمْ تَعْدِدِ الْوَصِيَّةَ لِأَنْ مَعْنَى "تَعْدِي" أَنَّهُ أَطْعَمْتُ لَهُ وَصِيَّةً وَكَسَرْتُهَا فَاصْبَحَ التَّعْدِي الْإِرَادِي عَلَى الشَّرِيعَةِ.

النموذج الأصلي الذي خلق الله عليه حواء والذي أعاده المسيح بالصليب بعد الخطية:

1- حواء على صورة الله:

(تك 1: 27) "فَخَلَقَ اللَّهُ الْإِنْسَانَ عَلَى صُورَتِهِ. عَلَى صُورَةِ اللَّهِ خَلَقَهُ. ذَكَرًا وَأُنْثَى خَلَقَهُمْ." (كو 3: 10) "وَلَيْسَتْ الْجَدِيدُ الَّتِي يَتَجَنَّدُ لِلْمَغْرِقَةِ حَسَبَ صُورَةِ خَالِقِهِ."

لها سلطان على الخليقة:

(تك 1: 28) "وَتَسَلَّطُوا عَلَى ..... " كناية عن تفوق الإنسان على الخليقة لذلك لا يمكن قصر أي تفوق في السلطان على أي من الرجل والمرأة في الميادين التي أعطي الله للإنسان أن يتسلط فيها، حواء كانت تختار أسماء الأولاد "وَقَعْتُ اسْمَهُ ..... " (تك 4: 25) . (يو: 12) "وَأَمَّا كُلُّ الَّذِينَ قَبِلُوهُ فَاعْتَظَاهُمْ سُلْطَانًا أَنْ يَصْبِرُوا أَوْلَادَ اللَّهِ، أَيِ الْمُؤْمِنُونَ بِاسْمِهِ."

لها البركة:

(تك 1: 28) "وَبَارَكَهُمُ اللَّهُ وَقَالَ لَهُمْ: اكْثُرُوا وَامْلَأُوا الْأَرْضَ، وَأَخْضَعُوهَا، وَتَسَلَّطُوا عَلَى سَمَكِ الْبَحْرِ وَعَلَى طَيْرِ السَّمَاءِ وَعَلَى كُلِّ حَيَوَانٍ يَدِبُّ عَلَى الْأَرْضِ."

(رو: 20: 6) "مُبَارَكٌ وَمَقْدَّسٌ مَنْ لَهُ نَصِيبٌ فِي الْقِيَامَةِ الْأُولَى. هَؤُلَاءِ لَيْسَ لِلْمَوْتِ الثَّانِي سُلْطَانٌ عَلَيْهِمْ، بَلْ سَيَكُونُونَ كَهَنَةً لِلَّهِ وَالْمَسِيحِ."

أكاذيب تصدقها حواء: حواء الجنس الأضعف:

بالرغم أن الله قال عنها المعين والتي من معانيها ( يقوى – يسند – ينقذ – يدعم)، وبالرغم من أن صفة المعين التي دعاها الله بها فالمعين لا يمكن أن يكون شخص ضعيف ففي (تك 2: 18) وقال الرب الاله: «ليس جيدا أن يكون آدم وحده، فاصنع له معينا نظيره».

تكررت نفس الكلمة في الأصل العبري 21 مرة منهم 15 مره تم الإشارة إلى الله فيها بأنه هو المعين مثل ماجاء في (خر 18: 4): "وَأَسَمَ الْآخِرَ أَلِيعَازَرَ، لِأَنَّهُ قَالَ: «لَهُ أَبِي كَانَ عَوْنِي وَتَقَدَّزْنِي مِنْ سَيْفِ فِرْعَوْنَ"، والمعاني الأخرى بمعنى جيش قوى يساند جيش ضعيف.

حواء أخرجت آدم من الجنة:

العهد الجديد يؤكد أن سلوك آدم هو الذي أتى بالخطية إلى العالم وليس حواء حيث أن:-

(رو: 5: 12) : "من أجل ذلك كَانَمَا بِإِنْسَانٍ وَاحِدٍ دَخَلَتْ الْخَطِيئَةُ إِلَى الْعَالَمِ، إِذْ أَخْطَأَ الْجَمِيعُ". (NKJV) (One man) .

(رو: 14) : "لَكِنْ قَدْ مَلَكَ الْمَوْتُ مِنْ آدَمَ إِلَى مُوسَى، وَذَلِكَ عَلَى الَّذِينَ لَمْ يَخْطِئُوا عَلَى شِبْهِ تَعْلِيَامٍ".

(1كو: 15: 22) : "لِأَنَّهُ كَمَا فِي آدَمَ يَمُوتُ الْجَمِيعُ، هَكَذَا فِي الْمَسِيحِ سَيَحْيَا الْجَمِيعُ..."

(1 تي: 2: 14) : "وَأَدَمُ لَمْ يَفُتْ، لَكِنَّ الْمَرْأَةَ أَفْوَيْتَ فَخَصَلَتْ فِي التَّعْدِي."

ملحوظة هامة:

حقاً أن لفظ آدم قد يشمل الجنس البشري ولكن بالتأكيد اذا كان يقصد حواء فقط كان ذكر في هذه الآيات حواء فقط ولم يقل آدم وهنا دليل أن الخطاء خطأ الاثنين أو آدم لوحده ولكن من المستحيل أن يكون حواء لوحدها.

هل حواء خلقت لأجل آدم؟

أولاً: الكل خُلق لمجد الله:

(أش: 43: 6-7) " إِبْتِ بَنِيٍّ مِنْ بَعِيدٍ، وَبَنَاتِي مِنْ أَقْصَى الْأَرْضِ. بِكُلِّ مَنْ دُعِيَ بِاسْمِي وَلِجَدِي خَلْقَتُهُ وَجَبَلَتْهُ وَصَعَّغَتْهُ " الله لم يخلق إنسان لأجل إنسان.

ثانياً: وجود الأنثى هي خطة الله:

منذ البداية، الإنسانية في عرف الله ذكر وأنثى "فَخَلَقَ

خاص لجريدة كاريزما

بقلم دهبه عسكر

إخصائية أمراض التخاطب، وتعديل السلوك واضطراب طيف التوحد

## الوجه الآخر للتوحد

اضطراب طيف التوحد هو حالة نمو عصبي معقدة، يمثل تبانياً في كيفية استقبال وترجمة المخ للمعلومات، وإدراكه للبيئة المحيطة، وتفاعله مع الآخرين. وبدلاً من كونه مرضاً يتطلب علاجاً، أصبح التوحد يفهم بشكل متزايد باعتباره اختلافاً إدراكياً جوهرياً. ويعد التعرف على العلامات المبكرة لاضطراب طيف التوحد أمراً بالغ الأهمية؛ حيث تصبح هذه العلامات واضحة غالباً بين عمر اثني عشر وأربعة وعشرين شهراً، على الرغم من أن العديد من الأفراد يتم تشخيصهم في مرحلة لاحقة بكثير من حياتهم. والجدير بالذكر أن وجود اختلاف تطوري واحد لا يشير إلى التوحد، ولكن ظهور مجموعة من هذه العلامات يستدعي تقييماً متخصصاً.

لا تعود أصول التوحد إلى سبب واحد، بل تنشأ من تفاعل معقد بين العوامل البيولوجية والتأثيرات البيئية. وتلعب الوراثة دوراً بارزاً للغاية، حيث إن اضطراب طيف التوحد مرتبط باستعداد وتغيرات جينية معينة. الطفرة الجينية أو الخلل الجيني عند طفل التوحد يبدأ يعبر عن نفسه وتظهر أعراض التوحد الواضحة على الطفل تدريجياً قبل أن يكمل عمر ثلاث سنوات.

ومن الناحية العصبية، تكشف الأبحاث عن اختلافات واضحة في كيفية اتصال خلايا الدماغ، أو الخلايا العصبية، وتواصلها مع بعضها البعض. بالإضافة إلى ذلك، فإن العوامل البيئية الخارجية قبل الولادة أو أثناءها، مثل تقدم عمر الوالدين أو التلوث البيئي أو الولادة المبكرة (الخدج)، يمكن أن تزيد أيضاً

خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

## مكسب النفوس أهم من مكسب الكؤوس

من وجهة نظري، سأحدث عما يدور بداخلي كمصرية قبطية، وكاتبة، وإعلامية، وسفيرة للنوايا الحسنة. حديثي هنا ليس عن السياسة أو الدين، وإنما عن القيم الإنسانية والأخلاق الرياضية. أؤمن أن قيمة الرياضة الحقيقية لا تقاس فقط بالبطولات والكؤوس، بل بما تتركه من رسائل في النفوس. فقد يكون الفوز في النتيجة مهماً، لكن الفوز بالأخلاق والاحترام يبقى هو الانتصار الأعظم.

ما قدمه المنتخب المصري من التزام، وروح رياضية، وانضباط داخل الملعب وخارجه، يستحق كل التقدير. ورغم ما راه كثيرون من قرارات تحكيمية أثارت الجدل، تعامل اللاعبون مع الموقف برقي واحترام، ولم ينساقوا إلى العنف أو الفوضى، بل قدموا صورة مشرفة تليق باسم مصر وتاريخها.

فريق فائز ب (٢-٠ صفر) حتى الدقيقة ٨٠ تقريباً من اللعب المميز والمحترم والمحترف أيضاً، دون ظلم من أحد أو التعدي على أحد، دون أي عنف نهائي، رغم عنف الفريق الآخر، وغضب البصر عن أفعالهم المستفزة من قبل فريق التحكيم، والحكم قاهر للحق وناصر للظلم. وقد كان الانتصار مؤكداً بالفعل ولكن رغم الهزيمة المفتعلة، لم يكن هناك أي رد فعل سيئ من الفريق المصري القومي على مستوى الظلم الواقع عليه وإنما كان رد فعل محترم وراقي، فقد خرجوا من الملعب (بدون أي عنف أو شغب)، وحتى الاعتراض كان بشكل لائق بمصر أم الدنيا وشعبها صاحبة أكبر وأقدم حضارة بالتاريخ،

وبالفعل صاروا أحفاد الفراعة من علموا العالم كله كيف تكون أخلاق الرياضيين ومن هم المصريين؟ فتحوّل الهزيمة إلى انتصار.... انتصار على الغضب وعلى الظلم وعلى القهر بالأخلاق الطيبة والصبر وقوة الاحتمال .

كما كان للجماهير المصرية، داخل الوطن وخارجه، دور مشرف في تقديم نموذج حضاري للتشجيع والدعم، فكانوا خير سفراء لبلدهم، يساندون منتخبهم بكل حب، قبل المباراة وأثناءها وبعدها، في مشهد يعكس عمق الانتماء وروعة الروح المصرية.

أصبحت موقف من وجهة نظري بالملاعب هو الظلم الواضح كوضوح الشمس الذي وقع على اللاعب المتميز محمد صلاح في الدقائق الأخيرة ( وهذا غير الوضع من الإنتصار إلى الهزيمة ) و هذه الهزيمة طبعاً من وجهة نظرهم فقط ( الفيفا ) ، ولكن صار النصر الحقيقي هو ضبط النفس،



بشكل كبير من احتمالية الإصابة باضطراب طيف التوحد.

الركائز الثلاثة لفهم اضطراب طيف التوحد:

- 1- التواصل والكلام. Speech and communication
  - 2- الخلل في التفاعل الاجتماعي. Social impairment
  - 3- السلوكيات التكرارية والنمطية الإندفاعية Repetitive and compulsive behavior
- تتضح هذه الاختلافات العصبية في المقام الأول في أنماط إجتماعية وتواصلية فريدة. فقد يظهر الأفراد المصابون بالتوحد تأخراً في الكلام أو أنماطاً كلامية مميزة، مثل تكرار الكلمات أو العبارات، وهو ما يُعرف بـ (إيكولاليا - Echolalia). وقد يظهر هؤلاء أيضاً تواصلاً بصرياً غير مننظم، أو يواجهون صعوبة في قراءة الإشارات الاجتماعية ولغة الجسد، أو قد لا يستجيبون لمناداة أسمائهم بحلول الشهر التاسع إلى الثاني عشر. وفي الختام، فإن فهم وإدراك هذه الخصائص المتنوعة بشكل صحيح يعزز بيئة داعمة تركز على التقبل الحقيقي والتعامل البناء بدلاً من التصحيح العشوائي، مما يتيح للأفراد ذوي التنوع العصبي فرصة لتنمية المهارات والازدهار والنمو والتطور.

د.هبه عسكر / إخصائية أمراض التخاطب،

وتعديل السلوك، واضطراب طيف التوحد

iTalk Speech & Language Therapy, INC

(949)229-5352



وسعة الصدر واستيعاب الموقف الذي كان من الممكن أن يخرج أسوأ ما فينا، وبالعكس كان كل أفراد المنتخب والجمهور المصري كله يحترمون الملعب بكل من به ، احترموا فريق التحكيم وقراراته أيضاً (رغم كل ما حدث)، ولم ينساق أحد كممثل توقعاتهم، فنحن شعب متقدم ولم يكن متخلفاً كما يظنون، بل أثبتنا أننا أفضل شعوب الأرض ، شعب راقي أصحاب حضارة ٧٠٠٠ سنة وأكثر، ولو حدث ذلك مع أي فريق آخر لصارت مجزرة بالملعب حرفياً.

ولكن فريق التحكيم بالمباراة من قاموا بعدم احترام الضمير ، فقد خالف الحكم الهمام ضميره لصالح فريق آخر، وصمت من باقي فريق التحكيم، مما أدى إلى تغير النتيجة من (٢-صفر) لصالح الفريق المصري إلى (٢-٢) لصالح الفريق الأرجنتيني . وقد أضاع منا ضربة جزاء مؤكدة لصالح الفريق المصري بالدقائق الخامسة الأخيرة بظلم بين.

شكر لفريق مصر العظيم لكرة القدم، شرفتنا بكل المحافل الدولية وبكافة الملاعب التي خطت إليها أقدامكم، وشرفتنا بردود أفعالكم الرصينة والتحكم في انصباكم رغم صعوبة الموقف، فقد كنا نحن كمصريين (بالعالم كله) من يغلي دماؤنا بالعروق ، ونحن والعالم كله نشهد وشهادتنا حق ، نشهد أنكم بالفعل الفائزون في هذه الجولة، ليس فقط في مباراة يحكمها إنسان، بل بالحقيقة فائزون في الإنسانية ذاتها ( بالأخلاق الحميدة )، فصار حكم البشر والبشرية عليكم (بأنكم أبطال العالم الشرفاء )، أصحاب الأقدام الذهبية الممتعة و ( كأفضل فريق متناغم معاً ) ، كأفضل فريق كرة قدم على مر التاريخ تعرض للقهر وكافح للنهاية ؛ قدمتموا احتراماً لأنفسكم أولاً ، ثم لبلادكم مصر ثانياً ، فصارتم أفعالكم تشهد أنكم أفضل قدوة وخير مثال لكل الشباب ،

قالوا عن الثورة (أخرجت أسوأ ما فينا)، بالعكس هؤلاء كانوا المرتزقة مأجورين لفعل كل ذلك الأفعال السيئة ولكن نحن من انتصارنا وصنعنا تاريخ لأنفسنا بفضل الله وقوة إرادتنا، وبالتلاحم الشعبي صارت إرادة شعب فوق كل إرادة ( يوم ٣٠ يونيو العظيم )،(الجيش والشعب أيد واحدة) .

وها نحن اليوم نصنع تاريخ وملحمة من جديد بالاصطفاف حول منتخبنا القومي لكرة القدم، فخورين بما قدم وبخروجه المشرف من كأس العالم ومن الملعب أيضاً بعد الانتصار على الذات وقهر الظلم والظالين ....

نحن نفتخر بكم، منتخب مصر العظيم .. شكراً لكم جميعاً... تحيا مصر.





بقلم / صموئيل ونيس  
خاص لجريدة كاريزما

لألعاب القوى (مثل جولة لندن) والاستعدادات الموسمية الصيفية للأندية الأوروبية الكبرى.

## هيشم حسن نجم مصر القادم

بعد المستويات المبهرة التي قدمها مع منتخب مصر.

كأس العالم 2026، جاء الحصاد سريعاً. ارتفعت القيمة التسويقية لـ هيشم حسن من 3.5 مليون يورو إلى 8 ملايين يورو، في قفزة كبيرة تعكس حجم التطور الذي قدمه اللاعب وقدرته على لفت أنظار الأندية الأوروبية.

ما قدمه هيشم في المونديال لم يكن مجرد أداء جيد، بل كان إعلاناً عن ميلاد نجم مصري جديد على الساحة العالمية، ويبدو أن مستقبله سيكون مليئاً بالعروض والاهتمام خلال الفترة المقبلة.

## بطولة كأس الأمم الأفريقية هدف حسام حسن القادم

يستعد منتخب مصر لخوض التصفيات المؤهلة إلى كأس الأمم الإفريقية 2027 وتقام بطولة إفريقيا 2027 في 3 دول وهي: أوغندا - كينيا - وتنزانيا. ويتواجد منتخب مصر في تصفيات كأس إفريقيا ضمن مجموعة تضم منتخبات: أنجولا وجنوب السودان وملاوي.

## الجوائز الأفضل في كأس العالم

تُوجَّ منتخب إسبانيا بلقب كأس العالم 2026 بعد فوزه على الأرجنتين بهدف نظيف في الوقت الإضافي خلال المباراة النهائية التي أدارها الحكم السلوفيني سلافكو فينتشيتش. وحصد الإسباني رودري جائزة أفضل لاعب، ونال مواطنه أواني سيمون جائزة أفضل حارس مرمى، بينما فاز الفرنسي كيليان إمبابي بجائزة الهداف برصيد 10 أهداف.

## جوائز مالية هي الأعلى على مر التاريخ

أعلن الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) عن توزيع الجوائز المالية لكأس العالم 2026 بمجموع يبلغ 871 مليون دولار لكل الفرق المشاركة، حيث حصل البطل منتخب إسبانيا على 50 مليون دولار، والوصيف منتخب الأرجنتين على 33 مليون دولار.

ونال المركز الثالث (إنجلترا) 29 مليون دولار، والرابع (فرنسا) 27 مليون دولار. وحصلت فرق ربع النهائي على 19 مليون دولار، بينما نالت باقي الفرق مبالغ تتراوح بين 9 و15 مليون دولار، مع ضمان 1.5 مليون دولار إضافية لكل منتخب كمكافأة إعداد.

## دوري المجموعتين هو الأقرب للدوري المصري

أعلنت رابطة الأندية المصرية المحترفة عن إجراء القرعة العلنية لأول أغسطس الحالي، تمهيداً لانطلاق الدوري الممتاز يوم 21 أغسطس بمشاركة 20 نادياً.

وتقام المسابقة بنظام مرحلتين؛ أحدهما بمشاركة كافة الفرق، ثم تُقسَّم لمجموعتين (المنافسة على اللقب وتنضم 6 أندية، ومجموعة الهبوط وتنضم 14 نادياً)، وسط استعدادات مكثفة للأندية بالمعسكرات والصفقات الجديدة.

## مواجهة مصرية مغربية كروية متوقعة

تقارير إعلامية مغربية ذكرت بأن هناك دراسة لمواجهة تاريخية بين عمالقي الكرة الأفريقية والعربية. مصر والمغرب يستاد القاهرة الدولي قريباً تحدد لاحقاً خلال الأشهر القليلة المقبلة.



ورودري سيطرة مطلقة على الكرة العالمية.

انطلاق سوق الانتقالات الصيفي:

تتسابق الأندية لحسم الصفقات الكبرى بناءً على تألق النجوم في المونديال، مع بدء التحضيرات للموسم الكروي الجديد 2026-2027.

## التطلع لكأس العالم القادمة 2030

مع ختام النسخة الأمريكية الشمالية، تتجه أنظار الجماهير نحو كأس العالم 2030 التي ستكون نسخة احتفالية بمرور 100 عام على انطلاق المونديال (1930 - 2030):

استضافة عبر ثلاث قارات:

تُقام البطولة بشكل أساسي في المغرب وإسبانيا والبرتغال.

مباريات افتتاحية استثنائية:

احتفالاً بالذكرى المئوية، تُقام أول 3 مباريات في أمريكا الجنوبية (في الأوروغواي، الأرجنتين، والباراغواي)، قبل أن تنتقل المنافسات بالكامل إلى المغرب وإسبانيا والبرتغال.

التحضير للبنية التحتية:

يبدأ العمل من الآن لتجهيز الملاعب العالمية مثل ملعب الحسن الثاني الكبير في بنسليمان بالمغرب، وتطوير ملاعب سانتياغو برنابيو والكامب نو للحدث المرتقب.

## بطولة ويمبلدون للتنس 2026

الفترة: أقيمت المنافسات واختُتمت الأدوار النهائية يوليو 2026.

أبرز النتائج:

فردري الرجال: حافظ الإيطالي يانيك سينر على لقبه بعد فوزه في النهائي على الألماني ألكسندر زفيريف بنتيجة (7-6، 6-3، 7-6، 6-4).

فردري السيدات: تُوِّجت التشيكية ليندا نوسكوفا بلقبها الأول في بطولات الجرانند سلام.

## طواف فرنسا للدراجات الهوائية (Tour de France) 2026

التفاصيل: شهد اشتعال المنافسة في المراحل الجبلية الشاقة وسط الصراع على القميص الأصفر بين كبار دراجي العالم. كيار دراجي العالم. تشهد هذه الفترة أيضاً انطلاق جولات الماسية

## حصاد ونتائج كأس العالم الأخيرة

شهدت البطولة التي اختتمت منافساتها في 19 يوليو 2026 على ملعب ميتلايف في نيويورك/نيوجيرسي ملحمة كروية تاريخية انتهت بتتويج مستحق للمنتخب الإسباني:

المباراة النهائية:

ظفرت إسبانيا بلقبها العالمي الثاني في التاريخ بعد فوزها على حامل اللقب الأرجنتين بنتيجة 1-0 في وقت إضافي قاتل، حيث سجل البديل فيران توريس هدف البطولة في الدقيقة 106.

المركز الثالث والميدالية البرونزية:

حقق منتخب إنجلترا أفضل مركز له منذ عام 1966 بعد تفوقه على فرنسا في مباراة جنوبية انتهت بنتيجة 4-6، وشهدت هاتريك للنجم بوكايو ساكا.

الأداء الدفاعي التاريخي:

قدم المنتخب الإسباني مسيرة هيمنة مطلقة، حيث لم تستقبل شباك مدربه لويس دي لا فوينتي سوى هدف واحد فقط طوال 8 مباريات في البطولة.

المفاجآت والعروض العربية:

قدم منتخب مصر أداءً مميزاً ووصل إلى دور الـ 16 قبل أن يخرج بصعوبة أمام الأرجنتين بنتيجة 2-3، في حين شهدت البطولة عروضاً قوية للمستضيفين خاصة منتخب المكسيك الذي وصل لدور الـ 16.

## المشهد الرياضي في مرحلة ما بعد كأس العالم

دخلت كرة القدم العالمية مرحلة جديدة ومفصلية تتسم بالتحولات التالية:

نهاية حقبة الأساطير:

ختام المونديال وضع حدًا لمسيرة ليونيل ميسي المونديالية مع الأرجنتين بعمر 39 عامًا، وتبدأ المنتخبات الكبرى في إعادة بناء صفوفها بالكامل اعتمادًا على العناصر الشابة.

هيمنة الحقبة الإسبانية الجديدة: بتجميع إسبانيا بين لقبَي يورو 2024 وكأس العالم 2026، فرض الجيل الشاب بقيادة لامين يامال وداني أولو

## النجم المصري محمد صلاح على مشارف بشكتات التركي

في مفاجأة مدوية كشفت عنها شبكة "سي إن إن تورك دخل نادي بشكتاش التركي في مرحلة حاسمة للتعاقد مع النجم المصري محمد صلاح.

ووفقاً للتقرير، يجري قائد المنتخب المصري اتصالات مكثفة مع إدارة النادي، حيث أجرى محادثات مطولة مع المدير الفني الإيطالي "فينتشيزو إيتاليانو". وناقش الطرفان بالتفصيل مشروع النادي وطموحاته المحلية والقارية للموسم المقبل. وحرص صلاح خلال المكاملة على استيضاح ملامح الفريق الجديد، مستفسراً عن الصفقات المرتقبة والأسماء التي ستشكل التشكيلة الأساسية لضمان تحقيق طموحاته.

## مدربين جدد

## تشعل الساحة الكروية العالمية:

تشغل البطولات الدولية العالمية بوجود مدربين أكفاء ذوى صيت وسمعة عظيمة في كرة القدم وحيث تميل الفرق حالياً لتواجد المدرب الوطني (في غالب الأحوال) لتمييزه بالولاء والانتماء لبلده الأم وخير مثال على ذلك مدرب منتخبنا الوطني حسام حسن والمغربي محمد وهبة. وقد جاءت التغييرات على النحو التالي:

مدربا للمنتخب الفرنسي زين الدين زيدان الفرنسي.

الألماني يورجن كلوب مدربا للمنتخب الألماني.

البرتغالي جورجى جيسوس مدربا للمنتخب البرتغالي.

مدربا للمنتخب الايطالى غوارديولا الأسباني بيب. الأسباني لويس دى لافونتي مدربا للمنتخب الأسباني.

## إقتناع الفيفا الكامل بفائدة زيادة منتخبات كأس العالم

الفيفا ترى أن قرار رفع عدد المنتخبات المشاركة في كأس العالم إلى 48 منتخباً كان ناجحاً. أبرز الأمثلة التي استشهدت بها الفيفا، منتخب الرأس الأخضر الذي سجل مشاركة مميزة في المونديال بعدما استفاد من زيادة عدد المقاعد. الفيفا ترى أن النسخة الحالية من كأس العالم حققت نجاحاً كبيراً، مع وجود رضا تام عن النظام الجديد وتوسيع عدد المنتخبات المشاركة.

## الأرجنتيني ليونيل سكالوني يعتزل الكرة لفترة محدودة

سأترك هذه الوظيفة على الأرجح. احتاج إلى إعادة شحن طاقتي والتوقف الآن»

«الشيء المهم هو الحفاظ على هذه الروح، هذا الشعور بين الشعب الأرجنتيني والفريق. أنا فخور جداً بهذا»

هذا ما أعلنه الأرجنتيني ليونيل سكالوني مدرب الأرجنتين الحالي بعد الأداء الباهت في البطولة المنقضية وخروج رفقاء ميسي على يد المنتخب الأسباني بهزيمة بهدف للأشء وبعد أداء مخيب للظن خاصة ضد المنتخب المصري والذي أخرجته للدقيقة الثمانون الأمر الذى استعاد فيه المنتخب الأرجنتيني عافيته في وقت قاتل وفي ريمونتانادا نادرا ماتشدها ملاعب كرة القدم وبعد أداء متميز من منتخبنا المصرى.

## للبلط الفائز ببطولة كأس العالم FIFA 2026 خاتم

لأول مرة في تاريخ كأس العالم.. فيفا تمنح المنتخب البطل خاتماً تذكارياً بجانب الكأس والميداليات الذهبية.

وبعد تتويج منتخب إسبانيا بلقب مونديال 2026، حصل لاعبو المنتخب والجهاز الفني على 30 خاتماً رسمياً ضُمت خصيصاً للأبطال.

ولم تكن فيفا بذلك، إذ قررت طرح 1996 نسخة مرخصة للجماهير حول العالم، مقابل 12 ألف دولار للخاتم الواحد، وتضع كل نسخة حسب مقياس المشتري، وتحمل رقماً تسلسلياً فريداً، بينما يأتي الخاتم مصنوعاً من ذهب عيار 18 قيراطاً، ومرصفاً بـ89 ماسة و366 حجر ياقوت أزرق، مع تصميم يحمل شعار المنتخب البطل وكأس العالم.

ويُعد هذا الخاتم بداية تقليد جديد، إذ تعترم فيفا اعتماده مع أبطال بطولات كأس العالم المقبلة أيضاً.





خاص لجريدة كاريزما

## بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني  
ومبتكر فن الجرافيكاتير  
تصوير: صبري عبد اللطيف

## شلال عطاء



منذ 12 عامًا، وكلما يأتي شهر أغسطس، أتذكره بتفاصيل  
الأمس، وكأنه فارقني لتوه.. لذا أثرت أن أشارككم أصدقاؤني  
قراء كاريزما، أحد عظماء مصر وأكثرهم كاريزما.. فالكلمات  
تعجز عن وصف ما يشعر به محبوب وتلاميذه، كما تعجز عن وصف  
ما يحمله هذا العظيم من صفات يندر أن تقابلها في شخص واحد..  
أنه أحد أهم فناني كاريكاتير في مصر والعالم، العظيم الراحل  
مصطفى حسين، الذي فارقنا بجسده في 16 أغسطس عام 2014م.

عرفته وأنا ابن ثماني سنوات طفلا يلهو بأدوات الرسم، وقضيت في  
رحابه 32 عاما أتذوق حلاوة رجل استثنائي غير قابل للاستساخ..  
لم يهبه الله تلك الموهبة الفذة التي استحق عنها الإعجاب من إرجاء  
العالم كله، وصنف من بين أفضل رسامي العالم فحسب، بل وهبه الله  
نعم أخرى لا تقل في روعتها عن سحر ريشته وعبقريته أنامله، وكان  
من أهمها العطاء، العطاء بمعناه الحقيقي والذي لبث أن نسبناه في  
ظل ما نعيش.. العطاء الذي تمثل في تبنيه لجيل كامل من المبدعين هم  
يحملون الراية اليوم للحاق بركب المبدع العظيم.. عطاء بلا حدود وبلا  
شروط وبلا مصلحة وبلا مساومة وبلا انتظار.. عطاء فني ومعنوي  
ومادي.. بحر لا ينضب يجبرك على الارتواء منه.. يعطيك بفرح  
وحب بلا توقف وإن أسأت معه فلا يغضب وللأسف فعلها بعضهم  
ولكنه لا يوالى للأمر أي أهميه، بينما هو مستمر في عطاءه.

كان الحلم يراودني أن يحمل كتابي الأول "أنا المبدعي" - يوميات  
قطبي ساخر" غلافًا بريشة أبي الروحي وأعظم فناني العصر،  
وكنيت أدرك أنني أتجاوز في حلمي، فمن أنا من بين عمالقة الكتاب  
الذين فازوا بريشة "مصطفى حسين" لأغلفة كتبهم.. وسألته وأنا  
أقدم خطوة وأرجع الأخرى وطلبت منه الكتابة والشاعرة "فاطمة  
ناعوت" الذي أهدت لي تصديرها للكتاب، وإذ به يطلب مني صفحات  
من الكتاب ليقرأها، وإذ به يحادثني لأذهب إليه لاستلام الغلاف  
الأخير له، بالرغم من حساسية الكتاب.. ليكون آخر إهداءاته لي وآخر  
غلاف حمل اسمه الغالي.. وبينما كانت فكرة الكتاب تدور حول  
علاقة المسلم بالمسيحي وسرد بعض المواقف التي يتعرض لها الأقباط  
بأسلوب ساخر.. كنت قد سردت ضمن محتويات الكتاب علاقتي  
منذ الطفولة بالعظيم "مصطفى حسين" في فصل باسم "درش"،  
لإعطاء نموذج عن العطاء غير المحدود بالرغم من اختلاف الديانات  
والتي لا يراها المبدع العظيم.. وكانت فكرة "درش" تدور حول حوار  
أجريته معه لمجلة "الكواكب" بعد عودته من رحلة علاج حرجة..  
لذا أثرت أن أعرض على سيادتكم "درش" كما كتبتها عام 2010 دون  
تعديل أو تنقيح.

### درش..

ذهبت إليه حاملاً أوراقى وأدواتي الحوارية، لأجري معه أصعب  
حوار لي منذ عملي بالصحافة.. دخلنا إلى غرفة الاستقبال وأنا وصبري  
عبد اللطيف "مصور الكواكب" في انتظار لقائه.. كنت أنظر في كل  
مكان حولي.. عيناى تلتقط كل ركن من أركان الغرفة.. وإذ بي أرجع  
إلى الخلف.. أراجع.. حوالي 27 عامًا لأنظر إلى الباب وأجدني داخلًا منه  
وأنا طفل ابن ثماني سنوات ممسكاً بيد والدي طالبين مقابلة الفنان  
الكبير.

- بخصوص إيه ؟

- ابني لديه موهبة في الرسم ونريد مقابلة الأستاذ.

- اتفضلوا استريحوا.

ظلت واقفاً مكاني.. فهل بعد لحظات سادخل إلى هذا المربع الذي  
يقبع في الصفحة الأخيرة في جريدة الأخبار.. بعد لحظات سارى هذا  
العملاق الذي يملأ تلك المساحة اليومية بأمع الرسوم ومن ثم يملأ بها  
قلوب الملايين.

- اتفضلوا..

دخلنا إلى مكتبه المميز برائحته الممتزجة بين دخان البايب وعطر  
الألوان المائية.. إنه هو بقامته العالية شكلاً ومضموناً.. هذا هو العملاق  
مصطفى حسين...

- أنت اللي عامل الشغل ده بنفسك ولا فيه حد يساعدك؟

- أنا لوحدي.

- معقولة!

لم أتمالك نفسي فهل لهذا العملاق أن ينبهر بأعمالى الطفولية وهو  
الذى يبهير الجميع.. إنه يتكلم عني كما لو أنى فنان أناطحه في سماء  
الإبداع.. ياله من حلم.

ثم ذهبت بعيني إلى صفحة الموهوبين في جريدة الأخبار تحمل أعمالي  
مقترنة باسمي، ثم سنواتى الثمانية ثم التسعة ثم العشرة.. غدت من



الFLASH باك على صوت بلبل مساعده وهو يدعونا للانتظار خمس  
دقائق أخرى.

ما زالت عيناى تسبح في أرجاء المكان، إلى أن وقعت على باب مكتبه  
لأعود إلى الفلاش باك.

- تعالى بقى ورييني انت بتعمل التظليل إزاي.. شوف إضاءة الوجه لا  
بد أن تأخذ هذا الظل لتحديد الملامح.. ثم..

ما كل هذا الوقت الذي يضعبه معي.. فأنا ليس بإمكانى أن أفيد به بأى  
شئ.. وفي نهاية كل مقابلة أخرج حاملاً أدوات مختلفة من ألوان  
وأقلام تحبير وخلافه فيما له من إهداء من يد هذا الفنان.. توالت  
أعمالي في النشر محافظاً على ذكر سنواتى القليلة ليعطيني حقى في  
التقدير.

- اتفضلوا الأستاذ في انتظاركم.

نفس الراحته.. بل نفس المكان.. بل نفس اللقاء.. لم تأخذ محنة المرض  
منه شيئاً سوى بعض الوهن على وجهه الكاريزمى.

بدأ عم صبري في التصوير، وبدأت أنا في الرجوع إلى الخلف لشهور  
قليلة إلى أن وصلت إلى مستشفى وادي النيل.. أنه يرقد في العناية  
المركرة.. في لحظات حرجة.. الكل يدعوا.. الصلوات ترفع من أجل  
إبقائه لنا.. لا أتذكر كيف دخلت له وما الذي أتى بي إلى هذه الغرفة..  
إنه نائم.. ولكنهم يقولون غيبوبة.. اقتربت منه لتقبيل يديه.. خرجت  
وأنا واثق من تخطيه هذه المحنة.. ولا بد له من أن يصحو من نومه..  
الرئيس يأمر له بالسفر للخارج.. فليس أحد أحق منه بهذا.

أفقت من غفلى لأبدأ معه الحوار.

ثم رن جرس التليفون.. لأعود معه إلى سنوات قليلة وأنا أعرض عليه  
هذا الابتكار الذي أسميته جرافيكاتير وهو رسم الكاريكاتير باستخدام  
الكمبيوتر.. ومن المعروف علاقة الفنانين بالكمبيوتر.. فهي أشبه  
بعلاقة الحملان بالذئب.. فهم يرونه كآلة الحاسبة التي تلغى عقل  
وموهبة المبدع.. ولكن ليس عندي أهم من رأيه فيما أفعله.. كان  
إعجابه وتشجيعه لي على هذه الفكرة بمثابة ترخيص وتصريح للمضى  
قدماً في هذا الفكر.. فهو يرى أنه ابتكار صحفي.. ثم قام بنشر بعض  
هذه الأعمال في مجلة كاريكاتير الذي يرأس تحريرها ليعطيني رخصة  
المباركة لأنطلق منها إلى حيث أرغب.. انتهى التليفون لنكمل الحوار..  
ودقائق ليدخل بعض المهنيين له بعودته سالماً من محنة مرضه..  
وتبدو الفرحة الغامرة على وجوه مهنيين.. لأبدأ في الرجوع إلى أسئلتي  
في طفولتي عن سر هذا الرجل.. لماذا يفعل معي هذا؟ وما هي الفائدة  
التي تعود عليه؟ هل هو لا يرانى مختلفاً كالباقي؟ ألسنت أنا مختلفاً  
عنه؟ لماذا اختارنى أنا وبعض المختلفين من أفضل الموهوبين؟ وينشر  
هذا الرأي على الملأ..! لم أشعر لحظة في حياتي باختلافي عنه.. لأنه لا  
يرى هذا الاختلاف.. احتضانه لي وإصراره على تشجيعي جعلني  
أشعر بأبوته نحوى.

خرج المهنيون لنكمل الحوار..

حاولت أن أغوص أكثر في أعماق هذا الفنان.. الذي أعرفه جيداً..  
ولكنى تمنيت أن أرسل إلى القارئ تفاصيل هذا العملاق ليراه عن  
قرب كما أراه أنا.

ويأتية تليفون آخر يرجعني إلى الخلف لأيام قليلة..

أثناء إحدى لقاءاتى الغالية مع صديقى الراحل الفنان خالد صالح..  
حين أخذنا الحديث من حيث لا أعلم عن مصطفى حسين.. ليتحدث  
خالد صالح واصفاً إياه بأنه ضمير مصر.. قائلاً: قول له خالد بيتقبل  
إيديك.. كما تذكرت والدتي وهي تضيء له شمعة في الكنيسة داعية  
بنجاته من محنته.. انتهى التليفون.

تحدثت معه عن كل شئ: محنة المرض.. علاقته بالكبير أحمد  
رجب.. علاقته بالرئيس والوزراء والمسؤولين الذين انتقدهم وكانوا  
هم أول من سألوا عنه.. علاقته بتلاميذه.. تحدث عن شعوره تجاه  
حب الناس له.. تحدث عن أحلام البسطاء.. وهو الناقد والناقم على  
أحلام المسؤولين والوزراء.. والساخر من أوضاع الملوك والأمراء..  
وكان من أكثر محبيه من صوب ريشته بالهتف والسخرية.. اعتاد  
أن يجتاز الخطوط الحمراء ليعبر عما بداخلنا.. وهو الذي صال وجال  
ينتقد ويسخر ويدافع ويهاجم ويجرح ويدلغ ويضمّد ويصفق ويطلق  
رصاصات ريشته المدوية في كل مكان.. فكيف لهذا الفنان النبيل أن  
يرى من هم من غير دينه مختلفين.. وهو الذي عطاؤه فاق الحدود.

واستمر الحوار.. واستمر الإبداع.. والعطاء..

رحمة الله على الفنان المصري الأصيل الأب الغالي المختلف الاستثنائي  
مصطفى حسين.



خاص لجريدة كاريزما

## بقلم نور بيطار

إعلامية ومقدمة برامج ومتخصصة في التسويق العقاري

## سوق العقارات في لوس أنجلوس وأورنج كاونتي 2026:

## هل الوقت مناسب للشراء أم الانتظار؟

أنا جولة البيت مع نور..

في منتصف عام 2026، سوق العقارات في لوس أنجلوس وأورنج  
كاونتي استقر نسبياً بعد سنوات من الارتفاع الكبير.  
الأسعار لم تعد ترتفع بجنون، ومعدلات الفائدة ما زالت مرتفعة،  
والمشترون أصبحوا أكثر حذراً وتفكيراً. فهل هذا يعني أن الوقت  
مناسب للشراء؟ أم أن الانتظار أفضل؟  
دعوني أوضح لكم الصورة بصراحة.

### الوضع الحالي للسوق:

حتى منتصف 2026، يتراوح متوسط سعر المنزل في لوس أنجلوس  
بين 950 ألف إلى مليون ومئة ألف دولار تقريباً، بينما في أورنج كاونتي  
يتراوح بين 900 ألف إلى مليون ومئتي ألف دولار حسب المدينة.  
الأسعار إما ثابتة أو شهدت انخفاضاً طفيفاً في بعض المناطق مقارنة  
بالعام الماضي.

معدلات الفائدة ما زالت تدور حول 6% إلى 6.5% على القرض الثابت  
لـ 30 سنة. هذا الرقم يجعل القسط الشهري مرتفعاً، خاصة لمن  
يشترى لأول مرة.

النتيجة؟ السوق أصبح أكثر توازناً، والمشتري الجاد لديه فرصة أفضل  
للتفاوض والحصول على شروط أفضل مقارنة بالسنوات السابقة.

### متى يكون الشراء قراراً ذكياً؟

الشراء الآن قد يكون مناسباً في الحالات التالية:

• إذا كنت تبحثون عن بيت للسكن الطويل الأمد (7 سنوات فأكثر).  
• إذا وجدتم منزلاً يناسب احتياجات عائلتكم وسعره منطقي بالنسبة  
لموقعه وحالته.

• إذا كان لديكم دفعة أولى جيدة (20% أو أكثر) ودخل مستقر.

أما إذا كنتم تفكرون في الشراء كاستثمار قصير الأمد، أو إذا كان  
وضعكم المالي غير مستقر تماماً، فقد يكون الانتظار أفضل، خاصة  
إذا كان هناك احتمال لتحسن في معدلات الفائدة خلال الـ 12-18 شهر  
القادمة.

### أفضل المناطق للعائلات العربية في 2026:

#### في لوس أنجلوس:

• Northridge و Granada Hills: مدارس جيدة، أجواء  
عائلية، وقرب من الجالية.  
• Glendale و Pasadena: مجتمعات قوية، مدارس ممتازة،  
وسهولة في التنقل.  
• Eagle Rock و Highland Park: أسعار أكثر اعتدالاً، وجو  
مجتمعي دافئ.

#### في أورنج كاونتي:

• Irvine: من أفضل الخيارات حالياً. مدارس ممتازة، مجتمع  
متنوع وآمن، ومناسب جداً للعائلات العربية.  
• Lake Forest و Mission Viejo: أجواء هادئة، مدارس  
جيدة، وأسعار أكثر منطقية مقارنة بإيرفاين.  
• Anaheim Hills و Tustin: خيارات جيدة للعائلات، قريبة  
من الخدمات والمدارس، وتوازن بين السعر والجودة.

### نصيحتي قبل أن تقرروا:

قبل ما تأخذوا أي قرار في 2026، اسألوا أنفسكم هالأسئلة:

- 1- هل أنا مستعد أبقي في هالبيت 7 سنوات على الأقل؟
- 2- هل القسط الشهري مريح لي حتى لو ارتفعت الفائدة قليلاً؟
- 3- هل البيت يناسب احتياجات عائلتي الحالية والمستقبلية؟

السوق في 2026 ليس سوق "فرصة ذهبية" ولا سوق "خطر كبير".  
هو سوق يحتاج تفكير هادئ وقرار مدروس.

نور بيطار

مؤسسة منصة I AM Home Tours  
Realtor | DRE #02093669  
Powered by Mashney Realty | DRE #01835909  
+1 (818) 923-3276  
www.iamhometours.com  
team@iamhometour.com  
إلى اللقاء في العدد القادم.



**NOUR BITAR**  
I AM HOME TOURS  
Realtor | DRE# 02093669  
☎ +1 (818) 923-3276  
✉ team@iamhometour.com  
📍 Los Angeles & Orange County, California, United States  
www.iamhometours.com  
info@tourwithnour.com



Powered By:  
MASHNEY REALTY  
DRE# 01835909





خاص لجريدة كاريزم

**بقلم د. راما الحجاوي**

**استشاري نفسي تربوي**

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



## كأس العالم من منظور نفسي

بعد صافرة النهاية... ماذا تبقى الذكريات أطول من المباراة؟

تنتهي المباراة بصافرة... وتطفأ أضواء الملعب... ويغادر اللاعبون والجمهور، ونطوي الأعلام التي ظلت مرفوعة طوال البطولة، لكن المشاعر لا تغادر بالسرعة نفسها.

يبقى الهدف حاضرًا في الذاكرة... وتبقى لحظة الخسارة مؤلمة... ويبقى صوت الأشخاص الذين شاركوا التشجيع وكأنهم ما زالوا في المكان. فعن لا نتابع البطولات الرياضية بأعيننا فقط، بل نعيشها بقلوبنا وذكرياتنا وتوقعاتنا وعلاقتنا بالآخرين.

ولهذا قد تنتهي المباراة في تسعين دقيقة، لكن أثرها النفسي قد يبقى معنا سنوات.

بقلم: د. راما الحجاوي استشاري صحة نفسية.

تقدم د. راما الحجاوي طرحًا نفسيًا يربط بين المشاعر الإنسانية والذاكرة والتوقعات، ويوضح كيف تؤثر التجارب الجماعية في نظرتنا إلى أنفسنا وإلى الآخرين. وتعتمد في رؤيتها على العلاج المعرفي السلوكي CBT، وعلم النفس الاجتماعي، وفهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك الإنساني. تنويه مهني: هذا المحتوى توعوي نفسي، ولا يُعدّ بديلًا عن العلاج أو الإرشاد النفسي الفردي.

شخصية الحوار: أمونة

فتاة مصرية عفوية واجتماعية، عاشت البطولة بكل تفاصيلها، وشجعت منتخب مصر بحماس، وتأثرت بأدائه. أمم الأرجنتين، وبعد انتهاء البطولة بفوز إسبانيا في النهائي، وجدت نفسها أمام مشاعر وأسئلة لم تكن تتوقعها.

المشهد... أمونة:

بصي يا دكتورة... أنا كنت فاعكة إن أصعب حاجة في كأس العالم هي الدايق الأخيرة، لما الفريق يكون محتاج هدف، والناس كلها واقفة وحاطة أيدها على قلبها. لكن اكتشفت إن في حاجة أصعب.

د. راما: ما هي يا أمونة؟

أمونة: اللحظة اللي الحكم بيصفر فيها ويقول: «خلصت». فجأة مفيش مباراة بكرة، ومفيش توقعات، ومفيش رسائل من الصبح تسأل: «هنتفرج فين؟».

حتى وأنا فرحانة بالي شفته في البطولة، حسيت بفرغ، وفشلت أرجع أشوف الأهداف واللحظات القديمة... ليه النهاية بتعمل فينا كده؟

**أولاً: ماذا يحدث داخلنا بعد صافرة النهاية؟**

د. راما: لأن صافرة النهاية لا تنهي مباراة فقط، بل تنهي رحلة نفسية كاملة.

طوال البطولة، يعيش الإنسان بين الأمل والخوف. ينتظر المباراة، ويتخيل النتيجة، ويتابع الأخبار، ويتحدث مع الآخرين، ويخطط أين سي شاهد اللقاء ومع من.

وخلال المباراة، يرتفع التوتر. كل هجمة ترفع الأمل، وكل فرصة ضائعة تزيد القلق، وكل دقيقة تمر تجعل المشاعر أكثر كثافة.

ثم تأتي صافرة النهاية فيتوقف كل ذلك فجأة. ولهذا قد يبكي الفائز والخاسر، وقد يتأثر حتى الشخص الذي لم يكن يشجع أيًا من الفريقين.

أمونة: لكن ليه الفائز يبكي؟ المفروض يكون فرحان. د. راما: لأن الدموع لا تعني الخزن دائمًا، قد تكون دموع راحة أو فخر أو امتنان، وقد تكون تفرغًا لمشاعر تراكت طوال البطولة.

فالألعاب الذي يرفع الكأس لا يتذكر لحظة الفوز وحدها، بل يتذكر سنوات التدريب، والإصابات، والضغط، والخوف من الخروج، وعندما يصل إلى النهاية، يشعر بأن كل ما تحمله لم يذهب سدى.

**ثانيًا: ماذا نشعر بفرغ بعد البطولة؟**

أمونة: أول يوم بعد النهائي فتحت التلفزيون تلقائيًا، وبعدين افكرت إن فيش مباراة، حسيت إن اليوم طويل، وكان حاجة كمان مالية البيت واختفت.

د. راما: لأن البطولة أصبحت جزءًا من روتينك النفسي والاجتماعي، كان هناك موعد تنتظرينه، وأشخاص لتتقين بهم، وحديث قبل المباراة وبعدها، وأجواء تتكرر كل يوم.

وعندما ينتهي الحدث، لا نفتقد كرة القدم فقط، بل نفتقد الانتظار واللمعة والموضوع الذي كان يجمع الجميع، وهذا ما يمكن أن نسميه فراغ ما بعد الحدث. نشعر به أيضًا بعد سفر انتظرناه طويلًا، أو حفل كبير، أو تخرج، أو انتهاء مسلسل ارتبطنا به.

العقل يحتاج إلى وقت حتى ينتقل من الحماس المرتفع إلى إيقاع الحياة اليومية.

**ثالثًا: مصر والأرجنتين... هل يمكن أن نخسر ونشعر بالفخر؟**

أمونة: أنا مش هنسي مباراة مصر والأرجنتين. طبعا زعلت إن مصر خسرت بثلاثة أهداف مقابل هدفين وخرجت من البطولة، لكن في الوقت نفسه

كنت فخورة جدًا.

مصر لعبت أمام الأرجنتين، بطولة العالم وقتها، وخلصت تفلق لآخر لحظة.

إزاي نخسر ونحس إننا كسبنا حاجة؟

د. راما: لأن قيمة الأداء لا تقاس دائمًا بالنتيجة النهائية وحدها. هناك خسارة تكسر الفريق، وهناك خسارة تكشف قوته. عندما يواجه منتخب عربي بطلًا عالميًا، تكون معظم التوقعات في صالح الفريق الأقوى. لكن عندما يدخل المنتخب المباراة بثقة، ويهاجم، ويقاوم، ويتمسك بالأمل حتى النهاية، فإنه يغير الصورة التي رسمها الآخرون عنه.

مصر لم تدخل المباراة خائفة من اسم الأرجنتين، بل أظهرت أنها قادرة على المنافسة والعودة إلى اللقاء، وأن الفارق بين المنتخبات الكبيرة وغيرها ليس مستحيلًا.

أمونة:

يعني العالم شاف حاجة أكبر من النتيجة؟

د. راما: بالتأكيد.

النتيجة قالت إن الأرجنتين فازت، لكن الأداء قال إن مصر استطاعت الوقوف أمام بطل العالم بشجاعة.

وهذا مهم نفسيًا للجمهور العربي؛ لأن الإنسان يحتاج أحيانًا إلى نموذج يثبت له أنه قادر على منافسة من يظن أنهم أقوى منه.

وقد يخسر الفريق بطاقة التأهل، لكنه يكسب احترام الناس، ويمنح أبناء بلده شعورًا بالفخر والثقة. هذا هو الانتصار المعنوي.

وهو لا يلغي ألم الخسارة، لكنه يمنعنا من اختزال التجربة كلها في رقم مكتوب على لوحة النتائج.

**رابعًا: ماذا نعيد مشاهدة أهداف مباراة انتهت؟**

أمونة: رجعت شفت أهداف مصر أمام الأرجنتين أكثر من مرة. أنا عارفة النتيجة وعارفة اللي هيجصل، لكن بتوتر وأفرح كأني بتفرج أول مرة.

د. راما: لأنك عندما تعيدين مشاهدة الهدف، لا تستعيدين الصورة وحدها، بل تستعيدين الشعور المرتبط بها.

يتذكر العقل مكان جلوسك، وصوت الأشخاص حولك، والصرخة التي خرجت منك، واللحظة التي شعرت فيها أن كل شيء ممكن.

الذاكرة لا تحفظ الأحداث كمصور جامدة، بل تربطها بالأصوات والأماكن والوجوه والمشاعر.

ولهذا قد تسنين ترتيب الهجمات، كذلك تتذكرين من كان يجلس بجانبك، ومن احتضنك عند الهدف، وكيف بدا البيت في تلك الليلة. بعض المباريات تتحول إلى علامة زمنية في حياتنا، مثل صورة عائلية كبيرة لم يلتقطها أحد بالكاميرا.

**خامسًا: ماذا نبحث عن شخص نلومه بعد الخسارة؟**

أمونة: بعد أي خسارة، الناس تبدأ تقول:

الحكم السيئ، والمدرب السيئ، واللاعب الفلاني ضيعنا. ليه لازم ندور على شخص نحمله كل اللي حصل؟

د. راما: لأن العقل لا يحب الشعور بالعجز.

الخسارة تقول للإنسان: «انتهى الأمر، ولا يمكنك تغييره»، وهذا شعور مؤلم، لذلك نبدأ بتكرار أفكار مثل:

لو دخلت الفرصة... لو غير المدرب الحظ... لو اتخذ الحكم قرارًا مختلفًا... وهذا ما يعرف بالتفكير المضاد للواقع؛ أي أن يعيد الإنسان بناء الحدث في ذهنه ويصنع له نهاية أخرى.

قد يفيد هذا التفكير في التعلم، لكنه عندما يتحول إلى اجترار مستمر، يجعلنا نعيش المباراة مرات كثيرة من دون أن نتمكن من تغيير نتائجها.

أمونة: والهجوم على اللاعبين؟

د. راما: هناك فرق بين النقد والإهانة، من حق المشجع أن يقول إن اللاعب أخطأ، لكن ليس من حقه أن يحول الخطأ إلى حكم على قيمة الإنسان كلها.

اللاعب يواجه ضغطًا هائلًا، والنتيجة تضعها تفاصيل كثيرة، لا شخص واحد، والتشجيع الصحي لا يعني ألا نزعز أو ننتقد، بل يعني ألا نحول خيبة الأمل إلى تسمر أو إساءة.

**سادسًا: ماذا علمتنا إسبانيا في النهائي؟**

أمونة: إسبانيا فازت على الأرجنتين في النهائي بهدف في الوقت الإضافي، هل الفوز هنا كان مهارة بس، ولا في جانب نفسي؟

د. راما: المهارة مهمة، لكنها لا تكفي وحدها في المباريات الكبرى، إسبانيا استمرت في المحاولة رغم مرور الوقت من دون أهداف، ثم استطاعت أن تسجل وتحافظ على تقدمها حتى النهاية، هذا النوع من المباريات يحتاج إلى الصبر، وضبط الانفعال، والقدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط، وهذا ما نسميه المرونة النفسية؛ أي أن يبقى الإنسان متمسكًا عندما تسير الأمور كما يريد.

قد يكون اللاعب موهوبًا، لكنه يفقد تركيزه بسبب الخوف أو التسرع. وقد يكون الفريق قويًا، لكنه ينهار نفسيًا عندما يتأخر الحسم.

إسبانيا أثبتت أن الثبات حتى اللحظة الأخيرة قد

يصنع لحظة تاريخية.

أمونة: والأرجنتين؟

د. راما: وصول الأرجنتين إلى النهائي والدفاع عن لقبها إنجاز كبير، لكن الخسارة تذكرنا بأن التاريخ والقوة لا يضمنان النتيجة دائمًا. فالرياضة تكشف كيف يتصرف الإنسان عندما يفوز، وكيف يتصرف عندما يخسر، وهل يحافظ على احترامه تحت الضغط، وهل يستطيع تقبل نتيجة لم يكن يتوقعها. الخسارة لا تمنحو تاريخ الفريق، كما أن الفوز لا يعني أن الفريق كامل أو لا يخطئ.

**سابعًا: ماذا تهم هذه البطولة الجمهور العربي؟**

أمونة: ليه إحنا كعرب بنتأثر جدًا لما منتخب عربي يعمل مباراة قوية حتى لو ما كسبش؟

د. راما: لأن المنتخب لا يعمل أسماء اللاعبين فقط، بل يحمل هوية جماعية. عندما يقدم منتخب عربي أداءً قويًا أمام فريق عالمي، يشعر كثير من العرب بأن جزءًا منهم حاضر في الملعب، لا يعني ذلك أن جميع الشعوب العربية متشابهة، أو أن المنافسة تختفي، لكن النجاح العربي قد يوقظ شعورًا مشتركًا بالفخر.

مباراة مصر أمام الأرجنتين لم تكن مهمة للمصريين وحدهم. كثير من العرب رأوا فيها رسالة تقول إن المنتخب العربي يستطيع أن ينافس، وأن يدخل المباراة من دون خوف، وأن يجعل بطل العالم يقاتل حتى النهاية. وهذا النوع من المشاهد يؤثر في الأطفال والشباب بصورة خاصة؛ لأنه يوسع تصوراتهم لما هو ممكن، فالإنسان عندما يرى شخصًا يشبهه ينتج أو يقاوم بشجاعة، قد يبدأ بالنظر إلى نفسه بطريقة مختلفة.

**ثامنًا: كيف نقل البطولة نفسيًا بطريقة صحية؟**

أمونة: طيب نعمل إيه بعد ما البطولة خلصت؟ ننسى كل حاجة؟

د. راما: لا نحتاج إلى النسيان. الإغلاق النفسي الصحي يعني أن نضع التجربة في مكانها المناسب داخل ذاكرتنا. نتحفظ بالصبر، ونحدث عن أحمل اللحظات، ونشكر الأشخاص الذين شاركوا الأيام، ونعترف بحزنا إذا خسر فريقنا. ثم نعود تدريجيًا إلى حياتنا وروتينا وأهدافنا. يمكننا أن نقول: «كانت أيامًا جميلة»، من دون أن نشعر أن كل الأيام الجميلة انتهت معها. فالذكرى الصحية تمنحنا دفنًا عندما نستعيدها، لكنها لا تجعلنا أسرى لها.

الخلاصة: بعد صافرة النهاية، تبقى داخلنا أشياء لا تظهر في سجل النتائج. تبقى لحظة انتظارنا... وهدف صرخنا عنده... وشخص شاركنا التوتر... وعائلة اجتمعت حول شاشة واحدة. قدّمت مصر أمام الأرجنتين مباراة أثبتت أن الخسارة لا تمنع الفخر، وأن الفريق قد يغادر البطولة لكنه يترك احترامًا كبيرًا في قلوب الناس.

ووصلت الأرجنتين إلى النهائي حاملة تاريخها وطموحها، قبل أن تحسم إسبانيا اللقب بالصبر والثبات حتى الوقت الإضافي.

هذه المباريات لا تقدم لنا درسًا رياضيًا فقط، بل درسًا نفسيًا وإنسانيًا. قد نخسر نتيجة، لكننا نكتشف قوتنا. وقد نواجه من يبدو أقوى منا، فنثبت أننا قادرون على المنافسة.

وقد نصل قريبًا جدًا من الحلم، ثم نعلم أن تقبل ما لم نستطع تحقيقه.

وفي النهاية، لا تقاس كل الانتصارات بالكؤوس.

هناك فريق يرفع اللقب...

وفريق يرفع معنويات شعب كامل...

وفريق يخسر المباراة، لكنه يجعل ملايين الناس يؤمنون بأن الوصول إلى الكبار لم يعد مستحيلًا.

رسالة الحوار:

• صافرة النهاية تنهي المباراة، لكنها لا تنهي أثرها النفسي فورًا.

• فراغ ما بعد البطولة شعور طبيعي، لأننا نفتقد الحماس والانتظار واللقاءات التي ارتبطت بها.

• مباراة مصر أمام الأرجنتين أثبتت أن الفريق قد يخسر النتيجة ويكسب الفخر والاحترام.

• إعادة مشاهدة الأهداف هي محاولة لاستعادة المشاعر والذكريات المرتبطة بها.

• النقد يختلف عن الإهانة، واللاعب لا يجب أن يتحول إلى هدف للتنمر بعد الخسارة.

• إسبانيا أظهرت أهمية الصبر والمرونة النفسية وضبط الانفعال تحت الضغط.

• الأداء القوي لمنتخب عربي قد يمنح الجمهور العربي شعورًا مشتركًا بالفخر والثقة.

• الإغلاق النفسي الصحي لا يعني النسيان، بل الاحتفاظ بالذكرى والعودة إلى الحياة بتوازن.

وفي النهاية...

تنتهي المباراة عندما يطلق الحكم صافرته، لكنها قد تستمر داخلنا كلما شاهدنا الهدف من جديد، أو تذكرنا الأشخاص الذين شاركوا اللحظة. لأن بعض المباريات لا تحفظ في سجل النتائج فقط...

بل تحفظ في القلب.

خاص لجريدة كاريزم

**بقلم فريد عوض**

**عيشها صح**

في هذا العدد الجديد لشهر أغسطس سوف نتحدث عن. موضوع من اكثر الموضوعات شيوعا وحدثوا في السنوات الماضية والحالية وهو موضوع متعلق بالخلافات الزوجيه وانتشار ظاهرة الطلاق في امريكا واوروبا ومصر ايضا.

إذا نظرنا الي الماضي كان أهالينا وأجدادنا يتزوجون زواج تقليدي بدون فتره كافيه للتعارف ويتزوج ويعيش سنوات عمره دون ان يفكر في الانفصال او الطلاق ويبنى أسرة ناجحه ويعيشا ويموتا معا مها كانت الخلافات بينهما... طبعاً كان الزمن غير هذا الزمن.

كان الأب يعمل والأم تربي الأولاد ومتفرغه لخدمه زوجها وأولادها وتربيتهم تربيته سليمه. وكان الزوجه تحترم زوجها وتقدره وتسانده وتدعمه وتقف وراءه في السراء والضراء. كان الزمن مختلف وكانت الحياه بسيطه لم يكن هناك ضوضاء الحياه بما فيها من إنترنت و social media والاف قنوات التلفيزيون.

كان الود والحب والعلاقات مبنيه علي أسس سليمه. كان الناس يتقابلون ويتزاورون ويذهبون للزيارات للتهنئه في المناسبات والأعياد.

اما الان فقد تغيرت الحياه وتغيرت الظروف...

وزادت سرعة الحياه بسبب التطور السريع ودخول Sociale media والتليفزيون والتليفون المحمول وأصبح كل شخص لديه منات القنوات والأخبار في يده وفي بيته لم يعد هناك وقت للعلاقات الانسانيه المتعارف عليها.

اصبح عالم مجنون. ودخلت الماديات في حياتنا واصبحت أساس كل شئ وبالتالي اثرت بشكل سلبي علي العلاقات حتي بين الزوجين.

هذه فلوسك وتلك فلوسي. سيارتي وسيارتك اهلي واهلك حساباتي وحساباتك وقد زادت هذه الامور حديثا وخصوصا في امريكا.

لق تقابلت مع الكثير من الاصدقاء تسببت الماديات في انهيار العلاقة والحياه الاسريه بينهما.

ولا انكر ان الماديات جزءا مهما من حياه الاسره فهي توفر وتساعد علي الاستقرار ولكن عندما تصبح الفلوس هي المعيار الاساسي في العلاقة تتحول الي سبب دائم للخلاف.

وتنشأ المشكلات الماديه لاسباب متعدده منها انخفاض الدخل او سوء ادارة الميزانيه او كثرة الديون او اختلاف الزوجين في أسلوب الإنفاق والادخار وقد يؤدي ذلك الي تراكمات نفسيه وكثرة النقاش الحاد.

وفقدان الثقه بين الزوجين مما يضعف العلاقة مع مرور الوقت.

لا تقتصر المشاكل الزوجيه فقط علي قلة المال ولكن قد يكون توفير المال او التبرير او البخل او التفاخر بالمظاهر او محاوله احد الزوجين من فرض السيطره علي الاخر من خلال المال.

فالعلاقه الزوجيه تقوم علي الاحترام والمشاركه والتعاون وليس علي الاعتبارات الماديه.

وللحدّ من الأعباء الماديه علي الاسره ينبغي ان يتحاور الزوجان بصراحه حول اوضاعهم الماليه وان يضعوا خطه واضحه لإدارة الدخل والمصروفات مع ترشيد الإنفاق وتحديد الأولويات وتقاسم المسؤوليات بروح من التفاهم والاحترام كما ان الصبر والتعاون والثقه والشفافيه ومناقشة المشاكل في حدود الاسره وعدم تدخل الاقارب



والأصدقاء في ذلك والاحتفاظ بأسرار المنزل داخل البيت.

وعدم ادخال الأولاد في مشاكلهم.

وأولاً وأخيراً الصلاه وتسليم الامور الي الله ليديرها بارادته.

اما عن نسب الطلاق في أمريكا فتشير ان معدلات الطلاق بين العرب والمسلمين تتراوح بين ٢٠-٣٥٪.

وهناك بعض الاحصانات عن نسب الطلاق بين الرجال تتراوح في الفئه العمرية ٣٥-٤٠ عاما.

ونسب الطلاق بين النساء كانت مابين ٣٥-٣٠ عاما.

واخيراً دعني اقول ان أسس نجاح العلاقه الزوجيه تقوم علي عدة امور:

أولاً: الاحترام المتبادل بين الزوجين في الحديث والتصرفات.

ثانياً: التواصل الصادق والاستماع الجيد لحل الخلافات بهدوء.

ثالثاً: الثقه والإخلاص فهما أساس الشعور بالأمان.

رابعاً: التعاون وتقاسم المسئوليات داخل الاسره.

خامساً: الاستقرار المالي وحسن ادارة الدخل دون ان يصبح المال محور العلاقه.

سادساً: التسامح والمرونه والقدرة علي تجاوز الأخطاء.

سابعاً: احترام خصوصيه كل طرف وعدم تدخل الاخرين في الحياه الزوجيه.

ثامناً: اللجوء الي الحوار او الاستشاره الاسريه عند تقاوم المشكلات.

اما اسباب الطلاق فهي ضعف التواصل وكثرة الخلافات والمشاكل الماليه والديون والخيانه الزوجيه وفقدان الثقه وايضاً العنف الجسدي والنفسي واللفظي وتدخل الأهل والإهمال العاطفي وانعدام الاهتمام وايضاً اختلاف القيم والتوقعات والتربية.

ومن أبرز التحديات التي تهدد استقرار الحياه الزوجيه قضايا تتعلق بالبيئه المحيطه، والمشكلات الجنسيه والصحيه، إلا أن العامل الأخطر يظل العناد والإصرار على التمسك بالمواقف. فهذا السلوك قادر على هدم أقوى العلاقات، مهما امتدت سنوات الزواج، لأنه يفتح الباب أمام تراكم الخلافات ويقضي تدريجياً على جسور التفاهم والموده بين الزوجين. الله يحافظ علي أسرنا من المؤثرات.

هناك قصه لطيفه تدل علي أن إذا كان اختيار شريك الحياه ليس من الله فإنه لا يدوم.

فقد كانت هناك دكتوراه تحب زميلها وطلبت من الكاهن ان يصلي لها ان تتزوجه وحاولت بكل الطرق ان تتزوجه بينما كان هناك زميل آخر يحبها ولكنها اصرت علي الزواج من الدكتور الذي أحبته.

تزوجت بغير إرادة الله من هذا الدكتور التي تمنيتها وأنجت طفلاً وعاشا لمدة ٦ شهور معا ثم مات الدكتور بسكتته قلبيه واصبحت أرمله تقدم اليها زميلها الاخر التي لم تقبله فقال له الكاهن انها أرمله ولديها طفل ٦ شهور فقال هذا الانسان النبيل اني احبها وسوف اعتبر هذا الطفل ابني واتزوجها وكان ذلك إرادة الرب. واخيراً: ما جمعه الله لا يفرقه إنسان إذا كان فعلاً الاختيار من الله.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالامون

كاتبة متخصصة في المشورة الأسرية

## الاستهتار الصغير وعواقبه الكبيرة

يظن كثير من الناس أن الاستهتار بالأمور البسيطة لا يسبب ضرراً حقيقياً، وأن الأخطاء الصغيرة يمكن تجاوزها بسهولة دون أن تترك أثراً يذكر. لكن الواقع يثبت أن معظم المشكلات الكبيرة تبدأ من تصرفات صغيرة تم التعامل معها باستخفاف وعدم مسؤولية. فالاستهتار ليس مجرد سلوك عابر، بل هو عادة قد تتطور مع الوقت لتصبح سبباً في خسائر كبيرة على مستوى الفرد والأسرة والمجتمع.

ما هو الاستهتار؟

الاستهتار هو التعامل مع المسؤوليات والواجبات والأمور المهمة بالامبالاة وعدم اهتمام، وعدم تقدير النتائج المترتبة على الأفعال أو الإهمال. ويظهر الاستهتار في صور متعددة؛ فقد يكون في العمل، أو الدراسة، أو تربية الأبناء، أو الالتزام بالقوانين، أو المحافظة على الممتلكات العامة.

وقد يبدأ الأمر بتأخير بسيط، أو إهمال مهمة صغيرة، أو تجاهل نصيحة مهمة، لكنه مع التكرار يتحول إلى نمط حياة يؤثر سلباً على الإنسان ومن حوله.

كيف تبدأ المشكلات الكبيرة؟

كثير من الكوارث والأزمات لم تبدأ فجأة، بل كانت نتيجة تراكمات صغيرة من الإهمال والاستهتار. فالشخص الذي يهمل مراجعة عمله قد يرتكب خطأ يكلف مؤسسته خسائر كبيرة. والطالب الذي يستهتار بدروسه يوماً بعد يوم يجد نفسه متأخراً عن أقرانه. والسائق الذي يستهتار بقواعد المرور قد يتسبب في حادث يغير حياة العديد من الأشخاص. إن الخطر الحقيقي في الاستهتار يكمن في أن نتأمله لا تظهر دائماً بشكل فوري، مما يجعل البعض يعتقد أن سلوكه لا يسبب ضرراً، بينما تكون الآثار تتراكم بصمت حتى تصل إلى مرحلة يصعب علاجها.

عواقب الاستهتار على الفرد:

أول من يدفع ثمن الاستهتار هو الشخص نفسه. فالإنسان المستهتار يفقد تدريجياً ثقة الآخرين به، لأن الناس يعتمدون على الشخص المسؤول والملتزم أكثر من اعتمادهم على الشخص المهمل.

كما يؤدي الاستهتار إلى ضياع الفرص. فكم من شخص فقد وظيفة جيدة بسبب الإهمال؟ وكم من طالب خسر مستقبله بسبب التسويف وعدم الجدية؟ وكم من موهبة عظيمة اندثرت لأن صاحبها لم يمنحها الاهتمام الكافي؟ إضافة إلى ذلك، بسبب الاستهتار الشعور بالندم عندما يدرك الإنسان أن بإمكانه تجنب كثير من الخسائر لو أنه تعامل مع الأمور بجديّة منذ البداية.

عواقب الاستهتار على الأسرة:

الأسرة هي المدرسة الأولى التي يتعلم فيها الإنسان القيم والمسؤولية. وعندما يسود الاستهتار داخل الأسرة، تبدأ المشكلات بالظهور بشكل واضح. فإهمال الوالدين لتأديبة الأبناء قد يؤدي إلى انحرافهم أو ضعف تحصيلهم الدراسي. كما أن الاستهتار بخوار والتواصل بين أفراد الأسرة يخلق فجوات عاطفية تزيد من الخلافات وسوء الفهم. إن الأسرة الناجحة لا تقوم على الحب فقط، بل تحتاج أيضاً إلى المسؤولية والاهتمام والمتابعة المستمرة، لأن الإهمال البسيط اليوم قد يتحول إلى مشكلة كبيرة غداً.

عواقب الاستهتار على المجتمع:

عندما ينتشر الاستهتار بين أفراد المجتمع تتراجع قيم الالتزام والانضباط. فالاستهتار بالنظافة العامة يؤدي إلى تلوث البيئة، والاستهتار بالقوانين يؤدي إلى الفوضى، والاستهتار بالعمل يؤدي إلى ضعف الإنتاج وتأخر التنمية.

كما أن المجتمعات لا تنهض بالموارد وحدها، بل تنهض بوجود أفراد يشعرون بالمسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين. وعندما يعتقد كل فرد أن دوره غير مهم، تتعطل عجلة التقدم ويصبح المجتمع أقل قدرة على مواجهة التحديات.

لماذا يستهتر بعض الناس؟

هناك أسباب عديدة تدفع الإنسان إلى الاستهتار، منها:

- \* غياب الشعور بالمسؤولية.
- \* الاعتماد على الآخرين بشكل دائم.
- \* الاعتقاد بأن الأخطاء الصغيرة لا قيمة لها.
- \* ضعف الرقابة والمتابعة.
- \* التسويف وتأجيل الأعمال.
- \* تقليد الآخرين في السلوكيات السلبية.

لكن مهما كانت الأسباب، فإن الإنسان يبقى مسؤولاً عن تصحيح سلوكه واتخاذ قرارات أكثر حكمة.

كيف تغلب على الاستهتار؟

مواجهة الاستهتار تبدأ من إدراك خطورته. ويمكن الحد منه من خلال:

- \* تنمية الشعور بالمسؤولية.
- \* احترام الوقت والالتزام بالمواعيد.
- \* التفكير في نتائج الأفعال قبل القيام بها.
- \* وضع أهداف واضحة والعمل بجِد لتحقيقها.
- \* تربية الأبناء على الانضباط وتحمل المسؤولية.
- \* تشجيع ثقافة الالتزام والجديّة في المجتمع.

فالعادات الإيجابية الصغيرة، مثل الالتزام بالمواعيد والمحافظة على النظام والقيام بالواجبات اليومية باتقان، تصنع مع الوقت شخصيات ناجحة ومجتمعات قوية.

قد يبدو الاستهتار أمراً بسيطاً في بدايته، لكنه يشبه شرارة صغيرة قد تتحول إلى حريق كبير إذا لم يتم التعامل معها في الوقت المناسب. إن كثيراً من النجاحات العظيمة بدأت بالاهتمام بالتفاصيل الصغيرة، وكثيراً من الإخفاقات الكبيرة بدأت بالاستهانة بأمور ظن أصحابها أنها غير مهمة.

لذلك فإن بناء مستقبل أفضل يبدأ من تحمل المسؤولية في أبسط الأمور، لأن الأعمال الصغيرة التي نقوم بها اليوم هي التي ترسم ملامح حياتنا ومجتمعاتنا غداً. فالاستهتار الصغير قد تكون له عواقب كبيرة، أما الالتزام الصغير فقد يكون بداية عظيمة لا حدود لها. أمثلة واقعية على عواقب الاستهتار.

لو تأملنا في حياتنا اليومية لوجدنا عشرات الأمثلة التي تؤكد أن الاستهتار الصغير قد يقود إلى نتائج كبيرة. فالعامل الذي يهمل

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



كلمات  
متقاطعة

تأليف وإعداد / مرفت موريس

خاص لجريدة كاريزما حل العدد السابق

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

### الكلمات الرأسية:

- ١- بلد شمال أفريقيا - مسنان (معكوسة).
- ٢- ساخن (معكوسة) - إله - شاطئ (معكوسة).
- ٣- يونيون ..... شركة تحويل أموال (معكوسة) - أفاعى.
- ٤- وحدات أطوال.
- ٥- تدأوى (معكوسة) - إله فرعونى (معكوسة).
- ٦- ينبض داخل بطن أمه - ذهينا.
- ٧- ريج - مجيب.
- ٨- إسم مؤنث (معكوسة) - للتمنى.
- ٩- فيلم بطولة نجيب الريحاني.
- ١٠- ... البيوت ( برنامج إذاعى مصرى).

### الكلمات الأفقية:

- ١- تدق - ييس - متشابهان.
- ٢- أخفى - بلد عربى (معكوسة).
- ٣- من الفنون - عمر ال ..... ( منولوجست راحل).
- ٤- إستفسرن - ذبح.
- ٥- عاصمة إيطاليا - من المقرمشات.
- ٦- للقهوة (معكوسة) - برقت (معكوسة) - للنفى.
- ٧- ملكة مصرية.
- ٨- صوت الحياة - متشابهان.
- ٩- رقص (معكوسة) - حرف جر.
- ١٠- عاصمة رومانيا (معكوسة).

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

**Silvana Mikhail**  
Marriage & Family Counselor

**Empower Your Journey, Embrace Your Potential**

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

**BOOK NOW**

+1347-851-0222  
SilvanaMikhailEvolve  
@Silvana\_Mikhail

WWW.SilvanaMikhail.Com

إجراء فحص بسيط لمعداته قد يتسبب في حادث يضر به وبزملائه. والطالب الذي يؤجل مراجعة دروسه يوماً بعد يوم قد يجد نفسه غير قادر على اجتياز الامتحانات. والشخص الذي يستهين بصحته ويتجاهل الأعراض المبكرة لبعض المشكلات قد يواجه لاحقاً أمراضاً أكثر تعقيداً.

حتى في العلاقات الإنسانية، قد يبدأ الأمر بكلمات جارحة أو تجاهل لمشاعر الآخرين، ثم تتسع الفجوة حتى تنتهي علاقة كانت يوماً مليئة بالمحبة والاحترام. لذلك فإن الاستهتار لا يؤثر فقط على الإنجازات المادية، بل يمتد أيضاً إلى العلاقات والقيم والمبادئ.

الاستهتار والوقت:

يعد الوقت من أكثر الأمور التي يستهتار بها البعض، رغم أنه من أتمن ما يملك الإنسان. فالدقائق التي تضع بلا فائدة تتحول إلى ساعات، والساعات تتحول إلى أيام وسنوات. وعندما ينظر الإنسان إلى الوراء قد يكتشف أنه أضاع جزءاً كبيراً من حياته في أمور لم تحقق له نفعاً حقيقياً. إن الأشخاص الناجحين لا يكتفون عن غيرهم في عدد الساعات التي يمتلكونها، بل في الطريقة التي يستثمرون بها تلك الساعات. لذلك فإن احترام الوقت هو أحد أهم الأسلحة في مواجهة الاستهتار.

الاستهتار بين الشباب:

تعد مرحلة الشباب من أهم مراحل العمر، لأنها الفترة التي تنبئ فيها الأحلام والطموحات. ولكن عندما يتسلسل الاستهتار إلى هذه المرحلة، فإنه قد يحرم الشاب من فرص لا تتكرر. فالاستهتار بالتعليم يؤدي إلى ضعف المعرفة والمهارات، والاستهتار باختبار الأصدقاء قد يقود إلى سلوكيات خاطئة، والاستهتار بتطوير الذات يجعل الإنسان يقف مكانه بينما يتقدم الآخرون. إن الشباب الذين يدركون قيمة الوقت والمسؤولية هم أكثر قدرة على بناء مستقبل ناجح لأنفسهم وللمجتمعهم.

الفرق بين الخطأ والاستهتار:

من المهم أن نميز بين الخطأ والاستهتار. فالخطأ قد يقع فيه أي إنسان رغم حرصه واجتهاده، أما الاستهتار فهو تجاهل متكرر للمسؤولية وعدم الانتباه بالتفاصيل. فالإنسان الحكيم يتعلم من أخطائه ويعمل على تصحيحها، أما المستهتار فيكرر الأخطاء نفسها لأنه لا يمتنحها الاهتمام الكافي. ولذلك فإن المشكلة ليست في وقوع الخطأ، بل في الإصرار على الاستهتار به وعدم محاولة إصلاحه.

بناء ثقافة المسؤولية:

إذا أردنا الحد من ظاهرة الاستهتار، فلا بد من نشر ثقافة المسؤولية في كل مكان؛ في البيت، والمدرسة، ومكان العمل، والمجتمع بشكل عام. فالأطفال يحتاجون إلى تعلم قيمة الالتزام منذ الصغر. والطلاب يحتاجون إلى فهم أن النجاح لا يأتي بالمصادفة. والموظفون يحتاجون إلى إدراك أن إتقان العمل أمانة قبل أن يكون واجباً وظيفياً.

وعندما يصبح الالتزام قيمة مجتمعية عامة، تقل مظاهر الإهمال وتزداد فرص النجاح والتقدم.

إن الحياة لا تبنى بالإنجازات الكبرى وحدها، بل بالتفاصيل الصغيرة التي تكررها كل يوم. فالكلمة الطيبة الصغيرة تصنع أثراً جميلاً، والعادة الإيجابية الصغيرة تصنع نجاحاً كبيراً، وكذلك الاستهتار الصغير قد يصنع مشكلة كبيرة يصعب علاجها.

لذلك فلنسأل أنفسنا دائماً: ما الأمور البسيطة التي نستهين بها اليوم؟ وهل يمكن أن تتحول غداً إلى عقبة في طريقنا؟ إن الإنسان المسؤول لا ينتظر حتى تكبر المشكلات لبحث عن حلول لها، بل يعالجها وهي صغيرة. فالحكمة الحقيقية ليست في إصلاح الأضرار بعد وقوعها، بل في منعها قبل أن تحدث. ولهذا يبقى الالتزام والانضباط وتحمل المسؤولية من أهم الصفات التي ترفع شأن الأفراد وتبنى المجتمعات، بينما يبقى الاستهتار، مهما بدا صغيراً، بذرة قد تنمو لتصبح مشكلة كبيرة تؤثر على الإنسان ومستقبله.

عندما يتحول الاستهتار إلى عادة:

أخطر ما في الاستهتار أنه لا يبقى مجرد تصرف مؤقت، بل قد يتحول مع مرور الوقت إلى عادة راسخة في حياة الإنسان. فالشخص الذي يعتاد تأجيل أعماله اليوم، قد يؤجل غداً مسؤوليات أكبر. والذي يستهين بواجباته الصغيرة قد يجد نفسه غير قادر على تحمل الواجبات الكبيرة.

والعادات لا تتكون فجأة، بل تنمو تدريجياً من خلال التكرار. لذلك فإن التساهل مع الاستهتار في بدايته قد يجعل التخلص منه أكثر صعوبة في المستقبل. ولهذا فإن علاج المشكلة في بدايتها أسهل بكثير من محاولة إصلاح نتائجها بعد أن تتفاقم.

أثر الاستهتار على القيم والأخلاق:

لا يقتصر ضرر الاستهتار على الجوانب العملية فقط، بل يمتد إلى القيم والأخلاق. فعندما يعتاد الإنسان على اللامبالاة، قد يفقد تدريجياً إحساسه بالواجب تجاه الآخرين. فنجد من يستهتار بوعوده، أو لا يلتزم بكلمته، أو يتهاون في حقوق الناس ومشاعرهم. ومع مرور الوقت تصبح الثقة بين الناس أضعف، وتقل روح التعاون، ويزداد الشعور بالإحباط والاستياء داخل المجتمع.

إن الأخلاق القوية تبنى على المسؤولية والالتزام، بينما يؤدي الاستهتار إلى تآكل هذه القيم شيئاً فشيئاً حتى يفقد الإنسان احترامه لنفسه واحترام الآخرين له.

الاستهتار والنجاح:

لا يجتمع النجاح الحقيقي مع الاستهتار. فكل إنجاز عظيم وراءه جهد وانضباط وصبر واهتمام بالتفاصيل. والناجحون لم يصلوا إلى أهدافهم بالخطأ أو الصدفة، بل من خلال التزامهم المستمر بما عليهم من واجبات.

وعلى العكس من ذلك، فإن الاستهتار يجعل الإنسان يعيش على الأعذار والتبريرات، فيبحث دائماً عن أسباب خارجية لفشله بدلاً من مواجهة نقصه والعمل على تطوير نفسه. فالفرق بين شخص يحقق أهدافه وآخر يتعثر باستمرار قد يكون في أمور بسيطة جداً؛ أحدهما يهتم بالتفاصيل الصغيرة، والآخر يستهين بها.





## أسباب وملاحم صدمة ما بعد الزواج وطرق الوقاية والعلاج

بقلم / ماريان إدوارد - مشير وأخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

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

خاص لجريدة كاريزما

بالنسبة للمؤمن، يبدأ الاختيار السليم بالصلاة وطلب حكمة الله في اختيار شريك الحياة، مع عدم الاعتماد على المشاعر وحدها.

### 2- الإعداد الجيد للزواج:

من المهم حضور دورات للمقبلين على الزواج، لأنها تساعد على فهم طبيعة العلاقة الزوجية، وكيفية إدارة الخلافات، والتواصل الصحي.

### 3- استثمار فترة الخطوبة بصورة صحيحة:

يجب ألا تكون الخطوبة مجرد فترة رومانسية، بل فرصة للتعرف الحقيقي على شخصية الطرف الآخر، ومناقشة الأمور المهمة مثل:

- إدارة المال. • الإنجاب وتربية الأبناء. • العلاقة مع الأهل.
- توزيع المسؤوليات. • الحياة المهنية. • الأهداف المستقبلية.

### 4- الواقعية في التوقعات:

ينبغي أن يدرك كل طرف أن شريك حياته إنسان له نقاط قوة وضعف، وأن الحياة الزوجية لن تكون مثالية طوال الوقت.

### 5- التثقيف الجنسي الصحيح:

يساعد الفهم الصحيح للعلاقة الزوجية في تجنب كثير من المفاهيم الخاطئة التي تؤدي إلى الإحباط أو الصدمة.

### 6- تعلم مهارات التواصل:

الحوار الهادئ، وحسن الاستماع، واحترام الاختلاف، كلها مهارات تقلل من فرص حدوث المشكلات.

### خامساً: طرق العلاج:

إذا حدثت صدمة ما بعد الزواج، فهذا لا يعني نهاية العلاقة، بل يمكن علاجها إذا توافرت الرغبة الصادقة لدى الزوجين.

### 1- العلاج المعرفي السلوكي:

يساعد العلاج المعرفي السلوكي على تصحيح الأفكار غير الواقعية عن الزواج، واستبدالها بأفكار أكثر اتزاناً، كما يساعد الزوجين على اكتساب مهارات جديدة في التعامل مع المشكلات.

### 2- جلسات الإرشاد أو المشورة الأسرية:

وجود مشير أسري متخصص قد يساعد الزوجين على فهم أسباب الخلاف، وتحسين التواصل، ووضع حلول عملية للمشكلات.

### 3- التوبة وتجديد الفكر:

من المنظور المسيحي، يحتاج كل من الزوجين إلى مراجعة نفسه أمام الله، والتوبة عن الأنانية أو الكبرياء أو التوقعات الخاطئة، والسعي إلى تجديد الفكر بحسب المبادئ الكتابية.

### 4- تحمل المسؤولية الشخصية:

نجاح الزواج يبدأ عندما يسأل كل طرف نفسه: "ما الذي يمكنني أن أغیره في نفسي؟" بدلاً من التركيز المستمر على أخطاء الطرف الآخر.

### 5- إعادة بناء العلاقة:

يمكن للزوجين تخصيص وقت للحوار، والخروج معاً، وممارسة أنشطة مشتركة، والتعبير عن التقدير والامتنان، مما يعيد الدفء للعلاقة.

### 6- الصبر وإعطاء الوقت للتكيف:

السنوات الأولى من الزواج هي مرحلة تعلم وتكيف، ولذلك فإن كثيراً من المشكلات تقل تدريجياً مع اكتساب الخبرة والتفاهم.

وفي النهاية أود أن أقول إن صدمة ما بعد الزواج ليست قدرًا محتومًا، ولا تعني أن الزواج قد فشل أو أن الاختيار كان خاطئًا. ففي كثير من الأحيان تكون هذه الصدمة نتيجة الانتقال الطبيعي من الأحلام إلى الواقع، ومن الحياة الفردية إلى الحياة المشتركة. وكلما كان الزوجان أكثر استعدادًا نفسيًا وروحياً وفكرياً، قلت احتمالية حدوثها.

كما أن العلاج ممكن إذا توفرت الرغبة في الإصلاح، والحوار الصادق، والاستعانة بالمشورة المتخصصة، مع الالتزام بمبادئ المحبة والاحترام والتضحية المتبادلة. فالزواج الناجح لا يقوم على غياب المشكلات، بل على قدرة الزوجين على مواجهتها معاً، والنمو من خلالها حتى تصبح العلاقة أكثر نضجاً واستقراراً.

قد يكتشف الزوجان أن طريقة كل منهما في التعبير عن الحب تختلف عن الآخر، فيظن أحدهما أن الحب قد انتهى، بينما تكون المشكلة في اختلاف أساليب التعبير فقط—اختلاف لغة الحب والتعبير عنها ليس معناه غياب الحب.

### 7- تدخل الأهل:

من الأسباب المهمة أيضاً تدخل بعض أفراد العائلتين في الحياة الزوجية بصورة مبالغ فيها، مما يسبب مشكلات وصراعات كان يمكن تجنبها لو وضعت حدود واضحة منذ البداية.

### 8- الضغوط الاقتصادية:

قد تؤدي الظروف المالية الصعبة، أو الديون الناتجة عن تجهيز الزواج، إلى خلق توتر دائم بين الزوجين، خاصة إذا غابت الشفافية والتخطيط المالي.

### ثانياً: ملاحم صدمة ما بعد الزواج:

تظهر هذه الصدمة بعدة صور، تختلف من شخص لآخر، ومن أهمها:

- الشعور بالضيق أو الحزن بصورة متكررة.
- الإحباط والإحساس بأن الحياة الزوجية ليست كما كان متوقفاً.
- فقدان الرضا عن الشريك أو عن الزواج نفسه.
- كثرة المقارنات بين الواقع والخيال.
- الاعتقاد بأن اختيار شريك الحياة كان خاطئاً.
- التفكير المستمر في الانفصال أو الهروب من المسؤولية.
- البرود العاطفي وضعف التواصل.
- كثرة المشاجرات بسبب أمور بسيطة.
- الانسحاب النفسي، حيث يعيش كل طرف مع الآخر جسدياً فقط دون مشاركة وجدانية.
- فقدان الرغبة في قضاء الوقت مع الشريك.

ومن المهم التأكيد أن ظهور بعض هذه العلامات في بداية الزواج لا يعني فشل العلاقة، بل قد يكون مجرد مرحلة انتقالية تحتاج إلى وعي وصبر.

### ثالثاً: الشخصيات الأكثر عرضة لصدمة ما بعد الزواج:

ليست كل الشخصيات معرضة لهذه الصدمة بنفس الدرجة، فهناك بعض السمات الشخصية التي تزيد احتمالية حدوثها.

### 1- الشخصية الحاملة أو المثالية:

وهي التي تبني توقعات خيالية عن الزواج اعتماداً على الأفلام أو الروايات أو وسائل التواصل الاجتماعي، فتشعر بالصدمة عند مواجهة الواقع.

### 2- الشخصية التي تتجاهل العيوب:

بعض المخطوبين يرفضون رؤية أي عيب في الطرف الآخر، معتقدين أن الحب وحده سيحل جميع المشكلات، لكنهم بعد الزواج يكتشفون أن هذه العيوب ما زالت موجودة وربما أصبحت أكثر وضوحاً.

### 3- الشخصية غير المستعدة لتحمل المسؤولية:

الشخص الذي عاش معتمداً على والديه في كل شيء، ولم يتعلم تحمل المسؤولية أو اتخاذ القرار، يجد صعوبة في التأقلم مع متطلبات الحياة الزوجية.

### 4- الشخصية المدللة:

التدليل الزائد داخل الأسرة قد يجعل الإنسان يتوقع أن يحصل دائماً على ما يريد دون بذل جهد أو تقديم تنازلات، وعندما يواجه الواقع يشعر بالإحباط.

### 5- الشخصية التي تربط الزواج بالعلاقة الجنسية فقط:

قد يظن البعض أن الزواج يقوم أساساً على المتعة الجنسية، وعندما يكتشف أن الزواج يشمل جوانب نفسية وروحية واجتماعية ومسؤوليات عديدة، يصاب بخيبة أمل.

### 6- الشخصية ضيقة التواصل:

عدم القدرة على التعبير عن المشاعر أو الحوار الهادئ يؤدي إلى تراكم سوء الفهم، وبالتالي تزيد احتمالية الشعور بالصدمة.

### رابعاً: طرق الوقاية من صدمة ما بعد الزواج:

### 1- الصلاة وطلب إرشاد الله:

يُعد الزواج من أهم القرارات التي يتخذها الإنسان في حياته، فهو انتقال من مرحلة الفردية إلى مرحلة المشاركة الكاملة مع شخص آخر، بما تحمله من مسؤوليات وحقوق وواجبات. ورغم أن الزواج يُنظر إليه غالباً باعتباره بداية حياة سعيدة ومستقرة، إلا أن بعض الأزواج قد يواجهون في الأشهر الأولى ما يُعرف بصدمة ما بعد الزواج، وهي حالة من الارتباك أو خيبة الأمل أو الإحباط نتيجة الفجوة بين التوقعات التي تكونت قبل الزواج وبين الواقع الذي يعيشه الزوجان بعده.

ولا تُعد هذه الصدمة مرضاً نفسياً بالمعنى الطبي، بل هي مرحلة انتقالية قد يمر بها بعض الأزواج بدرجات متفاوتة، وقد تزول مع الوقت إذا أُديرَت بطريقة صحيحة، أو قد تتطور إلى مشكلات زوجية أعمق إذا أهملت. ويرجع ذلك إلى أن كثيراً من المخطوبين يقضون فترة الخطوبة في الرومانسية واللقاءات الجميلة، بينما لا يمتحنون اهتماماً كافياً لمناقشة القضايا العملية مثل إدارة المال، وتقسيم المسؤوليات، وأساليب التربية، والعلاقة مع الأهل، والتوقعات المستقبلية.

ومن هنا تظهر أهمية الاستعداد الحقيقي للزواج، ليس فقط من خلال تجهيز المنزل أو الاحتفال بالزفاف، بل أيضاً من خلال الإعداد النفسي والفكري والروحي الذي يساعد الزوجين على مواجهة الواقع الجديد.

### أولاً: أسباب صدمة ما بعد الزواج:

### 1- الفجوة بين التوقعات والواقع:

يُعد هذا السبب من أكثر الأسباب شيوعاً. فقد يرسم أحد الطرفين صورة مثالية للحياة الزوجية، متوقعاً أن تكون مليئة بالرومانسية والسعادة المستمرة، بينما يكتشف بعد الزواج أن الحياة تتضمن ضغوطاً يومية، وأعباء مالية، ومسؤوليات منزلية، واختلافات في الطباع.

مثال: فتاة كانت تتوقع أن يقضي زوجها معظم وقته معها، لكنها تكتشف أن طبيعة عمله تتطلب ساعات طويلة، فتشعر بالإهمال رغم أن الزوج لم يتغير وإنما كانت توقعاتها غير واقعية.

### 2- ظهور شخصية الشريك الحقيقية:

خلال فترة الخطوبة يحاول كل طرف غالباً أن يظهر أفضل ما لديه، ويتجنب كثيراً من الخلافات. أما بعد الزواج فتظهر العادات اليومية، وطرق التعامل مع الضغوط، والانفعالات، مما يجعل أحد الطرفين يشعر أن شريكه قد تغير. والحقيقة أن الشخص قد لا يكون قد تغير، وإنما ظهرت جوانب من شخصيته لم تكن واضحة قبل الزواج بسبب قصر فترة اللقاءات أو عدم الاحتكاك اليومي.

### 3- تضخيم العيوب:

في فترة الخطوبة قد يتغاضى الإنسان عن بعض العيوب بدافع الحب أو الانبهار، لكنه بعد الزواج يبدأ في التركيز عليها بصورة مبالغ فيها، حتى تصبح هي محور رؤيته لشريك حياته. مثال: قد ترى الزوجة أن زوجها قليل الكلام، وهو أمر لم يكن يزعجها قبل الزواج، لكنها بعد الزواج تعتبره علامة على عدم الاهتمام أو الحب.

### 4- التغيير في نمط الحياة:

الانتقال من حياة الفرد إلى حياة الأسرة يمثل تحدياً كبيراً، خاصة لمن اعتاد الاستقلال الكامل وعدم مشاركة أحد في تفاصيل حياته.

فالزواج يعني الانتقال من مفهوم إلى مفهوم آخر "نحن" إلى مفهوم "أنا"، وهو انتقال يحتاج إلى نضج نفسي وقدرة على التكيف والتنازل.

### 5- المسؤوليات الجديدة:

بعد الزواج تظهر مسؤوليات كثيرة لم تكن موجودة من قبل، مثل إدارة المنزل، وتنظيم الميزانية، وسداد الالتزامات، والعناية بالطرف الآخر.

وقد يشعر أحد الزوجين بالإرهاق إذا لم يكن مستعداً لتحمل هذه المسؤوليات.

### 6- ضعف الانسجام العاطفي:



## تحويل الألم إلى طاقة حب ونجاح ونمو حين نعلمنا الفراشة أن الجبال يولد من رحم التحول

بقلم / سيلفانا ميخائيل

باحثة دكتوراه في الإرشاد الكلينيكي - الصحة النفسية - الزواج والأسرة

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

خاص لجريدة كاريزما

• أن تقول "لا" عندما لا تستطيع، ليس أنانية.  
• أن تحمي وقتك، ومشاعرك، وصحتك النفسية، ليس قسوة.  
• أن تباعد عن علاقة تؤدي كرامتك، ليس هروبا.  
• إنه احترام للنفس التي استودعها الله بين يديك.  
• ومن أجمل علامات التضج أن يتوقف الإنسان عن محاولة إنقاذ الجميع.  
في جلسات الإرشاد كثيرًا ما ألتقي بأشخاص استنزفوا أعمارهم وهم يحاولون إصلاح الآخرين. يحملون مسؤولية مشاعر الجميع، ويعتقدون أنهم إذا أحبوا أكثر، وضحوا أكثر، وصبروا أكثر، فسيغير الطرف الآخر.  
"لكن الحقيقة التي قد تكون مؤلمة هي أن الحب لا يستطيع أن يشفي إنسانا لا يريد أن يشفى".  
يمكنك أن تدعم.  
يمكنك أن تنصح.  
يمكنك أن تمد يدك.  
لكن لا يمكنك أن تعيش حياة الآخرين بدلًا منهم.

"كل إنسان مسؤول عن قراراته، وعن رحلته، وعن اختياراته.  
أما مسؤوليتك الأولى، فهي ألا تفقد نفسك وأنت تحاول إنقاذ الآخرين.  
لذلك، اجعل أول شخص تنقذه هو نفسك."  
ليس لأنك أهم من الناس، بل لأن الإنسان الغارق لا يستطيع أن ينقذ غريقًا آخر.

كلما تعافيت أكثر، أصبحت قادرًا على أن تمنح الآخرين حبًا أكثر نضجًا، ورحمة أكثر صدقًا، وحضورًا أكثر سلامًا.

فالإنسان الذي تصالح مع نفسه، لا يحتاج أن يثبت شيئًا لأحد، ولا يعيش في منافسة دائمة، ولا يقيس قيمته بما يملكه أو بما يقوله الناس عنه.

إنه يعيش ببساطة... لأنه عاد إلى نفسه.  
وهذه العودة، في رأيي، هي واحدة من أعظم صور النجاح.  
فالنجاح الحقيقي ليس أن تصل إلى مكانة عالية بينما روحك منهكة، ولا أن تحقق إنجازات كبيرة بينما قلبك يعيش في صراع دائم.

النجاح الحقيقي هو أن تستيقظ كل صباح وأنت أكثر سلامًا مع نفسك من الأمس، وأكثر امتنانًا للحياة، وأكثر قدرة على أن تمنح الحب دون أن تفقد ذاتك.

عندما يحدث ذلك، يكون الألم قد أدى رسالته.  
لم يعد عبئًا تحمله على كتفيك، بل أصبح معلمًا قادك إلى نسخة أجمل من نفسك.

من قلب رسالتي...  
لكل إنسان يمر بألم صامت، ويحاول أن يفهم لماذا جاءت هذه التجربة إلى حياته؛  
تذكر أن أعظم ما يمكن أن تخرج به من الألم... ليس فقط نجاحًا، ولا إنجازًا، ولا صورة أقوى أمام الناس... بل نفسًا أكثر وعيًا.

نفسًا تتعلم بدل أن تنكسر...  
وتحب بدل أن تقسو...  
وتتهضض بدل أن تستسلم...  
وتختار السلام حتى عندما يكون الغضب أسهل.

لأن الشفاء الحقيقي لا يقاس بما يراه الناس فيك  
بل بما يحدث داخلك في حضرة الله.

"ولأن الألم ليس نهاية الطريق...  
بل قد يكون بداية إنسان أنضج... أرحم... أصدق...  
أكثر وعيًا... وأكثر قدرة على الحب والحياة."

فلا تجعل جرحك سببًا في أن تؤدي غيرك...  
ولا تسمح لتجربتك أن تطفئ نورك.  
حول ألمك إلى وعي...  
وخوفك إلى حب...  
وانكسارك إلى بداية جديدة.  
وإن شعرت أن الطريق أثقل من أن تسير فيه وحدك، فطلب المساعدة ليس ضعفًا... بل شجاعة ووعي.

دمتم سالمين، معافين، مستمتعين بجمال الحياة...  
لا متألمين... ولا سببًا في ألم أحد.

مختلفًا، لكن ليس لأننا كنا مخطئين، بل لأننا أصبحنا أكثر نضجًا.  
لذلك، لا تجعل خبرة اليوم سلاحًا تحاكم به نفسك بالأمس.  
التعاطف مع الذات ليس رفاهية نفسية، وليس نوعًا من التهاون مع الأخطاء. إنه احتياج إنساني عميق. ونحن نقدم دائمًا هذا التعاطف والرحمة للأصدقاء والأقارب. فلماذا نمنح الآخرين هذا اللطف، بينما نحرّم أنفسنا منه؟  
ربما تكون انت، أكثر شخص يحتاج إلى احتضانك الآن. من خلال هذه الكلمات البسيطة التي قد تكون بداية رحلة طويلة من التصالح الداخلي.  
أن تقول لنفسك:  
"أنا أتألم... وهذا طبيعي."  
"أنا أخطأت... لكن الخطأ لا يحدد قيمتي."  
"أنا أستحق فرصة جديدة".

المرحلة الثالثة: تصحيح وإتزان الصورة الذاتية:

الصورة التي يحملها الإنسان عن نفسه هي التي تحدد كيف يعيش حياته. فهناك من يدخل أي مكان وهو يشعر في أعماقه أنه غير كوفي، فيقرأ كل نظرة على أنها رفض، وكل ملاحظة على أنها إهانة، وكل اختلاف على أنه خسارة.

وفي المقابل، هناك من يعرف قيمته، فيستمع للنقد دون أن ينهار، ويختلف مع الآخرين دون أن يشعر أنه مرفوض، ويعتذر عندما يخطئ دون أن يفقد احترامه لنفسه.  
المشكلة أن كثيرًا من صورتنا الذاتية لم نخترها نحن. تشكلت منذ الطفولة، من كلمات سمعناها، أو مقارنات عشناها، أو تجارب مررنا بها، أو رسائل غير مباشرة استقرت في أعماقنا حتى صدقناها.

قد يكبر الإنسان وهو يحمل داخله صوتًا قديمًا يقول له:  
"أنت لا تستحق."  
"لن تنجح."  
"لن يحبك أحد."  
"أنت دائمًا سبب المشكلة."

ومع مرور السنوات، يتحول هذا الصوت إلى حقيقة في نظره، رغم أنه ليس إلا أثرًا لتجارب قديمة ووجهات نظر محدودة لبعض من كان لو قوة تأثير في فترة الطفولة.

"لهذا، فإن التشاكي يبدأ عندما نسأل أنفسنا:  
من أين جاءت هذه الصورة؟  
وهل هي حقيقة... أم مجرد قصة قديمة صدقناها؟"

كل إنسان يحمل بداخله إمكانيات ربما لم يكتشفها بعد. ولكن هذه الإمكانيات لا تظهر في بيئة مليئة بالخوف والانتقاد المستمر. إنها تحتاج إلى بيئة داخلية آمنة، تسمح للإنسان أن يجرب، وأن يخطئ، وأن يتعلم، دون أن يفقد احترامه لذاته.

وعندما تبدأ الصورة الذاتية في التصحيح والاتزان، يحدث أمر مدهش. لا يعود الإنسان يبحث عن قيمته في إعجاب الناس، ولا يقيس نجاحه بعدد من يصفقون له. يصبح أكثر هدوءًا، لأن جذوره أصبحت في الداخل، لا في آراء الآخرين.

المرحلة الرابعة: تعلم فرض وحماية الحدود الشخصية.

ومن أكثر الأمور التي تستنزف طاقة الإنسان أيضًا، غياب الحدود الصحية.

هناك من يعيش عمره كله وهو يحاول إرضاء الجميع، معتقدًا أن الحب يعني التضحية المستمرة، وأن الطيبة تعني الموافقة على كل شيء، وأن الرفض قسوة.

لكن الحقيقة مختلفة...  
الإنسان الذي لا يعرف كيف يضع حدودًا، ينتهي به الأمر مستنزفًا، غاضبًا، ومثقلًا بما لا يطيق.

"الحدود ليست جدرانًا نعلز بها الناس، بل أبواب نختار متى نفتحها، ولمن، وكيف."

فقط، يحبس الإنسان داخل القصة القديمة.

أنت لست ما حدث لك.  
أنت لست الجرح فقط.  
أنت لست الخذلان فقط.  
أنت إنسان كامل، مرّ بتجربة صعبة، وما زال قادرًا أن يختار كيف يكمل الطريق.  
هناك فرق كبير بين أن أقول: "أنا ضحية"، وأن أقول: "أنا مررت بتجربة مؤلمة."  
الأولى تسحب مني قوتي.  
أما الثانية فتعترف بالألم، لكنها تترك لي باب الاختيار مفتوحًا.

التجربة المؤلمة قد تكون درسًا وحكمة نتعلمها، قد تكون علامة تنبهني أن هناك حدودًا لم أحملها، أو احتياجيًا لم أسمعها، أو نمطًا متكررًا أحتاج أن أفهمه. قد تكشف لي أنني كنت أبحت عن الحب في المكان الخطأ، أو أتنازل عن نفسي خوفًا من الرفض، أو أتحمل فوق طاقتي حتى لا أخسر أحدًا.  
وهنا يبدأ التحول الحقيقي: عندما أتوقف عن انتظار أن الحياة أن تعود كما كانت، وأبدأ في سؤال نفسي: كيف أستطيع أن أكبر من خلال ما حدث؟

هذا لا يحدث في يوم واحد. الشفاء ليس زرًا نضغط عليه، ولا قرارًا عاطفيًا نأخذه في لحظة حماس. الشفاء رحلة. وأحيانًا تكون رحلة بطيئة، فيها رجوع وتقدم، فيها بكاء وصمت، فيها مقاومة وقبول. لكن كل خطوة واعية فيها تعيد الإنسان إلى نفسه.

والعودة إلى النفس هي بداية كل شفاء.  
كثيرون يظنون أن القوة تعني ألا نتألم. لكن القوة الحقيقية هي أن نتألم دون أن نفقد إنسانيتنا. أن نبكي دون أن نخجل. أن نعترف بأننا نعينا، دون أن ننهار بالكامل. أن نطلب المساعدة حين نحتاج، دون أن نشعر بالضعف. وأن نسمح للنور أن يدخل من نفس المكان الذي انكسر فينا.

الألم قد يكون بداية حياة أعمق، إذا تعاملنا معه بوعي. وكما أن الفراشة لا تعرف جمال أجنتها وهي داخل الشرنقة، قد لا يدرك الإنسان أثناء تجربته أن ما يحدث داخله هو إعادة تشكيل، ليست النهاية. ربما ما يبدو اليوم انكسارًا، يكون غدا نقطة ميلاد جديدة.

لذلك، لا تستعجل الخروج من شرنقتك قبل أن تفهم رسالتها. ولا تسمح لأحد أن يختصر رحلتك أو يقلل من ألمك. وفي نفس الوقت، لا تسكن الألم بل مرّ من خلاله، لا تبق فيه. تعلم منه، لا تتعلق به. خذ حكمته، واترك مرارته.

"فالألم، حين يفهم، يتحول.  
والجرح، حين يحتضن، يلتئم.  
والإنسان، حين يعود إلى نفسه، يبدأ من جديد."

المرحلة الثانية: عندما يبدأ الشفاء من الداخل:

"إذا كان الألم جزءًا من التجربة الإنسانية، فإن الشفاء قرار إنساني." ليس قرارًا بمعنى أن نستيقظ صباحًا ونعلن انتهاء الحزن، بل قرار بأن نتوقف عن الهروب من أنفسنا، وأن نمتلك الشجاعة لننظر إلى جراحنا بعين الرحمة لا بعين الإدانة والأحكام.

كثيرون يظنون أن الشفاء يعني نسيان الماضي، بينما الحقيقة " أن الشفاء لا يمحو الذكريات، بل يغيّر تأثيرها علينا". فالحدث قد يبقى كما هو، لكن الإنسان الذي يحمله لم يعد هو نفسه. بل يصبح أكثر وعيًا، وأكثر نضجًا، وأكثر قدرة على رؤية الحياة من منظور أوسع.

وأولى خطوات هذا التحول هي أن نتصالح مع أنفسنا. كم مرة وقفنا أمام المراة النفسية لنحاسب أنفسنا بقسوة؟

كم مرة قلنا: "لو كنت تصرفت بطريقة مختلفة لما حدث كل هذا."  
"لو كنت أذكى، أو أقوى، أو أكثر حذرًا..."  
وكاننا نحاكم نسخة قديمة من أنفسنا بمعرفة لم تكن تملكها في ذلك الوقت.

هذه واحدة من أكثر صور الظلم التي يمارسها الإنسان ضد نفسه.

الحقيقة أن كل قرار اتخذناه في الماضي كان أفضل قرار استطعنا الوصول إليه بوعينا وخبراتنا وظروفنا في تلك اللحظة. ربما لو عاد الزمن اليوم لاتخذنا قرارًا

في كل مرة نرى فيها فراشة جميلة تحلّق بخفة فوق زهرة، نندهش من رقتها، من ألوانها، ومن ذلك الجمال الهادئ الذي يبدو وكأنه وُلد كاملاً منذ اللحظة الأولى. لكن الحقيقة أن الفراشة لم تبدأ حياتها بهذا الجمال، ولم تصل إلى خفتها إلا بعد رحلة طويلة من التحول، رحلة تبدو في ظاهرها قاسية، لكنها في عمقها مليئة بالحكمة.

الفراشة تبدأ بيضة صغيرة، ثم تتحول إلى يرقة، ثم تدخل في شرنقة مغلقة، صامتة، مظلمة، كأنها جسد توقف عن الحياة. وفي داخل هذه الشرنقة يحدث السر الأعظم: تفكك، إعادة تشكيل، انتظار، ضغط، ونمو. ثم تأتي لحظة الخروج. لحظة ليست سهلة أبدًا. إنها لحظة تشبه المخاض، الفراشة لا تخرج من الشرنقة براحة، بل تخرج بصراع. تدفع، تقاوم، تتألم، وتحاول مرة بعد مرة، حتى تنفتح لها الحياة من جديد.

ولو تدخل أحدهم ليخفف عنها هذا الألم ويفتح لها الشرنقة بيده، قد يظن أنه ينقذها، لكنه في الحقيقة يمنعها من اكتمال قوتها. فالصراع الذي تمر به وهي تخرج هو الذي يقوّي أجنتها. الألم هنا ليس عقوبة، بل جزء من الولادة الجديدة.

وهكذا نحن أيضًا.  
كثيرًا ما يمر الإنسان بتجارب يشعر فيها أنه داخل شرنقة مغلقة. كل شيء يبدو صامتًا، ثقيلًا، غير واضح. قد تكون الشرنقة علاقة مؤلمة، أو فقدانًا لشخص قريبًا إلى القلب، أو خيبة أمل، أو غربة، أو مرضًا، أو فشلًا، أو شعورًا عميقًا بالوحدة. وقد تكون أحيانًا صراعًا داخليًا لا يراه أحد: خوف، قلق، حزن، شعور بعدم القيمة، أو إحساس بأن الحياة توقفت عند نقطة معينة.

في هذه اللحظات، نميل غالبًا إلى سؤال واحد: لماذا يحدث هذا لي؟

لكن السؤال الأكثر نضجًا ووعيًا هو: ماذا تريد هذه التجربة أن تعلمني؟  
ليس المقصود هنا أن نجعل الألم أو نكر قسوته. الألم حقيقي موجود وله كل الاحترام... والخذلان حقيقي... والفقد حقيقي... والظلم أحيانًا حقيقي أيضًا... لكن بقاء الإنسان أسيرًا للألم هو ما يحول التجربة من محطة عبور إلى سجن داخلي.  
فالألم إذا ترك بلا وعي، قد يدور في دائرة مغلقة حول صاحبه، ويبعد تشكيل نظرتة إلى نفسه، وإلى الناس، وإلى الحياة كلها.

دائرة الألم خطيرة لأنها لا تكتفي بأن تؤلمنا فقط، بل قد تغيرنا من الداخل. قد تجعل الإنسان قاسيًا وهو في الأصل حنون. قد تجعله هجوميًا وهو في الأصل محب. قد تجعله يشك في الجميع. وقد تجعله يؤدي الآخرين لا لأنه شرير، بل لأنه لم يفهم ألمه ولم يتصالح معه.

وهنا تأتي لحظة الوعي.  
الوعي لا يعني أن نقول إن كل ما حدث كان جميلًا. لا، بعض ما يحدث لنا ليس جميلًا، وليس عادلًا، وليس سهلاً. لكن الوعي يعني أن نرفض أن يكون الألم هو القائد الوحيد لحياتنا. الوعي يعني أن أقول لنفسي: نعم، تألمت، لكنني لن أسمح لهذا الألم أن يصنع مني نسخة مؤذية أو منكسرة. سأفهمه. سأتعلم منه. سأحوّله إلى طاقة بناء، لا إلى طاقة هدم.

في العمل الإرشادي، نرى كثيرًا أن الإنسان لا يتغير فقط عندما تنتهي مشكلته، بل عندما تتغير علاقته بالمشكلة. فهناك من يخرج من التجربة وهو يحمل مرارة، وهناك من يخرج منها وهو يحمل رسالة. وهناك من يجعل ألمه سببًا للانغلاق، وهناك من يجعله بابًا للرحمة والتضج وخدمة الآخرين.

الفرق بين الاثنين المرارة والرسالة ليس حجم الألم، بل طريقة التعامل معه... دعوني أوضح مراحل تحويل الألم إلى طاقة حب ونمو:

المرحلة الأولى: التخلي عن دور الضحية:

وهذه من أصعب الخطوات، لأنها تحتاج صدقًا عميقًا مع النفس. فالإنسان قد يكون فعلاً تعرض لأذى، أو ظلم، أو خيانة، أو إهمال، أو ظروف قاسية لم يختارها. لكن الاستمرار في تعريف الذات من خلال ما حدث





بقلم الأستاذ / مجدي سعد الله  
الكاتب والباحث - ماجستير في التاريخ القبطي

خاص لجريدة كاريزما

## صوم السيدة العذراء.. رحلة إيمان ومحبة تتجدد في قلوب الأقباط عبر الأجيال

فكانت تصوم متعبدة مع العذاري، وبعد ذلك الآباء الرسل أيضا قدسوا هذا الصوم. وصارت الكنيسة على هذا الخط، وصرنا نحن إلى اليوم نحتفل بهذا الصوم المقدس ونعتبره من أحسن الأصوام ومن أجمل الأصوام. هذا الصوم لا يصام صوما عاديا. ولكن كثير من الناس يصومونه صوما نسيا، فتجد كثيرا من الأقباط يأكل بماء والملح، أي لا يأكل مأكولات أخرى مطبوخة ومن هنا ظهرت الشلولو، والشلولو كلمة قبطية، يأخذون الملوخية المجففة على صورتها الطبيعية ويضعوا عليها خلطة من الثوم والملح والبصل والشطة في ماء بارد بلا طبخ على الصورة الأولية. وهذه قمة ما يمكن تصوره من حالة النسل للإنسان، لأن كونه يستغني عن الطعام المطبوخ ويقتنع بالشلولو فهذا نوع من الزهد. 2- الكنيسة فرضته إكراما للسيدة العذراء، المطوية من جميع الأجيال (لوقا 2: 48). 3- الرسل هم الذين رتبوه إكراما لنبأحة العذراء. 4- القديس توما الرسول بينما كان يخد في الهند، رأى الملائكة تحمل جسد أم النور إلى السماء، فلما عاد إلى فلسطين، وأخبر التلاميذ بما رآه، اشتبهوا أن يروا ماريا توما، فصاموا هذا الصوم.

فأظهر لهم الله في نهايته جسد البتول، ولذلك دعى بعيد صعود جسد أم النور. 5- العذراء نفسها هي التي صامتة، وأخذها عنها المسيحيون الأوائل، ثم وصل إليها بالتقليد. 6- كان سائدا قديما، فأقره أباء المجمع المسكوني الثالث بالقسطنطينية سنة 381م، وطلبوا من الشعب ضرورة صومه. 7- ذكر ابن العسال أنه صوم قديم اهتمت به العذاري والمتنسكات ثم أصبح صوما عاما اعتمدته الكنيسة "المجموع الصوفي / باب 15. وهو نفس رأى العلامة القبطي ابو المكارم سعد الله، وزاد أنه كان يبدأ في أيامه، القرن 13م .. من أول مسرى إلى الحادى والعشرين منه.

وهذا ايضا هو نفس رأى العلامة ابن كبر في القرن الرابع عشر بأنه صوم قديم اهتمت به العذاري والمتنسكات ثم أصبح صوما عاما اعتمدته الكنيسة.

- أتى فتأخرت، ولكني رأيت جسد العذراء مريم محمولا على أجنحة الملائكة ورؤساء الملائكة، وكان ذلك فوق جبل أخميم، الذي بني فوقها الديبر المعروف الآن بدير العين.

وأحد الملائكة قال لي تعالي وتبارك من الجسد المقدس فتقدمت وقبلت الجسد، وأعطى توما الرسول الزنار الذي كانت العذراء تربط به ملابسها، والزنار كلمة سريانية وهي الحزام. فالآباء الرسل سعدوا بهذا الخبر خصوصا أنه من توما.

لأن توما له موقف سابق أنه شك في قيامة المسيح، وظهر له المسيح وقال له تعالي يا توما وضع يدك في أثر المسامير وضع يدك في جنبى، ولا تكون غير مؤمن بل مؤمنا، لأنه هو نفسه كان يقول إن لم أضع يدي مكان المسامير فلا أؤمن.

ولكن الرسل طلبوا أن يروا هذا المنظر وأن يتأكدوا وأن يتوثق الاعتقاد عندهم بصعود جسد العذراء فصاموا، وفي نهاية هذا الصوم وعدهم المسيح أن يروا بأنفسهم جسد العذراء مريم. وبر المسيح بوعده فرأى الرسل جسد العذراء مرة أخرى.

وكان هذا في اليوم السادس عشر من مسرى. والكنيسة تحتفل بظهور جسد العذراء في 16 مسرى، وهو نهاية الصوم. لكن الواقع إذا أردتم البقعة أن يوم 16 مسرى هو يوم ظهور الجسد مرة أخرى الذي بر فيه المسيح بوعده.

فرأى الآباء الرسل صعود جسد العذراء، إنما الصعود في الواقع كان قبل ذلك، لأنه إذا كانت العذراء تتيحت في 21 طوبة، فالمنفروض أن صعود جسدها يكون في 24 طوبة أي بعد ثلاثة أيام من نياحتها. ولكن كما يقول السنكسار: هذا هو اليوم الذي فيه بر المسيح بوعده للآباء الرسل بأن يروا جسدها مرة أخرى. وصارت الكنيسة تعيد في السادس عشر من مسرى بصعود جسد العذراء مريم.

فهذا الصوم بدأ بعبادة العذراء مريم نفسها لأنها كانت إنسانة متعبدة، عذراء طاهرة حياتها كلها عبادة وصلاة، وعرفت الصوم منذ أن كانت طفلة في الهيكل، في السادسة والثامنة من عمرها كانت العذراء تصوم، وتعطي طعامها للفقراء وهي في الهيكل. عاشت في جو القداسة والصلاة والتسبيح، عرفت أن تصوم من طفولتها المبكرة مع الصلوات والعبادة والتريث والتريث. العبقريّة المبكرة لطفلة في هذا السن عرفت الصوم، وأيضا عرفت العطاء، لأنها كانت تعطي طعامها للفقراء وتظل هي صائمة.

مريم وهي طفلة فكانت تأتيتها بطعام آخر، وهذا شرف مريم أنها وهي طفلة عرفت أن تصلي، وعرفت أن تترنم، وعرفت أن تصوم، وعرفت أن تعطي عطاء للفقراء والمحتاجين. وبعد قيامة المسيح وصعوده إلى السماء أخذت تمارس الصوم، لأنها أيضا كانت محتاجة إليه من جهة تعبدية، ومن جهة أخرى للمضايقات والمتاعب التي رأتها من اليهود.

فكانت تصوم متعبدة مع العذاري، وبعد ذلك الآباء الرسل أيضا قدسوا هذا الصوم. وصارت الكنيسة على هذا الخط وصرنا نحن إلى اليوم نحتفل بهذا الصوم المقدس ونعتبره من أحسن الأصوام ومن أجمل الأصوام. هذا الصوم لا يصام صوما عاديا. ولكن كثير من الناس يصومونه صوما نسيا، فتجد كثيرا من الأقباط يأكل بماء والملح، أي لا يأكل مأكولات أخرى مطبوخة ومن هنا ظهرت الشلولو، والشلولو كلمة قبطية، يأخذون الملوخية المجففة على صورتها الطبيعية ويضعوا عليها خلطة من الثوم والملح والبصل والشطة في ماء بارد بلا طبخ على الصورة الأولية.

- ملخص أعياد السيدة العذراء الكنيسة:

- 1- عيد نياحتها (21 طوبة). ويوم 21 من كل شهر قبطي.
- 2- عيد ميلادها (أول بشنس).
- 3- البشارة بميلادها (7 مسرى). 4- دخولها الهيكل (3 كيهك).
- 5- دخولها أرض مصر (24 بشنس). 6- إصعاد جسدها (16 مسرى). 7- بناء كنيسة فيليب باسمها (21 بونة). 8- عيد ظهورها في الزيتون (2 أبريل). وقد أضافت الكنيسة هذا العيد أخيرا.

كل عام وأنتم بكل خير.. بركة صلوات أم النور تكون معانا.. آمين.

وأسرعن إلى تلاميذ المسيح وكل تابعيه المجتمعين في بيت مارمرقس ثم انضم إليهن عدد آخر من العذاري ممن عشقن حياة البتولية، والعفة الكاملة، تبعن العذراء مريم، واتخذنها رائدة لهن في حياة التأمل، والعبادة والتكريس التام بالروح والنفس والجسد. وقد تألفت منهن بقيادة العذراء مريم، أول جماعة من النساء المتبتلات المتعبدات، عرفن بعذاري جبل الزيتون.

عشن حياة الرهينة بغير شكل الرهينة، وكن يعتزلن أحيانا في أماكن هادئة بعيدة عن صخب الحياة وضجيجها، رغبة في الانصراف إلى الله، في تعبد خالص. ولقد صارت هذه الجماعة معروفة في الكنيسة الأولى.

حتى أن المعجبات من النساء والبنات يمثل هذه الخلوات الروحية، كن يلحقن بالعذاري العفيفات، ويمارسن صوم العذراء، بالتقشف والنسك، في تلك الأماكن الهادئة. ولربما كان هو السبب في أن صوم العذراء، تصومه الكثيرات إلى اليوم، بزهد ونسك كثير. ويمتتن فيه عن أكل الزيت، على الرغم من أن صوم العذراء ليس من أصوام المرتبة الأولى، بل وكثير من الرجال أيضا صاروا يصومون صوم العذراء صوما نسيا بالامتناع حتى عن الزيت أي يصومونه على الماء والملح، نظرا لما للمرأة من أثر البيت المسيحي على أولادها وزوجها.

فصوم العذراء مبدأ بالعذراء نفسها، العذراء هي التي صامت وظل هذا الصوم مقدسا على الخصوص بين البنات، وفي عصور الكنيسة التالية بدأت البنات تخرج من البيوت ويذهبن إلى أماكن خلوية كالديرية لكي يمارسن هذا الصوم بالصلوات والعبادة. وبفترات الخلوات الروحية الجيدة التي ترفع من المستوى الروحي.

ولعل لهذا السبب أن الأقباط اليوم يقدسون هذا الصوم أكثر من أي صوم آخر. وذلك بفضل المرأة لأن المرأة عندما تهتم بهذا الصوم تقعن زوجها ثم أولادها، فيترتبى الأولاد والبنات على احترام صوم العذراء مريم، لدرجة أننا نرى أن كثيرا من الأقباط يصومون صوم العذراء بماء والملح، على الرغم من أنه يجوز فيه أكل السمك.

وأيضا عندما أراد المسيح له المجد أن يضع حدا لآلام العذراء مريم، فظهر لها وقال أنا أعلم ما تعانيه من الآلام، وقربت الأيام التي فيها تخرجين من هذا الجسد وتكرمين، لأن جسدك هذا يصعد أيضا إلى السماء، ونزل المسيح له المجد بذاته ليتسلم روحها بعد أن مرضت مرضا خفيفا، وكانت قد بلغت نحو الستين من عمرها، أو على الأقل 58 سنة و8 أشهر و16 يوما.

وبعد أن تمكن الآباء الرسل من أن يذهبوا ويدفنوا العذراء مريم في الجثمانية، وهي موجودة بجوار جبل الزيتون ويجوار بستان جنسيماني، ظلوا يسمعون تهليل وتهليل وترتيل الملائكة، فخرجوا من أن يتركوا الجثمان إلى حال سيئله فظلوا موجودين بجوار القبر ثلاثة أيام، إلى أن اختفت أصوات الملائكة.

فرجع الآباء الرسل في طريقهم. وهم في الطريق إلى اورشليم رأوا توما الرسول أنزلته سحابة على الأرض، قالوا له أين كنت، لماذا تأخرت، العذراء مريم تتيحت، فطلب توما أن يعود إلى القبر ليتبارك من جسدها، فذهب معه الآباء الرسل إلى القبر الذي دفنت فيه العذراء مريم، ولما فتحو القبر لم يجدوا جثمان العذراء مريم، إنما خرجت رائحة بخور ذكية، فخطر على فكرهم أن اليهود رجعوا بعد أن تركوا القبر وأخذوا الجثمان.

فلما رأوا توما حزنهم قال لهم اطمنؤا يا إخوتي فإن جسد العذراء مريم حمل على أجنحة الملائكة ورؤساء الملائكة، ولقصد حسن سمح الله أن تأخر، أنا كنت في بلاد الهند وحملتني السحب لكي أتى فتأخرت، ولكني رأيت جسد العذراء مريم محمولا على أجنحة الملائكة ورؤساء الملائكة، وكان ذلك فوق جبل أخميم، الذي بني فوقها الديبر المعروف الآن بدير العين.

وأحد الملائكة قال لي تعالي وتبارك من الجسد المقدس فتقدمت وقبلت الجسد، وأعطى توما الرسول الزنار الذي كانت العذراء تربط به ملابسها، والزنار كلمة سريانية وهي الحزام. فالآباء الرسل سعدوا بهذا الخبر خصوصا أنه من توما.

لأن توما له موقف سابق أنه شك في قيامة المسيح، وظهر له المسيح وقال له تعالي يا توما وضع يدك في أثر المسامير وضع يدك في جنبى، ولا تكون غير مؤمن بل مؤمنا، لأنه هو نفسه كان يقول إن لم أضع يدي مكان المسامير فلا أؤمن.

ولكن الرسل طلبوا أن يروا هذا المنظر وأن يتأكدوا وأن يتوثق الاعتقاد عندهم بصعود جسد العذراء فصاموا، وفي نهاية هذا الصوم وعدهم المسيح أن يروا بأنفسهم جسد العذراء مريم. وبر المسيح بوعده فرأى الرسل جسد العذراء مرة أخرى، وكان هذا في اليوم السادس عشر من مسرى. والكنيسة تحتفل بظهور جسد العذراء في 16 مسرى، وهو نهاية الصوم. لكن الواقع إذا أردتم البقعة أن يوم 16 مسرى هو يوم ظهور الجسد مرة أخرى الذي بر فيه المسيح بوعده.

فرأى الآباء الرسل صعود جسد العذراء، إنما الصعود في الواقع كان قبل ذلك، لأنه إذا كانت العذراء تتيحت في 21 طوبة، فالمنفروض أن صعود جسدها يكون في 24 طوبة أي بعد ثلاثة أيام من نياحتها. ولكن كما يقول السنكسار: هذا هو اليوم الذي فيه بر المسيح بوعده للآباء الرسل بأن يروا جسدها مرة أخرى. وصارت الكنيسة تعيد في السادس عشر من مسرى بصعود جسد العذراء مريم.

فهذا الصوم بدأ بعبادة العذراء مريم نفسها لأنها كانت إنسانة متعبدة، عذراء طاهرة حياتها كلها عبادة وصلاة، وعرفت الصوم منذ أن كانت طفلة في الهيكل، في السادسة والثامنة من عمرها كانت العذراء تصوم، وتعطي طعامها للفقراء وهي في الهيكل. عاشت في جو القداسة والصلاة والتسبيح، عرفت أن تصوم من طفولتها المبكرة مع الصلوات والعبادة والتريث والتريث. العبقريّة المبكرة لطفلة في هذا السن عرفت الصوم، وأيضا عرفت العطاء، لأنها كانت تعطي طعامها للفقراء وتظل هي صائمة.

ويقول عنها التاريخ والآباء القدامى إن الملائكة كانت تشفق على مريم وهي طفلة فكانت تأتيتها بطعام آخر، وهذا شرف مريم أنها وهي طفلة عرفت أن تصلي، وعرفت أن تترنم، وعرفت أن تصوم، وعرفت أن تعطي عطاء للفقراء والمحتاجين. وبعد قيامة المسيح وصعوده إلى السماء أخذت تمارس الصوم، لأنها أيضا كانت محتاجة إليه من جهة تعبدية، ومن جهة أخرى للمضايقات والمتاعب التي رأتها من اليهود.

مع نسيمات شهر أغسطس مسرى، يطل علينا صوم السيدة العذراء مريم، أقدم أصوام الكنيسة القبطية وأحبها إلى قلوب الشعب. خمسة عشر يوما من 7 إلى 22 أغسطس، نرفع فيها قلوبنا قبل أجسادنا، نشارك جميعا في محبة واحدة: محبة "أما كلنا".

هو ليس صوما عن الطعام فقط، بل هو رحلة إلى حضن العذراء. نصوم

لنقترب من طهارتها، وتعلم من اتضاعها، ونتمثل بصمتها المقدس. في كل بيت قبطي، تنزين الأيقونة، وترفع التماجيد، وتعالى الزغاريد الروحية فرحاً بعيدها.

صوم العذراء هو صوم الشعب، يصومه الكبير والصغير، القوي والضعيف، لأن الكل يشعر أن العذراء أمه. فيه نتذكر أنها شفيعة جنسنا، وسلم يعقوب الذي نزل عليه الله، والسماء الثانية التي حل في أحضانها غير المحدود.

وفي زمن قلت فيه البركة وكثر فيه القلق، نأتي إلى مريم لنستظل بسترها، ونطلب شفاعتها عن كنيستنا، وبلادنا، وبيوتنا، وأولادنا. نصوم لنقول لها: "يا أم النور، صلي عنا".

كل سنة وشعب مصر والكنيسة بخير وسلام، بشفاعتها أم النور القديسة مريم.

لماذا نصوم صوم العذراء؟ وما الذي أسس هذا الصيام؟

هناك عدة آراء حول صوم السيدة العذراء: وهناك شواهد كثيرة تؤكد أن:

العذراء مريم أول من أسست هذا الصوم، لأنها خاصة بعد صعود المسيح إلى السماء، نالها كثير من التعب والمضايقات والمنغصات من قبل اليهود، الذين حاولوا أن يصبوا عليها غضبهم وضيقهم من المسيح، وخاصة بعد أن قام من بين الأموات.

فالعذراء نالت متاعب كثيرة جدا، وهي المرأة الرقيقة التي يجب أن لاتعامل بقسوة كما عاملها اليهود، كانت العذراء مقيمة في بيت يوحنا حتي تتيحت، نحو أربعة عشر سنة حسب وصية المسيح إليه عندما قال له خذ هذه أمك وقال للعذراء مريم خذي هذا ابنك. وكان يوحنا رسولا يكرز ويشرح ويتنقل في كل أرض فلسطين. وكانت العذراء مريم تباشر العبادة من صلاة وصوم.

وكانت تذهب إلى قبر المسيح له المجد، ومعها صوحيباتها من عذاري جبل الزيتون، لقد اتخذن العذراء مريم رائدة لهن وقائدة لهن، وتضمنن بسيرتها فكن يتبعنها، وتألفت منهن أول جمعية للعذاري، وهو نظام العذاري السابق على نظام الرهينة بالنسبة للبنات.

لأن في العصور القديمة قبل القرن الرابع الميلادي، كان هناك نظام اسمه نظام العذاري، كن ندرن عذراويتين للمسيح، وكان لهن خوروس أو قسم خاص في الكنيسة، ومذكور هذا في كتاب الدسقولية وهو تعليم الرسل.

لم يكن هناك نظام للرهبانيات، إنما كان هناك صف العذاري. وعندما صار البابا ديمتريوس الكرام المعروف بطيريكرا، وكان في حياته الأولى رجلا متزوجا، وظل متزوجا سبعة وأربعين سنة قبل أن يدعى إلى البطريركية.

غير أن زواجه كان من نوع الزواج الذي نسميه الزواج البتولي، مثل زواج آدم وحواء قبل السقوط في الخطيئة، وكزواج يوسف النجار ومريم العذراء.

عندما صار ديمتريوس الكرام البابا الثاني عشر من باباوات الإسكندرية، ضم زوجته إلى خوروس العذاري في الكنيسة، أما نظام الرهينة للبنات بدأ من القرن الرابع، في عهد الأنبا باخوميوس المعروف باب الشركة.

العذراء مريم هي التي أنشأت نظام العذاري، لأنها كعذراء بدأ يلتف حولها البنات العذاري بنات جبل الزيتون، وكن يتبعنها وكن يصلبن معها وكن يذهبن معها إلى القبر المقدس، حيث كانت العذراء تسجد وتتعبد وتصلي وتصوم أيضا.

ولقد كانت العذراء مريم تقضي كل وقتها في العبادة والصلاة، وكانت تمارس الصوم مكرسة كل طاقاتها حياة التأمل الخالص، ولم يكن لها عمل آخر غير تقديس ذاتها.

بعد أن نالت مع الرسل، موهبة الروح القدس في يوم الخمسين (أع 1: 13-14) - (أع 2: 1-4). والمعروف أن العذراء مريم لم تمارس عملا من أعمال الكهنوت، كما جاء في الدسقولية (تعاليم الرسل): النساء لا يعمدن. ونحن نعلمكم أن هذا الفعل خطيئة عظيمة لمن يفعله، وهو مخالف للشريعة.

لأنه لو كان يجب أن يعتمد أحد من امرأة لكان السيد المسيح يعتمد من أمه (باب 20) وقد أحببتها نساء وبنات أخريات، منهن صوحيباتها اللاتي عرفنها في حياتها، وأثناء وجود المسيح ابنها على الأرض، منهن: مريم المجدلية، وحنة زوجة خوزي أمين خزانة هيرودس وسوسة وأخريات كثيرات (لوقا 8: 3، 2). (لوقا 23: 49-55)، (لوقا 24: 10) (لوقا 8: 2-3) 2 وتغض النساء كن قد شفين من أزواج شريرة وأمراض: مريم التي تدعى المجدلية التي خرج منها سبعئة شياطين. 3 ويونا امرأة خوزي وكيل هيرودس وسوسة وأخر كثيرات كن يخدمنه من أموالهن. مريم المجدلية ويونا زوجة خوزي وكيل هيرودس، وهي من النساء الشريفات الغنيات، ومريم أم يعقوب حالة المسيح أخت العذراء مريم ومعهن مجموعة من النسوة التابعات للمسيح: هؤلاء قد استرجعن كل تعاليم المسيح عن إلامه وموته وقيامته، فصدقن كلام الملاكين







“ Jesus said to her, ‘I am  
the resurrection and the life.  
Whoever believes in Me,  
though he may die,  
yet shall he live.’  
John 11:25

In Loving Memory of

# Dr. Fouad Ghaly

With full faith in Christ, we commend  
the soul of **Dr. Fouad Ghaly**, a  
distinguished physician, respected  
scholar, and beloved member of our  
community, who departed to be with  
the Lord on **July 14, 2026**.

He was the beloved husband of **Nagla Ghaly**,  
devoted father of **Richard, Christopher**, and **Jenevieve Ghaly**,  
cherished brother of **Mounir Ghaly, Nawal Kerr**, and the late **Mourad Ghaly**,  
and beloved cousin of **Gihan Thomas**.



While we grieve his earthly departure, we rejoice in the Christian hope  
of the Resurrection and the promise of eternal life through our Lord  
Jesus Christ. His life of faith, knowledge, compassion, and service will  
remain a lasting legacy in the hearts of all who had the privilege of  
knowing him.



**Charisma Newspaper** extends its heartfelt Christian condolences and  
deepest sympathy to the entire Ghaly family, their relatives, friends, and all who  
mourn his passing.



May the Lord grant them His divine comfort, surround them with His peace,  
and receive His faithful servant into the eternal joy of His heavenly Kingdom.

*“Blessed are those who mourn,  
for they shall be comforted.”*

*Matthew 5:4*

With our prayers and deepest sympathy,  
The Publisher, Editorial Board, and Staff of

— Charisma —  
Newspaper





24

www.charismadaily.com

Charismaaa  
Newspaper

كاريزما

**PENCE**

**WEALTH  
MANAGEMENT**

# Planning For Your Dreams

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

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

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



**Laila Pence, CFP®, AIF®**

President  
LPL Registered Principal

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

## Financial Services

Financial Planning  
Retirement Planning  
Tax Planning

Philanthropy  
Estate Planning  
Investment Management

**1.800.731.3623**



**PenceWealth.com**

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

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

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

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

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