

Charismaaa
Newspaper

كاريزما

الثلاثاء (30-1) سبتمبر 2026 العدد 103 - السنة التاسعة

الهدف بين يدك Tuesday - (September 1 - 30) - 2026 - Volume No. 9 - Issue No. 103

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Loutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

www.charismadaily.com



من مصر إلى قيادة التعليم في كاليفورنيا.. الدكتور هاني يوسف في حوار خاص مع "كاريزما"

From Egypt to Educational Leadership in California:
Dr. Hani Youssef in an Exclusive Interview with Charisma Newspaper..

بدأ معلماً.. واليوم يقود مسيرة تعليمية
تصنع مستقبل آلاف الطلاب..

He Began as a Teacher..
Today, He Is Shaping the Future
of Thousands of Students..

LABOR
DAY

HONORING THE WORKFORCE
BUILDING A STRONGER AMERICA



LAW OFFICES OF
JOHN MIKHAIL

www.lawofficejohn.com



المحامي
جون ميخائيل

نحن نتحدث العربية
الإستشارة مجانية
FREE Consultation

(310)806-1231

معكم في الأوقات الصعبة

إصابات العمل - التعويضات - حوادث السيارات

No Risk: No Attorney
Fee if No Recovery
Car Accidents



Serving all of Southern California

Notice

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



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



أمانى صهيون



هايبى فهى

HERO TRADE AUTOSALES LLC



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

Call Now Arabic & English

+1(714)714-4284

17301 Beach Blvd Ste # 1,
Huntington Beach, CA 92647

Email: herotradeautosales@gmail.com

www.herotradeautosales.com

مكتب المصدتشارة

جيهان توماس



Gihan Thomas

الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

موضع ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانيل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جون جندى

المستشار القانوني

الهامي. سامي المشنى

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منى أحمد شلبى - جاكولين فايق

رياضة

كابتين / صموئيل ونيسى

كابتين / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياضى

IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعى

يوسف سامر - تيتو سامر

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - هاجى

أبو المين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته

تحرك سريع وفعال بعد بروتوكول التعاون بين الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا وروتاري مصر الدولي لخدمة كبار السن



السيد / رأفت صليب يزور مركز كبار السن في كاليفورنيا..
خطوات عملية على أرض الواقع تؤكد جدية التعاون بين
الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا وروتاري مصر الدولي
لخدمة كبار السن..
لم تكد تمر ساعات على توقيع بروتوكول التعاون الإنساني
والمجتمعي بين الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا
وروتاري مصر الدولي لخدمة كبار السن، حتى بدأت أولى
الخطوات الجادة والسريعة لترجمة أهداف البروتوكول من
كلمات واتفاقات إلى تحرك فعلي على أرض الواقع.
وفي هذا الإطار، قام السيد رأفت صليب، رئيس الاتحاد العام
للمصريين في الخارج بأمريكا، بتحرك نشيط وفعال، شمل زيارة
ميدانية مثمرة إلى أحد المراكز المهمة والكبيرة المتخصصة في
رعاية كبار السن، 360 Adult Day Care بمدينة سانتا أنا بولاية
كاليفورنيا، بقيادة المهندس رضا بشاي، للاطلاع عن قرب على
الخدمات والبرامج المقدمة لكبار السن، والتعرف على التجربة
العملية للمركز وسبل الاستفادة منها في دعم الأهداف الإنسانية
والمجتمعية التي يتبناها بروتوكول التعاون الجديد.
وجاءت الزيارة كخطوة عملية سريعة تعكس حرص قيادة
الاتحاد على عدم الاكتفاء بتوقيع البروتوكولات، وإنما تحويلها
إلى برامج ومبادرات حقيقية قابلة للتنفيذ، بما يحقق نتائج
ملموسة تخدم كبار السن وتدعم احتياجاتهم الاجتماعية
والإنسانية، مع الاستفادة من الخبرات والتجارب الناجحة في
الولايات المتحدة.

وشهدت الزيارة تفاعلاً كبيراً وافتتاحاً من رواد المركز من
كبار السن مع السيد رأفت صليب، حيث دار حوار مفتوح
ومباشر تناول عدداً من القضايا التي تهم المصريين المقيمين
في الولايات المتحدة، وحرص الحضور على طرح العديد
من الأسئلة والاستفسارات المتعلقة بكيفية استخراج وإنهاء
الأوراق والمستندات الرسمية، وسبل التواصل مع القنصلية
المصرية والاستفادة من خدماتها، إلى جانب التعرف على دور
الاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا وكيفية الانضمام إليه
والحصول على عضويته.

واتسم اللقاء بروح من الود والتقارب والتفاعل الإيجابي، حيث
استمع رئيس الاتحاد إلى تساؤلات واحتياجات كبار السن،
وحرص على مناقشتها والرد عليها وتوضيح السبل المتاحة
لمساعدتهم، في لقاء تجاوز الطابع الرسمي للزيارة ليصبح وقتاً
وكان للإعلام حضوره المهم خلال الزيارة، حيث شاركت لجنة
الإعلام بالاتحاد برئاسة الإعلامي وانيل لطف الله في متابعة
وتغطية فعاليات اللقاء، وتوثيق حالة التفاعل بين رئيس
الاتحاد ورواد المركز، والتعرف عن قرب على طبيعة عمل
360 Adult Day Care وما يقدمه من خدمات وبرامج وأنشطة
متنوعة لكبار السن. وجاءت التغطية بهدف تسليط الضوء
على هذه التجربة الناجحة والمهممة في كاليفورنيا ونقل الصورة
الحقيقية لما يقدمه المركز، ودعم أهداف البروتوكول الجديد
إعلامياً والتعريف بال نماذج الناجحة في مجال رعاية وخدمة
كبار السن بالولايات المتحدة. وتؤكد سرعة التحرك عقب
توقيع البروتوكول أن المرحلة المقبلة تستهدف الانتقال إلى
خطوات أكثر فاعلية وتوسعاً، وتحويل هذا التعاون إلى نموذج
حقيقي للعمل المجتمعي الذي يربط المصريين في الخارج
بوطنهم، ويوظف خبراتهم وعلاقاتهم لخدمة الإنسان أينما كان.
ومن توقيع البروتوكول إلى التحرك الميداني خلال ساعات..
تبدأ أولى الخطوات العملية على الطريق، لتبقى خدمة كبار السن
رسالة إنسانية لا تعرف حدوداً.. نقلها لكم وانيل لطف الله

الاتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والإشتراك
في العضوية وصفحات الـ Social Media



www.egyptiansunited.org



**MASHNEY
LAW OFFICES**

The Law Firm to Trust

Protecting You & Your Family Since 1992

المحامى سامى المشنى

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

متخصصون بكافة قضايا حوادث السيارات وإصابات العمل

Car Accident Specialist

Vist:
www.MashneyLaw.com

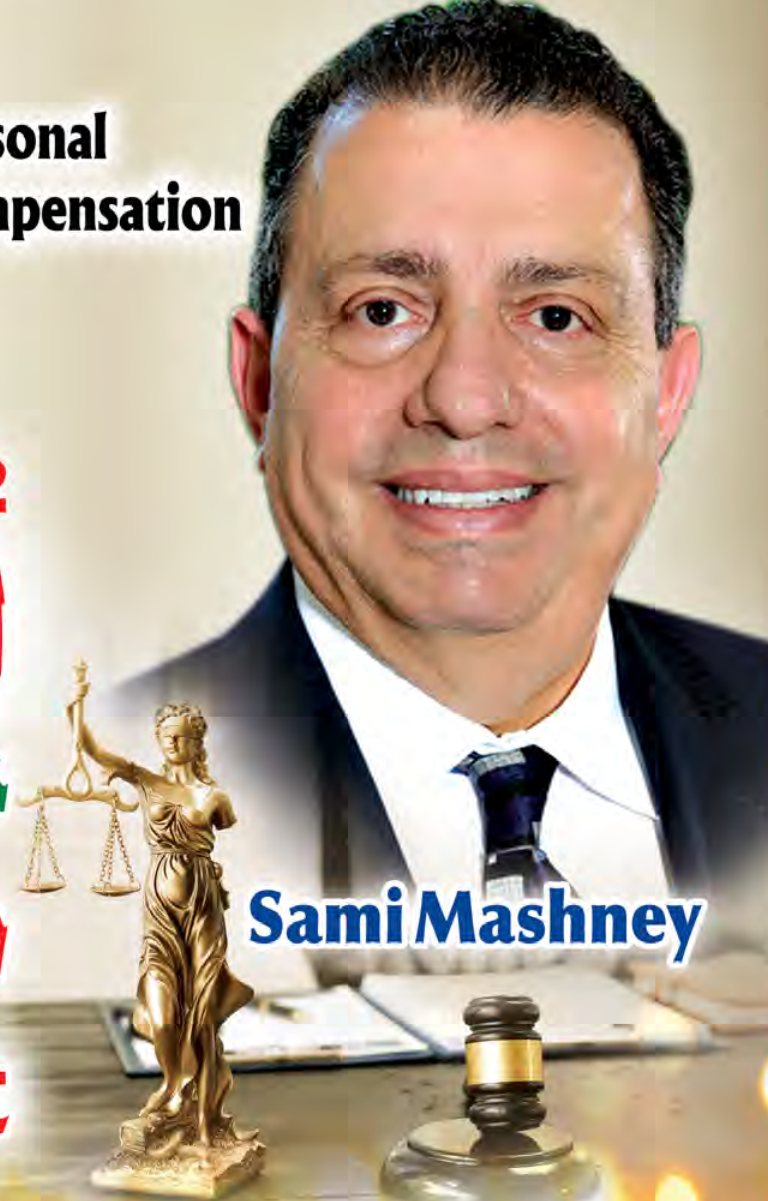
Tel:
800-555-6655

335 N Brookhurst St
Anaheim, CA 92801

نتكلم العربية والإنجليزية

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

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



Sami Mashney

من مصر إلى كاليفورنيا.. كيف أصبح الدكتور هاني يوسف أحد قيادات التعليم في الولايات المتحدة؟ مع انطلاق العام الدراسي الجديد.. الدكتور هاني يوسف يتحدث لـ «كاريزما» عن مستقبل الطلاب وتحديات التعليم..



قام بالحوار رئيس التحرير
وانسل لطف الله

Read the interview in English on pages 20 and 21

ج - كان لكل مجتمع من هذه المجتمعات طبيعته وخصوصيته، لكن المقومات التي تصنع مدرسة متميزة ومنطقة تعليمية ناجحة ظلت ثابتة لا تتغير. فالمدارس والمناطق التعليمية الرائدة هي التي ترحب بجميع الطلاب وتقبلهم دون استثناء، وتوفر لهم بيئة يشعرون فيها بالأمان والاستعداد للتعلم. وقد أدركت أن بناء علاقات إيجابية مع الطلاب، وترسيخ ثقافة مدرسية داعمة ومحفزة للجميع، يمثلان ركيزتين أساسيتين للنجاح، بصرف النظر عن طبيعة الحي أو المجتمع الذي تنتمي إليه المدرسة.

س - ماذا مثل لك، على المستويين الشخصي والمهني، اختيارك مديراً عاماً للمنطقة التعليمية الموحدة في سيمي فالي؟ وهل تخيلت، عندما بدأت رحلتك في الولايات المتحدة، أنك ستصل يوماً إلى مثل هذا المنصب القيادي؟

ج - عندما بدأت مسيرتي في مجال التعليم، لم يكن منصب المدير العام للمنطقة التعليمية ضمن خططي، ولم أسع إليه في البداية. لكن مع تدريجي في عدد من المناصب الإدارية، أصبح الوصول إلى هذا الموقع احتمالاً بدأت أفكر فيه وأطمح إلى تحقيقه. وقد مثل تعييني مديراً عاماً للمنطقة التعليمية تأكيداً حقيقياً لما يمكن للإنسان إنجازه من خلال العمل الجاد، والالتزام بالمهنية، والتعامل مع الآخرين باحترام. أما الدروس الحياتية التي يحملها هذا الإنجاز لابني، فلا تُقدَّر بثمن؛ إذ يؤكد لهما أن تحقيق الأهداف أمر ممكن، شريطة أن يمتلك الإنسان الاستعداد للعمل بجد، وأن يبذل جهداً أكبر في بناء علاقات إيجابية مع الآخرين ومختلف فئات المجتمع.

س - عندما تجلس اليوم في مكتبك مديراً عاماً للمنطقة التعليمية، وتستعيد محطات رحلتك، ما اللحظة التي تبعث فيك أكبر قدر من الفخر؟

ج - عندما أجلس اليوم في موقع المدير العام للمنطقة التعليمية، أشعر بأعظم درجات الفخر كلما تذكرت التضحيات التي قدمها والداي من أجل أسرتنا. فقد تركا عائلتيهما في مصر، حتى تتاح لي ولشقيقي في الولايات المتحدة فرص لم تكن لتتوفر لنا لو بقينا في مصر.

س - ما فلسفتك الشخصية في القيادة؟ وكيف تتعامل مع مسؤولية اتخاذ قرارات قد تؤثر في مستقبل آلاف الطلاب والأسر والمعلمين؟

ج - أؤمن بأن القرار يكون صائباً دائماً عندما ينطلق من المصلحة الفضلى للطلاب. فعندما يكون الطلاب هم الأولوية الأولى والمحور الأساسي لعملية اتخاذ القرار، فإنك حتماً ستستخذ القرارات الصحيحة.

س - من الرسائل التي تحرص دائماً على تأكيدها مساعدة كل طالب على أن يصبح «أفضل نسخة ممكنة من ذاته». كيف تتحول هذه الفلسفة من مجرد شعار إلى واقع يومي داخل المدارس؟

ج - تتحول هذه الرسالة إلى واقع من خلال توفير العديد من الفرص للطلاب، داخل الفصل الدراسي وخارجه. فعلى سبيل المثال، نحرص على أن تكون منطقتنا التعليمية مفتوحة أمام الجميع، بحيث يتمكن أي طالب من الالتحاق بصفوف الشرف، أو مقررات المستوى المتقدم، أو برنامج البكالوريا الدولية، من دون اشتراط متطلبات مسبقة. كما نحرص على توفير عدد كافٍ من المتخصصين لدعم طلاب التربية الخاصة والطلاب متعلمي اللغة الإنجليزية داخل الفصول الدراسية، إلى جانب إتاحة العديد من الأنشطة المصاحبة للمناهج والأنشطة اللا منهجية خارج الفصل. كذلك نتيح للمعلمين والكوادر التعليمية فرصة التعاون والعمل معاً بصورة وثيقة، ضمن فرق التعلم المهني، للتركيز على احتياجات الطلاب ومسيرتهم التعليمية؛ وهو ما يعزز قدرتنا على مساعدة كل طالب ليصبح أفضل نسخة ممكنة من ذاته.

التعليم الأمريكي؟

ج - كانت تلك المرحلة بمثابة رحلة تكيف شملت أسرتي بأكملها؛ فلم يكن أحد منا يجيد التحدث باللغة الإنجليزية. وكنت، مثل كثير من الأطفال الوافدين، طالباً يتعلم الإنجليزية كلغة جديدة. كما أن معظم الأصدقاء الذين تعرّف إليهم في الحي الذي كنا نساكن فيه بمدينة لوس أنجلوس لم يكونوا يتحدثون الإنجليزية أيضاً. وقد جاء أصدقاؤني الجدد من السلفادور والمكسيك وغواتيمالا والفلبين. أما والداي، فقد حالت محدودية إجادتهما للغة الإنجليزية دون حصولهما على فرص عمل تتناسب مع خبراتهما وطموحاتهما المهنية. فعمل والدي سائقاً لشاحنة لبيع المتعلّجات، ثم لشاحنة طعام، كما عمل والداي في كشك صغير لبيع الوجبات الخفيفة بالقرب من إحدى كليات المجتمع. وعندما لم نكن، أنا وشقيقي، في مدارسنا وفصولنا الدراسية، كنا نرافق والدتي إلى مدرسة تعليم الكبار، حيث كانت تدرس هي الأخرى لتعلم اللغة والاندماج في المجتمع الجديد.

س - إلى أي مدى أثرت جذورك المصرية وثقافتك الأصلية في تكوين شخصيتك وطريقتك في القيادة؟

ج - إن وصولي إلى منصب المشرف العام على التعليم، رغم أنني بدأت رحلتي مهاجراً وطالباً يتعلم الإنجليزية كلغة جديدة، يمثل دافعاً قوياً لي، ويدكرني دائماً بمدى امتناني للفرصة التي أتيت لي للعيش في الولايات المتحدة. وأدرك أن كثيراً من الطلاب والعائلات يرون في تجربتي انعكاساً لأحلامهم وطموحاتهم، ويستمدون منها الأمل في قدرتهم على النجاح. فـ«الحلم الأمريكي» حقيقة يمكن تحقيقها، لمن يؤمن به ويملك الاستعداد للعمل الجاد من أجله.

س - متى اكتشفت أن التعليم هو المجال الذي تريد أن تبني فيه مستقبلك المهني؟ ولماذا اخترت أن تبدأ مدرساً للغة الإنجليزية؟

ج - اتخذت قراراً بالعمل في مجال التعليم خلال السنة الأخيرة من المرحلة الثانوية، حين كنت أستكشف عدداً من المسارات المهنية وأفكر في مستقبلي. وبحكم تجربتي الشخصية طالباً مهاجراً، كان للعديد من المعلمين والمدرسين وغيرهم من العاملين في المدرسة تأثير عميق في حياتي، إذ قدموا لي الدعم والتشجيع في مراحل مهمة من رحلتي.

أما اختياري للغة الإنجليزية مجالاً للتدريس، فجاء بتأثير أحد معلمي اللغة الإنجليزية الذين درّسوا لي في المرحلة الثانوية؛ فقد ألهمني وشجّعني على تحدي نفسي وتطوير قدراتي، وكان له دور كبير في تحديد المسار الذي اخترته لحياتي المهنية.

س - كيف انتقلت من الوقوف داخل الفصل كمدرس إلى العمل الإداري، ثم إلى قيادة مؤسسات ومدارس ومناطق تعليمية؟

ج - لم أخطط يوماً، أو حتى أفكر، في أن أسلك مساراً مهنيّاً بعيداً عن الفصل الدراسي؛ فقد كنت أعترم مواصلة مسيرتي معلماً للغة الإنجليزية ومدرّباً لفريق البيسبول طوال حياتي المهنية.

لكن في منتصف أحد الأعوام الدراسية، غادر أحد مسؤولي شؤون الطلاب المدرسة، فطلبت مني الإدارة آنذاك تولّي مهام منصبه حتى نهاية العام الدراسي، على أن أعود بعد ذلك إلى التدريس وتدريب فريق البيسبول. وبعد إجراء مقابلات مع عدد من المرشحين، لم تجد إدارة المدرسة الشخص الذي رأت أنه الأنسب للمنصب ولطبيعة المدرسة، فعرضت عليّ الاستمرار في المنصب بصورة دائمة. وكانت تلك اللحظة هي نقطة التحول التي انتقلت عندها إلى العمل في الإدارة التعليمية بدوام كامل.

س - عملت خلال مسيرتك في Los Angeles و Conejo Valley و Simi Valley و Burbank. ما الذي أضافته كل محطة إلى خبرتك كقائد تربوي؟

● من مصر إلى قيادة التعليم في كاليفورنيا.. الدكتور هاني يوسف في حوار خاص مع «كاريزما»..

● حلم أمريكي بجذور مصرية.. رحلة الدكتور هاني يوسف من معلّم إلى مدير عام لإحدى الإدارات التعليمية في كاليفورنيا..

● بدأ معلّماً.. واليوم يقود مسيرة تعليمية تصنع مستقبل آلاف الطلاب

من مصر بدأت الحكاية، وفي لوس أنجلوس تشكّلت سنوات النشأة والطموح، قبل أن تقوده رحلة طويلة في عالم التعليم الأمريكي من داخل الفصول الدراسية إلى واحد من أبرز مواقع القيادة التعليمية في مدينة Simi Valley بولاية كاليفورنيا. الدكتور هاني يوسف (Hani Yousef, Ed.D)، المولود في مصر والذي نشأ في لوس أنجلوس، بدأ مسيرته المهنية مدرّساً للغة الإنجليزية في مرحلتين المتوسطة والثانوية، قبل أن ينتقل إلى العمل الإداري والقيادي في عدد من المناطق التعليمية في جنوب كاليفورنيا، من بينها Los Angeles Unified و Conejo Valley Unified و Burbank Unified School District، ثم Simi Valley Unified School District.

وخلال مسيرته الأكاديمية، حصل على درجة البكالوريوس في الأدب من (California State University, Northridge (CSUN)، ثم درجة الماجستير في الإدارة التعليمية من Mount St. Mary's College، قبل أن يحصل على درجة الدكتوراه في القيادة التعليمية من CSUN عام ٢٠١٧.

وبعد سنوات من العمل في (Simi Valley Unified School District)، شغل خلالها منصب Assistant Superintendent of Educational Services، اختاره مجلس التعليم ليتولى منصب Superintendent، ليبدأ مهامه رسمياً في الأول من يوليو ٢٠٢٢.

واليوم يقود الدكتور هاني يوسف واحدة من المناطق التعليمية المهمة في مقاطعة Ventura، حيث يتولى، بصفته المسؤول التنفيذي الأول للمنطقة التعليمية، الإشراف على العمليات التعليمية والإدارية وتنفيذ قرارات مجلس التعليم، في منظومة تضم أكثر من ١٥ ألف طالب.

وراء هذا المنصب والمسيرة المهنية قصة تستحق أن تُروى: قصة مهاجر مصري، ومعلّم، وقائد تربوي، وتجربة امتدت لسنوات داخل نظام التعليم الأمريكي.

«كاريزما» تلتقي الدكتور هاني يوسف في حوار خاص، لتتعرف عن قرب على رحلته من مصر إلى الولايات المتحدة، وبداياته في التعليم، ومحطات النجاح والتحديات، ورؤيته لمستقبل التعليم، ونصيحته للأسر المصرية والعربية والأجبال الجديدة التي تبحث عن طريقها نحو النجاح في أمريكا.

س - دكتور هاني، لنبدأ من الجذور.. كيف كانت نشأتك في مصر، ومتى بدأت رحلتك إلى أمريكا؟ وما الذي بقي من مصر حاضراً في ذاكرتك؟ وحدتنا باختصار عن عائلتك؛ أشقائك، وأبن يقيمون، وأسرتك الصغيرة من زوجة وأبناء؟

ج - لديّ شقيقة واحدة تكبرني بخمس سنوات، وتعيش حالياً في منطقة خليج سان فرانسيسكو، في عام ١٩٧٧، عندما كنت في الخامسة من عمري، هاجرت إلى الولايات المتحدة بصحبة والدتي وشقيقي. وكان والدي قد سبقنا إلى هناك لتلقّي الرعاية الطبية اللازمة بعد بتر ساقه، إثر حادث قطار تعرّض له بينما كانت والدتي حاملاً بي. وقد شكّل ذلك الحادث نقطة التحول التي دفعت عائلتنا بأكملها إلى الانتقال والاستقرار في الولايات المتحدة. توفي والدي عام ١٩٩٤ إثر نوبة قلبية ارتبطت بإدمانه التدخين. أما ذكرياتي عن مصر، فتربط في معظمها بدفء الأسرة، سواء عائلتي الصغيرة أو أفراد العائلة الممتدة؛ وما زلت أحتفظ في وجداني بصور طفولية جميلة، من اللعب مع أبناء العائلة والأقارب، والذهاب إلى الشاطئ، والانتفاخ حول الموائد العائلية الكبيرة، إلى جانب ذكرياتي المبكرة جداً عن سنوتي الأولى في المدرسة، أنا متزوج، وقد أنعم الله عليّ بولدين يملآن حياتي حباً وسعادة..

س - كيف كانت سنواتك الأولى في لوس أنجلوس؟ وما أصعب التحديات التي واجهتك في التأقلم مع المجتمع والثقافة ونظام



ج - بالتأكيد. فزوجتي كويبة وأنا مصري، وأناؤنا يدركون أنهم ينتمون إلى الثقافتين؛ لذلك يصفون أنفسهم بأنهم «كوبيون مصريون» (CUGYPTIAN)، في مزيج يجمع بين هويتهم الكويبية والمصرية.

س - لو أتيت لك فرصة العودة إلى الماضي والحديث مع هاني يوسف الشاب في بداية رحلته بأمريكا، فما النصيحة الوحيدة التي كنت ستقدمها إليه؟

ج - كنت سأقول له: «اقض وقتاً أطول مع والدك»، فلم أكن أعلم أن الوقت المتبقي لي معه في هذه الحياة سيكون قصيراً إلى هذا الحد.

س - يتزايد قلق العديد من الأسر العربية والمصرية، إلى جانب بعض الأسر الأمريكية المحافظة، بشأن طبيعة التربية الجنسية المقدّمة للأطفال في المدارس ومحتواها، ولا سيما مدى ملاءمة بعض الموضوعات لأعمارهم وانسجامها مع قيم الأسرة وتقاليدها. استناداً إلى خبرتك، إلى أي مدى تُعدّ هذه المخاوف مبررة؟ وهل يحق للوالدين الاعتراض أو طلب إعفاء أبنائهما من بعض الدروس أو البرامج التي يعتقدان أنها غير مناسبة لأعمارهم أو تعارض مع قيمهم وتقاليدهم الأسرية؟

ج - من حق الوالدين الاعتراض والتعبير عن مخاوفهما متى كانت لديهما أسباب تدعو إلى القلق. ومن الضروري أن يلتقيا بمعلم طفلهما؛ إذ يستطيع معلم الصف توضيح ما يُقدّم للطلاب، والطريقة التي تُطرح بها هذه الموضوعات. كما ينبغي للوالدين أن يكونا حاضرين وفاعلين في العملية التعليمية، وأن يتذكرا دائماً أن تعليم الأبناء مسؤولية تقوم على شراكة حقيقية بين الأسرة والمدرسة.

س - ختاماً، ما الرسالة التي تؤدّ توجيهها، عبر جريدة «كاريزما»، إلى أبناء الجاليتين المصرية والعربية في الولايات المتحدة، ولا سيما الأسر التي تحلم ببناء مستقبل أكثر إشراقاً لأبنائهما؟

ج - كل شيء ممكن حين تدعمون أبناءكم وتساندون مدارسهم. فالتعاون الوثيق بين الأسرة والمعلمين والعاملين بالمدرسة والإدارة التعليمية يعزّز فرص الطلاب في النجاح. ومن خلال العمل معاً، نستطيع مساعدة جميع الطلاب على أن يصبحوا أفضل نسخة ممكنة من أنفسهم.

● تتقدّم أسرة جريدة «كاريزما» بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور هاني يوسف على هذا الحوار الثري والملم، وعلى مشاركته الكريمة قراءنا تفاصيل مسيرته الاستثنائية، وخبراته المهنية، ورؤيته العميقة والواعية. وتُجسد رحلته، من طفل مصري مهاجر يتعلم اللغة الإنجليزية إلى منصب المشرف العام على المنطقة التعليمية الموحدة في سيمي فالي، نموذجاً ملهماً للمثابرة والقيادة، وشاهدًا حيّاً على أن الحلم الأمريكي لا يزال ممكناً لمن يسعى إليه بإرادة واجتهاد.

وقد تشرفت «كاريزما» باستضافة الدكتور يوسف على صفحاتها، وتتمنّى ما قدّمه من رؤى قيّمة حول التعليم والأسرة والهوية الثقافية ومستقبل أبنائنا. ونتمنّى له دوام النجاح والتوفيق في رسالته النبيلة، ومواصلة دوره المتميز في بناء عقول الأجيال وتمكين كل طالب من أن يصبح أفضل نسخة ممكنة من ذاته.

والتشجيع لأبنائهما، وتقدير ما يحققونه من إنجازات وما يحرزونه من تقدم.

س - يشعر أبناء الأسر المهاجرة أحياناً بأنهم عالقون بين ثقافتين. فكيف يمكن للأسرة والمدرسة مساعدتهم على تحويل هذه الهوية المزدوجة إلى مصدر قوة واعتزاز، بدلاً من أن تكون سبباً للصراع؟

ج - ينبغي لنا أن نحتمي بالهوية المزدوجة، وأن نعتز بإتقان لغتين والانتماء إلى ثقافتين؛ فهذه مزايا تستحق التقدير والإشادة، وليست أموراً تدعو إلى السخرية أو الانتقاص.

س - خلال مسيرتك الشخصية أو المهنية، هل واجهت مواقف شكّل فيها كونك مهاجراً أو انتماءك إلى خلفية ثقافية مختلفة تحدياً؟ وكيف استطعت تجاوز تلك المواقف؟

ج - للأسف، سيظل هناك دائماً أشخاص محدودو الأفق تحكمهم الأحكام المسبقة. وفي مثل هذه المواقف، أذكر نفسي بأهمية الحفاظ على نظرة إيجابية، وبأن هناك أموراً لا أستطيع التحكم فيها، ومن بينها التحيزات الشخصية لدى بعض الأفراد.

س - ماذا تقول لطلاب مصري أو عربي يدرس اليوم في إحدى المدارس الأمريكية، ويحلم بأن يتبوأ يوماً ما منصباً قيادياً بارزاً؟

ج - أقول له إن «الحلم الأمريكي» حقيقة يمكن تحقيقها لمن يمتلك الإرادة ويعمل بجد من أجلها. وأنا خير دليل على أن كل شيء ممكن، ما دمنا نسير في الطريق الصحيح ونسعى بإخلاص لتحقيق أهدافنا.

س - ما الصفات التي تلمحها في شاب فتجعلك تقول: «هذا الطالب يمتلك مقومات تؤهله ليصبح قائداً في المستقبل»؟

ج - القدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين؛ فكل من يستطيع العمل ضمن فريق وتحقيق النجاح في بيئة جماعية، يمتلك قدراً كبيراً من الإمكانيات والقدرات القيادية الواعدة.

س - بعد كل ما حققتموه من إنجازات، ما الحلم المهني أو التربوي الذي لا يزال الدكتور هاني يوسف يتطلع إلى تحقيقه؟

ج - لا تزال أولويتي المهنية تتمثل في تقديم الأفضل لجميع الطلاب والعمل لما فيه مصلحتهم. أما في هذه المرحلة من حياتي، فإن أمنيّتي هي أن أرى أبنائي ينجحون ويحققون أهدافهم وطموحاتهم الخاصة.

س - بعيداً عن الاجتماعات والسياسات والقرارات والأرقام، من هو هاني يوسف الإنسان؟ وكيف تقضي وقتك خارج نطاق العمل؟

ج - وقتي الخاص الوحيد هو ذلك الذي أقضيه في صالة الألعاب الرياضية. فعندما أتمكن من الذهاب إليها، أحظى بساعة أبتعد فيها عن ضغوط الحياة، وأستعيد نشاطي وصفاء ذهني وأشعر بالاسترخاء. إنها اللحظة التي يهدأ فيها إيقاع يومي، وأستطيع خلالها التركيز على تعزيز صحتي النفسية والعاطفية والجسدية.

س - هل لا تزال مصر تمثّل جزءاً مهماً من حياتك اليوم؟ وهل هناك تقاليد أو قيم مصرية، أو جوانب من الثقافة المصرية، ما زلت متمسكاً بها وقريباً منها؟

س - من وجهة نظرك، ما أبرز التحديات التي تواجه التعليم العام في الولايات المتحدة اليوم؟

ج - لا تزال آلية تمويل المدارس تمثل أحد أبرز التحديات؛ إذ تلقى على عاتقها أعباء ومتطلبات وتوقعات عديدة لا تتناسب مع واقع الموارد المالية المتاحة. كما يشكل تراجع أعداد الطلاب الملتحقين بالمدارس، سواء في ولاية كاليفورنيا أو على مستوى الولايات المتحدة، تحدياً آخر أمام منظومة التعليم العام.

س - كيف تُغيّر التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي ملامح التعليم؟ وهل ترى أن الذكاء الاصطناعي يمثل في المقام الأول فرصة للطلاب والمعلمين، أم تحدياً يتطلب وضع ضوابط واضحة؟

ج - كما هو الحال مع أي أداة أخرى، تتوقف فائدة التكنولوجيا على الطريقة التي يستخدمها بها الإنسان؛ فإذا استُخدمت بصورة إيجابية وهادفة، يمكن أن تحقق فوائد كبيرة، أما إذا أسيء استخدامها أو وُجهت لأغراض ضارة، فقد تصبح مصدرًا للضرر وتترك آثاراً سلبية.

س - أصبحت الصحة النفسية للطلاب قضية تحظى باهتمام متزايد في المدارس الأمريكية. فكيف يمكن للمدارس أن تحقق التوازن بين التفوق الأكاديمي للطلاب والحفاظ على سلامتهم النفسية والاجتماعية؟

ج - يعود الأمر إلى حرصنا على دعم جميع الطلاب، ومساعدتهم على أن يصبحوا أفضل نسخة ممكنة من أنفسهم. لكنه يرتبط أيضاً بتحديات التمويل؛ إذ تتطلع جميع الإدارات التعليمية إلى الحصول على مزيد من الموارد المالية، بما يمكنها من تقديم برامج إضافية، وتعيين المزيد من الكوادر المتخصصة، ومواصلة خدمة أعداد أكبر من الطلاب بصورة أكثر فاعلية.

س - ما أهمية مشاركة الوالدين في العملية التعليمية؟ وما النصيحة التي تقدمها للأسر التي تعتمد أن مسؤولية التعليم تقع بالكامل على المدرسة؟

ج - تُعدّ مشاركة الوالدين العامل الأهم في نجاح الطلاب؛ فالشراكة بين الأسرة والمدرسة هي حجر الأساس في العملية التعليمية. والمدرسة ليست سوى امتداد للمنزل، ولم تُنشأ لتحل محل الأسرة أو تقوم بدور الوالدين. فالوالدان هما المعلم الأول والأهم في حياة أبنائهما.

س - يحكم جذورك المصرية وتجربتك في النظام التعليمي الأمريكي، ما الفروق الأساسية التي تراها بين الثقافة التعليمية في الشرق الأوسط والولايات المتحدة؟

ج - تتيح الولايات المتحدة للجميع فرصة الحصول على التعليم. ففي أمريكا، لا يكون مستقبل الإنسان محدداً سلفاً، بل تتوافر أمامه فرص عديدة إذا امتلك الإرادة وسعى إلى الاستفادة منها. أما في مصر، فهذه الفرص لا تتوافر بالقدر نفسه، ولا يعكس الواقع التعليمي هناك الصورة ذاتها.

س - كثير من الأسر المصرية والعربية في أمريكا تهتم بشدة بالتفوق الأكاديمي لأبنائهم. ما النصيحة التي توجهها لهذه الأسر لتحقيق النجاح لأبنائهم دون وضع ضغوط زائدة عليهم؟

ج - الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مادة دراسية أو في أحد الواجبات لا تحدد نجاحه أو فشله، وعدم حصوله على تقدير «A» في كل مادة أو كل مهمة دراسية ليس نهاية العالم. لذلك، ينبغي للوالدين التحلي بالواقعية، وتقديم الدعم



كاريزما

6

www.charismadaily.com

خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس اغسطينوس حنا

قصص قصيرة وطرائف

النكد هو أسرع السُّبل إلى...
"مقبرة السعادة الزوجية"!



إحصائية عن العطاء

يقول أمناء الصندوق بكنائسنا أن التجربة أثبتت أن 40% من إيراد الكنائس في السنة يدفعه الناس في الأسبوعين الأخيرين من ديسمبر والأسبوع الأول من يناير، ويعطى تاريخ ديسمبر للاستفادة من الضرائب – نقول هذا للتذكرة!
ويقولون أن متوسطى الدخل يلتزمون بوصية العشور أكثر من الأغنياء! ويقولون أيضاً أن الجيل السابق يدفعون أكثر من الجيل الجديد – وأن الذين جاءوا من مصر يدفعون ضعف الذين ولدوا وتعلموا هنا في أمريكا!

بسيطة!

قال الجراح للمريض بعد العملية "عندى خبر طيب وخبر سي". فسأله المريض ما هو الخبر السي أولاً؟ قال الجراح "قطعنا الرجل السليمة"، فسأله المريض "وما هو الخبر الطيب؟". أجاب الجراح "وجدنا الرجل الأخرى في حالة غير سيئة للغاية!"
(هل نشكر الله على نعمة الصحة والسلامة ليل نهار؟).
أيضاً مثل غير مسيحي وأنا أنا عن طريق الجيانيأضاً

توزيع عادل جداً للمسئوليات!

قال أحد الأزواج "أنا أوزّع المسئوليات بينى وبين زوجتى توزيعاً عادلاً يتناسب مع ظروف ومواهب ووقت كل منا". ولما سأله كيف ذلك؟. أجاب: "هى التى تقوم بالطبخ وشراء الأكل والتموين وطلبات السوق، وهى التى تغسل الماعين والملابس، وهى التى تهتم بشئون الأولاد وجميع طلباتهم بما فى ذلك المذاكرة لهم، وهى التى تشرف على نظافة المنزل ونظامه، وهى التى تكتب الشيكات وفواتير الكهرباء والماء والغاز والضرائب والتأمينات على البيت والسيارات ومراجعة حسابات البنوك... إلخ".
ولما سئل ماذا تفعل سيادتاك؟. أجاب "أنا أهتم بالشئون الخارجية مثل السياسة والعلاقة بين العراق وأمريكا وأيران والحرب الدائرة بين الصرب والبوسنة، ومشاكل المنافسة التجارية والصناعية مع اليابان والسوق الأوروبية!!!"

الحياة لن تعطيك كل رغباتك

طلب الولد الصغير من أبيه السماح له بالخروج ليلعب مع أصحابه فى الشارع، فرفض الأب. وهنا دار بينهما الحوار التالى:
- الولد: ممكن أعرف ايه السبب؟
- الأب: مفيش سبب!
- الولد: إقتعنى. يعنى ايه ما فيش سبب؟ ولماذا كل أصحابى لم يمنعه أبأؤهم؟
- الأب: قد لا يوجد سبب معين يمنع من خروجك لتلعب مع أصحابك هذه المرة بالذات.. ولكنى أردت أن أعلمك درساً مهماً، وهو أن الحياة لن تعطيك كل رغباتك وكل ما تشتهيهِ عندما تكبر فحتى لا تصاب بضدمة وخيبة أمل وتقتلش فى حياتك، جيّد أن تتدرب على ذلك من الآن. أن الأولاد والبنات الذين يدلّهم والديهم ويعطونهم كل طلباتهم، إنما يتلفونهم وكثيراً ما يحطموا مستقبلهم.

أو في فعل الجرائم والشور.

هؤلاء أيضاً يجدون سعادتهم في فعل هذه الأشياء، ولا يتخيلون حياتهم بدونها، بل يكتبون إذا أوقفوها.

وعلياً أن نتذكر مهما كانت السعادة بأنواعها، فلن تدوم السعادة عند أحد.

فتحقيق السعادة بصفة دائمة بحسب مفهوم كل واحد لن يتحقق مدى الحياة.

لأن الحياة بطبعها متغيرة، ومن المستحيل أن تبقى على وتيرة واحدة، أو أن تعطي كل ما تريده. كما أن قوانينها تتغير من آن لآخر، وتتغير الأشخاص بطبعهم من وقت لآخر.

وحتى الأشياء التي نظن أنها ستمنحنا السعادة إلى الأبد، قد تتحول يوماً إلى مصدر خوف أو فقد أو ألم.

لذلك، فالسعادة التي تتوقف على شيء متغير... ستظل سعادة قلقه، مهددة دائماً بأن تتغير بتغيره.

في النهاية... ليست السعادة أن تتغير الحياة دائماً لصالحك، بل أن تجد سلامك مهما تغيرت الحياة، وأن تعرف أن ما يمنحك سعادتك اليوم... لن يكون سبباً في ألك غذا. وحينها فقط، تكون قد بدأت تفهم حقاً... قاموس السعادة...

تحت هذا العنوان المثير، يقول ديل كارنجى عميد معهد العلاقات الإنسانية في كتابه (كيف تكسب الإصدقاء) ما يلي:
الوسيلة الأولى هى النكد. نعم ان النكد هو أساس المبتكرات الجهنمية التي تفنن في اختراعه أبالسة الجحيم لتعطيم الحب، وهو أعظمها فتكاً. انه كلدغة الحَيِّه الرقضاء ليس له دواء! ويضرب في كتابه الكثير من الأمثلة والقصص من واقع الحياة التي كان فيها احد الزوجين "غاوى نكد" لا يستريح الا اذا نكد على نفسه وعلى كل من حوله! وكانت الزوجات العزيزات - في رأى كارنجى - أكثر تفوقاً في هذا الميدان فهو يوجه اليهن نصيحته الذهبية الأولى قائلاً: لا تخلقى النكد.

روح المرح مطلوبة للعظماء

كا جلاستون أشد رؤساء وزراء إنجلترا مشغولية ووقار، هادناً مرحاً لطيفاً في منزله وقد عاش 59 مع زوجته كاثرين يظللها الحب والوفاء والاخلاص. وكان يمسك أحياناً بيد زوجته في بيته أمام المدفأة مداعباً ومفتعلاً حركات راقصة وهو يترنم بصوت نشاز بأغنية شعبية تقول:

"زوج رث الثياب وزوجة ثرثرة ... سنخوض طريقنا، منشدين تارة، وتارة نشق المسالك الدوارة!!".

كاد يدفع حياته ثمناً لأمانته

في الأربعينات تم تعيين الاستاذ راغب حنا المحامى (والد المؤلف) ناظراً لوقف تادرس عريان بعد عزل الناظر السابق الخرب الذمة. ولاحظ الناظر الجديد أن سلفه كان يؤجر منات الأفدنة من أجود الأطنان الزراعية لعمدة معروف بمبالغ تافهة بخسة وأدرك انه كان يقبض منه رشوة كبيرة مقابل ذلك!

فما كان منه إلا أن رفع الإيجار عدة أضعاف الى قيمته الحقيقية العادلة. فجاء العمدة الى مكتبه ووضع امامه عدة زرم من أوراق البنكنوت كانت تملأ حقيبة كبيرة معه. وسأله الاستاذ راغب:

- ماذا تقصد بذلك؟

- دى هدية بسيطة!

- خذ ياراجل فلوسك واخرج بره والآ طلبت لك البوليس.

ضحك العمدة وقال:

- أنت باين عليك راجل عبيط!

وأجاب الوالد:

- إذا كنت تسمي الأمانة عبط، فأنا عبيط جداً! وخرج العمدة من المكتب غاضباً - بعد أن جمع أمواله الحرام، وهو يهدد ويرطم ويقول: بكرة تندم!

وفي أحد المرات بينما كان الأستاذ راغب حنا يتفقد أرض الوقف الخيري وهو راكب عربية حنطور يجرها حصان، انطلقت رصاصة من بندقية وسط الزراعة ومزّت بجوار أذنه وحفظ الرب حياته بمعجزة حسب وعوده الصالحة أن "البر ينجي من الموت" (أمو: 2) وان "الرب لا يترك عصا الأشرار تستقر على نصيب الصديقين" (مز: 125: 3). والمهم أن ذلك الحادث لم يجعله يغير موقفه أبداً وقد أعطى راغب حنا أولاده والكثيرين ممن تعامل معهم درساً في الأمانة والشجاعة والرجولة ولو كلفته حياته ثمناً.



بقلم فاطمة ناعوت

f.naoot@hotmail.com

الكاتبة الصحفية و الشاعرة
الإعلامية المتييزة

«هنا يوسف... من نسيج النبل المصرى

اختلف الفلاسفة في تعريف الإنسان. أما أنا، فكما احتجت إلى تعريف جديد، اقتنصته من قصة جميلة. ونحن اليوم أمام قصة لامست قلوب المصريين. «مينا يوسف» شاب مثقف، وجد جارتة السيدة «منى مختار» منهمة في الإجابة على أسئلة إسلامية، أملاً في الفوز برحلة عمرة، طالما حلّمت بها. فما كان منه إلا أن اشترك في المسابقة معها، ليُزيد من فرص الفوز. وبالفعل، فاز بالعمرة، فأهداها إلى جارتة، التي تنأهت لزيارة البيت الحرام. وأترك لكم تخيل حجم فرحتها بهذه الهدية الغالية.

انتهت القصة القصيرة، لكنها فتحت نافذة هائلة للسؤال: ما الذى يجعل إنساناً يرى حلمًا في عيني إنسان، فيعتبر تحقيقه هدفاً شخصياً؟ ما الذى يجعل الجار امتداداً للنفس، لا مجرد ساكن وراء الجدار؟

ما الذى يجعل الفرحة في عيني الآخر ترقص في عيوننا نحن؟

الإجابة ببساطة: المحبة، التي لم تخب يوماً، ولا تسقط أبداً. المحبة التي أشار إليها القرآن الكريم في قوله: «ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة». وهى المحبة التي أوصى بها السيد المسيح عليه السلام حين قال:

«تحب قريبك كنفسك». هكذا السماء دائماً أكثر ببساطة ورحمة من ضجيج البشر.

كان «أرسطو» يرى أن الفضيلة ليست فكرة جميلة تنغنى بها، بل عادة تتكرر حتى تصبح طبيعة في النفس.

أما «إيمانويل ليفيناس»، فجعل «وجه الآخر» بؤرة الوجود ومركزه؛ فالآخر ليس خصماً يُخشى، ولا حتى موضوعاً للحباد، بل هو نداء أخلاقى مقدس يفرض علينا مسؤولية تجاه الآخرين.

فوجه الآخر هو التجلى الأنبيل للإنسانية. هكذا رأى «مينا» حلمًا في وجه السيدة، فاعتبر تحقيقه نداءً مقدساً واجب النفاذ.

وأنا أقرأ هذه القصة الجميلة، عادت بى الذاكرة إلى رُسع فتاة جميلة قدمت لى ثمرة وكوب ماء لأكرس صيامى على منصة الاتحادية في رمضان ٢٠١٣، يوم ٢٦ يوليو، في تظاهرة المصريين للتفويض بمواجهة الإرهاب.

كان الرُسع موشوماً بصليب أزرق. وعادت بى الذاكرة كذلك إلى ذلك النهار الحزين بعد الجريمة الإرهابية التى استهدفت الكنيسة البطرسية. ذهبت يومها لأواسى أهالى الشهداء. وكنت أبكى وأنا أنظر إلى النعوش البيضاء المترصة، مغطاة بالزهور البيضاء، التى تطل من بينها صور صبايا في مقتبل العمر، اغتالتهن رصاصات الجُسة. اقتربت منى راهبة جميلة اسمها «رِفقة»، وهمست في أذنى معاتبة: “نحن لا نبكى على الراحلات، فهنّ عرائس السماء،

لهذا لم أعد أندesh من وجهة النسيج المصرى الذى يتجسد في مثل هذه القصة، فقد شهدت منات القصص المشابهة. ولم تكن قصة العمرة إلاحقة جديدة في سلسلة نورانية طويلة عمرها عشرات القرون، تؤكد دائماً أن هذا الوطن قادرٌ على إنجاب بشرٍ يعرفون أن الإنسان هو الطريق الأقصر إلى الله.

لست أرى ما فعله «مينا يوسف» صفحة من دفتر الوداعة الذى نعرفه عن أشقائنا المسيحيين، بقدر ما أراه تعبيراً عن طبقة عميقة من الشخصية المصرية الأصيلة.

تلك الطبقة التى كثيراً ما يحجبها صخب الطائفية، وضجيج مواقع التواصل، وفنون صناعة الكراهية التى تغذى على الاستثناءات المريضة. فالاستثناء أبداً لا يصنع هوية وطن، وإنما تصنعها ملايين الأفعال الصغيرة التى لا تلتفت إليها الكاميرات، ولا هى أصلاً مشغولة بالكاميرات. يدّ تمتد إلى محتاجٍ جارٍ يحمل عن جاره بعض همّه. أمّ تكلى تدعو لقاتل ابنتها بالرحمة. شباب الأقباط يصنعون جداراً بشرياً يحيط بالمسلمين أثناء صلاتهم في ميادين الثورة.. وغيرها الكثير.

الإرهابى لا يقتل الجسد، بل يحاول اغتيال فكرة النبل المتجذرة فينا. يحاول إقناعنا بأن بين المصرى والمصرى بحرًا من الرية، وأن اختلاف العقيدة أقوى من رباط الإنسانية والمواطنة. لكنه يخسر أمام مثل هذه القصص الجميلة التى تهزم خطاب الكراهية. فهى لا تجادله، بل تنفضه بالفعل والعمل. هذه القصص أعظم من الخطب والشعارات. فالأفكار تقعن العقول، أما الأخلاق فتتهزأ القلوب. وما يمس القلب أبقي أثرًا من كل جدال.

في هذه الأيام احتفل أشقاؤنا بعيد السيدة العذراء، عليها السلام، فكل عام وأقباط مصر بخير. وكل عام ومصر نبيلةً بشرفائها.

مقام السؤال:

هل سيأتى زمنٌ نقرأ فيه خبراً جميلاً كهذا فلا نندهش، لا لأن الفعل فقد جماله، بل لأن النبل صار عادة طبيعية كما أخبرنا أرسطو؟.

عن المصرى اليوم

خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقى

"قاموس السعادة"

وهناك من يرى سعادته في الهدوء الدائم والتأمل الذاتي والابتعاد عن الزحام، والعكس عند الذين يجدون سعادتهم في الضوضاء ولا يرغبون أبداً التواجد بمفردهم.

والبعض تجده يحدثك عن السعادة حينما يسافر لبلاد مختلفة ويكتشف كل بلد بناسها وأجوائها وثقافتها، وأكلاتها وعاداتها وتقاليدها.

والبعض الآخر يحدثك عن السعادة حينما يقرأ كتاباً جديداً ويعرف الجديد.

أما البعض فيجد سعادته في المشتريات، أو الأكل والتلذذ به.

ولكن هناك من يروون السعادة في الصحة، وعدم الاحتياج للأدوية أو العلاج المزمّن من أمراض معينة.

وحرمانه من هذه الصحة يوماً ما هي بمثابة تهديد لسعادته، والشعور بالاكئاب على الفور.



لذا فوجدنا أناس آخرين حسموا السعادة، بالرضا في العموم.

الرضا بما قسمه لك الله من عائلة، ومال، وصحة، ونجاحات، وتجارب، وأيضاً من أمورٍ سلبية تحدث في حياتك من تجارب مؤلمة تتعلم منها، أو من أمراض كانت من نصيبك، أو من فقدان أحد أفراد أسرتك أو مالك في أحداث معينة، أو من عدم النجاح في خطوات معينة... وهكذا.

وجاء تباعاً لذلك من يجدون سعادتهم الدائمة في التواجد مع الله في كل أمور حياتهم.

لأنه بدونه لا يستطيعون أن يعيشوا.

وبالرغم من كل هذا هناك من يجدون السعادة في البعد عن الله، أو في ممارسة عادات خاطئة،

الكل يبحث عن السعادة أينما وجد.

الكبير منا والصغير. والكل يتصفح قاموس السعادة كي ما يجد ما يناسبه حسب أهوانه ومفاهيمه ومرجعياته متمنيا ألا تتخلّى عنه طوال حياته.

قد يظن البعض أنها فقط في المال.

فتجد حياتهم تسري نحو تحقيق كل أهدافهم في سبيل امتلاك الكثير من المال ليعيشوا مرتاحين في تنفيذ احتياجاتهم غير لاجئين لأحد.

والبعض يظن أنها في وجود العائلة، فتجد الشخص يسعى دائماً إلى التواجد مع عائلته، خائفاً من فقدانهم يوماً ما، وشاعراً دائماً أن الأمان في وجود الأسرة. وإذا غاب هذا الأمان منه، غابت السعادة من حياته.

وتجد من يظن أن السعادة في تحقيق الذات سواء في ممارسة مواهبه، أو العمل في وظيفة يحبها وينجح فيها محققاً كل أهدافه، أو ممارسة رياضة معينة يحبها وتحقيق أعلى البطولات.

هنا يجد نفسه، ويجد الكل يحترمه أو يكرمه لتميزه، واحساسه الدائم بالإنجاز. فهي سعادة.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم منال صفوت

مشيرة نفسية معتمدة ومرافقة في رحلة التعافي والنمو النفسي

روشتة السعادة

الحروب الروحية والنفسية تزداد يوماً بعد يوم بسبب الضغوط الشديدة وسرعة عجلة الحياة والتي قد تؤدي بالإنسان إلى كثير من حالات الكآبة والعزلة الداخلية والأناية المتزايدة التي يعاني منها الكثيرون، لكن الله يعلم لنا دائماً أنه نبع الفرح والسعادة والسلام وأن كل من يقبل إليه يرتوى منه ويفيض بأنهار من السعادة تنسكب على كل من حوله فكما يهتم الانسان بجسده لكي يكون سليماً عليه كذلك الاهتمام بنفسه لتكون منضبطة وسعيدة وايضاً طاقته الروحية والذهنية لتكون روحه شيعانة وذنه مفتوحاً وناضجاً

على الإنسان أن يخطط لحياة سعيدة وتكوين علاقات صحيحة وناضجة وبسلك في حياته وفرح ويعيش مبتهماً دائماً ويقدر من التواضع فالإنسان المتضع لا تخشى الابتسامه عن شفتيه وعليه أن يلتزم بعادات إيجابية ويحارب العادات السلبية الهدامة ويستفيد من النقص الموجود بداخله ويعمل الخير ويعطي بسخاء ويبدل ويحتفظ دائماً بعلاقات إيجابية مع الجميع ويسعى دائماً للتغيير إلى الأفضل وأن يتفاعل مع مشاكله مجتهداً لحلها.

الإحساس بالسعادة هو أول علامات نضج الشخصية ويمكن التخطيط لحياة سعيدة من خلال ممارستنا لها الأمر يستغرق أربعة أسابيع في المتوسط لترسيخ عادة جديدة ببساطة انها الكيفية التي يعمل بها المخ وأنا في حاجة لتكوين ممرات عصبية وسلوكية جديدة من أجل ترسيخ طرق جديدة للقيام بمهام حياتنا.

تخيل نفسك سعيداً وأن كل شئ يسير على النحو الذي ترغبه تخيل النجاح والوصول إلى هدفك ان اتخاذ خطوات إيجابية تزيد فرصة حصولك لنتائج إيجابية.

اصنع وصفة سعادتك المثالية فحياتك الجميلة تتكون من أشياء متنوعة وبسيطة وعليك أن تسأل نفسك ما الذي أحب أن تكون عليه حياتي المثالية؟ وعليك التنوع في كل المجالات الروحية والاجتماعية والعلمية والصحية والمالية وغيرها. إبحث عن البديل عن الأشياء التي تسبب لك شعور بالتعاسة مثل تبديل عادة غير إيجابية مثل التدخين بأخرى إيجابية كأن تمارس الرياضة وحدد هدف واضح ومحدد أهم بنفسك أولاً فحين لا نستطيع الاعتناء بالآخرين إذا لم نعتني بأنفسنا أولاً وحدد وقت تهتم فيه باحتياجاتك الروحية والنفسية والجسدية.

تخيل نفسك بعد عشرون عام من الآن وتأمل حياتك وما حققته من إنجازات وأسأل نفسك ما الأشياء التي ستندم عليها في مشوار حياتك؟ ما الذي ستفعله حيالها الآن؟ عليك أن تتحدد أولوياتك وتذكر أنه مهما كان جدول مواعيدك مزدحم فإذا حاولت جاهداً يمكنك دائماً أن تضيف موعداً جديداً.

توقف عن انتظار السعادة فكمكانها الصحيح هنا والآن والسعادة الحقيقية الصادقة تنبع من الأفكار الإيجابية التفاؤلية والعلاقات الإيجابية الصحية فالسعادة ليست في الحصول على الأشياء المادية فقط.

اعطى مجالاً للفرح ولا تأخذ الحياة بجديرة أكثر مما ينبغي وأعد العزم على الاستمتاع ولو لمرة واحدة يومياً ألق بمزحة على صديق أو اذهب للتمشية استمتع بالهوايات المختلفة كسماع الموسيقى أو الرسم عشي مثل طفل صغير بعض الوقت يحتاج للضحك واللعب فهذا أسلوب رائع في التعامل مع الحياة.

تعامل مع مشاكلك: حدد المشكلة وجزئها لمشكلات صغيرة وفكر في كافة الحلول الممكنة وقيم المناح منها من مميزات وعيوب ثم ضع خطة عمل بعد اختيار الحل المناسب ونفذ الخطة وراجعها من وقت لآخر وأخيراً قم بتقييم النتائج.

أدرك سحر الابتسام والضحك فعندما تبسم لشخص آخر سيرد لك الابتسامه بمثلها وهذا يسبب مشاعر إيجابية لديك ولدى الشخص الآخر فقد أكدت الدراسات أن معظم اللقاءات تسير ببساطة أكثر وتدوم أطول ويكون لها نتائج أكثر إيجابية وتحسن العلاقات بشكل هائل وأثبت العلم أنه كلما زاد تبسمك زادت ردود أفعال الآخرين الإيجابية تحوكم فليكن أن تبسم وتضحك حتى يصبح ذلك عادة لديك أن الابتسامه والضحك تبني الجهاز المناعي للإنسان وتدافع عن الجسم ضد الملل والأمراض وتداوى الجسم وتجعل الأفكار ممتعة كما إنها تجذب المزيد من الأصدقاء وتطيل العمر وقد توصل طبيب الأمراض العصبية (هنري روبينشتاين) إلى أن دقيقة واحدة من الضحك المتواصل تؤدي حوالي 45 دقيقة من الاسترخاء بعدها فلنأخذ نبضاً على ما لديك من بجدية حيث الابتسام والضحك المتعمد يحرك نشاط المخ نحو السعادة التلقائية.

اتبع منهج فعال من أجل ترسيخ وإيجاد السعادة في حياتك بدلاً من الاكتفاء بمجرد انتظاركها حتى تأتي إليك واكتشف موابك واستثمرها واشترك في النشاطات التي تبرز نقاط القوة الحالية وتوقف عن توبيخ وتلوم نفسك على ما لديك من نقاط ضعف فهناك دائماً جانب إيجابي فيها.

ويحظى الشخص السعيد بجسد سعيد فكثيرون يحرصون على أداء التمارين الرياضية ويأخذون وقتاً للاسترخاء ويقومون بتدريب عقولهم على العمل بكفاءة أكثرهم بدريون أنفسهم على الشعور بالسعادة.

تدرب الان على ممارسة التمارين الرياضية ولا تجعل الخروج من المنزل أمراً صعباً لأنه بمجرد خروجك ستجد أن الدافع بداخلك سيزداد تنوع في ممارستك الأنشطة الرياضية حتى لا يصيبك الملل والإجهاد الذهني وعليك بتخصيص يوماً لذلك وسيزيد من استمتاعك إذا تدرت مع شخص آخر فذلك سيساعدك على الاستمرار في الأيام التي تقل فيها دافعتك

وعليك بمكافأة نفسك للحفاظ على نشاطك.

تدرب تحسين حالتك المزاجية حيث تساعدك ممارسة الرياضة على تحسين صحتك النفسية والذهنية وقد اكتشفت الأبحاث أن ممارسة الرياضة من أقوى مضادات الاكتئاب حيث يقوم المخ بإفراز هرمونات الإندورفين التي تمنح حالة معنوية مرتفعة للشخص عندما تقوم بالتمشية تزيد من تدفق دمك وتنشعن حالة مزاجية سعيدة بداخلك طبيعياً، قدم شكر وامتنان كل صباح ومساء توجه بالشكر إلى الله لكل ما أعم به عليك وكذلك يمكنك أن تتوجه بالشكر إلى شخص من عائلتك أو صديق.

حسن جودة نومك بأن تتجنب المثبرات قبل النوم بما في ذلك المشروبات التي تحتوى على الكافيين والنيكوتين وأيضاً الكحوليات التي يعتقد البعض إنها تساعد على النوم وتجنب



الوجبات الثقيلة في وقت متأخر من الليل ويمكنك أخذ وجبة خفيفة إذا شعرت بالجوع اشرب الكثير من الماء لأن قلة المياه تقود إلى الشعور بالكسل والبلادة والحفاظ على مستوى المياه في الجسم يمنحك الطاقة وتمتلك بالشعور بالسعادة.

تأكد أن حجرك مظلمة وهادئة وفرشك مريح وتجنب مراقبة الوقت بالنظر للساعة حيث يدخلك ذلك في حالة من التوتر والقلق لكن أبداً بالاسترخاء لمدة ساعة قبل النوم بعد أخذ حمام دافئ ويساعدك في ذلك القراءة أو الاستماع لبعض الموسيقى الهادئة لجعل غرفة نومك خالية من المشتتات وتجنب تناول الطعام أو مشاهدة التلفاز في الفراش وإذا وجدت نفسك غير قادر على النوم خلال عشرون دقيقة عليك القيام بشئ يساعده على الاسترخاء بعض الوقت لا تهدر طاقتك في إيقاع الحياة السريع حيث يعرضك لضغوط هائلة قد تؤدي للعديد من الأمراض كسرعة ضربات القلب أو ارتفاع معدل السكر في الدم وتقل مناعتك بل عليك أخذ فترات مناسبة للراحة.

تخلص من حملك وتعلم إدارة الضغوط فإذا ما تركنا احتمالاتنا تتقل علينا طول الوقت فإن وزن هذه الاحمال ستزداد ثقلاً عاجلاً أم أجلاً والأولى ترك حمل العمل ورائك عند عودتك للمنزل، تقبل جسدك كما هو شكلك ووزنك فلا يمكن أن تتواجد السعادة قط إلا مع الرضا اضحك فالضحك له تأثيره على مساعدة الجسم على الاسترخاء وتحسين وظائف العقل وتحسين المناعة وانظر إلى الجانب المضحك والممتع من الأمور، حافظ على نشاطك اليومي مثل صعود السلم والتمشية إلى المتجر القريب وحمل المشتريات بنفسك من المتجر إلى البيت وغيرها من النشاطات البسيطة المتكررة على مدار اليوم.

من أسرار السعادة لغة الجسد الجاذبة وهي الوجه المشرق المبسم والتعبير بالإيماءات المناسبة للحوار وإمالة الرأس عندما تصغي للآخرين وحافظ على الاتصال بالعين معهم لأن ذلك يكسبك المصداقية قف على مساحة مناسبة من الطرف الآخر لتشعر بالارتياح وأخيراً قم بمحاكاة لغة جسد الآخرين. تحقيق السعادة سيكون أمراً سهلاً إذا ما اتبعنا بعض الاستراتيجيات التالية:

- 1- استمتع بساعة من السعادة كل يوم في ممارسات وأنشطة تبعث فيك شعوراً بالسعادة.
- 2- قم بإعادة تعريف السعادة بذلك تتمكن من زيادة المشاعر الإيجابية ومن ثم ستزداد فرص دخول السعادة إلى قلبك.
- 3- قلل من التلذذات غير الضرورية وقم بوضع قائمة بكافة التلذذات ثم أشطب التي لم تعد تناسبك الآن.
- 4- أنجز اليوم ولا تتجاهل ما عليك القيام به من أمور فبالأكيد ستفوز بمشاعر إيجابية مثل السعادة والفخر والرضا.
- 5- نظم حياتك ولا تنتظر قدوم المناسبات حتى تنظم منزلك وحياتك وعليك التخلص من المخلفات المادية والنفسية كل فترة واستمتع بمشاعر السعادة والحرية والارتياح.
- 6- احتفظ بدفتر يوميات للأحداث الإيجابية وركز على الأمور المثمرة واللحظات السعيدة التي مرت بك خلال يومك.
- 7- ضع نظاماً للمكافآت وقم بمكافأة نفسك وشجع نفسك على الإنجازات التي تقوم بها.
- 8- غير من عاداتك السيئة واستبدالها بعادات أخرى جديدة إيجابية.
- 9- قم بتغيير تدريجي صغير ومنظم لتفوز بشمار التغيرات الحياتية كبيرة.
- 10- أصفح عن من يسئ إليك فإن القدرة على الغفران سر مهم من أسرار السعادة والفرح.
- 11- تذكر أن تكون سعيداً لأن الناس ببساطة ينسون ممارسة الأمور التي يعرفون إنها تجلب لهم السعادة حتى انهم ينسون السبب وراء أهمية السعادة نفسها في حياتهم.
- 12- تفرغ من نقاط قوتك ودون كافة الأشياء والسمات التي تميزك، تذكر ان اكثر الناس سعادة يتمتعون بصداقات كثيرة ويتمتعون بعلاقات ومجبة دائمة مع الآخرين ويبدأ ذلك منك أنت ومن فهمك لاحتياجاتك واساليب التواصل معهم من خلال حبك وعواطفك ومشاعرك تجاه الطرف الآخر وإيتي ذلك حين تركز على نقاط القوة لدى الآخرين إن أفضل العلاقات تبني على إدراك نقاط القوة التي يتمتع بها كل منا وإن كل شخص يتمتع بسماته وصفاته المفردة والتي تسمح لمشاعر الحب والاحترام بالنمو والازدهار وأجعل صداقتك غير مشروطة واقتض حسن نوايا الآخرين وأبدأ تعاملاتك معهم بقدر من الإيجابية غير المشروطة لتتعمد بمزيد من الإيجابية في جميع علاقاتك التي تنبها ولا تعقد المقارنات لأن السعادة ظاهرة فردية تماماً وأسعد الناس يقدرون ما لديهم وما بين أيديهم بالفعل ويجدون ببساطة ما هو مهم بالنسبة لهم ويركزون على تحقيق أولوياتهم أجعل الإيجابيات تفوق السلبيات ببساطة العلاقات الشخصية تحتاج أن تقابل كل تعليق سلبي أو نقد على الأقل خمسة تعليقات إيجابية دائمة ومشجعة.

اعتمد على الآخرين وثق بهم فالثقة المتبادلة أحد أفضل مؤشرات الشعور بالرضا والإشباع في الحياة أن الثقة هي روح المجتمع الصحي وتعامل مع النقد بإيجابية استمع الى التعليقات التي يقدمها لك الآخرون وابحث عن الغرض الأساسي وراء التعليقات التي يقدموها وحولها إلى شئ إيجابي.

شارك في خدمات وأنشطة فالسعادة الحقيقية والتمتع بمشاعر إيجابية للمشاركين بفاعلية في النشاطات التي تعود بالنفع على الآخرين بدلاً من تركزهم حول أنفسهم وأفعال الخير دون شرط أو سبب تقديمك ابتسامه صغيرة يمكن أن تصنع فارقاً في حياة شخص ما.

استمع لبعض أنواع الموسيقى لأنها تساعد على تخفيف الأحزان التي تتسبب الإنسان وترفع من روحه المعنوية وتشفي الأمراض النفسية والعصبية ومعظم الأمراض البدنية كذلك تستخدم الموسيقى لتهلئة الأعصاب المتوترة وإضافة السعادة والهجة للقضاء على الرتابة اليومية ومنح الإنسان السعادة الحقيقية، من يبحث عن السعادة بجدها هي تكمن في داخلنا وحولنا وعلينا أن نعيشها ونزداد منها فهي إرادة الله لنا.

دتم في سعادة... نحتياي.....

خاص لجريدة كاريزما

بقلم نيفين سورمال

الغضب في الكتاب المقدس...

متى يكون براً

ومتى يصبح باباً لخطايا كثيرة؟

الغضب من أكثر المشاعر التي يختبرها الإنسان. فقد يغضب بسبب الظلم، أو الخيانة، أو الإهانة، أو الألم. ولكن يبقى السؤال الذي يشغل الكثيرين: هل الغضب في ذاته خطية؟ الكتاب المقدس يوضح أن الغضب في حد ذاته ليس دائماً خطية، لكن الدافع وراءه وطريقة التعبير عنه هي التي تحدد إن كان براً أم شراً. فقد يوجد غضب مقدس يرفض الشر، ويوجد غضب جسدي يفتح الباب أمام إبليس ليقود الإنسان إلى السقوط في خطايا كثيرة.

ولهذا يقول الرسول بولس: «أغضبوا ولا تخطئوا. لا تغرب الشمس على غيظكم، ولا تغطوا إبليس مكاناً.» (أفسس 4: 26-27)، فلم يقل الرسول بولس: «لا تغضبوا»، بل قال: «اغضبوا ولا تخطئوا»، لأن المشكلة ليست في وجود الغضب، بل في بقائه وسيطرته على القلب.

أولاً: غضب الله... غضب القداسة والعدل:

الكتاب المقدس يعلن أن الله يغضب، لكن غضبه يختلف تماماً عن غضب الإنسان.

فإنه لا يغضب بسبب كبرياء مجروح أو رغبة في الانتقام، بل لأن قداسه ترفض الخطية، وعده لا يرفض الظلم.

«الرب إله رحيم ورؤوف، يطهى الغضب وكثير الإحسان والوفاء.» (خروج 34: 6)

فغضب الله عاجل ومقدس، ولا ينفصل عن حكمته أو رحمته. دائماً مرتبط بالعدل، فهو «يطهى الغضب» ويعطي الإنسان فرصة للتوبة والرجوع إليه.

ويقول المزمع: «الرب رحيم ورؤوف، طويل الرُوح وكثير الرحمة» (مز 103: 8).

إذن، غضب الله ليس انفعلاً متقبلاً، بل موقف قدوس وعادل تجاه الشر والخطية.

ثانياً: غضب المسيح... غضب ممزوج بالحنن:

الرب يسوع، وهو الكامل بلا خطية، غضب أيضاً. فعندما رأى قساوة قلوب بعض الناس وعدم شفقتهم، يقول الكتاب: «فغضب حوله إلههم بغضب، حزينا على غلاظة قلوبهم.» (مرقس 3: 5).

كان غضب المسيح هنا ممتزجاً بالحنن. فهو لم يغضب لأنهم أهانوه شخصياً، بل بسبب قساوة قلوبهم ورفضهم لعمل الرحمة.

كما ظهر الهيكل عندما حول الناس بيت الله إلى بيت تجارة، قائلاً: «مكتوب: يَبْنِي بَيْتَ الصَّلاةِ يَدْعِي، وَأَنْتُمْ جَعَلْتُمُوهُ مَغَارَةً لِّخُوصٍ.» (متى 21: 12-13، يوحنا 2: 13-17)

فغضب المسيح لم يكن دفاعاً عن كرامة شخصية مجروحة، بل كان غيرة على مجد الله، ورفضاً للرياء والظلم وقساوة القلب.

وفي المقابل، عندما تعرّض المسيح للإهانة الشخصية، لم ينتقم لنفسه: «الَّذِي إِذْ شَتِمَ لَمْ يَكُنْ يَشْتُمُ عَوْضًا، وَإِذْ تَأَلَّمَ لَمْ يَكُنْ يَهْذُبْ، بَلْ كَلَّ أَنْ يَسْلَمَ لِمَنْ يَقْضِي بِعَذْلٍ» (بطرس الأولى 2: 23)

ثالثاً: غضب الإنسان... لماذا يحذر منه الكتاب؟

يحذر الكتاب المقدس كثيراً من غضب الإنسان، لأنه كثيراً ما يكون سريعاً، وأنانياً، وغير خاضع لحكمة الله.

يقول الرسول يعقوب: «لأنَّ غَضَبَ الْإِنْسَانِ لَا يَصْنَعُ بَرًّا لِلَّهِ.» (يعقوب 2: 10)

كما يقول سفر الأمثال: «الرَّجُلُ الْغَضُوبُ يَهْجِجُ الْخُصُومَاتِ.» (أمثال 15: 1)

فالغضب إذا ترك دون علاج، يبدأ بإفساد الأفكار، ثم يملأ القلب بالمرارة، ثم يظهر في الكلام والتصرفات والقرارات. وقد يبدأ الغضب بانفعال صغير، لكنه إذا استقر في القلب قد يتحول إلى خصام أو كراهية أو ظلم أو رغبة في الانتقام.

رابعاً: الغضب... الباب الذي تدخل منه خطايا كثيرة:

قد يبدو الغضب مجرد انفعال عابر، لكنه قد يكون الشرارة الأولى التي تشعل سلسلة من الخطايا إذا استقر في القلب.

ولهذا يحذر الرسول بولس: «وَلَا تَغْطُوا إِبْلِيسَ مَكَانًا.» (أفسس 4: 27)

فإبليس قد يستغل الغضب ليزرع الكراهية، ثم يقود الإنسان خطوات بعد أخرى إلى السقوط.

■ الغضب يقود إلى الخصومات والكلام الجارح:

أول ما يظهر فيه الغضب غالباً هو الكلام. فالإنسان الغاضب قد يصرخ، أو يهين، أو يجرح الآخرين، أو يقول كلمات لا يستطيع التراجع عنها.

يقول الكتاب: «الجَوَابُ الْبُيْنُ يَصْرِفُ الْغَضَبَ، وَالْكَلَامُ الْمَوْجِعُ يَهْجِجُ السَّخَطَ.» (أمثال 15: 1)

ويقول أيضاً: «الرَّجُلُ الْغَضُوبُ يَهْجِجُ الْخُصُومَاتِ، وَالسَّخُوطُ كَثِيرُ الْمَغَاسِي.» (أمثال 29: 22)

ولهذا يطلب الرسول بولس من المؤمنين أن يطرحوا عنهم الغضب والصياح والكلام الشرير: «أَمَّا الْآنَ فَاطْرَحُوا عَنْكُمْ أَنْتُمْ أَيْضًا الْكَلْمَ: الْغَضَبَ، السَّخَطَ، الْخُبْثَ، التَّجْدِيفَ، الْكَلَامَ الْقَبِيحَ مِنْ أَفْوَاهِكُمْ.» (كولوسي 3: 8)

■ الغضب يقود إلى الكراهية القاتل:

أول جريمة في التاريخ بدأت بالغضب. فعندما لم يقبل الله تقدمة قابيل، يقول الكتاب: «فَغَضِبَ قَابِيلٌ جَدًّا... وَقَامَ قَابِيلٌ عَلَى هَابِيلَ أَخِيهِ وَقَتَلَهُ.» (تكوين 4: 8-5)

غضب قابيل... ثم حسد... ثم كره... ثم قتل أخاه.

ولهذا قال المسيح: «كُلُّ مَنْ يَغْضَبُ عَلَى أَخِيهِ بِأَبْلَا يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ الْحُكْمِ.» (متى 22: 5).

فالقتل يبدأ في القلب قبل أن يصل إلى اليد.

ويقول الرسول يوحنا: «كُلُّ مَنْ يَبْغِضُ أَخَاهُ فَهُوَ قَاتِلٌ نَفْسٍ» (يوحنا الأولى 3: 15)

■ الغضب يقود إلى الانتقام:

الغضب غير المعالج يتحول إلى رغبة في رد الإساءة بالإساءة.

لكن الكتاب يقول: «لَا تَنْتَقِمُوا أَنْفُسَكُمْ... لِي النِّقْمَةُ أَنَا أَجَازِي.» (رومية 12: 19)

فالانتقام ثمرة من ثمار الغضب غير المقدس.

■ الغضب يقود إلى الظلم:

الإنسان الغاضب لا يرى الأمور دائماً بوضوح. فقد يصدر



أحكاماً متسارعة، أو يظلم الآخرين، أو يسيء استخدام سلطته

يقول سفر الأمثال: «سَرِيعُ الْغَضَبِ يَعْمَلُ بِأَحْمَاقَةٍ.» (أمثال 14: 17)

كما يقول: «الْبَطِيُّءُ الْغَضَبِ كَثِيرُ الْفُهْمِ، وَقَصِيرُ الرُّوحِ مَعْلَى الْحَقِّ.» (أمثال 14: 29)

فكم من أب ظلم أبنائه، وكم من قاض أو مدير أو مسؤول أساء استخدام سلطته وهو تحت تأثير الغضب.

لذلك يقول الكتاب: «لأنَّ غَضَبَ الْإِنْسَانِ لَا يَصْنَعُ بَرًّا لِلَّهِ.» (يعقوب 1: 20)

■ الغضب قد يفتح الباب لأعمال الجسد الأخرى:

لا يعلم الكتاب المقدس أن كل شخص يغضب سيقع بالضرورة في كل الخطايا، لكنه يوضح أن أعمال الجسد ترتبط بعضها ببعض، وأن القلب غير الخاضع لله قد ينتقل من خطية إلى أخرى.

يقول الرسول بولس:

«وَأَعْمَالُ الْجَسَدِ ظَاهِرَةٌ، الَّتِي هِيَ: زَنَاءٌ، عَهَارَةٌ، نَجَاسَةٌ، ذَعَارَةٌ... عَادَاةٌ، خِصَامٌ، غَيْرَةٌ، سَخَطٌ، تَحَزُّبٌ، شِقَاقٌ، بَذْعَةٌ، حَسَدٌ، قَتْلٌ (غلاطية 5: 19-21).

فالسخط والخصام والكراهية ليست خطايا منفصلة تماماً عن بقية أعمال الجسد، بل قد تضعف الإنسان روحياً وتجعله أكثر استعداداً للسقوط في خطايا أخرى.

خامساً: أمثلة كتابية على نتائج الغضب:

1. قابيل: غضب قابيل لأن الله لم يقبل تقدمته. وبدلاً من أن يتوب ويصلح طريقه، سمح لغضبه أن يتحول إلى حسد وكراهية، ثم قتل أخاه هابيل. (تكوين 4: 8-3).
2. داود: غضب داود، بل قد تضعف الإنسان روحياً وتجعله أكثر استعداداً للسقوط في خطايا أخرى.
3. موسى: غضب موسى بسبب تدمير الشعب، فحضر الصخرة بدلاً من أن يكلمها كما أمره الله. (العدد 20: 12-7)
4. يوان: غضب يوان لأن الله رحم أهل نينوى بعد توبتهم. «فَعَمَّ ذَلِكَ يُونَانَ عَمَّا شَهِدَا غُلَاظَةً.» (يوان 1: 4).

سادساً: كيف ينتصر المؤمن على الغضب؟

يعطينا الكتاب المقدس وسائل روحية وعملية للتعامل مع الغضب.

1. التوقف والصلاة قبل الرد:
- قبل أن نتكلم أو نتصرف، نتاح أن نطلب من الله أن يحفظ أفواهنا وقلوبنا.
- «اجْعَلْ يَارَبَّ حَارِسًا لِفَمِّي. احْفَظْ بَابَ شَفْتَيْ» (مزمور 141: 3)
2. سرعة الاستماع والبطء في الكلام:
- «لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعًا فِي السَّمْعِ، مُبْطِئًا فِي الْغَضَبِ.» (يعقوب 1: 19).
3. فالاستماع الجيد قد يكشف أن جزءاً من غضبنا سببه سوء فهم أو حكم متسرع.
3. استخدام الكلام اللين:
- «الجَوَابُ الْبُيْنُ يَصْرِفُ الْغَضَبَ.» (أمثال 15: 1)
4. فالكلام الهادئ لا يعني الضعف، بل يعكس قوة داخلية وضبط النفس.
4. عدم ترك الغضب يستمر:
- «لَا تَغْرِبِ الشَّمْسُ عَلَى غَيْظِكَ.» (أفسس 4: 26)
5. لا يعني ذلك بالضرورة حل كل مشكلة قبل غروب الشمس حزيناً، لكنه يعني ألا نسمح للغضب أن يستقر ويتحول إلى حقد ومرارة.
5. ترك الانتقام لله:
- «لِي النِّقْمَةُ أَنَا أَجَازِي.» يَقُولُ الرَّبُّ.» (رومية 12: 19)
6. فالؤمن لا يأخذ حقه بيده بطريقة خاطئة، بل يضع قضيته أمام الله العادل.
6. الغفران:
- «مُعْتَبِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا... كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا.» (كولوسي 3: 13).
7. الغفران لا يعني أن الخطأ أصبح صحيحاً، ولا يلغي ضرورة وضع حدود حكيمة، لكنه يحرر القلب من الرغبة في الانتقام.
7. الامتناء بالروح القدس وممارسة ضبط النفس:

ثمر الروح القدس يتضمن:

«مَحَبَّةً، فَرَحًا، سَلامًا، طَوْلَ أَنَاةٍ، لُطْفًا، صِلَاحًا، إِيمَانًا، وَذَاعَةً، تَعَفُّفًا.» (غلاطية 5: 22-23)

وكلمة «تعفف» تتضمن ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات.

ويقول سفر الأمثال:

«الْبَطِيُّءُ الْغَضَبِ خَيْرٌ مِنَ الْجَبَّارِ، وَمَالِكُ رُوحِهِ خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مِدِينَةً.» (أمثال 16: 32).

فالانتصار الحقيقي ليس في الانتصار على الآخرين، بل في أن يملك الإنسان روحه ولا تسمح له انفعالاته بأن تقوده إلى الخطية.

الخاتمة: الغضب يشبه النار؛ فإذا بقي في موضعه الصحيح وتحت السيطرة، قد يكشف الشر ويدفع الإنسان إلى الدفاع عن الحق. أما إذا خرج عن حدوده، فقد يحرق القلب والعلاقات وكل ما حوله.

فالغضب البار يرفض الخطية، لكنه لا ينفصل عن المحبة والحق وضبط النفس. أما الغضب الجسدي، فيبدأ غالباً من الكبرياء أو الأنانية، ثم قد يقود إلى الخصام، والكلام الجارح، والكراهية، والانتقام، والظلم والمرارة. ولهذا يدعونا الله أن نسلم له مشاعرنا، وأن نسبح للروح القدس أن يملأ قلوبنا بالمحبة، لأن المحبة تطفى نار الغضب، والغفران يغلق الأبواب التي يحاول إبليس أن يدخل منها إلى القلب.

ونحن بوصية الرسول بولس: «ليُزَفَّ مِنْكُمْ كُلُّ مَرَارَةٍ وَسَخَطٍ وَغَضَبٍ وَصِيَاحٍ وَتَجْدِيفٍ... وَكُونُوا لَطْفًا بَعْضُكُمْ نَحْوَ بَعْضٍ، شَفُوقِينَ، مُتَسَامِحِينَ كَمَا سَامَحَكُمْ اللَّهُ أَيْضًا فِي الْمَسِيحِ.» (أفسس 32: 31-32)

فالؤمن الحقيقي ليس من لا يغضب أبداً، بل من يقود غضبه إلى الصليب قبل أن يقوده الغضب إلى الخطية.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني
ومبتكر فن الجرافيكاتير

اللهم أرحم موتانا وموتى النبي آدمين

قال أبان إغتيال الشهيدة الفلسطينية شيرين أبو عاقلة: "إن كان طلب الرحمة خطأ.. فهذا لا يعني عدم تقديرنا واحترامنا لنضال الشهيدة.. ولتكون تلك هي اللغة الوسطية التي يتبعها غير الغارقون في التطرف"، وهي في الحقيقة أكثر تطرفاً وعنصرية.

لم يسلم الموسيقار الراحل منذ عدة أسابيع "هاني شنودة" من وإبل الانعطافات التي لا ترضي أي دين أو ملّة، ومن قبله الفنان "لطفي لبيب"، والإعلامي الكبير "مفيد فوزي"، وغيرهم من مشاهير الأقباط في وفاتهم.. الخناقة المعبأة الجاهزة للانتشار حول جواز الترحم ومصير المتوفي وما إلى ذلك من مهازل..

لا تعنيني ولا يعني أحد طلب الرحمة.. فليس لها رد فعل رباني، وليست كلمات مصيرية تقرر مصير المتوفي.. ولسنا راغبين في جنة رشدي والحويني وأقربائهم.. كل ما يعنيني من المستول عما وصلنا إليه؟

لذا.. أطالب مؤسسة الأزهر وشيخها الأكبر ودار الافتاء بتفسير ومن ثم إصلاح ما حدث في هذا البلد في العقود الأخيرة.. بلد كان من

ماذا لو توفاني الله.. وكلنا لها.. وفي لحظة غفوة وبدون قصد ترخّم عليّ زينة شباب المتطرفين؟.. يا ترى ما هو مصيري، ومصيرهُ، بالنسبة لاتباعه، إذا حدث ذلك؟، وهو لن يحدث.

هل ينتظر الله عز وجل طلب الرحمة لشخص متوفي من شخص حي حتى يمن له برحمته بناءً على طلبه؟.. (حاشاه).. أو يقرر صب غضبه على الميت والحي في حال أن الميت كافر؟.. (حاشاه).

طلب الرحمة ما هو إلا تعبير.. مصطلح.. عادة.. تقليد.. لغة.. مفهوم.. تقدير.. احترام.. تعزية.. تطبيق خاطر.. ما هو إلا وسيلة لغوية للتعبير عن الحزن لوفاة شخص وتقديم الغزاء لذويه.. لم ينتظر الله طلبك لرحمته كي يرحم أو لا؟.. ولا تعني لنا أو لأي فئة كلمات الترحيم سوى تعبير عن المودة التي لها تقديرها.. بينما دعاة الكُره والضغينة والرفض وعدم قبول الآخر يروا أنها رجس وخطأ شيطاني لا يجوز.. فهو كافر.

فيوفاة شخص، تخلو الأحاديث من موهبته ومسيرته وأعماله وتاريخه ونضاله، بينما تنصب (كالعادة) حول صدمة الموسم وكل موسم (أنه طلع مسيحي) وياتالي.... لا يجوز الترحم عليه وتم المناقصة والمزايدة وتخصص اللجان وتفرّد الجلسات إلى أن تظهر النتيجة بعدم قبوله بين أهل الجنة.

آلاف تصل إلى ملايين من التعليقات تنتهك في حرمة الراحل غير المسلم، وتقرر مصيره بكل ثقة ولا تكتفي بنفي الترحم، بل تمنع وتسب من يقوم بذلك وكان الله ينتظر منهم الحكم لينفذه (حاشاه).. بينما بعض الطيبين ينتهجوا منطق (أبو تريكة) الحنين.. حين

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تغذية بالمجال الطبي يؤذيك... ثم يجعلك تعتذر! الوجه الخفي للشخص النرجسي...

بعض الشخصيات النرجسية مريكة أن البداية قد تكون شديدة الجاذبية. قد يكون الشخص لبقاً، واثقاً، كريماً في مشاعره، قادراً على التعبير، ويعرف كيف يجعل من أمامه يشعر بأنه شخص استثنائي. وقد يكون اجتماعياً وناجحاً ومقنعاً بدرجة كبيرة.

ولهذا فإن اكتشاف المشكلة قد لا يحدث في البداية.

لكن مع مرور الوقت، تبدأ بعض التفاصيل الصغيرة في الظهور.

كلمة تقلل منك. انتقاد يتكرر. مقارنة لا داعي لها. غضب عندما تختلف معه. رفض للاعتذار. تحميلك مسؤولية كل مشكلة. ثم تبدأ أنت في تعديل سلوكك باستمرار حتى تتجنب غضبه أو انتقاده. وفي لحظة ما، قد تجد نفسك لا تعيش العلاقة كما تريد، وإنما كما يريد الطرف الآخر.

«أنا لم أقصده... أنت حساس أكثر من اللازم...»

من أكثر العبارات التي يمكن أن تترك الإنسان داخل علاقة مؤذية أن يتم إنكار مشاعره باستمرار.

تقول إنك تأملت، فيقال لك: «أنت حساس.»

تعترض على طريقة الحديث معك، فيقال: «أنت تفهم كل شيء خطأ.»

تذكر موقفاً حدث، فيقال لك: «هذا لم يحدث بهذه الطريقة أصلاً.»

ومع التكرار، قد يبدأ الإنسان في الشك في ذاكرته وإدراكه وحكمه على الأمور.

وفي بعض العلاقات قد يظهر ما يعرف بدالتلاعب النفسي أو Gaslighting، وهو نمط من السلوك يجعل الشخص يشك بصورة متزايدة في إدراكه للواقع أو في مشاعره وذاكرته.

وهنا يصبح الأذى أكثر خطورة، لأن المشكلة لم تعد فقط في ما يقوله الشخص الآخر، بل في أن الإنسان يبدأ بفقدان الثقة في صوته الداخلي.

لماذا يكون النرجسي مرهقاً لمن حوله؟ لأن العلاقة الصحية تحتاج إلى مساحة متبادلة.

أنا أسمعك... وأنت تسمعتني.

أنا أعتذر عندما أخطئ... وأنت تعتذر عندما تخطئ.

أنا أختلف معك دون أن أهينك... وأنت تستطيع الاختلاف معي دون أن تعاقبني.

أما عندما تصبح العلاقة قائمة على طرف

ليس كل من يؤذينا يرفع صوته، وليس كل جرح يترك أثراً على الجسد... فهناك أذى يأتيك في صورة اهتمام، أو نصيحة، أو حب، أو حتى ابتسامة، ثم ينتهي بك الأمر وأنت تعتذر عن شيء لم تفعله، وتشعر بالذنب لأنك تأملت، وتبدأ في التساؤل: هل أنا حساس أكثر من اللازم؟ هل أخطأت؟ هل فهمت الموقف بطريقة خاطئة؟

هنا تحديداً تبدأ الحكاية الأصعب.

ففي حياتنا أشخاص يشون بيننا بصورة طبيعية، يتحجون، يعملون، يكونون العلاقات، ويتحدثون بثقة وجاذبية، وقد يبدوون في البداية أشخاصاً راعين للغاية. لكن الاقتراب منهم أكثر قد يكشف جانباً آخر؛ جانباً يجعل العلاقة مرهقة، ويحوّل القرب إلى استنزاف، وأحوار إلى معركة، وأحب إلى اختبار دائم للقدرة على الاحتمال.

ومن بين الشخصيات التي تحتاج إلى قدر كبير من الوعي في التعامل معها، تأتي الشخصية ذات السمات النرجسية، وفي الحالات التي تستوفي معايير التشخيص نتحدث عن اضطراب الشخصية النرجسية. لكن قبل أن نضع هذا الوصف على أي شخص، علينا أن نتوقف أمام حقيقة مهمة: النرجسية ليست مجرد غرور، وليست مجرد شخص يحب نفسه أو يعتز بإنجازاته. كما أن وجود بعض الصفات النرجسية لا يعني بالضرورة أن الشخص يعاني اضطراباً نفسياً. التشخيص في الطب النفسي له معايير محددة، ويحتاج إلى تقييم مهني شامل، وليس إلى موقف عابر أو انطباع شخصي.

ومع ذلك، فإن فهم هذه السمات والسلوكيات مهم جداً؛ ليس لكي نصبح أطباء نفسيين لن حوّلنا، وإنما لكي نستطيع التعرف على العلاقات المؤذية، ونحمي أنفسنا من آثارها.

عندما يتحول الإنسان إلى مرآة لا ترى إلا نفسها.

الشخص الذي يعاني من اضطراب الشخصية النرجسية قد يظهر لديه شعور مبالغ فيه بأهميته أو تميزه، وحاجة شديدة إلى الإعجاب والتقدير، وإحساس بالاستحقاق لمعاملة خاصة، إلى جانب صعوبة في التعاطف مع مشاعر الآخرين.

وقد يبدو شديد الثقة بنفسه، لكن الصورة أكثر تعقيداً من ذلك؛ فبعض الأشخاص ذوي السمات النرجسية قد يكونون شديدي الحساسية تجاه النقد أو الرفض، وقد يتعاملون مع الانتقاد بالغضب أو الدفاعية أو التقليل من قيمة الشخص الذي وجهه إليهم. المشكلة لا تكمن في أن الإنسان يحب نفسه. حب الذات صحي. والثقة بالنفس صحية. والطموح والرغبة في النجاح ليست مرضاً.

لكن الفارق يظهر عندما تصبح العلاقة بالآخرين قائمة بصورة مستمرة على الحاجة إلى التفوق، والإعجاب، والسيطرة، أو عندما يصبح الآخر مجرد وسيلة لتأكيد قيمة الشخص نفسه.

في البداية... قد يبدو مختلفاً تماماً.. من أكثر الأمور التي تجعل العلاقات مع



خاص لجريدة كاريزما

بقلم نور بيطار

إعلامية ومقدمة برامج ومتخصصة في التسويق العقاري

أنا جولة البيت مع نور

العودة إلى المدارس 2026-2027:

كيف تؤثر على سوق العقارات في لوس أنجلوس وأورنج كاونتي؟

مع بداية فصل الخريف وانطلاق العام الدراسي الجديد، يشهد سوق العقارات في لوس أنجلوس وأورنج كاونتي تغييراً ملحوظاً في حركته. فكثير من العائلات تبدأ في هذه الفترة بالتفكير الجاد في الانتقال أو شراء منزل جديد، لأن المدرسة تصبح أولوية أساسية في حياتهم. في هذا المقال، نستعرض تأثير موسم العودة إلى المدارس على السوق العقاري هذا العام.

لماذا يرتبط موسم المدارس بشراء المنازل؟!

تميل العائلات عادةً إلى الشراء أو الانتقال قبل بداية العام الدراسي أو في مطلعته، حتى لا تضطر إلى نقل أبنائها في منتصف السنة. ولهذا السبب، تعد فترة أواخر الصيف وبداية الخريف من أكثر الفترات نشاطاً للعائلات التي لديها أطفال في سن الدراسة. في عام 2026، لا يختلف الأمر كثيراً. فرغم استمرار ارتفاع الأسعار وبقاء معدلات الفائدة في حدود 6%، إلا أن الطلب من العائلات الباحثة عن مدارس جيدة ما زال قوياً في مناطق محددة.

الوضع الحالي للسوق مع بداية الخريف:

في أوائل سبتمبر 2026، يبدو السوق متوازناً نسبياً. فلا ارتفاع حاد في الأسعار، ولا انخفاض كبير. غير أن المنازل الجيدة الواقعة بالقرب من المدارس المميزة ما زالت تباع بسرعة نسبية، خاصة إذا كانت بحالة جيدة وسعرها مناسب. غالباً ما تكون العائلات التي تشتري في هذا الموسم مستعدة مادياً ونفسياً، وتركز على الاستقرار أكثر من الاستثمار السريع.

نصائح عملية للعائلات الباحثة عن منزل بسبب المدارس:

١- اختيار المنطقة، لا المنزل:

حددي أولاً المدارس التي ترغبين في أن يلتحق بها أبنائك، ثم ابحتي عن المنازل ضمن نطاقها.

٢- انتبهوا لمواعيد التسجيل:

بعض المدارس الجيدة تكون قوائم الانتظار فيها طويلة، وقد يؤدي التأخير في اتخاذ القرار إلى فقدان المقعد.

٣- راعوا المسافة اليومية:

المنزل الجميل البعيد عن المدرسة قد يصبح مرهقاً مع مرور الوقت، خاصة مع الزحام الصباحي.

٤- لا تستعجلوا تحت ضغط الموسم:

يدفع موسم العودة إلى المدارس بعض الأشخاص إلى اتخاذ قرارات سريعة. خذي وقتك واهتمي بالتفاصيل جيداً. مناطق يشهد فيها الطلب ارتفاعاً في هذا الموسم:

في لوس أنجلوس:

Northridge, Granada Hills, Glendale, Pasadena

في أورنج كاونتي:

Anaheim Hills, Irvine, Mission Viejo, Lake Forest, Tustin

تتميز هذه المناطق بمدارس جيدة ومجتمعات عائلية، ما يجعلها أكثر طلباً في هذه الفترة من السنة.

خلاصة:

موسم العودة إلى المدارس ليس مجرد بداية للعام الدراسي، بل هو أيضاً موسم قرارات كبيرة تتعلق بالمنزل والاستقرار العائلي. إذا كنتم تفكرون في الانتقال أو الشراء هذا الخريف، فخذوا وقتكم، وركزوا على الأولويات الحقيقية لعائلاتكم، ولا تدعوا ضغط الموسم يدفعكم إلى قرار متسرع.

نور بيطار عقارية

ومؤسسة منصة I AM Home Tours

Realtor | DRE #02093669

Powered by Mashney Realty | DRE #01889759

+1 (818) 923-3276

www.iamhometours.com

team@iamhometour.com

إلى اللقاء في العدد القادم.



أهم فنانيتها ومثقفيتها ورموزها مسلمين وأقباط ويهود منذ عدة عقود.. ماذا حدث لها وكيف؟، وأين التقصير؟.. هل الأزهر له دور في هذا التطرف سواء بالتنازل أو بالمساهمة؟.. هل الفكر الإخواني احتل مصر عقلاً قبل أن يحتلها عرشاً؟.. وماذا عن الفكر المستشري في عقول ملايين المصريين!؟

أرجع الدور لمؤسسة الأزهر.. أنا كمواطن مصري في دولة مدنية أطالب بحقي في المواطنة وقبولي بين أفراد المجتمع بلا إنكار أو تهديد ولو مجرد فكري..

ومن ثم على مؤسسة الأزهر تصحيح وتعديل المسار الوهابي الإخواني المستشري (إن أرادوا)، والكف عن إفراز أمثال عبدالله رشدي وأقرانه من المحرضين (إن أرادوا)، أدعوهم أن يترحموا على موتانا من النبي آدمين، وبالمرّة على تاريخنا وعظمتنا وقبولنا وثقافتنا وحضارتنا وإنسانيتنا.. (إن أرادوا).

ملحوظة: يمكنكم مقارنة نعي مؤسسة الأزهر لكل من الشهيدة شيرين أبو عاقلة، والمرحوم رجائي عطية..

حتى وإن ملأت الدنيا بالكلمات الرقيقة.. للأسف الفكر غالب.



يريد أن يكون دائماً على حق، أو يحتاج إلى أن يكون مركز الاهتمام، أو يرفض تحمل المسؤولية، فإن الطرف الآخر قد يجد نفسه في حالة دائمة من الدفاع عن نفسه.

يشرح. ويبرر. ويعتذر. ويحاول إرضاء الآخر.. ثم يبدأ في فقدان شيء مهم جداً: نفسه...

النرجسية في العلاقات العاطفية: في العلاقات العاطفية، قد تكون الصورة أكثر قسوة.

قد يبدأ الأمر بإعجاب شديد، واهتمام متواصل، ورسائل وكلمات تجعل الطرف الآخر يشعر أنه وجد الشخص الذي يفهمه أكثر من أي شخص آخر.

ثم، بعد فترة، تبدأ الصورة في التغير. تتحول الملاحظات إلى انتقادات. والاختلافات الطبيعية إلى اتهامات.

والحوار إلى صراع على من المخطئ. وقد يجد أحد الطرفين نفسه دائماً في موقع المتهم، بينما الطرف الآخر يحتفظ بدور القاضي.

والأصعب أن الشخص الذي يتعرض لهذا النمط من التعامل قد لا يكتشفه بسهولة؛ لأنه لا ينتقل من الحب إلى الأذى في يوم واحد، وإنما قد يحدث الأمر تدريجياً. شيئاً فشيئاً، تصبح الكلمة الجارحة طبيعية. ثم يصبح الاعتذار من طرف واحد طبيعياً. ثم يصبح الخوف من رد الفعل طبيعياً. ثم يصبح الإنسان نفسه غير قادر على تخيل الحياة بعيداً عن هذه العلاقة.

وفي الأسرة... قد يكون الجرح أعمق قد نلتقي بالسمات النرجسية داخل الأسرة أيضاً.

أب أو أم لا يستطيعان الاعتراف بخطئهما. شخص يقيس أبناءه دائماً بالآخرين.

قريب يحول كل مناسبة إلى استعراض لنجاحاته.

أو أحد أفراد الأسرة الذي لا يسمح للآخرين بأن تكون لهم حدود أو قرارات مستقلة.

وفي هذه العلاقات، يصبح الابتعاد أكثر صعوبة، لأننا لا نتعامل مع علاقة يمكن إنهاؤها بسهولة، وإنما مع روابط عائلية وذكريات ومسؤوليات ومشاعر متشابكة. ولهذا لا يكون الحل دائماً هو القطعية.

أحياناً يكون الحل هو وضع حدود واضحة، وتقليل مساحة الاحتكاك، وعدم الدخول في كل نقاش، والحفاظ على قدر من الاستقلال النفسي والعاطفي.

يتبع في العدد القادم...

Realtor | DRE# 02093669
+1 (818) 923-3276
team@iamhometour.com
info@tourwithnour.com
Los Angeles & Orange County, California, United States

Powered By:
MASHNEY REALTY
DRE# 01835909



خاص لجريدة كاريزما

بقلم القس المرنم جميل يوسف

هل للحزن طريق ؟



ديماس.. رأى ديماس حياة جديدة تدب في الأشرار الخطاة الموتى بالذنوب، بكرةة بولس برسالة الخلاص. فجاء إلى المسيح، بل وخدم مع بولس، وكانت كل مظاهر حياته عجيبة ومشجعة، ولا يمكن بحال ما أن تكون الفترة الأولى من حياته مع بولس بعيدة عن الشجاعة والإخلاص والوفاء، حتى أننا نراه وهو يرافق بولس في سجنه الأول بروما. عندما كتب رسالتي كولوسي وفليمون!

ونجد في حياة ديماس شيء جميل جدًا، يفنقه مؤمنين كثيرين في أيامنا.

أنه أخذ على عاتقه مسؤولية الخدمة في أول إيمانه واهتمامه إلى الرب. ليس كما المؤمنون المكتفون بأنفسهم، الذين لا يحركون ساكنًا وكان لا عمل ولا خدمة لهم. فإنهم يسبون حزنًا للكنيسة وتأخيرًا لعملها وتقدمها وعشرة لكل من يدخلها.

وبكل صراحة أقول: إن خطر هؤلاء على الكنيسة هو أشدّ هولاً وفتكاً من خطر أعداء الكنيسة الذين هم من خارج.

تذكر يا أخي المؤمن بل والخدام. أن الرب قد وضع وزنات بين يديك. لا لكي تطمرها في التراب بل لتاجر بها وتريح فوقها.

ووعدك قائلًا: "أحقّ الحقّ أقول لكم: من يؤمن بي فالأعمال التي أنا أعلمها يعملها هو أيضًا، ويعمل أعظم منها، لأنّي ماضٍ إلى أبي" (يو:14:12).

لكن للأسف كان ديماس عندما يخلو بنفسه يفكر في الفائدة من هذه الخدمة؟

أو بمعنى أدق ماذا يعود عليه من منفعة شخصية. فهو لا يمتلك من حطام الدنيا شيء، ويريد تأمين مستقبله. نظر إلى حياته وحياة الآخرين من حوله في المدينة، فرأى شباب في ما يقارب عمره لديهم كذا... وكذا، وتأمل الظروف التي يمر بها أو يواجهها مع رفيقه بولس.

واحتار تفكيره كثيرًا، إلا أنه قرر واختار طريقه في الحياة، وذهب دون رجعة. ويبدو أن سبب فشل ديماس لم يكن ناتجاً عن جبن أو خوف، بل طمعاً في مجد شخصي. إذ أحب العالم الحاضر.

بولس الرسول بكلمات رثاء وعيون تملأها دموع الحزن. يعلن لنا حقيقة يجب أن ننبيه لها جيّدًا، أنه ليس كل من يسبرون في طريق أتباع الرب يسوع يسلكون بكمال قلب، أو يستمرون مجاهدين في محبة كاملة للرب، وهم يتحملون كل شيء لمجد الرب في حياتهم. فهناك من يخوروا في الطريق. "لأنّ كثيرين يسبرون ممّن كنت أذكرهم لكم مرارًا، والآن أذكرهم أيضًا بأكيا، وهم أعداء صليب المسيح" (فل:3:18).

ويذكر على سبيل المثال ويقول: "لأنّ ديماس قد تركني إذ أحبّ العالم الحاضر وذهب إلى تسالونيكي، وكريسكس إلى غلاطية، وتيطس إلى دناطية" (2تي4:10).

وهنا الرسول بولس يذكر أن ثلاث أشخاص تركوه. إلا أنه يعطي سبب لترك أحدهم له وهو ديماس.

وحقًا فأننا نقرأ عن استمرار تيطس في الخدمة فيذكر اسمه في ثلاث رسائل. أما كريسكس فقد ذهب إلى غلاطية، ولا نعرف عنه شيء بعد ذلك. لكن الرسول بولس لم يصف تركه له كما ديماس.

ومما يدعو للحزن والأسف أن محبة ديماس للعالم، كما تعني الكلمة في الأصل لم تكن مجرد المحبة العاطفية. التي قد تكون نزوة من النزوات في وقت ضعف، بل محبة قوية تصدر عن وعي وتفكير عميق، أو بمعنى آخر إن قراره لم يكن وليد تصرف انفعالي نتيجة الظروف المحيطة، بل وليد فكرة طال اختمارها في الذهن، ثم تحولت إلى قرار للتنفيذ في إصرار وتصميم راسخ، فما هي هذه المحبة التي تسلطت على ذهنه إلى هذا الحد؟!

ربما نستطيع أن نفهمها جيّدًا إذا تأملنا المدلول الصحيح لكلمة (العالم الحاضر) التي يعيها الرسول بولس.

فكلمة (الحاضر) لها معنيين أساسيين هما: [المنظور في مواجهة غير المنظور، والوقتي في

مواجهة الأبدى. فالعالم الحاضر هو عالم الحياة الحاضرة المنظورة، التي يصرف الناس فيها قواهم، ويعيشون للجسد بكل ما في الكلمة من معنى، دون أن تفتح عيونهم على العالم الروحي غير المنظور. الذي رآه الرسول بولس فقال: "بل كما هو مكتوب: ما لم تر عين، ولم تسمع أذن، ولم يخطر على بال إنسان: ما أعده الله للذين يحبونه" (1كو2: 9).

وبهذا المعنى يكون ديماس رأى في تسالونيكي ما كان يفكر فيه كما ذكرنا.

المال. حيث التجارة والمكسب الوفير. وكان التفكير لماذا حياة التقشف وهناك حياة تغمرها أموال العالم. ويكفي أن نتأمل هذه الكلمات لنعرف لماذا انحرف ديماس وأنغمس في العالم الحاضر. إذ أحب المال" لأنّ محبة المال أصل لكل الشرور، الذي إذ ابتغاه قوم ضلّوا عن الإيمان، وطمعوا أنفسهم بأوجاع كثيرة" (1تي ١:١٠).

وقد سبق وذكرنا كيف أفسد المال حياة أولاد النبي صموئيل، وهم خدام هيكل الرب. وهكذا ضاعت خدمتهم. بل جلبوا على والدهم وأنفسهم شرورًا لا حصر لها. فاصعب شيء يصيب مُحِب المال أنه يفقد كرامته وإنسانيته، ويكون وضع ذليل، أو متجبر وقاسي في تصرفاته مع الآخرين.

ولا ننسى تقرير الرب المدهش لنا عن محبة المال إذ يقول: " لا يقدّر خادمٌ أن يخدم سيّدين، لأنّه إمّا أن يُبغض الواحد ويُحب الآخر، أو يُلزم الواحد ويُحتقر الآخر. لا تقدرون أن تخدموا الله والمال" (لو ١6: 13). نعم أنها مقارنة عجيبة وغير منطقية بالنسبة لنا. أن يُقارن (الله مع المال). لكن هذه المقارنة ليست في القيمة والمكانة، بل في المحبة البشرية لهما. وهذا ما قاله الرب نفسه. أنه لا يمكن لمن يحب المال أن يحب الله. لأن المال سيد قاسي جدًا. لذلك يشجعنا الرسول بولس بأن نكمل على محبة الله، ونطرد محبة المال من داخلنا تمامًا ويقول: "لنكن سبّرتكم خالية من محبة المال. كونوا مكثّفين بما عندكم، لأنّه قال: لا أهملك ولا أتتركك" (عب13: 5).

الشهرة. أي المجد الذاتي. بأنه يصير من الأغنياء، وهكذا يكون رجل مجتمع من صفوة القوم، وله نفوذ ومكانة بين العظماء في المدينة. تقدم له التحية ويجلس في المقدمة في الولائم. فهكذا حال كل من يحب نفسه دون محبة الله. قال الرب: "أخذروا من الكتبة الذين يرغبون المشي بالطّيلاسة، ويجبّون التّجّيات في الأسواق، والمجالس الأولى في المجامع، والمكّات الأولى في الولائم" (لو20: 46).

ويظن لهذا التحذير الرسول بولس ويقدم لنا نصيحة غاية في الأهمية لحياة المؤمنين معا فيقول: "وأدين بعضكم بعضًا بالمحبة الأخويّة، مُقّمين بعضكم بعضًا في الكرامة" (رو12: 10). الشهوة. الصلح الثالث في العالم الحاضر" لأنّ كل ما في العالم: شهوة الجسد، وشهوة العيون، وتعتظم المعيشة، فالشهوة الدنسة تقتل كل مشاعر نبيلة في الإنسان، لذلك يحرضنا الرسول بولس بأن نكون في الرب يسوع، ويقول: "بل أنبسا الربّ يسوع المسيح، ولا تصنعوا تدبيرًا للجسد لأجل الشّهوات" (ر:13و: 14).

وهكذا من خلال قوة الروح القدس العامل فينا: فأمّثوا أعضاءكم التي على الأرض: الرّزنا، النّجاسة، الهوى، الشّهوة الرّديّة، الطّمع الذي هو عبادة الأوثان،" (كو3: 5). حتى لا تملكنا الشهوة ويكون المصير المخيف ألا وهو الموت الأبدى. ثم الشهوة إذا حبّلت تلد خطيّة، والخطيّة إذا كملت تنتج موتًا" (يع:15: 15).

هذه حياة من أحب العالم الحاضر (المادي المنظور) وهو لا يرى (العالم الروحي) الغير منظور بالعين الجسدية، ولكننا نراه بالإيمان "لأنّا بالإيمان نسلك لا بالعيان".

فما أعظم الكلمات التي قبلت في موسى " بالإيمان موسى لما كبر أبى أن يدعى ابن ابنة فرعون، مُفضّلًا بالأخرى أن يذلّ.. مع تحياتي صلوا لأجلى القس المرنم/جميل يوسف

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. هبه عسكر

إخصائية أمراض التخاطب، وتعديل السلوك واضطراب طيف التوحد

هل طفلك مستعد للمدرسة؟ خطوات بسيطة لبداية أكثر هدوءًا وثقة



أو إخوته. فلكل طفل قدرته الخاصة وسرعته في تعلم المهارات المختلفة. ويمكن استخدام المحفزات اللغوية اللفظية مثل "أنا فخور بك" أو العمليه مثل "أخذ الطفل إلى مكانه المفضل". ويجب أيضًا العمل على تنمية مهارات التواصل والتعبير عند الطفل عن طريق مثلا سؤال الطفل عن أجمل شيء حدث في يومه وما الشيء الجديد الذي تعلمه، والاستماع إليه بإنصات واهتمام. فهذه الحوارات البسيطة تساعد على التعبير عن مشاعره.

وخلال الأسابيع الأولى، يجب مراقبة أي تغير ملحوظ في نوم الطفل أو شهيته أو مزاجه أو رغبته في الذهاب إلى المدرسة، والتواصل مع المدرسة عند الحاجة.

وأخيرًا:

الطفل لا يحتاج إلى أهل مثاليين، بل إلى أهل إيجابيون يستمعون إليه، يشجعونه، ويؤمنون بقدراته. فدعم الطفل في البداية يكون له أثرًا إيجابيًا عظيمًا ويصنع فرقًا كبيرًا في نجاحه طوال العام الدراسي.

د. هبه عسكر / إخصائية أمراض التخاطب، وتعديل السلوك، واضطراب طيف التوحد
iTalk Speech & Language Therapy, INC
(949)229-5352

خاص لجريدة كاريزما

بقلم عبير حلي

الإعلامية والكاتبة الصحفية والشاعرة

كيف تدار الأزمات الآن؟

خطوة نحو إدارة الأزمات بشكل استراتيجي للانطلاق نحو مستقبل أفضل؛ بهدف حل أي مشكلة دون تصعيدها قبل وصولها إلى أزمة. ولنا في ذلك خبرات وخبراء متميزين، ونستطيع التوقف عند بعض الحلول الممكنة التي تطرح الأسئلة وتجيد الأجوبة ومن خبرات هؤلاء نستطيع الخروج بجيل جديد قادر على المواجهة بعد التدريب والتطوير خصوصاً في عصر الذكاء الاصطناعي والمحاكاة بكل الوسائل الحديثة، فنصل إلى سرعة الاستجابة خصوصاً من خلال شبكة الإنترنت ووسائل الاتصال الحديثة مع كل الهيئات والمؤسسات الحكومية والمدنية عن طريق شبكة واحدة يتصل بها الجميع مع توفير كافة البيانات والمعلومات الخاصة بالمشروع أو الموضوع الخاص بالأزمة سواء كانت دولية أو محلية.

فنحن قادرون على خلق جيل جديد يتقن فن التواصل الجيد والفعال بسرعة تفوق الخيال باستخدام برامج الذكاء الاصطناعي و شبكة المعلومات والـ AI،

مع الاحتفاظ بسرية المعلومات الخاصة بالدولة والكيانات السياسية والاقتصادية الخاصة بالحكومات والمنظمات الدولية، حيث أنها تتمتع بشبكة أخرى باستراتيجية خاصة تحمي الأمن القومي وأجهزة الاستخبارات.

وعلى صعيد المؤسسات المختلفة الإعلامية والمدنية والحقوقية نستطيع بث روح الطمأنينة للشعب المصري بمختلف طوائفه واهتماماته أننا في يد أمينة نعرف متى وأين ترد على كل استفسار وتجد لكل مشكلة حل قبل أن تبدأ أيضاً.

أناشد وزارة التربية والتعليم أن تضيف منهجاً خاصاً بالمدارس والجامعات؛ خاص باتقان فن حل الأزمات وفك شفرة الخوف لتتحول إلى الأمان الكامل لوجود الحلول الكافية والسريعة لأي أزمة بالفعل.

الأزمة الحقيقية هي أن نتوقف عند درجة ثابتة للتعليم النمطي في حين خروج معظم الدول للفكر خارج الصندوق باستغلال كافة الإمكانيات الحديثة والمتاحة لتطوير العقل

البشري صعود للتنبؤ بالأزمة قبل حدوثها وليست فقط سرعة الإنقاذ وقت الأزمة الفعلية وهناك أزمات اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية ورياضية.. الخ ولكل منهم الاستراتيجية الخاصة به والقوانين المحاكمه له.

نسعى أن تستقر الأوضاع دون نمطية ولكن دون استغلال أيضاً. تستقر الأوضاع إلى وجود هدف واضح لطريق النجاح والتقدم في كافة المجالات مع الاستغلال الأمثل للموارد البشرية والمادية والطبيعية.. الخ ، لحفظ حقوق الأجيال القادمة، للتمتع بأفضل صحة وخدمات مميزة لصالح المجتمع.

التطور في العقول يؤدي إلى التطور في التفكير وسرعة البديهة إلى حد يصل إلى ذهول البعض لما وصل إليه العلماء وننتظر منهم المزيد دائماً، فكل طالب علم أمامه تحدي واحد فقط هو التفوق على نفسه قبل التفوق على الآخرين.

استراتيجيات حل الأزمات نجد لها ألف حل ولكننا نسعى إلى عدم وجود أزمة من الأساس، وهذا دور كل مواطن وهو الحفاظ على مواردنا المانية والغذائية والحفاظ أيضاً على البيئة المحيطة بنا، وثق في إدراك وتميز الشعب المصري وقدرته على تخطي كافة العقبات كما هو المعتاد في كل أزمة بإرادة شعب لم ولن يقهر بإذن الله من حفظه ومن ذكره بالإنجيل والقرآن وبكل الأديان... مبارك شعبي مصر.

تدار الأزمات عن طريق الثقة بالله جل جلاله والثقة بالنفس والثقة بالقيادات الواعدة في كل المجالات والثقة في الحكومة المصرية واستراتيجياتها الواضحة نحو مستقبل أفضل بهدف تحقيق التنمية المستدامة ٢٠٣٠.

تدار الأزمة بمزيد من الجهد والعمل وحسن التقدير وتوقع المستقبل ومحاكاة الماضي بشكل دراسة مستفيضة لكسب الخبرات الكافية والتعلم ممن سبقونا واستغلال فرصة التكنولوجيا الحديثة والمتاحة لتطوير الذات والإنجاز والأفعال وليست الأقوال فقط.



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

All Your Real Estate Needs

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

50 Years Combined Professional Experience

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



Victoria Abbey
Realtor



Sami Mashney
Real Estate Broker

فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك وإستثمارك

Tel: 714-612-0157

335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

نتكلم العربية والإنجليزية

شريف للهجرة



**تراجم - تصديق كل المستندات - الجنسية ومشاكلها - كاتب عدل
لم الشمل - اللجوء - التعامل مع السفارات - الطلاق - البصمات**

714-422-6779

www.immigrationland.net

استخراج جواز السفر الأمريكي في يوم واحد

الولادة في أمريكا

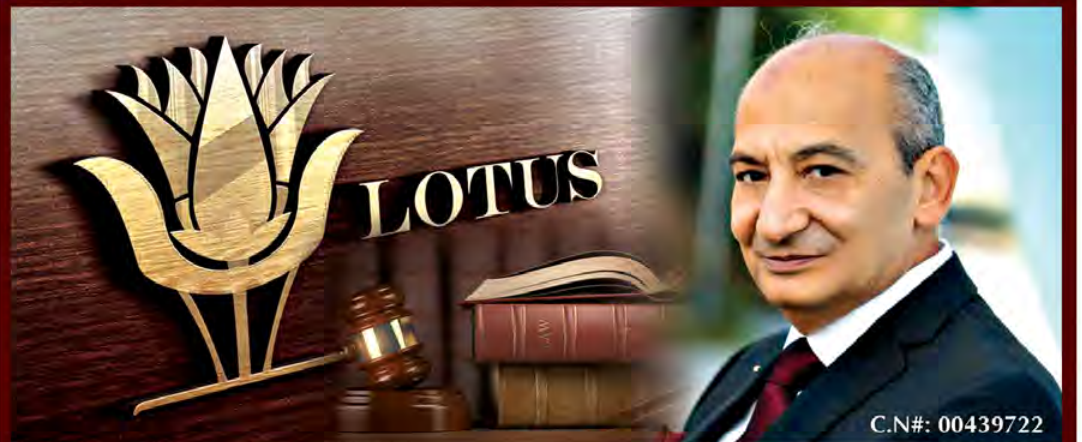
المساعدة في تقديم الكفالة المالية

لم الشمل في داخل أمريكا أو خارجها

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

Email: immigration_center@hotmail.com

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804



C.N#: 00439722

لوتس LOTUS

عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.

Immigration consultant

Egyptian legal consultant

Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للهجرة بكاليفورنيا

مستشار للقوانين المصرية بأمريكا

محامي بالنقض والدستورية العليا بمصر

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

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM



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



تابعني من هنا



بقلم المهندس / سامي شحاتة

مهندس معماري وصانع محتوى - (Architect & Content Creator)

samy.shehata@yahoo.com

خاص لجريدة كاريزما

في أمريكا، الكريديت كارد ممكن يبقى أداة ذكية جدًا، يبنى لك Credit Score، يحمي مشترياتك، يديك Cashback أو Points، ويساعدك تحجز فندق أو عريية.

لكن نفس الكارت ممكن يتحول لفخ مالي خطير لو تعاملت معاه كأنه فلوسك.

المشكلة غالبًا مش بتبدأ بشراء ضخم. أوقات بتبدأ بجملة بسيطة:

”هدفع Minimum Payment الشهر ده وخلص.“ الحد الأدنى مريح نفسيًا، لكنه ممكن يكون أبطأ طريق للغرق.

أولًا: الكارت مش فلوسك:

لو تطبيق الكارت كاتب Available Credit: 5,000 دولار، ده لا يعني إن معاك 5,000 دولار. ده معناه إن البنك مستعد يسلفك المبلغ ده، ولو ما رجعتوش في ميعاده، هتدفع فائدة عالية. في حساب البنك، الرصيد فلوسك. في الكريديت كارد، الحد الائتماني قدرة على الاستدانة. أول ما تفهم الفرق ده، علاقتك بالكارت هتتغير.

ثانيًا: Minimum Payment:

مش إنفاذ حقيقي الـ Minimum Payment هو أقل مبلغ تدفعه عشان ما تتسجلش متأخر. لكنه غالبًا لا يمنع الفائدة لو أنت شايل رصيد من شهر لشهر. يعني أنت ممكن تبقى ”تمام“ قدام البنك، لكن فعليًا بتدخل في دوامة فوائد.

الزئونة: لو عايز تتجنب الفائدة، حاول تدفع Statement Balance بالكامل قبل تاريخ الاستحقاق، مش بس الحد الأدنى.

ثالثًا: الفائدة بتاكل بهدوء:

لما تسمع APR 24% أو 29%، الرقم ممكن ما يخضكش لأنه باين سنوي ويعيد. لكن في الواقع، الرصيد اللي مش بتدفعه بيتحسب عليه تكلفة مع الوقت. والخطر الأكبر إنك تفضل تستخدم الكارت وأنت أصلًا شايل دين قديم. ساعتها مشتريات جديدة بتتضاف فوق دين قديم، والفائدة تفضل تكبر. كده الكارت اللي كان وسيلة نقاط وكاش باك يتحول لقرض غالي.

رابعًا: 0% APR مش دايماً بريء:

عروض 0% APR ممكن تكون مفيدة لو أنت منظم، لكنها خطيرة لو مش متابع المواعيد.

قبل ما تدخل عرض 0%، اسأل: العرض ينتهي إمتى؟ بعدها الفائدة هتبقى كام؟ هل فيه رسوم تحويل رصيد؟ هل الفائدة موجهة ولا ملغية فعلاً؟ لو تأخرت شهر، هل العرض يضيع؟ في أمريكا، الخط الصغير أحيانًا أهم من الإعلان الكبير.

خامسًا: Buy Now Pay Later فسخ صغير بشياكة:

خدمات ”اشتر الآن وادفع لاحقًا“ بقت في كل مكان. 50 دولار هنا، 35 هناك، 70 على موقع تاني... وفجأة تكتشف إن راتبك الجاي متقسم قبل ما ينزل. الأخطر إنك تدفع أقساط BNPL بكريديت كارد، فتدخل دين صغير جوه دين أكبر. لو مش قادر تشتري الحاجة كاش، اسأل نفسك: هل هي ضرورية فعلاً؟ ولا مجرد رغبة موجهة بشكل شيك؟

سادسًا: لا تفتح كارت عشان خصم المحل يقولك:

”افتح كارت النهارده وخد 20% خصم.“ الخصم ممكن يوفرك 40 دولار، لكن يفتح عليك كارت بفائدة عالية، وإغراء شراء مستمر، وHard Inquiry على تقريرك. مش كل خصم مكسب. ولو كنت مش محتاج الكارت، سيب الخصم يمشي.

سابعًا: لو اتزفقت، كلم البنك بدري:

لو مش قادر تدفع، ما تختفيش. كلم شركة الكارت قبل ما تتأخر واسأل عن: Hardship Program - Payment Plan تخفيض مؤقت للفائدة - إعفاء من Late Fee لو ذي أول مرة، البنوك أحيانًا عندها حلول، لكنها مش هتجري وراك تعرضها. واحذر من شركات تعدك إنها ”تسمح الديون“ بسرعة. بعض الحلول ممكن تضر الكريديت بتاعك لو مش فاهم عواقبها.

خطة خروج بسيطة من ديون الكروت:

اكتب كل كارت عندك - اكتب الرصيد - اكتب الفائدة APR - اكتب الحد الأدنى - اكتب تاريخ الاستحقاق - ادفع الحد الأدنى على الكل - وحت أي مبلغ زيادة على الكارت صاحب أعلى فائدة - لما تخلصه، انقل الزيادة للي بعده، دي طريقة عملية تقلل الفوائد. وخلال الفترة دي، حاول توقف استخدام الكروت اللي عليها ديون.

الخلاصة: الكريديت كارد في أمريكا مش شر. هو اختبار انضباط. لو استخدمته صح، يبنى لك تاريخ مالي قوي، ولو استخدمته بعشوائية، ممكن يخليك تدفع سنين على حاجات نسيت أصلًا إنك اشتريتها. Minimum Payment يتذكك من التأخير، لكنه لا ينفذك من الفائدة. 0% APR ممكن يكون فرصة، وممكن يكون مصيدة. Buy Now Pay Later ممكن يريحك النهارده، ويخونك بكرة. الشاطر مش اللي معاه كروت كتير... الشاطر هو اللي يعرف يستخدم الكارت من غير ما الكارت يستخدمه. ادفع كامل لو تقدر... ادفع زيادة لو مضطر... لا تتأخر... لا تشتري عاطفياً. ولا تجعل الحد الأدنى أسلوب حياة. لأن أخطر ديون أمريكا هي اللي تدخل حياتك بهدوء... وبعدها تكتشف إنك مش بتدفع تمن مشترياتك، أنت بتدفع تمن عدم الخطة.

في أمريكا، قروض الدراسة بتبدأ بجملة جميلة:

”استمر في مستقبلك“، وبعد التخرج ممكن تتحول لقسط شهري،

وفائدة، ورسائل من StudentAid.gov أو شركات الخدمة، وأنت مش فاهم أنت على أنها خطة ولا المفروض تعمل إيه.

في 2026، قواعد Student Loans اتغيرت بشكل مهم. خطط قديمة خرجت من الصورة، وخطط جديدة بدأت، والي عليه قرض لازم يراجع وضعه بدل ما يسبب السيستم يقرر عنه. الموضوع بيم الطالب، والخريج، والأب أو الأم اللي خدوا Parent PLUS Loan، وأي حد راجع يدرس ماجستير أو يغير كارييره.

الزئونة:

تجاهل الإيميلات مش حل. في أمريكا، السكوت أحيانًا معناه إنك هتتخط تلقائيًا في خطة مش مناسبة لدخلك.

أولًا: خطة SAVE انتهت:

ناس كتير كانت على خطة SAVE لأنها كانت بتخلي القسط قليل جدًا في حالات معينة، وأحيانًا صفر حسب الدخل وعدد أفراد الأسرة. لكن الخطة دي انتهت، والمقترضين لازم ينتقلوا لخطة قانونية جديدة.

لو كنت على SAVE، أو مش عارف أنت على أنها خطة، ادخل على StudentAid.gov وشوف: إجمالي القرض - اسم شركة الخدمة - الخطة الحالية - هل مطلوب منك اختيار خطة جديدة القسط المتوقع، ما تعتمدش على إن ”محدث كلمني“. افتح حسابك بنفسك.

ثانيًا: خطة RAP الجديدة:

من الخطط الجديدة خطة اسمها Repayment Assistance Plan أو RAP. دي خطة مبنية على الدخل، يعني القسط بيتحسب حسب دخلك وقد يتأثر بعدد التابعين عندك. الميزة إنها ممكن تخفف الضغط الشهري على الناس اللي دخلها متوسط أو عندها أسرة. وفيه مزايا مرتبطة بالفائدة وأصل القرض لو الشخص ملتزم بالدفع في الميعاد. لكن مهم تفهم: RAP مش إلغاء للقرض. دي خطة سداد، مش زرار مسح للديون.

ثالثًا: خطة Tiered Standard:

الخطة الثانية اسمها Tiered Standard Repayment Plan. دي مش مبنية على الدخل، لكنها بتحدد مدة السداد حسب حجم القرض. يعني لو القرض أكبر، مدة السداد ممكن تبقى أطول، وده يقلل القسط الشهري، لكنه ممكن يزداد إجمالي الفائدة اللي هتدفعها على المدى الطويل. عشان كده متخترش الخطة على أساس أقل قسط بس. اسأل نفسك: هادفع كام إجمالي لحد ما القرض يخلص؟

رابعًا: أقل قسط مش دايماً أحسن حل:

أكبر غلطة إنك تختار الخطة اللي قسطها أقل وخلص. القسط القليل ممكن يريحك النهاردة، لكنه يطول الدين سنين.

قارن بين: القسط الشهري - إجمالي الفوائد - مدة السداد - دخلك الحالي والمتوقع - هل عندك أسرة أو التزامات تانية، الخطة الصح هي اللي توازن بين إنك تقدر تعيش، وفي نفس الوقت ما تفضلش محبوس في الدين سنين زيادة.

خامسًا: احذر نصب ”إعفاء القروض“:

مع أي تغيير في قروض الدراسة، النصابين بيظهروا فوژا. ممكن تلاقي إعلان يقولك: ”نمحي لك Student Loan بالكامل“، ”ادفع رسوم ونقدم لك على الإعفاء“، ”هات بيانات StudentAid ونظبطك الدنيا“، خبي بالك. كتير من الإجراءات الرسمية تقدر تعملها بنفسك من StudentAid.gov أو من شركة الخدمة الرسمية. ما تديش FSA ID أو باسورد حسابك لأي حد. وما تدفعش لشخص يوعدك بإعفاء مضمون.

سادسًا: Parent PLUS مش باسم الطالب:

لو الأب أو الأم خدوا Parent PLUS Loan، لازم يفهموا إن القرض قانونيًا عليهم، مش على الطالب.

يعني لو الابن اتخرج وماقدرش يساعد، الحكومة هتطالب ولي الأمر. قبل ما تاخذ قرض عشان ابنك أو بنتك، احسبها بيرود: هل تقدر تدفع القسط لو حدك لو حصل أي ظرف؟

العاطفة مهمة، لكن الديون في أمريكا مفياهاش مجاملة.

خطة سريعة تعملها النهاردة:

ادخل على StudentAid.gov - راجع إجمالي القروض - اعرف اسم شركة الخدمة - شوف أنت على أنها خطة - لو كنت على SAVE، شوف الخيارات الجديدة قارن RAP وTiered Standard وأي خطة متاحة لك، لا تختار أقل قسط من غير ما تشوف إجمالي التكلفة - احتفظ بنسخة من أي تأكيد أو اختيار - اتصل بالـ servicer من الرقم الرسمي فقط لو مش فاهم.

الخلاصة:

قروض الدراسة في أمريكا ممكن تكون استثمار ممتاز، وممكن تتحول لقيد طويل لو تعاملت معاها بعشوائية.

في 2026، القواعد اتغيرت. SAVE انتهت، خطط جديدة بدأت، والي عليه قرض لازم يراجع وضعه بدل ما يسببه للصدفقة.

لا تتجاهل الإيميلات - لا تدي بياناتك لنصاب - لا تختار أقل قسط وخلص - ولا تاخذ قرض جديد من غير حساب.

في أمريكا، التعليم استثمار... لكن الاستثمار الذكي مش إنك تدخل الجامعة بس... الاستثمار الذكي إنك تعرف هتسدد إزاي من غير ما الدين يكسر مستقبلك.

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

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



SCANTO
SCHEDULE
YOUR FREE
CONSULTATION



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

Google
★★★★★
5.0
CLIENT RATING

FIERCE. DEDICATED. RESULTS.

awedlawgroup.com

MG

J E W E L R Y

فخامة لا تضاهي أناقة لا تساوم

اكتشف الفرق مع **MG**



scan me

(714) 909-0000

17011 Beach Blvd #826,
Huntington Beach, CA 92647





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)



SAINT MAURICE
COPTIC ORTHODOX CHURCH

19TH Annual Festival

Friday, October 10 | 6pm - 10:30pm
Saturday, October 11 | 10am - 10:30pm
Sunday, October 12 | 11am - 5pm



MEDITERRANEAN FOOD



CHRISTIAN GIFTS



SOUVENIRS



KIDS ACTIVITIES

ONLINE ORDERING
WILL BE AVAILABLE!



3803 W Mission Blvd.
Pomona, CA 91766

Free remote parking and
shuttle service available



Free Admission!



No pets allowed!

**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



نتكلم العربية

iCareRx
PHARMACY

www.icare-rx.com

(562) 804-0101

(562) 804-0099

We speak
Spanish

نوصيك كافة الادوية الي اماكن نواجدكم

تخفيضات لكبار السن والطلاب

نوصيك الادوية بنفس يوم الطلب

كتابة التعليمات علي عب الادوية باللغة العربية

17413 BELLFLOWER BLVD,
BELLFLOWER, CA 90706

info@icare-rx.com

FREE SAME
DAY DELIVERYMaurice 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 وأعداد مرتبات العاملين

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

الخدمات الإستشارية:

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

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

القاهرة 1 شارع الجزيرة الوسطى - أبراج المصرى برج ب
الزمالك 11211 ت 2012-0698-8886 وحدى صباح
Appointments available during tax season from 9am to 9pm
(909) 222-1947
www.hanna-cpa.com

360 Adult Day care

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

لزيد من الإستعلامات إتصل الآن

Reda Beshai 714-504-7332

نوط القبول الوحيد للمقدم لهذه الخدمة
مضمونة تلي 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
نقبل الـ Medi-calرجاء الإسراع بملئ الطلب
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!SAT. OCT 17, 2026 2PM - 12AM
SUN. OCT 18, 2026 1PM - 10PM

2300 W. 3RD STREET, LOS ANGELES, CA 90057

LIVE SINGERS & DJ

SILENT AUCTION • FOOD • BEER & WINE
KIDS ACTIVITIES • PRIZES & MORE

MO SALWA HARI



RITA FARA



GIOVANNI KHOURY



FAISAL HADDAD



FIDEL FAYAD



MAZEN KARAM



MAURICE RAAD



MICHEL ACHKAR



DJ NEDAL



DJ HEARTSTART



بتسلم / صموئيل ونيس
خاص لجريدة كارييما

فنية قوية للمدربين. ورغم خسارة المارد الأحمر بنتيجة (2-1)، إلا أن اللقاء شهد بصمة مميزة بتسجيل النجم أحمد سيد زيزو هدفاً رائعاً للأهلي.

أبعاد تاريخية: مثلت المباراة محطة إعدادية قوية للفريقين، فضلاً عن كونها مظهرة احتفالية بعودة برشلونة للعبة التاريخي، وشهدت اللقاءات الخاصة متابعة جماهيرية واسعة نظراً للقيمة التاريخية الكبيرة للفرق.

حسام حسن المدير الفني المصري من مطرقة الفيفا لسندان الزوجة الأولى:

فتحت اللجنة التأديبية التابعة للفيفا بالفعل إجراءات تأديبية ضد حسام حسن، ولم تصدر حتى الآن أي عقوبة نهائية بحقه.

ولكن ماذا فعل حسام حسن؟ القضية مرتبطة بما قاله حسام حسن بعد مباراة مصر والأرجنتين في كأس العالم 2026، خصوصاً انتقاد التحكيم والتشكيك في عدالة بعض قرارات البطولة، إضافة إلى تصريحات ذات طابع سياسي تتعلق بدعمه لفلسطين.

فيما طلب من حسام حسن تقديم رده خلال مهلة محددة، وبعد دراسة الرد يمكن إحالة الملف إلى لجنة الانضباط لاتخاذ القرار.

ولا يمكن الجزم بالعقوبة الآن، لكن الاحتمالات تشمل:

غرامة مالية أو إيقاف لعدد من المباريات أو المباريات الرسمية إذا رأت لجنة الانضباط أن التصريحات تستوجب ذلك.

أو الاكتفاء بتحذير/عقوبة أخف إذا قبلت اللجنة مبرراته.

والأهم أن الاتحاد المصري أعلن دعمه لحسام وإبراهيم حسن وزيكو، وقال إنه يعد الردود والمذكرات القانونية للدفاع عنهم أمام فيفا.

وهناك نقطة مهمة حتى لا تختلط الأخبار: فيفا سبق أن حسم موضوع رفع حسام حسن علم فلسطين بعد مباراة أستراليا دون توقيع عقوبة عليه؛ القضية الحالية مختلفة وترتبط أساساً بتصريحاته وأحداث مباراة الأرجنتين.

الخلاصة أن حسام حسن الآن في مرحلة إجراءات وتحقيق تأديبي، وليس موقوفاً أو معاقباً رسمياً حتى الآن.

تكتيك و(صاسبنس) زوجات حسام حسن:

تصدرت قصة مدرب منتخب مصر، حسام حسن، وعلاقته بزوجته الأولى هويدا الغرابوي وزوجته الثانية دان آدم، محركات البحث ووسائل الإعلام بعد تطورات واسعة وخلافات علنية أحدثت ضجة كبيرة.

بداية الزيجات والأطراف المعنية:

الزوجة الأولى (هويدا الغرابوي): ارتبط بها حسام حسن في بداية حياته، واستمرت زيجتهما لسنوات طويلة أثمرت عن أبنائهما (آية، رؤى، وعمر).

الزوجة الثانية (دينا مصطفى الشهيرة بـ "دان آدم"):

تزوجها حسام حسن في عام 2015 بعد قصة تعارف في مدينة مارينا بالساحل الشمالي، وأنجب منها طفلين.

جذور الخلاف والتصريحات الإعلامية:

بدأت الأمور تأخذ طابعاً علنياً عندما ظهرت دان آدم (الزوجة الثانية) في تصريحات تحدثت فيها عن طبيعة العلاقة، مشيرة إلى أن علاقة زوجها بزوجته الأولى كانت قد انتهت، وهو ما أثار سجلاً وردود فعل عبر مواقع التواصل الاجتماعي من قبل هويدا الغرابوي التي أكدت في المقابل استمرار زواجها وعدم انفصالها رسمياً في ذلك الوقت.

أزمة الساحل الشمالي (واقعة الاشتباك):

تصاعدت الأزمة بشكل حاد إثر وقوع مشادة كلامية وتطورها إلى اشتباك ومحاضر رسمية بين زوجتي حسام حسن في أحد مقاهي الفنادق بالساحل الشمالي. وقد حظيت هذه الواقعة باهتمام إعلامي واسع وتفاعل كبير من قبل الجمهور. وعلى إثر ذلك، تدخل شقيقه الكاتب إبراهيم حسن لاحتواء الأزمة في بدايتها، وقامت هويدا الغرابوي بالتنازل عن المحضر المدون.

الانفصال الرسمي:

عقب تداعيات مشاجرة الساحل الشمالي وما تبعها من جدل قانوني وإعلامي، أعلن محامي الزوجة الثانية رسمياً أن حسام حسن قد أتم إجراءات طلاق زوجته الأولى هويدا الغرابوي "عقياً"، لتنتهي بذلك صفحة زيجة استمرت لسنوات طويلة. وفي سياق متصل، صدرت توجيهات بمنع ظهور الزوجة الثانية على منصات التواصل الاجتماعي لاحتواء الأمور وتهذبة الرأي العام.

أخبار نجوم الكرة المصرية في الدوريات الكبرى والأوروبية...



النجم المخضرم وقائد دفاع نادي نيوم السعودي وحيث أنهى مشوار حياته الكروي باعتزل كرة القدم رسمياً، وهو في عمر 35 عامًا.

حجازي أنهى مسيرته امتدت لنحو 17 عامًا، وكان آخر ناذله نيوم السعودية ومن أهم محطات مسيرته: الإسماعيلي المصري. فيورنتينا الإيطالي الأهلي وست بروميتش الإنجليزي ثم إنهاء مسيرته بالدوري السعودي واللعب في أندية اتحاد جدة، نيوم السعودي.

لعب حجازي أساسياً مع منتخب مصر وشارك في 88 مباراة دولية.

والافتاء أن حجازي أكد أن اعتزاله هو كلاعب فقط، وأن علاقته بكرة القدم مستمرة، ما يفتح الباب أمام عمله مستقبلاً في مجال التدريب أو الإدارة.

طارق حامد:

متوسط الميدان المقاتل في صفوف نادي ضمك السعودي.

محمود حسن تريزيجيه:

المعروف بتألقه الدائم وسرعاته الكبيرة، وله صولات وجولات احترافية بارزة خارج الحدود المصرية.

يلعب النجم المصري محمود حسن "تريزيجيه" حالياً في صفوف نادي الرياض السعودي، بعد أن أنهى تعاقدته ودياً مع النادي الأهلي ويشارك بصفة أساسية مع فريقه في مباريات دوري روشن السعودي للمحترفين.

الانتقال: رحل عن الأهلي في تسوية مالية وودية بشهر يوليو الحالي 2026 ليتنحى بنادي الرياض.

المشاركة الحالية: شارك أساسياً في مباراتين مع الرياض في بداية الدوري السعودي موسم 2026-2027، آخرها مواجهة النصر التي خسر بها برعاية نظيفة.

الجاهزية: أكد الجهاز الفني لنادي الرياض أن تريزيجيه جاهز تماماً بدنياً وفنياً لخوض المباريات كاملة ويتمتع بخبرة كبيرة.

عمر فايد:

المدافع الشاب المتنقل في محطات الاحتراف الأوروبي (مثل أروكا البرتغالي وفروزينوني الإيطالي سابقاً).

حيث أعلن مؤخراً نادي فريخشة التركي رحيل لاعبه المصري عمر فايد رسمياً إلى الدوري الإيطالي في الانتقالات الصيفية الحالية.

وقال النادي التركي في بيان رسمي إنه وافق على رحيل عمر فايد إلى فريق فروسينوني الإيطالي بعقد يمتد إلى 4 أعوام.

وانضم عمر فايد صاحب الـ 23 عاماً إلى النادي التركي قادماً من المقاتلون العرب قبل 3 أعوام ولكنه خاض عدة تجارب على سبيل الإعارة مع نوفي بازار الصربي وأروكا البرتغالي.

وقد اجتاز عمر فايد الفحوص الطبية قبل إعلان رحيله رسمياً إلى فروسينوني في الانتقالات الصيفية الحالية.

الأهلي يكتب التاريخ في " كامب نو " أمام برشلونة:

في حدث تاريخي غير مسبوق لكرة القدم العربية والإفريقية، سجل النادي الأهلي المصري حضوراً استثنائياً كأول نادٍ إفريقي يدعى للمشاركة في كأس خوان غامبر التاريخية أمام نادي برشلونة الإسباني.

تفاصيل المواجهة: أقيمت المباراة على ملعب "كامب نو" بجلته الجديدة، وشهدت ندية كبيرة واختبارات

ما لحظناه في كأس العالم المنقضية.

هل يبقى مرموش في المان سيتي أم يرحل إلى توتنهام: تقارير حديثة أشارت إلى وجود غموض حول مستقبله مع ناديه الحالي وارتباطه باهتمام أندية أخرى على رأسها فريق توتنهام هوتسبير وهو ما قد يؤثر على وضعه خلال الموسم.

مستجدات في علاقة اللاعب ومانشستر سيتي: يقترح النجم المصري عمر مرموش مهاجم مانشستر سيتي بشدة من الانتقال إلى صفوف نادي توتنهام هوتسبير خلال فترة الانتقالات الصيفية الحالية، وسط اتفاق شفهي على صفقة إعارة تحمل بند الشراء الإلزامي بقيمة تقارب 50 مليون جنيه إسترليني.

إليك تفاصيل التطورات الأخيرة حول اللاعب: موقف الانتقالات: تواصل توتنهام لاتفاق حول البنود الشخصية لعقد مدته 5 مواسم، وسط ترتيبات للخضوع للكشف الطبي الوشيك.

المباراة الأخيرة: تواجد مرموش على مقاعد البدلاء في لقاء مانشستر سيتي ضد بورنموث بافتتاح الدوري الإنجليزي مما رجح التكهات برحيله عن الفريق السماوي بنسبة كبيرة جداً.

الصفقة المزدوجة: يعمل توتنهام على حسم صفقة مزدوجة تضم زميله سافينو بقيمة إجمالية مرتفعة لتعزيز الهجوم تحت قيادة روبرتو دي زيربي.

هيشم حسن المصري الواعد لفريق سيلتك الإسكتلندي:

هيشم حسن انتقل رسمياً إلى سيلتك الإسكتلندي بعقد يمتد حتى عام 2030، بعد انتقاله من ريال أوفيديو الإسباني. وجاءت الصفقة بعد المستويات التي قدمها مع منتخب مصر، خاصة في كأس العالم 2026، والتي لفتت أنظار النادي الإسكتلندي.

سيلتك هو بطل الدوري الإسكتلندي بشكل متكرر، ويشارك باستمرار في دوري أبطال أوروبا.

يعتمد الفريق على اللعب الهجومي والاستحواذ، ويحتاج إلى أجنحة سريعة تجيد المراوغة، وهي من أبرز نقاط قوة هيشم حسن.

من المتوقع أن ينافس بقوة على مركز الجناح الأيمن. إذا حافظ على مستواه في المراوغة وصناعة الفرص، فقد يصبح من العناصر الأساسية في الموسم الجديد.

التحدي الأكبر أمامه هو تحسين أرقامه في التسجيل وصناعة الأهداف بشكل مستمر، لأن هذا كان محل نقاش بعد موسمه الأخير في إسبانيا.

الانتقال إلى سيلتك قد يكون خطوة مهمة في مسيرته، لأن النادي يمنحه فرصة للعب على مستوى أوروبي بشكل منتظم، وهو ما قد يفتح له الباب مستقبلاً للانتقال إلى أحد أندية الدوريات الخمس الكبرى.

مصطفى محمد:

المهاجم القناص المتألق في صفوف نادي نانت الفرنسي، ويعد ورقة أساسية هجومياً في الاحتراف الأوروبي.

محمد عبد المنعم:

صمام الأمان ودفاع المنتخب المصري، المحترف في صفوف نادي نيس الفرنسي.

إبراهيم عادل:

جناح منتخب مصر المحترف في صفوف نادي نورشيلاند الدنماركي، ويقدم مستويات تطور سريعة وملفتة.

أحمد حجازي:

حمزة عبد الكريم:

بدأت قصة احتراف حمزة عبد الكريم في برشلونة عندما انتقل من الأهلي المصري إلى برشلونة في بداية عام 2026 على سبيل الإعارة مع خيار الشراء، بهدف الانضمام إلى منظومة النادي وتطويره ضمن مشروع المواهب الشابة، بعد انضمام حمزة للفريق الكاتالوني قدم مستويات مميزة مع فرق الشباب، وكان أبرزها:

تسجيل هاتريك في الدوري الإسباني للشباب. المساهمة في تتويج برشلونة بلقب دوري الشباب. لفت أنظار الجهاز الفني للفريق الأول بفضل قدرته التهديدية وتحركاته داخل منطقة الجزاء، ومع بداية استعدادات موسم 2026-2027، قرر المدرب هانسي فليك ضمه إلى معسكر الفريق الأول في إنجلترا، وهي خطوة اعتبرت دليلاً على ثقته في موهبته ومنحه فرصة لإثبات نفسه أمام كبار الفرق.

خلال المباريات الودية، سجل حمزة أهدافاً مهمة، أبرزها ثنائية أمام برمنغهام سيتي، ثم واصل التسجيل في مباريات أخرى، ما زاد من إعجاب فليك به.

ماذا قال هانسي فليك عنه؟ أشاد فليك بحمزة أكثر من مرة، ومن أبرز تصريحاته: "هذا ما أطلبه من المهاجم رقم 9". وذلك بعد تمركه الممتاز داخل منطقة الجزاء وتسجيله الأهداف.

وقال أيضاً إنه "متواضع جداً، ويتمتع بشخصية جيدة ولديه إمكانيات كبيرة".

كيف عمل برشلونة على تطويره حمزة؟ حرص الجهاز الفني على تطوير أسلوب لعبه، وطلب منه البقاء أكثر داخل منطقة الجزاء بدلاً من النزول المستمر لاستلام الكرة وكذلك دراسة فيديو هات للمهاجمين مثل إيرلينغ هالاند وفكتور غيو كيريس، بالإضافة إلى أسطورة برشلونة صامويل إيتو، لتحسين تحركاته وإنهاء الهجمات.

رغم الإشادة الكبيرة، فإن المنافسة في هجوم برشلونة قوية، لذلك يرى الجهاز الفني أنه لاعب يملك مستقبلاً واعداً، مع منحه فرصاً تدريبية مع الفريق الأول بحسب تطوره ومستواه.

محمد صلاح ينتقل للدوري التركي وسط تعجب عالمي:

انتقل النجم المصري محمد صلاح إلى صفوف نادي طرابزون سبور (Trabzonspor) التركي في صفقة مدوية ومفاجئة أحدثت صدى واسعاً في الميركاتو الصيفي، محطة جديدة يسيطر بها فضلاً مختلفاً في مسيرته الاحترافية بعد حقبة أسطورية استمرت 9 سنوات مع نادي ليفربول الإنجليزي.

إليك تفاصيل انتقاله وكواليس رحلته في الدوري التركي:

تفاصيل العقد والراتب التاريخي: مدة العقد: وقع صلاح عقداً لمدة عامين ينتهي في صيف 2028.

الراتب والمزايا: يحصل على راتب سنوي ضخم يُقدر بنحو 17 مليون يورو (إلى جانب المكافآت)، ليصبح أحد أعلى اللاعبين أجراً في تاريخ الدوري التركي الممتاز.

نسبة المبيعات: يتضمن الاتفاق حصوله على 20% من أرباح مبيعات قمصان ومستلزمات النادي التي تحصل اسمه.

رقم القميص: يرتدي النجم المصري قميصه الشهير رقم 10 مع الفريق.

الاستقبال الأسطوري في طرابزون: حظي محمد صلاح باستقبال جماهيري استثنائي ومذهل عند وصوله إلى مطار طرابزون، حيث توافدت آلاف الجماهير المحبة للفريق بالهتافات والأعلام للترحيب بـ "الملك المصري" في مشاهد ذكرت العالم بالاستقبالات الأسطورية لأعظم نجوم كرة القدم.

أهداف وتطلعات صلاح وطرابزون الأوروبية والمحلية: الدوري التركي: يهدف صلاح إلى قيادة طرابزون سبور للمنافسة بقوة على لقب الدوري التركي الممتاز ومقارعة الأندية الكبرى مثل جلالتا سراي وفريخشة.

البطولات الأوروبية: يشارك مع الفريق في الأدوار الإقصائية لبطولة الدوري الأوروبي (Europa League)، طامحاً لإضافة لقب قاري جديد لمسيرته الحافلة.

عمر مرموش:

يعد أحد أبرز الأسماء في الملاعب الأوروبية، حيث يتألق في الدوري الإنجليزي الممتاز مع فريقه مانشستر سيتي، من الناحية الفنية مرموش يملك المومات التي تساعده على التأقلم مع السماوى لكن نجاحه يعتمد بشكل أساسي على حصوله على دقائق لعب منتظمة.

أسباب تدعّم نجاحه:

أسلوب لعبه يعتمد على السرعة، والضغط، والتحرك بين الخطوط وحيث يستطيع اللعب في أكثر من مركز هجومي، ما يمنحه مرونة تكتيكية داخل الفريق.

سبق أن أظهر قدرته على صناعة الفارق وتسجيل أهداف مهمة مع السيتي، مما يؤكد امتلاكه الجودة المطلوبة.

في المقابل، هناك تحديات كبيرة لرموش ألا وهي المنافسة قوية جداً في الخط الأمامي، لذلك قد لا يكون أساسياً باستمرار وهذا يؤثر على مستوى مرموش العام سواء مع فريقه أو مع منتخب بلاده وهذا



"Blessed are the pure in heart, for they shall see God"
(Matthew 5:8)

Departed this life on August 19, 2026
May Bless his soul

Dr. Mokhtar (Mike) Gereis Mikhail



With great sorrow, yet with faith and hope in the promise of the Resurrection,
we announce the departure of our beloved
Dr. Mokhtar (Mike) Gereis Mikhail, who fell asleep in the Lord.
Dr. Mokhtar was the beloved husband of Mrs. Peggy Mikhail
and the devoted father of Attorney Diana Mikhail.

He was the beloved brother of:

Dr. Samia Ateia, wife of the late Dr. Nashat Ateia, and their children:
Dr. Ehab Ateia and his wife, Dr. Maryam Ateia, and
Dr. Maggie Ateia and her husband, Dr Peter Kostandy.
Dr. Mahfouz Gereis and his wife, Magda Gereis, and their children:
Samuel Gereis and Dr. Angela Gereis and her husband, Mina Farag.
Mr. George Gereis and his wife, Sylvia, and their children:
Edward Gereis and Attorney Henry Gereis and his wife, Brittney.

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 Gereis family, their relatives, friends, and all who mourn his passing, with special
condolences to our dear friend and brother, Dr. Mahfouz Gereis.

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

خاص لجريدة كاريزم

بقلم د. راما الحجاوي

استشاري نفسي تربوي

الغربة من الداخل... حين يصبح الإنسان بين وطنين ويبحث عن وطن داخله...

ليست كل غربة مسافة تقاس بعدد الكيلومترات... فقد يعيش الإنسان سنوات طويلة في بلد جديد، يبني بيتاً، ويعمل، وينجح، ويكون علاقات، بينما يبقى في داخله سؤال لا يراه أحد: أين أنتمي فعلاً؟ فالهجرة لا تغير المكان فقط، بل قد تعيد تشكيل الهوية، والعلاقات، واللغة، والدور الاجتماعي، وحتى مفهوم الوطن نفسه.

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

في هذه الزاوية، لا نتحدث عن الغربة بوصفها حيناً عابراً، بل نحاول أن نفهم ما يحدث داخل الإنسان عندما يصبح بين ثقافتين، وبين نسختين من ذاته:

الشخص الذي غادر... والشخص الذي أصبح بعد سنوات.

بقلم: د. راما الحجاوي استشاري صحة نفسية:

تقدم طرحاً نفسياً يربط بين الهوية والانتماء والتكيف الثقافي، وبين أثر الهجرة في الفرد والأسرة والعلاقات بين الأجيال.

وتعتمد في رؤيتها على العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، وعلم النفس الاجتماعي والثقافي، وفهم العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك والهوية.

تويه مهني: هذا المحتوى هو عو نفسي، ولا يُعدّ بديلاً عن العلاج أو الإرشاد الفردي.

شخصية الحوار أمونة:

فتاة مصرية غربية واجتماعية، تحمل معها أينما ذهبت روح المصريين، ولهجتهم، وضحكتهن، وارتباطهن بالأهل واللمة.

تعيش تجربة الغربة بطريقتها، وتحاول أن تفهم سؤالاً يواجه كثير من المغتربين:

كيف نبني حياة جديدة... من دون أن نفقد أنفسنا القديمة؟

المشهد: أمونة: بصي يادكتور... أنا كنت فاعرة ان الغربة معنا ان أهلي يوحشوني، والأكل يوحشني، واللمة والشارع واللهجة، بس اكتشفت ان فيه غربة تانية.

يمكن يبقى عندك بيت، وشغل، وصحاب، وحياتك ماشية... والناس تبص لك وتقول: خلاص، اتأقلمت. بس إنت من جواكي حاسة إن فيه جزء منك لسه هناك.

والأغرب إنك لما ترجعي بلدك بعد سنين، ساعات تحسي إنك بقيتي غربية هناك كمان! هو إحنا بنعمل إيه في هويتنا لما بنهاجر؟

مدخل الفهم:

د. راما: هنا بالضبط ما يمكن أن نسميه الغربة من الداخل.

الغربة الجغرافية واضحة... هناك مسافة بين الإنسان ووطنه، أما الغربة النفسية فتبدأ عندما يصبح السؤال ليس: أين أعيش؟

بل: أين أشعر أنني أنتمي؟ فالإنسان قد يصل إلى البلد الجديد خلال ساعات... لكن وصوله النفسي قد يحتاج سنوات. لأن الهجرة ليست انتقال حقيقي من مطار إلى آخر... إنها في كثير من الأحيان إعادة بناء للذات.

أولاً: الخسارات التي لا نراها:

أمونة: بس إحنا لما بنتكلم عن خسارة الغربة، بنفكر في الأهل والبلد... فيه حاجات تانية بنفقدوها وإحنا مش واخدين بالنا؟

د. راما: بالتأكيد.

هناك خسارات لا تظهر في الصور ولا في حقايق السفر. قد يخسر الإنسان شبكة علاقاته، ومكانته الاجتماعية، وسهولة التعبير بلغته، وشعوره بأنه يعرف كيف تسير الحياة.

فمثلاً... قد تكون طبيعة معروفة في بلدنا، لها مرضاها وخبرتها ومكانتها، تمصل إلى بلد جديد وتجد نفسك مطالبة بإعادة امتحانات أو تراخيص وإثبات سنوات خبرتها من البداية.

وقد يهاجر مدير أمضى عشرين عاماً في بناء مسيرته المهنية، في الأربعين أو الخمسين من عمره، لينبأ بوظيفة أقل بكثير من خبرته.

وهذا ما يُعرف بفقدان المكانة الاجتماعية (Status Loss).

وهنا لا تكون الصعوبة في البدء من الصفر فقط... بل في أن تبدأ من الصفر وأنت تعرف جيداً أنك لست صفرًا. فالهجرة أحياناً لا تسلب الإنسان ممتلكاته... بل تهزّ التعريف الذي كان يعرف به نفسه.

ثانياً: التكيف لا يعني أن نمنحو أنفسنا:

أمونة: طبيب لما الناس تقول لنا: لازم نتأقلم... يعني إيه؟ أغير نفسي عشان أعرف أعيش؟

د. راما: وهنا يحدث سوء فهم كبير. في علم النفس الثقافي نتحدث عن التكيف الثقافي (Acculturation). وهو لا يعني أن يمحوا الإنسان ثقافته الأصلية حتى يستطيع العيش في ثقافة جديدة، ويمكن تبسيط طرق التعامل مع الثقافتين بأربع صور سهلة:

هون وهناك: أحافظ على جذوري، وفي الوقت نفسه أشترك في المجتمع الجديد.

هون ويس: أبعد تدريجياً عن ثقافتي الأصلية وأتبنى الثقافة الجديدة بدرجة أكبر.

phdramahijawi@gmail.com
www.drramahijawi.com

حوار نفسي



هناك ويس: أعيش في البلد الجديد، لكنني أبقي نفسيًا واجتماعيًا داخل ثقافتي الأصلية.

لا هون ولا هناك: لا أشعر أنني أنتمي بالكامل لأي من الثقافتين.

فمثلاً... أن أتعلم لغة جديدة، وأفهم المجتمع، وأكون علاقات، وفي الوقت نفسه أحافظ على لغتي وقيمي وصلتي بعائلتي وثقافتي... هذا لا يعني أنني فقدت هويتي. بل يعني أنني أضفت إلى نفسي أدوات جديدة تساعدني على الحياة.

فالتكيف الحقيقي ليس تغيير الجوهر... بل توسيع الأدوات.

ثالثاً: أزمة الهوية... من أنا الآن؟

أمونة: ودي أكثر حاجة محيرة! هنا يقولوا لي: المصرية. أنزل مصر يقولوا لي: إنت تغيرتي... بقيتي أمريكاني!

طب أنا مين بقى؟

د. راما: وهنا نصل إلى أزمة الهوية (Identity Crisis). فالهجرة قد تجعل الإنسان يعيد طرح أسئلة كان يعتقد أن إجاباتها محسومة:

من أنا؟ إلى أين أنتمي؟ كيف يراني الآخرون؟ وهل تغيري يعني أنني ابتعدت عن أصلي؟

فقد يشعر شخص عربي في أمريكا أنه "العربي" بين زملائه، ثم يعود إلى بلده بعد سنوات فيسجد:

"أنت تغيرت... صرت أمريكياً". فجأة يجد نفسه واقفاً بين تعريفين. وهنا تظهر الهوية ثنائية الثقافة (Bicultural Identity): أي قدرة الإنسان على أن يحمل جوانب من ثقافته الأصلية، وفي الوقت نفسه يبني علاقة وانتماء إلى الثقافة التي يعيش فيها.

أنا كاردنية أستطيع أن أحمل الأردن في لغتي، وقيمي، وذاكرتي... وفي الوقت نفسه أعيش وأعمل وأتفاعل وأنتمي إلى المجتمع الذي أصبحت جزءاً منه. فالهوية الناصبة ليست دائماً: إما هذا أو ذاك... أحياناً تكون:

هذا جزء مني... وهذا أيضاً جزء مني.

رابعاً: عندما تدخل الغربة إلى البيت:

أمونة: طب ليه ساعات أكبر صدام في الغربة ما يبقاش بينا وبين المجتمع... يبقى بينا وبين ولادنا؟

د. راما: لأن الأسرة قد تهاجر معاً جغرافياً... لكن أفرادها لا يتكيفون بالسرعة نفسها نفسياً وثقافياً.

وهذا ما يُعرف بـ فجوة التكيف الثقافي بين الأجيال (Intergenerational Acculturation Gap). الأهل قد يهاجرون بعدما تشكلت هويتهم وقيمه، بينما يكبر الطفل داخل الثقافة الجديدة.

فتقول الأم: "إحنا ما تربينا هيك". ويرد الابن: "بس أنا تربيت هون".

ولا يكون أحدهما بالضرورة مخطئاً... بل ينظر كل منهما إلى الحياة من تجربة مختلفة.

وتزداد المسافة أحياناً مع اللغة. قد نستطيع الأمان تسأل:

إنها: أكلت؟ درست؟ أين ستذهب؟ لكن عندما يريد أن يحدثها عن خوف، أو علاقة، أو أزمة يمر بها، قد يجد الإنجليزية أسهل للتعبير عن عالمه الداخلي. وهنا لا يصبح السؤال فقط:

هل ابني يتكلم العربية؟ بل: هل ما زالت بيننا لغة نستطيع أن نتحدث بها عن مشاعرنا؟

أحياناً لا نخسر اللغة فقط... بل نخسر الطريق الذي كنا نصل به إلى بعضها.

خامساً: الوحدة وسط الزحام:

أمونة: طبيب إزاي الواحد يبقى حواليه ناس كثير جداً... ويرضه يحس إنه لوحده؟

د. راما: لأن هناك فرقاً بين العزلة الاجتماعية (Social Isolation) والشعور بالوحدة (Lone-liness).

العزلة تعني أن علاقاتي قليلة أو أن تواصل الاجتماعي محدود. أما الوحدة فقد أشعر بها وأنا محاطة بعشرات الأشخاص. فمثلاً... قد يحضر الإنسان مناسبة كبيرة، يضحك ويتحدث وينطق بالصوت... ثم يعود إلى بيته ويشعر أنه لا يوجد شخص واحد يستطيع الاتصال به وقول: أنا اليوم لست بخير.

فالإنسان لا يحتاج فقط إلى وجود الناس. بل يحتاج أن يشعر: أنا مرني... أنا مفهوم... أنا مقبول... ولي مكان الانتماء ليس عدد الأشخاص حولنا...

بل عمق الشعور بأن هناك من يعرفنا كما نحن.

سادساً: عندما تتحول العودة إلى غرفة انتظار:

أمونة: وعندنا بقى الجملة الشهيرة بتاعة المغتربين: "السنة الجاية راجعين!" وبعدين السنة الجاية تبقى خمس سنين... وعشرة... وعشرين!

د. راما: ورغم طرافة الجملة، إلا أن خلفها قضية نفسية مهمة. بعض الناس يعيشون سنوات وهم يعتبرون حياتهم الحالية مؤقتة. فلا يسمعون لأنفسهم بناء انتماء كامل، لأنهم يقولون لأنفسهم: "سنعود قريباً". ثم تمر السنوات.

وقد يؤجل الإنسان تكوين صداقات عميقة، أو الارتباط بمجتمعه، أو حتى السماح لنفسه بأن يعتبر المكان الجديد بيتاً... لأنه ما زال نفسياً ينتظر العودة. ثم يعود بعد سنوات، فيكتشف أن المكان الذي اشتاق إليه تغير... وأنه هو أيضاً تغير.

وهنا قد تظهر صدمة العودة الثقافية (Reverse Culture Shock)، عندما يعود الإنسان إلى بيئة مألوفة في ذاكرته، لكنه يكتشف أنه لم يعد يشعر تجاهها بالطريقة نفسها. الأصدقاء



تغيروا... وإيقاع الحياة تغير... ونحن أنفسنا تغيرنا. وأحياناً نكتشف أننا لا نشاق إلى المكان فقط... بل إلى النسخة القديمة من أنفسنا التي كانت تعيش في ذلك المكان. ولهذا...

لا تتحول حياتك في الغربة إلى غرفة انتظار. فالخياة التي تنتظر أن تبدأ "عندما أعود"... قد تكون هي نفسها الحياة التي تمر الآن.

سابعاً: المرونة النفسية... أن تغير دون أن أضيع:

أمونة: يعني الشخص القوي في الغربة هو اللي ما بيتعبش؟

د. راما: لا... المرونة النفسية (Resilience) لا تعني أن الإنسان لا يتألم، أو لا يشاق، أو لا يمر بعظات ضعف. بل تعني أن آثار بما يحدث لي... ثم أستطيع إعادة تنظيم نفسي وحياتي والتعامل مع الواقع الجديد. والطبيعة نفسها تقدم لنا صورة جميلة عن التكيف. فبعض الكائنات تغير سلوكها بحسب حرارة البيئة، وبعضها يستخدم التمويه، وبعضها يغير مكانه أو نمط نشاطه حتى يستطيع الاستمرار. لكن التكيف لا يعني أن يفقد الكائن طبيعته. وكذلك الإنسان. عندما

أتعلم لغة جديدة... أنا لا أخون لغتي.

وعندما أفهم ثقافة جديدة... أنا لا أصح لثقافتي.

وعندما أغتير طريقة تواصل... أنا لا أفقد شخصيتي. أنا أضيف أدوات جديدة إلى نفسي.

فالمرونة النفسية ليست أن تهتز... بل أن نعرف كيف نستعيد توازننا عندما تهتز.

ثامناً: الجذور والأجنحة:

أمونة: طب في الآخر يادكتور... إزاي أعيش هنا من غير ما أخسر هناك؟

د. راما: ربما نحتاج في الغربة إلى شيئين: جذور... وأجنحة. الجذور هي لغتي، وعائلتي، وذاكراتي، وقيمي، وثقافتي. والأجنحة هي لغة جديدة، وعلاقات جديدة، ومجتمع جديد، وفرص، وتعلم، ومستقبل.

فمثلاً... أن يتحدث طفلي الإنجليزية بطلاقة لا يشكل خطراً على هويته إذا كان يعرف أيضاً قصته، وعائلته، وجذوره، ويشعر بالفخر بها.

وأن أنتمي إلى المجتمع الذي أعيش فيه لا يعني أن حبي للآراء أصح أقل. فالإنسان يستطيع أن يبني مستقبلاً جديداً... من دون أن يهدم ماضيه. لا أقطع جذوري حتى أطيّر... ولا أربط أجنحتي بجذوري حتى أثبت أنني وافية لها.

فالتضج في الغربة قد لا يكون أن أختار بين هنا وهناك... بل أن أتعلم كيف: أحمل هناك معي... وأعيش هناك بأكامل حضور.

الخلاصة:

الغربة ليست مجرد ابتعاد عن وطن... إنها تجربة قد تعيد تشكيل الهوية، والعلاقات، واللغة، والدور الاجتماعي، ومفهوم الانتماء نفسه. نغادر ونحن نعتقد أننا سنغير المكان... ثم نكتشف بعد سنوات أن المكان غيّر فئنا أشياء أيضاً. قد نخسر أشياء لم تكن نعرف قيمتها إلا بعد أن ابتعدنا عنها... وقد نكتسب قدرات لم تكن نعرف أننا نملكها.

والتغيير الذي تصنعه الغربة لا يعني بالضرورة أننا ضعنا. ربما يعني أن هويتنا أصبحت أوسع من المكان الذي بدأت فيه.

رسالة الحسار:

* الغربة النفسية قد تستمر حتى بعد الاستقرار الجغرافي.

* المهاجر لا يفقد المكان فقط، بل قد يفقد مكانته ودوره وجزءاً من تعريفه القديم لنفسه.

* التكيف الثقافي (Acculturation) لا يعني محو الهوية الأصلية.

* أزمة الهوية (Identity Crisis) قد تظهر عندما يصبح سؤال "من أنا؟" أكثر تعقيداً بين ثقافتين.

* فجوة التكيف الثقافي بين الأجيال (Intergenerational Acculturation Gap) تحدث عندما يفهم بعض الصدمات بين الأهل والأبناء.

* اللغة ليست كلمات فقط... بل جسر عاطفي بين الأجيال.

* الوحدة لا تعني غياب الناس، بل غياب الشعور بأنني مفهوم وممت.

* انتظار العودة قد يحول الحياة الحالية إلى غرفة انتظار.

* المرونة النفسية (Resilience) تعني أن أغتير وأتعلم وأستعيد توازني دون أن أفقد جوهر.

* وفي الغربة نحتاج إلى جذور تحفظ هويتنا... وأجنحة تسمح لنا بالحياة.

* وفي النهاية... قد نغادر الوطن مرة واحدة... لكننا نعيد تعريف معنى الوطن مرات كثيرة.

* وقد يأتي يوم لا يعود فيه السؤال: هل أنا من هنا أم من هناك؟

* بل يصيح: من أصبحت بعد كل ما عشته بين المكاين؟ وربما لا يكون علينا أن نختار.

* ربما يكفي أن نتعلم كيف نحمل جذورنا دون أن تصحج قيوماً...

* وكيف نفتح أجنحتنا دون أن نخجل من المكان الذي بدنا منه.

* لأن الوطن ليس دائماً المكان الذي ولدنا فيه فقط... أحياناً يصبح الوطن أيضاً المكان الذي نستطيع فيه أن نكون أنفسنا... دون أن نعتذر عن أي جزء من هويتنا.

خاص لجريدة كاريزم

بقلم فريد عوض

عيشها صح

لاشك اننا كنا ومازلنا نحلم وحلمنا بأن نعيش ونتعايش في امريكا منذ ان كنا في الجامعة.. فامريكا هي بلاد الأحلام dream land . كان بها ولا يزال الكثير من الفرص والإمكانيات التي تساعد وتدعم أي مواطن مقيم علي أرضها إذا كان هذا المواطن لديه حلم وبصر علي الوصول اليه.

فليس هناك أي عوائق في هذا البلد.. بلد الديمقراطية بأن يحقق أحلامه فيها وعلى سبيل المثال:

باراك أوباما الذي كان محامياً بارعاً جاء من أفريقيا من أسرة فقير جدا يسعى لكي يحقق أحلامه في امريكا فدرس المحاماه واجتهد ودخل في الحزب الديمقراطي واستطاع ان يتخطى كل الحواجز والعقبات لكي يصبح اول رئيس لأمريكا من اصل أفريقي ويصل إلي قمة المناصب رئيسا لأمريكا العظمي اغني واقتصادي في العالم واقتصادي قوي سياسيه وعسكريه علي وجه الارض.

وايضا لدي شخصيه عظيمه اخري درس الطب في مصر وعمل قليلا ثم واجه الكثير من المعوقات ليصل الي اعلي المناصب لاسباب كثيرة عرفها فهاجر الي إنجلترا واكمل دراسته واستطاع ان يحصل علي وسام الملكة إليزابيث ملكة بريطانيا العظمي وأصبح اكبر وأشهر وأمهر جراح قلوب في العالم واستطاع عمل الالاف من عمليات القلب للكثير من المرضى القادرين وغير القادرين بالمجان ثم قرر ان يقدم خدماته في مصر بلدنا الجميله وانتقل الي أسوان وأسس اكبر مركز لزراعة وعلاج القلب في الشرق الأوسط وأفريقيا.

ومازال يقدم خدماته بالرغم من تقدمه في العمر فنقل خبرات السنين للجيل الجديد من الأطباء دون ان يميز . وكثير من المصريين الذين هاجروا استطاعوا ان يصلوا الي اعلي المناصب ايضا الدكتور احمد زويل عالم الذرة والدكتور أسامة الباز عالم الفضاء وطبعا الدكتور بطرس غالي السكرتير العام للأمم المتحدة، وكثيرا من العرب والأجانب .

كما هو الحال في وصول عمده نيويورك الي اعلي المناصب - وعبد الرحمن السيد، بدون معوقات او مشاكل فكل من يجتهد يصل الي قممه وهذه اكبر فائده من الديمقراطية في البلاد.

ولكني أخشي من الديمقراطية بدون ضوابط ولا تعليق الان علي ذلك!!

ولكن في السنوات الخمسة الاخيرة حدث تغير في المجتمع الأمريكي فقد قلت الفرص والتسهيلات وتم تدخل الحكومة والولايات في التسهيلات للمواطن بسبب الكثير من التلاعب في الحصول علي دخل لمن ليس له دخل او تسهيلات اللجوء بسبب الكثير من التجاوزات التي تحدث وحدثت بالإضافة الي التضيق علي حصول الوافدين الجدد علي الـ Green card

او اللجوء او الحصول علي فيز للزيارة وذلك لاسباب كثيرة منها جائحه الكورونا التي اثرت بشكل سلبي كبير علي الاقتصاد وايضا أثرت بشكل سلبي علي الحياة الاجتماعية بمعنى كل شئ اصبح on line . عيادات الدكتور وهيئات الضمان الاجتماعي وكل مؤسسات الدولة وجدت أنا كل شئ يمكن ان يتم من وراء جهاز الكمبيوتر.

ايضا من اسباب تدهور الحياة الاقتصادية الحروب المتتاليه وسياسة امريكا التي تضع انها في كل مكان علي وجه الارض.

كما حدث في فنزويلا وعزل وإحضر رئيسها الي امريكا. التدخل في حرب أوكرانيا وروسيا منذ أربع سنوات واستنزاف موارد امريكا والتسهيلات بالمليارات التي تم ضخها لأوكرانيا في عهد الرئيس السابق بايدن ومازالت



الحرب ومازالت المساعدات ولم تنتهي الحرب كل ذلك علي حساب المواطن الامريكي الذي يدفع هذه القواتير من الضرائب.

تدخلت امريكا وتورطت في حرب ايران وكنا نعتقد ان الضربات الأولى التي شنتها امريكا علي ايران في أول الحرب وخصوصا بعد اغتيال الخوميني أكبر رأس والزعيم الاعلي لايران، كنا نعتقد ان الحرب انتهت ولكن ماحدث ان تدخلت امريكا وتورطت وخصوصا بعد ان قامت ايران بالرد علي تلك الهجمات بضرب السكنات والقواعد العسكريه في دول الخليج وهذا ما تغير موازين الحرب في المنطقه بسبب عدم الاستقرار الاقتصادي والسياسي في دول الخليج

التي كانت تعتقد ان اي هجوم لايران عليها سوف يتم القضاء عليه مباشرة من القوات الامريكيه المرباضه في دول الخليج فتم ضرب الامارات والسعوديه والخليج وكل الدول المجاوره مثل الأردن . حتي انه احد ضربات ايران أدت الي مقتل بعض الجنود الأمريكان في الأردن والخليج.

وأعتقد ان دول الخليج خاب ظنها في حماية امريكا لمصلحتها وحدث خلاف غير معلن بين امريكا ودول الخليج وهذا السبب الأساسي الذي غير موازين القوة في تلك الحرب.

ومازالت ايران تملئ شروطها لكي يتم فتح مضيق هرمز الملاحي.

ولا اعلم وانا اتعجب من الرئيس ترمب الذي اعلن منذ ايام قليله ان مضيق هرمز اراضي أمريكية وتحت سيطرته كمان اعلن من قبل ان قناة بنما ملك لأمريكا.

كل ذلك اثر علي المواطن الأمريكي الذي كان يعتقد ان وصول ترمب سوف يعيد أمريكا الي القوة الاقتصادية الأولى واني الان لا نري تحسن في مستوي المعيشه فالتضخم زاد بنسبه كبيره جدا وبالتالي زادت الاسعار بشكل جنوني وخصوصا أسعار البنزين والطاقه بسبب حرب ايران. مع ان امريكا لديها احتياطي من النفط يكفي لأعوام طويله ولا تضخه في الأسواق وترك الأمر للطلب والعرض.

ومن الجديد في سياسة ترمب انه أعطي أوامر لدراسه كل من لديه الاقامه او الجنسية وتم حصوله عليها بخطا او تلاعب... أعطي الحق لسحب الاقامه او الجنسية لمن يتم التأكد من حصوله عليها بشكل غير قانوني ولا ننسي انه أطلق الكثير من قوات ISS التي تطارد من ليس لهم اقامه شرعيه في امريكا وخصوصا مواطني المكسيك ودول امريكا الجنوبيه وايضا الكثير من العرب والأفارقة.

وننسي ان يستقر الوضع الاقتصادي في امريكا وتعود امريكا الي امريكا الغنية كما نعرف وان تنتهي الحرب الايرانيه الامريكيه لوقف استنزاف الاقتصاد وان تتوقف حرب روسيا وأكرانيا.

وان يعيش الاجانب هنا في استقرار وامان كما كان الحال ومازال.

واخيراً نحن ننتمي الي بلدنا الأصل مصر التي نعشقها، ونحب هذه البلد أمريكا لأنها أعطتنا الكثير وعلي رأس العطاء، التامين الصحي الذي يخدم الملايين من ذوي الدخل المحدود وايضاً كبار السن الذين يتلقون الكثير من الخدمات التي لا تجددها في أي بلد في العالم غير في أمريكا... فتحيا أمريكا وتحيا مصر.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالامون

كاتبة متخصصة في المشورة الأسرية

كيف تهمي نفسك وأبنائك من الأصدقاء السوء؟

الصداقة من أجمل العلاقات التي يمكن أن يعيشها الإنسان، فهي تمنحنا الشعور بالانتماء، وتخفف عنا أوقات الحزن، ونشاركنا لحظات الفرح والنجاح. لكن الصداقة ليست دائماً مصدرًا للخير؛ فهناك علاقات قد تبدأ بشكل بسيط، ثم تتحول مع الوقت إلى مصدر للضغط والمشكلات والتأثير السلبي.

والأخطر أن تأثير الأصدقاء لا يظهر دائماً بصورة واضحة. فقد لا يطلب الصديق من ابنك أن يفعل شيئاً خطيراً بشكل مباشر، وإنما يبدأ الأمر بكلمة، أو سخرية من القيم والمبادئ، أو تشجيع على تجربة شيء خاطئ، ثم يتحول الأمر تدريجياً إلى سلوك يصعب التخلص منه. لذلك، فإن حماية أنفسنا وأبنائنا من أصدقاء السوء لا تعني أن نمنعهم من تكوين الصداقات، ولا أن نشك في كل شخص يقترب منهم، وإنما تعني أن نعلمهم كيف يختارون، وكيف يميزون، وكيف يضعون حدوداً تحميهم.

أولاً: لا تختار الصديق بسبب الشعبية أو الشكل: أحياناً يجذب الأبناء إلى شخص معين لأنه مشهور بين زملائه، أو لأنه يمتلك شخصية قوية، أو لأنه يعرف كيف يجذب الآخرين إليه. لكن الشعبية ليست دليلاً على حسن الأخلاق، والشخصية القوية ليست دائماً شخصية إيجابية.

علم أبنائك أن يسألوا أنفسهم:
* هل هذا الشخص يحترمني؟
* هل أشعر بالأمان عندما أكون معه؟
* هل يشجعي على النجاح أم يسخر من طموحاتي؟
* هل يحترم كلمة "لا"؟
* هل يحافظ على أسراري؟
* هل يعتذر عندما يخطئ؟
* هل يجعلني أفضل أم يجعلني أفعل أشياء لا أريدها؟
الصديق الجيد لا يقاس بعدد الأشخاص الذين يعرفهم، وإنما بالآثر الذي يتركه فيمن حوله.

ثانياً: راقب تأثير الصداقة وليس الصديق فقط: من الخطأ أن نقول: "أنا لا أحب هذا الصديق" دون أن نشرح للابن السبب. الأفضل أن نراقب التغيير الذي يحدث في ابننا بسبب هذه العلاقة.

فقد نلاحظ أن الابن أصبح أكثر عصبية، أو بدأ يكذب، أو أصبح يهمل دراسته، أو يرفض الجلوس مع الأسرة، أو تغيرت طريقة كلامه، أو أصبح يخفي هاتفه بشكل مبالغ فيه، أو بدأ يطلب أشياء لم يكن يهتم بها من قبل. هذه التغييرات لا تعني بالضرورة أن السبب هو صديق سئ، لكنها تستحق الاهتمام والحوار. فالحقد ليس التجسس على الأبناء، وإنما معرفة ما إذا كانت البيئة المحيطة بهم تساعد على النمو أم تدفعهم في الاتجاه الخاطئ.

ثالثاً: لا تجعل المنع هو الحل الوحيد: عندما يشعر الأب أو الأم أن هناك صديقاً سيئاً يؤثر على ابنهما، يكون رد الفعل الطبيعي هو: "منعوا تشوفه". لكن المنع المفاجئ قد يؤدي أحياناً إلى نتيجة عكسية، خصوصاً مع المراهقين. فقد يشعر الابن أن والديه لا يفهمانه، فيبدأ بإخفاء العلاقة بدلاً من إنهايتها. الأفضل هو أن نتحدث معه بهدوء: "أنا لا أريد أن أتحكم في حياتك، لكنني لاحظت بعض التغييرات وأريد أن أفهم منك ما الذي يحدث." هذا النوع من الحوار يفتح الباب أمام الابن للكلام بدلاً من إغلاقه.

رابعاً: علم أبنائك أن الصديق الحقيقي لا يضغط عليك: من أهم العلامات التي يجب أن يعرفها الأبناء أن الصديق الحقيقي يحترم حدودك. إذا قال لك ابنك إن صديقه يقول له: "لو أنت صاحبي عمل كذا"، أو "لو كنت شجاعاً جرب هذا"، أو "لا تخبر والديك"، فهذه إشارات يجب عدم تجاهلها.

الصداقة لا تحتاج إلى إثبات الحب أو الولاء من خلال القيام بأشياء خاطئة. علم ابنك أن يقول بكل ثقة: "لا، أنا لا أريد أن أفعل ذلك". وأن يعرف أن رفض الخطأ لا يجعله ضعيفاً، بل يجعله قوي الشخصية.

خامساً: علم أبنائك الفرق بين النصيحة والسيطرة: الصديق قد ينصحك، لكن هناك فرق كبير بين النصيحة والسيطرة.

الصديق يقول: "أنا شايف إن القرار ده مش مناسب، وفكر فيه كويس"، أما الشخص الذي يحاول السيطرة فيقول: "لازم تعمل اللي أنا بقولك عليه". الصداقة الصحية تسمح بالاختلاف. ليس من الضروري أن يتفق الأصدقاء في كل شيء، ولكن من الضروري أن يحترم كل منهم رأي الآخر.

سادساً: ابن علاقة قوية مع أبنائك: أقوى وسيلة لحماية الأبناء ليست الخوف، وإنما الثقة والتواصل. عندما يعرف ابنك أنه يستطيع أن يأتي إليك ويحكى لك عن مشكلة دون أن تهاجمه أو تسخر منه أو تحكم عليه بسرعة، فإنه سيكون أكثر استعداداً للجوء إليك عندما يتعرض لضغط من أصدقائه. خصص وقتاً للحديث مع أبنائك، ليس فقط عن الدراسة والدرجات والواجبات، ولكن عن حياتهم وأصدقائهم ومشاعرهم وأحلامهم. اسألهم: "مين أصحابك!!! لكن لا تجعل السؤال تحقيقاً. اسألهم: "ليه اللي بتجبه في أصحابك؟"، "مين الشخص اللي بتحبس إنك تقدر تتكلم معاه؟"، "هل حصل قبل كده إن حد ضغط عليك تعمل حاجة مش عايز تعملها؟" هذه الأسئلة تساعدك على فهم عالم ابنك من الداخل.

سابعاً: كن قدوة لأبنائك: الأبناء يتعلمون من تصرفاتنا أكثر مما يتعلمون من كلماتنا. إذا كنت تريد من ابنك أن يختار أصدقاءً بعناية، فاجعله يرى في حياتك علاقات صحية قائمة على الاحترام. إذا كنت تريد منه أن يتبعد عن الأشخاص الذين يهينونه، فلا تقبل أنت الإهانة في علاقاتك. وإذا كنت تريد منه أن يعرف متى يضع حدوداً، فعلمه من



كلمات
متقاطعة

تأليف وإعداد/ مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما

حل العدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
أ	أ	ف	ج	ي	ن	ر	ن	ت	1	
ل	ب	ن	أ	ر	ي	و	أ	و	2	
و	ي	ز	أ	ج	ي	ت	ح	ن	3	
ر	ح	ن	ل	س	أ	ر	س	4		
ب	ل	م	أ	م	و	ر	و	5		
أ	م	ل	م	ع	ت	ب	ن	6		
و	س	ب	أ	ت	ح	أ	7			
س	ي	ي	ر	ر	ي	خ	8			
ل	ع	ن	أ	ب	ي	9				
ب	و	أ	ر	س	ت	ش	10			

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

الكلمات الرأسية:

- ١- رتبة عسكرية (معكوسة) - ريال نادي كرة قدم أسباني شهير.
- ٢- من الزهور - تهديد (معكوسة).
- ٣- أرشد (معكوسة) - ندي بالماء (معكوسة) - جس (معكوسة).
- ٤- حجر كريم - مشروب ساخن (معكوسة).
- ٥- مدرب فني سابق للنادي الأهلي (معكوسة).
- ٦- للتخبير (معكوسة) - إله فرعوني.
- ٧- مكان حصد الأجوال (معكوسة) - تناول طعام (معكوسة).
- ٨- من أنواع الفلفل - تذوق (معكوسة).
- ٩- رمز رياضي (معكوسة) - من الأقارب (معكوسة).
- ١٠- من أنواع القهوة - جمع.

الكلمات الأفقية:

- ١- ماركة سيارات.
- ٢- أشهر أدوار يحيى الفخراني (معكوسة).
- ٣- جذب - ثلثي كلمة نور (معكوسة) - متشابهان.
- ٤- تجدها في كلمة (يجلك) - فنان (معكوسة).
- ٥- التندليل (معكوسة) - آلة موسيقية.
- ٦- يقرأ.
- ٧- متشابهان - من الخضروات (معكوسة) - حب (معكوسة).
- ٨- حرف موسيقي - فقرة تلفيزيونية.
- ٩- الجهاد (معكوسة).
- ١٠- دكتور وكاتب مصري (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

+347-851-0222
SilvanaMikhailEvolve
@Silvana_Mikhail
WWW.SilvanaMikhail.Com

خلال تصرفاتك أن وضع الحدود ليس قسوة، وإنما احترام للنفس.

ثامناً: لا تهاجم صديق ابنك أمامه: قد يكون من الصعب جداً على الأب أو الأم أن يشاهدوا شخصاً يؤثر على ابنهما بطريقة سلبية. لكن مهاجمة الصديق أمام الابن قد تجعل الابن يدافع عنه حتى لو كان يعرف في داخله أن هناك مشكلة. بدلاً من قول: "صاحبك ده شخص سيئ!"

قل: "أنا مش مرتاح لبعض التصرفات اللي بتحصل لما تكون معاه، وعابز أفهم رايك أنت"، بهذه الطريقة أنت تنتقد السلوك، وليس الشخص، وتترك مساحة لابنك كي يفكر بنفسه.

تاسعاً: ساعد أبنائك على تكوين دائرة أصدقاء إيجابية: من الصعب أن نطلب من الأبناء الابتعاد عن أصدقاء السوء دون أن نوفر لهم بيئة اجتماعية بديلة. شجع أبنائك على ممارسة الرياضة، والأنشطة المدرسية، والهوايات، والتطوع، والأنشطة الاجتماعية المفيدة. كلما اتسعت دائرة العلاقات الإيجابية حول الابن، أصبح من الأسهل عليه أن يتبعد عن العلاقة التي تؤذيه. فالطفل أو المراهق الذي يشعر بالوحدة قد يتمسك بصديق سيئ لمجرد أنه لا يريد أن يكون وحيداً.

عاشراً: علم ابنك أن الوحدة المؤقتة أفضل من الصداقة المؤذية: هذه من أهم الرسائل التي يحتاج الأبناء إلى سماعها. ليس من الضروري أن يكون لديك عشرات الأصدقاء. وليس من العيب أن تباعد عن شخص يضغط عليك أو يهينك أو يستغلك، أحياناً يكون الإنسان بحاجة إلى أن يقول:

"أفضل أن أكون وحدي لبعض الوقت، على أن أكون مع أشخاص يجعلونني أكره نفسي أو أندم على أفعالي."

الابتعاد عن علاقة مؤذية ليس فشلاً، بل قد يكون علامة على النضج.

كيف أعرف أن الصداقة أصبحت خطيرة؟ هناك بعض العلامات التي تستحق الانتباه، ومنها:

- * الضغط المستمر لفعل أشياء غير صحيحة.
- * تشجيع الكذب على الوالدين.
- * السخرية من الدراسة والطموح.
- * الاستهزاء بالقيم والحدود الشخصية.
- * الغيرة الشديدة ومحاولة التحكم.
- * التهديد بإنهاء الصداقة إذا لم يوافق الشخص على كل شيء.
- * استغلال المال أو الممتلكات.
- * نشر الأسرار أو الصور الخاصة.
- * إبعاد الابن عن أسرته وأصدقائه الآخرين.
- * دفعه إلى سلوكيات قد تعرضه للخطر.

وجود علامة واحدة لا يعني بالضرورة أن الصديق سيئ، لكن تكرار هذه التصرفات واستمرار تأثيرها السلبي يحتاج إلى تدخل وحوار جاد.

وماذا تفعل إذا اكتشفت أن ابنك بالفعل وقع في رفقة سيئة؟ أول شيء: لا تجعله يشعر أنك تخليت عنه، حتى لو ارتكب خطأ، يجب أن يعرف أن بإمكانه الرجوع إليك.

أبداً بالاستماع. حاول أن تفهم: كيف بدأت الصداقة؟ ما الذي يجذبك إلى هذا الشخص؟ هل يشعر بالضغط؟ هل يخاف من الابتعاد؟ هل حدث شيء يخشى أن يخبرك به؟ ثم ناقش معه العواقب بهدوء، وساعده على وضع خطة للابتعاد بطريقة آمنة. وفي الحالات التي يكون فيها خطر حقيقي أو تهديد أو ابتزاز أو استغلال أو سلوك قد يعرض الابن للأذى، لا ينبغي أن يتحمل الوالدان الأمر وحدهما؛ من المهم طلب مساعدة شخص بالغ موثوق أو مختص مناسب.

وأنت أيضاً... اختر أصدقاءك بعناية لا ينبغي أن نتحدث عن الأطفال فقط. الكبار أيضاً قد يقعون في علاقات تستنزفهم أو تؤثر عليهم بطريقة سلبية.

الصديق الجيد هو الذي يفرح لنجاحك، ويحترم حدودك، ويحفظ سرّك، وينصحك دون أن يقلل منك، ويقف بجانبك في الأوقات الصعبة. أما العلاقة التي تجعلك دائماً تشعر بالذنب أو الخوف أو النقص، وتجعلك تتنازل عن مبادئك باستمرار، فهي علاقة تحتاج إلى مراجعة.

لا نستطيع أن نختار جميع الأشخاص الذين سيدخلون حياة أبنائنا، ولا نستطيع أن نراقبهم في كل لحظة.

لكن يمكننا أن نعطي أبنائنا شيئاً أهم من المراقبة: نعطهم الوعي... نعلمهم كيف يميزون بين الصديق الحقيقي والصديق الذي يستغلهم، وكيف يقولون "لا"، وكيف يطلبون المساعدة، وكيف يبتعدون عن العلاقة المؤذية دون خوف.

والأهم من ذلك كله أن نجعل البيت مكاناً يشعر فيه الابن بالحب والأمان والقبول. فالابن الذي يجد في أسرته أذناً تسمعه، وقلباً يفهمه، ويذاً تساعد، سيكون أكثر قدرة على مقاومة الضغوط الخارجية.

وتذكر دائماً: ليس المطلوب أن تمنع أبنائك من الصداقة، بل أن تعلمهم كيف يختارون من يستحق أن يكون صديقاً لهم.

فالصديق قد يكون سبباً في أن ترى أفضل ما في نفسك، وقد يكون سبباً في أن تباعد عن الطريق الصحيح.

لذلك اختر أصدقاءك بعناية، وعلم أبنائك أن يفعلوا الشيء نفسه.

فبعض الصداقات تبني معها الأحلام، وبعضها قد يهدمها... والاختيار يبدأ بخطوة ووعي.

As the New School Year Begins, Dr. Hani Youssef Speaks to Charisma About Students' Futures and the Challenges Facing Education..



Q: How would you describe your personal philosophy of leadership, particularly when making decisions that can affect thousands of students, families, teachers, and staff members?

A: One will always be right when making decisions that are in the best interest of students. When students are your number one priority and at the center of your decision-making, one will make the right decisions.

Q: One of the messages you frequently emphasize is helping every student become "the best potential version of themselves." How do you turn that philosophy from a statement into everyday reality in schools?

A: That message is a reality as we provide so many opportunities inside and outside the classroom for students. For example, making sure we are an open access district where any student can take Honors, Advanced Placement, or International Baccalaureate classes without prerequisites. We also make sure there are many support personnel available for special education and English Learner students in our classroom. We provide numerous co-curricular and extra-curricular opportunities outside the classroom. Allowing our adults to collaborate and work closely together in Professional Learning Teams to focus on student and their learning feeds supporting students to become the best potential version of themselves.

Q: From your perspective, what are the greatest challenges facing public education in the United States today?

A: The way schools are funded continues to be a challenge. There are a number of demands and expectations placed on schools that do not match the financial reality. Declining student enrollment in California and the United States is also a challenge.

Q: How are technology and artificial intelligence changing education? Do you see AI primarily as an opportunity for students and educators, or as a challenge that requires clear boundaries?

A: As with anything else, the way people use technology can be a benefit. If used for malice, it can be a detriment.

Q: Student mental health has become an increasingly important issue in American schools. How can schools balance academic achievement with students' emotional and social well-being?

A: This goes back to supporting all students to become the best potential version of themselves. It also goes back to funding challenges. Every district would love to have more financial resources to provide programs and hire people to continue serving students at greater rates.

Q: How important is parental involvement in a child's education, and what would you say to parents who believe education is primarily the school's responsibility?

A: Parental involvement is the single greatest factor in whether students succeed. The home-to-school partnership is key. Schools are an extension of the home. Schools are not intended to replace the home or parent. Parents are the

number one teacher for their children.

Q: Given your Egyptian roots and your experience in the American educational system, what major differences do you see between educational culture in the Middle East and the United States?

A: The United States allows everyone access to an education. In America, your future is not predetermined and opportunities are plentiful if one is willing to take advantage of the opportunities. That is not the reality in Egypt.

Q: Egyptian and Arab-American families often place a strong emphasis on academic achievement. What advice would you give parents who want their children to succeed without placing excessive pressure on them?

A: The letter grade in a class or on an assignment does not make or break the student. Not getting an "A" in every class or every assignment is not the end of the world. Be realistic and supportive about what your child is accomplishing and achieving.

Q: Children from immigrant families sometimes feel caught between two cultures. How can families and schools help them turn that dual identity into a source of strength rather than conflict?

A: Dual identity is to be celebrated. Being bilingual is to be celebrated. Being bicultural is to be celebrated. These are things to praise, not ridicule.

Q: During your personal or professional journey, did you ever encounter moments when being an immigrant or coming from a different cultural background presented a challenge? How did you overcome those moments?

A: Sadly, there will always be people of narrow-mind and bias. In those situations, I remind myself to remain positive and remind myself there are some things I can't control like the personal bias of certain individuals.

Q: What would you say to an Egyptian or Arab student attending an American school today who dreams of one day reaching a major leadership position?

A: The American Dream is real if you are willing to work for it. I am living proof that all things are possible when doing things the right way.

Q: What qualities do you recognize in a young person that make you think, "This student has the potential to become a leader"?

A: Being able to build positive relationships with others. Anyone who can work and succeed in team settings has so much potential.

Q: After everything you have accomplished, what professional or educational dream does Dr. Hani Youssef still hope to achieve?

A: My professional priorities continue to be on doing the best thing for all students. At this point in my life, I just want my own sons to succeed and fulfill their own goals.

Q: Away from meetings, policies, decisions, and numbers, who is Hani Youssef as a person? How do you spend your time outside of work?

A: My only alone time is in the gym. If I can get to the gym, that is my one hour to decompress, refresh, and relax away. That is when things slow down for me and I can focus on improved mental, emotional, and physical health.

Q: Is Egypt still an important part of your life today? Are there Egyptian traditions, values, or aspects of the culture that you continue to hold close?

A: Absolutely. My wife is Cuban and I am Egyptian. Our kids know they are Cugyptian.

Q: If you could go back and speak to the young Hani Youssef at the beginning of his journey in America and give him just one piece of advice, what would you tell him?

A: Spend more time with your father. Never knew how little time there was going to be of him being alive.

Q: There is a growing concern among many Arab and Egyptian parents, as well as some conservative American families, about the nature and content of sex education provided to children in schools particularly whether certain topics are age-appropriate and consistent with their family values and traditions. Based on your experience, how justified are these concerns?

And do parents have the right to object to, or request that their children be exempted from, certain lessons or programs they believe are inappropriate for their age or conflict with their family values and traditions?

A: Parents do have a right to object and share concerns if they have concerns. Meeting with their child's teacher is critical. The classroom teacher can explain what is being taught and how it is being taught. Parents can get involved. Remember, this is a home-to-school partnership.

Q: Finally, through Charisma, what message would you like to send to the Egyptian and Arab-American communities in the United States and especially to families who dream of building a brighter future for their children?

A: All things are possible when you are supporting your child(ren) and schools. Working together with your teachers, staff, administration, and the home will increase chances for student success. Together, is how we will support all students to become the best potential version of themselves.

● Charisma Newspaper extends its sincere appreciation to Dr. Hani Youssef for this insightful and inspiring conversation, and for generously sharing his remarkable journey, professional experience, and thoughtful vision with our readers. His story from a young Egyptian immigrant and English learner to Superintendent of Simi Valley Unified School District is a powerful testament to perseverance, leadership, and the enduring promise of the American Dream. We are honored to feature Dr. Youssef on the pages of Charisma and grateful for his valuable perspectives on education, family, cultural identity, and the future of our children. We wish him continued success in his distinguished mission of shaping young minds and empowering every student to become the best possible version of themselves.



From Egypt to Educational Leadership in California: Dr. Hani Youssef in an Exclusive Interview with Charisma Newspaper..



Interview Conducted by
Editor-in-Chief
Wael Loutfalla

● **From Egypt to California: How Dr. Hani Youssef Became a Leader in American Education..**

● **An American Dream with Egyptian Roots: Dr. Hani Youssef's Journey from Teacher to Superintendent in California..**

● **He Began as a Teacher... Today, He Is Shaping the Future of Thousands of Students..**

Introduction:

His story began in Egypt, while his formative years and ambitions took shape in Los Angeles. What followed was a remarkable journey through American education from the classroom to one of the most influential educational leadership positions in Simi Valley, California. Dr. Hani Youssef, Ed.D., was born in Egypt and raised in Los Angeles. He began his professional career teaching English at the middle and high school levels before moving into educational administration and leadership. Over the years, his career has included administrative positions in several Southern California school districts, including Los Angeles Unified, Conejo Valley Unified, Burbank Unified, and ultimately Simi Valley Unified School District.

Academically, Dr. Youssef earned his Bachelor of Arts in Literature from California State University, Northridge (CSUN), followed by a master's degree in Educational Administration from Mount St. Mary's College. In 2017, he earned his Doctorate in Educational Leadership from CSUN.

After years of service within Simi Valley Unified School District, including his role as Assistant Superintendent of Educational Services, Dr. Youssef was selected by the Board of Education to become the district's Superintendent, officially assuming the position on July 1, 2022. Today, as the chief executive officer of Simi Valley Schools, Dr. Youssef oversees the district's instructional and non-instructional operations and carries the responsibility of helping lead an educational community serving more than 15,000 students. Behind the title, however, is a much larger story the story of an Egyptian immigrant, an educator, and a leader whose journey through the American educational system has taken him from teaching inside the classroom to leading an entire school district.

Charisma sits down with Dr. Hani Youssef for an exclusive conversation about his journey from Egypt to the United States, his path through education and leadership, the challenges and defining moments along the way, his vision for the future of education, and his message to Egyptian and Arab American families and to the next generation pursuing their own American success stories.

Q: Dr. Youssef, let's start with your roots. What was it like growing up in Egypt, and when did your journey to the United States begin? What memories of Egypt have stayed with you over the years?

And tell us briefly about your family your siblings and where they live, as well as your own family, including your wife and children?

A: I have one sister. She is five years older than I am and she lives in the Bay Area. My sister, my mom, and I immigrated to the United States in 1977 when I was five years old. My father was already living in the United States as he was seeking medical attention for his amputated leg. He was involved in a train accident while my mother was pregnant with me. That train accident is the reason we all moved to the United States. My father passed away in 1994 due to a heart attack related to tobacco addiction. Most of my memories from Egypt are filled with my immediate family and my extended family. Lots of playing with cousins, going to the beach, large meals, and very young experiences at school. I am married and blessed with two sons who fill my life with love and happiness.

Q: What were your early years in Los Angeles like, and what were some of the biggest challenges you faced while adapting to American society, culture, and education?

A: It was an adjustment for my entire family. No one in my family had the ability to speak English. I was your typical English Learner. Most of the friends I made in our LA neighborhood were unable to speak English either. My new friends were from El Salvador, Mexico, Guatemala, and Philippines. My parents were limited in their ability to seek professional employment opportunities due to their limited English skills as well. My father drove an ice cream truck, a food truck, and my parents worked at a "snack shack" near a community college. When my sister and I were not in our own schools and classrooms, we went to the adult school with my mother who was enrolled as a student as well.

Q: How have your Egyptian roots and cultural background influenced the person and the leader you are today?

A: Being a Superintendent as an English Learner and an immigrant are facts that drive me and remind me how fortunate I am to be living in the United States. I know that other families and students see themselves through my experiences. The "American Dream" is real if you are willing to work for it.

Q: When did you realize that education was the career you wanted to pursue, and what inspired you to begin your journey as an English teacher?

A: Being an educator is something I decided during my senior year of high school. I was exploring and considering different careers. Given my own experiences as an immigrant student, there were so many influential teachers, coaches, and others at schools who supported me. I selected English as my preferred teaching subject, because of a high school English teacher I had who inspired me and challenged me.

Q: How did you make the transition from

teaching in the classroom to administration and eventually to leading schools and an entire school district?

A: I never intended or thought about pursuing a career outside the classroom. I intended to be an English teacher and baseball coach my entire career. During the middle of a school year, one of our Deans left the school. The school administration at the time asked me to cover the Dean's office for the rest of the school year. The plan was that I would return to the classroom and coaching baseball after that semester. After interviewing candidates, the school administration did not find a candidate they felt was a good fit for the position or our school. They approached me about remaining as the Dean full-time. It was at that point that I went into school administration full-time.

Q: Throughout your career, you have served in educational systems in Los Angeles, Conejo Valley, Burbank, and Simi Valley. What did each of these experiences teach you about leadership?

A: All those communities were different from one another, but the qualities that make a school and district great did not change. Great schools and school districts welcome and accept all students. Great schools and districts are places where all students feel safe and ready to learn. Developing positive relationships with students and providing positive cultures for all students are critical to success regardless of the neighborhood or community.

Q: What did it mean to you personally and professionally when you were selected as Superintendent of Simi Valley Unified School District? When you began your journey in America, did you ever imagine yourself reaching such a leadership position?

A: I never intended or pursued the position of Superintendent when I was pursuing a career in education. As I promoted to various administrative positions, this reality became something I considered and wanted. Being appointed Superintendent was validation of how much can be accomplished through hard work and doing things professionally and respectfully. The life lessons for my own sons are immeasurable. This accomplishment validates the possibility of achieving goals. One just has to be willing to work hard and work even harder at building positive relationships with others and communities.

Q: When you sit in the Superintendent's office today and look back at your journey, what moment makes you most proud?

A: The sacrifice my parents made for our family make the most proud as I sit in the Superintendent seat. My parents left their families in Egypt so my sister and I could have opportunities in the United States that would not be possible for us had we stayed in Egypt.

العلاقات المؤذية... حين لا تكون الصدفة هي السبب بل الوعي هو الطريق

بقلم / سيلفانا ميخائيل

باحثة دكتوراه في الإرشاد الأكاديمي - الصحة النفسية - الزواج والأسرة

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

خاص لجريدة كاريزما

يمكن أن يتحول إلى وعي، لا عار. يمكن أن يكون بداية حياة جديدة، لا نهاية القصة.

قل لنفسك بهدوء:

أنا لا ألوم نفسي، لكنني أريد أن أفهم نفسي.

أنا لا أنكر أذى الآخر، لكنني أرفض أن أبقى أسيرًا له.

أنا لا أستطيع تغيير الجميع، لكنني أستطيع أن أتعاقد.

أنا لا أستطيع إعادة الماضي، لكنني أستطيع أن أختار بوعي من اليوم.

العلاقات المؤذية ليست دائمًا مصادفة. أحيانًا تكون مرآة عميقة تكشف لنا أين نحتاج إلى شفاء، وأين فقدنا الحدود، وأين تنازلنا عن صوتنا، وأين احتجنا للعب لدرجة جعلتنا نقبل ما لا يشبه الحب.

لكن الوعي يحوّل المرأة من أداة جلد إلى أداة نور. والشفاء يحوّل الألم من نهاية إلى بداية. والحدود تحوّل الإنسان من ضحية خائفة إلى نفس ناضجة تعرف قيمتها.

حين يتحوّل الجرح إلى باب نور

ربما تأتي بعض العلاقات إلى حياتنا لكي توقف فينا شيئًا نام طويلًا.

تأتي لألئها تشبه الحب، بل لأنها تلمس فينا الأماكن التي كانت جائعة للحب. تلك الأماكن التي لم تعلم بعد أن تميز بين اليد التي تحتضن واليد التي تمتلك، بين الصوت الذي يرشد والصوت الذي يسيطر، بين العلاقة التي تبنيها والعلاقة التي تستهلكنا ببطء.

وأصعب ما في العلاقة المؤذية ليس فقط ما فعله الآخر بنا، بل ما فعلناه نحن بأنفسنا ونحن نحاول أن نبقي. كم مرة صمتنا ونحن نحتاج أن نتكلم؟ كم مرة ابتلعنا وجعنا حتى لا نخسر أحدًا؟ كم مرة خفضنا صوت أرواحنا حتى لا نزعج من لم يحتمل حقيقتنا؟

ومع ذلك، لا أريد أن أنظر إلى هذه العلاقات كفشل فقط. أريد أن أراها كما يراها الوعي: محطات قاسية، لكنها كاشفة. مرايا موهجة، لكنها صادقة. جروحًا لم تأت لتقتلنا، بل لتقول لنا إن هناك جزءًا منّا ينتظر العودة. هناك نفس داخلنا تنتظر أن تختار. هناك كرامة قديمة تنتظر أن تقوم من تحت رماد التنازلات.

فالعلاقة المؤذية ليست نهاية الحب. هي نهاية الوهم. نهاية الاعتقاد أن الحب يعني أن ألغى. نهاية التصور أن البقاء أهم من الكرامة. نهاية الخوف الذي جعلنا نساوم على أرواحنا مقابل لحظات اهتمام عابرة.

وفي النهاية، كل علاقة مؤذية تسألنا سؤالًا واحدًا بصوت خافت: هل ستبقى أسير من لم يعرف قيمتك؟ أم ستعود إلى نفسك، لتعرف أنت قيمتك أولاً؟

لذلك، لا تلعن كل ما مررت به. ولا تقدّسه أيضًا. فقط افهمه. خذ منه الدرس، واترك الألم يرحل. لا تحمل القصة كحجر فوق قلبك، بل احملها كبذرة وعي نبتت في أرض كانت تبكي.

أنت لست ما حدث لك.

أنت لست العلاقة التي كسرتك.

أنت لست الوعود التي لم تُحترم، ولا الاعتذارات التي لم تأت، ولا السنوات التي ضاعت في انتظار تغيير لم يحدث.

أنت الروح التي نجت.

أنت القلب الذي ما زال قادرًا أن يحب، لكن هذه المرة بوعي.

أنت الإنسان الذي تعلم أن الحنان لا يُشتري بالكرامة، وأن السلام لا يُستبدل بالخوف، وأن الحب الذي يأتي من الله لا يطلب منك أن تختفي... بل يساعدك أن تظهر أفضل، أنضح، أصدق، وأكثر نورا.

فعد إلى نفسك.

عد لا كمن هُزم، بل كمن فهم.

لا كمن كسر، بل كمن انفتحت عيناه.

لا كمن انتهت قصته، بل كمن بدأ أخيرًا يكتبها بيد واعية وقلب يعرف قيمته.

لأن بعض العلاقات تنتهي...

لكن الإنسان الذي يستيقظ بعدها، يبدأ للمرة الأولى حياته الحقيقية.



يقول لنا: توقف. انتبه. هناك شيء يحتاج إلى شفاء. هناك باب داخلي يجب أن يُفتح بحنان. هناك طفل داخلي ما زال ينتظر أن يسمع: “أنت محبوب دون أن تدفع ثمن الحب من كرامتك.”

و من منظور نظرية الأنظمة الأسرية Family Systems Theory التي طوّرها الطبيب النفسي موراي بوين Murray Bowen، لا نستطيع أن نفهم الإنسان بعيدًا عن النظام العائلي الذي خرج منه. فالأسرة ليست فقط أشخاصا يعيشون في بيت واحد؛ هي نظام عاطفي تنتقل داخله الأدوار، والخوف، والقلق، وأنماط القرب والبعد، وأحيانًا الصمت أو السيطرة أو التضحية عبر الأجيال. ومن أهم مفاهيم بوين مفهوم تمايز الذات Differentiation of Self، أي قدرة الإنسان أن يحب دون أن يذوب، وأن يقترب دون أن يفقد نفسه، وأن يقول بهدوء: “أريد العلاقة، لكنني لا أقبل أن أفقد كرامتي داخلها.”

وهذا المفهوم عميق جدًا في العلاقات المؤذية. فالشخص الذي لم يتعلم التمايز قد يشعر أن غضب الآخر يعني أنه فقد قيمته، أو أن رفض الآخر يعني نهاية العالم، أو أن استمرار العلاقة أهم من سلامه الداخلي. أما الشخص الذي يبدأ في التعافي، فيتعلم أن القرب لا يعني الذوبان، وأن الحب لا يعني الطاعة العمياء، وأن السلام لا يشتري بالصمت.

العلاقة أحيانًا تشبه قارنا صغيرًا، أو “فلوكة” رقيقة. كل حركة من طرف تؤثر على الاتزان كله. فإذا كان طرف يصرخ، والآخر يصمت دائمًا، يصبح الصمت جزءًا من النظام. إذا كان طرف يسيطر، والآخر يبرر ويستسلم، تصبح السيطرة عادة. وإذا بدأ طرف واحد يتعاقى، يتغير القارب كله. ليس لأنه مسؤول عن شفاء الجميع، بل لأن تعاقبه يغيّر طريقة التفاعل.

عندما أتعاقد، لا أقبل الإهانة كما كنت.

لا أستجيب للاستفزاز بنفس الطريقة.

لا أسمح بالتلاعب أن يقودني.

لا أعيش من رد فعل دائم.

أبدأ أضع حدودًا واضحة.

أبدأ أرى نفسي.

وأتوقف عن لعب الدور القديم الذي استنزفني طويلًا.

وهنا أيضًا تساعدنا نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory للعالم ألبرت باندورا Albert Bandura. هذه النظرية تقول إن الإنسان يتعلم كثيرًا من خلال المشاهدة والنمذجة، لا من خلال التعليم المباشر فقط. بمعنى بسيط:

نحن نتعلم كيف نحب، كيف نغضب، كيف نعتذر، كيف نصمت، وكيف نسمح للآخر أن يتجاوز حدودنا، من خلال ما رأيناه وتكرر أماننا في بيئتنا الأولى.

فإذا رأى الإنسان في طفولته أن الصمت العقابي أمر عادي، قد يعتبره لاحقًا جزءًا من العلاقة. وإذا رأى السيطرة تسمى “خوفًا عليك”، قد يخلط بين الحماية والامتلاك. وإذا رأى التضحية الكاملة تقدّم كدليل حب، قد يشعر بالذنب عندما يضع حدودًا. لذلك، لا يكفي أن نقول: “هذا الشخص مؤذٍ.” السؤال الأعمق هو: “ما النموذج الذي تعلّمته عن الحب؟ وما الصورة التي أحتاج أن أراجعتها اليوم؟”

وهنا لا نتكلم عن لوم الماضي، ولا عن اتهام الأهل، ولا عن فتح جراح بلا هدف. نحن نتكلم عن فهم. لأن ما لا نفهمه نكرره، وما نكرره دون وعي نطنه قدرًا، وما نطنه قدرًا قد يكون في الحقيقة نمطًا ينتظر أن يُشفى.

ومن هنا يأتي دور العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy المرتبط باسم الطبيب النفسي آرون بيك Aaron Beck. هذا الاتجاه العلاجي يساعد الإنسان على فهم العلاقة بين أفكاره ومشاعره وسلوكه. فإذا كنت أحمل داخلي فكرة مثل: “أنا لا أستحق الحب إلا إذا ضحيت”، أو “لو وضعت حدودًا سأترك”، أو “غضب الآخر يعني أنني سيئ”، فهذه الأفكار قد تجعلني أصمت، وأتنازل، وأقبل ما لا يجب قبوله. وتوضح جمعية علم النفس الأمريكية أن العلاج المعرفي السلوكي يساعد الأشخاص على ملاحظة أنماط التفكير والسلوك غير المفيدة والعمل على تغييرها.

الشفاء يبدأ عندما أسمع الجملة التي كانت تقودني من الداخل.

هناك علاقات لا تدخل حياتنا كحدث عابر، ولا تمرّ على قلوبنا مرورًا خفيفًا. هناك علاقات تأتي وكأنها تلمس مكانًا قديمًا في داخلنا؛ مكانًا كان يحتاج إلى حب، أو أمان، أو اعتراف، أو احتواء. أحيانًا لا ننتبه في البداية. نظن أننا اخترنا شخصًا فقط، بينما الحقيقة أننا دخلنا علاقة أبقت فينا قصة أقدم من اللحظة نفسها. ومن أكثر هذه العلاقات إيلاّمًا وعمقًا: العلاقات المؤذية.

بعد سنوات من التبع، قد يجلس الإنسان مع نفسه ويسأل:

لماذا دخلت هذه العلاقة؟

لماذا قبلت ما لا يشبهني؟

لماذا صبرت على ما كسرني؟

لماذا لم أّر العلاقات من البداية؟

ولماذا بقيت رغم أنني كنت أتألم؟

هذه الأسئلة لا تطرح لكي نجلد أنفسنا، ولا لكي نحمل الإنسان المتألم مسؤولية أذى لم يكن يستحقه. فالخطأ يبقى خطأ، والأذى يبقى أذى، والإهانة لا تصبح حبًا لمجرد أننا صبرنا عليها. لكن هذه الأسئلة تطرح لأن الوعي يبدأ أحيانًا من أصعب نقطة:

من اللحظة التي نتوقف فيها عن سؤال: “لماذا فعل بي هذا؟” فقط، ونبدأ نسأل أيضًا: “ما الذي بداخلي كان يحتاج إلى شفاء حتى قبلت أن أبقى في هذا الألم؟”

هذا السؤال لا يلوم الضحية.

هذا السؤال يعيد إليها قوتها.

لأن الإنسان عندما يبقى تركيزه كله على الطرف الآخر، على ما قاله، وما فعله، وما لم يفعله، قد يظل حبس في القصة نفسها حتى بعد انتهاء العلاقة. نعم، قد يكون الطرف الآخر مؤذيًا. نعم، قد يكون مارس ضغطًا، أو تلاعبًا، أو إهمالًا، أو سيطرة، أو قسوة. وربما كان غير ناضج عاطفيًا، أو يحمل سمات نرجسية، أو لا يعرف كيف يحب بطريقة صحية. لكن إن ظللت أدور حوله هو فقط، فأنا أترك مفتاح حريتي في يده.

التحرر الحقيقي لا يبدأ فقط عندما يرحل الشخص المؤذي.

التحرر يبدأ عندما أستعيد نفسي من الداخل.

من الناحية النفسية، نحن لا ندخل العلاقات كصفحة بيضاء. نحن ندخلها بتاريخنا، وطفولتنا، واحتياجاتنا القديمة، وطريقة فهمنا للحب، وصورتنا عن أنفسنا. هنا تساعدنا نظرية التعلق Attachment Theory، التي وضع أساسها الطبيب النفسي جون بولبي John Bowlby ووسّعتها عالمة ماري إينسورث Mary Ainsworth. هذه النظرية تقول ببساطة إن علاقتنا الأولى بمن رعوننا في الطفولة تترك داخلنا خريطة عاطفية تؤثر على علاقتنا بالحب والقرب والأمان في الكبر؛ فقد تكبر ونحن أكثر أمانًا في العلاقات، أو أكثر خوفًا من الهجر، أو أكثر ميلًا للانسحاب عندما تقترب من أحد.

وهنا نفهم شيئًا مهمًا: أحيانًا لا يبقى الإنسان في علاقة مؤذية لأنه لا يرى الألم، بل لأنه اعتاد أن الحب يأتي ومعه خوف. اعتاد أن القرب يحتاج إلى إثبات. اعتاد أن القبول مشروط. اعتاد أن يعطي أكثر مما يأخذ، وأن يصمت أكثر مما يتكلم، وأن يرضي الآخر حتى لا يترك.

ولذلك، قد تبدو العلاقة المؤذية كأنها سونار للنفس. السونار لا يخلق المشكلة داخل الجسد، لكنه يكشفها. كذلك العلاقة المؤذية قد لا تخلق الجرح من البداية، لكنها تكشف جرحًا موجودًا، أو احتياجًا لم يُسمع، أو خوفًا قديمًا لم يجد من يطمئنه.

قد تكشف أنني لا أعرف كيف أقول “لا”.

قد تكشف أنني أربط الحب بالتضحية الزائدة.

قد تكشف أنني أخاف من الوحدة أكثر مما أخاف من الإهانة.

قد تكشف أنني أخلط بين الصبر والغاء الذات.

قد تكشف أنني أفتش عن قبول خارجي لأنني لم أعلم أن أحضن نفسي من الداخل.

وهنا يصبح الألم، رغم قسوته، رسالة وعي.

ليس كل ألم عقوبة. أحيانًا الألم جرس إنذار. أحيانًا الألم

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

Ehab Hanna

Dealer License # 97146



ST WANNAS
USED CARS • IN-HOUSE FINANCING
STWANNAS.COM

First time Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions



استلم عربيتك الآن

بدون Social بدون Credit
بدون CA Driver License
لدينا جميع التسهيلات



بيع وشراء كافة أنواع السيارات بأفضل الأسعار

ننهي لك جميع معاملات الـ DMV

موافقة سريعة وسهلة - ضمان ما بعد البيع

تسهيلات خاصة للقادمين الجدد

بدون رقم ضمان اجتماعي - بدون رخصة قيادة أمريكية

سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية

تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأفضل الأسعار

سجل ملكية نظيف - عدد أميال منخفض

Show me the



Available Limited time Warranties

Available Cars for

Drivers / Approved

UBER



stwgm@stwannas.com

(909) 703-1841

847 E Valley Blvd, Colton, CA 92324

www.stwannas.com



FARMERS
INSURANCE

Vevian Hanna Insurance Agency

License # 0L78592



INSURANCE AGENCY INC
Farmers Insurance Group of Companies

لكافة أنواع التأمين

السيارات • البيوت • الحياة • الإستثمار
تأمين جميع أنواع المشاريع التجارية وإصابات العمال
التأمين الصحي

Auto - Motorcycle - Boat - Motor home
Home - Renter - Life - Business insurance
Workers Compensation
Umbrella - Health insurance - Medical



Auto



Workers compensation



Health



Home



Life



Commercial insurance

Many packages available

Let us help you SAVE MONEY without
compromizing the quality of your protection
also You will get the best coverage
with the cheapest price Call now

ستحصل على أفضل تغطية بأقل سعر اتصل الآن

vevian@vhannainsurance.com

(909) 206-6647

202 E Airport Dr #150 San Bernardino, CA 92408

www.vhannainsurance.com

