

Charismaa
Newspaper

نوفمبر 2026 | العدد 105 | السنة التاسعة

الهدف بين يديك

November 2026 | Volume 9 | Issue 105

HAPPY
Thanksgiving

Tel.: +1 (626) 261-9969

Email: info@charismadaily.com

Editor-in-chief

Wael Lutfalla

الناشر ورئيس التحرير

وائل لطف الله

www.charismadaily.com



حوار حصري لكاريزما

في عيد الشكر

الدكتور

هشام الصيفي

من قصر العيني إلى قوائم أفضل
جراحي التجميل في أمريكا
رحلة نجاح وشكر وعطاء
تتجاوز حدود الطب

من كاليفورنيا إلى

مستشفى 57357

رحلة عطاء لدعم
الأطفال مرضى السرطان
وتدريب الأطباء

يرفض 20% من

الجراحات التجميلية

لأن سلامة المريض
وصدق النصيحة أولاً

إصابة والدته بالسرطان

غيّرت مسار حياته

ومن الألم بدأت
رحلة العطاء

جسر طبي بين مصر

والولايات المتحدة

لتأهيل الكوادر الطبية
ونقل الخبرات العالمية

د. هشام الصيفي:

تعلمت أن الأبواب المغلقة قد تكون من أعظم النعم..

النجاح نعمة.. ورسالة الجميل مسؤولية..



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.



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



HERO TRADE AUTOSALES LLC



بيع وشراء واستبدال كافة أنواع السيارات

سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية

تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأسعار

Finance Available - Warranty Available

Call Now Arabic & English

+1(714)714-4284

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

Email: herotradeautosales@gmail.com

www.herotradeautosales.com

مكتب المستشار

جيهان توماس



الهجرة و اللجوء

محاكم الترحيل

الإستئناف بالمحاكم الفيدرالية

جميع أنواع الفيزا الإستثمار، البيزنس و العمل

الإقامة عن طريق العائلة

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

Email: gihanthomaslaw@yahoo.com

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

www.gihanthomaslaw.com

مؤسس ثقة الجالية العربية

متخصصون في جميع خدمات الهجرة

www.charismadaily.com

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

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

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

Tel: +1 626-261-9969

الناشر ورئيس التحرير

وانسل لطف الله

المستشار السياسي والاقتصادي

د. م. جون جندى

المستشار القانوني

المهامي سامي المشنى

الإشراف على الموقع الإنجليزي

نيفين لطف الله

أزياء وموضة

د. منسى أحمد شلبى - جاكيلين فايق

رياضة

كابتن / صموئيل ونيس

كابتن / هانى أيوب

فنون وديكور

سامر رياض

IT وخدمات وسائل التواصل الإجتماعى
يوسف سامر - تينو سامر

علاقات عامة

محمد - عليا - حسن - مارينا - ماجى

أبو المين - يوسف - مجدى

كل كاتب مسؤول عن كتاباته



الحكومة الأمريكية تفتح باباً رقمياً جديداً لخدماتها بالذكاء الاصطناعي..

خدمات تقديم الإقرارات الضريبية لدى مصلحة الضرائب الأمريكية. ويلزم مكتب الإدارة والموازنة بإصدار توجيهات التنفيذ خلال ٩٠ يوماً؛ وهي مهلة لإصدار الإرشادات، وليست موعداً لاكتمال جميع الخدمات.

وفي ما يتعلق بالخصوصية، يوجه الأمر إلى تقليل جمع البيانات الشخصية، وتأمين التحقق من الهوية، والإبقاء على سجلات كل جهة تحت سيطرتها، دون إنشاء نظام مركزي موحد لسجلات الأفراد. كذلك يؤكد استمرار وسائل الحصول على الخدمات بالحضور الشخصي والهاتف والبريد والمواقع الخاصة بالجهات؛ أي أن المنصة الجديدة تضيف مسارا آخر للوصول إلى الخدمة.

ورغم الصفة الحكومية للموقع، فإن إجاباته الآلية ليست معصومة من الخطأ. وتوضح شروط الاستخدام أن المحتوى الذي يولده الذكاء الاصطناعي قد يكون ناقصاً أو غير صحيح أو يتأخر عن تغيير البرامج. ولهذا تدعو المستخدمين إلى مراجعة المصدر المرتبط بالإجابة قبل اتخاذ إجراء، خصوصاً في المسائل المتعلقة بالمرافعات الحكومية أو الهجرة أو الأموال أو المواعيد النهائية، مؤكدة أن الإجابات لا تمثل استشارات قانونية أو ضريبية أو طبية أو مالية.

ويمكن استخدام الموقع من متصفح الهاتف أو الجهاز اللوحي أو الكمبيوتر، دون تطبيق مستقل في الوقت الحالي. وتتيح صفحة الأسئلة الشائعة الاستفسار بآلية عن أحاد أفراد الأسرة أو الأصدقاء، مع تجنب مشاركة بياناتهم الحساسة. كما توضح أن الدعم الخاص ببرنامج حكومي أو طلب معين يظل من اختصاص الجهة المسؤولة عنه، وأن المنصة لا توفر حالياً دعماً هاتفياً خاصاً بها.

ومن الناحية التاريخية، فإن اسم AMERICA.GOV ليس جديداً بالكامل؛ فقد استخدم عام ٢٠٠٨ في موقع تابع لوزارة الخارجية الأمريكية للتعريف بالمجتمع الأمريكي وسياساته والتواصل مع الجمهور الدولي. أما إطلاق سبتمبر ٢٠٢٦ فيقدم استخداماً مختلفاً للاسم، يركز على تسهيل الوصول إلى المعلومات والخدمات الحكومية.

وبالنسبة إلى أبناء الجاليات، قد تساعد هذه الفكرة في تجاوز صعوبة معرفة الجهة المختصة وفهم الخطوات الأولية للخدمة. لكن القيمة العملية للمشروع ستتحدد بمدى دقة الإجابات، ووضوح مصادرها، وقدرة المنصة على تحويل خطط دمج المعاملات إلى خدمات تعمل بالفعل وتختصر وقت المستخدم.

من معلومات جوازات السفر إلى الضمان الاجتماعي.. منصة تجمع المصادر الحكومية وتعد بتبسيط المعاملات تدريجياً..

واشنطن - كاريزما: في خطوة تستهدف تبسيط تعامل الجمهور مع المؤسسات الفيدرالية، أطلق الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، يوم الثلاثاء ٢٩ سبتمبر ٢٠٢٦، منصة AMERICA.GOV بصفتها الجديدة، بالتزامن مع توقيع أمر تنفيذي لتوحيد الوصول إلى مجموعة من الخدمات الحكومية عبر الإنترنت. وتقوم الفكرة على تمكين المستخدم من طرح سؤاله بلغة بسيطة، والوصول إلى المعلومات المطلوبة دون الاضطرار إلى البحث بين مواقع جهات متعددة.

وتعتمد المنصة على البحث المدعوم بالذكاء الاصطناعي لتقديم المعلومات الحكومية بصورة أوضح وأسهل. وبحسب إدارة الخدمات العامة الأمريكية «GSA»، تجمع الخدمة معلومات من أكثر من ٢٩ ألف موقع حكومي، بما يساعد الجمهور على معرفة إجراءات تجديد جوازات السفر، والوصول إلى معلومات المزايا الحكومية، ومتابعة تحديثات الضمان الاجتماعي وغيرها من الاحتياجات اليومية.

وتتولى إدارة الخدمات العامة تشغيل الموقع بالتعاون مع «استوديو التصميم الوطني» التابع للبيت الأبيض، فيما تستضيفه خدمات التحول التكنولوجي داخل الإدارة. ويعكس المشروع توجهها نحو تنظيم تجربة الخدمات الحكومية حول احتياجات المستخدم، وتسهيل العثور على الجهة والمعلومة المناسبين.

لكن التمييز الأساسي عند استخدام الموقع هو الفرق بين الحصول على المعلومات وإنجاز المعاملة نفسها. فالمنصة تتيح عند الإطلاق طرح الأسئلة والحصول على إجابات، بينما أعلن البيت الأبيض أن خدمات مثل تجديد جواز السفر والتسجيل في برنامج «ميديكير» يخطط لإتاحتها داخل المنصة لاحقاً خلال عام ٢٠٢٦، مع إضافة خدمات أخرى تدريجياً. وبالتالي، لا يعني الإعلان أن جميع المعاملات أصبحت قابلة للإنجاز عبر الموقع منذ اليوم الأول.

وينص الأمر التنفيذي على دمج خدمة LOGIN.GOV للتحقق من هوية المستخدم وتسجيل الدخول. كما يشمل نطاق الدمج الخدمات الفيدرالية المتاحة إلكترونياً التي تخدم أكثر من ١٠٠ ألف مستخدم خلال ١٢ شهراً، مع استثناءات، من بينها

الإتحاد العام للمصريين بالخارج بالولايات المتحدة الأمريكية



لزيارة موقعنا للتواصل والاشتراك
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

NO RECOVERY, NO FEE

لا أتعاب إلا في حالة الحصول على تعويض

Vist: www.MashneyLaw.com

Tel:

800-555-6655

335 N Brookhurst St
Anaheim, CA 92801

نتكلم العربية والإنجليزية

Personal
Injury Workers
Compensation
Law firm



Sami Mashney



- Car Accidents
- Trucking Accidents
- Motorcycle Accidents
- Pedestrian And Bicycle Accidents
- Wrongful Death Claims
- Workers Comp
- Work Injury

- حوادث السيارات
- حوادث النقل بالشاحنات
- حوادث الدراجات النارية
- حوادث المشاة والدراجات
- مطالبات الوفاة الخاطئة
- تعويضات العمال
- إصابات عمل

الدكتور هشام الصيفي.. من قصر العيني إلى قمة التميز الطبي في كاليفورنيا.. رحلة جراح مصري جمع بين العلم.. والإنسانية.. ورسالة العطاء..

قام بالحوار رئيس التحرير
وائل لطف الله

Read the interview in English on our website by scanning the QR code

تعليمية تقوم على نقل المعرفة والمهارة والخبرة العملية إلى جيل جديد من الجراحين.

كما تولى رئاسة جمعية جراحي التجميل في أورنج كاونتي خلال الفترة من 2017 إلى 2019، وشارك في مجلس إدارة جمعية جراحي التجميل بكاليفورنيا، إلى جانب نشاطه في عدد من الجمعيات الطبية الأمريكية.

وتكشف سيرته المهنية أيضًا عن مشاركته في مراجعة أبحاث علمية لدوريات متخصصة، منها Plastic and Reconstructive Surgery و Annals of Plastic Surgery و Aesthetic Surgery Journal، فضلًا عن إسهاماته في تأليف أبحاث وفصول علمية في كتب طبية.

ولم يقتصر نشاطه العلمي على الولايات المتحدة؛ فقد شارك في مؤتمرات ومحاضرات وبرامج تدريبية خارجها، وعاد إلى مصر في مناسبات علمية متعددة، بينها زيارات لجامعة القاهرة ومستشفيات عسكرية ومراكز طبية، كما عمل أستاذًا زائرًا وجراحًا ضيفًا في مؤسسات طبية بالإمارات العربية المتحدة.

وهكذا، أصبحت مسيرته المهنية حلقة وصل بين مدارس جراحية مختلفة، تجمع بين الخبرة المصرية التي انطلقت منها رحلته، والتدريب الأمريكي الذي أسهم في تطوير أدواته، والمشاركة الدولية في تبادل المعرفة الطبية.

الوجه الإنساني.. حين يتحول نجاح الطبيب إلى رسالة لمواجهة السرطان:

بعيدًا عن غرف العمليات ومراكز التجميل والمؤتمرات الطبية، يظهر جانب آخر من شخصية الدكتور هشام الصيفي، يرتبط بالعمل الخيري ودعم مرضى السرطان، وخاصة الأطفال الذين تواجه أسرهم تحديات صحية وإنسانية واقتصادية قاسية.

فقد شارك في تأسيس وقيادة Worldwide Cancer Network، وهي مؤسسة غير ربحية تعمل على دعم جهود علاج السرطان في مصر وأفريقيا والشرق الأوسط وبمشاركة فاعلة أيضًا من الدكتور شريف أبو النجا.

كما يرتبط اسمه بصورة بارزة بشبكة مصر للسرطان (Egypt Cancer Network - ECN)، التي تهدف إلى تعبئة جهود المصريين وأصدقاء مصر خارج الوطن لدعم مؤسسات علاج السرطان، وفي مقدمتها مستشفى سرطان الأطفال 57357.

ولا يقتصر مفهوم الدعم في هذه المبادرات على جمع التبرعات المالية، بل يمتد إلى مساندة التدريب الطبي والبحث العلمي وتطوير الإمكانات المؤسسية، بما يساعد على تعزيز قدرة المؤسسات العلاجية على تقديم الرعاية للمرضى.

وتبرز هنا فلسفة إنسانية تستحق التأمل: فالجراح الذي أمضى سنوات في تطوير مهاراته الجراحية اختار أن يخصص جانبًا من وقته وجهده لبناء فرص علاجية وعلمية يستفيد منها مرضى قد لا يلتقي بهم شخصيًا.

إنها صورة مختلفة للنجاح، تتجاوز حدود العيادة الخاصة والمكانة المهنية، لتفتح بابًا أوسع أمام المسؤولية الاجتماعية.

جسور من العلم والعطاء بين مصر وأمريكا.. ودور بارز في دعم مستشفى 57357:

ومن أبرز المحطات المضيئة في مسيرة الدكتور هشام الصيفي الإنسانية والطبية، إسهاماته الممتدة في دعم مستشفى سرطان الأطفال 57357 في مصر، وتعزيز التعاون العلمي والطبي بين المؤسسات المصرية ونظيراتها الدولية، انطلاقًا من إيمانه بأن مواجهة السرطان لا تقتصر على توفير العلاج، بل تبدأ أيضًا ببناء الإنسان، وتأهيل الكوادر الطبية، ونقل أحدث ما توصل إليه العلم من خبرات وتقنيات.

فيحسب ما نشرته جمعية أصدقاء المبادرة القومية ضد السرطان عام 2026، اضطلع الدكتور الصيفي بدور محوري، بالتعاون مع شبكة مصر للسرطان (Egypt Cancer Network - ECN) ومستشفى 57357، وبمشاركة الدكتور شريف أبو النجا، في إقامة تعاون استراتيجي مع معهد دانا فاربر للسرطان (Dana-Farber Cancer Institute) في بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية، أسفر عن إنشاء ثلاثة مسارات متخصصة للتدريب والزمالة الطبية في مجالات أورام الأطفال، والعلاج الإشعاعي، وزراعة نخاع العظام.

وفي هذا الإطار، برزت المساهمة المهمة للدكتور مارك كيران (Dr. Mark Kieran)، من معهد دانا فاربر، في دعم برامج الزمالة الطبية (Fellowships)، وإتاحة فرص التدريب المتقدم للأطباء المصريين، بما أسهم في تعزيز تبادل الخبرات العلمية والسريية بين الجانبين.

وقد أثمرت هذه الشراكة، وفقًا للمصدر، عن إتمام ما يقرب من 50 طبيبًا مصريًا في برامج التدريب المتخصصة، قبل عودتهم إلى مصر حاملين معارف وخبرات طبية متقدمة، ليصبحوا بدورهم جزءًا من منظومة تطوير الرعاية الصحية، والمساهمة في الارتقاء بمستوى الخدمات العلاجية المقدمة للأطفال المصابين بالسرطان.

تحت إشراف الجراح الراحل الدكتور جون بوستويك (John Bost-wick)، أحد الأسماء المعروفة في مجال جراحة التجميل والترميم.

وأسفرت هذه المرحلة عن مشاركته في مشروعات بحثية سريرية وأساسية، غرض بعضها في مؤتمرات علمية ونشر في دوريات طبية محكمة، وشكلت الأساس العلمي لأطروحاته للدكتوراه التي ناقشها في فبراير عام 2000.

كانت تلك الخطوة بداية فصل جديد، انتقل فيه من موقع الباحث الذي يسعى إلى تطوير أدواته العلمية، إلى الطبيب الذي يواصل استكمال تدريبه الجراحي الأمريكي، استعدادًا لممارسة تخصصه وفق المعايير المهنية المعتمدة في الولايات المتحدة.

ثلاثة عشر عامًا من التدريب.. قبل الوصول إلى الاستقرار المهني:

من أبرز الجوانب التي تكشف طبيعة مسيرة الدكتور هشام الصيفي أن تدريبه الطبي بعد التخرج امتد إلى نحو ثلاثة عشر عامًا، جمع خلالها بين الدراسة العليا والبحث العلمي والتدريب الجراحي العام والتخصصي.

فبعد مرحلة الدكتوراه، واصل تدريبه في الجراحة العامة وجراحة التجميل بجامعة إيموري، وتولى خلال فترة تدريبه مسؤولية المقيم الإداري الرئيسي في برنامج جراحة التجميل، وهو موقع يعكس مشاركته في تنظيم العمل والتدريب داخل البرنامج.

وفي عام 2005، أكمل زمالة جراحة التجميل بجامعة إيموري، قبل أن يتوسع في دراسة جراحات تجميل وترميم الجفون والمنطقة المحيطة بالعين، من خلال تدريب متخصص مع الدكتور كلينتون ماكورد (Clinton McCord) في أتلانتا.

وأكسبه هذا المسار اهتمامًا خاصًا بالجراحات الدقيقة للجفون والجهاز الدمعي، إلى جانب جراحات الثدي التجميلية والترميمية التي تعمق في دراستها خلال عمله وتدريبه في إيموري.

وفي عام 2007، حصل على اعتماد المجلس الأمريكي لجراحة التجميل (American Board of Plastic Surgery)، ثم جدد هذا الاعتماد عام 2017، ليؤكد استكمالته المتطلبات المهنية المعتمدة في تخصصه.

وهكذا، لم يكن الوصول إلى ممارسة مستقلة في الولايات المتحدة خطوة سريعة، بل نتيجة رحلة طويلة من الدراسة والتدريب والبحث والتأهيل، بدأت من القاهرة، ومرت بأوروبا وجورجيا، قبل أن تستقر في جنوب كاليفورنيا.

كاليفورنيا.. من طبيب مهاجر إلى مؤسس مركز طبي رائد:

مع انتقاله إلى جنوب كاليفورنيا، بدأت مرحلة جديدة في حياة الدكتور هشام الصيفي، عنوانها الانتقال من سنوات التأهيل الأكاديمي إلى تأسيس مشروعه المهني الخاص، وبناء حضور علمي داخل المؤسسات الطبية الأمريكية.

ففي أكتوبر عام 2006، تولى رئاسة المركز الطبي Newport Plastic & Reconstructive Surgery Associates في مدينة نيويورك بيتش، التي أصبحت مركزًا لممارسته المتخصصة في جراحات التجميل والترميم، قبل أن يوسع نشاطه من خلال Prestige Surgery Center، الذي تولى إدارته الطبية منذ يونيو 2015.

وتشمل خبراته جراحات تجميل الوجه والرقبة والجفون، وتجميل الثدي وإعادة بنائه بعد الاستئصال، ونحت القوام، فضلًا عن تقنيات الجراحة الترميمية التي تهدف إلى استعادة الوظائف والمظهر الطبيعي للأجزاء المتضررة من الجسم.

ومع اتساع نشاطه الطبي، لم ينفصل عن المجال الأكاديمي؛ إذ واصل مشاركته في التدريس والتدريب والبحث العلمي، وارتبط اسمه بمؤسسات طبية وجامعية أمريكية، من بينها جامعة كاليفورنيا في إيرفاين (UCI)، التي يشغل بها منصب أستاذ إكلينيكي لجراحة التجميل، كما تضمنت مسيرته مناصب أكاديمية بجامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس (UCLA).

وامتد نشاطه إلى مستشفيات معروفة في جنوب كاليفورنيا، منها Saddleback و Hoag، إلى جانب مشاركته في الجمعيات العلمية والمهنية المتخصصة.

وفي مجتمع طبي تتطور فيه التقنيات والمعايير باستمرار، اتجه الصيفي إلى الجمع بين الممارسة الجراحية والبحث العلمي والتعليم، باعتبارها عناصر متكاملة في بناء الطبيب المتخصص.

من النجاح الفردي إلى صناعة أجيال جديدة من الجراحين:

لم تتوقف مسيرة الدكتور هشام الصيفي عند تأسيس عيادته الخاصة، بل امتدت إلى المشاركة في إعداد أطباء المستقبل.

فهو يتولى إدارة برنامج Orange County Aesthetic Fellowship، وهو برنامج متخصص في تدريب جراحي التجميل على الممارسات الجراحية الجمالية المتقدمة، ويعطي بتأييد الجمعية الأمريكية لجراحة التجميل الجمالية، وتم عملية الاختيار له من خلال نظام المطابقة المعروف باسم San Francisco Match.

ومن خلال هذا الدور، انتقل جانب من خبرته المهنية إلى مسؤولية

من التفوق في جامعة القاهرة إلى أروقة جامعة إيموري ومراكز جراحة التجميل الأمريكية.. ومن تدريب أجيال جديدة من الجراحين إلى قيادة المبادرات الدولية لدعم أطفال السرطان..

مسيرة طبيب مصري أثبت أن النجاح الحقيقي لا يُقاس بما يحققه الإنسان لنفسه فقط، بل بما يتركه من أثر في حياة الآخرين.

هناك شخصيات لا يمكن اختصار رحلتها في شهادة علمية، أو منصب أكاديمي، أو جائزة مرموقة، مهما بلغت قيمتها. فبعض قصص النجاح تتجاوز حدود المهنة لتصبح شهادة حية على قوة الإرادة الإنسانية، والقدرة على تحويل الطموح إلى إنجاز، والإنجاز إلى رسالة، والرسالة إلى عطاء يمتد أثره إلى ما وراء الحدود والأوطان.

ومن بين هذه النماذج المصرية التي صنعت لنفسها مكانة مهنية متميزة في الولايات المتحدة الأمريكية، تبرز تجربة الدكتور هشام الصيفي (Hisham Seify, MD, PhD, FACS)، جراح التجميل والترميم المصري الأصل، الذي انطلقت رحلته العلمية من كلية طب قصر العيني بجامعة القاهرة، قبل أن تقوده سنوات الدراسة والبحث والتدريب إلى جامعة إيموري الأمريكية، ثم إلى ولاية كاليفورنيا، حيث أسس مركزه الطبي الخاص، وأصبح أستاذًا إكلينيكيًا لجراحة التجميل، ومشاركًا في تدريب أجيال جديدة من الأطباء والجراحين.

لكن الوجه الآخر لهذه الرحلة لا يقل أهمية عن نجاحاتها العلمية والمهنية؛ فهو وجه الطبيب الذي اختار أن يمد جسورًا إنسانية بين وطنه الأم ومجتمعه الأمريكي، وأن يشارك في بناء منظومة دعم دولية لمكافحة السرطان، خاصة لدى الأطفال، مؤمنًا من خلال عمله بأن الطب لا ينتهي رسالته عند أبواب غرف العمليات، وأن إنقاذ الحياة ومنح الأمل يستحقان الجهد نفسه الذي يبذل في طلب العلم وتحقيق النجاح.

البدايات في مصر.. تفوق مبكر وطموح يتجاوز المؤلف:

قبل أن يعرفه الوسط الطبي الأمريكي جراحًا وأكاديميًا، بدأت ملامح شخصية الدكتور هشام الصيفي تتشكل في مصر، حيث ظهرت بوادر تفوقه العلمي منذ سنوات الدراسة السابقة للجامعة.

ففي عام 1985، حصل على الجائزة الأولى في مسابقة للفلسفة والأدب الفرنسي، في مؤشر مبكر إلى اهتماماته العرفية التي لم تقتصر على العلوم الطبيعية وحدها. وفي عام 1986، حقق تفوقًا لافتًا في شهادة الثانوية العامة، إذ جاء من المتفوقين على مستوى الجمهورية، إلى جانب جوائز تفوق في الأحياء والفيزياء والكيمياء.

كان هذا التفوق بوابته إلى واحدة من أعرق المؤسسات الطبية في مصر والمنطقة، كلية طب قصر العيني بجامعة القاهرة، حيث التحق بالدراسة عام 1986، وواصل مسيرته العلمية حتى تخرج عام 1992 بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف، محتفظًا بمحنه الدراسية طوال سنوات دراسته، وفقًا لسيرته الذاتية الرسمية.

ولم تكن تلك السنوات مجرد مرحلة للحصول على شهادة الطب، بل كانت البداية الحقيقية لتكوين طبيب اتجه مبكرًا إلى التخصص الدقيق، والبحث العلمي، والتدريب المستمر، وازدًا أمام نفسه طريقًا مهنيًا يحتاج إلى سنوات طويلة من الدراسة والانضباط والمثابرة.

ومع انتقاله إلى مراحل التدريب الجراحي، بدأ اهتمامه يتجه إلى جراحة التجميل والترميم، ذلك التخصص الذي يجمع بين الدقة التشريحية والمهارة الجراحية والقدرة على إعادة بناء الأنسجة واستعادة الوظائف والمظهر بعد الإصابات أو الأمراض أو التشوهات.

وفي أكتوبر 1996، حصل على درجة الماجستير من جامعة القاهرة في مجال الجراحة العامة والتجميلية، بعد إعداد دراسة تشريحية متخصصة حول الشرائح الجلدية والفافية في الجزء الخلفي من الساق، وهو موضوع يرتبط بأساليب إعادة بناء الأنسجة في الجراحات الترميمية.

ولم يتوقف طموحه عند حدود التدريب المحلي؛ فقد تضمنت رحلته المبكرة خبرات تدريبية خارج مصر، منها تدريب في روما بإيطاليا عام 1989، وتدريب في جراحة تجميل الأطفال بمدينة رين الفرنسية عام 1993، وهي محطات أضافت إلى خبرته العلمية منظورًا أوسع للممارسة الطبية الدولية.

عام 1998.. الرحلة إلى أمريكا وبداية التحدي الأكبر:

في عام 1998، انتقل الدكتور هشام الصيفي إلى الولايات المتحدة الأمريكية لاستكمال أبحاث الدكتوراه بجامعة إيموري (Emory University) في ولاية جورجيا، إحدى المؤسسات الأكاديمية والطبية المعروفة ببرامجها في الجراحة والبحث العلمي.

وكانت هذه الخطوة محطة فاصلة في مسيرته؛ إذ انتقل من بيئة طبية تلقى فيها تعليمه الأساسي وتدريبه الأول إلى نظام أكاديمي ومهني مختلف، يتطلب اجتياز مراحل تدريب واعتماد دقيقة، والقدرة على المنافسة في تخصص شديد الدقة.

وفي جامعة إيموري، انخرط في أبحاث تتعلق باستخدام تقنيات التدخل الجراحي المحدود والمناظير في جراحة التجميل، وتلقى تدريبًا متقدمًا



وقتها، وجدت في كلية الطب الخيار العملي الأنسب لي، فقررت الالتحاق بها، لتبدأ مرحلة جديدة في رحلتي مع العلم.

المحور الثاني: الدراسة والرحلة إلى أمريكا:

س- كيف تتذكر سنوات دراستك في كلية طب قصر العيني؟ وماذا اخترت جراحة التجميل والترميم تحديدًا؟ وهل كان هناك أستاذ أو موقف غير مسارك المهني؟

ج- شكّلت السنوات الأولى من دراستي للطب في مصر محطة فارقة في حياتي، لم تقتصر أهميتها على التحصيل العلمي وحده، بل كانت تجربة إنسانية وثقافية ثرية، أتاحت لي اكتشاف المجتمع المصري عن قرب، بكل أطيافه وتنوّعه وعمق حضارته. فقد جمعتني مقاعد الدراسة بزملاء ينتمون إلى بيئات اجتماعية وثقافية مختلفة، ونشأت بيننا صداقات وعلاقات إنسانية فتحت أمامي آفاقًا جديدة لفهم الحياة والناس. وتعلمت خلال تلك السنوات دروسًا لا تُدرّس في قاعات المحاضرات، في مقدمتها فن التواصل، واحترام الاختلاف، وفهم الطبيعة الإنسانية، والتعامل مع تحديات الحياة ومواقفها المتنوعة. ولهذا اعتبر تلك المرحلة حجر الأساس في تكويني العلمي والمهني والإنساني، قبل أن أنتقل إلى مرحلة التدريب الطبي العملي، التي كانت بدورها رحلة استثنائية مليئة بالتجارب والتحديات، ولها حكاية أخرى تستحق أن تُروى...

وخلال تلك البدايات، سعت لي فرصة السفر إلى فرنسا بمساعدة أحد أصدقائي وزملائي، الدكتور الأستاذ محمد نصر، رحمه الله، المتخصص في أمراض القلب. وقد ساعدتني إجادتي للغة الفرنسية على الاستفادة من تلك الفرصة والانخراط في بيئة طبية مختلفة، حيث أمضيت ثلاثة أشهر أعمل وأتدرب مع أحد الأطباء المتخصصين في جراحة التجميل والترميم للأطفال. وكانت تجربة بالغة الأهمية، فتحت أمامي نافذة على الممارسات الطبية الأوروبية، وأتاحت لي اكتساب خبرات جديدة وتوسيع مداركي المهنية.

وفي نهاية تلك الفترة، عُرض عليّ البقاء في فرنسا ومواصلة مسيرتي الطبية هناك، وهو عرض كان من الممكن أن يغيّر اتجاه حياتي بالكامل. لكنني كنت أمتلك رؤية مختلفة لمستقبلي؛ فقد شعرت بأن الطريق الذي يتوافق مع طموحاتي يبدأ بالعودة إلى مصر لاستكمال تدريبي الطبي الأساسي، تمهيدًا للانطلاق نحو الولايات المتحدة الأمريكية، التي كنت أرى فيها المحطة التالية لتحقيق طموحاتي العلمية والمهنية.

س- في عام 1998، اتخذت قرار السفر إلى الولايات المتحدة. ما الدافع الحقيقي وراء هذا القرار؟ وهل كنت تخطط للاستقرار في أمريكا أم العودة إلى مصر بعد استكمال دراستك؟

ج- بدأت فكرة السفر إلى الولايات المتحدة الأمريكية تتبلور في ذهني خلال عامي 1994 و1995 تقريبًا، حين بدأت أفكر بعديّة في خوض تجربة جديدة تفتح أمامي آفاقًا أوسع في مسيرتي الطبية والمهنية. ولم يكن الأمر مجرد رغبة في السفر، بل كان خطوة تطلّبت الكثير من الاستعداد والتخطيط؛ فبدأت في ترتيب أموري، واحترزت الامتحانات المطلوبة، ومضيت في هذا الطريق بإصرار وثقة في توفيق الله، ومع بداية رحلتي في أمريكا، أدركت أن النجاح لا تصنعه المؤهلات العلمية والاجتهاد وحدهما، بل تسهم فيه أيضًا العلاقات الإنسانية التي نبينها على أسس من الثقة والاحترام المتبادل. فقد شاءت الظروف أن ألتقي بعدد من الأشخاص الذين جمعتني بهم علاقات قوية، تطورت وترسخت بمرور السنوات، وفتحت أمامنا آفاقًا جديدة من التعاون والعمل المشترك، حتى وصلت هذه العلاقات إلى ما هي عليه اليوم. وبالنظر إلى تلك المرحلة، أستطيع القول إن رحلتي إلى أمريكا لم تكن مجرد انتقال من بلد إلى آخر، بل كانت بداية فصل جديد في حياتي، امتزجت فيه الطموحات المهنية بالتجارب الإنسانية، وكان لتوفيق الله، ثم للعمل الجاد والعلاقات التي نشأت على امتداد الطريق، دور مهم في تشكيل مسيرتي وما حققته خلالها.

س- حدثنا عن أيامك الأولى في أمريكا. ما أصعب التحديات التي واجهتها كمهاجر وطبيب مصري؟ وهل تعرضت لمواقف شعرت فيها بالغربة أو التمييز أو صعوبة إثبات الذات؟

ج- لم تكن بداياتي في الولايات المتحدة الأمريكية سهلة على الإطلاق، بل كانت واحدة من أصعب المحطات وأكثرها تأثيرًا في حياتي. فقد وصلت محمّلًا بالطموحات والامال، لكنني اصطدمت منذ البداية بتحديات لم تكن في الحسبان؛ إذ كنت أعتمد على منحة دراسية تساعدني على استكمال مسيرتي، إلا أن الجامعة اعتذرت عن تقديم الدعم المالي بسبب ظروفها الاقتصادية الصعبة. وهكذا وجدت نفسي أمام واقع مختلف تمامًا عما خططت له، وكان عليّ أن أبحث عن حلول بديلة دون أن أتخلّى عن هديّ.

وما زاد التجربة صعوبة أنني وصلت بمفردتي إلى بلد لا أعرف فيه أحدًا، ولم يكن في محيطي مصريون أو عرب، أو حتى من يتحدث لغتي. وكان عليّ أن أبدأ من الصفر، من البحث عن مكان للإقامة وتبدير شؤون الحياة اليومية، إلى اتخاذ قراراتي بنفسي والتكيف مع مجتمع جديد تختلف ثقافته وعاداته عما اعتدت عليه.

كانت الأشهر الستة الأولى قاسية، ومليئة بتحديات الغربة والوحدة، لكنها كانت أيضًا من أكثر الفترات ثراءً في حياتي؛ فقد أتاح لي غياب المحيط العربي فرصة الاندماج المباشر في المجتمع الأمريكي، والتعرف عن قرب إلى ثقافته وطريقة تفكير أبنائه، واكتساب خبرات إنسانية واجتماعية ساعدتني لاحقًا على بناء علاقات قوية وفهم المجتمع الذي أصبحت جزءًا منه.

ورغم كل تلك الصعوبات، لم أفكر يومًا في الاستسلام أو التراجع؛ فهذه طبيعتي، عندما أضغ هدفًا أمامي، أوصل السعي إليه مهما كانت العقبات. واليوم، عندما أستعيد تلك التجربة، أدرك أن الغربة لم تكن مجرد اختبار للصبر والإرادة، بل كانت مدرسة حقيقية صقلت شخصيتي، وعززت استقلاليتي وثقتي بنفسي، ووسعت آفاقي. والمفارقة أن الأشهر التي بدأت بأصعب التحديات، أصبحت فيما بعد من أحمل التجارب وأكثرها تأثيرًا في تشكيل شخصيتي ومسيرتي.

كيف عاش لحظة مغادرة مصر عام 1998؟ وما أصعب ما واجهه في سنواته الأولى بأمريكا؟ وهل مر بلحظات شعر فيها بأن الطريق قد أصبح أطول من قدرته على الاحتمال؟

وماذا عن الأسرة والأصدقاء والحياة الشخصية التي لا تظهر عادة في السيرة المهنية؟ وكيف استطاع أن يوازن بين مسؤوليات الجراحة والتدريس وإدارة مؤسساته الطبية والعمل الإنساني؟

ثم ما الذي يشعر به عندما يرى طفلًا مصابًا بالسرطان يحصل على فرصة جديدة للعلاج؟ وهل أصبحت هذه الرسالة الإنسانية، مع مرور السنوات، جزءًا لا ينفصل عن تعريفه الشخصي للنجاح؟ كلها أسئلة تفتح أبوابًا مختلفة للتعرف إلى الإنسان الذي يقف وراء الطبيب، وإلى التجارب التي صنعت شخصيته وأثرت في قراراته.

كاريزما تفتح صفحات الرحلة:

في هذا الحوار الخاص، تقترب صحيفة كاريزما من الدكتور هشام الصيفي، لا بوصفه جراح تجميل حقق نجاحًا مهنيًا في الولايات المتحدة فحسب، وإنما باعتباره إنسانًا مصريًا حمل طموحه من قاعات الدراسة في القاهرة إلى المؤسسات الطبية الأمريكية، وخاض رحلة طويلة من البحث والتدريب والعمل، قبل أن يوسع دائرة اهتمامه لتشمل تعليم الأطباء ودعم مرضى السرطان وبناء جسور التعاون بين مصر والعالم. نحاوره عن البدايات التي صنعت أحلامه، والتحديات التي اختبرت إرادته، والتجاذبات التي غيرت مساره، والأشخاص الذين وقفوا إلى جواره، والقرارات التي شكلت مستقبله، كما نتوقف أمام رؤيته لمهنة الطب، وفلسفته في العطاء، وعلاقته بوطنه الأم، وما يريد أن يتركه من أثر للأجيال القادمة.

إنها ليست مجرد حكاية طبيب مصري نجح في أمريكا، بل رحلة إنسان آمن بقيمة العلم والعمل، وسعى إلى أن يجعل من نجاحه المهني وسيلة لفتح أبواب جديدة للمعرفة والعلاج والأمل.

ومن القاهرة إلى كاليفورنيا، ومن غرف الجراحة إلى مبادرات إنقاذ الأطفال، تفتح كاريزما صفحات هذه الرحلة، لنستمع إلى حكايتها من صاحبها مباشرة.

المحور الأول: الجذور المصرية والطفولة والبدايات:

س- دعنا نبدأ بعيدًا عن الألقاب والنجاحات الطبية. من هو هشام الصيفي الإنسان؟ أين ولدت ونشأت في مصر؟ وكيف كانت طفولتك والبيئة الأسرية التي شكلت شخصيتك؟

ج- وُلدت في حي وسط البلد في القاهرة، ونشأت بين حي المعادي وبيت جدتي في المنيل، في أسرة تنتمي إلى الشريحة العليا من الطبقة المتوسطة، جمعت بين الثقافة والوعي الوطني والإيمان العميق بأن التعليم هو حجر الأساس في بناء الإنسان وصناعة مستقبله. التحقت بإحدى المدارس الفرنسية المعروفة، ونشأت في بيت لم تكن فيه المعرفة مجرد وسيلة للنجاح، بل قيمة أصيلة، إلى جانب المبادئ الإنسانية وحب الوطن. وقد تأثرت كثيرًا بتاريخ أسرتي وحضورها في الحياة السياسية والنضال الوطني، الذي كان لوالدي ووالدتي ووعي دور فيه، وهو ما غرس بداخلي منذ الصغر الشعور بالمسؤولية والانتماء.

ولعل ما ميّز نشأتي في مصر أنها لم تقتصر على حدود البيئة الاجتماعية التي انتميت إليها، بل أتاحت لي الاحتكاك بمختلف فئات المجتمع، من الطبقات اليسورة والمتوسطة إلى الفئات الأقل حظًا، والتعرّف عن قرب إلى تنوّع ثقافتهم وظروفهم وتحدياتهم. ورغم ما كانت تحمله بعض تلك البيئات من قسوة وصعوبات، فإنها منحتني ثراءً إنسانيًا استثنائيًا، وعلمتني أن الحياة لا تفهم من زاوية واحدة، وأن لكل إنسان ظروفه وتجربته التي تستحق الفهم والاحترام.

وكان لهذا التنوع الاجتماعي والثقافي أثر بالغ في تشكيل شخصيتي وتوسيع رؤيتي للحياة؛ فقد تعلمت من التعامل مع الناس على اختلاف مستوياتهم دروسًا لا يمكن أن تمنحها الكتب أو قاعات الدراسة وحدها. وأعتقد أن تلك التجارب، بما جمعتها من قيم أسرية راسخة واحتكاك مباشر بواقع المجتمع المصري بكل تناقضاته وثرائه، شكلت جانبًا أساسيًا من تكويني الإنساني، وتركت بصمتها على الطريقة التي أنظر بها إلى الناس وأتعامل معهم حتى اليوم.

س- ما أهم القيم التي تعلمتها من والديك؟ ومن الشخصية التي تركت الأثر الأكبر في حياتك، ولا تزال كلماتها أو نصائحها ترافقك حتى اليوم؟

ج- والدتي إحدى الشخصيات الأكثر تأثيرًا في حياتي؛ فقد كان لها دور أساسي في تشكيل شخصيتي وترسيخ القيم التي أسندت إليها حتى اليوم، وفي مقدمتها العمل الدؤوب، والتوكل على الله، وعدم الاستسلام لليأس مهما اشتدت الصعوبات. ولا تزال كلمات جدتي حاضرة في ذاكرتي، وهي تردد المثل المصري الأصلي: «طولة العمر تبلغ الأمل»؛ كلمات بسيطة تحمل حكمة عميقة، وتذكرني دائمًا بأن الأمل يستحق الصبر والسعي.

لقد تعلمت أن النجاح قد يتأخر، وأن الطريق قد يطول، لكن ذلك لا يعني أن نتوقف عن المحاولة. فكل جهد صادق يترك أثرًا، وكل خطوة تقربنا من غايتنا. ولهذا أعيش على مبدأ واضح: أوصل العمل، وأتوكل على الله، وأتمسك بالأمل؛ فما دامت لدينا القدرة على السعي، تظل أمامنا فرصة للوصول.

س- تشير سيرتك إلى تفوقك الدراسي منذ الصغر. هل كان الطب حلمك الأول، أم كانت لديك أحلام أخرى؟ وكيف جاء قرار الالتحاق بكلية طب قصر العيني؟

ج- لم يكن الطب حلم طفولتي الأول؛ فقد كان خيالي مشغولًا بالاكتشاف والاختراع، بين شغف بالقراءة وحلم بأن أصبح عالمًا للفضاء أو أنطلق في رحلة إلى الفضاء. وفي المدرسة، وجدت في النادي العلمي مساحة أحوّل فيها فضولي إلى تجارب وأفكار وإبتكارات بسيطة، كانت تمنحني فرحة اكتشاف شيء جديد.

أما قرار دراسة الطب، فقد تبلور لاحقًا، مع وصولي إلى المرحلة الثانوية، حين بدأت أحلام الطفولة تلتقي بأسئلة المستقبل واختيار المسار المهني.

ولم تتوقف جهود الدكتور الصيفي عند هذه المبادرات، بل امتدت على مدار الخمسة عشر عامًا الماضية لتشمل المساهمة في تدريب أكثر من 200 طبيب في ولاية كاليفورنيا الأمريكية، في مسيرة تعكس قناعاته الراسخة بأن الاستثمار الحقيقي في القطاع الصحي لا يقاس فقط بما يقدّم من دعم مادي، وإنما بما ينقل من علم وخبرة، وما يبنّي من قدرات بشرية قادرة على إحداث تغيير مستدام.

كما أشارت المؤسسة إلى مساهماته في دعم تطوير البنية التحتية الطبية والتكنولوجية، بما يشمل تحديث الأجهزة والأنظمة المعلوماتية، إلى جانب مساندة برامج البحث العلمي والبحوث السريرية والأساسية والتطبيقية، بما يعزز قدرة المؤسسات الطبية على مواكبة التطورات العلمية في تشخيص السرطان وعلاجه.

وتتجلى أهمية هذه الجهود في تجاوزها مفهوم المساعدة التقليدية أو الدعم المؤقت، لتنبئ رؤية أكثر استدامة تقوم على تأهيل الأطباء، وتوطين المعرفة الطبية الحديثة، وتطوير الإمكانيات المؤسسية، بما يتيح مضاعفة أثر هذه المبادرات ووصول ثمارها إلى أعداد أكبر من المرضى على مدى سنوات طويلة.

وفي سياق هذه المسيرة، يبرز دور الدكتور هشام الصيفي في رئاسة مجلس إدارة شبكة مصر للسرطان (ECN)، ومساهماته في تعزيز حضورها الدولي وامتداد أنشطتها إلى الولايات المتحدة، وكندا وسويسرا، ودبي، وفقًا لما نشرته المؤسسة المصرية المعنية عام 2026، بما يفتح آفاقًا أوسع للتعاون والدعم العلمي والإنساني لصالح مرضى السرطان في مصر. وهكذا، تكشف هذه التجربة عن جانب أصيل في شخصية الدكتور هشام الصيفي؛ فهو لا ينظر إلى نجاحه المهني في الولايات المتحدة باعتباره إنجازًا شخصيًا فحسب، بل يراه مسؤولية إنسانية ووطنية، وفرصة لتسخير علاقاته وخبراته الدولية في خدمة وطنه الأم مصر. وبين غرف العمليات وقاعات التدريب ومؤسسات البحث العلمي، يواصل مد جسور المعرفة والعطاء بين مصر وأمريكا، مؤمنًا بأن أعظم ما يمكن أن يتركه الطبيب وراءه ليس فقط المرضى الذين ساهم في شفائهم، بل أيضًا الأطباء الذين ساهم في إعدادهم ليواصلوا رسالة العلاج وإنقاذ الأرواح.

مسيرة حافلة بالجوائز والتكريمات.. وتقدير يتجاوز حدود الطب:

تُوّجت المسيرة المهنية والعلمية والإنسانية للدكتور هشام الصيفي بسلسلة من الجوائز والتكريمات المرموقة، كان أحدثها اختياره عام 2026 للحصول على جائزة التميز من المنظمة المصرية الأمريكية (Egyptian American Organization Outstanding Achievement Award)، تقديرًا لإنجازاته في جراحة التجميل والترميم، وإسهاماته في التعليم الطبي والبحث العلمي، فضلًا عن دوره الإنساني البارز في دعم علاج سرطان الأطفال وتعزيز التعاون الطبي والعلمي بين مصر والولايات المتحدة. وتكتسب هذه الجائزة أهمية خاصة لارتباطها بتاريخ من تكريم شخصيات مصرية بارزة منذ تأسيسها عام 1986، من بينها العالم الراحل الدكتور أحمد زويل، والدكتور فاروق الباز، والخبير الاقتصادي الدكتور محمد العريان، والدكتور نصر غنيم.

ولم يكن هذا التكريم سوى محطة جديدة في سجل حافل بالإنجازات؛ إذ حظي الدكتور الصيفي بلقب «طبيب التميز في مقاطعة أورانج كاونتي» (Orange County Physician of Excellence) خلال الفترة من 2012 إلى 2027، كما أدرج ضمن قائمة «أفضل الأطباء في الولايات المتحدة» (Amer-ica's Top Doctors) وفقًا لتصنيف مؤسسة «كاسل كونولي» (Castle Connolly) بالتعاون مع «يو إس نيوز» (U.S. News) خلال الفترة من 2012 إلى 2026، واختارته مجلة «نيوزويك» (Newsweek) ضمن قائمة «أفضل جراحجي التجميل في الولايات المتحدة» (America's Best Plastic Surgeons) خلال الفترة من 2022 إلى 2026.

وإلى جانب هذه المكانة الطبية المتميزة، يساهم في العمل الأكاديمي والنشر العلمي من خلال توليه منصب محرر قسم (Section Editor) بإحدى المجلات العلمية الدولية المتخصصة في جراحات التجميل، في مجال جراحات تجميل وترميم الجفون والمنطقة المحيطة بالعين (Ocu-Ioplastic Surgery).

وتعكس هذه التكريمات والتصنيفات مكانة الدكتور هشام الصيفي بوصفه أحد النماذج المصرية الناجحة في المهجر، التي لم تكتف بتحقيق التميز المهني والأكاديمي في الولايات المتحدة، بل جعلت من العلم والخبرة والنجاح وسيلة للعطاء الإنساني وخدمة المجتمع، ومد جسور التعاون ونقل المعرفة والخبرات الطبية إلى الوطن الأم.

بين مصر وأمريكا.. وطن البداية ووطن الإنجاز:

بعد أكثر من ثلاثة عقود على تخرجه في كلية طب قصر العيني، ونحو ثمانية وعشرين عامًا على انتقاله إلى الولايات المتحدة، تبدو رحلة الدكتور هشام الصيفي نموذجًا لمسار مهني تشكل عبر مراحل متتابعة من التفوق والتأهيل والعمل المستمر.

فمن مصر حمل أساسه العلمي الأول، ومن جامعة إيموري اكتسب خبرات بحثية وجراحية متقدمة، وفي كاليفورنيا بنى مؤسسته الطبية ووسع حضوره الأكاديمي، ثم امتدت مساهماته إلى برامج التدريب والعمل الخيري والتعاون الطبي الدولي.

وما يميز هذه الرحلة أنها لم تسر في اتجاه واحد؛ فلم تكن مجرد انتقال من مصر إلى أمريكا بحثًا عن فرصة أفضل، بل أصبحت أيضًا طريقًا لعودة المعرفة والخبرة والدعم إلى الوطن الذي بدأت فيه القصة.

ومع كل محطة جديدة، يبرز سؤال أعمق من تعداد الإنجازات: ما الذي يدفع إنسانًا وصل إلى مكانة مهنية مستقرة إلى مواصلة العمل في مجالات التعليم والبحث والخدمة الإنسانية؟ وكيف تتغير نظرة الطبيب إلى النجاح بعد سنوات من التعامل مع المرض والألم والأمل؟

إن الإجابة عن هذه الأسئلة قد تكشف من شخصية الدكتور هشام الصيفي ما لا تقوله الشهادات والجوائز والسير الذاتية.

الإنسان وراء الباطو الأبيض.. قصة لم تُروَ كاملة بعد:

ورغم ما تكشفه السيرة المهنية من محطات مهمة، تبقى هناك مساحات إنسانية لا يمكن التعرف إليها إلا من خلال صاحب التجربة نفسه.

كيف كانت طفولته في مصر؟ ومن الشخص الذي ترك الأثر الأكبر في تكوين شخصيته؟ وهل كان يعلم منذ البداية بأن يصبح جراحًا عالميًا، أم أن الطريق حمل إليه فرضًا وتحديات لم تكن في حساباته؟



على حساب أخلاقيات المهنة.

ومن خلال مشاركتي الفاعلة في الجمعية الأمريكية لجراحي التجميل (American Society of Plastic Surgeons)، نوكد دائما مبدأ بالغ الأهمية: «إذا لم نبادر نحن الأطباء إلى إيصال المعلومة الطبية الصحيحة، فسيأتي من يملأ هذا الفراغ بمعلومات قد تكون خاطئة أو مضللة.» ولهذا أعتبر أن وجود الطبيب على منصات التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وإنستجرام لم يعد مجرد وسيلة للتواصل أو التعريف بنفسه، بل أصبح امتداداً لمسؤوليته تجاه المجتمع. فالطبيب الحقيقي لا تقتصر رسالته على علاج المريض داخل غرفة العمليات، بل تمتد إلى حماية وعي الناس خارجها. والأهم أن يقدم المعرفة بأسلوب بسيط ومفهوم، يجمع بين الدقة العلمية والمصادقية والاحترام الكامل لكرامة المريض وخصوصيته.

س- إلى جانب عملك الجراحي، تشارك في التدريس وتدريب أجيال جديدة من الأطباء. ما الذي تعنيه لك هذه المسؤولية؟ وما أهم درس تحرص على نقله إلى الجراحين الشباب؟

ج- أضع التعليم في مقدمة أولوياتي؛ فهو مسؤولية أعزت بها، وفرصة متجددة للتعلّم أيضاً. فحين أنقل خبرتي إلى طبيب شاب، تدفعني أسئلته ومناقشاته إلى إعادة النظر فيما أعرفه، وتعميق فهمي، ومواصلة التطور. ولهذا أؤمن بأن التعليم يثري الطرفين، مهما اختلفت سنوات الخبرة بينهما.

وتزداد قيمة هذه المسؤولية حين أتذكر أن الطبيب الذي أسهم في تدريبه اليوم قد يتولى علاجي غذاً، أو علاج أحد أفراد أسرتي وأصدقائي، فضلاً عن المرضى الذين سيأتمنونهم على صحتهم وحياتهم. من هنا، فإن إعداد جيل جديد من الأطباء امتداد لرسالتي في رعاية المرضى؛ لأن أثر ما أقدمه لهم من علم وخبرة سيصل إلى أناس قد لا أنقي بهم يوماً.

لذلك، أحرص على مساندة الأطباء الشباب، ومساعدتهم على تنمية قدراتهم وتحقيق طموحاتهم. وأتمنى أن يتجاوزوا ما وصلت إليه؛ فأحد أهم معايير نجاحي في التعليم أن أرى من درّبتهم أكثر علماً ومهارة، وأقدر على خدمة مرضاهم.

س- حصلت على جوائز وتكريمات عديدة خلال مسيرتك. أي إنجاز تعزّبه أكثر من غيره، ليس بسبب شهرته أو قيمته المهنية، بل لما يمثله لك على المستوى الشخصي؟

ج- تحتل جائزة «الإنجاز المتميز»...

(Outstanding Achievement Award)، التي تشرفت بالحصول عليها هذا العام 2026 من مؤسسة «Egyptian American Organization»، مكانة خاصة بين التكريمات العديدة التي حظيت بها خلال مسيرتي المهنية، والتي شملت أيضاً جوائز وتقديرات مرموقة في مجال الطب وتخصصي الدقيق، من مؤسسات وهيئات علمية وطبية مختلفة، أعزّز بها جميعاً لما مثله من تقدير لسنوات طويلة من العمل والاجتهاد. غير أن لهذا التكريم تحديداً قيمة وجدانية استثنائية، تتجاوز حدود التقدير المهني، وترتبط بذكريات عزيزة تعود بي إلى سنواتي الأولى في كاليفورنيا.

ففي بدايات استقراره هناك، دعاني صديقي الدكتور زكريا رضا والأستاذة مها رضا إلى حضور حفل تكريم الدكتور محمد العيان، الذي كان من الحاصلين على هذه الجائزة. وأذكر أنهما تحدّثا عنه بكثير من التقدير والاعتزاز، وشجعاني على التعرف إليه. وبالفعل، كان ذلك اللقاء الأول بيننا، لتنشأ بعده علاقة إنسانية ومهنية تطورت عبر السنوات إلى صداقة أعزّز بها كثيراً.

ولذلك، عندما جاء دوري هذا العام لنيل الجائزة ذاتها، لم يكن الأمر بالنسبة لي مجرد تكريم لمسيرتي المهنية، بل لحظة استثنائية أعادت إلى ذاكرتي تفاصيل تلك البدايات، وما حملته من طموحات وتحديات وعلاقات إنسانية تركت أثراً عميقاً في حياتي.

وما يضاعف اعتزازي بهذا التكريم أن الجائزة ارتبطت بأسماء وقامات علمية مرموقة، من بينها العالم المصري الكبير الدكتور أحمد زويل، الحائز على جائزة نوبل، إلى جانب نخبة من الشخصيات التي تركت بصمات بارزة في مجالات العلم والبحث العلمي وخدمة المجتمع.

وبكل تواضع، لا أضع نفسي في مصاف هذه القامات الكبيرة. لكن مجرد أن يُذكر اسمي ضمن المكرّمين من مؤسسة سبق لها الاحتفاء بمثل هذه الشخصيات، يمثل بالنسبة لي شرفاً كبيراً ومصدرًا للفخر والامتنان. والأهم أنني أنظر إلى هذا التقدير، شأنه شأن سائر التكريمات التي لنلتها، باعتبارها مسؤولية متجددة وحافزاً لمواصلة العمل والعطاء؛ لأن القيمة الحقيقية لأي تكريم لا تكمن في لحظة تسلمه، بل في الأثر الذي نتركه في حياة الآخرين، وما نستطيع تقديمه من علم وخبرة وخدمة للمجتمع.

س- بعيداً عن العيادة وغرف العمليات، كيف تصف هشام الصيفي الزوج والأب والإنسان داخل أسرته؟ وكيف استطعت تحقيق التوازن بين مسؤوليات العمل والحياة العائلية؟

ج- أحرص دائماً، قدر الإمكان، على قضاء أكبر وقت مع أسرتي، وإشراكهم في الأنشطة التي أقوم بها، كما نحاول أن نسافر معاً كلما أتاحت الفرصة.

وأؤمن بالمثل المصري: «إن كبر ابنك خاوية»، ففي مرحلة معينة، تحتاج علاقتك بأبنائك إلى أن تتسع للصداقة، مع الحفاظ على دورك ومسؤوليتك كأب. لذلك أحاول أن أجمع بين أدوار الأب والصديق والأخ؛ أكون قريباً منهم، أستمع إليهم وأساندهم، وأوجههم حين يحتاجون إلى التوجيه. وأدرك أنهم نشأوا في بيئة مختلفة عن البيئة التي نشأنا فيها، ولذلك أحاول أن أفهم هذا الاختلاف وأراعيه في تعاملي معهم.

اقتربت من هؤلاء المرضى ولمست معاناتهم، وهو ما جعل ارتباطي بهذا المجال يتجاوز الجانب المهني إلى إحساس عميق بألمهم ورغبة في مساعدتهم والتخفيف عنهم.

وتظل مواجهة الحالات المتقدمة، التي انتشر فيها المرض إلى أنحاء الجسم، من أصعب التجارب الإنسانية التي عشتها. فمع الوقت، تتشأ بيننا وبين المرضى علاقات وثيقة، ويصبح ما يمرون به مؤلماً لنا أيضاً. وقد عايشنا مع بعضهم أيامهم الأخيرة، وكانت لحظات شديدة القسوة، خصوصاً حين يكون المريض شاباً؛ فهذه مواقف تبقى في الذاكرة وتترك في النفس أثراً يصعب وصفه.

تعلمت من تلك التجارب أن الطب ليس مجرد علم أو مهارة جراحية، بل رسالة إنسانية ومسؤولية كبيرة تتجاوز حدود غرفة العمليات. فقد علمني مرضى السرطان، خاصة أصحاب الحالات المتقدمة، المعنى الحقيقي للصبر والشجاعة والتمسك بالأمل، حتى في أصعب الظروف. وأدركت أن المريض لا يحتاج فقط إلى طبيب يمتلك الخبرة والكفاءة، بل إلى إنسان يشعر بمعاناته، ويستمع إليه، ويمنحه الطمأنينة والدعم النفسي.

كما تعلمت أن النجاح في مهنة الطب لا يقاس فقط بعدد العمليات الناجحة أو الأرواح التي تنمك من إنقاذها، وإنما أيضاً بالأثر الإنساني الذي نتركه في حياة مرضانا وأسرهم. وربما كانت أصعب الدروس التي تعلمتها هي أن الطب، رغم كل ما حققه من تقدم، لا يستطيع دائماً الانتصار على المرض، لكن الطبيب يستطيع دائماً أن يحافظ على إنسانيته، وأن يكون مصدر رحمة وأمل وكرامة للمريض حتى اللحظات الأخيرة من حياته.

س- هل سبق أن واجهت مضاعفات جراحية أو نتيجة لم تكن كما توقعت؟ وكيف تتعامل مع مثل هذه المواقف، مهنيًا وإنسانيًا، أمام المريض وأسرته؟

ج- هناك مقولة متداولة بين الجراحين: «الجراح الذي لا يواجه مضاعفات، إما أنه لا يجري عمليات، أو أنه لا يقول الحقيقة كاملة». فالمضاعفات احتمال وارد في عملنا، وقد واجهت بالطبع مواقف صعبة تعلمت منها. وأهم ما رسخته لديّ هذه التجارب هو ضرورة أن يبذل الطبيب أقصى ما يستطيع من علم وجهد وتركيز، وأن يكون صادقاً مع مريضه، ويتحمل مسؤولية قراراته. وأقول دائماً للمرضى: «أستطيع أن أمنحكم وقتي وتفكيري وجهدي، وأن أضع كل علمي وخبرتي في خدمتكم، لكنني لا أستطيع أن أضمن النتيجة بنسبة مئة في المئة». ولتقريب الفكرة، أضرب لهم مثلاً بقيادة السيارة للوصول إلى العيادة؛ فرغم الحرص والالتزام، نظل هناك احتمالات لأمور غير متوقعة. وكذلك الجراحة، نبذل كل ما في وسعنا للحد من مخاطرها، لكن لا يمكن إلغاء جميع الاحتمالات. ولهذا، فإن مهارة الجراح لا تقتصر على إجراء العملية، بل تظهر أيضاً في قدرته على التعامل مع المضاعفات إذا حدثت، ومصارحة المريض بما جرى، وشرح خطوات العلاج بوضوح. فالمسؤولية الحقيقية والشطارة أن تواجه الموقف بعلم وصدق، وأن تقف إلى جانب مريضك، وتبذل أقصى ما تستطيع لمساعدته على تجاوزه. ولا تقتصر المصارحة على المريض وحده، بل تشمل أسرته أيضاً؛ فمن الضروري أن يكون الحوار معهم واضحاً وصادقاً، مع تفهّم مشاعرهم ومخاوفهم. ومن واقع تجربتي، فإن الغالبية العظمى من الناس تحترم هذا الصدق وتقدره.

س- هل سبق أن رفضت إجراء عملية تجميل لمرض رغم استعداده لدفع تكلفتها؟ وأين تضع الخط الفاصل بين رغبة المريض ومسؤولية الطبيب الأخلاقية؟

ج- أحياناً يكون أهم قرار يتخذه الجراح هو ألا يجري العملية. وقد اعتذرت عن إجراء جراحات كثيرة، وأقدر أن نسبة الحالات التي أرفضها تصل إلى ٢٠٪ على الأقل من المرضى الذين يقصودوني؛ لأن موافقتي على أي تدخل جراحي تبدأ من اقتناعي بأنه يصب في مصلحة المريض. وتختلف أسباب الرفض؛ فقد تكون لديّ تحفظات أخلاقية على الإجراء المطلوب، أو أرى أن دوافع المريض لا تبرّر خضوعه للجراحة، أو لا نصل معاً إلى اتفاق على خطة أطمئن إلى أنها الأنسب له. عندها أشرح له موقفي بصراحة، وأقول: «قد لا أكون الجراح المناسب لك». فتتمة المريض تضع على عاتقي مسؤولية أن أكون أميناً معه، حتى لو كانت هذه الأمانة تقتضي الاعتذار عن إجراء العملية.

س- أصبحت جراحة التجميل صناعة ضخمة تتداخل فيها المعايير الطبية مع المال والشهرة ووسائل التواصل الاجتماعي. هل تعتقد أن بعض الممارسات تجاوزت الحدود الأخلاقية للمهنة؟ وكيف تحمي ثقة المرضى؟

ج- أؤمن بأن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت اليوم من أهم أدوات التوعية الطبية، لكنها في الوقت نفسه سلاح ذو حدين، خاصة في مجال حساس ودقيق مثل جراحة التجميل. فهناك أمثلة في الولايات المتحدة لجراحين واجهوا إجراءات تأديبية وصلت إلى فقدان تراخيص مزاوله المهنة نتيجة ممارسات تجاوزت الضوابط المهنية والأخلاقية. وتخيّل أن يفقد جراح ترخيصه بعد أن أمضى عشرين أو ثلاثين عاماً من عمره في الدراسة والتدريب وبناء اسمه ومستقبله المهني؛ إنها خسارة لا تقاس بالمال، بل بسنوات طويلة من الجهد والتضحيات.

ومع ذلك، لا أرى أن الحل يكمن في ابتعاد الأطباء عن هذه المنصات، بل على العكس تماماً؛ فأنا من أشد المؤمنين بأهمية حضور الطبيب على وسائل التواصل الاجتماعي، شريطة أن يكون حضوراً مسؤولاً وهادفاً، يقوم على نشر المعرفة الطبية الصحيحة، وتوعية الجمهور، وتصحيح المفاهيم المغلوطة، بعيداً عن المبالغات أو السعي وراء الشهرة والمجاهدات

س- امتدت سنوات دراستك وتدريبك الطبي المتقدم لفترة طويلة. هل جاءت عليك لحظة شعرت فيها بالإحباط أو فكرت في التخلي عن حلمك؟ وما الذي منحك القوة للاستمرار؟

ج- لم أفكر يوماً في التراجع عن رحلتي أو التخلي عن طموحي، رغم ما واجهته من صعوبات وتحديات. وبالتأكيد، مررت بلحظات من الإحباط، وكانت هناك مراحل شديدة القسوة، خاصة في بدايات العمل، حين كان عليّ أن أوصل السعي وأتحمل ضغوطاً كبيرة، وأحياناً بعض المعاملات التي لم تكن بالقدر المأمول من الود والتقدير. لكنني كنت أؤمن بأن الطريق إلى النجاح ليس مفروضاً بالورود، وأن الصبر والمثابرة جزء أساسي من أي تجربة تستحق أن نخوضها.

ومن أبرز التحديات التي عايشتها أحداث الحادي عشر من سبتمبر عام 2001، وما أعقبها من أجواء استثنائية وحساسية تجاه القادمين من الشرق الأوسط، خصوصاً أننا كنا لا نزال في سنواتنا الأولى بعد القدوم من مصر. كانت مرحلة دقيقة بكل المقاييس، وشهدت بعض المواقف العابرة التي لم تترك أثراً يذكر، ولم تتحول يوماً إلى عائق حقيقي أمام مستقبلي أو مسيرتي المهنية.

وهنا أحرص دائماً على الإنصاف؛ فمن حق هذا البلد الجميل، الذي أتاح لنا فرصاً واسعة للعمل والنجاح، أن نعترف بفضلها. فعلى الرغم من صعوبة بعض التجارب، لم أتعرض لظلم حقيقي أو تمييز حرمني من فرصة أستحقها، ولم أشعر بأن الأبواب أغلقت أمام طموحي بسبب أصولي أو خلفيتي.

والبوم، حين أستعيد تلك السنوات، لا أتذكر صعوباتها بقدر ما أقدر الدروس التي تعلمتها منها. فقد كانت تجربة إنسانية ومهنية ثرية، صقلت شخصيتي وعززت إيماني بأن النجاح لا يتحقق بغياب العقبات، وإنما بالقدرة على تجاوزها، وأن الإصرار على تحقيق الهدف هو ما يصنع الفارق في نهاية المطاف.

س- ما أكبر تضحية قدمتها في سبيل تحقيق النجاح المهني؟ وهل هناك شيء فقدته خلال هذه الرحلة، وتتمنى لو استطعت استعادته اليوم؟

ج- كانت التضحية الأكبر في رحلة اغترابي هي الابتعاد عن مصر وفراق أسرتي، خاصة أنني نشأت ابناً وحيداً لوالدي، ولم أعدت يوماً الحياة بعيداً عن دفة العائلة ورعايتها. ولم يكن قرار الرحيل سهلاً، فأنا تترك وطنك وأهلك، وتبدأ حياتك من الصفر في بلد جديد، وتواجه تحديات الغربة بمفردك، تجربة تحمل الكثير من الصعوبات والتضحيات على المستويين الإنساني والنفسي.

وقد بلغ بي الحنين إلى الوطن حد التفكير الجاد في العودة والاستقرار بمصر خلال إحدى زياراتي لها، رغم الفرص والعروض المهنية التي كانت متاحة أمامي في الولايات المتحدة. لكن ما جعلني أعيد النظر في هذا القرار هو المساندة الكبيرة التي وجدتها من والدي وأساتذتي، الذين آمنوا بقدراتي وطموحاتي، وشجعوني على مواصلة الطريق وعدم التخلي عن الحلم الذي سافرت من أجله.

لقد كان دعمهم مصدر قوة حقيقياً في أصعب مراحل الرحلة، وساعدني على تجاوز مشاعر الغربة والحنين إلى الوطن. وأدركت بفضلهم أن تحقيق الأحلام الكبيرة يتطلب أحياناً تضحيات مؤلمة، وأن الاستمرار رغم الصعوبات هو ما يصنع الفارق في النهاية.

المحور الثالث: النجاح الطبي والأكاديمي:

س- كيف بدأت رحلتك المهنية في كاليفورنيا حتى أسست مركزك الطبي الخاص؟ وما أصعب قرار أو تحدّ واجهته في مرحلة التأسيس؟

ج- كان حلمي منذ البداية أن أصبح أستاذاً جامعياً، وأن أكّرس مسيرتي المهنية للتدريس والبحث العلمي. لكن الحياة لا تسير دائماً وفق ما نخطط له، فقد فتحت أمامنا أبواباً لم تكن نتوقعها، وتضعنا أمام فرص تعيد رسم ملامح المستقبل. ومع مرور الوقت، أدركت أن النجاح لا يعني بالضرورة السير في طريق واحد، بل يتطلب أحياناً المرونة والشجاعة لاكتشاف مسارات جديدة تقودنا إلى الطموح نفسه.

وعندما انتقلت إلى كاليفورنيا، شعرت منذ اللحظة الأولى بأنني أمام بداية مختلفة، وأن هذه الولاية تحمل مقومات المكان الذي أستطيع أن أحقق فيه طموحاتي وأبني مستقبلاً مهنيًا يحمل بصمتي الخاصة. فقد وجدت فيها مساحة أرحب من الحرية، إلى جانب طبيعتها ومناخها وأجوائها التي أعادت لي شيئاً من روح مصر وألفة الوطن، فكان ذلك عاملاً مهماً في شعوري بالراحة والانتماء والاستقرار.

وفي عام 2005، بدأت مرحلة جديدة بانضمامي إلى مجموعة طبية كبيرة، بالتزامن مع عملي في التدريس بجامعة جنوب كاليفورنيا (UCI) و (UCLA)، وهو ما أتاح لي الجمع بين الممارسة الطبية والعمل الأكاديمي. ثم جاءت النقطة الأهم في عام 2006، عندما اتخذت قرار تأسيس عيادتي الخاصة «Newport Plastic»، لتبدأ بذلك مرحلة جديدة من الاستقلال المهني، وتحويل سنوات الدراسة والخبرة والطموح إلى مشروع طبي يحمل رؤيتي وبصمتي الشخصية.

س- بعد سنوات من ممارسة جراحة التجميل والترميم، ما أصعب عملية جراحية أجريتها أو أكثر حالة إنسانية أثرت فيك؟ وما الذي تعلمته من تلك التجربة؟

ج- من أصعب العمليات هي عمليات جراحة تجميل الوجه، رغم صعوبتها وما تتطلبه من دقة بالغة؛ فكل ملمتر فيها له حساب، وكل خطوة تستدعي حرصاً شديداً وتركيزاً كاملاً.

أما الحالات الإنسانية والأكثر تأثيراً في نفسي، فهي حالات مرضى السرطان بلا شك. فمن خلال عملي في جراحات سرطان الثدي،

س- هل شعرت يوماً أن النجاح المهني جاء على حساب أسرته أو علاقاتك الشخصية؟ وهل هناك لحظات أو مناسبات عائلية فاتتك بسبب العمل وما زلت تشعر بالندم عليها؟

ج- في الحقيقة لا.. لأنني أحرص دائماً على قضاء الوقت مع أسرتي في أمريكا ومشاركتهم تفاصيل الحياة، لكن يبقى البعد عن أهلي في مصر من أصعب ما حملته الغربة. فرغم الزيارات المتبادلة، افتقدت وجودي إلى جوارهم في مراحل كثيرة، خصوصاً في أيامهم الأخيرة؛ فالزيارات، مهما تكررت، لا تعوّض دفء القرب والمشاركة اليومية.

س- من هو الشخص الذي تلجأ إليه عندما تواجه أزمة شخصية أو لحظة ضعف؟ وهل من الصعب على إنسان ناجح اعتاد تحمل المسؤولية أن يعترف أحياناً بحاجة إلى المساعدة؟

ج- كنت أخلج في صغري من طلب المساعدة، ظناً أنها علامة ضعف، لكن الحياة علمتني أن القوة الحقيقية في أن نطلب الدعم ونبادله مع الآخرين؛ نستمد منهم القوة ونمنحهم إياها. والحمد لله، لدي أصدقاء مقربون من الطفولة والدراسة، وآخرون عرفتهم في أمريكا، ألجأ إليهم وأتحدث معهم بثقة. ومع الوقت، أدركت أن لكل علاقة مساحتها؛ فهناك من أشاركه أموري الشخصية، ومن أستشير به في العمل، وهذا التفاهم متبادل بيننا.

س- هل مرت بك تجربة شخصية مؤلمة أو فقدان إنسان عزيز غير نظرتك إلى الحياة؟ وكيف أثرت تلك التجربة في شخصيتك وطريقة تعاملك مع الآخرين؟

ج- كانت إصابة والدتي بالسرطان نقطة تحول في نظرتي إلى الحياة؛ فبينما كانت تبدو بصحة جيدة، فوجئنا بأن المرض في مرحلته الرابعة. كانت صدمة قاسية، جعلتني أدرك حدود قدرتنا على توقع الغد، مهما امتلكنما من علم وخبرة. ومن المفارقات التي تركت أثراً عميقاً في نفسي أن الجراح الذي أجرى عملياتها توفي قبلها، ليترسخ بداخلي أن الأعمار بيد الله. علمتني هذه التجربة أن أقدر قيمة كل يوم، وأستمتع بقرب أحبائي، وألا أؤجل الحياة انتظاراً للظروف أفضل؛ فلا أحد يعرف كم بقي له من الوقت...

س- ما دور الإيمان والقيم الروحية في حياتك؟ وهل مررت بموقف شعرت فيه أن العلم وحده لا يكفي لمواجهة ما يحدث أمامك؟

ج- علمتني الحياة أن أسعى وأجتهد، وأن أؤمن بأن فوق كل سعي إرادة الله وتديره؛ فما كتبه لي سيأتي، وما لم يكتب لي لن آناله مهما حاولت. والوصول إلى هذا اليقين يمنحني سلاماً داخلياً وقوة للمضي قدماً، فأعمل وأترك النتائج لله، مستنداً إلى إيماني به، وجهدي، وعلاقاتي الطبية بالناس، وما أقدمه من خير.

لكن هذا اليقين لم أصل إليه بسهولة؛ فهناك فرق بين أن نردد كلمات الرضا والتسليم، وأن نؤمن بها من أعماقنا. وبين القول والقناعة رحلة طويلة من السنوات والتجارب والتعب، حتى يصبح ما نقوله إيماناً حقيقياً نعيش به.

المحور الرابع: العمل الخيري ودعم مرضى السرطان:

س- رغم تخصصك في جراحة التجميل، أصبح لك حضور بارز وإسهامات إنسانية مؤثرة في دعم مرضى السرطان، وخاصة الأطفال. كيف بدأت رحلتك في هذا المجال؟ وما أبرز المحطات والتجارب التي أسهمت في تشكيل رؤيتك للعمل الخيري والإنساني، وجعلت من دعم مرضى السرطان جزءاً أساسياً من رسالتك في الحياة؟

ج- بدأت جذور تجربتي مع "ECN" عام 1992، حين قضيت شهرين من فترة الامتياز بقسم أورام الأطفال في معهد الأورام بمصر. جاء اختياري للقسم بالمصادفة، لكنه فتح باباً لعلاقة إنسانية امتدت لسنوات؛ إذ تعرفت هناك على الدكتور شريف أبو النجا، الذي أسهم لاحقاً، مع نخبة من المخلصين، في تأسيس مستشفى 57357. وجاءت نقطة التحول عام 2007، عندما أصيبت والدتي بالسرطان، وأصبحت أسافر إلى مصر كل شهر أو شهرين. وخلال لقاء على العشاء في القاهرة، طرح عليّ الدكتور شريف فكرة تأسيس منظمة غير ربحية في الولايات المتحدة لدعم مرضى السرطان، ودعاني للمشاركة مع آخرين. وجدت في الفكرة استجابة لشعور عميق داخلي بأن عليّ أن أفعل شيئاً؛ فإذا لم أستطع تغيير واقع مرض والدتي، فربما أستطيع المساهمة في تغيير واقع مرضى آخرين.

وهذا ما تعلمته من التجارب المؤلمة: قد نعجز عن إنقاذ شخص نحبه، لكن يمكننا أن نحول ألمانا إلى فرصة لإنقاذ آخرين، من هنا بدأت الرحلة، بخطوات بسيطة وإيمان بالفكرة، ثم كبرت بتوفيق الله وجهود كل من شارك ودعم. وما تحقق من نجاح هو ثمرة عمل جماعي ومساندة أصدقاء ومحبين آمنوا برسالتنا، وأنتم منهم.

س- حدثنا عن دورك في شبكة مصر للسرطان ECN وWorldwide Cancer Network، وأهم المبادرات التي شاركت في تنفيذها لدعم مستشفى سرطان الأطفال 57357 في مصر؟

ج- بدأت خطوات تأسيس المؤسسة نحو عام 2009، ثم انطلق العمل الفعلي المكثف وجمع التبرعات عام 2011. ولا أنسى أول اجتماع لمجلس الإدارة؛ كنت بين شخصيات أكبر مني سناً وخبرة ومكانة علمية، يتقدمهم الدكتور شريف أبو النجا، ونخبة من المتخصصين في علاج السرطان. فوجئت باختيارهم لي رئيساً للمؤسسة، بترشيح من الدكتور شريف وموافقة الجميع. فهمت لاحقاً أن هذا الاختيار حمل ثقة في قدرتي على بذل الجهد وتقديم رؤية وقيادة العمل. وكان للدكتور شريف دور كبير في تشجيعي وتعليمي وتعزيز ثقتي بنفسي؛ وهي ثقة منحتني دافعاً لمضاعفة جهدي وتحمل المسؤولية.

وعلى امتداد نحو سبعة عشر إلى ثمانية عشر عاماً، تركز جانب كبير من جهودنا على دعم مستشفى سرطان الأطفال 57357، من خلال التعليم والتدريب والبحث العلمي، والمساهمة في تطوير المنشآت وتوفير الأجهزة ودعم علاج الأطفال. وشملت مجالات الدعم زراعة نخاع العظم، والعلاج بالخلايا التائية المعدلة "CAR-T"، ومشروع العلاج بالبروتون الجاري العمل عليه.

ولم يقتصر نشاطنا على مستشفى 57357؛ بل امتد إلى جامعة القاهرة والمعهد القومي للأورام ومستشفيات وجهات أخرى في مصر، والتعاون مع وزارة الصحة. وظل المبدأ الذي يحكم عملنا واضحاً: أن نميد العون حيث نستطيع أن نصنع فارقاً، مع الحفاظ على تركيزنا في مجال تخصصنا كمكافحة السرطان.

س- هل هناك طفل مريض بالسرطان أو أسرة قابلتها وتركت في نفسك أثراً لا ينسى؟ وما الذي تعلمته من هذه التجارب الإنسانية عن الألم والأمل وقيمة الحياة؟

ج- من أصعب التجارب التي عشتها أن تتعرف على مريض سرطان، وتتعلم به، ثم تفقده، خصوصاً عندما يكون طفلاً. عايشت هذا الألم عام 1992، خلال شهرين قضيتهما بقسم أورام الأطفال في معهد الأورام؛ كنت أرى الطفل مساءً، ثم أعود صباح اليوم التالي لأجد أنه رحل. لا يمكن وصف حجم الحزن والعجز في تلك اللحظات، لكنها زرعت داخلي قناعة بأن هذا الواقع لا بد أن يتغير.

ومن هذا الوجد، تبلورت فكرة مستشفى 57357؛ كان الدكتور شريف أبو النجا يرى أطفالاً يفقدون حياتهم لعدم توافر الإمكانيات اللازمة لعلاجهم، وكان لا بد من التحرك وبناء واقع يمنحهم فرصة أفضل للعلاج والحياة.

المحور الخامس: مصر والجالية المصرية والانتقاء:

س- بعد ما يقرب من ثلاثة عقود في الولايات المتحدة، كيف ترى علاقتك بمصر اليوم؟ وما أكثر شيء تفقده في وطنك الأم رغم نجاحك واستقرارك في أمريكا؟

ج- كانت السنوات الثماني أو التسع الأولى لي في أمريكا مرحلة شاقة، انشغلت خلالها باستكمال دراساتي والحصول على الشهادات اللازمة. وما إن انتهيت، حتى بدأت مشاركتي في مصر بإلقاء المحاضرات وإجراء العمليات، والمساهمة في إتاحة فرص تدريب للأطباء في الولايات المتحدة. شعرت دائماً أن نقل المعرفة والخبرة إلى بلدي واجب عليّ، وأن نجاحي لا يكتمل إلا بهذا العطاء، والحمد لله ما زلت مستمراً فيه حتى اليوم.

وبالطبع اشتاق إلى مصر وشوارعها وأهلها، لكن التواصل الدائم يخفف إحساسي بالبعد؛ فأنا أعيش تفاصيلها كل يوم، عبر المكالمات والرسائل والمشاركة في مشروعات صحية وتعليمية، فضلاً عن زياراتها ثلاث أو أربع مرات سنوياً. وهذا يمنحني سعادة كبيرة؛ فقد استطعت أن أبني حياتي في أمريكا وأظل حاضراً وفاعلاً في مصر، وأتمنى أن يمنحني الله القدرة على مواصلة هذا الدور.

س- بصفتك رئيساً للجنة العلماء والأطباء بالاتحاد العام للمصريين في الخارج بأمريكا، كيف ترى دور العلماء والأطباء المصريين في الخارج في خدمة وطنهم؟ وما المبادرات التي تطمح إلى تحقيقها من خلال اللجنة؟

ج- أعزّز بثقة زملائي واختيارهم لي لتمثيل هذه النخبة من العلماء والأطباء الناجحين، الذين تجتمعهم رغبة صادقة في خدمة مصر. والمسؤولية كبيرة؛ فالخامس للمساعدة موجود، لكن تحويله إلى أثر مستدام يحتاج إلى منظومة واضحة ومنظمة. نعمل حالياً مع الأستاذ رأفت صليب، رئيس الاتحاد، والنائب المهندس هشام ستيته، ومجموعات عمل في مصر، وبالتنسيق مع وزارة الصحة والقصر العيني وعين شمس ومستشفيات الشرطة والجيش، لوضع آلية للتعاون العلمي تقوم على التدريب وتبادل الخبرات وإلقاء المحاضرات. فهدفنا ليس تقديم دعم مادي، بل نقل المعرفة وبناء القدرات، انطلاقاً من إيماني بأن العمل الذي يبني على أسس سليمة هو الأقدر على الاستمرار والتأثير.

المحور السادس: المواجهة مع الذات والمستقبل:

س- بعد كل ما حققته من نجاح مهني ومكانة اجتماعية، هل أنت راضٍ تماماً عن الإنسان الذي أصبحت عليه؟ وما أكبر خطأ أو قرار ندمت عليه، ولو عاد بك الزمن هل كنت ستغيره؟

ج- أؤمن بالمثل القائل: «طولة العمر تبلغ الأمل»؛ فما لم تحققه في الخامسة والعشرين قد تحققه في الأربعين أو بعدها. المهم ألا تياس، وأن تواصل السعي. وقد علمتني الحياة أن الأمنيات لا تتحقق دائماً في الوقت الذي نختاره، وإنما في الوقت الذي يختاره الله، حين تكون أكثر نضجاً واستعداداً لتحمل مسؤوليتها.

أمور تمنيتها قبل عشر سنوات أو خمس عشرة سنة تحققت لاحقاً، واكتشفت أن تأخرها كان في صالحِي. وفي إحدى المرات، توقعت أن أتولى رئاسة مؤسسة، لكن المنصب ذهب إلى شخص آخر. شعرت بضيق عابر، ثم أدركت أن مسؤولياتي آنذاك لم تكن تسمح لي بمنح الدور ما يستحقه. تعلمت أن دوري هو أن أعمل وأحلم وأؤدي واجبي اليوم، وأترك توقيت النتائج لله.

أما الندم، فلا أشعر به تجاه قراراتي المصرية؛ أنا سعيد باختياري الطب، وانتقالي إلى أمريكا، وبأسرتي وأصدقائي، وبالطبع، هناك تفاصيل صغيرة كنت أتمنى التعامل معها بصورة مختلفة، لكنني لا أحاكم نفسي بالأمس بمعرفة اليوم؛ فقد اتخذت قراراتي وفق ما كنت أعرفه وقتها. أراجع تجاربي لأتعلم منها، لا لأظل أسير الندم عليها.

س- ما أكثر شيء تخشاه اليوم؟ وهل تغيرت نظرتك إلى المال والشهرة والنجاح والسعادة مع التقدم في العمر؟ وما الذي يمنحك راحة البال الحقيقية؟

ج- أخشى أن تسيبن النعمة شكر الله، وأن يبعديني النجاح عن التواصل، أو أن يمضي العمر دون أن أؤدي رسالتي. وأؤمن بأن كل فرصة لمساعدة إنسان هي مسؤولية يضعها الله في طريقي؛ فربما دعا هذا الشخص ربّه، فكنت سبباً في الاستجابة لدعائه. لذلك أدعو الله دائماً ألا يدخل الغرور قلبي، وألا تأخر عن مساعدة من أستطيع مساعدته. نعم، تغيرت كثيراً نظرتي إلى المال والشهرة، أصبحت أرى المال وسيلة للأمان والاستقرار وحرية الاختيار، وفرصة لصنع الخير؛ فقد بيني مستشفى، أو يعالج مريض سرطان، أو يفتح لإنسان باب التعليم. المال

مسؤولية، وأؤمن بأن الإنسان سيُسأل عمّا أنفقه فيه. أما الشهرة والنجاح فهما نعمة من الله تستوجب الشكر والتواضع؛ فلا شيء يدوم، وقد تتبدل أحوال الإنسان بين يوم وآخر. ما يهمني اليوم هو راحة البال، وأن أواصل العمل والنجاح وأؤدي دوري، حتى أصل إلى نهاية الرحلة وأنا مطمئن إلى أنني أدّيت رسالتي، وقمت بما كان عليّ من واجب.

س- لو عاد بك الزمن إلى عام 1998، وجلست أمام هشام الصفي الشاب الذي يستعد لمغادرة مصر إلى أمريكا، ما النصيحة التي ستقدمها له؟ وما الذي ستحذر منه؟

ج- لو عدت بالزمن، لقلت لنفسِي: أمامك طريق صعب، ستتعب وتخطئ وتصعب أخطأك، وقد يضعبك منك وقت، لكن ثق بنفسك، وفكر جيداً في اختياراتك، وتوكل على الله؛ ففي النهاية ستكون مشيئته. لقد علمتني الحياة معنى "نعمة الأبواب المغلقة"؛ فكم حزنت على فرصة عمل لم تتحقق، أو علاقة لم تكتمل، ثم أدركت لاحقاً أن إغلاق ذلك الباب كان خيراً لي. نحن نحزن على ما فاتنا، دون أن نعرف ما كان ينتظرنا لو حصلنا عليه، وأهم ما سأوصي به نفسي: لا تغتر بالنجاح، ولا تستسلم لليأس؛ حافظ على تواضعك وأملك، وثق بأن بعض ما مُنع عنك كان نعمة لم تفهمها إلا بمرور الوقت.

س- أخيراً، عندما تنظر إلى المستقبل، ما الحلم الذي لم تحققه بعد؟ وكيف تتمنى أن يتذكرك الناس بعد سنوات طويلة: جراحاً ناجحاً، أم أستاذاً ساهم في إعداد أجيال من الأطباء، أم إنساناً ترك أثراً في حياة الآخرين؟ وما الرسالة التي توجهها إلى الشباب المصري الذي يحلم بتكرار تجربة نجاحك؟

ج- أرى المستقبل مشروغاً مستمراً؛ فما زالت هناك أحلام لم تكتمل، وأشياء أتطلع إلى تحقيقها. وألهمتني فكرة سمعتها من محمد صلاح، مفادها أن مشوار الإنسان قد يمنح غيره حلاًماً. ومن دون أي مقارنة، أتمنى أن يرى شاب في مصر تجربتي فيقول: «إذا استطاع أن يصل، فلماذا لا أحاول؟». لو أصبح مشواري دافعاً لشخص آخر كي يؤمن بنفسه ويسعى، فسأعتبر ذلك إنجازاً يسعدني كثيراً.

وأحب أن يتذكرني الناس جراحاً مخلصاً وأمياً مع مرضاه، يسعى دائماً إلى أن يكون أفضل، ويظل أستاذاً وتلميذاً في الوقت نفسه؛ يتعلم من الآخرين، ويشاركهم علمه، ويساعد الجيل الجديد على التقدم. أتمنى أن أترك أثراً طيباً في كل مكان كنت فيه.

ورسالي للشباب: لا تجعلوا صعوبة الطريق حكماً مسبقاً باستحالة الوصول. اجتهدوا وركزوا، وتذكروا أن النجاح قصة شخصية؛ لكل إنسان ظروفه وفرصه وأبوابه التي تفتح أو تغلق. وليس السفر وحده دليلاً على النجاح؛ فقد يكون دورك الحقيقي وإنجازك الأكبر في مصر. المهم أن تعرف أين تستطيع أن تقدم أفضل ما لديك.

وأؤمن بأن الله منح كل منا دوزاً واختبارات ونعماً سنسأل كيف استخدمناها. فقيمة الرحلة لا تقاس فقط بما حققناه، وإنما أيضاً بنقطة البداية، وبما فعلناه بعلمنا وصحتنا ومالنا وقدرتنا على التأثير؛ هل ساعدنا الناس؟ هل أنصفناهم؟ وهل منعتنا غيرنا فرصة؟

لا أرى خطأ في الاستمتاع بثمار النجاح، لكن القيمة الأعمق، في نظري، هي أن تترك الدنيا أجمل مما وجدناها، ولو في الدائرة الصغيرة التي نعيش فيها.

س- في ختام حوارنا، نود أن نتعرف إلى رأيك في تجربة صحيفة وموقع «كاريزما» ودورها الإعلامي في خدمة الجالية المصرية والعربية بالولايات المتحدة الأمريكية، وخاصة في كاليفورنيا. وكيف ترى مستقبل الصحافة الورقية في ظل التطور التكنولوجي المتسارع وهيمته وسائل التواصل الاجتماعي؟ وهل تعتقد أن الصحيفة المطبوعة ما زالت تحتفظ بمكانتها وتأثيرها لدى القراء؟

ج- أرى أن الحضور الرقمي أصبح ضرورة، مع الوقت الذي نقضيه جميعاً على مواقع التواصل الاجتماعي، لكنني أؤمن بأن الصحافة الورقية ستظل تحتفظ ببريقها ومكانتها واحترامها. فالجريدة التي نحملها بين أيدينا لها خصوصيتها، خاصة لدى أبناء جيلي، وإن كان الوصول إلى الأجيال الأصغر يمثل تحدياً أكبر.

وأتمنى لـ«كاريزما» مزيداً من النجاح والانتشار، ويسعدني أن أساهم بما أستطيع في دعم دورها الجميل في خدمة المجتمع ومساندة أهدافها النبيلة وتشجيعها لما تصنعه من نجاحات في المهجر.

وأقول لك، أستاذ وائل لطف الله: أنا سعيد بصداقتك، وأقدر أخلاقك وأفكارك وإصرارك وعملك الدؤوب، وأتطلع إلى أن نتعرف أكثر ونتعاون في أعمال تخدم المجتمع. شكراً لك من القلب.

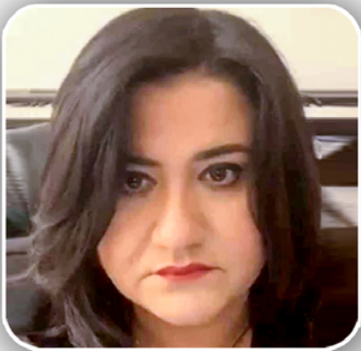
تعتز أسرة صحيفة وموقع «كاريزما» باستضافة الدكتور هشام الصفي على صفحاتها، وتشرف بتسليط الضوء على مسيرته المتميزة، التي تمثل نموذجاً مشرفاً لنجاحات أبناء مصر في الولايات المتحدة الأمريكية. إن رحلتكم من قاعات الدراسة في مصر إلى مكانة علمية ومهنية مرموقة في كاليفورنيا، وما تحمله من إنجازات طبية وأكاديمية ومبادرات إنسانية نبيلة، تستحق أن تُروى للأجيال، ليس فقط باعتبارها قصة نجاح، بل باعتبارها رسالة ملهمة تؤكد أن العلم والإرادة والعمل الجاد والعطاء الإنساني قادرة على صناعة الفارق في حياة الإنسان والمجتمع. ونحن في «كاريزما» نؤمن بأن من أهم رسالتنا الإعلامية إبراز النماذج المصرية والعربية المشرفة والناجحة في المهجر، وتوثيق تجاربها وإنجازاتها، لتظل مصدر فخر وإلهام للأجيال الحالية والقادمة. شكراً لكم، دكتور هشام الصفي، على ثقتم في كاريزما وإتاحة الفرصة لنا وللقرء للاقترب من تجربتكم الإنسانية والمهنية. ويسعدنا ويشرفنا أن تكونوا أحد ضيوف صفحاتنا، متمنيين لكم دوام النجاح والتوفيق ومزيداً من العطاء في خدمة الإنسانية.. أسرة صحيفة كاريزما..



خاص لجريدة كاريزما

بقلم **نيفين سورمال**

كيف تعرف الإنسان الكاذب والمخادع بحسب الكتاب المقدس؟



تقسيمه. فأدرك سليمان الحقيقة، وأمر: «أعطوها الولد الحق ولا تميئوه، فإنها أمه». (الملوك الأول 3:27). ويقول الكتاب إن الشعب رأى حكمة الله في سليمان لإجراء الحكم (الملوك الأول 3:28). وهنا الدرس العظيم: لم يكشف سليمان الحقيقة من كلام المرأتين وحده، بل بالحكمة التي منحها الله له، والتي أظهرت حقيقة الموقف. وهذا لا يعني أن علينا اختبار الناس بالخداع أو الخطر، أو أن رد فعل واحد يكفي للحكم على صدق الإنسان، بل أن نتعلم من سليمان التروي والبحث عن الحقيقة قبل إصدار الأحكام.

رابعاً: كيف نتعامل مع الإنسان الذي نشك في صدقه؟ قال السيد المسيح: «كونوا حكماء كالحيات وبسطاء كالحمام». (متى 10:16). المسيحية تعلمنا المحبة، لكنها لا تدعونا إلى السذاجة. ولذلك ينبغي أن نفحص الكلام، ونقارن الأقوال بالأفعال، ونبحث عن الأدلة، ونستمع إلى جميع الأطراف دون التسرع في الاتهام.

ويقول الكتاب: «الأول في دعواه محق، فيأتي رفيقه ويفحصه». (أمثال 18:17)

فقد يخطئ الإنسان أو ينسى أو يرتكب دون أن يكون كاذباً. والحكمة تقتضي أن نميز بين الخطأ غير المقصود والخداع المتعمد.

كما يدعو الكتاب إلى طلب الحكمة من الله: «إن كان أحدكم نفوره حكمة، فليطلب من الله». (يعقوب 1:5)

الخاتمة:

يعلمنا الكتاب المقدس أن الكاذب لا يعرف من مظهره أو كلامه أو كثرة أقسامه، بل إن معرفة الحقيقة تحتاج إلى الحكمة والتمييز وفحص الأفعال والوقائع. فلقد استطاع سليمان أن يكشف الحقيقة عندما عجز الكلام وحده عن الفصل بين المرأتين، لأنه طلب الحكمة من الله ولم يتسرع في الحكم. وهكذا ينبغي لنا أن نجتمع بين المحبة والخذر، وبين الثقة والفحص، فلا نتخذ بالكلام الجميل، ولا نطمح الآخرين بالشك والاتهامات دون دليل.

فالمحبة لا تعني السذاجة، والتسامح لا يعني تجاهل الحقيقة، والحكمة لا تعني سوء الظن بالناس. فلنطلب من الله قلباً نقياً يحب الصدق، وعقلاً حكيماً يميز بين الحق والباطل، وروحاً عادلة لا تظلم البريء، ولا تتخذ بالخداع. فالصدق يحتاج إلى ضمير نقي، وكشف الحقيقة يحتاج إلى حكمة، والحكم على الآخرين يحتاج إلى عدل.

المصادر والمراجع:

- الكتاب المقدس، ترجمة فاندايك:
- انجيل متى 5:37 7:16 10:16.
- سفر اللاويين 19:12.
- سفر الأمثال 12:19 17:18 19:5 23:26-25.
- رسالة رومية 16:18.
- رسالة يوحنا الأولى 3:18.
- سفر الملوك الأول 3:25-28.
- رسالة يعقوب 1:5.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **فريد عوض**

عيشها صح



نرجع إلى قضية الاقتصاد الأمريكي...

ماذا حدث ولما هذا الغلاء الفاحش، فكننت اعيش في اوربا واري ان الأسعار هناك مرتفعة جدا بالمقارنة بأسعار أمريكا، وذلك منذ اقل من خمس سنوات كان كل شئ معقول والحياة افضل. اما الان أرى الكثير من المواطنين يعانون حتى الأغنياء اصبحوا يشعرون بغلاء المعيشه. وخلال عدة ايام سوف تأتي الانتخابات من سيحصل علي اعلي الاصوات الحزب الديمقراطي أم الحزب الجمهوري الفرق بينهما بسيط جدا. وقد استغل الديمقراطيون تدهور الاقتصاد والتضخم وارتفاع الأسعار استغلها الديمقراطي للوصول الي الحكم مره اخري وانا أتوقع واخشي ان يتولي الديمقراطي الحكم مره اخري لوجود الكثير من التيارات السياسيه والدينيه التي قد تقبل موازين الحياة السياسيه والاقتصاديه والاجتماعيه في أمريكا.

أما إذا تكلمنا عن الصين فهي أفضل حالا اقتصاديا وسياسيا وهي قد تكون الأفضل اقتصاديا. وهناك الكثير من الدول بدأت في التحول الي كتلة اسيا. وهي الصين وكوريا. اما عن الشرق الأوسط فهي منطقة لا تنطفئ أبدا من الصراعات والحرب والانقلابات. واهم احداث هذه المنطقه هي الصراع الذي لم ينتهي بعد بين امريكا وايران وازمة خليج هورموز، إن هناك للاقتصاد في الدولتين.

ايضا هناك ازمه جديدة بسبب ضرب الحوثيين السعوديه في الطارات ومعظم المدن. والأحدث الذي قد يقبل موازين المنطقه ان مصر قد تقوم بالدفاع عن السعوديه وارضيتها كما تابعتها اخيرا في خطابات الرئيس السيسي وهو رجل انقد مصر ورجل يأخذ القرار المناسب في الوقت المناسب ويدرس المواقف بكل دقه قبل الإقبال علي الإقبال علي أي قرار ونحن نقف في حبه وحرصه وخوفه على مصر وعلى جيش مصر وعلى شعب مصر. قلوبنا معا. وإذا كان الله معنا فمن علينا. ندعو من قلوبنا ان يحل السلام في العالم ونقل الحروب والنزاعات وتقدم اقتصاديات العالم لكي يعيش بني البشر في حياه افضل وأمان.

الصدق من أعظم الفضائل التي يدعو إليها الكتاب المقدس، أما الكذب والخداع فيفسدون العلاقات ويهدمون الثقة بين الناس. وقد يقابل الإنسان شخصاً بطلف، ويؤكد صدقه، بل ينظر في عينيه ويقسم بالله، بينما يخفي الحقيقة.

فكيف نميز الصادق من الكاذب؟ وهل القسم بالله دليل على الصدق؟ يعلمنا الكتاب المقدس أن معرفة الحقيقة لا تعتمد على الكلام والمظاهر وحدها، بل تحتاج إلى الحكمة والتمييز وفحص الأفعال، كما فعل سليمان الحكيم.

أولاً: علامات الكذب والخداع في الكتاب المقدس: يعذرنا الكتاب المقدس من عدة سلوكيات قد تكشف الخداع: تتناقض الكلام مع الأفعال: «من ثمارهم تعرفونهم» (متى 7:16).

* تغيير الأقوال وإخفاء الحقيقة: «شفة الصديق تثبت إلى الأبد». (أمثال 12:19).

* الكلام المعسول الذي يخفي الغش والكرهية: «بشفتيه ينكر المغيض نفسه». (أمثال 26:24؛ رومية 16:18).

* ادعاء المحبة دون أفعال صادقة: «لا نجب بالكلام ولا باللسان، بل بالفعل والحق» (يوحنا الأولى 3:18).

* احتلاق الأكاذيب وشهادة الزور: «شاهد الزور لا يثبت» (أمثال 19:5).

وهذه العلامات تدعونا إلى فحص السلوك والحقائق، لا إلى اتهام الآخرين اعتماداً على الظنون.

ثانياً: هل القسم بالله دليل على الصدق؟

قد يقسم الإنسان بالله وهو كاذب، ولذلك يعذرنا الكتاب المقدس: «ولا تخلعوا باسمي للكذب». (اللاويين 19:12) وقال السيد المسيح: «بَلْ لَيْكُنْ كَلَامُكُمْ: نَعَمْ نَعَمْ، لَا لَا». (متى 5:37)

فالإنسان الصادق لا يحتاج إلى كثرة الأقسام لإثبات صدقه. كذلك فإن النظر في العيين، أو التحدث بنق، أو إظهار المشاعر، لا يثبت الصدق ولا الكذب.

ثالثاً: معرفة الكاذب تحتاج إلى الحكمة كما حدث مع سليمان. من أعظم الأمثلة الكتابية على كشف الحقيقة قصة سليمان الملك مع المرأتين اللتين تنازعا على طفل حي (الملوك الأول 3:16-28).

فطلب سليمان من الله الحكمة قائلا: «فأعط عذبك قلباً فهيماً لأحكم على شعبك، وأمير بين الخير والشر». (الملوك الأول 3:9)

وعندما وقفت المرأتان أمامه، كانت كل واحدة تؤكد أن الطفل الحي ابنها. ولم يكن أمام سليمان شاهد يحسم النزاع.

فلم يحكم بحسب قوة الكلام أو إصرار إحدى المرأتين، بل استخدم الحكمة لكشف الحقيقة. أمر بإحضار سيف، وقال: «اشطروا الولد الحَيَّ اثنتين». (الملوك الأول 3:25) عندئذ تحرك قلب الأم الحقيقية، وطلبت أن يعطى الطفل للمرأة الأخرى حتى لا يموت، بينما وافقت الأخرى على

ومستقلاً بينما يشعر في داخله بأنه وحيد أو غير مفهوم. وتساعد العلاقات التي تنسم بالاستجابية والاحترام والحدود الواضحة على بناء صورة ذاتية أكثر توازناً وعندما يجد الطفل شخصاً يهتم به ويشجعه ويحترم مشاعره ويصحح أخطائه يمكنه من أن تكون له صورة ذاتية إيجابية.

إن الطفل لا يحتاج إلى أسرة مثالية بل يحتاج إلى قدر كافٍ من الأمان والاستجابة وإلى علاقات يستطيع فيها أن يتعلم ويخطئ ويصلح دون أن يفقد إحساسه بالانتماء.

تتطور الصورة الذاتية في مراحل الحياة المختلفة وتغير صورة الإنسان عن نفسه مع تغير خبراته وأدواره وعلاقاته وتحدياته وقد تبقى بعض المعتقدات القديمة مستقرة لسنوات بينما تغير معتقدات أخرى مع التعلم والخبرات الجديدة.

المراهقة مرحلة مهمة لاكتشاف الهوية والاستقلال التدريجي ويزداد خلالها اهتمام كبير من المراهقين بنظرة الآخرين إليهم ويصبح المراهق أكثر انتباهاً لظهوره وقدراته ومكانته بين أقرانه ومدى قبوله اجتماعياً وتؤثر فيه تجارب المدرسة والصداقات والمقارنات الاجتماعية والتعليقات على شكله وإنجازاته وإذا كانت الصورة الذاتية هشة قد يصيح المراهق شديد الاعتماد على تقييم الآخرين له ويتأثر بصورة كبيرة بالنقد أو الاستبعاد الاجتماعي.

وقد يتظاهر بشخصية مختلفة عن طبيعته أو يوافق على سلوكيات لا يريدها حتى لا يشعر بأنه مختلف وقد ينسحب من الأنشطة التي يخشى الفشل فيها أو يقارن مظهره وحياته باستمرار بما يراه على وسائل التواصل الاجتماعي.

أما الصورة الذاتية الأكثر توازناً فتساعده على إدراك أن اختلافه عن الآخرين لا يعني أنه أقل منهم وأن القبول الاجتماعي مهم لكنه ليس المعيار الوحيد لتقييمه.

وهنا يقع على الأسرة والمدرسة دور مهم في توفير مساحة آمنة للألفة والتعبير عن المشاعر وفي تجنب السخرية من التغيرات الجسدية أو التقليل من مشكلات المراهق لجعلها تهايتها بتبسيطه من وجهة نظر الكبار.

في مرحلة الشباب يبدأ الإنسان في اتخاذ قرارات تؤثر في مساره الدراسي والمهني والعاطفي ويصبح مطالباً بدرجة أكبر بتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وتكوين العلاقات والسعي وراء أهدافه وقد تؤثر الصورة الذاتية في اختياراته بصورة واضحة فالشخص الذي يرى نفسه قادراً على التعلم قد يتقدم لوظيفة جديدة رغم خوفه من الرفض أما الشخص الذي يعتقد أنه أقل من الآخرين فقد يتجنب التقدم حتى عندما يمتلك المؤهلات المناسبة وقد يدخل شخص علاقة عاطفية وهو يشعر بأنه يستحق الاحترام فيستطيع مناقشة الخلافات ووضع الحدود بينما قد يقابل شخص آخر بالاهمال أو التقليل من شأنه لأنه يعتقد أن فرصه الحصول على علاقة أفضل بعيدة وقد تؤثر الصورة الذاتية أيضاً في طريقة التعامل مع الاستبعاد المالي والاجتماعي وفي الاستعداد لتجربة أدوار جديدة أو تعلم مهارات جديدة قد يمر الشاب برفض وظيفي أو تعثر دراسي أو نهاية

علاقة عاطفية هنا قد تتشكل دائرة من الخوف والتجنب إذ يؤدي الاعتقاد بالعجز إلى تقليل المحاولات فتقل فرص التعلم والنجاح ثم يستخدم الإنسان النتائج لتأكيد اعتقاده القديم.

وفي مرحلة الرشد تتداخل الصورة الذاتية مع الأدوار المهنية والأسرية والاجتماعية وقد يربط الإنسان قيمته بما يتجزه أو بما يقدمه للآخرين فقد يشعر أنه لا يستحق الراحة إلا بعد الانتهاء من جميع المهام أو أنه لا يستطيع رفض طلبات الآخرين حتى لا يعتقدوا أنه أناني وقد يعتقد أن عليه أن يكون الشخص القوي دائماً فلا يسمح لنفسه بطلب الدعم أو الاعتراف بالتعب فقد ينهي مشروعاً ناجحاً ثم يركز على تفاصيل صغيرة أخفق فيها أو يحصل على إشادة ثم يفسرها باعتبارها مجاملة لا تعكس قدراته الحقيقية وهنا يصبح الإنجاز وسيلة مؤقتة لتخفيف الشعور بالنقص بدلاً من أن يكون مصدراً طبيعياً للرضا والتطور أما الصورة الذاتية الصحية تساعد الإنسان على تقدير جهده والاعتراف بنقاط قوته وتحديد ما يحتاج إلى تحسينه دون أن يعيش في حالة مستمرة من إثبات قيمته.

كما تؤثر الصورة الذاتية في الطريقة التي يختار بها الإنسان شريك حياته وفي توقعاته من العلاقة وكيفية تعامله مع الخلافات والاحتياجات العاطفية فالشخص الذي يشعر بأنه يستحق الاحترام يستطيع بدرجة أكبر أن يعبر عن احتياجاته وأن يناقش ما يزعجه وأن يطلب التغيير دون أن يفترض تلقائياً أنه سيقتل العلاقة أما الشخص الذي يخشى الرفض فقد يتجنب الحديث عن احتياجاته أو يوافق على أمور لا تناسبه أو يبالغ في الاعتذار خوفاً من غضب الطرف الآخر وقد يفسر الخلاف البسيط باعتباره تهديداً للعلاقة أو يتعامل بحرص ويضع المسافة باعتبارها دليلاً على أنه لم يعد محبوباً ومن ناحية أخرى قد تظهر الصورة الذاتية السلبية في صورة دفاعية فيرفض الإنسان الاعتراف بالخطأ لأنه يشعر أن الاعتذار سيكشف ضعفه أو يهاجم الطرف الآخر قبل أن يسمع لملاحظته كاملة فقد تجعل شخصاً يتنازل كثيراً وقد تجعل شخصاً آخر شديد الدفاع عن نفسه وقد تدفع شخصاً ثالثاً إلى الانسحاب من العلاقات.

وما يجمع هذه الأنماط أحياناً هو أن الإنسان يحاول حماية نفسه من شعور مؤلم مثل النقص أو الرفض أو الإهانة لكنه قد يستخدم وسائل تزيد صعوبة التواصل.

من أكثر الجوانب أهمية أن صورة الوالدين عن أنفسهم قد تؤثر في الطريقة التي يربون بها أبناءهم فالأب الذي يشعر أن قيمته مرتبطة بتفوق أبنائه قد يضغط عليهم لتحقيق نتائج مثالية ليس فقط بغية في نجاحهم وإنما أيضاً لأنه يخشى أن ينظر إليه باعتباره أباً فاشلاً والألم التي تشعر بأنها لا تستطيع تحمل النقد قد تفسر اختلاف أبنائها معها باعتبارها رفضاً لها فتزد بعنف أو تشعر بالذنب بصورة مبالغ فيها.

وقد يواجه الوالد الذي يجد صعوبة في التعبير عن احتياجاته صعوبة أيضاً في مساعدة أبنائه على التعبير عن مشاعرهم خصوصاً إذا لم يتعلم هو نفسه كيفية استقبال هذه المشاعر.

في منتصف العمر يبدأ الإنسان في مراجعة حياته بصورة أعمق قد يتساءل عما حققه وما لم يحققه وما إذا كانت اختياراته تعبر عنه فعلاً وما إذا كان قد منح احتياجاته الشخصية مساحة كافية وإذا كانت صورته الذاتية تعتمد اعتماداً كبيراً على النجاح الخارجي فقد يشعر بتهديد شديد عندما يتغير عمله أو يقل دخله أو تتبدل مسؤولياته الأسرية أما الشخص الذي يمتلك صورة ذاتية أكثر مرونة فقد يستطيع إعادة اكتشاف اهتماماته وقدراته وإعطاء نفسه مساحة للتعلم والتغيير دون اعتبار كل تحول دليلاً على فقدان قيمته.

مع التقدم في العمر قد تتغير بعض الأدوار الاجتماعية والمهنية والجسدية. ويتقاعد الإنسان من العمل أو يواجه تغيرات صحية أو يفقد أشخاصاً مهمين في حياته أو يشعر بانخفاض مشاركته في الأنشطة التي اعتاد عليها إذا كانت صورته الذاتية مرتبطة بصورة أساسية بالقدرة على العمل أو الإنتاج أو رعاية الآخرين فقد يشعر بأنه فقد أهميته عندما تتغير هذه الأدوار وقد يتولد لديه اعتقاد بأنه أصبح عبئاً أو أن خبراته لم تعد ذات قيمة أو أن الآخرين لم يعودوا بحاجة إليه لكن الإنسان لا يفقد قيمته الإنسانية بتغير عمره أو قدراته أو أدواره فالصورة الذاتية المتوازنة تسمح له بالاعتراف بالتغيرات الواقعية وطلب المساعدة عندما يحتاج إليها مع الاحتفاظ بإحساسه بالكرامة والقدرة على الاختيار والمشاركة وقد يصبح التقدم في العمر فرصة للاستفادة من الخبرة وتطوير العلاقات وممارسة الاهتمامات الموجهة ومشاركة المعرفة وإعادة تعريف معنى النجاح بعيداً عن الإنتاج المستمر.

إن الصورة الذاتية الصحية لا تعني أن يظل الإنسان يرى نفسه كما كان في شبابه بل أنه يستطيع تقبل تغيراته دون أن يفقد احترامه لنفسه فالصورة الذاتية الصحية ليست أن ترى نفسك بلا عيوب بل أن تعرف عيوبك دون أن تختزل نفسك فيها وأن ترى نقاط قوتك دون غرور وأن تقبل احتياجاتك دون خجل وأن تتحمل مسؤوليتك دون جلد للذات.

وعندما تتغير الطريقة التي نرى بها أنفسنا قد تتغير أيضاً الطريقة التي نفهم بها العالم ونختار بها علاقاتنا ونستجيب بها للمواقف ونمنح بها حياتنا معنى أعظم.

تذكر أنت لست الصورة التي كوّنتها عن نفسك في أصعب لحظاتك.

خاص لجريدة كاريزما

بقلم **منال صفوت**

مشيرة نفسية معتمدة ومرافقة في رحلة التعافي والنبو النفسي

الصورة الذاتية..

كيف نرى أنفسنا وكيف تؤثر هذه الصورة على حياتنا وعلاقاتنا

يحمل كل إنسان في داخله صورة خاصة عن نفسه تتكون من أفكار ومشاعر ومعتقداته عن شخصيته وقدراته وقيمه وشكله ومدى استحقاقه للحب والقبول والاحترام وقد تكون هذه الصورة واضحة وواعية وقد تكون مجموعة من المعتقدات العميقة التي لا ينتبه إليها الإنسان لكنها تؤثر في قراراته واختياراته وعلاقاته وطريقة تفسيره للأحداث التي يمر بها. قد يعيش شخصان الموقف نفسه فيستقبله كل منهما بطريقة مختلفة تماماً. فإذا تعرضا للنقد قد يفسره الأول كفرصة للتعلم والتطور بينما يراه الثاني دليلاً على أنه شخص فاشل لا يستحق التقدير ويرجع ذلك إلى الصورة الذاتية التي يحملها كل إنسان عن نفسه والمعتقدات التي كوّننها حول قيمته ومكانته لدى الآخرين.

إذا كان الإنسان يرى نفسه جديراً بالحب والاحترام فقد يستطيع التعامل مع الرفض أو الاختلاف دون أن يفقد إحساسه بقيمته أما إذا كان يعتقد في أعماقه أنه غير كافٍ أو غير مرغوب فيه فقد يتحول موقف بسيط إلى تجربة مؤلمة تؤكّد له مخاوفه القديمة. والأمر لا يتوقف عند المشاعر فالصورة الذاتية قد تؤثر في سلوكياتنا طريقة تربية الأبناء واختيار شريك الحياة والتعامل مع الزملاء والاستجابة للنقد ومواجهة الفشل والسعي وراء الأهداف، بل وفي قدرة الإنسان على طلب المساعدة والتعبير عن احتياجاته. والنقصوم بالصورة الذاتية هي الصور الذهني والنمسي الذي يكونه الإنسان عن نفسه بما يتضمنه من أفكار ومعتقدات وتقييمات حول صفاته الشخصية وقدراته ومظهره وأدواره الاجتماعية ومكانته بين الآخرين. إنها الإجابة الداخلية التي يحملها الإنسان عن أسئلة مثل: من أنا؟ كيف أرى نفسي؟ ما الصفات التي تميزني؟ هل أرى نفسي شخصاً محبوباً أم مرفوضاً؟ هل اعتقد أنني قادر على النجاح أم أتوقع الفشل؟ هل أشعر أن لي قيمة حتى عندما أخطئ؟ هل أرى نفسي جديراً بالاحترام والاهتمام؟ كيف يراني الآخرون؟ هل أستطيع أن أكون على طبيعتي أم أشعر أن علي إخفاء أجزاء مني حتى أكون مقبولاً؟

الصورة الذاتية ليست بالضرورة حقيقة الإنسان وإنما هي الطريقة التي يتصور بها الإنسان نفسه وقد تكون هذه الصورة واقعية ومتوازنة وقد تكون مشوهة ومتأثرة بخبرات قديمة لا تعكس قدرات الشخص وإمكاناته الحقيقية فمن الممكن أن يكون الإنسان تكفواً ومحبوّباً لكنه يرى نفسه عاجزاً وغير جدير بالحب بسبب تجارب سابقة مر بها وعليها أن نتعلم كيف نرى أنفسنا بصدق ورحمة وتوازن لا نرى أنفسنا بصورة مثالية.

الصورة الذاتية تتكون من عدة جوانب متداخلة وهي:

أ. الصورة الجسدية وهي الطريقة التي يرى بها الإنسان جسده ومظهره الخارجي ومدى رضاه عن شكله وزنه وطوله وملامحه وعمره وقدراته الجسدية. وقد تؤثر هذه الصورة في شعوره بالقبول والثقة بالنفس واستعداده للمشاركة الاجتماعية أو الدخول في علاقات عاطفية فقد يتجنب شخص حضور المناسبات لأنه يشعر بالخجل من شكل جسده. ب. الصورة الشخصية وتتعلم هذه الصورة بالصفات التي يعتقد الإنسان أنها تميزه قد يرى نفسه شجاعاً أو خجولاً أو حساساً أو ذكياً أو ضعيفاً أو ناجحاً أو فاشلاً وهنا تظهر أهمية اللغة التي يستخدمها الإنسان في وصف نفسه وصديقه الذاتي عن نفسه.

ج. الصورة الاجتماعية. وهي الطريقة التي يرى بها الإنسان نفسه في علاقاته بالآخرين هل يشعر أنه مقبول؟ هل يعتقد أن وجوده مهم؟ هل يرى نفسه شخصاً يستطيع المشاركة والتعبير عن رأيه؟ أم يشعر أنه أقل من الآخرين وأن عليه بذل جهد مضاعف حتى يستحق مكانه بينهم؟ قد تجعل الصورة الاجتماعية السلبية الإنسان يفسر الاختلاف باعتباره رفضاً أو يعتبر الصمت تجاهل أو انشغال الآخرين عنه أنه غير مهم أما الصورة الاجتماعية المتوازنة فتسمح له بفهم أن العلاقات تتغير وأن الناس قد يخطئون أو يشغلون دون أن يعني ذلك انخفاض قيمته لديهم.

د. الصورة المرتبطة بالكرامة والقدرة وتتعلم بها يعتقد الإنسان عن قدرته على التعلم والعمل وحل المشكلات واتخاذ القرارات وتحقيق الأهداف قد يعتقد شخص أنه يستطيع تعلم مهارة جديدة حتى إن احتاج إلى وقت وجهده وقد يعتقد آخر أنه لا يستطيع النجاح لأنه فشل مرة أو أكثر في الماضي.

هـ. الصورة الأخلاقية وهي الطريقة التي يرى بها الإنسان نفسه من الناحية الأخلاقية والإنسانية هل يرى نفسه شخصاً طيباً؟ هل يعتقد أنه يستطيع ارتكاب الخطأ ثم الاعتذار؟ أم يشعر أن أي خطأ يكشف أنه إنسان سيئ؟ الصورة الأخلاقية الصحية تسمح للإنسان بتحمل مسؤولية أفعاله فالإنسان يستطيع أن يكون محباً ومسؤولاً وأن يخطئ أحياناً وأن يتعلم ويصلح ما أفسده أما إذا ربط الإنسان قيمته بكونه شخصاً مثالياً لا يخطئ فقد يعيش تحت ضغط دائم ويشعر بالذنب المبالغ فيه عندما يعجز عن تلبية توقعاته أو توقعات الآخرين.

كيف تتكون الصورة الذاتية منذ الطفولة؟

الصورة الذاتية لا تظهر مكتملة منذ الولادة وإنما تتشكل تدريجياً من خلال التفاعل والخبرات والعلاقات والتجارب التي يمر بها الإنسان فالتأثير يأتي من طبيعة العلاقات الأسرية وطريقة التعامل مع المشاعر والخبرات المدرسية والعلاقات الاجتماعية والرسائل الثقافية وطريقة تفسير الطفل لما يحدث حوله.

في السنوات الأولى من الحياة يعتمد الطفل بدرجة كبيرة على الكبار لتلبية احتياجاته الجسدية والعاطفية حيث لا يمتلك القدرة الكاملة على فهم دوافع الكبار أو تفسير لفعالاتهم ولذلك قد يربط بين طريقة معاملتهم له وبين ما يعتقد أنه نفسه عندما يكرمي الطفل ويحدد شخصاً بالغاً يستمع إليه ويحاول تهدئته يتعلم تدريجياً أن مشاعره يمكن استقبالها وأن احتياجاته تستحق الاهتمام وأنه يستطيع اللجوء إلى الآخرين طلباً للدعم ويعلن أن الخطأ جزء طبيعي من التعلم أما عندما يتعرض باستمرار للسخرية أو الإهانة أو الرفض فقد يبدأ في تكوين معتقدات سلبية عن نفسه وأن مشاعره غير مهمة أو أن التعبير عن احتياجاته قد يؤدي إلى فقدان الحب.

قد تساهم المقارنة المستمرة بين الإخوة في تكوين صورة ذاتية سلبية لدى الطفل وقد يبدأ الطفل في الاعتقاد بأنه أقل قيمة من إخوته أو أن الحب والاهتمام يرتبطان بالتفوق عليهم وقد يستجيب لذلك بطرق مختلفة فيعض الأطفال يحاولون التفوق بصورة مبالغ فيها للحصول على القبول ويعرضهم يستسلمون ويعتقدون أنهم لن يستطيعوا الوصول إلى المستوى المطلوب وقد يتحول الأمر إلى غيرة أو منافسة مستمرة أو انسحاب من العلاقات الأسرية وفي المقابل عندما يُشجّع كل طفل على اكتشاف قدراته الخاصة وتقدير جهودهم دون مقارنته المستمرة بالآخرين تزداد فرص تكوين صورة ذاتية أكثر واقعية وتوازناً.

وعندما يكون الحب المقدم للطفل حب مشروط يشعر الطفل بأن القبول العاطفي أو الاهتمام مرتبطان باستمرار تحقيق شروط معينة مثل التفوق الدراسي أو الطاعة المطلقة أو عدم الاعتراض أو إرضاء الكبار ويفهم أن عليه أن يكون دائم النجاح أو الطاعة حتى يضمن مكانته في الأسرة وعندما يكرر قد يصبح شديد الخوف من الفشل أو يشعر بالذنب إذا قال لا، أو يجد صعوبة في التعبير عن اختلافه من الآخرين وقد يسعى إلى إرضاء الجميع لأنه يرمي بين رضاهم عنه وبين شعوره بالآمان.

وعندما يتعرض الطفل للنقد المستمر بشأن شكله أو وزنه أو ذكائه أو طريقة كلامه أو قدراته وتكرر الرسائل السلبية خاصة إذا صدرت من أشخاص مهمين في حياته فقد تتحول من كلمات يسميها إلى أحكام يبتناها عن نفسه فالطفل الذي يسمح باستمرار أنه ضعيف قد يبدأ في تجنب المواقف التي تحتاج إلى الشجاعة حتى لو كانت لديه القدرة على مواجهتها والطفلة التي تتعرض للسخرية من شكلها قد تصبح شديدة الحساسية تجاه مظهرها أو تقارن نفسها بالآخرين باستمرار والطفل الذي يتعرض للتنمر قد يفسر الرفض الذي تعرض له باعتباره دليلاً على أنه لا يستحق الصداقة بدلاً من إدراك أن سلوك التنمر لا يعيد قيمته أن وجود الدعم والأمان والعلاقات الصحية من الأهل يساعد الطفل على تجاوز هذه الخبرات.

قد تؤثر أيضاً الصورة الذاتية لدى الطفل بعدم الاستجابة المتكررة إلى الاحتياجات العاطفية فقد يعيش الطفل في أسرة توفر له الطعام والملبس والتعليم لكنه لا يجد مساحة كافية للتعبير عن حزنه أو خوفه أو غضبه ويتعلم الطفل أن مشاعره عبء وأن التعبير عنها لن يجلب له المساعدة وعندما يكرر قد يجد صعوبة في التعرف على احتياجاته العاطفية أو التعبير عنها وقد ينسحب عندما يتألم بدلاً من طلب الدعم وقد يبدو قوياً



خاص لجريدة كاريزما

بقلم نور بيطار

إعلامية ومقدمة برامج ومتخصصة في التسويق العقاري

أنا جولة البيت مع نور

عيد الشكر والبيت:

لماذا هذا الموسم فرصة للتفكير بهدوء؟!!

مع اقتراب عيد الشكر، تتجه العائلات في لوس أنجلوس وأورنج كاونتي إلى التجمع حول المائدة، لا إلى جولات البيوت المزدحمة. كثير من المشترين والبائعين يظنون أن السوق يتوقف في هذه الفترة. الحقيقة أخف من ذلك: السوق لا يتوقف، لكنه يصبح أهدأ، وهذا الهدوء قد يكون مفيداً لمن يريد قراراً واضحاً. في هذا المقال، نتحدث عن علاقة عيد الشكر بشراء البيت، وعن كيفية الاستعداد من دون استعجال.

لماذا يتغير السوق قبل العيد؟

في الأسابيع التي تسبق عيد الشكر، يقل عدد العروض الجديدة. بعض البائعين يفضلون الانتظار حتى بعد العيد، حتى لا تتداخل المعايينات مع السفر وتجمعات العائلة. في المقابل، من يبقى في السوق غالباً يكون لديه سبب واضح للبيع:

- انتقال، تغيير عمل، أو رغبة في إغلاق الصفقة قبل نهاية السنة.
- أما المشترين، فكثير منهم يشغل بالتحضير للعيد.
- النتيجة: منافسة أقل، ووقت أطول للمعاينة والمقارنة.
- البيت المناسب لا يختفي، لكنه يحتاج مشترياً جاهزاً لا متفرجاً.

الامتنان يبدأ من القرار الواضح:

عيد الشكر يذكر العائلات بالبيت كمكان تجمع، لا كرقم في إعلان فقط. قبل البحث، من المفيد طرح أسئلة بسيطة:

- هل هذا البيت يكفي لتجمع العائلة، لا للسكن اليومي فقط؟
- هل المسافة إلى العمل والمدرسة مريحة طوال السنة؟
- هل القسط الشهري يبقى مقبولاً بعد مصاريف العيد ونهاية السنة؟

من يجيب عن هذه الأسئلة قبل المعاينة، يقل احتمال أن يشتري تحت ضغط الموسم.

التمويل قبل المعاينة:

الموافقة المبدئية على القرض تبقى أهم خطوة قبل موسم الأعياد. المشتري الذي يعرف قدرته الشرائية الحقيقية يستطيع التفاوض بهدوء، خصوصاً إذا كان البائع يريد إتمام الصفقة قبل نهاية السنة. للعائلات العربية الباحثة عن شرح واضح ومقارنة بين البرامج، يمكن التواصل مع Habibi Loan عبر الموقع www.habibiloan.com. الفريق يساعد في التأهيل المبدئي، ومعرفة القسط الشهري، واختيار برنامج يناسب الميزانية قبل بدء البحث الجاد عن البيت.

خلاصة:

عيد الشكر ليس موسم توقف. هو موسم هدوء. من يستعد قبل العيد بالميزانية والقرض والأولويات، يكون جاهزاً إذا ظهر البيت المناسب، سواء قبل التجمع العائلي أو بعده. إذا كنتم تفكرون في الشراء هذا الخريف، فابدأوا بالتحضير الآن. البيت الجيد يكافئ من يكون جاهزاً، لا من ينتظر انتهاء الموسم.

كلمة شكر:

في عيد الشكر، أكتب هذه الكلمة بامتنان... أشكر صحيفة كاريزما وموقعها على المساحة الشهرية والثقة. وأشكر القراء الذين يتابعون هذه الزاوية شهراً بعد شهر. كما أشكر كل من منحني فرصة لأتقدم وأبني حياتي في الغربة. البيت الذي نبحث عنه يبدأ أحياناً بباب يفتح، ويبدأ بامتد في الوقت المناسب.

نور بيطار عقارية

مؤسسة منصة I AM Home Tours
Realtor | DRE #02093669

Powered by Mashney Realty | DRE #01889759
+1 (818) 923-3276

www.iamhometours.com
team@iamhometour.com
team@iamhometour.com

إلى اللقاء في العدد القادم.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيليب فكري

الكاتب الصحفي والناقد الفني
ومبتكر فن الجرافيكاتير

فأراد لنا الإنسانية

المفكرين في العالم الثقافي، وتخرج علينا تنتظر أفكارها ومن ثم تتوسل مناظرة حول آرائها ومعتقداتها مع أحد مؤيديها، ما هو الإضاءة وجن تحسد عليه.. فالرحلة كانت موجودة وأفكارها تملأ الدنيا ولا تخشى أحداً.. فما هو المغزى من انتظارك لرحيلها، لتبدأ على الفور في تنفيذ آرائها سوى جبن المواجهة وسطحية الفكر وحقارة الأسلوب (وهذه المتاحة للنشر من الألفاظ)، وهذا ما فعله الكائن اللزج، ولا جديد عليه.

ثالثاً: أن تكوني امرأة ومن منطق انتصارك للدين، تلغني بكل ضراوة سيدة رستخت حياتها لتسمو بك إلى هامش الإنسانية التي خربت منها نفس السبب المزعوم (انتصاراً للدين).. فما هذا إلا دليل آخر يُضاف إلى توصيف عقول المؤمنين المدعين.

رابعاً: أن تكون مصنف نفسك ضمن جروبات و فرق القراء ولا تكنتي بسب ولعن الرحلة بل تزيد بسب من ترحم عليها أو طلب لها المغفرة، فمعدرة لك.. ليست الثقافة تقاس بعدد اشتراكك في جروبات الفيس بوك، فانت

العواصف (الشماتية) الأخيرة التي ظهرت على صفحات التواصل بعد حادث سقوط الصليب على القس، والتي صرنا لا نندesh منها بفعل الاعتقاد.. ذكرتني بعاصفة (شماتية) شديدة أيضاً، حدثت منذ خمسة أعوام تقريباً، بينما بطلها لم يمض في حادثاً أو في عمر قصير مثلاً، كي يكون هناك مبرراً للشماتة في رحيله، وتأويل هذا على الانتقام الإلهي.. حيث كان رحيل طبيعي عن عمر طويل.. وذلك حين وفاة الأديبة والطبيبة والفيلسوفة الراحلة "نوال السعداوي" ونحن نتحتفل بذكرى مولدها في مثل هذه الأيام، وبالتحديد في 27 أكتوبر عام 1931م..

حيث كان رحيلها بمثابة حجر آخر تُضيفه إلى العديد من الأحجار التي ألقته في مياة كانت راكدة وباتت عفنة، كما لو أنها أبت ألا ترحل في صمت.

أولاً: من عجائب القدر أن يكون الموت عند السادة المؤمنين عقاب إلهي، وكأنهم مستثنون منه.. فكانت الشماتة المتوقعة.. لا جديد.. ولكن بمنظورهم الفولاذي.. فهل الحياة وطول العمر مكافئة إلهية؟ فالرحلة تعدت التسعين من عمرها.. وهل الأنبياء والرسول كانوا مخلصون؟.. هذا المنطق الشامت في الموت باعتباره نفوق كما يطلقونه على المختلفون عن لوغاريتمااتهم يتسق مع إيمانهم البالووني ويوصف لنا فكرهم الحلووني.

ثانياً: ان تنتظر رحيل واحدة من أهم

حين يقرر الإنسان أن يكون أقوى من ظروفه في رحلة الحياة، لا تسير الأمور دائماً كما نشتهي، ولا تفتح لنا الأيام أبوابها بالسهولة التي نحلم بها. فبين طموح ينتظر التحقيق، وحلم يتعثر في منتصف الطريق، وأزمات تأتي على غير موعد، يجد الإنسان نفسه أمام اختبار حقيقي: إما أن يستسلم لنقل الظروف، وإما أن يستجمع قوته، ويبعد ترتيب أوقافه، ويبدأ من جديد.

وهنا تحديداً تظهر.. الإرادة؛ ذلك الأدرينالين الخفي الذي يوقظ الروح من سباتها، ويمنح الإنسان دفعة استثنائية لمواجهة الحياة بدلاً من الهروب منها.

فإذا كان الأدرينالين هرمونا يفرزه الجسد في لحظات الخطر والتحدى، فإن الإرادة هي أدرينالين الروح؛ القوة التي تجعلنا نتحرك حين يتسلل إلنا اليأس، ونحاول حين تبدو المحاولة بلا جدوى، ونهض حين تظن الحياة أنها نجحت في إسقاطنا.

لكن الإرادة ليست مجرد حماسة عابرة، ولا كلمات تحفيزية ترددها في لحظات التفاؤل؛ إنها قرار داخلي يتحدد كل يوم، والتزام حقيقي بالاستمرار، حتى عندما يغيب التصفيق، وتأخر النتائج، ويصبح الطريق أكثر وعورة مما توقعتنا.

* الإرادة: أن تختار نفسك رغم كل شيء...

كم من إنسان امتلك مواهب استثنائية، لكنه لم يحقق ما كان يحلم به لأنه تراجع عند أول عقبة؟ كم من إنسان بدأ من نقطة الصفر، ولم يمتلك المال أو النفوذ أو الفرص، لكنه استطاع أن يصنع لنفسه مكاناً في العالم لأنه آمن بقدرته على المحاولة؟

الفرق هنا ليس دائماً في حجم الموهبة، ولا في الظروف التي ولد فيها الإنسان، بل في الطريقة التي يتعامل بها مع ما يواجهه.

فالإرادة لا تعني أن ننكر صعوبة الواقع، أو أن نقنع أنفسنا بأن كل شيء ممكن بمجرد التفكير الإيجابي. إنها تعني أن نرى الواقع كما هو، ثم نسأل أنفسنا: ما الذي أستطيع تغييره؟ وما الخطوة التي يمكنني اتخاذها الآن؟

قد لا نستطيع تغيير الماضي، لكننا نستطيع تغيير الطريقة التي نتعامل بها معه. وقد لا نملك التحكم في كل ما يحدث لنا، لكننا نستطيع، بالتعلم والعمل والصبر وطلب المساعدة، أن نوسع دائرة اختيارنا ونصنع فرصاً جديدة. وهنا تبدأ رحلة تحقيق الذات؛ حين يتوقف الإنسان عن انتظار الظروف المثالية، ويبدأ في استثمار ما يملكه بالفعل، مهما بدا قليلاً.

* حين تتحول المعاناة إلى نقطة انطلاق:

التاريخ الإنساني مليء بشخصيات لم تكن طرقها مفروشة بالورود، بل واجهت الفقر، والإعاقة، والرفض، والإخفاق، ومع ذلك استطاعت أن تترك بصمتها في العالم. لم يكن هؤلاء أبطالاً خارقين لا يعرفون الخوف أو الألم، بل بشرًا امتلكوا القدرة على تحويل العثرة إلى درس، والخسارة إلى خبرة، والألم إلى دافع للاستمرار.

- هيلين كيلر.. حين لم تمنعها الإعاقة من اكتشاف العالم، فقدت هيلين كيلر السمع والبصر في طفولتها، فواجهت علماً شديد الصعوبة في التواصل والتعلم. ومع مساعدة معلمتها آن سوليفان، وإصرارها على التعلم،

خاص لجريدة كاريزما

بقلم ماريان مايكل

إعلامية وخبيرة تنفيذية بالجمال الطبي
(أدرينالين الحياة – الإرادة)

تمكنت من دراسة اللغة والكتابة، وأصبحت كاتبة ومحاضرة علمية، وصوتاً مؤثراً في الدفاع عن حقوق ذوي الإعاقة.

لم تكن إعاقته أمراً بسيطاً. يمكن تجاوزه بكلمات التشجيع، لكنها لم تسمح لها بأن تكون نهاية طموحها. لقد أثبتت أن الإنسان قد يواجه قيوداً حقيقية، ومع ذلك يستطيع أن يفتح لنفسه أبواباً جديدة للمعرفة والتأثير.

- ستيفن هوكنغ.. عقل لم تتوقف أسئلته أمام المرض، واجه عالم الفيزياء النظرية البريطاني ستيفن هوكنغ مرض التصلب الجانبي الضموري في شبابه، وهو مرض أثر تدريجياً في قدرته على الحركة والكلام. ورغم القيود الصحية القاسية، واصل أبحاثه وأسهم في تطوير فهمنا للثقوب السوداء والكون.

لم تكن قوته في جسد لا يتعب، بل في عقل ظل يبحث ويسأل ويكتشف، حتى مع تغير ظروف حياته بصورة جذرية. لقد قدم نموذجاً ملهماً لقدرة الإنسان على التكيف والاستمرار في العمل الفكري والإبداعي رغم التحديات الصحية.

- مايكل جوردان.. الإخفاق ليس نهاية الطريق، في عالم الرياضة، يقدم لنا مايكل جوردان نموذجاً واضحاً للإرادة والمثابرة. فقد تحدث عن إخفاقاته بوصفها جزءاً من طريق النجاح، لا دليلاً على استحالة الوصول إليه.

إن مسيرته تذكرنا بأن التفوق لا يُبنى على الانتصارات وحدها، بل على التدريب المتواصل، والتعلم من الأخطاء، والاستعداد للعودة بعد الخسارة.

فالنجاح لا يعني ألا تسقط أبداً، بل أن تتعلم من سقوطك، وتعرف لماذا تعثرت، ثم تعود أكثر استعداداً للمحاولة.

- أوبرا وينفري.. من البدايات الصعبة إلى قمة الإعلام، تقدم أوبرا وينفري قصة ملهمة لامرأة نشأت في ظروف من الفقر، وعانت تجارب قاسية في طفولتها، ثم واجهت تحديات في بدايات مسيرتها الإعلامية.

لكنها طورت مهاراتها، واستثمرت قدرتها على التواصل مع الناس، وحولت تجربتها وخبرتها إلى نقطة انطلاق نحو نجاح عالمي، لتصبح واحدة من أبرز الشخصيات الإعلامية وأكثرها تأثيراً.

وتؤكد قصتها أن البدايات الصعبة لا تحكم بالضرورة على النهايات، وأن استثمار المواهب، والتعلم المستمر، والإصرار على التطور يمكن أن يفتح أبواباً لم تكن تبدو ممكنة في البداية.

تختلف هذه القصص في تفاصيلها، لكن يجمع بينها خيط واضح: لم يكن الطريق سهلاً، ولم تخفف العقبات بمجرد امتلاك الحلم، وإنما جاءت النتائج عبر سنوات من العمل والمثابرة، والاستفادة من الدعم المتاح، والتكيف مع الواقع. إنها رسالة مهمة لكل إنسان يظن أن الظروف التي بدأ منها هي نفسها الظروف التي

في عالم آخر يليق بك. خامساً: صديقي المؤمن (كدة وكدة)، لا ألزمك بتبني أفكار نوال السعداوي، فربما نشأتك لا تتسق مع تلك الأفكار، ومن ثم قدرتك على الاستيعاب.. ولكني أتمنى عليك أن ترى فيمن تختلف عنه أمراً صالحاً.. هل تكرر شجاعة وصمود وصبر وتحمل وبحث ودراسة وجهد وسعي ومواجهة واقتحام نوال السعداوي؟.. تعلم فضيلة واحدة منها ثم قرر حينها.

سادساً: تذكر دائماً أن الله جل جلاله لم يخلقنا آلهة، بل خلقنا من نسل إنسان.. فأراد لنا الإنسانية.. وله الجزء، ولكنك أبيت إلا أن تشاركه عمله (حاشاه).. إذا أردت أن تعرف الله فانزل من عرشك وعُد إلى طبيعتك وأنظر إلى أعلى.. جرب أن تكون إنساناً لكي ترى الله.

نوال السعداوي سيدة كرمات وانتصرت خليقتها كونها إنسان وامرأة.. هي ماتت.. فهل أنت حي؟!..



يجب أن ينتهي إليها: قد لا تختار نقطة البداية، لكنك تستطيع أن تسهم في تشكيل الطريق الذي تسلكه بعدها.

* كيف نستخدم الإرادة في تحقيق ذواتنا؟

قد نقرأ هذه القصص ونتأثر بها، ثم نسأل أنفسنا: هل نحتاج إلى أن نكون عباقرة أو أبطالاً عالميين حتى نمتلك إرادة قوية؟ بالطبع لا. فالإرادة لا تظهر فقط في المختبرات العلمية، أو على منصات التنويع، أو أمام كاميرات الإعلام. إنها تظهر أيضاً في تفاصيل الحياة اليومية، في قرارات قد لا يراها أحد، لكنها تصنع فرقاً كبيراً في مستقبلنا.

تظهر في طالب يواصل الدراسة رغم ضيق الإمكانيات، وفي أم تسعى لتوفير حياة أفضل لأنبائها وسط ضغوط الحياة، وفي موظف يقرر تطوير مهاراته بدلاً من الاستسلام للروتين، وفي إنسان يتعلم مهنة جديدة بعد فقدان عمله، وفي شخص ينهض بعد تجربة عاطفية مؤلمة، ويقرر ألا يجعل خسارته نهاية قدرته على الحب والحياة.

الإرادة هنا ليست شعاراً، بل ممارسة يومية يمكن تمييزها من خلال خطوات واضحة:

* **أن تعرف ماذا تريد:** الفلم الغامض يصعب الوصول إليه، أما الهدف الواضح فيمكنك تجاهه وخطه للعمل.

* **أن تبدأ بما تستطيع:** لا تنتظر المال الكافي، أو الوقت المثالي، أو تشجيع الجميع. ابدأ بالخطوة الممكنة، ثم ابن عليها.

* **أن تقبل التعثر:** الفشل في تجربة لا يعني أنك إنسان فاشل. إنه فرصة لمراجعة أسلوبك، وتعديل خطتك، والمحاولة بصورة أفضل.

* **أن تلتزم حين تتراجع الحماسة:** النجاح لا يعتمد على الشعور الدائم بالحماس، بل على الاستمرار المنظم، حتى في الأيام التي لا نشعر فيها بالرغبة في العمل.

* **أن تطلب المساعدة دون خجل:** الإرادة ليست أن تواجه العالم وحده، وليست أن تكرر حاجتك إلى الآخرين. أحياناً تكون أقوى خطوة هي أن تطلب المشورة أو الدعم المناسب.

* **أن تحمي طاقتك:** الفارحة ليست ضعفاً، والتراجع المؤقت لإعادة ترتيب أولوياتك ليس هزيمة. الإرادة الواعية تعرف متى تقاوم، ومتى تستريح، ومتى تغير الطريق للوصول إلى الهدف نفسه.

بهذه الممارسات يتحول الطموح من أمنية معلقة إلى مشروع حياة، وتصبح الإرادة قوة قابلة للنمو، لا صفة يولد بها بعض الناس ويحرم منها آخرون. فالحياة لا تقاس فقط بعدد الانتصارات التي حققناها، بل أيضاً بالشجاعة التي احتجنا إليها كي نواصل الطريق.

NOUR BITAR

• I AM HOME TOURS •

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

Powered By:
MASHNEY REALTY
DRE# 01835909



Mashney Realty, Inc.
License # 01835909



MASHNEY REALTY

خبرة عريقة - خدمة سريعة - ثقة معهوده - كافة خدمات بيع وشراء العقارات
فرصة استثمارية ممتازة - لائحة كبيرة من العقارات تناسب ميزانيتك واستثمارك

50 Years Combined Professional Experience



Wissam Zalzal
Realtor



Victoria Abbey
Realtor



Sami Mashney
Real Estate Broker



Nour Bitar
Realtor



Leya Daoud
Realtor



Residential
سكني



Commercial
تجاري



Investment
استثمار



Land
أراضي



Rentals
مستودعات تجارية



Property Management
إدارة العقارات



Tel: 714-612-0157



335 N Brookhurst St, Anaheim, CA 92801

نتكلم العربية والإنجليزية

We Speak Arabic & English

شريف للهجرة



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

714-422-6779

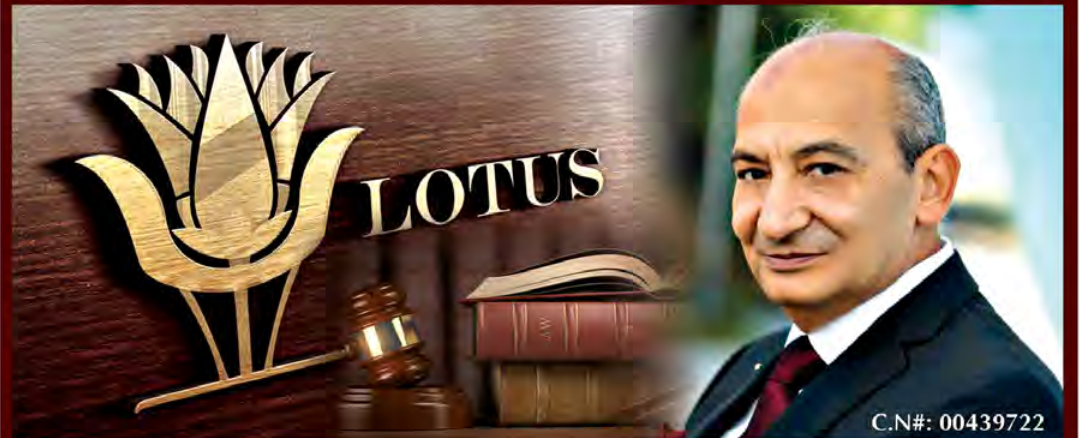
www.immigrationland.net

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

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

Email: immigration_center@hotmail.com

1811 W.Katella# 211, Anaheim, CA 92804



لوتس LOTUS

عاطف منصور (عاطف داوس) AKA.

Immigration consultant

Egyptian legal consultant

Supreme Court Attorney in Egypt

مستشار للهجرة بكاليفورنيا

مستشار للقوانين المصرية بأمريكا

محامي بالنقض والدستورية العليا بمصر

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

للإستشارة والمزيد من المعلومات إتصلوا بنا على

Phone: + 1(818) 818-2590

Email: ATEFDAWES@YAHOO.COM

SUNDAY, DEC 6TH, 2026

SIMO
SAMIR

NERMEEN

MOUGY

ADEL
ESKANDAR

FIDEL
FAYAD

SARAH
PENCE

RAMA
HIJJAWI



أوركسترا
ليالي زمان

Layali Zaman Orchestra

MAESTRO ADEL ESKANDAR
PRESENTS

LAYALI ZAMAN ORCHESTRA Winter Concert

\$50, \$70, \$90, \$100, \$150, \$200

7:00 PM | DOORS OPEN 5:30 PM



FOR MORE DETAILS:

WWW.LAYALI-ZAMAN.COM OR (714) 650-7307



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



SCAN TO
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

ALPHA

RECOVERY CENTER
License Number: 191164AP

Residential & Outpatient Addiction Treatment
All consultations and treatment are 100% confidential.

العلاج من الإدمان بنظام الإقامة والعلاج الخارجي
جميع الاستشارات وبرامج العلاج تتم بسرية تامة بنسبة 100%

HEALING SPACE

— TO REBUILD YOUR LIFE —

DETOX
Medically Supervised
Withdrawal

RESIDENTIAL
Structured &
Supportive Care

PHP
Partial Hospitalization
Program

IOP
Intensive Outpatient
Program

We do NOT Accept Medi-Cal insurance.

نقبل التأمين الصحي

GET STARTED TODAY!
Our caring team is here to help.

KAISER PERMANENTE blue california Cigna. TRICARE. TriWest HEALTHCARE ALLIANCE MultiPlan. Blue Cross Blue Shield. aetna Health Net United Healthcare And more...

Call now: (661) 934-2190 (Arabic/English)
www.alpharecoveryrehab.com



Adel Lotfy عادل لطفى Broker Associate



MGR
Real Estate
Commercial Brokerage

DRE# 01104445



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

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

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

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

Direct: 949-842-2121

Email: adellotfy21@aol.com



Light of Life
OPTOMETRY
Dr. Magdy Bebawy O.D
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 لهاملي الآتي

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

✓ KAISSER PERMANENTE, HEALTH NET (VISION PLANS) - (شظف العناية بالبحر)

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 التالي

Cell : 818-599-9215

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

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

Office: 818-253-2020



الرعاية النهارية المتكاملة
Comprehensive Day Care

BEST CBAS
COMMUNITY BASED ADULT SERVICES
COMPASSION. CARE. COMMUNITY.

More Than Care A Brighter Tomorrow

مواعيد العمل من الاثنين إلى الجمعة من 9 صباحاً إلى 3 مساءً.
Business hours are Monday through Friday, from 9:00 AM to 3:00 PM.

Community Belonging Better Days

Center Events & Activities - فعاليات وأنشطة المركز

Comprehensive Care for Your Loved Ones
in a Safe and Supportive Environment

Our services include:

- Nursing care, health monitoring, and medication management.
- Mental health support, social services, and case management.
- Recreational and cultural activities and memory-enhancement programs.
- Daily breakfast, lunch, and snacks.
- Safe and reliable transportation to and from the center.

www.BestADHC.com

We accept Medi-Cal (CBAS) | Medi-Cal (CBAS) نقبل

Call us today | اتصل بنا اليوم

Tel: (818) 353-3224
Fax: (818) 353-1315
7235 Foothill Blvd.
Tujunga, CA 91042
bestcbas1@yahoo.com

Tel: (818) 509-1619
Fax: (818) 509-1623
10858 Oxnard St.
No. Hollywood, CA 91606
bestcbas2@yahoo.com

رعاية متكاملة لأحبائكم...
في بيئة آمنة وداعمة...
خدماتنا تشمل:

- الرعاية التمريضية ومتابعة الحالة الصحية والأدوية.
- الدعم النفسي والاجتماعي وإدارة الحالات.
- الأنشطة الترفيهية والثقافية وبرامج تنشيط الذاكرة.
- الإفطار والغداء والوجبات الخفيفة يومياً.
- وسائل نقل آمنة وموثوقة من وإلى المركز.

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 علب 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 واعتماد القوائم المالية
- نقص محدود وتجميع القوائم المالية

خدمات الضرائب:

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

إمسك الدفاتر وإعداد مرتبات العاملين

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

الخدمات الإستشارية:

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

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

California: 15338 Central Ave. - Chino CA 91710

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

360 Adult Day care

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

لزيد من الإستعلامات إتصل الآن

Reda Beshai 714-504-7332

شرط القبول الوحيد للمتقدم لهذه الخدمة
هصولية على Medi-Calنقوم باستقبالكم مجاناً
من ليس له وسيلة للإنتقال سوف نعد له الوسيلة مجاناً
المكان معد لإراحتك، به جميع الإحتياجات الطبية
العلاج الطبيعي تحت إشراف إناس متخصصين
وكذلك كل خدمات التسلية ووجبات الطعام
جميع الخدمات مقدمة مجاناًجميع خدماتنا مجاناً
نقبل على Medi-calرضاء الإسراع بعلى الطلب
لأن الصدود مشدود 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 LOVED

Offering:

Mental Support
Exercise Programs
Physical & Speech Therapy
Social Activities
Arts & Crafts, Movies, & More!ST. MICHAEL ANTIOCHIAN
ORTHODOX CHURCH

1ST ANNUAL

MULTICULTURAL
FESTIVAL

NOVEMBER 8th, 2026 | 11:30 A.M.-9:00 PM | 16643 VANOWEN ST, VAN NUYS, CA 91406

LIVE PERFORMANCES FEATURING



Simo Samir



Ricardo Hallak



Maurice Raad



Fouad Yazji



American & Latin Music



Wisam Haddad & Band

ALSO WITH



FOOD



CHILDREN'S ENTERTAINMENT



DANCE PERFORMANCES



VENDORS AND MORE!

ADMISSION FEES:
ADULTS- \$5
KIDS UNDER 10- FREERAFFLE DRAWING
ON NOVEMBER 8th, 2026 AT 9PM
\$5,000 GRAND PRIZE
PLUS OTHER VALUABLE PRIZES!FOR MORE INFORMATION PLEASE CONTACT FESTIVAL COORDINATOR:
RAMI MADAIN | (818)-383-9557 OR RMADAIN@HOTMAIL.COM

مهرجان «ARABICA CONNECT» في كاليفورنيا.. نجاح عربي يجمع الإنجازات ويعزز الحضور في أمريكا ويستعد لانطلاقة أكبر في يناير 2027

THE ULTIMATE ARAB BUSINESS & CULTURAL EXPERIENCE

ARABICA CONNECT
California

Presented by Farmacia Anaheim & Dr. Mai Fakhry

ARABICA CONNECT
CaliforniaSAVE
THE DATEJANUARY 23-24
2027Meridian Qube Fitness Center
1535 Deerpark Dr
Fullerton, CA 92831

MORE DETAILS COMING SOON

WHAT TO EXPECT



SHOPPING



FOOD & DRINKS



LIVE PERFORMANCES



NETWORKING



FAMILY FUN



بقلم/ وإنسل لطف الله

تصوير: إيسن سعد

لقدرة المقال باللغة الإنجليزية
ومشاهدة جميع صور الاحتفالية
يرجى مسح رمز الـ QR
Scan the QR code
to read the article
in English and
view all photos from
the celebration.



الفعاليات السابقة.

ومن المقرر إقامة النسخة الجديدة في العنوان:

Meridian Qube Fitness Center 1535 Deer-
park Dr, Fullerton, CA 92831

وذلك يومي السبت والأحد 23 و 24 يناير 2027، مع إتاحة الدخول ومواقف السيارات مجانًا، بما يتيح الفرصة أمام العائلات والزوار للاستمتاع بفعاليات المهرجان دون رسوم دخول.

ومن المنتظر الإعلان عن مزيد من تفاصيل البرنامج والفقرات الجديدة خلال الفترة المقبلة، في الوقت الذي تتطلع فيه الجاليات العربية إلى نسخة تواصل البناء على ما حققه المهرجان من نجاحات، وتمنح المشاركين والزوار تجربة أكثر ثراء وتنوعًا.

من نجاح أكتوبر إلى طموحات يناير.. مسيرة عربية تتواصل:

يمثل الانتقال من نجاح فعاليات أكتوبر 2026 إلى الاستعداد لنسخة يناير 2027 مؤشرا على طموح القائمين على «ARABICA CONNECT» إلى تطوير المهرجان وتعزيز مكانته ضمن الفعاليات العربية في جنوب كاليفورنيا.

فالمهرجان لم يعد مجرد مناسبة للقاء والتسوق والترفيه، بل بات يقدم نموذجًا لتكامل النشاط الاقتصادي مع التواصل الإنساني والاحتفاء بالهوية الثقافية، ويفتح المجال أمام أصحاب الأفكار والمبادرات للتعريف بمشروعاتهم وبناء علاقات جديدة.

وبين ما تحقق في أكتوبر وما يُنتظر في يناير، تظل الرسالة الأبرز أن نجاح أبناء الجاليات العربية في الولايات المتحدة لا يقتصر على الإنجازات الفردية، بل يمتد إلى قدرتهم على العمل المشترك، وتبادل الخبرات، وصناعة فرص جديدة للأجيال القادمة.

«كاريزما».. حضور مبهج وتغطية إعلامية خاصة تواكب نجاحات الجالية العربية:

وكان لصحيفة «كاريزما» حضورها المميز والمبهج خلال فعاليات مهرجان «ARABICA CONNECT» في أكتوبر، حيث شاركت الأجواء الاحتفالية بروح إعلامية جمعت بين المهنية والتواصل الإنساني، وقدمت تغطية صحفية وإعلامية خاصة رصدت أبرز الفعاليات، وسلّطت الضوء على قصص النجاح والمواهب والمشروعات العربية المشاركة، إلى جانب اللقاءات مع الشخصيات المجتمعية ورواد الأعمال، وجاءت مشاركة «كاريزما» امتدادًا لرسالتها الإعلامية في دعم أبناء الجاليات العربية بالولايات المتحدة، والاحتفاء بإنجازاتهم، وإبراز المبادرات التي تسهم في تعزيز حضورهم وتأثيرهم داخل المجتمع الأمريكي.

ومع الاستعداد لانطلاق النسخة الجديدة في يناير 2027، تواصل «كاريزما» اهتمامها بمتابعة هذا الحدث العربي، وتسليط الضوء على تطوراتها والجهود المبذولة لإنجاحه، انطلاقًا من إيمانها بأن الصحافة لا تكتفي بنقل الأحداث، بل تؤدي دورًا في توثيق النجاحات وإبراز النماذج المهمة وربط أبناء الجاليات العربية ببعضهم ببعض.

وبين نجاح الأمس وطموحات الغد، تبقى «كاريزما» قريبة من مجتمعها، حاضرة في مناسباته وإنجازاته، وصوتًا يعكس تطلعاته وقصص نجاحه، تحت شعارها: «كاريزما.. بينك وبين بلدك صفحة».

والاجتماعية، وتتيح لأصحاب المشروعات ورواد الأعمال والمواهب العربية فرصًا واعدة للتعريف بتجاربيهم، وتبادل الخبرات، وتوسيع شبكة علاقاتهم المهنية والمجتمعية.

وأعربا عن أملهما في أن تتواصل هذه التجربة الناجحة وتمتد إلى ولايات أمريكية أخرى، استكمالًا لما تحقق من مبادرات وفعاليات مماثلة، بما يسهم في تعزيز جسور التواصل والتعاون بين أبناء الجاليات العربية، ويفتح آفاقًا أوسع للشراكات والاستفادة من المشروعات والمبادرات المشاركة.

كما وجّه خالص الشكر والتقدير إلى الإعلامي حسين هاشم وسيدة الأعمال إيناس أبو جبل، مثمّنين جهودهما المتميزة في تنظيم المهرجان وإخراجه بصورة مشرقة تعكس ما يتمتع به المجتمع العربي في الولايات المتحدة من طاقات وإمكانات وإبداعات، وتبرز إسهاماته وإنجازاته في مختلف المجالات.

وقد حظيت زيارة وفد الاتحاد بترحيب من المنظمين والمشاركين، في مشهد عكس أهمية التكامل بين المؤسسات المجتمعية والمبادرات الاقتصادية والثقافية العربية.

هوية واحدة تجمع ثقافات وتجارب متعددة:

لم تقتصر أهمية «ARABICA CONNECT» على أنشطته التجارية والترفيهية، بل امتدت إلى رسالته الإنسانية والاجتماعية، إذ جمع تحت سقف واحد أبناء جنسيات عربية متعددة، من مختلف الأعمار والخلفيات المهنية والثقافية، في أجواء أكدت أن تنوع التجارب لا يلغي وحدة الانتماء.

وكان التفاعل المباشر بين أصحاب المشروعات والجمهور، وبين الأجيال العربية المختلفة، من أبرز ملامح المهرجان، الذي أظهر كيف يمكن للتواصل وتبادل الخبرات ودعم المبادرات المشتركة أن يتحول إلى قوة تدفع نحو مزيد من النجاح والتقدم.

كما أبرز الحدث الدور المتنامي لرجال وسيدات الأعمال العرب في المجتمع الأمريكي، وقدرتهم على تحويل الأفكار والطموحات إلى مشروعات ناجحة تسهم في إثراء الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

«ARABICA CONNECT» عودة أكبر ومفاجآت جديدة في يناير ٢٠٢٧:

واستثمارًا للنجاح الذي حققته فعاليات أكتوبر، أعلن منظمو «ARABICA CONNECT» عن الاستعداد لإطلاق نسخة جديدة يومي 23 و 24 يناير 2027، في مركز Meridian Qube Fitness Center، بمدينة فولرتون في ولاية كاليفورنيا، وسط تطلعات إلى تقديم تجربة أكثر تنوعًا وحيوية، وبحسب الإعلان الرسمي للمهرجان، فإن النسخة المقبلة ستشهد توسعًا في البرنامج، مع إضافة فقرات وأنشطة جديدة لم تكن موجودة في النسخ السابقة، في خطوة تهدف إلى تطوير تجربة الزوار وتقديم المزيد من فرص الترفيه والتواصل والتفاعل المجتمعي.

ووجه المنظمون دعوة مفتوحة إلى العائلات والأصدقاء وأبناء الجاليات العربية للمشاركة في هذا اللقاء، مؤكدين حماسهم لتجديد اللقاء مع الجمهور، ومواصلة الأجواء التي ميّزت

التكنولوجيا الحديثة في تطوير مشروعاتهم وتعزيز حضورهم الاقتصادي داخل المجتمع الأمريكي.

حسين هاشم وإيناس أبو جبل.. رؤية عربية مشتركة وراء المهرجان:

جاء تنظيم المهرجان تحت إشراف مؤسسيه، الإعلامي اللبناني حسين هاشم، صاحب قناة «شو الأخبار» على يوتيوب ومنصات التواصل الاجتماعي، وسيدة الأعمال التونسية الأصل إيناس عاشور أبو جبل، رائدة الأعمال العربية الأمريكية، في تعاون يعكس أهمية تكامل الخبرات الإعلامية والتنظيمية والتجارية لخدمة أبناء الجاليات العربية.

وقد أسهمت جهودهما في تقديم المهرجان بصورة تنظيمية متميزة، وتوفير بيئة مناسبة للتواصل بين أصحاب المشروعات والجمهور، وتسليط الضوء على نماذج النجاح والمبادرات الاقتصادية والإبداعية العربية.

وتطلق رؤيتهما من مفهوم يتجاوز إقامة فعالية موسمية، إلى بناء منصة تجمع الطاقات العربية، وتدعم أصحاب المشروعات والمواهب، وتمنحهم فرصًا أوسع للتعريف بإنجازاتهم وتعزيز حضورهم في الولايات المتحدة.

حضور دبلوماسي ومجتمعي يعكس أهمية الحدث:

شهد المهرجان حضورًا دبلوماسيًا ومجتمعيًا لافتًا، تقدمه وفد من الاتحاد العام للمصريين في الخارج بالولايات المتحدة الأمريكية، برئاسة رجل الأعمال الأستاذ/ رأفت صليب، رئيس الاتحاد، وبمشاركة المهندس/ هشام ستيته، نائب رئيس الاتحاد، والمايسترو عادل إسكندر، رئيس اللجنة الفنية بالاتحاد، والكابتن إيهاب زنجار، رئيس اللجنة الرياضية، والإعلامي وائل لطف الله، رئيس مجلس إدارة ورئيس تحرير صحيفة وموقع «كاريزما» ورئيس اللجنة الإعلامية بالاتحاد، إلى جانب عدد من أعضاء الاتحاد والشخصيات المجتمعية البارزة.

كما شهدت الفعاليات حضور الدكتور سيف الجواني، القنصل بالإنيابة بالقنصلية العامة لجمهورية العراق في لوس أنجلوس، والمهندس أسعد النجار، الأمريكي من أصول عراقية والمرشح السابق لمنصب عمدة مدينة لوس أنجلوس وحرمة، فضلًا عن نخبة من رموز وقيادات المجتمعين العربي والأمريكي.

وعكس هذا الحضور أهمية المهرجان باعتباره مساحة للتلاقي بين المؤسسات والشخصيات الاقتصادية والاجتماعية، وفرصة لتعزيز العلاقات بين أبناء الجاليات العربية بمختلف جنسياتهم وخلفياتهم.

الاتحاد العام للمصريين في الخارج يشارك للعام الثاني:

شكلت مشاركة الاتحاد العام للمصريين في الخارج بالولايات المتحدة الأمريكية للعام الثاني على التوالي تأكيدًا لاهتمامه بدعم المبادرات والفعاليات التي تجمع أبناء الجاليات العربية، وتسهم في تعزيز التعاون والتواصل بينهم. وأشاد كل من السيد رأفت صليب والمهندس هشام ستيته بالمستوى التنظيمي المتميز للمهرجان، معتبرين إياه نموذجًا ناجحًا للاحتفاء بالإنجازات العربية المشتركة، ومنصة تجمع بين الأبعاد الاقتصادية والثقافية

بعد نجاح فعاليات أكتوبر بحضور رسمي ومجتمعي لافت.. المهرجان يعود يومي 23 و 24 يناير المقبل ٢٠٢٧ ببرنامج متجدد ومفاجآت جديدة تجمع رواد الأعمال والمبدعين والعائلات العربية...

كاليفورنيا - صحيفة كاريزما:

في مشهد احتفالي جسد روح الانتماء العربي، وعكس قصص النجاح والطموح في بلاد المهجر، شهدت ولاية كاليفورنيا يومي 3 و 4 أكتوبر 2026 فعاليات مهرجان «ARABICA CONNECT»، الذي نجح في تقديم تجربة عربية متميزة جمعت بين ريادة الأعمال والثقافة والإبداع والتواصل الإنساني، وتحولت إلى ملتقى لأصحاب المشروعات والمواهب والشخصيات المجتمعية من مختلف الجاليات العربية في الولايات المتحدة الأمريكية. ولم تكد تُسدل الستارة على فعاليات هذه النسخة حتى أعلن القائمون على المهرجان استعدادهم للعودة مجددًا يومي السبت والأحد 23 و 24 يناير 2027، في نسخة جديدة يُنتظر أن تكون أكثر تنوعًا وتنوعًا، مع برنامج يتضمن فقرات ومفاجآت تُقدّم للمرة الأولى، استمرارًا لمسيرة المهرجان في تعزيز الحضور العربي وفتح آفاق جديدة للتواصل والتعاون.

ملتقى عربي يجمع الطموح والإنجاز:

على مدار يومين، تحولت أروقة المهرجان إلى مساحة نابضة بالحياة، جمعت رجال وسيدات أعمال، ورواد مشروعات، ومؤثرين وصناع محتوى، وأصحاب علامات تجارية، ومبدعين من مختلف الجاليات العربية.

وتنوعت الفعاليات بين العروض المباشرة والتسوق والأزياء والتجارب التجارية والتسويقية، إلى جانب استعراض منتجات وخدمات لمشروعات عربية في قطاعات متعددة، وسط أجواء احتفالية عكست ثراء الثقافة العربية وتنوعها وقدرتها على مواكبة متطلبات السوق الأمريكية.

وتجاوزت أهمية المهرجان حدود المعارض التجارية التقليدية، إذ أتاح للمشاركين فرصًا للتعرف وتبادل الخبرات، وبناء علاقات مهنية وإنسانية جديدة، في تجربة جمعت بين الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وقدمت صورة مشرقة لما يمتلكه المجتمع العربي في أمريكا من طاقات وإمكانات.

من منصات التواصل الاجتماعي.. إلى أرض الواقع:

ومن أبرز ما ميّز المهرجان قدرته على تحويل العلاقات التي نشأت عبر العالم الرقمي إلى لقاءات مباشرة على أرض الواقع، حيث جمع عددًا من رواد ورائدات الأعمال العرب الذين استطاعوا بناء حضور مؤثر عبر منصات التواصل الاجتماعي والتجارة الإلكترونية، ووصل بعضهم إلى جماهير واسعة وملايين المتابعين.

وأتاح المهرجان لهؤلاء فرصة عرض منتجاتهم وخدماتهم والتفاعل المباشر مع جمهورهم وعملائهم، بما يعزز الثقة المتبادلة ويفتح مجالات جديدة للتوسع التجاري والتعاون المهني.

وهكذا تحول الحدث إلى جسر يصل بين نجاحات العالم الافتراضي وفرص الواقع، ويؤكد قدرة رواد الأعمال العرب على توظيف



بقلم / صموئيل ونيس
خاص لجريدة كاريزما

تؤكد تأثيره المباشر وحصده لأفضل التقييمات في مباريات فريقه بالدوري.

2. عمر مرموش (توتنهام الإنجليزي):

الهدف الأول والإصابة: نجح النجم عمر مرموش في تسجيل هدفه الأول مع ناديه الجديد توتنهام في الدوري الإنجليزي الممتاز، ليقود الفريق لفوز مهم بثلاثية أمام كوفنتري سيتي. القلق الجماهيري: شهدت المباراة نفسها مغادرة مرموش لأرض الملعب متأثراً بإصابة، وهو ما جعل الجهاز الفني والإداري بانتظار الفحوصات الطبية الدقيقة لتحديد حجم الإصابة وفترة الغياب.

3. حمزة عبد الكريم (برشلونة الإسباني):

ظهور تاريخي: يواصل المهاجم الشاب حمزة عبد الكريم كتابته التاريخ بقميص نادي برشلونة، حيث دخل قائمة الفريق المتجهة لباريس لخوض مباريات دوري أبطال أوروبا، وسط ترقب لمزيد من الدقائق والمشاركات مع الفريق الكتلاني تحت قيادة هانز فليك.

4. محترفون آخرون في أوروبا:

هيشم حسن (سيلتيك الإسكتلندي): يشارك بانتظام مع ناديه في الدوري الاسكتلندي والبطولات الأوروبية، ويقدم مستويات جيدة كعنصر أساسي في خطط الفريق. حسام عبد المجيد (لودوجوريتس البلغاري): نجح في تثبيت أقدامه وحجز مقعد أساسي في تشكيلة فريق البلغاري وخوض المباريات بشكل مستمر.

المغرب يوقف حلم المنتخب القومي في كرة الصالات:

ختم منتخب مصر لكرة القدم داخل الصالات (الفراعنة) مشواره في بطولة كأس أمم إفريقيا لكرة الصالات التي أقيمت في العاصمة المغربية الرباط بخروج قاسي من دور نصف النهائي.

مشوار ونتائج منتخب مصر في البطولة:

المباراة الأولى: استهل الفراعنة البطولة بقوة بتحقيق فوز كبير على تنزانيا بنتيجة 8-0. المباراة الثانية: حقق المنتخب انتصاراً آخر على موزمبيق بنتيجة 4-0 ليرفع رصيده إلى 6 نقاط ويضمن التأهل المبكر لنصف النهائي رفقة منتخب أنجولا. المباراة الثالثة (ختام المجموعات): خسر المنتخب المصري أمام أنجولا بنتيجة 4-2 (بعد أن كان متقدماً في الشوط الأول 2-1)، ليحتل المركز الثاني في المجموعة.

دور نصف النهائي:

واجه منتخب مصر نظيره المغربي (صاحب الأرض والجمهور) في مباراة صعبة بنصف النهائي، وتعرض لخسارة ثقيلة بنتيجة 6-0، ليودع على إثرها منافسات البطولة رسمياً. يُذكر أن المنتخب المصري يعد أحد رواد اللعبة في القارة السمراء وسبق له التتويج بقلب كأس أمم إفريقيا للصالات في 3 مناسبات سابقة (1996، 2000، و2004). ويضع هذا الإيقاف، وخاصة عقوبة اللاعب مصطفى زيكو (5 مباريات)، ضغوطاً كبيرة على خيارات الجهاز الفني، إذ يمتد الغياب ليشمل عدة مباريات حاسمة في طريق تأهل الفراعنة للبطولة القارية، مما يفرض على الجهاز الفني الاعتماد على العمق البشري وقائمة البدلاء لتغطية هذه الغياب المؤثر والحفاظ على صدارة واستقرار مسيرة المنتخب في المجموعة.

تحرك عاجل من اتحاد الكرة:

على الصعيد الإداري، لم يقف الاتحاد المصري لكرة القدم مكتوف الأيدي؛ فقد تحرك فور إعلان العقوبات بشكل عاجل، وتقدم بطلب رسمي إلى لجنة الانضباط بـ فيفا للحصول على الأسباب والخيارات التفصيلية للقرارات الصادرة. وأكد مسئولو الجبالية أن الخطوة القادمة تتمثل في دراسة الملف قانونياً بشكل متكامل، تمهيداً لتقديم مذكرة استئناف رسمية لتقليص هذه العقوبات أو تخفيفها وفقاً للوائح المعمول بها، لضمان استقرار الاستقرار الفني للمنتخب الوطني في مشهده الإفريقي القادم.

دعوة رسمية من بلدية طرابزون لجهاز المنتخب المصري:

وجه رئيس بلدية مدينة طرابزون التركية (أحمد متين جينتش) دعوة إلى حسام حسن وإبراهيم حسن لزيارة مدينة طرابزون، وحضور إحدى مباريات الفريق في الدوري التركي. وتأتي هذه الدعوة في إطار تعزيز العلاقات الرياضية والسياحية بين مصر وتركيا، خاصة بعد الاهتمام الجماهيري والإعلامي الكبير الذي حظيت به المدينة عقب انضمام النجم محمد صلاح لنادي طرابزون سبور.

أهداف الزيارة المرتقبة:

متابعة محمد صلاح: الوقوف على الجاهزية الفنية والبدنية لقائد المنتخب الوطني في مبارياته القادمة. تصفية الأجواء ودعم القائد: تأكيد الدعم الكامل لمحمد صلاح والتعاون بين الجهاز الفني واللاعب. الترويج السياحي والرياضي: توطيد الروابط الثقافية والرياضية بين البلدين وتنشيط المبادرات السياحية بين القاهرة وطرابزون.



الملاعب، والفرح العارم بمواصلة إتاحة الفرصة للاستمتاع بسحره في الملاعب الأمريكية. النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي يعود ليخطف الأضواء مجدداً، معناً فصولاً جديدة ومفصلية في مسيرته الأسطورية. ولاشك أن إعلان ليونيل ميسي المرتقب أو تلميحاته المستمرة بشأن اعتزاله اللعب الدولي مع المنتخب الأرجنتيني (التانغو) يمثل لحظة فارقة وصعبة على جماهير بلاد الأرجنتين وعشاقه في كل مكان. بعد أن قاد "البرغوث" منتخب بلاده للأعجاد العالمية بالتتويج بكأس العالم قطر 2022، ثم الحفاظ على الهيمنة القارية ببطولة كوبا أمريكا، يبدو أن ميسي يشعر بأن الرحلة مع الأرجنتين قد اقتربت من محطتها الأخيرة المكتملة الأركان. وقد ترك ميسي خلفه إرثاً لا يعوض مع الأرجنتين، محطماً الأرقام القياسية. أكثر اللاعبين تمثيلاً وهدافاً تاريخياً لمنتخب بلاده. ويرحل ميسي عن صفوف التانغو وهو في قمة المجده، محققاً كل الألقاب الممكنة، مما يجعل قرار الاعتزال الدولي هذه المرة مريحاً وخالياً من غصة الإخفاقات السابقة. استمرار الحلم الأمريكي: تمديد العقد مع إنتر ميامي وفي المقابل، جاءت رغبة النجم الأرجنتيني بتمديد عقده مع نادي إنتر ميامي الأمريكي تؤكد أن شغفه بكرة القدم لا يزال متقدماً. قرار البقاء في الدوري الأمريكي للمحترفين (MLS) لم يكن مجرد خطوة رياضية، بل هو مشروع متكامل يجمع بين الاستقرار المالي، والتأثير التسويقي الهائل، والاستمتاع بلعب كرة القدم بعيداً عن الضغوط الجماهيرية والإعلامية الطاحنة في الملاعب الأوروبية. ومنذ وصوله إلى فلوريدا، غير ميسي وجه كرة القدم في الولايات المتحدة الأمريكية، وساهم في رفع قيمة الدوري وشعبته بشكل غير مسبوق. ويطمح ميسي لقيادة إنتر ميامي للمزيد من الألقاب المحلية والقارية، ووضع النادي في مصاف الأندية الكبرى عالمياً. نظرة تحليلية: إرث يتجاوز الحدود: إن تزامن هذه المحطات يبرز بوضوح فلسفة ليونيل ميسي في هذه المرحلة من مسيرته: إغلاق الباب الأكثر عاطفية وتقللاً لـ المنتخب الوطني، بعد الوصول للقمة، وفتح باب آخر يتسم بالتمتع والاسترخاء وصناعة الإرث في قارة جديدة. سواء ارتدى قميص التانغو للمباريات الأخيرة أو واثراً مع جماهير ميامي يسحر قدمه اليسرى، يظل ليونيل ميسي حالة استثنائية تتكرر في تاريخ كرة القدم، لاعبا استطاع أن يغير تاريخ اللعبة في قارتين مختلفتين. قالوا عن القارئ:

"ميسي لا يقرر متى يتوقف عن اللعب حياً، بل يقرر متى ينتقل من قمة إلى قمة أخرى.. إنه يكتب نهايات قصته بنفسه".

أخبار المحترفين المصريين في الدوريات الأوروبية:
شهدت الملاعب الأوروبية تألقاً لافتاً ونقاط تحول مهمة لعدد من نجوم المحترفين المصريين خلال منافسات الموسم الحالي (2026-2027). إليكم المزيد:

1. محمد صلاح (طرابزون سبور التركي):
التألق المستمر: قاد النجم المصري محمد صلاح فريقه طرابزون سبور لتحقيق فوز ثام ومهم في الدوري التركي على حساب نادي يشكتاش بنتيجة (2-1)، حيث سجل صلاح هدفاً رائعاً وحظي بإشادات واسعة من وسائل الإعلام التركية والجماهير التي لقبته بـ "ملك البحر الأسود". الإنجازات الفردية: واصل صلاح تقديم مستويات استثنائية

أهداف الزيارة المرتقبة:
متابعة محمد صلاح: الوقوف على الجاهزية الفنية والبدنية لقائد المنتخب الوطني في مبارياته القادمة. تصفية الأجواء ودعم القائد: تأكيد الدعم الكامل لمحمد صلاح والتعاون بين الجهاز الفني واللاعب. الترويج السياحي والرياضي: توطيد الروابط الثقافية والرياضية بين البلدين وتنشيط المبادرات السياحية بين القاهرة وطرابزون.

الساحر الأرجنتيني يكتب الفصول الأخيرة:
ميسي يودع التانغو ويمد رحلته في فلوريدا مع إنتر ميامي في مشهد يعكس تناقضات كرة القدم وجمالها الجارح، يعيش ساحق المستندرة حول العالم مشاعر جارفة بين الحزن على قرب طي الصفحة الدولية لأعظم من أنجبته

متابعة الدوري المصري:
مثلث الكبار يشتعل على صفيح ساخن..
وتوابع القمة تعيد رسم الخرائط

تتواصل الأحداث المثيرة لكرة القدم المصرية في موسمه الحالي 2026-2027، لترسم المشاهد الأولى من مسابقة الدوري الممتاز لوحة تنافسية شديدة السخونة، عنوانها الأبرز هو الصراع الثلاثي على قمة الهرم الكروي بين أقطاب اللعبة المعتادين، مدعوماً بتوابع زلزالية خلفتها مباراة القمة التقليدية بين الأهلي والزمالك، والتي أعادت خلط أوراق الصدارة وأشعلت الحسابات مبكراً.

بيراميدز.. زعامة مبكرة وعلامة كاملة:

يثبت نادي بيراميدز يوماً بعد يوم أنه لم يعد مجرد منافس شرقي، بل قوة كروية راسخة وثابتة على لوحة الترتيب. نجح السماوي في فرض إيقاعه الخاص منذ انطلاق المسابقة، محققاً انطلاقة نارية والعلامة الكاملة متربعاً بها على صدارة جدول الترتيب حتى مع دخول الجولة السابعة. الاستقرار الفني والتكتيكي والعمق البشري لقائمة الفريق جعلته يتعامل مع ضغط المباريات المحلية والقارية بقدرة فائقة، مؤكداً رغبته الجادة في خطف درع الدوري هذا الموسم وإزاحة الهيمنة التقليدية للقطنيين.

توابع زلزال القمة الكلاسيكية يضرب البيت الأبيض:

شهدت الجولة السامية من الدوري مواجهة القمة التي جمعت بين غريمي الساحرة المستديرة التقليديين نادي الزمالك والنادي الأهلي، وهي المواجهة التي انتهت بفوز الأهلي بهدفين مقابل هدف، لتترك خلفها عاصفة من التوابع الفنية والجماهيرية: الأهلي ودفعه الوصافة: نجح المارد الأحمر في استثمار الفوز الحاسم في القمة لترسيخ أقدامه في المركز الثاني تاركا كيوه البدايات ومقترباً بقوة من خطف الصدارة من بيراميدز، مستمداً طاقة إيجابية كبيرة قبل المنافسات الإفريقية.

الزمالك واحتجاجات التحكيم الأوروبية:

على النقيض، تلقى الفارس الأبيض ضربة موجعة في مشواره نحو المنافسة بتجمد رصيده وبخسارة مباعداً ست نقاط وهذه من حلويات وقطايف منعة الدوري المصري!!

فلم تقتصر تداعيات اللقاء على النتيجة وحسب، بل امتدت لتشعل أزمة داخلية وجماهيرية واسعة بسبب اعتراضات إدارة ونادي الزمالك الحادة على الأداء التحكيمي وطاغم الساحة الذي أدار اللقاء، مما وضع لجنة الحكام تحت ضغوط رهيبية وأجبرها على إعادة حساباتها في اختيار حكام الجولات الحساسة المقبلة (مثل الحديث عن استبعاد طاقم السلوفي في وتفاذي تكراره في قمة الأهلي وبيراميدز المستقبلية). بما أن تركيزك أصبح منصّباً حصرياً على منافسات بطولات أفريقيا لقطبي الكرة المصرية وبيراميدز، إليك التفاصيل الكاملة لتحديات هذا الدور الحاسم (إياب دور ال32) وموقف كل فريق في مشواره القاري لموسم 2026-2027.

الأهلي (كأس الكونفدرالية الأفريقية):

يتواجد الأهلي هذا الموسم في بطولة كأس الكونفدرالية، ويسعى لحسم عبوره رسمياً إلى دور المجموعات. مواجهة الإياب لدور ال32: يستضيف النادي الأهلي فريق كيتارا الأوغندي على استاد القاهرة الدولي في لقاء الإياب، بعد أن حقق نتيجة إيجابية في مباراة الذهاب تسهل من مهمته نحو خطف بطاقة التأهل. الهدف القاري: استعادة اللقب الأفريقي للبطولة التي غابت لفترة عن خزائن النادي، ومصالحة الجماهير قارياً.

الزمالك (دوري أبطال أفريقيا):

يخوض الفارس الأبيض غمار دوري أبطال أفريقيا بهدف العودة لنصائب التتويج الكبرى في البطولة الأعلى قارياً. مواجهة الإياب لدور ال32: ينتظر الزمالك مواجهة حاسمة وصعبة أمام فريق الجيش الرواندي (APRFC) على استاد القاهرة الدولي في إياب دور ال32، حيث يسعى لتأكيد تفوقه والعبور بثبات إلى مرحلة المجموعات. ويجب على الأبيض فرض السيطرة والتعامل بحذر شديد مع مفاجات الأدوار الإقصائية الأولى التي غالباً ما تحمل طابعاً تنافسياً شرساً.

بيراميدز (دوري أبطال أفريقيا):

واصل بيراميدز تطوره القاري المحسوظ وثباته في مشاركاته بدوري أبطال أفريقيا، ساعياً للذهاب بعيداً في البطولة بعد اكتساب خبرات كبيرة في النسخ السابقة. مواجهة الإياب لدور ال32: يستعد الفريق لمواجهة قوية في إياب دور ال32 أمام فريق المريخ بينيتو (بطل جنوب السودان) على استاد الدفاع الجوي، متسلحاً بأفضلية الذهاب لتأكيد تأهله رسمياً للدور المجموعات. ويلجأ السماوي لإثبات جدارته كأحد أبطال القارة الكبار والمنافسة بقوة على النجمة الأفريقية الأولى في تاريخ النادي.

عاصفة «فيفا» تضرب الفراعنة وعقوبات بالجملة:

يشهد الشارع الرياضي المصري حالة من الترقب والقلق الشديدتين، بالتزامن مع إعلان الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) حزمة من العقوبات الانضباطية المشددة بحق عناصر من الجهاز الفني واللاعبين بمنتخب مصر. تأتي هذه التطورات في توقيت حرج للغاية، حيث يواصل "الفراعنة" مشوارهم القوي في التصفيات المؤهلة لبطولة كأس الأمم الإفريقية، وسط مساع جادة لاحتواء الأزمة وفك اللغز القانوني للقرارات الأخيرة.

تفاصيل عقوبات «فيفا» وأسبابها:

أصدرت لجنة الانضباط بالاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) قرارات رسمية تقضي بإيقاف كل من: حسام حسن (المدير الفني لمنتخب مصر): الإيقاف لمدة 3 مباريات.



خاص لجريدة كاريزما

بقلم كريستين عادل

كاتبة وباحثة دكتوراه في الإعلام الرقمي

"أسمى العلاقات"

في زحام الحياة، وبين وجوه كثيرة ، تبقى هناك علاقات لا يشبه حضورها حضور الآخرين؛ تمنحنا شعورا بالأمان، وتكون قيمتها الحقيقية ليس في وجودها في حياتنا، بل في صدق تأثيرها وإخلاصها واستمرارها رغم تقلبات الأيام، تلك العلاقات هي علاقات "الصادقة" أسمى العلاقات.

فهي لا تقتصر على شخصين جمعتهما الألفة، بل هي أساس كل علاقة صادقة وعميقة.

ولعل أجمل ما يميز أسمى العلاقات أنّ الصداقة ليست حكرًا على شخصين جمعتهما الدراسة أو العمل أو سنوات العمر، بل هي روح ينبغي أن تسكن كل علاقة إنسانية نريد لها أن تنمو وتُدوم. فقد تجمعنا بشخص رابطة دم، أو عهد زواج، أو مسؤولية أبوة وأمومة، لكن هذه الروابط، مهما بلغت قيمتها، تحتاج إلى الصداقة كي لا تتحول إلى واجبات تؤذيها بحكم العادة، أو أدوار نعيشها دون أن نشعر بمقهما.

ففي الزواج، تتجلى أسمى العلاقات حين لا يكون الزوجان مجرد شريكين في بيت ومسؤوليات، بل صديقين يتقاسمان الحياة بكل ما فيها من أفراح وأثقال.

فحين يجد الزوج في زوجته قلبًا يستطيع أن يوح له بمخاوفه دون أن يخشى السخرية، وتجد الزوجة في زوجها إنسانًا يصغي إليها قبل أن يصدر أحكامه، يصبح الزواج مساحة آمنة يتنفس فيها كلاهما بصدق.

وتظهر الصداقة حين يساند كل منهما الآخر في لحظات الضعف، ويفرح لنجاحه دون منافسة، ويختلف معه دون تجريح، ويعتذر حين يخطئ دون أن يجعل من كبريائه حاجزًا بينهما. فليس الزواج الناجح هو الذي يخلو من الخلافات، بل الذي لا يسمح للخلاف أن ينسي صاحبيه أنّهما في صف واحد.

تلك هي أسمى العلاقات؛ أن تجد في شريك حياتك من يبكّك، ومن يفهمك، ومن يختار أن يكمل معك الطريق، لا لأنّ الطريق سهل، بل لأنّ الرفقة تستحقّ.

وفي علاقة الآباء بأبنائهم، تصبح أسمى العلاقات تلك التي تجمع بين الحنان والحكمة، وبين التربية والصداقة، دون أن تفقد الأبوة والأمومة مكانتهما. فالأب الصديق لا يكتفي بأن يخبر ابنه بما ينبغي أن يفعل، بل يحاول أن يفهم ما الذي يدور في داخله، والأُم الصديقة لا تنتظر حتى تتفاهم مشكلات ابنتها كي تكتشف حزنها، بل تصنع بينهما من الثقة ما يجعل

خاص لجريدة كاريزما

بقلم د. راما الحجاوي

استشاري صحة نفسية وعلاقات أسرية

قوة الآن هين يكون الجسد هنا... ويعيش العقل بين الأمس والغد

قد يمرّ يومنا ونحن ننجز ونتحدّث ونبتسم، بينما يدور داخلنا حوار لا يهدأ؛ نستعيد ما حدث، ونحاكم أنفسنا عليه، ونتخيّل ما لم يحدث بعد، لكن ماذا لو لم تكن المشكلة في كثرة الأفكار وحدها، بل في تصديقنا أن ذلك الصوت الداخلي هو نحن؟ في كتاب «قوة الآن»، يطرح إيكهارت توبي رؤية روحية وتأميلية لعلاقتنا بالتفكير والزمن والألم والهوية. يدعونا إلى ملاحظة كيف نعيش، وكيف قد نؤجل إحساسنا بالحياة حتى يتغيّر الماضي الذي لا يعود، أو يأتي المستقبل بالشروط التي نريدها. في هذا الحوار، نقترح من أبرز أفكاره بلغة الحياة اليومية، مع التمييز بين رؤيته التأملية والمفاهيم النفسية العلاجية.

شخصية الحوار: أمونة، شخصية مصرية عفوية، تحمل أسئلة تشبه ما يدور داخل كثيرين منا.

أولاً: إذا كنت لاحظ أفكاري... فهل أنا أفكاري؟

أمونة: بصي يادكتورة، دماغي يتكلم طول الوقت! تفكر موقف، وتلومني، وبعدين تخوفني من حاجة لسه ما حصلتش. طب مش دي أنا اللي بفكر؟

د. راما: أنت تفكرين، لكن الفكرة التي تمرّ بك لا تختصر حقيقتك. يلتفت توبي لانتباهنا إلى قدرتنا على ملاحظة التفكير نفسه: أن نسمعي الصوت الداخلي وتنتهي إلى ما يقوله، بدل أن نتجري معه تلقائياً.

أمونة: يعني لما دماغي تقول لي: «إنت فاشلة»، ما أخدهاش كأنها حكم نهائي؟

د. راما: يمكنك أن تلاحظي: «هناك فكرة تهاجمني الآن». عندها تظهر مساحة تسمح لك بمراجعتها واختيار استجابتك. فالمقصود ليس إيقاف التفكير، بل ألا يتحوّل كل ما يقوله العقل إلى حقيقة أو أمر واجب التنفيذ.

ثانياً: هل أداغ عن نفسي... أم عن صورتني؟

أمونة: طب ليه ساعات أبقى داخله نقاش بسيط، والأقي نفسي لازم أثبت إني صح، حتى لو الموضوع مش مستاهل؟

د. راما: يحدث توبي عن «الأنا» التي تبني تعريفها من الأدوار والآراء والمقارنات، وتحتاج إلى الدفاع عن هذه الصورة. قد يبدو اختلاف الآخر مع أريك كأنه انقاص من قيمتك، فيتحوّل الحوار إلى معركة لإثبات الذات.

أمونة: يعني ممكن أكون نسيت الموضوع أصلاً، وبقيت بدافع عن شكلي قدامه؟

د. راما: نعم. وهنا يفيد السؤال: هل أريد أن نفهم بعضنا، أم أريد أن أخرج منصرّة؟ يمكنك الدفاع عن حقك بوضوح، مع الانتباه إلى اللحظة التي يصبح فيها الانتصار أهمّ من الحق نفسه.

ثالثاً: عندما يتكلّم الألم القديم:

أمونة: وساعات كلمة صغيرة توجعني أوي، وأستغرب نفسي: هو أنا ليه اتأثرت بالشكل ده؟

د. راما: يستخدم توبي تعبير «جسد الألم» لوصف الألم العاطفي المتراكم الذي قد ينشط مع موقف جديد. وهو مصطلح في رؤيته الروحية، وليس تشخيصاً نفسياً. قد يذكرك تأخر شخص في الرد بتجارب سابقة من الإهمال، فتتداخل مشاعر قديمة مع الموقف الحالي.

أمونة: يعني أنا ممكن أكون زعلانة من النهارده... ومن حاجات أقدم كمان؟

د. راما: هذا احتمال يستحق الانتباه. أسألي: ما الذي حدث فعلاً؟ وما الذي أيقظه



داخلي؟ حصل، وأشوف هعمل إيه؟ د. راما: هذا هو الاتجاه. مع إعطاء نفسك وقتاً للحزن والفهم؛ فالقبول لا يحدث بأمر، ولا يعني أن الألم سيختفي فوراً.

رابعاً: حين تصبح الحكاية هوية:

أمونة: طب لو حد ظلمني فعلاً، إزاي ما أفضلش شايقة نفسي من خلال اللي عمله فيّ؟

د. راما: القرب والاهتمام احتياجات إنسانية، لكن تحميل العلاقة مسؤولية منحنا قيمة كاملة وأمان دائم قد يجعلها مثقلة بالمطالب. يلتفت توبي إلى أن العلاقات تكشف خوفنا وتعلّقنا وحاجتنا إلى السيطرة. فقد نقول: «أحبك»، بينما نطلب ضمناً: «لا تختلف عن توقعاتي، حتى لا أشعر بالخوف».

أمونة: يعني أسأل نفسي: أنا شايقاه هو، ولا شايقة الدور اللي عايزاه يعملوه؟

د. راما: سؤال مهم. الوعي يساعدنا على التعبير عن احتياجاتنا، وسماع الآخر، ووضع الحدود، بدل أن تتحوّل العلاقة إلى اختبار متكرّر لقيمتنا.

مساحة للعودة:

أمونة: طيب أبداً منين وسط كل ده؟ د. راما: من لحظة تلاخطين فيها أنك انجرفت. انتهي إلى تنفّسك دون إجباره على إيقاع معين، أو إلى قدميك على الأرض، أو صوت حولك.

ثم أسألي: ما الذي يحدث الآن؟ وما الذي يقوله ذهني عنه؟ وما الاستجابة المناسبة؟

أمونة: ومش لازم أبقي مبسوطه وأنا بعمل كده؟

د. راما: لا. الحضور يتسع للحزن أيضاً. يمكنك أن تلاحظي مشاعرك دون أن تضيفي إليها لوماً لأنك لم تكوني هادئة أو سعيدة.

رسالة الحوار:

* ملاحظة التفكير تمنحنا مساحة، فلا يصح كل ما يقوله العقل تعريضاً لنا. * قد ندافع عن صورتنا في النقاش، بينما نطن أننا ندافع عن الموضوع. * الموقف الجديد قد يوقف أماً قديماً؛ فهم ذلك يساعدنا على اختيار الاستجابة. * الاعتراف بالأذى لا يقتضي اختزال هويتنا فيه. * التخطيط يخدم الحياة، لكن تعليقها على شرط قادم يحولها إلى انتظار. * المشكلة جزء من ظروفنا، ولا تختصر كل ما نعيشه أو نستطيعه. * قبول حقيقة ما حدث يمكن أن يصاحبه رفض الأذى والعمل على التغيير. * العلاقات تكشف أنماطنا، والحضور يساعدنا على رؤيتها بمسؤولية. * العودة إلى الآن لا تشترط زوال الحزن أو اكتمال الظروف.

وفي النهاية...

قد لا يكون السؤال: كيف أتخلص من كل أفكارني؟ بل: هل أستطيع أن ألاحظها دون أن أتركها تقرر عني؟ وقد لا يكون السؤال: متى تصبح حياتي كما أريد حتى أبدا بعيشها؟ بل: ما الذي أستطيع أن أعيشه وأغيره اليوم، وأنا في طريقي إلى ما أريد؟ فالماضي يستحق أن نفهمه، والمستقبل يستحق أن نستعدّ له، وهذه اللحظة تستحق ألا تضع بينهما.

تنويه مهني:

هذا الحوار قراءة توعوية مستلهمة من «قوة الآن»، وليس نقلاً حرفياً أو عرضاً لأفكاره بوصفها حقائق علاجية مثبتة. ولا يُعدّ بديلاً عن التقييم أو العلاج النفسي الفردي.

phdramahijawi@gmail.com
www.drramahijawi.com

حوار نفسي



داخلي؟ حصل، وأشوف هعمل إيه؟ د. راما: هذا هو الاتجاه. مع إعطاء نفسك وقتاً للحزن والفهم؛ فالقبول لا يحدث بأمر، ولا يعني أن الألم سيختفي فوراً.

رابعاً: حين تصبح الحكاية هوية:

أمونة: طب لو حد ظلمني فعلاً، إزاي ما أفضلش شايقة نفسي من خلال اللي عمله فيّ؟

د. راما: الاعتراف بالظلم جزء مهم من فهم تجربتك. لكن توبي يدعونا إلى ملاحظة ما يحدث عندما تصبح التجربة تعريضاً كاملاً لأنفسنا. هناك فرق بين أن نقول: «تعزّضت للأذى»، وأن نشعري أن حياتك وهويتك لا يمكن فهمهما إلا من خلال ذلك الأذى.

أمونة: بس مش معنى كده أنسي أو أسامح غضب عني؟

د. راما: بالتأكيد. لا تحتاجين إلى إنكار ما حدث أو التنازل عن حقك. يمكنك أن تمنحي تجربتك مكانها، وتركي مساحة أيضاً لقدراتك وعلاقاتك واختياراتك الجديدة. ما حدث لك جزء من قصتك، لكنه لا يملك وحده حق كتابة بقيّتها.

خامساً: متى تستمعين لنفسك بالحياة؟

أمونة: أنا دائماً بقول: لما أخلص المشكلة دي هرتاح. وبخلصها، الأقي غيرها!

د. راما: هذه من الأفكار الأساسية في الكتاب: أن يصبح المستقبل وعداً دائماً بالاكتماء. «سارتاح عندما أنجح، عندما يحبني أحد، عندما تتحسن ظروفّي». وقد يتحقّق المطلوب، ثم يظهر شرط جديد.

أمونة: طب ما لازم أخطّ وأحاول أحسن حياتي!

د. راما: بالطبع. يميّز توبي بين استخدام الوقت للتخطيط، وبين الاستغراق النفسي في الماضي والمستقبل. تستطيعين العمل لهدفك، مع الانتباه إلى يومك أثناء الطريق. فليس ضرورياً أن تتحوّل السنوات التي تسبق الوصول إلى حياة موحّلة.

سادساً: ظروف حياتك ليست كلّ حياتك:

أمونة: بس لما تكون عندي مشكلة كبيرة، طبيعي أحس إنها مالية حياتي.

د. راما: صحيح، خصوصاً عندما تمسّ الأمان أو الصحة أو العلاقات. يلتفت توبي النظر إلى الفرق بين ظروف حياتك، وبين تجربتك المباشرة للحياة الآن.

قد تحتاج المشكلة إلى وقت وإجراءات، بينما تظل في هذه اللحظة أشياء يمكنك إدراكها: صوت قريب، هواء يدخل، شخص يسمعك، أو خطوة تستطيعين اتخاذها.

أمونة: يعني أوسع الصورة شوية؟

د. راما: نعم، دون التقليل من المشكلة. أن تري ما يؤلك، وما يزال موجوداً إلى جانبه، وما هو متاح لك الآن.

سابعاً: القبول... ثم ماذا؟

أمونة: كلمة «تقبلي» بتضايقني! يعني أسكت على اللي بيحصل؟

د. راما: القبول هنا يعني الاعتراف بالواقع كما هو، لتمكّني من التعامل معه. أما الموافقة على الأذى أو السماح باستمراره فمسألة أخرى.

يمكنك أن تقولي: «هذا حدث، وأنا أرفض تكراره». ثم تضعي حداً، أو تطليعي مساعدة، أو تغيري الموقف حين تستطيعين.

أمونة: يعني أوقف خناقتي مع فكرة إنه

بينك وبين بلدك صفحة



خاص لجريدة كاريزما

بقلم فيفي بالامون

كاتبة متخصصة في المشورة الأسرية

الشكر يصنع الفرح

الشكر ليس مجرد كلمة نقولها عندما نحصل على شيء نريده، وليس فقط تعبيراً عن الامتنان عندما تسير الأمور كما نتمنى. الشكر هو أسلوب حياة، ونظرة مختلفة إلى الحياة، تجعل الإنسان يرى النعمة وسط الظروف الصعبة، ويرى النور حتى عندما تكون هناك بعض اللحظات المليئة بالتحديات.

كثيراً ما نعتقد أن الفرح يأتي أولاً ثم نشكر، ولكن الحقيقة أن الشكر نفسه يمكن أن يكون طريقاً إلى الفرح. عندما يتوقف الإنسان قليلاً ويأمل الأشياء الجميلة الموجودة في حياته، يبدأ قلبه في الشعور بالراحة والرضا. وعندما يتعلم أن يقول «شكراً» على ما لديه، بدلاً من أن يشغل دائماً بما ينقصه، تتغير نظرتة للحياة وتتغير مشاعره معها، لذلك يمكننا أن نقول بكل بساطة: الشكر يصنع الفرح، والامتنان يفتح القلب للحياة.

أولاً: ما معنى الشكر؟

الشكر هو أن ندرك قيمة النعم الموجودة في حياتنا وألا نعتبرها أمراً عادياً أو مضموناً.

قد تكون النعمة شيئاً كبيراً مثل الصحة أو الأسرة أو العمل، وقد تكون شيئاً بسيطاً جداً مثل ابتسامة من شخص نجبه، أو مكالمة من صديق، أو يوم هادي، أو وجبة تتشاركها مع من تحب.

أحياناً نعتاد على النعم لدرجة أننا لا نلاحظها. نستيقظ كل صباح، ونرى أهلنا، ونذهب إلى أعمالنا، ونحدث مع أصدقائنا، ونعود إلى بيوتنا، وكل هذه الأمور تبدو طبيعية. لكن عندما نفقد شيئاً منها، ندرك كم كانت ثمينة.

الشكر يجعلنا نتوقف عن أخذ النعم كأمر مسلم به، ويجعلنا نقدر الأشياء التي ربما لم تكن ننتبه إليها من قبل.

ثانياً: الشكر يغير نظرتنا للحياة:

الحياة ليست دائماً سهلة. هناك أيام نشعر فيها بالفرح، وأيام أخرى نشعر فيها بالتعب أو الحزن أو القلق. لا يستطيع الإنسان أن يتحكم في كل الظروف التي تحدث حوله، لكنه يستطيع أن يختار كيف ينظر إليها وكيف يتعامل معها.

الشخص الذي يعيش دائماً وهو يفكر فيما ينقصه، قد يشعر بأنه محروم حتى لو كان لديه الكثير. أما الشخص الذي يتعلم أن يرى ما لديه ويقدره، فيستطيع أن يجد الفرح حتى في أبسط الأشياء.

وهنا تظهر قوة الشكر... عندما نقول: «أنا أشكر على عائلتي»، نذكر قيمة وجود الأشخاص الذين يحبوننا.

وعندما نقول: «أنا أشكر على عملي»، نذكر أن هناك فرصة تساعدنا على الحياة وتحقيق أهدافنا.

وعندما نقول: «أنا أشكر على يوم جديد»، ندرك أن كل صباح يحمل فرصة جديدة.

الشكر لا يغير الظروف دائماً، لكنه يغير القلب الذي يواجه هذه الظروف.

ثالثاً: الشكر يصنع الفرح داخل الأسرة:

من أجمل الأماكن التي يظهر فيها أثر الشكر هو البيت. الأسرة تحتاج إلى كلمات التقدير مثلما تحتاج إلى الطعام والماء. كلمة بسيطة مثل «شكراً» يمكن أن تجعل شخصاً يشعر أن مجهوده لم يذهب دون تقدير.

الأم تحتاج أن تسمع «شكراً» على تعبها، والاب يحتاج أن يشعر أن ما يفعله من أجل أسرته مقدر، والأبناء يحتاجون إلى سماع كلمات التشجيع والتقدير.

حتى بين الأزواج، قد تغير كلمة بسيطة مثل «شكراً لك دائماً بجاني».

الكثير من المشاعر: أحياناً لا نحتاج إلى هدايا غالية أو كلمات طويلة. قد تكون ابتسامة، أو كلمة طيبة، أو رسالة قصيرة، كافية لتجعل يوم شخص آخر أفضل.

لذلك، عندما يصبح الشكر عادة داخل الأسرة، يصبح البيت أكثر دفئاً، وتقل المشاعر السلبية، ويزداد الشعور بالمحبة والامتنان.

رابعاً: الشكر يجعلنا نرى الجمال في الأشياء الصغيرة:

ليس من الضروري أن تحدث لنا أشياء عظيمة حتى نشعر بالفرح، قد يكون الفرح في فنجان قهوة في الصباح، أو جلسة مع العائلة، أو ضحكة طفل، أو حديث مع صديق، أو نزهة بسيطة، أو منظر جميل، أو لحظة هدوء بعد يوم طويل.

لكن المشكلة أننا أحياناً نبحث عن السعادة في الأشياء الكبيرة وننسى أن الحياة مليئة بلحظات صغيرة تستحق الشكر.

عندما نبدأ في ملاحظة هذه اللحظات، تصبح الحياة أكثر جمالاً.

يمكن للإنسان أن يبدأ يومه بسؤال بسيط:

«ما الشيء الذي أستطيع أن أشكر عليه اليوم؟»

قد تكون الإجابة مختلفة كل يوم، ولكن مجرد التفكير في النعم يجعل القلب أكثر هدوءاً وإيجابية.

خامساً: الشكر في أوقات الصعوبة:

قد يكون من السهل أن نشكر عندما تكون حياتنا مليئة بالأخبار الجميلة، ولكن الشكر الحقيقي يظهر عندما نمر بظروف صعبة. هذا لا يعني أن الإنسان ينكر حزنه أو يتظاهر بأن كل شيء بخير.

فالإنسان من الطبيعي أن يحزن ويتعب ويشعر بالخوف أحياناً. لكن حتى في أصعب الأوقات، يمكن أن نجد شيئاً واحداً نستطيع أن نشكر عليه.

قد لا نستطيع أن نشكر على المشكلة نفسها، ولكن يمكننا أن نشكر على وجود شخص يقف بجاني.

قد لا نستطيع أن نشكر على الظروف الصعبة، ولكن يمكننا أن نشكر على القوة التي تساعدنا على الاستمرار.

وقد لا نفهم دائماً لماذا تحدث بعض الأمور، لكن يمكننا أن نتمسك بالأمل ونبحث عن الأشياء الجيدة التي ما زالت موجودة في حياتنا.

الشكر لا يعني أن الحياة خالية من المشاكل، بل يعني أننا نرفض أن نسمح للمشاكل بأن تجعلنا ننسى كل الخير الموجود حولنا.

سادساً: الشكر يقلل من المقارنة:

من أكثر الأشياء التي تسرق الفرح من الإنسان هي المقارنة المستمرة بالآخرين.

ننظر إلى حياة شخص آخر ونقول: «هو لديه أكثر مني»، أو «هي حياتها أفضل»، أو «ماذا لا أملك ما يملكه غيره؟»

ومع كثرة المقارنة، ننسى النعم الموجودة في حياتنا. الشكر يساعدنا على العودة إلى حياتنا نحن.

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



كلمات
متقاطعة

تأليف وإعداد / مرفت مورييس

خاص لجريدة كاريزما

حل العدد السابق

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

الكلمات الرأسية:

- حبوب القمح مغلية - فترة زمنية محدده من مباراة.
- عزال (معكوسة) - يتبع.
- حبه - نوع من العطور.
- عقوي - حرف إنجليزي (معكوسة).
- أصلح - نصرة (معكوسة).
- إله الحب عند الإغريق - ثنى (معكوسة).
- للتعجب - جبان.
- يجيب (معكوسة).
- سهلة - إله الفيضان عند القدماء المصريين.
- عاصمة تونس - من الأقارب - هدم (معكوسة).

الكلمات الأفقية:

- قواعد رسمية للتعامل بين الدول.
- أرشد - متشابهان - ضمير الغائب.
- في الكراسة (معكوسة) - قرض.
- حرف جزم - لعل (معكوسة) - عمر (معكوسة).
- ضمير الغائبة - يفهمه.
- ألقى - أضع (معكوسة).
- من صنع البلد (معكوسة).
- موسوعة إنترنت.
- متشابهان - لفظ تليفوني - مناص.
- طريقة كتابة مصرية قديمة.

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

بدلاً من السؤال: «ماذا عند الآخرين؟»
نسأل: «ماذا عندي أنا وأستطيع أن أقدره؟»
وهذا لا يعني ألا نطمح إلى الأفضل، بل يعني أن نسعى إلى الأفضل ونحن ممتنون لما نملكه الآن.
فالطموح والشكر يمكن أن يعيشا معاً.

سابعاً: الشكر يقوي العلاقات بين الناس:
الإنسان يحب أن يشعر بأنه مقدر، عندما نشكر الآخرين، نحن لا نقدم لهم مجرد كلمة، بل نعطيهم شعوراً بأن وجودهم له قيمة.

أن نقول لصديق: «شكراً لأنك وقفت بجاني» قد تعني له الكثير.

أن نقول لزميل: «أقدر تعبك ومساعدتك» قد تجعله يعمل بحماس أكبر.

أن نقول لشخص كبير في السن: «أنا سعيد بوجودك في حياتنا»، قد تمنحه فرحة لا تسمى، الشكر يصنع جسوراً بين القلوب. والمجتمع الذي ينتشر فيه التقدير والامتنان يكون أكثر دفئاً ورحمة وتعاوناً.

ثامناً: الشكر والعطاء:
الشكر الحقيقي لا يتوقف عند الكلام.

عندما نشعر بالامتنان، غالباً ما نرغب في مشاركة الخير مع الآخرين.

الشخص الذي يشعر بأنه حصل على الكثير، يصبح أكثر استعداداً للعطاء.

قد يكون العطاء بالمال، وقد يكون بالطعام، أو بالوقت، أو بالسعادة، أو بكلمة تشجيع، أو بمجرد الاستماع إلى شخص يحتاج إلى من يسمعه.

وهكذا يتحول الشكر إلى دائرة جميلة: نشكر على ما لدينا، فنشعر بالفرح، والفرح يدفعنا إلى العطاء، والعطاء يصنع فرحاً في حياة الآخرين.

تاسعاً: عيد الشكر فرصة للتوقف والتأمل:
يأتي عيد الشكر كل عام ليذكرك بأهمية الامتنان.

وفي وسط مشاغل الحياة، قد يكون هذا اليوم فرصة جميلة لأن نتوقف قليلاً، وننظر إلى العام الذي مر، ونذكر الأشياء التي تستحق الشكر.

يمكن لكل عائلة أن تجلس معاً وتذكر كل شخص نعمة واحدة يشعر بالامتنان من أجلها.

قد تكون النعم مختلفة من شخص إلى آخر، ولكن اجتماع القلوب حول الشكر يجعل المناسبة أكثر معنى.

فبدلاً من أن يكون عيد الشكر مجرد طعام واحتفال، يمكن أن يصبح فرصة للتقارب، والتسامح، وتقدير الأسرة والأصدقاء، ومساعدة المحتاجين، ونشر الفرح.

عاشراً: كيف نجعل الشكر عادة يومية؟
يمكننا أن نجعل الشكر جزءاً بسيطاً من حياتنا اليومية.

قبل النوم، يمكن أن نذكر ثلاثة أشياء جميلة حدثت خلال اليوم.

في الصباح، يمكن أن نبدأ اليوم بكلمة شكر.

عندما يساعدنا شخص، نشكره فوراً بدلاً من اعتبار مساعدته أمراً طبعياً.

عندما نجتمع مع الأسرة، يمكن أن نتحدث عن الأشياء الجميلة التي نمتلكها.

وعندما نمر بيوم صعب، نحاول أن نبحت عن شيء واحد على الأقل ما زال يستحق الامتنان.

مع الوقت، يصبح الشكر عادة، وتصبح رؤيتنا للحياة أكثر إيجابية.

الشكر لا يعني الكمال: من المهم أن نفهم أن الشخص الممتن ليس شخصاً لا يحزن أو لا يواجه مشاكل.

يمكن أن تكون ممتنين وحزانيين في الوقت نفسه.

يمكن أن تكون متعبين ونظّل نشكر.

يمكن أن تكون لدينا أحلام لم تتحقق بعد، ومع ذلك نقدر الأشياء الموجودة في حياتنا.

الشكر لا يطلب منا أن نتجاهل الألم، بل يساعدنا على ألا نسمح للألم بأن يغطي على كل شيء جميل.

فحتى في أصعب الأيام، هناك دائماً لحظة، أو شخص، أو ذكرى، أو نعمة صغيرة يمكن أن تمنح القلب سبباً للاستمرار.

الشكر ليس مجرد كلمة، بل طريقة للحياة:
عندما نشكر، نكتشف أن لدينا أشياء كثيرة ربما لم تكن نلاحظها. وعندما نقدر ما لدينا، نشعر براحة أكبر، ونرى الحياة بصورة أجمل، ونصبح أكثر قدرة على نشر المحبة والفرح من حولنا.

الشكر يجعلنا نركز على النعمة بدلاً من النقص، وعلى المحبة بدلاً من الوحدة، وعلى الأمل بدلاً من اليأس.

لذلك، لا نحتاج أن ننتظر مناسبة معينة حتى نشكر.

لنبدأ اليوم:

لنشكر على الأشخاص الذين يحبوننا، وعلى الأسرة، وعلى الأصدقاء، وعلى العمل، وعلى الصحة، وعلى كل يوم جديد، وعلى كل لحظة جميلة تمر في حياتنا.

ولنجعل كلماتنا وأفعالنا سبباً في إسعاد الآخرين.

فربما تكون كلمة «شكراً» التي نقولها اليوم هي الشيء الذي يحتاجه شخص ما ليبتسم.

الشكر يصنع الفرح، والامتنان يجعل القلب يرى النعمة حتى في أبسط تفاصيل الحياة.

فلنعيش بقلوب ممتنة، ولنجعل كل يوم فرصة جديدة لنقول:

شكراً على كل نعمة، شكراً على كل محبة، وشكراً على كل فرح في حياتنا.



حين تراجع الأنا وتنتصر المحبة الباذلة.. رحلة نحو الزواج الحقيقي..



بثلم/ ماريان إدوارد - مشير وأخصائية إرشاد أسري وتعديل سلوك

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

خاص لجريدة كاريزما

ينبغي أن تكون مجرد واجبات شكلية، بل أن تقود إلى تغيير حقيقي في السلوك. فالصلاة التي لا تؤثر في طريقة تعامل الإنسان مع أسرته تحتاج إلى مراجعة صادقة.

ثالثاً: بناء حياة روحية مشتركة.

يمكن للزوجين أن يخصصا وقتاً للصلاة معاً، وقراءة جزء من الكتاب المقدس، ومناقشة ما يتعلمان منه في حياتهما اليومية. وقد تكون البداية بسيطة، مثل عشر دقائق يومياً، مع مراعاة اختلاف الظروف والاستعداد النفسي لكل طرف.

رابعاً: ممارسة المحبة في التفاصيل الصغيرة:

لا تظهر المحبة فقط في المواقف الكبيرة، بل في الإصغاء دون مقاطعة، وشكر الشريك، والمشاركة في المسؤوليات، والاعتذار، والاهتمام بالتعب، وتخصيص وقت للحوار بعيداً عن الهواتف ومشاغل الحياة.

خامساً: تعلم الحوار وحل الخلافات:

الزواج المسيحي لا يخلو من الاختلاف، لكنه يسعى إلى إدارة الاختلاف بطريقة تحفظ كرامة الطرفين. بدلاً من قول: «أنت لا تهتم بي أبداً»، يمكن أن يقول أحدهما: «أشعر بالوحدة عندما لا نجد وقتاً نتحدث فيه، وأحتاج أن نخصص وقتاً لنا». بهذه الطريقة يتحول الاتهام إلى تعبير واضح عن الاحتياج.

سادساً: قبول مسؤولية النمو الشخصي:

لا يستطيع أحد الزوجين أن يفرض على الآخر التغيير الروحي، أو أن يضمن استجابته بمجرد تقديم المحبة. كل إنسان مسؤول عن اختياراته، ويمكنه أن يشجع شريكه بالصلاة والقراءة والحوار، دون أن يحمل نفسه مسؤولية تغيير الآخر بالكامل. وإذا استمرت الخلافات المؤذية، فقد تكون الاستعانة بممرشد أسري مؤهل أو مختص نفسي خطوة ضرورية.

الخلاصة:

إن الزواج المسيحي ليس زواجا خالياً من المشكلات، ولا علاقة يشعر فيها الزوجان بالحب نفسه كل يوم، لكنه زواج يتعلمان فيه كيف يواجهان مشكلاتهما بروح المحبة والحق والمسؤولية. وقد يجتمع داخل الزواج الواحد الانجذاب والمودة والمحبة الباذلة، لكن التحدي هو ألا يظل الإنسان أسير رغباته أو مشاعره المتغيرة، بل أن ينمو نحو محبة أكثر نضجاً ووعياً.

فالانتقال من الزواج الاجتماعي إلى الزواج المسيحي يبدأ عندما يتوقف كل طرف عن سؤال نفسه: «ماذا أحصل من هذه العلاقة؟»، ويبدأ في التساؤل: «كيف أستطيع أن أحب شريكي بطريقة تساعدنا نحن الاثنين على النمو؟».

وهذا لا يعني أن يتنازل الإنسان عن كرامته أو احتياجاته، بل أن يتعلم التوازن بين الاهتمام بنفسه والاهتمام بالآخر، وأن يطلب من الله أن يغير قلبه قبل أن يطلب شريكه بالتغيير.

وفي النهاية، تصبح الحياة الزوجية رحلة مشتركة يتعلم فيها الزوجان أن المحبة ليست مجرد شعور جميل، بل اختيار يومي يتجسد في الكلام والتصرفات والقرارات.

وكلما نما الإنسان في علاقته بالله، وسعى بصدق إلى التوبة والتغيير، ازدادت فرصته في أن يعكس محبة المسيح داخل أسرته، وأن يجعل بيته مكاناً للنمو والسلام والرحمة.

«فوق جميع هذه البسوا المحبة التي هي رباط الكمال» (كولوسي 3: 14).

يستمتع الزوجان بالحديث معاً، ويهتمان بأفكار بعضهما، ويتشاركان الاهتمامات والأنشطة، ويشعر كل منهما بأنه مقبول ومقدّر.

وهذا النوع من الحب مهم جداً لاستقرار الحياة الزوجية؛ فالزوجان يحتاجان إلى أن يكونا صديقين، وأن يستطيعا الحديث بصراحة، وأن يضحكا معاً، وأن يتشاركا الأفراح والأحزان.

لكن التحدي يظهر عندما تصبح العلاقة معتمدة بالكامل على المشاعر المتبادلة.

فقد يتغير الشعور بسبب ضغوط العمل أو تربية الأبناء أو المشكلات المالية، وقد يمر الزوجان بفترات يقل فيها الانجذاب أو تقل فيها الرغبة في الحديث.

فإذا اعتقد أحدهما أن الحب انتهى لمجرد أنه لم يعد يشعر بالحماس نفسه، فقد يتراجع عن بذل أي مجهود لإصلاح العلاقة.

وهنا نحتاج إلى أن نفهم أن المشاعر مهمة، لكنها ليست وحدها أساس الاستمرار. فالعلاقة الناضجة تحتاج أيضاً إلى قرار واع بالاستماع والتفاهم والاحترام، حتى عندما لا تكون المشاعر في أفضل حالاتها.

3. حب الأغابي: المحبة الباذلة:

الأغابي هو الحب الذي يتجه إلى خير الآخر، ولا يعتمد فقط على ما يحصل عليه الإنسان في المقابل. وفي الفهم المسيحي، ترتبط هذه المحبة بعمل الله في الإنسان وثمر الروح القدس، إذ يتعلم الإنسان أن يحب بطريقة تعكس محبة المسيح.

يقول الرسول بولس: «الْمَحَبَّةُ تَنَاقَى وَتَرَفَّقُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَخْشَدُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَتَفَاخَرُ، وَلَا تَتَنَفِّخُ» (1 كورنثوس 13: 4).

وتوضح هذه الآية أن المحبة ليست مجرد كلمات أو مشاعر، بل تظهر في طريقة تعامل الإنسان مع الآخر، وفي قدرته على ضبط غضبه، والتواضع، والرفق، والابتعاد عن الأنانية.

فعندما يخطئ الزوج، لا تسعى الزوجة إلى إذلاله أو الانتقام منه، بل تتعامل مع الخطأ بوضوح، وتسعى إلى الإصلاح. وعندما تختلف الزوجة مع زوجها، لا يعتبر الزوج اختلافها إهانة لسلطته، بل يستمع إلى رأيها ويحترم شخصيتها.

لكن الأغابي لا تعني أن يعطي الإنسان بلا حكمة حتى يستنزف نفسه، ولا أن يتحمل كل تصرف مهما كان مؤذياً. فالمحبة الباذلة تحتاج إلى حكمة وتمييز، وقد تجمع بين الغفران والمساءلة، وبين الرحمة والحدود الواضحة.

ثالثاً: كيف تنتقل من الزواج الاجتماعي إلى الزواج المسيحي؟

الانتقال إلى الزواج المسيحي ليس تغييراً يحدث في يوم واحد، لكنه رحلة مستمرة من التوبة والنمو والتعلم. ويمكن أن تبدأ هذه الرحلة بخطوات عملية واضحة.

أولاً: مراجعة الذات قبل إدانة الشريك:

من السهل أن يركز الإنسان على أخطاء الطرف الآخر، لكنه يحتاج إلى أن يسأل نفسه:

هل أستمع فعلاً؟ هل أعتذر عندما أخطئ؟

هل أنتظر من شريكي أن يقدم لي كل شيء دون أن أقدم أنا شيئاً؟

هذه المراجعة تساعد على اكتشاف الأنانية التي قد تختبئ خلف المطالبة بالحقوق.

ثانياً: تجديد العلاقة مع الله:

الصلاة والتوبة والاعتراف والتأمل في كلمة الله وسائل تساعد الإنسان على مراجعة حياته وطلب معونة الله. لكن الممارسات الروحية لا

الله وتحت إرشاده، وأنهما يسعيان إلى أن تصبح المحبة المسيحية هي الأساس الذي يوجه أفكارهما وقراراتهما وطريقة تعاملهما معاً.

في هذا المستوى، لا يكون الهدف مجرد الحفاظ على البيت من الانهيار، بل أن يصبح الزواج مجالاً للنمو في المحبة والقداسة والنضج، وأن يساعد كل طرف الآخر على الاقتراب من الله والنمو في الشخصية.

يقول الرسول بولس: «أَيُّهَا الرِّجَالُ، أَحِبُّوا نِسَاءَكُمْ كَمَا أَحَبَّ الْمَسِيحُ أَيُّضًا الْكَنِيسَةَ وَأَسْلَمَ نَفْسَهُ لِأَجْلِهَا» (أفسس 5: 25).

هذه المحبة ليست سيطرة أو استغلالاً أو فرضاً للرأي، لكنها محبة باذلة تبحث عن خير الآخر. كما أن العلاقة المسيحية لا تعني إلغاء شخصية أحد الزوجين أو احتياجاته، وإنما تعني أن يتعلم كل منهما كيف يحب الآخر دون أن يحوله إلى وسيلة لإشباع رغباته.

فمثلاً، عندما يمر الزوج بأزمة نفسية أو مادية، لا تنظر الزوجة إلى الأمر باعتباره عبئاً عليها فقط، بل تحاول أن تساعده مع الحفاظ على اتزانها وحدودها الصحية. وعندما تكون الزوجة مرهقة أو مثقلة بالمسؤوليات، لا يكتفي الزوج بانتظار ما اعتاد أن يحصل عليه منها، بل يشاركها المسؤوليات ويهتم باحتياجاتها.

وفي الوقت نفسه، لا تعني المحبة المسيحية قبول الإساءة أو تبرير العنف أو الصمت أمام السلوك المؤذي. فالمحبة مرتبطة بالحق والكرامة والمسؤولية، وقد تحتاج أحياناً إلى مواجهة واضحة أو وضع حدود أو طلب مساعدة متخصصة.

ثانياً: أنماط الحب وتأثيرها في الحياة الزوجية:

يمكن فهم طبيعة العلاقة الزوجية بصورة أعمق من خلال ثلاثة أنماط من الحب:

الإيروس، والفيليا، والأغابي. وهذه الأنماط ليست بالضرورة مراحل منفصلة تماماً، فقد تجتمع بدرجات مختلفة داخل العلاقة الواحدة.

1. حب الإيروس: الانجذاب والرغبة:

يرتبط الإيروس بالانجذاب العاطفي والجسدي والرغبة في القرب من الطرف الآخر. وهذه الجوانب لها مكانتها الطبيعية داخل الزواج، وليست في حد ذاتها أمراً سلبياً. لكن المشكلة تظهر عندما تتحول الرغبة إلى امتلاك، وعندما يصبح الآخر مهماً فقط بقدر ما يشبع احتياجاتنا.

فقد يقول أحد الزوجين: «أنا أحبك لأنك تجعلني سعيداً»، لكنه عندما يتوقف الآخر عن تلبية توقعاته يشعر بأنه لم يعد يحبه. وقد يفسر رفض الشريك لطلب معين على أنه رفض لشخصه كله، دون محاولة فهم ظروفه أو مشاعره.

ومثال ذلك زوج يغضب لأن زوجته لا تستطيع تلبية احتياجاته في فترة مرضها أو إرهاقها، فيضغط عليها بدلاً من أن يتفهم حالتها. هنا لم تعد الرغبة جزءاً من علاقة متبادلة، بل أصبحت مطلباً يطغى على احترام الآخر.

والنضج لا يعني التخلص من الانجذاب والرغبة، بل أن يتعلم الإنسان احترام شريكه، وأن يرى فيه شخصاً له إرادة واحتياجات وحدود، وليس مجرد وسيلة لإشباع رغباته.

2. حب الفيليا: الصداقة والمودة المتبادلة:

الفيليا هو الحب الذي يظهر في الصداقة والألفة والاحترام والمشاركة. وفي الزواج، نراه عندما

الزواج ليس مجرد ارتباط بين رجل وامرأة يجمعهما منزل واحد، أو مسؤوليات مشتركة، أو مشاعر متبادلة، لكنه رحلة نمو روحي وإنساني يتعلم فيها كل طرف كيف يخرج من دائرة الاهتمام بنفسه إلى الاهتمام بالآخر. وقد يبدأ الزواج بمشاعر قوية وانجذاب متبادل، ثم تتغير هذه المشاعر مع ضغوط الحياة ومسؤولياتها، فيجد الزوجان نفسيهما أمام تحديات تكشف مدى نضجهما في المحبة وقدرتهما على الاستمرار في العطاء.

ومن خلال التأمل في طبيعة العلاقات الإنسانية، يمكننا أن نلاحظ أن هناك مستويات مختلفة للزواج، تتأثر بنضج الشخصية وطبيعة الحب الذي يعيشه كل طرف. فقد تكون العلاقة قائمة على المنفعة وإشباع الاحتياجات الشخصية، وقد ترتقي إلى علاقة يسودها التفاهم والاحترام والتبادل العاطفي، وقد تنمو لتصبح علاقة مسيحية أعمق، يكون الله فيها محور الاتحاد، وتصبح المحبة أسلوب حياة وليست مجرد شعور متغير.

والسؤال المهم هنا ليس فقط: هل نحب بعضنا؟ بل: ما طبيعة هذا الحب؟ وهل يساعدنا على النمو والخروج من الذات، أم يجعلنا أكثر تمركزاً حول احتياجاتنا الشخصية؟

إن الإجابة عن هذه الأسئلة تساعدنا على فهم العلاقة الزوجية، وتوضح كيف يمكن للإنسان أن ينتقل من مجرد التعايش مع شريك الحياة إلى أن يعيش معه شركة حقيقية في المحبة والنمو الروحي.

أولاً: مستويات الزواج وطبيعة العلاقة بين الزوجين:

1. الزواج القائم على المنفعة والتمركز حول الذات:

في هذا المستوى، ينظر كل طرف إلى الزواج من منظور احتياجاته الشخصية:

ماذا سيقدم لي شريكي؟ وماذا سأحصل منه؟ ويهتم بالعلاقة بقدر ما تحقق له رغباته ومصالحه.

مثال: يتوقع الزوج أن تهتم زوجته بالبيت وتلبي احتياجاته، لكنه لا يهتم بتعبها أو احتياجاتها. فإذا توقفت عن تلبية ما يريده، شعر أن العلاقة لم تعد مناسبة له، هنا يصبح العطاء وسيلة للحصول على مقابل، ويكون اهتمام الإنسان بنفسه هو الأساس.

2. الزواج الاجتماعي:

في هذا المستوى، يتجاوز الزوجان المصالح الفردية المباشرة، ويشتركان في الحب والتفاهم والاحترام وتحمل المسؤوليات وبناء حياة مشتركة. لكن علاقتهما قد تظل مرتبطة بمدى التوافق والرضا والمشاعر المتبادلة.

مثال: يتعاون الزوجان في تربية الأبناء وإدارة المنزل، ويساند كل منهما الآخر ما دامت العلاقة مستقرة. لكن عندما يمر أحدهما بمرض طويل أو أزمة صعبة، قد يجد الطرف الآخر صعوبة في الاستمرار في العطاء، خاصة إذا شعر أن العلاقة أصبحت مرهقة أو لم تعد تحقق له الرضا الذي اعتاده.

هنا يوجد حب وتعاون حقيقيان، لكن القدرة على العطاء قد تظل مرتبطة بظروف العلاقة وما يحققه كل طرف من رضا واحتياجات.

3. الزواج المسيحي:

الزواج المسيحي لا يعني مجرد أن الزوجين ينتميان إلى الكنيسة أو يمارسان بعض الطقوس الدينية، لكنه يعني أن علاقتهما تنمو في حضور

هل نُعدّ الحياة لأبنائنا ... أم أن نُعدّ أبناءنا للحياة حين تمتلئ بيوتنا بكل شيء... ويفتقد أطفالنا أهم شيء

بثلم / سيلفانا ميخائيل

باحثة دكتراة في الإرشاد الإكلينيكي - الصحة النفسية - الزواج والأسرة

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

خاص لجريدة كاريزما

المؤثرين في حياتهم.

لهذا فإن سلوكنا اليومي قد يكون أبلغ من منات النصائح.

ولا يعني ذلك أن نكون أباء مثاليين لا يخطئون. بل أن تكون لدينا الشجاعة للاعتراف بالخطأ والاعتذار وإصلاح ما أفسدناه.

فحين يعتذر الأب أو الأم للطفل، لا تسقط هيبتهما؛ بل يقدمان له درساً حياً في المسؤولية والتواضع.

الأبوة رسالة روحية قبل أن تكون سلطة:

تأملوا معي هذه الكلمات الكتابية العميقة:

«أنتم أيها الآباء، لا تغيظوا أولادكم، بل ربّوهم بتأديب الرب وإنذاره» (أفسس 6: 4).

ما أعمق هذا التوازن! فالتوجيه لا ينفصل عن الرحمة، والتأديب لا يبرر الإهانة، والسلطة الأبوية لا تمنحنا الحق في كسر شخصية الطفل.

لقد اتهمنا الله على نفوس صغيرة، لا لشكلها على صورتنا أو نعملها أحلامنا غير المحققة، بل لرافقتها في رحلة النضج واكتشاف ذاتها ورسالتها في الحياة.

ولعل من أهم ما ينبغي أن ندركه أن التربية ليست تشكيل طفل يطيعنا دائماً، بل تنشئة إنسان يمتلك ضميراً يرشده حتى في غيابنا.

من قلب رسالتي...

من قلب رسالتي لكل أب وأم يسعيان لتربية جيل أكثر وعياً واتزاناً...

تذكروا أن أبناءكم قد ينسون ثمن ألعابهم، وأسماء مدارسهم، والكثير من الأشياء التي اشتريتموها لهم... لكنهم غالباً سيتذكرون كيف شعروا معكم.

هل كان البيت مكاناً آمناً للحديث عن أخطائهم، أم مكاناً يخافون فيه من الاعتراف بها؟

هل تعلموا منكم أن الحب قبول ومسؤولية، أم أن قيمتهم مرتبطة بالنجاح والطاعة؟

لا يحتاج أبنائنا إلى أباء مثاليين، بل إلى أباء حاضرين، واعين، قادرين على الحب والتوجيه والاعتذار والنمو معهم.

لأن أعظم ميراث نتركه لأبنائنا ليس بيتاً أو مالا أو شهادة... بل إنساناً يعرف قيمته، ويحترم غيره، ويتحمل مسؤولية اختياراته، ويعيش بضمير حي أمام نفسه وأمام الله.

فالتربية الحقيقية ليست أن نُعدّ الحياة لأبنائنا... بل أن نُعدّ أبناءاً للحياة.

وقبل أن تسألوا أنفسكم اليوم:

ماذا قدمت لأبنائي؟

اسألوا سؤالاً أعمق:

أيّ إنسان أساعد ابني أن يصبح؟

وأيّ أثر سأتركه في قلبه عندما يكبر؟

وهنا تساعدنا نظرية تقرير المصير Self-Determination Theory لإدوارد ديسي وريتشارد رايان، التي تبرز ثلاثة احتياجات نفسية مهمة: الارتباط بالآخرين، والشعور بالكفاءة، والاستقلالية.

فأبنائنا يحتاجون إلى قربنا، لكنهم يحتاجون أيضاً إلى فرص لاتخاذ قرارات مناسبة لأعمارهم، والتعلم من أخطائهم، واكتساب الثقة بقدراتهم.

فهدف التربية ليس أن يبقى أبنائنا معتمدين علينا إلى الأبد، بل أن نساعدهم على الاستقلال دون أن يفقدوا ارتباطهم بنا.

الاحتياج الى التأديب:

التأديب... أن نعلم الضمير بدل أن نصنع الخوف قد تكون كلمة «التأديب» من أكثر الكلمات التي أسيء فهمها في التربية... فالبعض يربطها بالصراخ أو العقاب أو فرض الطاعة بالقوة.

لكن التأديب في معناه التربوي ليس الانتقام من الخطأ، بل تعليم الطفل كيف يميز الصواب، ويتحمل المسؤولية، ويضبط سلوكه.

وتساعدنا أبحاث عالمة النفس ديانا بومريند حول أنماط التربية الوالدية على فهم أهمية الجمع بين الدفء العاطفي والحدود الواضحة.

فالتربية الحازمة الدافئة تختلف عن التربية المتسلطة؛ لأنها تمنح الطفل الحب والاحترام، وفي الوقت نفسه تضع قواعد وتوقعات مناسبة لعمره.

وفي علم النفس الحديث، تؤكد الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أهمية التأديب الإيجابي، وتحذر من الضرب والإهانة والصراخ بوصفها أساليب لا تحقق أهداف التربية الصحية على المدى الطويل.

يمكننا أن نقول للطفل:

«أنا أفهم أنك غاضب، ومن حَقك أن تغضب، لكن ليس من حَقك أن تؤذي أخاك».

هنا نحن لا نرفض مشاعره، بل نضع حدوداً لسلوكه.

التربية الواعية ليست حباً بلا حدود، وليست حدوداً بلا حب... بل هي الحكمة في الجمع بين الاثنين.

وأيّ القدوة من كل هذا؟

ربما تكون هذه أصعب نقطة في رحلة الأبوة.

- كيف نطلب من أبنائنا احترام الآخرين وهم يسمعوننا نهين من يختلف معنا؟

- كيف نعلمهم ضبط الانفعال وهم يروننا نفقد السيطرة عند أول خلاف؟

- وكيف نطلب منهم الصدق بينما نسمح لأنفسنا بالكذب عندما يناسبنا؟

أن الأطفال يتعلمون كثيراً من خلال ملاحظة سلوك الآخرين وتقليده، خاصة الأشخاص

الحاجة إلى علاقة آمنة ومستقرة مع من يرباه. فالطفل لا يحتاج فقط إلى شخص يطعمه عندما يجوع، بل إلى شخص يستجيب لخوفه، ويطمئنه عندما يرتبك، ويشعره بأنه محبوب حتى عندما يخطئ.

هذا الأمان يصبح قاعدة نفسية تساعده على استكشاف العالم وبناء علاقاته بثقة.

الاحتياج إلى الإهتمام والإنصات:

وفي أبحاث النمو العصبي بجامعة هارفارد، نجد مفهوماً يُعرف باسم التفاعل المتبادل Serve and Return يشير إلى أهمية استجابة الكبار لإشارات الطفل وكلماته ومشاعره.

فعندما يتحدث الطفل ونصغي إليه، أو يبكي فنستجيب له، أو يسأل فنمنحه اهتمامنا، فإننا لا نبني مجرد علاقة عاطفية؛ بل نساهم أيضاً في دعم نمو الدوائر العصبية المرتبطة بالتواصل والتطور الاجتماعي والعاطفي، خاصة في السنوات الأولى.

بمعنى أبسط: الاهتمام ليس رفاهية نفسية... بل جزء من احتياجات النمو الصحي.

الاحتياج إلى الرعاية:

الرعاية... أن نرى الإنسان خلف السلوك الرعاية ليست أن نسأل أبنائنا: هل أكلتم؟ هل أنهيتهم واجباتكم؟ هل تحتاجون إلى المال؟

بل أن نسأل أيضاً: كيف تشعرعون؟

هل هناك ما يزعجكم؟

هل تحتاجون إلى الحديث؟

أحياناً يكون الطفل كثير الغضب لأنه لا يعرف كيف يعبر عن إحباطه. وقد ينسحب المراهق إلى غرفته لأنه يخشى الانتقاد أو يشعر بعدم الفهم.

ليس معنى ذلك أن كل سلوك مزعج يخفي صدمة نفسية، لكن وراء السلوك أحياناً احتياج لم نفهمه بعد.

ومن أهم مبادئ التربية الواعية أن نحاول فهم المشاعر والاحتياجات قبل أن نتسرع في الحكم على التصرفات.

فالطفل الذي يشعر بأنه مسموع يصبح أكثر استعداداً للاستماع إلينا.

والرعاية الحقيقية لا تعني أن نزيل كل ألم من طريق أبنائنا، بل أن نمنحهم الدعم اللازم ليتعلموا كيف يتعاملون معه.

الاحتياج الى المتابعة:

المتابعة... حضور يحمي لا رقابة تخنق هناك فرق كبير بين أن نتابع أبنائنا، وأن نراقبهم بدافع الخوف والسيطرة...

المتابعة تعني أن نعرف أصدقاءهم، واهتماماتهم، والتحديات التي يواجهونها، وما يشاهدونه على الشاشات، وما يحدث في عالمهم النفسي والاجتماعي.

لكن الأهم أن نبني علاقة تجعلهم يرغبون في مشاركتنا حياتهم، لأن يضطروا إلى إخفائها عنا.

هل تعرف مقاس حذاء ابنك... لكنك لا تعرف حجم الخوف الذي يسكن قلبه؟ هل تعرف مصاريف مدرسته، ومواعيد دروسه، وما يحتاجه من ملابس وأجهزة... لكنك لا تعرف متى يكى آخر مرة، أو لماذا أصبح صامتا، أو ما الذي يشغل تفكيره قبل النوم؟

وهل سألت نفسك يوماً: هل ابني سعيد فعلاً، أم أنه تعلم فقط أن يبدو بخير أمامي؟

أسئلة قد تكون مؤلة قليلاً، لكنها تستحق أن نتوقف أمامها.

نحن نعيش في زمن أصبح فيه كثير من الآباء والأمهات يركضون طوال اليوم لتأمين حياة أفضل لأبنائهم. نعمل، ون تعب، ونضحي، ونحرم أنفسنا أحياناً من أبسط احتياجاتنا حتى لا ينقص أطفالنا شيء... وهذا حب حقيقي لا يمكن إنكاره.

الاحتياجات التربوية والنفسية:

لكن وسط كل هذا الانشغال، قد ننسى حقيقة بسيطة وعميقة.. ليس كل طفل توفرت له احتياجاته المادية طقلاً حصل على احتياجاته التربوية والنفسية.

وهنا يبدأ السؤال الأهم: ما معنى أن نكون أباءً وأمهات؟ وهل الإنجاب والإنفاق يكفيان لنقول إننا نربّي أبناءنا؟

الأبوة ليست مسؤولية مالية... بل رسالة إنسانية

لا شك أن توفير الطعام والملبس والسكن والتعليم والرعاية الصحية مسؤوليات أساسية لا يمكن التهاون فيها، وهي جزء أصيل من واجبنا تجاه أبنائنا... لكنها ليست التربية كلها.

فالمدرسة تستطيع أن تعلم الطفل الرياضيات واللغات، لكنها لا تستطيع وحدها أن تعلمه كيف يتعامل مع الخوف، أو كيف يحترم نفسه، أو كيف يختار علاقاته، أو كيف ينهض بعد الفشل.

والملابس الجميلة قد تمنحه مظهرًا أنيقًا، لكنها لا تمنحه بالضرورة شعوراً بالقيمة... والبيت الكبير قد يوفر له الراحة، لكنه لا يضمن أن يشعر داخله بالأمان... فقد يعيش طفل في بيت لا ينقصه شيء ماديًا، بينما يفقد شخصاً يسمعه ويفهمه ويحضن مشاعره دون أن يحاكمه.

الأبوة الحقيقية ليست فقط أن نمنح أبنائنا ما يحتاجون إليه ليعيشوا، بل أن نساعدهم على أن يعرفوا كيف يعيشون.

أن نبني داخلهم إنساناً قادراً على الحب، والمسؤولية، والتميز، واحترام ذاته والآخرين.

ماذا يحتاج أطفالنا فعلاً؟ وماذا يقول العلم؟

الاحتياج إلى الأمان :

في علم النفس، تساعدنا نظرية التعلق Attachment Theory التي وضع أسسها جون بولبي وطوّرتها ماري أينسورث، على فهم أحد أعمق احتياجات الطفل:

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



تابعني من هنا



بفلم المهندس / سامي شحاتة

مهندس معماري وصانع محتوى - (Architect & Content Creator)

samy.shehata@yahoo.com

خاص لجريدة كاريزما

تخيل إنك بتدفع 150 دولار

شهرياً للتأمين الصحي، وفجأة تكتشف إن

قسط السنة الجديدة زاد بشكل كبير، مع إنك ما غيرتش شغلك ولا خطتك!

في أمريكا، السيناريو ده ممكن يحصل فعلاً. والسبب مش دايماً شركة التأمين نفسها، لكن أحياناً تغير الدعم الحكومي أو شروط الخطّة.

ومع اقتراب موسم Open Enrollment لتغطية 2027، لازم تفهم التغييرات قبل ما التجديد التلقائي يختار بالنيابة عنك.

*** أولاً: الدعم الحكومي اتغير... ودي أهم نقطة!:**

خلال السنوات الماضية، كان فيه دعم إضافي مؤقت من الحكومة لتقليل أقساط التأمين المشتراة من الـ Marketplace.

الدعم الإضافي ده انتهى بنهاية 2025، وده معناه إن بعض الأسر ممكن تلاقي نفسها بتدفع أكثر من الأول، حتى لو دخلها ما اتغيرش. لكن ده مش معناه إن كل الدعم انتهى! لسه فيه Premium Tax Credit للأشخاص المؤهلين حسب الدخل والشروط.

*** الزتونة: ما تعتمدش على قسط السنة الي فاتت. ادخل على**

HealthCare.gov وقارن السعر الجديد بعد حساب الدعم الفعلي.

*** ثانياً: أرخص قسط مش بالضرورة أرخص تأمين:**

ناس كتير بتختار خطة Premium بتاعها 100 دولار بدل خطة بـ 250 دولار وتفتكر إنها وفرت.

لكن لو الخطّة الأولى فيها Deductible مرتفع، ممكن تدفع آلاف الدولارات عند احتياجك لخدمات طبية قبل ما التأمين يشارك في تكلفتها بالشكل المتوقع.

راجع أربع حاجات أساسية:

- Premium: القسط الشهري.

- Deductible: المبلغ اللي عليك قبل ما تبدأ بعض التغطيات.

- Copay وCoinsurance: مشاركتك في تكلفة العلاج.

- Out-of-Pocket Maximum: أقصى مصاريف مشمولة تدفعها من جيبك للخدمات المغطاة داخل الشبكة خلال سنة الخطّة، وفق شروطها.

*** ثالثاً: اسم شركة التأمين لوحده مش كفاية:**

ممكن دكتور يقبل شركة التأمين، لكنه ما يقبلش خطتك بالتحديد!

قبل الاختيار، تأكد من وجود الدكتور والمستشفى والصيدلية داخل الشبكة، وراجع قائمة الأدوية المغطاة.

اسأل العيادة:

"Are you in-network with my exact insurance plan?"

*** رابعاً: تحديث الدخل مش اختيار:**

لو بتأخذ دعم Marketplace، لازم تحدّث دخلك المتوقع لسنة 2027، خصوصاً لو عندك أوفر تايم، شغل إضافي، أو حصل زواج أو طلاق.

تقدير الدخل بشكل غير صحيح ممكن يخليك تدفع قسط أكبر من اللازم، أو تضطر ترجع دعم زائد عند تقديم الضرائب.

*** خامساً: إمتي تتحرك؟:**

التسجيل لتغطية 2027 يبدأ يوم 1 نوفمبر 2026:

لو عايز التغطية تبدأ أول يناير، استهدف إنهاء التسجيل قبل 15 ديسمبر 2026، وراجع الموعد النهائي المعلن لولايتك، لأن مواعيد وإجراءات التسجيل ممكن تتغير.

ولو التأمين من شغلك، راجع مواعيد الـ Open Enrollment الخاصة بالشركة مع HR.

*** الخلاصة:**

في أمريكا، وجود تأمين صحي مش معناه إنك اخترت التأمين المناسب. افهم الدعم، قارن التكاليف السنوية، راجع شبكة الأطباء والأدوية، وما تسيش التجديد التلقائي بقرر مستقبلك الصحي والمالي. لأن الغلطة مش بس إنك تختار تأمين غالي... الغلطة الأكبر إنك تكتشف إن تأمينك مش مناسب وقت ما تحتاجه فعلاً!

لو عندك أب أو أم فوق 65 سنة...

تغييرات Medicare في 2027 ممكن تفرق في فاتورة العلاج!

راجع الخطّة قبل 7 ديسمبر

تأكد من:

الأدوية

الدكّاترة

الشبكة

التكلفة السنوية

Medicare Open Enrollment

15 أكتوبر - 7 ديسمبر 2026

في أمريكا، وصولك لسن 65 مش معناه إن موضوع التأمين الصحي اتحل، وإن الحكومة هتتكفل بكل مصاريف علاجك!

ناس كتير معاها Medicare من سنين، لكن بتكتشف فجأة إن دواء معين بقى أعلى، أو دكتورها خرج من الشبكة، أو شركة التأمين غيرت شروط الخطّة.

والسنة دي بالذات، فيه أرقام جديدة لازم تعرفها.

موسم Medicare Open Enrollment بدأ يوم 15 أكتوبر 2026، ومستمر لحد 7 ديسمبر، وده الوقت المناسب لمراجعة التغطية واختيار الأنسب لسنة 2027.

*** أولاً: Medicare مش نوع واحد من التأمين..**

لازم تفهم الفرق بين الأجزاء الأساسية:

Part A: لتغطية خدمات المستشفيات المؤهلة.

Part B: للخدمات الطبية والعيادات.

Part D: لتغطية الأدوية الموصوفة.

Medicare Advantage أو Part C: خطط بتقدمها شركات خاصة معتمدة،

وبتوفر خدمات Medicare الأساسية وغالباً تغطيات إضافية.

وفيه Medigap، وهو تأمين تكميلي بيساعد في بعض المصاريف مع Original Medicare.

المهم إن كل نظام ليه تكاليف وقواعد مختلفة، ومفبش اختيار واحد مناسب للجميع.

*** ثانياً: أرقام الأدوية اتغيرت في 2027:**

وفقاً للمراكز الحكومية المسؤولة عن Medicare، الحد الأقصى للـ Deductible في خطط

Part D هيرتفع من 615 دولار في 2026 إلى 700 دولار في 2027.

وكمات سقف المصاريف السنوية المحسوبة ضمن Part D هيرتفع من 2,100 دولار إلى 2,400 دولار، وده مش معناه إن كل شخص هيدفع المبالغ دي؛ التكلفة الفعلية بتعتمد على الخطّة والأدوية المستخدمة.

وبعد الوصول للسقف المقرر، مش بتدفع من جيبك مقابل الأدوية المشمولة في Part D لباقي السنة.

*** ثالثاً: هل أقساط Medicare كلها هتزيد؟**

مش بالضرورة! تقديرات الحكومة الأمريكية بتشير لانخفاض متوسط القسط الشهري لخطط Medicare Advantage من 14.37 دولار في 2026 إلى حوالي 12 دولار في 2027.

لكن ده متوسط عام، ومش ضمان إن خطتك الشخصية هترخص، ممكن خطّة معينة تلغي مزايا أو تغير شبكة أطبائها، رغم إن متوسط السوق اتحسن.

*** رابعاً: فخ Medicare Advantage:**

إعلانات Medicare Advantage بتعرض مميزات جذابة زي الأسنان والنظر والسمع.

لكن قبل ما تختار، لازم تعرف هل الدكتور والمستشفى داخل الشبكة؟ وهل العلاج محتاج موافقة مسبقة؟ وهل الخطّة مناسبة لو بتنتقل بين ولايات مختلفة؟

وخلي بالك: الانتقال من Medicare Advantage إلى Original Medicare لا يضمن إنك تقدر تحصل على Medigap بسهولة أو بنفس السعر، لأن القبول ممكن يخضع لقواعد خاصة حسب توقيتك وولايتك.

*** خامساً: لو دخلك محدود، اسأل عن المساعدة:**

فيه برامج رسمية زي Extra Help لتقليل تكلفة أدوية Part D، وبرامج Medicare Savings Programs للمؤهلين حسب دخلهم ومواردهم، ناس كتير ممكن تكون مؤهلة لمساعدة مالية ومتعرفش!

*** الزتونة: تعمل إيه قبل 7 ديسمبر؟:**

اجمع أسماء الأدوية والجرعات، وقائمة الأطباء والمستشفيات، وراجع خطاب تغييرات الخطّة السنوي.

بعدها ادخل على Medicare.gov وقارن الخطط بناءً على التكلفة السنوية، مش القسط الشهري فقط.

ولو محتاج مساعدة، اتصل بـ 1-800-MEDICARE أو برنامج SHIP الرسمي المجاني في ولايتك.

*** الخلاصة:**

Medicare مش مجرد كارت في المحفظة، ومش كل إعلان بيقولك "مميزات إضافية" معناه إن الخطّة أفضل ليك، لو عندك أب أو أم كبار في السن، ساعدهم يراجعوا التأمين قبل انتهاء فترة التسجيل، لأن في أمريكا. قرار تأمين واحد ممكن يفرق في العلاج والفلوس طول السنة.

والشاطر مش اللي يختار أرخص خطّة... الشاطر هو اللي يختار الخطّة اللي تحمي صحته وجيبه وقت ما يحتاجها.



23

www.charismadaily.com

Charismaa
Newspaper

کارینا

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

Firsttime Buyer
Bad Credit
No Credit
Repossessions



إستلم 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 إجتماعي - بدون رخصة قيادة أمريكية

سيارات أوروبية - يابانية - أمريكية

تشكيلة واسعة من السيارات المستعملة بأحسن الأسعار

سجل ملكية نظيف - عدد أميال منخفض

Show me the



Available Limited time Warranties

Available Cars for
Drivers / Approved

UBER

lyft

@ stwgm@stwannas.com

(909) 703-1841

847 E Valley Blvd, Colton, CA 92324

www.stwannas.com



FARMERS
INSURANCE

Vevian Hanna Insurance Agency

License # 6020608



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



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

845 E Valley Blvd Colton CA 92324

www.vhannainsurance.com

