



السنة الـ 11
العدد 125

أكتوبر 2025

www.omelnourwelagypy.com

مجلة الـ Ojill للطباطبي

يَعْلَمُ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ
مِنْ حَاجَةٍ لِفِتْنَةٍ



5 012345 678900



مجلة روحية اجتماعية ترفيهية تصدر
شهرياً عن
كنيسة السيدة العذراء والشواهد فيلومينا
وكنيسة مار مينا والبابا كيرلس السادس
بجده سقاي - مطرانية ٦ أكتوبر
تأسست في ديسمبر ٢٠١٤ م
وأصدر العدد الأول في يناير ٢٠١٥ م.

بركة وصلوات قداسة البابا تواضروس الثاني

وشريكه في الخدمة الرسولية
نيافة الأنبا دوماديوس

أسقف ٦ أكتوبر وأوصيم

وإشراف روحي
القس دانيال القمص مكارى

القس أبانوب صبحي
هيئة التحرير

والمراجعة اللغوية والقسم الفني

ماجد مكرم - أمل وديع

د. ميلاد فايز موسى

د. سالي طلعت - نادر حبيب

د. ميشيل وليم سكر - د. إبراهيم لويس
باشلي أمير - رانيا فيكتور - دميانته ماجد

أمير مكرم

تنفيذ وإدارة الموقع الإلكتروني

م. أبانوب رأفت - م. باشلي أمير

طبعت في ٢٠٢٤
TeamWork For Design & Printing

م. ميخائيل صبحي

قصص هادفة
القمح يمين
بهيج
4

أسرار الملكوت
الأنبا دوماديوس
4

صحة وجمال

بركة حياتنا

8

7

تنمية بشرية
 المسيحية

العائلة المقدسة

12

11

الديوان

حوار العدد

16

15 14



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُ وَحْدَهُ أَمِينٌ

رسالة
أُم النور
والعلاء الدين

السنة الـ 11 - العدد 125
أكتوبر 2025

«كَانَ مِنْ هَمَنَا أَنْ نَجْعَلَ
فِيمَا كَتَبْنَاهُ فُكَاهَةً لِلمُطَالَعِ
وَسُهُولَةً لِلْحَافِظِ
وَفَائِدَةً لِلْجَمِيعِ». (٢٦: ٢). مك ٢

الصحة النفسية

بابا جديداً

كلمتنا

١٠

أكتوبر من كل عام هو اليوم العالمي للصحة النفسية.. ويحتفل به بعرض إذاعة الوعي العام بقضايا الصحة النفسية.. والغرض من هذا اليوم هو إجراء مناقشات أكثر انفتاحاً بشأن الأمراض النفسية وتقديم الخدمات العلاجية ووسائل الوقاية على حد سواء.

ونحن هنا في مجلتكم المحبوبة «رسالة أُم النور والعجائبي» وإيماناً من أسرة التحرير بتقديم كل ما هو جديد ومفيد لك عزيزي القارئ ولكل أفراد الأسرة، نبدأ هذا العدد ببابا جديداً بعنوان «الصحة النفسية» تقدمه لنا الزميلة /أمل وديع والتي احتفينا مؤخراً بحصولها على درجات الصحة النفسية بتقدير امتياز. واترك لها السطور التالية لشرح مفهوم الصحة النفسية باختصار ولماذا يجب أن نهتم بالصحة النفسية.. وذلك قبل أن نبدأ في قراءة موضوعات الصحة النفسية في هذا العدد صفحة ١٠ والأعداد القادمة إن شاء الله وعشنا.

*تعريف الصحة النفسية:

الصحة النفسية هي حالة من الاتزان والطمأنينة يعيشها الإنسان، تكمنه من التعامل مع ضغوط الحياة وتحدياتها بروح إيجابية، وتساعده على ممارسة أنشطته اليومية بكفاءة وفاعلية. وكما نهتم بصحة الجسد من خلال الغذاء السليم والرياضة والراحة، ينبغي أن نولي اهتماماً مماثلاً لصحة عقولنا ومشاعرنا، فهي الأساس الذي يقوم عليه التوازن في حياتنا.

* لماذا يجب أن نهتم بالصحة النفسية:

الاهتمام بالصحة النفسية ليس أمرًا ثانويًا أو رفاهية، بل هو ضرورة حياتية لها أثر بالغ في جوانب متعددة، منها:

١. تحسين جودة الحياة: فالشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته.

٢. تعزيز العلاقات الاجتماعية: فالصحة النفسية السليمة تفتح المجال للتواصل السوي مع الآخرين، وقنح القدرة على العطاء والحب.

٣. زيادة الإنتاجية: فالعقل الهدى والنفس المستقرة يساعدان على التركيز والإبداع في العمل أو الدراسة.

٤. الوقاية من الأمراض: إذ إن الضغوط النفسية المستمرة قد تؤدي إلى مشكلات صحية جسدية خطيرة.

إذًا، فالصحة النفسية هي الركيزة الأساسية لصحة الجسم والعقل والروح، وهي مفتاح لحياة متوازنة وسعيدة.

أمير

صلوا من أجلك.

٢٠٢٥
أكتوبر



كلمتنا - في هذا العدد

<https://omelnourwelaggypt.com>
Romelnourwelaggypt
romelnourwelaggypt@gmail.com

2

أكتوبر 2025

ابداً يومك مع الله

لمثلث الرحمات البابا شنودة الثالث



أن نخصص الدقائق الأولى من يومنا لقراءة الكتاب المقدس أو مزمور واحد على الأقل، ليكون كلمة الله زادًا لنا طوال النهار.

ابداً يومك بابتسامة صافية، وبكلمة طيبة لأهل بيتك أو لزملائك. فالمحبة البسيطة التي تقدمَّ منذ الصباح تظل بركتها مرافقة لك بقية اليوم.

وتذَّكر أن اليوم الذي تعطيه لله هو يوم مبارك، وأن اللحظات الأولى إذا امتلأت بالبركة والصلوة، فإنها تظل تُظلل باقي اليوم.

فلنحرص أن نبدأ يومنا مع الله، فنجيء في سلام، ونسير في الطريق بثقة، ونجعل كل يوم فرصة جديدة للاقتراب أكثر من حضرته الإلهية.

الصلوة الصباحية ليست مجرد ترديد كلمات، بل هي لقاء شخصي مع الله. في هذا اللقاء يأخذ القلب نورًا، والعقل إرشادًا، والنفس قوة جديدة. وهكذا تدخل اليوم وأنت مملوء بالرجاء والفرح.

وقد أوصانا الكتاب المقدس قائلًا: «سبقت عيناي السحر لأنلو في جميع أقوالك» (مز ١١٩: ١٤٨). لذلك فالأجمل

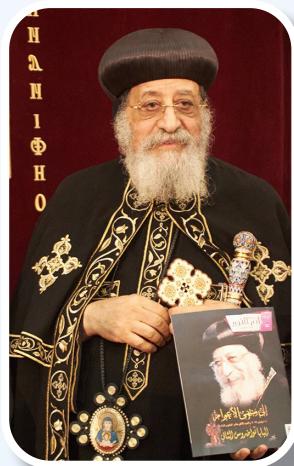
من أجمل ما يفعله الإنسان أن يبدأ يومه بالله. أول ما تفتح عينيك، ارفع قلبك بالشكر قائلًا: «مبارك أنت يا رب، الذي أعطيتني يومًا جديداً أعيشه».

قدم يومك كله لله، ليقود خطواتك ويرشدك في كل عمل.

حينما تبدأ يومك مع الله، تشعر بطمأنينة داخلية، لأنك وضعت أساسك على الصخر. أما الذي يبدأ يومه بلا صلاة ولا بركة، فكأنه يخرج إلى طريق مجهول بلا سلاح يحميه ولا زاد يقويه.

بركات المحبة

لقداسة البابا تواضروس الثاني



قوة للبذل والعطاء

المحبة تدفع الإنسان للتضحية من أجل الآخرين بلا انتظار مقابل، فتحتول الخدمة إلى فرح.

المسيح نفسه أعطانا الوصية الجديدة: «أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتم أنا». وهكذا صارت المحبة العلامة الفارقة للكنيسة، والبرهان العملي على أننا تلاميذه.

فلنحرص أن نعيش المحبة في بيونا، بين أصدقائنا، في الكنيسة، وفي كل تعاملاتنا اليومية. حينها نصير سبب بركة وسلام، وتحتول المحبة من وصية مكتوبة إلى حياة ملموسة يراها العام فينا ويجد الله بسببيها.

إزالة العداوة

إذ لا مكان للكراهية أو الخصم حيث تسكن المحبة، فهي تبني جسور المصالحة وتفتح طريق الغفران.

ثمر السلام

لأن القلب المملوء محبة يصير واحدة سلام داخلي، وينشر الطمأنينة حيثما يوجد.

إيمان حي وفاعل

فالمحبة تعطي للإيمان قوته العملية، وتجعل الرجاء أكثر ثباتاً وإشراقاً.

المحبة هي تاج الفضائل، وهي وصية المسيح الأولى والعظمى، التي بها يكتمل كل ناموس وتخصر كل الوصايا. بدونها تفقد الحياة معناها، وتصبح الأعمال جافة، والإيمان بلا ثمرة.

المحبة الحقيقية ليست كلمات أو مشاعر عابرة، لكنها فعل وسلوك يغير القلوب ويزرع الرجاء في النفوس. حينما نحيا بالمحبة، نصير شركاء الله في عمله الخلاصي ونختبر بركات عميقه:

اتساع القلب

فالمحبة تخرج الإنسان من ذاته، وتجعله يتحمل الآخر ويقبله كما هو.

أَسْرَارُ الْمَلَكُوتِ

مقال يكتبه لنا خصيصاً

نيافة الأنبا دوماديوس

أكتوبر وأوسميم



فالذي لا يتوب لا يمكن أن يدخل إلى الملوك، والذى لا يتضع لا يستطيع أن يتعلم من الله، والذى لا يحيا بالبساطة يفقد القدرة على رؤية يد الله في التفاصيل الصغيرة. لذلك قال رب: «إِنَّ كُمْ تَرْجِعُوا وَتَصِيرُوا مِثْلَ الْأُوْلَادِ فَلَنْ تَدْخُلُوا مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ». (مت ۱۸: ۳).

إن أسرار الملوك ليست بعيدة عنا، بل قريبة من القلب المتقى محبةً لله.. كل مرة نقف فيها في الصلاة، كل مرة نمارس فيها الأسرار المقدسة، كل عمل محبة نقدمه للمحتاج، إنما نقترب خطوة خطوة جديدة من الملوك وتلمس عمقه في حياتنا.

فلنفتح قلوبنا لنسقبل هذا الإعلان الإلهي، ولنطلب كل يوم أن يعطيانا رب عيوناً طاهرة لنعain مجد، فنعيشمنذ الآن في عربون الملوك، إلى أن نكمل مسيرتنا ونرث معه المجد الأبدي.

من يعيش في شركة مع المسيح، فينفتح ذهنه ليفهم، وينال نعمة أن يدخل إلى العمق.

الكنيسة تعيش وتوزع هذه الأسرار من خلال حياتها الليتورجية والأسرارية.. في المعمودية يُدفن الإنسان مع المسيح ويقوم ليحيا حياة جديدة.. وفي سر الإفخارستيا يتذوق عربون الحياة الأبدية، إذ ينال جسد الرب ودمه الأقدسين فيصير شريكاً في الحياة السماوية. وهكذا يختبر المؤمن أن الملوك ليس أمراً مؤجلاً بعد الموت فقط، بل هو حاضر في حياته اليومية كعربون أبيدي.

لكن تبقى المفاتيح الأساسية لفهم أسرار الملوك هي: التوبة، والتواضع، والبساطة..

قال السيد المسيح لتلاميذه: «لَآنَهُ قَدْ أُطْعِيَ لَكُمْ أَنْ تَعْرِفُوا أَسْرَارَ مَلَكُوتِ السَّمَاوَاتِ، وَأَمَّا لِأُولَئِكَ فَلَمْ يُعْطَ». (مت ۱۱: ۱۳).

هنا نلمس حقيقة عميقة، أن الملوك ليس فكرة نظرية أو فلسفة بشرية، بل هو سر يعلنه الله لأولاده الذين يطلبونه بصدق.

أسرار الملوك لا تفهم بالعقل وحده، بل بالقلب المتصفح المنفتح على عمل الروح القدس. فالإنسان بعيد عن الله قد يسمع المثل أو الكلمة، لكنه لا يعي عميقها.. أما

رد الرجل: في السابق كان كل أولادي صغاراً
وكنت ميسور الحال فأعطيك ۱۰۰ ثم كبرت ابنتي..
ودخلت الجامعة ومصاريف الجامعة كثيرة
فأصبحت أعطيك ۷۵ .. والآن دخل ولدي الثاني
الجامعة وزادت المصروف فأعطيتك ۵۰..
فتسأله المتسلول: كم عدد أبنائك؟ قال الرجل:
أربعة.
قال المتسلول: وإن شاء الله ناوي تعلمهم كلهم
على حسابي؟

أحياناً الجميل والمعرفة يحسبه الآخرين حق له!!

قصص هادفة للأهل..

القمح بيمن بهيج



رجل كان يعطي متسولاً كل شهر ۱۰۰ جنيه..
ظل الرجل على هذا الحال لمدة عام.. وفي يوم
من الأيام أعطى المتسلول ۷۵ فقط.. استغرب
المتسول من ذلك ولكنه قال لنفسه ۷۵ جنيه
أفضل من لا شيء .. وانصرف..

وبعد شهر أعطى الرجل المتسلول ۵۰ جنيه
فقط!! تعجب المتسلول !! وقال للرجل كنت
تعطيني ۱۰۰ ثم نقصت وصارت ۷۵ .. والآن ۵۰..
لماذا؟! وهل لي أن أعرف السبب؟



حياة الاطمئنان

يمكن أن ينتقل من شخص لأخر سواء كان اطمئنان أم خوف.

٠ تذكرة عود الله

في وسط الأهوال نتذكرة دائمًا:

+ مت ٢٨: «هَا أَنَا مَعَكُمْ كُلُّ الِّيَامِ إِلَى اقْتِصَادِ الدَّهْرِ».

+ مت ٣٠: «وَأَمَا أَنْتُمْ فَحَتَّىٰ شُعُورُ رُؤُوسِكُمْ جَمِيعُهَا مُحَصَّأً».

+ أش ٤٩: «هُلْ تَنْسَىَ الْمَرْأَةَ رَضِيَّهَا فَلَا تَرْحَمَ ابْنَ بَطْنِهَا؟ حَتَّىٰ هُوَلَاءِ يَنْسِيْنَ، وَأَنَا لَا أَنْسَاكِ».

٠ قوة القلب

قديسونا العظام كانوا واثقين في الله.. القدس أثناسيوس ومعلمنا القدس بولس الرسول وآباء البرية..

نتيجة حياة الاطمئنان

تدفعنا باستمرار إلى حياة الشكر والتسبيح.. تعطينا الشعور والقناعة بأنه بدون الله لا يستطيع الإنسان أن يعمل أي شيء.. تجعلنا نردد دائمًا مع المرنن في المزمور: «إِنْ لَمْ يَأْتِ الرَّبُّ الْبَيْتَ، فَبَاطِلًا يَتَعَبُ الْبَنَاؤُونَ. إِنْ لَمْ يَحْفَظِ الرَّبُّ الْمَدِيْنَةَ، فَبَاطِلًا يَسْهُرُ الْحَارِسُ». (مز ١: ١٢٧).

نادر حبيب

أين أهرب منك إللي

أين أهرب منك ... وأنت ساكن في قلبي
أين أذهب من وجهك ... وهو دائمًا ناظر وجري
إن ذهبت لأقصى الأرض ... أجدهك في عروقى كدمي
إن صعدت إلى السماء ... أنا معك في بيتي
أين أهرب من روحك ... وهو يملأ كياني ونفسى
كيف أبتعد عنك إللي ... ومنك حكمتى وعلمي
كيف أتركك ولمن أذهب ... ومن غيرك سيحمل هي
كيف أتركك أنا الخامن ... وأنت دائمًا تغفر ذنبي
كيف أتركك وأنت تدعوني .. أن أرتقي في حضنك بوسخي
كيف أتركك ياسيدى ... وأنت تدعوني بأسى
أرتضيت أن أكون عبدك ... فوجدتكم تدعوني أبني
لن أهرب منك إللي ... فأنت يارب قدرى

د. ميشيل وليم سكر

ما أحوجنا في وسط الأحداث الدائرة حولنا هذه الأيام إلى أن نطلب من الله أن معبنا السلام الذي هو من ثمر الروح (غل ٢٣:٥).
السلام الذي هو من عمل الله لأجل الإنسان، فيصير الإنسان مطمئنًا لا يخاف ولا يقلق ولا يضطرب، ولا يتصور أهواً سوف تحدث، إذ يملك السلام على القلب فيكون الإنسان هادئًا في قلبه وفي فكره مهما كانت الظروف الخارجية الضاغطة.

أسباب الاطمئنان

٠ الإيمان برعاية الله

واعيين أمام عيننا دائمًا قول الله: «سَلَامًا أَتَرُكُ لَكُمْ سَلَامٍ أَعْطِيْكُمْ.. لَا تَضْطَرِبُ قُلُوبُكُمْ وَلَا تَرْهَبُ». (يو ١٤: ٢٧). مطمئن دائمًا للنتائج مهمًا كانت الظروف والأحوال قد تتباهى بأمور سيئة.

متمثلين بذاد النبي حين ذهب ملقاء جيلات الجبار وهو مؤمن وواثق أن الله سوف يجسسه في يده!! فإن شعرنا أن حياتنا في أيدي الناس فسوف نخاف مما يفعلونه بنا، بينما إن آمننا بأنها في يد الله فلن نخاف أبدًا مرددين قول المزمور: «الرَّبُّ يَلِي قَلَّا أَخَافُ. مَاذَا يَصْنَعُ يَ إِلَيْهِ اسْمَانُ؟» (مز ١١٨: ٦).

٠ معاشر المؤمنين المطمئنين

+ كالمؤمنان موسى وثقة في معايد الرب له عند شق البحر الأحمر، هذا الاطمئنان انتقل إلى الشعب، فدخلوا إلى البحر وعبروه بقيادة ورعاية موسى النبي.

+ كالمؤمنان أليشع النبي الذي انتقل إلى غلامه جيجزي حين كان منزعجاً، ففتح الرب عينيه ورأى المعونة الإلهية واطمأن.

+ وهناك الهديد من الأمثلة بالكتاب المقدس التي نرى فيها أن العامل النفسي

قديسون مجوهرون

القديسية إيريني

شعيادة الإيمان القوي

كانت إيريني فتاة وثنية رائعة الجمال، وهي ابنة الأمير ليكينيوس الذي خاف عليها بسبب جمالها، فبني لها قصرًا، ووضع الكثير من الخدم والحرس في خدمتها. كما أحاطها بالتماثيل لكي تقدم لها السجود.

لكن مشيئة الله بدلت حياة إيريني إذ كانت إحدى جارياتها مسيحية، فعلمتها جوهر الإيمان القوي حتى أدركت أن المسيح هو الذي خلص العالم بصلبيه، وفهمت أهمية عيش المحبة من خلال كلمته.

ويرى أن تيموثاوس الرسول هو من منح إيريني سر العماد، فأعلنت إيمانها الراسخ بال المسيح منذ ذلك الوقت، ونذررت بتوليتها له.

حين عرف والدها بالأمر، غضب جدًا، وحاول معها بشتى الطرق لتفكر بالديانة المسيحية، لكنها رفضت الخضوع لرغبته وظللت ثابتة في محبة يسوع. حينها، أمر بتعذيبها، فربطت بذيل حصان جموج ليجرها خلفه، لكنه سار باتجاه أبيها وقتلها.

عندئذ، ركعت إيريني على الأرض، وهي تبكي أمام جنة والدها، سائلة الله، إله الحياة والممات، أن لا يسمح بهلاك من كان عليه وجودها. استجاب الله صلاتها، وأقام أباها من الموت. بعد حصول تلك المعجزة العظيمة، آمن والداها وكثيرون من معارضها.

حين وصلت أخبار إيريني إلى الحاكم الروماني إميليانوس، أمر جنوده بالقبض عليها، فعرفت على يده أعنف وسائل التعذيب. مما أيقن استحالة إنكار إيريني عنها للمسيح وإيمانها الراسخ به، أصدر حكمه بقطع رأسها، فنالت إكليل المجد في القرن الأول.

د. إبراهيم لويس

أستاذ متفرغ بمركز البحوث الزراعية



قلعة نويشفانشتاين

بافاريا - ألمانيا

عرفت مملكة بروسيا ذروة مجدها خلال القرن التاسع عشر، ولقد كان الملك «لودفيج الثاني» واحداً من أبرز القياصرة البروسيين الذين تركوا بصماتهم الحضارية في تاريخ ألمانيا بشكل عام، إذ أن هذا الملك كان مهوساً بالقصص الأسطورية والخيالية التي تحكي عن فرسان ومدجرمان في العصور الوسطى، كما أنه كان متاثراً بفن الأوبرا، وخاصة أعمال الفنان «فاجنر» مثل «أوبرالوهينجررين»، مما دفعه لتشييد صرح معماري شامخ وسط جبال الألب تخليداً لهذا الملحن، واحتفاءً وتقديراً لتراث المجرمان وفرسان العصور الوسطى، تمثل في «قلعة نويشفانشتاين»، وهي تحفة معمارية وفنية فائقة الروعة.

سميت «قلعة نويشفانشتاين» بهذا الاسم والذي يعني حرفياً بالألمانية «قلعة حجر البجعة الجديدة»، وقد كانت يطلق عليها في الأصل قبل وبعد اكتمال بنائها مباشرةً اسم «قلعة هوهينشافانجو الجديدة»، إذ كان يرغب الملك «لودفيج الثاني» ملك بروسيا أن تكون «قلعة نويشفانشتاين» توأم لقلعة «هوهينشافانجو»، نظراً للذكرى التي طبعت لديه علاقة بهذا الأخيرة، فأراد تكرييمها بأفضل طريقة ممكنة. يسمح موقع القلعة وسط جبال الألب للزوار بالاستمتاع بإطلالات فائقة الروعة على المناظر الطبيعية الخلابة، بما فيها الغابات الكثيفة والجبال الشاهقة الارتفاع والوديان والأنهار المتعددة بين الفجاج والتلال الممتدة على مرمى البصر، كما أنه يوجد جسراً يبعد عن القلعة مسافة ٥٠٠ متر، مما يتيح لزوارها الوصول إليه عبر ممر مذهل وسط الغابات، والوقوف فيه ومشاهدة المنطقة الطبيعية من أفضل نقطة مراقبة على الإطلاق. اكتسبت «قلعة نويشفانشتاين» شهرتها الكبيرة لكونها إحدى أبرز القصور المذهلة معمارياً في منطقة بافاريا.. كما أن المنظر الساحر للقلعة يحظى بالتقدير في هوليوود أيضاً.. فقد كان «قصر نويشفانشتاين» مصدر إلهام لقلعة «ديزني» في فيلم «الجميلة والوحش»، وأيضاً «قلعة القصص الخيالية» في أول منتزه ترفيهي لشركة «والт ديزني» في كاليفورنيا..

بافلی امیر

باب بدأته طيبة الذكر

وهد حنیف



بركة
حياتنا

نصائح هامة للحفاظ على الصحة النفسية للمسنين

أعراض القلق

لا تظهر أعراض واضحة للقلق، وفي كثير من الأحيان قد تواجه كبار السن مجموعة من الأعراض تحت هذه الفئات: السلوك، والممشاعر، والأفكار، والأعراض الجسدية (اضطراب النوم).

**رسائل صحية للمحافظة على الصحة النفسية
للمسنين**

* التواصل مع الآخرين

إن أحد أكبر تحديات الشيوخوخة هو البقاء على اتصال بالمجتمع حتى بالنسبة لأولئك الذين لديهم حياة اجتماعية نشطة، والتغيرات المهنية، والتقاعد، والمرض، والموت، والتحركات خارج المنطقة المحلية يمكن أن تبعدهم عن الأصدقاء المقربين وأفراد الأسرة، من المهم إيجاد طرق للتواصل والاتصال مع الآخرين، حيث إن وجود مجموعة من الناس يمكن أن تدعم الشخص عند تقدمه في العمر وقناع الشعور بالوحدة والاكتئاب والعجز.

* إيجاد المتعة في الأنشطة اليومية

- تجنب العزلة ومشاركة المسنين في العمل والنشاط الاجتماعي.

- ممارسة هواية سابقة أو تجربة هواية جديدة.

- اللعب مع الأحفاد أو الحيوانات الأليفة المفضلة.

- تعلم شيء جديد (لغة أجنبية، لعبة جديدة).

- الانخراط في المجتمع (التطوع أو حضور حدث محلي).

- الانضمام إلى أندية صحة أو اجتماعية.

- السفر إلى أماكن جديدة.

-قضاء بعض الوقت في الطبيعة.

- الاستمتاع بالفنون كزيارة متحف.

- كتابة مذكرات عن تجارب الحياة.

- قراءة الكتب.

أمل وديع

مدربة تنمية بشرية

أخصائية مشورة

حاصلة على دبلوم صحة نفسية

البقاء بصحة جيدة والشعور بأن الشخص في أفضل حالاته أمر مهم للغاية في أي سن، ومع التقدم في العمر يواجه الشخص عدداً متزايداً من التغييرات الرئيسية في الحياة مما يؤثر في صحته النفسية (بما فيها: التغيرات الوظيفية، والتقاعد، وفقدان الأحبة) والتعامل السليم مع هذه التغييرات يُعد مفتاح البقاء بصحة جيدة.

الصحة النفسية لدى كبار السن

كبار السن هم الذين بلغت أعمارهم 60 سنة أو أكثر يقدمون مساهمات مهمة في المجتمع كأعضاء أسرة، ومنطقيون، ومساركين فاعلين في القوى العاملة، وعلى الرغم من أن معظم كبار السن يتمتعون بصحة نفسية جيدة، إلا أن العديد منهم معرضون لخطر الإصابة باضطرابات نفسية، أو اضطرابات عصبية، فضلاً عن على صحة أخرى مثل: السكري، ضعف السمع، والفالس العظمي.

الأمراض النفسية الشائعة في مرحلة الشيوخوخة

* الخرف.

* الاكتئاب.

* القلق.

وهي ليست جزءاً طبيعياً من التقدم بالعمر، وإذا لم يتم علاجها فإنها قد تؤدي إلى الإرهاق والمرض.

عوامل خطورة الإصابة بالأمراض النفسية في مرحلة الشيوخوخة

* زيادة معدل الإصابة بالأمراض (مثل: أمراض القلب، الجلطات الدماغية، الزهايمر، وغيرها).

* الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

* فقدان الصداقات، وكذلك الاعتمادية على النفس، والعمل والدخل، واطرونة والحركة.

* العزلة الاجتماعية.

* التنويم في المستشفى.

الخرف عند كبار السن

الخرف ملازمة تتسم بحدوث تدهور في الذاكرة والتفكير والسلوك والقدرة على القيام بالأنشطة اليومية، ومن أشهر أنواعه: الزهايمر.

أعراض الخرف

* المرحلة الأولى:

- النساء.

- فقدان القدرة على إدراك الوقت.

- الضياع في الأماكن المألوفة.

* المرحلة الوسطى:

- نسيان الأحداث الحديثة العهد وأسماء الناس.

- الضياع في البيت.

- صعوبة متزايدة في التواصل مع الغير.

- الحاجة إلى مساعدة في الاعتناء بالذات.

- تغيير السلوك، بما في ذلك التساؤل وطرح الأسئلة بصورة متكررة.

* المرحلة المتقدمة:

- عدم إدراك الوقت والمكان.

- صعوبة التعرف على الأقارب والأصدقاء.

- حاجة متزايدة إلى المساعدة على الاعتناء بالذات.

- صعوبة المشي.

- تغيير في السلوك قد يتفاقم ليشمل شكلاً عدواً.

- يُعد مرض الزهايمر أشيع أسباب الخرف ومن المحتمل أنه يسهم في حدوث ٦٠٪ إلى ٧٠٪ من الحالات.

الاكتئاب عند كبار السن

الاكتئاب من الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً بين كبار السن، والذي قد يؤدي إلى ضعف في الأداء الجسدي والعقلي والاجتماعي، مما يزيد حدة الأمراض المزمنة ويؤخر التحسن ويزيد فترة البقاء في المستشفى، ويزيد الأدوية المستخدمة.

أعراض الاكتئاب

مرض الاكتئاب ليس مجرد حالة عابرة من الحزن، بل تتحدى ذلك ليواجه الشخص الأعراض التالية:

* الحزن المستمر.

* الانسحاب من الأنشطة التي كانت ممتعة سابقاً.

* صعوبة في النوم.

* الشعور بعدم الراحة.

* اليأس.

القلق عند كبار السن

يرتبط القلق غالباً بالاكتئاب، أي أن أغلب الذين تم تشخيصهم بالاكتئاب يعانون القلق كذلك، ويصعب تشخيص القلق عند كبار السن لأنه غالباً يظهر كأعراض جسدية وليس شكوى نفسية.

صحة وجمال

روتين العناية بالبشرة.. نصائح للبشرة نقية ومتوجهة

الوصول إلى بشرة نقية وخالية من العيوب وعلامات الإرهاق أمر يتمناه الكثيرون وخاصة السيدات، ولدى الكثيرين روتين للعناية بالشعر لغسله ورعايته، وهو الأمر الذي يمكن اتباعه أيضًا على الجلد والبشرة.

بتنظيف الوجه، ثم بمجرد أن يجف يستخدام منتج كيميائي مقشر، وليس مقشرًا فيزيائياً للوجه، ثم تطبيق الكريم المرطب المفضل لديك بعد ذلك.

وفي اليوم الثاني، ابدأي بتنظيف وجهك واستخدام مركب الريتينويود هو من المركبات التي تُستخدم في كريمات العناية بالبشرة، فإذا كنت تستخدمين الريتينويود، مثل تريتيينوين أو الريتينول، يمكنك وضع كمية صغيرة من المنتج مباشرة على وجهك.

أما إذا كان لديك حساسية، فيمكنك وضع طبقة رقيقة من المرطب على تلك المناطق الحساسة مسبقاً، مثل تحت عينيك أو على خطوط ابتسامتك، لتقليل قوتها ثم تطبيق الوجه.

اليوم الثالث والرابع من الروتين هي أيام التعافي، وهما الخطوتان الأخيرتان في نظام روتين العناية، حيث يجب تنظيف الوجه أولًا، ثم استخدام سiero حمض الهيالورونيك.

وتنصح خبيرة الأمراض الجلدية بوضع السيروم على بشرة رطبة للحصول على كل الفوائد، ثم تطبيق الوجه بزيت مرطب، والنتائج هي بشرة متوجهة وجميلة كل يوم.



لا يمكن غسل الشعر يومياً؛ لأن ذلك سيؤدي إلى ضعفه وجفافه، بل يتم غسل الشعر كل بضعة أيام مع استخدام منتجات معينة مثل الأقنعة لتطيب الشعر والشامبو والسيروم، وعلى الأرجح لا يتم هذا كل يوم.

روتين العناية بالبشرة

على غرار روتين غسل الشعر، يمكن إتباع روتين العناية بالبشرة من خلال استخدام منتجات معينة في ليالي معينة في الأسبوع، فيما يعرف مؤخراً بـ «دوره البشرة». بهذه الطريقة يمكنك تجنب وضع طبقات من منتجات العناية بالبشرة ومستحضرات التجميل، وستحصل بشرتك على الفوائد كاملة وستصبح متوجهة وواضحة وأكثر إشراقاً.

نصائح لروتين البشرة

يقوم روتين العناية بالبشرة على جدول زمني لمدة أربعة أيام، يتم خلالها القيام بما يلي: التقشير، والريتينويود، والتعافي ثم التكرار. وقدمت ويتني بو، طبيبة الأمراض الجلدية، موقع "women's health"، نصائح بشأن الروتين للجلد، موضحة أن هذا الروتين ليالي مع الإبقاء على الروتين النهاري الذي يمكن أن يظل كما هو.

في اليوم الأول للروتين، تأتي ليلة التقشير، فنصحت السيدات أولاً

ستيك الدجاج المشوي



سفرة و طبالية



طريقة التحضير

اخاطي فن وعاء عميق، جمبع المكونات ماعدا صدور الدجاج ثم قومي بنقلب الخليط جيداً ثم انقعي بال الخليط السالبق صدور الدجاج ثم ضعيها بالثلاجة لمدة لا تقل عن أربع ساعات ثم اشوي الستيك بالشواية وقلبيها على الجهتين لكي تنضج

المقادير

كيلو ونصف صدور دجاج
ربع كوب عصير ليمون حامض
ثمن ملعق زيت زيتون
أربع ملعق كزبرة مفرومة
ملعقتان ملح
نصف ملعة بيريكا
ربع ملعة فلفل حريف
إكليل الجبل حسب الرغبة
فلفل أسود حسب الرغبة



موز باللين



طريقة التحضير

نضع جميع المكونات في الخلاط ونخفق جيداً
ثم نضعها في الثلاجة حتى تبرد ثم نصب في

كوب التقديم ثم تزيين بالشوكولاتة ونقدم
الاستثناء عنها

المقادير

لمنه موز
كوب لين
ملعقة مغيرة لين بودرة
سكر حسب الرغبة
شوكولاتة الترمس ويمكن

طريقة التحضير

يم نقطع الدوخ لقطع صغيرة ووضعها في الخلط
الكهربائي ثم ضيفي جميع المكونات وخلطها جيداً
ثم يوضع العصير في كوب التقديم

المقادير

لتر لين
خمس دبات دوخ
أربع ملعق صفار سكر
ثلاث ملائق صوص الكراميل

عصير الدوخ بالكرياميل



سفرة و طبالية

أباً جديداً.. صلح لهم النفسية أولاً

مع بداية العام الدراسي الجديد، تنشغل الأسر بالكتب والزي والواجبات والدروس، بينما يظل الجانب الأهم أحياناً بعيداً عن الانتباه: الصحة النفسية لأبنائنا. فالنفس الهادئة والأمنة هي الأساس الذي يبني عليه التعلم، النجاح، والقدرة على مواجهة تحديات الحياة.

- ٤- راقب سلوكه وتغيراته: الصمت المفاجئ أو الانعزال قد يكون صرخة استغاثة.
- ٥- اظهر حبك دائمًا: كلمة «أنا فخور بك» أو «أنا بحبك» تبني داخل طفلك حصناً من الأمان.

رسالة اليوم العالمي للصحة النفسية (١٠ أكتوبر)

في هذا اليوم نتذكر أن الاهتمام بالصحة النفسية لا يقل أهمية عن الاهتمام بالصحة الجسدية. فاللدي الذي يذهب إلى المدرسة بابتسمة وطمأنينة، يتعلم أفضل، ويبدع أكثر، وينمو ليصبح شخصاً متوازناً قادراً أن يواجه الحياة بثقة. فلنجعل شعارنا: «التفوق يبدأ من راحة البال». إذا منحنا أبناءنا الحب، الأمان، والاهتمام بنفسياتهم، فسوف نمنحهم أعظم هدية: إنساناً سوياً وسعيداً للمستقبل.

أمل وديع

مدربة تنمية بشرية
أخصائية مشورة
حاصلة على دبلوم صحة نفسية

طفل في العلوم، وآخر في الرياضة، وثالث في الفنون. دور الأهل هو اكتشاف هذه المواهب ورعايتها. ليس مطلوباً من جميع الأبناء أن يسلكوا الطريق ذاته، بل أن يجد كل منهم مساحته التي يبدع فيها.

٤- التواصل أساس الراحة النفسية
التواصل الحقيقي مع الأبناء يعني الإصغاء إليهم بجدية، وإظهار الحب غير المشروط، بعيداً عن أساليب الأوامر أو النقد المستمر. كلمة تشجيع صادقة قادرة أن تبني في نفسية الطفل ثقة تدوم العمر كله.

خطوات عملية لحماية الصحة النفسية لطفلك

- هناك 5 خطوات عملية علينا اتباعها لحماية الصحة النفسية لطفلك:
- ١- استمع له بانتظام: خصص وقتاً يومياً ولو قصيراً لتسمع ما حدث معه في المدرسة دون مقاطعة أو استهزاء.
 - ٢- شجعه بدلاً من مقارنته: كل طفل له سرعته وإمكاناته، المقارنة تقتل الثقة بالنفس.
 - ٣- علمه قول «لا» بثقة: حتى لا يقع ضحية التنمر أو الضغوط من الزملاء.

١- مواجهة التنمُّر

- + التنمُّر لم يعد مجرد «مشكلة عابرة»، بل صار تحدياً خطيراً يواجهه أطفالنا. قد يتعرض الطفل لكلمات جارحة، أو سخرية من مظهره أو أدائه الدراسي، أو حتى إقصاء من زملائه. هنا يظهر دور الأهل والمعلمين معًا:
- + أن نزرع في أبنائنا الثقة بأنفسهم.
- + أن نشجعهم على التحدث عن تجاربهم بلا خوف.
- + أن نعلمهم مهارات المواجهة الإيجابية دون عنف.
- + أن نخرس فيهم أن احترام الآخرين يبدأ من احترام الذات.

٢- صعوبات التعلم... ليست عيباً

- كثير من الأطفال يواجهون صعوبات في القراءة، أو الكتابة، أو التركيز، أو حتى في تنظيم الوقت. هؤلاء لا يقلون ذكاءً عن الآخرين، بل يحتاجون إلى أسلوب مختلف في التعليم، مع صبر وتشجيع. النقد أو المقارنة بالزماء يضاعف مشكلتهم، بينما الاحتواء والدعم يفتح لهم الطريق للتقدُّم بخطوات ثابتة.

٣- الفروق الفردية نعمة

الله خلق كل إنسان بموهبة خاصة. قد يبرع

التعامل مع الزوج أو الزوجة المصاب بالسرطان

التعامل مع الزوج أو الزوجة المصاب بالسرطان أمر يحتاج دعماً وتفهماً نفسياً وعاطفياً ويطلب الكثير من الصبر والحب والدعم النفسي. إليك مجموعة من النصائح العملية والنفسية التي قد تساعدك على التعامل مع هذا الوضع بطريقة متوازنة.

٢. أشرك الأولاد بطريقة مناسبة حسب أعمارهم، فهم بحاجة لفهم ما يحدث بطريقة مبسطة وغير مرعبة.

٣. اطلب المساعدة لا تحاول أن تكون بطلًا خارقًا. العائلة، الأصدقاء، والجيران قد يرغبون بالمساعدة — اسمح لهم بذلك.

+ خامسًا: الاعتناء بنفسك أيضًا

- لا تهمل صحتك النفسية والجسدية خذ فترات راحة، وتحدد مع من تشق به، ومارس نشاطات تساعدك على التوازن. تذكر: لا يمكنك أن تسند غيرك إذا كنت منهاً.

إذا كنت تمر بهذه التجربة حالياً، فاعلم أن وجودك بجانب شريكك هو أكبر دعم ممكن. لا يوجد طريقة مثالية للتعامل، فقط حاول أن تكون إنساناً محباً، متفهماً، وصبوراً.

٤. سالي طلعت

٤. استشر مختصاً نفسياً لا بأس في طلب دعم نفسي لك ولشريكك، فالامر مرهق لكمًا.

+ ثالثًا: الرعاية الصحية والعملية

١. تعلم عن نوع السرطان فهم نوع المرض والعلاج يساعدك في التعامل بشكل أفضل.. اسأل الأطباء، اقرأ مصادر موثوقة، ولا تعتمد على الشائعات.

٢. كن جزءاً من الخطة العلاجية احضر الجلسات، نقاش الأطباء، وشارك في القرارات.

٣. ادعم في الأعراض الجانبية مثل تساقط الشعر، الغثيان، أو التعب — كن داعماً لا منتقداً.

+ رابعاً: الحياة اليومية والعائلة

١. حافظ على نوع من الروتين الروتين البسيط يعطي إحساساً بالاستقرار.

+ أولًا: الدعم النفسي والعاطفي

١. كن حنوناً ومتفهمًا

المريض يمر بتقلبات مزاجية، خوف، وقلق. لا تأخذ الأمور بشكل شخصي.. استمع لهما بدون مقاطعة، وكن حاضراً بكل كيانك.

٢. عُّبِّر عن حبك بطرق بسيطة

كلمات تشجيع، ملسة يد، أو حتى نظرة حنان يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.. تذكريه / تذكريها بأنك بجانبه مهما حصل.

٣. احترام الصمت

أحياناً يحتاج المريض إلى العزلة أو الصمت، احترم ذلك دون أن تبتعد كثيراً.

+ ثانية: الجانب النفسي والعقلاني

١. كن مرآة للأمل وليس للوهم

لا تكذب أو تقلل من خطورة المرض، لكن ركز على «الأمل في العلاج، التقدم العلمي، واللحظة الحالية».

٢. ساعدك على الشعور بالقوة

لا تتعامل مع الزوج/الزوجة كمريض فقط، بل كشخص لا يزال له دوره في الحياة.

العائلة المقدسة



يكتبه لنا خصيصاً المدرب والمحاضر العالمي:

د. ميلاد فايز موسى

مؤسس ورئيس المركز الهولندي للتنمية البشرية بهولندا

Facebook: Dr. Milad Moussa

إنا مختلفون (١)

عند بدء الخليقة خلق الله لآدم معيناً نظيره، فقد خلقت المرأة لتكون معيناً وفي نفس الوقت تكون نظير آدم روحياً وفكرياً وعاطفياً وجسمياً، فهي الفكيم الذي يقدم لآدم ما يحتاجه لكي يحقق كل إمكانياته، وليس في خلق المرأة لتكون معينة للرجل ما ينتقص من مقدارها بل بالعكس إن في هذا فخراً ومجدًا لها، حيث أن الرجل لا يكمل بدونها، وكل من الرجل والمرأة تحتاج للآخر.

بالآخرين، فالرعاية قيمة أنثوية قوية، كذلك يحتاج الرجل للانعزال لإمكان التفكير في فكرة ما بينما النساء يجدونوضوحاً أكثر إذا ما انتشرن وشاركن في الأفكار، فمثلاً عندما يحكي الزوج لزوجته عن مشاكله في العمل فهو يريد منها مجرد الإنصات لما يقول وأن تقدر كم أنه يعمل ويكتب في العمل، أما إذا حاولت تقديم حل لمشاكله فهو يحس بالضعف، ونرى أيضاً في الاختلافات بين الرجل والمرأة أن طريقة الرجل في التفكير تختلف عن المرأة فالرجل يتوقف عن الحديث ليقرر في داخله ماذا يريد أن يقوله، أما المرأة فلا تتحدث من أجل توصيل فكرة ما لأن الحديث في حد ذاته يساعدها على ماتريد توصيله من أفكار.

وسوف نستكمل الجزء الثاني من هذا المقال العدد القادم إن شاء الله تعالى...
وبنعته ربنا.... بكرة أحلى؛؛؛

د. ميلاد فايز موسى

مدرب معتمد من البورد الهولندي NTINLP
وماستر كوتشر معتمد من البورد الأمريكي A.B.NLP

الذى ت يريد أن يكونه، لأننا أحياً ندمّر ما واجدناه جذاباً في بداية الأمر إذا حاولنا أن نجعل شركاءنا صورة طبق الأصل منا، فعندما ينسى الرجال والنساء أن احتياجاتهم ورغباتهم مختلفة تصبح الاختلافات مصدرًا للصراع بدلاً من أن تكون مصدرًا للتقدير. وعن هذه الاختلافات استقينا بعض الآراء من خبرات بعض الكتاب والمفكرين والمتخصصين في هذا المجال، ولقد وصلنا البعض الآخر والتوصيات التي نأمل بأن تكون مصدرًا دائمًا للتتفاهم الأسري ونباسًا للسعادة والمحبة الدائمة.

حقيقة أن لغة الرجال والنساء تشتمل على نفس الكلمات ولكن الطريقة التي تُستخدم بها تعطي معانٍ مختلفة، وطريقة التعبير عندما يتعرض الزوجان لمشكلة ما تختلف من الرجل أو المرأة، فعندما يكون الرجال تحت ضغط ما فإنهم عادة يبالغون في تركيزهم على هذا الضغط، بحيث يبدو عدم وعيهم بغيرهم، بينما النساء يضعون الوفاء باحتياجات الرجل قبل أي شيء آخر لأن العطاء بالنسبة للمرأة كالتنفس.. شيء طبيعي، فالمراة تعطي الكثير لأنها تهتم

ارتبطت عملية خلق الإنسان بالزواج، أي تقرر الزواج للإنسان قبل خلقه أو مع خلقه أو بعد خلقه حيث تقرر خروجه من الجنة، فالإنسان لم يخرج منها وهو فرد ولكن خرج وهو زوجان .. رجل وامرأة يربطهما زواج، كُتب على كل منهما أن يعيش مع الآخر وأن تنشأ بينهما علاقة عاطفية وينجحا أطفالاً يجدون الله ويعمرون الأرض، لذلك فإن أعظم بناء يمكن أن يتحققه إنسان هو بناء أسرة.

الزواج كما يُعرفه الأدباء هو فن التعامل مع الطرف الآخر والقدرة على التكيف مع اختلافاتنا الطبيعية، فمن خلال التقدير والاحترام والتلاطف مع اختلافاتنا الطبيعية فقط يمكننا أن نحقق الرضا والسعادة الحقيقية في علاقاتنا، فمعروضتنا أن «الناس متباينون» غاية في الأهمية لإيجاد علاقات إيجابية وودية ... يخبرنا (د. جون جراي) بعد خبرته المكتسبة في علاج المشاكل الزوجية بأمريكا لأكثر من عشرين عاماً أن السر في إقامة علاقات زوجية ناجحة يمكن في أن يقبل كل طرف الطرف الآخر كما هو، حاول أن تحب الشخص الآخر كما هو لا الشخص

BOLA DE OURO 2025

POR LE PARISIEN

Dembélé	155 pts
Yamal	127 pts
Vitinha	100 pts
Hakimi	62 pts
Salah	52 pts
Nuno Mendes	36 pts
Mbappé	25 pts
Donnarumma	22 pts
Raphinha	16 pts
Pedri	15 pts

عنوان ديمبلي يفوز
بالكرة الذهبية
وصلاح خامساً

بايلي أمير



حوار مع..

حوارنا اليوم عزيزي القارئ هو حوار تربوي / تعليمي في المقام الأول، فمعيار التقدم الحقيقي والذي يميز بين أمة وأخرى هو (التعليم) فالتعليم (الثقافة) هو الحياة، لذلك ما أجمل مناجاة المزن في (مز ١١٩: ١٤٤) «فَهُمْ نِي فَأَحْيَا». وترانا نتعلم من الكاتب الفرنسي الكبير (فيكتور هوجو) من مقولته الرائعة: (من يفتح باب مدرسة، يغلق باب سجن).. لذلك فضيف مجلتكم هذا العدد والعدد القادم - إن شاء الله وعشنا مع رجل له باع طويل في مجال التربية والتعليم والعمل الاجتماعي بل والحزبي أيضاً، هو الدكتور الأكاديمي / ملاك رسمي.. فإلى حوار سيادته..

الخبير التربوي والتعليمي

د. ملاك رسمي الجزء الأول

حوار أداره: ماجدة مكرم

++ بطاقة تعارف..

الاسم: ملاك رسمي يوسف
مواليد القاهرة - وكيل أول لجنة التعليم والبحث العلمي السابق بحزب المصريين الأحرار- مدير عام مدارس النيل المصرية سابقاً - حالياً رئيس مجلس أمناء مؤسسة (تعليم بكرامة).. باختصار.. طوال حيقي في مجال التعليم..

بأنني أجزت طفراً هناك بشهادة الأعضاء، إلى أنني لم أجذ نفسي في السياسة، بالرغم من أنني كنت مرشحاً مجلس الشيوخ، وبالفعل عملت الفيش والتшибيه وعملت الملف، وبالرغم من هذا فقد انسحبت، لأنني دخلت من باب التعليم فقط.

++ وماذا بعد ذلك؟

بدأت أفتتح شركة خدمات تعليمية (شركة توريدات) وأنأ عمل بها حالياً، ومنذ عام ٢٠٢٠، بدأت بالمشاركة من بعض الأحباء والأقارب في تأسيس مؤسسة خدمية اسميتها (تعليم بكرامة)، وبخاصة بأن أخي الكبير أصم وكذلك له ابن أصم، فلذلك فأنا عشت طوال حياتي داخل مجتمع (الصم)، ولذلك اللائحة الأساسية للمؤسسة (رعاية المعاقين، لأنه بالفعل موضوع كبير وعدهم كبير)..

لم أجذ نفسي في الحقل السياسي مثلاً تفانيت في العمل التربوي التعليمي

++ حدثنا عن عملك في مجال التعليم..
بداية من عملي كمدرس رياضيات في مدارس لغات دولية عريقة مثل: المصرية، مصر ٢٠٠٠، سانت فاتيما.. إلى أن تدرجت وعملت لمدة سنة واحدة في السعودية وكانت مدير عام مدارس (الأنجاز الدولية)
في منطقة شرق، وبعد رجوعي لمصر اتجهت للعمل الإداري حتى وصلت لمركز مدير عام مدارس (النيل الدولية) التابعة لرئاسة مجلس الوزراء سابقاً، ولكن بعد تركي لها أصبحت فيما بعد تابعة لوزارة التربية والتعليم، وأدعى أنني عملت طفراً في مدارس النيل، يعني إذا عملت بحثاً في النت على مدارس النيل لسوف تجد اسم (ملاك رسمي) فقط.. بالرغم من أنني قد تركتها منذ عام ٢٠٢١م.

++ وماذا عن عملك الحزبي؟

تم دعوتي من قبل د/ عصام خليل رئيس حزب المصريين الأحرار وتوليت مركز وكيل أول لجنة التعليم والبحث العلمي بالحزب، وأدعى أيضاً-



مع المحرر أثناء إجراء الحوار



مع قداسة البابا بجوار طيب الذكر الأنبا باخوميوس

أن يكون وزير التربية والتعليم، كان ماسك طبشيرية بيده ويشرح ومتعرف من دخان الطباشير اللي من أيام زمان.. لازم يكون تربويًا ووقف أمام السبورة وفهم سلوكيات الطلاب بمجرد النظرة، يعرف عما إذا كان الطالب فهم الشرح أم لا.. يقرأ عينه.. فإذا لم تكن لديك هذه الخاصية، فكيف سوف تدير منظومة؟!!

++ وما الحلول في وجهة نظرك؟

أولاً: أن يكون وزير التعليم تربويًا، وأنا أدعى أنه نادرًا ما كان يأتي وزيراً من الحقل التعليمي.
ثانياً: أن يكون هناك ربط بين كلية التربية والوزارة، لأنه في الواقع غير موجود إلا في الصفين الثالث والرابع يعني أن الطالب بالكلية ينزل للتدریب في المدارس لأن هذا ماهو ملزم به من أجل النجاح فقط، وبالتالي لا هو فهم حاجة ولا استفاد حاجة، فهو مشروع لديه لإبد من إقامته!! أي أنه.. لا يوجد ربط بين وزارة التربية والتعليم من ناحية ووزارة التعليم العالي من ناحية أخرى.. وتلك كارثة.. لأن مطبخ التعليم العالي هو التربية والتعليم.. كما أن مطبخ التربية والتعليم هو كلية التربية.. فلابد أن تكون هذه الحلقة محكمة جيداً..
ثالثاً: لابد من تفعيل (المجلس الأعلى للتعليم)، ويكون هذا هو سقف ومرجعية وزير التربية والتعليم، وهذا المجلس يشتمل من وزارات مختلفة كوزارات: المالية، الداخلية، الدفاع.. إلخ لأن كل هذه الوزارات مرجعيات، فالذى يحدد ميزانية أي منظومة وما مدى تكفلتها ليست وزارة التعليم وإنما وزارة المالية، كذلك التي تحدد مافي محتوى المناهج من أمور لا تقدر الأمان العام هي وزارة الداخلية، تاريخ الحروب تبنيها وزارة الدفاع.. كل في تخصصه..

++ أقر البرلمان تعديلات قانون التعليم الجديد وهو يطبق عليه (البكالوريا المصرية)، ما رأي حضرتك في هذا النظام الجديد؟

إجابة هذا السؤال وغيرها من الأسئلة الشيقية، نستكملاها معك عزيزي القارئ بالعدد القادم إن شاء الله وعشنا **Mageed Mokram**

كلمة (كل).. وهذا أمر كتایي..

++ نزيد مزيد من القاء الضوء حول أنشطة المؤسسة..

هي مؤسسة تعمل في أكثر من اتجاه: ترعى المعاقين، والأسر الأكثر احتياجاً، والمهمنين، واللاجئين الذين خصصنا ندوات لهم، وندوات أخرى مع وزارة البيئة، نظمنا مباريات دوري في كرة القدم بين الجاليات السودانية والجنوب السوداني والسعوية واليمنية اسميناها (دوري الجاليات)، وكان ذلك على ملاعب جامعة السويس. وكان يوماً جميلاً جداً..

ولدينا مشروع قيد الدراسة وهو مشروع ضخم -وأدعى أنه مشروع قومي- وهو تدريب المعاقين بدنياً على البرمجة، فبدلاً من أن تحوله الدولة أو أسرته، هو الذي سيتكلف بأسرته بعد

أن يتلقى مرتبه بالدولار..



دوره الصادقة الرمضانية للجاليات
السوداني - مصر - 2021

++ لا يوجد تمويل نقدي للمؤسسة من الدولة؟

كم أقنى.. ولكن للأسف إجراءاته معقدة وأحاول أن أبدأ في خطواته..

++ ما رأي سيادتك في التعليم بمصر.. المشاكل، والحلول من وجهة نظرك؟

لا يختلف اثنان إن التعليم بمصر في مشكلة - بلا نقاش.. فالمشكلة كبييرة جداً!!!.

وأنت تعلم المشكلة من الناتج التي تشرمه، فمنتج المدارس هو الطالب خريج الثانوية العامة، فإذا قمنا بتقييمه ووجودناه مطبوطاً لكان النظام التعليمي مطبوطاً، ولكن إذا وجدناه لا يستطيع كتابة قطعة إملاء عادي باللغة العربية!! إذن مصنوعك الذي يخرج لك هذا المنتج -أعني الوزارة- تحتاج لإعادة صيانة المصنع بكل ماكيناته وعماله ومديريه وقطاعاته.. إلخ فالوزارة هي كل شيء، وليس كما يدعى البعض باتهامه للمدرس أو المناهج.. وأننا كت أنادي طوال عمري بأن: (لابد

إعاقة، وبالنسبة للصم فأنا أعتبر إنني معنني بهم، وتتخيل أن هناك حالات لأشخاص لديهم الصمم مع العمى، للأسف المعاق في بلدنا يُهان من المجتمع ويواجه التنصر الشديد..

وأنا بقدر ما يعطيوني الله، أحارب مساعدة هؤلاء الفئات من ذوي الإرادة سواء مسيحيين أو مسلمين.

++ وماذا اكتشفت حضرتك في خدمة هؤلاء؟

اكتشفت أنه توجد أشياء كثيرة جداً نحن لم نكن نعلم عنها شيئاً، ويوجد أناس كثيرة لا نحس بهم، وما نرميه في صندوق القمامنة بالنسبة لأناس آخر هو كنز.

++ هل توجد خدمات أخرى للمؤسسة تود أن تحكى لنا عنها؟

طبعاً.. فمن الخدمات التي قدمتها المؤسسة هو أننا عملنا احتفالية كبيرة جداً سميناها (قبطي يكرم حفظة القرآن الكريم) في قرية الخرمان بالجيزة، وهذا كان حدثاً قوياً، وقمنا بتوزيع على الفائزين هدايا.

كذلك لنا خدمات مع اللاجئين السودانيين، فهؤلاء الأشخاص متبعين جداً نفسياً، بسبب ما يواجهونه من التنصر بسبب لون بشرتهم، وغالبية عملهم كساائق أو في النظافة، بالرغم من أنهم بنى آدميين محترمين في بلدتهم، وكان لدينا شخص منهم كان يعمل (أو فيس بوبي) وعندما رجع بلده عمل في مركز مرموق !!

++ بمناسبة عن حديثنا عن مساعدة المحسنين للمؤسسات.. كيف ترى العشور والنذور والبكور في المسيحية؟

أود أن أصحح مفهوماً مغلوطاً للبعض وهو أنهن يعتقدون أن العشور والنذور والبكور.. هو الحد الأقصى، ولكن بالعكس كل هذا هو أقل من الحد الأدنى، لأنه كان هو المطلوب في العهد القديم، أما في العهد الجديد فقد قال رب المجد: «إِنْ لَمْ يَزِدْ بِرْكُمْ عَلَى الْكُتُبَةِ وَالْفُرِيسِيَّنَ، لَنْ تَدْخُلُوا مَلَكُوت السَّمَوَاتِ» (مت 5: 20) كما توجد آية صريحة في (لو 6: 30) تقول: «كُلُّ مَنْ سَأَلَكَ فَأَعْطِهِ» لاحظ



من فاعليات توزيع كراتين رمضان
المرج 24-4-2021

صورة من تاريخ كنيتنا

الدُّعَانُ

إعداد: ماجد مكرم

مَا جَرَى

إِلَه السَّمَاوَاتِ
يَعْطِينَا الْبَحَارَجَ
وَنَحْنُ عَبْدُكَ
تَقْوَمْ وَنَبْتُكَ
غَبَّةٌ

آية جميلة قالها نحتميا العظيم في مناسبة إعادة بناء سور أورشليم،
وجدناها مناسبة لتكون شعاراً لنا الطلبة مع بدء العام الدراسي
الجديد.. وهي مكتوبة بخط الفارسي أو التعليق والذي يمتاز
بمكانته الجمالية بين باقي الخطوط:::



صورة جميلة من أمام مبني الكاتدرائية المرقسية بالأزرقية - زمنها
النصف الأول للقرن الـ ٢٠ - لمدير ومعلمى مدرسة الأقباط الكبرى،
تلك المدرسة التي أسسها البابا كيرلس الرابع الـ ١١٠ (أبو الإصلاح)
منتصف القرن الـ ١٩

دراسة مبسطة لكتاب المقدس

٤٣ - رسالة بطرس الأول

فرعونيات

أول حقيقة ظهر في التاريخ



تمثال خشبي وُجدَ في مقبرة (في عنخ بيبي) المسئول عن مصر العليا في زمن الفرعون بيبي الأول (الأسرة السادسة) أي منذ ٢٣٠٠ ق.م ، وهي تشبه إلى حد كبير الحقيقة المدرسية التي يستخدمها التلاميذ حتى الآن:::

روماني ويقول فريق آخر أنها كتبت من رومية.

غایتها

كتها القديس بطرس الرسول إلى المؤمنين المسيحيين المقربين المؤمنين في آسيا الصغرى من شتات بنتس وغالاطية وكيدوكيه وأسيا. لتشديد إيمانهم وأيقاظ روح الرجاء والانتظار فيهم، وتشجيع المؤمنين الذين تشتتوا بسبب الضيق على قبول الألم، رجاء الميراث الذي لا يفني ولا يتدين، وهو ميراث محقوظ في السموات لأجلهم (أبط ٤:١).

سماتها

+ وهي رسالة تمس الجانب العملي حيث يتعلّق التزامنا بإعلان الإيمان عملياً في كل جوانب حياتنا.

+ اتسمت بكثرة التشابة بينها وبين ما ورد في بعض رسائل معلمينا يوليسيس الرسول بحكم الصدقة القوية التي تربط بينهما.

+ اقتبس الكثير من العهد القديم لأن القديس بطرس هو رسول الختان.

+ أكثر من الإشارة إلى أقوال السيد المسيح بكلّه شاهد عيان لما رأى وسمع من ربّه نفسه.

محور السفر

+ الخلاص، الأضطهاد، عائلة الله، الحياة الأسرية، الدينونة.

رسائل الكاثوليكون

تدور رسائل الكاثوليكون حول الضيق والحياة المقدسة.

الكاتب

+ بطرس وهو اسم يوحنان معناه (صخرة أو حجر) أما اسمه الأول فهو

سمعان واسم أبيه يوحا واسم أخيه اندراؤس وهو من مدينة بيت صيدا.

+ جاء به أخوه اندراؤس إلى سبع

(يو ٤: ٤ - ٤) فدعاه السيد المسيح ليكون تلميذاً (مت ١٩: ١٦؛ مر ١٧: ٥؛

لو ٥: ١) كما دُعيَ اسمه (صفا) أي صخرة).

+ كانت مهنته الأولى صيد السمك وبالنسبة لقوته ونشاطه فقد برز كالمقدم بين التلاميذ ووُعظ موعظته المشهورة يوم الخميس (أع ١٤: ٢ - ٤) ..

زمن كتابتها

غالباً ما بين ٦٣، ٦٧ م. أثناء اضطهاد

بيرون (٦٨-٥٤) كتها من يابل (أي

يُوحَنَّ الدَّارِسُونَ إنما يابيلون

أي مصر القديمة حيث كانت موطننا لجماعة من اليهود ومقرًا لمعسكر