



مجاناً
مع العدد

رسالة النور والعجايب

www.omelhourwelagypy.com

السنة 11
العدد 125

أكتوبر
2025

عَيْنُ الْبَيْتِ
عَلَيَّ خَائِفِي
مز ٣٣: ١٨



www.omelhourwelagypy.com

SCAN ME





مجلة روحية اجتماعية ترفيهية تصدر
شهريًا عن
كنيسة السيدة العذراء والشهيدة فيلومينا
وكنيسة مار ميخا والبابا كيرلس السادس
بهرم سبي - مطرانية ٦ أكتوبر
تأسست في ديسمبر ٢٠١٤ م
وأصدر العدد الأول في يناير ٢٠١٥ م.



بِسْمِ الْآبِ وَالْإِبْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ
الَّذِينَ وَاحِدٌ آمِينَ



السنة الـ 11 - العدد 125
أكتوبر 2025

بركة وصلوات قداسة البابا تواضروس الثاني

وشريكه في الخدمة الرسولية

نياافة الأنبا دوماديوس

أسقف ٦ أكتوبر وأوسيم

واشراف روجي

القس دانيل القمص مكاري

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

باقلي أمير - رانيا فيكتور - دميانة ماجد

أمير مكرم

تنفيذ وإدارة الموقع الإلكتروني

م. أبانوب رأفت - م. باقلي أمير

طبعت في



م. ميخائيل صبحي

«كَانَ مِنْ هَمِّنا أَنْ نَجْعَلَ
فِيما كَتَبناه فُكاهَةً لِلْمُطالِعِ،
وَسُهُولَةً لِلْحافِظِ
وَفَائِدَةً لِلْجَمِيعِ».
(٢ ملك ٢: ٢٦).

البابا تواضروس الثاني
أسقف ٦ أكتوبر وأوسيم

الرب معكم وبياركم على كل ما
تفعلون
م. م. ٢٠٢٥/١١/٨

تقرأ في هذا العدد

قصص هادفة

القمص بيم

4

أسرار الملكوت

الأنبا دوماديوس

4

بركات المحبة

البابا تواضروس

الثاني

3

ابدأ يومك بالله

البابا شنودة

الثالث

3

صحة وجمال

8

بركة حياتنا

7

حول العالم

6

بأقلامهم

5

تنمية بشرية

مسيحية

12

العائلة المقدسة

11

صحة نفسية

10

سفرة وطبيلية

9

الديوان

16

حوار العدد

15

حوار العدد

14

رياضة

13



<https://omelnourwelagypy.com>



Romelnourwelagypy



romelnourwelagypy@gmail.com



SCAN ME

الصحة النفسية

بابًا جديدًا

كلمتنا

10

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

ونحن هنا في مجلتكم المحبوبة «رسالة أم النور والعجايب» وإيمانًا من أسرة التحرير بتقديم كل ما هو جديد ومفيد لك عزيزي القارئ ولكل أفراد الأسرة، نبدأ هذا العدد بابًا جديدًا بعنوان «الصحة النفسية» تقدمه لنا الزميلة/ أمل وديع والتي أحفينا مؤخرًا بحصولها على دبلوم 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 الرب وعشنا..

* تعريف الصحة النفسية:

الصحة النفسية هي حالة من الاتزان والطمأنينة يعيشها الإنسان، تمكنه 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 اهتمامًا مائلاً 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، وتمنح القدرة على العطاء والحب.
٣. زيادة الإنتاجية: فالعقل الهادئ 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 الجسد والعقل والروح، وهي مفتاح حياة متوازنة وسعيدة.



صلوا من أجلنا..

أكتوبر ٢٠٢٥

كلمتنا - في هذا العدد

رسالة النور
والعجايب
أكتوبر 2025

2

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

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

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

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



ابدأ يومك مع الله

لمثلث الرحمات البابا شنودة الثالث

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

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

وقد أوصانا الكتاب المقدس قائلاً: «سبقت عيناى السحر لأتلو في جميع أقوالك» (مز ١١٩: ١٤٨). لذلك فالأجمل

بركات المحبة

لقداسة البابا تواضروس الثاني

إزالة العداوة

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

ثمر السلام

لأن القلب المملوء محبة يصير واحة سلام داخلي، وينشر الطمأنينة حيثما وُجد.

إيمان حي وفاعل

فالمحبة تعطي للإيمان قوته العملية، وتجعل الرجاء أكثر ثباتًا وإشراقًا.

قوة للبذل والعطاء

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

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

فلنحرص أن نعيش المحبة في بيوتنا، بين أصدقائنا، في الكنيسة، وفي كل تعاملاتنا اليومية. حينها نصير سبب بركة وسلام، وتتحول المحبة من وصية مكتوبة إلى حياة ملموسة يراها العالم فينا ويمجد الله بسببها.



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

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

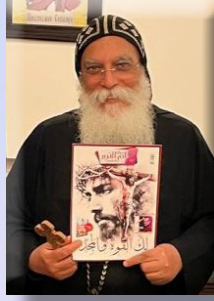
اتساع القلب

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

أسرار الملكوت

مقال يكتبه لنا خصيصاً

نبأفة الأنبا دوماديوس
أسقف 6 أكتوبر وأوسيم



فالذي لا يتوب لا يمكن أن يدخل إلى الملكوت، والذي لا يتضع لا يستطيع أن يتعلم من الله، والذي لا يحيا بالبساطة يفقد القدرة على رؤية يد الله في التفاصيل الصغيرة. لذلك قال الرب: «إِنْ لَمْ تَرْجِعُوا وَتَصِيرُوا مِثْلَ الْوَلَدِ فَلَنْ تَدْخُلُوا مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ». (مت ١٨: ٣).

إن أسرار الملكوت ليست بعيدة عنا، بل قريبة من القلب المتقصد محبة لله.. كل مرة نقف فيها في الصلاة، كل مرة نمارس فيها الأسرار المقدسة، كل عمل محبة نقدمه للمحتاج، إنما نقرب خطوة جديدة من الملكوت ونلمس عمقه في حياتنا.

فلنفتح قلوبنا لنستقبل هذا الإعلان الإلهي، ولنطلب كل يوم أن يعطينا الرب عيوناً طاهرة لنعاين مجده، فنعيش منذ الآن في عربون الملكوت، إلى أن نكمل مسيرتنا ونرث معه المجد الأبدي.

من يعيش في شركة مع المسيح، فيفتح 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 الملكوت ليس أمراً مؤجلاً بعد الموت فقط، بل هو حاضر في حياته اليومية كعربون أبدي.

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

قال السيد المسيح لتلاميذه: «لأنه قد أُعطيَ لكم أن تعرفوا أسرار ملكوت السموات، وأما لأوليئكَ فلم يُعطَ». (مت ١٣: ١١).

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

أسرار الملكوت لا تُفهم بالعقل وحده، بل بالقلب المتضع المنفتح على عمل الروح القدس. فالإنسان البعيد عن الله قد يسمع المثل أو الكلمة، لكنه لا يعي عمقها.. أما

قصص هادفة للأمل..

القمص بيمن بهيج



رجل كان يعطي متسولاً كل شهر ١٠٠٠ جنيه.. ظل الرجل على هذا الحال لمدة عام.. وفي يوم من الأيام أعطى المتسول ٧٥٠ فقط.. استغرب المتسول من ذلك ولكنه قال لنفسه ٧٥٠ جنيه أفضل من لا شيء.. وانصرف.. وبعد شهر أعطى الرجل المتسول ٥٠٠ جنيه فقط!! تعجب المتسول!! وقال للرجل كنت تعطيني ١٠٠٠ ثم نقصت وصارت ٧٥٠ والآن ٥٠٠ لماذا؟! وهل لي أن أعرف السبب؟

رد الرجل: في السابق كان كل أولادي صغاراً وكنت ميسور الحال فأعطيتك ١٠٠٠ ثم كبرت ابنتي.. ودخلت الجامعة ومصاريف الجامعة كثيرة فأصبحت أعطيتك ٧٥٠.. والآن دخل ولدي الثاني الجامعة وزادت المصاريف فأعطيتك ٥٠٠. فسأله المتسول: وكم عدد أبنائك؟ قال الرجل: أربعة. قال المتسول: وإن شاء الله ناوي تعلمهم كلهم على حسابي؟

أحياناً الجميل والمعروف يحسبه الآخرين حق له!!

حياة الاطمئنان



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

• تذكر وعود الله

في وسط الأحوال نتذكر دائماً:

+ مت ٢٨: ٢٠ «هَآ أَنَا مَعَكُمْ كُلَّ الْيَّامِ إِلَى انْقِضَاءِ الدَّهْرِ».

+ مت ٢٠: ٣٠ «وَأَمَّا أَنْتُمْ فَحَتَّى شُعُورُ رُؤُوسِكُمْ جَمِيعُهَا مُحْصَاةٌ».

+ أش ٤٩: ١٥ «هَلْ تَنْسَى الْمَرْأَةُ رَضِيعَهَا فَلَا تَرْحَمَ ابْنَ بَطْنِهَا؟ حَتَّى هَؤُلَاءِ يَنْسِينَ، وَأَنَا لَا أَنْسَاكِ».

• قوة القلب

قديسونا العظام كانوا واثقين في الرب.. القديس أثناسيوس ومعلمنا القديس بولس الرسول وآباء البرية..

نتيجة حياة الاطمئنان

تدفعنا باستمرار إلى حياة الشكر والتسبيح.. تعطينا الشعور والقناعة بأنه بدون الله لا يستطيع الانسان أن يعمل أي شيء.. تجعلنا نردد دائماً مع المزمور في المزمور: «إِنْ لَمْ يَنْزِلِ الرَّبُّ الْبَيْتُ، فَبَاطِلًا يَتَعَبُ الْبَنَّاوُونَ. إِنْ لَمْ يَحْفَظِ الرَّبُّ الْمَدِينَةَ، فَبَاطِلًا يَسْهَرُ الْخَاسِرُ» (مز ١٢٧: ١).

نادر حبيب

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

أسباب الاطمئنان

• الإيمان برعاية الله

واضعين أمام أعيننا دائماً قول الرب: «سَلَامًا أَتْرُكُ لَكُمْ. سَلَامِي أُعْطِيكُمْ.. لَا تَضْطَرِّبْ قُلُوبَكُمْ وَلَا تَرْهَبْ» (يو ١٤: ٢٧). مطمئنين دائماً للنتائج مهما كانت الظروف والأحوال قد تنبىء بأمر سيئة.

تمثّلين بداد النبي حين ذهب لملاقاة جليات الجبار وهو مؤمن وواثق أن الله سوف يحبسه في يده!! فإن شعرنا أن حياتنا في أيدي الناس فسوف نخاف مما يفعلونه بنا، بينما إن آمننا بأنها في يد الله فلن نخاف أبداً مرددين قول المزمور: «الرَّبُّ لِي فَلَا أَخَافُ. مَاذَا يَصْنَعُ بِي الْإِنْسَانُ؟» (مز ١١٨: ٦).

• معايشرة المؤمنين المطمئنين

+ كاطمئنان موسى وثقته في مواعيد الرب له عند شق البحر الأحمر، هذا الاطمئنان انتقل إلى الشعب، فدخلوا إلى البحر وعبروه بقيادة ورعاية موسى النبي.

+ كاطمئنان أليشع النبي الذي انتقل إلى غلامه جيحزي حين كان منزجاً، ففتح الرب عينيه ورأى المعونة الإلهية واطمأن.

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

قديسون مجهولون

القديسة إيريني شهيدة الإيمان القويم

كانت إيريني فتاة وثنية رائعة الجمال، وهي ابنة الأمير ليكيانيوس الذي خاف عليها بسبب جمالها، فبنى لها قصرًا، ووضع الكثير من الخدم والحرس في خدمتها. كما أحاطها بالتمثيل لكي تقدّم لها السجود.

لكن مشيئة الله بذلت حياة إيريني إذ كانت إحدى جارياتها مسيحية، فعلمتها جوهر الإيمان القويم حتى أدركت أن المسيح هو الذي خلّص العالم بصليبه، وفهمته أهمية عيش المحبة من خلال كلمته.

ويروى أن تيموثاوس الرسول هو من منح إيريني سرّ العماد، فأعلنت إيمانها الراسخ بالمسيح منذ ذلك الوقت، ونذرت بتوليبتها له.

حين عرف والدها بالأمر، غضب جداً، وحاول معها بشتى الطرق لتكفر بالديانة المسيحية، لكنها رفضت الخضوع لرغبته وظلّت ثابتة في محبة يسوع. حينها، أمر بتعذيبها، فربطت بذيل حصان جموح ليجرّها خلفه، لكنه سار باتجاه أبيها وقتله.

عندئذٍ، ركعت إيريني على الأرض، وهي تبكي أمام جثة والدها، سائلة الله، إله الحياة والموت، أن لا يسمح بهلاك من كان علّة وجودها. استجاب الربّ صلاتها، وأقام أباه من الموت. بعد حصول تلك المعجزة العظيمة، آمن والدها وكثيرون من معارفها.

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

د. إبراهيم لويس

أستاذ متفرغ بمركز البحوث الزراعية

أين أهرب منك ربي

أين أهرب منك ... وأنت ساكن في قلبي
أين أذهب من وجهك ... وهو دائماً ناظر وجهي
إن ذهبت لأقصى الأرض ... أجدك في عروقي كدمي
إن صعدت إلى السماء ... أنا معك في بيتي
أين أهرب من روحك ... وهو ملاً كياني ونفسي
كيف أبعد عنك إلهي ... ومنك حكمتي وعلمي
كيف أتركك ولن أذهب ... ومن غيرك سيجمل هي
كيف أتركك أنا الخاطيء ... وأنت دائماً تغفر ذنبي
كيف أتركك وأنت تدعوني .. أن أرتقي في حضنك بوسخي
كيف أتركك ياسيدي ... وأنت تدعوني باسمي
أرتضيت أن أكون عبدك ... فوجدتك تدعوني ابني
لن أهرب منك إلهي ... فأنت يارب قدري

د. ميشيل وليم سكر



قلعة نويشفانشتاين

بافاريا - ألمانيا

عرفت مملكة بروسيا ذروة مجدها خلال القرن التاسع عشر، ولقد كان الملك "لودفيج الثاني" واحدًا من أبرز القياصرة البروسيين الذين تركوا بصمتهم الحضارية في تاريخ ألمانيا بشكل عام، إذ أن هذا الملك كان مهووسًا بالقصص الأسطورية والخيالية التي تحكي عن فرسان ومد الجرمان في العصور الوسطى، كما أنه كان متأثرًا بفن الأوبرا، وخاصة أعمال الفنان "فالجر" مثل "أوبرا لوهينجرين"، مما دفعه لتشييد صرح معماري شامخ وسط جبال الألب تخليدًا لهذا الملحن، واحتفاءً وتقديرًا لتراث الجرمان وفرسان العصور الوسطى، تمثل في "قلعة نويشفانشتاين"، وهي تحفة معمارية وفنية فائقة الروعة.

سميت «قلعة نويشفانشتاين» بهذا الاسم والذي يعني حرفيًا بالألمانية «قلعة حجر البجعة الجديدة»، وقد كانت يطلق عليها في الأصل قبل وبعد اكتمال بنائها مباشرة اسم «قلعة هوهينشفانجو الجديدة»، إذ كان يرغب الملك «لودفيج الثاني» ملك بروسيا أن تكون «قلعة نويشفانشتاين» توأم لقلعة «هوهينشفانجو»، نظرًا للذكريات التي طبعت لديه علاقة بهذا الأخيرة، فأراد تكريمها 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 المتدفقة بين الفجاج والتلال الممتدة على مرمى البصر، كما أنه يوجد جسرًا 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 معماريًا في منطقة بافاريا.. كما أن المنظر الساحر للقلع يحظى بالتقدير في هوليوود أيضًا.. فقد كان «قصر نويشفانشتاين» مصدر إلهام لقلعة «ديزني» في فيلم «الجميلة والوحش»، وأيضًا «قلعة القصص الخيالية» في أول منتزه ترفيهي لشركة «والت ديزني» في كاليفورنيا..

بافلي أمير

باب بداته طيبة الذكر

وداد حنية



نصائح هامة للمحافظة على الصحة النفسية للمسنين

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

الصحة النفسية لدى كبار السن

كبار السن هم الذين بلغت أعمارهم ٦٠ سنة أو أكثر يقدمون مساهمات مهمة في المجتمع كأعضاء أسرة، ومتطوعين، ومشاركين 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 علل صحية أخرى مثل: السكري، ضعف السمع، والفصال العظمي.

الأمراض النفسية الشائعة في مرحلة الشيخوخة

* 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 الشيخوخة

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

الأثار الجانبية لبعض الأدوية.

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

* العزلة الاجتماعية.

* التنويم في المستشفى.

الخرف عند كبار السن

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

أعراض الخرف

* المرحلة الأولية:

- النسيان.

- 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 التعرّف على الأقارب والأصدقاء.

- حاجة متزايدة إلى المساعدة على الاعتناء بالذات.

- صعوبة المشي.

- تغيير في السلوك قد يتفاقم ليشمل شكلاً عدوانياً.

- 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 تتعدى 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.

أعراض القلق

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

رسائل صحية للمحافظة على الصحة النفسية للمسنين

* التواصل مع الآخرين

إن أحد أكبر تحديات الشيخوخة 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 وتمنع 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 صحية 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

طحة وجمال



روتين العناية بالبشرة.. نصائح لبشرة نقية ومتوهجة

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 أيضاً على الجلد والبشرة.



بتنظيف الوجه، ثم مجرد أن يجف استخدام منتج كيميائي مقشر، وليس مقشراً فيزيائياً للوجه، ثم تطبيق الكريم المرطب المفضل لديك بعد ذلك.

• وفي اليوم الثاني، ابدأي بتنظيف وجهك واستخدام مركب الريتينويد هو من المركبات التي تُستخدم في كريمات العناية بالبشرة، فإذا كنت تستخدمين الريتينويد، مثل تريتينوين 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 ترطيب الوجه.

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

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

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

روتين العناية بالبشرة

على غرار روتين غسل الشعر، يمكن اتباع روتين العناية بالبشرة من خلال استخدام منتجات معينة في ليالي معينة من الأسبوع، فيما يعرف مؤخرًا بـ «دورة البشرة».

بهذه الطريقة يمكنك تجنب وضع طبقات من منتجات العناية بالبشرة ومستحضرات التجميل، وستحصل بشرتك على الفوائد كاملة وستصبح متوهجة وواضحة وأكثر إشراقًا.

نصائح لروتين البشرة

يقوم روتين العناية بالبشرة على جدول زمني لمدة أربعة أيام، يتم خلالها القيام بما يلي: التقشير، والريتينويد، والتعافي ثم التكرار.

وقدمت ويتني بو، طبيبة الأمراض الجلدية، لموقع "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 طبلية

طريقة التحضير

اخلطي في وعاء عميق جميع المكونات ماعدا صدور الدجاج ثم قومي بتقليب الخليط جيداً ثم انقعي بالخليط السابق صدور الدجاج ثم ضعها بالثلاجة لمدة لا تقل عن أربع ساعات ثم اشوي الستيك بالشوايا وقلبيها على الجهتين لكي تنضج

المقادير

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



موز باللبن

المقادير

ثمرة موز
كوب لبن
ملعقة صغيرة لبن بودرة
سكر حسب الرغبة
شوكولاتة للتزيين ويمكن الاستغناء عنها

طريقة التحضير

نضع جميع المكونات في الخلاط ونخفق جيداً ثم نضعها في الثلاجة حتى تبرد ثم نصب في كوب التقديم ثم نزين بالشوكولاتة ونقدم

عصير الخوخ بالكراميل

المقادير

لتر لبن
خمس حبات خوخ
أربع معالق مغار سكر
ثلاث معالق موص الكراميل

طريقة التحضير

يتم تقطيع الخوخ لقطع صغيرة ووضعها في الخلاط الكهربائي ثم ضيفي جميع المكونات واخلطهما جيداً ثم يوضع العصير في كوب التقديم



أبناءنا أمانة.. صحتهم 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 يبنى عليه التعلم، النجاح، والقدرة على مواجهة تحديات الحياة.

١- مواجهة التنمر

التنمر لم يعد مجرد «مشكلة عابرة»، بل صار تحدياً خطيراً يواجه أطفالنا. قد يتعرض الطفل لكلمات جارحة، أو سخريّة من مظهره أو أدائه الدراسي، أو حتى إقصاء من زملائه. هنا يظهر دور الأهل والمعلمين معاً: + أن نزرع في أبنائنا الثقة بأنفسهم. + أن نشجعهم على التحدث عن تجاربهم بلا خوف. + أن نعلمهم مهارات المواجهة الإيجابية دون عنف. + أن نغرس 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 بالزملاء يضاعف مشكلتهم، بينما الاحتواء والدعم يفتح لهم الطريق للتقدم بخطوات ثابتة.

٣- الفروق الفردية نعمة

الله خلق كل إنسان موهبة خاصة. قد يبرع

٤- راقب سلوكه وتغيراته: الصمت المفاجئ أو الانعزال قد يكون صرخة استغاثة. ٥- اظهر حبك دائماً: 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. فالتلميذ الذي يذهب إلى المدرسة بابتسامة وطمأنينة، يتعلم أفضل، ويبدع أكثر، وينمو ليصبح شخصاً متوازناً قادراً أن يواجه الحياة بثقة. فلنجعل شعارنا: «التفوق يبدأ من راحة البال». إذا منحنا أبنائنا الحب، الأمان، والاهتمام بنفسياتهم، فسوف تمنحهم أعظم هدية: إنساناً سويّاً 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 أسلوب الأوامر أو النقد المستمر. كلمة تشجيع صادقة قادرة أن تبني في نفسية الطفل ثقة تدوم العمر كله.

خطوات عملية لحماية الصحة

النفسية لطفلك

هناك ٥ 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.

التعامل مع الزوج أو الزوجة المصاب بالسرطان

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

+ أولاً: الدعم النفسي والعاطفي

١. كن حنوناً ومتفهماً

المريض يمر بتقلبات مزاجية، خوف، وقلق. لا تأخذ الأمور بشكل شخصي.. استمع له/لها بدون مقاطعة، وكن حاضراً بكل كيانه.

٢. عبّر عن حبك بطرق بسيطة

كلمات تشجيع، لمسة يد، أو حتى نظرة حنان يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً.. تذكيره/تذكيرها بأنك بجانبه مهما حصل.

٣. احترام الصمت

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

+ ثانياً: الجانب النفسي والعقلي

١. كن مرآة للأمل وليس للوهم

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

٢. ساعده على الشعور بالقوة

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

العائلة المقدسة

٣. استشر مختصاً نفسياً

لا بأس في طلب دعم نفسي لك وللشريك، فالأمر مرهق لكما.

+ ثالثاً: 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، ناقش 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.

٢. أشرك الأولاد بطريقة مناسبة

حسب أعمارهم، فهم بحاجة لفهم ما يحدث بطريقة مبسطة وغير مرعبة.

٣. اطلب المساعدة

لا تحاول أن تكون بطلاً خارقاً. العائلة، الأصدقاء، والجيران قد يرغبون بالمساعدة — اسمح لهم بذلك.

+ خامساً: الاعتناء بنفسك أيضاً

- لا تهمل صحتك النفسية والجسدية

خذ فترات راحة، وتحدث مع من تثق به، وممارس نشاطات تساعدك على التوازن. تذكر: لا يمكنك أن تسند غيرك إذا كنت منهزماً.

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، صبوراً.

د. سالي طلعت



يكتبه لنا خصيصاً المدرب والمحاضر العالمي:

د. ميلاد فايز موسى

مؤسس ورئيس المركز الهولندي للتنمية البشرية بهولندا

Facebook: Dr. Milad Moussa

إننا مختلفون (1)

عند بدء الخليقة خلق الله لآدم معيناً نظيره، فقد خلقت المرأة لتكون معيناً وفي نفس الوقت تكون نظير آدم روحياً وفكرياً وعاطفياً وجسمياً، فهي الكُمل 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 ومجداً لها، حيث أن الرجل لا يكفل بدونها، فكل من الرجل والمرأة محتاج للآخر،

بالآخرين، فالرعاية قيمة أنثوية قوية، كذلك يحتاج الرجل للانعزال لإمكان التفكير في فكرة ما بينما النساء يجدون وضوحاً 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 ويكد 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 الرب وعشنا..
وبنعمة ربنا.... بكرة أحلى!!!

د. ميلاد فايز موسى

مدرب معتمد من البورد الهولندي NTINLP

وماستر كوتش معتمد من البورد الأمريكي

ABNLP.

الذي تريد أن يكونه، لأننا أحياناً ندمر ما وجدناه جذاباً في بداية الأمر إذا حاولنا أن نجعل شركاءنا صورة طبق الأصل منا، فعندما ينسى الرجال والنساء أن احتياجاتهم ورغباتهم مختلفة تصبح الاختلافات مصدراً للصراع بدلاً من أن تكون مصدراً للتقدير. وعن هذه الاختلافات استقيننا بعض الآراء من خبرات بعض الكُتّاب والمفكرين والمتخصصين في هذا المجال، ولقد وصلنا لبعض الآراء والتوصيات التي نأمل بأن تكون مصدراً دائماً للتفاهم الأسري ونبراساً للسعادة والمحبة الدائمة.

حقيقة أن لغة الرجال والنساء تشتمل على نفس الكلمات ولكن الطريقة التي تُستعمل بها تعطي معانٍ مختلفة، وطريقة التعبير عندما يتعرض الزوجان لمشكلة ما تختلف من الرجل أو المرأة، فعندما يكون الرجال تحت ضغط ما فإنهم عادةً 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، فالمرأة 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، كُتِبَ على كل منهما أن يعيش مع الآخر وأن تنشأ بينهما علاقة عاطفية وينجبا أطفالاً يمجدون الله ويعمرون الأرض، لذلك فإن أعظم بناء يمكن أن يحققه إنسان هو بناء أسرة.

الزواج كما يُعرّفه الأدباء هو فن التعامل مع الطرف الآخر والقدرة على التكيف مع اختلافاتنا الطبيعية، فمن خلال التقدير والاحترام والتجاوب مع اختلافاتنا الطبيعية فقط يمكننا أن نحقق الرضا والسعادة الحقيقية في علاقاتنا، فمعرفتنا 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 يكمن 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

عثمان ديمبلي يفوز
بالكرة الذهبية
وصلاح خامساً

باقلي أمير



حوار مع..

الخبير التربوي والتعليمي

د. ملاك رسمي

الجزء الأول

حوار أداره: ماجد مكارم

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 المرنم في (مز ١١٩: ١٤٤) «فَيَمْنِي 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 الرب وعشنا- مع رجل له باع طويل في مجال التربية والتعليم والعمل الاجتماعي بل والحزبي أيضاً، هو الدكتور الأكاديمي/ ملاك رسمي.. فإلى حوار سيادته..

الآفات الخاصة بالمعاقين) وهو المجال الأساسي بالإضافة لـ ١٤ مجالاً آخر، وهي مؤسسة صغيرة ولكنها نشكر الله بدأت في النمو..

++ كم عدد الأسر التي تقوم المؤسسة بخد متهم؟

حوالي ٢٠٠ أسرة، تخدمهم بصورة شهرية، البعض يحصل على إعانات شهرية -كراتين طعام شهرياً- كذلك في الأعياد نوزع عليهم ملابس وأطعمة- ومن يحتاج لعلاج لأمراض مزمنة نوفر له (على أد ما ربنا بيديني)..

++ وماذا عن التمويل؟

حتى هذه اللحظة لم آخذ جنيهاً من أحد، ولكن كل المصاريف من جيبى الخاص، ولكن للأسف بدأت الأمور في الانهيار لذلك الأمور تعقدت، وأتمنى مشاركة المحسنين لأن هؤلاء الأشخاص بالفعل في احتياج، ومنهم حالات صعبة، وبخاصة الأشخاص المعاقين، لأنه بالفعل موضوع كبير وعددهم كبير..

++ هل تقول لنا عدد معين؟

بالطبع.. هل تتخيل حضرتك مثلاً أن في مصر حالياً عدد الصم والبكم فقط يتعدى الـ ١٥ مليون مصاب!!!.. هذا غير ما لديه إعاقة ذهنية، إعاقة بدنية... إلخ.. فإذاً لدينا نسبة معاقين غير طبيعية... وأنا أقول -نسبة جزافاً- أن ٢٥٪ من الشعب المصري لديه إعاقة أو مرض بصور مختلفة. ونحن نجد أن مرض (HDND) ما كنا نحسبه

بأنني أنجزت طفرة هناك بشهادة الأعضاء، إلى أنني لم أجد نفسي في السياسة، بالرغم من أنني كنت مرشحاً لمجلس الشيوخ، وبالفعل عملت الفيش والتشبييه وعملت الملف، وبالرغم من هذا فقد انسحبت، لأنني دخلت من باب التعليم فقط.

++ وماذا بعد ذلك؟

بدأت أفتتح شركة خدمات تعليمية (شركة توريدات) وأنا أعمل بها حالياً، ومنذ عام ٢٠٢٠م، بدأت بالمشاركة من بعض الأجباء 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



مع المحرر أثناء إجراء الحوار

++ بطاقة تعارف..

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

++ 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 وكنت مديراً لمدارس (الأنجال 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، وأدعي أنني عملت طفرة في مدارس النيل، بمعنى 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، وأدعي -أيضاً-



مع قداسة البابا بجوار طيب الذكر الأنبا باخوميوس

أن يكون وزير التربية والتعليم، كان ماسك طباشيرة بيده ويشرح ومتعفر من دخان الطباشير الي 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 -أدعي- أنه نادرًا ما كان يأتي وزيرًا من الحقل التعليمي.

ثانيًا: أن يكون هناك ربط بين كلية التربية والوزارة، لأنه في الواقع غير موجود إلا في الصفين الثالث والرابع بمعنى أن الطالب بالكلية ينزل للتدريب في المدارس لأن هذا ماهو ملزم به من أجل النجاح فقط، فبالتالي لا هو فهم حاجة ولا استفاد حاجة، فهو مشروع لديه لا بد من إتمامه!! أي أنه.. لا يوجد ربط بين وزارتي 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.. فلا بد أن تكون هذه الحلقة محكمة جيدًا..

ثالثًا: لابد من تفعيل (المجلس الأعلى للتعليم)، ويكون هذا هو سقف ومرجعية وزير التربية والتعليم، وهذا المجلس يُشكّل من وزارات مختلفة كوزارات: المالية، الداخلية، الدفاع.. إلخ لأن كل هذه الوزارات مرجعيات، فالذي يحدد ميزانية أي منظومة وما مدى تكلفتها ليست وزارة التعليم وإنما وزارة المالية، كذلك التي تحدد مافي محتوى المناهج من أمور لا تكرر الأمن العام هي وزارة الداخلية، تاريخ الحروب تتبناها وزارة الدفاع.. كل في تخصصه..

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

إجابة هذا السؤال وغيره من الأسئلة الشيقة، نستكملها معك عزيزي القارئ بالعدد القادم إن شاء الرب وعشنا

ماجد مكرم

كلمة (كل).. وهذا أمر كتابي..

++ نريد مزيد من إلقاء الضوء حول أنشطة المؤسسة..

هي مؤسسة تعمل في أكثر من اتجاه: ترعى المعاقين، والأسر الأكثر احتياجًا، والمهمشين، واللاجئين الذين خصصنا ندوات لهم، وندوات أخرى مع وزارة البيئة، نظمنا مباريات دوري في كرة القدم بين الجاليات السودانية والجنوب السوداني والسعودية واليمنية اسميناه (دوري الجاليات)، وكان ذلك على ملاعب جامعة السويس. وكان يومًا جميلًا جدًا..

ولدينا مشروع قيد الدراسة وهو مشروع ضخم -وَأدعي أنه مشروع قومي- وهو تدريب المعاقين بدنيًا على البرمجة، فبدلاً من أن تعوله الدولة أو أسرته، هو الذي سيتكفل بأسرته بعد أن يتقاضى مرتبه بالدولار..



دورة الصداقة الرمضانية للجاليات السويس - مصر - 2021

++ ألا يوجد تمويل نقدي للمؤسسة من الدولة؟

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

++ ما رأي سيداتك في التعليم بهصر.. المشاكل، والحلول من وجهة نظرك؟

لا يختلف اثنان إن التعليم بهصر في مشكلة - بلا نقاش- فالمشكلة كبييرة جدااااا..

وأنت تعلم المشكلة من الناتج التي تثمره، فمنتهج المدارس هو الطالب خريج الثانوية العامة، فإذا قمنا بتقييمه ووجدناه مضبوطاً لكان النظام التعليمي مضبوطاً، ولكن إذا وجدناه لا يستطيع كتابة قطعة إملاء عادية باللغة العربية!! إذن مصنعك الذي يخرج لك هذا المنتج -أعني الوزارة- تحتاج لإعادة صيانة المصنع بكل ماكيناته وعماله ومديره وقطاعاته.. إلخ فالوزارة هي كل شيء، وليس كما يدعي البعض باتهامه للمدرس أو المناهج.. وأنا كنت أنادي طوال عمري بأن: (لا بد

إعاقه، وبالنسبة للصم فأنا أعتبر إنني معني بهم، وتخيل أن هناك حالات لأشخاص لديهم الصمم مع العمى، للأسف المعاق في بلدنا يُهان من المجتمع ويواجه التمر الشديد..

وأنا بقدر مايعطيني الله، أحاول 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 نرسمه في صندوق القمامة بالنسبة لأناس آخر هو كنز.

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

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

كذلك لنا خدمات مع اللاجئين السودانيين، فهؤلاء الأشخاص متعبين جداً نفسياً، بسبب ما يواجهونه من التمر بسبب لون بشرتهم، وغالبية عملهم كسائق أو في النظافة، بالرغم من أنهم بني آدميين محترمين في بلدهم، وكان لدينا شخص منهم كان يعمل (أوفيس بوي) وعندما رجع لبلده عمل في مركز مرموق!!

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

أود أن أصحح مفهومًا مغلوطنًا للبعض وهو أنهم 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 بِرُكْمٌ عَلَى الْكُتْبَةِ وَالْفَرِيسِيِّينَ، لَنْ تَدْخُلُوا مَلَكُوتَ السَّمَوَاتِ» (مت ٥: ٢٠) كما توجد آية صريحة في (لو: ٦: ٣٠) تقول: «كُلُّ مَنْ سَأَلَكَ فَأَعْطِهِ» لاحظ



من فاعليات توزيع كراتين رمضان من فاعليات توزيع كراتين رمضان 24-4-2021 المرح

الدُّعَايَات

صورة من تاريخ كنيسنا



إعداد: ماجد مكرم

ساجد

إله السماء
يعطينا النجاة
ونحن عبده
نقوم ونبتغي

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

صورة جميلة من أمام مبنى الكاتدرائية المرقسية بالأزبكية - النصف الأول للقرن الـ ٢٠ - لمدير ومعلمي مدرسة الأقباط الكبري، تلك المدرسة التي أسسها البابا كيرلس الرابع الـ ١١٠ (أبو الإصلاح) منتصف القرن الـ ١٩،،،

دراسة مبسطة للكتاب المقدس

٣١ - رسالة بطرس الرسول الأولى

محور السفر

+ الخلاص، الاضطهاد، عائلة الله، الحياة الأسرية، الدينونة. الرجاء.

رسائل الكاثوليكون

تدور رسائل الكاثوليكون حول الضقات والحياة المقدسة.

الكاتب

+ بطرس وهو اسم يوناني معناه (صخرة أو حجر) أما اسمه الأول فهو سمعان واسم أبيه يونا واسم أخيه اندراوس وهو من مدينة بيت صيدا. + جاء به أخوه اندراوس إلى يسوع (يو ١: ٤٠ - ٤١) فدعاه السيد المسيح ليكون تلميذاً (مت ١٨: ١٨ - ١٩؛ مر ١٧: ١٠؛ لو ١٠: ٥) كما دُعي اسمه (صفا) أي (صخرة).

+ كانت مهنته الأولى صيد السمك وبالنسبة لقوته ونشاطه فقد برز كالمقدم بين التلاميذ ووعظ موعظته المشهورة يوم الخمسين (أع ١٤: ١ - ٤١).

زمن كتابتها

غالبًا ما بين ٦٣، ٦٧ م. أثناء اضطهاد نيرون (٥٤-٦٨) كتبها من بابل (١ بط ٥: ١٣) يرجح الدارسون أنها بايلون أي مصر القديمة حيث كانت موطنًا لجماعة من اليهود ومقرًا لمعسكر

روماني ويقول فريق آخر أنها كتبت من رومية.

غايتها

كتبها القديس بطرس الرسول إلى المؤمنين المسيحيين المتغيّرين المؤمنين في آسيا الصغرى من شتات بنس وغلاطية وكبدوكية وآسيا. لتشديد إيمانهم وأيقاظ روح الرجاء والانتظار فيهم، وتشجيع المؤمنين الذين تشتتوا بسبب الضيق على قبول الألم، رجاء الميراث الذي لا يفنى ولا يتدنس، وهو ميراث محفوظ في السموات لأجلهم (١ بط ٤: ١).

سماتها

+ وهي رسالة تمس الجانب العملي حيث يتعلق التزامنا بإعلان الإيمان عمليًا في كل جوانب حياتنا.

+ اتسمت بكثرة التشابه بينها وبين ما ورد في بعض رسائل معلمنا بولس الرسول بحكم الصداقة القوية التي تربط بينهما.

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

+ أكثر من الإشارة إلى أقوال السيد المسيح بكونه شاهد عيان لما رأى وسمع من الرب نفسه.

فرعونيات

أول حقيقة ظهر في التاريخ



تمثال خشبي وُجد في مقبرة (في عنخ بيبي) المسنول 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...