يوليو
أغسطس
2023
رسالة النور
591
ملف العدد
السياحة الدينية
في مصر
تنشيط السياحة
مسئولية كل المصريين
أكثر الأماكن جذبًا للسياحة

# رسالة النور

تصدرها الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية

أسسها الدكتور القس صموئيل حبيب سنة ١٩٥٦

مجلس التحرير

رئيس مجلس الإدارة: د. ق. أندريه زكي

رئيس التحرير: حسني ميلاد

مدير التحرير: جيهان عيد

تصميم غلاف وداخلي: إيزيس عطية

تحرير ومراجعة لغوية: جرجس صبحي

العدد
591

تنمية السياحة ودور المجتمع المدني 3

السياحة الثقافية... طوق نجاة للاقتصاد المصري 16

تنمية البشر وحماية الأثر 5

سياحة المؤتمرات والمعارض 18

أكثر الأماكن جذبًا للسياح 6

«أمكنة في الظل» 20

السياحة الدينية في مصر 14

كيف تصيغ أفكارك الإيجابية في عقلك الباطن؟ 22

# تنمية السياحة ودور المجتمع المدني

بقلم
رئيس مجلس الإدارة

د. ق. أندريه زكي

يُعتبر ملف السياحة واحدًا من أهم الملفات الاقتصادية بالنسبة للدولة المصرية، فالسياحة مورد اقتصادي مهم للعملة الصعبة، وهو مجال يعمل فيه الكثير من أصحاب الحرف والمهن الأخرى، مثل عمال النجارة والسباكة والكهرباء والسائقين وعمال النظافة، والعاملين في مجال الأغذية والمشروبات، وغيرهم الكثير والكثير.

ومن ثم فإن هذا المجال الحيوي يحتاج المزيد من الاهتمام، إذ على الرغم من أن هناك جهودًا كثيرة، جيدة ومحمودة، بذلها مسؤولو السياحة المتعاقبون خلال السنوات الماضية، الواحد تلو الآخر، فإن هذا المجال يظل مفتوحًا لكل أفكار التنمية وأعمال التطوير، في ظل منافسة إقليمية وعالمية، يشهدها المجتمع الدولي، كما يتأثر قطاع السياحة بحالة الأمن والاستقرار التي تشهدها الدولة.

ومن جانبي أود الإشارة هنا إلى أن منظمات المجتمع المدني، من جمعيات ومؤسسات أهلية، يمكنها المساهمة في تنمية القطاع السياحي وتطويره، حيث يمكنها مشاركة المؤسسات الحكومية والخاصة تنمية المواقع السياحية والأثرية من خلال تنمية الناس في المنطقة، ورفع الوعي السياحي فيما بينهم، بما يترك بصمة جيدة بين السُياح أنفسهم، وهم في الحقيقة أفضل دعاية للسياحة في مصر عندما يعودون إلى بلادهم.

وفي تقديري أن المجتمع المدني، بجمعياته ومؤسساته، يمتلك إمكانيات كبيرة، كثيرة ومتنوعة، من التواجد الحي والفعّال بين المواطنين، والتعامل المباشر معهم، وهنا فإنني أدعو الجمعيات والمؤسسات الأهلية إلى إدراج موضوع التنمية السياحية في أجندتها وخطة عملها، من خلال إطلاق المبادرات التوعوية والتنموية التي تستهدف نشر الوعي السياحي، ومتابعتها باستمرار.

وإذا كان من الملاحظ أن بعض المواقع الأثرية والسياحية تقع في مناطق عشوائية فإن منظمات المجتمع المدني يمكنها العمل على تنمية تلك المواقع بتطويرها وتنميتها، اقتصاديًا واجتماعيًا وثقافيًا، من خلال تأسيس المراكز الصحية وفصول محو الأمية، والمساهمة في تطوير المدارس، وتنظيم حملات التوعية الصحية والاجتماعية للسيدات والأطفال، وتوفير قروض للشباب للقيام بالمشروعات الصغيرة، وتقديم بعض المهارات التي تزيد الفرص المتاحة في سوق العمل، كما يمكنها تعليم الشباب والسيدات والرجال الحرف الصناعية المناسبة، حتى تصبح الأماكن السياحية والمواقع الأثرية على القدر المناسب من الجودة في استقبال السائحين، وتقديم مصر الحضارة لهؤلاء السياح الذين يأتون من مختلف دول العالم.

# تنشيط السياحة

# مسئولية كل المصريين

يُمثل قطاع السياحة واحدًا من بين القطاعات المهمة في مصر، حيث تُمثل أحد المصادر الرئيسة للدخل القومي، خاصة وأن السياحة كقطاع اقتصادي يرتبط به عدد كبير من القطاعات الأخرى، في مقدمتها قطاعات الآثار والثقافة والتعليم والصحة، كما يرتبط بالأنشطة السياحية عدد غير قليل من المهن والحرف والأخرى.

من هنا كان اهتمام العدد الجديد من مجلة "رسالة النور" بتناول ملف السياحة، بمختلف أنواعها، من خلال الإشارة إلى أبرز المواقع السياحية الأكثر شهرة وجذبًا للسياح، وإلقاء الضوء على بعض المواقع الأثرية المجهولة التي ينبغي وضعها على خريطة السياحة المصرية، كما نناقش تحديات وآفاق السياحة العلاجية والسياحة الدينية والسياحة الثقافية وسياحة المؤتمرات، ونناقش دور هيئات تنشيط السياحة في جذب السُياح والدعاية لمصر وحضارتها التي تمتد لآلاف السنين وتتميز بالثراء والغنى والتنوع.


**إعـــداد:**

أحمد مصطفى، أمنية فوزي، أميرة عبد الفتاح، بسنت محمد، رينيه فايز، فريد إدوار ، كريستينا عادل، محمد بربر

**تحرير:**

د. رامي عطا

# تنمية البشر

# وحماية الأثر

د. رامي عطا صديق

**بين الحين والآخر يشهد المجتمع المصري بعض الحوادث التي تشير إلى تعدي بعض المواطنين غير المسؤول، غالبًا من بين الأطفال والنشء الصغير والشباب، على مجموعة من السُياح، من حيث التحرش بهم والإساءة إليهم سواء باللفظ أو بالفعل أو بنظرات غير لائقة، أو انتشار الشحاذين بشكل يزعج المواطنين والسُيّاح! ومن ثم انزعاج هؤلاء السياح ورغبتهم في مغادرة البلاد، وقيامهم بكتابة انطباعات سلبية عن السياحة في مصر، الأمر الذي يخلق صورة سلبية عن المواطنين المصريين ونظرتهم لقطاع السياحة الذي يدر دخلاً أجنبيًا يُضاف إلى رصيد مصر من الدخل القومي بالعملة الأجنبية.**

من جهة أخرى عبث البعض بالآثار والمواقع السياحية، حيث يحلو للبعض تخريب الأثر بممارسات غريبة وغير مقبولة مثل الكتابة على الحوائط والجدران!

تأتي تلك الحوادث، المرفوضة بالطبع وغير المقبولة، في الوقت الذي نعتبر فيها السياحة قوة ناعمة وسلاحًا زكيًا، شأنها هنا شأن الأعمال الدرامية السينمائية والمسرحية والتليفزيونية والأغنيات والمؤلفات والأنشطة الثقافية المتنوعة.

يخطئ من يظن أن السياحة تتمثل في المواقع الأثرية والأماكن السياحية فحسب، فحول السياحة تدور الكثير من الأمور الأخرى، لعل أبرزها العنصر البشري من حيث العاملين بالسياحة في مختلف الإدارات، بالإضافة إلى الناس الذين يسكنون في المواقع الأثرية ويتعامل معهم السياح في الشراء والسؤال والاستفسار.

ومن هنا تبرز الحاجة إلى ضرورة الاهتمام بتنمية المواقع الأثرية والسياحية من حيث تأهيل البشر من ناحية، ومن ناحية أخرى حماية الآثار وحفظها من عبث البعض، وبالإجمال تنمية المواقع الأثرية والسياحية على مستوى الناس/ البشر والأثر/ الحجر.

**في هذا الإطار أقدم هنا بعض الأفكار والمقترحات:**

- التوعية بأهمية تنمية مجال السياحة للدولة المصرية باعتبارها موردًا اقتصاديًا، ولها دور مهم ورائد في تقديم صورة مصر الجميلة والبديعة لكل العالم.
- تقديم دورات تثقيفية للعاملين في مجال السياحة، تعنى بتوضيح أهمية السياحة ودورها، وهي دورات تثقيفية يمكن تنظيمها بالتعاون بين وزارة السياحة وكليات ومعاهد وأقسام السياحة في الجامعات المصرية، كما يمكن مشاركة منظمات المجتمع المدني.
- للإعلام دور مهم في مناقشة القضايا المرتبطة بسكان المواقع الأثرية والعاملين مع السياح، ونفس الحال بالنسبة للأعمال الدرامية التي نتمنى أن تقدم المواقع السياحية والأثرية بشكل يجذب السياح.
- تشجيع المدارس والجامعات على تنظيم الزيارات الدورية للطلاب إلى المواقع السياحية والأثرية، ليتعرفوا على حضارة الآباء والأجداد عبر العصور المختلفة.
- تقديم بعض المحاضرات في تلك المواقع، ومن ذلك الموضوعات المتعلقة بتاريخ مصر القديم والوسيط والحديث والمعاصر، بالتنسيق مع وزارات السياحة والآثار والتعليم العالي والتربية والتعليم والتعليم الفني.

# أكثر الأماكن جذبًا للسياح

## • شارع المعز وخان الخليلي ومجمع الأديان.. نقاط أثرية داخل القاهرة

## • البحران الأحمر والمتوسط مصدر جذب دائم للسائحين

## • صعيد مصر يحمل كنوزًا في باطنه.. والترويج جزء من الحل

**تقرير- كريستينا عادل**

**تُعد مصر واحدة من أفضل وأشهر الأماكن السياحية التي تضم العديد من الأماكن الأثرية الرائعة، كما تُعتبر مصر من أهم المناطق جذبًا للسياح نظرًا لتاريخها الكبير، فلا توجد محافظة في مصر تخلو من المناطق الأثرية الموجودة بها، فمصر بلد الحضارة تتوافد إليها المجموعات السياحية. في هذا التقرير نتطرق معًا إلى أكثر المناطق السياحية شهرة وجذبًا للسياح، في شمال مصر وجنوبها.**

### أهرامات الجيزة

تعد أهرامات الجيزة من أبرز وأهم الأماكن السياحية في العالم والتي بنيت قبل الميلاد بحوالي ٢٥ قرنًا، والتي توضح مدى تطور عمارة المقابر في مصر القديمة، حيث تشمل منطقة الأهرامات ثلاثة أهرامات سُميت على أسماء الملوك الذين بنوها وهم خوفو وخفرع ومنقرع. ويُفضل السياح والمصريون التوجه إلى الأهرامات لمشاهدة عظمة الفراعنة في بناء الأهرامات.

### شارع المعز لدين الله

يُعتبر شارع المعز لدين الله أكبر متحف به آثار إسلامية في العالم، ومن أشهر الآثار به هو ضريح سيدي الذوق الذي يعود تاريخه إلى عصر المماليك.

يضم الشارع مجموعة رائعة من آثار مدينة القاهرة ويصل عددها إلى ٢٩ أثرًا، والتي توضح جزءًا من تاريخ مصر بدءًا من العصر الفاطمي وصولًا لعصر أسرة محمد علي، وتتنوع الآثار الموجودة في شارع المعز ما بين مبانٍ دينية وسكنية وتجارية بالإضافة إلى وجود بعض الحِرَف اليدوية التي تضفي للشارع مذاقًا خاصًا.

### خان الخليلي

أحد أحياء القاهرة القديمة، ويبلغ عمره نحو ٦٠٠ عامًا، ويُعتبر من أقدم الأسواق القديمة. وقد ظل محتفظًا بتاريخه حتى الآن، فلم تتأثر مبانيه الأثرية بعوامل الزمن، كما أنه لا زال مصدرًا لإلهام العديد من الكُتاب والأدباء، ومن أشهرهم أديب نوبل الكاتب نجيب محفوظ الذي ألف رواية تدور أحداثها حول هذا الحي وسُميت باسم الشارع ذاته.

يستمتع كل من يذهب لحي خان الخليلي بمبانيه الرائعة ذات التصميمات الفريدة كما يشتهر الحي بوجود أقدم قهوة وتسمى قهوة الفيشاوي، والتي تعتبر أشهر المقاهي في القاهرة.

يأتي السياح لذلك الحي للتجول داخل مبانيه وأزقته وحواريه، كما يستمتعون برائحة العطور

والبخور المميزة التي تباع في ذلك الحي، بالإضافة إلى الملابس المصرية القديمة. ويعتبر الحي مكانًا مشهورًا فيحرص المصريون أيضًا على زيارته بصحبة أصدقائهم وأبنائهم لمشاهدة الحي والاستمتاع بشوارعه الجميلة.

وهناك عدة أنشطة يمكن لكلٍ من يتَّجه لحي خان الخليلي بالقيام بها، فيمكنهم التسوق في متاجر الملابس الموجودة في هذا السوق والتي تتميز بالملابس الشعبية، كما يمكنهم مشاهدة تشكيلة فريدة من الأعمال اليدوية في السوق لمشاهدة كيف برع الحرفيون في تصميمها، كما يحرص السياح على اقتناء بعض من تلك النحاسيات والأواني الفخارية والقطع المميزة من التحف التي ستخلِّد زيارة ذلك المكان.

وبالتالي يحرص الجميع على زيارته وتُقام في بعض الأحيان رحلات مدرسية أو رحلات في الجامعات المصرية لمشاهدة حي خان الخليلي.

## مجمع الأديان

كما تتميز القاهرة بوجود منطقة مجمع الأديان بمصر القديمة، حيث جامع عمرو بن العاص والمعبد اليهودي، بالإضافة إلى السبع كنائس، والمتحف القبطي، وهي موضع اهتمام كثيرين من السياح حول العالم.

## الوجه البحري

محافظة الإسكندرية هي إحدى أعرق محافظات الجمهورية وتلقب بعروس البحر المتوسط، وذلك بسبب جمال شواطئها الفريد وطبيعتها التاريخية والسياحية الساحرة، حيث أُنشِئت عام ٣٣١ قبل الميلاد.

يتجه الجميع إلى الإسكندرية للاستمتاع بجوها الرائع ومشاهدة معالمها، فيمكنهم التوجه إلى مكتبة الإسكندرية الشهيرة والتي تضم أكثر من ٧٠٠ ألف مجلد في مجالات مختلفة وبمختلف اللغات، بالإضافة إلى مشاهدة منارة الإسكندرية الشاهقة والتي تصنف من إحدى عجائب الدنيا السبع، كما يصنف كورنيش الإسكندرية كأحد أفضل الأماكن الرومانسية في مصر، بالإضافة إلى قلعة قايتباي، فالإسكندرية عبارة عن عالم تمتزج به الثقافات المتنوعة والمختلفة فنجد بها المناطق الأثرية الدينية مثل مسجد المرسي أبو العباس فهو من أهم الأضرحة المعمارية، ومتحف الآثار الذي يقدم آثارًا متنوعة بدءًا من العصر الفرعوني مرورًا بالحضارة اليونانية فالحضارة الرومانية ثم القبطية والإسلامية، وبالتالي فإن مدينة الإسكندرية تجذب أكبر قدر من السياح.

## في الصعيد

تمتلك محافظات الصعيد العديد من المواقع التاريخية والأثرية، فالسياحة في الأقصر تختلف عن غيرها من مدن السياحة في مصر، فهي تضم معظم آثار مصر القديمة "الفرعونية"، والتي تُمثل ثلث آثار العالم، ففي الأقصر نجد معبد الكرنك الذي يُعد من أهم معالم مصر الأثرية وأكثرها شهرة على مستوى التاريخ، وذلك لأنه يضم مجموعة من الآثار تحت سقف معبد واحد.

ومدينة هابو التي تُعتبر واحدة من أجمل المناطق الأثرية، والتي بناها وشيدها الملك رمسيس الثالث، لإقامة الطقوس الجنائزية.

وفي أسوان يفضل الزائرون الذهاب إليها لمشاهدة عظمة آثارها، ففيها تجد أهم المعالم السياحية مثل معبد فيلة ومعبد أبو سمبل والسد العالي الذي يُعتبر أضخم مبنى هندسي على مستوى العالم في القرن العشرين، كما يمكن مشاهدة صناعة الخزف هناك، وكل من يتجه إلى محافظة الأقصر أو أسوان يرى جمال وطيبة وكرم شعبها ولذلك من يتجه إليها يومًا يفضل الذهاب إليها كل عام.

## البحر الأحمر شرقا

وفي البحر الأحمر يستمتع السياح بمياهه فهناك بعض الأماكن التي يتجه إليها المصيفون للاستمتاع بجوها، ومن ضمنها: الغردقة..

تقع مدينة الغردقة على الساحل الغربي للبحر الأحمر، وتُعتبر من أهم المناطق السياحية في مصر، والتي تمتاز بمعالم سياحية ممتازة وأماكن ترفيهية كبيرة بالإضافة إلى الشعب المرجانية التي تُغطي قاع بحرها والتي تتميز بمنظر جذاب للسياح.

تمتاز مدينة الغردقة بالعديد من الفنادق المتنوعة التي تسمح للزوار بقضاء فترة داخل أراضيها للاستمتاع بجوها ومناظرها المختلفة، ومن أفضل الأماكن التي يزورها السياح في منطقة الغردقة هو:

### سي وورلد الغردقة Sea world

يُعتبر سي ورلد من أهم الأماكن السياحية في الغردقة والذي يتصدر قائمة الأماكن السياحية في مصر من حيث عدد الزوار بالرغم من حداثته إلى أنه من أفضل الأماكن السياحية إقبالًا، تم افتتاحه عام ٢٠١٠.

يقدم سي وورلد العديد من الأنشطة مثل السباحة مع الدلافين، بالإضافة إلى حضور عرض أسد البحر، ويتمتع ذلك المكان بالحفاظ على حياة الحيوان البحرية.

هكذا تتميز مصر، في كل بقعة من أراضيها، شمالها وجنوبها، بالمناطق السياحية والأثرية الجاذبة للسياح من مختلف دول العالم.

# "تل أتريب" وغيرها من كنوز مصر المجهولة

## • أماكن قد لا تعرفها: بهبيت الحجارة.. معبد مونتو.. مونس كلوديانوس.. معبد أبيدوس.. قلعة القصير..

تقرير- أميرة عبد الفتاح

**تلقب مصر بـ"بلد الحضارات المتعاقبة" وهي صاحبة التاريخ الأطول منذ بدء الخليقة، فالذي توصل إليه العلماء من الحضارة يعود لتاريخ سبعة آلاف عام قبل الميلاد فقط ولازال يتم البحث عن الآثار التاريخية، وبفضل تلك الآثار أصبحت مصر تمتلك عمقًا حضاريًا وإرثًا تاريخيًا عظيمًا وفريدًا من نوعه، وتُعد مصر من أكثر الدول التي تصنف آثارها على قائمة "التراث العالمي"، وعلى الرغم من العدد الكبير من الأماكن الأثرية التي يعرفها العالم إلا أن هناك عددًا ليس بالقليل من الأماكن التي يعود تاريخها لما قبل الميلاد ولا نعرف عنها أي شيء، ولذلك يسلط هذا التقرير الضوء على هذه الكنوز.**

### "بهبيت الحجارة"

تقع في إحدى قرى مركز "سمنود" بالغربية، وتعد من أكبر المعابد الأثرية بالوجه البحري، عرفت في النصوص المصرية القديمة باسم "بر حبت"، أو "بر- حبيت" أي "بيت الأعياد"، ثم حرفت في العربية إلى "بهبيت"، وأضيفت كلمة "الحجر" لوجود كم كبير من الأحجار المتبقية من معبدها الشهير الذي تحول إلى تل من الأحجار.

كانت الأسر الفرعونية القديمة تحكم مصر من سمنود وكان المعبد من أهم وأكبر المعابد الأثرية بالمنطقة بالكامل، حيث بُني المعبد في عهد الملك نخت حر حبيت من عهد الأسرة الثلاثين، وأكمل بناءَه بطليموسُ الثاني والثالث في منتصف القرن الرابع قبل الميلاد، ولا تزال هناك بقايا السور المبني باللبن الذي يضم خرائب ذلك البناء التي تتمثل في كتل من حجر الجرانيت الأحمر والأشهب الذي تميزت به مباني "نختانبو" في الدلتا.

### "معبد مونتو"

يقع بمدينة الطود التي تبعد عن محافظة الأقصر في الجنوب الشرقي نحو ٢٠ كيلومتر مربع، حيث يعرف باسم "معبد الطود". ويعد من أهم المعالم الأثرية حيث تعود أصوله لعهد الأسرة الخامسة، كما أنها كانت إحدى مناطق عبادة المعبود "مونتو" إبان عهد الدولة الوسطى، والجزء الأكبر من المعبد يعود لعهدي كل من منتوحتب وسنوسرت الأول، والمعبد الآن أغلبه مهدم إلا أن بقاياه تشير إلى فترة أقدم من عهد الملك أوسركاف من الأسرة الخامسة إلى جانب بعض الإضافات في المنطقة من عهد الدولة الحديثة وعصور تالية.

### "مونس كلوديانوس"

تقع المدينة الرومانية القديمة "مونس كلوديانوس" على بعد ٤٥كم جنوب غرب مدينة سفاجا التي تُعد أهم محجر

روماني لإنتاج الأحجار والأعمدة الضخمة الذي يسمى بالحجر الملكي الذي شيد منه جميع معابد الرومان العظيمة لمدة تتراوح بين ١٠٠ إلى ٢٠٠ عام تقريبًا.

وتقع داخل المدينة الرومانية القديمة حتى الآن غرف المعيشة للعمال الرومانيين ومنحوتات رومانية قديمة كان يدون العمال عليها أعمالهم اليومية.

### "معبد أبيدوس"

يضم أحد الآثار المصرية الفرعونية القديمة، ويقع في مدينة البلينا جنوب محافظة سوهاج على الضفة الغربية لنهر النيل، وعلى مسافة ١٢ كيلومترًا جنوب شرق البلينا.

يُعد المعبد المركز الرئيسي لعبادة الإله أوزوريس، ويشتهر بكثرة المقابر والمدافن التي تُنسب إلى ملوك الأسرة الأولى والثانية، وشُيد في عهد الملك سيتي الأول وأكمله ابنه الملك رمسيس الثاني، وترجع شهرته لتخطيطه الفريد ولاحتوائه على سبع مقاصير لعبادة ستة آلهة بالإضافة إلى سيتي نفسه.

### "قلعة القصير"

من أهم آثار محافظة البحر الأحمر، فهي إحدى القلاع العثمانية التي بنيت في عام ١٥٧١م، بغرض مراقبة ميناء القصير وحماية المدينة وساحلها، بالإضافة إلى تنظيم رحلات الحج المتجهة إلى مكة وتأمينها.

تقع القلعة على بعد ١٤٠كم جنوب مدينة الغردقة، فهي شاهدة على حقبة تاريخية مهمة من العهد العثماني في مصر بقلب مدينة القصير.

### "تل أتريب"

تُعتبر منطقة "أتريب" بمدينة بنها أحد أهم المناطق الأثرية في مصر ويعود تاريخها إلى الأسرة الرابعة التي تم تأسيسها في عهد الملك "سنفرو" عام ٢٦١٣ قبل الميلاد وكانت عاصمة الإقليم العاشر من أقاليم مصر السفلى منذ أكثر من ٤٥٠٠ عام.

إن منطقة أتريب الأثرية مازالت لها أهمية تاريخية واشتق اسم تل أتريب من الاسم القديم "حوت- تا- حرى- إيب" أي قلعة وسط الأرض لأنها تتوسط الجزء الجنوبي من الدلتا كما عرفت في العصرين البطلمي والروماني باسم "أتريبس" وفي العربية باسم "أتريب" وكانت مركزًا للصناعة والزراعة والتجارة في العصرين اليوناني والروماني لوقوعها على النيل وأضيفت كلمة تل لأنها تدل على الموقع الأثري المرتفع عما حوله من أراض كما عرفت باسم «كا- كم» أي الثور الأسود وأن ترجمة النقوش أثبتت إطلاق اسم «كم- ور» على أقدم آلهة أتريب واعتباره رمزًا للإقليم وظهرت عبادة الإله «أوزير» في أتريب منذ الدولة الحديثة بسبب الاعتقاد بأن قلب أوزير قد دُفن فيه واكتشفت لوحة من الحجر الرملي تصور معبد أتريب وبداخله قلب أوزير يحيط به الإلهان "تحوت وحورس".

ومنطقة "تل أتريب" تمتعت بالاستقلال القضائي والمالي خلال العصر الإهناسي ونالت المدينة اهتمامًا كبيرًا من ملوك الدولة الوسطى وعاشت أزهى عصورها في عصر الأسرة الـ ١٨ حيث شهدت نهضة معمارية ضخمة بسبب أن أحد أبنائها وهو «أمنحتب بن حابو» تقلد العديد من المناصب المهمة في عهد الملك أمنحتب الثالث، ثم اهتم بها الملك رمسيس الثاني من الأسرة الـ ١٩ وكذلك رمسيس الثالث من الأسرة الـ ٢٠، ونالت المدينة اهتمامًا من ملوك العصر الصادي الأسرة الـ٢٦ كما كانت الأسرة الـ٣٠ بمثابة الزهرة الأخيرة في بستان الحضارة المصرية القديمة.

اكتُشف العديد من الآثار المهمة بها مثل «حمامات أتريب» الرومانيَّة بالإضافة إلى مقبرة من الحجر الجيري لكبير كهنة أتريب «يا- إف- تاو- أمون» ومازال التابوت بموقعه بالمقبرة، وقال إنه اكتُشفت بقايا مبانٍ من الطوب اللبن تعود للعصر المتأخر وحتى العصر الروماني بواسطة البعثات المصرية والأجنبيَّة.

### مدينة مندس أو «تل الربع» بالدقهلية

"تل الربع" أحد كنوز الدقهلية بل أحد كنوز مصر الأثرية المدفونة؛ فالتل لم يستغل سياحيًا رغم أهميته فهو قلب مندس التي كانت عاصمة للإقليم الـ١٦ من أقاليم الوجه البحري، ثم أصبحت عاصمة لمصر في عصر الأسرة ٢٩ الفرعونية، كما كان يوجد أحد أفرع النيل القديمة التي تُسمَّى الفرع المنديسي والذي كان يمر بين تل تمى وتل الربع، علاوةً على الآثار والمتحف الموجود بها.

يشار إلى أن مدينة منديس الأثرية أو تل الربع كما يطلق عليها حاليًا تقع على بعد ١٧كم شرق مدينة المنصورة عاصمة المحافظة وموقعها الآن في تلين متجاورين هما (تل الربع) و(تل تمى الأمديد).

ويقع تل الربع تحت قرية الربع الحالية ويبعد عن تل تمى بحوالي نصف كيلو متر فقط. وكانت المدينة مقرًا لعبادة «الإله آمون- رع» في صورة الكبش المقدس وعرفت عند الآشوريين باسم (نيتيتي) وعند اليونانيين باسم (مندس) وتعني معبود المدينة أما العرب فأطلقوا عليها (تل ابن سلام) نسبة للصحابي الجليل عبد الله بن سلام الذي دُفِن في هذه المنطقة، والتي تقع حاليًا في زمام مركز تمى وعليه يعتقد أن تل تمى وتل ابن سلام ربما يمثلان موقعًا واحدًا وأن تل الربع ما هو إلا امتداد طبيعي لتل تمى.

وكانت منديس منارة للحضارة في مصر القديمة وربما ترجع إلى عصور ما قبل الأسرات وتعد من أقدم مدن الدلتا.

وقد وصلت إلى درجة عالية من الرخاء في نهاية عصر الدولة القديمة ثم أخذت شهرتها تتراجع فترة الدولة الوسطى وفترة احتلال الهكسوس، وازدهرت مرة أخرى في فترة حكم الأسرة ٢٦، وتعود مرة أخرى هذه المدينة لكي تكون عاصمة للبلاد فترة حكم الأسرة الـ٢٩ والتي خلَّصت مصر من الفرس على يد الملك نفرتيس الأول ابن المدينة. وقد أعاد الملك بطليموس الثاني بناء معابد هذه المدينة واحتفل بتنصيب الكبش معبود مدينة مندس وخلد ذلك بإقامة لوحة مندس.

وبعد ذلك تصبح المدينة مركزًا لصناعة العطور وظلت المدينة في هذا الازدهار إلى أن حدث جفاف لفرع النيل المنديسي فهجرها سكانها عام ٢٠٠ قبل الميلاد.

# توصيات وخطط مؤتمرات مستقبلية

# تسلط الضوء على "السياحة العلاجية"

إعداد: أمنية فوزي

**عُرفت مصر على مر التاريخ بأنها مقصد سياحي عريق ومتكامل، كونها تتمتع بموقع جغرافي يتوسط العالم، ومناخ معتدل صيفًا وشتاءً، وسواحل ممتدة، التي جعلت منها وجهة سياحية متكاملة الأركان، تحمل للزائر جميع الأنواع السياحية التي يبحث عنها، من سياحة تاريخية، وثقافية، ودينية، وترفيهية، وعلاجية.**

### تصنيف عربي ودولي

كما تمتلك السياحة العلاجية في مصر على وجه التحديد، مقومات تؤهلها لأن تحتل مكانة تفوق بكثير تصنيفها على خريطة السياحة العلاجية العالمية؛ حيث تحتل مصر المركز الرابع على مستوى الدول العربية والـ "٢٦" عالميًا؛ وذلك بعدما طورت مصر العديد من تقنيات العلاج البديل؛ التي أصبحت منتشرة في جميع أنحاء البلاد؛ حيث يوجد فيها العديد من المراكز الشفائية، والمنتجعات الصحية، التي يتوجه إليها السياح من أجل التقليل من التوتر؛ من خلال استخدام تقنيات العلاج البديل مثل العلاج بالرمل الأسود، والينابيع الكبريتية، والعديد من تقنيات العلاج البديل الأخرى.

### مقومات السياحة العلاجية في مصر

ويلعب الموقع الجغرافي للدولة دورًا مهمًا في استقطاب السُياح إليها، والتي تجعلهم يستخدمون أكثر من وسيلةٍ للسفر إليها؛ مما يُساهم في خفض تكاليف السفر والتنقل؛ ويرجع السبب في ذلك إلى أنها يَحدها من الشمال البحر الأبيض المتوسط، ومن الجنوب الشرقي البحر الأحمر.

كما تُعتبر أحد أهم الوجهات السياحية العلاجية للعرب من الدول المجاورة لها، بالإضافة إلى السائحين القادمين من أوروبا؛ كونها تتمتع بمعايير الإقامة والخدمات العالية، بالإضافة إلى احتوائها على مئات العيون، والآبار الطبيعية الغنية بالمواد المعدنية، وعنصر الكبريت، وتتفاوت درجات حرارتها ما بين ٣٠ وأكثر من ٧٠ درجة مئوية، كما تحتوي على معادن شفائية أخرى مثل كربونات الصوديوم، وبعض العناصر الفلزية؛ كالماغنسيوم والحديد، وتتميز العيون والأبار المائية باحتوائها على نسبة ملوحة ملائمة لعمليات الاستشفاء.

وتملك مصر الكُثبان الرملية، التي تحتوي على مجموعةٍ من العناصر المُشعة ذات الفائدة العلاجية للأمراضِ الروماتيزمية، والأمراض الناتجة عن أمراض العمود الفقري، وغيرها من الأمراض ذات الآلام الحادة؛ حيث يتم الاستفادة من هذه الكثبان عبر طمر الجسم فيها، أو طمر الجزء المصاب بالألم الحاد؛ وذلك لفترات زمنية محددة ومدروسة.

كما تُعد من أقل الوجهات السياحية العلاجية كلفة؛ حيث تقدم العيادات والمستشفيات وطواقمها، خدمات تشبه الخدمات المقدمة في الدول الأوروبية وأمريكا الشمالية؛ لكن بتكاليف أقل.

### أهمية السياحة العلاجية

تحتل السياحة العلاجية مركزًا مهمًا في اقتصاد مصر؛ فهي ذات تأثيرٍ كبيرٍ على القطاع الصحي، والاقتصادي، والاجتماعي؛ وذلك من خلال زيادة نسبة النقد الأجنبي الوارد للدولة، بالإضافة إلى دورها في التقليل من مشكلة البطالة عن طريق توفير فرص العمل المختلفة في هذا المجال.

## • مصر تحصد المركز الرابع في النشاط السياحي العلاجي

## • ما لا تعرفه عن علاج "الصدفية" بالطب البديل

### الأماكن والأمراض

وتمتلك مصر العديد من المناطق ما بين مختلف المحافظات، التي تحمل متطلبات هذا النوع من السياحة، من رمال علاجية، ومياه كربونية، وطمي علاجي، وكهوف ملحية؛ منها:

**الواحات البحرية:** والتي تُعد الوجهة المُفضلة للقادمين من أوروبا؛ حيث يأتون إليها للاستشفاء بمياهها الدافئة، التي تصل درجة حرارتها إلى ٤٥ درجة مئوية، وهي تحتوي أيضًا على آبار رومانية قديمة؛ كبئر "البشمو" في الجيزة؛ الذي يعود سبب شهرته إلى كونه مصدر للمياه الساخنة والباردة.

**آبار بولاق:** تحتوي مياهها على العديد من الفوائد العلاجية؛ التي يعود سببها إلى عمق هذه الآبار، الذي يصل إلى ١,٠٠٠ متر تحت سطح الأرض، ودرجة حرارة تصل إلى ٢٨ درجة مئوية، كما تتمتع كثبانها الرملية الموجودة على جوانب البئر بقدرة علاجية لأمراض الروماتيزم، والتهاب المفاصل، وآلام الغضاريف، وبعض أنواع التهابات العظم الداخلية، ويتم الاستشفاء فيها من خلال طمر الجسم بالرمال وهو ما يسمى "العلاج بالدفن"، ويكون لفترات محددة، تتراوح بين الربع والنصف ساعة يوميًا، بحسب الحالة؛ لمدة أسبوعين في نهار الشهور الصيفية.

**محافظة الوادي الجديد:** تحتوي على أنواع عديدة من الأعشاب الطبية التي تُستخدم للعلاج، بالإضافة لاحتوائها على عيون المياه العلاجية التي تتمتع بالمعادن المفيدة للجسم، والتي تصل درجة حرارتها إلى ٣٤ درجة مئوية.

**سيوة:** التي تتميز باحتوائها على العديد من العيون الساخنة، ذات المعادن الوفيرة، التي تفيد في علاج الأمراض الجلدية كـ"الصدفية"، بالإضافة إلى أمراض الجهاز الهضمي، والتي تصل درجة حرارة المياه المتدفقة منها إلى حوالي ٦٧ درجة مئوية.

الكهف الملحي في سيوة: أكثر ما يُميز هذا الكهف الملحي، هو علاجه الأمراض العصبية والنفسية، كما يُعالج حساسية الصدر، والغدة الدرقية، ويساعد على خروج الطاقة السلبية من الجسم مع استبدالها بطاقة إيجابية، والتخلص من التوتر، وارتفاع ضغط الدم.

**آبار نصر:** تبلغ درجة حرارة المياه بها إلى ٢٨ درجة مئوية طوال السنة، ويأتي إليها السُياح لعلاج الروماتيزم، وآلام المفاصل، وأمراض التهاب الجلد، وحصى الكلى، وبعض أمراض الجهاز الهضمي.

### مؤتمر السياحة العلاجية في أسوان

الجدير بالذكر أن اللواء أشرف عطية، محافظ أسوان، كان قد تحدث في تصريحات صحفية سابقة، حول اهتمام المحافظة لتنظيم مؤتمر خاص بالسياحة الصحية، والعلاجية، والتنمية البيئية؛ في الفترة من ١٤ إلى ١٨ أكتوبر القادم، بالتعاون مع إحدى جمعيات النشاط السياحي، والثقافي، والاستشفاء البيئي، موضحًا أنه سيشهد على هامشه العديد من الأنشطة التي تساهم فى إلقاء الضوء على هذا المجال الحيوي، للاستشفاء والعلاج من الأمراض المستعصية.

كما أشار "عطية"، إلى أن جذب الفرص الاستثمارية الجادة في مجال السياحة العلاجية؛ يأتي في أولويات الخريطة الاستثمارية الجديدة للمحافظة، وهو الذي سيتوازى مع تطبيق التأمين الصحي.

### توصيات مؤتمر "الطب والسياحة في أرض الكنانة"

كما نظمت نقابة أطباء القاهرة مؤتمرًا بعنوان "الطب والسياحة في أرض الكنانة"، في ديسمبر الماضي، برعاية كل من وزارة الصحة والسكان، ووزارة السياحة والآثار، وتركزت توصياته في التالي:

**" العلاج بالدفن".. الحل النهائي للتخلص من آلام العظام**

- شراكة نقابة الأطباء في ملف السياحة الصحية، حسب مقترح وزير الصحة والسكان.
- إنشاء قاعدة بيانات الهيئة العربية الإفريقية للسياحة الصحية.
- ضوابط لتناول الإعلام للقضايا الطبية؛ لعدم الإساءة إلى مهنة الطب والأطباء المصريين.
- التسويق الإعلامي للسياحة الصحية في مصر بجميع دول العالم.
- عقد بروتوكولات تعاون والتنسيق مع السفارات العربية والإفريقية؛ للتسويق في بلادهم للسياحة الصحية في مصر.
- تسهيل استخراج تأشيرات الدخول إلى مصر لراغبي السياحة الصحية، وتطبيق سياسة "من المطار إلى المطار".
- استحداث برامج تعليمية وأكاديمية في القطاعات التي تخدم السياحة العلاجية.
- تجهيز أماكن للتدريب واعتمادها، ومنح شهادات معتمدة تحت إشراف نقابة الأطباء.
- تغيير رسالة الإعلام لتقديم الصورة الإيجابية عن السياحة العلاجية في مصر.
- تذليل معوقات تراخيص المنشآت الطبية الخاصة، وخلق كيانات ضخمة مصرية خالصة في أماكن سياحية، بالتعاون مع وزارة الاستثمار والجهات المختصة.
- تأهيل المنشآت الطبية، والأماكن التي تخدم السياحة الصحية؛ للتعامل مع حالات ذوي الاحتياجات الخاصة.

# الهيئات الإقليمية لتنشيط السياحة
# صاحبة دور في صناعة الأمل

## عثمان الحسيني: أدعو المستثمرين لاستكشاف المحافظات ذات الإمكانيات الواعدة

حوار: أحمد مصطفى علي

**تتطلب صناعة السياحة جهودًا وأفكارًا وابتكارات خاصة من الجميع، لأنها مسؤولية مشتركة وثمارها يحصدها كل فرد، وهي أرض واحدة لكل من المواطن والمستثمر والأجهزة السياحية والتربوية والثقافية وغيرها.**

**لكن، ورغم الجهود المبذولة في الدعاية للمناطق السياحية خارجيًا أو داخليًا، إلا أن هناك ثباتًا لتعداد السائحين بمصر وعدم تجاوزه ١١ مليونا سنويًا لأكثر من عشر سنوات، بعد أن كان بمتوسط ١٤ مليون سائح قبل يناير ٢٠١١م، بجانب الفجوة بين تعداد السائحين الذي يصل للملايين ببعض المحافظات ولا يتعدى بضعة آلاف بمحافظات أخرى، فضلًا عن ضعف السياحة الداخلية بين المحافظات، وإمكانيات الجذب السياحي غير المستغلة أو التي تحتاج لتطوير.**

**ونجد أنفسنا أمام هيئات تنشيط السياحة بالمحافظات، لذلك التقينا عثمان الحسيني مدير عام الهيئة الإقليمية لتنشيط السياحة بأسيوط، وهو خبير متميز، ومشهود بجهوده تجاه تطوير وتنشيط السياحة، وخبراته الطويلة، وعمله كمسؤول عن المعرض الدائم للهيئة الإقليمية لتنشيط السياحة، ومشاركته بالمعارض الدولية للسياحة، وتعيينه مديرًا لإدارة السياحة ومدير عام للهيئة الإقليمية لتنشيط السياحة، عبر مسيرة تضمنت إنجازات متنوعة كالتوسع في التوعية عبر بروتوكولات التعاون والشراكة، وتطوير المزارات الأثرية، وابتكار مواقع جذب سياحي، وتبني تدشين احتفاليات بالمواقع المجهولة.**

**يقول عثمان الحسيني:** "إن الهيئة المصرية العامة لتنشيط السياحة تتبع وزارة السياحة، ولها مقر بالوزارة ومكاتب بالمحافظات، وتعنى بتنفيذ خطط وتعليمات وزارة السياحة داخل المحافظات، بجانب إمداد الوزارة بالمعلومات، وأيضًا التسويق الخارجي، كالأفلام وتوزيع النشرات والمطبوعات السياحية بمكاتبها بالدول الأجنبية، أو من خلال السفارات".

أما الهيئات الإقليميَّة لتنشيط السياحة بالمحافظات فإنها تتبع وزارة التنمية المحلية، وأنشِئَت بقرار الرئيس جمال عبد الناصر ١٩٥٧م، وتبعه قرار وزير الإرشاد ١٩٥٧م بشأن وضع لائحة خاصة لكل هيئة بكل محافظة، تراعي ظروف وطبيعة المحافظة، وبناء على قرار مجلس إدارتها، الذي يتشكل برئاسة المحافظ و١٢ عضوا، منهم ٦ أعضاء بحكم المنصب، كالسكرتير العام للمحافظة ومدير الأمن ورئيس الغرف التجارية والجمارك وهكذا، ومنهم ٦ أعضاء بالاختيار بواسطة المحافظ، كالشخصيات العامة.

وغالبًا ما يكون المدير العام للهيئة هو مدير إدارة السياحة بالمحافظة للاستفادة بخبراته ولعلاقته بتنشيط السياحة، لأن إدارات السياحة تتابع المنشآت والمواقع السياحية، ويصدر عنها الإحصائيات السياحية، كما تنفذ مشروعات وزارة السياحة، كرصف طرق المناطق السياحية وإنارتها وتجميلها، وتطوير المواقع السياحية، ومنذ قانون ١٩٩٨م، أضيف لمهامها عضوية لجان الحفاظ على المباني ذات الطراز المعماري الخاص كالقصور الأثرية التي ترقى لأن تكون مزارًا سياحيًا.

### دراسة الإقليم سياحيًا

أما أدوار الهيئة الإقليمية لتنشيط السياحة بالمحافظات، فمنها دراسة الإقليم سياحيًا، بهدف تقديم حلول ومقترحات لزيادة أعداد السائحين، كابتكار أفكار جذب جديدة أو استكشاف مواقع سياحية جديدة، وتطوير المواقع المهملة لتصير مزارات سياحية جاذبة، أو صناعة بيئة جمالية جاذبة، بجانب تسليط الضوء داخليًا ومحاولة الترويج بالخارج.

### سلوك المواطن له ثمن كبير

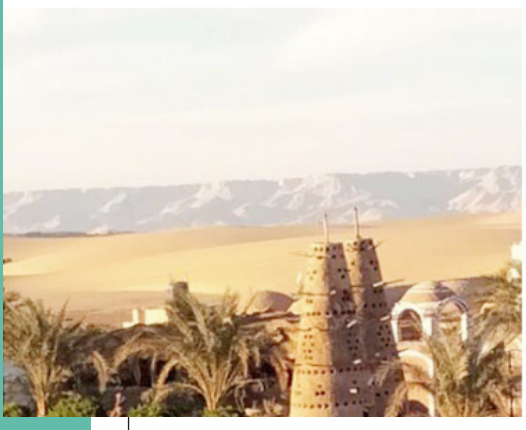
ومن أهم أدوارنا، رفع الوعي السياحي والثقافة السياحية لدى المواطن، لأن السائح لا يتعامل مع موظف السياحة وإنما يتعامل مع الشارع، ومردود الشارع أكبر وأقوى وأبلغ تأثيرًا على تدفق السياحة أو العكس، إذ انطباع السائح ينقل لمعارفه وأقوى من آلاف الإعلانات والمطبوعات والأفلام التي لها تكلفة كبيرة.

وتعزيز سلوك المواطنين الإيجابي التطوعي بالدعاية الإيجابية وتعريف الآخرين ودعوتهم للاستمتاع بالمواقع، ومواجهة السلوك السيئ أهم عوائق صناعة السياحة، لأنها صناعة ناعمة تتأثر بكل العوامل، كمثل مواطن يلقي القمامة بالشارع أو يبصق أو يتحدث بكلمات سيئة، أو استغلال السائح والتحرش. وربما سلوك وخطأ مواطن يستتبعه التأثير على مئات السائحين الذين لن يأتوا بما ينقله السائح المتأثر لدوائر معارفه أو بالتواصل الاجتماعي.

ونحن كهيئة إقليمية وقعنا بروتوكولات مع التربية والتعليم وجامعة أسيوط وجامعة الأزهر والمعاهد الأزهرية والتضامن الاجتماعي والشباب والرياضة للوصول إلى التجمعات الشبابية والطلابية، وتوعية الشباب بأهمية أخلاقيات التعامل، وبناء الحس الوطني لديهم تجاه بناء صورة إيجابية، ومعرفتهم بالمواقع السياحية التي بها صفحات من التاريخ الوطني أو بصمات روحية ودينية أو كنوز يجدر الفخر بها، أو طبيعة خلابة ومتفردة، بما يدعوهم لصناعة وترويج الرسائل السياحية ودعمها ومساندتها.

كذلك معرفة عوائد السياحة على كل فرد، أو خسارة كل فرد عندما تتأثر السياحة، كارتباط تطوير الخدمات الصحية والتعليمية وغيرها بتحسن الأحوال الاقتصادية التي تعد السياحة ضمن روافدها، ودور السياحة في تخفيض حدة ارتفاع الدولار وتأثيرها على انخفاض أسعار السلع، وتأثير التدفق السياحي على تحسين دخل الفرد، بل وحتى لمن لا يتعامل مع السياحة كالمؤسسات الخاصة والمصانع والموظفين فسوف تتحسن أحوالهم بتحسن أحوال الدولة، فزيادة دخل بعض الأفراد يؤثر بالإيجاب على زيادة ربحية غيرهم، فالسياحة ترتبط بكل فرد.

كما نحرص على تنظيم دورات تدريبية للعاملين بالفنادق



لرفع كفاءتهم في التعامل مع السائح، أو التعامل مع ذوي الإعاقة أو الجمهور الخارجي.

### بنية وخدمات متكاملة

تقوم الهيئات الإقليمية لتنشيط السياحة بالتعاون مع الوزارات الأخرى لتحقيق الشعارات السياحية الموجهة للخارج، كمثل "تعالى إلى مصر" مما يتطلب أن يجد السائح بنية وخدمات متكاملة بالمواقع السياحية التي سيزورها، كالطرق والتجميل والتنسيق الحضاري والفندقة المتميزة والمستشفيات ووسائل المواصلات الجيدة ومنع التلوث.

لكن أهم المعوقات التي تسببت في خلل تعداد السائحين إلى مصر، وبين المحافظات، فمنها ظروف خارجية ككورونا والإرهاب، وأخرى كطبيعة المستثمر السياحي المصري وعينيه على الربح السريع، لذا يجب دراسة كيفية توزيع الاستثمار السياحي بعدالة على المحافظات، لأن هناك محافظات تستأثر بغالبية الاستثمارات وأخرى محرومة.

لنجد محافظات واعدة أو مهمة ولا يوجد بها خدمات كافية أو فنادق خمسة نجوم أو منتجعات ومدن ترفيهية، أو خدمات متميزة بمناطقها السياحية، بينما محافظات أخرى يتوفر بها كل شيء، وهذا يحد من رغبات السائحين الذين لديهم اهتمامات وأولويات معينة، كمثل سائح يهتم بالآثار القبطية ويتجنب أسيوط لضعف المقومات، بينما سيذهب سائح مهتم بالآثار الفرعونية للأقصر وأسوان لتميزهما.

كذلك ضعف الإعلام السياحي وعدم عدالة تسليط الضوء على مختلف المحافظات، وبالتالي لا بد من إيجاد دورات قوية للإعلاميين بتخصص السياحة، لكونها تتأثر بكل كلمة، ويحتاج الإعلامي الذي ينقل رسالة السياحة للخارج لدرجة كافية من الثقافة السياحية. ومشكلة العوائق الطبيعية ببعض المحافظات، كالتباعد لأكثر من ٧٠ كيلومترا بين كل آثر وآخر، إذ يهتم السائح بشراء كل ساعة في برنامجه وأن تتضمن مواقع متنوعة وثرية.

### جوانب مشرقة وإيجابية

لكن الصورة بها جوانب مشرقة وإيجابية ستساهم على تغيير الوضع، هكذا يحدثنا عثمان الحسيني، قائلًا عن أهمية دمج وزارة السياحة بوزارة الآثار، للمساهمة بتوحيد الرؤية وترتيب الأولويات المشتركة، كإزالة الكثير من المعوقات والتغلب على المركزية بجهة الآثار، وتجاوز صعوبات اتخاذ القرار التي تحدث جراء التباعد، خصوصًا ونحن بحاجة لسرعة إتاحة المكان وتهيئته واستكشافه بواسطة الآثار وجعله قابل للزيارة بتوافق مع السياحة.

ومن العوامل الإيجابية اهتمام القيادة السياسية والقيادات التنفيذية بقضية السياحة، يسايرها أن البنية التحتية بالمناطق السياحية صارت مهيأة، لكن مشكلتنا في المستثمرين الذين يركزون على محافظات دون غيرها، رغم توفر إمكانية ابتكار برامج سياحية متميزة ومختلفة وجاذبة بالمحافظات المهملة.

كذلك تتمتع مصر بمقومات سياحية كبيرة وإمكانيات رائعة للجذب السياحي ولا تحتاج لمجهود كبير، ومنها الآثار القديمة التي لا حصر لها، ولحضارات متنوعة، بجانب النيل أو الصحاري أو شواطئ بحار وموقعها المتميز في وسط العالم القديم، وأيضا انتشار المحميات الطبيعية في معظم المحافظات. كما تمتلك مقومات خاصة للسياحة الإقليمية كالدول العربية والإفريقية، كسياحة المؤتمرات أو السياحة العلاجية.

وأضاف: نحن الآن في المرحلة النهائية لافتتاح مسار رحلة العائلة المقدسة، عبر ٨ محافظات من رفح المصرية إلى دير درنكة بأسيوط، وبكل محافظة نقطة أو نقطتان سيحدث تنمية حولهما، بجانب العناية بالطرق وخدمات السياحة والبنية التحتية بتلك النقاط، بتوجيهات الرئيس ومتابعته.

وهنا يشيد بالأفكار الذكية المؤثرة سياحيًا، كفكرة إطلاق بابا الفاتيكان الدعوة لزيارة أرض مصر المباركة، ومباركة أيقونة مسار العائلة المقدسة، علمًا بوجود مليار و٣٠٠ مليون كاثوليكي حول العالم.

### التوصيات والحلول

ويطالب مدير عام الهيئة الإقليمية لتنشيط السياحة بضرورة أن لا يركز المستثمرون السياحيون على محافظات بعينها، كالمحافظات الساحلية والشمال والجنوب لثقل الآثار الفرعونية.

ويدعو المستثمرين أن يستكشفوا المحافظات ذات الإمكانيات الواعدة للاستثمار فيها، كإنشاء خدمات وفنادق خمسة نجوم بنقاط العائلة المقدسة، فمشكلتنا رغبة المستثمر في جني الأرباح سريعًا، فأسيوط بها أهم نقطتين برحلة العائلة المقدسة، حيث الختام والعودة، ولكنها تفتقر للنصيب الذي يحظى به غيرها، ونفس الأمر لمحافظات سوهاج وبني سويف والفيوم وبنسبة أقل المنيا.

ويناشد المواطن بمعرفة بلاده، لأنه إذا لم ينجح في تقييم الأثر ومعرفة ثقل وثراء وجمال المواقع السياحية، فلن ينجح في الترويج لها ودعوة أصدقائه، خصوصًا مع إمكانية ذلك بشبكات التواصل الاجتماعي وهو دور وطني أصيل.

وضرورة إعادة النظر في القدرات السياحية التنافسية لمصر، وهنا نحتاج لأفكار ورؤى خارج الصندوق، كابتكار مسابقات جديدة واحتفالات مدهشة، واستغلال الطبيعة المتميزة بكل محافظة، كرياضات التزحلق والتجديف والتسلق، واستغلال الطرق السياحية بصناعات وخدمات متطورة وجذابة، بجانب الخدمات الفندقية والعلاجية المتميزة، وعودة المهرجانات الترويجية بروح عصرية، كمهرجان السياحة والتسوق بالمحافظات، وتحفيز الصناعات التراثية التي تحتضر، والتأكيد على أخلاقيات التعامل مع السياح.

ويقول: إذ كنا نحتاج مجيء السياح إلى مصر، فالسائحون بحاجة للمجيء إلى مصر وإلا سيخسرون الكثير، فمصر محطة لا يمكن تجاهلها لكل مهتم بالسياحة، ولا يمكن إهمالها لثقلها واختلافها وتميزها عالميًا، وامتلاكها كنوزًا متفردة، لكنها تحتاج لجهود داعمة بكل المحافظات.

# السياحة الدينية في مصر

تقرير: رينيه فايز

**تزخر مصر بالعديد من المواقع الأثرية والسياحية، اليهودية والمسيحية والإسلامية، وهي موضع اهتمام عدد غير قليل من السياح حول العالم، الذين يهتمون بالسياحة الدينية، ويأتون إلى مصر خصيصًا لزيارتها، ما يعكس غنى الحضارة المصرية وتنوعها.**

**• معابد وكنائس ومساجد تشهد على عظمة المصريين وتميُّز الحضارة المصرية بالتسامح والتعددية والتنوع.**

### المواقع اليهودية

من بين المعابد اليهودية معبد بن عزرا اليهودي بمنطقة مصر القديمة/ الفسطاط، وبه بئر يُقال إن ابنة فرعون وجدت موسى النبي فيه حسب الرواية الشهيرة، وتحتوي مكتبته على نفائس الكتب والدوريات اليهودية التي تؤرخ لوجود طائفة اليهود في مصر.

وهناك معابد يهودية أخرى سواء في القاهرة أو الإسكندرية. منها معبد بشارع عدلي وهو من أشهر وأفخم المعابد اليهودية، ويعرف بمعبد "شعار هاشامايم" (ومعناه "بوابة السماء")، و"معبد الإسماعيلية" ويقع المعبد بشارع عدلي حاليًا، شارع المغربي، حي الإسماعيلية سابقًا، بُني عام ١٩٠٥ برعاية عائلات يهودية أرستقراطية على رأسها عائلة موصيري، وليس للمعبد أهمية أثرية أو تاريخية لكونه مبنيًا في العصر الحديث، وإنما ترجع أهميته لكونه المعبد الرئيسي الذي تقام فيه بعض الشعائر من وقت لآخر سواء لليهود المصريين أو اليهود الأجانب الموجودين في القاهرة.

### المواقع المسيحية

هناك عدد كبير من المواقع المسيحية الأثرية التي تشهد إقبالًا سياحيًا واضحًا، ففي القاهرة، هناك منطقة مجمع الأديان بمصر القديمة، وتضم السبع كنائس والمتحف القبطي، ومن أبرز معالمها الكنيسة المعلقة التي انتقل إليها المقر البابوي بعد الإسكندرية، وكنيسة أبو سرجة وبها مغارة العائلة المقدسة أثناء هروبها إلى مصر، بالإضافة إلى منطقة حارة زويلة وحارة الروم بالقاهرة الفاطمية، والكنيسة المرقسية بالأزبكية، والكنيسة المرقسية بالعباسية حيث المقر البابوي حاليًا.

وهناك دير سانت كاترين الذي بُني عام ٥٦٥م ليسكن فيه الرُّهبان الذين كانوا مُستوطنين في شبه جزيرة سيناء، ويقع الدير على جبل كاترين في سيناء، وبه مكتبة تضم أكبر مجموعة من الكتب حوالى ٣٥٠٠ كتاب بلغات مُختلفة.

بالإضافة إلى أديرة وادي النطرون (البرموس- السريان- الأنبا بيشوي- أبو مقار)، ودير الأنبا شنوده الأبيض والدير الأحمر في غرب سوهاج، وعدد من الأديرة في الأقصر وقنا وأسوان.

ولا ننسى مسار العائلة المقدسة من شرق مصر مرورًا بالدلتا إلى أسيوط في صعيد مصرن وقد شهد المسار اهتمامًا كبيرًا خلال السنوات الماضية.

### المواقع الإسلامية

هناك الأزهر الشريف وجامعة الأزهر، تأسست جامعة الأزهر عام ٩٧٥م على يد الفاطميين في مصر التي لُقبت بـ"الفاطمية" نسبةً للابنة الصغرى للنبي محمد صلى الله عليه وسلم فاطمة الزهراء، وسميت الجامعة على شرفها، ويُعد جامع الأزهر من أهم المراجع في العالم الإسلامي.

باب زويلة: تم بناؤه عام ٤٨٥هـ/ ١٠٩٢م، وكان موقعًا للإعدام خلال العصر المملوكي، والآن هو البوابة الوحيدة الجنوبية المُتبقية لمدينة القاهرة التي تعود إلى العصور الوسطى.

وهناك مسجد محمد علي الذي يقع داخل قلعة صلاح الدين الأيوبي في القاهرة، تم بناء هذا المسجد في عهد محمد علي باشا عام ١٨٤٨م في موقع القصور المملوكية، ويُعد أبرز المساجد التي تتميز بالطابع الأثري في مصر، وتم تصميم المسجد حتى يتشابه مع الطراز العثماني ويتكون المسجد من الحجر الجيري وهي المادة الرئيسية للبناء، وفي زاوية المسجد يوجد منبران واحد مصنوع من الخشب المزين باللون الأخضر والآخر من الرخام، وتحتوي القاعة الخارجية على ساعة نحاس أهداها لويس فيليب الفرنسي لمحمد علي باشا عام ١٨٤٥م.

ومسجد أحمد بن طولون وهو من أشهر المساجد في مصر، تم بناؤه عام ٩٦٩م في العصر العباسي، ويحتوي على ١٩ بابًا من ٣ جهات ويحتفظ المسجد بملامحه القديمة حتى الآن، لأنه لم يتم تجديده أو عمل أي إصلاحات فيه حتى هذا الوقت.

وهناك مسجد السلطان حسن الذي تأسس على يد السلطان حسن نجل السلطان المملوكي العظيم الناصر محمد بن قلاوون عام ١٣٦١م واستمر العمل فيه لمدة ٤ سنوات، وتوفي السلطان حسن قبل انتهاء العمل فيه، وتم عمل ترميمات للمسجد عام ١٩١٥م تحت إشراف المهندس هرتس باشا، وجددت هيئة الآثار المصرية قبة المسجد حديثًا.

وتوجد آثار إسلامية شهيرة في كثير من محافظات مصر، مثل السيد البدوي في طنطا، والمرسي أبو العباس في الإسكندرية، ومسجد الفولي في المنيا، وأبو الحجاج في الأقصر.

كل هذه الآثار وغيرها تشهد على عظمة المصريين، وتميز الحضارة المصرية بالتسامح والتعددية والتنوع.

# ثقافة وآثار

## تقرير: بسنت محمد

**هناك عدد من المواقع الأثرية والسياحية التي تقدم خدمات ثقافية متنوعة، في هذا التقرير نعرض بعضها.**

### "بيت السناري"

وسط أجواء من عبق التراث وعندما تترجل وتسير في شوارع هذا الحي العريق وهذه المنطقة الصغيرة التي تضم العشرات من المباني التي تتنوع بين القصور والأسبلة والبيوت والمساجد التاريخية وفي حارة "منج" أحد أعضاء الحملة الفرنسية أنشأ إبراهيم كتخدا السناري- أحد أثرياء القاهرة أثناء حكم الدولة العثمانية- بيتًا عام ١٧٩٤م ولم يكن يعلم أنه سيشهد أحداثًا كبيرة.

عمل "السناري" بوابًا بالمنصورة ثم أقام بالصعيد وقام بالاتصال بالأمير "مراد بك" حتى أصبح من أعيان القاهرة وتوفي سنة ١٢١٦ هـ- ١٨٠١م.

تمت مصادرة المنزل من قبل الحملة الفرنسية عام ١٧٩٨ وذلك لإسكان أعضاء لجنة العلوم والفنون، وقد خصصته الحملة لإقامة مصوريها وبعض علمائها منهم "ريجو" الرسام المشهور وبه تم تنفيذ الأبحاث والرسوم القيمة التى نشرت فى كتاب "وصف مصر".

أقام شارل جلياردو بك بالمنزل فى المدة من عام ١٩١٧ إلى ١٩٢٦وفي عهد الملك فؤاد سمحت الحكومة له بجعل منزل السناري متحفا لنابليون بونابرت وأغلق بعد وفاته ثم أخلي سنة ١٩٣٣م.

وفي عام ٢٠١٢ نقل إليه المجمع العلمي المصري بعد احتراق مقره القديم في الأحداث التي تلت ثورة ٢٥ يناير. ويتبع بيت السناري حاليًا مكتبة الإسكندرية حيث يشهد الكثير من الأنشطة الثقافية من ندوات ومؤتمرات وورش عمل.

### "بيت السحيمي"

وصفه علماء الآثار بدرة العمارة العثمانية وتاجها، ورغم مرور ما يقرب من ٣٧٠ عامًا على بنائه، مازال يحتفظ بطابعه المعماري المميز.

ففي قلب القاهرة القديمة، وتحديدًا في حارة الدرب الأصفر بمنطقة الجمالية، والمتفرع من شارع المعز لدين الله الفاطمي، يقع "بيت السحيمي" الذي تبلغ مساحته ألفين متر مربع، وهو يتكون من منزلين، الأول بالناحية القبلية، أنشأه شاهبندر التجار عبد الوهاب الطبلاوي عام ١٦٤٨ ميلادية، وسجل ذلك على قطعة خشبية بأحد جدران المنزل، والثاني بالناحية البحرية، أنشأه شاهبندر التجار إسماعيل بن إسماعيل شلبي عام ١٧٩٧ ميلادية، وقام بدمج المنزلين ليصبحا منزلًا واحدًا.

وعُرف بيت السحيمي بذلك الاسم نسبة إلى آخر من سكانه، وهو شيخ رواق الأتراك بالأزهر الشريف "محمد أمين السحيمي"، الذي جعل منه ساحة دينية، كما جعله مأوى لعابري السبيل، وعندما توفي عام ١٩٢٨ تواصلت الدولة المصرية مع عائلته ليتحول المنزل إلى أحد الآثار الإسلامية العريقة بمصر عام ١٩٣١.

وفي عام ٢٠٠٠ افتُتح ليكون مركز إشعاع ثقافي وفني يعبر عن الهوية المصرية، فتقيم فيه وزارة الثقافة عروضًا متنوعة للتراث المصري، خاصة في شهر رمضان، مثل عروض الأراجوز، خيال الظل، التنورة.

# السياحة الثقافية..

# طوق نجاة للاقتصاد المصري

كتب: فريد إدوار

**علاقة قديمة ووثيقة تربط بين السياحة والثقافة والتراث، فالسياحة الثقافية واحدة من أهم أنواع السياحة في العالم، ومصر بشكل خاص تمتلك كل مقومات واجهات السياحة العالمية، لدينا كل شيء هنا، مصر بلد قديم لديه تاريخ كبير، وكل مدينة في مصر تحمل صفات مميزة لها، ربما الأمر يحتاج فقط إلى ترويج.**

### سياحة التراث الثقافي المستدامة

في دراستها للدكتوراه بمعهد التخطيط القومي، قدمت الباحثة الدكتورة سلوى محمد مرسي، رؤية حول ذات القضية من منظورها الخاص، وهي "سياحة التراث الثقافي المستدامة" لأهميتها في تحقيق أهداف استراتيجية التنمية السياحية وزيادة الدخل القومي وخلق فرص عمل وزيادة موارد الدولة من العملة الأجنبية، بالإضافة إلى زيادة الاندماج الاجتماعي والتنوع الثقافي والتنمية البشرية التي تتفاعل مع التكنولوجيا والملكية الفكرية والأهداف السياحية.

وترجع أهمية هذه الدراسة إلى أن مناطق التراث الثقافي تعتبر من أهم روافد التنمية السياحية، بسبب أهمية العلاقة بين السياحة ومواقع التراث الثقافي في إظهار ثقافة الحضارات المختلفة واستنباط المعلومات من خلال زيارة السائحين لهذه المناطق.

### التراث الحضاري وصناعة السياحة

ترتبط صناعة السياحة ارتباطًا مباشرًا بتاريخ وحضارة المجتمعات المختلفة، كما أنها تهتم بقيمة التراث الحضاري وتعمل على إبراز معالمه والمحافظة عليه والارتقاء به، من خلال تطبيق مفهوم الاستدامة والبحث عن التنوع في القيم التي تتميز بها المجتمعات والدول المختلفة فيما بينها وإيجاد السبل الكفيلة لحمايتها.

### زيادة العائد الاقتصادي

تزخر مصر بإمكانات هائلة من عناصر التراث الثقافي المادي وغير المادي الذي يعبر عن تاريخ وحضارة هذا البلد وثقافة شعبه، الذي تعود جذوره إلى أكثر من سبعة آلاف سنة، فإنه ينبغي الاهتمام بسياحة التراث الثقافي المستدامة كأحد المقومات السياحية التي تعود بالنفع على القطاع السياحي ومن ثم على الدولة، وإلقاء الضوء على أهمية استدامة سياحة التراث الثقافي الاقتصادية والاجتماعية والبيئية، ودعم وصون التراث الثقافي بالمناطق التراثية، وخاصة منطقة القاهرة التاريخية، وزيادة العائد الاقتصادي والاجتماعي والبيئي من سياحة التراث الثقافي على المجتمعات المحلية والحفاظ على تراثها والحرص على تقاليدها ومعتقداتها، بالإضافة إلى زيادة الأنشطة الثقافية والشعبية في هذه المناطق، وكذلك دراسة التحديات المختلفة التي تواجه سياحة التراث الثقافي في المناطق التراثية المختلفة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها، مع أهمية وجود إدارة فعالة في مناطق التراث الثقافي المختلفة للارتقاء بالمناطق التراثية والحفاظ على محتواها العمراني والتاريخي.

### صياغة الخريطة السياحية لمصر

بدأت في مايو من العام الجاري فعاليات الحوار الوطني الذي دعا إليه رئيس الجمهورية عبد الفتاح السيسي، وبدأت الجلسة النقاشية الأولى للجنة السياحة، وهي إحدى لجان المحور الاقتصادي بالحوار الوطني، بعنوان "صياغة الخريطة السياحية لمصر ووسائل الجذب لها"، وشهدت الجلسة التي تحمل عنوان «صياغة الخريطة لمصر ووسائل الجذب لها» نقاشات واسعة.

قالت غادة شلبي، نائب وزير السياحة، إن قطاع السياحة المصري شهد تطورات عديدة خلال الفترة الماضية، حيث استطاعت مصر مواجهة كافة الأزمات التي مر بها العالم خاصة أزمة كورونا غير المسبوقة، لافتة إلى أن مصر تستطيع التوصل إلى ١٠٠ مليون سائح، وليس

٣٠ مليونًا فقط، بعدما استطاعت الوصول لـ ١١.٨ مليون سائح خلال العام الماضي.

### العالم ينتظر افتتاح المتحف الكبير

وعلَّق المستشار محمود فوزي، رئيس الأمانة الفنية للحوار الوطني، "ننتظر أيضًا حفل افتتاح المتحف الكبير، ومن ثمَّ يجب أن نسأل أنفسنا أليس الإعلام السياحي صناعة؟ ولذلك يجب على المنشآت السياحية أن تكون شريكًا في هذه الصناعة وعليها أن تشارك في هذا الإعلام وتصنعه حتى تروج لمنتجاتها، خاصةً أنّ الإعلام يُسلِّط الضوء على حدث ولكن لا يصنع الحدث، كما يجب أن نكون متوازنين ومنصفين في نظرتنا، وندعو جميع الأطراف المعنية بالسياحة أن يدركوا دور الإعلام السياحي والتسويق لمنتجاتها السياحية".

### إطلاق تطبيق إلكتروني للسائح

وخلال جلسات الحوار الوطني، أوضحت هيام فاروق، عضو مجلس الشيوخ، عن تنسيقية شباب الأحزاب والسياسيين، أن مصر تمتلك إمكانيات سياحية كبيرة جدًّا، ولكن رغم ذلك حصة مصر من السياحة العالمية أقل من ١٪، وأن هناك عدة تحديات أولها ضعف القدرة التنافسية، وتراجع الخدمات السياحية، ولذا يجب تطبيق آليات الجودة الشاملة للمساهمة في تطوير أداء شركات السياحة المصرية لتحقيق الميزة التنافسية، والقضاء على ظاهرة حرق الأسعار على نحو يكفل حماية المنافسة، وإطلاق تطبيق إلكتروني للسياح يضمن المتابعة وحل المشكلات، وشددت على ضرورة الاستعانة بشركات متخصصة لتطوير الأماكن الأثرية والاستعانة بالإحصائيات السياحية بشكل منتظم لتحسين المستوى، كما أشارت إلى أزمة تشابك بعض الاختصاصات الحكومية المتعلقة بالسياحة، والتي تتطلب تفعيل دور المجلس الأعلى للسياحة، مع تغير اتجاهات السائحين، مع تسليط الضوء على منتج السياحة العلاجية والبيئية، والسياحة الثقافية، والسياحة التراثية، ومنتج سياحة العائلة المقدسة، والانتهاء من وضع قانون السياحة العلاجية.

### الآثار الفرعونية والرومانية

وتمتاز مصر بالكثير من مناطق السياحة الثقافية والتراثية، ورصدت الهيئة العامة للاستعلامات في تقرير لها أبرز نقاط السياحة الثقافية والأثرية في مصر، إذ أن مصر بها العديد من الآثار الفرعونية واليونانية والرومانية، ونشأت السياحة الثقافية منذ اكتشاف الآثار المصرية القديمة وفك رموز الحروف الهيروغليفية وحتى الآن لا تنقطع بعثات الآثار والرحالة السائحين ومؤلفي الكتب السياحية عن مصر وقد صدرت مئات الكتب بلغات مختلفة وكانت وسيلة لجذب السياح من كل أنحاء العالم لمشاهدة مصر وآثارها وحضاراتها القديمة من خلال متاحفها القومية والفنية والأثرية.

### مدينة أون ومسلة سنوسرت

ومن أهم المناطق الأثرية السياحية بالقاهرة والجيزة: سد الكفارة الذي يقع في وادي مراري جنوب حلوان، ومدينة أون وهي من أهم المناطق الأثرية الفرعونية وتعرف باسم عين شمس أو هليوبوليس وتعتبر من أقدم العواصم في العالم القديم ومن أهم معالمها الأثرية مسلة الملك سنوسرت الأول "مسلة المطرية" وهي الأثر الوحيد الباقي من معالم هذه المدينة.

### هرم سقارة ومنطقة دهشور

كذلك منطقة الأهرامات، ومنطقة سقارة وأقيم فيها أول بنيان حجري في العالم وهو هرم سقارة المدرج الذي بناه الملك زوسر عام ٢٨١٦ ق. م، ومنطقة دهشور وهم من أهم المناطق الأثرية في مصر وتضم أهم الكنوز الأثرية حيث عثر بها على أكثر من اكتشاف أثري من الذهب داخل أهراماتها ومقابرها، وأهم هذه الأهرامات هرم سنفرو ويعرف باسم الهرم الأصفر الهرم المنحنى الخاص بالملك سنفرو، والهرم الأسود للملك امنمحات الثالث، وهرم الملك سنوسرت الثالث وقد بدأت هذه المنطقة في استقبال السياحة العالمية بعد إعدادها لذلك.

### عمود السواري والمسرح الروماني

ومن أهم المناطق الأثرية السياحية بالإسكندرية: عمود السواري أو عمود بومبي وهو آخر الآثار الباقية من معبد السيرابيوم أقامه بوستوموس ويرجع تاريخ هذا العمود إلى القرن الثالث الميلادي، والمسرح الروماني، والحمامات الرومانية: وجد بعضها بجهات كوم الدكة وأبوقير الشرقية، ومعبد الرأس السوداء: ويرجع بناؤه لآواخر القرن الثاني واوائل القرن الثالث الميلادي ويضم بهو المعبد تماثيل ايزيس واوزوريس وفاربوكراتيس، وكذلك مقبرة كوم الشقافة وتعتبر أكبر المقابر الرومانية العامة التي عثر عليها بالإسكندرية وتقع على حدود الجبانة الغربية في الإسكندرية القديمة وترجع إلى القرن الثاني الميلادي، ومعبد القيصرون، وقد شيدته كليوباترا السابعة باسم مارك انطونيوس وقد نصبت أمام مدخله مسلتان نقلتا من معبد عين شمس وتحمل أسماء ملوك الفراعنة تحتمس الثالث، وسيتي الأول ورمسيس الثاني وقد نقلت إحدى المسلتين عام ١٨٧٧ إلى لندن والثانية إلى نيويورك.

### وادي الملوك ومعبد أبو سمبل

كذلك نجد في الأقصر معبد الكرنك ومعبد الأقصر ومعبد هابو ووادي الملوك ووادي الملكات ودير المدينة ومتحف التحنيط بالأقصر، كما يوجد الكثير من المناطق الأثرية السياحية بأسوان، ومنها معبد أبي سمبل الكبير، ومعبد أبي سمبل الصغير، وجزيرة فيلة، وجزيرة النباتات.

- **الحوار الوطني يناقش صياغة خريطة مصر السياحية.**
- **المستشار محمود فوزي: للإعلام السياحي دور رائد وننتظر حفل افتتاح المتحف المصري الكبير.**
- **هيام فاروق: إطلاق تطبيق إلكتروني للسياح يضمن المتابعة وحل المشكلات.**
- **مدينة أون ومسلة سنوسرت ومعبد الأقصر وجزيرة فيلة.. نقاط مهمة في رحلة السياحة التراثية**

# سياحة
# المؤتمرات والمعارض

- تجذب أنظار العالم وتوفر فرص عمل متنوعة للشباب
- قمة المناخ وحفل ستيفانو ريتشي فعاليات نجحت على أرض مصر

تقرير: محمد بربر

**تُعدُّ سياحة المؤتمرات من أبرز التوجهات التي توليها الحكومة اهتمامًا كبيرًا في الآونة الأخيرة، خصوصًا بعد نجاح فعاليات دولية جرت على أرض مصر، إلى جانب استضافة مؤتمرات ثقافية وطبية وسياسية ومهرجانات فنية عالمية، في حضور شخصيات دولية. واستضافت مصر خلال السنوات الأخيرة فعاليات بارزة على رأسها مؤتمر المناخ الذي عقد قبل أشهر قليلة، وكذلك المؤتمر الدولي للاتصالات، ومؤتمر الكوميسا، والمؤتمر الدولي لأمراض الأنف والأذن والحنجرة ومؤتمر الاتحاد الدولي لتكنولوجيا المعلومات والطبوغرافيا.**

### شخصيات دولية وتغطيات إعلامية عالمية

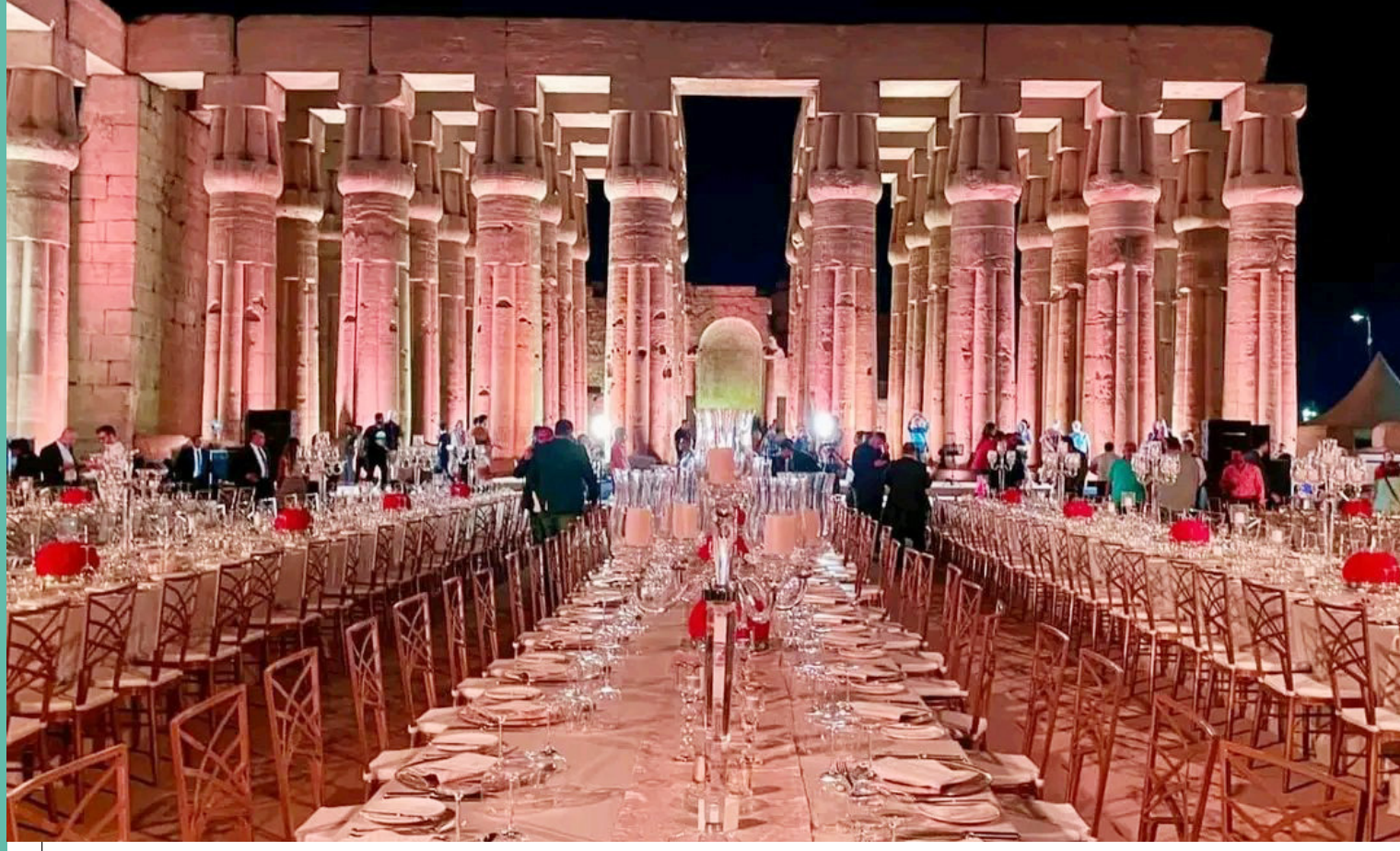
في أكتوبر الماضي، اختارت دار أزياء ستيفانو ريتشي العالمية، معبد الدير البحري، الذي شيدته الملكة حتشبسوت في أحضان جبل القرنة التاريخي بالبر الغربي لمدينة الأقصر التاريخية بصعيد مصر قبل قرابة ٣٥٠٠ عام، ليكون مسرحًا للاحتفال باليوبيل الذهبي للدار، التي انطلقت عروضها من مدينة فلورنسا الإيطالية عام ١٩٧٢، في حضور ٣٥٠ شخصية ما بين ساسة وفنانين ومصممي أزياء ورؤساء تحرير صحف من مختلف بلدان العالم.

يقول الخبير السياحي وليد البطوطي، إن مصر نجحت في استعادة مكانتها في سياحة المؤتمرات، وكثفت من الفعاليات البارزة التي تستضيفها وفقًا للخريطة السياحية، في عدد من المدن، مشيرًا إلى أن المعدلات في الأشهر الأخيرة مرتفعة وفي زيادة بفضل هذه الفعاليات، خصوصًا بعد الانتهاء من المواسم المحددة التي تشهد قبولا كبيرًا من السائحين من مختلف دول العالم.

أضاف البطوطي، أنه يجب على المسؤولين تكثيف الاستعدادات بشأن رحلات الطيران، والتعريف بقطاع السياحة عالميًا، واستضافة الشخصيات البارزة في المجالات المختلفة، وتقديم كافة أشكال الدعم لهم، لتستمر المنظومة في تنشيط القطاع، مشددًا على أن سياحة المؤتمرات من المفترض أن تكون المستقبل خصوصًا بعد نجاح مؤتمر المناخ أخيرًا، والذي لفت أنظار العالم إلى مصر، وهناك حاجة إلى وضع خطط وبرامج للتحفيز لجذب مؤتمرات ومعارض عالمية جديدة، وزيادة الاستثمارات الوطنية والأجنبية.

### استثمار اقتصادي وسط منافسة عالمية

من جانبه، اعتبر الخبير السياحي علي كامل منصور، أن ما تشهده مصر من تطوير في قطاع السياحة أمر رائع، بعد سنوات من التراجع في معدلات السائحين، لا سيما أثناء تضرر العالم من فيروس "كورونا"، لافتًا إلى أنه يجب إشراك الشباب في تنظيم المؤتمرات لتحقيق النجاح والتعريف بقدرات ومكانة الدولة المصرية، مثلما حدث في مؤتمر المناخ، مشيدًا



بما شهدته القمة من استعدادات كبيرة على مستوى القطاعات.

وبيّن "علي" في حديثه لـ"رسالة النور"، أن سياحة المؤتمرات بمثابة الاستثمار الاقتصادي لتشغيل القطاع بشكل كامل، خلال الفترة المقبلة، وتابع "يجب أن يتم ضخ استثمارات بشكل أكبر في هذا النوع من السياحة، لأنه مضمون ودائم، والكثير من دول العالم تسعى إلى زيادة حصتها من عائدات صناعة المعارض والمؤتمرات، من خلال تطوير البنية الأساسية، وتقديم حزم من الحوافز والمزايا، سواء لجذب المعارض والمؤتمرات العالمية، أو زيادة الاستثمارات الأجنبية".

## ثقة المؤسسات الإقليمية والدولية

وأكد رئيس لجنة "تسويق السياحة الثقافية" بالأقصر وأسوان، محمد عثمان، أن من أولويات التنمية التي تشهدها البلاد تسويق السياحة من خلال التعريف بالمزارات التاريخية والاكتشافات الحديثة، والاستفادة من البنية التحتية في المدن السياحية لإقامة المؤتمرات الدولية وحتى تصبح مصر في مصاف الدول التي تهتم بخريطة سياحة المؤتمرات والمعارض، لأنها تحولت من مهنة إلى صناعة ينفق عليها مليارات الدولارات سنويًا، لكنها الآن تسعى في هذا المجال، وحققت العديد من الإنجازات التي مكّنتها من الحصول على ثقة المؤسسات الإقليمية والدولية لاستضافة وتنفيذ الفعاليات المختلفة على أرضها.

أضاف محمد عثمان، أنه عقب النجاح الذي حققته قمة المناخ يجب أن تواصل الحكومة دعم هذه الخريطة، مشيدًا بما شهده حفل دار أزياء ستيفانو ريتشي من تغطية عالمية لفتت الأنظار إلى ما تضمه مصر من ثروات، موضحًا أن متوسط إنفاق الفرد خلال سياحة المؤتمرات أعلى بكثير من السائح العادي، إلى جانب أن ذلك يوفر فرص عمل عديدة للشباب، ويخلق كوادر في قطاع السياحة بشكل عام، والمؤتمرات بشكل خاص.

وأبرز أن اللجنة تعمل في الوقت الحالي على الترويج لسياحة المؤتمرات، معتمدةً على الفعاليات البارزة، كما ثمَّن ما جرى من تنظيم احتفالية مرور ١٠٠ سنة على اكتشاف مقبرة توت عنخ آمون، وكذا مرور ٢٠٠ عام على علم المصريات.

وعن مدينة شرم الشيخ، بيَّن ياسر إبراهيم، عضو غرفة المنشآت الفندقية بجنوب سيناء، أن المدينة قادرة على تنظيم مؤتمرات دولية، مؤكدًا أن عقد مؤتمرات الشباب التي حضرها الآلاف من دول العالم المختلفة، فضلا عن قمة المناخ، أكبر دليل على ضرورة استثمارها في تنظيم المؤتمرات، مشيرًا إلى أن الفنادق تضم قاعات للمؤتمرات إلى جانب وجود قاعات مجهزة بشكل أكبر تجعل المدينة الأولى في استضافة المؤتمرات على مستوى الشرق الأوسط.

وأوضح أن سياحة المؤتمرات يمكنها تحقيق مليارات الدولارات سنويًا، ما يعني زيادة الدخل، والتعريف بقطاعات السياحة الأخرى، واستمرار تواجد مصر على الخارطة العالمية، رغم ما تضمه من منافسة قوية بين الدول.

وذكر **زاهي حواس**، وزير الآثار الأسبق، في تصريحات إعلامية، أن مدينتي شرم الشيخ والأقصر، من أبرز المدن التي جذبت أنظار العالم، بسبب تنظيم قمة المناخ وحفل دار أزياء ستيفانو ريتشي الإيطالية باليوبيل الذهبي داخل معبد حتشبسوت، مؤكدًا أن مصر لديها إمكانات سياحية تنافسية.

ودعا حواس إلى الاستفادة مما حققته المؤتمرات الدولية التي جرى تنظيمها في السنوات الأخيرة، واعتبارها دعاية مجانية يجب أن نبني عليها، وأن تستهدف الوزارة الشخصيات العالمية، وكذلك تنظيم المؤتمرات الموجودة على الأجندة الإقليمية والدولية كلما توفر ذلك.

## تعزيز الصورة الذهنية ودعم عملية الاندماج الثقافي

الدكتور **محمود فوزي**، الخبير في العلاقات الدولية، ومؤلف كتاب "فن وإدارة وتسويق المؤتمرات والمعارض"، أكد أن سياحة المؤتمرات تساهم في ترويج المعالم السياحية، كما يمكنها أن تبعث برسالة إلى العالم بأن الدولة لديها البنية التحتية اللازمة من قرى سياحية وفنادق وما إلى ذلك، كما أنها تمتلك الأطر التشريعية والنظم السياسية اللازمة لاستضافة هذا النوع من الفعاليات.

واعتبر فوزي أن هذا النوع من السياحة يعزز الصورة الذهنية للدولية ويدعم مكانتها دبلوماسيًا وسياحيًا، كما يجذب وسائل الإعلام العالمية بكافة أنواعها لتسليط الضوء على الدولة المستضيفة، إضافة إلى أن لسياحة المؤتمرات تأثير بالغ في مشاعر الانتماء بين مواطني الدولة، ودعم عملية اندماجهم ثقافيًا نتيجة تفاعلهم مع جنسيات وثقافات متباينة.

وأوضح أن معظم الأبحاث التي جرت في مجال سياحة المؤتمرات بيّنت انتقال ولاء الزوار المشاركين، من الحدث، إلى المدينة المستضيفة له، ما ينعكس على نقلهم وكتابتهم لانطباعاتهم الجيدة عنها، وتوصية أقرانهم لزيارتها، وكذلك رغبتهم في العودة إلي البلد المستضيف.

وبحسب تقرير صادر عن أكسفورد إيكونوميكس، تحقق صناعة المعارض في العالم تحقق قرابة تريليوني دولار سنويًا، ويقام قرابة ٣٢٠٠٠ معرض تجاري، يضم ٤,٨ ملايين شركة عرض، ويحضرها ٣٥٣ مليون زائر سنويًا. وتشير التقديرات إلى أن صناعة المعارض التجارية العالمية تخلق ٣,٤ ملايين وظيفة مباشرة وغير مباشرة.

أمل دنقل

# «أمكنة في الظل»

د. سامية قدري[1]

**ثمة** أمكنة قد لا يكون لها من الشهرة ما يجعلها تحت الأضواء، إلا أن إيكولوجيتها، وجمالها، وتاريخها، وبراعة قاطنيها وقدرتهم على استعمال مواردها البسيطة والمتاحة قد تجعلها أماكن يليق بها الضوء. وقد قادني الاهتمام بالمكان إلى أن أُقدم للقارئ العزيز سلسلة من المقالات حول بعض هذه الأماكن الموجودة بربوع مصر لعلها تكون سبيلًا لخروجها إلى النور.

* أستاذ علم الاجتماع – كلية البنات – جامعة عين شمس.

## (٦) من طين وماء بلدنا

من طين الأرض وترابها بنى المصريون حضارتهم قديمًا، فقد كان أحد أسماء مصر القديمة " كيمي" أي التربة السوداء، وما زالوا حتى الآن يعتبرون أن الطين والتراب من المقومات الهامة التي تُمكنهم من ممارسة العديد من الأنشطة الزراعية والصناعية. وتتميز القرى والمناطق التي تقع على نهر النيل أو بالقرب منه بخصوبة أراضيها وبوجود الطين الأسود الكثيف الذي يمكن الاعتماد عليه في بعض الحرف اليدوية التي اشتهرت بها مصر عبر تاريخها مثل صناعة الأواني الفخارية والخزفية.

### الفرستق (الفرزدق)

قرية الفرستق أو الفرزدق، كما ورد قديمًا في العديد من كتب التاريخ والجغرافيا، فقد ذكر محمد رمزي في قاموسه الجغرافي أنها سُميت بهذا الاسم نسبة إلى الشاعر العربي "الفرزدق"، فقد كان رجل من أهلها أديب وعالم مُحب لشعر الفرزدق فأطلق عليها اسمه. وفي عهد

محمد علي أطلق عليها اسم الفرستق. وهي قرية تقع في موقع مُتميز على ضفاف نهر النيل على فرع رشيد وتتبع مدينة بسيون بمحافظة الغربية. حباها موقعها المتميز على نهر النيل بمقومات، إلى جانب مياه النيل، كالتربة الخصبة، ومهارة أيدي أبنائها بأن تكون قرية زراعية صناعية هجرها شبح البطالة.

يمتهن سكان القرية، إلى جانب الزراعة، العديد من المهن ذات الصلة ببعضها كصناعة الخزف والفخار والدهانات، وصناعة المواسير الفخارية والأنترلوك، والطوب الفرعوني، والطوب الطفلي (الأحمر)، والطوب الأسمنتي إلا أن السمة المُميزة للقرية هي صناعة الأواني الفخارية، وهي مهنة متوارثة من الآباء والأجداد، وتوريدها إلى جميع المحافظات المصرية ويصدر بعضها إلى عدد من الدول العربية. فالقرية تضم أكثر من مائة وخمسين مصنعًا للفخار والخزف والدهانات التي تعتمد على الموارد البيئية الطبيعية إلى جانب التراب الأسواني الذي يحول إلى طين ثم قوالب لاستخدمها في صناعة تلك الأواني الفخارية.

والجدير بالذكر أن أهل القرية، الذين اهتموا بالتعليم إلى جانب الحفاظ على استمرار المهنة المتوارثة والمميزة للقرية، استطاعوا تطوير المهنة واستخدام مواد غير الطين وغير مُضرة للبيئة والاستعانة بالتكنولوجيا الحديثة لمواكبة التقدم. الأمر الذي جعل "الفرستق" قرية نموذجية يليق بها الضوء.

## قراقص، التراث والجمال

"قراقص" قرية من أقدم القرى المصرية وردت عبر العصور بالعديد من الأسماء مثل: قراقش، وفراقس، وهي تحريف للاسم اليوناني القديم "كريكوس" التي تعني الصقر وهو الاسم الذي كان يُطلق على مدينة دمنهور التي كانت تُعرف بمدينة الصقر(دم - إن- حوريس) وقد جعل قربها من المدينة الأم "دمنهور" عاصمة إقليم البحيرة أن تحمل اسمها.

تقع القرية على الطريق الواصل بين دمنهور ودسوق ويفصلها عن دمنهور كيلو متر واحد. كان يتبعها، حتى ستينيات القرن العشرين إحدى وعشرون قرية منهم قرية "دمتوه" التي بها ضريح "أبو حصيرة" الولي اليهودي الذي كان يُقام له مولد سنوي حتى وقت قريب، كما بها مقابر وأضرحة تعود للعصر المملوكي مثل: قبة القصراوي العمري وضريح الصباح.

تتسم قراقص بازدواجية، ففي حين تُعد واحدة من أهم مناطق صناعة الفخار في مصر حيث إنها مصدر لإنتاج الفخار لمحافظة البحيرة برمتها حيثما تكثر ورش صناعة الفخار(الفواخير) التي تنتج منتجات غاية في الإبداع الفني من الطين والتراب الجبلي الذي يعكس الحساسية الفنية للصانع، فهي تُعاني من الإهمال ونقص الخدمات وانتشار بعض الأمراض الاجتماعية التي تحول دون وضعها في موقعها الصحيح على خريطة القرى المنتجة.

## الغروري، فانوس

عزبة "الغروري" إحدى توابع قرية فانوس مركز طامية بمحافظة الفيوم والذي يمتد حدوده إلى صحراء وجبل كوم أوشيم، القرية التي تقع على بعد حوالي ٥٤ كم من مدينة الفيوم وتنتسب إلى المحامي ميخائيل أفندي فانوس شكشوك وتشكلت عام ٨٠٩١ وتم فصلها بزمام خاص عام ٠٣٩١. يتبع القرية عددًا من العزب من أشهرها عزبة الغروري الأشهر عالميًا في صناعة الأواني الفخارية ذات الأحجام الكبيرة والألوان المميزة: الأحمر، والأبيض، والبني، والرسوم الفرعونية التي جذبت إليها التجار من دول عدة.

تشتهر فانوس عامةً والغروري تحديدًا بصناعة الفخار منذُ أكثر من ثلاثمائة سنة اعتمادًا على الطمي الذي يُجلب من أسوان وتحويله إلى أجود وأجمل أنواع الفخار ذات الأحجام والأطوال التي لا تقوى على إنتاجها أية منطقة أخرى وهو الأمر الذي أهلها للتصدير لعدد كبير من الدول الأوربية. تنتج الغروري وحدها أكثر من مائة نوع من الفخار الذي يستخدم في الفنادق الكبرى والقصور والطرق. استطاع صانعو الفخار الغروري إنتاج أول فخارية طولها ثلاثة أمتار ونصف يدويًا في أكبر فرن لحرق الفخار والتحكم في لونه اعتمادًا على لون الطين وطريقة حرقه واستخدام بعض مواد الطلاء التي تمنحه جاذبية خاصة وشكل فني بديع.

والقرية كغيرها من القرى، تطاولها يد الإهمال ونقص الموارد والخدمات التي تسهم في خروجها من دائرة الضوء رغم أنه يليق بها.

د.منى أبو طيره

# كيف تصيغ أفكارك الإيجابية في عقلك الباطن؟

**في** البداية من المهم أن نحدد المفاهيم التي ستساعدنا على أن نجعل التفكير الإيجابي جزءًا من حياتنا اليومية.

ما الذي نقصده إذن بالتفكير الإيجابي؟

ببساطة التفكير الإيجابي هو "الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي".

والعقل اللاواعي لا يفكر، ولا يحكم إذا كانت المعلومة صحيحة أم خاطئة، حقيقية أم كاذبة، إنه فقط يخزنها فيه ويؤدي احتفاظه بها إلى سلوك موافق للمعلومة المختزنة في مرحلة لاحقة.

إذن، إذا أردنا أن نغير سلوكنا أو أداءنا فيجب أن يكون ذلك من خلال اهتمامنا بالعقل الباطن، أي يجب أن نختار أفكارًا إيجابية جديدة، نغذي بها هذا العقل مرارًا وتكرارًا.

وإذا اتفقنا على أن الأفكار المتكررة تترسخ في العقل اللاواعي، فإن الأفكار السلبية المتكررة ستؤثر سلبيًا على اللاوعي وتؤدي إلى نتائج سلبية في النهاية تظهر في أفكارنا وسلوكياتنا.

**انتبه: "نوعية أفكارك تحدد شكل حياتك"**

هيا بنا نفكر في الموقف التالي:

إذا ما صحوت يومًا ما في الساعة السابعة صباحًا وبدأت تفتح عينيك، هنا يبدأ عقلك اللاواعي يعمل ببطء ويجعلك تفكر في اليوم الذي ينتظرك، فتتذكر أن لديك موعدًا هامًا مع شخصية ما لمناقشة وحل مشكلة طارئة مما يجعلك تعترف بأنك غير قادر على حل مثل هذه المشاكل، فضلًا عن أن لديك أيضًا في نفس اليوم مقابلة مع عميل مزعج، ورغم أن الساعة مازالت السابعة صباحًا، وأن شيئًا لم يحدث بعد، فقد أصبحت في حالة مزاجية سيئة.

وقبل أن تتَّهمني بأني لا أدرك طبيعة عملك أو قولك بأنني شخصيًا لا أستطيع أن أتعامل مع هذه النوعية من العملاء، تمهَّل، فأنا لا أنكر صعوبة مقابلة هؤلاء الشخصيات وكونهم أشخاصًا مزعجين، فقط أنبهك إلى أنك لن تستفيد شيئًا بأن تكون سيئ المزاج بالإضافة إلى أنه سوف يزيد الأمور صعوبة.

فلو أن مزاجك سيئًا، فلن تكون ببساطة في أفضل حالاتك، بل ستكون متوترًا، وسهل الاستثارة، وبالتالي فاقد السيطرة على الموقف وربما لا تستطيع التركيز بسبب مشاعر الخوف والتوتر، وربما لا تنتهي الأمور عند هذا الحد بل يمتد أثره على علاقتك بأفراد عائلتك، فلأن مزاجك سيئ سوف تكون غير راغب في التحدث مع أحد منهم، وتكون منفعلًا غاضبًا عند أي تصرف يصدر من أحدهم. وقبل أن يحدث ما تحمل همه في يومك تكون قد أهدرت طاقتك الثمينة مما يصيبك بالإرهاق والإعياء في نهاية اليوم.

الحقيقة، أنت مسؤول عن إهدار طاقتك بهذا الشكل، إنه أنت وليس العمل، تفكيرك السلبي في بداية اليوم الذي وضعك على الطريق الخطأ.

إذن هناك أمور معينه في حياتك -عزيزي القارئ- لا يمكنك القيام بشيء حيالها، فالاجتماعات يجب أن تتم، والعملاء الكثير منهم مزعجون، والأعمال التي لديك يجب أن تنتهي في موعدها.. وهكذا. فبالتأكيد يمكنك أن تغير الطريقة التي تنظر بها إلى هذه الأشياء، فعندما تضع نفسك في إطار عقلي إيجابي فستشعر بإحساس أفضل بداخلك، ليس هذا فحسب، وإنما -وهو الأهم- سوف تؤثر تأثيرًا إيجابيًا على البيئة المحيطة حولك، فالناس يفضلون صحبة الشخص السعيد هادئ الأعصاب، عن المتوتر الذي يملأ المكان بالطاقة السلبية، ولا شك أن سلوكك الإيجابي سينعكس أيضًا على الطريقة التي يتعامل الناس بها معك.

**انتبه:** "كونك إيجابيًا ليس معناه أن تهدر كرامتك أو تتنازل عن حقوقك" بل يعني أن تقول ما تعتقده وتسعى للحقيقة وإنما بعيدًا عن أن تكون فظًا وإنما تختار بوعي وتنظر إلى الجانب المضيء من الأمور، وأن تحب نفسك والآخرين، وتهتم بمن حولك.

"أن تكون إيجابيًا يعني أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع أكثر، وأن تنظر للجانب المضيء بدلًا من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيدًا بدلًا من أن تكون حزينًا، والأهم أن يكون شعورك الداخلي شعورًا طيبًا متسامحًا".

**انتبه:** "إن لم تكن أنت نفسك سعيدًا، فلن تستطيع أن تسعد غيرك، ولن تنجح فيما تعمله".. فكيف لزوج أو زوجة تُعسَاء في حياتهم أن يسعدوا أولادهم، وكيف لمدرس أو أستاذ جامعي ناقم على حياته وتعيسًا أن ينجح في توصيل رسالته لطلابه.

والآن دعنا -عزيزي القارئ- نتدرب معًا على كيفية تحويل بعض الأفكار السلبية التي تقف أمامنا وتحول دون أن نشعر بالسعادة إلى صياغة أخرى إيجابية تساعدنا على أن نهنأ بحياتنا ونتحول من العنف إلى القوة.

ابدأ بالانتباه لما تفكر فيه على مدار اليوم، تحقق من نوعية أفكارك، إذا وجدت نفسك منهمكًا في الأفكار الهدامة كالكراهية أو الشعور بالذنب أو الغضب أو الغل أو الحقد، اقبض على هذه الأفكار في مهدها واستبدلها بأخرى إيجابية. لأنك إذا لم تتخلص من هذه الأفكار فورًا فستنمو بشكل مطرد، ولذلك روِّض نفسك على عدم استكمال أي فكرة سلبية حتى نهايتها، وإذا انطلقت في طريق التفكير السلبي، فقل لنفسك "قف" واستبدله بتفكير إيجابي... وإليك بعض الأفكار السلبية المتعارف عليها، وأيضًا بعض الطرق لإعادة صياغتها في شكل ايجابي.

### ١- توقف عن تمثيل دور الضحية

**الفكرة السلبية:** "الكثير ممَّن حولي يخدعني".

**الفكرة الإيجابية:** "إذا خُدعت من الكثير إذن هناك شيء ما أفعله يؤدي بي إلى ذلك عليَّ أن أضع يدي عليه. أو الأصح أن أتوقف عن التعميم فأنا أعرف آخرين يتسمون بالصدق والنقاء".

### ٢- اعتنِ بنفسك

**الفكرة السلبية:** "أن الحياة تتجاهلني فلم يحدث لي شيء سار".

**الفكرة الإيجابية:** "اليوم هو بداية حياة جديدة، اليوم كل شيء مختلف، لقد قررت أن أدعو نفسي لقدر من الرفاهية مثل الذهاب إلى السينما أو تناول وجبة ممتعة، فأنا أستحق ذلك".

**الفكرة السلبية:** "أنا منهارة تمامًا من كثرة الأعمال المنزلية التي يجب علي القيام بها، لا يمكنني الاسترخاء".

**الفكرة الإيجابية:** "أنا المتحكمة في الأمر، وأنا التي أستطيع أن أقرر متى أبدأ في إدارة أعمال المنزل، ولكني الآن أشعر بالتعب، لذا فالراحة لها الأولوية، وأنا أستحقها، أما باقي الأعمال فيمكن الانتظار عليها حتى أنال قسطًا من الراحة ويمكن تأجيل بعضها لليوم التالي".

### ٣- غيِّر نظرتك لنفسك

**الفكرة السلبية:** "أنا خائف لأنني سوف أقدم عرضًا جماهيريًا لخبرة ذاتية مرت بي".

**الفكرة الإيجابية:** "أنا مستعدٌّ تمامًا للعرض، وأعرف جيدًا ما سوف أقوله، وأتطلع لتفاعل الجماهير معي بل وسيهتم الجميع بما سوف أقوله ويستمتعون به".

**ملحوظة:** من المهم جدًّا أن تستعد للعرض جيدًا، فلن ينفعك التفكير الإيجابي مهما يكن إن لم تستعد بما يكفي لهذا العرض.

### قواعد عند صياغة أفكارك الإيجابية:

**- تجنب صيغة النفي**

لا تقل "لن أكون خائفًا" وإنما قل "أنا هادئ ومسترخٍ"، بمعنى آخر فكر فيما تريده وليس فيما لا تريده.

**- استخدم صيغة المضارع**

لا تتحدث بصيغة المستقبل بقدر الإمكان. قل "أنا أتحدث بثقة أمام الآخرين" بدلًا من "سأكون واثقًا من نفسي وأنا أتحدث أمام الآخرين" فالعقل الباطن يأخذ الكلام حرفيًا، لذا فعندما نتحدث عن شيء سيحدث في المستقبل فإن عقلك الباطن سينتظر معك حتى يأتي الوقت المناسب لذا فمن المهم أن تشعر بالثقة الآن حتى تمتلئ بهذه الثقة إلى أن يأتي الحدث الذي تنتظره.

**- استخدم الأفكار الإيجابية بشكل متكرر**

سوف تكتشف أن أفكارك السلبية القديمة تبدأ في التزايد والنمو عندما تغفل عنها، فالعادات القديمة لا تندثر بسهوله، ويكون لزامًا عليك أن تواظب على استبدالها في كل مرة تنتبه إليها. لكنك في النهاية سوف تجني ثمار جهدك؛ لأن الأفكار الإيجابية ستظهر تلقائيًا، والتفكير البناء سيصبح جزءًا من طبيعتك.

**- اكتب أفكارك الإيجابية بدقة**

ربما تجد أنه من المفيد أن تكتب أفكارك الإيجابية بدقة وتقرأها عدة مرات طوال اليوم. بعد قراءتها عدة مرات ستحفظها عن ظهر قلب، واظب على تكرارها لنفسك مرة بعد مرة حتى تترسخ في عقلك الباطن.

CEOSS
الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الاجتماعية

العنوان: مربع 1331 شارع الدكتور أحمد زكي -
النزهة الجديدة - القاهرة - مصر
العنوان البريدي: صندوق 162 - 11811 - بانوراما - القاهرة
التليفون: 002 02 2262 1425 /6/7/8
البريد الإلكتروني: info@ceoss.org.eg
www.ceoss-eg.org
/ceoss