

# إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 157 الجمعة 8 أبريل 2022 الموافق 30 برمهاث 1738

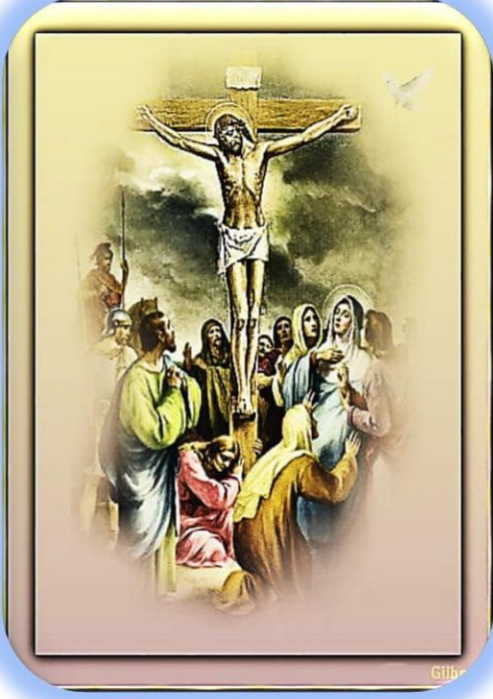


بش 24: 15



«قُولُوا لِابْنَةِ صِهْيَوْنَ: هُوَذَا مَلِكُكَ يَأْتِيكَ وَدِيْعًا،  
رَاكِبًا عَلَى أَتَانٍ وَجَحْشٍ ابْنِ أَتَانٍ» مت 21: 5

## يعمل بين الصلب والقيامة



إن الله في قيامته، قدس الطبيعة البشرية القابلة للموت، وجعلها قابلة للقيامة.. وقبل القیامة، كان الرب يعمل من أجلنا أيضًا، حتى حينما كان جسده في القبر.. بالموت انفصلت روحه عن جسده ولكن لاهوته لم ينفصل قط لا عن روحه ولا عن جسده. واستطاعت روحه المتحدة بلاهوته أن تعمل عملاً خلاصيًا عجيبًا من أجل الراقدين علي رجاء.

كان بموته قد دفع ثمن الخطية، واشترانا بدمه، لذلك كان من حقه وقد فدي البشرية، أن ينقل الراقدين من الجحيم إلي الفردوس. وقد كان

بروحه المتحدة باللاهوت، ذهب إلي الجحيم، ليبشر الراقدين هناك علي رجاء. **لقد نزل إلي أقسام الأرض السفلي، وسبي سبيًا (أف 4: 8، 9)**، وفتح باب الفردوس، ونقل إليه الأبرار المنتظرين في الجحيم، وادخل معهم في الفردوس اللص اليمين أيضًا.

حقًا ما اصدق قوله للقديس يوحنا الرائي إن **"بيده مفاتيح الهاوية والموت" (رؤ 1: 18)** وإن كان قد فتح باب الفردوس، فهو كما قال أيضًا **"أسمائهم مكتوبة في سفر الحياة منذ تأسيس العالم" (رؤ 17: 8) (في 4: 3).**

حقًا طوبى لهؤلاء الذين أسمائهم مكتوبة في سفر الحياة، إذ لا سلطان للموت عليهم، قد يقيمون فيه حينًا، كما أقام يونان في بطن الحوت، ثم أخرجه الرب بسلام، دون أن يكون للحوت سلطان علي أذيته..!

هكذا أخرج الرب الذين في الجحيم، وبسلطانه علي الفردوس أدخلهم إليه، وهذا العمل العظيم عمله الرب في الخفاء وتهللت له السماء، وتحققت به أقوال الأنبياء، وفي الخفاء أيضًا قام الرب من بين الأموات.

أتت روحه المتحدة بلاهوته، واتحدت بجسده المتحد بلاهوته، وقام بقوة لاهوته، وخرج من القبر المغلق.

## قصة ظهور السيدة العذراء على قباب كنيسة الزيتون



تحتفل الكنيسة القبطية الأرثوذكسية بالذكرى الـ 54... لظهور السيدة العذراء على قباب الكنيسة التي تحمل اسمها بمنطقة الزيتون في القاهرة عام 1968م.

وحسب الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، فإن العذراء مريم تجلت على قباب كنيسة الزيتون في 2 أبريل 1968م، في عهد البابا كيرلس السادس، البطريك الـ 116 للكنيسة، وكان أول من شاهدها هم عمال في مؤسسة نقل عام بشارع طومان باي. وأكد المقر البابوي للكنيسة في بيان له صدر في 4 مايو 1968م، ظهور العذراء، حيث جاء نص البيان: "إنه منذ مساء يوم الثلاثاء 2 أبريل سنة 1968، توالى ظهور السيدة العذراء في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية التي تحمل اسمها بشارع طومان باي بحي الزيتون بالقاهرة".

**وقال المقر البابوي:** «كان هذا الظهور في ليال مختلفة كثيرة لم تنته بعد، بأشكال مختلفة فأحيانا بالجسم الكامل وأحيانا بنصفه العلوي، يحيط بها هالة من النور المتلألئ، وذلك تارة من فتحات القباب بسطح الكنيسة وأخرى خارج القباب، وكانت تتحرك وتتمشي فوقها وتنحني أمام الصليب العلوي فيضئ بنور باهر، وتواجه المشاهدين وتباركهم بيديها وإيماءات رأسها المقدس، كما ظهرت أحيانا بشكل جسم كما من سحب ناصع أو بشكل نور يسبقه انطلاق أشكال روحانية كالحمام شديد السرعة: «كان الظهور يستمر لفترة زمنية طويلة وصلت أحيانا إلى ساعتين وربع كما في فجر الثلاثاء 30 أبريل سنة 1968 حين استمر شكلها الكامل المتلألئ من الساعة الثانية والدقيقة الخامسة والأربعين إلى الساعة الخامسة صباحا، وشاهد هذا الظهور آلاف عديدة من المواطنين من مختلف الأديان والمذاهب ومن الأجانب، ومن طوائف رجال الدين والعلم والمهن وسائر الفئات، الذين قرروا بكل يقين رؤيتهم لها، وكانت الأعداد الغفيرة تتفق في وصف المنظر الواحد بشكله وموقعه وزمانه بشهادات إجماعية تجعل ظهور السيدة العذراء في هذه المنطقة ظهورا متميزا في طابعه، مرتقيا في مستواه عن الحاجة إلى بيان أو تأكيد.

**صحب هذا الظهور أمران هامان:** الأول انتعاش روح الإيمان بالله والعالم الآخر والقديسين، مما أدى إلى توبة العديدين وتغير حياتهم، والثاني حدوث آيات باهرة من الشفاء المعجزي لكثيرين ثبت علميا وبالشهادات الجماعية. وأوضحت الكنيسة، أن المقر البابوي قام بجمع المعلومات عن كل ما سبق بواسطة أفراد ولجان من رجال الكهنوت الذين تقصوا الحقيقة وعينوا بأنفسهم هذا الظهور، وأثبتوا ذلك في تقاريرهم التي رفعوها إلى البابا كيرلس السادس.

وجاء ظهور السيدة العذراء في هذا الوقت بالتحديد حيث كانت مصر تعاني من آثار نكسة هزيمة 67، وكان الشعب القبطي كنسيح طبيعي في مصر، يعاني من الآثار النفسية للهزيمة ومرارتها، واعتبر الأقباط أن ظهور العذراء هي بركة لشعب مصر، ورسالة طمأنينة لربوع مصر التي سكن الحزن ملامحها، في عصر العملاقين كيرلس السادس والرئيس الراحل عبد الناصر.

# عيد البشارة المجيد



تحتفل كنيسةنا القبطية الأرثوذكسية في يوم 29 برمهاث من كل عام بعيد البشارة المجيد وقد سميت هذا العيد (بكر الأعياد) لأن فيه أرسل رئيس الملائكة غبريال إلى السيدة العذراء مريم وهي مخطوبة للشيخ الوقور يوسف النجار وقد بشرها بالحبلى الإلهي وبالتجسد العجيب لابن الله الوحيد وحلوله في أحشائها الطاهرة وذلك لخلاص البشرية حيث قال لها **[الرُّوحُ الْقُدُسُ يَحِلُّ عَلَيْكَ وَقُوَّةُ الْعَلِيِّ تَظَلُّكَ فَلِذَلِكَ أَيْضًا الْقُدُّوسُ الْمَوْلُودُ مِنْكَ يُدْعَى ابْنُ اللَّهِ] (لوقا: 1:35).**

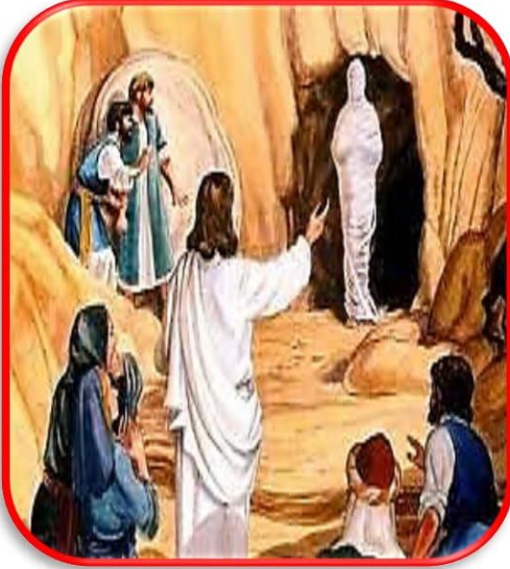
\* وقد سُمى هذا العيد بعيد البشارة حيث تمت فيه البشرى المفرحة للبشرية كلها هذه البشرى التي لم يسبق لها في تاريخ البشرية كلها نظير ولن يكون... وذلك لأن العالم كان قبل تجسد السيد المسيح متخبطاً في طرق مظلمة ومنحدرًا إلى ظلال الموت ولكن من شفقة الله الحنون على جنس البشر ومحبه للإنسان الذي خلقه دبر بحكمته الإلهية هذا التجسد العجيب الذي سبق وتنبأ عنه الأنبياء قبل تجسده بقرون كثيرة **[وَلَكِنْ لَمَّا جَاءَ مِلْءُ الزَّمَانِ، أَرْسَلَ اللَّهُ ابْنَهُ مَوْلُودًا مِنْ امْرَأَةٍ، مَوْلُودًا تَحْتَ النَّامُوسِ، لِيَفْتَدِيَ الَّذِينَ تَحْتَ النَّامُوسِ، لِنَنَالَ التَّبْيِي.] (غل: 4:4، 5).**

\* وقد تسلمت كنيسةنا القبطية الأرثوذكسية الاحتفال بعيد البشارة من الآباء الرسل أنفسهم إذ جاء في القانون (31) من المجموع الصفوي ما نصه **[إن البشارة أول الأعياد السيدية، وأنها تمت على لسان جبرائيل الملاك للسيدة البتول بمدينة الناصرة في 29 برمهاث].**

إذا يا أحبائي فلنفرح بهذا العيد المجيد الذي فيه نحتفل بتجسد وتأنس الابن الوحيد من القديسة الطاهرة مريم... ونصرخ قائلين يا ربنا يسوع المسيح الذي تجسدت من أجل خلاصنا... أعنا على خلاص نفوسنا واسندنا في جهادنا... لنتمتع بهذا الخلاص المجاني ونكون معك كل حين.

**فأنت الذي لك كل المجد والإكرام من الآن وإلى الأبد آمين.**

## سبت لعازر



كانت المعجزة الكبيرة التي أقام بها الرب لعازر من الموت، معجزة مذهلة جعلت الكثيرين يؤمنون، ومع ذلك لم تترك تأثيراً روحياً في رؤساء الكهنة والفريسيين، وانطبق عليهم قول أبينا إبراهيم "ولا إن قام واحد من الأموات يصدقون" (لو 16: 3). ولم يكتفوا بعدم الإيمان، بل جمعوا مجتمعاً ضد المسيح "ومن ذلك اليوم تشاوروا ليقتلوه"

(يو 1: 47، 53)... **فما الذي أضاع هؤلاء؟ لعل الذي أضاعهم: الذات وقساوة القلب.**

كانت "الذات" تقف حائلاً بينهم وبين المسيح. فهم كانوا يبحثون عن عظمتهم الشخصية وعن مراكزهم، لذلك نظروا إلى المسيح في كل معجزاته كمنافس لهم في السلطة والشعبية وفكروا أن يقتلوه... ولم يقولوا كيوحنا المعمدان، "ينبغي أن ذاك يزيد، وإني أنا أنقص" (يو 3: 35).

**لنيتنا في هذا اليوم نفكر:** كم مرة وقفت "الذات" عقبة في طريق محبتنا له؟ وتشمل الذات كبرياءنا الشخصية، ورغباتنا وشهواتنا، ومحبتنا للمديح.

**كذلك قساوة القلب تطفى كل عمل للروح.**

والعجيب أن المعجزتين السابقتين لأسبوع الآلام، عملت كل منهما في يوم سبت. فتح عيني المولود أعمى، وإقامة لعازر.

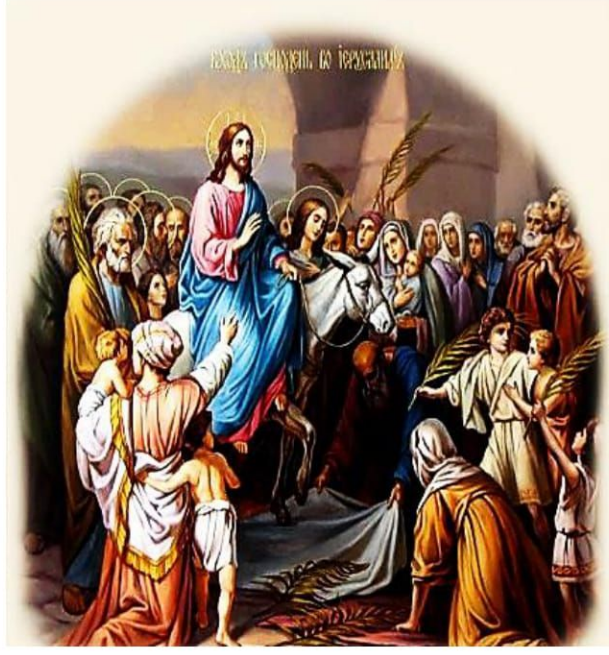
فهل اختار الرب يوم السبت بالذات ليصح تفكير اليهود عن شريعة فعل الخير في السبت، أو ليثبت أن الإنسان لا يجوز له أن يعتمد على كبرياء فكره؟ لنيتنا نأخذ فكرة عن عمل الخير في يوم الرب، وإقامة الموتى بالخطية فيه، وشفاء الذين فقدوا بصيرتهم الروحية. ومن جهة حياتنا في التوبة نثق بأن: الله قادر أن يقيمنا، ولو كانت قلوبنا أنتنت.

لا يأس إذن، مادام السيد المسيح هو الذي يقيم... والمعروف أن الخطية موت روحي. والسيد قادر أن يقيم موت الجسد وموت الروح، مهما طالت المدة.

**ولنستعد يوم سبت لعازر، لنتناول يوم أحد الشعانين.**

نذكر موت لعازر وإقامته، فنذكر خطايانا والقيام منها. ولنستعد للتناول في يوم الأحد الذي نستقبل فيه المسيح ملكاً.

## أحد الشعانين وقوة القيامة



لم نسمع قط عبر التاريخ كله أن كائناً ما وهو في طريقه إلى الموت يسير في موكب كملك، وتهتز له السماء، وتقف الطغمت السمائية في حيرة بين تسبيح وتهليل، بمخافة ورهبة وشعور بالعجز عن إدراك حقيقة ما يحدث.

وموكب أحد الشعانين هو موكب يومي يعيشه المؤمن وهو يرى إلهه ومخلصه، وواهب القيامة، يدخل إلى قلبه فينضم إلى موكب الأنبياء، مُسبِحاً مع زكريا النبي قائلاً:

**" أبتهجي جداً يا ابنة صهيون، أهتفي يا بنت اورشليم. هوذا ملكك يأتي إليك. هو عادل، ومنصور، وديع " "زك 9: 9".**

ونحن نحتفل بعيد الشعانين نحتفل بالمسيح قيامتنا، يدخل إلى أعماقنا لكي بحبه ينطلق بنا إلى بهجة قيامته، وفي عيد القيامة أيضاً نحتفل بعيد الشعانين **"شعانين تعني خلاص"**، فهو عيد الخلاص، وإقامة اورشليم جديدة.

أقف في حيرة مع تهليل عجيب، ففي عيد الشعانين تتجلى أمامي قيامة المسيح، كما تجلت في قلوب الأطفال فإنطلقوا يسبحونه، وأدركها العُمي والعرج " مت 21: 14"، فساروا إليه في موكب متواضع في الهيكل لكي يُنير أعينهم، ويهبهم القدرة على المشي. يرون بهجة القيامة، ويختبرون قوتها فيسيرون بأرجلهم الروحية إلى رب السماء دون الشعور بالعجز!

وفي عيد القيامة أرى السمائيين عوض الأطفال يسبحون "مت 21: 16"، لأنه يدخل إلى اورشليمه الجديدة، ملكوته الذي يقيمه في قلبي.

مع كل صباح هب لي أن أحتفل بعيد الشعانين، كما بعيد القيامة المجيد. تدخل أيها المخلص إلى اورشليمك **" قلبي"**، وأقوم معك فأدخل إليك يا رب السماء.

## لك القوة والمجد والبركة إلى الأبد آمين يا عمانوئيل إلهنا وملكنا



أعطانا الرب مفهومًا جديدًا لمعنى القوة: أن العالم يفهم القوة بطريقة غير التي قدمها لنا السيد المسيح العالم يري القوة الخارجة. قوة العنف، قوة الإنسان الذي يستطيع أن يضرب، وأن يحمي نفسه من الضرب، قوة الإنسان الذي يستطيع أن يخضع غيره له، أما السيد الرب، فأعطانا مثالًا للقوة التي تحب، وتستطيع أن تبذل، وتستطيع أن تحتل، وأن تعطي ولو علي حساب ذاتها، ونحن عندما نفكر في القوة، إنما نفكر فيها علي المستوي الروحي وليس علي المستوى الجسدي وبهذه النظرة ننظر علي المسيح في الآمه. أن العالم المادي المسكين يظن أن المسيح كان ضعيفًا عندما ضرب ولطم واستهزأوا به وعلقوه علي الصليب. وحقًا كان يمكن أن يقال ذلك، لو أن المسيح احتمل كل تلك الإهانات عن عجز، ولكنه بالعكس من ذلك كان أقوى من ضاربيه ومهينيه وصاليبيه، كانت له القوة أن يبيدهم جميعًا، ولكنه لم يفعل لأنه كان يحبهم، محبة أقوى من الموت.

كان يمكنه أن يميت كل هؤلاء، ولكنه لم يفعل. لأنه كان قد جاء ليخلصهم من الموت، ويعطيهم الحياة بموته. لذلك نحن نمجد المسيح في هذا الاحتمال، شاعرين أن الذي يحتمل هو الأقوى. وهكذا يقول الرسول "فيجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل ضعفات الضعفاء ولا نرضي أنفسنا" (رو 15: 1). هناك أشخاص ضعفاء لا يستطيعون أن يحتملوا. أقل كلمة تهزهم، فينهارون بسرعة وينتقمون، وفي انتقامهم، أو ردهم للإهانة بمثلها، نشعر بضعفهم وعدم قدرتهم علي الاحتمال، أما المسيح فكان قويًا في احتماله تدل علي قوه حبه. فالشخص الذي يحب هو الذي يقدر أن يحتمل.

وما عدم احتمالنا نحن، إلا دليل علي نقص محبتنا. ولقد جاء المسيح خصيصًا ليحمل خطايانا "كلنا كغنم ضللنا. ملنا كل واحد إلي طريقه. والرب وضع عليه إثم جميعنا" (أش 53: 6). وحمل الرب كل هذه الخطايا عنا، ليدفع ثمنها بنفسه. من أجل كل فرد فينا، احتمل الرب الإهانات والتعبير والضرب واللطم والبصق، فرحًا في عمق محبته مغنيا في أذن كل واحد منا بقوله "من أجلك احتملت العار، غطي الخزي وجهي) (مز 69: 7). ونحن نسمع ذلك ونجيبه في انسحاق من أجلي احتملت ظلم الأشرار. بذلت ظهرك للسياط، وخديك للطم. لم ترد وجهك عن خزي البصاق.."، أن قوة المسيح في آلامه وصلبه تظهر في أنه كان يستطيع أن يبيد كل هؤلاء المعتدين ولكنه لم يفعل، من فرط حبه لنا. هو أخذ عقوبتنا، وأعطانا سلامه. أخذ خزينا وأعطانا مجده، ولكي نفهم قوة المسيح علي حقيقتها علينا أن نسأل. ماذا كان سيحدث لو أن المسيح رفض الإهانة والصلب؟! لو أنه أمر أن تفتح الأرض وتبتلع كل هؤلاء القائمين، أو أن تنزل نار من السماء وتحرقهم؟! كان يمكنه ذلك، ولكن يكون الثمن هو هلاكنا نحن لأن الفادي رفض أن يموت عنا. لذلك قال الرب: أموت أنا ولا تموتون. وأهان أنا، وتتمجدون أنتم. أنني إنما جئت في الجسد خصيصًا لأجلكم، لكي أبذل ذاتي عنكم واحتمل الإهانات عنكم، حب لكم وللمهينين. ولذلك فإنه لم يحتمل فقط ظلم الأشرار، وإنما أكثر من هذا أحبهم، وغفر لهم، وصلي من أجلهم مدافعًا عنهم ومتشفعًا فيهم بقوله "يا أبتاه أغفر لهم لأنهم لا يدرون ماذا يفعلون"، هذه هي القوة الحقيقية، قوة القلب المملوء بالمحبة والذي يستطيع أن يحتمل المسيء ويحبه ويصلي من أجله، ويفديه بحياته، من من الناس يستطيع هذا، مهما بلغ قوة في الجسد، أو من رفعة من المنصب أي مدير عمل يستطيع أن يحتمل لطمه من فراش، ويحبه ويغفر له، ويدافع عنه، ويرقيه.. والقياس مع الفارق بالنسبة إلي هذا الذي حدث بين خالق ومخلوق.. لذلك نحن يا أخوتي عندما نقف إلي جوار الصليب، لا نقف لكي نبكي علي المسيح مثلما فعلت المجدلية ومثلما بكت بنات أورشليم ولسنا نقف إلي جوار الصليب، لكي نرثي المسيح ونؤنبه، نحن نقف إلي جوار الصليب، لكي نمجده ونمجد المصلوب عليه ولكي نقول له تلك العبارة الجميلة: **لك القوة.**

## عيد شمّ النسيم



عيد شمّ النسيم هو عيد مصري قديم، كان أجدادنا المصريون يحتفلون به مع مطلع فصل الربيع، وكلمة "شمّ النسيم" هي كلمة قبطية (مصرية) ولا تعني "استنشاق الهواء الجميل"، بل تعني: "بستان الزروع".. "شوم" تعني: "بستان"، "نيسيم" تعني: "الزروع"، وحرف "إن" بينهما للربط مثل of بالإنجليزية.. فتصير الكلمة "شوم إن نيسيم" بمعنى "بستان الزروع" وقد تطوّر نطق الكلمة مع الزمن فصارت "شمّ النسيم".

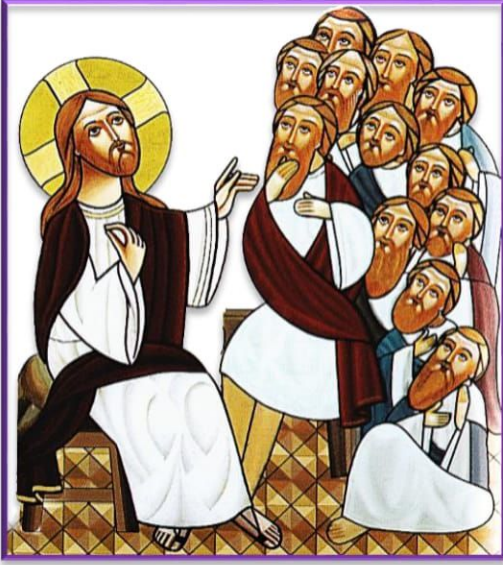
ولقد أرتبط الأحتفال بعيد شمّ النسيم بعيد القيامة لأنه بعد إنتشار المسيحية في مصر حتى غطّتها بالكامل في القرن الرابع، واجه المصريون مشكلة في الاحتفال بهذا العيد (شمّ النسيم) إذ أنه كان يقع دائماً داخل موسم الصوم الكبير المقدّس الذي يسبق عيد القيامة المجيد.. وفترة الصوم تتميزّ بالنسك الشديد والإختلاء والعبادة العميقة، مع الإمتناع طبعاً عن جميع الأطعمة التي من أصل حيواني.. فكانت هناك صعوبة خلال فترة الصوم في الاحتفال بعيد الربيع، بما فيه من انطلاق ومرح وأفراح ومأكولات..

لذلك رأى المصريون المسيحيّون وقتها تأجيل الإحتفال بعيد الربيع (شمّ النسيم) إلى ما بعد فترة الصوم، وانفقوا على الإحتفال به في اليوم التالي لعيد القيامة المجيد والذي يأتي دائماً يوم أحد، فيكون عيد شمّ النسيم يوم الإثنين التالي له.





## تعلم ازاي تكون انسان متواضع



إن السيد المسيح الذي تتكامل فيه جميع الفضائل، حينما أراد أن يوجه تلاميذه القديسين إلى الاقتداء به، قال لهم:

**"تعلموا مني فإني وديع ومتواضع القلب" (مت 11: 29).**

قال هذا على الرغم من أن كل فضيلة يمكننا أن نتعلمها منه.. كان يمكن أن يقول: تعلموا مني الحكمة، المحبة، الحنو، الهدوء، الخدمة، التعليم، قوة الشخصية.. **فلماذا إذن ركز على التواضع والوداعة..؟ أليس من أجل الأهمية القصوى لهاتين الفضيلتين؟**

وهكذا نرى التواضع بارزًا في أقوال الآباء وفي حياتهم..

**قال مار اسحق:** "أريد أن أتكلم عن التواضع ولكنني خائف،

كمن يريد أن يتكلم عن الله.. ذلك لأن التواضع هو الحلة التي لبسها اللاهوت لما ظهر بيننا.. ولهذا فإن الشياطين حينما ترى شخصًا متواضعًا، تخاف. لأنها ترى فيه صورة خالقه الذي قهرها.. حقًا، ما أعجب هذا الكلام عن التواضع!

وإن أردت أن تقتني فضيلة التواضع فدرّب نفسك على الآتي:

**ابعد عن محبة المدح والكرامة:** لا تتحدث عن نفسك و اعمل الخير في الخفاء.

**ابعد عن الغضب:** الشخص المتواضع لا يغضب من احد و لا يغضبه احد لانه يأتي بالملامة على نفسه في كل شيء، و لا يغضب احد لأنه يطلب بركة كل احد.

**تدرب على اخذ المتكأ الأخير:** ليس في المكان وانما في المكانة.

إذا اردت ان تعيش متواضعا **ابعد عن العناد**

إذا اردت ان تعيش متواضعا **لا تدم احد و لا تهين احد من الناس** لان الانسان المتواضع لا يهين الا نفسه

إذا اردت ا تكون متواضعا **لا تقاطع احد في كلامه،** و لا تحاول ان تغلب في المناقشات و لا تحاول ان تلغى شخصية غيرك

المتواضع **لا يتذمر** وإن اسئ إليك تقول قول موسى الاسود : حسنا فعلوا بك يا اسود اللون ومادمت لست بإنسان فلماذا تجلس وسط الناس

المتواضع **يغفر لغيره،** غير المتواضع لا يستطيع ان يغفر

ان اردت ان تتواضع **لا تتمسك كثيرا بالكرامة** و لا بالذات

ان اردت ان تتواضع **كن متواضعا في صلواتك** و لا تكن كالفريسي

ان اردت ان تتواضع **لا تهتم بالتواضع الظاهري** او الخاص بالكلام

انا خاطئ... لا استحق و في صيغة قلبك غير هذا

ايضا من صفات المتواضع **الاحتمال ليس عن قهر**

## أسباب المشاكل الزوجية في العشر سنوات الأولى



أهم المشاكل في العشر سنوات الأولى من الزواج:

- 1 - **قلة المعرفة بالتعامل مع المسؤوليات الجديدة:** كثرة المسؤوليات الجديدة بعد انتقالهم من مرحلة العزوبية إلى الزواج، وعدم معرفتهم بالتعامل مع هذه المسؤوليات.
- 2 - **اختلاف الطباع:** اختلاف الطباع والأمزجة بين الطرفين مما يؤدي إلى كثرة الخلافات بينهما.
- 3 - **تدخل أم الزوج:** يكون كثيرا في هذه المرحلة.
- 4 - **عدم اهتمام الزوج بزوجته:** عدم اهتمام الزوج بزوجته وتقدير مشاعرها واحترامها ، ويهمله فقط أن يحقق رغباته ويحقق ذاته.

5 - **قلة المعرفة بالمعايشة بين الزوجين:** عدم معرفة الزوجة كيفية التعامل مع زوجها في شؤون العلاقات والمهارات الجنسية.

6 - **كثرة الديون:** يظهر في هذه المرحلة كثرة الديون ، بسبب الالتزامات الزوجية الجديدة على كاهل الزوج، مما يؤدي إلى وجود مشاكل مالية بين الطرفين.

7 - **الإسراف المالي:** الإسراف المالي والتبذير وعدم معرفة كيفية التوفير، مما يؤدي إلى خلافات مالية بين الزوجين.

8 - **خلافات عائلية:** وجود مشاكل عائلية بين العائلتين من خلافات حصلت بسبب العرس أو حفلة الزواج أو على تسمية المولود مما يؤدي لتوتر العلاقة الزوجية.

9 - **المسكن الزوجي:** عدم توفر مسكن مناسب ويكثر التنقل بين الشقق والمساكن في هذه المرحلة.

10 - **صراع من الأقوى:** وجود صراع بين الزوجين في هذه المرحلة، وكل واحد منهما يريد أن يثبت نفسه وشخصيته على حساب الآخر.

11 - **الإمساك المالي المؤقت:** تقتير الزوج وعدم صرفه على البيت من أجل التأمين للمستقبل العائلي ، فيولد ذلك مشاكل مالية بين الزوجين.

12 - **اهتمام الزوجة بالأولاد على حساب الزوج:** اهتمام الزوجة بالأولاد وبعدها عن زوجها، يشعره بالوحدة والغيرة وتحدث المشاكل بينهما.

13 - **الشك والغيرة:** الشك والغيرة في الحياة الزوجية يكثر في مرحلته الأولى، ويتعامل كل واحد مع الآخر بتحفظ .

14 - **صعوبة الانسجام والتكيف:** أي صعوبة تكيف كل طرف مع الآخر.

15 - **عدم تحمل المسؤولية:** عدم تحمل المسؤولية سواء من الزوجة المترتبة على العز والدلال ، أو من الزوج المترابي في أحضان من يخدمه ويسهر على راحته.

16 - **تأخر الإنجاب:** عدم الصبر على تأخر الإنجاب ، وهذا نستدل به على الفهم الخاطئ من هدف الزواج عند المتزوجين الجدد.

17 - **عدم صبر الزوج على إزعاج الأولاد:** عدم صبر الزوج على إزعاج الأولاد وشقاوتهم وهذه مشكلة تبرز في هذه المرحلة.

## تعديل سلوكيات

### تربية الاباء تفسد الأطفال



جميعنا نبحث عن التربية المثالية لأطفالنا، البعض يظن أنه يجب أن يربي طفله مثلما تربى هو في صغره، لكنه يتناسى التغيرات الكبيرة التي وقعت حوله ويتجاهل متطلبات طفله التي تختلف من فترة لآخري ومن طفل إلي آخر، والبعض الآخر يكثر الشكوي من ابناءه بسبب قيامهم بسلوكيات معينة ، وهذا النوع يركز علي الشكوي أكثر من بحثه عن حلا لها، تعديل سلوكيات الأطفال وكيفية ادارتها وعن طرق التربية الإيجابية

**أولا دعونا نلقي نظرة علي أنواع المربين ، قد تجد نفسك واحدا منهم وقد تكون مشترك في اكثر من نوع ولكن واحدا منهم يسود عليك**

- 1- المُربي المصدوم:** دائما يشعر ان المشكلة ليست عنده، بل عند الطرف الاخر "الطفل"، مثلا طفل سقطت منه كوبا، فيصرخ (ازاي تعمل كده)، ودائما في حالة صدمة من تصرفات ابنه.
- 2- المُربي المهموم :** يشعر أن الدنيا أعطت له اسواء شيء ، ليس لديه ثقة حقيقية في ربنا لكن في حديثه تجده عكس ذلك ،حيث يقول " ربنا يدبر ..كله بمشيئة ربنا " ، دائما يحمل الهموم ، ويضع أولويات لاشياء اخري غير المشكلة الحقيقية
- 3- المُربي الخائف:** دائما لديه عدم ثقة بطفله يخشي عليه من كل شيء، مثلا الطفل بيلعب يجري عليه خوفا من وقوعه، الطفل يحمل كوبا يجري عليه خوفا من سقوط الكوب، وهذا يؤدي الي خلق طفل عنيد ،وليس لديه ثقة بنفسه، ولديه اللامبالاة وتظهر هذه المشاكل بعد ٤ سنوات من عمر الطفل
- ٤ - المُربي المراقب للناس:** يشغله دائما رأي الناس في ابناءه، ويفكر دائما بمبدأ "الناس هتقول علي ابني ايه لما يعمل كذا " ، مثال :الناس تريد ابني هاديء ، تجده يجبر ابنه علي عدم الجري لان الناس تريده هاديء ، لا يهتم بماذا يريد هو لابنه أو بماذا يريد ابنه ، وهذا قد يتسبب في خلق طفل عدواني أو منعدم الثقة ويستمد ثقته من الاخر
- ٥- المُربي المنفجر :** تجده دائما يصرخ في الطفل لأتفه الأسباب ،وهذا يسبب في إصابة الاطفال بالتبول اللاإرادي، لأنه يلعب في الجهاز العصبي للطفل، وقد يتسبب في ظهور سلوكيات اخري مثل السرقة والكذب.

كل هذه الأنواع من المُربين يجب ان نبتعد عنها ولا نستخدمها ، حتي نتمكن في خلق أطفال أسوياء ناجحين، وفي العدد القادم سنتحدث عن السمات التي يجب ان يكتسبها الوالدين حتي يتحول المربي إلي متخصص ناجح ومتميز في تربية الاطفال، لخلق جيل ناجح ومتميز لا يتاثر بالمتغيرات السلبية ويتمتع بثقة ولا يعاني من أي سلوكيات مرضية أو غير مرغوبة.

## قصة الكذب فضاح

" فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلَا تُصَوِّتَ قُدَّامَكَ  
بِالْبُوقِ، كَمَا يَفْعَلُ الْمُرَاوُونَ فِي الْمَجَامِعِ  
وَفِي الْأَرْزَاقِ، لِكَيْ يُمَجِّدُوا مِنَ النَّاسِ. الْحَقُّ  
أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدْ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ! وَأَمَّا  
أَنْتَ فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلَا تُعْرَفُ  
شِمَالَكَ مَا تَفْعَلُ يَمِينُكَ، لِكَيْ تَكُونَ صَدَقَتَكَ  
فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ هُوَ  
يُجَازِيكَ عِلَانِيَةً " ! مت 6: 2

اقترض رجل من صديق له بعض المال،  
وطالت مدة الدين، وبمطالبة الرجل الدائن للمدين  
رفض السداد، وأخيرا أنكر أنه أخذ شيئا.  
ذهب الرجل الدائن إلى القاضي وشرح له كيف  
إنهما كانا صديقان ولما وجد صديقه في ضائقة  
مالية قرض عنه وأعطاه بعض المال بصفة قرض  
ولما طالبه بالسداد رفض وأخيرا أنكر الدين.

استدعى القاضي الرجل المدين وسأله أن يرد الدين إلى صاحبه ولكنه أنكر إنه أخذ شيئا  
وقال للقاضي ليس هناك من يشهد على أنني أخذت منه مالا قال القاضي للدائن: هل يشهد  
معك أحد؟ فقال الرجل: لا، فقد أعطيته المال في السر.

دعا القاضي الرجل المدين الذي أصر على الإنكار وأجلسه بجواره، وقال للرجل الآخر:  
"الآن اذهب إلى المكان الذي أقرضته فيه المال واحضر لي منه حفنة من التراب لأسألها"  
فاندش الرجل من هذا الكلام، لكنه أطاع، وذهب إلى ذلك المكان.

تأخر الرجل وتأخر... وهنا التفت القاضي إلى المدين، وسأله قائلاً: "هل تظن إنه وصل  
الآن إلى ذلك المكان؟ وبسرعة وبدون تفكير، أجاب المدعى عليه: "لا فإن المكان بعيد  
جدا يا سيدي القاضي".

وهنا نظر إليه القاضي ساخرا وقال: ومن أين عرفت أن المكان بعيد؟! " هذا اعتراف  
منك بأنك أخذت منه المال وفي ذلك المكان، وحكم عليه بأن يؤدي الدين إلى صاحبه،  
وأن يجلد عشرين جلدة لكذبه وإنكاره، ما أحلى أن نتعلم الوصية التي تقول:

**"لا تكذب"، وهي إحدى الوصايا العشرة المذكورة في كتابنا المقدس.**

## تخزين وترتيب الملابس والاستعداد للصيف بطرق رائعة



الاستعداد للصيف يعني تخزين وترتيب الملابس الشتوية، وهذا يأخذ منك وقتاً طويلاً، تستطيعين أن تبدأي في ترتيب الملابس من الآن مع أفراد عائلتك بمجموعة من النصائح المفيدة لك.

**هل ترتيب الملابس له فوائد؟:** النظام مفيد في كل شيء، حتى في ترتيب الملابس، فإن الفرد المنظم يشعر بارتياح وهدوء وينفذ أفكاره بسهولة، مثل أن يذهب إلى رحلة، ماذا سنفعل هناك؟ ما الأشياء التي ساحتاج إليها، متى أصل، ومتى سأعود؟ وهكذا. وبالطبع هذا مثله مثل ترتيب الملابس.

و معروف أن المنازل التي بها خزانات ملابس منظمة ومرتبّة، فإن سيدة المنزل تكون أكثر سعادة من غيرها، وبالطبع هذا شيء مريح للعين ولا يجعلك تشعرين بأي ضغط.

**تخزين وترتيب الملابس الشتوية** بطبيعتنا نحن النساء نرغب في الاحتفاظ ببعض الأشياء، خصوصاً تلك التي أهدانا بها أحد ما، ولكن هناك أشياء لا قيمة لها و عليك البدء في التخلص منها، مثل تلك الملابس التي لم ترتديها منذ فترة طويلة، حتى لا يحدث ازدحام.

**ومن الرائع والمفيد جداً في عملية ترتيب الملابس والاستعداد للصيف، أن تفتحي الخزانة الخاصة بالملابس ثم اسألي نفسك:**

- هل أنت بحاجة إلى ما فيها أم هناك ملابس قديمة؟ هل بالفعل تشعرين بالارتياح عندما ترتديها؟
  - هذه البلوزة ضيقة؟ وأن تسأل هذه الأسئلة لنفسك مع ملابس بقية أفراد العائلة.
  - ومع الأحذية أيضاً: هل هذا الحذاء أصبح ضيقاً؟
  - ولا يتوقف الأمر على الملابس والأحذية فحسب، بل الإكسسورات والمفروشات أيضاً.
  - وهناك سؤالاً مهماً للغاية: هل بالفعل ترغبين في ارتداء هذه الأشياء أمام الآخرين؟
- طرق تخزين الملابس:** عليك بتفريغ الخزانة ( الدولاب )، ضعي الملابس على هيئة أقسام، قسم خاص بالملابس الطويلة، قسم للملابس القصيرة وقسم للجواكيت، وقسم للأشياء التي تستخدمينها في الصيف.

ومن ثم قومي بتنظيف الدولاب ( الخزانة ) أو الأرفف من التراب مثلاً، بالمنظفات الخاصة بالخشب أو على حسب نوع الخزانة، ومن ثم تغيير المفروشات التي بها كنوع من التجديد، واختاري المفروشات التي تتصف بالألوان المبهجة المزخرفة، من نوع مقوى لكي تتحمل إدخال وسحب الأشياء منها.

قومي بالتعقيم للأشياء التي لن تستخدمينها وستتبرعين بها وأرسلينها إلى المؤسسات الخيرية، قومي بعزل الملابس حسب الألوان مثلاً، وضعي من بحاجة إلى الغسيل جانبا، ومن بحاجة إلى الذهاب إلى الخياط، ومن بحاجة إلى إعادة التدوير كل على حدة في مكانه المخصص.

لا تقومي بعمل تلك الأشياء بمفردك، فابدأي ومعك أفراد العائلة يساعدونك في تخزين وترتيب الملابس للاستعداد للصيف.

## رز بسماتي بالبسلة والجزر

### المقادير

٢كوب أرز بسمتي ذهبي اللون

٤ كوب مياه ساخنة

كوب بسلة مع جزر

الجزر متقطع قطع صغيرة

زيت نباتي

بصلة مفرومة جيدا

بهارات كبسة من عند العطار

ملح - فلفل اسود

### الطريقة

ينقع الارز لمدة نصف ساعة فقط بعد غسله حتي لايتكسر معاكي في التسوية في حلة علي النار.

يوضع الزيت ومعه البصلة تقلب حتي تصفر البصلة .

يوضع عليها الجزر ويقلب وبعدها البصلة .

ويضاف البهارات ويقلب .

وبعدها يضاف الارز بعد ان تصفي جيدا.

يضاف الملح والفلفل ويضاف المياة الساخنة وتغطي الحلة جيدا بعد ان يغلي يوطي

عليها النار جيدا لمدة ٢٠دقيقة الي ٣٠ دقيقة حتي التسوية.



# أفضل 10 أطعمة تساعد على زيادة الحرق

في البداية لابد أن تدرك أولًا ماذا يعني الحرق؟ الحرق هو عملية معقدة يقوم بها الجسم لتحويل السعرات الحرارية من المأكولات والمشروبات إلى طاقة، ويتم استهلاك هذه الطاقة في كافة الوظائف الحيوية مثل التنفس، ضخ الدم، النمو، الخ. معدل الحرق هو كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه. **ويختلف معدل الحرق عند الأفراد وفقًا لعدة عوامل منها:** العمر، الجنس، نسبة العضلات في الجسم، ولكي نخسر الوزن، يجب أن يكون معدل حرق السعرات الحرارية أكثر من السعرات الحرارية التي نتناولها، وبالتالي يستهلك الجسم السعرات الحرارية اللازمة له من الدهون المخزنة. هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تزيد معدل الحرق في الجسم، وبذلك تساعد على خسارة المزيد من الوزن.

وهذه هي أفضل 10 أطعمة تساعد على زيادة الحرق:-

1. البروتينات الحيوانية

2. البيض

3. القهوة

4. الشاي الأخضر

5. البذور والمكسرات

6. البقوليات

7. الفلفل الحار

8. الزنجبيل

9. الكاكاو

10. خل التفاح



نصائح تساعد على زيادة الحرق

1. النوم الجيد أثناء الليل وفي مكان هادئ ومظلم لمدة 8 ساعات في اليوم.
2. شرب كميات مناسبة من الماء لا تقل عن 2 لتر في اليوم.
3. التنفس بشكل جيد واستنشاق الهواء النقي، له دور كبير في عملية الحرق.
4. المحافظة على النشاط، وممارسة التمارين قدر المستطاع.
5. اتباع حمية غذائية متوازنة بدلًا من الرجيم القاسي.

عيد تجلي السيدة العذراء مريم بكنيستها بالزيتون

٢ ابريل ١٩٦٨



حزن عبيدك رديه إلى فرح  
وحصني مدينتنا وعن رؤسائنا حاربي،  
وتشفعي عن سلام العالم  
لأنك أنت هي رجاؤنا يا والدة الإله