

إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 160 الجمعة 8 يوليو 2022 الموافق 1 أبيب 1738 ش



بش 24: 15



وَزَهَرَتْ لَهُمُ أَلْسِنَةٌ مُنْقَسِمَةٌ كَأَنَّهَا مِنْ نَارٍ وَاسْتَقَرَّتْ عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ.
وَأَمَلًا الْجَمِيعُ مِنَ الرُّوحِ الْقُدُسِ، وَابْتَدَأُوا يَتَكَلَّمُونَ بِأَلْسِنَةٍ أُخْرَى كَمَا أَعْطَاهُمْ

الرُّوحُ أَنْ يَنْطِقُوا. أَعْمَالُ الرُّسُلِ ٢: ٣-٤

الروح القدس روح القوة

لمثلث الرحمات قداسة البابا شنودة الثالث



قبل أن يصعد السيد المسيح إلى السماء، أوصى تلاميذه أن لا يبرحوا أورشليم **"إلى أن يلبسوا قوة من الأعالى" (لوقا: 24: 49) فلماذا كانت تلك القوة؟** لقد قال لهم: **"ولكنكم ستنالون قوة، متى حل الروح عليكم. وحينئذ تكونون لي شهوداً" (أع: 1: 8).** وقد أخذوا هذه القوة في اليوم الخمسين، وانتشر بها الملكوت. ويقول سفر الأعمال عن كرازته، وبقوة عظيمة كان الرسل يؤدون الشهادة بقيامة الرب يسوع. وتحقق قول السيد المسيح لهم **"إن من القيام ههنا قومًا لا يذوقون الموت حتى يروا ملكوت الله قد أتى بقوة" (مت: 16: 28).**

حقًا، كان ملكوت الله قد أتى بقوة: في حوالي ثلاثين سنة فقط، كانت البشارة بالملكوت قد ملأت كل البلاد اليهودية والسامرة، وانتقلت إلى أنطاكية، وإلى قبرص وآسيا الصغرى، وإلى مصر وليبيا وإلى بلاد اليونان، وإيطاليا، وإلى بلاد الشرق... بقوة... بقوة في قلوب التلاميذ، الذين ما كانوا يخافون الموت ولا السجن ولا الجلد أو التهديد... وقوة أخرى في تأثير كلامهم على السامعين، وأيضًا قوة آيات ومعجزات وعجائب.

قوة ساعدت على انتشار الإيمان: نسمع مثلًا عن كرازة القديس اسطفانوس أول الشمامسة أنه وقف أمام ثلاثة مجامع يحاورنه، **"ولم يقدرُوا أن يقاوموا الحكمة والروح الذي كان يتكلم به" (أع: 6: 9، 10)...** فليس من السهل مقاومة الكلام الصادر من الروح "الروح القدس الناطق في الأنبياء". **نفس الوضع يقال على بولس الرسول:** أنه نفسه يقول **"وكلامي وكرازتي لم يكونا بكلام الحكمة الإنسانية المقنع، بل ببرهان الروح والقوة. لكي لا يكون إيمانكم بحكمة الناس، بل بقوة الله" (1كو: 2: 4)...** ولهذا استطاع القديس بولس الرسول أن يأتي بثمر كثير في خدمته، وأن ينشر الإيمان في أقطار عديدة...

ونفس الكلام يقال عن باقي القديسين: الروح القدس هو الذي كان يعمل في كنيسة الرسل. لذلك كانت كنيسة قوية، وكان حلول الروح القدس عليهم، هو نقطة التحول في حياة الكنيسة. فبعد أن كان الرسل خائفين ومختبئين في العلية، أخذوا قوة في الكرازة وخدمة الكلمة. وقوة في نشر الإيمان والاعتراف به أمام الكل... أخذوا قوة في الكرازة وخدمة الكلمة، وقوة تقف أمام الفلسفات والأديان والبدع، وأمام الولاة والحكام والسلاطين. أخذوا أيضًا قوة في الصلاة، وقوة في الاحتمال وقوة في العمل والسهر والجهاد...

إستشهاد القديسين الرسولين بطرس و بولس

تحتفل الكنيسة بتذكار استشهاد هذين القديسين في يوم 5 أبيب الموافق 12 يوليو، ويسمى هذا العيد في كنيستنا بعيد الرسل.

نواحي الإختلاف بين القديسين:

بطرس كان في مقدمة من اختارهم الرب للعمل معه (مت10) بولس لم يكن من الاثني عشر، ولا حتى من السبعين رسولاً، بل اختاره الرب أخيراً، بعد القيامة وبعد اختيار متياس بسنوات.

ولد بطرس في بيت صيدا، وعاشت أسرته في كفر ناحوم، أما بولس، فولد في طرسوس، من أعمال كيليكية . وان كان قد أتى في شبابه المبكر إلى اورشليم، لكي يكمل تعليمه الديني ليتعلم على أحد أساتذته الكبار(أع 22:3)، كان بطرس الرسول متزوجاً .

وكان في رحلاته التبشيرية يجول مصطحباً زوجته معه كأخت (1كو19:5) . أما بولس الرسول فكان بتولاً (1كو7:7) . وكان يدعو الى أفضلية البنولية . ولكن كل واحد حسب موهبته الخاصة من الله، والدعوة التي دعى فيها (1كو7:7، 17، 20) بطرس بدأ حياته مع السيد المسيح بالحب و الثقة والايمان. أما بولس فكان على عكس هذا: بدأ بالعداوة، كمضطهد للكنيسة ولكل من يتبع المسيح .

القديس بطرس كان رجلاً بسيطاً، صياد سمك (مت 4:18) جاهلاً لم يتلق شيئاً من الثقافة والعلم. أما القديس بولس فكان من علماء عصره، تتقف في جامعة طرسوس، وتهذب عند قدمي غمالاتيل (أع 22:3) واشتهر بالثقافة وكثرة قراءة الكتب (أع 26:24) . بطرس الرسول بدأ خدمته، وهو كبير السن ربما كان أكبر سناً من جميع الرسل أما بولس الرسول ، فكان أصغر من القديس بطرس.

قيل عن القديس بطرس انه كان "رسول الختان أوتنم على "انجيل الختان" أي الكرازة لليهود، بينما أوتنم بولس على "انجيل الغرلة" أي الكرازة للأمم .

كتب بولس رسالة لأهل رومية ورسائل لكنايس الأمم . وكتب بطرس الى اليهود المغتربين في الشتات (1بط 1:1) كتب القديس بولس 14رسالة تشمل 100 اصحاحاً أما القديس بطرس فكتب رسالتين فقط تشملان 8 اصحاحات، القديس بطرس بسيطاً في كتابته، قال القديس بطرس عن رسائل القديس بولس "فيها أشياء عسرة الفهم يحرفها غير العلماء وغير الثابتين لهلاك أنفسهم" (2بط 3:16)

عن الآباء الرسل

من هم الرسل السبعة الذين رأهم الرب بعد القيامة و هم يصيدون السمك بدلا من صيد الناس ؟



هم القديسون سمعان بطرس وتوما، نثنائيل، يوحنا، يعقوب ابنا زبدي و اثنان اخران من تلاميذه (يو 21: 2،3)

من هو الرسول الذي كانت له ثلاثة اسماء ؟

القديس بطرس سمعان بن يونا (يو 21 : 15)
و بطرس (متي 16 : 17)
و صفا (يو 1 : 42)

من هما الرسولان اللذان كان لكل منهما اسمان ؟

متي العشار اسمه ايضا لاوي (مر 2 : 14)
والرسول لباوس الملقب تداوس (متي 1 : 3)

من هو الرسول الثاني عشر الذي عمل محل يهوذا ؟

الرسول متياس (ع 1 : 24)

من هو الرسول الذي استأجر بيتا في روما و قضى فيه سنتين يبشر و أسس خلالها كنيسة في روما .

بولس الرسول (ع 1 : 28 : 30)

ما هو اسم العبد الذي قطع أحد الرسل أذنه ؟

ملخس (يو 18 : 10)

من هو الرسول الذي قتله هيرودس بالسيف ؟

يعقوب بن زبدي (ع 1 : 12)

ما هي أول معجزة شفاء اجراها الرسل ؟

هي منح الشفاء للأعرج الذي كان يستعطي عند باب الهيكل (ع 1 : 3 : 2)

ما هي أول معجزة عقاب علي يد أحد الرسل ؟

هي معاقبة القديس بطرس لحنانيا و سفيره. (ع 1 : 5 : 10-1)

من هو الرسول الذي قال له الرب كما شهدت لي في اورشليم ينبغي أن تشهد لي في رومية أيضا؟

القديس بولس (ع 1 : 23 : 11)

من علامات محبتنا لله



العلامة الكبرى هي أن محبة الله في قلبك، تتسبك كل شيء، فلا تشعر بلذة شيء سواه، كل ملاذ العالم تبدو بلا طعم لمن ذاق محبة الله.

يبدو كل شيء تافها وضئيلا، كما قال سليمان الحكيم "الكل باطل وقبض الريح" (جا 1: 14). وهكذا كلما تنمو في محبة الله، على هذا القدر تزهد مغريات العالم كلها، وتردد مع القديس بولس الرسول **"خسرت كل الأشياء، وأنا أحسبها نفاية، لكي أريح المسيح، وأوجد فيه" (في 3: 8، 9).**

تصوروا إنسانا نال درجة الدكتوراه في الرياضيات، أتراه يجد لذة في مراجعة مبادئ علم حساب والجمع والطرح؟! أم هذه الأمور تبدو تافهة جدا في نظره، لا يفكر فيها! هكذا أمور العالم بالنسبة إلى من امتلأ بمحبة الله، بل الإنسان الذي انشغل بمحبة الله، ينسى حتى نفسه في هذه المحبة لا يشعر بوجودها، بل بوجود الله فيه..

وهكذا يقول مع القديس بولس الرسول "أحيا لا أنا، بل المسيح يحيا في" (غل 2: 20). عجيبة حقا هذه العبارة "لا أنا..". هنا إنكار الذات في أعرق صورة.. هناك من ينكر ذاته في تعامله مع الناس. ولكن الأعمق هو إنكار الذات في محبة الله.. وإن وجد ذاته، يجدها في الله، مثل الغصن الذي في الكرمة. إنه يحيا طالما هو ثابت في الكرمة، تسرى فيه عصارتها **(يو 15).** وهنا بالمحبة يصل إلى الثبات في الله..

كما قال الرب نفسه **"أنا الكرمة وأنتم الأغصان. الذي يثبت في وأنا فيه، هذا يأتي بثمر كثير" (يو 15: 5).** وكيف نثبت فيه؟ لقد شرح ذلك بقوله **"اثبتوا في محبتي" (يو 15: 9).** وعلامة ثباتنا في محبته، أن نثبت في كلامه، في وصاياه. وقد قال في ذلك **"إن حفظتم وصاياي، تثبتون في محبتي" (يو 15: 10)**

على أن الثبات في الله، له معنى آخر أعمق. الغصن حينما يثبت في الكرمة، يشعر أنه أحد أعضاء هذه الكرمة. هكذا أنت إن كنت ثابتًا في الرب، تشعر أنك عضو في جسد المسيح.. حقا إن هذا السر عظيم **(أف 5: 32).** لماذا إذن تشعر بالغرابة عن الله.. وتقول مثل عذراء النشيد في وقت بعدها عنه **"لماذا أكون كمنقعة عند قطعان أصحابك" (نش 1: 7).**

إنك يا أخي، لست غريبا عن الله، وليس الله غريبا عنك، أنت في قلبه، وهو في قلبك، أنت فيه، وهو فيك، أنت فيه، كالغصن في الكرمة. وهو فيك لأنك هيكل لروحه القدس، وروحه القدس يسكن فيك **(1 كو 3: 16).** وقد قال أيضًا عن سكناه هو والآب فيك **"إن أحبني أحد، يحفظ كلامي. ويحبه أبي. وإليه تأتي وعنده نصنع منزلاً" (يو 14: 3)،** إنه يعبرنا إخوته، ويعتبرنا كشخصه ولذلك حينما اضطهدت الكنيسة من شاول الطرسوسي، قال له الرب **"لماذا تضطهدني؟!" (أع 9: 4)**.. معتبرًا اضطهاد الكنيسة اضطهادا له هو. وقال في مناسبة أخرى **"مهما فعلتموه بأحد أخوتي هؤلاء الأصاغر فبي فعلتم" (مت 15: 40).**

سؤال و جواب في أسفار الكتاب



ما هي وصية اسحاق ليعقوب ابنة ؟

ان لا يأخذ زوجة من بنات كنعان و باركه (تك 28 : 1)

ما هي أسم المدينة التي رأي فيها يعقوب الرؤيا (السماء

والسلم والملائكة) صاعدة ونازلة؟

مدينة لوز أما هو فقد سماها بيت ايل (تك 28 : 19)

لماذا اغتاز يعقوب من لابان و عاتبة ؟

لأنه خدعه و اعطاه ليئة بدلا من رحيل (تك 29 : 25)

كم عدد اولاد ليئة ؟

6 اولاد و بنت (تك 30 : 20 - 21)

اين كان لابان عندما هرب يعقوب و بنيه ؟

كان لابان قد مضي ليجز غنمه و أخبر في اليوم الثالث

بأن يعقوب قد هرب (تك 19 : 31)

متي و أين تكلم الله مع لابان ؟

كلمه في حلم عند جبل جلعاد و ذلك عندما سعي وراء يعقوب ليصنع به شرا (تك 31 : 23)

اين كان يسكن عيسو ؟

في أرض سعير بلاد أدوم (تك 32 : 3)

كم ابن كان مع يعقوب أثناء رجوعه بيت أبيه ؟

كان معه 11 ولد و راحيل و ليئة و الجاريتين (تك 32 : 22)

متي تغير أسم يعقوب ؟

بعد أن صارع الملاك حتي طلوع الفجر فقال له الملاك لا يدعي اسمك يعقوب بل اسرائيل

(تك 32 : 28)

هل أخذ عيسو الهدية من يعقوب ؟

قدم يعقوب الهدية لأخيه ليجد نعمة في عينه و قبلها عيسو بعد ألحاح (تك 33 : 7 - 11)

اين سكن يعقوب بعد أن ذهب عيسو أخوه ؟

سكن في سكوت ثم أتى الي مدينة شكيم التي في أرض كنعان (تك 33 : 17 - 18)

اين بنى يعقوب المذبح ؟

في شكيم أقام مذبحا و دعاه ايل اله اسرائيل (تك 33 : 20)

اين دفنت راحيل ؟

في بيت لحم افراتة (تك 35 : 19)

أول شخص حلم أحلاما تدل علي المستقبل من هو ؟

يوسف الصديق بن يعقوب (تك 37 : 5 - 10)

ما سبب حقد اولاد يعقوب علي يوسف أخيهيم ؟

حب أبيه له أكثر من سائر بنيه (تك 37 : 3 - 11)

صنع يعقوب ليوسف القميص الملون ، الأحلام التي كان يحلم بها يوسف

أقوال مأثورة



1- **غاندي محرر الهند:** الكتاب المقدس هو تاج الكتب،
والموعظة على الجبل هي درة هذا التاج

2- **إسحاق نيوتن:** ان كتاب الله هو اعظم وأنبل فلسفة على
الارض وهو يحمل داخله علامات إثبات صدقه اكثر من
اي كتاب اخر.

3 - **ابراهيم لنكولن محرر العبيد:** ان الكتاب المقدس هو
اعظم هدية قدمها الله للإنسان

4- **جان جاك روسو:** ان عظمة الكتاب المقدس وطهارته تؤثر فى نفسى.

5 -**ميخائيل فاراداي مكتشف مغناطيسية الكهرباء:** لا أعرف لماذا يضل الناس وعندهم الكتاب
المقدس؟

6 - **صن يات صن مفكر صيني :** نهضت الصين عندما ترجم اليها الكتاب المقدس.

7- **فيكتور هوجو شاعر فرنسى :** الانجيل اكثر من كونه كتاب انه ذو حياة وعمل وقوة.

8 -**عمانويل كنت الفيلسوف:** إهمال نشر الكتاب المقدس هو اكبر جريمة ضد البشرية.

9- **العالم توماس هكسلى:** الكتاب المقدس هو الدستور الذى يضمن حقوق الفقراء والمضطهدين.

10- **فرنسيس بيكون:** الكتاب المقدس خبير بخفايا الانسان ومستقبل الايام.

11- **هيلين كيلر كاتبة عمياء صماء بكماء:** كل المشاكل احلها بنور المسيح وكتابه الجليل.

12- **فرنك مور كاتب:** الكتاب المقدس اكثر من مجرد سجل قديم لاعمال الله فى التاريخ بل هو
ايضا رسالة حية لنا الان وفى كل الازمنة.

13- **الملكة فيكتوريا :** ان الكتاب المقدس هو سر عظمة إنجلترا وقوتها.

14- **جورج واشنطن :** مستحيل حكم العالم حكماً عادلاً بدون الله والكتاب المقدس.

15- **مارافرام السريانى:** من يقدر يا الله ان يدرك الثراء الذى فى كلمة واحدة من كتابك المقدس.

16- **القديس يوحنا فم الذهب:** كلام الله أشهى من الذهب، اذ فيه تلتمس اللؤلؤة الحقيقية كثيرة
الثمن، لؤلؤة الملكوت.

17- **القديس يوحنا الدمشقى:** أفضل ما يفعله الانسان لخير نفسه ان يفتش الكتاب المقدس.

18- **الشاعر الألماني جوته:** ليتقدم العالم كما يريد، ولترتقى كل فروع البحث البشرى إلى منتهاها،
فليس منها ما يقوم مقام الكتاب المقدس.

19- **العلامة سلدن عند موته:** لا ترتاح نفوسنا عند الموت إلا للكتاب المقدس.

20 - **هيجل وقت مرضه الأخير:** الكتاب المقدس وقت ضعفى ومرضى هو خير معين لى.

أخطاء يقع فيها المتزوجون حديثاً



يعتقد بعض المتزوجين حديثاً أنهم انتقلوا من فترة العزوبية إلى فترة السعادة الأبدية فيصطدمون بالواقع وتبدأ المشاكل في التفاقم منذ السنوات الأولى للزواج. إن الأخطاء التي يقع فيها المتزوجين حديثاً ليست مقصودة أبداً لكنهم وبكل بساطة لا يعرفون تماماً ما هو المطلوب منهم فعلاً خلال حياتهم الزوجية الجديدة. هذه الأخطاء لا يتطلب حلّها جهداً كبيراً إلا أن الأزواج الذين يقعون فيها ولا يعملون على إيجاد حلّ لها سوف يعانون كثيراً طيلة سنوات زواجهم.

سنعرض لكم بعض الأخطاء الشائعة التي يقع فيها المتزوجون حديثاً:

الفشل في التفكير بما بعد حفل الزفاف: بعض الأزواج يتأثرون كثيراً بحفل الزفاف وبيقون متعلقين بكل تفاصيله التي تؤثر على علاقتهما في حياتهما الزوجية. كما أن الأمور المالية المتعلقة بالحفل والديون المتركمة قد تلعب دورها أيضاً في التأثير السلبي على الزوجين.

ليس عيباً أن تتذكرا حفل زفافكما وأن تشاهدا الصور والفيديو ولكن عليكم ان تضعوا حياتكما الجديدة سوياً كأولوية والزفاف من الماضي الجميل.

محاولة تغيير الزوج: من المفترض أنك قد تزوّجت من تحبين أو على الأقل الشخص الذي ستعيشين بفرح وأمان معه، دون محاولة تغيير طريقة تفكيره وتصرفاته.

إن معظم المتزوجين حديثاً يقعون في هذا الخطأ لأنهم وببساطة يتغاضون عن رؤية أخطاء من يحبون في فترة الخطوبة فيعكسون عليه كل ما يرغبون أن يحصلوا عليه في زواجهم المستقبلي، من الخطأ ان تحاولي تغيير زوجك، عليك تقبله كما هو لأنك وببساطة وقعت في حبه هكذا.

افتعال المشاكل مع أهل الزوج: عندما تقع المشاكل الخارجة عن إرادتك مع أهل زوجك، لا تفانمي الأمور. قومي انت بالمبادرة للمصالحة واسترجاع السلام داخل العائلة لان هذا الأمر سينعكس إيجاباً على علاقتك مع زوجك وداخل بيتك. والأهم ألا تقضي وقتك في التذمر والتكلم بالسوء عنهم أمام زوجك أو أحد أصدقائك.

تجنّب المناقشات الهامة: لا أحد يحب التحدث عن مواضيع صعبة وجديّة مثل الأمور المالية أو مشاكل الخصوبة وغيرها ولكن بعد الزواج ، ليس أمامك أي خيار سوى مناقشة هذه المسائل. عليك أن تتحلّي بالثقة والمسؤولية لمناقشة هذه المسائل الجديّة مع زوجك. لا تترددي في إستشارة اختصاصيين لزيادة معرفتك ومعلوماتك.

تصرفين وكأنك ما زلت في فترة العزوبية: الآن هو الوقت المناسب لكي تتضحّي. لا يمكنك التخطيط للسهرات والسفريات مع أصدقائك كما لو كنت غير مرتبطة ولست مسؤولة عن منزل وزوج وقريباً عائلة. عليك بالتالي إمّا إشراك زوجك في هذه المشاريع أو تنظيم اللقاءات مع أصدقائك والتي لا تتجاوز الحدود وتتسبب لك بالتقصير في حياتك الزوجية.

قساوة القلب



قساوة القلب لها اتجاهان: قساوة في التعامل مع الناس، وقساوة في التعامل مع الله. **أما القساوة في التعامل مع الله:** فهي الرفض المستمر للحياة مع الله ولطاعة وصاياه، وإغلاق القلب تجاه محبته، وعدم الانجذاب نحو إحسانات الله التي يظهرها للإنسان في عديد من المناسبات...

أما القسوة في التعامل مع الناس: فمظهرها قسوة المعاملة، والكلمة القاسية، والنظرة القاسية، والعقوبة القاسية، والتوبيخ القاسي. وقد تكون القسوة على الجسد في تعذيبه، أو قد تكون القسوة على النفس في إذلالها وسحقها، والتشهير بها، والعنف في معاملته. والإنسان الخاطيء يقع في هذين النوعين من القساوة.

وعكس القوة: الرحمة والحنو والعطف والإشفاق... إن القسوة كثيرًا ما تكون مظهرًا أو نتيجة لكبرياء القلب.

وعلى القساة أن يحترسوا، وليخافوا على أنفسهم من قساوة قلوبهم. لئلا يلاقوا نفس المعاملة. وبالكيل الذي به يكيلون، يُكال لهم ويزاد! فإن القسوة مكروهة من الكل. كما كانت قسوة فرعون الذي ما كان يلين مطلقًا ولا يتوب..

أما القلب الطيب: فإنه قريب جدًا من الله، فهو كعجينة لينة في يد الله يشكلها مثلما يشاء. وعكس ذلك القساة لأن قلوبهم صخرية صلبة، لا تستجيب لعمل النعمة فيها!

القلب القاسي: من جهة الحياة الروحية يعيش في جو من اللامبالاة! كلمة الله لا تترك تأثيرها فيه. فهو لا يتأثر بكلام الروح. بل قد يسخر منه ويتهمك، ويرفض السماع! تصبح وصايا الله ثقيلة عليه، بينما الثقل كله هو في القلب!

إنه لا يتأثر إطلاقًا بأي دافع روحي. لا يتأثر بحنان الله، ولا حتى بإنذاراته وعقوباته! ولا يتأثر أيضًا بالأحداث مهما كانت خطيرة! لا يؤثر فيه مرض، ولا موت أحد أحبائه! ولا تؤثر فيه صلاة ولا عظة، ولا كلمة روحية. وكل إحسانات الله إليه، يقابلها بنكران الجميل، أو ينسبها إلى أسباب بشرية!

النقد البناء



فنان رسم لوحته وذن أنها الاجمل على الإطلاق ... أراد أن يتحدى بها الجميع فوضعها في مكان عام و كتب فوقها العبارة التالية:

"من رأى خللاً ولو بسيطاً فليضع إشارة حمراء فوقها" عاد في المساء ليجدها مشوهة بإشارات حمراء تدل على خلل هنا وهنا لدرجة أن اللوحة الأصلية طُمت تماماً ..ذهب إلى معلمه و قرر ترك الرسم لشدة سوءه ... فأخبره المعلم

بأن يغير العبارة فقط ... فرسم ذات اللوحة ووضعها بذات المكان ولكنه وضع ألواناً وريشة وكتب تحتها العبارة التالية: **"من رأى خللاً فليمسك الريشة والقلم وليصلح"** فلم يقترب أحد من اللوحة حتى المساء، وتركها أياماً ولم يقترب منها أحد.

فقال له المعلم: كثيرون يرون الخلل في كل شيء، ولكن المصلحين نادرين، هذا هو حال الناس نرى الأخطاء، نعشق الانتقاد ولا أحد يقدم الحلول.

أجمل 10 نساء في الدنيا



- 1- الحكيمة في افكارها و كلامها.
- 2- الملتزمة في وعودها و مواعيدها.
- 3- المدبرة في بيتها و مال زوجها.
- 4- المحترمة لزوجها و آرائه.
- 5- الحافظة لاسرار بيتها.
- 6- التي لا تسمح لأسرتها بالتدخل في شئونها و شئون زوجها.
- 7- المشجعة لزوجها و أولادها.
- 8- التي تستر على زوجها و تكرمه حتى وقت ضعفه
- 9- التي تملأ بيتها بالصلاة و كلمة الله
- 10- الراضية، الشاكرة، القنوعة، الخدومة، الكريمة.

رحلة فى عالم المراهقات

القصة تادرس يعقوب ملطى



لقد أختار الله ان يخلقنا صغاراً ننمو تدريجياً جسمانياً و عاطفياً و ذهنيًا قبل أن نتحول الى أشخاص بالغين، بذلك تبدأ حياتنا كأطفال معتمدين اعتماداً كاملاً على ابوينا ، لآنة قصد أن تكون الأسرة هى الإطار الذى تتمثل فيه محبته، لكن للأسف لقد تعرض شبابنا للأذى و الرفض من عائلاتهم ولم يجدوا مثلاً للأبوة يمكنهم التمسك به ونجد هذا في بعض من نماذج الأسر التالية:

الأسرة المسيطرة: حيث يعتقد الآباء أنهم المصدر

الوحيد للقيادة والإرشاد فى حياة أولادهم، يتسلطون على تصرفات أولادهم، فيسلبون حريتهم و شخصيتهم ... تنمو الفتاه ضعيفة مهزومة لا تستطيع إتخاذ قرارا ، الآباء يشكلون أبنائهم كما يريدون و يهملون إستعداد الأبناء و تطلعاتهم فيخلقون جيلاً خائفاً مهزوزاً

الأسرة المتشددة: الخشونة و الجفاء فى المعاملة يخلق فى الفتاة المراهقة عدم الأحساس بالأمن و الأمان و عدم الطمأنينة و الضعف و العادات السيئة كالكذب و السرقة كما أن الرعاية الزائدة و التدليل الزائد يخلق فتاة خائفة ، تهرب من المسؤولية.

أسرة مفككة: تحرم الفتاة من الحب مما يفقدها الشعور بالأمن و يشعرها بالخوف والقلق و عدم الاستقرار، الحرمان من الحنو يؤدي إلى الجنوح و الانحراف و يعطل نمو الشخصية السوية فتحاول أن تعوض ما فقدته بالتماس الحنان المصطنع من الزملاء او المدرسين او رفقاء السوء.

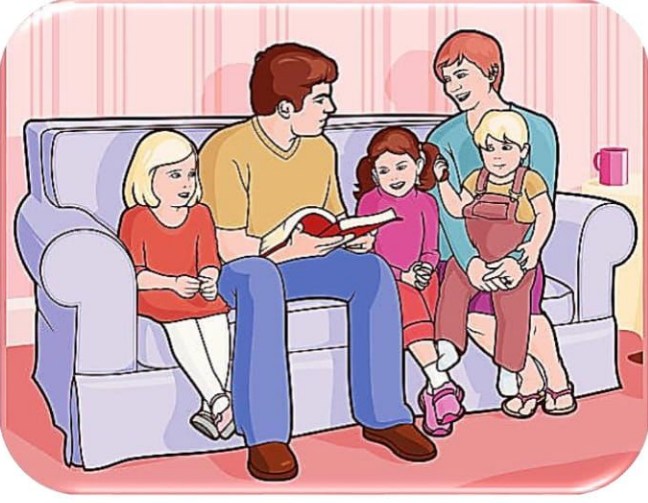
أسرة متسيبة: تعطي حرية مطلقة لابنتها ... لا تسأل أين تذهب أو مع من تذهب ابنتها ... لا تعرف المجموعة التى تصادقها و لا كيف يقضون أوقاتهم .. فلا يعطوا لابنتهم احياجاتها النفسية و العاطفية .. هناك أب بلا سلطة على ابنته ... لا تتخذة الفتاة مثلاً لها ... فعندها المال و المستوى الاجتماعى و لكنها لا تشعر بالاستقرار النفسى.

أسرة ناجحة: يسود فيها الوئام و التفاهم و المحبة . عدم وجود تناقض بين رأى الأب و الأم فى طريقة التربية، المواظبة على الصلاة و الصوم و تناول و التمسك بالقيم و البعد عن الرذيلة ، القدوة الصالحة، هذه الرائحة تنتفسها الفتاة منذ نعومة أظافرها و تقاوم بها مغريات العالم الخارجى و أثارته الشهوانية. أبتنك تحتاج إلى تقدير أيا كان العمل صغيراً أو كبيراً ... هذا التقدير يشعر ابنتك بالسعادة و تشعر بالمرارة عندما تجد النقد.

كيف أكسب ابنتى؟ قولى لابنتك كلمة " أحبك" أعطها حناناً و عطف ، تكلمى معها فى مواضيع تحبها، لا تصيبيها بالملل ... ابنتك ليست صورة منك اتركها تختار تحت رعايتك، إرشديها للحق ، ناقشها ، حاولى أن تقنعها بوجهه نظرك، تحلى بالصبر أن قدمتى نصيحة لم تعمل بها، شجعها دائماً ، امتدحى جمالها فى إختيارها للبسها و تسريحة شعرها، قدمى حياتك قدوة لها " الإيمان الذى فىك الذى سكن أولاً فى جدتك لونييس و أمك إفيكى" (2 تى 1:5)

التربية الصحيحة: الحب هو أساس قوة الشخصية و الأمان و الثقة بالنفس و الرغبة فى أن يكون الانسان خيراً حين يلقي المساندة و التشجيع و أن يعطى و يبذل هو حب غير مشروط حب العطاء حيث ينسى الآباء أنفسهم و يتذكروا فتاتهم أ"ما انا و بيتى فنعبد الرب" (يشوع 15:24).

كيف نعلم الاولاد الصلاة



نعرفه أن الصلاة هي حديثنا مع الله، إما للشكر أو الطلب أو التوبة أو التسبيح، نعلم الاطفال الصلاة في المواقف المختلفة، بأستخدام عناصر موضوع الدرس مثال إن كان الدرس عن عطية من عطايا الله لنا، نقول لنقدم الشكر لله على عطيته، أو في موقف نحتاج فيه للمعونة أو المساعدة، فنقول فلنطلب من الله ان يساعدنا .

وإذا اخطأنا فلنطلب المغفرة من الله نعلمه إننا في صلاة التوبة، نعترف أمام الله بخطيتنا، ونطلب منه ان يسامحنا و يغفر لنا، و نطلب ايضا المعونة لكي لا نخطئ ثانية.

افكار لبعض اساليب الصلاة مع الاطفال

نهى الاطفال نفسيا و روحيا قبل الصلاة . نقول إننا سوف نتكلم مع الله . كيف نقف امامه صنع الله معنا خيرا (إعط مثلا) فماذا نقول، الاستماع الى ترنيمة عن الصلاة أو ابدأ الصلاة بجزء من التسبيحة نصلى نحن بلغة الاطفال و موافقهم.

نشجع طفل أو اكثر على الصلاة نجمع طلبات الاطفال قبل الصلاة و نصلى بها

يكرر الاطفال الصلاة وراءك ، يكتب الاطفال صلوات، و تناقشها معهم ثم يصلون بها ، تذكر أن هناك شيئا مهما لا يستطيع أحد ان يعلمه بالكلام ، وهو ان تنشئ روح الصلاة في قلب الطفل، والحل الأمثل هو خلق مناخ حار بالروح يشترك فيه الاب والام والاطفال في الانسكاب امام الله تذكر ايضا ان التعود على الصلاة، هو نوع من التلمذة و التدريب، لكن لابد ان نحترس من تحول الصلاة إلى فعل روتيني، يمنع اى نمو روحى و اى تحول نحو الصلاة الروحانية، و لكن هذا لا يعنى الا نحاول غرس عادة الصلاة وشكلها في الاطفال.

اعراض السمنة لدى الاطفال

العرض الأساسي الملاحظة في السمنة عند الأطفال بأنه يكون الطفل ذو وزن عالي وحجم كبير مقارنةً بأقرانه.

أسباب وعوامل خطر السمنة لدى الأطفال

تتجم معظم حالات سمنة الأطفال عن سمنة أولية التي تُعتبر نتاجًا لمؤثرات وراثية وبيئية.

العامل الوراثي

يؤثر العامل الوراثي بشكل كبير على كمية الدهون في الجسم، وطريقة الأكل، وحرق السرعات الحرارية، بالإضافة لذلك تم تحديد خلل في جينات تُسبب السمنة، مثل: خلل في جين الليبتين (Leptin)، ومستقبل الليبتين، ومستقبل المانوكورتين. والسبب الثاني والأهم التغذية الخطاء وكثرة الاطعمه الغير صحيه والسريعه

علاج السمنة لدى الأطفال

تعتمد أسس علاج السمنة على الآتي:

1. علاج السمنة بالتغذية

من خلال وجبات متوازنة مع تقليل في استهلاك الدهون خصوصًا الدهون الحيوانية، والامتناع عن منتجات مشبعة بالسرعات الحرارية.

2. علاج السمنة السلوكي

تطوير قدرات للمحافظة على الوزن السليم على مدى الزمن، والتحكم بالرغبات، والتثقيف لاكتساب عادات غذائية صحيحة.

3. النشاط البدني

من خلال رفع مستوى إنتاج الطاقة، وزيادة ساعات الفعاليات الجسدية، والتقليل من ساعات مشاهدة التلفزيون والألعاب الإلكترونية.

4. علاج السمنة بالعقاقير

حتى الآن لم يتم التصديق على استعمال عقاقير لمعالجة سمنة الأولاد وتُجري أبحاث كثيرة لفحص فعالية وسلامة استعمال هذه العقاقير لدى الصغار في السن.

فقط جزء من البالغين الذين يستجيبون للعقاقير المتوفرة اليوم، ولمعظم هذه العقاقير توجد آثار جانبية، وفي حالة التوقف عن استعمال العقار فإن السمنة تعاود الظهور في العموم.

شكلمة جوز الهند الصيامي

المقادير

نصف كوب سكر

ملعقة كبيرة كريم

ملعقة فانيليا.

كوب ونصف جوز هند

ربع كوب دقيق

ربع كوب ماء.

ملعقة كبيرة عسل أسود

ملعقة صغيرة بيكنج باودر

الطريقة

قلي كل المكونات الجافة مع بعضها، ثم أضيفي لهم ملعقة العسل وأعيدي التقليب.

أضيفي الماء وقلي جيداً، ثم اصنعي منها كرات صغيرة، ويمكن إضافة المزيد من جوز الهند

في حال كانت العجينة طرية وصعبة التشكيل.

رصي كرات الشكلمة في صينية مفروشة بورق الزبدة ثم ادخليها الفون على درجة حرارة 180

لمدة 10 دقائق وبالف هنا .

بالهنا والشفا

يا لا بينا نوفر

تفاصيل صغيرة 🍷 لو عملتها هتوفر لك وقت ومجهود 🍷 وفلوس يا بينا 🍷



لما تخلطى طماطم في الخلاط أخلطي كمية كبيرة وشليها في الفريزر بدل ما كل يوم تشغلي الخلاط.

لما تحمري مكرونة، لسان عصفور أو شعرية حمري الكيس كله وحطيه في علبة في الثلاجة تستخدمها كل لما تحتاجي.

اتعودي تشوحي كمية بصل تكفي لطبخ الأسبوع كله وحطها في برطمان في الثلاجة بدل ما كل يوم ايدك يبقى ريحتها بصل وثوم.

أفرمي كمية ثوم كبيرة وحطها في كيس في الفريزر وحدديه مربعات على أد الطبخة.

نقطة زيت على وش برطمان الصلصة عمرها ما تعمل عن.

عصير الجوافة أو الموز عليه نص ليمونة ميخلهوش يسود.

واحنا بنخزن الفراخ نقطع معاها شرايح ليمون ونحطها بعد ما نتصفي كويس في كيس التخزين مانفتحش على الفول كثير أثناء التدميس الهواء هو اللي بيخلي القشرة بتاعته تسود وياريت يتسوى في إناء فتحته ضيقة زي الدماسة عشان نقلل مساحة احتكاك سطحه بالهواء.

شوية خل في مياه غسيل المواعين بتفرق كثير بتمنع التصاق الصابون وبتنصف وتنظف وتلمع المواعين.

للاحتفاظ بالخضرة وقت أكثر حطي معلقة أو شوكة معاها في كيس التخزين ونقلل الكيس كويس بعد م نفضي منه الهواء.

لحفظ الليمون نلف كل ليمونة في ورق فويل أو ورق جرايد ونحطهم في علبة بيعيش مدة أطول.

بعد ما نتبل البانية نحطه في البقسماط وعلى الفريزر نص ساعة هيتماسك معنا ومش هيفك أبدا واحنا بنحمره.

لو عندك كاتيل استانلس أغلي فيه مياه وملح ليمون حينصف وبيقي بيلمع.

اللحمة مش بيتحطلها ملح إلا في آخر نص ساعة وشوية سكر صغيرين ونص معلقة صغيرة بيكربوناتو لو اللحمية كبيرة ببساعدا على التسوية بسرعة.

مانحطش زيت واحنا بنسلق المكرونة للباشاميل أو وايت صوص عشان بيزحلق الكريمة من على المكرونة وبتبقى كأنها مسلوقة.

البصل الأبيض للطبخ والأحمر للسلطات والساندوتشات.

نشوح الفراخ بملح وفلفل قبل ما نضيف مياه الشورية بتفرق جداً في الطعم.

نضيف على عصير الليمون ربع كوباية لبن بيبقى تحفة.

الطماطم بعد ما تتعمل بالخلط ببتصفي من القشر عشان مايقاش فيها طعم مرارة.

للتخلص من أي دهون على البوتجاز كربوناتو وملح ليمون وخل بتشيل أي دهبونون.

لو مش عاوزين الكفته تكش نضيف معلقة بقسماط ونص معلقة بيكنج بودر عليها وبس كدا.

عيد الرسل 12 يوليو 2022



وَقَالَ لَهُمْ: " اذْهَبُوا إِلَى الْعَالَمِ أَجْمَعِ وَاصْرُفُوا بِالْإِنْجِيلِ لِلخَلِيقَةِ كُلِّهَا " مَرْفَس ١٦: ١٥