

# إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 163 الجمعة 7 أكتوبر 2022 الموافق 27 توت 1739 ش



بش 24 : 15



"وَفِيمَا يَسُوعُ مُجْتَازٌ مِنْ هُنَاكَ، رَأَى إِنْسَانًا جَالِسًا  
عِنْدَ مَكَانِ الْجِبَايَةِ، اسْمُهُ مَتَّى.  
فَقَالَ لَهُ: «اتَّبِعْنِي». فَقَامَ وَتَبِعَهُ."  
(مت 9 : 9)

## استشهاد القديس متى الانجيلي البشير 12 بابة

في مثل هذا اليوم استشهد القديس متى الإنجيلي، أحد الاثني عشر رسولا وكان اسمه لاوي، وهو الذي كان جالسا عند مكان الجباية خارج مدينة كفر ناحوم. وقال له السيد المسيح اتبعني. فترك كل شئ وقام وتبعه. وقد صنع السيد للمسيح وليمة في بيته، جعلت الفريسيين يتذمرون عليه قائلين لتلاميذه "لماذا يأكل معلمكم مع العشارين والخطاة"، فقال لهم يسوع

"لا يحتاج الأصحاء إلى طبيب بل المرضى، لم آت لأدعو أبرار بل خطاة إلى التوبة" (لو 15: 27 - 32)

ومع توالي السنين تحول أهل الحبشة إلى الوثنية، حتى ذهب إليها القديس متى الرسول، وحين أراد دخول المدينة التقى به شاب وقال له: إنك لا تستطيع الدخول إلا إذا حلقت رأسك ولحيتك وأمسكت بيدك سعة، ففعل كما أخبره الشاب وفيما هو يفكر في هذا ظهر له الرب يسوع في شكل ذلك الشاب الذي قابله سابقا وبعد أن عزاه وقواه غاب عنه، فأدرك أن ذلك الشاب كان هو رب المجد نفسه.

ثم دخل المدينة كأحد كهنتها ومضى إلى هيكل أبللون فوجد رئيس الكهنة، فخاطبه عن إلهته التي كانوا يعبدونها وأخذ يوضح له كيف أنها لا تسمع ولا تعي، وأن الإله الحقيقي القوي إنما هو الذي خلق السماء والأرض.

وقد أجرى الله على يديه آية وذلك بأن هبطت عليهم مائدة من السماء، وأشرق حولهم نور عظيم. فلما رأى أرميوس الكاهن هذه الأعجوبة قال له "ما هو اسم إلهك؟" فأجاب الرسول "إلهي هو السيد المسيح" فأمن أرميوس الكاهن به وتبعته جماعة كثيرة، وردهم إلى معرفة الله، وهداهم إلى الإيمان المسيحي، ولما علم حاكم المدينة بذلك أمر بإحراقهم.

وحدث عند ذلك أن مات ابن الوالي، فصرخ إلى الله أن يقيم هذا الابن فاستجاب له الرب وقام الولد من الموت. فلما رأى الوالي ذلك آمن هو وبقية أهل المدينة، فعمدهم متى الرسول ورسم لهم أسقفا وكهنة، وبنى لهم كنيسة.

وقد كرز في أرض فلسطين وصور وصيدا وفي بلاد أخرى، ثم عاد إلى أورشليم فاجتمع إليه جماعة من اليهود الذين بشرهم وأمنوا بكرازته واصطبغوا منه وطلبوا إليه أن يدون لهم ما بشرهم به، فكتب بداية البشارة المنسوبة إليه باللغة العبرانية إلا أنه لم يتمها، وقيل أنه كملها أثناء كرازته في الهند وكان ذلك في السنة الأولى من ملك إقلاديوس وهي السنة التاسعة للمصعود.

وكان استشهاد رجماً بالحجارة على يد فسطس الوالي ودفن جسده في قرطاجنة قيسارية بواسطة قوم مؤمنين، في مكان مقدس.

## الألفاظ الرقيقة

لمثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث



\* الإنسان الروحي لا يستخدم ألفاظاً قاسية، إنما ألفاظاً رقيقة، لأنه من ثمار الروح القدس (لطف) فهل أنت تتميز باللطف في كلامك ومعاملاتك..؟

\* أنظر إلى السيد المسيح وهو يكلم المرأة السامرية وهي امرأة خاطئة جداً، يقول لها "حسناً قلت إنه ليس لك زوج، لأنه كان لك خمسة أزواج والذي معك الآن ليس هو لك"، عبارة (أزواج) عبارة رقيقة جداً، لأنهم لم يكونوا أزواجاً ولكن الرب لم يستخدم العبارة الأخرى الشديدة.

كما أن قوله "**الذي معك ليس هو لك**" هي أرق أسلوب، لم يضمنه أي لفظ جارح..

\* بدلاً من أن تجرح الناس، حاول أن تكسبهم..

\* إن بولس الرسول لما دخل أثينا واحتدت روحه، إذ وجد المدينة مملوءة أصناماً، قال لهم في رقة، أيها الرجال الأثينيون، إني أرى على كل حال أنكم متدينون كثيراً..".

\* والسيد الرب حينما تكلم عن أيوب، إمتدحه بكلمات رقيقة أمام الشيطان بقوله أنه "ليس مثله رجل كامل ومستقيم، يفعل الخير ويحيد عن الشر"، بينما ليس أحد كامل إلا الله وحده..

\* بل من أرق كلام الله في حديثه عن نينوى، المدينة الخاطئة، الأممية، التي لا يعرف أهلها يمينهم من شمالهم قال "أفلا أشفق أنا على نينوى المدينة العظيمة". أكانت نينوى عظيمة حقاً، أم هي رقة الرب..؟

\* ومن رقة الله في ألفاظه، الأسماء التي أطلقها على الناس، فقد سمى سمعان (بطرس) أي صخرة، وسمى إبرام (إبراهيم) أي أبو جمهور.. كلها تحمل مديحاً..

من أشهر القديسين الذين كانوا مشهورين بالكلمة الطيبة، القديس ديديموس الضريير، ناظر الإكليريكية في القرن الرابع، لم يكن هدفه أن يغلب الناس، إنما أن يكسبهم، فلم يحاول أن يحطمهم، بل كان يقنعهم.

\* لقد أدان الرب الكلمات القاسية، فقال "من قال لأخيه (رقاً)، يكون مستوجب الحكم. ومن قال يا أحمق يكون مستوجب نار جهنم"، إن الألفاظ القاسية، لا يرضى عنها الله الوديع المحب، الذي كان حلقة حلوة، وشفته تقطران شهدا.

# فرص الله للإنسان

## لنيافة الأنبا موسى

يا رب.. ارفع فأسك قليلاً عن أصل الشجرة.. يَا سَيِّدُ، اثْرُكْهَا هَذِهِ السَّنَةَ أَيْضًا، حَتَّى أَنْقُبَ حَوْلَهَا وَأَضَعَ زَبْلًا. فَإِنْ صَنَعْتَ ثَمْرًا، وَإِلَّا فَنِيمًا بَعْدُ تَقْطَعُهَا. لوقا 13: 8 - 9. أعطها فرصة أخرى لتصنع توبة. صدقتي يا أبي السماوي، إن أبوتك وإن كانت تشرفتني كثيراً، إلا أنها تخجلني بالأكثر أمام ضميري. كلما أقول لك يا أبانا، أتذكر من أنا، ومن أنت الذي في السموات، فتنبؤ نفسي في داخلي، وتتسحق في التراب والرماد

المتبوع مثلت الرحمت اللبابا سنوده الثالث

وَقَالَ هَذَا الْمَثَلُ: «كَانَتْ لِرَاحِلٍ شَجَرَةٌ تَيْنٌ مَغْرُوسَةٌ فِي كَرْمِهِ فَآتَى يَطْلُبُ فِيهَا ثَمْرًا وَلَمْ يَجِدْ. فَقَالَ لِلْكَرَّامِ: هُوَذَا ثَلَاثُ سِنِينَ آتَى أَطْلُبُ ثَمْرًا فِي هَذِهِ التَّيْنَةِ وَلَمْ أَجِدْ. اقْطَعُهَا. لِمَاذَا تُبْطِلُ الْأَرْضَ أَيْضًا؟ فَاجَابَ: يَا سَيِّدُ اثْرُكْهَا هَذِهِ السَّنَةَ أَيْضًا حَتَّى أَنْقُبَ حَوْلَهَا وَأَضَعُ زَبْلًا. فَإِنْ صَنَعْتَ ثَمْرًا وَإِلَّا فَنِيمًا بَعْدُ تَقْطَعُهَا». "لوقا 13: 6-9"

في هذا المثل يتحدث السيد المسيح عن صاحب كرم، وهذا الكرم هو 'أنا، وأنت'، وفي هذا الكرم توجد شجرة تين مغروسة منذ 3 سنوات ولا تأتي ثمرًا، فقال صاحب الكرم للكرّام (المزارع): 'لماذا تعطل الأرض؟ اقلعها وازرع مكانها شيئاً آخر'.. ولكن الكرام دائماً ما يكون حنوناً على

زرعه لأنه هو الذي نقب وزرع.. فقال له: أتركها هذه السنة أيضاً، أنقب حولها، وأضع زبلاً، فإن صنعت ثمرًا وإلا فبعد ذلك نقطعها.

● الكرمة: ترمز إلى كل إنسان منا.

● الثلاث سنين: ترمز إلى مراحل العمر (الطفولة، الشباب، الرجولة).

فقد يحاول الله أن يدعو الإنسان وهو طفل فلا يسمع، وهو شاب فلا يسمع، وهو رجل فأيضاً لا يسمع!!.. وهنا يقول العدل الإلهي: اقطعها، ولكن الرحمة الإلهية تقول: أتركها هذه السنة أيضاً.. وهنا يقول الرب لكل إنسان منا ها أنا أعطيك سنة جديدة.

فماذا أنت صانع أيها الكرام في حياتك؟

أ - تنقية

ب - تغذية

ج - إثمار

فالكرّام ينقى التربة حول الزراعة فإن كان هناك شوك ينزعه، أو حشائش ضارة تمتص غذاء الزراعة أيضاً ينزعها من حولها، وبذلك تتغذى الزراعة جيداً فتثمر.. وأيضاً عندما ينقب يعرض هذه التربة للشمس، وإذا كان هناك أيضاً بعض الحجارة تمنع الجذر من النمو يأخذها ويرميها بعيداً، والحشائش والأشواك هنا ترمز إلى شهوات العالم، والحجارة ترمز إلى الخطايا المحجوبة التي تعطل الحياة الروحية.

## سؤال وجواب



### ماذا تعرف عن مدن الملجأ؟

عندما قسم الله أرض كنعان لأسباط بني إسرائيل لم تكن هناك أرض خاصة لسبط لاوي لأن الله هو نصيبهم فكان لسبط لاوي 48 مدينة موزعة في الأسباط الأخرى ومن ضمن هذه المدن أمر الرب بتخصيص 6 مدن وعرفت باسم مدن الملجأ.

**فلماذا كانت هذه المدن؟** لقد أمر الرب بتخصيص هذه المدن لكي تكون أماكن يهرب إليها القاتل الذي قتل آخرين غير متعمد ذلك .

**ماذا يحدث للقاتل؟** يهرب القاتل إلى أحد هذه المدن فلا يُسمح لأقارب المقتول أن يتعقبوه ويظل في تلك المدينة إلي أن يموت رئيس الكهنة فيعود إلى مدينته ويعيش حياته العادية . ونلاحظ في هذه المدن أنها كانت في أماكن متوسطة بين جميع الأسباط فيمكن لأي إنسان أن يهرب إليها بسهولة وكانت هذه المدن ضمن مدن سبط اللاويين وتحت رعايتهم حتى يكون القاتل غير المتعمد متواجد بين اللاويين وتحت رعايتهم وإرشادهم الروحي. كانت القضية تُعرض على شيوخ المدينة إلى أن تثبت براءة القاتل لكن إذا ثبتت إدانة القاتل وكان متعمداً يحكم عليه بالقتل .

وماهي مدن الملجأ التي نلجأ إليها لننال النجاة والخلص من خطايانا إلا ربنا يسوع المسيح مخلصنا الصالح فاسم الرب هو الذي نهرب إليه ونجد النجاة والخلص .

اسم الرب برج حصين يركض إليه الصديق ويتمتع (يكون في أمان) والكنيسة هي التي تلدنا الولادة الروحية في جرن المعمودية , تعطينا الروح القدس في سر الميرون وتجعلنا نتحد بالرب بجسده ودمه الأقدسين في تناول , تقودنا في حياة التوبة في سر التوبة والاعتراف , تعطينا الكتاب المقدس نتغذى به.

الرب يسوع هو حصن حياتنا والكنيسة تقودنا إلى هذا الحصن فتقول إرجعوا إلي الحصن يا أسري الرجاء (زكريا 12:9).

\*\*\*\*\*

### هل الضمير هو صوت الله؟

**الجواب:** ليس الضمير هو صوت الله لأن الضمير كثيراً ما يخطيء وصوت الله لا يخطيء و أكبر دليل علي هذا قول السيد المسيح لتلاميذه "تأتي ساعة يظن فيها كل من يفتلكم أنه يقدم خدمة لله" (يو 2:16)، وطبعاً هذا الضمير الذي يري في قتل التلاميذ خدمة لله لا يمكن إطلاقاً ان يكون هو صوت الله **وأمثال هذا كثيرة.**

إنسان يدعوه ضميره بأسم الرحمة والشفقة أن يغشش طالباً في الامتحان يبكي وهو يتعرض للرسوب .. أو بأسم الرحمة و الشفقة ضمير طبيب يدعوه إلي كتابة شهادة مرضية لأنسان غير مريض ثم يقتنع بالتوجيه فيما بعد أن هذا خطأ فلا يوافق عليه في المستقبل.

فكيف يكون الضمير صوت الله في الأنسان وهو يدعو أحياناً إلي شيء و أحياناً أخري إلي ضده إن الضمير هو صوت وضعه الله في الأنسان يدعوه إلي الخير ويبكته علي الشر ولكنه ليس صوت الله، صوت الله في الأنسان هو روح الله العامل فيه.

# هوشع النبي صاحب أقوى قصة حب



يمكن لو سألنا ايه هي أقوى قصة حب كثير يقول حب ابراهيم لسارة أو حب يعقوب لراحيل ولكن الحقيقة إن أروع قصة حب هي هوشع وجومر، وقفت أتأمل كثير قدام عظمة حب هوشع وتعالوا نتعلم منه.

## 1- هوشع المطيع

قال الرب لهوشع اذهب خذ لنفسك امرأة زنى وأولاد زنى (هوشع 1: 2) تخيلوا معاي يا أحبائي نبي عايش حياة طاهرة ويأتيه أمر انه يتجوز امرأة زنى ولكن هوشع أطاع وتزوج من جومر بنت دبلايم ومعنى اسمها تمام الخطية بنت الشهوة واللذة.

## 2- هوشع الزوج المخلص

برغم انه أطاع وتزوج جومر وتعهد لها أن يكون لها بشرط انها تنسى حياة الخطية وتعيش له بس لكن جومر لم تحتمل حياة الطهارة وتركت البيت ورجعت للخطية

## 3- هوشع المحب

محبة هوشع جعلته يبحث في كل مكان عن جومر ولم يسمع كلام الناس اللي يقولوه سييك منها دي زي الصوف تكرمه يعت ما تستهلش حبك لكن هوشع ظل على عهده انه يكون فقط لجومر وبحث عنها حتى لقيها مكسورة ومذولة في سوق الجواري

## 4- هوشع والعهد الجديد

هوشع اشترى جومر وكأنه اعطاها عهد جديد اشترها أولاً زوجة واشترها تاني ليرجعها ليه والحقيقة ان فيه اسئلة كثير تدور في دماغنا ليه؟

ايه اللي خلاه متمسك بواحدة خاطية حتى لما فكر يعيشها حياة الطهارة هي رفضت وتركته ليه يبحث عنها؟ علشان بيحبها؟ طيب هل هي تستاهل الحب ده؟ طبعاً لا لكن هو أحبها بدون مقابل ومش محتاج مقابل.

## تعالوا نتعلم من هوشع

- 1- اوقات الله يطلب منك أن تعمل خدمة ممكن تكون ضد رغبتك لكن تذكر ان الله يعرف مصلحتك اكثر منك .اكسر الكبرياء بسكين الطاعة
- 2- كن مخلصاً لإمرأة شبابك حتى لو كانت لا تستحق وكوني مخلصاً لزوجك حتى لو كان لا يستحق .. ولا تقل ما دام العالم فاسد استبيح الخطأ
- 3- كن محباً لكل دون مقابل فالمحبة هي تكميل الناموس بدون محبة لا يمكن الدخول إلى ملكوت الله.
- 4- قدم حبك واجعله ينبوع متجدد وإياك أن تكره أحد لأن البغضة مكرهة للرب.

## مفاتيح السعادة الزوجية

ربما لا يختلف كثيرون حول أهمية وجود المشاعر والعواطف لبناء حياة زوجية سعيدة لكن الإحترام المتبادل بين الزوجين هو حجر الأساس الذي يحول العلاقة من حب رومانسي الى علاقة قوية دائمة.



### 1. التواصل بإحترام

الحوار هو وسيلة التواصل والتقارب بين الزوجين سواء من خلال الكلام اليومي فيما يمر به الزوجان من أحداث أو من خلال النظرات و اللمسات ولابد من الحفاظ على أن يظل التواصل في جو يسوده الهدوء والإحترام.

### 2. احترام الإهتمامات والهوايات

رغم أن الزواج الناجح هو الزواج الذي يتشارك فيه الزوجين اهتماماتهم إلا أنه لابد أن يكون هناك مساحة خاصة لكل طرف يلتقي فيها بأصدقائه ويمارس فيها هواياته بدون أن يشعره شريكه بالتقصير في واجباته.

### 3. إحترام الخصوصيات

يشعر الزوج بفقدان الثقة وكذلك الزوجه إذا ما شعر ان يومياته مع شريكه مذاعه بين العائله والجيران إنه أمر يهدد الحياه الزوجيه ويشيع روح الحذر وعدم المان بينهما.

### 4. إحترام المشاعر والأحاسيس

مع تقدم الحياه الزوجيه ينسى الزوجين أن كلاهما بحاجة دائمه للتعبير الدائم عن المشاعر بالنظره الحانيه واللمسه الدافئه وخاصه في أوقات العلاقه الحميمه والأهم الحرص على تجنب ما يمكن أن يجرحه أو يسيء اليه لابد من التعامل مع الشريك بحساسيه واحترام.

### 5. احترام الأهل

لابد أن يدرك الزوجان أن أهل الانسان جزء لا ينفصل عنه وأنه في أحتياج دائم لهم وان الزواج هو ارتباط بأسره ولذلك لابد من إحترامهم أيا كان مستواهم المادي او الإجتماعي وأن العلاقه الطيبه معهم سبب لإثراء الزواج ونجاحه.

### 6. احترام الأهداف والأحلام

من المؤكد أن لكلا الزوجين أهدافهم وطموحاتهم التي يحاول تحقيقها مع مسؤوليات الحياه لذلك مما يقوي علاقتهما أن يحاول كل منهما احترام هذه الأحلام ومساعدته في تحقيقها.

### 7. الإحترام في أوقات الأزمات

مهما كانت درجة الأزمه التي تمر بهما حياتكما الزوجيه ومهما كان سببها ومهما كانت العيوب أو ضعف الإمكانيات لابد من استمرار الإحترام فلنختلف كما نريد لكن يظل الإحترام والرقى بالتعامل هو المظله التي نحتمي بها.

ولجعل الإحترام شعارا لحياتنا لابد من أن أقول ما أريده بطريقه تجعل شريكي يستمع لي ويفهم ما أريد ويلبي لي إحتياجاتي وهو مقتنع فإن هذا يدعم الإحترام المتبادل.

## ص- في الزواج المسيحي "الصدق"



“كان كلاهما عريانين آدم وإمرأته وهما لا يخجلان” (تك: 2: 25)  
قد تتجمل يا صديقي.. في أعين الكل.. لكن ليس في أعين شريك حياتك.

أنت عريان ومكشوف في عين الله.. ويجب أيضا أن تكون مكشوفًا صادقًا وصريحًا مع شريك حياتك.

**الكذب بين الزوجين.. فيروس قاتل..** لا بد أن ينهي هذه العلاقة الزوجية سريعًا لو لم يأخذ علاج سريع من التوبة الصادقة.  
– **إبنتي الشابة..** لا ترتبطي من البداية بشخص يكذب بسهولة..

لن تشعري معه بالأمان.. لا تخدعي نفسك وتقول لي لعلي أجعله يتوقف عن الكذب.. من يدري ربما يزيد الكذب ويصل إلى خيانة.

“لا تكذبوا بعضكم على بعض إذ خلعتم الإنسان العتيق مع أعماله” (كو: 3: 9)

– إذا الكذب من علامات الإنسان العتيق الذي مات بالمعمودية ويموت بالتوبة.

– الصدق علامة الإنسان الحر الروحاني.. الذي يتقدم للزواج كسر يحتاج إلى توبة صادقة.

– **لا تقل..** زوجتي مبذرة.. الأفضل أن أخفي عنها هذه المكاسب.

– **لا تقولي..** زوجي شكاك.. الأفضل أن أخفي عنه هذه الزيارة أو هذا التليفون.. إنها بداية الدخول في ظلمة الكذب والخوف المدمر.

– ربما كان من الحكمة ألا تعترفي لخطيئك بما قبل الخطوبة من أخطاء لئلا يحاربه الشك.. ولكن من لحظة إرتباطكما.. لم يعد هناك مجال للأخطاء وعدم الصدق.

– كن صادقًا في مشاعرك.. في كلامك.. في عملك.. في حبك.. وتذكر أن الخطية وحدها جعلت آدم وحواء يخجلان من عريهما.. ويختبئا من أحدهما الآخر ومن وجه الله.

” سمعت صوتك في الجنة فخشيت لأني عريان فاخترت ” (تك: 3: 10)

**الصدق هو أساس الثقة.. والثقة أساس الشركة.. والشركة أساس الإستمرار والإستقرار**

– أخطأت رفقة – زوجة إسحق – وشجعت إبنها يعقوب على الكذب حين دخل لأبيه العجوز متخفياً في زي عيسو ليسرق البركة.

وكان الثمن فادحاً.. خسرت كليهما.. يعقوب هرب إلى خاله.. وعيسو ازداد عصياناً وحقداً وفساداً. وشرب يعقوب عنها الكذب.. إلى أن دفع ثمنًا فادحاً حينما كذب عليه أولاده بعد سنوات طويلة.. بإدعاء أن يوسف مات وأكله حيوان ردى.. وبكى عليه يعقوب سنوات طويلة حتى فقد بصره.. وكان يوسف حياً.

احذر من الكذب والإخفاء

“ليكن ينبوعك مباركاً.. وإفرح بإمرأة شبابك” (أم: 5: 18)



## عادات خاطئة يقوم بها الزوجين تؤثر على علاقتهما

هناك بعض العادات الخاطئة التي يقوم بها المتزوجون مع بعضهم مع مرور الوقت تتسبب في التأثير على العلاقة بينهم مما يجعل الزواج مهدداً بالفشل.



1- **قد يهمل الزوج زوجته من أجل عمله** و الاهتمام به لأنه هو مصدر الرزق الذي يعيشون منه وهذا أمر لا يجوز لأن الأسرة لها مكانة يجب على الزوج أن يهتم بها و أن يعطيها حقها كما يفعل مع العمل و نفس الوضع بالنسبة للزوجة التي لا ينبغي عليها إهمال أسرتها من أجل عملها أو هوايتها.

2- **إذا قطع أحدكما وعداً يجب عليه أن يلتزم به** لأن كسر الوعود يتسبب في انعدام الثقة بينكما لأنه لا يعتمد على الشخص الذي يقوم بكسر وعده.

3- **الغيرة ليست أمراً سيئاً لكنها لو زادت عن الحد تكون جحيماً** و ستجعل الشريك يبتعد عن شريكه و قد تتسبب في تدمير العلاقة الزوجية فبدلاً من التجسس و إظهار الغيرة بشكل يبعث على الضيق يمكن مصارحة الزوج بما يحمل في النفس مباشرة.

4- **يجب أن يعلم كلا الشريكين أن أي شخص يخطئ و لو اعتذر الشريك و ندم على فعلته فلا ينبغي للآخر عدم قبول هذا الاعتذار و الإصرار و العناد فهذا سيؤدي إلى تدمير العلاقة في النهاية.**

5- **إذا أخطأ أحد في حق الآخر فيجب عليه أن يعترف بحطئه و أن يعتذر عنه** لأن إنكار الخطأ يتسبب في زيادة العناد فالاعتراف بالخطأ ليس دليلاً على الضعف بل هو أمر واجب من أجل استمرار سير الحياة.

6- **يجب ألا يسمح أي من الشريكين بأن يقل الحب و تقل الرومانسية بينهما** مهما كانت ظروف الحياة و مهما بلغ بهما العمر فالحاجة إلى المشاعر و الأحاسيس و العواطف لا تقل أبداً و لذلك قومي بمصارحة زوجك بما في نفسك و حول ما ترغبينه و حثيه على فعل المثل.

7- **يجب على كلا الزوجين أن يهتموا بسماع بعضهما** لا أن يقوم أي طرف بغض بصره عن الآخر و عدم الاهتمام بما يقول أو رفضه للحديث معه فمن المهم أن تقوما بتبادل الرؤى و الأفكار و المشاعر و الأحاسيس حتى يظل الزواج قائماً.

8- **لا يجب أن يسمح أي طرف بأن تدخل الأنانية بينه و بين شريكه** و أن ينقص عطفه تجاهه فمن هنا تبدأ المشكلات في الظهور فاحرصي دوماً على وجود العبارات المهذبة الرقيقة بينك و بين زوجك.

## كيف تساعدي طفلك في عمل واجبات المدرسة؟



إذا كنتِ أم لأطفال في عمر المدرسة.. فمن المؤكد أنكِ تساءلت هذا السؤال الذي يشغل بال العديد من الآباء والأمهات، وهو «كيف أساعد أبنائي في أداء الواجب؟».. في الحقيقة هناك بعض النصائح القليلة تساعدك في دورك لمساعدة الأبناء في أداء الواجبات المدرسية.

**جهزي مكان ملائم للمذاكرة:** سواء كان في غرفة مستقلة للمذاكرة، في غرفة الأبناء أو في جزء من غرفة المعيشة.. المهم هو تجهيز مكان المذاكرة ليكون ملائماً ومريحاً للأبناء، فلا بد أن يكون المكتب مريحاً ومتناسب مع حجم الطفل، مع إضاءة مناسبة، ولا بد أن تكون هناك مساحة للكتب والأدوات المدرسية، حتى تكون في متناول أيديهم أثناء المذاكرة.

**حددي موعد للمذاكرة:** الخطوة التالية.. هو تحديد موعد ثابت للمذاكرة، يلتزم به الأبناء يومياً لأداء الواجب المدرسي، يكون مناسباً للأبناء والأسرة ككل، سواء بمجرد وصولهم للمنزل، أو بعد تناول الأسرة للغذاء، فالمهم أن يلتزم الجميع به.

**تجنبي مصادر التشييت:** بالطبع أصوات التلفاز، الموسيقى الصاخبة ومحادثات التليفون المحمول الطويلة، ليست الجو المناسب للأطفال للمذاكرة، فكل مصادر الأزعاج تلك تؤدي إلى تشييت الانتباه وعدم التركيز، لذا حاولي قدر الإمكان إبعاد كل مسببات التشييت عن أبنائك، أو على الأقل وضعها في مكان بعيد عن منطقة المذاكرة. ابقِي مطلعة على الخطة الدراسية يجب عليكِ سؤال أبنائك دائماً على واجباتهم والأنشطة المطلوبة منهم، وتأكدي من مطالعة أجندة المدرسة بصفة منتظمة، وتحضير مفكرة بمواعيد الاختبارات والأنشطة المطلوبة منهم، وإذا كان أبنائك أكبر قليلاً عليكِ مساعدتهم في إعدادها بأنفسهم، فالتنظيم المسبق يساعدك بشكل كبير.

**لا تفعلِي ما يجب عليهم فعله:** قد يقوم الآباء والأمهات بمساعدة الأبناء في فعل بعض الواجبات بأنفسهم، فإذا كان ابنك أو ابنتك لديهم مشكلة في حل أحد المسائل، اعطيهم الإرشادات للوصول للحل بدلاً من حلها لهم، وإذا كان متوقف في خطوة ما، ساعديه فيها فقط بدلاً من إعطائه الحل النهائي.. وهكذا، فمثلاً اعطاء الطفل بعض الأفكار والكلمات لكتابة موضوع إنشائي، أفضل من تكوين جمل جاهزة له.

**اشيدي بعمله من وقت لآخر:** يحتاج الطفل حافظاً للتشجيع على المذاكرة، مثل كل شيء آخر، لذا حاولي مكافأته من وقت لآخر عندما يقوم بأداء جيد، فإعداد وجبته المفضلة أو إحضار الشيكولاته ليست بالشيء الكثير عندما يحصل على درجة جيدة في أحد الاختبارات، كذلك أخبار الجدات والجدود عن مهارته شيء لطيف يساعده على المواصلة.

**اطلبي المساعدة:** أحياناً ما قد تصلي لمرحلة لا تستطيعين فيها المواصلة مع الأبناء أو مساعدتهم بشكل فعال، في هذه المرحلة يمكنك طلب المساعدة، تحدثي مع المعلمين والمعلمات في المدرسة، واطلبي منهم النصيحة عن أفضل الطرق للمساعدة، أو ربما يمكنك إحقاق الأبناء بأحد المجموعات الدراسية، فمثلاً في حالة أنك لا تجيدين الفرنسية.. فلا مفر من اللجوء لهذه المجموعات في مادة اللغة الفرنسية.

## كيف تجعل أبنك متواضعاً



التواضع فضيلة أساسية للحياة الأبدية، المتواضع هو الإنسان السعيد الذي يرى كل شيء جميل ونقي، المتواضع هو الإنسان الذي يشكر ويفرح و يحب بلا قيود، المتواضع هو الإنسان الذي يسهل عليه العطاء واحتمال المشاكل والتجارب، التواضع ليس هو الأحساس بالدونية والعجز والخوف.

### كيف تجعل أبنك متواضعاً؟

- 1- **مدرسة الشكر:** الشكر هو طريق التواضع. حين يراك أبنك تشكر الله كل يوم علي كل شيء بسعاده و عرفان يتعلم التواضع، حين يراك أبنك تشكر والدته بحب و ابتسامه رقيقة وتشجيع سخي يتعلم التواضع.
- 2- **مدرسة الاعتذار:** الاعتذار لله هو أساس التوبة فالأب التائب لا بد أن أولاده متواضعون والأم التي تراجع نفسها وتحاسب ضميرها بأنظام وتعترف بأمانه و تدقيق لا بد أن يكون أولادها متواضعون، عزيزتي الأم لا تتعالي أن تقولي كلمة اعتذار لزوجك أمام الأولاد، لا تتردد يا صديقي أن تقول آسف حين تخطيء
- 3- **مدرسة المسيح:** تعلموا مني لأني وديع و متواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم. (مت 29:11) هل تعلمين أيتها الأم الغالية أن الحكايات التي تحكيها عن بابا يسوع من السنه الثانية لطفلك تجعله يحب يسوع ويتمثله ويحاول تقليده طوال العمر.
- هل أنطبع في ذهن أبنك صورة المسيح الطيب الذي يتحمل الأهانات بصبر وهو قادر علي الانتقام؟ هل رأي طفلك صورة المسيح المتواضع وهو يشفق علي الخاطيء الراجع إليه بحب.
- 4- **مدرسة الطاعة:** يقول يوحنا الدرجي أذبح الكبرياء بسكين الطاعة علميه كيف يقول حاضر بهدوء بدون تذمر ولا جدال، إذا سمع الطفل كلمه حاضر من أبيه لأمه و من أمه لأبيه فإنه لا يجد صعوبة أن يقولها لأي منهما أو لأخواته .

# معلومات تهمك



**لتسهيل نزع قشر البطاطس المسلوقة** يتم وضعها في ماء بارد بعد النضج مباشرة .

**عند احتراق الطعام**

ارفعي وعاء الطهي من على النار مباشرة واغسبها في ماء بارد حتى لا يحمل طعم الشياطين إلى الأجزاء السليمة من الطعام ثم يتم نقل الطعام السليم في وعاء آخر وتستكمل عملية النضج.

**ضغط الحذاء الضيق**

للتخلص من ضغط الحذاء الضيق على القدم ومعه يزداد الشعور بالألم وعدم الراحة ، يتم دك المناطق الضاغطة من الداخل بالصابون عن طريق بشره بالمبشرة .

**للحفاظ على لمعان الفضة**

ضعي أصبعا من الطباشير في درج الفضية مع الملاعق والشوك والسكاكين ، اذ انه يساعد على تشرب الرطوبة.

**للحفاظ على لمعان أدوات المائدة**

يتم جمعها ونقعها قليلا في إناء به ماء مضاف إليه مبشور الصابون وقليل من النشادر .

**البقع والرواسب بالحمامات والمطابخ**

لإزالة البقع والرواسب التي تظهر بين بلاطات القيشاني والسيراميك بالمطبخ والحمامات ، يتم تنظيفها بفرشاة أسنان قديمة بعد غمسها في ماء التبييض ( الكلور

**الأدوات النحاسية**

للحفاظ على لمعان النحاس بصقله وتنظيفه بدعكه بأنصاف الليمون المغموس في الملح ، مع مراعاة أن يترك عصير الليمون والملح على سطح تلك الأدوات النحاسية لعدة ساعات قبل القيام بعملية التلميع بقطعة قماش ناعمة وجافة ونظيفة.

**معالجة الخدوش**

معالجة الخدوش التي تطرأ على قاعدة التواليت البيضاء وسطح الثلجة الأبيض والإغراض المصنعة من المينا ، وذلك باستخدام نقط ( الكيريكاتور ) السائل المستخدم في تصحيح الكلمات على الآلة الكاتبة.

**للسنائر والأقطن**

إضافة قليلا من النشادر الى ماء غسل السنائر والأقطن يحميها من الكمش ويضفي عليها بياضا شامق ، مع الحرص على عدم عصر السنائر لأن عصرها يشوه جمالها ويؤثر على نسيجها ..

**لتنظيف الزهور الصناعية**

لتنظيف الزهور الصناعية بسهولة ويسر مع الاحتفاظ بلونها ورونقها ، يتم تعريضها لبخار الماء المنبعث من ماء مغلي ثم ترش بعد ذلك بمثبت الشعر.

## طرق تخزين البامية



البامية هي من بين الخضروات الخضراء الموسمية وهي موسمية بحيث تكون في فصل الصيف، وتعتبر من الخضراوات الغنية بالفيتامينات، ومع أنها كثيرة الإستعمال في عصرنا هذا إلا أن الكثير يجهل منافعها الرائعة والتي لا تعد ولا تحصى.

### الطريقة الأولى

نقوم بغسلها ونتركها تترتاح قليلاً حتى تتخلص من المياه وتصبح جافة بعد ذلك نضعها في مياه كنا قد سخناها من قبل ثم نتركها لدقيقة واحدة ونحرص على أن لا يتغير لونها بعد ذلك نضعها في مصفاة واسعة ونتركها تبرد بشكل كامل ثم نقسمها في أكياس حسب الطلب أو حسب ما نستعملها في كل وجبة إلا أننا نريد أن نشير إلى أنه عندما نريد أن نطبخها ليس من الضروري أن نتركها لكي تفك بل من الممكن أن نقوم لوحدها بهذه العملية وهي على البخار بعد ذلك نضيف إليها الشوربة.

### الطريقة الثانية

قشر البامية بإزالة الجزء العلوي بشكل مثلث دون أن تقوم بتقطيع الحبة حتى لا تفقد عصارتها ومن ثم تدخل إلى المصفاة بعدها يتم إدخال المصفاة إلى ماء مغلي مملح ونضيف أيضاً ملعقة كبيرة من عصير الليمون وهذه العملية عليها أن تستمر لمدة لا تقل عن 5 دقائق . بعد ذلك ترفع المصفاة عنه وتترك حتى تجف المياه بشكل نهائي ، بعد ذلك تدخل في أكياس بلاستيكية بحيث لا يجب أن تترك الفراغات أبداً بعد أن تملئ في أكياس تغلق هذه الأخيرة بشكل جيد حتى الهواء لا يجب أن يدخل إليها بعد إحكام إغلاقها تدخل هذه الأكياس إلى الثلاجة لمدة تصل إلى 6 اشهر.

### الطريقة الثالثة

قبل ذلك نريد أن نشير إلى أن مجموعة من ربّات المنازل يشتكون من البامية بحيث تصبح جافة إن تم إخراجها من الثلاجة ووضعها بعيداً عن الرطوبة لأكثر من يوم فما هو الحل لهذه المشكلة ؟

الحل هو أولاً نزيل روؤس البامية من فوق ومن تحت وتغسل جيداً بعد ذلك نضع كمية قليلة من الزيت داخل قدر ويوضع على النار حتى يسخن بعد ذلك نضع البامية فوق الزيت ويتمقليها حتى خروج المادة اللزجة منها يليها ترك البامية حتى تبرد بعيدة عن النار ويتم إدخالها في أكياس بلاستيك ووضعها داخل الثلاجة وأثناء الطبخ تؤخذ البامية من الثلاجة ويدع في القدر مباشرة دون أن تغسل نهائياً .



**هنا تكون البامية تخزن بالطريقة الصحيحة مع احتفاظها بنكهتها اللذيذة.**

## كيك الموز والكاكاو

كيك الموز والكاكاو يتميز بمذاقه اللذيذ مع الموز وقطع الشوكولاته وقوامه الهش الذي يذوب في الفم مع فنجان القهوة أو الشاي الصباحي لذا ستحبونه بالتأكيد.

### المقادير



- 2 حبة موز ناضجة
- 1/2 كوب سكر
- 1/4 كوب زيت نباتي
- 2 بيضة
- 1 كوب طحين
- 1/4 كوب كاكاو
- 1 ملعقة صغيرة بيكنغ باودر
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكنغ صودا
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 1/4 كوب قطع شوكولاته صغيرة

### طريقة التحضير

1. نضع الموز والسكر والزيت في وعاء ونهرس الموز جيداً بالشوكة أو الهاند بليندر ونخلطه مع المكونات.
2. نضيف البيض بالتدريج مع الاستمرار بالخفق بعد كل إضافة حتى يختفي تماماً.
3. ننخل فوق المكونات كلاً من الطحين والكاكاو والبيكنغ باودر والبيكنغ صودا ونحرك حتى تختلط ثم نضيف الفانيليا وقطع الشوكولاته ونخفق جيداً.
4. ندهن قالب الكيك ونرشه بالطحين ونسكب المزيج فيه ثم نزين بقطع الشوكولاته.
5. نضع القالب بالفرن على حرارة 180 لحوالي 40-45 دقيقة حتى ينضج.
6. نخرج الكيك ونتركه يبرد وبذلك يكون جاهزاً للتقديم.

## ما هو التسمم الغذائي وكيفية التعامل معه



### ما هي مسببات الإصابة بالتسمم الغذائي؟

- طعام غير تام النضج أو لم يتم تسخين الطعام جيداً.
- لم يتم تخزين الطعام جيداً (عدم حفظ الطعام في الثلاجة أو الفريزر مع تغطية الطعام).
- ترك الطعام لفترة طويلة في درجة حرارة الغرفة مما يعرض الطعام للوصول إلى درجة الحرارة الخطرة (5-60) °م ويؤدي ذلك إلى نشاط النمو البكتيري.
- تم التعامل مع الطعام بواسطة أشخاص حاملات الأمراض تنتقل من خلال الطعام أو أشخاص لا تهتم بالنظافة الشخصية - استخدام أطعمة منتهية الصلاحية.

### أكثر الأشخاص عرضه للإصابة بالتسمم الغذائي :-

- الأطفال - الحوامل - كبار السن - الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

### أعراض التسمم الغذائي :-

- يبدأ الشعور في الأعراض في خلال يوم أو يومين وأحيانا أكثر من ذلك من تناول الطعام وتشمل الأعراض :-

- غثيان - إسهال - قيء - مغص في المعدة - ارتفاع في درجة الحرارة 38 c أو أكثر - الشعور بالتعب في الجسم ويصحبه ارتعاش في الجسم.

### كيفية التعامل مع التسمم الغذائي :-

- أحيانا الأعراض تختفي في خلال أسبوع من الإصابة.
- يتم تعويض ما فقده الجسم من سؤال بشرب المياه / محلول معالجة الجفاف.
- الاتصال بمركز السموم للتعامل الصحيح مع البكتيريا المسببة للمرض وأخذ الادوية الصحيحة بعد ذلك.

- تجنب أخذ أدوية توقف الإسهال فالجسم يدافع عن نفسه ويتخلص من الميكروب المسبب للمرض من خلال الإسهال بل يتم تعويض الجسم بالسوائل اللازمة - متابعة الحالة مع الدكتور.

### كيفية منع حدوث التسمم الغذائي :-

- فصل الأطعمة النيئة عن بعضها البعض كما يتم فصل الطعام النيء عن الأطعمة تامة النضج.
- تجهيز وإعداد السلطات وحفظها في الثلاجة مع تغطيتها.
- سرعة تبريد الطعام المعرض للفساد مع حفظه في الثلاجة في درجة حرارة من (1-5) °م.
- غسل الأيدي جيداً بالماء والصابون في مدة لا تقل عن 20 ثانية قبل التعامل مع الطعام.
- غسل الفاكهة والخضار جيداً بالماء.
- طهي الطعام جيداً لتصل درجة الحرارة الداخلية للأطعمة أكثر من 65 °م لمنع النمو البكتيري في الطعام.
- غسل أواني الطعام جيداً بعد كل استخدام.
- عدم تناول الطعام المعرض للفساد والذي ترك في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

تذكار القديس الأنبا رويس 21 باه



"انظروا إلى نهاية سيرتهم، فتمثلوا بإيمانهم"  
(عب 7:13)