



اجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 155 الجمعة 4 فبراير 2022 الموافق 27 طوبة 1738 ش



الآن يا سيّدي تُطَلِّقُ عَبْدَكَ بِسَلَامٍ حَسَبَ قَوْلِكَ،
لأنّ عَيْنِي قَدْ أَبْصَرْتُ خَلَاصَكَ الَّذِي أَعَدَدْتَهُ أَمَامَ جَمِيعِ
الشُّعُوبِ. نوراً تَجَلَّى لِلأُمَمِ، وَمَجْدًا لِشَّعْبِكَ إِسْرَائِيلَ.

دخول السيد المسيح إلى الهيكل

دخول السيد المسيح إلى الهيكل سن أربعين يومًا (8 أمشير)



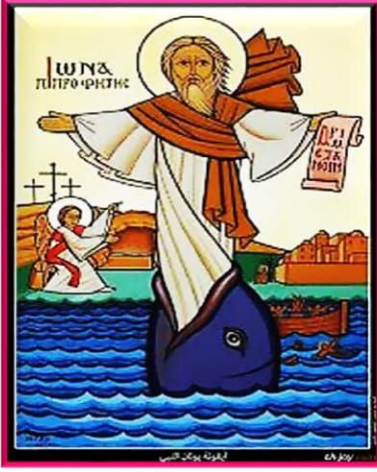
في هذا اليوم نعيد بتذكار دخول السيد المسيح إلى الهيكل، بعد أربعين يومًا من ميلاده المجيد، حيث قدمه يوسف الصديق والعذراء والدته، ليكملا ما فرضته الشريعة الموسوية على شعب إسرائيل. ويقول لوقا البشير انه عندما قدمه أبواه ليصنعا له حسب عادة الناموس، أخذه سمعان الشيخ علي ذراعيه وبارك الله قائلاً "الآن تطلق عبدك يا سيد حسب قولك بسلام."

أما سمعان هذا فهو أحد السبعين شيخا الذين ترجموا التوراة من العبرانية إلى اليونانية. وذلك انه لما ملك بطليموس الملقب بالغالب حوالي سنة 269 قبل الميلاد.

أرسل بتدبير من الله إلى أورشليم، واستحضر سبعين رجلا من أحنبار اليهود و علمائهم، وأمرهم إن يترجموا له التوراة من العبرانية إلى اليونانية ثم عزل كل اثنين منهم في مكان خاص لكي لا يتفقوا علي ترجمة واحدة، وليضمن نسخة صحيحة بعد مقارنة هذه الترجمات. وكان سمعان الشيخ من بينهم وحدث انه لما وصل إلى ترجمة قول اشعيا النبي "هو ذا العذراء تحبل وتلد ابناً" **"خشي إن يكتب "عذراء تحبل"** فيهزا به الملك فأراد إن يكتب كلمة **"فتاة"** عوض كلمة عذراء ولما تألم في داخله لهذه الترجمة غير الصحيحة، أعلن له الله في رؤيا انه لا يري الموت قبل إن يري مسيح الرب المولود من العذراء. وقد تم ذلك وعاش هذا البار نحو ثلاثمائة سنة حيث ولد السد المسيح. وكان بصره قد كف فلما حمل الصبي علي ذراعيه أبصر وأعلمه الروح القدس إن هذا هو الذي كنت تنتظره **"فبارك الله وقال الآن تطلق عبدك يا سيد حسب قولك بسلام. لان عيني قد أبصرتا خلاصك. الذي أعدته قدام وجه جميع الشعوب. نور إعلان للأمم ومجدا لشعبك إسرائيل."**

بركة صلاة هذا البار تكون معنا ولربنا المجد دائما أبديا آمين

إنقاذ يونان من قسوته وكبرياؤه



كان هناك فرح في السماء بخلص نينوى... لقد فرح الله وفرح الملائكة، ووسط أفراح السماء وتهليل الملائكة، كان هناك إنسان واحد حزين بسبب هذا الخلاص العظيم، ذلك هو يونان النبي، لقد حزن جدا لأن الله غفر لهؤلاء الناس ورحمهم ولم يهلكهم، وقد عبر الكتاب عن حزن يونان بعبارة مخجلة **" فغم ذلك يونان غما شديدا فاغتاظ " (1: 4)** أيغتم النبي من أجل خلاص الناس، وغما شديدا، ويغتاظ!! يذكرني يونان في تصرفه هذا بالابن الكبير عندما حزن ورفض أن يدخل لأن أخاه كان ميتا فعاش، وكان ضالا فوجد وقد قبله أبوه فرحا فاغتم هذا الابن الكبير غما شديداً وأغتاظ كيونان وحاول بغضبه أن يعكر صفو تلك البهجة.. تماما كيونان.

فما هو السر المختلفي وراء غيظ يونان النبي؟ لقد كان يونان ما يزال متمركزا حول ذاته، لا يفكر إلا فيها. لم يكن يفكر في نينوى، ولا في توبتها، ولا في هذا الخلاص العظيم الذي تم، ولا في ملكوت الله وبنائه، إنه أخطأ، ولم يعترف بخطئه، بل على العكس تذر!! وهكذا صلى وقال "آه يا رب، أليس هذا كلامي إذ كنت بعد في أرضي؟! لذلك بادرت بالهرب إلى ترشيش، لأنني علمت أنك اله رءوف ورحيم بطي الغضب وكثير الرحمة ونادم على الشر" (يون 4: 2).

ويصرخ يونان في تدمره "فالآن يا رب خذ نفسي مني، لأن موتي خير من حياتي"!!! هل إلى هذا الحد وصل غيظك من سقوط كلمتك يا يونان، لدرجة أنك ترى الموت خيرا من حياتك؟! قبل كل شيء، ينبغي أن تعلم أنها كلمة الله وليست كلمتك. انك مجرد مبلغ رسالة، كانت نينوى الخاطئة تستحق الموت حسب عدل الله، لأن **"أجرة الخطية هي موت"** ولكن نينوى الخاطئة ليس لها وجود الآن، حتى يعاقبها الله بالانقلاب... أنها قد انقلبت فعلا عندما تحولت إلى هذا الوضع الجديد. ونينوى الجديدة لا علاقة لها إطلاقا بنينوى الخاطئة، لو كانت نينوى قد استمرت في خطيئتها وشرها، وأبقاها الله على هذه الحالة ولم ينفذ فيها حكمه، لأمكن القول أن كلمة التهديد قد سقطت ولم تنفذ، وأهتم بحرفية الحكم لا بروحه! لذلك اغتاظ، ومن الأمور التي تدعو إلى الدهشة، أن يونان بعد صلاته التي عاتب فيها الرب وتذمر مما حدث كان ما يزال يراوده أمل في أن يعود الله فيهلك المدينة إكراما لنبيه وإرضاء لهذا القلب المغتاظ!! فصنع يونان مظلة خارج المدينة وجلس تحتها **" حتى يرى ماذا يحدث في المدينة" (يون 4: 5)** رأى الله أن يونان مغتم ومغتاظ، فأراد أن يعمل معه عمل محبة، بينما كان يونان يفكر في ذاته، كان الله يفكر في خلاص الناس. الله لم يفكر في كرامته، كيونان. لم يفكر كيف أن يونان عصاه وخالفه وتذمر على أحكامه، وإنما فكر كيف يريح يونان ويخلصه من غمه، عجيبة هي محبة الله هذه. **"وفرح يونان من أجل اليقطينة فرحا عظيما" (يون 4: 6)** وإذ وصل يونان إلى طلب الموت، بدأ الله يتفاهم معه، فقال له "هل اغتظت بالصواب؟" هل اغتظت بسبب حكمة الله ورحمته؟ وأجاب يونان: "نعم اغتظت بالصواب حتى الموت"!!! قال له الرب **" أنت أشفقت على اليقطينة التي لم تتعب فيها ولا ربيتها، التي بنت ليله كانت وبنت ليله هلكت. أفلا أشفق أنا على نينوى المدينة العظيمة التي يوجد فيها أكثر من اثنتي عشرة ربوة من الناس..؟! "** أما من جهة كلمتك التي تظن أنها سقطت، أو بالأحرى كلمتي، فاعلم أنها لم تسقط، وأنا لم أتغير **فالله ليس عنده تغيير ولا ظل دوران (يع 1: 17)**، إنني لم أقصد إهلاك أهل نينوى، وإنما إهلاك الشر الذي فيهم.

المسيحية ديانة قوة

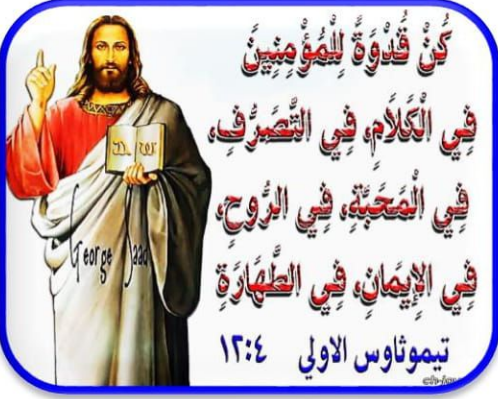


إن ما تدعو إليه المسيحية من وداعة وتواضع، لا يعني مطلقًا أنها ديانة ضعف، بل ديانة قوة، فالكتاب يصف المؤمنين بأنهم **"كسهام بيد جبار"** (مز 120: 4)، ويقول عن الكنيسة أنها **"جميلة كالقمر، طاهرة كالشمس، مرهبة كجيش بألوية (أي من عدة لواءات)"** (نش 6: 10).

هذه القوة من عمل الروح القدس في المؤمنين، لهذا قال لهم الرب **"ستنالون قوة متى حل الروح القدس عليكم. وحينئذ تكونون لي شهودًا"** (أع 1: 8). ولهذا يقول الكتاب **"وبقوة عظيمة كان الرسل يؤدون الشهادة بقيامة الرب يسوع، ونعمة عظيمة كانت على جميعهم"** (أع 4: 23).. كان **"ملكوت الله قد أتى بقوة"**.. إن قمة القوة في المسيحية تبدو في قول الرسول: **"أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني"** ويقول أيضًا عن القوة في الخدمة **"أتعب أيضًا مجاهدًا بحسب عمله الذي يعمل في بقوة"** (كو 1: 29)، إنها قوة على الرغم من المقاومات، فيقول الرب لبولس **"لا تخف. بل تكلم ولا تسكت. لأنني أنا معك، ولا يقع بك أحد ليؤذيك"** (أع 18: 9، 10)، بل هي قوة على جميع الشياطين بسطان، فعندما أرسل السيد المسيح تلاميذه **"أعطاهم قوة وسلطانًا على جميع الشياطين"** (لو 9: 1). ونحن نشكره في صلواتنا لأنه **"أعطانا السلطان أن ندوس الحيات والعقارب وكل قوة العدو"**.. المسيحيون أقوياء، لأنهم صورة الله، والله قوي، والسيد المسيح على الرغم من وداعته واتضاعه كان قوي، قيل عنه **"تقلد سيفك على فخذك أيها الجبار، استله وانجح واملك"** كان قويًا **"وكانت قوة تخرج منه"** (لو 6: 19).

"الله لبس القوة وتمنطق بها"، **"صنع قوة بذراعه"**. أظهر قوته بآيات وعجائب **"يمين الرب صنعت قوة"**.. والقوة في المسيحية قوة لها طابع روحي.. قوة في الانتصار على الخطية والعالم والشيطان، قوة في الاحتمال، قوة في العمل وفي الخدمة، قوة في الشخصية وتأثيرها وقيادتها للآخرين، قوة في الدفاع عن الإيمان، قوة بعيدة عن أخطاء العنف والاعتداء وقهر الآخرين.

لغتك تظهرك



كلامك يدل عليك، يظهر شخصيتك، يكشف ما في داخلك "بكلامك تتبرر، وبكلامك تُدان".

والكلام ليس بالشيء الهين: بالإدانة يمكن أن تُدان، وبكلمة "أحمق" تستحق نار جهنم. وبعض الكلام ينجس الإنسان كما قال الرب، ويعقوب الرسول يقول عن اللسان أنه "نار" وأنه "يضم من جهنم".

وأخطاء اللسان كثيرة، جعلت القديسين يحبون الصمت:

منها التجديف، والكذب، والشتيمة، والتهكم، وكلام الهُزء، وكلام القسوة والغضب والمرارة والحقد، وكلام الكبرياء والفخر، وكلام التملق والرياء والنفاق، وشهادة الزور ومقاطعة الآخرين، والمناقشات الغبية، والثرثرة... إلخ.

وهناك أخطاء قاصرة على صاحبها، وأخرى معثرة للغير:

مثل ما يصبه الشخص في آذان غيره، من أحاديث تتلف نقاوة قلوبهم وأفكارهم، وتتلف إيمانهم وسلامة معلوماتهم، وتتلف علاقاتهم بالآخرين وتوقع بينهم، وتجعلهم يغيرون فكرتهم عن أصدقائهم. وكم من ضحايا الكلام!!

والكتاب ينصحنا بالبطء في الكلام، على الأقل لنفكر..

قال يعقوب الرسول "ليكن كل إنسان مسرعًا إلى الاستماع، مبطنًا في التكلم، مبطنًا في الغضب.. "إن الذي يسرع في كلامه ويندفع فيه، عرضة للخطأ. وقد يندم ولكن بعد أن يتكلم ويسجل كلامه عليه ولا يستطيع أن يسترجعه..

ومع كل هذا هناك كلام مفيد، وكان السواح يأتون إلى آبائنا من أقاصي الأرض طالبين كلمة منفعة..

هناك كلمات الروح، وكلمات النعمة، الكلمات التي يضعها الله في أفواه الناس لكي يبلغوها لهم "لستم أنتم المتكلمين، بل روح أبيكم" الناطق في الأنبياء.. ولهذا يقول المرزم "افتح يا رب شفتي فينطق فمي بتسبيحك" فهل الله الذي يفتح شفتيك..؟

ومن الكلام الطيب: كلمة البركة، وكلمة التعزية، وكلمة التشجيع، وكلمة الحل، وكلمة الإرشاد، وكلمة التعليم، بل أيضًا كلمة التوبيخ إذا قيلت بمحبة.

والكلمة التي من الله لا ترجع فارغة، بل هي قوية وحية وفعالة، تخترق القلب، وتأتي بثمر، وتغير النفوس.

تكلم إذن حين يحسن الكلام، واعرف كيف تتكلم ومتى

التساهل مع الخطية



لم يصنع معنا حسب خطايانا، ولم
يجازنا حسب آثامنا.
(مز 103 : 10)

لا تتساهل مطلقاً، مهما بدت الخطية بسيطة. مجرد قولك إنها خطية بسيطة، يقودك على التساهل، لا تقل هذا شيء بسيط، وهذا أمر تافه لا يزعج الضمير، وهذه ليست بخطية. وهذا التصرف لا يعثرني، ولن يترك أثراً في. فكثيرون سقطوا لعدم التدقيق. والذي لا يحترس من الصغائر، يمكن أن يقع في الكبائر. وكل خطية هي تمرد على الله وانفصال عنه، وندس وسقوط وضعف، و لا تظن أن الخطية التي تهلك الإنسان هي

مجرد الوقوع في كبائر، كالزنا والتجديف والقتل والسرقة.. فقد قال الرب: **من قال يا أحق يكون مستوجب نار جهنم (متى 5: 22)، "ومن قال لأخيه رقا يكون مستوجب المجمع" ..** كثيرون يتساهلون في الكلام بينما الكتاب يعتبر الكلام الخاطيء نجاسة. ويقول **"ما يخرج من الفم ينجس الإنسان" (متى 15: 11).** وعن الحرص من جهة اللسان، وعدم التساهل في أخطاء الكلام، يقول يعقوب الرسول "إن كان أحد فيكم يظن أن دين، وهو إذن لا تحترس فقط من الزنا والسرقة والقتل. فربما كلمة واحدة تكون سبب دينونتك، لأن الكتاب يقول **"بكلامك تتبرر، وبكلامك تدان" (متى 12: 37)، "كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس. سوف يعطون عنها حساباً يوم الدين" (متى 12: 36)،** لم يفهم القديسون عبارة (الكلمة البطالة) على أنها الكلمة الشريرة مثل الكذب والشتيمة والتجديف والإدانة، وفهموا الكلمة البطالة، على أنها كل كلمة ليست للمنفعة، ليست للبنيان، لا تبني نفس السامع، ولا تبني الملكوت.. وهكذا صمتوا، وكانوا لا يتكلمون إلا بحساب، حينما يرون أن الكلام سيكون للبنيان، ولا شك أن الذي لا يتساهل مطلقاً مع نفسه، في اللفظ بكلمة ليست للبنيان، لا يمكن طبعاً أن يتساهل مع نفسه في أن يلفظ بكلمة شريرة، والذي لا يتساهل في كلمة، لن يتساهل في العمل، والتدقيق الذي يتعوده، يشمل كل حياته وكل تصرفاته، عالماً أن كل فعل يأتي إلى الدينونة مهما كان بسيطاً. **مجرد نظرة نظرتها امرأة لوط إلى الورا، حولتها إلى عمود ملح (تك 19: 26). وكذبة كذبها حنانيا وسفيراً جعلتهما يسقطان ميتين بلا توبة (أع 5: 1 - 10)،** إذن لا تقسم الخطية إلى كبيرة وصغيرة، لكي تسمح لنفسك بالتساهل مع الصغيرة. وإنما كن دقيقاً في كل شيء. واعلم أن التساهل مع الشيء الصغير يجعله يكبر، والسيد المسيح لم يمنع عن الزنا فقط، إنما عن النظرة المشتهية أيضاً.. **ولم يطلب منا فقط أن نحتمل من يسخرنا ميلاً، بل دعانا إلى احتمال الميل الثاني أيضاً (متى 5: 28، 41)،** الذي يتساهل في الخطوة الأولى، يقع في الثانية، والذي يتساهل في الثانية، يقع في الثالثة.. وهكذا إلى غير حد. والشيطان -كما قيل عنه- "فتال حبال"، يفتل حبالاً لاصطيادنا وحباله طويلة، لا مانع أن يدبر حيلة في عشر سنوات، ليسقطك في خطية واحدة! فاحترس منه، ولا تتساهل معه أبداً. والشيطان قد يلومك إذا كنت مدققاً في تصرفك ولم تتساهل، وقد يصفك الشيطان بالتطرف أو الوسوسة وتعقيد الأمور، فلا تسمع له، وكُن ثابتاً في روحياتك، لا تثيرك هذه الاتهامات. وكن مثل القديس ببنوده الأسقف، الذي لما رأت إحدى النساء تدقيقه الشديد، قال: إن هذا الشيخ موسوس! فأجابها القديس قائلاً "هل تعلمين يا امرأة كم سنة قضيتها في البرية لكي أقتنى هذا الوسواس؟ لقد قضيت خمسين سنة لأقتنيه أفضل.. واعرف أن الخطية هي كسر لوصية الله، وبعد عن محبته. لذلك فأنت في تساهلك: لست تتساهل مع نفسك، إنما تتساهل في حقوق الله، لا تتساهل مع نفسك في ارتكاب الخطية. إن أخطأت: لا تتساهل في معاقبة نفسك خطيتها، إن التساهل في تأديب النفس على سقطاتها، قد يؤدي إلى اللامبالاة، وعدم الخوف، والاستهانة بوصايا الله، والعودة إلى ارتكاب الخطية بسهولة، اعتماداً على أن الله محب وغفور.

"لم يصنع معنا حسب خطايانا، ولم يجازنا حسب آثامنا" (مز 103).

كلمة "أخطأت" بين الحقيقة والزيف



كثيرًا ما تُقال كلمة (أخطأت) من قلب منسحق صادق، فتدل على التوبة، وتنال المغفرة من الله..

✚ مثال ذلك الابن الضال، حينما قال لأبيه "أخطأت إلى السماء وقدامك، ولست مستحقا أن أدعى لك ابناً" (لو 15: 18)، فنال المغفرة، وذبح له العجل المسمن.

✚ ومن أمثلة ذلك أيضًا، قول داود في المزمور الخمسين "لك وحدك أخطأت، والشر قدامك صنعت". ونحن نكرر هذه العبارة في كل صلاة من صلوات اليوم السابع.

على أن هناك مناسبات أخرى، قيلت فيها عبارة أخطأت، ولم تدل على توبة ولم يقبلها الله..!

✚ لقد كرر فرعون هذه العبارة بلون السياسة، أكثر من مرة خوفاً، لكي يرفع عنه الرب العقوبة. وما أن ترتفع الضربة عنه، حتى يرجع إلى قسوة قلبه كما كان!!

في ضربة البرد، دعا فرعون موسى وهارون وقال لهما "أخطأت هذه المرة. الرب هو البار وأنا وشعبي الأشرار. صلينا إلى الرب وكفى حدوث رعود الله والبرد فأطلقكم" (خر 9: 37)، ولما رفعت الضربة رجع إلى قساوته، وفي ضربة الجراد قال لهما "أخطأت إلى

الرب إلهكما وإليكم، والآن اصفحا عن خطيتي هذه المرة فقط، وصليا إلى الرب إلهكما ليرفع عنى هذا الموت" (خر 10: 16)، كثيرون كفرعون يقولون (أخطأت) ويرجعون كرجوعه.

✚ بلعام، تحدث الكتاب عن ضلالته، قال لملاك الرب: "أخطأت" (عد 22: 34)، وعاد وخالف.

✚ وشاول الملك قال لصموئيل (أخطأت)، وكررها مرتين، لا عن توبة، وإنما لكي يكرمه النبي أمام الشعب (1 صم 15: 24، 30). وهلك شاول ورفضه الرب.

✚ وعخان ابن كرمي قال ليشوع "أخطأت إلى الرب..". (يش 7: 20) وهلك عخان، مثلما هلك بلعام من قبل، ومثلما هلك شاول الملك من بعد، على الرغم من عبارة (أخطأت).

✚ شمعي بن جيرا أيضًا قال لداود عبارة "أخطأت" (2 صم 19: 20) ولعله قالها بنوع من الخوف ومن التملق، ولمتقبل منه، وهلك شمعي بن جيرا.

✚ وماذا أقول؟ إن يهوذا الخائن نفسه قال (أخطأت).

رؤساء الكهنة والشيوخ، بعد فوات الفرصة "أخطأت إذ أسلمت دما بريئاً" (مت 27: 4). ثم مضى وخنق نفسه، وهلك يهوذا بعد قوله (أخطأت).

يارب اجعلنا نقول اخطأنا وندمنا من اعماق قلبنا لكي نكون مستحقين بنوتك

الثلاثة اطفال اللى نجوا من الموت



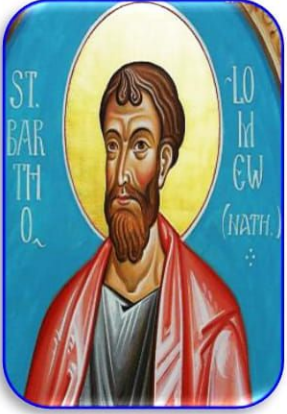
هل تعلم من هم الثلاثة اطفال اللى نجوا من الموت اللى قرره هيرودس الملك على جميع اطفال بيت لحم لكى يضمن قتل الطفل يسوع ملك اليهود.

- 1- الطفل الأول: يسوع هرب هو وعائلته إلى ارض مصر
- 2- الطفل الثاني: يوحنا المعمدان



خافت الليصابات على الطفل لانه فك عارها من عدم الخلفه فقالت لزكريا الكاهن ماذا نعمل فرد زكريا الكاهن انا اخذت بشارته من على المذبح سوف ارجعه على المذبح ويتصرف الرب فيه - وفعلا ارسل الرب الملاك واختطف الطفل يوحنا من على المذبح ووضعه فى البريه يعنى الجبل - وكان عمره اقل من سنتين - وقال طيب الذكر البابا شنوده فى محاضرتة انا لا اعلم كيف ان طفل اقل من سنتين يعيش فى الجبل - لكننى اعرف شيئاً واحدا انه عاش ربه الملائكة.

- 3- الطفل الثالث : نثنائيل



امه وابوه خايفين من عسكر هيرودس اللى يبيحثوا عن كل طفل سنتين فاقل و يذبح، وكان لابو نثنائيل شجرة جميز تطرح ثمر اسمه تين الجميز وكان ابو نثنائيل يبيع منه للناس وكان رابط مقطف فى فرع شجرة الجميز علشان لما حد يحضر ويشترى تين يطلع على الجميزه، ويجنى التين الناضج ويضعه فى المقطف ويدلى المقطف بالحبل للشخص اللى جاى يشتري، ويرفع المقطف وهو على الفرع ويربط المقطف فى الفرع الشجره وينزل.

فاقترحت ام نثنائيل انهم يضعوا الطفل فى المقطف اللى مربوط فى فرع الجميزه وعندما اتوا العسكر لبيحثوا عن اى طفل اقل من سنتين لم يجدوا فى البيت اطفال وخرجوا وانزلته امه وخباته ولم يخرج الا بعد موت هيرودس وعاش نثنائيل ولما بدا رب المجد بشارته راه فيلبس واعجب برب المجد يسوع جدا - وفيلبس هذا كان صديق نثنائيل فقال فيلبس لنثنائيل لقد وجدنا المسيا فقال له من اين هو فرد فيلبس من الناصرة فقال له امن الناصرة يخرج شئ صالح قال له فيلبس تعالى وشوف بنفسك فذهب معه فلما راه يسوع قال له انت اسرائيلى لاغش فيك فرد نثنائيل على رب المجد انت تعرفنى فرد يسوع نعم اعرفك وانت تحت التينه فأمن نثنائيل بالرب يسوع لان هذا السر لم يعلن لاحد واصبح من تلاميذ رب المجد.

كيف تتعاملين مع الرجل الغيور



التعامل مع الرجل ليس بالأمر السهل كما تظنين وخاصةً إذا كان الرجل غيور. تكمن مشكلة التعامل مع الرجل الغيور في كونه كثير الشك وينعدم لديه الثقة بشكل كبير مما يدفعه إلي ردود أفعال عنيفة تجاهك نظراً لغيرته. التعامل مع الرجل كثير الغيرة يحتاج إلي فن خاص حتي لا تتحول الحياة إلي جحيم. لذا سأقدم لك بعض النصائح التي تساعدك علي التعامل مع الرجل الغيور.

- 1- تكلمي معه بهدوء واخبريه أن غيرته تسبب لك الإزعاج وعبري له عن مدي حبك له.
- 2- عرفيه علي أصدقائك وحاولي اصطحابه معك في خروجائك حتي يشعر بالثقة والأمان. فعندما تطلبين منه ان يشاركك خروجائك مع أصدقائك سيشعره ذلك بكثير من الراحة والطمأنينة.
- 3- لا تحاولي المبالغة في الحديث عن أحد الاشخاص لإثارة غيرته لأنك الوحيدة الذي ستندم حينها.
- 4- اخبري شريك حياتك بجميع تحركاتك حتي لو كانت بسيطة لأن ذلك يعبر له عن ثقتك بنفسك وصدقك معه مما يحد من غيرته.
- 5- لا تتجاهلي اتصالاته بك بل دائماً أظهري له اهتمامك به وحبك له .
- 6- أعلم أن تساؤلات الرجل الغيور قد تصيبك بالجنون ولكن حاولي التحلي بالصبر والهدوء وجاوبي عليها ولا تظهري أي توتر لأن ذلك سيثير شكوكه وغيرته.
- 7- هناك بعض الرجال يغيرون من الأهل والأصدقاء هنا يأتي دورك في توضيح أن علاقتك به أمر منفصل عن الأهل والأصدقاء فكل منهما له مكانته عندك ولا داع للخلط بينهما.
- 8- يتبع بعض الرجال أسلوب المراقبة طوال الوقت سواء علي مواقع التواصل الاجتماعي أو التفتيش في الهاتف وغيرها، لا تكثرثي لهذه التصرفات ولا تضعيها محل مشكلة ولكن يمكنك تنبيهه بأن هذه الأشياء تزعجك وبالتأكيد سيتغير مع الوقت ولكن ليس بين يوم وليلة.

ويجب عليكما أن تتعلما

- ✚ تعلمي يا ابنتي الغالية أن ترفضي كل مجاملة أو استعطاف من رجل غريب مهما كانت الأسباب .
- ✚ تعلم يا ابني الغالي أن تقاوم النظرة الردية أو الفكرة البطالة في أي امرأة كن عفيفا في زواجك.
- ✚ أرفض يا ابني.. عمل إضافي.. قد يشغلك عن زوجتك وأولادك ويشغلك بالأولى عن خلاص نفسك طالما هناك الكفاف والكفاية.
- ✚ أرفضاً.. أيها الزوجين.. علاقات حميمة مع أصدقاء غير روحيين.. يجذبونكما إلى تيار غريب من التنازلات والخطايا.
- ✚ أرفض يا صديقي.. شهوة امتلاك زوجتك وتقييد حريتها بحجة كرامتك كزوج.
- ✚ أرفض يا ابنتي تدخل والديك في شئونك الخاصة مع زوجك ولا يجب أن يخرج سر بيتك لأحد.
- ✚ أرفض يا ابني.. أن تظل والدتك أقرب إليك من زوجتك.. وتذكر كلام الكتاب المقدس ” يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق. بإمراته” (مت ١٩ : ٥)
- ✚ أرفض يا ابنتي إلحاح والديك على قضاء وقت أطول معهما على حساب زوجك وأولادك، وتذكري كلام الكتاب المقدس “إنسي شعبك وبيت أبيك، فيستهي الملك حسنك” ” مز ٤٥: ١٠ - ١١ ”

كيف تتعامل مع المراهقين المتعبين

* سبع طرق للتعامل مع مراهق عنيف

1. لا تقل له لن تتغير
2. حاوره بما يريد واتفق معه عليه
3. شجعه على الاشتراك في نادي
4. حدد معه التصرفات الغلط
5. قدم له بدائل لتصرفاته الغلط
6. كن مستمعا جيد له ولا تقاطعه
7. خذ رأيه في بعض أمورك

* سبع طرق للتعامل مع مراهق عنيد

1. لا تقل له أنت عنيد
2. احرص على حسن الاستماع له
3. حاوره برغباته واتفق معه عليها
4. حدد معه طريقة مناسبة لطلباته
5. قل له أنا اثق بتفكيرك
6. ابتعد عن الانفعال مع عناده
7. قدم له واجبات محددة

* سبع طرق للتعامل مع مراهق خجول

1. لا تقل له أنت خجول
2. تجنب السخرية من طريقته
3. اطلب منه يتكلم معك بصوت مرتفع
4. شجعه على مشاركتكم في جلساتكم
5. شجعه لتكوين علاقات
6. كلفه بأعمال يحبها
7. امدح ايجابياته

* سبع طرق للتعامل مع مراهق عصبي

1. لا تقل له أنت عصبي
2. تجنب الانفعال مع عصبية
3. احرص على محاورته برغباته
4. حدد معه التصرفات الغلط
5. اسأله ماذا يريد بالضبط
6. انتبه لإيجابياته وتكلم معه عنها
7. تجاهل عصبية الخفيفة

* سبع طرق للتعامل مع مراهق كسول

1. لا تقل له أنت كسول
2. كلفه بواجبات محددة وتابعها معه
3. كافأه اذا التزم بواجباته
4. شاركه باعمال داخل وخارج البيت
5. أستشيريه في بعض أمورك
6. شجعه على الاعمال الجماعية
7. لا تتكلم عن كسله أمام أحد

* سبع طرق للتعامل مع مراهق حساس

1. لا تقل له أنت حساس
2. اسأله عن رأيه في تصرفاته
3. شجعه على الكلام عن رغباته
4. اطلب منه مشاركته جلساتكم
5. تجنب الانفعال من تفكيره
6. اطلب منه يكلمك عن افكاره
7. اخرج معه طلعات مشتركة



الطفل العنيد



4 قواعد لتسهيل التعامل مع الطفل العنيد

-ماما ينفج أنفرج على التلفزيون

-لأ..لما تخلصي الواجب الأول.

-ماما ينفج أنفرج علي التلفزيون.

-أبوا طبعًا ينفج يا حبيبي، أول ماتخلصي الواجب انفرجي.

ودي القاعدة الأولى من قواعد التربية الأربعة لتسهيل

الحياة اليومية مع الطفل العنيد: ما بنقولش لأ أبدًا (لأ بتحسس الطفل انك ضده وبتستفز عناده، اول ما يسمع لأ، بيحس أن حريره بتنقيد وأنه لازم يدافع باستماتة عن حقه، فيبدأ يعترض وينفعل ويعند)

القاعدة الثانية: بنطلب اللي عاوزينه منهم بأقل عدد من الكلمات، وبهدوء ومن غير زعيق، ولو رفضو بناخد رد فعل يعني الكلام بيتقال مرة واحدة بس.

مثال: -من فضلك حبيبي لم ألعابك من الأرض. -لأ - معاك ١٠ دقائق تلم ألعابك، بعدها أي لعبة هتكون ع الأرض هناخدها دولاب ماما ترتاح أسبوع ومش هيكون من حقك تلعب بيها، لما بنقعد

نزيد ونعيد في الكلام ده بيحسسهم أننا سهل نتشد لجدال معاهم، ومايباخدوش كلامنا علي محمل الجد.

القاعدة الثالثة: هنديله اختيارات، كده الطفل بيحس أنه القرار في ايده وده بيخليه أهدي و أقل عند.

مثال: بنزور ناس أصدقاء وابنك بيلعب مع ولادهم، مش فجأة تقولي ياللا عشان هنروح، قبلها بنص ساعة قوليله: -حبيبي تحب تلعب مع اصحابك ربع ساعة كمان ولا نص ساعة؟ أيًا كان خياره هنحترمه وهنروح معاه فيه.

القاعدة الرابعة: لازم نوريه اننا متعاطفين معاه، الطفل العنيد بالذات بيبقي حساس جدًا ومحتاج اللي حو اليه يوروه أنهم فاهمين مشاعره، ولما بنطلب منه حاجة بنقوله من فضلك ولو سمحت.

مثال: المثال اللي فات نبهناه قبل الميعاد بوقت واديناله خيارات، دلوقتي هنقول: -ياالا حبيبي النص ساعة خلصت، لو بدأ يتعصب ويقول لأ مش عاوز امشي، اديله حضن وقوله: -أنا عارفة أنك مبسوط

باللعب هنا وعارفة أنه صعب عليك أن وقت اللعب يخلص، عشان كده هنيجي هنا تاني، لكن دلوقتي لازم نروح.

العند عند الأطفال ليه أسباب كثير، لكن ملكة الابداع والابتكار عند الأطفال دول عظيمة جدًا، ودايمًا تلاقيهم عندهم نزعه للتعاطف مع الضعفاء وتحقيق العدالة علي الأرض لما يكبروا، حبوهم وافهموهم وحسسوهم أنهم مميزين وأصحاب قرار.

مثال صغير.. ابني او بنتي عايزه تلبس لبس معين وانا عايزه لبس معين هي مصممه وانا مصممه هلغى اختياره واختيارى واختار حاجتين تانيين خالص وأبدأ اخيره يختار اى واحد فيهم هنا

خلينا الطفل يختار ومأذناش شخصيته وبنفس الوقت مش مشى كلامه علينا.

طرق لإثارة اهتمام أطفالك بالفواكه



مخاطر عدم تناول الفواكه: تعاني العديد من الأمهات من تناول أطفالها الطعام الغير صحي وترك الطعام المفيد الضروري لصحة وتقوية مناعتهم، ولكن عدم تناول الفواكه يتسبب في تعرض الأطفال للعديد من المخاطر الصحية ومنها ما يلي:

مشاكل الجهاز الهضمي: جميع أنواع الفواكه تحتوي على نسبة من الألياف التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي لأنها تساعد في تحسين عملية الهضم وحركة الأمعاء

كذلك، لذا فإن تجاهل تناول الفواكه بشكل متكرر ينتج الإصابة بالعديد من أمراض واضطرابات الجهاز الهضمي منها الإمساك والانتفاخات وأمراض القولون .

الإصابة بالأنيميا: يؤدي عدم حصول جسم الأطفال في فترة النمو على نسبة الحديد اللازمة للجسم التي توجد في جميع أنواع الفواكه إلى خطر التعرض للإصابة بالأنيميا الذي يتطور في بعض الحالات ويصل إلى الإصابة بفقر الدم وينتج الإصابة بالتعب الشديد والضعف العام وعدم القدرة على التنفس بصورة طبيعية .

ضعف المناعة: يتسبب رفض الأطفال بصورة مستمرة لتناول الفواكه في الإصابة بضعف المناعة، لأن جميع أنواع الفواكه تحتوي على كافة العناصر الغذائية التي تقوي الجهاز المناعي للطفل وتقي من تعرضه للإصابة بالعديد من الأمراض .

كيف تقنعين طفلك بضرورة تناول الفاكهة

طريقة التقديم: تُعدّ الطريقة التي يقدم بها الطعام للأطفال من أهم الأمور التي تساعد الطفل على تناول الطعام، لذا قومي بتقطيع مجموعة من الفواكه مع بعضها ووضعها بشكل منظم على صورة أشكال جميلة في طبق التقديم وقدميها لطفلك، كما يمكن تقديمها بين الوجبات للأطفال .

المشاركة في التحضير: مشاركة الأطفال في تحضير طبق الفواكه الخاص بهم يشجعهم على تناول الفواكه وذلك لشعور بإنجاز أحد الأعمال بنفسه مما يزيد من ثقته في نفسه مما يساعد في فتح شهية على تناول الفواكه .

ابتعدي عن التهديد: لا تتبعي أسلوب التهديد وتحذير الطفل من العقوبة إذا لم يتناول طبق الفواكه الخاص به، لأنّ هذه الطريقة غير صحيحة للتعامل بها مع الأطفال بل على العكس يزداد عناداً .

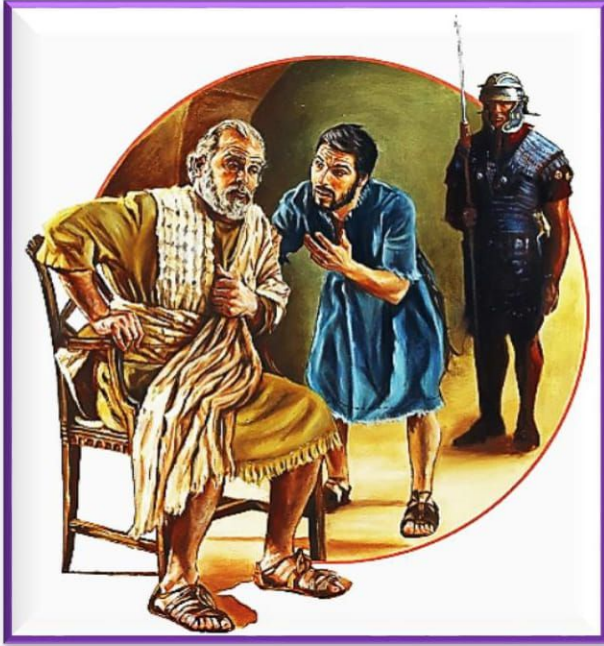
تكرار المحاولة: عليك بتكرار المحاولة مع الطفل مراراً وتكراراً دون ملل، قومي بوضع طبق الفواكه له في أثناء اللعب دون أن تجرّيه على تناولها وسوف تلاحظين أنّه بدأ في تناوله .

الأنشطة: يمكنكِ حث طفلك على تناول الفواكه من خلال قراءة بعض القصص المسلية التي تتحدث عن أهمية الفواكه الصحية والقيمة الغذائية التي تحتوي عليها وعن طرق زراعتها، أو من خلال قيام الطفل بتلوين صور لأنواع الفواكه بنفسه .

ابدئي بنفسك: عندما تشاهد الأطفال الأمهات تقوم بشراء الفواكه بشكل منظم وتقوم بتناوله أمامه يُعدّ ذلك من الأمور التي تشجع الطفل على تناولها .

كيف يحصل طفلك على حصصه من الفواكه يومياً؟ يجب أن يتناول الطفل حبة واحدة من أنواع الفواكه صغيرة الحجم مثل التفاح أو الكمثري، أو حبتان من كلٍّ من المشمش أو الكيوي، أو عدد 3 تمرات أو 7 حبات من الفراولة.

شباب شجاع ساعد خاله



تَعَالَ نَفْرًا عَنْ شَابٍ خَلَصَ خَالَهَ مِنَ الْمَوْتِ. هَلْ تَعْرِفُ مَنْ هُوَ خَالَه؟ إِنَّه الرّسولُ بولس. نحنُ لا نَعْرِفُ اسْمَ الشّابِّ، لكنّنا نَعْرِفُ أَنه لم يَخَفْ بَلْ كَانَ شَجَاعًا جَدًّا. **هَلْ تُحِبُّ أَنْ أَحْكِي لَكَ مَاذَا عَمِلَ؟**

كَانَ بولسُ مَحْبُوسًا فِي أُورُشَلِيمَ لِأَنّه يُبَشِّرُ عَنْ يَسُوعَ. وَكَانَ هُنَاكَ رِجَالٌ أَشْرَارٌ يَكْرَهُونَ بولسَ. فَفَكَّرُوا بِطَرِيقَةٍ شَرِيرَةٍ لِيَقْتُلُوهُ. قَالُوا: «تَعَالُوا نَطْلُبُ مِنْ قَائِدِ الْجَيْشِ أَنْ يَأْمُرَ الْجُنُودَ لِيَجْلُبُوا بولسَ إِلَى الْمَحْكَمَةِ. وَلِنُخْتَبِئُ نَحْنُ فِي الطَّرِيقِ. وَلَمَّا يَمُرُّ بولسُ نَهْجُمُ عَلَيْهِ وَنَقْتُلَهُ!».

خبر ابن أخت بولس خاله وقائد الجيش عن الفكرة الشريرة

سَمِعَ ابْنُ أُخْتِ بولسَ بِفِكْرَتِهِمُ الشَّرِيرَةَ. فَمَاذَا فَعَلَ؟ رَاحَ إِلَى الْحَبْسِ وَخَبَرَ خَالَه. فَقَالَ لَهُ بولسُ أَنْ يَذْهَبَ بِسُرْعَةٍ وَيُخَبِّرَ قَائِدَ الْجَيْشِ عَنِ الْفِكْرَةِ الشَّرِيرَةِ. **مَا قَوْلُكَ، هَلْ كَانَ هِينَا عَلَى هَذَا الشّابِّ أَنْ يَتَكَلَّمَ مَعَ الْقَائِدِ؟** — كَلَّا، لِأَنَّ الْقَائِدَ كَانَ رَجُلًا مُهِمًّا، مَعَ ذَلِكَ، كَانَ ابْنُ أُخْتِ بولسَ شَجَاعًا وَتَكَلَّمَ مَعَهُ.

عَرَفَ الْقَائِدُ بِالضَّبْطِ مَاذَا يَلْزَمُ أَنْ يَعْمَلَ. فَأَمَرَ جَيْشًا مِنْ ٥٠٠ رَجُلٍ تَقْرِيبًا أَنْ يَحْمُوا بولسَ! وَطَلَبَ مِنْهُمْ أَنْ يَأْخُذُوهُ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ إِلَى مَدِينَةِ اسْمِهَا قَيْصَرِيَّةً، **فَهَلْ وَصَلَ بولسُ بِخَيْرٍ؟** — نَعَمْ! لِأَنَّ الْأَشْرَارَ لَمْ يَفِدِرُوا أَنْ يَهْجُمُوا عَلَيْهِ. وَهَكَذَا لَمْ تَنْجَحْ فِكْرَتُهُمُ الشَّرِيرَةُ.

مَاذَا تَعَلَّمْتَ مِنْ هَذِهِ الْقِصَّةِ؟ — أَنْتَ أَيْضًا تَقْدِرُ أَنْ تَكُونَ شَجَاعًا مِثْلَ ابْنِ أُخْتِ بولسَ تَمَامًا. وَأَنْتَ تَحْتَاجُ إِلَى الشَّجَاعَةِ، مِثْلًا لَمَّا تُكَلِّمُ النَّاسَ عَنْ يَسُوعَ، **فَهَلْ تَكُونُ شَجَاعًا وَتَظَلُّ تُخَبِّرُ عَنْهُ؟** — إِذَا عَمِلْتَ ذَلِكَ، فَرُبَّمَا تُخَلِّصُ أَنْتَ أَيْضًا أَحَدًا مِنَ الْمَوْتِ.

تورته البسكويت السريعة على البارد



هي نوع من اكلات سريعة وخفيفة وغير مكلفة لا تحتاج إلى فرن ولا تحتاج إلى وقت كثير لاعدادها.

مقادير عمل تورته البسكويت السريعة

على البارد

• بسكويت شاي ماري أو أولكر.

• لبن بارد.

• كريم شانتيه.

• كاكاو بودرة أو شوكليت شيبس.

طريقة عمل تورته البسكويت السريعة على البارد

1. يتم إحضار صينية بيركس أو صينية سهلة الفتح.

2. يوضع البسكويت في اللبن ويتم إخراجه فورًا ويرص في الصينية واحدة تلو الأخرى.

3. بعد تكون طبقة من البسكويت يتم وضع طبقة كريم شانتيه.

4. يعاد عمل طبقة من البسكويت بعد وضعها في اللبن ومن ثم وضع طبقة من الكريم

شانتيه.

5. يكرر العمل إلى أن يصبح هناك 4 طبقات من البسكويت بينهم الكريم شانتيه وتوضع

طبقة أخيرة من الكريم شانتيه على السطح.

6. تزين بالكاكاو البودرة أو تشوكليت شيبس.

7. تترك في الثلاجة من ساعة إلى ساعتين.

8. تقطع وتقدم مع القهوة حيث تعد من اسهل اكلات سريعة ولذيذة.

شوية حاجات أوعي تعملها وانتي بتطبخي



☉ اوعي تغسلي الخضرة بعد ماتقطعيها لانها هتفقد نص الفيتامينات اللي جواها اغسليها الأول وبعدين قطعها.

☉ اوعي تطبخي الخضار في شوربة أو مية كثير خلي الكمية مناسبة لكمية الخضار عشان تحتفظي بفوائدها.

☉ اوعي تغطي الحلة كلها وانتي بتطبخي لأن الخضار هيتاكسد ويغمق لونه.

☉ اوعي تطبخي الخضار مع اللحمه عشان مستعجلة اسلقي اللحمه الأول وبعدين حطي الخضار عشان سوي اللحمه بيكون وقته اطول او شوي اللحمه الاول لحد ما تستوي وبعدين حطي الخضار.

☉ اوعي تحطي الملح في الأول وانتي بتطبخي مش هيستوي الخضار بسرعة حطيه لما يقرب يستوي عشان الطبخة تخلص بسرعة.

☉ اوعي تطبخي الخضار مدة كبيرة عالنار خلي تسويته مضبوطه عشان تحتفظي بفوائده.

☉ اوعي تقطعي الفواكه أو الخضار قطع صغيرة لأن الفوائد بتاعتها هتقل قطعها بحجم كبير هتبقى مفيدة للصحة والأسنان.

☉ اوعي وانتي بتطبخي خضار مجمد تحطيه في الحلة على النار على طول لازم تحطيه في التلاجة شوية عشان ثلجه يذوب كده هتحافظي علي قيمة الغذائية اكثر.

☉ اوعي تحطي ملح علي السلطة قبل الأكل بفترة كبيرة لأنه هيخلي الخضار يذبل وينزل مائة حطية قبل الأكل علطول .

☉ اوعي وانتي بتطبخي البامية أو الفاصوليا الخضراء توطي النار خليها علي نار عالية في الأول تغلي غلوتين وبعدين وطي النار عشان متسودش.

☉ اوعي تنسي وانتي بتطبخي البامية تعصري نص لمونه عشان متفتحش وتفضل ماسكة نفسها .

دمتم في سعادة وهنا وراحة بال 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 😊

بدء صوم يونان النبي 14 فبراير 2022



"دعوت من ضيقي الرب، فاستجابني
صرخت من جوف الهاوية، فسمعت صوتي"

يونان 2: 21"