



إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 159 الجمعة 3 يونيو 2022 الموافق 26 بشنس 1738 ش



"سَلَامًا أَرْسَلْنَا لَكُمْ. سَلَامِي أُعْطِيكُمْ. لَيْسَ كَمَا يُعْطِي

العَالَمُ أُعْطِيكُمْ أَنَا. لَا تَضْطَرِبْ قُلُوبَكُمْ وَلَا تَرْهَبْ" (يو: 14: 27)

مجيء العائلة المقدسة إلى أرض مصر



أتى سيدنا يسوع المسيح إلى أرض مصر وهو طفل ابن سنتين، كما يذكر الإنجيل المقدس أن ملاك الرب ظهر ليوسف في حلم قائلاً: **" قم وخذ الصبي وأمه واهرب إلى مصر وكن هناك حتى أقول لك، لأن هيرودس مزعم أن يطلب الصبي ليهلكه (مت 2 : 13).**

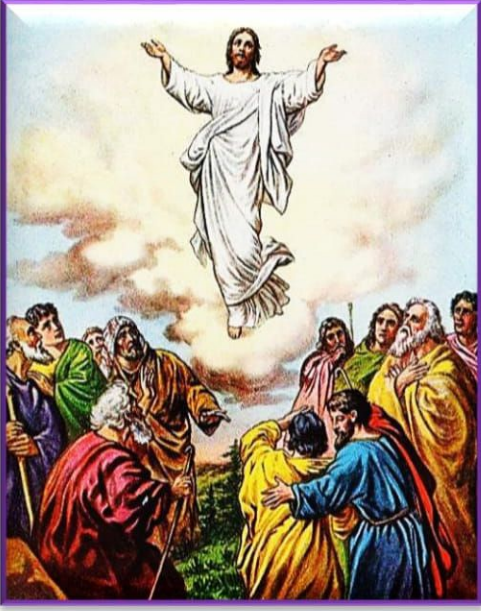
وكان ذلك لسببين أحدهما لئلا إذا وقع في يد هيرودس ولم يقدر على قتله فيظن أن جسده خيال والسبب الثاني ليبارك أهل مصر بوجوده بينهم فتتم النبوة القائلة: **"من مصر دعوت ابني" (هو 11 : 1)** وتتم أيضا النبوة

القائلة **" هوذا الرب راكب على سحابة سريعة وقادم إلى مصر فترتجف أوثان مصر من وجهه وينوب قلب مصر أدخلها "** (اش 19 : 1)، ويقال أن أوثان مصر انكفأت عندما حل بها كلمة الله المتجسد كما انكفأ داجون أمام تابوت العهد (1 صم 5 : 3).

فأتي السيد المسيح له المجد مع يوسف ووالدته العذراء وسالومي وكان مرورهم أولاً بضبعة تسمى بسطة وهناك شربوا من عين ماء فصار مأوها شافيا لكل مرض ومن هناك ذهبوا إلى منية سمنود وعبروا النهر إلى الجهة الغربية، وقد حدث في تلك الجهة أن وضع السيد المسيح قدمه على حجر فظهر فيه أثر قدمه فسمي المكان الذي فيه الحجر بالقبطي **" بيخا ايسوس " أي (كعب يسوع)** ومن هناك اجتازوا غرباً مقابل وادي النظرون فباركته السيدة العذراء ثم انتهوا إلى الأشمونين وأقاموا هناك أياماً قليلة، ثم قصدوا جبل قسقام . وفي المكان الذي حلوا فيه من هذا الجبل شيد دير السيدة العذراء وهو المعروف بدير المحرق.

ولما مات هيرودس ظهر ملاك الرب ليوسف في الحلم أيضا قائلاً **" قم وخذ الصبي وأمه واذهب إلى أرض إسرائيل، لأنه قد مات الذين كانوا يطلبون نفس الصبي "** (مت 2 : 20 - 21) فعادوا إلى مصر ونزلوا في المغارة التي هي اليوم بكنيسة أبي سرجة بمصر القديمة ثم اجتازوا المطرية واغتسلوا هناك من عين ماء فصارت مباركة ومقدسة من تلك الساعة، ونمت بقربها شجرة بلسم وهي التي من دهنها يصنع الميرون المقدس لتكريس الكنائس وأوانيها، ومن هناك سارت العائلة المقدسة إلى المحمة (مسطرد) ثم إلى أرض إسرائيل، وهو عيد سيدي صغير، ويصلى بالطقس الفرايحي، وإذا وقع في أيام الخماسين يفضل قراءة فصوله حتى نشعر بروحانية العيد، فيجب علينا أن نعيد في هذا اليوم عيداً روحياً فرحين مسرورين، لأن مخلصنا قد شرف أرضنا في مثل هذا اليوم المبارك فالمجد لاسمه القدوس إلى الأبد . آمين

عيد الصعود المجيد



تحتفل الكنيسة بعيد الصعود المجيد، إذ صعد المسيح إلى السماء، وجلس عن يمين الآب.

صعد في مجد متحديًا كل قوانين الجاذبية الأرضية، وأعطانا أيضًا أن نصعد مثله، ونتحدى جاذبية الأرض، وننضم إلى جاذبيته هو **بقوله "وأنا إن ارتفعت، أجدب إلى الجميع" ..**

أخذته سحابة، واختفى عن أعينهم. وسيأتي ثانية على سحاب السماء، مع ملائكته وقديسيه، لكي يرفعنا معه على السحاب، ونكون مع الرب في كل حين، وكما جلس عن يمين الآب، سيجلسنا معه في مجده.

هذا الذي صلبوه في الجلجثة، وأحصى وسط أئمة، مع كثيرين من التعيير والإهانات، قام من الأموات في مجد، وصعد إلى السموات في مجد وجلس عن يمين الآب في مجد.

ولم تكن الجلجثة نهاية محزنة لحياته، إنما كانت بداية لكل أمجاده.. وهكذا كل من يتألم معه، لابد سيتمجد معه..

كانت آخر صورة رآها له الاثنا عشر، هي هذا الصعود، الذي رفع كل أنظارهم إلى فوق، حيث المسيح جالس، والتي قال عنها الرسول **"رفع في المجد" (1تى 3: 16)**. ولم يعد ألم المسيحية منفصلاً عن أمجاده.

هذا المسيح الذي تألم من أجلنا، ظهر للقديس اسطفانوس في آلام استشهاده، **فرأى السماء مفتوحة، وأبصر مجد الله، ورأى يسوع قائمًا عن يمين الله (أع 7: 55، 56) فصرخ أيها الرب يسوع اقبل روحي إن الذي نزل، هو الذي صعد أيضًا..**

ونحن لا يمكن أن نصعد، إن لم ننزل أولًا، ندخل مثله في إخلاء الذات، وفي تحمل الآلام، وفي الصعود إلى الصليب، قبل الصعود إلى يمين الآب..

وإذ صعد المسيح إلى فوق، فإننا باستمرار نرفع أبصارنا إلى فوق، حيث جلس المسيح عن يمين أبيه، وحيث يرجع إلينا مرة أخرى على السحاب ليأخذنا إليه، فنصعد حينئذ صعودًا لا نزول بعده مرة أخرى.. آمين.

ماذا تعرف عن صلاة السجدة



تُقيم الكنيسة القبطية الأرثوذكسية في الساعة التاسعة 7م بالتوقيت الحالي (من نهار عيد العنصرة صلاة تُعرف بإسم صلاة السجدة) ، وذلك تذكارًا لحلول الروح القدس على التلاميذ، وتلك الصلاة كانت تقام يوم العيد بعد قراءة الإبركسيس، ثم أُرجئت إلى الساعة التاسعة من النهار.

لماذا تسمى بصلاة السجدة؟

فكما حدث للرسول إذ كانوا يصلون في العلية فحل عليهم الروح القدس، هكذا نحن نتوسل مثلهم بإنحاء القلب طالبين مغفرة خطايانا، وأن يخلق الله فينا قلبًا نقيًا "مز 15"، فهي تصلى ونحن ساجدين.

لماذا تصلى في هذا التوقيت؟

1. الله أمر شعبه بعمل الفصح عند الغروب في ميعاد خروجهم من مصر، وفي عيد الخمسين بعد الفصح أعطى الشريعة لموسى النبي.
2. فهي إشارة إلى السيد المسيح فصحنا الذي ذُبح في هذا الوقت، وموعد حلول الروح القدس الذي سكب على تلاميذه يوم الخمسين من قيامته.

وتقام السجدة الأولى والثانية بالخورس الثاني، أما الثالثة ففي الهيكل

❖ صلاة السجدة، عيد العنصرة، عيد حلول الروح القدس من الأعياد السيديّة الكبرى لأنه فيه حل الروح القدس علي الآباء الرسل وأعطاهم مواهب الكرازة والتبشير، ففي صباح عيد العنصرة يُصلي القداس بالطقس الخاص بهذا العيد، وفي عصر نفس اليوم تُقام صلاة السجدة، حيث كانت العادة في عصر الآباء الرسل أن يقرأ المصلون صلوات السجدة وهم وقوف ويُقال أن إتخاذ وضع السجود عند قراءتها كما هو متبع الآن يرجع إلي ماحدث عندما كان الأب مكاريوس البطريك الأنطاكي يتلو الطلبات إذا هبت ريح شديدة عاتية كما حدث في عُلية صهيون يوم عيد الخمسين، فخر المصلون ساجدين من الرعب وطلبوا للرحمة الإلهية فهذأت الريح، ثم قاموا ليكملوا الصلاة وقوفا فهبت الريح ثانية فسجدوا فهذأت الريح، ثم عادوا للوقوف فعادت الريح فسجدوا فهذأت، فعلموا أن مشيئة الله تريد أن تؤدي هذه الصلوات في حالة سجود وخشوع ومن ذلك الحين أخذت الكنيسة بهذا التقليد ليومنا هذا لذلك سميت صلوات السجدة.

❖ وهي تتكون من ثلاثة سجدة علي إسم الثالوث القدوس، تعمل السجدة الأولى والثانية في الخورس الثاني من الكنيسة، والثالثة في الخورس الأول يتخللها رفع بخور، فطقس صلاة السجدة تمارسه الكنيسة مصحوبا بالبخور، وهو إشارة إلي إنتشار عمل الروح القدس في أنحاء العالم، وكذلك تستقبل الكنيسة فعل عمل الروح القدس وهي ساجدة، وقد سميت بالسجدة أيضا حيث أن معظم صلواتها تتم بسجود الشعب، والسجود تعبير صادق عن مشاعرنا نحو الله الذي ينبغي له السجود بالروح والحق، وإحتفالنا بهذا اليوم هو أمر لأبائنا الرسل فجاء في الدسقولية "كتاب تعليم الرسل" ومن بعد عشرة أيام بعد الصعود فليكن لكم عيد عظيم لأنه في هذا اليوم في الساعة الثالثة أرسل الله لنا البار اقليط وإمتلنا من موهبته وتكلمنا بألسنة ولغات عديدة.

صوم الرسل



صوم الرسل أسسه الرب يسوع حينما سأله الفريسيون لماذا يصوم تلاميذ يوحنا كثيراً ويقدمون طلبات وكذلك تلاميذ الفريسيين وأما تلاميذك فلا يصومون؟ فقال لهم: "ستأتى أيام حين يرفع العريس عنهم فحينئذ يصومون فى تلك الأيام" (لو 5: 33 - 35).

هو أول صوم صامته الكنيسة، فقد صامه الآباء الرسل بعد حلول الروح القدس عليهم استعداداً للخدمة وتقول بعض المصادر أنهم صاموه أربعين يوماً على مثال موسى النبي قبل أن يستلم لوحى الشريعة وإيليا النبي قبل أن يكلمه الله على جبل حوريب وعلى مثال معلمهم العظيم ربنا يسوع المسيح الذى صام أربعين يوماً قبل أن يبدأ فى خدمته.

جاء فى كتاب مصباح الظلمة (ثم أن الحواريين لما امتلأوا من الروح القدس مجدوا الله وسجدوا وصاموا أربعين يوماً).

أما الآن فأصبحت أيام صوم الرسل غير محددة بل تتراوح بين 15، 49 يوم تبدأ ثانياً يوم حلول الروح القدس وتنتهى يوم 4 أبيب اليوم السابق لعيد الرسل 5 أبيب، لما صامه الرسل أسموه صوم العنصرة ثم أسمته الكنيسة صوم الرسل فى مجمع نيقية سنة 325م تكريماً للآباء الرسل، أول من صام هذا الصوم المبارك.

المعاني الروحية لصوم الرسل:-

1- هو صوم الكرازة و التبشير: حلول الروح القدس هو إشارة البدء لحركة الخدمة قال الرب لتلاميذه: "ستنالون قوة من حلول الروح القدس عليكم وتكونون لى شهوداً فى اورشليم وكل اليهوديه والسامره وإلى أقصى الأرض" (أع 1: 8). الروح القدس يشهد للمسيح "ومتى جاء المعزى الذى سأرسله أنا إليكم من الآب روح الحق الذى من عند الآب ينبثق فهو يشهد لى" والرسل أيضاً يشهدون للمسيح "وتشهدون أنتم أيضاً لأنكم معى من الابتداء" (يو 15: 26-27).

2- بالنسبة للخدام: هو موسم الدعوة للخدمة والتكريس وتقديم حساب الوكالة لله صاحب الخدمة .

3- بالنسبة للشعب: هو صوم التوبة استعداداً للامتلاء من الروح القدس "توبوا وليعتمدوا كل واحد منكم على اسم يسوع المسيح لغفران الخطايا فتقبلوا عطية الروح القدس" أع 2

4- الصوم لايتوقف عند تغيير الطعام الفطارى بالصيامى: و لكنه وسيلة للصوم الروحى الذى هو الامتناع عن الخطية والتوبة عنها.

+ صوم لسانك عن الإدانة وأخطاء اللسان الأخرى .

+ صوم أذنك عن سماع ما لا يجب .

+ صوم عينيك عن النظرات الشريرة واشتهاء ما للغير .

كما صام الرسل بعد حلول الروح القدس عليهم وقبل بدء خدمتهم حتى يضرموا موهبة الروح القدس التى اخذوها وينالوا قوة للخدمة هكذا يصوم كل كاهن مرسوم حديثاً أربعين يوماً فى دير من الأديرة حتى يضرم موهبة الروح القدس ووضع اليد التى أخذها فى الرسامة ويبدأ خدمة قوية مدعمة بالروح القدس تدوم وتستمر.

العمل مع الله



قال السيد المسيح "أبي يعمل حتى الآن، وأنا أيضًا أعمل" ونود أن نركز على العبارة الأخيرة.. وقال بولس الرسول عن نفسه وعن زميله أبُلُّوس "فإننا نحن عاملان مع الله" (1كو 3: 9).

إن الله يمكنه أن يعمل كل شيء وحده، ولكنه لا يشاء، إنه يريدك أن تعمل معه.

وليس أن تعمل فقط، بل أيضًا يريدك أن تتعب في العمل، مجاهدًا، وهو سيعطى كل واحد أجرته بحسب تعبته (1كو 3: 8).

و**عمل الله، ليس معناه أن يكسل البشر..**

وهوذا الرب في سفر الرؤيا يطوب ملاك كنيسة أفسس على عمله وتعبه، فيقول له: "أنا عارف أعمالك، وتعبك، وصبرك، وقد احتملت، ولك صبر، وتعبت من أجل اسمي ولم تكل" (رؤ 2: 2، 3).

والعمل بالنسبة إلى الروحانيين- هو شركة مع الله: شركة مع الروح القدس، شركة مع الطبيعة الإلهية في العمل.. إنه استعداد الإرادة للشركة مع الله بل اشتراكها فعلاً لهذا نحن نقول للرب في أوشية المسافرين "اشترك في العمل مع عبيدك".

وليس الاعتماد على الله نوعًا من التواكل واللامبالاة، إنما هو شركة في العمل، معتمدة على قوة الله، وبالعامل يختبر الله مدى محبتنا له، ومدى طاعته.

والمحبة كما قال القديس يوحنا الرسول "لا تكون بالكلام ولا باللسان، بل بالعمل والحق" (1يو 3: 18).

إن داود النبي مع إيمانه بأن "الْحَرْبَ لِلرَّبِّ"، وإيمانه بأن الله سيعمل، إلا أنه أخذ مقلاعه وحصواته، تقدم إلى الصف، أمام جليات..

لذلك اعمل، واطلب من الله أن يشترك معك في العمل. وخذار أن تكسل، فإن الله لا يحب الكسالى.. عليك أن تغرس وأن تسقي، والله هو الذي ينمي..

حقًا تقول في أتضاع "لَيْسَ الْغَارِسُ شَيْئًا وَلَا السَّاقِي شَيْئًا" .. ولكن الله الَّذِي يُنْمِي ما تغرسه وما تسقيه وما تتعب فيه..

أقسام الكتاب المقدس ومعلومات عنه

الجزء الأول



St. Takla.com

ما هو الكتاب المقدس؟

يطلق هذا الاسم على مجموع الأسفار الإلهية التي كتبها أناس الله القديسون مسوقين (موجهين) من الروح القدس المكونة للعهد القديم والجديد والمؤلفة من 73 سفرًا – 46 العهد القديم 27 العهد الجديد (وذلك بإضافة السبع أسفار القانونية الثانية). وقد سمي الكتاب المقدس مرة واحدة بهذا الاسم "الكتب المقدسة" (2تى15:3)، أي الكتابات المقدسة تميزا لها عن الكتابات الأخرى .

لمحة عنه:

يرجع تاريخ البدء في كتابة الكتاب المقدس إلى 3472 سنة مضت، فقد دعا الله موسى ليبدأ في تدوين أسفاره الخمسة الأولى عام 1512 قبل الميلاد، وأستغرق تدوينه حوالي 1610 سنة، فقد سجلت آخر أسفار العهد الجديد عام 98 ميلادية، ولقد قام بكتابه أشخاص كثيرون لم يعرف منهم سوى 40 شخصاً، أولهم نبي الله موسى وآخرهم القديس يوحنا.

لغات الكتاب المقدس

- **العبرية:** وهي لغة العهد القديم، وهي تدعى اللسان اليهودي
- **الآرامية:** وهي اللغة الشائعة في الشرق الأوسط إلى أن جاء الإسكندر الأكبر.
- **اليونانية:** لغة العهد الجديد، فكانت اللغة الدولية في زمن السيد المسيح

ترجمة الكتاب المقدس:

الكتاب المقدس هو أول كتاب ترجم، فقد ترجمت النسخة السبعينية من العبرية إلى اليونانية عام 250 ق.م واستمرت ترجمات الكتاب المقدس منذ ذلك التاريخ، وقد ترجم منها إلى الآن أكثر من 1660 لغة ولهجة وهذه الترجمات الموجودة الآن في العالم.

تقسيم الكتاب المقدس:

ينقسم الكتاب المقدس إلى الأقسام الآتية:

- 1- **الشريعة:** من التكوين إلى التثنية.
- 2- **التاريخ:** وهذا القسم يبدأ بسفر يشوع وينتهي بسفر أستير.
- 3- **الشعر:** وهذا القسم يحتوي على الكتب الشعرية الخمسة وهي أيوب و المزامير (الزبور) والأمثال و الجامعة و نشيد الأنشاد، حكمة سليمان، يشوع ابن سيراخ.
- 4- **النبوة:** وهي تنقسم إلى قسمين الأنبياء الكبار من أشعياء إلى دانيال، والأنبياء الصغار من هوشع إلى ملاخي.
- 5- **البشائر:** وهي أربعة من متى إلى يوحنا.
- 6- **الرسائل:** ويعتبر سفر الأعمال مقدمة لها وتنتهي برسالة يهوذا.
- 7- **الإعلان الأخير:** وهو مبين بسفر الرؤيا آخر أسفار هذا الكتاب.

الزواج المسيحي – سخاء



البخل احد أهم المشاكل المتعلقة بالزواج وهو لا يقتصر علي المال والهدايا ولكن هناك بخل في المشاعر وبخل في الكلام وبخل في الاهتمام وبخل في الوقت، والكتاب المقدس يعلمنا **المعطي فبسخاء (رو 12 : 8)**، والعطاء بسخاء لا يبدأ بالفقراء و لكنه يبدأ بأقرب الناس الزوج و الزوجة الأولاد والأقارب.

لا تبخل يا ابني علي زوجتك في كلام الحب و المديح و التشجيع و الحوار و الهدايا التي تحبها والوقت التي تحتاجه كن كريما معها فتحبك بلا حدود ولا تبخلي يا ابنتي علي زوجك في الاعمال التي يحبها. لاتوفري جهدك او مشاعرك احذروا ان يقدم كل طرف للأخر فقط بقدر ما يقدم الأخر ليتكما تتنافسان في العطاء و السخاء لبعضكم البعض لا تقل في قلبك لو كانت مطيعة لكنت غمرتها بالهدايا و الحب لا تقولي في سرك لو كان كريما معي لما منعت نفسي عنه

هذا الاسلوب لا يصلح في الزواج المسيحي لان المسيح علمنا **مغبوط هو العطاء أكثر من الاخذ (ع 1 : 20 : 35)**

كن سعيداً و انت تعطي كلام وهدايا ووقت و عمل و تشجيع ولا تنتظر الكثير كوني سعيدة أنك تعطي زوجك ما يحتاجه ولا تنتظري شيئاً. انظر كم يعطينا الله بسخاء بدون حدود دون استحقاق لكي نعطي نحن ايضاً بسخاء دون انتظار .

وان عجزت لحظة عن الاستمرار في العطاء لا مانع من العتاب و التفاهم لكي يستمر الكرم و العطاء بسخاء، **النفس السخية تسمن (أم 11 : 25)**

تدريب في ضبط النفس

في فترة الصوم يليق بك أن تتدرب على ضبط النفس، كما تدرب نفسك على ضبط جسدك..

+ ضبط النفس يظهر واضحًا، حيثما تمنع ذاتك عن شيء تشتهيهِ، أو تنفعل به، فلا تستسلم لشعور معين ولدافع داخلي إنما تحكم بذاتك، وكما قال الحكيم: (مَنْ يَحْكُم نَفْسَهُ خَيْرَ مِمَّنْ يَحْكُم مَدِينَةَ).



+ يمكنك أن تحاول كمثال، أن تضبط نفسك في وقت الغضب.. وتضبط قلبك في الداخل من الحقد والغیظ والكراهية، وتضبط لسانك من الإذانة ومن الحدة والعصبية والألفاظ الشديدة والقاسية..

+ كذلك يمكنك أن تضبط نفسك من الانفعال والتسرع والاندفاع، وتحاول أن تهدئ نفسك، فلا تتكلم بسرعة، وتبدي رأيك بسرعة، ولا تقاطع غيرك في حديثه، ولا تصدر حُكمًا دون التأكد من صحته أولًا..

+ يمكن أن تضبط نفسك في أية شهوة تخطر على قلبك، وتشتاق إلى تنفيذها، فلا تستلم لكل رغبة تأتیک، وإنما تتحكم في مشاعرك، وفي أهوائك، وفي رغباتك، وفي غرائزك وكل نزواتك. لا تجعل رغباتك تتحكم فيك، وإنما أنت الذي تتحكم فيها، تخضعها للعقل وللروح..

+ أضبط نفسك أيضًا في الدفاع عن كرامتك، وفي الانتقام لنفسك. وتذكر قول الرسول (أطلب إليكم أيها الأقوياء أن تحتملوا ضعف الضعفاء)..

+ أضبط نفسك من جهة أفكارك، بأي شيء تتعلق. فإن كانت تفكر في ما لا يليق، وفي التافهات حاول أن توقفها، وأن تحول تفكيرك إلى مجرى آخر.

+ أضبط حواسك، وبخاصة سمعك وبصرك، فلا تسمح لنفسك أن ترى وتبصر شيئًا غير لائق.

+ أضبط نفسك أيضًا في وقت الصلاة، بحيث لا تشرد أفكارك وبحيث لا تقف بطريقة غير خاشعة أمام الله.

+ حاول أن تضبط نفسك من جهة الوقت، فلا تسمح أن يضيع وقتك في متع يكون وقتك أثمر منها إن ضبطت نفسك تمامًا، تكون قد نجحت في صومك.

أب التربية المسيحية - ش شدة

يعلمنا الروح القدس على فم يشوع بن سيراخ قائلاً من ادب ابنه يجتنى ثمر تاديبه ويفتخر به بين الوجهاء (سيراخ 30 : 2).



وهكذا يفعل الله معنا فانه لديه حب بلا حدود فهو دائم التشجيع وكثيراً ما يغمرنا بحنانه ولكن توجد اوقات نراه حازماً شديداً ويمسك لنا بعصا التأديب. **من يمنع عصاه يمقت ابنه ومن احبه يطلب له التأديب (ام 13-24)**

الشدة تحتوى على عدة قواعد منها **اظهار الحب:** فعندما يكذب ابنك وانت تكون قد انذرتة من قبل ان لا يحاول الكذب مرة اخرى وانه ان كذب سيعاقب فقبل المعاقبة اظهر له الحب أولاً واظهر له الحب ايضا اثناء وبعد العقاب.

اجعل الشدة تتناسب مع حجم الخطأ: لا تشد على خطأ بسيط ولا ترخي عند الخطأ الكبير، يرى الأب ابنه الصغير يشتم أخيه الكبير فيضحك و لا يبالي و أن كسر ابنه شيئاً بالبيت دون قصد يأتيه أبيه بالعصا لينال نصيبه هنا أدرك الأب أن ممتلكات البيت والنقود أهم من الأخلاق. **أنذر أولاً قبل التأديب:** لا يجب أن تعاقب أن لم تكن قد أنذرتة أولاً ولا تعاقب على أول خطأ لأن أول خطأ عادة يكون مصحوباً بالجهل، أنذر أولاً وحذر من تكرار الخطأ وأن تكرر الخطأ بعد الأذكار أسمح بالعقاب لأنه سيكون في محله.

عند الشدة أنظر إلى معاملة الله لنا: تذكر كيف يتعامل الله معك عندما يشد عليك او يوبخك كيف يعاقبك وكيف يسامحك فتعلم منه كيف تربي ابنك، البيت الطبيعي تجد فيه اوقات الشدة قليلة وبعيدة ولكنها ضرورية ومطلوبة ولكنهم يحاولون تقويم الطفل وتجد فيه أيضاً الحب، الدلع، التشجيع. **عند الشدة وضح لماذا تشد؟** أشرح أسباب شدتك على أبنائك أن كانوا صغاراً أو كباراً لماذا عاقبت ولماذا تضايقت لكي يفهموا خطائهم.

عليك مراعاة خصوصية الشدة: اي لا تشد على ابنائك ابداً أمام أحد لأنه سوف لا ينسى لك هذا الإحراج.

عندما تشد أجعل غرضك الإصلاح وليس ذاتك أو كرامتك: أحيانا يتعصب الأب بسبب فشله في عمله و ربما تتفعل الأم بسبب وجود مشاكل في العلاقة بينها وبين الأب فيصب غضبها على الأبناء وهذا يعرض الأطفال لفقد الشعور بالأمان وتفاقم الأحساس بالذنب.

عند الشدة علم أبنك كيف يعتذر: كيف يشرح سبب الاعتذار ويعد بعدم تكراره. **أجعل مدة معينة للتأديب ولا تجعل الخصام من أدوات:** التأديب يكفي أن تظهر حزنك له و أنك قد جرحت بسبب خطأه مجرد شعور أبنك أنك حزين بسببه سيكون هذا عقاباً له بمثابة مائة عقاب من أدوات الشدة التوبيخ.

الأنتهار يؤثر في الحكيم أكثر من مائة جلدة في الجاهل (ام 17 : 10)

فإن كان أبنك يحبك، مجرد ان تقول له لم اكن انتظر منك هذا الخطأ ستتعب ضميره جداً .

كيف تجعل ابنك محبوبا



لكي يكون ابنك محبوبا لابد ان يكون اولاد محب ولكي يكون محبوبا لابد ان يشبع بالحب، ولكي يشبع بالحب لابد الالباء والامهات يشبعوا بالحب الالهي والحب الروحي لكي تشبعا اولادكم ومن حولهم بالحب ولكي تجعل ابنك محبوبا لابد ان تعلمه.

أولاً: احترام الآخرين

حين تشد علي يد الشخص في ترحاب يشعر بسعادة و يري ابنك هذا المنظر يدرك لماذا يحبك الناس؟ حين تبتسم في وجه البسطاء والفقراء وتربت علي كتفهم يري اولادك الحب في عيونهم و يدركون السر.

ثانياً: اعذر الناس

يحب الناس من يعذرهم ولا يقع باللوم الدائم عليهم.

ثالثاً: امدح الناس

علم ابنك ان يكون مجاملا رقيقا علمه ان لا يتكلم عن نفسه كثيرا لكن يستمع للآخرين بالأكثر و أبرز اهتمامك بما يقولون.

رابعاً: اخدم من حولك

لكي يحبك الناس كن خدوما كريما و علم اولادك ان يفرحوا بخدمة من حولهم

خامساً: اكنم الاسرار

يحب الناس من يشكون له و يأتمنونه علي مشاكلهم و اسرارهم و يثقون انه لن يتفوه بكلمة

سادساً: كن بشوشا دائما

البشاشة و الابتسامة هي عطية الله للأتقياء و هي ثمرة من ثمار الصلاة الحارة و التوبة المستمرة وهي الوجه المشرق للانسان المتواضع القلب شبيه المسيح، ضع ابتسامتك علي فمك قبل ان تقابل أحد وبالأولى جداً أولادك فيتعلمون منك البشاشة ويقبلون علي الحياة.

اهمية القصص للأطفال قبل النوم



تعتبر رواية القصص الهادفة من الأمور التي تمكن الطفل فرصة لتعلم شيئاً جديداً، ويعتبر قضاء الوقت لكل من الأطفال والوالدين ممتع وثمرتين، وغير ذلك فإن رواية القصص للأطفال قبل النوم لها العديد من الفوائد نذكر منها ما يلي:

• فرصة ثمينة للوالدين وللطفل لقضاء الوقت والتواصل، فعندما يبدأ أحد الوالدين قراءة القصص للطفل فإنه يعتبر وقت جميل للجميع وتجربة ممتعة وهذه طريقة سهلة وبسيطة لتزويد الألفة والمحبة والترابط بين الوالدين وطفلها لا سيما بأن الوالدين يكونا مشغولين طيلة اليوم بالواجبات والعمل.

• تعليم الطفل وزيادة معرفته ففي كل قصة جديدة يسمعا الطفل يتعلم معلومة جديدة فمثلاً عندما يقوم أحد الوالدين برواية قصة تقول أن الضفدعة تقفز وتلتهم الذبابة فبالتالي يتخيل الطفل بأن لسان الضفدعة طويل وأن غذائها هو الذباب، أو كرواية قصة يقول فيها أحد الوالدين بأن البطة تسبح وسط الماء في بحيرة كبيرة فإنه يعرف ويدرك بأن البطة من أنواع الطيور التي تعيش في البر لكنها تتمكن من السباحة مما يغرس معلومات جديدة لا ينساها الطفل وتبقى راسخة في ذاكرته.

• فرصة لتعليم الطفل دروس حياتية كسردي قصة تتحدث عن طفل ترك يد أمه أثناء التسوق وضاع ولم تجده أمه وبالتالي سيستنتج الطفل بأنها معلومة هامة بحيث تعلمه بأن لا يفلت يد أمه أثناء التسوق وأن لا يتحدث مع الغرباء لأن الأطفال أذكيا ويحتاجون لسماع النصائح من خلال سرد مثل هذه القصص لهم.

• تنشيط ذاكرة الطفل وخياله فرواية القصص قبل النوم تنمي قدرة الطفل الإبداعية عن طريق تصويره للشخصيات ورسم الأماكن في مخيلته وحينها يتصور أنه نفسه داخل هذه القصة كما أن القصص قبل النوم تجعله أكثر تركيزاً.

• تنمي قدرة الطفل على القراءة وتزيد أهميته للكتاب فالقصص تشجع الطفل على القراءة وتصبح قراءة القصص عادةً يومية لديه إن كان قادرًا على الكتابة والقراءة وتعد فرصة حتى يتحسن أسلوبه في القراءة أيضاً.

• تزيد تعلم الطفل للغة والمفردات ففي كل قصة مغامرة وكلمات جديدة ومفردات لم يعرفها الطفل من قبل مما يجعل تفسيرها للطفل فرصة لتقوية لغته العربية ويملك مستودع للمفردات التي تجعله يتفوق في حياته مستقبلاً.

• تزيد نسبة ذكاء الطفل وينشط خياله أكثر فكلما توسع الطفل في خياله كلما زادت نسبة ذكائه وخاصة الصور التي توجد فيها صور ملونة فإنها تحفزه على التعمق بالتفكير والتخيل مما يرفع مستوى ذكائه بصورة ملحوظة وكبيرة.

• تساعد الطفل على الخلود للنوم عند قراءة القصة والإضاءة خافتة نوعاً ما فإن هذه الطريقة تساعد في استرخاء الطفل والخلود في النوم كما أنها وسيلة فعالة لجعل الطفل منضبط في مواعيد نومه.

نحن لا نعرف قيمة بعضنا إلا في النهايات!



- فلاح عجوز حمل زوجته المريضة في المقعد الخلفي من العربة التي يجرها حصان هزيل، حملها إلى المدينة البعيدة لعلاجها.
- وفي الطريق الطويل، بدأ الرجل يتحدث، يفضفض.. كأنما يناجي نفسه، ولكنه في الوقت نفسه يواسي زوجته المريضة التي عاشت معه طوال أربعين عاما في شقاء وبؤس ومعاناة تكد وتكدح، تساعد في الحقل، وتحمل وحدها أعباء البيت.
- الآن.. أحس أنه كان قاسيا معها طوال السنوات الماضية، وأن عليه، الآن، أن يعاملها بلطف ولين، وأن يُسمعها الكلمات الطيبة.
- قال لها إنه ظلمها، وأن الحياة أيضا ظلمتها، لأنه لم يجد الوقت في حياته اليومية ليقول لها كلمة طيبة حلوة وعذبة، أو يقدم لها ابتسامة صافية رقيقة كالماء أو يعطيها لحظة حنان!
- وظل الرجل يتحدث بحزن وأسى، طوال الطريق والكلمات تحفر لها في النفس البشرية.. مجرى كما يحفر الماء المتساقط على الصخر.. خطوطا غائرة. ليعوضها - بالكلمات - عما فقدته خلال الأربعين عاما الماضية من الحب والحنان ودفء الحياة الزوجية وأخذ يقدم لها الوعود بأنه سوف يحقق لها كل ما تريده وتتمناه في بقية عمرها...
- عندما وصل المدينة، نزل من المقعد الأمامي ليحملها من المقعد الخلفي بين ذراعيه لأول مرة في حياته إلى الطبيب ولكن وجدها قد فارقت الحياة.. كانت جثة باردة.. ماتت بالطريق.. ماتت قبل أن تسمع حديثه العذب الشجي!
- وإلى هنا تتوقف قصة الألم، التي كتبها تشيخوف ليتركنا نحن مثل الفلاح العجوز الذي كان يناجي نفسه ولكن بعد فوات الأوان.
- فالكلمات لم تعد مجدبة الآن.. فقد فقدت مغزاها!
- أن تقدم وردة في وقتها خيرٌ من أن تقدم كل ما تملك بعد فوات الأوان..
- أن تقول كلمة جميلة في الوقت المناسب خير من أن تكتب قصيدة بعد أن تختفي المشاعر..
- لا جدوى من أشياء تأتي متأخرة عن وقتها كقُبلة اعتذار على جبين ميّت.
- "لا تؤجل الأشياء الجميلة.. فقد لا تتكرر مرة أخرى."

سمك السلمون



- طبق لذيذ وشهي من السمك السلمون بمذاق مختلف جداً.
- أسماك السلمون من الأكلات الصحية المفيدة للجسم و التي تمنحه البروتين و الفيتامينات الأخرى دون زيادة في الوزن و ذلك يرجع إلى
- أن هذا النوع من الأسماك لا يحتوي على الدهون الضارة مما يجعله
- من الأكلات المميزة و المناسبة للدايت

المقادير:

- 4 شرائح من سمك السلمون، 4 وحدات من الكوسة المقشرة و مقطعة مكعبات، نصف ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف، ربع ملعقة صغيرة زعتر مجفف، نصف ملعقة صغيرة شبت مجفف، ربع ملعقة صغيرة إكليل الجبل مجفف، 2 ملعقة كبيرة سكر بني، 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون، 2 ملعقة كبيرة من المستردة، 2 فص ثوم مفروم، 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملح و فلفل أسود، بقودونس مفروم لتزيين السمك.

طريقة التحضير

- في وعاء صغير إخلطي السكر البني و عصير الليمون مع المستردة و الثوم و الأعشاب، إضيفي الملح و الفلفل.
- إدهني صينية مناسبة بالقليل من الزيت ثم وزعي قطع الكوسة. تبلي الكوسة بالملح و الفلفل، مع زيت الزيتون.
- تبلي شرائح السلمون بخلطة الأعشاب و رصي القطع في الصينية مع الكوسة.
- إدخلي الصينية فرن مسخن مسبقاً لمدة 02 دقيقة و زيني بالبقودونس عند التقديم.

و بالصحة و الهنا...

معلومة ربما تعرفها لأول مرة

ورق الألومنيوم وجه لامع .. ووجه غير لامع



1- صُمِّم ورق الألومنيوم لتغليف الأطعمة وليس لاستخدامه في عملية الطبخ.

2- يتكوّن هذا الورق من وجهين: وجه لامع والوجه الآخر غير لامع.

يُستخدم الوجه اللامع لتغليف المأكولات الساخنة فقط أي الوجه اللامع ملاصق للطعام الساخن.

بينما يُستخدم الوجه غير اللامع لتغليف المأكولات الباردة فقط أي الوجه غير اللامع ملاصق للطعام البارد..

3- يُمنع استخدام ورق الألومنيوم في عملية الطبخ أو لتغليف الطعام وإدخاله إلى الفرن حيث أن حرارة الطبخ الزائدة تؤدي إلى خروج الألومنيوم من الورقة إلى الطعام والتفاعل معه خاصةً إذا كنت تستخدم الحامض أو الخل في عملية الطبخ.

4- إذا اضطررت لاستخدام ورق الألومنيوم في الطبخ ضع بينه وبين الطعام ورقة من الملفوف (الكرنب).

ثم ارمها بعد الطبخ، أبداً لا تأكلها ولا تتركها مع الطعام او استخدم ورق الزبدة قبل التغليف بالألومنيوم.

تذكار دخول العائلة المقدسة إلى أرض مصر 24 بشنس



رحلة العائلة المقدسة في مصر

1 - شمال سيناء

في بيت لحم بقلسطين يظهر ملاك الرب ليوسف النجار، فيأمره أن يأخذ السيد المسيح ابن العامين وأمه ويرحل بهما إلى مصر هرباً من الملك هيروودس، تبدأ الرحلة إلى رفح ومنها إلى «الفلوسيات» غرب العريش بـ 27 كم، ثم منطقة تل الكنانس بمدينة الشرماء شرق بورسعيد.

2 - الشرقية

تنتقل العائلة إلى منطقة تل بسطا القريبة من الزقازيق، والتي كانت مركزاً لعبادة الإلهة باستت في العصر الفرعوني. هناك يتمكن المسيح من إنباغ بئر مياه في المنطقة الأثرية، ثم تنتقل العائلة إلى بلبليس حيث تستظل بشجرة تحمل اسم «مريم».

3 - الغربية

في سمخود تستريح العائلة المقدسة، يبارك المسيح بئر مياه، ويهدى الأهالي للسيدة العذراء ماجوراً حجرياً لتعجن فيه، فيما بعد أقيمت كنيسة «العذراء مريم والشهيد أبانوب»، عند ذلك الموضع، كما أقيمت كنيسة أخرى باسم «العذراء مريم» في مدينة سخا.

4 - وادي النطرون

ترتحل العائلة إلى الصحراء التي كان يطلق عليها «برية شهيت»، وهي كلمة مصرية قديمة تعني ميزان القلوب، حيث كان المصريون يحصلون على أملاح للتحنيط من وادي النطرون ومن ثم فإن من يموت كان يحاسب على أعماله ويوزن قلبه بميزان القلوب، هناك تستقر عين مياه عذبة يقال إنها نبعث من تحت يد السيدة العذراء في قلب الملاحات.

6 - المنيا

يحتضن مركز مغاغة قرية اشنين النصارى التي تضم بئراً يقال إن المسيح أنبعها، وكذلك دير الجرنوس، بالإضافة إلى اليعنسا حيث شجرة مريم التي استظلت بها العائلة، قبل أن ترتحل إلى سمالوصا، حيث تعبر النهر إلى الضفة الأخرى عند جبل الطير، فتستقر في مغارة يقام فوقها فيما بعد دير السيدة العذراء، بجبل الطير، وأخيراً الأشمونين مقر كنيسة البارليكا.

7 - اسيوط

المحطة قبل الأخيرة في مسار العائلة المقدسة، هناك يتنقل الركب من صندفا إلى صنبو، فالقوصية، فقرية مير، ثم تخرج منها إلى جبل قسقام حيث حجرة صغيرة مبنية بالطوب اللبن تقيم فيها العائلة ستة أشهر و 10 أيام، وهو المكان الذي ظهر فيه ملاك الرب مرة أخرى ليوسف ليأمره بالعودة مرة أخرى لأورشليم، فتشهد رحلة العودة الاختباء في مغارة دركة عدة أيام.

5 - القاهرة «نهاب»

4 مزارات مهمة زارتها العائلة المقدسة في رحلتها الطويلة داخل القاهرة، بدأتها بالمطرية حيث احتمت تحت ظل شجرة تحمل حتى الآن اسم «مريم»، ثم إلى باب زويلة، فكنيسة أبوسرجة التي اختبأت عندها العائلة في قيو شهر، قبل أن يقرروا الرجول إلى الصعيد عبر النيل، من عند نقطة بمنطقة المعاري، تقام فوقها فيما بعد كنيسة باسم «العذراء الصعيد»، في إشارة للعبور إلى الصعيد.

8 - القاهرة «عودة»

تعود إليها العائلة بعد أن أنهكها الترحال، فتستقر بضعة أيام في منطقة مسطرد، تحتضنهم مغارة قديمة مكثوا فيها لبعض الوقت، كما أنبع المسيح بئراً هناك، وكانت فرصة لأن تفسل له السيدة العذراء، ملايسه وتحمده من مياه البئر لتحمل البلدة قديماً اسم «المحمة»، فيما بعد ستقام عند تلك الموضع كنيسة العذراء الأثرية، شاهدة على آخر فصول رحلة العائلة المقدسة إلى مصر.

مبارك وشغبي مض

(سراشعيا، ٢٥:١٩)