

وَأَمَّا أَنَا وَبَيْتِي فَتَعْبُدُ الرَّبَّ"



بش 24 : 15

إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 165 الجمعة 2 ديسمبر 2022 الموافق 23 هاتور 1739 ش



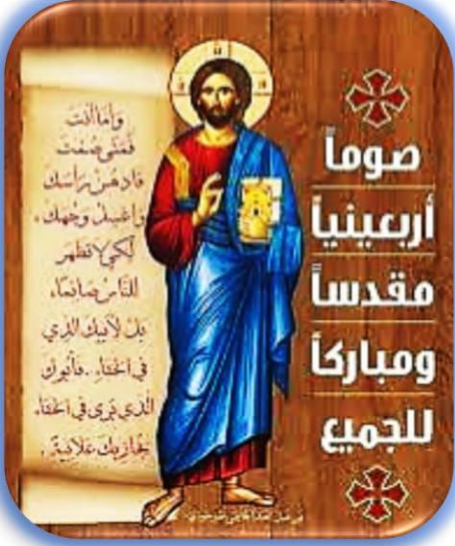
خطرت حمامة في بيت زكريا

وفي أميالها أعطت سلام

فخرجت ذات العقورية للقاء والدة منشئ الأنام.

الصوم منهج حياة

من محبة آباءنا الرهبان للصوم، جعلوه منهج حياة.



صارت حياتهم كلها صوماً ما عدا أيام الأعياد، ووجدوا في ذلك لذة روحية ولم يشعروا بأي تعب جسدي، بل استراحوا للصوم وتعودوه.. وروي أنه لما حل الصوم في احدي البراري، أرسلوا من ينادي في البرية لينبه الرهبان إلي حلول هذا الصوم المقدس، فلما سمع أحد الشيوخ من المنادي هذا التنبيه، قال له: **ما هو يا أبنني هذا الصوم الذي تقول عنه؟ لست أشعر به الآن أيام حياتي كلها واحدة (لأنها كلها كانت صوماً).**

والقديس الأنبا بولا السائح، كان يأكل نصف خبزة يوميًا، وفي وقت الغروب كنظام حياة ثابت. وبعض الرهبان كان يصوم كل أيامه حتى الغروب، مثل ذلك الراهب القديس الذي قال: مررت علي ثلاثون سنة، لم تبصرني فيها الشمس أكلاً...

وبعض الرهبان كانوا يطوون الأيام صوماً، والقديس مقاريوس الإسكندري لما زار أديرة القديس باخوميوس، كان يأكل في يوم واحد من الأسبوع طوال أسابيع الصوم، وكان يطوي باقي الأيام.. ولم يقتصر صوم الآباء علي طول فترات الصوم، أو طي الأيام، إنما شمل النسك أيضاً نوع طعامهم.. أبا نفر السائح كان يتغذى بالبلح من نخله في مكان توحده، والأنبا موسى السائح كان يقتات بحشائش البرية، وكذلك كان الأنبا بيجيمي السائح. وكان يشرب من الندي..

هذا الصوم الدائم كان يجعل حياة الآباء منتظمة: في الواقع أن حاله الرهبان من هذه الناحية مستقرة علي وضع ثابت، استراحت له أجسادهم، واستراحت له أرواحهم.. وضع لا تغيير فيه اعتادوه ونظموا حياتهم تبعًا له، أما العلمانيون فهم مساكين، أقصد هؤلاء الذين ينتقلون من النقيض إلي النقيض. من صوم يمنعون فيه أنفسهم، إلي فطر يأخذون فيه ما يشتهون. يضبطون أنفسهم فتره، ثم يمنحونها ما تشاء فترة أخري، ثم يرجعون إلي المنع، ويتأرجحون بين المنع و المنح فترات وفترات. يبنون ثم يهدمون، ثم يعدون إلي بناء يعقبه هدم إلي غير قيام.

أما الصوم الحقيقي الذي يتدرب فيه الصائم علي ضبط النفس ويستمر معه ضبط النفس كمنهج حياة، فيضبط نفسه في أيام الفطر كما في أيام الصوم، علي الرغم من اختلاف أنواع الأطعمة ومواعيد الأكل، وهكذا يكون الصوم نافعاً له، وبركة لحياته، وبهذا المعني لا يكون الصوم عقوبة، بل نعمة.

أكبر عقوبة توقع علي أحد الروحانيين، أن يأمره أب اعترافه بان يأكل مبكرًا، أو يأكل لحمًا أو طعامًا شهياً، وكان أب الاعتراف يفعل هذا إن رأي أبنه الروحي قد بدأ يرتفع قلبه أو يظن في نفسه أنه قد صار ناسكًا أو زاهدًا، فيخفض كبريائه بالأكل، فتنكسر نفسه، وبذلك يتخلص من أفكار المجد الباطل..

تأملات في الميلاد "مُصالحة السماء والأرض"



ولكن الكل من الله الذي صالحنا لنفسه بيسوع المسيح وأعطانا خدمة المصالحة" (2كو5: 18).

أول شيء نتذكره في ميلاد الرب هو عمق محبته للناس. فمن أجل محبته لهم سعي لخلاصهم، ومن أجل محبته لهم أخلى ذاته، وأخذ شكل العبد، ونزل من السماء، وتجسد وصار في الهيئة كإنسان (في 2: 7، 8).

إن التجسد والفداء، أساسهما محبة الله للناس. فهو من أجل محبته لنا، جاء إلينا. ومن أجل محبته لنا، مات عنا، لهذا يقول الكتاب: **"هكذا أحب الله العالم... حتى بذل ابنه الوحيد..." (يو3: 16).**

أنظروا ماذا يقول: "هكذا أحب... حتى بذل". نحن إذن في تجسده، نذكر محبته التي دفعته إلى التجسد. واعترافاً منا بهذه المحبة، نتغنى بها في بدء كل يوم، إذ نقول للرب في صلاة باكر: **"أتيت إلى العالم بمحبتك للبشر، وكل الخليقة تهلت بمجيتك"**

قبل ميلاد السيد المسيح، كان هناك خصومه بين الله والناس. فجاء السيد المسيح لكي يصلحنا مع الله، أو جاء لكي نصطح معه هو. قبل مجيئه كانت هناك خصومة بين السماء والأرض. **ومرت فترة طويلة كانت فيها شبه قطيعة بين السمايين والأرضيين: لا رؤى، ولا أحلام مقدسة، ولا أنبياء، ولا كلام من الله للناس، ولا ظهورات مقدسة... ولا أية صلة واضحة...!! كانت الأرض بعيدة عن السماء طوال تلك الفترة...**

كانت خطايا الناس كليالي الشتاء: باردة ومظلمة وطويلة. وكانت تحجب وجه الله عنهم. وكانت الخصومة بينهم وبين الله، يمثلها في الهيكل الحاجز المتوسط الذي لا يستطيع أحد من الشعب أن يجتازه إلى قدس الأقداس... وزادت خطايا الناس، واحتدم غضب الله عليهم، واستمر القطيعة، ولم يحاول البشر أن يصطلحوا مع الله.

ثم جاء السيد المسيح، فأقام صلحاً بين السماء والأرض، وأرجع الصلة بينهما. وبدأت تباشير الصلح تظهر. ورجعت العلاقات كما كانت من قبل وأكثر...

ولكي أوضح الأمر لكم أقول: تصوروا أن دولتين متخاصمتين، قد رجع الصلح بينهما، فماذا تكون النتيجة؟ طبعاً ترجع العلاقات كما كانت، يعود التمثيل السياسي بينهما، وإرسال السفراء والقناصل... وفي ظل المودة الجديدة تبرم اتفاقية اقتصادية، اتفاقية ثقافية، اتفاقية عسكرية... المهم أنه توجد علاقة وصلة. كذلك لنفرض أن شخصين متخاصمين قد اصطلحا، في ظل الصلح نري العلاقات قد بدأت ترجع، تعود التحيات والابتهامات والزيارات والأحاديث، وتعود المودة... هكذا حدث بين السماء والأرض. وبدأت تباشير الصلح تظهر بمجيء السيد المسيح إلى الأرض أو في خطوات وممهّدات مجيئه..

فى قصة الميلاڊ



قال القڊيس يوحنا ذهبى الفم ان النجم الذى ظهر للمجوس لم يكن نجما عاديا وإنما قوة سماوية، **فما أدلة ذلك؟**

✦ تحرك النجم من الشرق للغرب يعكس النجوم العادية وكان يتحرك ويقف ثم يتحرك بعدها.

✦ الظاهر أنه كان بهاء عظيم منير عن باقى النجوم فتبعه المجوس

✦ عبارة (نزل حيث كان الصبى) تعنى أنه نزل قريبا جدا من الارض ليشير إلى موضع المزود.

أسرة واحدة فى قصة الميلاڊ ثلاثة اعضاء منها امتلأوا من الروح القدس من هم؟

هى أسرة زكريا الكاهن وزوجته أليصابات وابنهما يوحنا المعمدان .

✦ ابنهما يوحنا من بطن امه امتلأ من الروح القدس (لو 1 : 15) .

✦ أمه أليصابات حين سمعت صوت سلام العذراء فى أذنها امتلأت من الروح القدس (لو 1 : 41).

✦ زكريا الكاهن إمتلأ من الروح القدس (لو 1 : 67) .

كم ملاك ظهر فى قصة الميلاڊ؟ ما المناسبة؟ ما رسالة كل منهم؟

✦ ملاك ظهر لزكريا الكاهن وهو عن يمين مذبح البخور لكى يبشره بميلاڊ ابنه له (لو 1 : 11-20)

✦ ملاك ظهر للقديسة العذراء مريم ليبشرها بميلاڊ السيد المسيح (لو 1 : 26-37)

✦ ملاك ظهر ليوسف النجار فى حلم ليخبره بأن الذى حبلى به العذراء من الروح القدس ويذكره

بالنبوة عن ذلك (مت 1 : 20-23) . ✦ ملاك ظهر للرعاه (لو 2 : 9)

✦ ملاك الرب ظهر للقديس يوسف النجار فى حلم ليأمره يأخذ الصبى وأمه ويهرب الى مصر

(مت 1 : 13-14) .

✦ ملاك الرب ظهر للقديس يوسف النجار فى حلم ليأمره بالرجوع الى ارض اسرائيل بعد موت

هيرودس (مت 1 : 19-20)

كم اسم دعى به الرب فى قصة تجسده؟

✦ دعى اسمه يسوع (أى مخلص) لأنه يخلص شعبه من خطاياهم (مت 1 : 21) .

✦ دعى عمانوئيل الذى تفسيره الله معنا (مت 1 : 23) .

✦ دعى ابن الله كما قال جبرائيل الملاك للقديسة العذراء لذلك القدوس المولود منك يدعى ابن الله

(لو 1 : 35) .

✦ دعى (المسيح الرب) كما قال الملاك المبشر للرعاه ولد لكم اليوم فى مدينة داؤد مخلص هو

المسيح الرب (لو 2 : 11) .

ماهى الاحلام المقدسة فى قصة الميلاڊ؟

✦ احلام القديس يوسف النجار (مت 2 : 13) (مت 1 : 20) (مت 2 : 19)

✦ المجوس اوحى اليهم فى حلم أن لا يرجعوا الى هيرودس (مت 2 : 12) .

من هم القديسين والقديسات الذين وردو في قصة الميلاد ؟

✦ القديس يوسف النجار (مت 1 ، 2) ، ✦ السيدة العذراء (لو 1 ، 2) (مت 1 : 2) .

✦ زكريا الكاهن وزوجته اليصابات وابنهما يوحنا (لو 1 ، 2) .

✦ سمعان الشيخ (لو 2 : 25-35) ✦ حنه النبية (لو 2 : 36-38) .

ما هي الصفات والألقاب التي وصف بها السيد المسيح في قصة الميلاد ؟

✦ وصف بأنه المخلص (مت 1 : 21) (لو 2 : 11) .

✦ وصف بأنه ملك اليهود (مت 2 : 2) .

✦ وقيل عنه يملك على بيت يعقوب ولا يكون لملكه نهاية (لو 1 : 33) .

✦ وفي النبوءة انه مدبر يرعى شعبي اسرائيل (مت 2 : 6) .

✦ دعى ناصريا (مت 2 : 23) .

✦ دعى انه الرب كما قالت اليصابات للقديسة العذراء (من أين هذا أن تأتي أم ربي إلي) (لو 1 : 43) .

✦ دعى (المسيح الرب) كما في بشارة الملاك للرعا (لو 2 : 11) .

✦ وقيل عنه يكون عظيما وابن العلى يدعى (لو 1 : 32) .

✦ وقيل انه ابن الله (مر 1 : 1) .

✦ وقيل انه يسوع المسيح ابن داود ابن ابراهيم (مت 1 : 1) .

أذكر خمسة سبحوا الرب في قصة الميلاد ؟

✦ القديسة العذراء سبحت الرب تسبيحتها المشهوره (لو 1 : 46 – 55)

✦ القديسة اليصابات سبحت الرب (لو 1 : 42-45)

✦ الملائكة الذين ظهروا للرعا (لو 2 : 13-14) .

✦ سمعان الشيخ سبح الرب (لو 2 : 28 – 35) .

✦ حنه النبيه وقفت تسبح الرب (لو 2 : 38) .

من ملك عوضا عن هيرودس الذى قتل اطفال بيت لحم ؟

✦ أرخيلاوس (مت 2 : 22) .

اذكر خمس نبوات تحققت في قصة الميلاد ؟

✦ تم ما قيل بالنبي هوذا العذراء تحبل وتلد ابنا ويدعون اسمه عمانوئيل (مت 1 : 22-23) (اش 7 : 14)

✦ قال الكتبة ان المسيح يولد في بيت لحم اليهودية لأنه هكذا مكتوب بالنبي وانت يا بيت لحم ارض

يهودا لست الصغرى بين رؤساء يهوذا لانه منك يخرج- مدبر يرعى شعب اسرائيل (مت 2 : 5-6)

(ميخا 5 : 2) .

✦ عاد السيد المسيح من مصر بعد موت هيرودس الملك لكي يتم ما قيل بالنبي القائل من مصر

دعوت ابني (مت 2 : 15) (هو 11 : 1) .

✦ وسكن في الناصرة لكي يتم ما قيل بالانبياء أنه سيدعى ناصريا (مت 2 : 23) .

✦ في قتل اطفال بيت لحم قيل حينئذ تم ما قيل بارميا النبي القائل صوت سمع في الرامه نوح وبكاء

وعويل راحيل تبكى على أولادها (مت 2 : 17-18) (ار 31 : 15-16) .

هل قال المسيح أنه إله ؟



كيف نصدق لاهوت المسيح بينما هو نفسه لم يقل عن نفسه انه اله و لا قال للناس اعبدوني؟

ج: لو قال عن نفسه انه اله لرجموه، و لو قال للناس اعبدوني لرجموه أيضا و انتهت رسالته قبل ان يبدأ. و قد قال هو نفسه لتلاميذه: **عندي كلام لأقوله لكم و لكنكم لا تستطيعون ان تحتملوه الان (يو:16:12)**

في حادثة شفاء المفلوج قال لكي تعلموا ان لابن الانسان سلطان على الأرض ان يغفر الخطايا قال للمفلوج : لك أقول قم واحمل سريرك و اذهب الى بيتك فقام للوقت و حمل سيره و خرج قدام الكل راه الجميع و مجدوا الله **(يو:10:33)**.

كذلك لما قال لليهود انا و الاب واحد تناولوا حجارة ليرجموه **(يو:10:30)** متهمين إياه بالتجديف لم يقل انه إله و لكنه اتصف بصفات الله، لم يقل اعبدوني لكنه قبل منهم العبادة. **نورد بعض الأمثلة:**

نسب السيد لنفسه الوجود في كل مكان و هي صفة من صفات الله و قال **حيثما اجتمع اثنين او ثلاثة باسمي فهناك أكون في وسطهم (مت:18:20)**

كذلك قال ها انا معكم كل الأيام و الي انقضاء الدهر **(مت:28:20)**

وهي عبارة تعطي نفس المعنى السابق، وبينما قال هذا عن الأرض قال للص التائب اليوم تكون **معي في الفردوس (لو:23:43)**

وقال لنيقوديموس ليس احد صعد الي السماء الا الذي نزل من السماء ابن الانسان الذي هو في السماء **(يو:3:13)** أي انه في السماء بينما كان يكلم نيقوديموس على الأرض، وبالنسبة للأبرار قال انه يسكن فيهم هو و الاب **(يو:14:13)**

اما عن الانسان الخاطيء انه يقف علي باب قلبه و يقرع حتي يفتح له **(رؤ:3:20)** ونسب نفسه إلى السماء منها خرج و له فيها سلطان، قال خرجت من عند الاب و اتيت الي العالم **(يو:6:28)**، وقال انه يصعد إلى السماء حيث كان أولا **(يو:6:62)**

وفي سلطانه علي السماء قال لبطرس وأعطيك مفاتيح ملكوت السموات **(مت:16:19)** وقال لكل تلاميذه كل ما تربطونه علي الأرض يكون مربوطا في السماء **(مت:18:18)** ونسب إلى نفسه مجد الله نفسه، فقال ان ابن الانسان سوف يأتي في مجد ابية مع ملائكته و حينئذ يجازي كل واحد حسب عمله **(مت:16:27)**

وقال من يغلب فسأعطيه أن يجلس معي في عرشي كما غلبت وجلست مع أبي في عرشه **(رؤ:3:21)**، كذلك تقبل من الناس الصلاة و العبادة و السجود، قبل من توما ان يقول له ربي و الهي و لم يوبخه على ذلك بل قال له لانك رأيتني يا توما آمنت، طوبى للذين آمنوا و لم يروا **(يو:20:27)**

كذلك قبل سجود العبادة من المولود اعمى **(يو:9:38)**، ومن القائد يائرس **(مر:5:22)**، ومن تلاميذه **(مت:28:17)**، ومن كثيرين غيرهم و قبل ان يدعى ربا و قال انه رب السبت **(مت:12:11)** والأمثلة كثيرة.

معلومات لاهوتية عن شهر كيهك

تسبحة كيهك تسمى (سبعة وأربعة) إذ أن ترتيبها الأساسي عبارة عن أربعة هوسات، وسبعة ثيئوطوكيات وكلمة هوس معناها تسبحة. وكلمة ثيئوطوكية مشتقة من كلمة ثيئوطوكوس ومعناها والدة الإله أي أنها تختص بعقيدة التجسد من والدة الإله العذراء القديسة مريم .

أولاً : لماذا شهر كيهك؟؟

الكنيسة تكثر التسبيح في شهر كيهك وقبل عيد الميلاد (29 كيهك) استعداداً لاستقبال ميلاد ربنا يسوع المسيح، وكأنها تُعد الأرض كلها بالتسبيح لتصير سماء ثانية يحل فيها الكلمة المتجسد وتُعد قلوبنا أيضاً بالتسبيح لتصير سماء ثانية يسكن فيها المسيح.

ثانياً : لماذا العذراء القديسة مريم؟؟

لأنها والدة الإله التي استحقت أن تكون السماء الثانية، وهي أيضاً تدعوننا أن نتشبه بها خلال هذا الشهر لتكون قلوبنا سماء ثانية لربنا يسوع المسيح مولود بيت لحم، إن كلمات التسابيح وخصوصاً الثيئوطوكيات تتحدث بإفراط عن التجسد، وعن العذراء القديسة مريم ونمجدها لأنها استحقت هذه النعمة العظيمة وهذا التطويب للعذراء القديسة مريم نطق به الوحي الإلهي على فمها الطاهر عندما قالت " فهوذا منذ الآن جميع الأجيال تطوبني" أليس تطوبينا للعذراء من يوم أن نطقت بهذه العبارة النبوية إلى هذا الجيل وإلى كل الأجيال ألا يتحقق هذا في التسابيح الكنسية اليومية (من خلال الثيئوطوكيات اليومية السبعة)، ومن خلال تسابيح شهر كيهك بصورة أعظم وأعمق.

ثالثاً : لماذا أثناء الليل (السهر)؟؟؟

اعتادت الكنيسة أن تسهر في التسابيح الكيهكية طوال الليل حيث تبدأ السهرة بتسبحة قوموا يا بني النور وكأنها تدعوننا أن تحول ظلام الليل إلى نور كما يقول معلمنا بولس الرسول " جميعكم أبناء نور وأبناء نهار لسنا من ليل ولا ظلمة فلا ننم كالباقين بل لنسهر ونصحوفى هذه التسابيح تدريب روحي على السهر في تسبيح مملوء بالاشتياق والحب وكأنه حوار بين الكنيسة العروس والمسيح عريسها وهو متعة روحية جميلة يستمتع بها السهاري المستعدون كالعذارى الحكيمات (1تس5: 5) وفي نهاية السهرة طوال الليل نفرح بشروق شمس البر في باكر النهار " ولكم أيها المتقون اسمي تشرق شمس البر " والمتقون الرب هم الذين يسهرون في الصلاة والتسابيح، فيشرق لهم العريس السماوي شمس البر في نهاية كل سهرة روحية ونقول في صلاة باكر "أيها النور الحقيقي الذي يضيء لكل إنسان أت إلى العالم أتيت إلى العالم بمحبتك للبشر " وأتيت إلى العالم بمحبتك للبشر " وعبارة" أتيت إلى العالم بمحبتك للبشر " تشير إلى مجئ المسيح شمس البر في ميلاده الذي نستعد له بهذه التسابيح والسهرات الروحية.

إلهنا الصالح محب البشر يعطينا أن نشترك في هذه الأيام المباركة بالاستعداد والتسابيح ونقاوة القلب حتى ننال بركة عيد ميلاد ربنا يسوع المسيح بفرح روحي ولا يكون هذا الكلام مجرد معلومات طقسية للمعرفة العقلانية فقط ولكن يكون دافعاً للممارسة والتمتع بحياة الكنيسة ونقول مع ربنا يسوع المسيح "إن علمتم هذا فطوباكم إن عملتموه " كل عام ونحن دائماً متمتعين بأم النور السماء الثانية.

أب التربية المسيحية "ع عدل"

العدل مبدأ هام في التربية فعندما يمارس الآباء مفهوم العدالة بين أبنائهم هم يغرسون أيضا فيهم مبدأ العدالة منذ الصغر و حتى الكبر.

صور العدل في التربية

1- عدم التمييز بين الأبناء

يخطئ الآباء عندما يميزون بين الولد و البنت .. بين الأخ و الأخت بين الابن الناجح في دراسته والابن الراسب بين الابنة ذات الملامح الجميلة والبنت العادية و بين من يشبهه من أبنائه عن غيرهم من الأبناء، وقد يخطئ الآباء عندما ينتهرون أخ ويدللون أخوه في آن واحد، كل هذه الفروقات تخلق فيما بعد مشاكل ضخمة بين الاخوات.

2- الإنذار قبل العقاب نوع من العدل

مثال: يعود الابن متأخرا الى المنزل فيكون الاب بانتظاره موجه له الالهانات او الضرب هذا الشاب يتمنى ان يقول لو والده لماذا تضربني؟؟ هذا ليس عدلا نحن لم نكن متفقين علي ميعاد العودة للمنزل. مثال: عندما يلعب الأطفال ويسببون ازعاجا و يكون الاب نائما فيستيقظ الاب من النوم و يعاقب الأطفال بحرمانهم من الخروجات لمدة شهر فالعقوبة هنا اكبر من حجم الخطأ. هذا ليس عدلا. التصرف الصحيح ان يعاقب أطفاله و يعلمهم او يحتملهم.

3- القدوة و التماس الاعذار

في بعض الأوقات يلح الآباء على أبنائهم لكي يذهب الي الكنيسة و يكون هذا الالاح بطريقة شديدة قد تؤدي الى كرهه الذهاب إلى الكنيسة، في المقابل يرى الطفل ابوية يلتمسون الاعذار الكثيرة لأنفسهم في عدم ذهابهم الي الكنيسة، و ان تحجج هو لا يلتمسون له أي عذر حتي وان كان على حق هذا ليس عدلا.

4- تقدير إمكانيات الطفل وعدم مطالبته بأكثر

ان كان الطفل قدرته التحصيلية ضعيفة فلا يجب علينا دائما انتهاره و مقارنته بزملائه او اخوته لان هذا ليس عدلا بل يجب علينا كأباء ان نخلق المجال الذي يستطيع فيه النجاح.

5- مبدأ الخير و الشر

مبدأ اخر يجب الانتباه له هو مبدأ الخير و الشر و ان الخير لا بد ان يفوز في النهاية فالطفل بضميره الطبيعي الطفولي يميل لمبدأ ان الخير لا بد ان يفوز لا بد من ترسيخ هذا المبدأ في الطفل و عدم زعزته لذلك يجب علينا ان ننتبه فيما نقدم لأطفالنا من أفلام كرتون.

الطفل المماطل وغير المبالي



عادة ما يكون التساهل والعمل باختصار ولامبالاة مرحلة عابرة، ولكنها تصبح أكثر رسوخاً ويصعب إصلاح هذه العادة، إليكم أهم حجج للطفل المماطل واللامبالي. حددوا الحجج التي تنطبق على طفلكم مع الاستراتيجية المناسبة للحد من المماطلة واللامبالاة، كل استراتيجية تتطلب ثباتاً والتزاماً، لذا لا تماطلوا أو تستسلموا!

العدر الأول للكسول: "لا أستطيع،، إيجاد فرضي!" عادة ما يكون الأطفال المماطلين غير مرتبين، فيستغرقون وقتاً أطول في إيجاد الأشياء المطلوبة أثناء الدرس. عادة ما تكون الواجبات المدرسة في غير محلها أو لا يتم تسليمها: استعملوا أدوات للترتيب للمساعدة في معالجة هذا السلوك.

العدر الثاني للكسول: "نسيت!" "لم تقل لي". عادة ما يتصف المماطلون بالمهارات التنظيمية السيئة، فهم لم يعتادوا على تدوين الأشياء. بالتالي هم يستغرقون وقتاً أطول لمعرفة ما كان عليهم أن يفعلوا أو ينسوا عدة الرياضة أو يتكلمون على الآخرين لتذكيرهم. يكمن دوركم في أن تكونوا المشجعين لطفلكم وليس مدراءهم. حالما يتعلم طفلكم مهارات التنظيم، تنحوا جانباً. شعاركم: "لا تفعلوا لطفلكم ما يمكن أن يفعله لنفسه."

العدر الثالث للكسول: "لا اعرف ماذا على فعله أولاً!" غالباً ما يؤجل المماطلون لأنهم غارقون في مشروع أو لديهم "الكثير" من المهام التي لا يعرفون كيفية البدء بها، يمكن أن يؤدي تعليمهم كيفية تحديد أولويات المهام التي عليهم الشروع بها إلى التوقف عن التأجيل، **جربوا هذه الحلول:**

- * تحديد أولويات المهام.
- * ضعوا قواعد للعمل.
- * تخلصوا من الأشياء التي تشتت انتباهه.

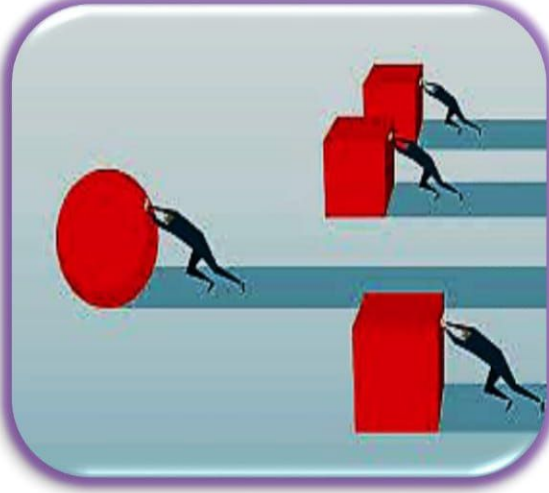
العدر الرابع للكسول: "إنه صعب للغاية!" يقلق بعض الأطفال عندما يشعرون أنهم لن يتمكنوا من إكمال مهام كثيرة أبداً. غالباً ما يواجه الكسولون صعوبة في الالتزام بمهمة ما، وبالتالي يتخلون عنها أو يؤجلونها. جربوا هذه الأفكار لمساعدتهم على الشعور بأن لديهم مسؤولية وأن المهمة قابلة للتنفيذ.

- ✚ "تقسيم" المهمة إلى أجزاء يمكن إدارتها بشكل أفضل.. إذا ظهر طفلكم مغلوباً على أمره من كثرة الواجبات، عندها علموه أن يغطي صفحة الواجب المنزلي بقطعة أخرى من الورق. يخفض الطفل الصفحة للأسفل ليكشف عن القسم التالي عند اكتمال السابق.

✚ علموا الطفل الأكبر سناً أن يقوم بتدوين المهام في الملاحظات اللاصقة، ثم ترتيبها ورمي كل منها بعيداً عندما ينتهي منها، "أنجز العمل الأصعب أولاً". سيكون لدى الطفل المزيد من الطاقة لأنها المهمة الأولى، وحالما ينتهي يمكنه البدء بالمهام الأسهل.

العدر الخامس للكسول: "لقد عملت طويلاً بما فيه الكفاية!" غالباً ما ينجز الكسولون أعمالهم بشكل مختصر أو لا يلتزمون بمهمة طويلة بما يكفي في كثير من الأحيان بسبب ضعف الإحساس الداخلي بالوقت، لذلك يعتقدون أنهم عملوا لفترة أطول مما فعلوا. **حلول:** استعملوا المنبهات والساعات، العب "تغلب على الساعة" إذا كنتم تريدون من طفلكم المسوّف أن ينجز أمراً على عجلة، توجهوا نحو استخدام لعبة وقت، تحدوا طفلكم: "دعونا نرى مدى السرعة التي يمكنك بها إنهاء تلك الورقة، عيّر الساعة وانطلق!" بدلوها الأدوار ببطء: "هل تحديث نفسك لتري كم عدد المسائل التي يمكنك إنهاؤها في 30 دقيقة؟"، يتطلب تغيير أسلوب المماطل التزاماً لذلك التزموا به. هدفكم هو فطامه تدريجياً عن طرقه القديمة في تأجيل الأشياء واختصار المهام، وهذه هي الخطوات الحاسمة التي ستزرع الثقة وتساعد الأطفال على تعلم المثابرة - اثنتان من نقاط القوة السبع المهمة للشخصية التي ثبت أنها تساعد الأطفال على أن يصبحوا رائدين!

الحياة ورحلة التحدي



جاء في احدى صفحات جريدة (التايمز) اللندنية فى بداية القرن العشرين، مطلوب اشخاص لرحلة خطيرة.... المرتب ضئيل جداً .. البرد شديد قارس .. الرحلة قد تستغرق شهورا طويلة من الظلام التام والخطر مستمر، والمجد والتكريم فى حالة النجاح التوقيع ... سير ارنست شاكتون رد على الاعلان 5000 شخص من جميع انحاء انجلترا بالموافقة ومن بينهم اختار السير شاكتون 28 شخصاً ليصحبوه فى بعثته لاستكشاف القطب الجنوبى. وبدأت رحلة التحدى تحدى الخطر والجوع والبرد القارس والظلام التام والخطر المستمر.

تحدى حتى الموت فالعودة مشكوك فى امرها .

بدأت الرحلة فى عام 1915 على متن مركب يحمل اسم (التحمل) وفى اثناء الرحلة وفى الجليد انحشر المركب وتحطم واضطر طاقمها الى جر مؤونهم على زلاجات ولكنهم فى النهاية عادوا مكالين بالنجاح والتكريم واتفق جميع المشتركين فى البعثة الاستكشافية على ان الفضل فى نجاح الرحلة يرجع الى قيادة شاكتون البطولية التى فرقت بين النجاح والفشل بل اصرت على النجاح لا شك ان كثيرين من الذين قرأوا الاعلان فى ذلك الوقت اصابتهم هذه التحديات بالاحباط والمرارة ورفضوا الذهاب معه فى رحلة خطيرة، وكانت مبررا لعدم الاشتراك لانهم غير مؤهلين لهذا التحدى ولم يجربوا الاستمتاع به لانهم دائما يقفون مكتوفى الايدى امام التحديات يشلمهم الخوف وتساورهم افكار الهزيمة لذلك يقعون تحت وطأة اليأس بسرعة لانهم لم يحاولوا ولو مرة اقتحام الابواب المفتوحة لاستكشاف ما وراءها قبل ان يصبح الوقت متاخرا لان الباب الذى تجده مفتوحا اليوم قد يغلق غدا وقد لا يفتح مرة اخرى.

عزيزي ... حاول ان تحقق اقصى استفادة من الفرص التى يعطيها الله لك:

فطريقة تناولك للامور امر فى غاية الاهمية ، لانك قد تعثر على ما تبحث عنه فى الحياة، فلو كان اتجاهك وموقفك سلبيا سترى كل شىء محبطا ويخيل اليك انك لا تملك الرغبة فى الحياة. إن رحلتنا على الارض لابد ان تقودنا لا للوصول إلى القطب الجنوبى بل السماء والاقداوس السماوية والعيش مع الله كل حين وذلك يحتاج منا إلى التوبة وحياة الايمان والنمو والاثمار. قد يكون لحل مشكلة أكثر من طريقة ولكن الفاشل يفضل السلبية والهروب والناجح يتغلب على المعوقات ويصل إلى أفضل الحلول.

إذا تحليت بنظرة ايجابية للامور فسوف تحمل فى داخلك دفعا رائعا ورغبة قوية تهبك الرجاء والامل والانتصار .

ان الطريقة المثلى لتحدى العقبات هو ان تواجهها مرفوع الرأس لا بشكوى ولا نحيب أو تذمر او هروب وفشل.

لا تصرف عمرك زاحفا على يديك ورجليك نصف مهزوم، ولكن واجه صعابك متحديا فستجد انها تزول امامك.

أعمل برغبة صادقة وإيمان قوى وستحطم الصعاب وتصل الى النجاح وتتغلب على التحديات، أن شيئا ما لابد ان يتحطم ولن يكون هذا الشىء هو انت... بل سيكون العقبة ، وستفعل هذا ان كان لديك ثقة وايمان بالله وانه قادر ان يستخدمك، فالإيمان هو اهم صفة يلزمك التحلى بها فى رحلة الحياة والتحدى.

عزيزى ان نموت فى الجهاد خير لنا من ان نحيا فى الكسل أو الفشل أو الاحساس باليأس أو العجز ومن لا يحب صعود الجبال يعيش دائما بين الحفر.

قصة معبرة



انطفأت الكهرباء فجأة في البيت، عندها بدأنا كلنا نتذمّر ونتأفف، وما هي إلا لحظات حتّى رأينا نوراً قادماً نحونا إنّها أمي قادمة وهي تحمل شمعة بيدها.. وضعتها أمامنا على الطاولة وسط الغرفة، فسرحتُ وأنا انظر واتأمّل هذه الشمعة، أحسستُ وكأني لأول مرّة انتبه للشمعة ولوجودها، ليس في بيتنا فحسب بل في حياتنا.

ورحتُ أفكّر في أننا عندما اخرجنا الشمعة من علبتها لم تتشبث في مكانها وتخيّلتُ وكأنّها تقول لنا: لمّا كانت لكم أنواركم الكهربائيّة وضعتوني جانباً ولم تهتمّوا بي، فلماذا الآن تريدونني؟ أنا لا اريد ان انير لكم. لم تقل الشمعة شيئاً من ذلك، بل اشتعلت لكي تُضيء عندما احتجنا اليها. وعدتُ أفكّر ثانية.. إنّ هذه الشمعة لم تحاول ان تكون نوراً كهربائياً، اكتفت ان تكون شمعة تؤدّي عمل الشمعة، إنّ القوّة الكهربائيّة فيها قوّة 10 أو 1000 شمعة، وهي تستطيع ان تُدير الآت كهربائيّة ضخمة، أمّا ما استطاعت الشمعة ان تُعطيه فهو ضوء شمعة واحدة. ولكن كم كان ذلك النور مهمّاً وسط الظلام؟

أعجبتُ بهذه الشمعة لأنّها كانت راضية ان تبذل نفسها في سبيلنا. فعندما كانت تُرسل نورها كانت تسكب حياتها، وحالما يُشعلُ عود الثقاب فتيل الشمعة تبدأ في الذوبان، وكل شعاع من النور كان فناء لجزء من حياتها، وهذه هي الخدمة الصحيحة.

الأبناء الأعزّاء، هل فهمتم ما قصدتُ؟ لقد علّمتنا المسيح ان نحب بعضنا بعضاً. فهل تخدم أخوتك وتُثير لهم في حياتهم؟ إذا كنت تعمل عملاً بسيطاً، هل تقبل ان تقوم به وأنت راضٍ عن نفسك؟

أنتم نور العالم. لا يمكن ان تُخفي مدينة موضوعة على جبل. ولا يُوقدون سراجاً ويضعونه تحت المكيال، بل على المنارة، فيُضيء لجميع الذين في البيت. (متّى 5: 14-15).

تمثال رأس نفرتيتي



تمثال نفرتيتي أحد أشهر الأعمال الأثرية المصرية القديمة، وهو تمثال نصفي مدهون من الحجر الجيري عمره أكثر من 3300 عام، نحته النحات المصري تحتمس عام 1345 ق.م تقريباً، للملكة نفرتيتي زوجة الفرعون المصري إخناتون. جعل هذا التمثال من نفرتيتي أحد أشهر نساء العالم القديم، ورمز من رموز الجمال الأنثوي. عثر عليه فريق تنقيب ألماني عن الآثار بقيادة عالم المصريات لودفيج بورشاردت في تل العمارنة بمصر في ديسمبر عام 1912. وضع التمثال في عدة مواقع في ألمانيا منذ أن عثر عليه حتي استقر عام 2009 في متحف برلين الجديد. أصبح التمثال النصفي لنفرتيتي رمزاً ثقافياً لبرلين وكذلك لمصر القديمة. كما أثار جدلاً عنيفاً بين مصر وألمانيا بسبب مطالبة مصر بإعادة القطع الأثرية المهربة إلى ألمانيا.

اكتشاف التمثال

في 6 ديسمبر 1912، عثرت بعثة ألمانية للتنقيب على الآثار بقيادة عالم الآثار الألماني لودفيج بورشاردت على تمثال نفرتيتي في تل العمارنة، في ورشة عمل النحات المصري «تحتمس»، والتي عثر بها أيضاً على عدد من التماثيل النصفية التي لم تنته لنفرتيتي. وصف بورشاردت الاكتشاف في مذكراته، قائلاً: تمثال نفرتيتي فجأة، أصبح بين أيدينا أفضل الأعمال الفنية المصرية الباقية. لا يمكن وصف ذلك بالكلمات، لا بد أن تراه. ويعتبر التمثال واحد من أشهر 10 قطع أثرية مسلوقة من مصر.

وصل التمثال إلى ألمانيا في عام 1913، حيث تم شحنه إلى برلين و في عام 1924، عرض على الجمهور كجزء من المتحف المصري ببرلين. نقل التمثال بعد ذلك ليعرض في متحف برلين الجديد حتى إغلاق المتحف في عام 1939، مع بداية الحرب العالمية الثانية. عندئذ، أفرغت متاحف برلين، ونقلت الآثار إلى ملاجئ آمنة للحفاظ عليها.

تمثال نفرتيتي طوله 47 سم، ويزن حوالي 20 كيلوجرام، وهو مصنوع من الحجر الجيري ملون بطبقة من الجص. جانبها الوجه متماتلان تماماً، وهو في حالة سليمة تقريباً، ولكن العين اليسرى تفتقر إلى البطانة الموجودة في اليمنى. بؤبؤ العين اليمنى من الكوارتز المطلي باللون الأسود والمثبت بشمع العسل، بينما خلفية العين من الحجر الجيري. ترتدي نفرتيتي تاجاً أزرق مميز مع إكليل ذهبي، وعلى جبينها ثعبان كوبرا (وهو مكسور الآن)، بالإضافة إلى قلادة عريضة منقوشة بالزهور. الأذنان أيضاً عانت من بعض الأضرار.. أصبح تمثال الملكة نفرتيتي واحد من أكثر القطع الفنية إثارة للإعجاب، وبمثابة نجمة في سماء متاحف برلين. كما اعتبر رمزاً للجمال، فهو يعرض امرأة ذات عنق طويل وحواجب أنيقة مقوسة وعظام بارزة وأنف نحيل وابتسامة غامضة وشفافة حمراء، مما جعل من نفرتيتي واحدة من أجمل وجوه العصور القديمة. كما يعتبر أشهر تمثال من الفن القديم، ولا يماثله شهرة سوى قناع توت عنخ آمون.

وفي عام 1989، أصبح وجه نفرتيتي على البطاقات البريدية في برلين وعلى الطوابع البريدية الألمانية. وفي عام 1999، ظهر التمثال على الملصقات الانتخابية لحزب الخضر الألماني، وهو بمثابة وعد بعالم متعدد الثقافات مع شعار «امرأة برلين القوية»

التغذية في فصل الشتاء



اطعمة تمنح الشعور بالدفء وتزيد المناعة في الشتاء، بالإضافة إلى الأطعمة التي تزيد المناعة:

الحمضيات: مثل الليمون والبرتقال والجريب فروت إذ يساعد كل منها على زيادة مناعة الجسم كونها غنية بفيتامين سي ومصدر جيد لمضادات الأكسدة.

الشوفان: ويعتبر من أفضل الأطعمة التي تساعد على التخلص من برودة الجسم، إذ يمنح الجسم طاقة جيدة، ويساعد على التخلص من الجوع كونه غني بالألياف.

الزنجبيل: يحتوي على خصائص تزيد حرارة الجسم ويساعد على تعزيز التمثيل الغذائي وتنشيط الدورة الدموية، وكذلك له خصائص للمساعدة في التخفيف من الالتهابات، كما تجعله مفيداً جداً لمقاومة مشاكل الشتاء والبرد.

البروكلي: مفيد لتقوية المناعة ومقاومة أمراض الشتاء كونه غني بفيتامين سي، وبالألياف التي تساعد أيضاً على تعزيز الشعور بالشبع لفترة كبيرة من الوقت في فصل الشتاء.

التفاح: نظراً لإحتوائه على كميات وفيرة من مادة الكيرسيتين) بالإنجليزية (Quercetin) التي تعتبر مضاداً حيوياً يقوي جهاز المناعة، ويقلل من التعرض لنزلات البرد والإنفلونزا وكذلك غني جداً بالألياف الغذائية الذائبة وغير الذائبة التي تبطيء من عملية الهضم مطلقة بذلك طاقة كبيرة في الجسم تساعد على تدفئته، وكذلك يحتوي على مضادات الأكسدة التي تزيد من مناعة الجسم.

البصل والثوم: يساعدان على وقاية الجسم من الإصابة بالإنفلونزا وأمراض المجاري التنفسية العليا ويعمل على مكافحة الجراثيم والفطريات لذلك يفضل إضافته لكافة الأطعمة وخاصة في الشتاء.

شورية العدس: تحتوي على أحماض أمينية تعمل على زيادة مناعة الجسم وتقيه من الإصابة بكثير من الأمراض المرتبطة بانخفاض درجة حرارة الجو.

البذور والمكسرات: مثل الجوز، واللوز، والبندق فهي تعمل على تدفئة الجسم وبعث الحرارة فيه لفترات طويلة.

الكستناء "أبو فروة": فهي تمد الجسم بالحرارة وتشعره بالدفء وتقوي مناعته، كما أنها مرتبطة دائماً بفصل الشتاء حيث يستمتع الجميع بشوائها في هذا الفصل.

السحلب: وهو مشروب محبب ولذيذ ومفضل لأيام الشتاء الباردة له قيمة غذائية عالية وخاصة بعد تزيينه بالمكسرات والقرفة، ويفضل عدم إضافة السكر له.

العسل: مهم جداً في فصل الشتاء لأنه يعطي الدفء والطاقة ويحمي من الإنفلونزا وأمراض البرد.

الأسماك: وخاصة الأسماك الدهنية كالسلمون الغنية بالأوميغا-3 الضرورية جداً لفصل الشتاء، وكون أن مستويات فيتامين د في الجسم في فصل الشتاء تقل بسبب قلة التعرض لأشعة الشمس؛ لذلك الأسماك مهمة كونها مصدر جيد لفيتامين د، وكذلك الأحماض الدهنية في الأسماك تقوي من جهاز المناعة.

الملفوف: له قيمة غذائية عالية يحمي من الالتهابات الفيروسية ويقوي جهاز المناعة.

القول السوداني: زبدة الفول السوداني

البطاطا الحلوة: كونها تحتوي على نسبة جيدة من مضادات الأكسدة والألياف، وفيتامين ج الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة أثناء الشتاء ويزيد من الشعور بالدفء.

كحك العيد

المقادير

كيلو دقيق من الدقيق للبسكويت والكحك

(نصف كيلو سمن + ربع كوب سمن)

١م ك خميرة فورية

رشه ملح

١م ص ريحه كحك

٢م ك سكر

٢م ك سمس ابيض

رشه فانليا

٢كوب مياه

الطريقة

نصف كوب مياه دافئ علي الخميرة وملعقة سكر يقلب ويخمر مع بعض

يضاف علي الدقيق باقي المكونات وبعد ذلك

يضاف السمن ونفرك معا

نضيف الخميرة بعد التخمر

ونضيف المياه شوية بشوية حتي تتكون عجينة الكحك الطرية

تترك ١٥ دقيقة وبعد ذلك تشكل

في صاج ممسوح بسيط بمادة دهنية وترك تختمر وعليها غطاء وبعد ذلك تدخل الفرن

علي درجة ١٨٠ وياخذ من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة

لِأَنَّهُ أَشْبَعُ نَفْسًا مُشْتَهِيَةً

وَمَلَأَ نَفْسًا جَائِعَةً خَيْرًا. من ٩:١٠٧

صورة تذكارية لأعياد زواج شهر أكتوبر



لتكون عينك مفتوحة على هذا البيت ليل ونهار،
على الوجود الذي قلت: إن أسهى يكون فيه، لتسع
الصلاة التي يصلحها عبدك في هذا الوجود.
سفر الهوك الأول (٨: ٢٩)



يمكنك الآن مشاهدة مجلة إجتماع المتزوجين

حديثاً عن طريق خاصية QR CODE