

# اجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 153 الجمعة 10 ديسمبر 2021 الموافق 1 كيهك 1738 ش



صرت سماء ثانية على الارض يا  
والده الاله لأنه أشرق لنا منك  
شمس البر.



# أوجه الشبه بين المن والسيد المسيح



1- كان المن يسقط من السماء و السيد المسيح نزل من السماء "ليس أحد نزل من السماء إلا الذي نزل من السماء ابن الإنسان الذي هو في السماء."

2- لم يعرف الشعب قديماً المن ..... فلما رأي بني إسرائيل المن قالوا بعضهم لبعض من هو لأنهم لم يعرفوا من هو (خر 15:16).

هكذا مع السيد المسيح له المجد حين انتهر الريح قال بعضهم لبعض (التلاميذ) من هو هذا؟ فإن الريح و البحر يطيعانه.

3- المن كان يسقط بين خيام بني إسرائيل حيث هم لكن كان يحتاج إلي من يجمعه و إلا ذاب و ضاع.

هكذا السيد المسيح جاء من السماء لكن علي الإنسان أن يستخدم إرادته في قبوله.  
4- أرسل الله المن لبني إسرائيل بعج أن تدمروا والرب يسوع أتى إلينا ونحن أعداء مع الله.

5- كان كل واحد يلتقط من المن قدر احتياجه و المسيح يشبعنا بقدر احساسنا بالجوع والحاجة إليه، طوبى للجياع والعطاش إلي البر لأنهم يشبعون.

6- كان علي بني إسرائيل أن يبكروا لالتقاط المن قبل أن تشتد الشمس فيذوب، هكذا السيد المسيح الذين يبكرون إلي يجدونني (أم 17:8).

7- كان طعمه كرقاق عسل والرب يسوع حلقة حلاوة وكله مشتهيات.

8- كان المن يطحن بالرحي أو يدق ثم يطبخ ليؤكل وهكذا المسيح تألم عنا وصار غذاء و حياة لمن يأكله ... من يأكلني يحيا بي.

9- حين تدمر الشعب علي المن واحتقروه وتمردوا عليه ضربهم الله عدد 33:11 هكذا من يأكل جسد الرب ويشرب دمه بدون استحقاق يضرب أيضاً.

10- منظر الشعب في البرية ورملة يلهب اقدمهم لكن عيونهم مرفوعة نحو السماء حيث ينظرون طعامهم اليومي وحالياً المؤمن الحقيقي مولود من فوق وطعامه أيضاً من فوق من السماء أنا هو خبز الحياة. من يأكل جسدي ويشرب دمي يثبت في وأنا فيه .

المن كلمة الله ... تقليد كنيسة الإسكندرية من أكليمنس والعلامة أوريجانوس يعلمون أن المن فضلاً عن كونه رمزاً للمسيح كغذاء في الأفخارستيا فهو أيضاً رمز لكلمة الله طبقاً لما قاله السيد المسيح ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان بل بكل كلمة تخرج من فم الله .

هذا الرأي يؤيده كثير من آباء الكنيسة مثل أمبروسيوس وأغسطينوس.



## شهر كيهك يرتبط بإنجيل معلمنا لوقا

### قداسة البابا تواضروس الثاني



إن شهر كيهك متميز (تختار الكنيسة إصحاحاً واحداً وتقسمه على 4 أقسام)، وهذا الإصحاح يحكي قصة يوحنا المعمدان، وهذه قصة البشرية كلها (وعد وتحقيق الوعد)

**الأحد الأول:** الإنسان نال وعده من الله وفي ملء الزمان تحقق هذا الوعد، في تك 3: 4 عندما أخطأ آدم فقال الرب الإله للحية "لأنك فعلت هذا" الوعد هو أن يسحق رأس الحية وأنت تسحقين عقبه وهذا الوعد تحقق في مجئ السيد المسيح (من آدم لمجئ السيد المسيح، ثم رحلة الصليب فصارت قصة الإنسان هي الوعد وتحقيق الوعد)

**كيف انتظر البشر مجيء المسيح؟** البشرية انتظرت قروناً وقروناً كان فيها وعد وتحقيق في مجيء الرب يسوع، البداية زكريا وأليصابات أسرة مباركة لكن ليس لديهم ولد، يأتي الملاك ويبشر زكريا، لم يصدق ويصمت لكنه ينال وعداً لا تخف يا زكريا لأن طلبتك قد سمعت امرأتك أليصابات ستلد ولداً، وكثيرون سيفرحون لولادته، الله يعطينا وعوداً كثيرة وما أجمل أن تتلامس مع وعود الله، الله عندما يعطي وعداً ثق أنه سيحقق هذا الوعد متى أو كيف هذه مسألة الله.

**الأحد الثاني:** الكنيسة تحكي لنا قصة بشارة الملاك للعدراء مريم، وهي بنت صغيرة حياتها صلوات مرفوعة إلى الله، تعيش النقاوة والبراءة وتأتي البشارة للعدراء مريم، وهي تقول: "كيف يكون لي هذا؟! " ولكن الملاك يشرح لها خطوات أن "الروح القدس يحل عليك وقوة العلي تظلك.. والقدوس المولود منك يدعى ابن الله" وأجابت العدراء: "ليكن لي كقولك.. هوذا أنا أمة الرب" .. عندما تتلقى وعداً عقلك لا يصدق، ولكن إيمانك يصدق!! تأتي العدراء أمنا ونقول كيف تكون حياة الإنسان بسيطة، وكيف يمنح الله نعماً عظيمة تفوق كل ما يحصل عليه ملايين من البشر.. العدراء كانت فقيرة ويتيمة (هوذا أنا أمة الرب).

**الأحد الثالث:** لو 1.. العدراء مريم تقابل أليصابات.. وهي سيدة متقدمة في السن، والعدراء شابة صغيرة في السن والمقابلة الكبيرة بينهما هي مقابلة بين عهدين: العهد القديم ممثل في أليصابات!! العهد الجديد ممثل في العدراء مريم!! العهد القديم قارب على الانتهاء ليظهر نور العهد الجديد!! عندما نقرأ تسبحة أمنا العدراء: "تعظم نفسي الرب.. وتبتهج روعي بالله مخلصي.. لأنه نظر إلى اتضاع أمته.. فهوذا منذ الآن جميع الأجيال تطوبني" .. القصة ليست لأمنا العدراء وأليصابات، لكن لجميع الأجيال.. القصة من آدم امتداد لوقت مجيء السيد المسيح، قصة صغيرة لكن رمز لقصة كبيرة هي قصة الإنسان صنع قوة بذراعه، شنت المستكبرين بفكر قلبهم، أنزل الأعداء عن الكراسي، رفع المتضعين، أشبع الجياع خيرات، صرف الأغنياء فارغين، عضد إسرائيل فتاه ليذكر رحمة كما كلم آباءنا إبراهيم ونسلهم للأبد، هذه تسبحة لأمنا العدراء هي الاختبارات الروحية التي تلخص حياة أمنا العدراء، كيف يتعامل الله مع الإنسان عبر كل الأجيال.

**الأحد الرابع:** مازلنا في لو 1.. يأتي تحقيق الوعد ولادة يوحنا المعمدان!! وتحقيق الوعد يوحنا المعمدان وولادته!! أيها الصبي نبي العلي، يوحنا المعمدان هو آخر أنبياء العهد القديم لأنك تتقدم أمام وجه الرب لتعد طريقه!! يوحنا أكبر من السيد المسيح بـ 6 شهور ليعد طريقه، ليعطي شعبه معرفة الخلاص لمغفرة خطاياهم (الوعد الذي من أجيال وأجيال).



## سؤال وجواب

**سؤال: ما هي أهمية التجسد الإلهي؟**

**جواب:**

- 1- كان لابد أن يتجسد المسيح لكي يفدينا ويموت عنا وهو القدوس البار الذي لم يفعل أي إثم لأن "أجرة الخطية هي موت" (رو 6:23).
- 2- لكي يتحد بجسدنا ويجدد طبيعتنا التي فسدت بالسقوط والخطية. ويعطينا إمكانيات غير محدودة، ونعيش حياة القداسة "أما تعلمون أنكم هيكل الله وروح الله يسكن فيكم" (1كو 3:16).
- 3- الله تجسد كي ما يعرفنا ذاته معرفة قوية يقينية، نراه بعيوننا ونتلامس معه ونسمعه ونعرفه. (1 يو 1:1).
- 4- الله تجسد لنصير أولاد الله: "انظروا أية محبة أعطانا الآب حتى ندعي أولاد الله" (1يو 3:1).
- 5- الله تجسد ليغفر لنا خطايانا. الوصايا والذبايح كانت مجرد رمز لصليب المسيح الذي وحده يستطيع غفران خطايا البشر (رو 3:23).
- 6- الله تجسد ليعطينا الروح القدس يسكن داخلنا يقدرنا ويعزينا ويبيكتنا على الخطية.
- 7- الله تجسد ليعطينا نصره على الشيطان (لو 10:19).
- 8- الله تجسد ليقينا من الموت ويعطينا حياة أبدية سعيدة معه في السماء (يو 5:21)، (رو 8:11).

+++++

**سؤال: لماذا ترددون صلاة مكتوبة، محفوظة علي الدوام هل هي صلاة مفروضة؟ بمعنى ما داعي الكلام المحفوظ المكتوب؟**

**جواب:**

وإن كان بعض البسطاء لا يجدون الرد نقول لإخوتنا البروتستانت لو مشينا بهذا المبدأ يجب تغيير الإنجيل كل سنة حسب كلامكم ولكن حديث ربنا إلينا وحديثنا إليه هو عمل الروح القدس في الصلاة وينبغي من خلال التأمل والفكر الروحي يتجدد.



## الذبائح الروحية

كونوا أنتم مبنيين كحجارة بيتاً روحياً كهنوتياً مقدساً لتقديم ذبائح روحية مقبولة عند الله بيسوع المسيح قد جعلنا بيتاً روحياً مسكناً له بالروح (أف 2: 21-18).

ونلاحظ أن هذا البيت واحد غير منقسم علي ذاته بل مرتبط برباط الحب فوق حدود الزمان والمكان وكل مصاف الرسل والشهداء والسواح والمنتقلين كحجارة حية فالقديسة مريم تصلي من أجلنا نحن المجاهدين كحجارة حية أخرى، كهنوتاً مقدساً إذ صار لنا أن نقدم ذبائح روحية من داخل القلب .

### وماهي الذبائح الروحية المقبولة عند الله بيسوع المسيح؟

- 1- **ذبح الإرادة البشرية أو الأنا:** وهي أجمل ذبيحة يرفع الإنسان يده بالصليب كسكين روحية يذبح إرادته الذاتيه واشتياقاته الخاصة التي يتبناها، هكذا نذبح إرادتنا بالصليب فلا نصير بلا إرادته بل تعود لنا إرادته المسيح القوية.
- 2- **ذبيحة الأتضاع أمام الله والناس:** القلب المنكسر والمنسحق ياالله لا تحتقره (مز 51:17).
- 3- **ذبيحة الأعمال الصالحة:** كما يقول الرسول ولكن لا تنسوا فعل الخير والتوزيع لأنه بذبائح مثل هذة يسر الله (عب 6:13).
- 4- **ذبائح الآلام و الأتعاب من أجل الرب كما يقول الرسول:** من سيقصلنا عن محبة المسيح أشدة أم ضيق كما هو مكتوب من أجلك نمت طول النهار قد حسبنا مثل غنم للذبح (رو 8:25).
- 5- **ذبيحة الحمد والشكر والتسبيح:** يوصينا الرسول فلنتقدم به في كل حين لله ذبيحة التسبيح أي ثمر شفه معترفة بأسمه (عب 13:15) ذبيحة الحمد والشكر هي ذبائح الملائكة.



## التعالب الصغيرة

المهندس فايز سدراك

إيه الحاجات اللي في حياتنا زي التعالب اللي ممكن تفسد روح الفرحة فينا؟

**1-تعلب القلق:** القلق هو سفاخ العصر ... السمة السائدة اليوميين دول عمر القلق ما بيحل مشكلة ... ومايخليش الإنسان يفرح طبعاً القلق ! = الشعور بالمسئولية إحنا إزاي بنقول إننا واثقين في محبة ربنا وفي نفس الوقت بنشيل المسئولية و الهمة؟ إرمي مشاكلك قدام ربنا ... و ماتقلقش، المشكلة بقت بتاعة ربنا اتعلم من الأطفال المطمئنين و هم في حضن والديهم.

**2-تعلب الإدانة:** اللي بيحكم عالناس عمره ما هايعيش مبسوط أو مرتاح إحنا شغلطنا في الدنيا مش قضية إطلاقاً صموئيل كان عايش في بيئة وحشة جداً (حفني و فينحاس) ... لكن لم يدنهم مالناش إننا ندين سياسياً أو دينياً أو ندين بعض، من حقنا نختلف في الرأي و نقول رأينا، لكن بدون إدانة، الإدانة بتخلي القلب قاسي جداً (زي داود في حكمه عالشخص اللي سرق في حكاية ناثان النبي) ناثان كان رده حاسم: انت هو الرجل، ماتدينش حد ... انت مش عارف لو مكانه كنت هاتعمل إيه؟

**3-تعلب محبة المال:** آية مخيفة وأما الذين يريدون أن يكونوا أغنياء، فيسقطون في تجربة وفخ وشهوات كثيرة غبية ومضرة، تغرق الناس في العطب والهلاك لأن محبة المال أصل لكل الشرور، تيموثاوس الأولى 6 : 9 و 10 مش عيب إن الواحد يكون عايش كويس ... العيب إن ده يكون هو الهدف كتير بنخسر بعض و بنخسر نفسنا عشان مشاكل حوالين الفلوس، ربنا علمنا نستخدم الأشياء و نخدم الناس ... إحنا عكسناها.

**4-تعلب الشهوة والنجاسة:** أن يعرف كل واحد منكم أن يقتني إناءه بقداسة وكرامة لا في هوى شهوة كالأمم الذين لا يعرفون الله أن لا يتناول أحد ويطمع على أخيه في هذا الأمر، لأن الرب منتقم لهذه كلها، 1 تس 4 : 4 ل 6 ده المكان الوحيد في العهد الجديد اللي ربنا قال عن نفسه إنه منتقم، الخطية هي الخطية ... مالهاش اسم ثاني، البنت بنتسرق من ودانها ... ومن عينيه ... لازم ناخذ بالناس من حواسنا.

**5-التذمر:** المتذمر مش حاسس بوجود ربنا في حياته، واحد غني شاف واحد فقير بياكل من الزبالة ... مشي يقول: الحمد لله إني مش باكل من الزبالة، الفقير شاف واحد مخه على قده ... قال الحمد لله، على الأقل مخي سليم اللي مخه على قده شاف عربية الإسعاف ... قال الحمد لله، على الأقل صحتي كويسة اللي جوة عربية الإسعاف شاف عربية نقل الموتى ... قال الحمد لله، على الأقل لسة عندي فرصة و عايش الوحيد اللي مقالش الحمد لله هو الميت **هكذا اللي مش بيشكر هو ميت روحياً**، دائماً عندنا حاجة نشكر عليها لأن كل من له يعطى فيزداد، ومن ليس له فالذي عنده يؤخذ منه متى 25 : 29.

**6-تعلب المرارة:** يعني فيه ثقل في قلبي و شاييل من حد الغفران دائماً هو اللي بيريح القلب طبعاً مش معنى كده إني هانسى بسهولة (لأن ممكن حد يكون جرحني و لسة فيه أثر للجرح) ... لكن لو لقيت قلبي هايشيل على طول ألين الجرح بالزيت (الصلاة من أجل من أخطأ إليّ) إن لم تغفروا لا يُغفر لكم ... إزاي واحد مش مغفور له يكون مبسوط؟ المرارة = الحاجة اللي بتبوظ البوصلة بتاعتنا اللي مضبوطة على السما بينما اللي يسامح يقدر يطالب ربنا إنه يسامحه ... الغفران أقصر طريق للسما.

**7-تعلب الكبرياء:** أم كل التعالب يا ترى إحنا بنعلم أولادنا يحترموا الناس؟ ولا بنقول كلام وحش يخليه يكره الآخر، إحنا بنربّي ولادنا ببصماتنا و صفاتنا مش كلامنا ربنا يدّينا نحيط نفسنا بأسوار حصينة و نطرد و نمنع كل التعالب دي من حياتنا.





# اصعب انواع الشخصيات وكيفية التعامل معها

## (الجزء الثاني)

لقد خلقنا الله مختلفين في الخصائص والمميزات والعيوب التي تتميز بها كل شخصية إنسانية، ومن هذه الخصائص الإيجابي والسلبي التي تظهر على شخصيته، وهناك بعض أنواع الشخصيات التي يصعب التعامل معها ولهذا سوف نوضح لكم بعض الشخصيات الصعبة التي قد نقابلها في حياتنا اليومية وكيفية التعامل معها.



**الشخصية العصبية:** الشخصية العصبية من أكثر الشخصيات الصعبة والمنتشرة بشكل كبير في مجتمعنا، وهي الشخصية سريعة الانفعال و الغضب، و قد تفقد الكثير من المحيطين بها عند التعامل معهم بسبب العصبية الزائدة.

من طرق التعامل الصحيحة مع هذه الشخصية ما يلي:

— لو ظهرت بوادر الانفعال على هذه الشخصية أثناء النقاش، يجب محاول إنهاء النقاش وتأجيله إلى فترة أخرى لتفادي الانفعال الزائد.

— يتم المناقشة مع الأشخاص العصبيين بالطريقة التي يفضلونها مع ضرورة الابتعاد عن تنفيذ طريقة الأمر الواقع التي تزيد من عصبية هذه الشخصية.

— لا يجب أن يتم الانفعال على الشخصية العصبية، لأن التعامل معها بعصبية قد يؤدي إلى أضرار وخيمة.

— عند مناقشة الشخص العصبي في أي وقت بل يجب اختيار الأوقات المناسبة لذلك، والابتعاد عن الأوقات الغير مناسبة.

**الشخصية المتمردة:** الشخصية المتمردة هي من الشخصيات التي تفتقر الثقة في النفس، كما أنها تعاني من الخجل الزائد، والقلق الزائد في نفس الوقت.

من الطرق التي تساعد على التعامل مع الشخصية المتمردة ما يلي:

— مساعدة هذه الشخصية على زرع الثقة في النفس.

— الوقوف بجانبها لتخفيف حدة القلق والتوتر، ومساعدتها على التخلص من الخجل بشكل حكيم.

— مساعدة هذه الشخصية على اتخاذ القرار المناسب.

— محاولة تزويد هذه الشخصية بكل المعلومات التي تحتاجها.

— يجب إبراز سلبيات التردد لهذه الشخصية، وكيف يؤثر التردد عليها وعلى علاقتها بالآخرين.

— من الأمور الهامة التي يجب أن تدركها هذه الشخصية هو أنها لن تتال احترام الآخرين إلا على قدر ثباتها في اتخاذ القرارات الصحية في الوقت المناسب.





# نزهة أسرية

✉ رسالة الى كل زوج وأب.. :

🌸🍃 النزحات الاسرية ضرورة لصحة اسرتك النفسية.

👨‍👩‍👧‍👦 **ايها الزوج :** اولادك زوجتك يحتاجون الى نزهة وترفيه في نهاية الاسبوع.

✉🍃 هذه النزحات ترفيه لنفسياتهم وتجديد لنشاطهم. .

✉🍃 هذه النزحات تؤلف قلوبكم مع بعض وتقرب المسافة بينكم وتمتص طاقاتكم السلبية والضغوط الكامنة طوال الاسبوع.

✉🍃 النزحات تسمح لأولادك بالحركة فالجلوس مع الاجهزة الالكترونية تسبب الخمول والكسل فاللعب بالحدائق والحركة والمشي يحرك اجسامهم ويجدد الدورة الدموية.

✉🍃 النزحات تعدل المزاج وتحسنه لأنها تحرر الانسان من الضغوط والتوتر والقلق .

✉🍃 هذه النزحات تسقط الحواجز بينك وبين اولادك خصوصاً عندما تلعب وتركض وتقفز معهم وتضحك وتلهو فهنا قد اقتربت منهم اكثر ووطدت العلاقة اكثر فأكثر.

✉🍃 هذا اليوم اجازة لزوجتك فهو تقدير لها ولحقوقها كزوجة تريد ان تجدد طاقتها .

✉🍃 من الخطأ ان تقضي اجازة نهاية الاسبوع مع الاصدقاء وتحرم اولادك وزوجتك من حقهم في الترفيه.

✉🍃 وقبل الخروج لأي مكان اجلس مع زوجتك واولادك لتخططوا مع بعض كيف تقضون اجازتكم ؟ وعن المكان المفضل لديهم ؟ فهي فرصة لتفتح حوار معهم. .

✉🍃 ان الروتين المتكرر والملل يوتر اجواء البيت فلا تتردد في تحديد ولو يوم واحد خاص لأسرتك أسبوعياً لهذا الغرض.



## مخاطر الحرمان العاطفي عند الطفل



الحرمان العاطفي لا يعني إهانة الطفل أو شتمه أو ضربه، مطلقاً، ولكن يعني عدم إشباع الاحتياجات النفسية للطفل من حب ورعاية واهتمام وحنان ودفء أسري.

**وللحرمان الأسري عدة مخاطر وخيمة على دماغ الطفل ونفسيته نستعرض بعضاً منها:**

**1-** من أهم مخاطر الحرمان العاطفي هو ميل الطفل لممارسة السلوك العدواني طيلة الوقت سواء مع نفسه أو مع غيره، مما يجعله كائنًا عدوانيًا معاديًا للمجتمع ويشكل خطرًا على أسرته وعلى الإنسانية أجمع.

**2-** هناك علاقة قوية بين الحرمان العاطفي والانحراف، فمعظم المتشردين يعانون من الحرمان العاطفي في طفولتهم خلال فترة زمنية من حياتهم.

**3-** أشارت عدة أبحاث نفسية أيضًا إلى مدى تأثير الحرمان العاطفي على ذكاء الطفل داخل نطاق الأسرة، فالأطفال الذين يتمتعوا يقدر عالٍ من الاهتمام والحب والدفء داخل أسرته هم أكثر سلامة بدنية وعقلية ونفسية.

**4-** الحرمان العاطفي له تأثير أقوى على البنات، وذلك لأن الأنثى تحتاج دائمًا من يدعمها ويشعرها بالحب والتقدير، فإذا شعرت بالحرمان العاطفي تفقد ثقته بنفسها ويتأثر سلوكها في التعامل مع من حولها، وغالبًا ما تشعر بالقلق والخوف معظم الوقت، وهذا ما يدفعها للبحث عن من يعوضها هذا الحرمان خارج إطار العائلة أو الأسرة.

**5-** الطفل الذي يشعر بالحرمان العاطفي يعصي أوامر الكبار ويجد متعة في ذلك، وفي إثارة مشاعر الغضب لديهم.

**6-** يعاني من تدني المعدل الدراسي فيكون ذهنه مشتتًا، وعلى الأم أن تبحث عن الأسباب خاصة في حال كانت هناك بعض المشاكل الأسرية، وانشغال الوالدين بالمشاكل بينهما وعدم احتضانه.

**7-** ربما تلاحظ الأم أن طفلها يتعلق بشخص آخر من العائلة غيرها وغير الأب، ربما يتعلق بالجدّة، ويحب أن يقيم في بيت الجدّة، ويصر على الذهاب معها إلى بيتها عندما تزورهم، ويجب على الأم ألا تفرح دائمًا لأن طفلها يفعل ذلك، فهو يشعر بفراغ عاطفي اتجاه الأم، وعلى الأم أن تحتضن صغيرها، وتعمل على الموازنة بين مشاعره نحوها ومشاعره نحو الجدّة، ويجب عليها أن تمنحه العواطف والمشاعر المفتقدة.

**8-** من أسباب إدمان الطفل للأجهزة الالكترونية هو الحرمان العاطفي، ربما يجد الطفل بالجهاز وسيلة للحصول على ما يريد من بقاء أي شيء بجواره طول الوقت، مع شعوره بعدم وجود الأم بجواره وانشغالها عنه، ويبدأ في مرحلة المراهقة بتكوين صداقات افتراضية كثيرة.

**9-** تلاحظ الأم أن طفلها يشعر بالخوف والفرع دائمًا، كما أنه يخاف من البقاء لوحده ويبكي بشدة، وتنتاب الطفل نوبات هلع في مراحل متقدمة وقد يعاني الطفل من الكوابيس والتبول الليلي في حال استمر حرمانه العاطفي الذي يجب أن تقوم الأم بتغذيته، لا تدرك الام قيمة الأحضان والذراعين الممدودتين والقبلات بالنسب لطفلها، وغالبًا ما يحدث ذلك متأخرًا جدًا....



## عنصري الحنان والمرح لدى الأم



**المفروض في الأم أن تكون مصدر حنان لأبنائها:**  
ينفع الأطفال جدًا أن يشبعوا من حنان أمهاتهم. حتى لا ينحرفوا إلى التماس الحنان من مصدر خارجي، لا نضمن سلامته، وحنان الأم ينبغي أن يكون بحكمة.

فلا يتحول إلى تدليل خاطئ يسيء إلى تربيتهم، ولا يستغله الأبناء في أن يسلكوا بأسلوب اللامبالاة، إذ يجدون أمهم أمامهم راضية بأي خطأ أو متساهلة جدًا

في التعامل مع أخطائهم، وكأنهم لم يخطئوا!! أو أنها أمام أبيهم تدافع عن أخطائهم وتبررها، أو تغطي عليها فلا يراها!! وهكذا لا يجد الابن من يربيه..

**والحنان يشمل أيضًا عنصر العطاء لما يحتاجه الابن:** فتشعر الأم باحتياجاته، وتعطيه دون أن يطلب، ولا شك أن هذا يترك في نفسه أثرًا طيبة ويبادلها حبًا بحب، ولكن العطاء ينبغي ألا يمتزج بالإسراف البذخ، وإنما يكون في حدود المعقول، وذلك حتى لا يشب الابن شاعرًا بأن كل ما يطلبه واجب التنفيذ، مهما كانت حالة الأسرة لا تسمح بهذا..

### المرح وانضباطه لدى الأم في المنزل

من الأمور اللطيفة التي يحبها الأطفال، جو المرح في البيت، والأم اللطيفة المرححة، تكسب محبة أبنائها، حتى أن الضيوف والأقرباء الذين يزورون البيت إن كانوا يتصفون بالمرح، يحبهم الأولاد ويلتفون حولهم، ويسعدهم تكرار زيارتهم.

وأن لم يجد الأبناء مرحًا في البيت، سيبحثون عنه خارج محيط الأسرة، ولا نضمن أي نوع من المرح سيجدونه، وتأثير ذلك عليهم

**على أن المرح في البيت يجب أن يكون منضبطًا:** فيتعود الأولاد أن المرح حدودًا وأوصافًا، وإن خرجوا فيه عن الأسلوب المعتدل، يخطئون ولا يقابلون بتشجيع من أحد، بل تنبههم الأم لتجاوزهم في مرحهم، سواء بكلمة أو بإشارة أو بلامحها غير الراضية.

**أذن ينبغي الاهتمام بأسلوب المرح، وبوسائله، ومع من يكون؟ وإلى أي حد؟** ويدركون أنه لا يمكن لهم أن يضحكوا على غيرهم. ويميزون بين الفكاهة المقبولة وغير المقبولة، وكيف أن مجالس المرح لا تتحول إلى مجالس المستهزئين (مز 1). وكذلك لا يتحول المرح إلى هرج، ولا يكون في كل وقت ولا مع كل أحد، لأن هناك أوقات تحتاج إلى جدية، والخروج عن الجدية وقتذاك يكون ملومًا ومعيبًا..



## العقوبة والمخاصمة

بعض الأخطاء تحتاج إلى عقوبة، إذا كانت فادحة ومقصودة، بينما أخطاء أخرى يكفيها مجرد التنبيه، أو التوبيخ، أو الإرشاد، أو إظهار عدم الرضى عنها، أو الإنذار بالعقوبة إن تكرر الخطأ.



والعقوبة لازمة، لأن كثيرين يشعرون بفداحة الخطاء إن لم يعاقبوا. وبدون العقوبة قد يستمر المخطئ في خطئه، وقد يصل إلى الاستهتار. والله-تبارك اسمه- قد عاقب كثيرين أفراداً وشعوباً. وقد حكم حكماً شديداً على عالي الكاهن، لأنه لم يؤدب أولاده. فمن حق الأم أن تعاقب، ومن حق الأب أن يعاقب. بل من واجبهما أن يفعلا ذلك، لأنهما مسئولان عن تربية أولادهما.

وهناك ألوان من العقوبة، يستخدمها الآباء والأمهات.

✚ **البعض منهم قد يمنع عن ابنه بعض المصروف أو الهدايا:** أو يمنعه عن بعض الفسح (النزهات) أو بعض المشتريات أو بعض الزيارات التي يحبها، أو يمنعه عن اللعب، أو عن بعض الصداقات. أو يلجأ بعض الآباء والأمهات في معاقبة أبنائهم إلى الضرب أو الشتيمة وهذا بلا شك أسلوب غير روعي، إن كان مرتبطاً بالعنف والإهانة وجرح الشعور.. وقد يأتي بنتائج عكسية إذا كان منهجاً مستمراً..

✚ **أما البعض قد يستخدم المخاصمة أو المقاطعة:** الأم مثلاً فترة طويلة لا تكلم ابنها، ولا تستمع إليه ولا ترد عليه إن كلمها، أو تتجاهله باستمرار، أو أن تغيظه- في فترة مخاصمتها له- بأن تعامل أحد أخوته بلطف وحنو ومودة، وقد تطول المقاطعة أو المخاصمة، ويبدو الموضوع بلا حل!! وأن اشتكى الابن لأحد الأقارب أو الأصحاب، تعنفه بشدة وتقول له "أنت تفضحنا وسط الناس، وتنشر أسرار الأسرة في الخارج". وتزداد مقاطعتها له..

**لا شك أن المخاصمة والمقاطعة لها أضرارها وأخطارها:** فهي إجراء سلبي، وليست حلاً لإشكال، ويكون فيها الابن -وبخاصة إن كان صغيراً- في وضع عاجز عن التصرف. ولا يعرف متى تنتهي هذه المخاصمة؟ وكيف؟ كما أنها لا تعطي مجالاً للتفاهم ولا للحوار.. وإن طال، يزداد الأمر تعقيداً.. يبدو أن هذه الوسيلة -كعقوبة- لا تصلح إلا إذا كانت لدقائق أو ساعات، يعقبا عتاب..

**المهم في العقوبة أن تكون ذات نتيجة طيبة في تقويم الابن:** ولا تكون مجرد تنفيس عن غضب مكبوت، أو إراحة لأعصاب متوترة، والأم الحكيمة لا تهدد، وإنما تتصرف تصرفاً حكيماً، يجمع بين الحب والحزم، وبين العقاب والعلاج. فيكون هدفه العلاج، وليس لمجرد العقاب والمجازاة..



# متى يكتمل نمو الدماغ عند الطفل

**من أبرز الأسئلة المهمة هي: متى يكتمل نمو الدماغ عند الطفل؟**

أن دماغ الطفل يتطور منذ الولادة حيث أنه يبلغ مستوى دماغ الطفل عند الولادة حوالي ربع حجم دماغ الشخص البالغ، ثم يتضاعف حجمه في السنة الأولى، ويكتمل نموه في سن الخامسة من عمره، والنمو المبكر للدماغ له تأثير دائم على قدرة الطفل على التعلم والنجاح، فتساعد جودة التجارب التي يمر بها الطفل في السنوات الأولى من عمره سواءً إيجابية كانت أم سلبية في تحسين تطور دماغه، لذلك السنوات الأولى هي أفضل فرصة لتطور دماغ الطفل وتطوير الاتصالات التي يحتاجها لتكون صحية، حيث أنه تتشكل الروابط اللازمة للعديد من القدرات المهمة عالية المستوى، مثل: التحفيز والتنظيم الذاتي وحل المشكلات والتواصل .

**نصائح لدعم نمو الدماغ عند الطفل**

**1. الدعم بشكل مستمر للطفل:** تؤدي التجارب الإيجابية أو السلبية إلى تشكيل نمو الطفل وقد يكون لها تأثير لمدى الحياة، حيث أن الأطفال الذين ينشئون في بيئات آمنة ومستقرة سيستمر تحفيز نمو الدماغ لديهم بشكل إيجابي، لكن الأطفال الذين يتعرضون للإهمال والجوع والعنف كلها عوامل تؤثر سلبًا على نمو الدماغ، لذلك يحتاج الآباء إلى تقديم الدعم والموارد المناسبة حتى ينمو دماغ الطفل جيدًا ويصل إلى إمكانياته الكاملة.

**2. التحدث واللعب مع الطفل:** يمكن للوالدين دعم النمو الصحي للدماغ من خلال التحدث إلى أطفالهم، واللعب معهم، والعناية بهم، وبناء مهارات لفهم اهتماماتهم واحتياجاتهم، كما يساعد قراءة الكتب والقصص والأغاني على تقوية لغة الأطفال وتواصلهم، مما يضعهم على طريق التعلم والنجاح في الحياة والمدرسة.

**3. الغذاء الصحي:** يجب أن يكون دماغ الطفل سليمًا ومحميًا من الأمراض والمخاطر الأخرى، لذلك يمكن أن يبدأ تعزيز نمو الدماغ السليم حتى قبل الحمل، مثل: تناول حمض الفوليك الذي سيعزز الحمل الصحي والنظام العصبي الصحي عند نمو الطفل، بينما ينصح باتباع نظام غذائي صحي للطفل يحتوي على الخضار، والفواكه، ومنتجات الألبان، والبروتينات .

**4. الرعاية الصحية:** يستمر نمو الدماغ السليم في مرحلة الطفولة في الاعتماد على الرعاية الصحية الصحيحة، ونظرًا لأن أدمغة الأطفال لا تزال تنمو فهم معرضون بشكل خاص لإصابات الرأس أو الالتهابات أو السموم، وبالتالي يجب التأكد من أن الطفل يخضع لفحوصات منتظمة وتطعيمات في الوقت المناسب.

**5. التحرك والنشاط:** يطور الأطفال المهارات الحركية في كل مرحلة من مراحل عمرهم، وبالتالي يسمح ذلك لهم باستكشاف محيطهم، واستكشاف العلاقات، والتنقل مما يساعدهم على التفكير والتعلم وتطوير نمو الدماغ، ويجب استشارة الطبيب إذا تم ملاحظة شيئًا ما قد يكون خطأ في رؤية الطفل أو سمعه أو تواصله أو سلوكه أو حركته أو نموه.



## قصة طفلان في مذود



كان الوقت قرب عيد الميلاد عام 1994، وكان هذا دور الملجأ ليستمع لأول مرة إلى قصة الميلاد، أخبرناهم عن يوسف ومريم ووصولهم إلى بيت لحم، وكيف لم يجدوا غرفة، وكيف ذهبوا إلى المذود، حيث ولد الطفل يسوع ووضع في مذود البقر، أثناء سرد القصة كان الأولاد والمشرفين جالسين يسمعون وهم غاية في الانبهار.

بعد الانتهاء من سرد القصة، أعطينا كل طفل منهم 3 قطع صغيرة من الكرتون ليعملوا منها مذود، وكذلك أعطي كل طفل منهم مربع ورقي صغير، قطع من مناديل صفراء كنت قد أحضرتها معي، فلم يكن هناك ورق ملون متاحًا في المدينة، قطع الأولاد بعناية الورقة الصفراء ووضعوا الأشرطة في المذود كأنها تبين، كذلك قطع أربعة صغيرة من القماش أخذت من رداء تخلت عنه سيدة أميركية وهي تغادر روسيا، استخدمت لعمل دمية على شكل طفل، انشغل الأولاد الأيتام في صنع مذاودهم بينما تمشيت أنا بينهم لأمد يد المساعدة لمن يريد، وجدت الكل يسير على ما يرام حتى وصلت إلى منضدة يجلس عليها الطفل الصغير ميشا، بدأ عليه أنه في السادسة من عمره وقد انتهى من عمله، أجفلت أنا حينما نظرت إلى مذوده حينما رأيت ليس طفلًا واحدًا فيه بل اثنين!!!!

**وعلى الفور ناديت على المترجم ليسأل الطفل لماذا هناك طفلين في المذود؟** شبك الطفل يديه أمامه وبينما راح ينظر إلى المذود الذي صنعه، راح يسرد القصة وهو في غاية الجدية، لمثل هذا الطفل الصغير الذي سمع قصة الميلاد لأول مرة، ذكر الأحداث بدقة، وصل للجزء الذي يحكي أن مريم العذراء وضعت طفلها في المذود، بدأ ميشا هنا يضيف قصته هو فقال: "عندما وضعت العذراء مريم الطفل في المذود، نظر يسوع إليّ وسألني هل عندي مكان أقيم فيه؟" **فقلت له:** "أنا ليس لدي ماما وليس لدي بابا، ولذلك ليس لدي أي مكان لأقيم به، وبعد ذلك قال لي يسوع أنه يمكنني البقاء معه، ولكنني قلت له أنني لا أستطيع لأنه ليس لدي هدية أقدمها له مثلما فعل كل واحد من الآخرين، ولكنني كنت أريد بشدة البقاء مع يسوع، **ففكرت في ما الذي لدي ويمكنني أن أستخدامه كهدية؟** فكرت أنه ربما أنني إذا أدفأته، فقد تكون هذه هدية جيدة.... وهكذا سألت يسوع، **"لو أدفأتك يا يسوع، فهل ستكون هذه هدية جيدة كافية؟"** ويسوع قال لي **"أنه إذا أدفأتي، ستكون هذه أحسن هدية قدمها أي شخص لي"** وهكذا، دخلت أنا إلى المذود، ونظر يسوع إلي وقال لي أنه يمكنني أن أبقى معه دائماً!!!! وعندما أنهى ميشا الصغير قصته، فاضت عيناه بالدموع التي أخذت تتساقط على وجنتيه، ووضع يديه على وجهه، ثم أسند رأسه إلى المنضدة وأخذت كتفاه تهتران وهو ينتحب، لقد وجد الصغير اليتيم شخصًا لن يرفضه أو يسيء معاملته، شخصًا سيبقى معه دائمًا.



## طريقة السمك الفيلية بالفرن

السمك الفيلية مع الخضار المشكلة من أجل تحضير هذه الوصفة الشهية دعونا نتعرف على المقادير وطريقة التحضير بالتفصيل .



### المقادير

- سمك فيليه حوالي خمس قطع كبيرة منه.
- بطاطا مقطعة دوائر ومتبلة بالملح والكاربي (بمقدار حبتين من البطاطا).
- فلفلة خضراء مقطعة بشكل دوائر أو حسب الرغبة (بمقدار حبتين) .
- خمس بصلات متوسطة الحجم (مقطعة بشكل دوائر أو حسب الرغبة).
- ثلاث فصوص من الثوم المدقوق.
- طماطم (بندورة) مقطعة بشكل دوائر أو حسب الرغبة (حوالي القطعتين).
- حزمة من البقدونس المغسول والمقطع بشكل ناعم.
- 2 ملعقة طعام من زيت الزيتون.
- مقدار نصف ليمونة (حامض) على شكل عصير.
- 200 جرام (وقية) من معجون الطماطم.
- كوب ونصف من الماء.

**البهارات المطلوبة لتتبيل السمك هي:** ملعقة صغيرة من كل من البهارات التالية (الهال – الكاري – الكمون – الفلفل الأسود المطحون – القرفة أو الدارسين)، الملح حسب الرغبة.

**طريقة تحضير هذه الوجبة:** نقوم بقلي البصل في مقلاة فيها ملعقتين من زيت الزيتون حتى يحمر البصل (ياخذ لون أشقر)، ثم نضعه جانبًا وهنا نشير إلى أن بقية الخضار لا نقليها بل نشويها، وذلك لأن البصل عند الشوي يكون طعمه غير مرغوب فيه. نقوم بتتبيل السمك الفيلية بمجموعة التوابل التي أشرنا إليها ولكن بدون القرفة ونضع السمك بعد التتبيل جانبًا.

**لتحضير صلصة هذه الوصفة نقوم بما يلي:** نخلط مقدار كوب ونصف من الماء مع ثلاث فصوص من الثوم المدقوق مع ملعقة صغيرة من الملح وملعقة صغيرة من القرفة و200 غرام من معجون الطماطم وعصير نصف الليمونة بحيث يصبح الخليط متجانس وبكثافة متوسطة، يُترك جانبًا ونشير أيضًا إلى أن “إضافة عصير نصف الليمون مهم لأنه يسرع من عملية الطهي ويترد الرائحة الكريهة التي تصدر من السمك النيء ويعطي نكهة لذيذة ورائحة للوصفة.”

وبعد أن حضرنا جميع المكونات نقوم بوضع البصل في صينية عادية أو بيركس ونوزع البصل المقلي على الصينية ثم نضع فوقه كمية من البقدونس المفروم ثم نضع البطاطا المتبلة بالملح والكاربي فوق البصل ثم نضع فوقها كمية من البقدونس، وفوق البطاطا نضع الفليفة المقطعة وفوقها بقدونس، ثم نضع البندورة أو الطماطم وفوقها البقدونس هنا نشير إلى أن إضافة البقدونس المقطع بشكل ناعم بين الخضار يعطيه نكهة لذيذة.



## نصائح لكي و لمنزلك



✚ لو عندك خرم في الحيطه حطي فيه معجون أسنان أبيض وبألوان جواش من أي مكتبه لوني الحيطه بنفس لونها هيختفي الخرم بنسبة 80 %.

✚ انقعى ليفه المواعين في مزيج من الخل والماء وقشر الليمون للقضاء على الجراثيم.

✚ لو بتقشري أي خضار دايمًا تحطي معاكي الحاجات دي كيس الخضار وكيس فاضي للقشر حطي القشر في كيس منفصل وطبعًا طبق فيه اللي اتقشر خلاص وبعدين ارمى كيس القشر.

✚ لو بتخزيني الشتوي او الصيفي وخايفة من العتة او الحشرات حطي ما بينهم شربات فيليه قديمة مليانة مسحوق غسيل يدوي زي آريال مثلاً أولاً بيمنع تمامًا الحشرات ثانيًا لما تيجي تطلعي الهدوم تطلع ريحتها كأنها لسه طالعة من الغسالة.

✚ لو حتشيلي سجادة حطي فيها قطعة قماش فيها لفل اسود حصى بيمنع العتة والحشرات تمامًا. لو عندك برطمان كنتي حاطة فيه مخلل أو حاجة ريحتها نفاذة وعاززة الريحه تروح منه حطي فيه جرائد وسبيه كام يوم.

✚ لو ابنك بقع نفسه فورًا هاتي البقعة وحطي عليها صابون سائل وادعيها كويس وسيبي الصابون عليها ساعة وبعدين اغسلي القطعة مش هتلاقي أثر للبقعة.

✚ لو عندك عزومة واطباق بقى وهم نقلي الاطباق للمطبخ وبعدين تكوني ماليه الحوض ماء ساخن بصابون سائل مع شوية خل عشان سهولة نزع الدهون

✚ ✚ **طبعًا مننشاش نفسنا** 😊😊😊

✚ هل تعلمين أن حمام الماء البارد ❄️ يفيد في شد البشرة ومقاومة التجاعيد.

✚ إشربي الكثير من المياه 🍷 🍷 فهي تساعد على نقاء البشرة وحماية الكليتين وإبعاد الجفاف.

✚ للتخلص من انتفاخات البطن أسرع الطرق للتخلص منها شرب شاي بالليمون ☐ ●.

✚ في النهار مع تناول وجبات صغيرة بدون ملح والقليل من الكربوهيدرات.

✚ زيت الزيتون علاج عظيم لكل مشاكل البشرة للحصول على بشرة ناعمة ضعي أطراف أصابعك في زيت زيتون دافئ وافركي بها بشرتك.

✚ قشرة البرتقال 🍊 لا تستهيني برميها بعد الأكل بل افركي بها يديكي برفق.

✚ **قناع لحيوية الوجه:** اخلطي ملعقتين حليب بودرة 🍶 وملعقتين ماء ورد 🌸 ثم توضع على الوجه 20 دقيقة تعطي الوجه الحيوية والجمال.

✚ إشربي كوبًا 🍷 من المياه ممزوجة بملعقة عسل 🍯 عند الاستيقاظ لأنه يمنحك النشاط ويحسن دورتك الدموية في الصباح وبالتالي يخفف من توترك واكتئابك الصباحي.

✚ لتشقق الشفتين ضعي بعض الماء الساخن على شفتيك ثم مزيج الفازلين والعسل 🍯.

✚ قناع الحليب والبيض 🍷 خذي بياض بيضة وملعقة حليب وملعقة عسل 🍯 واخلطيهما جيدًا وضعيه على الوجه لمدة 15 دقيقة ثم يغسل بالماء مما يعمل علي حماية البشرة.



كللت السنة بجودك وآثارك تقطر دسما

