كنيسة مارمرقس القبطية
الأرثوذكسية بمصر الجديدة

أ ..
ب ..
الزواج المسيحى

القس / داود لمعى

الكتـــــاب : أ .. ب .. الزواج المسيحى
إعـــــداد : القس داود لمعى
الناشـــــر : كنيسة مارمرقس بمصر الجديدة
المطبعـــــة : دار نوبار للطباعة
فصل الألوان : سكانينج هاوس

صاحب القداسة

الأنبا شنودة الثالث بابا الإسكندرية

وبطريرك الكرازة المرقسية

مقـــدمـــــة

الزواج المسيحى ... هو عمل إلهى .. يقوده روح الله ليُعطى طعم من السعادة والفرح والحب الإلهى كمقدمة للفرح والسلام الأبدى فى السماء .

الزواج المسيحى ... هو مدرسة للفضائل ... يتمرس فيه الزوجان على الحب والعطاء والبذل والتضحية والوفاء والإخلاص والإحتمال والإحترام والتواضع والحكمة .

الزواج المسيحى ... هو الباب الضيق لملكوت السموات .. للتخلص من الكبرياء والأنانية والمادية والطمع والرياء .

الزواج المسيحى ... يختلف تماماً عن الزواج خارج المسيح ... العروسان فى المسيح يسبحان فى بحر من السعادة والحب ... والعروسان خارج المسيح ... يغرقان فى بحر من القلق والخوف والنكد .

الزواج المسيحى ... فن يتعلمه الأطفال من أبويهم الأنقياء ... ويتقنونه بالتلمذة على المسيح العريس والكنيسة العروس .

وكما تجدد التوبة .... الفكر والقلب والحواس والإرادة والحياة كلها ... هكذا بالتوبة الصادقة يتجدد الزواج ... الى زواج جديد كما قصده المسيح وباركه بحضوره عرس قانا الجليل .

أهدى هذا الكتاب الى زوجتى الغالية شيرين ... هدية السماء لى ... التى تحتملنى فى كل شئ ... وتعلمنى الحب .

ربنا يسوع المسيح ـ له المجد ـ يعطى الكل زواجاً مسيحياً مفرحاً ... يثمر قديسين وأبراراً لكل الأجيال .

إلهنا الطيب يحفظ لنا وعلينا حياة وقيام أبينا الطوباوى المكرم رئيس الكهنة البابا المعظم الأنبا شنودة الثالث الذى أنار عيوننا بتعليمه وحكمته وأبوته .

أذكرونى فى صلواتكم ...

القس داود لمعى

أ ... فى الزواج المسيحى

الإحترام Respect

- من أكثر المشاكل الزوجية اليوم .. عدم الإحترام بين الزوجين .
- إحترام الآخر ـ شريك الحياة ـ يظهر فى كل موقف ، ومع كل حوار وقرار فى الحياة الزوجية .
- الإحترام يعنى أن تحترم زوجتك (زوجك) فى رأيها .. كلامها .. حريتها .. أهلها .. شغلها .. حتى ضعفها .. أمام الناس ومن وراء الناس .

- **الإحترام يستوجب ...**

أولاً .. الإستماع الجيد

استمع جيداً لما تقوله زوجتك .. أترك الجريدة .. اغلق التلفزيون .. إنتبه .. أنظر الى وجهها .. إبتسم .. لا تقاطع .. لا تعترض سريعاً .. لا تُكشر أنيابك ..

- هل تدرك ـ يا عزيزى ـ إن أغلب الزوجات يعانون من غضب داخلى لأن شريك الحياة لا يستمع لهم ؟
- لماذا تنزعج إذاً لو وجدتها تُطيل الحديث مع أهلها أو أختها أو صديقتها ؟ ألم تفهم بعد إنها تحتاج إليك أن تسمعها ؟ وإنك لم تسد احتياجاتها !!!

يا حبيبى .. الزوجة لا تحتاج الى حلول عملية لِما تقول من مشاكل إنما تحتاج الى أذن صاغية و يد حانية وحضن دافئ ، وهذا يكفى لحل كل المشاكل .

أرجوك يا ابنى .. أسكت شوية .. إسمع شويتين .. و إسمع جيداً .. لأن الإستماع يعنى الإحترام ، والإحترام يعطى الأمان ، والأمان مصدر السلام .

ثانياً .. تقدير الرأى

- هل تعلمى يا ابنتى .. إن تقديرك لرأى زوجك يسعده ؟!
- هل تدركى .. إن كلمة " معك حق " تُريحه وتُسهل لكِ الطريق الى قلبه ؟!
- هل تعلم .. إن عدم إحترامك لتعليق زوجتك أمام الناس يجرحها جداً .. ويجعلها غير راغبة فى معاشرتك ؟!!
- هل تدركا .. أن تسفيه رأى الآخر .. والسخرية منه يكفى لإثارة الغضب وأحياناً العند وبالتأكيد النكد ؟!!
- التعبير عن الرأى .. حرية .. لابد أن تتوفر لكلا الزوجين .. وللأطفال والشباب .. مستقبلاً .. وهذا أساس للعلاقات السليمة البناءة .

ثالثاً .. إحترام الأهل

- هل تدرك يا صديقى .. إنك تكسب زوجتك وتخضعها لك بإحترامك لأهلها وأخوتها ومحبتك لهم ؟
- إحذرى يا ابنتى من أن تخطئى بكلمة فى حق أهل زوجك لأن هذا يهينه .. ويجرح كرامته حتى ولو كان مختلف معهم فى الرأى .
- إحترام الأهل .. تنفيذ لوصية " **أكرم أباك وأمك** " .. لقد صار لكل منكما ٢ أب ، ٢ أم .. فالوصية تضاعفت بعد الزواج .. ولكنها تزيد الزواج ثباتاً وإستقراراً.
- اسعى يا حبيبى لخدمة والدى زوجتك .. تفرحها وتكسبها .
- إجتهدى يا ابنتى أن تخدمى والدى زوجك وتسألى عليهم بحب .. فيحبك زوجك أكثر ويسعى الى ما يسر قلبك .

رابعاً .. إحترام الضعف

- إن كان زوجك ضعيف الإرادة .. لا تسخرى منه .. ولا تنقديه كثيراً ، وتذكرى أن النقد أساس النكد .. أما التشجيع فهو لغة الحب.
- إن كانت زوجتك قد فقدت رشاقتها .. أرجوك لا تتكلم فى هذا الأمر إلا بالتشجيع .. إحترم محاولتها المستمرة فى الرجيم .. لكن لا تتكلم

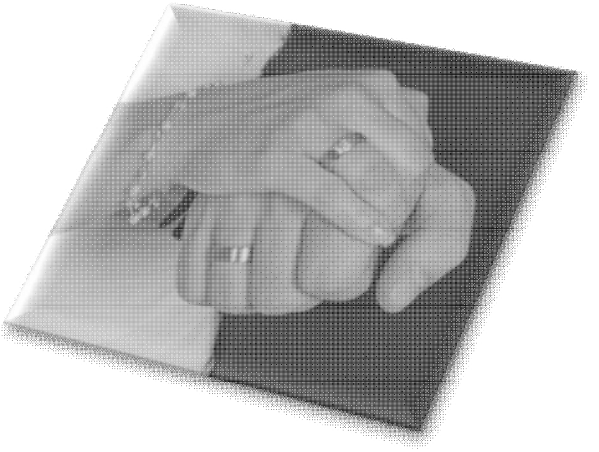
بإهانة أو بإحتقار .. لأن عدم إحترام الضعف هو قسوة تجرح الحب وقد تقتله.

- الإحترام يُكتسب مثل كل الفضائل بالجهاد والمحاولة ، وينمو طبيعياً فى بيئة صحية داخل كل أسرة يحترم فيها كل شخص الآخر .. الأب يحترم الأم .. والأم تحترم الأب حتى فى غيابه .. والأولاد يحترمون الكبار .. والوالدين يحترمون الأولاد .. وهؤلاء الأطفال لابد لهم يوماً أن يحترموا زوجاتهم وأزواجهم لأنهم لم يعرفوا إلا الإحترام كأساس لكل العلاقات .

" رب الولد فى طريقه فمتى شاخ أيضاً لا يحيد عنه " (أم ٢٢ : ٦)

- تأمل فى ما قالته سارة فى قلبها يوماً دون أن يسمعها أحد إلا الله **"أبعد فنائى يكون لى تنعم و <u>سيدى</u> قد شاخ "** (تك ١٨ : ١٢) .

" فنظر الله الى طاعتها وأعطاها اسحق بعد الكبر وجعل نسلها مثل نجوم السماء و الرمل الذى على شاطئ البحر " (من وصية الزوجة فى الإكليل) .



ب ... فى الزواج المسيحى

البشاشة Smiling

من وصية العروس ...

" وأنتِ أيتها العروس السعيدة .. قد سمعت ما أوصى به زوجك .. يجب عليكِ أن تقابليه **بالبشاشة** والترحاب .. ولا تضجرى فى وجهه ولا تضيعى شيئاً من حقوقه عليكِ ... "

- البشاشة تعنى الإبتسامة دائماً .. وهى سمة الوداعة التى هى سمة المسيحى عامةً

" تعلموا منى .. لأنى وديع ومتواضع القلب .. فتجدوا راحة لنفوسكم " (مت ١١ : ٢٩)

- البشاشة مثل كل الفضائل تُكتسب بالتدريب والمحاولة .
- ابنتى الغالية .. لا تظنى إن وجهك المكتئب يحفظ لكِ كرامتك أو حرص زوجك على إرضائك .. قد يحاول مرة ومرتين ولكن بعد فترة سيهرب من هذا الوجه الكئيب وستفقدين حينئذ إنتمائه إليكِ .
- ابنى الغالى .. لا تظن إن وجهك الغضوب هو أداة تأديب زوجتك أو أولادك .. إنما هو سر القلق والخوف الذى تزرعه فى قلوبهم ، بينما تذّكر أن إبتسامتك هى هدية يومية لزوجتك وأولادك أغلى من هدايا أخرى مكلفة تفقد قيمتها مع الأيام .
- البشاشة تعبير حب .. حين أقابلك بإبتسامة أنا أقول لك وبدون كلام "أنا أحبك " ، وحين لا أبتسم أقول بدون كلام " أنت مجرد شئ .. أنت لا شئ .. أنا لا أطيقك " .. وهذا بداية المشاكل أو نهايتها السيئة.

- الإبتسامة (البشاشة) هى بنت الصلاة والحياة مع الله والقناعة .. الذى يصلى .. ينمو إيمانه ... وبالإيمان يغلب كل الظروف والتحديات وتولد البشاشة على وجهه وبها ينقل إيمانه وسلامه لكل من حوله .
- إذا لم تكن قادراً على الإبتسامة .. لعل قليل من الراحة والنوم يرجعان إبتسامتك إليك .
- أطبع الإبتسامة على وجهك كل صباح .. وحافظ عليها متحدياً الظروف حتى تصبح البشاشة من طبعك .
- الكلام الحلو (التشجيع) توأم البشاشة .. وكلاهما يُغذى الآخر .. فتمسَّك بهما .. لكى تُسعد شريك حياتك وتسعد معه .

ت ... فى الزواج المسيحى

تقوى Righteousness

" أما التقوى مع القناعة فهى تجارة عظيمة " (١ تى ٦ : ٦)

التقوى .. هى أساس السعادة الزوجية .

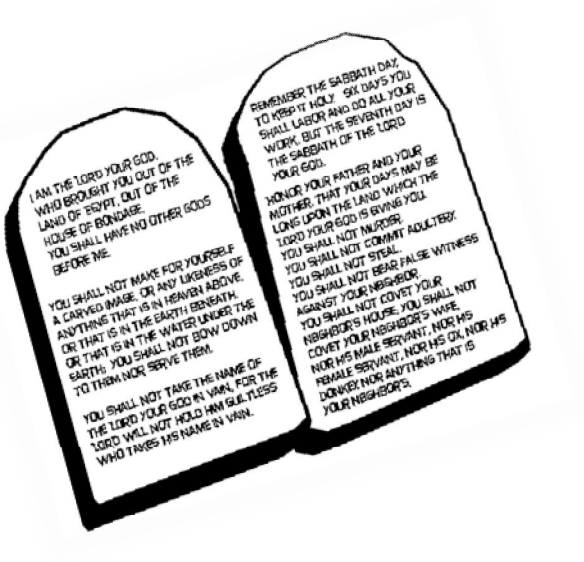
التقوى .. تعنى الحياة فى المسيح .. الخوف المقدس .. السير فى الطريق الروحى بإجتهاد .. العلاقة الشخصية مع الله فى المخدع والمذبح .

- قد يتنازل العريس عن صفات كثيرة فى زوجته **" الجمال باطل أما المرأة المتقية الرب فهى تمدح "** (أم ٣١ : ٣٠) .
- ابنتى الغالية .. لا تتزوجى رجلاً لا يخاف الله .. لن تعيشى سعيدة .. لا تظنى أنكِ قادرة بعد الزواج أن تجعليه متدين .. هذه مغامرة أو مقامرة .
- هل تظنين أيتها العروس .. أنكِ تقدرين أن تراقبى زوجك فلا ينظر لإمرأة أخرى ولا يخونك .. ؟!!

  إن لم يكن يخاف الله .. لن يخاف منك .. وإن لم يكن تقياً يعرف طريق التوبة .. فلا تملكين أن تمنعيه من الخطأ .
- التقوى فى الرجل تجعله قادراً على وصية " كن حنوناً عليها " .
- التقوى فى المرأة تجعلها قادرة على وصية " كونى خاضعه له .. وتتقى الله فى سائر أمورك معه "
- التقوى تحتاج الى قانون روحى منتظم للنمو والإستمرار .. صلاة بالمزامير .. دراسة الإنجيل .. قداس وتناول منتظم .. أب إعتراف .. إجتماع روحى .. إلتزام بخدمة .. جهاد صوم .. أمانة فى العشور .
- لم يفت الوقت بعد .. إن كنت تعيساً فى زواجك .. إبدأ بهذا الحل .. تقرَّب الى الله .. وإتركه يحل مشاكلك .

- تب بصدق .. وإبدأ بنفسك .. وستلحقك زوجتك .. ولو بعد حين .. ومتى إرتبطما بالله إرتباطاً حقيقياً ستجدان سعادة جديدة فى إنتظاركما.
- صديقى .. إذا وجدت الغضب أو النكد قد إزداد فى بيتك .. لا تلوم إلا نفسك .. غالباً ما تكون حياتك الروحية قد فترت .. عليك بالعلاج السريع .. التقوى .
- التقوى هى مصدر التسامح .. ولا يستمر الزواج بدون تسامح .. تحتاج الى الله لكى تسامح .. وتغفر وتنسى وتحب مرة أخرى .. لأن **"المحبــة لا تسقط أبداً "** (١ كو ١٣ : ٨)

" لأنه قد ظهرت نعمة الله المخلصة لجميع الناس مُعلمة إيانا أن ننكر الفجور.. و الشهوات العالمية .. ونعيش بالتعقل .. والبر .. والتقوى فى العالم الحاضر" (تى ٢ :١١ ـ ١٢)



ث ... فى الزواج المسيحى

ثـقـة Trust

ازمة ثقة .. عنوان الكثير من المشاكل الزوجية ..

الزوجة : أنا لا أثق فى حكمته .. اصدقائه .. علاقاته .. تصرفاته..

الزوج : أنا أشك فى قراراتها .. تأثرها بمن حولها .. علاقاتها القديمة ..

➢ الثقة حجر أساس لإستقرار أى بيت .

➢ ***أولاً .. الثقة تبدأ من مرحلة الإختيار (ما قبل الخطوبة)***

- هل سألت عن شريك حياتك قبل الزواج ؟ ماذا سمعت عنه ؟؟
- ماذا يرى فيه الناس ؟ وماذا يقولون عنه ؟
- هل إكتشفت كذبه ؟ .. هل تكرر الكذب أثناء الخطوبة ؟ .. لماذا أكملت المسيرة إذاً ؟
- هل المبالغة فى طبيعة كلامه ؟ وفى أى الأمور ؟
- هل كان يفتخر خطيبك بعلاقاته الشريرة ـ قبل الزواج ـ كيف تصورتِ أنه سيتوقف عن هذه العلاقات ـ بعد الزواج ـ بدون توبة صادقة ؟

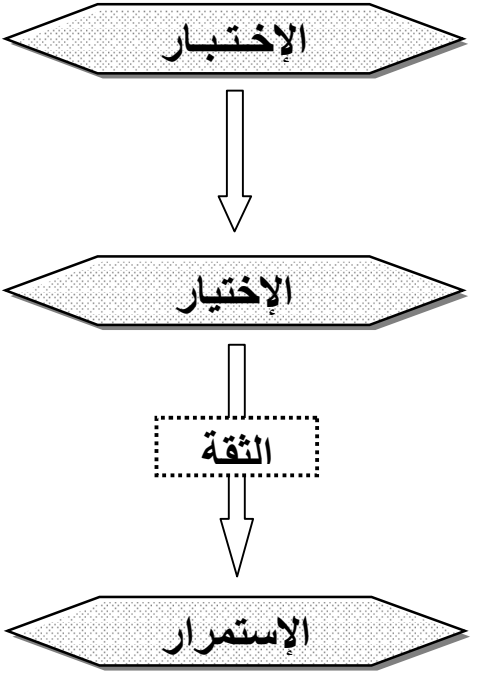
➢ ***ثانياً .. الثقة نمو فى مرحلة الإختبار (الخطوبة)***

- هل **أختبرتِ** مدى أمانته وصدقه فى كلامه (كلامها) ؟
- هل زادت الثقة خلال فترة الخطوبة (ينبغى ألا تقل عن ستة أشهر بأى حال)؟
- هل هناك مجهول فى حياته لم يُكشف بعد .. وحتى الإقتراب من ميعاد الإكليل ؟
- هل هناك شخصيات غامضة أو مواعيد مريبة أو أعذار واهية ؟

- هل تستطيع أن تثق فيها مستقبلاً ؟؟

➢ ***ثالثاً .. الثقة ثبات فى مرحلة الإستمرار (الزواج)***

- كن أميناً فى كل كلمة .. ولا تخفى شيئاً عن زوجتك (زوجك) .. **" لأنه ليس خفى لا يظهر ولا مكتوم لا يُعلم ويعلن "** (لو ٨ : ١٧).
- احترس من أى تصرف يسبب غيرة أو شك الطرف الآخر .. وتذكر أن كل بساطة تحتاج الى حكمة **" كونوا حكماء كالحيات وبسطاء كالحمام "** (مت ١٠ : ١٦) .
- إرتبط بالمسيح .. إرتباطاً قوياً يعطيك الثقة فى نفسك .. فتستطيع أن تثق فى زوجتك .
- وجود سر الإعتراف .. المنتظم يحمى الطرفان من التدهور وإنعدام الثقة .



ج ... فى الزواج المسيحى

جديـة Commitment

يفشل الزواج أحياناً .. حين يأخذه البعض بدون جدية .. فالجدية والإلتزام أساس لنجاح العلاقات عامةً والزواج خاصةً ..

الشاب الغير جاد فى عمله .. الغير ملتزم بمسئولياته .. سيكون زوجاً متعباً ، والشابة الغير جادة فى حياتها .. الغير ملتزمة فى مظهرها أو كلامها أو سلوكها أو عملها .. ستكون زوجة متعبة لشريك حياتها ..

هناك شباب يضحك دائماً ويضحك فقط .. يرتاح دائماً ويرتاح فقط ..هل يصلح للزواج ؟ !! .. الرفاهية والدلع فى التربية تتسبب فى ضياع شباب كثير وفشل فى مستقبل الزواج بسبب عدم الجدية.

- لا تفرحى أيتها الأم الفاضلة .. إن إبنتك لم تدخل المطبخ ولم تعمل شيئاً فى خدمة البيت حتى يوم زواجها .
- ولا تفرح أيها الوالد الفاضل .. إن إبنك لم يعرف التعب وكل طلباته ملباة الى أن صار رجلاً وتقدم للزواج .
- إن الشاب الجاد فى عمله .. فى علاقاته .. فى كلامه .. فى وعوده .. هو زوج مريح تثق فيه زوجته

" الرجل الأمين كثير البركات " (أم ٢٨ : ٢٠)

- والشابة الجادة فى دراستها .. فى خدمتها .. فى صلواتها .. فى علاقاتها .. فى مظهرها .. هى زوجة مريحة يثق فيها زوجها .. يقول عنها سليمان الحكيم ...

+ " تطلب صوفاً وكتاناً وتشتغل بيدين راضيتين " (أم ٣١ : ١٣)

+ " تمد يديها الى المغزل وتمسك كفاها بالفلكة " (أم ٣١ : ١٩)

+ " تراقب طرق أهل بيتها ولا تأكل خبز الكسل " (أم ٣١ : ٢٧)

➢ أما التراخى والكسل فهما عدوا النجاح .. وأساس للتنافر بين الزوجين

" إذهب الى النملة أيها الكسلان .. تأمل طرقها وكن حكيماً .. التى ليس لها قائد أو عريف أو متسلط .. وتعد فى الصيف طعامها .. وتجمع فى الحصاد أكلها .. الى متى تنام أيها الكسلان .. متى تنهض من نومك .. قليل نوم بعد قليل نعاس وطى اليدين قليلاً للرقود .. فيأتى فقرك كساع .. وعوزك كغاز " (أم ٦ : ٦ - ١١)

➢ رأيت شباباً بعد زواجهم يسهرون كل ليلة ليلعبوا ويضحكوا ويشربوا، ولا يعتنون بزوجاتهم أو أولادهم .. ويذهبوا لأعمالهم متأخرين .. وبعد سنين لاحقهم الفشل فى كل مجال .. بسبب عدم الجدية ..

➢ الجدية ليست كما يظن البعض .. هى التجهم أو السخف .. إنما هى علامة الطموح والحماس والثقة .

- كن جاداً فى وعدك
- كن جاداً فى عملك
- كن جاداً فى صلاتك
- كن جاداً فى زواجك
- كن جاداً فى تربية أولادك

" الرخاوة لا تمسك صيداً

أما ثروة الإنسان الكريمة

فهى الإجتهاد "

(أم ١٢ : ٢٧)

ح ... فى الزواج المسيحى

حـوار Communication

- المسيح والكنيسة .. أيقونة الزواج المسيحى .. فى حوار دائم .
- الصلاة حوار مع الله .. والإنجيل حوار مع الكنيسة .. والخلوة حوار مع النفس .
- التسبيح حوار حب .. والخدمة حوار حب .. والمسيحية كلها حوار حب .
- الحوار يبدأ بين اثنين يُقبلان على الزواج .. يبدأ قبل الخطوبة .. وينمو فيها وينضج فى الزواج .. ويستمر الى الأبد .

قال فيلسوف يوماً .." تكلم لكى أراك " .. وهذا حال الزوجين .

- الحوار فن يتعلمه الإنسان من طفولته ويصقله ويتقنه .. وهنيئاً له من صار محاوراً جيداً .
- ***الحوار بين الزوجين***
  - يبدأ بالإصغاء الجيد .. وإحترام الرأى الآخر ..
  - كما يبدأ بإبتسامة ولمسة حب .. ونظرة إعجاب حتى فى سن الثمانين .
  - يحتاج الى صراحة وحرية التعبير عما فى الداخل ..
  - هو متعة لا تنتهى ، تحتاج الى تكريس وقت .
  - لا يحتمل المقاطعة ولا الحدة ولا التجاهل ولا الهروب ولا السخرية ولا الغضب .
  - لا يعرف حدود المكان ولا الزمان .. فى السيارة .. فى المطبخ .. عبر التليفون .. فى السفر .. فى المرض .

- المشغولية الزائدة ـ اليوم ـ هى العدو الأول للحوار .. الكمبيوتر والتليفزيون هما العدو الثانى .. أما العدو الثالث هو الأصدقاء والمجاملات والتليفون .

لو غاب الحوار .. غاب الحب .. ولو غاب الحب .. ضاع الزواج .

- احرص يا ابنى .. أن يكون لك وقت للحوار نصف ساعة على الأقل يومياً .. ونصف يوم على الأقل أسبوعياً .. مع زوجتك وحدكما .
- احذر يا ابنى .. أن يُختصر الحوار الى لحظات اللقاء الجسدى مع زوجتك .. فذلك يصيب بعض الزوجات بصغر النفس والقلق وأحياناً الإكتئاب .
- احذرى يا ابنتى .. أن تجدى رفيقاً آخر ـ حتى ولو صديقتك ـ بديلاً عن زوجك فى الحوار .. لا تيأسى من المحاولة ..

احكى ... احكى ... احكى ...اسمع ... اسمع ... اسمع ...

- لو عجزت عن الحوار .. عبِّر حتى بالكتابة .. ولا تستسلم ..
- لا تتكلم فقط فيما يهمك .. تكلم و بالأكثر فيما يهم زوجتك ..
- الحوار الناجح يجعلك تسمع حتى ما لا يقوله الآخر .. وتفهمه ..
- لو عجزت تماماً .. لا تكف عن الحوار مع الله ليفتح لك الرب باباً للكلام مع شريك الحياة .

" ليكن كلامكم كل حين بنعمة مصلحاً بملح

لتعلموا كيف يجب أن تجاوبوا كل واحد "

(كو ٤ : ٦)

خ ... فى الزواج المسيحى

خضوع Submission

الخضوع كلمة ثقيلة على أذن الكثير من الشباب .. البعض يظنها ضعفاً .. والبعض يظنها سجناً .. والكثيرون يظنوها قيداً .

لكن الخضوع فى المسيحية هو حب **" كما تخضع الكنيسة للمسيح كذلك النساء لرجالهن فى كل شئ "** (أف ٥ : ٢٤) .

ربنا يسوع المسيح ـ له المجد ـ أظهر الخضوع للآب

" انى أحب الآب وكما أوصانى الآب هكذا أفعل " (يو ١٤ : ٣١)

" كونوا جميعاً خاضعين بعضكم لبعض .. " (١ بط ٥ : ٥)

- الخضوع قمة الحب .. لأنى أقدم الآخر على نفسى .. مشيئته قبل مشيئتى .. رغبته قبل رغبتى .
- الخضوع لا يقدر عليه إلا الأقوياء .. لأن صغيرى النفوس يميلون الى العند لإثبات الذات .. مثل الأطفال الصغار الذين يصرخون حين لا تُجاب طلباتهم .
- كلمة حاضر .. تنقذ بيوتاً كثيرة .. أما كلمة " لأ " فتحطم الكثير من العلاقات .
- الخضوع مطلوب من الكل .. رجالاً ونساءً وأطفالاً .. أولاً الخضوع لله .. ثانياً الخضوع للقوانين .. ثالثاً الخضوع لبعضنا البعض .
- الخضوع يناسب المرأة بالأكثر .. **" لأن الرجل رأس المرأة كما أن المسيح أيضاً رأس الكنيسة "** (أف ٥ : ٢٣)
- لكن هل يعيبك أيها الرجل أن تريح زوجتك بقولك " حاضر " **؟؟!**
- هل يقلل من شأنك أيتها الزوجة .. أن تخضعى لزوجك بكلمة " حاضر " **؟؟!**

- الخضوع يبدأ بالتربية الروحية والتربية الأسرية .. الشاب الذى أعتاد أن يخضع لله وللكنيسة ولمدرسيه .. وإعتاد أن يخضع لوالديه إكراماً لهما .. ما أسهل أن يقول " حاضر " إرضاءاً لزوجته فى كثير من الأمور .. والشابة التى إعتادت أن تخضع لله والكنيسة وتخضع لأبويها بفرح ورضا .. ما أسهل أن تخضع لزوجها .. بعد كل حوار .
- الخضوع يحتاج الى تواضع حقيقى .. لأن المتواضع لا يتعبه الخضوع .
- كانت أمنا العذراء .. خاضعة ليوسف النجار .. وكان يوسف خاضعاً للملاك .. وكان الكل خاضعاً لله .. وكان المسيح خاضعاً ليوسف ولأمه العذراء القديسة مريم .
- أولادى الأحباء .. تبادلوا كلمة " حاضر " بسهولة .
  - لا تفرح يا ابنى أن الكل يخضع لك .. وأنت لا تسمع لأحد .
  - لا تفرحى يا ابنتى أنكِ تنفذين ما تصرين عليه .. هذا هو العند بعينه .. وهو عكس الخضوع .. وهو يخرب البيوت .

" كذلك أيتها النساء كن خاضعات لرجالكن حتى وإن كان البعض لا يطيعون الكلمة يربحون بسيرة النساء بدون كلمة ، ملاحظين سيرتكم الطاهرة بخوف" (١ بط ٣ : ١-٢)

" كما كانت سارة تطيع إبراهيم داعية إياه سيدها التى صرتن أولادها صانعات خيراً وغير خائفات خوفاً البته " (١ بط ٣ : ٦)

د ... فى الزواج المسيحى

<u>دبـــر Management</u>

التدبير .. كلمة تقال فى الروحيات .. يقصد بها القانون الروحى والخضوع لأب الإعتراف (المُدبر) .

أما التدبير .. فى الحياة الإجتماعية .. فيقصد به تنظيم الحياة والمصاريف وترتيب الأولويات ..

" حكمة المرأة تبنى بيتها والحماقة تهدمه بيدها " (أم ١٤ : ١)

التدبير عكس التبذير .. أو الإسراف .

- التدبير صفة مطلوبة فى الزوجين .. وليس فى الزوجة فقط .
- الرجل المدبر .. يعرف كيف يقود بيته كسفينة الى بر الأمان فى الأبدية.
- المرأة المدبرة .. تعرف كيف تربى أولادها .. وتحفظ بيتها فى خوف الله .
- التدبير يحتاج ـ على الأقل ـ الى :
  - تحديد ... الأهداف
  - ترتيب ... الأولويات
  - تنظيم ... المسئوليات
  - تلمذة ... فى الروحيات
- **تحديد ... الأهداف**

الهدف الأول للزواج المسيحى .. هو ملكوت السموات **" أطلبوا أولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزاد لكم "** (مت ٦ : ٣٣) ، نحن نتزوج فى المسيح ليصير لنا شريكاً روحياً .. معيناً نظيراً .. يعيننا على طريق الملكوت .

أما الهدف الثانى .. فهو كل ما لا يتعارض مع الهدف الأول من طموحات ، مثل الإستقرار .. الأولاد .. النجاح .. التفوق .. السعادة .

- يجب أن يشترك الزوجين فى تحديد الأهداف وفى مراجعتها كل فترة .. وبالأخص .. فى رأس السنة والأعياد الكبيرة أو عيد الزواج .. وجلسات سر الإعتراف .

  وقد تكون هناك أهداف مرحلية .. لكل مرحلة جديدة من الحياة .. مثل الأولاد .. دخول المدارس .. الجامعات .. إرتباط الشباب بالزواج ..
- كلما كانت الطموحات مشتركة والحماس للملكوت واضح .. كلما كان التدبير سهلاً **" البيت والثروة ميراث من الآباء ، أما الزوجة المتعقلة فمن عند الرب "** (أم ١٩ : ١٤)

➢ **ترتيب ... الأولويات**

قد تنشأ مشاكل كثيرة بين الزوجين بسبب عدم إتفاقهما على ترتيب الأولويات .. وهذا ينتج عن عدم وضوح الأهداف أو غياب الحوار الجيد.

+ هل المذاكرة للأولاد أولاً أم الرياضة أم زيارة الأهل ... ؟
+ هل الخدمة أم الفسحة .. اليوم ؟
+ هل شراء سيارة جديدة .. أم الإدخار لمستقبل الأولاد ؟

وهنا يجب الرجوع الى الحوار الجيد والتفاهم المستمر .

➢ **تنظيم ... المسئوليات**

إذا كانت الأهداف واضحة .. والأولويات متفق عليها .. لابد أن يتفق الزوجين على توزيع المسئوليات بينهما .

لا يمكن فى هذا الزمان .. أن يقع عبء البيت كله على الزوجة ! .. هل تقدر الزوجة أن تعمل.. وتشرف على نظافة بيتها.. وتطبخ .. وتربى أولادها .. وترضى زوجها ؟

لابد أن توزع المسئوليات والمشاوير والطلبات والإلتزامات بإتفاق الطرفين ، ولابد أن يشارك الأولاد تدريجياً فى تحمّل بعض المسئوليات مثل العناية بحاجاتهم الخاصة وترتيب غرفهم والإهتمام بمذاكرتهم .

➢ **التلمذة ... الروحية**

من المهم جداً أن ينتظم الزوجين فى سر التوبة والإعتراف ويستمرا فى إعادة ترتيب أولوياتهم وتنظيم حياتهم مع مدبرهم الروحى .

التلمذة على الكنيسة والإنجيل والعظات وأب الإعتراف وسير القديسين تحفظ التدبير مستقراً وتحفظ البيت سالماً .

" كل بنيكِ تلاميذ الرب وسلام بنيكِ كثيراً " (أش ٥٤ : ١٣)

" ليتك أصغيت لوصاياى فكان كنهر سلامك وبرك كلجج البحر"

(أش ٤٨ : ١٨)

تــذكـــر .....

أ ... إحترام	ح ... حـــــوار
ب ... بشاشة	خ ... خضـــــوع
ت ... تقــوى	د ... دبـــــــر

ذ ... فى الزواج المسيحى

ذوق Tenderness

الذوق ... ومنها التذوق والمذاق .. يجعل الزواج المسيحى له مذاق مختلف .

➢ **الذوق فى الكلام**

الكلام الحلو .. هو نوع من الذوق .. **" الكلام الحسن شهد عسل .. حلو للنفس وشفاء للعظام "** (أم ١٦ : ٢٤)

بعض الأزواج يظنون إن الكلام الناعم الرقيق ينتهى فى الخطوبة ، لكن الحقيقة أن الكلام الذوق لابد أن يستمر ويتضاعف مع مشقات الحياة وصعوباتها فى الزواج .

قد تكون لغة الحب عند كثير من الأزواج هى كلمات التقدير والتشجيع ، ينتظرونها من زوجاتهم ، وللأسف تعجز الزوجة أن تشبع هذا الإحتياج بسبب عدم تركيزها فى هذه الفضيلة .

- ابنتى الغالية .. تذكرى أن زوجك يحتاج الى كلمة حلوة تشجعه كما يحتاج الى أكله حلوة تشبعه .
- ابنى الغالى .. لا تظن أن أمرأتك التى أجتهدت فى تحضير الغذاء لك لا يسعدها أن تسمع منك " ربنا يخليكِ لى " .. " الأكل حلو قوى " .. شوية ذوق من فضلك .. تجعل الحياة أسهل جداً ..

"يوجد من يهذر مثل طعن السيف أما لسان الحكماء فشفاء"(أم ١٢ : ١٨)

➢ **الذوق فى التصرف**

- هل تدركى أيتها الزوجة الأمينة .. أن من الذوق ألا تأخذى ميعاداً هاماً دون الرجوع الى زوجك ؟

- هل تدرك أيها الزوج المحب .. أن من الذوق أن تتقدمك زوجتك فى الدخول الى أى زيارة أو حفلة .
- تذكرى يا ابنتى .. أن من الذوق أن تحاولى إنتظار زوجك حين يعود من العمل متعباً .. ويكون أكله المحبوب جاهزاً .. والبيت مرتب هادئاً على قدر ما تستطعين ؟ وإن اعتقدت أن هذا مستحيل بسبب مذاكرة الأولاد وتنظيف البيت وخلافه .. قد تكونى فى حاجة الى مراجعة فكرة ترتيب الأولويات .
- ألا تعرف يا ابنى العزيز .. إن زوجتك حين تتزين للخروج معك تنتظر منك كلمة ذوق فيها مجاملة ومديح .. لشكلها وشعرها ولبسها ...
- للأسف رجال كثيرون يظنون أن هذا كلام فارغ لا لزوم له وسط مشاغل الحياة .. فيحطمون زوجاتهم ببطء ويتحطمون معهم بغشم .

" الجواب اللين يصرف الغضب والكلام الموجع يهيج السخط " (أم ١٥ : ١)

" تفاح من ذهب فى مصوغ من فضة كلمة مقولة فى محلها" (أم ٢٥ : ١١)

ر ... فى الزواج المسيحى

رفض "No" Boundaries

وهل للرفض مكان فى قاموس الزواج المسيحى ؟ وماذا نرفض ؟

لكى نفهم الرفض نرجع للمزمور الأول " **طوبى للرجل الذى لم يسلك فى مشورة الأشرار وفى طريق الخطاة لم يقف وفى مجلس المستهزئين لم يجلس** " (مز ١ : ١)

- الزواج المسيحى .. لا يستقيم إلا بنوع من الحدود أو الرفض الواضح لكثير من مغريات العالم وشهواته .. وأيضاً رفض كل انسان لطباعة وعاداته الخاطئه .
- تعلمى يا ابنتى الغالية .. أن ترفضى كل مجاملة زائدة أو استلطاف من رجل ليس زوجك مهما كانت الأسباب .
- تعلم يا ابنى الغالى .. أن تقاوم النظرة الردية أو الفكرة البطالة فى أى إمرأة .. كن عفيفاً فى زواجك .
- أرفض يا ابنى .. عمل إضافى .. قد يشغلك عن زوجتك وأولادك ويشغلك بالأولى عن خلاص نفسك طالما هناك الكفاف والكفاية .
- أرفضى يا ابنتى .. طموح زائد .. لشراء بيت جديد أو .. أو .. على حساب سلامك مع زوجك .. وترتيب أولوياتك .
- أرفضا .. أيها العروسين السعيدين .. تقليد ما يصنعه شباب اليوم من حفلات ما بعد الإكليل لإرضاء الناس والتباهى بالمظاهر على حساب وصية الله .
- أرفضا .. أيها الزوجين .. علاقات حميمة مع أصدقاء غير روحيين .. يجذبونكما الى تيار غريب من التنازلات والخطايا .
- أرفض يا صديقى .. شهوة إمتلاك زوجتك وتقييد حريتها بحجة كرامتك كزوج .

- أرفضى يا ابنتى .. تدخل والديك فى شئونك الخاصة مع زوجك ولا يجب أن يخرج سر بيتك لأحد مهما حدث .
- أرفض يا ابنى .. أن تظل والدتك أقرب إليك من زوجتك .. وتذكر كلام الكتاب المقدس **" يترك الرجل أباه وامه ويلتصق بإمرأته "** (مت ١٩ : ٥)
- أرفضى يا ابنتى - بإصرار - الحاح والديك على قضاء وقت أطول معهما على حساب بيتك وزوجك وأولادك ، وتذكرى كلام الكتاب المقدس .

" إنسى شعبك وبيت أبيك ، فيشتهى الملك حسنك" (مز ٤٥ : ١٠ - ١١)

- كما أن البيت المسيحى يحتاج لكثير من كلمة " حاضر " ، هو أيضاً يحتاج لكثير من شعار " لا " للخطأ .

" لا تنظر الى الخمر إذا أحمرت " (أم ٢٣ : ٣١)

" لا تجاوب الجاهل حسب حماقته لئلا تعدله أنت " (أم ٢٦ : ٤)

ز ... فى الزواج المسيحى

زينـــة Beauty

" لا تكن زينتكن الزينة الخارجية من ضفر الشعر والتحلى بالذهب ولبس الثياب ، بل إنسان القلب الخفى فى العديمة الفساد زينة الروح الوديع الهادئ الذى هو قدام الله كثير الثمن " (ا بط ٣ : ٣ ـ ٤)

علمنا الكتاب المقدس أن هناك جمال خارجى يفنى وجمال داخلى لا يفنى **" إن كان إنساننا الخارج يفنى فالداخل يتجدد يوماً فيوماً "** (٢ كو ٤ : ١٦)

- لهذا العريس الذى يتشبه بسيده .. لا ينظر الى الزينة الخارجية ويُخدع فى الشكل والمكياج واللبس ولكنه يبحث عن **" إمرأة فاضلة من يجدها ثمنها يفوق اللآلئ "** (أم ٣١ : ١٠)

يبحث عن زوجه مثل أمه العذراء " العروس بلا زواج ـ التى قيل فيها ـ **" كل مجد ابنة الملك من داخل ، مشتملة بأطراف موشاة بالذهب ، مزينة بأشكال كثيرة "** (مزمور ٤٤ بالأجبية)

- حتى الزوج المسيحى لا يشغله مظهره كثيراً .. هو يلبس جيداً ويظهر جيداً ولكن ما يشغله دائماً هو قلبه .. لأنه يعرف أن كنزه فى قلبه **"اكنزاوا لكم كنوزاً فى السماء حيث لا يفسد سوس ولا صدأ وحيث لا ينقب سارقون ولا يسرقون ، وحيث يكون كنزك هناك يكون قلبك أيضاً"** (مت ٦ : ٢٠ ـ ٢١)
- ليت كل العرائس يصرن أولاً عرائس للمسيح .. حينئذ يختار المسيح لهن من أولاده من يستحقهم .
- لو تجملت كل نفس لعريسها الحقيقى بالفضائل .. لوَجدَ كل عريس إمرأة فاضلة ولوجدت كل عروس زوج فاضل .

- الزينة الخارجية تشغلنا عن الزينة الداخلية .. ومرآة الجسد تلهينا عن مرآة النفس التى هى الإنجيل .
- إن السطحية التى ظللت حياتنا .. ماذا نأكل .. ماذا نلبس .. ماذا نركب .. قد جعلتنا بلا زينة روحية .. ولهذا صار الزواج المسيحى مهدداً

" يا أغبياء أليس الذى صنع الخارج صنع الداخل أيضاً " (لو ١١ : ٤٠)

تــذكـــر .....

أ ... إحترام	ح ... حـــــوار
ب ... بشاشة	خ ... خضـــــوع
ت ... تقــوى	د ... دبـــــــر
ث ... ثـقـــة	ذ ... ذوق
ج ... جـــديـــة	ر ... رفـــــــض
ز ... زيــنـــــة	

س ... فى الزواج المسيحى

سخـاء Generosity

البخل ... أحد أهم المشاكل المتعلقة بالزواج .. وهو لا يقتصر على المال والهدايا ، ولكن هناك بخل فى المشاعر وبخل فى الكلام وبخل فى الإهتمام وبخل فى الوقت ..

والكتاب المقدس يعملنا **" المعطى فبسخاء "** (رو ١٢ : ٨)

والعطاء بسخاء لا يبدأ بالفقراء ، ولكنه يبدأ بأقرب الناس .. الزوج .. الزوجة .. الأولاد .. والأقارب .

- لا تبخل يا ابنى .. على زوجتك فى كلام الحب .. والمديح والتشجيع .. والحوار .. والهدايا التى تحبها .. والوقت التى تحتاجه .. كن كريماً معها فتحبك بلا حدود .
- لاتبخلى يا ابنتى .. على زوجك فى الأعمال التى يحبها .. لا توفرى جهدك .. أو مشاعرك .
- احذروا .. أن يقدم كل طرف للآخر فقط بقدر ما يقدم الآخر .. ليتكما تتنافسان فى العطاء والسخاء لبعضكما البعض .
- لا تقل فى قلبك .. لو كانت مطيعة لكنت غمرتها بالهدايا والحب .
- لا تقولى فى سرك .. لو كان كريماً معى لما منعت نفسى عنه .

هذا الأسلوب لا يصلح للزواج المسيحى .. لأن المسيح علمنا **" مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ "** (أع ٢٠ : ٣٥)

- كن سعيداً وأنت تعطى كلام وهدايا ووقت وعمل وتشجيع .. ولا تنتظر الكثير .

- كونى سعيدة أنكِ تعطى زوجك ما يحتاجه .. ولا تنتظرى شيئاً .
- أنظرا كم يعطينا الله بسخاء .. بدون حدود .. دون استحقاق .. لكى نعطى نحن أيضاً .. بسخاء .. دون إنتظار .
- وإن عجزت لحظة عن الإستمرار فى العطاء .. لا مانع من العتاب والتفاهم لكى يستمر الكرم والعطاء بسخاء

" النفس السخية تسمن " (أم ١١ : ٢٥) .

ش ... فى الزواج المسيحى

شركة Sharing

أكثر ما يسعد الأزواج فى زواجهم هو مفهوم الشركة .

نظر الله .. آدم .. فوجده وحيداً .. رغم وجود الله نفسه معه .. وعالم من الكائنات حوله .. ولكن رآه وحيداً يحتاج الى شريك .. **" قال الرب الإله ليس جيداً أن يكون آدم وحده فأصنع له معيناً نظيره "** (تك ٢ : ١٨)

الشركة فى المسيحية تأخذ قوتها وعمقها مما صنعه المسيح معنا .. حين تجسد وتأنس وشاركنا حياتنا .

" فإذا قد تشارك الأولاد (البشر) فى اللحم والدم أشترك هو أيضاً (المسيح) كذلك فيهما لكى يبيد بالموت ذاك الذى له سلطان الموت أى أبليس " (عب ٢ : ١٤)

المسيح شاركنا فى كل شئ بسبب محبته الفائقة لنا .. تألم معنا وعنا .. تحمَّل آثامنا .. صام عنا .. شاركنا الأكل والشرب والعمل والحزن والضيق .. وحتى الألم والموت .

وأخيراً ترك لنا روحه القدوس شريكاً لنا **" نعمة ربنا يسوع المسيح ومحبة الله وشركة الروح القدس مع جميعكم آمين "** (٢ كو ١٣ : ١٤)

مع هذا المثال نتعلم الشركة فى الزواج .

- حين تصبح زوجتى شريكتى .. يعنى أنها قد صارت شريكة فى كل شئ .. شريكة القرار .. شريكة الألم والحزن .. شريكة الفرح والنجاح .. شريكة المصير .. شريكة المرض والصحة .. شريكة الفقر والغنى .. شريكة فى كل شئ .
- ابنتى العزيزة .. تذكرى أن زوجك شريك فى جسدك **" ليس للمرأة تسلط على جسدها بل للرجل "** (١ كو ٧ : ٤)

- ابنى الغالى .. تذكر أن زوجتك شريك فى مالك وطموحك ووقتك وجسدك.
- هذه الشركة ليست ثنائيه كعقد .. ولكنها ثلاثية كعهد

" لأن روح الله هو الطرف الثالث فى العهد .. لهذا قيل عنها " هى قرينتك وإمرأة عهدك " (مل ٢ : ١٤) .

لهذا أى نقض لهذه الشركة هو نقض للشركة مع الله . إن لم تستطع أن تشارك إمرأتك فى تفكيرك وأسرارك وطموحاتك .. لا تقل أن لك شركة حقيقية مع الله .

هذه الشركة تبدأ ولا تنتهى إنما تنمو مع الأيام .. لأنكما صرتما جسداً واحداً وليس بعد اثنين .. وما جمعه الله لا يفرقه إنسان .

- تعلم يا ابنى .. أن تشرك زوجتك فى أخبار شغلك وطموحاتك وتدبيرك المالى ولا تخفى عنها شيئاً .
- تعلمى يا ابنتى .. أن تشاركى زوجك فى طموحاته .. ومزاجه وما يعمله لأن هذا يسعده كثيراً .. كونى صديقته كما أنكِ زوجته .

ص ... فى الزواج المسيحى

الصـدق Transparency

" كان كلاهما عريانين آدم وإمرأته وهما لا يخجلان " (تك ٢ : ٢٥)

قد تتجمل يا صديقى .. فى أعين الكل .. لكن ليس فى أعين شريك حياتك.

أنت عريان ومكشوف فى عين الله .. ويجب أيضاً أن تكون مكشوفاً صادقاً وصريحاً مع شريك حياتك .

الكذب بين الزوجين .. فيروس قاتل .. لابد أن ينهى هذه العلاقة الزوجية سريعاً لو لم يأخذ علاج سريع من التوبة الصادقة .

- ابنتى الشابة .. لا ترتبطى من البداية بشخص يكذب بسهولة .. لن تشعرى معه بالأمان .. لا تخدعى نفسك وتقولى لعلى أجعله يتوقف عن الكذب .. من يدرى ربما يزيد الكذب ويصل الى خيانة .

" لا تكـذبوا بعضكـم على بعض أذ خلعتـم الإنسان العتيق مع أعماله " (كو ٣ : ٩) .

- إذاً الكذب من علامات الإنسان العتيق الذى مات بالمعمودية ويموت بالتوبة .
- الصدق علامة الإنسان الحر الروحانى .. الذى يتقدم للزواج كسر يحتاج الى توبة صادقة .

- لا تقل .. زوجتى مبذرة .. الأفضل أن أخفى عنها هذه المكاسب .
- لا تقولى .. زوجى شكاك .. الأفضل أن أخفى عنه هذه الزيارة أو هذا التليفون .. إنها بداية الدخول فى ظلمة الكذب والخوف المدمر .

- ربما كان من الحكمة إلا تعترفى لخطيبك بما قبل الخطوبة من أخطاء لئلا يُحاربه الشك .. ولكن من لحظة أرتباطكما.. لم يعد هناك مجال للأخطاء وعدم الصدق .
- كن صادقاً فى مشاعرك .. فى كلامك .. فى عملك .. فى حبك .. وتذكر أن الخطية وحدها جعلت آدم وحواء يخجلان من عريهما .. ويختبئا من أحدهما الآخر ومن وجه الله .

" سمعت صوتك فى الجنه فخشيت لأنى عريان فأختبأت " (تك ٣ : ١٠)

- الصدق هو أساس الثقة .. والثقة أساس الشركة .. والشركة أساس الإستمرار والإستقرار .
- أخطأت رفقة ـ زوجة اسحق ـ وشجعت إبنها يعقوب على الكذب حين دخل الى أبيه العجوز متخفياً فى زى عيسو ليسرق البركة .

وكان الثمن فادحاً .. خسرت كليهما .. يعقوب هرب الى خاله .. وعيسو ازداد عصياناً وحقداً وفساداً .

وشرب يعقوب عنها الكذب .. الى أن دفع ثمناً فادحاً حينما كذب عليه أولاده بعد سنوات طويلة .. بإدعاء أن يوسف مات وأكله حيوان ردئ .. وبكى عليه يعقوب سنوات طويلة حتى فقد بصره .. وكان يوسف حياً.

- إحذر من الكذب والإخفاء ..

" ليكن ينبوعك مباركاً .. وافرح بإمرأة شبابك "

(أم ٥ : ١٨)

ض ... فى الزواج المسيحى

ضبط النفس Self Control

" كل من يجاهد يضبط نفسه فى كل شئ " (١ كو ٩ : ٢٥) .

الزواج يحتاج الى جهاد مستمر .. مثل زهرة تحتاج الى ماء يسقيها بإنتظام .

" مالك روحه خير ممن يأخذ مدينة " (أم ١٦ : ٣٢)

الإنسان الناضج .. الحكيم .. يتعلم كيف يضبط نفسه فى الكلام .. فى الإنفعال .. فى الشهوات .

- الصوم مجال خصب لضبط النفس .. يبدأ بضبط البطن .. ثم ضبط اللسان .. ثم ضبط الفكر والحواس .

- **لكى تتعلم ضبط النفس ...**

- ***واجه نفسك أولاً .. بمشكلتك***

+ إعترف أمام نفسك إنك عصبى .. وإن هذا يدمر سعادتك وبيتك .

+ إعترف أنك ضعيف أمام الصور الرديئة ..وإن هذا يدمر فكرك وقلبك.

+ إعترفى أمام نفسك .. وأمام الله .. وأمام أب إعترافك أنكِ تحبين إستفزاز زوجك .. أو أنكِ تريدين فصله تماماً عن أهله .

- ***آمن بالتغيير***

+ لا تصدق مشاعرك حين تقول .. مش ممكن ها تغير ..

+ لا تصدق نفسك حين تقول .. أنا حاوت كتير و ما فيش فايدة .

+ لا تلوم الآخرين .. وإلا لن تتعلم ضبط النفس .

- ***تمسَّك بكلمة الله***

+ تمسَّك بوعد **" كل شئ مستطاع عند الله "** (مر ١٠ : ٢٧) أو **"استطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى "** (فى ٤ : ١٣) .

+ تمسَّك بالآيات الخاصة بمشكلتك .. الغضب .. الكلام المندفع .. الغيرة المرة .. الشهوات الشريرة .

- ***لا تكف عن طلب المعونة***

+ تأكد أن ربنا يريد تغييرك للأفضل .. **" كل ما يأتى بثمر ينقيه ليأتى بثمر أكثر "** (يو ١٥ : ٢)

+ صدق .. **" كل من يسأل يأخذ ومن يطلب يجد ومن يقرع يفتح له "** (لو ١١ : ١٠)

- ***درَّب نفسك على ضبط النفس***

لمدة شهور على الأقل .. تدرَّب بتداريب تناسب المشكلة ولا تيأس سريعاً ..

" فى كل شئ وفى جميع الأشياء قد تدربت "

(فى ٤ : ١٢)

ط ... فى الزواج المسيحى

طـول أنـاة Patience

" المحبة تتأنى وترفق .. المحبة لا تحسد .. المحبة لا تتفاخر .. ولا تنتفخ .. ولا تقبح .. ولا تطلب ما لنفسها .. ولا تحتد .. ولا تظن السوء .. ولا تفرح بالأثم بل تفرح بالحق .. وتحتمل كل شئ .. وتصدق كل شئ .. وترجو كل شئ .. وتصبر على كل شئ " (١ كو ١٣ : ٤ ـ ٧)

من محبة الله لنا أن يُطيل أناته علينا .. حتى أن طول أناته يدعو للتعجب أحياناً .. كما اشتكى يونان قائلاً **" لأنى علمت إنك إله رؤوف ورحيم بطئ الغضب وكثير الرحمة ونادم على الشر "** (يو ٤ : ٣)

وكل من إمتلأ بمحبة الله .. يظهر عليه طول الأناة .

موسى النبى .. كان عنيفاً سريع الإنفعال .. وحين أراد أن يفصل بين متخاصمين .. قتل واحداً ـ المصرى ـ وهرب (خر ٢ : ١١ ـ ١٥).

ولكن بعد سنوات من الخلوة وبعد لقاء مع الله ..... صار أكثر الناس حُلماً وطول أناة (خر ٣)

- الصبر وطول الأناة من مفاتيح السعادة الزوجية .. أما الغضب وسرعة الإنفعال فمن أكثر أسباب عدم الإستقرار الأسرى .
- طول الأناة يحتاج الى تدريب مستمر .. حين ترى أمراً مستفزاً لا تتعجل الكلام .. حاول أن تصلى فى سرك ولو لدقائق .. أطلب نعمة وحكمة من الله .. ماذا تقول وماذا تفعل .

" ليكن كل انسان مسرعاً فى الإستماع مبطئاً فى التكلم مبطئاً فى الغضب " (يع١: ١٩)

- لا تنتظر أن يتغير شريك حياتك سريعاً .. لكن حاول أنت أن تتغير لتتكيف معه .

- الذين حاولوا تغيير الآخر .. أضاعوا عمرهم فى إحباط مستمر وغضب بلا حدود .. أما الذين بطول الأناة تحملوا ضعفات من معهم .. عبروا أيامهم بسلام وهدوء وبأقل مشاكل ممكنة .
- إذا كنت غضوباً أو عنيفاً أو سريع الإنفعال .. لابد لك أن تتدرب على البطء فى الغضب لأن " **البطئ الغضب خير من الجبار ومالك روحه خير ممن يأخذ مدينة** " (أم ١٦ : ٣٢) .
- قد يشكو الزوج قائلاً .. " أنا قلت لها أكثر من مرة عما أريد " .. لماذا لا تقل مرة أخرى .. بل ومرات بهدوء ؟ !!
- وقد تشكو الزوجة قائلة " مافيش فايدة .. ها يفضل غير منظم " .. ليتكِ تكفى عن إنتظار أن يتحول الى شخص منظم وتتعاملى مع قلة النظام بهدوء لعل الأيام تصنع المعجزة ؟ !!
- ليتك تذكر دائماً أن عريس النفوس ربنا يسوع قد كُتِب عنه ...

+ " لا يخاصم ولا يصيح ولا يسمع أحد فى الشوارع صوته ، قصبة مرضوضة لا يقصف وفتيلة مدخنة لا يطفئ حتى يخرج الحق الى النصرة" (مت ١٢ : ١٩ ـ ٢٠)

+ " كذلك أيها الرجال كونوا ساكنين بحسب الفطنة مع الإناء النسائى كالأضعف .. معطين اياهن كرامة كالوارثات أيضاً معكم نعمة الحياة .. لكى لا تعاق صلواتكم " (١ بط ٣ : ٧)

ظ ... فى الزواج المسيحى

ظن حسن Doubtless

" المحبة لا تظن السوء " (١ كو ١٣ : ٥)

سوء الظن .. حرب تدفع كثير من المتزوجين الى المشاكل وأحياناً الإفتراق .

- كلما ذهب العريس الى بيت والديه ورجع مكشراً مكفهراً .. ظنت زوجته أن حماتها قالت عنها شئ أوإشتكت منها .. وقد يكون ببساطة مرهقاً من كثرة العمل أو من قيادة السيارة **!**
- وكلما سألت الزوجة عن شخص معين ... ظن الزوج أنها إما تكرهه أو أنها تعلقت به أو تريد منه شيئاً **!**

- **لماذا نُسيء الظن بشريك الحياة ؟؟**

- ***أولاً .. لسوء التواصل***

قد يكون عدم الدقة فى التعبير ..

تجعل الشخص يسيء فهم الآخر أو يظن فيه ظنوناً غير حقيقية .

وقد يكون قلة وقت الحوار هو سبب سوء الظن .

- ***ثانياً .. الثقة بالنفس وبالآخر***

سوء الظن .. يأتى من شك الشخص فى نفسه .. فيظن أن من حوله يتكلمون عليه بالسوء أو يتآمرون عليه .. أو يكرهونه .. أو يتجاهلونه بقصد .. حتى أقرب الناس إليه .

- ***ثالثاً .. عدم التسامح***

إن لم تنس خطأ زوجتك .. ستفسر كل ما يحدث مرتبطاً بهذا الخطأ وستعذب نفسك وتعذبها بدون داعى .

التسامح بين الزوجين يحتاج الى جهاد وصلاة لأننا متى سامحنا الآخر ، ننسى تماماً ما حدث .

- لكى تنتصر على سوء الظن .. لابد أن نتعلم أن نتلمس الأعذار ونجاهد فى إتجاه العين البسيطة التى ترى وتتوقع كل ما هو جميل .. التى قال عنها المسيح .. **" سراج الجسد هو العين ، فمتى كانت عينك بسيطة فجسدك كله يكون نيراً ، ومتى كانت عينك شريرة فجسدك كله يكون مظلماً "** (لو ١١ : ٣٤)
- وأيضاً توقف عن الإستماع لصوت الشيطان الذى يوسوس لك " دى تقصد وتقصد .. ودى عملت كذا وهتعمل .. " وتكتشف أنك صنعت لنفسك قصة من الخيال كادت تحطم حياتك الزوجية .

ولكى تُسكت هذا الصوت المؤذى .. تعوَّد أن تشغل عقلك بصلاة يسوع أو صلاة المزامير أو التأمل المستمر فى عمل الله وكلامه فلا يجد إبليس مكاناً **" لا تعطوا ابليس مكاناً "** (أف ٤ : ٢٧) .

- ليتك تتعلم كيف تستفسر أو تتسائل بهدوء .. ليعطيك الآخر تفسيراً لما حدث .. بدلاً من إسقاط التهم والتعجل فى الحكم .

" لا تحكموا حسب الظاهر .. لكن أحكموا حكماً عادلاً "

(يو ٧ : ٢٤)

ع ... فى الزواج المسيحى

عقل Rationalization

" لكى ينصحن الحدثات أن يكن محبات لرجالهن ويحببن أولادهن ، متعقلات عفيفات ملازمات بيوتهن صالحات خاضعات لرجالهن " (تى ٢ : ٤ ـ ٥)

" فأريد أن يصلى الرجال فى كل مكان رافعين آيادى طاهرة بدون غضب ولا جدال، وكذلك إن النساء يُزين ذواتهم بلباس الحشمة مع ورع وتعقل لا بضفائر أو ذهب أو لآلئ أو ملابس كثيرة الثمن " (١ تى ٢ : ٨ ـ ٩)

- العقل نعمة تميز الإنسان .. لكن كثيراً ما يهملها ويعيش كمن لا عقل له .. تجده مندفعاً .. وقد يؤذى نفسه ومن حوله .. وقد يسهل التأثير عليه .. وقد يتجاهل كل كلام المشورة والإرشاد أو يعميه الغضب فيثور كحيوان هائج .

" تعقل الإنسان يبطئ غضبه وفخره الصفح عن معصية " (أم ١٩ : ١١)

- التعقل فضيلة .. هى مزيج من الإعتدال والتوازن والتروى والحكمة والتفكير الهادئ والتسامى .

الإنسان العاقل قال عنه المسيح ..

" كل من يسمع أقوالى هذه ويعمل بها أشبه برجل عاقل بنى بيته على الصخر " (مت ٧ : ٢٤)

" فى شفتى العاقل توجد حكمة " (أم ١٠ : ١٣)

- الزواج المسيحى .. بيت على صخر .. إن كان الزوجين متعقلين .. يجعلان أساس إرتباطهما وصية ربنا .

- رأيت مخطوبين .. يحفظون ـ أثناء فترة الخطوبة ـ عن ظهر قلب الموعظة على الجبل (مت ٥ ، ٦ ، ٧) كواجب وإلتزام ليبنى بيتهما على الصخر ، ولا يحفظان الكلام فقط .. بل يعملان به ويتدربان عليه.

- ما أحوجنا اليوم الى التعقل .. لنتفادى كثير من المشاكل والهموم .
- نرى شباب .. يندفع ليصرف ببذخ فى أمور تافهه .. ولا يرى من حوله من فقراء ومعدمين .. بلا تعقل .
- ونرى شباباً .. يهين حياته فى إدمانه مخدرات أو جنس أو قمار .. بلا تعقل .
- ونرى شباباً .. يندفع بعنف ليعتدى على شريك حياته لمجرد إختلاف بسيط .. ولا يحسب حساب النفقة كم يكلفه هذا التصرف .
- ونرى زوجات مسيحيات يأخذن الإرشاد من نساء لم يعرفن معنى الزواج المسيحى والعفة والحب المقدس .. بلا تعقل .
- ونرى أزواج وزوجات .. يتعجلن فى الكلام وتخرج كلمات كطعن السيف لتترك جروحاً قد لا تلتئم .

+ " أرأيت إنساناً عجولاً فى كلامة الرجاء بالجاهل أكثر من الرجاء به " (أم ٢٩ : ٢٠)

+ " السكنى فى زاوية السطح خير من أمرأة مخاصمة ... غير متعقلة " (أم ٢٥ : ٢٤)

- ونرى زوجات يفشين أسرارهن للصديقات والأهل .. وتتفاقم المشاكل وتتخبط الآراء وتتعقد الأمور بسبب القيل والقال .. بلا تعقل ..ما أكثر ما قيل عن الجاهل ـ غير المتعقل ـ فى أسفار الحكمة .

+ " طريق الجاهل مستقيم فى عينيه أما سامع المشورة فهو حكيم " (أم١٢: ١٥)

+ وأخيراً " إن كان أحد تعوزه حكمة فليطلب من الله الذى يعطى الجميع بسخاء ولا يعير فسيعطى له " (يع ١ : ٥)

+ " إنما نهاية كل شئ قد أقتربت فتعقلوا وأصحوا للصلوات ، ولكن قبل كل شئ لتكن محبتكم بعضكم لبعض شديدة لأن المحبة تستر كثرة من الخطايا " (١ بط ٤ : ٧ ـ ٨)

غ ... فى الزواج المسيحى

غـيـرة Zealousness

" حسنة هى الغيرة فى الحسنى كل حين وليس حين حضورى عندكم فقط " (غل ٤ : ١٨)

هناك نوعان من الغيرة ..

+ الأولى .. بمعنى الحماس الإيجابى الذى يدفع الإنسان عمله لمزيد من الإجتهاد والتفوق والنجاح فى كل شئ .. روحياته .. دراسته .. علمه .. بيته .

ومنها أيضاً الغيرة من شخص محبوب لتتعلم منه صفة جميلة كالصلاة والأمانه والخلوة والخدمة والبذل والهدوء .

+ أما الثانية .. فهى الغيرة المُرة التى ذكرها معلمنا يعقوب **" حيث الغيرة والتحزب هناك التشويش وكل أمر ردئ "** (يع ٣ : ١٦) مثل غيرة شاول من داود حتى إنه حاول قتله (١ صم ١٨)

ومنها الشك .. مثل زوج يغير على زوجته فيمنعها من الخروج أو الخدمة أو التعامل مع الآخرين ، ويقع فى القلق والهواجس والغضب بلا نهاية .

- نحتاج فى الزواج المسيحى الى الغيرة الحسنة .. أى نغير على خلاص نفوسنا .. يا ليت كل زوج يغير على خلاص زوجته وبيته .. فيشجعهم على حضور القداس وقراءة الكتاب المقدس والإعتراف المنتظم .
- ما أعظم الزوجة .. التى تأتى باكية على زوجها لأنه إبتعد عن الكنيسة وهى لا تريد راحتها ولا كرامتها .. وإنما بغيرة مقدسة تطلب خلاصه وتوبته ولا تكف عن الصلاة لأجله .

- فى الزواج المسيحى يحاول الطرفان بغيرة حسنة أن يدفعا بعضهما فى طريق الملكوت .

" مكلمين بعضكم بعضاً بمزامير وتسابيح وأغانى روحية مترنمين ومرتلين فى قلوبكم للرب " (أف ٥ : ١٩)

" أريد أن يصلى الرجال فى كل مكان رافعين أيادى طاهرة بدون غضب ولا جدال " (١ تى ٢ : ٨)

- ما أجمل البيت المسيحى المفتوح لخدمة الملكوت .. الذى يتنافس فيه الزوجان فى التعب المقدم لله ولأولاد الله .

- حين أخطأت زوجة أيوب وتذمرت .. عاتبها زوجها بغيرة مقدسة .. قائلاً.." **تتكلمين كلاماً كإحدى الجاهلات .. ألخير نقبل من الله والشر لا نقبل"** (أي ٢ : ١٠) **"الرب أعطى والرب أخذ فليكن أسم الرب مباركاً "** (أى ١ : ٢١)

- وفى قصة طوبيا تظهر الغيرة الحسنة فى تشجيع سارة لطوبيا زوجها على الصوم والصلاة (طو ٨)

- ما أتعس هذا الأب الذى يفرح بأن إبنه تفوق فى الرياضة أو الدراسة وينسى أنه قد إبتعد عن الكنيسة والعبادة .. ترى أى نوع من الأزواج سيكون فى المستقبل ؟؟

- ما أسعد الزوجة .. التى وإن أعُجِب الكثيرون بزوجها .. لا تشعر إلا بفخر وشكر وعرفان لله .. ولا تشعر بأى غيرة منه أو عليه .. لأنها تثق فيه وفى نفسها .

- الغيور على خلاص نفسه وبنيه .. لا تعرف الغيرة المرة طريقاً الى قلبه لأنه يفرح لفرح الناس ويتمنى الخير للجميع .

" إنى أغار عليكم غيرة الله .. لأنى خطبتكم لرجل واحد لأقدم عذراء عفيفة للمسيح " (٢ كو ١١ : ٢)

ف ... فى الزواج المسيحى

فطام Weaning

الفطام .. يقال عن إنتقال الطفل الى مرحلة جديدة من طفولته .. لا يحتاج فيها الى لبن أمه .. بل ينطلق ليأكل كما يأكل الكبار .

والفطام .. حرية .. ولكنها تؤلم بعض الشئ فى بدايتها .. وحين يدخل الطفل حضانة لأول مرة قد يبكى لأنه لا يريد أن يبتعد عن بيته .. ثم يحب الحضانة .. ويُفطم مرة أخرى .

وحين يدخل المدرسة أو الكلية أو العمل .. تتحرك نفس آلآم الفطام لكنها دعوة الى النضج والنمو ومرحلة أفضل من ذى قبل .

- هكذا الزواج المسيحى .. هو فطام من نوع جديد .. قد يؤلم قليلاً ولكنه يدفع الزوجين الى مزيد من الإحساس بالمسئولية والإستقلالية والعطاء.

فى مجتمعنا الشرقى .. قد يتأخر فِطام الأطفال لأن الأمهات قد يستمروا فى الرضاعة أكثر من سنتين .. وهذا قد يؤثر على نفسية الطفل فينمو نمواً بطيئاً ويظل دائماً شخصية إعتمادية .. غير مسئولة وغير منضبطة.

والأخطر .. إن تأخر فِطام العروسين عن أهليهما .. لأن هذا يؤثر سلباً على الطرفين .. وقد يحطم إنتمائهما لبعض وكيانهما الجديد المستقل .

- قد تبكى الأم وهى تودع ابنتها الى بيتها الجديد ولكنها لابد أن تفهم أنها صارت .. أولاً زوجة فلان .. ثم ثانياً إبنتها .. والكتاب المقدس والعرف البشرى ينسب الشابة لأبيها ومتى تزوجت ينسبها لزوجها .. لتكون الأولوية واضحة .

- وقد يحاول الوالدان بدافع القلق والإطمئنان أن يسألا كثيراًعما يحدث فى حياة أولادهما حديثى الزواج .. ولا يخلو هذا من تدخل أحياناً وضغط نفسى ..

وإذا حاول الشباب ـ الزوج أو الزوجة ـ الإعتراض .. للأسف سرعان ما يسمع كلمات لاذعة مثل " خلاص نسيتوا أهلكم " .. " فين إكرام الوالدين " .. " أنتم لسه صغيرين ومحتاجين توجيه مستمر " !!! .

- ما أصعب على الزوجة .. أن تجد زوجها يعتمد فى الصرف المادى على دخل والده وعمله .
- وما أقسى عليها أن تكتشف أن رأى والدته أهم من رأيها .. وإذا أرادت اقناعه بشئ فمن الأفضل أن تلجأ الى أمه .
- ما أصعب على الزوج أن يكتشف إنه ليس من كلمة يقولها أو قرار يأخذه إلا وتعرفه وتراجعه حماته . أو حتى فكرة فى عقله إلا وتُناقش فى بيت حماه .. قد يلجأ هذا الزوج الى الإبتعاد النفسى والإخفاء أحياناً عن زوجته .. تجنباً لهذا الإحساس المر بالتدخل وعدم الإستقلالية .
- الفطام .. ضرورة لإستقرار البيت الجديد .. والكتاب المقدس واضح ..

قال للزوج " **يترك الرجل أباه وأمه ويلتصق بإمرأته** " (مر ١٠ : ٧)

وقال للزوجة " أنسى شعبك وبيت أبيكِ " (مز ٤٥ : ١٠)

- اذا حاول أحد الكبار التدخل بسلامة نية .. فمن الأفضل إن الطرف الأقرب (ابنه أو ابنته) هو الذى يصده بأدب .. ليضع أساساً للإستقلالية ولكى لا يكون هناك إحراج للطرف الآخر .
- أيها الكبار .. أرجوكم أتركوا فرصة للأزواج ليتمتعوا بحياتهما الجديدة .. وليقررا سوياً ما يناسبهما وليحددا سوياً الحدود لكل شئ .

الأجدى والأفضل أن يأتيا هما طالبين المشورة .. من أن نتبرع نحن بالنصح والإرشاد ونصاب وقتها بإحباط شديد حين يتجاهلا النصيحة ولا يأخذان بها.

- فلنتذكر جميعاً أن الفطام مؤلم قليلاً ولكنه ضرورى للنضج والنمو والإستقرار .

ق ... فى الزواج المسيحى

قانون روحى Spiritual Program

بدأنا فى باب التاء .. بالتقوى .. والآن نكمله بالقانون الروحى .. فليست هناك تقوى حقيقية بدون قانون روحى أو تدبير روحى منتظم .

القانون الروحى يعنى وجود نظام أو برنامج محدد لكل ما هو روحى فى حياتنا .. ويشمل على الأقل ٨ بنود ..و لنتذكر .. **" إن كان أحد يجاهد لا يكلل إن لم يجاهد قانونياً "** (٢ تى ٢ : ٥)

- ***أولاً .. الصلاة***

البيت الذى ترفع فيه صلوات منتظمة قوية لا يمكن أن يدخله الشيطان ولا يمكن أن يتزعزع أبداً .

الأفضل أن يكون للزوجين جزء مشترك من الأجبية (صلاة باكر / النوم) وجزء شخصى لكل منهما .. (أجزاء أخرى من الأجبية ـ التسبحة ـ ترانيم)

فالمذبح العائلى .. أى الصلاة المشتركة لها بركتها .. والصلاة الشخصية والسهر الروحى الخاص بكل فرد له قيمته .

- ***ثانياً .. الإنجيل***

إذا أحب الزوجان الكتاب المقدس وكان لهما مرجعاً ومرشداً وصديقاً .. لا يمكن إلا أن يعيشا فى سلام وإستقرار وقداسة .

والأفضل أن يشتركا فى قراءه معينه كل يوم أو كل أسبوع على الأكثر .. على أن يكون لكل منهما قراءاته الخاصة يومياً فى الميعاد الذى يناسبه .. ويمكن إستغلال وقت قيادة السيارة بالإستماع الى الإنجيل المقروء أو العظات الروحية أو تفسير الكتاب .

والأفضل أيضاً الإلتزام بوقت محدد وميعاد ثابت .. ربع الى نصف ساعة .. يومياً.

- ***ثالثاً .. التوبة والإعتراف***

الزوج الذى يحاسب نفسه فى ضوء كلمة الله .. والزوجة التى تراجع ضميرها أولاً بأول .. ينتصران على كل مشكلة ويتخطان أى أزمة ..

لابد أن يكون لكل طرف أب إعتراف .. والتائب الصادق يسرع الى أب إعترافه ويقع باللوم على نفسه فى كل مشكلة لا على شريك حياته.

وإن حدث أى خلاف بينهما ما أسهل أن يكون أب الإعتراف حكماً ومرجعاً وسلاماً .

- ***رابعاً .. القداس والتناول***

لابد للزوجين أن يكون لهما عشرة قوية مع المذبح الإلهى .. يتقدمان للتناول أسبوعياً على الأقل .. لينميا فى الحب الإلهى .. ويربيا أولادها فى خوف الله من البداية .

- ***خامساً .. إجتماع روحى***

من الضرورى الإنتظام فى إجتماع داخل الكنيسة .. ولا تكفى العظات المرئية أو المسموعة .. لأن الإجتماع يحقق شركة للمؤمنين فى الصلاة والتعارف والتقارب والمحبة .. وفيه أنشطة تزيد إنتمائهما للكنيسة ونموهما الروحى .

- ***سادساً .. العشور***

لابد أن يحرص الزوجين ـ كحد أدنى ـ على تقديم العشور والبكور من مالهما الخاص قبل الإدخار وقبل الصرف فى أى إتجاه.

- ***سابعاً .. الصوم***

حين يشارك الزوجين أصوام الكنيسة يتمتعا بعضوية حقيقية فى جسد المسيح الواحد ويأخذا قوة الصوم والصلاة لغلبة كل الشياطين وحيلهم وينتصرا على كل المشاكل والتحديات .

▪ ***ثامناً .. الخدمة***

حبذا لو وجد الزوجان مجالاً للخدمة فى الكنيسة تتناسب مع مواهبهما وظروفهما حيث أن الخادم يبنى ويُبنى .. ونتذكر قول المسيح ـ له المجد ـ **" من لا يجمع معى فهو يفرق "** (مت ١٢ : ٣٠)

هذه البنود الثمانية هى نوافذ لنعمة الله تحفظ البيت المسيحى فى سلام وتعطى نمواً وعمقاً وسلاماً لكل أفراد الأسرة .

وقد يضاف بنود أخرى مثل الخلوة وقراءة الكتب الروحية وسهرات التسبيح والمؤتمرات الروحية .. حسبما يسمح وقت وظروف الزوجين .

تــذكـــرى .....

أ ... إحترام	د ... دبـــــر	ض...ضبط النفس
ب ... بشاشة	ذ ... ذوق	ط ... طول أناة
ت ... تقــوى	ر ... رفـــــض	ظ ... دبـــــر
ث ... ثــقــة	ز ... زيـنـــــة	ع ... عــقــل
ج ... جـــديـــة	س ... ســخـــاء	غ ... غــيــرة
ح ... حـــــوار	ش ... شــركـــة	ف ... فـــطـــام
خ ... خضـــوع	ص ... صـــــدق	ق...قانون روحى

ك ... فى الزواج المسيحى

كلام حلو Sweet words

" الكلام الحسن شهد عسل حلو للنفس وشفاء للعظام " (أم ١٦ : ٢٤)

تشكو أغلب الزوجات أن أزواجهن يتوقفن عن الكلام الحلو بعد الزواج .. بينما يكثرن منه فى الخطوبة .

وبعض الأزواج يقولوا لم نتعلم أن نقول كلام حب .

وبعض الزوجات يُخرجن الكلام الحلو كمن يسحب عينة دم .

- الكلام الحلو .. ضرورة لأى علاقة حب .. حتى مع ربنا ـ له المجد ـ يقول **" خذوا معكم كلاماً وأرجعوا الى الرب "** (هو ١٤ : ٢) .
- وكان الكلام أحياناً أهم من الذبيحة أو الهدية .. وهذا ما يسميه الكتاب **" ذبيحة التسبيح أى ثمر شفاة معترفه بإسمه "** (عب ١٣ : ١٥)

- **ما هو شكل الكلام الحلو بين الزوجين ؟؟**
  - ***أولاً .. كلمة الشكر والتقدير***

ماذا ستخسر يا عزيزى .. إذا قلت لزوجتك كلمة شكر حين تتعب معك .. هل لأنك أفترضت أنه واجبها الطبيعى ؟ وماذا لو لم تصنعه .. ألن تلومها؟ أما كان بالأحرى أن تقدرها وتشكرها .

كلمات الشكر والتقدير هى ماء يسقى زهرة الحب الزوجى كى لا تذبل.

  - ***ثانياً .. كلمة التشجيع والمديح***

الرجل والمرأة .. كلاهما يحتاج للتشجيع مهما كبر بهما العمر وكثرت الإنجازات .. ليس فينا من لا يحتاج للتشجيع

" شجعوا صغار النفوس " (اتس ٥ : ١٤)

كلمات التشجيع والمديح هى وقود مستمر لسيارة الزواج فلا تتوقف أبداً .

- ***ثالثاً .. كلام الحب***

وهنا تأتى المشكلة .. البعض يعتبره عيباً .. أو يخجل من أن يقول تعبيرات الحب .. أو يدعى أنه لم يعتاد هذا الكلام .

كل عادة بدأت بمحاولة ثم ممارسة وإستمرار حتى تأصلت كعادة .. لماذا لا تحاول أن تذكر لإمرأتك كل حين إنك تحبها جداً .. إنك فخور بها .. أنك تثق فيها .. إنها جميلة فى عينيك ؟

- ***رابعاً .. كلام الدعاء***

إن الدعاء البسيط نوع من الصلاة السريعة .. ماذا لو قلت لشريك حياتك " ربنا يخليكِ لىَّ .. ربنا يفرح قلبك .. ربنا يحافظ عليكِ .. ربنا يديكِ أكثر وأكثر .... "

- ***خامساً .. كلام الإعتذار***

ما أجمل كلمة الإعتذار حين تقال فى وقتها وبإتضاع .. ما أجمل أن تقول .. أخطأت .. حقك علىَّ .. أنا عارف أنى ضايقتك .. هأحاول معملش كده تانى .. أعمل إيه علشان ماتزعليش ..

- ***سادساً .. كلام العتاب***

لا تظن أن العتاب كلام هدام .. بالعكس فالعتاب كلام حب .. وكلام حلو..

لكن العتاب فن .. يحتاج الى حكمة وإتضاع .. تُبادر أولاً بالإعتذار .. وثانياً بتلمس الإعذار .. وثالثاً تدخل فى الموضوع بأدب شديد وإبتسامة رقيقة .. وصوت هادئ .

فى الغالب .. تكسب الجولة .. وتربح شريك حياتك .

- ***سابعاً .. كلام الرسائل***

هل تعلم أن كل الزوجات يحببن الرسائل والكروت .. أن كل رسالة قصيرة حتى على التليفون المحمول تحمل معنى جميل لشريك حياتك.

وكل رسالة معبرة وبالأخص فى المناسبات تحمل ذكرى عطرة قوية .

فلا تبخل فى رسائلك .. ولا تجعل رسائلك توقف كلامك .

- ***ثامناً .. كلام الإشتياق والإحتياج***

يترفع البعض فى علاقاتهم الزوجية أن يصارحوا بإحتياجاتهم أو إشتياقاتهم وكأنها إهانة لكرامتهم .

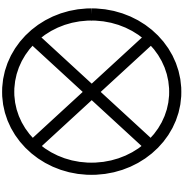
والبعض يعتبرها مضيعة للرومانسية حيت تكشف إحتياجك .. حين تقول " أنا أحتاج لك .. أحتاج أن تسمعنى .. أحتاج أن تشاركنى " أنت تعطى قيمة للآخر .

ما بالكم بالمسيح .. الذى قال ..

للمرأة السامرية **" اعطينى لأشرب "** (يو ٤ : ٧) ؟ !

وسأل بطرس بإتضاع **" أتحبنى أكثر من هؤلاء "** (يو ٢١ : ١٥) ؟ !

➢ فى النهاية إحذر يا عزيزى .. من كلام ..



النقد .... السخرية .... اللوم .... الإهانة .... التجريح .... التعالى .... المقارنة .... الحدة

➢ وتذكر ...

"تفاح من ذهب فى مصوغ من فضة كلمة مقولة فى محلها " (أم ٢٥ : ١١)

"شفتاكِ يا عروس تقطران شهداً تحت لسانك عسل ولبن"(نش ٤ : ١١)

ل ... فى الزواج المسيحى

لمسات Touches

" **فإحتضنهم ووضع يديه عليهم** " (مر ١٠ : ١٦) ربنا يسوع ـ له المجد ـ يعرف قيمة اللمسات النقية .

كان المسيح قادراً أن يقيم إبنه يايرس بكلمة لكنه مد يده وأمسك يدها وأقامها .. " **وأمسك بيد الصبية وقال لها طليثا قومى الذى تفسيره يا صبية لك أقول قومى** " (مر ٥ : ٤١)

وكان يمكن أن يشفى الأبرص بأمره ولكنه مد يده ليلمسه حتى لو تعرض ـ فى نظر الناس ـ للنجاسة أو العدوى ولكنه يحتاج لمسه حب .. " **فتحنن يسوع ومد يده ولمسه** " (مر ١ : ٤١)

- لا تظن يا ابنى .. إن الكلام وحده يكفى .. إنما اللمسات الرقيقة تحمل كلاماً لا يُقال .. ومعانى عميقة قد لا ينقلها الكلام .
- أيها الزوج لا تقبّل زوجتك فقط فى المخدع وفى بداية علاقتكما المقدسة .. لكن قبّلها فى كل وقت .. وأسمعها تتنهد مع عروس النشيد " **ليقبلنى بقبلات فمه لأن حُبك أطيب من الخمر** " (نش ١ : ٢)
- أيتها الزوجة .. لا تظنى إن لمسات رقيقة لا تعنى شيئاً لزوجك .. فأن محاولتك إرضائه فى كل ركن من أركان بيتك وفى تنظيم وريقاته ومواعيده هو تعبير حب يرصده جيداً .
- أيها الزوج إن لمسات رقيقة على شعر زوجتك ومسك يديها مثل الأيام الأولى .. يسعدها .
- هذه اللمسات الدافئة تنتقل لتكون لغة الحب الأولى للأطفال فى هذا البيت السعيد الذى تلمسه يد الله كل حين . " **شماله تحت رأسى ويمينه تعانقنى** " (نش ٢ : ٦) .
- الزهور الجميلة .. الإبتسامة الرقيقة .. النظرات الحانية .. هى أيضاً لمسات هامة .. طول العمر .

م ... فى الزواج المسيحى

متواضع القلب Humble heart

"تعلموا منى لأنى وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم"(مت١١:٢٩)

لماذا لا نجد راحة نفسية .. غالباً لأننا نفتقر الى هذه الفضيلة .. تواضع القلب .. المتواضع فى قلبه شاكر دائماً .. راضى ومريح .. يفرح بكل شئ .. وأصغر الأشياء .. يقبل كل شئ ببساطة .

- المتواضع فى قلبه ...
  - لا يرى إلا كل شئ حسن .
  - يعرف ضعفه ويُدرك عيوبه جيداً .. فلا يلوم أحد ولا يُدين أحد .
  - يخدم الكل .. ويمدح الكل .. ويفرح بالكل .. ويبتسم للكل .
  - هو هدية من الله .. كشريك حياة .. إن كان لزوج أو زوجة .
- الزوجة المتواضعة .. لا تُثقل زوجها بطلبات كثيرة أو أوامر أو نقد .. إنما دائماً تشكره وتشجعه وتمدحه على فضائله .
- الزوج المتواضع .. يقبل كل أكل تعده زوجته .. ويريحها فى كل ما تتمناه .. ويُسرع الى ما يسر قلبها .
- الزوجة المتواضعة .. لا تقارن نفسها بغيرها ولا زوجها بغيره .. إنما تنشغل بشكر الله والتسبيح الدائم .

من أين لنا بتواضع القلب .. سر الراحة الحقيقية ؟

على الأقل ـ ٣ تداريب ـ نحتاجهم لكى نصل الى تواضع القلب .

١ ـ تدريب الشكر : كلما أعتاد الزوجين أن يشكرا على كل شئ ، ويقاوما روح التذمر .. ويقبلا من الله كل شئ .. أنعم عليهم الله بتواضع القلب وراحة حقيقية وراحة أبدية .

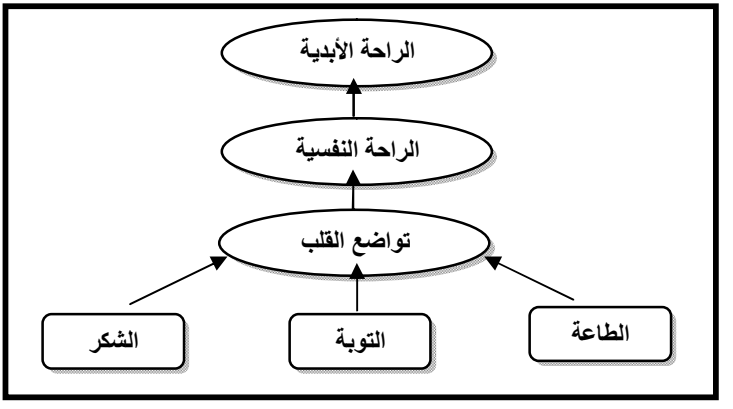
" أفرحوا كل حين ، صلوا بلا انقطاع ، أشكروا فى كل شئ لأن هذه هى مشيئة الله فى المسيح يسوع من جهتكم " (١ تس ٥ : ١٦ ـ ١٨)

٢ ـ ***تدريب فحص النفس :*** كلما تأمل الزوجان كل منهما أخطاءه وطرحهما تحت قدمى المسيح فى صلاة حارة وتوبة جادة .. نالا فضيلة التواضع الحقيقى .

وكلما صهرت الدموع القلب القاسى .. تحول الى قلب نقى متواضع **"القلب المنكسر والمتواضع لا يرزله الله "** (مز ٥٠) .

٣ ـ ***تدريب الطاعة :*** حين يجاهد الزوجان فى فضيلة الخضوع بعضهما لبعض ... ينالا نعمة التواضع وبركاته .

- فلنحذر .. لأن خطية الكبرياء هى أم الشرور .. وكم أفسدت من زيجات .. تسمعها واضحة على لسان الزوج أو الزوجة المتكبرة " أنا ما مش بأغلط .. أنا عملت كل اللى علىَّ .. أنا دايماً صح .. انتم مش فاهمين حاجة " .
- ناهيكم عن بنات الكبرياء .. الإدانة والغضب والإهانة والعنف .. **"أرأيت رجلاً حكيماً فى عينى نفسه الرجاء بالجاهل أكثر من الرجاء به "** (أم ٢٦ : ١٢) .
- لا علاج لكل هذا الكبرياء إلا بنعمة القلب المتواضع .. التى تأتى بالمحاولة والجهاد والتداريب .. وقد تأتى أخيراً بالضيقات والتجارب والتأديب .



ن ... فى الزواج المسيحى

نعمة Grace

" من يجد زوجه يجد خيراً وينال رضا من الرب " (أم ١٨ : ٢٢)

هل تصدق أن الزواج المسيحى هو نعمة ؟

ألا تعرف أن كل سر من أسرار الكنيسة هو نعمة عظيمة غير منظورة فى أشكال منظورة .

فالمعمودية .. نعمة الولادة الجديدة .. فى شكل الماء المقدس .

والميرون .. نعمة حلول الروح القدس فى شكل الزيت المقدس .

والزواج .. نعمة الإتحاد .. فى شكل العروسين المتقدمين .

كيف يدخل الخطيبين الكنيسة كإثنين .. ويخرجان من الكنيسة جسداً واحداً .. *هذا السر عظيم* !!!

- والزواج مثل كل نعمة تحتاج الى جهاد .. فالزواج نعمة فيها الفرح والسعادة والوحدة والحب والإستقرار وعربون الملكوت الأبدى .. ولكنها تحتاج لجهاد لتحافظ على كل هذا .
- المعمودية نعمة .... وتحتاج الى جهاد التوبة لتظل تتمتع بالحياة الجديدة ..
- الميرون نعمة .... وتحتاج الى جهاد لكى تمتلئ من الروح القدس كل حين .
- سر الإعتراف نعمة .... وتحتاج الى توبة مستمرة لكى تتمتع بالغفران والقداسة .
- التناول نعمة .... وتحتاج الى توبة لكى تتمتع بالثبات فى المسيح .

- هكذا الزواج نعمة .... تحتاج الى تعب ومثابرة لكى تستمر الوحدة كما أرادها المسيح .

" بيوت صلاة .. بيوت طهارة .. بيوت بركة .. **أنعم** بها علينا " (من أوشية الإجتماعات) .

- نعمة الزواج .. عطية من الله .. تحمى الإنسان من الشهوات الباطلة كما تحميه من الكبت والتحرق .. وتسمو به الى خدمة الناس والمجتمع.
- تذَّكر القاعدة الإلهية إنه " **يُعطى نعمة للمتواضعين** " (أم ٣ : ٣٤) .

كن متواضعاً لكى تتمتع بالنعمة .. وتنال نعمة فوق نعمة ..

هـ ... فى الزواج المسيحى

هدايا Gifts

أجمل هديه يقدمها الزوج لزوجته أن تجده دائماً كما تتمناه فيكون هو نفسه هدية دائمه لها . مستعداً أن يسمعها ويُريحها مهما كانت الظروف .

والهدية تعبير حب ولكنها تختلف فى نوعها وقيمتها من شخص الى آخر.

والسيدات والأطفال يتكلمن لغة الهدايا أكثر من الرجال ..

والهدايا تتراوح من وردة صغيرة جميلة .. الى أغلى الهدايا مثل الماس والألماظ .. ولكن تظل الهدية أغلى فى معناها من قيمتها .

ولكن الهدية يجب أن تُختار بعناية ..

- ماذا يحبه الشخص الآخر ؟
- ماذا يسعد الشخص الآخر ؟
- ماذا يحتاجه الشخص الآخر ؟
- ماذا يتمنى فى عيد ميلاده ؟

" الهدية حجر كريم فى عينى قابلها حيثما تتوجه تفلح " (أم ١٨ : ٧)

فهى تحتاج الى تفكير وتدبير .. ولكنها أذا جاءت موفقة فقد أصابت الهدف وحققت المزيد من التفاهم والتقارب والتجاذب والنجاح الزوجى .

- تذكر يا عزيزى .. أن الهدية فى المناسبات ضرورية .. أما فى غير المناسبات فهى أجمل وأكثر تأثيراً .
- تذكرى يا عزيزتى .. ألا ترهقى زوجك فى قيمة الهدية مادياً .. لأن هذا لن يحقق التجاذب المطلوب .. وأنت يا حبيبى لا تكن بخيلاً فى الهدايا مع زوجتك .. وربنا يعوضك .
- احذر يا ابنى .. أن تكتفى بالهدايا لزوجتك متجاهلاً التعبيرات الأخرى عن الحب الزوجى .. مثل الحوار الهادئ .. والكلام الحلو .. والحضن الدافئ .. والمشاركة فى كل شئ .

و ... فى الزواج المسيحى

وقـت Time

من مشاكل هذه الأيام الأخيرة .. ضيق الوقت " **أنظروا كيف تسلكون بالتدقيق لا كجهلاء بل كحكماء مفتدين الوقت** " (أف ٥ : ١٥ ـ ١٦) .

إن اليوم لم يُختصر .. مازال ٢٤ ساعة .. ولكن إمتلأ وأتخم بمشغوليات بلا حدود .

- الزوجة تعمل خارج البيت .. وقد تذاكر لأولادها وترعى شئون بيتها .. بالإضافة الى المجاملات والخروجات التى لا تنتهى .
- الشغل للزوج لا آخر له .. للأسف أغلب الرجال كرسوا حياتهم لأشغالهم ونسوا .. " **ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه** " (مر ٨ : ٣٦) .

لكى نبحث عن الوقت الضائع .. سنجد تساؤلات كثيرة ...

+ ماذا يمثل التليفزيون ؟ أو ألعاب الكمبيوتر ؟

+ وماذا عن الـ Facebook ؟ وماذا عن الـ Chatting ؟

+ ماذا عن المجاملات التى بلا حدود ؟ والمظاهر التى لا قيمة لها أحياناً ؟

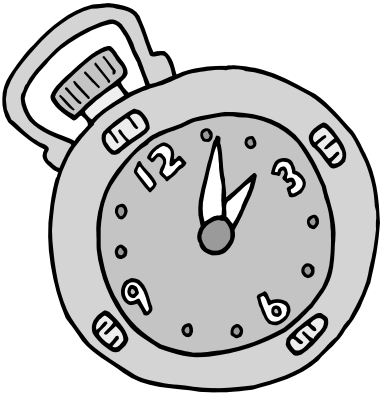
أين وقت الصلاة .. الإنجيل .. الخلوة .. القراءة .. ؟

أين وقت الحوار .. والصداقة بين الزوجين .. والتمشية والفسحة الهادئة؟

- إن زوجات كثيرات يصرخن فى قلوبهن " مش لاقية وقت لنفسى ولا لاقية حد يسمعنى "

والخطر كل الخطر أن تجد أحداً غير مناسب ... ليسمعها ؟؟

- الزوج الذى يعود من عمله ليالى كثيرة فلا يجد من ينتظره .. ربما يجد متعه جديدة أن يحكى مع زميلته فى العمل .. ويقضى معها وقتاً أطول مما يقضيه مع زوجته .. والنهاية معروفة للأسف ..
- إن تنظيم الوقت Time Management هو ضرورة للإنسان المسيحى الذى يخاف أن يسرقه العمر بلا جدوى .
- ليس كمية الوقت هى القصد ... ولكن نوعية الوقت هى الأهم Quality of Time
- الأهم .. أن يقضى الزوج ساعة مع زوجته فى حوار جميل .. ويأكلون سوياً مع أولادهم .. ويسمعون أخبار بعض .. ويتبادلون الآراء .. ويتقاربون ويقررون جدول الأسبوع المقبل ..
- قد يقضى الرجل ساعات فى البيت يصرخ وينقد .. ولا يريد أن يسمع صوت أحد .. ويتمنى الكل لو كان مشغولاً خارج البيت ..
- ليتك يا صديقى لا تدفع زوجتك أو أولادك يوماً أن يكرهوا رجوعك الى البيت .. ليتهم ينتظروك بفرح حين تدخل عليهم بالقبلات والأحضان والإبتسامات والكلام الحلو والهدايا .. فتكون دقائق منك أغلى من سنين .



ى ... فى الزواج المسيحى

يقبل كل شئ Acceptance

" إقبلوا بعضكم بعضاً كما إن المسيح أيضاً قبلنا لمجد الله " (رو ١٥ : ٧)

- احذر يا ابنى الغالى .. من أن تقارن نفسك بمن تفوقوا عليك مادياً أو مهنياً ..أو تزوجوا قبلك أو عندهم ما ليس عندك.. إنك ستقضى عمرك فى تعاسة ونكد وأنت مازلت تقارن .. تعلم أن تقبل الواقع بشكر .
- إنك لن تشعر بالغنى الذى تملكه والبركات التى فى بيتك طالما وقعت فى فخ المقارنة المستمرة .
- اقبل يا ابنى.. ما أعطاك الله وافرح به واكتشف فيه رسالتك وخلاصك **" من يحب الثروة لا يشبع من دخل هذا أيضاً باطل "** (جا ٥ : ١٠)
- ثق .. أن الله يعمل الكل لك .. ولو كان هناك خير أفضل لكنت الآن فيه دون أن تسأل .
- تحتاج أن تؤمن وأن تثق أن **" كل الأشياء تعمل معاً للخير الذين يحبون الله "** (رو ٨ : ٢٨)
- الزوجة القنوعة تقبل كل شئ .. وتشكر كل حين .. وتقبل زوجها بعيوبه ولا تحكى عن عيوبه ولا تنظر إليها .. ولا تنشغل بها .. ولا تفكر إلا فى فضائله .
- الزوج القنوع يقبل كل شئ .. يقبل متاعب إمرأته أو مرضها .. ويعتبره صليب له إكليل .. ويفرح بها ويفرح به .. ويفرح فرح أبدى .
- تعوَّد أن تكتفى بما عندك .. **" فى جميع الأشياء قد تدربت أن أشبع وأن أجوع وأن أستفضل وأن أنقص ، أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى "** (فى ٤ : ١٢)
- قل مع الكتاب والكنيسة **"الله قادر أن يزيدكم كل نعمة لكى تكونوا ولكم كل إكتفاء كل حين فى كل شئ تزدادون فى كل عمل صالح"**(٢ كو٩ :٨)

فى النهاية ... ابنى الغالى .. ابنتى الغالية ..

.. مبروك إرتباطكما المقدس فى المسيح ..

.. ولكن تمسكا بحياة أفضل .. وزواج أسعد ..

أ ... إحترام

ب ... بشاشة

ت ... تقــوى

ث ... ثـقــة

ج ... جــديــة

ح ... حـــــوار

خ ... خضـــوع

د ... دبـــــر

ذ ... ذوق

ر ... رفـــــض

ز ... زيــنـــــة

س ... ســـخـــاء

ش ... شــركـــة

ص ... صـــدق

ض ... ضبط نفس

ط ... طول أناة

ظ ... ظـن حسن

ع ... عـقــل

غ ... غيـــرة

ف ... فــطـــام

ق... قانون روحى

ك ... كلام حلو

ل ... لمســات

م...متواضع القلب

ن ... نـــعـــمـــة

هـ ... هـــدايـــا

و ... وقـــــت

ى... يقبل كل شئ

الفهرس

بـــيـــــان	رقم الصفحة
مـــقـــدمـــة	5
أ . أحـــتـــــرام	6
ب . بشـــاشـــــة	9
ت . تـــقـــــوى	11
ث . ثـــقـــــة	13
ج . جـــديـــــة	15
ح . حـــــــوار	17
خ . خـــضـــوع	19
د . دبـــــــر	21
ذ . الـــــــذوق	24
ر. رفـــــــض	26
ز. زيـــنـــــة	28
س . ســـخـــاء	30
ش . شـــركـــة	32
ص . صـــــدق	34
ض . ضبط النفس	36
ط . طـــول أنـــاة	38
ظ . ظـــن حسـن	40
ع . عـــقـــــل	42
غ . غـــيـــــرة	44
ف . فـــطـــام	46
ق . قانون روحـى	48
ك . كـــلام حـــلو	51
ل . لـمـســـات	54
م . مـتـواضـــع	55
ن. نـعـــمـــة	57
هـ . هـــدايـــا	59
و . وقـــــــت	60
ى . يقبل كل شئ	62