



سبعة حلول

لمن أرهقتهم تربية الأبناء

د. جيمس دوبسون



Seven solutions for burned-out parents
published by Multnomah Publishers, Inc.

© 2004 by James Dobson, Inc.

International Standard Book Number: 1- 59052- 385- 7

All rights reserved.

سبعة حلول

لمن أرهقتهم تربية الأبناء

© الناشر: مطبوعات إيجلز

ص. ب ٨٢١٦ مدينة نصر

١١٣٧٨ القاهرة - مصر

طبعة أولى ٢٠١٤

رقم الإيداع:

الترقيم الدولي:

ترجمة: د. جرجس ميلاد

التحرير والمراجعة، والإعداد الفني: إيجلز جروب

طبع في مصر: ألكس- المنطقة الحرة

جميع حقوق الطبع في اللغة العربية محفوظة للناشر وحده، ولا يجوز استخدام أو اقتباس أو طبع أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال بدون إذن مسبق من الناشر، وللناشر وحده حق إعادة الطبع.

اهداء

هذا الكتاب كُتب لأجل آباء وأمّهات اليوم الذين تثقلوا بضغوط الحياة والتزاماتها التي لا تنتهي؛ مما جعل التوتر والإجهاد من الأمراض الشائعة على مستوى العالم بين عائلات شعوب الغرب والشرق بدون استثناء. أصلي أن تساعد الأفكار والاقتراحات التي أقدمها في هذا الكتاب على تخفيف الحمل، وتشجيع الوالدين على إعطاء الأولوية للصبيان والبنات الغاليين المؤتمنين على رعايتهم. وعندما تنحسر هذه السنوات اللاهثة في غمار التاريخ، سوف يتضح أن عمل تنشئة الأطفال في مخافة الرب وإنذاره يمثل أعظم وأهم مسؤولية.. ليت الله يمنحك حكمة وقوة يومية مع كل خطوة طوال هذه الرحلة!

الآن دعك من قائمة أعمالك، واصنع لنفسك كوباً من الشاي، واجلس مستريحاً على مقعد، واستمتع معي بالقراءة. سوف ينتظرك العالم بينما تفعل هذا!

المحتويات

٦	شكر وتقدير
٧	مقدمة
١١	الفصل الأول: النظام المقدس للراحة
٢٥	الفصل الثاني: امتلاك الكل!
٤٣	الفصل الثالث: افعل أكثر بالأقل
٥٥	الفصل الرابع: حافظ على توازنك
٦٧	الفصل الخامس: أغلق.. وتواصل.. ..
٨١	الفصل السادس: التشجيع من أجل الحاضر
٩٧	الفصل السابع: الصلاة: التجاوب الصحيح
١٠٩	خاتمة
١١١	الحواشي

شكر وتقدير

أود بصفة خاصة التعبير عن تقديري للمحرر «چيم لوند» من أجل مساعدته التي لا تُقدَّر بثمن في البحث والجمع من أجل إخراج مادة هذا الكتاب.

أشكر أيضًا «چينيفر جوت»، و«بامبلا ماك جرو»، وكل أصدقائي في دار النشر الذين ساهموا في إنجاز هذا المشروع الهام.



مقدمة

كثيراً ما يشترك «كاي» و«ليونارد» لحياة أسهل.. أولادهما الثلاثة يلعبون في فرق كرة القدم والسلة والبيسبول، كما يتلقون دروساً في عزف البيانو والسباحة، ويحضرون لقاءات الكشافة واجتماع شباب الكنيسة الأسبوعي- هذا بالإضافة إلى عبء أداء الواجبات المدرسية، والمهام الأخرى الإضافية. وعندما لا تقوم «كاي» بتوصيل أولادها إلى مختلف الأنشطة فإنها تتطوع للخدمة في مدرستهم وفي الكنيسة. أما «ليونارد» فهو غير متواجد ليقدم لها الكثير من المساعدة؛ فهو يكدر في عمله، وكثيراً ما يعمل ساعات إضافية في أيام العمل، وفي أيام العطلات أيضاً.

ورغم أن «كاي» قد تركت عملها لكي تعطي وقتاً أكبر لعائلتها، إلا أنها لاتزال تشعر بعبء كبير. قالت ذات مرة: «بالأمس أخذت الأولاد إلى المدينة أربع مرات.. فكان كل ما عملته هو مجرد التوصيل للأماكن المختلفة مثل السائق، وبخلاف ذلك توقفت في

محل لشراء طعام للقط.. هذا جنون! إنها تقر أنها مجهدة ومحبطة معظم الأيام، وتشعر أنه لا بد من إجراء بعض التغييرات.. غير أنه لا يوجد وقت لذلك؛ فالأحداث والمسؤوليات متلاحقة.

أم أخرى تدعى «أنجيلا»، لديها برنامج مشابه من المشغولية.. فبعد يوم كامل من العمل، تصرف وقتاً كبيراً في توصيل أولادها بالسيارة إلى برامجهم وأنشطتهم، لدرجة أن طفلها ذا العام الواحد يشعر بـ «الارتباك» متى ابتعد عن السيارة.

هل حياتك تشبه بشكل أو آخر حياة كاي وليونارد وأنجيلا؟ هل تركض في دوائر لا نهاية لها وأنت متعب ومحبط؛ فلا وقت لديك لتقرأ كتاباً جيداً، أو تتمشى لمدة ساعة مع شريك حياتك، أو تأخذ طفلك وتجلسه على ساقيك بينما تحكي له (أو لها) قصة؟ هل ألغيت تقريباً كل نشاط شخصي لك لكي تتعامل مع طغيان قائمة المهام التي لا تنتهي؟ هل يشعر أولادك براحة في سيارة العائلة أكثر مما في داخل المنزل؟

إذا كان الأمر كذلك، فأنت لست وحدك.. هذا الواقع من الالتزامات الزائدة ومحاولة التقاط الأنفاس، وما أدعوه أنا «الهلع الروتيني»، هو أحد مآسي الحياة الأسرية في القرن الحادي والعشرين.. كما لو أن الواحد منا لا يستطيع الإفلات من «سباق الجردان»! وبينما ننتقل في أيامنا، تزداد حياتنا شبيهاً بقطارات الشحن السريعة!

تُرى هل تريد الخروج من القطار قبل انقلابه؟ حتى في هذا المجتمع المحموم والسريع، من الممكن تهدئة إيقاع الحياة بما يكفي للاستمتاع بكل يوم، ولدعم زواجك وعائلتك، ولتطوير علاقة

عميقة وذات معنى مع إلهك. هذا ليس سهلاً، لكن يبضع خطوات إيجابية يمكنك البدء في التحرك من حياة أب أو أم محترق أو مُحبط، إلى حياة أكثر شبعاً وسلاماً وراحة.

صلاتي أن يمدك هذا الكتاب بالتشجيع والنصيحة العملية التي أنت بحاجة إليها لكي تختبر هذا.. فهو يقدم لك اقتراحات مبنية على نفس المفاهيم الكتابية والمختبرة عبر الزمن، والمادة التي قدمتها للعائلات عبر السنين العديدة. هذا الكتاب يخاطب أساساً الزوجين، لكنه ينطبق تماماً أيضاً على أي أب أو أم يربي أبناءه بمفرده، ويعاني من هذا الإيقاع السريع للحياة.

إن "اللول" السبعة المقدمة هنا ليست هي الوسيلة الوحيدة نحو نظام حياة أكثر استرخاءً، ولكن بناءً على خبراتي وملاحظاتي تعتبر نقطة بداية رائعة. أتمنى أن تمنح هذه المقترحات فرصة المحاولة، مع الملاحظات الموجودة عند ختام كل فصل. على أية حال، أي شيء سيكون أفضل من تنشئة عائلتك داخل سيارة الأسرة!



النظام المقدس للراحة

«كفوا واعلموا أنني أنا الله.»
(مزمور ٤٦ : ١٠)

إننا جميعاً نحتاج للراحة لكي تزدهر حياتنا، ولا أقصد هنا مجرد فقرة نحاول ضغطها في جدولنا اليومي، أو تلك التي يتدلل بها أولئك الذين يرفضون العمل الجاد. إن الأوقات المنتظمة من الهدوء والسكون ضرورة روحية وبيولوجية. هناك أنواع كثيرة في مملكة الحيوان، وكذلك بعض أنواع النباتات، تكمن أو تظل نائمة خلال أشهر الشتاء؛ لكن تبقى حية.. أما نحن البشر فيصعب علينا قبول الإيقاع الطبيعي للحياة.

أحد هؤلاء البشر هو أب حديث ومتحير يدعى «چاك»، كتب لي مرة خطاباً يطلب نصيحة، وهذا هو جزء مما كتبه (الكلمات بالخط المائل من عندي):

لقد باركني الرب كثيراً، ولا بد أن أمتلئ فرحاً. لكني مكتئب منذ حوالي عشرة أشهر الآن.. فلست أعلم هل أصبح راعياً، أو طبيباً، أو أخصائي تغذية، أو خبيراً في العلاج الطبيعي!

لقد باركنا الرب في سبتمبر الماضي بصبي جميل ورائع.. لا تستطيع إلا أن تُحبه. لكنه أصبح كثير المطالب! وما جعل الأمر أصعب ما يكون بالنسبة لي أنه فيما كانت مارجو تذهب لفصول الدراسة ثلاث ليالٍ كل أسبوع، لكي تُنهي درجة البكالوريوس، كنت أنا الذي أعتني بالصغير داني. لقد كان يبكي وينتحب طوال الوقت بينما كنا معاً. كنت معتاداً في المساء على أن أتمكن من دفع فواتيري، وترتيب الميزانية، والقراءة، وترتيب البريد، والرد على الخطابات، وكتابة قوائم... إلخ. لكن الآن يجب تأجيل كل هذا لحين حضور مارجو.

لقد تعبت جداً، وبدأت أعاني كثيراً في القيام للذهاب للعمل. كان يجب أن أتواجد بالعمل في الثامنة، لكنني لم أستطع الذهاب هناك قبل التاسعة أو التاسعة والنصف لمدة أشهر. يبدو وكأنني أعاني من الإنفلونزا دائماً!

لا أفهم لماذا أنا محبط هكذا! بالتأكيد تصاب مارجو بالتعب؛ لأننا لا نضع داني بالفراش قبل الحادية عشرة أو الثانية عشرة من منتصف الليل، كما أنه يستيقظ مرتين كل ليلة للتغذية - لكنها غير مكتئبة. إن كل هذا الاستيقاظ الليلي يزعجني فعلاً.

أمر آخر يمثل صراعاً مستمراً، وهو ترك داني في حضانة الكنيسة.. فهو لا يرضى أن يبتعد عنا طويلاً؛ لذلك فهم يتصلون بمارجو تقريباً كل يوم أحد. وبالكد تنتمك من أن نقضي أي وقت معاً.

هناك بعض الأمور الأخرى القليلة، التي من المحتمل أنها تساهم في إحساسي بالاكئاب، وهي: (١) مسؤوليات العمل، فنحن ينقصنا العمالة الكافية؛ لذلك أحاول عمل الكثير. (٢) قضاء الكثير من العطلات الأسبوعية في أعمال الصيانة المنزلية. (٣) ميزانيتنا، وهي محدودة للغاية. وحيث إننا لا نريد أن تذهب مارجو للعمل، نحن نعيش بميزانية محدودة جداً، وبالكد تكفي الضروريات الآن.

نحن نملك كل ما يمكن أن نحلم به في عمرنا (سبعة وعشرين): بيتنا الخاص الصغير في منطقة جيدة، ووظيفة أعتبرها خدمة، ولدينا صبي جميل بصحة جيدة، وبعضنا البعض، وأخيراً وليس آخراً حياتنا في المسيح.

لا يوجد ما يمكن أن يدعوني لأن أكون مكتئباً ومرهقاً طوال الوقت. أعود إلى المنزل بعد العمل مجهداً جداً لدرجة أنني لا أريد أن يقترب مني «داني». إذا كان لديك أي نصيحة لما يمكن أن أقوم به، من فضلك أخبرني. شكراً والرب يباركك.

جاك

إن هذا الأب الشاب في طريقه إلى الاحتراق. وإذا نظرنا إلى جدولته اليومي العجيب، لن نتعجب من تمرد عقله وجسده. فبعد يوم في وظيفة مضمّنة للغاية، يعود إلى المنزل ليجد طفلاً رضيعاً من الصعب إرضاءه، وزوجة في دراستها المسائية، وتلاً من الفواتير والمهام. وفي العطلات الأسبوعية هو مشغول في أعمال الصيانة المنزلية. وأخيراً، أوضح چاك أنه لم يعد له وقت مع زوجته، ولا مرح في حياتهما، ولا حياة اجتماعية، ولا تمارين منتظمة، ولا توجد أية فرصة للهروب من الطفل الرضيع. إذاً لا عجب!

إضافة إلى كل هذه الضغوط، لا يستطيع چاك أن ينعلم بنوم مستقر؛ فهو يذهب إلى فراشه في منتصف الليل، لكنه يستيقظ مرتين على الأقل قبل الصباح. في الأغلب هذا هو مفتاح اكتتابه.. فبعض الأفراد معرضون جداً لفقدان النوم، ويبدو أن هذا الرجل واحد منهم.

وأنا كذلك.. فابننا «رايان» لم ينعلم طوال الليل ولا مرة واحدة في الأربعة أشهر الأولى له؛ حتى ظننت أنني سأموت. ولا يوجد على الأرض صوت يشبه صرخة رضيع مدوية في ساعات الصباح الباكر. ولعل الناس الذين يقولون إنهم «ينامون مثل الطفل»، لم يختبروا ذلك قط!

إن الجسم البشري لن يحتمل ذلك النوع من الضغط طويلاً. وعندما يُجهد الجسم، المشاعر أيضاً تتأثر بشكل واضح.. فهي أيضاً تصاب بخلل في وظائفها. كما تعرفون، العقل والجسد والروح جيران متقاربون جداً، وعادة يصاب أحدهم بالعدوى من مرض الآخر. ولعلك تذكر أن چاك لم يفهم سبب اكتتابه؛ فلقد كان لديه كل ما يدعو للسعادة، لكنه كان بائساً.. لماذا؟ ذلك لأن

حالته الجسدية المستنزفة أثرت كثيراً على حالته الذهنية. ولو كان سيخبرنا بالمزيد، في الأغلب لم تكن حياته الروحية كذلك في انتعاش.

العقل، والجسد، والروح

جيران متقاربون جداً

إن الأجزاء الثلاثة المكونة لإدراكنا مرتبطة جداً معاً، وفي الأغلب يتحركون لأعلى ولأسفل كوحدة واحدة. لهذا فمن الضروري جداً الحفاظ على ودعم هذه الثلاثية: العقل، والجسد، والروح.. إذا تعطل أحدهم، ارتبكت الآلة كلها.

«واين مولر» في كتابه «يوم السبت.. استعادة الإيقاع المقدس للراحة»، يقدم ما قاله له أحد الأطباء ذات مرة:

لقد اكتشفت أثناء دراستي في كلية الطب أنه كلما كنت أكثر إجهاداً، كنت أطلب من المرضى تحاليل واختبارات أكثر. وقتها أكون متعباً للغاية فلا أرى تحديداً ما يعاني منه المرضى. كنت أدرك أعراضهم المرضية، وأضع تشخيصات محتملة، لكنني لم أكن أميز مدى توافقها معاً...

لكن بعد قسط من الراحة، كنت أعتد على البديهة والخبرة ليخبراني بما نحتاجه. وإذا تشككت، كنت

أطلب اختباراً محددًا لتأكيد التشخيص. كنت بعدما أستريح وأصغي جيداً، أصيب في أغلب الأوقات.^(١)

أداؤنا يكون الأفضل عندما لا نكون مثقلين، ومتسرعين، ومحرومين من النوم.. هذا ببساطة كيفية عمل الجهاز الآدمي، وهو ليس مصادفة؛ فالرب قد صممنا وخلقنا لكي نعمل بهذا الأسلوب. إنه يعلم كل شيء يخص كيفية عمل أجسادنا، وحتى أصغر ذرة فينا. كما يعلم أيضاً ميولنا الحماسية، وسهولة أن نغض الطرف عن الفترات المنتظمة لتجديد النشاط. لا بد أن هذا هو السبب الذي من أجله وضع لنا مثلاً للراحة منذ بداية التاريخ البشرى، وأوصانا بتخصيص يوم كل أسبوع للاسترخاء، والصلاة، وتجديد الحيوية.

يوم مقدس للراحة

لقد أدخل الله مفهوم السبت (يوم الراحة) وقت الخليقة، بعدما صنع العالم في ستة أيام، كما هو مكتوب:

«وفرغ الله في اليوم السابع من عمله الذي عمل.
فاستراح في اليوم السابع من جميع عمله الذي عمل.
وبارك الله اليوم السابع وقدهسه، لأنه فيه استراح من
جميع عمله الذي عمل الله خالقاً.»

(تكوين ٢: ٢ و٣)

لا أعتقد أن حاكم الكون "احتاج" إلى راحة بعد خلقه للعالم، فلا يوجد مجهود شاق على الله، لكنه أراد بالحري التأكيد على أهمية الراحة منذ البداية.

لقد شرح الله بالضبط ما يتوقعه منا استجابة لوصية السبت -مع توضيح أهمية ذلك بالنسبة له- عندما ذكر هذا لموسى في الوصايا العشر:

«اذكر يوم السبت لتقدسه. ستة أيام تعمل وتصنع جميع عملك، وأما اليوم السابع ففيه سبت للرب إلهك. لا تصنع عملاً ما أنت وابنك وابنتك وعبدك وأمّتك وبهيمنتك ونزليك الذي داخل أبوابك. لأن في ستة أيام صنع الرب السماء والأرض والبحر وكل ما فيها، واستراح في اليوم السابع. لذلك بارك الرب يوم السبت وقدسه.»

(خروج ٢٠: ٨-١١)

لابد أن يكون السبت وقتاً مقدساً، وخالياً من العمل، ومخصصاً للعبادة والصلاة والتسبيح. عندما نكرم الله بالتخلي عن المكالمات التليفونية، والإيميل، ودفع الفواتير، والغسيل؛ لكي نتأمل فيه ونصرف وقتاً هادئاً معاً كأسرة، عندئذ نبدأ أن نشعر بعمق وتأثير المحبة والسلام والقوة المتاحين لنا.

يوم أحد.. أسود

لقد حاولنا في عائلة دويسون مراعاة يوم الرب عبر السنين باختيارنا للتعبد في الكنيسة كلما أمكن ذلك، وعدم حضور الأحداث الرياضية الكبيرة، أو التزلج على الجليد، أو الذهاب إلى السينما. ومع ذلك كنت أتمنى لو كنا بنفس الانضباط فيما

يتعلق بكتابة التقارير أو القيام بمسؤولياتنا المهنية الأخرى في يوم الأحد. لكن بنفس القدر الذي خالفنا به مبادئنا، شعرنا دائماً بالذنب، وتمنينا أن نكون أكثر حرصاً في اتباع خطة الحياة الصحية المعطاة لنا من الله.

ويبدو أحياناً أنه حتى التزامات تنشئة عائلة كانت تتآمر لجعل «يوم الراحة» وقتاً للتوتر. وخاصة عندما كان أولادنا صغاراً، فإن أيام الأحاد كانت أحياناً أكثر أوقات الأسبوع إحباطاً فعلاً. وأتذكر أحد هذه الأيام، الذي نشير إليه الآن «يوم أحد أسود». هل سبق أن اختبرت مثل هذا؟

بدأنا ذلك اليوم بالاستيقاظ متأخراً، مما يعنى ضرورة أن يُسرع كل واحد لنحاول الذهاب إلى الكنيسة في الوقت المحدد؛ مما تسبب في ضغط نفسي، خاصة لشيرلي وأنا أيضاً. ثم كانت هناك مسألة اللبن المسكوب في الإفطار، ودهان الحذاء الأسود على الأرض. وبالطبع كان ابننا رايان أول من ارتدى ملابسه، مما مكّنه من أن يتسلل عبر الباب الخلفي، وتتسخ ملابسه من رأسه وحتى قدميه، فكان يجب خلعها كلها وتغييرها بملابس أخرى من جديد.

وبدلاً من التعامل مع هذه المثيرات فور حدوثها، بدأنا نوجه اللوم لبعضنا البعض، وإلقاء الاتهامات في كل اتجاه. وتم العقاب بالضرب مرة واحدة على الأقل، والتوعد بثلاث أو أربع مرات أخرى. وأخيراً تمكّن أربعة أشخاص من الوصول للكنيسة مهرولين! ولم يكن هناك راعٍ واحد في العالم يستطيع أن يحرك قلوبنا ذلك الصباح.

ما أريد أن أقوله أنك أنت أيضاً سوف تصارع بينما تحاول

أن تخصص يوماً للراحة كل أسبوع من أجل عائلتك. وسوف تكون هناك أوقات عندما يكون يوم الأحد (أو نهاية الأسبوع) بعيداً تماماً عن كونه يوم راحة وتجديد للطاقة. إن الأمور الطارئة والصراعات التي لا يمكن تجنبها، مع متطلبات العمل، قد تدفعك لجعل يوم راحتك يوماً مختلفاً تماماً.

لا تسمح لهذه المعوقات المؤقتة وأوقات الفشل أن تُحبطك! إن مبدأ «يوم السبت» (يوم الراحة) أكثر أهمية بالنسبة للرب من حرفية الناموس. والسيد المسيح سمح لتلاميذه أن يلتقطوا سنابل القمح في يوم السبت (مر ٢: ٢٣-٢٧)، وكثيراً ما شفى المرضى في يوم الرب المقدس؛ مما أثار حفيظة الفريسيين (مر ٣: ١-٦؛ لو ١٣: ١٠-١٧؛ ١٤: ١-٦؛ يو ٥: ١-٩؛ ٩: ١-٤١). لقد اهتم الرب يسوع أكثر بعمل الصلاح (مر ٣: ٤)، عن الالتزام بتفسير الفريسيين المتشدد لما يجعل السبت صحيحاً.

ومع ذلك كان الرب يسوع مقدرًا لقيمة التجديد الروحي والراحة.. لقد دعا ذات مرة تلاميذه وقال لهم: «تعالوا أنتم منفردين إلى موضع خلاء واستريحوا قليلاً» (مر ٦: ٣١). وحتى حينما احتشد الناس حوله للشفاء، كان كثيراً «يعتزل في البراري ويصلي» (لو ٥: ١٦).

خصص وقتًا كل أسبوع للاسترخاء،
وقضاء وقت مع الله، ودراسة كلمته.

تجهيز معدّاتنا

إذا كان الرب يسوع، والذي كان كل شيء ممكنًا له، اختار مرارًا في وسط تعليمه العظيم أن ينسحب إلى أماكن هادئة للراحة والحديث مع الآب، فكم بالحري يحتاج كل منا أن يفعل ذلك؟ ورغم أن ثقافتنا الحديثة تغويك دائمًا لعمل عكس ذلك، سوف تجد أن إصرارك على الراحة كل أسبوع للاسترخاء، وقضاء وقت مع الله، ودراسة كلمته، سوف يجعلك أبا أو أمًا أكثر حيوية وفعالية. وبالمثل، حفظ يوم الرب سوف يمدك بما تحتاجه أكثر جسديًا وعاطفيًا وروحيًا من فائدة لشريك حياتك وأولادك.

إن الواعظ والمؤلف تشارلز سبرجن، كتب مرة مقولته الرائعة عن قيمة يوم الراحة:

انظر إلى أحد الحَصّادين في يوم من أيام الصيف.. أمامه الكثير جدًا ليجمعه قبل غروب الشمس، لكنك تراه يتوقف عن عمله.. فهل هو كسول؟ إنه يبحث عن قطعة حجر، ويلتقطها، ويسن بها منجله بصوت يشبه الآلة الموسيقية.. هل هذه موسيقى عديمة الجدوى؟ هل بهذا يضيع لحظات ثمينة من الوقت؟ هل كان من الممكن أن يحصد المزيد بدلاً من عزف هذه النغمات على منجله؟ إلا أنه يسنُّ آلته، وسوف ينجز أكثر جدًا عندما يوجه قوته لتلك الصفوف من الأعواد الطويلة أمامه. وكل توقف بسيط مثل هذا يعدّ الذهن لخدمة أكبر لهدف عظيم.

يجب أن يُصلح الصيادون شباكهم.. ونحن هكذا

يجب أن نُصلح بين الحين والآخر حالتنا الذهنية،
ونتأكد أن آلاتنا جاهزة لخدمة مستقبلية. من الحكمة
أن نأخذ أيام إجازة من حين لآخر.. على المدى
البعيد، سوف نفعل المزيد عندما نفعل أحياناً أقل
من المطلوب.^(٧)

في عالمنا المتسارع، أخذ يوم للراحة وتجديد النشاط هو أكثر
من رفاهية.. إنه ضرورة لنجاحنا كأزواج وآباء. وربما أفضل
سبب لحفظ يوم الراحة هو أنه يجعلنا ثابتين في إرادة الله،
نرضيه ونمجده.. لا توجد مجازاة أعظم من هذا.

مرهق؟ مشغول للغاية؟

الحل رقم ١

استعادة يوم الراحة

- تحدّث مع عائلتك- كيف يمكنكم أن تجعلوا يوم الراحة يوماً مقدساً؟ ربما تبدأ بغلق التلفون، وبداية كل نشاط جديد بالصلاة.
- ما هي الخطوات التي يمكنك أن تتخذها في اليوم السابق ليوم الراحة -مثل دفع الفواتير، غسل الأطباق والملابس، أو التأكد أن الأطفال انتهوا من واجباتهم الدراسية- لكي تجعل يوم راحتك أكثر استرخاءً؟
- اختر في يوم راحتك كتاباً أو جزءاً من الكتاب المقدس لتقرأه، ثم اذهب في تمشية هادئة واسمح لله أن يتحدث إليك.

