OES

جمعية الثقافة
والتعليم الأرثوذكسية

The Orthodox
Educational Society

رسالة المحبة

نشرة داخليّة خاصّة بالأعضاء تصدرها جمعيّة الثقافة والتعليم الأرثوذكسيّة
العدد 330 | كانون الثاني 2025 | صدر العدد في شباط 2025

تحتفل الكنيسة بعيد الأقمار الثلاثة باسيليوس الكبير وغريغوريوس اللاهوتي ويوحنا الذهبي الفم في اليوم الثلاثين من شهر كانون الثاني شرقي (١٢ شباط غربي) من كل عام. تحدد هذا العيد المشترك سنة ١١٠٠م على عهد الملك الكسيوس كمنينوس بسبب الخلاف الذي حدث بين العلماء فيمن هو أعظم من الثلاثة واختلفوا حول ترتيب مقامهم. وقد قررت الكنيسة الاحتفال بعيد واحد للأقمار الثلاثة بناء على ما أوحوا به في الحلم للقديس يوحنا موروبس متروبوليت «أنثايتا» بأنهم متساوون ويشفعون بنعمة الروح القدس لأبناء الشعب بعامة وللطلبة والمعلمين بخاصة.

فهرس العدد

عنوان المقال	رقم الصفحة	إسم الكاتب/المسؤول عن النشاط
الغلاف – ثلاثة أقمار الكنيسة	1	هيئة التحرير
الفهرس	2	هيئة التحرير
كلمة العدد المسيحية المتصهينة والدور العربي المسيحي المطلوب	3	م. إميل الغوري
مؤتمر نادي نموذج الأمم المتحدة بعنوان: «فن الدبلوماسية»	5 - 4	المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني
عيد الظهور الإلهي « الغطاس»	6	الهيئة الإدارية
مهرجان الوطنية الأرثوذكسية لجوقات المدارس	7	المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني
زيارات الأعضاء	8	لجنة العلاقات العامة
استضافة الإعلامي محمد الخالدي – نبض البلد	9	طلبة نشرة وبود كاست مدرسة الشميساني
وعي لا ضجيج	10	عيسى يوسف حداد
كسر الحواجز تمكين النساء الأردنيات المسيحيات في المناصب القيادية	11	م. هانيا فؤاد قاقبش
إدمان الطعام	12	لورا فرح
أجمل ما قيل في العيون	13	أ . د. يوسف مسنات
فتح باب التسجيل	14	روضة وهبة تماري
التعازي	15	هبئة التحرير
إيماننا الأرثوذكسي عيد أقمار الكنيسة الثلاث	16	قدس الأب سمعان خوري

رئيس هيئة التحرير

الأستاذ الدكتور يوسف مسنات

أعضاء هيئة تحرير النشرة

م. جابي عوض ، ناصر خوري ، عطاالله هنديله

تدقيق لغوي أ. د. يوسف مسنات

المقالات المنشورة تعبر فقط عن آراء كتابها.

المسيحية المتصهينة والدور العربي المسيحي المطلوب

بقلم م. إميل الغوري

في ظل التحديات الكبرى التي تواجه منطقتنا العربية، خصوصاً بعد السابع من أكتوبر (طوفان الأقصى) والتغييرات الجذرية التي تبعته وأولها الإبادة الجماعية التي يرتكبها الصهاينة في غزة، وكذلك الإعتداء الصهيوني الغاشم على لبنان، وما يحصل في سوريا الشقيقة من تغيّرات بما يشبه الإنتداب التركي الغربي، ناهيك عن الإستهداف المباشر الأميركي والصهيوني للأردن الحبيب ولمصر الشقيقة و للشعب الفلسطيني من خلال محاولة فرض التهجيرمن فلسطين الى الأردن ومصر، وعلى الرغم من كل الضربات التي تلقتها قوى المقاومة إلا أننا نشهد تناميا لروح المقاومة للشعب الفلسطيني والعربي بأكمله.

في ظل كل هذه التطورات الخطيرة وخاصة مع وصول دونالد ترامب، المدعوم من الجماعات الإنجيلية الأميركية، إلى رئاسة الولايات المتحدة، تعود ظاهرة ما يسمى (المسيحية المتصهينة) وتؤثر سلبا على منطقتنا العربية وقضاياها العادلة، كما أنها تمثل خطرًا كبيرًاعلى المسيحية عموما وعلى المسيحية الأرثوذكسية- الطريق القويم- على وجه الخصوص ليس في بلادنا العربية فحسب بل على الصعيد العالمي.

إن خرافة (المسيحية المتصهينة) ظهرت في القرن الثامن عشرَ، لكن قوتها ظهرت منذ بضعة عقود، والآن هي تسيطر بشكل كبير في الغرب الذي كان شريكاً كاملاً في حملات الإبادة البشرية والعداء السافر لأمتنا العربية.

المسيحية المتصهينة لفظ أُطلق على من يدّعون أنهم مسيحيون لكنهم في الواقع صهاينة، وبالتالي فاللفظ المستخدم هو غير صحيح لأنه لا يمكنك ان تكون مسيحياً وصهيونياً بنفس الوقت، فالخيار هو إما أن تكون مسيحياً أو تكون صهيونياً.

هذه المسيحية الصهيونية المزعومة تقرأ الإنجيل المقدس قراءة خاطئة بشكل مقصود حيث تعمل على محاولة إحياء مفاهيم منتهية مثل شعب الله المختار (اليهود) والأرض الموعودة (فلسطين) والهيكل المزعوم. وهذه قراءة متناقضة تماماً مع إيماننا المسيحي حيث لا يوجد شعب بعينه هو المختار، بل يشمل هذا التوصيف كل المؤمنين. أما الهيكل فهو روحاني، والكنيسة هي مكان لقاء الله والإنسان المؤمن وهي تتجاوز الأمور المادية. اما الأرض الموعودة فهي أرض الله السماوية (ملكوت السماوات الأبدي) و هي ليست أرضاً مادية كما يزعمون بأن فلسطين هي أرض (إسرائيل) المزعومة.

إن خرافة المسيحية المتصهينة هي فكرة غريبة وبعيدة كل البعد عن الإيمان المسيحي الأصيل، لا بل هي فكرة سياسية استعمارية غربية قامت لدعم الكيان الغاصب المزروع في قلب العالم العربي في فلسطين، ولا علاقة لها بالإيمان المسيحي ولا بالمسيحيين على الإطلاق.

في خضم هذه التحديات الكبرى، فإنه من الواجب الإيماني والأخلاقي والإنساني على الإنسان العربي المسيحي المشرقي أن يحارب ويقاوم المسيحية المتصهينة مفندا مزاعمها وكاشفا نتائجها الكارثية. المسيحي يجب أن يكون شاهداً للمسيح، وأن يكون مواطناً عربياً منتميا لأمته وحضارتها، عاملاً لمستقبلها المشرق مع جميع مكونات المجتمع لمواجهة التحديات التي تواجه أمتنا العربية على المستويات الثقافية والحضارية والإجتماعية.

بكلام آخر، رسالة المسيحي العربي أن يكون جزءاً أصيلا من عمل جماعي عربي يسعى إلى إعادة الإعتبارللهوية العربية الحضارية وتعزيزها بجميع مكوناتها والعمل الدؤوب على مشروع نهضوي شامل يعكس الإرث الثقافي والتاريخي لأمتنا العربية الواحدة.

كلمة أخيرة، العرب المسيحيون هم من صلب هذه الأمة، وهم أهل هذه البلاد و ليسوا طارئين ولا مؤقتين. نحن لسنا أقلية بل جزءًا من الأغلبية العربية ، ونحن لسنا مكوّنًا منفصلاً يحتاج للغرب الذي يدعي حمايتنا في الوقت الذي زرع فيه هذا الغرب الاستعماري كياناً إجرامياً عنصرياً غريباً استهدف، فيما استهدف، الوجود المسيحي في فلسطين وسائر البلدان العربية، وكلما تدخّل الغرب بأمور بلادنا العربية، كلما أثّر سلباً على وجودنا واستمرارنا وازدهارنا. نحن المسيحيون العرب نؤمن بحق ان هذه بلادنا وان الدين لله والوطن للجميع.

مؤتمر نادي نموذج الأمم المتحدة بعنوان "فن الدبلوماسية"

NOSMUN'25 Entitled "The Art of Diplomacy"

تحت رعاية معالي نائب رئيس مجلس الوزراء الأردني ووزير الخارجية السيد أيمن الصفدي، تم افتتاح المؤتمر السنوي الرابع عشر لنادي نموذج الأمم المتحدة في المدرسة الوطنيّة الأرثوذكسيّة-الشميساني بعنوان «فن الدبلوماسية» الذي عقد الخميس 30 كانون الثاني 2025 في فندق الشيراتون-عمان. حضره رئيس الهيئة الإدارية لجمعيتنا الأم، جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسيّة، د. إحسان حمارنة، وأعضاء من الهيئة الإداريّة ومن أسرة المدرسة. شارك في المؤتمر أكثر من 450 طالبًا وطالبة جاءوا من 11 مدرسة خاصة.

خلال حفل الافتتاح، رحب د. إحسان حمارنة بمعالي السيد أيمن الصفدي وأثنى على جهوده وموقفه الداعم تجاه القضية الفلسطينية، وتمنى لجميع الطلبة المشاركين كل التوفيق والنجاح في رحلتهم التعلمية.

بدوره تحدث معالي السيد أيمن الصفدي عن خبراته وقدم معلومات قيمة عن فن الدبلوماسية والذي مارسه خلال حياته المهنية، وأكد معاليه على أهمية التعليم والجهود المبذولة

للارتقاء به وبالقطاعات الأخرى، كما تحدث عن الدعم الموصول الذي تقدمه المملكة للقضية الفلسطينية.

وتخلل الحفل تقديم أغنية بعنوان «مقاوم» غنتها الطالبة سيلينا مصلح من الصف 8 بمرافقة معلم الموسيقا عيسى غطاس، وأغنية بعنوان «A Little Piece» لطلبة جوقة الصفين (2-3) ومجموعة من طلبة الفرقة الموسيقية (8-12) بقيادة منسق الإنتاج الفني ندي منى.

هذا المؤتمر ينظم سنويًا من قبل طلبة نادي نموذج الأمم المتحدة لإتاحة الفرصة لهم للتعرف على مختلف لجانها وممارسة التفكير النقدي والانخراط في المناقشات المعمقة والبحث العلمي. فخورون جدًا بجميع طلبتنا الأحبّاء الذين أظهروا

مهاراتهم القيادية الرائدة بإشراف مسؤولة النادي دوريس سماوي ودعم نائب المديرة لشؤون الطلبة لانا برغوث.

عيد الظهور الإلهي «الغطاس»

بمناسبة عيد الظهور الإلهي " الغطاس " قام قدس الأب الدكتور إبراهيم دبور والإيكونومس قدس الأب سالم مدانات بمباركة رئيس وأعضاء الهيئة وأسرة مكتب الجمعية وأسرة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية بالصلاة وتكريس الجمعية والمدرسة بالماء المقدس الإثنين 2025/1/20.

وكل عام وأنتم بخير.

مهرجان الوطنيّة الأرثوذكسيّة لجوقات المدارس

NOS Schools Choir Festival

نظمت مدرستنا لأول مرة مهرجان الوطنيّة الأرثوذكسيّة لجوقات المدارس السبت 30 تشرين الثاني 2024، تحت رعاية رئيس الهيئة الإدارية لجمعيتنا الأم، جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسيّة، د. إحسان حمارنة. جمع المهرجان عشاق الموسيقا والأغاني للاحتفاء بقوة الموسيقا في أجواء ودية مليئة بالإبداع. موضوع هذا العام هو "أغاني عيد الميلاد"، الذي يركز على قيم الحب، والعائلة، والفرح، والسلام. وركز المهرجان على تنمية الإمكانات الفردية والجماعية للطلبة من خلال المواهب الموسيقية قدمها ما يقارب 180 طالباً وطالبة من 6 مدارس. شكر خاص لمدرستنا وجميع المدارس المشاركة:

- أكاديمية التحالف الأردنية
- مدارس البطريركية اللاتينية-الفحيص
- مدرسة الأهلية والمطران
- المدرسة الوطنية الأرثوذكسيّة-الأشرفية
- مدرسة كلية راهبات الوردية-الشميساني

مشاركتكم أضفت رونقًا وبهجةً وألقًا... فخورون بجميع الطلبة.

كل الشكر والتقدير للمستشارتين الموسيقيتين تسونكا البكري وسامية غنوم على تقديمهما التغذية الراجعة عن أداء الجوقات المشاركة.

وشكرًا لجوقة موزاييكا على أدائهم الساحر.

وشكر خاص لقناة رؤيا الفضائية على تغطية المهرجان.

لجنة العلاقات العامة تزور السيد فريد ثيودوسي العضو السابق في الهيئة الإدارية وزوجته السيدة جلوريا ثيودوسي

قامت لجنة العلاقات العامة بزيارة إلى السيد فريد ثيودوسي وزوجته السيدة جلوريا غندور برئاسة السيد جورج مشحور عضو الهيئة الإدارية مقرر لجنة العلاقات العامة وأعضاء لجنة العلاقات العامة،

أ. د. يوسف مسنات، م. جابي عوض، دينا رعد، أ. فاديا نصر، متري بوشه، وقد شاركت بالزيارة السيدة ناديا عكاوي العضو السابق في الهيئة الإداريةومدير العلاقات العامة عطاالله هنديله.

وقد أدخلت هذه الزيارة السعادة والفرح في قلب السيد فريد وزوجته السيدة جلوريا واللذين بدورهما قدما الشكر لرئيس وأعضاء الهيئة الإدارية على هذه اللفتة الطيبة وتمنيا المزيد من النجاح والتفوق للجمعية ومؤسساتها التعليمية.

والجدير بالذكر أن أبناء السيد فريد والسيدة جلوريا شادي وموليا هما من خريجي المدرسة الوطنية الأرثوذكيسة - الشميساني،

ومتواجدان حاليا في أميركا.

السيد محمد الخالدي، مقدّم برنامج نبض البلد على قناة رؤيا، ضيفنا لنشاط إيڤولڤ

شرفًا عظيمًا لفريق نشرة وبودكاست طلبة المدرسة الوطنيّة الأرثوذكسيّة: إيڤولڤ، في العام العاشر لتأسيس النشرة، أن يكون السيد محمد الخالدي، مقدّم برنامج نبض البلد على قناة رؤيا، ضيفنا لنشاط إيڤولڤ لهذا العام في اللقاء التفاعلي الذي نظّمه الفريق يوم الثلاثاء 2024/12/3 بعنوان "التغطية الإعلامية في ظل حرب الإبادة على غزّة" . الشكر الجزيل للاستاذ محمد على منحنا الفرصة لمعرفة المزيد عن الصحافة والإعلام، خاصة خلال حرب الإبادة الأخيرة على أهلنا الأبطال في غزّة وكل فلسطين (ولبنان مؤخّرا) من خلال مشاركتنا خبرته وحواره المُلهم والمشوّق. نشكر الرئيس التنفيذيّ في مجموعة رؤيا الإعلامية، إبن الوطنيّة الأرثوذكسيّة، م. فارس الصايغ، على تشريفنا بحضوره. ونقدم بالشكر لأعضاء الهيئة الإداريّة في جمعيتنا الأم، الجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية ولمديرة مدرستنا السيدة مي القسوس، ورئيسة المرحلة (9-12) السيدة صوفي زغلول وجميع رئيسات المراحل والإداريين والمعلمين وزملائنا الطلبة الذين تفاعلوا معنا في هذا اللقاء.

تحيّة لزملائنا في فريق إيڤولڤ الذين تعبوا في تنظيم وتقديم هذا النشاط الناجح !

إن لم تحضروا، لا تقلقوا لأننا سنشارك المزيد عن الحدث قريبًا، بما في ذلك تسجيل الجلسة بأكملها على قائمة YouTube! الخاصة بنا. فتابعونا لتعرفوا آخر الأخبار

وعي لا ضجيج

عيسى يوسف حدّاد

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم، وما يُرافقها من تحدّيات سياسية واقتصادية واجتماعية، أصبح من الضروري أن نُدرك حجم المخاطر التي تُهدّد نسيج مجتمعاتنا. هذه التحديات، المترافقة مع ثورة تكنولوجية مُتمثلة بالذكاء الاصطناعي الذي يجتاح كل المجالات، تفرض علينا بناءَ وعيٍ حقيقي يُحصّن الأردن من الانجراف نحو السطحية التي أصبحت تُسيطر على المشهد الإعلامي، سواء عبر المنصات التقليدية أو الرقمية أومواقع التواصل الإجتماعي. لقد تحول الإعلام، في كثير من جوانبه، إلى ساحة مفتوحة لمن يسمون أنفسهم "مؤثرين"، الذين لا يُقدمون سوى محتوى فارغ يخلو من الفكر والمعرفة، بينما يُروَّج لهم وكأنهم صُناع وعي ومحتوى، في حين أنهم في الواقع يُساهمون في تمييع القيم وتغييب العقول. فقد أصبح النجاح في هذا المناخ يُقاس بعدد المشاهدات والمتابعين، وليس بجودة الفكرة أو عُمق الطرح، مما أدى إلى تراجع دور الإعلام كمصدر للتنوير ونشر الحقيقة، وتحوّله إلى أداة للترفيه الرخيص والتلاعب بالعقول مما يذهب بالمجتمع الى مزيد من الانحدار نحو الهاوية. اليوم، الأردن بحاجة إلى إعلام وطني مسؤول، يواجه هذه الموجة من السطحية ويُعيد الاعتبار للمحتوى الجاد الذي يُساهم في بناء الأفراد وتعزيز الشعور بالانتماء والوعي الوطني. فلا يُمكن للإعلام أن يكون مُجرّد وسيلة لإرضاء ذائقة السوق أو لتحقيق الربح السريع، بل عليه أن يكون منبرًا للفكر المُستنير الذي يرتقي بالنقاش العام ويُعزّز الثقافة الحقيقية. فالإعلام المؤثر ليس من يلهث وراء الإثارة اللحظية، بل من يسهم في بناء العقول. نحن اليوم بحاجة إلى منصّات إعلامية تفسح المجال لصناع الفكر والمُبدعين والمُبتكرين، لا لمن يبيعون الوهم تحتَ شعاراتٍ زائفة. الإعلام الأردني، إذا أراد أن ينهض بدوره الوطني، فعليه أن يُسلّط الضوء على المبادرات التي تصنع الفرق، وأن يفتح مساحات للحوار حول قضايا مصيرية مثل الإصلاح التعليمي، العدالة الاجتماعية، والتطور التكنولوجي، لا أن ينشغل بتلميع شخصيات لا تُقدّم سوى الضجيج. ولأن الإعلام الذي نصبو إليه هو الإعلام الوطني الحر والمسؤول، الذي يُعزّز قيم المواطنة المنتجة. فحين يتبنى الإعلام مسؤولية تقديم المحتوى الذي يُعزّز الوعي والانتماء، ويُعطي الأولوية لصُناع المعرفة بدلاً من مروجي المحتوى الفارغ، فإنه يُسهم في حماية الهوية الوطنية وصناعة مستقبل أكثر وعيًا واستقرارًا. إصلاح الإعلام في الأردن ليس خيارًا ثانويًا، بل ضرورة حتمية. إذا أردنا أن نؤسسَ لمجتمعٍ أكثر نضجًا، فعلينا أن نُعيدَ تعريف التأثير، بحيث لا يكون مُجرّد أرقام على مواقع التواصل، بل قُدرة حقيقيّة على إحداث تغيير إيجابي ومُستدام. فالمستقبل لا يُبنى بالصخبِ الزائف، بل بالعلم والفكر والإعلام المسؤول الذي يعي دورهُ في تشكيلِ وعي الأمة، لا في تضليلها.

كسر الحواجز: تمكين النساء الأردنيات المسيحيات في المناصب القيادية

في سياق التحديث الذي يشهده الأردن، البلد الذي يتميزسكانه بثراء ثقافي متنوع، يُعتبر دور النساء – وخاصة النساء المسيحيات – موضوعًا للنقاش والاهتمام. غالبًا ما تجد النساء الأردنيات المسيحيات أنفسهن يتنقلن في بيئة معقدة من الأعراف الاجتماعية، والاجتهادات الدينية، والتحيزات الجندرية التي يمكن أن تعيق وصولهن إلى المناصب العليا في مختلف القطاعات.

السياق التاريخي

تاريخيًا، كان الأردن بوتقة تنصهر فيها الثقافات والأديان، حيث يتواجد المسيحيون جنبًا إلى جنب مع اخوانهم المسلمين. لقد ساهمت المجتمعات المسيحية في الأردن في النسيج الثقافي والاجتماعي للأمة؛ ومع ذلك، غالبًا ما تواجه النساء تحديات فريدة يمكن أن تحد من فرصها في التقدم، وخاصة في المناصب القيادية.

الديناميات الجندرية والدينية

يلعب تقاطع الجندر والدين دورًا حاسمًا في الحياة المهنية للنساء الأردنيات المسيحيات. فبينما حقق المجتمع الأردني تقدمًا نحو المساواة بين الجنسين، لا تزال الهياكل الذكورية العميقة الجذور قائمة. قد تواجه النساء المسيحيات، على وجه الخصوص، عبئا مزدوجًا يتمثل في هيمنة الذكور في المجتمع وأقلية ضمن الثقافة العامة. يمكن أن تؤدي هذه الثنائية إلى استبعادهن من المناصب العليا حيث توجد سلطة اتخاذ القرار.

التوقعات الاجتماعية والمعايير الثقافية

يمكن أن تسهم التوقعات الثقافية المتعلقة بأدوار النساء في الأسرة والمجتمع أيضًا في عدم تمثيل النساء المسيحيات في القيادة. يفضل العديد من الأسر الأدوار التقليدية للنساء، وغالبًا ما يركزون على الزواج والأمومة بدلاً من الطموحات المهنية. ونتيجة لذلك، قد يتم تثبيط النساء عن السعي وراء وظائف قد تؤدي إلى مناصب عليا.

التعليم والتمكين

م. هانيا فؤاد قاقيش
عضو هيئة إدارية

يُعتبر التعليم أداة حيوية للتمكين، حيث أن العديد من النساء الأردنيات المسيحيات متعلمات ومؤهلات. ومع ذلك، على الرغم من مؤهلاتهن، غالبًا ما يواجهن حواجز عند التقدم في حياتهن المهنية. يمكن أن تسهم التحديات في ممارسات التوظيف، ونقص الفرص الإرشادية، والافتقار إلى الشبكات في استبعادهن من المناصب القيادية.

دور المناصرة والتغيير

في السنوات الأخيرة، زاد الوعي بضرورة تحقيق المساواة بين الجنسين في الأردن حيث تعمل منظمات ومجموعات المناصرة على تمكين النساء، بما في ذلك النساء المسيحيات، من خلال توفير الموارد، والتدريب، وشبكات الدعم. تهدف هذه المبادرات إلى تحدي المعايير الاجتماعية وتعزيز إدماج النساء في المناصب القيادية عبر مختلف القطاعات، بما في ذلك المجالات السياسية والأعمال ومؤسسات المجتمع المدني.

الخاتمة

تُعتبر التحديات التي تواجه النساء الأردنيات المسيحيات في الوصول إلى المناصب العليا متعددة الأبعاد، ومتجذرة في السياقات التاريخية والثقافية والدينية. يتطلب معالجة هذه التحديات جهدًا منسقًا من المجتمع وصانعي السياسات ومجموعات المناصرة لخلق بيئة تعترف بمساهمات هؤلاء النسوة وتدعم فعليًا تقدمهن في المناصب القيادية. مع تزايد الوعي وتوسع المبادرات، هناك أمل في مستقبل أكثر شمولية حيث يمكن للنساء الأردنيات المسيحيات أن يتقدمن لتولي مناصب قيادية.

OES

إدمان الطعام

عندما نذكر كلمة الإدمان، تذهب عقولنا إلى إدمان الكحول أو إدمان المخدرات، لكن هناك نوع آخر من الإدمان، لايقل خطورة على الصحة وهو إدمان الطعام.

إدمان الطعام هو حالة من فقدان السيطرة على تناول الطعام ، دون الشعور بكمية الطعام المتناولة إذ يعتبر إدمانًا سلوكيًا يتسم بالإستهلاك القهري للأطعمة المستساغة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون، فهوشغف وإضطراب ورغبة غير مسيطرعليها لتناول كميات كبيرة من الطعام حتى في حالة عدم الشعور بالجوع، تماماً مثل الإدمان على الكحول، والمخدرات، والشراء، وقد أطلق عليه إدمان الطعام لأنه يعمل بآلية الإدمان المتعارف عليه ، مستهدفاً النواقل العصبية بالدماغ التي تحول الرغبة العادية لرغبة إدمانية ملحة، وتجعل الدماغ يطلب الطعام للشعور بالسعادة والرضا وإفراز هرمون السعادة (دوبامين).

يلعب إدمان الطعام دوراً مهماً في السمنة وزيادة الوزن مع مراعاة أن سوء إستخدام الطعام يؤدي إلى إدمان الطعام ، حيث يتم ربط السعادة بالطعام ، وعندها تطغى العاطفة وتتغلب على العقل وتولد تفكيرًا دائمًا بالطعام، ويتبعها الشعور بالذنب والإكتئاب بعد تناول الطعام .

أسباب إدمان الطعام عديدة أهمها:

- تناول أطعمة مشهية
- إستهلاك أطعمة غنية بالسكريات والدهون والأملاح والمحليات الصناعية
- مشاكل هرمونية
- الوراثة : تلعب دوراً أساسياً للإصابة بإدمان الطعام وبنسبة 50 – 70%
- الجنس : الإناث أكثر عرضة لإدمان الطعام من الرجال
- آثار جانبية لإستخدام بعض الأدوية
- إضطرابات نفسية مثل تدني إحترام الذات، الحزن، الضغوط النفسية فقدان الدعم العاطفي والعائلي، موت الأقارب وغيره.

لورا فرح
استشارية تغذية طبية وعلاجية

أعراض إدمان الطعام عديدة أهمها:

- التفكير والإنشغال الدائم بالمنتج .
- تناول الطعام بنهم وبسرعة من دون الشعور بالجوع، ويتبع ذلك الشعور بالذنب بعد تناول المنتج.
- عدم الإكتفاء مع مرور الوقت بالكمية المعتادة ، مما يتطلب تناول كميات أكبر من المنتج.
- محاولات فاشلة للتوقف عن تناول المنتج .
- الإنعزال الإجتماعي بهدف تناول المنتج.
- الإستمرار بتناول المنتج بالرغم من إدراك أضراره ومشاكله الصحية
- إيجاد مبررات دائما لتناول المنتج .
- تناول الطعام من أجل التخفيف من القلق والتوتر.
- السعي لإحضار المنتج لتناوله حتى لو تطلب إحضاره من مكان بعيد.
- زيادة الوزن والسمنة .
- حدوث أعراض الإنسحاب بعد تناول المنتج مثل صداع، تعب ، وإكتئاب .

الأطعمة المسببة للإدمان عديدة أهمها:

الوجبات السريعة، المشروبات الغازية، برغر، البطاطا المقلية، بيتزا، معجنات، شيبس، شوكولاته، بوظة، كيك، وكوكيز.

من هنا نستطيع إدراك أن الإدمان على الطعام هو قضية في غاية الجدية ، ولاتعني مجرد ضعف في الإرادة ، بل هو ناجم عن الحاجة إلى هرمون السعادة ، وتكمن خطورة إدمان الطعام بالأساس كونها محفزاً لأمراض مزمنة عديدة مثل : السكري والسمنة وأمراض القلب . وعلاج إدمان الطعام يكون من خلال الإمتناع تماماً وكلياً عن مسببات الإدمان، العلاج السلوكي والنفسي وممارسة الرياضة.

أجمل ما قيل في وصف العيون

قد تكون لغة العيون أبلغ من لغة اللسان في وصف حالة الانسان، وهذه باقة من أجمل ما قالته العرب في وصف عيون الحسان.

رجلٌ وما استسلمْتُ قَبْلُ لفارسٍ

مــا لي أمام عيونها مستسلِمُ !؟

أأعــودُ منتصِرا بكل معاركي

وأمام عَيْنيها البريئة أُهْزَمُ !؟

إمروء القيس

وَتَعَطَّلَت لُغَةُ الكَلامِ وَخاطَبَت

عَينَيَّ في لُغَةِ الهَــوى عَيناكِ

أحمد شوقي

إِنَّ العُيونَ الَّتي في طَرفِها حَوَرٌ

قَتَلنَنا ثُمَّ لَم يُحيِينَ قَتلانا

يَصرعن ذا اللُبِّ حَتّى لا حِراكَ بِهِ

وَهُنَّ أَضعَفُ خَلقِ اللَهِ أَركانا

جرير

كفي القتال وفكي قيد أسراك

يكفيك ما فعلت بالناس عيناك

صفي الدين الحلبي

يا غزالا صاد باللحظ فؤادي فأصابا

ما الذي قالته عيناك لقلبي فأجابا

عبد المحسن الصوري

إن المفاتن في عينيــك مخمـرة

من نظرة منك يغدو المرء سكرانا

أ.د يوسف مسنات

عيناك منظومة تحوي قصائـدها

كي تبعث السحر نتلو منه ديـوانا

قل للقوافي إذا مالت بـأحـرفها

الشوق بحر وفي عينيك مرسانا

إدريس جماع

ولقد ذكرتك والرماح نواهِلٌ مِني

وبيـض الهنـد تـقـطـر من دمـي

فـوددت تـقـبيـل الـسيـــوف

لأنها لمعت كبارق ثغرك المتبسم

عنترة بن شداد

لا السيف يفعل بي ما أنت فاعلة

ولا لـقـاءُ عـدوّي مثـلَ لُـقيـاكِ

لو باتَ سهمٌ من الأعداءِ في كَبدي

مـا نـالَ مِنّـيَ مـا نـالتْـهُ عينـاكِ

المتنبي

والسيف في الغمد لا تخشى مضاربه

وسـيـف عينيك في الحالين بتـار

إدريس جماع

OES

جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية
The Orthodox Educational Society
1957

روضة وهبة تماري
Wahbeh Tamari KG

استقبال طلبات للعام 2025
2026 Admission Now Open

تعالوا نلعب ونتعلم معاً!
Come Play & Learn with Us!

إعلان عن بدء التسجيل
لصفوف بستان وتمهيدي

التسجيل مفتوح لمواليد 2020 لصفوف التمهيدي
ومواليد 2021 لصفوف البستان

أولياء الأمور الذين لديهم أخوة
في المدرسة الوطنية الأرثوذكسية
الدخول على رابط التسجيل
http://admission.nos.edu.jo
ومراجعة إدارة الروضة لإستلام طلبات التسجيل

لأولياء الأمور الراغبين بالتعرف على الروضة

تعرفوا علينا عن قرب!

نرحب بكم لزيارة الروضة والقيام بجولة تعريفية
لتتعرفوا على مرافقنا الحديثة، برامجنا التعليمية،
والأنشطة الإثرائية التي نقدمها
لا تفوتوا الفرصة! سجّلوا الآن
للإستفادة من خصومات التسجيل المبكر!

بادروا بالتسجيل وأمنحوا أطفالكم بداية مميزة!

Accredited by CIS COUNCIL OF INTERNATIONAL SCHOOLS معتمدة من

رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية - جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية وجميع أعضائها العاملين والمؤازرين وأجهزتها التربوية والتعليمية يشاركون أصحاب العزاء حزنهم ويسألون الله أن يمنحهم الصبر وإلى جنات الخلد

- آل المصري و آل طنوس بوفاة المرحوم رزق نعيم الياس المصري " أبو نعيم " والد العضو العامل نيرمين والعضو العامل نور ويتقدمون من زوجته الفاضلة السيدة حنان طنوس ومن السيدتين نيرمين ونور وشقيقهم نعيم وشقيقاتهم نسرين، فوميا، ودواليا ومن أنسبائهم السيد إبراهيم عنصرة والسيد رمزي بوشه ومن آل المصري وآل طنوس الكرام بأحر التعازي.
- آل شنودي بوفاة المرحومة ندى سليم الياس شنودي " أم فرح " والدة الأعضاء العاملين السادة فرح، نبيل، وأسامة ويتقدمون من أشقائهم وشقيقاتهم ومن العضو العامل السيدة فدوى شنودي ومن آل شنودي الكرام بأحر التعازي.
- آل القبطي وآل قاحوش بوفاة المرحومة كليوبترا أسعد عبده قاحوش " أم نخله " والدة العضو العامل السيدة نازي القبطي الصايغ ويتقدمون من السيدة نازي ومن شقيقتيها هيام وفيروز ومن شقيقيها نخله وسمير ومن السيد ميشيل الصايغ ومن آل القبطي وآل قاحوش الكرام بأحر التعازي.

الرب أعطى والرب أخذ فليكن إسم الرب مباركًا

لأن المُعطي المسرورَ يُحبه الله
لمن يرغب بتبني طالب أو أكثر من الأسر ذات الدخل المحدود لتسديد الرسوم الدراسية أو المساهمة في تسديد جزء منها...
أسوة بمجموعات من خريجي المدرسة الوطنية الأرثوذكسية الذين تكرموا بالالتزام إما بتسديد الرسوم سنويا أو جزء منها، المبادرة
بالاتصال على الرقم 9/ ٥٦٧٤٤١٨ - ٠٦ فرعي ٢٧

أعضاء اللجنة الثقافية

م. إميل الغوري (المقرر) م. هانيا قاقيش (نائب المقرر)
وعضوية السيدات والسادة : جورج مشحور، أ. د. يوسف مسنات، ريما زنانيري، م. جابي عوض، رولا نصراوين، ناصر خوري، عيسى حداد، أ. فاديا نصر، أ. فراس جميعان، رانيا علم والأستاذ عطاالله هنديله مديرالعلاقات العامة.

عيد أقمار الكنيسة الثلاث

تقيم الكنيسة في (30 كانون الثاني – شرقي / 12 شباط غربي) من كل عام تذكارًا جامعًا لآبائنا القديسين ومعلمي المسكونة باسيليوس الكبير وغريغوريوس اللاهوتي ويوحنا الذهبي الفم، ويعود تاريخ هذا العيد إلى العام 1100 م لأجل الخلاف الذي حدث بين المفكرين والمعلمين وحتى الشعب بشأن من هو الأهم والأبرز من القديسين الثلاثة: باسيليوس، أم غريغوريوس، أم يوحنا وإثر ذلك ظهر القديسون الثلاثة للأسقف يوحنا موريوس في رؤيا، أولًا كل واحد منهم على حدة، ثم مجتمعين وقالوا له: نحن متساوون أمام الله وعلى إثر ذلك تم تحديد هذا العيد.

هؤلاء الرجال الثلاثة من أعظم رجال الكنيسة الذين أضاءوا لنا الطريق بإيمانهم وأعمالهم، ويطلق عليهم (الأقمار الثلاثة) ليس لأنهم عظماء فقط بل لأنهم أضاءوا ظلمة الجهل والإبتعاد عن الله من خلال حكمتهم وتعاليمهم وسيرتهم المقدسة.

القديس باسيليوس الكبير علمنا أهمية العمل والخدمة إذ كان يسعى دائمًا لنجدة الفقراء والمحتاجين مؤسسًا المستشفيات ودور الرعاية، فمن حياته نتعلم أن الإيمان ليس فقط كلمات بل أفعالًا حية. لذا، دعونا نتساءل: هل نقدم مما لدينا للآخرين ؟

قدس الأب سمعان خوري

القديس غريغوريوس اللاهوتي هو مثال للعلم والمعرفة ولقب باللاهوتي لأنه عرف كيف يفسر أسرار الله بأسلوب أدبي يلمس القلوب، من حكمته نتعلم أن المعرفة ليست للتفاخر بل وسيلة للقداسة وصلة وصل بين الإنسان والله.

الكلمة الصادقة التي تخرج من قلب مملوء بالحب لها وقع خاص على قلوب وآذان الآخرين، فهل تدعو كلماتنا للسلام أم تزرع الفرقة؟

القديس يوحنا الملقب بالذهبي الفم كان صوته صوت الحق مدافعًا عن المظلومين ولم يخش مواجهة الظلم، تعاليمه تدعونا لنكون أمناء في أقوالنا وأفعالنا، فالإيمان الحق يظهر في الشدائد والضيقات، فهل نثبت في الحق حتى في أصعب الظروف؟

فلنتأمل، أحبائي، كيف يمكننا أن نكون أقمارًا صغيرة تنير دروب الآخرين، بالإيمان والعمل والعلم والثبات في مواجهة العالم. أسأل الله أن يجعلنا جميعًا مثل هؤلاء القديسين أداة بركة ومحبة لكل من حولنا..... آمين.

جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية
The Orthodox Educational Society

رسالة المحبة
إعداد هيئة التحرير

تابعوا آخبار الجمعية ولجانها والمؤسسات التابعة لها
عبر حسابات التواصل الاجتماعي التالية

oes.org.jo | info@oes.org.jo | www.oes.org.jo | Tel هاتف +962 (6) 567 4418/9
nos.shmaisani.official | NOS-Natonal Orthodox School-Shmaisani
WahbehTamariKindergarten
nos.alashrafiyeh.official
oescultureandsports

مطبعة رفيدي
Rafidi Print
www.rafidiprint.com