ينبوع المحبة

YANBO3 EL MA7ABA

تصدر عن

كنيسة مارمرقس الرسول بالكويت

اجتماع إيوسيفين للشباب الجامعي والخريجين

لماذا نحتفل بالميلاد في ٧ يناير والغرب في ٢٥ ديسمبر؟

البابا

الـ ١١٨

عجيبٌ هو الرب في اتضاعه

لنبدأ عاماً جديداً ٢٠١٣

رسالة شبابية غير دورية | العدد السابع عشر | يناير ٢٠١٣

Illustrations ©2012 invasor studio

آية العدد

«هُـوَذَا الْـعَـذْرَاءُ تَحْبَلُ وَتَـلِـدُ ابْنًا، وَيَـدْعُـونَ اسْمَهُ عِمَّانُوئِيلَ، الَّذِي تَفْسِيرُهُ: اَللَّهُ مَعَنَا متى ١: ٣٢ »

بتولية القديسة مريم هي برهان على إيماننا بالسيد المسيح أنه ليس من زرع بشر، أنه ليس من هذا العالم، بل هو ابن اللّه المتجسد، جاء إلينا من الأعالي.

لقد حملت «عمانوئيل» الذي يعني «اللّه معنا»؛ نزل إلينا متجسدًا في الأحشاء البتوليه لتحمل طبيعتنا ويصير واحدًا معنا، يحل في وسطنا، مقدسًا كل ما لنا.

اقرأ في هذا العدد

آية العدد	١
الإفتتاحية(تأملات في عيد الميلاد)	٢
مع الآباء(ميلادان للسيد المسيح)	٣
البابا الـ ١١٨	٤
عيد الظهور الإلهي	٥
إدارة الوقت	٦
لنبدأ عاماً جديداً	٧
ثالوث في واحد	٨
عناد الأطفال وسلطة الآباء	٩
أشجاراً مثمرةً	١٠
هل هناك فروق بين الأناجيل الأربعة ؟	١١
مص الإبهام	١٣
العلم في الكتاب المقدس	١٤
نصائح للمتزوجين	١٥
بقلم الشباب(الحب الموروث)	١٦
كيف تخدم شباب الحوش	١٧
كيف تعامل الناس؟	١٨
بطرك بدون رقم	١٩
كيف تحمي كليتيك	٢٠
مسابقة العدد	٢١
الله مغلوب من محبته	٢٢
إنتماء قوى!	

أرى سرًا عجيبًا ومدهشًا، أسمع أصوات رعاة يصلوّن بتسبيح سماوي. ملائكة يرتلون، رؤساء ملائكة يمجدون، الشاروبيم يسبحون، والساروفيم يمجدون، الجميع يحتفلون برؤية الله على الأرض والإنسان في السماوات.

المجوس وضعوه نصب أعينهم،
الرعاة باركوه،
العشارون بشروا به،
الزانيات قدمن طيبًا،
السامرية عطشت لمصدر الحياة،
الكنعانية أظهرت إيمانًا ثابتًا.
إذن فطالما أن الجميع ارتكضوا من الفرح!!
أريد أنا أيضًا أن ارتكض... أريد أن أحتفل...
لا عازفًا على قيثارة ...ولا محركًا لأوتار...ولا لاعبًا على مزمار...
ولا ماسكًا لشموع مضيئة...
ولكن ماسكًا أقماط المسيح بدلاً من الآلات الموسيقية.
لأن هذه الأقماط
هي رجائي، هي حياتي، هي خلاصي، هي قيثارتي.
ولهذا أنا آتي ممسكًا بهذه الأقماط لكي آخذ منها قوة أن أتكلم وأقول مع الملائكة :
«المجدُ لله في الأعالي وعلى الأرضِ السلام وبالناس المسرة» (لو ٢:١٤)

القديس يوحنا فم الذهب

رسالة شبابية تصدر عن اجتماع أبو سيفين للشباب الجامعي والخريجين
mail us : yanbo3_alm7ba@yahoo.com

الإفتتاحية

تأملات في عيد الميلاد

ميلاد السيد المسيح له المجد. يحمل كثيراً من إيحاءات ومن المعاني والدروس الروحية..

فكما ولد السيد المسيح في عالم مظلم.وأشرق عليه بنوره.. هكذا فليمنح الله الاستنارة للعالم الآن...

وُلد المسيح في ليلة باردة جداً من ليالي الشتاء،ووسط مجتمع شملته البرودة الروحية فترة طويلة من الزمن بلا صلة بينه وبين الله وبلا أنبياء،وبلا معونة من الروح...قال عنه المسيح فيما بعد: "جيلٌ فاسق وشرير يطلب آية ولا تعطي له".. جيل حارب المسيح وحارب معجزاته ووصاياه،لذلك قيل عنه إن"النور أضاء في الظلمة.والظلمة لم تدركه. إلى خاصته جاء. وخاصته لم تقبله" وعلى الرغم من ظلمة العصر أُحيط الميلاد المجيد بمجموعة من القديسين.

نذكر من بين هؤلاء القديسين زكريا الكاهن وزوجته إليصابات،وكيف بشرهما الملاك بميلاد إبنهما يوحنا المعمدان "وكان كلاهما بارين أمام الله" وإلى جوارهما وُجد يوسف النجار وسمعان الشيخ، وحنة إبنة فنوئيل العابدة في الهيكل بأصوام وصلوات ليلاً ونهاراً.

ومع هؤلاء عاشت القديسة العذراء أطهر إمرأة في الوجود التي استحقت أن روح الله يحل عليها، وكانت الوحيدة في العالم التي ولدت "السيد المسيح" ميلاداً بتولياً بمعجزة لم تحدث من قبل،ولم تتكرر فيما بعد.. وجود أولئك القديسين في ذلك العصر المظلم يعطي رجاء بأن روح الله يعمل حتى في العصر الخاطي المبتعد عنه.

إن الفساد السائد في ذلك الزمن،لم يكن عقبة تمنع وجود أولئك الأبرار فيه، كما أن فساد سادوم من قبل لم يمنع وجود رجل بار هو لوط، فالله لا يترك نفسه بلا شاهد..

وهكذا كان العصر الذي وُلد فيه المسيح...كان روح الله يعمل - وبخاصة وسط مختاريه - لكي يمنحهم حياة النصرة على ذلك الجو،ولكي يقيمهم شهوداً له. فاستحقوا أن يروا ملائكة وأن يتسلموا رسالات إلهية،يضاف اليهم الرعاة والمجوس الذين عاصروا الميلاد...

وحياة البر شملت الكل، بغض النظر عن السن أو نوع العمل،مما يدل علي أن الله للجميع،يدعو الكل إلى برّه وإلى ملكوته.

العالم يفرح أنه فرح ببدء عهد جديد..تظهر فيه مبادئ جديدة وقيم سامية عالية يقدمها السيد المسيح للعالم..ظهرت في عظته الشهيرة على الجبل.

على أن هناك دروساً عميقة نتعلمها من قصة الميلاد،وما أحاطت بها من أحداث. وما نتعلمه أيضا من حياة السيد المسيح على الأرض..

من الدروس الهامة التي نتعلمها من قصة الميلاد:

١ - عدم الاهتمام بالمظاهر:

يظهر هذا جلياً من ميلاد السيد المسيح في بلدة صغيرة تُدعي بيت لحم،وفي مكان حقير هو مزود بقر..كما وُلد بدون احتفالات أرضية استعاضت عنها السماء بحفل من الملائكة والجند السمائيين.

كما وُلد من أسرة فقيرة،وفي رعاية رجل نجار،وقيل عن يوم ميلاده"لم يكن له موضع في البيت"،ووُلد في يوم شديد البرد.لم يجد فيه أقمطة كافية ولا دفئاً..

كل ذلك نأخذ منه درساً روحياً،وهو أننا بالبعد عن المظاهر الخارجية ندخل في مشاعر الميلاد،فالعظمة الحقيقية ليست في المظاهر الخارجية من غنى وملابس..إنما العظمة الحقيقية هي في القلب المنتصر المملوء من الفضائل.

٢ - الإتضاع

الميلاد بدون إتضاع، يفقد جوهره..سواء في ظروف الميلاد التي أخلى فيها ذاته من كل مجد عالمي،أو حياته حوالي ثلاثين عاماً وهي تكاد تكون مجهولة لكثيرين. على الرغم مما حدث فيها من معجزات في فترة مجيئه لمصر..

فإن أردنا الاحتفال بالميلاد،فلنحتفل بالاتضاع فيه وفينا.. ولنبحث ما هي أعماق الاتضاع.وكيف تكون وكيف نحياها؟ أليس أنه ترك لنا مثالاً حتى كما سلك هو نسلك نحن أيضا..!

٣ - السلام

سلام بين الناس،وسلام بين الإنسان والله،وسلام في أعماق النفس من الداخل. سلام من الله يفوق كل عقل...وعلّم بأن الصلح أفضل من تقديم القرابين، لقد قال: "إن قدمت قربانك على المذبح وهناك تذكرت أن لأخيك شيئاً عليك،فاترك قربانك قدام المذبح،واذهب أولاً اصطلح مع أخيك".

إن العالم بميلاد المسيح قد بدأ عصراً جديداً،يتميز عن كل ما سبقه من عصور. وأصبح الميلاد المجيد فاصلاً بين زمنين متمايزين:ما قبل الميلاد،وما بعد الميلاد.

بقلم مثلث الرحمات البابا شنوده الثالث

" الله الذي حل في بطن العذراء لكي يأخذ منها جسداً يريد أن يحل في أحشائك لكي يملأك حباً" (قداسة البابا شنوده الثالث)

ميلادان .. للسيد المسيح

للسيد المسيح ميلادان:

+ **الميلاد الأول:** «ميلاد أزلي»، أي منذ الأزل .. من الآب .. قبل كل الدهور.

يقول عنه معلمنا يوحنا الرسول: «في البدء كان الكلمة» والمقصود بالبدء .. هو البدء الذي لا بدء له..

وهو ما تنبأ عنه ميخا النبي: «مخارجه منذ القديم، منذ أيام الأزل» (مي 5: 2).

وهذا شيء بديهي، فهو الكائن في حضن أبيه السماوي منذ الأزل (اللوغوس).. فإن كان اللوغوس هو عقل الله أو نطقه أو حكمته، فهل يُعقل أن يوجد الله ولا يكون له عقل أو حكمة أو نطق أو معرفة؟!حاشا..لذلك نقول عن السيد المسيح: «مولود غير مخلوق».

+ **الميلاد الثاني:** «ميلادٌ زمني»، أي تجسده من الروح القدس ومن العذراء الطاهرة القديسة مريم.

إنه إظهار لحقيقة وطبيعة الآب السماوي غير المنظور .. وقد صار منظوراً بميلاد المسيح «الله ظهر في الجسد».

قال الكتاب المقدس: «الله لم يره أحد قط، الابن الوحيد الذي في حضن أبيه هو خَبَّر» .. إذن فالسيد المسيح وهو بهاء مجد الله ورسم جوهره وحامل كل الأشياء بكلمة قدرته .. ظهر لنا متجسداً..

قيل عن الميلاد الأول: «أنت ابني، أنا اليوم ولدتك» (مز2: 7).

قيل عن الميلاد الثاني: «لما جاء ملء الزمان أرسل الله ابنه مولوداً من إمرأة، مولوداً تحت الناموس...» (غل 4: 4)

وقد كان لتجسد السيد المسيح في العهد القديم إشارات ورموز كثيرة، وأيضاً بعض الظهورات .. كما أشارت إلى شخصه المبارك الكثير من الشخصيات والتي لا يتسع المجال لذكرها الآن ..

من حكمة الآباء في وضع قراءات الكنيسة:

فصل إنجيل رفع بخور باكر ليلة عيد الميلاد:

«الكلمة صار جسداً وحل بيننا ورأينا مجده .. هذا هو الذي قلت عنه أن الذي يأتي بعدى صار قدامى...» (يو1: 14-17).

فصل إنجيل القداس:

«وإذ وُلد يسوع في بيت لحم اليهودية في أيام هيرودس الملك، إذا مجوس ...» (مت 2: 1، 2).

فصل إنجيل برامون العيد

.. وهو اليوم السابق للعيد:

«وكان في تلك الكورة رعاة متبدين (يرعون في البادية أي الصحراء) يحرسون حراسات الليل على رعيتهم، وإذا ملاك الرب يظهر لهم ومجد الرب أضاء حولهم ..» (لو2: 14-8).

لماذا لم يوضع في قراءات قداس العيد فصل الميلاد (لو2: 14-8)؟

والذي يتناول ظهور الملاك للرعاة الساهرين وبشارته لهم بميلاد المسيح له المجد

منطقياً كان من المفروض أن يُقرأ هذا الفصل في إنجيل القداس.

لماذا يُقرأ فصلين (في باكر والقداس) لا يتحدثان عن واقعة الميلاد؟

أرادت الكنيسة أن تعلمنا:

أن السيد المسيح الذي نحتفل بميلاده لم يبدأ وجوده من العذراء مريم مثل باقي البشر. إنه كائن قبل أن يُولد من العذراء .. كائن مذ الأزل .. من البدء الذي لا بدء له .. وذلك إتماماً للنبوة: «وأنت يا بيت لحم أفراته .. مخارجه منذ القديم منذ أيام الأزل» (مي 5:2).

إنه الكائن قبل كل الدهور .. الإله السرمدي .. الألف والياء .. الذي قال لليهود: «قبل أن يكون إبراهيم أنا كائن» (يو8: 58).

حتى لا يظن الناس:

أننا نحتفل بميلاد السيد المسيح من العذراء كما نحتفل بعيد ميلاد أي شخص آخر .. فهناك فرق .. إنه ليس مجرد إنسان قد وُلد .

رأت الكنيسة بإرشاد الروح القدس

أن تقرأ الفصول التي تنص على وجود المسيح منذ الأزل وقبل أن يُولد كإنسان من العذراء مريم.

إذن فعيد الميلاد بالنسبة للسيد المسيح هو عيد لتجسده الإلهي .. حين «أخلى ذاته وأخذ شكل العبد ...»

القمص بيجول الأنبا بيشوي

"ربى يسوع ارشدني إلى مكانك في بيت لحم ولا تسمح لأي شيء في العالم أن يحجب رؤيتي لنجمك الهادئ"
(القمص بيشوى كامل)

البابا ١١٨

الأنبا تواضروس هو **الأسقف العام لمحافظة البحيرة**، ومعروف عنه علاقته الطيِّبة بكل أبناء المحافظة مسيحيين ومسلمين، ودائماً ما يفتخر في حديثه بالخلفية المصرية، وعبَّر عن ذلك بأن المصريين فى الخارج متميزون ومسيحية مصر متميزة وواضحة، وأبرز تصريحاته ما قاله عن البابا شنوده: كنت أحب اللقب الذى كان يطلق عن البابا شنوده بأنه «صمام آمان للبلد».

ولد الأنبا تواضروس بإسم «وجيه صبحي باقي سليمان» في ٤ نوفمبر/ تشرين الثاني ١٩٥٢م بالمنصورة لأسرة مكوَّنة منه وأخ وشقيقتين، ووالده كان يعمل مهندساً للمساحة، وتنقَّلت الأسرة في المعيشة ما بين المنصورة وسوهاج ودمنهور والإسكندرية.

حصل **«وجيه صبحي»** على بكالوريوس الصيدلة جامعة الإسكندرية في يونيو/ حزيران ١٩٧٥م، ثم زمالة هيئة الصحة العالمية بإنجلترا في يونيو/ حزيران ١٩٨٥م، وعمل مديراً لمصنع أدوية بدمنهور تابع لوزارة الصحة قبل الرهبنة، كما حصل على بكالوريوس الكلية الإكليريكية في نوفمبر/ تشرين الثاني ١٩٨٣م.

ذهب الأنبا تواضروس إلى دير الأنبا بيشوي بوادي النطرون في ٢٠ أغسطس/ آب ١٩٨٦م، وترهب في ٣١ يوليو/ تموز ١٩٨٨.

تمت رسامته قساً في ٢٣ ديسمبر/ كانون الأول ١٩٨٩، ثم انتقل للخدمة بمحافظة البحيرة في ١٥ فبراير/ شباط ١٩٩٠م، ثم نال درجة الأسقفية في ١٥ يونيو/ حزيران ١٩٩٧م.

وقد حصل الأنبا تاوضروس على تزكيات من الأنبا دميان أسقف عام ألمانيا والأنبا سوريال أسقف ملبورن، والأنبا مكاريوس أسقف عام المنيا ، والأنبا باخوم أسقف سوهاج، والأنبا أندراوس أسقف أبوتيج والانبا روفائيل الأسقف العام .

+ من خادم بدمنهور إلى كرسي مار مرقس:

نشأ البابا تواضروس في منزل بسيط بشارع «الموازين» بدمنهور، حيث استقرت عائلة المهندس صبحي باقي سليمان، والذي انتقل من محل مولده بالمنصورة للعمل في مديرية المساحة بدمنهور، لكنه سُرعان ما رحل عن هذا العالم .

وجد الطفل وجيه في **«كنيسة الملاك»** الصدر الحنون الذي عوضه عن رحيل الأب، وظل يتردد عليها منذ صغره برفقة والدته، حتي أصبح خادماً بها، وبعد سنوات من العمل الكنسي ومحبة الجميع اختارته القرعة الهيكلية ليكون البابا رقم ١١٨ ويعتلي الكرسي البابوي.

عن ذلك يقول الأب بولس نعمة الله (راعي كنيسة الملاك بدمنهور) : كثيراً ما كنا نلعب معاً ونحن أطفال في حوش كنيسة الملاك، لكن وجيه (البابا تواضروس) كان شغوفاً بالقراءة، ويفضل الهدوء والجلوس داخل مكتبة الكنيسة والإطلاع على ما فيها من كتب في شتَّى المجالات، وهو ما كان يجعلنا نشعر بالإنبهار من ثقافته العالية.

ويضيف أن الأنبا تواضروس كان معروفاً بين أصدقائه **بسرعة البديهة والذكاء، فضلاً عن التواضع الجم وحبه للأطفال والشباب**، حتى أنه كان مقرراً لِلَجنة الطفولة في المجمع المقدس، مؤكِّداً على أن البابا تواضروس كان مُوفَّقاً طوال حياته، يُذاكر في دأب ويجتهد في تحصيل الدروس، وهو ما جعله يلتحق بكلية الصيدلة بجامعة الإسكندرية في عام ١٩٧٥م.

أما القمص ميخائيل جرجس (راعي كنيسة الملاك بدمنهور) فيوضح أن البابا تواضروس كان منذ صغر سِنه في **حركة دؤوبة ونشاط دائم داخل الكنيسة**، وظل يحضر مدارس الأحد ويقول: كنت أب اعترافه ومرشده الروحي وطوال تلك الفترة كان نابغاً في دراسته وظل يخدم في مدارس الأحد، حتى أصبح أمين الخدمة وأمين الشباب، ثم درس في الكلية الإكليريكية بالإسكندرية .

وأكد أن أحد كبار الصيادلة في دمنهور في ذلك الوقت ويُدعَى (الدكتور كمال مسعد) عرض عليه العمل داخل صيدليته خلال فترة المساء وتقاضي أي مبلغ، إلا أنه رفض لاهتمامه بالتربية الكنسية للأطفال داخل الكنيسة، وحتى يجد الوقت الكافي لها.

أما الدكتور بشاره عبدالملك (عضو المجلس الملّي) أشار إلى أن البابا تواضروس كان معروفاً بين زملائه بكلية الصيدلة بجامعة الإسكندرية، بقدرته على تسجيل المحاضرات التي يلقيها الأساتذة حرفياً وبكل دقة نقلاً عن المحاضر في تنسيق وخط جميل للغاية، ولهذا كان يستعين بدفتر مذاكرته التي يُسجِّل فيها المحاضرات، وعبَّر (بشاره) عن فرحة الشعب القبطي كافة باختيار البابا تواضروس، قائلاً: **يكفي أنه تربية وتلميذ الأنبا باخوميوس** الذى تزامن يوم اختياره كبابا بيوم مولده، كما أنه أخذ من الأنبا باخوميوس الحكمة والتواضع وحُبّه للشباب والأطفال مؤكداً أن ذلك اختيار الله.

عيد الظهور الإلهي

عيد الغطاس عيد سيدي وتطلق عليه الكنيسة عيد الظهور الإلهي لأنه كان أول إعلان لمجد المسيح على الأرض وأول إعلان لسر الثالوث القدوس. لنبدأ بآية تذكرنا بالقيمة الحقيقية للمعمودية "لأن كلكم الذين اعتمدتم بالمسيح قد لبستم المسيح" غل(٣: ٢٧)

أي إنسان تعمد يخرج وهو يرتدي شخص الرب يسوع أى انك تأخذ المسيح في كل تصرفاته ونقائه.حيث كان يأتي الشخص الذي يريد أن يصبح مسيحياً فتأخذه الكنيسة لتتلمذه أولا وتعلمه كل شيء عن المسيحية وعندما يتأكدون أنه قد قبل الإيمان تماماً في هذا الوقت ، ومن المعروف أن المعمودية تكون بالتغطيس كما يقول الكتاب "مدفونين معه في المعمودية" (كو٢:١٢) . أى أننا دخلنا ومتنا معه عندما مات المسيح ووُضع بالقبرِ ثلاثةُ أيامٍ، نحن أيضا غُطسنا ثلاث مراتٍ في جوف المعمودية فأنا مُتُّ في المعمودية وقمت حياً وقائم في المسيح ولهذا يخرج المُعمْد وقد لَبِسَ شخص المسيح بتصرفاته وهكذا كان كل من رأى مسيحي أراد أن يصبح مثله لذلك انتشرت المسيحية في ذلك العصر لأن المسيح كان واضحاً في سلوكنهم وتصرفاتهم.

والآن ماذا نفعل لكي يكون المسيح الذي أخذناه في المعمودية واضحاً في حياتنا ؟

١-إماتة الذات:

هناك قاعدة إما إن ذاتك تكبر ومسيحك يختفي أو العكس كما يقول يوحنا المعمدان عندما كلم تلاميذه عن المسيح قال "ينبغي أن ذلك يزيد و إني أنا انقص" (يو٣:٣٠) الإنسان المتواضع دائما المسيح يكون واضحاً فيه فهو ينسب كل نجاح للمسيح.

٢-إقتني فضيلة التدقيق:

لتكن حريصاً ولتُدقق في كل ما تفعله قبل أن تُقدم عليه وتعود أن كل تصرفاتك وأفعالك تعلن عن المسيح لتعلم إن كل ما ستقوم به سيعود على المسيح.

تخيل انك ترتدي ملابس جديدة وغالية جدا أن تدقق وتتأكد من نظافة وسلامة المكان الذي ستجلس فيه أليس من الأولى بما إننا نرتدي شخص المسيح أن ندقق في أفكارنا وأفعالنا !

٣-حافظ على كرامة الآخر:

تعامل مع الجميع على أنهم صورة الله وتذكر أن كل إخوتك في المعمودية قد اتحدوا بشخص المسيح، لو فعلنا هذا لاختلفت حياتنا لإنها كنيستنا لن تختلف على الدوام، كذلك يُحكى عن كنيسة كان يصلي بها خمسة أفراد فقط حاول الأب كثيرا أن يفتقد الشعب ويجذبهم للكنيسة لكن بدون فائدة لعدة سنوات فذهب للأسقف ليشكوا له قال له الأسقف هناك سر أريد إخبارك به ولتخبره للخمس أشخاص الذين معك، قل لهم أحدكم هو شخص المسيح ولا يريد أن يعلن عن نفسه فذهب الكاهن وأخبرهم،وكل منهم كان يعرف في نفسه أنه ليس هو المسيح فبالتأكيد المسيح واحد من الأربعة الباقين فأصبح كل واحد منهم يتعامل مع الباقين بكل حب واتضاع لأنه يعلم أن احدهم هو المسيح ثم بدأ بقيه الشعب يروهم ويرون محبتهم وإتضاعهم قالوا كيف وصلوا إلى هذه الدرجه فلنصلِ معهم لعلنا نتعلم كيف نصل إلى هذه الدرجة وبدلاً من خمسه أصبحوا خمس مائة ثم ألف ثم ألفان والسر أن كل شخص تعامل مع الآخر كأنه المسيح.لا تطبق هذا في الكنيسة فقط بل في حياتك أيضا فلو أن كل رجل قد تعامل مع زوجته بهذا المبدأ هل كان سيحاول فرض سيطرته عليها لإثبات رجولته؟ وكل امرأة هل كانت ستشعر أنها مقصرة وأنها تحتاج للمساواة للنيل من حقوقه؟! أليس تطبيق هذه القاعدة يجعلنا ننفذ سر الزيجة وهي أن يخضع كلاً منهما للآخر.

وتذكروا إن كل شخص فينا علي صورة المسيح وسكن فيه الروح القدس فلنحاول أن ندرك النعمة التي أخذناها في المعمودية، فمن من الملائكة قد قيل له انه ارتدى المسيح؟ كلهم خدام للمسيح لكن المسيح خصنا نحن فقط بهذه الميزة.

لكن لنتذكر أن المعمودية تحتاج لجهاد لكي نحافظ على المسيح الساكن فينا.

أبونا بولس جورج

"نحن ننال إمكانية خلع الإنسان العتيق بقوة صليب ربنا عن طريق المعمودية"

(القمص بيشوي كامل)

إدارة الوقت
Time Management

ما أنت عليه اليوم هو طريقة استخدامك لوقتك أمس وما أنت عليه غدا يتوقف على طريقة استخدامك لوقتك اليوم.لهذا لابد أن نسأل أنفسنا سؤال.هل ما افعل اليوم ينيني أم انه بدون فائدة؟ومن ثم نرتب أولوياتنا

كل منا يستخدم الوقت بطريقه ومن هذه الطرق:

+ استهلاك الوقت: وهذا أسوء استخدام للوقت فمن يستخدم هذه الطريقة لا يريد إلا إضاعة الوقت

+ الاستفادة من الوقت: استغلال الوقت بشكل جيد لكن في أشياء وقتيه ليس بالضرورة أن يستفيد منها في المستقبل.

+ استثمار الوقت:الاستفادة بالوقت عن طريق بناء النفس وتطويرها في مختلف المجالات كالتعليم على سبيل المثال: مصفوفة إدارة الوقت

سمات الأشخاص (النتيجة)	أمثله	الاسم	تعريف	انوع المهام في حياتنا
يشعرون بالإجهاد ويكونون مستنفذين	الأزمات- مشكلات مُلحة- اجتماعات حان وقتها - ميعاد تسليم شيء	مربع الطوارئ	أشياء ظاهره تظل تلح علينا إلى أن نتخذ إجراء تجاهها	الأشياء الهامة في حياتنا والعاجلة
يطور علاقته بالله وبالآخرين- شخص في تقدم مستمر- يغتنموا الفرص المتاحة لأنه اعد نفسه مسبقاً	بناء روحي او شخصي-وضع خطه لحياتي- الاهتمام بالآخرين	مربع القيادة الذاتية	أشياء ستغير مستقبلك للأفضل	أشياء هامه وغير عاجلة
يشعرون بالإجهاد دون أي فائدة ويشعرون أنهم ضحايا	مقاطعات- مكالمات غير هامة موضوعات شبه عاجلة	مربع الخداع	أشياء في ظاهرها فقط مهمة	أشياء عاجلة وغير هامة
شخص لا يشعر بالمسؤولية وفي عُرضة دائماً للفشل	النوم الزائد عن الحد-استخدام غير مفيد للحاسوب والتلفاز والتليفون	مربع الضياع	أشياء نقوم بها لمجرد إضاعة الوقت	أشياء غير هامة وغير عاجلة

تدريب هام:

لتحضر ورقه يكون هذا هو عنوانها (أشياء أتمنى أن أقوم بها ولو قمت بها ستغير حياتي) وبعد أن تكتب هذه الورقة ستكتشف أن كل تلك الأشياء تقع في المربع الثاني أشياء هامة لكنك لا تملك الوقت لكي تقوم بها لأنك نقوم بإضاعة الوقت في المربع الثالث والرابع والأول (إن غياب الوعي بما هو مهم فهو التزام منك بما هو غير مهم)أي انك إن لم تعرف ما هو المهم في حياتك ستفعل الغير مهم.

كيف استغل وقتي
هل ما افعل اليوم ينيني أم انه بدون فائدة؟

كيف تستخدم الوقت بشكل ينمي قدراتك ويجعلك في المربع الثاني:

١-**وفر وقت من المربع الثالث والرابع** (اكتب ما هي الأشياء غير المفيدة وقم بإلغائها)

٢-**وضع خطة**: (خطة واقعية- حدد أهداف جيده- رتب الأولويات- اجعل خطتك مكتوبة - ضع لها جدول زمني)

٣-**التنظيم** : (إعداد قائمة الأعمال اليومية- راجع مهامك وتخلص من غير الضروري-لا تجدول كل وقتك اترك وقت للطوارئ)

٤-**التفويض** : (فوض مهام ذات أولوية متوسطة- فوض شخص كفء ومُتحمس- ناقش المهمة جيدا معه- سلحه بسلطة مناسبة للمهمة- تابعه وراقبه- قدم له يد العون- كافئه عند نجاحه)

٥-**كن جريئا وشجاعا**: فعندما تنظر للوراء ستأسف للأشياء التي لم تحققها ولهذا لا تُضع الوقت بعد الآن لكي لا تندم يجب وضع خطة شخصية بحيث تناسب ظروفك وتذكر أن تغير العادات يحتاج وقت ومجهود لذالك لا تيأس بل تأكد انك تبذل المجهود الكافي.وكما علمنا المسيح"اجمعوا الكسر الفاضلة لكي لا يضيع شيء" (يوحنا٦: ١٢)

لنبدأ عاماً جديداً

بمناسبة العام الجديد لقد كنت في حيرةً من أمري هل نفكر كيف نبدأ هذا العام أم نفكر في أخطاء العام السابق لكي لا نقع فيها مره أخرى فوجدت أن نبدأ فالبدايات الجديدة تبعث على التفاؤل ولأننا نريد أن لا نترك العام الجديد يسرق منا كبقية الأعوام السابقة لهذا سوف نضع أهداف روحيه أمامنا ولنبدأ في تنفيذها هذا العام.

والآن سنضع مبادئ لنبدأ العام الجديد على أساسها:

١-ابدأ بهدف

ما يميز شخص عن الآخرين أن يضع هدف أمامه ويظل يحاول إلى أن يصل لهدفه أما الباقون يدعون الوقت يمر في أشياء روتينية.

من الممكن أن يكون لدينا مجموعه من الأهداف ولكننا كأبناء للمسيح فيكون أهم وأول تلك الأهداف هي أهداف روحية بمعنى ماذا أنوي أن أفعل في ٢٠١٣؟

ما هي الفضيلة التي أريد أن أنمو فيها؟ما هي الخطية التي أريد أن أجاهد ضدها؟ما هي المعلومات الكنسية التي سأستزيد بها؟كمثال:خادم كبير اسمه دكتور راغب عبد النور كان الآباء الكهنة الجدد يذهبون له ليتتلمذوا على يده فروى لهم ذات مره انه كان كلما يطلب منه موضوع عن درس الكتاب أو موضوع روحي تأملي يسارع في تقديمه لكن إذا طُلب منه موضوع عن الطقس أو العقيدة يتركه لخادم آخر إلى أن جاء يوم قال لنفسه لمتى سأهرب يجب أن أتعلم لكن في هذه الأيام كانت الكتب قليلة ولكي يحصل على كتاب صغير يتكلم عن طقوس الكنيسة كلفه الوصول إليه انه جلس أربع ساعات في قطار بضائع لأنه علم أن هناك خادم عنده هذا الكتاب.لكنه لم يكترث لأنه وضع هدف التعلم الروحي أمامه.

٢-ابدأ ولا تقول الوقت قد تأخر:

هناك أوقات الشخص ممكن أن ينهزم أمام عمره وإمكانياته الجسدية التي بدأت تقل لكن تذكر «يجدد مثل النسر شبابك» (مز١٠٥: ٣)

يحكي أبونا تادرس يعقوب ذهب فتره للخدمة في أمريكا وذهب لافتقاد إنسان متقدم في العمر فوجده محبط سأله ماذا بك اخبره انه بلا فائدة سأله لماذا قال الرجل انه لا يصلح كشماس ولا يصلح للخدمة فقد فات الأوان فأخبره الأب انك تستطيع أن تخدم وتقدم الكثير أولا سأعطيك أسماء أشخاص لا يأتون إلى الكنيسة لتصلي من اجلهم.وثانيا كل يوم ستتصل بخمسة أسر ولو هناك شيء مهم تتصل به لتبلغني عنه فبهذا الشكل تصبح شماس ومُصلي وسكرتير وخادم افتقاد قال له الرجل هل يستطيع الشخص أن يبدأ الخدمة في هذا الوقت قال له بالتأكيد وتبدلت حياة هذا الرجل من حينها.

٣-أبدا وان سقطت ابدأ مره أخرى:

عندما نبدأ من الممكن أن نسقط ويحاول عدو الخير إقناعنا انه لا فائدة لكن علينا أن لا نصدق هذه الأفكار لأنه إذا صدقنا سنظل ساقطين في الخطية ولن نحاول الوقوف مرة أخرى لكن كما يعلمنا الكتاب أن نقول «لا تشمتي بي يا عدوتي إذا سقطت أقوم» (مي٧ : ٨) ولعلنا نعلم جميعا أن ألبرت أينشتاين عالم الفيزياء في صغره رسب في الرياضيات وقيل عنه أنه لا يصلح للتعليم ولو كان صدق هذا لكان العالم قد خسر الكثير.فالله لم يعطينا روح الفشل.ولن يسألك الله لماذا سقطت بل سيسألك لماذا لم تقم.إذن تعلم أن تبدأ دائما حتى يجدنا الله قيام عندما يأتي فكل بداية هي قيام.

٤-ابدأ ولا تنظر إلى خلفك:

عندما نبدأ بداية حماسية لا يقترب عدو الخير في ذلك الوقت لكن ريثما نهدأ ونبرد قليلا يبدأ هو يحاول تذكيرك بما نسميه تذكار الشر الملبس الموت ولو حاولت التذكر والتلذذ بهذه الأفعال ستسقط لهذا يقول لنا المسيح «ليس أحد يضع يده على المحراث وينظر إلى الوراء يصلح لملكوت الله» (لو٩:٦٢) أي أننا سنحرث الأرض أي تنظفها وتقلبها وتُخرج كل ما بداخلها وإذا التفت للوراء ستسقط.لان في النظر إلى الوراء دائما سيكون هناك إما ندم أو حسره أو إغواء أو إغراء لذلك من يريد أن يبدأ في توبة وحياه جديدة لا ينظر للقديم.

٥- أبدا وسلم الأمر للمسيح:

مهما كانت قوة إرادتنا فهناك حروب ومعطلات كثيرة ممكن أن تنال منا إن اعتمدنا على ذاتنا لكن لتُسلم كل تعهداتك وأهدافك بكل أمانه للمسيح لتقف أمام المسيح وتقول له تعهدات فمي يا رب باركها « لأنك أنت قلت"بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئا» (يو١٥: ٥)

لنتعود أن نقول للمسيح يدك قبل يدي وفكرك قبل فكري لتثبت إرادتك ومشورتك لأني مهما كنت حكيم فحكمتي بالنسبة لك جهالة وعندما نسير على هذه البدايات سيعطي لنا المسيح نعمه لتكون السنة الجديدة بداية لحياة روحية أقوى.

أبونا بولس چورج

" تختلف أسباب البدء من شخص لآخر:ربما أحدهم تأثر بعظة أو تأثر بشخص روحي أو قد تكون نقطة البدء هي رد فعل لحادث أو مرض...أو أي عمل من أعمال النعمة أيقظ ضميره وحول فكره إلى الله " (قداسة البابا شنوده الثالث)

بِاسْمِ الآبِ وَالابْنِ
وَالرُّوحِ القُدُسِ
إِلَهٌ وَاحِدٌ آمِين

ثالوث في واحد

تؤمن المسيحية بإله واحد حيث يقول الكتاب المقدس في العهد القديم "اسمع يا إسرائيل الرب إلهنا رب واحد"(تث٦: ٤)،وفي العهد الجديد"الله واحد وليس آخر سواه"(مر١٢:٣٢)
وفي كل مرة نرشم ذواتنا بعلامة الصليب نختم بوحدانية الله"باسم الآب والابن والروح القدس الإله الواحد آمين".ولقد استخدمت الكنيسة عبارة"الإله الواحد"لتقضي على كل معتقد ينادي بتعدد الآلهة .

الله واحد مثلث الأقانيم:

يقول الكتاب المقدس في سفر التكوين:"في البدء خلق الله السموات والأرض"وفي الأصل العبري لهذه الآية نجد أن كلمة"خلق"قد جاءت بصيغة المفرد،وكلمة الله هي ترجمة للكلمة العبرية"إلوهيم"وهي الجمع من كلمة إله،فنجد في ذات الآية جمْع(تثليث)في كلمة إلوهيم وتوحيد في الفعل خلق..وأيضاً في: "وقال الله نعمل الإنسان على صورتنا كشبهنا"(تكوين ١ :٢٦)وقد يقول قائل أن الجمع هنا للتفخيم, والرد أن الجمع للتفخيم أمر جائز في اللغة العربية ولكن قواعد اللغة العبرية لا يوجد بها جمع التفخيم!
وحينما أرسل السيد المسيح تلاميذه للتبشير قال لهم:"اذهبوا وتلمذوا جميع الأمم وعمدوهم باسم الآب والابن والروح القدس"(مت٢٨: ١٩)قال"بإسم"ولم يقل"بأسماء"وهذا الأمر وضحه القديس يوحنا الرسولي"فإن الذين يشهدون في السماء هم ثلاثة الآب والكلمة والروح القدس وهؤلاء الثلاثة هم واحد"(١يوه: ٧).

فالله الواحد له ثلاثة أقانيم هي:

معنى الأقنوم Hypostasis:

كلمة أقنوم"هيبوستاسيس باليونانية"مكونة من مقطعين هيبو وتعني تحت،وستاسيس وتعني قائم،وبذلك تعني لغوياً تحت القائم أو ما يقوم عليه الشيء ولاهوتياً تعني ما يقوم عليه الجوهر وبالتالي الأقنوم هو خاصية ذاتية بدونها لا يقوم الجوهر الإلهي.
والأقانيم الثلاثة متمايزة في العمل ولكنها مشتركة في الجوهر الإلهي الواحد ومتساوون في الأزلية وفي كل شيء بلا فارق وبلا انفصال وبلا تركيب فهي ليست أجزاء في الجوهر الإلهي لأن الجوهر الإلهي الواحد هو جوهر بسيط كامل لا يقبل التجزئة.
١-الوجود (الآب) ٢- العقل (الابن)
٣- الحياة (الروح القدس)

أولاً:أقنوم الآب:

هو خاصية الوجود في الله وقد أطلق الكتاب المقدس على خاصية الوجود لفظة "الآب"وهي تعني"أصل الوجود"حيث أن الله واجب الوجود بذاته..وهى ليست أبوة جسدية تناسلية، بل روحية كما نقول عن مصر أنها أمنا.

ثانياً:أقنوم الابن:

هو عقل الله الناطق أو نطق الله العاقل،وهو العقل الأعظم خالق جميع العقول ومانحها الحكمة ويُسمَّى"اللوغوس" أي"الكلمة"..ولأن الفكر أو النطق صادر من الكيان والوجود الإلهي (الآب)،والشيء الصادر من الشيء يُدعى مولوداً منه،لذلك دُعي الأقنوم الثاني بالابن،بنوة روحية لا تناسلية.

ثالثاً:أقنوم الروح القدس:

الله حيّ بروحه،الله هو الحياة ومعطي الحياة.
إن الله الواحد موجود بذاته(الآب)،ناطق بكلمته(الابن) ،حيّ بروحه(الروح القدس)..وبصورة أخرى نقول أن"الآب" هو"وجود"الأقانيم الثلاثة،و"الابن"هو"النطق" للأقانيم الثلاثة ..و"الروح القدس" هو "حياة"الأقانيم الثلاثة.

ومن الأمثلة الدالة على التثليث والتوحيد:النار،وهي اللهب والنور والحرارة.النور متولد من اللهب وغير منفصل عنه،والحرارة منبعثة من اللهب وغير منفصلة عنه،ولم يوجد وقت كان فيها اللهب بدون النور أو الحرارة،ولا نستطيع أن نقول أن اللّهب هو النور وأن النور هو الحرارة،ولكن نقول أن الثلاثة واحد،فالنار بلهيبها وبنورها وحرارتها شيء واحد.

الخلاصة:

التثليث المسيحي هو تثليث وتوحيد يتلخص في عبارة أن الثلاثة هم في واحد.ولا نقصد أن الثلاثة أقنوم واحد،أي أن الآب هو الابن هو الروح القدس،وإلا زال التثليث في الأقانيم،ولكن نقصد أن الآب والابن والروح القدس واحد في اللاهوت،في الطبيعة،في الجوهر...إنه تثليث أقانيم وليس تثليث جواهر،فالله (بحسب الجوهر)= ١×١×١ = ١ (أي واحد في الجوهر)،وبحسب الأقانيم ١+١+١ = ٣ (ثلاثة أقانيم في هذا الجوهر الواحد).

وفي التجسد ظهر الأقنوم الثاني"الكلمة صار جسداً"(يو١:١٤)
أي أن الله (العقل الأعظم) غير المنظور قد تجسد وصار منظوراً في المسيح..فالمسيح إذاً هو"ابن الله" بمعنى أنه هو الكلمة،أو هو نطق الله العاقل،أو عقل الله الناطق،وبمعنى آخر هو الصورة المنظورة لله غير المنظور.

" حواس النفس الخمس المدركة إن نالت النعمة من فوق وتقديس الروح القدس صارت فعلا الخمسة عذارى اللواتي نالت حكمة النعمة من فوق "
(القديس مقاريوس الكبير)

عِناد الأطفال وسلطة الآباء

إن الغضب والعناد والميل للتشاجر عند الأطفال في الطفولة قد يُعتبر سلوكاً عادياً،ولكن عندما تلازم هذه الأعراض الطفل لسن متقدمة وبصورة عنيفة،فإنها تكون أعراضاً لسوء تكيفه.

تتخذ مظاهر الغضب بعد سن الخامسة شكل الاحتجاجات اللفظية،والتهديد،والأخذ بالثأر،فبينما الأطفال في سن من ٣ إلى ٥ سنوات يلجئون في حالة الغضب إلى البكاء وضرب الأرض وجذب الانتباه إليهم،فإن الأطفال من ٥ إلى ٧ سنوات يُظهرون غضبهم أحياناً في صورة التشنج بالبكاء الشديد والعصيان،أما الأطفال بين سن ٧ إلى ١١ سنوات فإنهم يُظهرون غضبهم بالعناد والهياج والملل والاكتئاب،ويُلاحظ أن تدليل الأبوين للطفل كثيراً ما يؤدي به إلى نوبات الغضب المرضية لذلك فالطفل يجب أن يُعامل بدفء عاطفي مع سلطة ضابطة مرنة تجعله ينشأ على درجة معقولة من الثقة بالنفس.

إننا لا ننكر أحياناً أنه يوجد أبناء معاندون:

أبناء لا يقبلون التربية أو يتأثرون بالصحبة الرديئة خارج البيت أكثر مما يتأثرون بجو الأسرة المهذب..أو أنهم انقادوا لعوامل نفسية معينة جعلتهم ينحرفون.. فأبونا آدم كان من نسله ابن قتل أخاه،وأبونا يعقوب أنجب يوسف الصديق وإخوته الذين باعوه كعبد..

مسئولية الإباء والأمهات:-

إن الزواج ليس مجرد علاقة بين رجل وامرأة،وإنما هو مسئولية تحتاج إلى كفاءة وإلى مؤهلات أبوة وأمومة..

هل يصلح هذا الرجل المتقدم للزواج لأن يكون أباً،يربي أولاده حسناً،ويكون قدوة صالحة لهم؟وهل تصلح هذه الفتاة لأن تكون أماً تربي أولادها تربية طيبة،وتكون قدوة ومثالاً لهم؟وهل يصلح الاثنان لأن يكونا زوجين مثاليين..يؤسسان بيتاً صالحاً..لا خلاف فيه ولا شجار..ولا أخطاء تسبب عثرة للأولاد؟

إن الأمومة والأبوة يحتاجان هما أيضاً إلى مؤهلات:من حيث النضوج الروحي والذهني.والفهم السليم لواجبات الأمومة والأبوة.وفهم نفسية الأطفال والقدرة على تربيتهم.

فإن أخطأ الابن يقابلانه بالضرب ،ويتهمانه بالتمرد والفساد !ولكن ماذا كان واجبهما في تربيته؟ لا شيء..سوي التمسك بوصية الله في إكرام الوالدين،كأنها مصدر للسلطة..دون القيام بواجبات الأبوة وواجبات الأمومة..!

إن الأبوة هي واجب ومسئولية،هي رعاية.هي عناية.هي اهتمام.هي حب وعطف وحنان.هي جهد باذل في سبيل الأبناء حتى ينشأوا كاملين وصالحين.وهكذا أيضا واجب الأمومة.

من الأمثلة الرائعة في الكتاب المقدس (أم موسي النبي):

هذه التي ربته فترة قصيرة في طفولته..ثم عاش في قصر فرعون حيث العديد من الآلهة والعبادات المصرية القديمة..ولكن هذه الأم العجيبة المتدينة استطاعت في تلك السنوات القليلة التي ربّت فيها ابنها،أن تغرس فيه كل قواعد الإيمان بالإله الواحد وكل مبادئ الدين حتى أن كل السنوات التي قضاها في قصر فرعون بين رع وآمون وغير أولئك لم تنزع منه إيمانه،بل صار بطلاً للإيمان السليم.

قسوة الآباء (بعض الأخطاء التي يقع فيها الآباء والأمهات)

أسلوب تربية خاطئ في الطفولة الأولى كاللجوء إلى ضرب الطفل وزجره كلما عبث بشيء..

مقارنة الآباء بين طفل وآخر يؤدي إلى تثبيط عزمه وزعزعة ثقته في نفسه.

النقد والزجر والتوبيخ يشعر الطفل بالنقص ويقلل من ثقته في نفسه.

تنشئته معتمداً على غيره بحيث يجد نفسه مشلولاً،غير قادر على التصرف بمفرده.

قد نتسبب في تعريض الأطفال لعادة الكذب خوفا من العقاب،وينتشر في الأسرة التي يسود فيها نوع من النظام الصارم والعقوبة الشديدة.

كذب الأبناء تقليداً لكذب الآباء:كثيراً ما يخدع الآباء الأطفال فيكذبون ويتقمص الأطفال الآباء، ويلجئون إلى نفس سلوك الآباء في حياتهم

كيف نبدأ في علاج العناد عند الأطفال؟

يُعتبر العناد من النزعات الإعتدائيه السلوكية عند الأطفال،وقد يكون وسيلة لإثبات الذات،أو قد يكون مظهراً من مظاهر الانحراف السلوكي أو السلوك المرضي شجار الأطفال ونزاعهم خصوصاً الأخوة أمر طبيعي،وهو أحد الوسائل لإثبات الذات والسيطرة وقد يكون من أسباب الغيرة والشعور بالنقص.

يجب أن يبدأ العلاج بدراسة الحالة الصحية للطفل أولاً،فقد يكون الدافع إلى الغضب والتشاجر راجع لاختلال في إفراز الغدة الدرقية أو لزيادة الطاقة الجسمية،أو سوء التغذية.

* الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة إن لم يُعاملوا معاملة تُحقق لهم الشعور بالتقدير فإنهم كثيراً ما يسببون المشاكل.
* يجب دراسة حالة الطفل النفسية وعلاقته بالأسرة وأسلوب التربية الذي يُعامل به سواءً في المدرسة أو المنزل.

كيف نقي أطفالنا من العناد؟

١. يجب إحاطة الطفل بجو من الدفء العاطفي والمحبة ليشعر بالأمن والطمأنينة.
٢. يجب تربية روح الاستقلال والاعتماد على النفس في الطفل.
٣. توفير الجو العائلي الذي يتصف بالهدوء والثبات.
٤. يجب أن يكون سلوك الآباء متزناً وهادئاً.
٥. على الآباء مساعدة الطفل على مواجهة المواقف التي ارتبطت في ذهنه بانفعال الخوف والعناد.

" يجب إرشاد الأطفال إلى الطريق الصحيح عن طريق الإقناع لا القسوة "
(تيرنس)

القديس يعقوب أسقف نصيبين

نشأته

وُلد بمدينة نصيبين وتربي فيها وكان سرياني الجنس.. واختار منذ صباه سيرة الرهبنة . فلبس مسوحاً من الشعر ليتقي به من حر الصيف وبرد الشتاء.. وكان طعامه نبات الأرض وشرابه الماء فقط لذلك كان نحيلاً جداً، ولكن كانت نفسه مضيئة ولهذا استحق نعمة النبوة وعمل المعجزات.

معجزاته

كان يخبر الناس بما سيكون قبل حدوثه... أما آياته ومعجزاته فكثيرة جداً، منها أنه أبصر يوما نساء مستهترات يمزحن بدون حياء عند عين الماء، وقد حللن شعورهن لأجل الاستحمام، فصلي إلى الله فجف ماء العين وأبيض شعر النساء.. ولما إعتذرن إليه نادمات علي ما فرط منهن، صلي إلى الله فعاد ماء العين، وأما الشعر فبقي أبيضا.

وحدث أيضاً أنه كان مجتازاً بقوم مددوا إنسانا حياً علي الأرض وغطوه كأنه ميت، وسألوا القديس شيئا من المال لتكفينه، ولما رجعوا إلى صاحبهم وجدوه قد مات بالحقيقة، فأسرعوا إلى القديس تائبين عما اقترفوه، فصلي إلى الله فأحياه.

ولما شاعت فضائله أختير أسقفاً علي مدينة نصيبين، فرعي رعية المسيح أحسن رعاية، وحرسها من الذئاب الآريوسية، وكان أحد المجتمعين في مجمع نيقية سنة ٣٢٥ م، ووافق علي طرد ونفي آريوس.. ولما حاصر سابور ملك الفرس مدينة نصيبين، جلب الله بصلاة هذا القديس علي الجنود سحابة من الزنانير والناموس فجمحت الخيول والفيلة، وقطعت مرابطها وانطلقت تعدو هنا وهناك، فخاف ملك الفرس وارتد بجنوده عن المدينة.

نياحته

لما أكمل جهاده الحسن تنيح بسلام في يوم ٢٦ / يناير / ٣٣٨ م ..صلاتة تكون معنا.

ولربنا المجد دائماً أبديا آمين.

" فالشهداء في وسط آلامهم وعذاباتهم أو حتى في وسط بهجتهم بلقائهم بالرب يسوع كانوا يطلبوا خلاص مضطهديهم أي حب مثل هذا "
(القديس اوغسطينوس)

هل هناك فرق بين الأناجيل الأربعة؟

الأناجيل كلها إنجيل واحد،ولا يوجد أي تناقض أو اختلاف فيما بينها.بل هي فقط أربعة بشائر كُتِبَت بوحي الله إلى أربعة أشخاص هم متى ومرقص ولوقا ويوحنا وكل شخص منهم كان يكتب لمجموعة معينة من الناس، وهذا هو سبب الاختلاف الظاهري بينهم..والمتعمق في دراسة الكتاب المقدس،لا يجد أي اختلاف بين الأناجيل الأربعة..بل هي مُكملة لبعضها البعض.

أما بالنسبة لتاريخ كتابة الأناجيل،فيصعب تحديد السنة بالضبط..لكن الشهادات الخارجية والأدلة والنظريات العلمية الحديثة تحدد أن الأناجيل الثلاثة الأولى-متى ومرقص ولوقا-كُتبت قبل سنة ٧٠م،أي قبل خراب أورشليم الذي حدث في تلك السنة.وهناك إجماع عام بين العلماء على أن بشارة مرقص هي أقدم البشائر الأربعة،تليها بشارة متى،ثم لوقا.

نظرة سريعة على الأناجيل الأربعة :

١-الإنجيل كما دونه القديس متى:

تنبأ أنبياء العهد القديم وانتظروا بشوق مجيء المُخلص،الذي سيقوم بفداء الشعب وخلاصه،وجاءت أول آية في إنجيل متى يعُلن تحقيق أمل إسرائيل في مجيء المسيح المنتظر ولقد وضع رجال الكنيسة الأوائل إنجيل متى كأول كتاب في العهد الجديد لأنه حلقة وصل بين كتب العهد القديم والجديد ويصف إنجيل متى شخص وعمل المسيح الملك.

٢-الإنجيل كما دونه القديس مرقص:

إنجيل مرقس يعطي نظره واضحة وسريعة عن حياة المسيح ويركز على معجزات المسيح،وينتهي بالحديث عن نهاية الزمان وعن ما سيحدث عند رجوع المسيح،ثم يسرد الأحداث المتعلقة بآلام المسيح وموته وقيامته وصعوده إلى السماء،ويؤكد على مساندة المسيح لتلاميذه في أثناء البشارة في العالم أجمع.

٣-الإنجيل كما دونه القديس لوقا:

يبني لوقا إنجيله على الحقائق التاريخية،ونظرا لتدقيقه في تسلسل الأحداث الصحيحة،جاء إنجيله اشمل الأناجيل الأربعة من هذه الناحية،وركز على تقديم المسيح على انه الإنسان المثالي الذي أتى ليبحث عن الخطاة ويخلصهم.

٤-الإنجيل كما دونه القديس يوحنا:

إنجيل يوحنا غير عادي في محتواه وأسلوبه،وهو إضافة جديدة للثلاثة أناجيل فهو أسهلها في القراءة،وأعمقها علماً ودرساً ويقدم المسيح بكونه الكلمة الأزلي الذي اظهر محبة الله إذ صار بشرا لكي يخلص من الهلاك من يؤمن به ويهبهم الحياة الأبدية والغرض من هذا الإنجيل هو الإيمان بالمسيح لنوال الحياة.

	متى	مرقس	لوقا	يوحنا
لمن كُتب ؟	لليهود	للرومان	لليونان	للعالم المسيحي
موضوعه	المسيّا الملك	المسيا غالب إبليس	المسيح صديق البشرية	المسيح الكلمة المتجسد
رسالة المسيح	يتمم الناموس	يصنع عجائب	يخلص البشرية	يحل في وسطنا
مادة الإنجيل	اهتم بالنبوات	اهتم بالعمل	اهتم بالتاريخ	اهتم باللاهوت
رمــزه	وجه إنسان	الأسد	الثور	النسر

"من يعرف الكتاب المقدس حق المعرفة لن يتعثر في شيء بل سيحتمل كل شيء بصبر و نبل"
(القديس يوحنا فم الذهب)

الإدعاء بوجود تناقض بين الأناجيل:

أولاً:الزعم بوجود تناقض بين إنجيل يوحنا والأناجيل الثلاثة الأخرى:

نحن لا ننكر بأن إنجيل يوحنا ينفرد بمنهج خاص،لكن ذلك يرجع للأسباب الآتية:

١- كَتَبَ يوحنا إنجيله بعد أن كُتبت الأناجيل الثلاثة الأولى الأخرى.كُتبَ في أواخر القرن الأول،حوالي سنة ٩٥م،وكانت غايته تكملة ما جاء بهذه الأناجيل الأخرى؛بمعنى تفصيل ما أُجمل ذكره،أو ذكر ما أغفل كتابته.فلم يكن هناك داع لتكرار ما قد تم كتابته بالفعل

٢- يوحنا كان له هدف أساسي هو إثبات الوهية المسيح،وهذا ما يكشفه صراحة في خاتمة إنجيله:«وآيات أخر كثيرة صنع يسوع قدام تلاميذه لم تُكتَب في هذا الكتاب.وأما هذه فقد كُتبت لتؤمنوا أن يسوع هو المسيح أبن الله.ولكي تكون لكم إذا آمنتم حياة باسمه»(يو٢٠:٣٠، ٣١).

٣- أثناء كتابة يوحنا لإنجيله في ذلك الوقت ظهرت هرطقات ضد لاهوت المسيح..فكان من أغراضه ضعد هذه الهرطقة وإثبات خطأها.وهذا واضح من رسائله الثلاثة(٢يو١٠، ١١).

ثانياً:الزعم بوجود تعارض بين الأناجيل الثلاثة الأولى:

وليس أدل على التوافق بين الأناجيل الثلاثة الأولى،من وضع مضمونها في ثلاثة أنهار متوازية في بعض الكتب.كل جزء من إنجيل متى مثلاً مع ما يقابله من إنجيلي مرقص ولوقا وهكذا..وقد بدأ هذا العمل منذ وقت مبكر في تاريخ الكنيسة،حتى أن القديس والفيلسوف أغسطينوس (القرن الرابع)،وضع كتاباً أسماه «اتفاق الأناجيل»

"Harmony of the Gospels»

ونستطيع إجمال هذه الاختلافات المزعومة في ثلاث نقاط:

١-الترتيب الزمني للأحداث:

إن أسلوب الترتيب الزمني للأحداث ليس هو الطريقة الوحيدة الواجب على المؤرخ إتباعها. فهناك الترتيب المنطقي،الذي يربط الأحداث بمسبباتها..وهناك الترتيب النفسي الذي يخضع لتأثير الكاتب،وتتمشى مع الغرض الذي لأجله كُتبَ..فمثلاً لاحَظ علماء الكتاب أن لوقا في إنجيله إهتم بذكر وتدوين معجزات الشفاء التي فعلها المسيح.والسبب في ذلك واضح؛فلقد كان لوقا طبيباً (لو٤:١٤)،وكطبيب إهتم بذكر معجزات الشفاء التي كان يعجز الطب إزاءها.

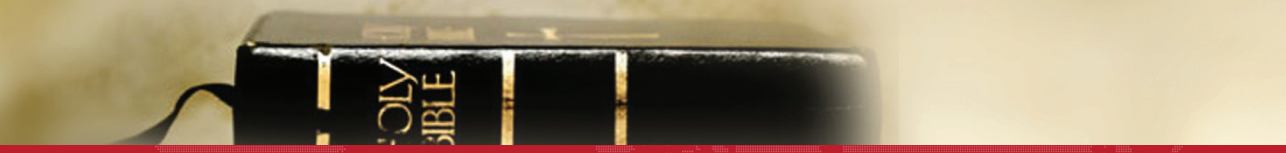
٢-تفاصيل الأحداث:

الإنجيليين يتفقون في جوهر الأحداث،ومن الناحية الأخرى فإن وجود تباين ينفي عنهم تواطئهم معاً أو اتفاقهم المسبق.اونلاحظ أن بعض هذه الاختلافات راجع إلى بعض التفاصيل التي لم يرد أن يسجلها أحد الإنجيليين من وجهة نظره،بينما سجلها آخر..كما أن هذا الاختلاف قد يحدث نتيجة أحداث متشابهة..أي حدوث أكثر من حادثة من نفس النوع.كما حدث في معجزة إشباع الألوف والبركة(فلدينا إشباع الخمسة آلاف من خمسة أرغفة وسمكتين،ثم إشباع الأربعة الآف من سبع خبزات وقليل من صغار السمك(مت١٤:١٥-٢٠؛١٥:٣٢-٣٨،مر٦:٣٥-٤٤، ٨:١-٩) الهدف هنا من الكتابة هو إظهار بركة المسيح

٣-حرفية كلام السيد المسيح:

ونود أن نشير إلى نقطة هامة وهي أن الكتبة الملهمين لهم أن يستعملوا ما درج عليه عصرهم من قواعد لغوية وعوائد شائعة.فمثلاً قول المسيح«جيل شرير وفاسق يطلب آية ولا تعطى له آية إلا آية يونان النبي.لأنه كما كان يونان في بطن الحوت ثلاثة أيام وثلاث ليال هكذا يكون ابن الإنسان في قلب الأرض ثلاثة أيام وثلاث ليال»(مت١٢:٣٩، ٤٠).وحينما نحسب المدة التي مكثها المسيح لا تكون ثلاثة أيام وثلاث ليال كاملة كان اليهود في عصر المسيح يقصدون بكلمة نهار وليل إلى غير يوم كامل(أي ليس ٢٤ ساعة)وبهذا المفهوم تكلم السيد المسيح في النص السابق المرتبط بيونان وبقائه في بطن الحوت..وفي عصر الرسل كان يُطلق اليوم الثامن على يوم الأحد الذي يُدعى«أول الأسبوع».

هذه مجرد أمثلة.فإذا وجدنا بعض ما يبدو أنها متناقضات فالسبب يرجع إلى جهل البشر ببعض الظروف والقوانين أو العادات التي تكشف الدراسات عنها.



"هل يدفعك الشوق والحب المقدس للمسيح إلى القراءة في الكتاب المقدس؟إن كان ذلك فطوباك.. وإن لم يكن.. فمازلت بعيداً عن الطريق"
(القمص بيشوي كامل)

مصّ الإبهـــام

إن عادة مص الإبهام أو الأصابع ظاهرة شائعة بين الأطفال،فهي مقبولة من الناحية الطبية لمن هم دون سن الثالثة.أما بعد سن الرابعة فقد يكون تعلق الطفل بإبهامه هو المؤشر الوحيد على وجود قلق نفسي أو اضطراب عند الطفل.

إن ١٠٪ من الأطفال ما بين ٦-١٢ سنة عندهم هذه العادة. قد يصاحب هذه الظاهرة عادات مضطربة أخرى مثل شد الشعر : أو يقوم بلف خصلات من شعره حول أصبعه بطريقة عصبية متوترة واضحة للعيان دون أن يحس بها هو نفسه-قضم الأظافر-أرجحة الجسم-صرّ الأسنان- ضرب الرأس-فرك أجزاء الجسم كاليدين مثلاً

إن السمة المشتركة بين هذه الظواهر أنها نفسية المنشأ:فهي محاولة من الطفل دون أن يعي التخفيف من حده التوتر الذي يشعر به.ومن العادات أكثر مضايقة للأهل عادة مص الإبهام.

ما هي المشاكل الناتجة عن عادة مص الإبهام؟

إن الطفل بمصه إبهامه ومحاولته تهدئة نفسه إنما يحل مشكلة واحدة ويترك مشاكل عديدة تنشأ وهي

١-سوء إطباق الأسنان الدائم: خصوصاً إذا استمرت هذه العادة بعد سقوط الأسنان اللبنية وظهور الأسنان الدائمة،وتكون بدرجات متفاوتة في شدتها حسب عوامل كثيرة منها:قوة ومدة مص الإبهام.وقد يصل إلى مرحلة متقدمة تبرز فيها الأسنان العلوية للأمام بشكل واضح كما ينحرف الفك العلوي للجهة التي يوضع فيها الإبهام.

٢-قد تؤثر هذه العادة على نشاطه اليومي: بالمجمل فإن مشاركته الجسدية واللغوية تقل نتيجة انشغاله بهذه العادة.

٣-لها مردود نفسي سيء: نتيجة لشعوره بضيق الأبوين لاسيما أمام الناس،وهكذا ينعكس على تصرفاتهما معه والتي قد تتصف بالقسوة وربما تصل للضرب أحياناً

هل من علاج؟

عادة ما ينصح الآباء بإهمالها لأن معظمهم يتخذونها وسيلة تخفيف لحده توترهم ويقلع عنها عندما يحس با لطمأ نينة قبل استشارة الطبيب كثيراً ما يحاول الأهل اللجوء إلى أساليب متنوعة .

لكن قبل أن تلجأ لأي وسيله لابد أن تشرح للطفل الأسباب ولابد أن يقتنع أولا ويرغب في العلاج وإلا فانه سينظر لهذه الوسيلة العلاجية كعقاب مما قد يرفع من حدة توتره لهذا يجب أن يصل الطفل إلى سن معينة يستطيع معها أن يدرك المشاكل الصحية التي قد تنجم عن هذه العادة وإلا فتلك المحاولات مصيرها بالفشل

وإليكم بعض النصائح الطبية التي قد تعين في التخلص من هذه العادة:

١-تحديد سبب توتر الطفل:ليس بمساءلته بل بمراقبة سلوكه في البيت وملاحظة الحوادث التي تزيد من مصه إبهامه.فمثلاً:قد يكون إفراطهم في مداعبة أخيه الأصغر وإهمالهم له السبب المؤدي لتوتره ومن ثم يحاول الأبوان العمل على تفادي أو التقليل من العامل المسبب لتوتر الطفل.

٢-عدم انفعال الأهل عند رؤيته يمص إبهامه: وعدم محاولة ضربه أو زجره خصوصاً أمام الآخرين أو محاولة جذب أصبعه خارج فمه (يُستثنى من هذه الحالة الأخيرة:أثناء نوم الطفل ولا بأس من إخراج إبهامه من فمه برفق).كما لا يجوز جعل الطفل أضحوكة في البيت بسبب هذه العادة.

٣-زيادة الوقت الذي يقضيه الوالدان مع الطفل: ملء هذا الوقت بما يشغل الطفل من أمور نافعة تتناسب مع عمره كاللعب أو التدريس مثلاً.

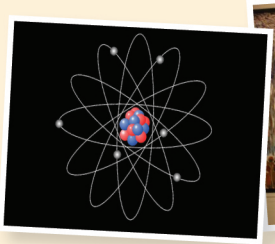
٤-محاولة إشغال يدي الطفل معظم الوقت قدر الإمكان: باللعب أو الكتابة وذلك بما يناسب سنه.

٥-تصحيح سلوك الطفل: وذلك بتعزيز سلوك الطفل في الفترات التي لا يمص فيها إبهامه:فمثلاً كلما زادت الفترات التي يقلع فيها عن مص إبهامه خلال فترة زمنية معينة(أسبوع مثلاً)أو قل عدد المرات التي يمص بها إبهامه في نفس الفترة يُعطى الطفل جائزة معنوية أو مادية:كأن يعطى كل أسبوع شارة(نجمة ورقية ذهبية اللون)تلصق في كراس خاص له وعندما يجمع عدداً معيناً منها يُعطى جائزة بسيطة:كقلم أو قصة للأطفال لتشجيع سلوكه للإقلاع عن مص أصبعه.

من المهم أن نذكر أن بعض الحالات قد تخفق معها هذه الوسائل وهي الحالات الشديدة.وهذه تحتاج إلى رأي الطبيب النفسي أو تحتاج إلى استخدام بعض الأجهزة الطبية التي توضع بالفم للحيلولة دون وضع الطفل يده داخل فمه.

" دائما ما يكون وراء الغضب حجة، لكنها نادرا ما تكون سليمة "
(أنديرا غاندي)

العلم في الكتاب المقدس



١- كروية الأرض:

هنا يصرح إشعياء النبي بأجلي عبارة عن حقيقة فلكية وهي كَروية الأرض التي لم يعرفها البشر إلا بعد آلاف السنين،والدليل على ذلك قوله في (٢٢:٤٠) «الجالس على كرة الأرض وسكانها كالجندب»هكذا أرشد روح الرب إشعياء النبي فسجل هذه الحقيقة.

٢- اتصال المحيطات وانفصال البحار:

كتب موسى بأن الله جمع المياه التي تحت السماء إلى مكان واحد (تك١:٣١)،والمتأمل في خريطة العالم يلاحظ فعلاً أن جميع المحيطات السبعة لها قاع واحد إذ هي مشتركة مع بعضها في القاع ولكن موسى كان حريصاً حينما ذكر أن البحار منفصلة لأنه ذكرها بصيغة الجمع «بحاراً».

٣- اتزان الكرة الأرضية في الفضاء – قانون الجاذبية:

في أيام أيوب النبي كان القدماء يعتقدون أن الأرض مرتكزة على شيء ما ،فالإغريق كانوا يعتقدون أن الإله أطلس يحمل الأرض على عنقه وكتفيه وهو مطأطأ الرأس،والهندوس القدماء كانوا يعتقدون بأن الأرض محمولة على ظهر فيل كبير،وهو واقف على ظهر سلحفاة كبيرة وهي بدورها تعوم في بحر لا نهائي..ولكن في أيام هذه الخرافات كتب أيوب(أي٢٦:٧)في وصف قدرة الله«يمد الشمال على الخلاء وعلق الأرض على لا شيء»فكيف عرف أيوب أن الأرض معلقة في الفراغ على لا شيء؟!أليس هذا تعبيراً بسيطاً عن قوى الجاذبية التي تحفظ الأرض في موضعها في فراغ الكون؟من أين لأيوب هذه الحكمة العميقة؟إنها بلا شك من عند الله خالق السموات والأرض.

٤- فكرة الطيران:

المتأمل في النبوات القديمة يجد أن أشعياء النبي كتب في (إش٦٠:٨):«من هم هؤلاء الطائرون كسحاب وكالحمام إلى بيوتها»

هل كان من الممكن أن يفكر إنسان عاقل في الطيران كالسحاب منذ آلاف السنين؟

٥- إضاءة القمر:

«هوذا نفس القمر لا يضئ..»(أي٢٥:٥) فهذه حقيقة علمية أن القمر لا يضئ ولكنه يعكس ضوء الشمس،هكذا كباقي الكواكب..

٦- نظرية الذرة:

في سنة ١٨٠٨ وضع جون دالتون Dalton نظرية الذرة وهي تقول أن جميع العناصر الكيميائية مكونة من وحدات متناهية الصغر،ولا يمكن أن ترى بالعين المجردة إلا بواسطة أدوات التكبير المعروفة وهي الذرات..ولكن المتأمل في(عب١١:٣) "بالإيمان نفهم أن العالمين أتقنت بكلمة الله حتى لم يتكون ما يُرى مما هو ظاهر»إن الرسول يريد أن يقول أن الله كون ما يرى مما هو غير ظاهر وهو أبلغ وأبسط تعبير كتبه إنسان عن النظرية الذرية.

٧- دورة المياه في الطبيعة:

يقول سليمان الحكيم في(جا١:٧):«كل الأنهار تجري إلى البحر والبحر ليس بملآن.إلى المكان الذي جرت منه الأنهار إلى هناك تذهب راجعة»قبل المسيح بأجيال كتب سليمان هذا الكلام،ففي كل سنة تصب الأنهار كمية هائلة من المياه في البحار وزنها يهز المخيلة وحجمها يساوي تقريباً ٢٨٦,٠٠٠ ميل مكعب من الماء(الميل المكعب من الماء عبارة عن بحيرة طولها ميل وعرضها ميل وعمقها ميل)وهذا يتكرر سنة بعد سنة وجيل بعد جيل منذ آلاف السنين ولكن البحار لم تمتلئ!لماذا؟!يقول كاتب سفر الجامعة«لأن الأنهار تذهب إلى المكان الذي أتت منه،إننا نعرف الآن أن مياه البحار تتبخر ثم تتكاثف الأبخرة وتتكون الغيوم التي تسوقها الرياح وتسبب الأمطار وهذه تسبب فيضان الأنهار وهكذا تدور الدورة المائية في الطبيعة..فكيف نجد أن معلوماتنا في القرن العشرين مدونة في الكتاب المقدس.

٨- عبور البحر الأحمر:

وكم من مرة سخر الناس من قصة عبور البحر الأحمر،وقالوا ما هذا السخف؟كيف لبني إسرائيل أن يعبروا البحر الأحمر؟كيف انشق أمامهم؟وكيف ساروا فيه بأرجلهم،إلى أن كشف الأثريون منذ سنوات لوحة اسرائيل،وتبين من هذه اللوحة المحفوظة في المتحف المصري بالقاهرة الآن،أن هناك قبيلة تسمى قبيلة إسرائيل أقامت في بلاد مصر وبعد ذلك طردهم فرعون فلما خرجوا وعبروا البحر طاردهم فرعون، وفرعون هذا هو«منفتاح» ابن رمسيس الثاني من ملوك الأسرة التاسعة عشرة،وقد عُثر على مومياء مشدوخة الرأس واتضح أيضاً أنه غرق في البحر الأحمر،فجاءت هذه اللوحة الأثرية مخيبة لظن الذين اعتقدوا أن حديث الكتاب المقدس كان خرافة.

نصائح للمتزوجين ...!!

أهم نصيحة هي أن تعيشوا في محبة، وأن تكون حياتكم الزوجية حياة روحية مقدسة.

ينبغي أن تكون رسالة كل منكما هي إسعاد الطرف الآخر.

فيعتبر الزوج أن رسالته في حياته الزوجية هي إسعاد زوجته . وتعتبر الزوجة أن رسالتها هي إسعاد زوجها . ويعتبر الزوجان معاً أن رسالتهما هي إسعاد باقي أفراد الأسرة، و المساهمة في إسعاد الآخرين ...

"المحبة لا تطلب ما لنفسها"

ذلك لأن التفكير في الذات و التركيز علي الذات، يجعل الشخص يهمل احتياجات الآخرين، أو من أجل ذاته ، وتنفيذ رأيه أو رغباته، يضطر إلي الاصطدام بغيره. وبسبب هذا تنشأ المنازعات الزوجية.

على كل من الزوجين أن يفهم نفسية الآخر.

ويعامله بما يوافق هذه النفسية..كذلك يعرف أسلوبه في التفكير، ويعامله بما يناسب عقليته و تفكيره.. إن مشكلة كثير من الأزواج هي أن كل طرف يحاول أن يغير الطرف الآخر، يغير عقليته وطباعه ونفسيته وأسلوبه، لكي يتفق معه هو !! وإذ لا يستطيع، تنشأ المشاكل .

فليتدرب كل طرف على أن يمرر الأمور.

أي يجعلها تمر في هدوء.. دون أن يحاسب علي لفظ، وعلي تصرف، مدققاً ومحققاً..! لأنه من المستحيل أن تكون كل تصرفات الطرف الآخر موافقة تماماً لفكره هو وأسلوبه وقصده. ومن المحال أن يكون الطرف الآخر كاملاً في كل شيء.. إن كنت تحاسب غيرك علي كل خطأ، أو ما تظنه خطأ، فإنه سيحاسبك بالمثل بلا شك "وبالكيل الذي به تكيلون يكال لكم" (مت ٧: ٢) . وهكذا فإن كل طرف سيتصيد للطرف الآخر فتفشل الحياة الزوجية. .

أيضاً لا تحاولوا أن تحلوا المشاكل بمشاكل.

إذا حدثت مشكلة بين زوجين ، فلا يصح أن يحاولوا حلها بالضجيج ،و لا بالغضب و النرفزة ولا الخصام ، ولا بالتأزم والبكاء. ولا بتوسع نطاق المشكلة وإدخال أفراد الأسرتين الكبيرتين فيها (الآباء و الأمهات).. بل يحسن معالجه مشاكلكم بأسلوب روحي، ويمكن عرضها علي آباء الاعتراف والاسترشاد بحلول روحية.

من الناحية الإيجابية، ينبغي أن تكون لكما ممارسات روحية مشتركة.

أوقات تصليان فيها معاً، وتطالعا الكتاب معاً. فإن الشركة الروحية تقربكما إلي بعضكما البعض ، توجد أفكاركما في إتجاه روحي موحد ويكون الله شريكا لكما في بيتكما ، فيسوده السلام.

ما أجمل أن تتبادلا الهدايا في بعض المناسبات.

في عيد زواجكما، أو أعياد ميلاد أبنائكما في أعياد ميلادكما، لتكن في بيتكما مناسبات مفرحة ، لأفراح مشتركة .

اللطف والاحترام.

" لو سمحتِ " أو " شكراً لكِ"... للأسف المتزوجون أحياناً ينسون اللطف واللباقة بين بعضهما البعض.

التشارك في المسئولية تجاه المنزل والأطفال.

من أهم الأسباب التي تثير الخلافات الزوجية بشكل دائم، هي قضية الأطفال ورعايتهم، لا تجعل زوجتك تطالبك دائماً بتنفيذ مسؤولياتك تجاه الأطفال، قم بواجبك، لأنهم من مسؤولياتك.

" سر النجاح يكمن في أن تفهم الرأي الآخر "

(هنري فورد)

بقلم الشباب

الحب الموروث

هناك دوافع مختلفة تجعلنا نحب، فمنا من يحب شكلياً لتحقيق مصلحة شخصية، ومنا من يحب خوفاً وتنفيذاً للوصية الإلهية، ومنا أيضا من يحب لأنه يريد أن يحب(طبع)، ولكن منا من يحب لأنه قد ورث هذا الحب أي اكتسبه بسخائه بعطائه دون أن ينتظر من ورثه منه أي مقابل.

ونقول مثلا أن فلان يحب بدون مقابل هذا لأنه ورثه بنفس الكيفية...بمعنى انه استلمه بنفس الطريقة، فكما يسلم الأب ما يملكه من مال إلى ابنه، هكذا أيضا الحب قابل للتوريث أيضا لأنه شيء يمتلكه فأعطاه إلى ابنه، لذا يجب لمن يورث أن يمتلك لأن فاقد الشيء لا يعطيه، فعندما يرى الابن أبيه وهو يحبه هو وأخوته ويحترم أمه ويحبها ويلبي احتياجاتهم جميعا دون أن ينتظر مقابل، هكذا يبدأ بأمه ثم إخوته ويحترمهم أيضا.

ولا ننسى أن إرثنا الحقيقي من الحب بمعناه العميق دون أي شوائب مثل كوب الحليب الصافي، هو من أبينا السمائي رب المجد «لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد» ونرى هذا الحب يتجسد عندما طلب رب المجد من أبينا إبراهيم أن يقدم ابنه الوحيد حبيبه (ابن شيخوخته) ذبيحة للرب، ولأن أبينا إبراهيم يبادل أبيه السمائي نفس الحب كما ورثه منه، كان على وشك تقديم ابنه الوحيد ذبيحة واثقا تمام الثقة بأبيه السمائي وبحبه.

أيضا لا نتناسى دور الأم, لأننا أيضا نذكر محبة أمنا العذراء لنا وشفاعتها الدائمة عنا التي تعيننا جميعا، أيضا فإذا أحبت الأم الأب واحترمته مثل أمنا سارة كما كانت تحترم أبينا إبراهيم وتقول له «يا سيدي » هكذا ينتقل كلا من الحب والاحترام للأبناء ومن الأبناء للأب كذلك.. (سمعت عن طفله في الخامسة من عمرها عندما انتهت من اللعب مع صديقتها ولما همت صديقتها بالرحيل إلى منزلها وما إن أدارت ظهرها قامت تلك الطفلة برسم علامة الصليب عليها حماية لها مع العلم أنها غير مسيحيه، هذا لأنها كانت ترى والدتها وهي تقوم بهذا العمل كل صباح لوالد الطفلة وهو ذاهب إلى عمله ولأخوتها وهم ذاهبون إلى مدارسهم)

هذه الطفلة فعلت ذلك لأنها (رأت, تعلمت, ورثت, أحبت, وأعطت) ودون أن تنتظر مقابل.

هذا كله لأن الأبناء دون أن يدروا يقلدون الآباء من تصرفاتهم وسلوكياتهم بالحب أيضا والتفاهم، فلنهتم بكيفية توريث الحب لأبنائنا أو نفاجئ انه كره لأنه الوجه الآخر من الحب فلنكن حذرين جدا لكي يصبح كلون البشرة وطول القامة...الخ ولكن بإرادتنا، أما نجلب لأبنائنا صفات أبينا السمائي أو صفات أبناء العالم.

" الجنون هو أن تفعل ذات الشيء مرةً بعد أخرى وتتوقع نتيجةً مختلفةً "
(ألبرت أينشتاين)

كيف تخدم شباب الحوش

هناك خطر داهم على الخدمة إذا ظل الخادم قابعاً خلف أسوار كنيسته أو خلف أبواب اجتماعه ولم يخرج ليدعوا الخارجين إلي الدخول ستكون النتيجة أن الداخلين سيخرجون لكن بعد هذا التحذير أحب أن أطمئنكم أن هذه الخدمة شديدة الروعة لأن ثمارها سهلة جدا لان من بداخل الكنيسة قد تشبعوا كما يقول عنهم بولس "مُستحكة آذانهم" بينما من هم بالخارج عطشى وتأثرهم بالكلمة أقوى لكن إحضارهم يحتاج للعمل الصحيح لكن لنتعرف أولاً على سمات هؤلاء الأشخاص..

سنقوم بجولة في قلب إنسان خارج

وجود هذا الشخص بالخارج يوحي لنا انه سعيد ولكن تأكد أن هذا خلاف الحقيقة هو فقط يبحث عن راحة نفسه في المكان الخاطئ لكنك عندما تدخل إلى قلبه وتُريه الطريق الصحيح ستجده يركض ناحية الله,ويقول الكتاب المقدس "الرب مسحني لأبشر المساكين أرسلني لأعصب مُنكسري القلب لأنادي المسبيين بالعتق و للمأسورين بالإطلاق" . (اشعيا٦١: ١)يعلمنا أنهم مساكين ولهذا فهم أهم من الذين داخل الكنيسة والمسيح جاء من اجلهم

هم مساكين ومسحوقين ومن الممكن أن يكون هذا بسبب أخطاء في التربية نتيجة إهمال مثلا أو سوء معامله أو نتيجة عيب ما في المدرسة فهو مبتعد عن الكنيسة لان الكنيسة والخادم هما نموذج للسلطة,ولهذا عندما يكون هناك نواقص في البيت والمدرسة يجب إن تعوضها الكنيسة أن لم يجد مثال للأب صالح ومحب وحكيم لابد أن يجد هذا المثال فيك أنت كخادم ويجب أن يجد الأسرة البديلة .

لكي لا تدفع مخدومك للخارج

١- تخلص من أنانيتك: يجب أن تخرج من بوابة الأخذ إلى بوابة العطاء لا تفكر في إشباع احتياجاتك أنت فهذا هو معنى الخدمة,على سبيل المثال لا تحاول فرض سلطاتك لكي تشعر بأهميتك.

٢- يجب أن تختار العظة المناسبة لعمر المتلقي ولقامته الروحية في بعض الأحيان نعتقد أننا كلما ارتفعنا بالعظة نزيد المتلقي نفعاً لكنك من الممكن أن تشعر المتلقي بالعجز وبهذا تدفعه للخارج .

٣- وازن بين الاتضاع والمحبة وبين الحزم.

مواصفات خادم الأشخاص الخارجين

١- خادم جاء ليغسل أقدام الخطاة: لا تتحول إلى واعظ فأنت تبحث أن شخص مسحوق تحتويه أولاً.

٢- الخادم المحب والقادر على العطاء: سهم الحب اقوي من سهم التعليم,فهو قبل أن يسمعك يجب أن يحبك يقول ذهبي الفم : لا يخلص عن طريقك إلا من يحبك.

٣- غير نظرتك: يجب أن يسبق الحب استنارة بأن تغير نظرتك لهذا المخدوم من إنسان خاطئ إلى إنسان محتاج ومجروح كما فعل المسيح مع المرأة التي أمسكت في ذات الفعل.فنحن نتعامل أحياناً بمنطق القانون الذي يعاقب ليس بمنطق القانون الذي يصفح ويحتطن ويحب كما يفعل معنا المسيح.

٤- وهذا التغير لا يأتي إلا بالصلاة: يعلمنا المسيح منهج من أهم مبادئ الخدمة " **فمضى كل واحد إلى بيته أما يسوع فمضى إلى جبل الزيتون**" . (يوحنا٧: ٥٣و٨: ١) فالمسيح كان يعرف جيداً أنه سيرى المرأة التي أمسكت في ذات الفعل فصلى لتعطي الصلاة النعمة لأجل تلك المرأة.

٥- الجاذبية: لا يعطيك الجاذبية سوى الروح القدس في الصلاة كما حدث مع هذه المرأة,فالخطية لها لذة وبالاخص هذه النوعية من الخطايا تجعلها تدمن اللذة ومن الصعب في البداية إقناعها بأنها ستجد لذتها في الكنيسة ومعنى تحررها انه حدث عمل معجزي بسبب الجاذبية والصلاة من اجلها.

٦- الخادم المبادر: الذي يبحث عن أولاد المسيح مهما كان وضعهم خُطاه أو بعيدين عن الكنيسة,والمبادرة تعيد للذهن مبدأ فقده الإنسان منذ الطفولة وهو الحب غير المشروط.

٧- البخيل لا يخدم: فالخادم البخيل لا يستطيع أن يعلن عن سخاء المسيح.

٨- القاعدة الأهم انظر إلي الاحتياج الذي أدى إلي التصرف,فمن اكبر أخطائنا إحباط التصرف دون إشباع الحاجة.

لا تيأس واستمر في المحاولة متسلحاً بالصلاة من أجلهم وكما يعلمنا الكتاب "اللّه قادر أن يقيم من هذه الحجارة أولاداً لإبراهيم" (لوقا٣:٨) وتذكر أن عمل المسيح بك قادر أن يجعل منك طريق لهؤلاء الشباب ويصبح "الحجر الذي رفضه البناءون هو قد صار رأس الزاوية (لوقا٢٠:١٧)

" الإنسان الذي يحيا حياة المسيح بدقة وأمانة يحمل صورة المسيح ورائحته وينشرها فى كل مكان" (القمص بيشوي كامل)

كيف تعامل الناس؟

هناك وسائل عديدة تستطيع أن تنجح بها في معاملة الناس وتكسب قلوبهم،وبهذا تقودهم بالحب في طريق روحي،وكما قال الكتاب"رابح النفوس حكيم"..

١-حقق للناس في حياتك المثاليات التي يشتهونها.

٢-إزهد فيما في أيدي الناس يحبك الناس.لا تُشعر الغير بأنك تتخذ منهم موقف المنافس،الذي يريد أن يستولى على ما في أيديهم،وما يريدون الحصول عليه.

٣-احتمل غيرك في وقت ضعفه وفى وقت خطئه واكسبه بطول البال وبالصفح وبسعة الصدر:فلا شك انه سيندم على ما أساء به إليك حينما يخلو إلى نفسه.

٤-إمدح الناس واشعرهم بتقديرك لهم،وبأن كل خير يعملونه هو موضع إعجابك،ولا يخفى عليك.

٥-إحترم غيرك وعامل الكل بأدب،ليس فقط الكبار منهم ومن أنت مُجبر على أحترامهم،بل حتى الصغار أيضا ومن هم أقل منك سناً ودرجة.

٦-إعمل على بناء الناس،وليس على تحطيمهم.

٧-لا تكن كثير التوبيخ للناس،وان اضطررت لذلك ليكن ذلك دون أن تجرح أحدا،ولا تسيء الظن بالناس ولا تحاول أن تصطادهم بتصرف وبكلمة،ولا تشعرهم بأنك تتخذ منهم موقف المنتقد وموقف العدو.

٨-إعذر الناس ودافع عنهم بقدر ما تستطيع بأسلوب الحق لا بأسلوب النفاق وبقدر ما يحتمل الموقف بطريقة سليمة لا رياء فيها ولا مجاملة فيها على حساب الحق.

٩-اعط باستمرار وابذل والذي لا تستطيع أن تعطيه معونة قدم له كلمة طيبة وابتسامة لطيفة ومجاملة لكن حقيقية أي تحدث عن مميزاته وقم بواجبك نحو الكل دون تقصير.

١٠- عامل الناس باتضاع ووداعة،برقة ولطف،فاللطف من ثمر الروح القدس كما قال الرسول(غل٥: ٢٢).

١١-إفهم الناس واجعلهم يفهمونك بهدوء وروح طيبة،وهكذا عش معهم في التفاهم المتبادل،بالمحبة والهدوء.

١٢- ادخل في علاقات المشاركة الوجدانية المتبادلة"فرحا مع الفرحين،وبكاء مع الباكين"،لا تترك مناسبة تطيب بها قلوب الناس دون أن تشترك فيها.

قداسة البابا شنوده الثالث

" يبدأ الإنسان في الحياة عندما يستطيع الحياة خارج نفسه "
(ألبرت أينشتاين)

بطريـــرك بدون قرعة

لـم يجـد الأنبا باخوميوس غضاضة في أن يترشّـح «ابنه» للبطريركيـة ليصبح الإبن أبًا لأبيه، ويصبح هو من ثمّ مثل صديق العريس الذي يرى من بعيد ويفرح. وقد قرأنا كثيرًا في سـير الآباء كيف كان الآباء يتبنّون مواهب أولادهم ويشجّعونهم علـى التفوّق حتى عليهم، فـإن المواهب لا تهدّد إلاّ الضعفاء! لقد استراح الأنبا باخوميوس لهذا الاختيار بل فرح، ومع أنه مستعد لأن يضع كل إمكانياته تحت تصرف البابا الجديد، إلاّ أنه سـيتوارى عن قصد – حسـبما صرّح نيافته – ليترك لـه الحرية في تدبير شئون الكنيسة دون وصاية.

أعطـىَ الأنبا باخوميوس نموذجاً رائعًا للإدارة الكنسـية، أو كما يحلو لنيافته وصفها بـ "أرثوذكسـية الإدارة الكنسية"، سواءً من خلال الجلسـات العشر للمجمع المقدس، والتي أدارها بكثير من الأدب الرهبانـي الممزوج بالحزم والحب، إلى تسـليم الآباء كيفية المناقشـة ووحدانية الفكر والرأي والمصارحة. كان الإجتماع يبدأ بصلاة الشـكر، ثم قـراءة فصل من الكتاب المقـدس، يعقبه تعليق بسـيط على القراءة، وبعد ذلك يعرض جدول الأعمال، ثم يعلن عن مساحة للاستماع، بل إن نيافته تنازل عن حقوقه كقائمقام في اتخاذ بعض القـرارات منفرداً، لكي يهب المجمع المقدس حق أن يتخذها بالإجماع.

وفي آخر جلسة يرأسها للمجمع يوم الخميس ٨ نوفمبر، قدّم اعتذارًا بدماثة خلق عمّا إذا كان قد بدر منه خلال الجلسـات العشر التي أدارها ما قد ضايق البعض. ولا أعتقد أنه دخل مرة واحدة إلى جلسـات المجمع وهو متخذ قرارًا بشكل مسـبق. جدير بالذكر أنه كان قليل الكلام في الجلسـات التي كان يرأسها المتنيح قداسة البابا شنوده، ومع ذلك كانت آراؤه تحظى بتقدير كبير من قداسته.

ولا شـك أن فترة خلوّ الكرسـي وبالتالي مسـئولية القائمقام هـي أخطر بكثير من فترة وجود أب بطريرك، والسـبب ببسـاطة أنهـا الفترة التي تأتـي بالبطريرك! كيف تُدار وكيـف يُجمَع رأي الكنيسـة إلى واحد وتُحتَوي الخلافات إن وُجدت، كيف يقود مرحلة الترشـيحات ثم تقليص العدد الكبير إلى خمسة فقط بما في ذلك من حرج، ثم عملية الإنتخابات بشـكلها المُشـرِّف كمـا ظهرت به، ثم القرعـة الهيكلية في ذلك المشـهد المهيب الذي جذب اهتمام العالم كلـه، ثم كيف يمهّد للبابا الجديد الطريـق ويعفيه من الحرج وذلك باتخاذ بعض القرارات لتصفية الأجواء له، حتى لا يقع في معاتبات من محبي البابا السابق.

والأنبا باخوميوس شـخص بسـيط وإن كان يظهر جبّار بأس، وعندما يحتجّ على معاملة سـيئة من مسئول فهو يدافع عن كرامة الكنيسـة والكهنوت فقط وليس ثأرًا لكرامتـه. ولقد كان نيافته في نهاية كل اجتماع يطلب الصفح من الآباء إن كان قد أخفق في شيء ما، أو سـبّب مضايقة من أي نـوع لأي أب، وهكذا ورغم ما يبدو عليه من جدية وحزم وصرامة، إلا أن من يقترب منه يكتشـف أنه خفيف الظل حلو المعشـر طلي الحديث. وكان قد فتح خمس قنوات للاتصال بنيافته عبر السكرتارية والتليفونات والإيميل وغيرها.

أما عن البُعد الرهباني في شخصيته؛ فهو وقد احتفل باليوبيل الذهبـي لرهبنته ، أي مرّ على دخوله إلى الرهبنة خمسـون عاماً، إلاّ أنه ما تزال «لغتـه رهبانية»، وما يزال الراهب «أنطونيوس»

بـين البابا الـ١١٧ والـ١١٨ ظهر في الكنيسـة «بابـا وبطريرك» بدون قرعة ودون رقم ودون تجليس!

وإنما بتزكية تُعدّ الأكبر بالنسبة لمن رُشِّحوا للمنصـب، ولكنـه اعتـذر بـأدب جـمّ. فيـه اجتمعـت أركان الأبـوة والحكمة والبسـاطة، وصرّح الكثيرون من المعنيين بالشـأن الكنسي بأنه «اكتشاف»، ربما لأنه لم يكن يؤثر الظهور، بـل اختار العمل في الظـل. والعجيب أنه يدور الحديـث في هذه الفترة عـن إثنيهما، فكلاهما اكتشاف بالنسـبة للناس، بسبب المنهج ذاته الذي اتبعه كلاهما: «الأب وتلميذه».

(إسم نيافته قبل الأسقفية) يحيا داخله، يذهب إلى الدير باستمرار يختلي كلما دعت الضرورة إلى اتخاذ قرار هام، ونيافته يفتخر بأنه تتلمذ على آباء كبار مثل البابا شنوده والانبا ثاوفيلس وغيرهم من شيوخ الدير.

وقد رفض الترشّح أو ترشيحه من قِبَل الكثير من الآباء (وصل عددهم قرابة السبعين) للبطريركية باتضاع، وبرّر قراره بأنه يحب شعبه في الإيبارشية ويحب البقاء معهم، ومن ثمّ فكيف يبرّر لهم ترشحه لهذا المنصب؟ كما صرّح باتضاع بأنه لا يستطيع أن يملأ الفراغ الذي تركه البابا شنوده الثالث بنياحته، كان وما يزال لعقله «إتجاه واحد».

هذا وقد تعامل نيافته مع عدة أزمات خلال هذه الفترة بكثير من الكياسة وإتساع الأفق، مثل مشكلة الإعتداء على الأقباط ، والفيلم المسيء للإسلام .

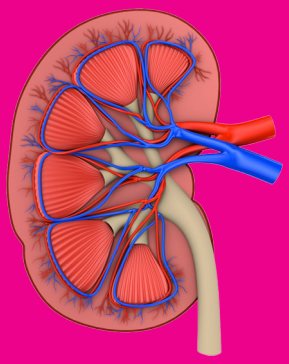
وكان قوياً في تصريحاته ومطالباته للمسئولين برفع الظلم وسيادة القانون.

وأعتقد أن فترة تولي نيافته مسئولية القائمقام تعد محطة من أهم المحطات في مشوار حياته، إن لم تكن أهمها على الإطلاق، إذ أسدى نيافته للكنيسة خدمة جليلة، ونال تقدير المسئولين في الدولة والعالم والطوائف، وأعطى نموذجًا حيًّا في التفكير بروحانية، واللجوء إلى الصلاة والصوم قبل الإقدام على القرارات الهامة، لاسيما تلك التي تتعلق بأمر خطير كاختيار بابا للكنيسة.

خلال أيام سيتوارى نيافته باتضاع عائدًا إلى إيبارشيته، وقد رفض أن يُقام له حفل توديع، ناسبًا كل ما تمّ إلى تعاون الآباء والأراخنة. لقد كشفت هذه الفترة عن جوانب رائعة في شخصيته فنال تقدير المسلمين والمسيحيين بطوائفهم، وزاد رفعة في أعين رعيته في الإيبارشية حيث تنازل عن كرامة كبيرة ومجد وشهرة حبًّا فيهم.

هنيئًا للكنيسة ولمصر به، وهنيئًا لشعب إيبارشية البحيرة ومطروح والمدن الخمس برعايته ونسبتهم له، وهنيئًا لقداسة البابا تواضروس الثاني ببنوته له، وهنيئًا لنا جميعًا باثنيهما: الأب وابنه بالتبادل...

كيف تحمي كليتيك



حيث أن معظم أمراض الكلى المزمنة لا يمكن علاجها بصفة نهائية، فكل ما يمكنك عمله هو إبطاء تطور المرض وأن تشعر بتحسن وأن تحمي كليتك من الفشل.

لذلك، حتى في المراحل المبكرة جداً لأمراض الكلى، يجب مع الإشتراك مع الطبيب تحديد معدل الفحص الدوري لوظائف الكلي كل ٣-٦ شهور.

أيضاً، تستطيع اتباع هذه الخطوات البسيطة للحفاظ على وظائف كليتك لتخفيف الضغط على الكلى ، وإعط وقتاً للراحة لكليتك بإتباع ما يلي:-

- إشرب كميات كبيرة من الماء لتخسس السموم. شرب الماء أيضاً يساعد على تقليل الفرص للإصابة بالإلتهابات المتكررة بالمجرى البولي والكلى أيضاً ويقلل الإصابة بالحصوات.

- حافظ على ضغط الدم في معدل مناسب، الحفاظ على الوزن المثالي، ممارسة الرياضة بالإضافة إلى حبوب علاج الضغط تساعد على التحكم بالضغط وتبطئ أو تمنع تدهور وظائف الكلى.

ضغط الدم المرتفع يشكل عبئ ثقيل على الكلى لذلك فإن علاج ارتفاع ضغط الدم ضروري جداً للحفاظ على وظائف الكلى خاصة في وجود مرض مزمن بالكلى.

- إذا كنت تعاني من مرض السكري، يجب عليك الحفاظ على مستوى السكر بالدم في المعدل الطبيعي. الحفاظ. الحفاظ على الوزن المثالي وممارسة الرياضة والعلاج بالعقاقير الطبية بالإضافة إلى التحكم بمعدل السكر بالدم يمكن أن يمنع او يبطئ تدهور وظائف الكلى.

- إذا كنت معرض لحدوث حصوات بالكلى كأن يكون لديك تاريخ مرضي بالعائلة أو كنت تعمل لساعات طويلة بأماكن حارة بعيداً عن أي مصدر للمياه العذبة وقلة شرب الماء، يجب عليك في هذه الحالة اتخاذ الخطوات الازمة لمنع تكون حصوات مثل فحص البول المتكرر للتأكد من عدم وجود أملاح أو تحديد نوع الأملاح لتجنب بعض الأطعمة واستخدام العلاج المناسب، وشرب كميات كافية من الماء خاصة في الطقس الحار.

- يجب عليك سؤال طبيبك عن نوع الغذاء المناسب لحالتك مثل غذاء قليل البروتينات أو قليل الفوسفور أو الملح.

تجنب مسممات الكلى المختلفة:-

حاول تجنب المسكنات بقدر الإمكان خاصة التي تحتوي على إيبوبروفين، نابروسيل، أو اسيتامينوفين. لأن هذا النوع من المسكنات يؤثر بطريقة مباشرة على كمية الدم التي تصل إلى كليتك مما يضر بها. لذلك إذا إضطررت لتناولها، فيجب عليك أن تخبر طبيبك بذلك، ويجب تناول كمية ماء كبيرة مع هذه الحبوب.

- يجب أن تعرف إذا كانت تعاني حساسية من نوع معين من الأدوية لأنها قد تؤثر على الكلى

- بعض الأدوية مثل المضادات الحيوية والعلاج الكيماوي للسرطان قد يؤثر على الكلى لذلك حاول تجنب هذه الأدوية بقدر الإمكان خاصة إذا كنت تعاني من مرض مزمن بالكلى.

- تجنب الصبغات المستخدمة في الأشعات مثل المقطعية أو الرنين المغناطيسي. وإذا إضطررت لإجراء هذه الأشعات، فيجب شرب كميات كبيرة من الماء قبل وبعد الفحص، وبعض الأطباء يصفون بعض العقاقير التي تحمى الكلى من هذه الصبغات.

- إذا شعرب بألم بالحلق، من الأفضل عمل مزرعة من الحلق لتحديد نوع البكتريا المسببة للإلتهاب حيث أنها قد تكون من نوع خاص يؤثر على الكلى لذلك يجب علاجها على الوجه الأمصل.

- تجنب استخدام الأدوية والأعشاب التي تباع بالسوق حيث أنها قد تكون غير آمنة على كليتك.

- توقف عن التدخين لأنه في بعض حالات أمراض الكلى المزمنة هو يزيد نسبة البروتين المتسرب بالبول مما يشكل حملاً على الكلية ويسبب تدهور وظيفة الكلى.

"إذا استطعت أن تعالج بدواء منفرد فلا تعالج بدواء مركب، وإذا استطعت أن تعالج بالأغذية، فلا تعالج بالأدوية" (كاتب غير معروف)

مسابقة العدد

السؤال الأول أكمل ما يلي:-

أ-القديسة العذراء مريم لها أعياد كثيرة منها عيد دخولها الهيكل و عيد نياحتها و ..... و..... .

ب-احذر من أخطاء مشهورة في الحوار مثل عدم التركيز و الحدة والغضب والتشبث بالرأي و..... .

ج- مرحلة التقارب والتودد عند الأطفال تبدأ من ..... إلى ..... سنوات.

د-القديسة افروسيني عاشت كراهب ناسك ل ..... سنة.

السؤال الثاني:-

أ-ما هي أعياد رئيس الملائكة الجليل ميخائيل؟

ب- ما هي ألقاب الملاك ميخائيل؟

السؤال الثالث من القائل؟

أ-إذاً الحرب مستمرة لذلك فالسلاح الوحيد الذي يهزمه يجب ألا نخلعه أبداً ألا وهو الصلاة المستمرة.

ب- من لم يستطع أن يُخضع نفسه وفكره لإرادته لا يستطيع أن يُخضع ذاته إلى الله.

ت- إن محبة الله لنا لا تُدرك ولا تتغير ، ومحبته لنا لم تبدأ من الوقت الذي صُولحنا فيه معه بدم ابنه ، لكنه أحبنا قبل إنشاء العالم ، قبل أن نُولد حتى بذلك نصير أبناءه مع ابنه الوحيد.

الدهون والكولسترول في كلمات وسطور

يعتبر الكولسترول واحدا من الدهون الموجودة في دمنا بأكثر من نوع,أهمهم الكولسترول منخفض الكثافة (الكولسترول الضار) و الكولسترول عالي الكثافة (الكولسترول النافع).غالبا ما يسمي الكولسترول منخفض الكثافة ضاراً لأنه يمكن أن يتراكم علي جدران الشرايين ويشكل ترسبات صلبه تسمي طبقه ومع مرور الوقت يمكن أن تؤدي هذه الطبقة إلى انسداد الشرايين مما يودى إبطاء ومنع تدفق الدم إلى أعضاء حيوية هامة كالقلب والدماغ ويحدث ما يعرف بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية.

أما الكولسترول عالي الكثافة يسمى بالنافع لأنه يكمن أن يساعد في الحيلولة دون تراكم الكولسترول الضار على جدار الشرايين ويمكن أن يقي من النوبات القلبية.

أما الدهون الثلاثية وهى نوع أخر من الدهون الموجودة في الدم و التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بآفات القلب.عادة لا تظهر إشارات على وجود الكولسترول لدى معظم الناس في بداية الأمر لكن طبيبك يمكنه أن يقيس مستوى الكولسترول لديك باختبار بسيط للدم مع العلم انه تختلف المستويات الطبيعية من شخص إلى شخص وذلك يرجع إلى عدة عوامل ومن ضمنها مثلاً الإصابة ببعض الأمراض الأخرى مثل السكر.

السؤال الذي يطرح نفسه الآن هو ما هو الحل؟

الحل هو التوازن بين الثلاثة أنواع ويتلخص في محاولة تقليل الكولسترول الضار والدهون الثلاثية ورفع مستوى الكولسترول النافع عن طريق. أولا التمارين الرياضية المنتظمة فعدم ممارستها عامل رئيسي لخطر الإصابة بأمراض القلب لذلك ينصح بممارسة التمارين الرياضية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً لمدة خمسة أيام أسبوعيا على الأقل فهي ترفع من مستوى الكولسترول النافع وللانتظام على ذلك حاول أن تجد نوع الرياضة التي تستمتع بها وتدخله ضمن أسلوب حياتك الروتيني.

ثانياً النظام الغذائي الصحي فعليك أن تكثر من الأشياء المفيدة مثل الخضروات والفواكه وشرائح اللحم الأحمر والسمك والألياف وان تقلل من الأشياء الغير مفيدة مثل السمن الصلب والزبدة ,صفر البيض ,منتجات الحليب عالية الدسم, المعجنات,رقائق البطاطس ,البسكويت, واللحوم الغنية بالدهن والوجبات السريعة.

ثالثاً مساعدة إضافية تقدمها الأدوية إن لزم ولكن بإشراف الطبيب.الكولسترول في حد ذاته ليس خطر إنما هو احد المواد الطبيعية في الدم ولكن الخطورة تكمن في عدم توازنه بالشكل الصحي المطلوب لهذا احرص على أن تحافظ على الكولسترول المتوازن.

الله مغلوب من محبته

الأنبا مكاريوس (الأسقف العام)

لا توجد خطية تغلب محبة الله، لأن الله مغلوب من محبته، هو قال لعروس النشيد: "حولي عني عينيك فإنهما قد غلبتاني " (نش ٦ : ٥)، إن دموعنا أغلى عند الله من الوصية التي كسرناها، التوبة حصن يركض إليه الخاطئ مثل مدن الملجأ، الله نفسه هو الذي دعانا لكي نتفاوض ونتفاهم " هلموا نتحاجج ..." إنه يبحث لنا عن مخرج .. عن حلول. الله يريد أن يخلّص على كل حال قوماً، مثلما يودّ الشيطان أن يُهلك على كل حال قوماً.. إن المشكلة هي في الخاطئ نفسه، فهو يخطيء ويهرب من الله، وربما يسأله الله: أين أنت ؟ " فنادى الرب الإله ادم وقال له أين أنت" (تكوين ٣ : ٩) فيدافع عن نفسه ويبررها. الله يريد أن يمتلئ عرسه بالمدعوين هو أعدّ كل شيء وأعد لنا مكاناً في الملكوت. باب التوبة مفتوح وأمامه باب المغفرة.

إن نهاية العام فرصة ثمينة للتخلّص مما يثقّل أعناقنا من خطايا، ونحن نشكر الله لأننا مازلنا أحياء حتى الآن، والفرصة متاحة لنا لكي نقدّم توبة نقية، ولكي نبدأ عاما جديدا خالياً من الخطايا. وليكن عاماً مثالياً نحقق فيه ما لم نستطع تحقيقه في العام الذي أوشك على الانتهاء. هوذا صوت الرب المطمئن" من يقبل إلي لا أخرجه خارجا" (يوحنا ٦ : ٣٧).

انتماء قوى !

ليلة المباراة النهائية لمصر مع كوت ديفوار ذهب جوزيف قبل النوم إلى ماما وقال لها: يلا يا ماما نقف نصلى علشان مصر بكرة تكسب, ضحكت ماما من الدهشة وقالت هو أنت تعرف إن مصر هتلعب بكرة قال لها أيوه يا ماما ده ماتش مهم جدا!

وقفت مامي وجوزيف وأخته الصغيرة وفي صلاتهم طلبوا فعلا إن مصر تكسب!

موقف مضحك حقا خاصة إن وضعت نفسك مكان الأم التي التزمت بعدم الضحك أثناء الصلاة على ما طلبه أولادها من اجل مباراة كرة القدم ولكن هو في الواقع موقف عميق جدا فيه ظهر الآتي:

•إيمان الطفولة العجيب فرغبته في فوز مصر وضعها أمام الله لكي تتحقق

* الله قريب إلى حياته: فلم يحتقر طلبه ولم يعتبره طلبا بشريا لا علاقة لله به بل بتلقائية في الفوز لأبيه السماوي لكي يحققه بدون ادني شك أن الله قد لا يستجيب .

*انتماء قوي: فهل منا نحن الكبار يذكر مصر؟!! في صلاته رغم كل ما فيها من مشكلات وكم مرة نفتكر أن يكون سلامها موضع طلبتنا هذه الأرض التي باركها الرب بنفسه لكن هذا الطفل يشعر بأن الفريق الذي يلعب المباراة هو فريق مصر إذا هذا أمر يخصه شخصيا ويهمه أن يفوز.

*ايجابية:

فلم يكتفي بأن يتمني لمصر الفوز لكنه فعل شيئا وهو انه طلب من ربنا أن يعين الفريق لكي يفوز هذا كل ما يملك أن يفعل ..

ليتنا نتعلم أن نكون في ايجابية هذا الطفل فنحن كثيرا ما نتمنى أن تتحسن الأحوال وتستقر الأجواء.. ولكن ماذا فعلنا تجاه هذه الجوانب؟ فان كنا لا نملك أن نفعل شيئا لكننا نملك أن نرفع طلباتنا إلى لله لكي يتدخل هو .