ينبوع المحبة

YANBO3 EL MA7ABA

تصدر عن

كنيسة مارمرقس الرسول بالكويت

اجتماع أبو سيفين للشباب الجامعي والخريجين

لماذا عذراء مخطوبة؟

عن الحب والزواج

اكتشفي شخصية خطيبك

الأقباط والثورة

رسالة شبابية غير دورية | العدد التاسع عشر | اغسطس ٢٠١٣

آية العدد

"ثُمَّ غَطَّتِ السَّحابَةُ (مجد اللّه) خَيمَةَ الاجتماع ومَلأَ بَهاءُ الرَّبِّ المَسكَنَ. فلَمْ يَقدرْ موسَى أنْ يَدخُلَ خَيمَةَ الاجتماع، لأنَّ السَّحابَةَ حَلَّتْ علَيها وبَهاءُ الرَّبِّ مَلأَ المَسكَنَ."
(خروج ٤٠: ٣٥)

خيمة الإجتماع

وتُسمّى "الشاكيناه" وهي مسكن الله مع الناس ونقطة تلاقي الله مع شعبه (خروج ٢٥: ٨-٩)، ولذلك سُمِّيت العذراء بالمسكن حيث حلّ الله فيها مثلما كان يتجلّي في الخيمة ويكلّم موسي والكهنة. كما سُمِّيت بالهيكل أيضًا. وكانت الخيمة مقامة بين أسباط بني إسرائيل الاثني عشر، فهي قدس الأقداس التي دخل فيها وخرج رئيس الكهنة الأعظم مرة واحدة (عبرانيين ٩). وقدس الأقداس في الخيمة مفصول عن الهيكل، مثلما اختار الله القديسة مريم من بين جميع النساء وعلى مدار عشرات القرون، وعنها قال القديس كيرلس: "الهيكل غير المنهدم، والموضع الذي احتوى غير المحوي".

اقرأ في هذا العدد

آية العدد	١
الإفتتاحية |عيد السيدة العذراء	٢
مع الآباء	٣
العذراء في طقس الكنيسة	٤
تأمل مصوّر	٥
أخطاء شائعة في التربية	٦
لماذا عذراء مخطوبة	٧
أشجار مثمرة	٨
القديس بطرس الرسول	٩
قالوا في الزواج والحب	١٠
هل يصح السجود للعذراء	١١
السمنة	١٢
الفتور الروحي	١٣
اكتشفي شخصية خطيبك	١٤
هل حقاً يندم الله؟	١٥
بين تجاوز المخدوم وسعة صدر الخادم	١٦
كم تزن	١٧
الأقباط والثورة	١٨

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

الإفتتاحية

عيد السيدة العذراء

عيد السيدة العذراء من أحب الأعياد عند الجميع ومن المعروف أنه هو الصوم الوحيد الذي فرضه الشعب على الكنيسة.

لا توجد إمرأة تنبأ عنها الأنبياء واهتم بها الكتاب، مثل مريم العذراء, رموز عديدة عنها في العهد القديم وكذلك سيرتها وتسبحتها والمعجزات: في العهد الجديد ما أكثر التمجيدات والتأملات، التي وردت عن العذراء في كتب الآباء وما أمجد الألقاب، التي تلقبها بها الكنيسة مستوحاة من روح الكتاب.

إنها أمنا كلنا، وسيدتنا كلنا، وفخر جنسنا، الملكة القائمة عن يمين الملك، العذراء الدائمة البتولية،الطاهرة، المملوءة نعمة، القديسة مريم، الأم القادرة المعينة الرحيمة، أم النور، أم الرحمة والخلاص، الكرمة الحقيقية هذه التي ترفعها الكنيسة فوق مرتبة رؤساء الملائكة فنقول عنها في تسابيحها وألحانها:

"علوتِ يا مريم فوق الشيربيم، وسموت يا مريم فوق السيرافيم"

مريم التي تربت في الهيكل، وعاشت حياة الصلاة والتأمل منذ طفولتها، وكانت الإناء المقدس الذي اختاره الرب للحلول فيه .

أجيال طويلة انتظرت ميلاد هذه العذراء، لكي يتم بها ملء الزمان (غل ٤: ٤)هذه التي أزالت عار حواء، وأنقذت سمعة المرأة بعد الخطية، إنها والدة الإله، دائمة البتولية ،إنها العذراء التي أتت إلى بلادنا أثناء طفولة المسيح، أقامت في أرضنا سنوات، قدستها خلالها، وباركتها وهي العذراء التي ظهرت في الزيتون منذ أعوام قريبة (١٩٦٨)، وجذبت إليها مشاعر الجماهير، بنورها، وظهورها، وافتقادها لنا.

وهي العذراء التي تجري معجزات في أماكن عديدة، نعيد لها فيها، وقصص معجزاتها هذه ليست غريبة علينا، فقد اختلطت بمشاعر الأقباط في عمق، خرج من العقيدة إلى الخبرة الخاصة والعاطفة ما أعظمه شرفًا لبلادنا وكنيستنا أن تزورها السيدة العذراء في الماضي، وأن تتراءى على قبابها منذ سنين طويلة لم توجد إنسانة أحبها الناس في المسيحية مثل السيدة العذراء مريم في مصر، غالبية الكنائس تحتفل بعيدها .

وفي الطقوس ما أكثر المدائح والتراتيل، والتماجيد والإبصاليات والذكصولوجيات الخاصة بها، و بخاصة في شهر كيهك. ولها عند أخوتنا الكاثوليك شهر يُسمى الشهر المريمي وفي أديرة الرهبان في مصر يوجد على اسمها: دير البراموس، ودير السريان، ودير المحرق،ويوجد دير للراهبات على اسمها في حارة زويلة بالقاهرة. وما أكثر الأديرة والمدارس التي على اسمها في كنائس الغرب.

بقلم مثلث الرحمات فداسة البابا شنودة الثالث

" انفردت بدعوتها "الممتلئة نعمة" إذ وحدها نالت النعمة التي لم يقتنيها أحد غيرها،إذ امتلأت بمواهب النعمة" (القديس امبروسيوس)

صوّم السيدة العذراء

صوم العذراء من الأصوام المحبوبة جداً فى الكنيسة القبطية وعند الشعب القبطى .. تتهافت الناس عليه وتنتظره بشوقٍ كثير وفرحٍ زائد ...

كنا نحفظ فى صغرنا ترنيمة بمناسبة صوم العذراء، مطلعها :

ما أحلى صيامك يا عدرا — أسبوعين فى السنه مره
كل الناس بيستنوه — مشتاقين علشان يصوموه

ومع أن هذا الصوم مجرد أسبوعين إلا أن البعض يصومه ثلاثة أسابيع والبعض الآخر يصومه أربعة أسابيع ، أى شهر أغسطس بأكمله .. وهناك من يصومه إلى غروب الشمس ، هذا من جهة الوقت ..

أما من جهة الكيف ، فالبعض يصوم على السخن (أى لا يأكل شيئاً ساخناً) والبعض يأكل ما يُسمى بالـ "شلولو" وهى أكلة مكونة من الملوخية الناشفة والماء البارد والليمون ، وإن كانت وجبة ليس لها قيمة غذائية ولا طعماً ولكنها محببة لأجل محبة القبطى للسيدة العذراء .. وهناك من لا يأكل السمك ، مع أن هذا الصوم تسمح فيه الكنيسة بأكل السمك (فيما عدا يومى الأربعاء والجمعة طوال العام) .. ومن يمتنع عن أكل الزيت .. ومن يأكل خبزاً وملحاً طوال الصوم ..

لماذا كل هذا ؟ محبة فى أمنا العذراء ..

فالعذراء بالنسبة لنا أُماً بل وأكثر من أم .. إنها أم الخليقة الجديدة .. أم البشرية .. فمنذ أن أوصى السيد المسيح تلميذه يوحنا وهو على الصليب : "هذه أمك" .. صارت العذراء أُماً لنا جميعاً .. وبالتالي حين قال للعذراء ، عن يوحنا : "هذا ابنك" صِرّنا لها - مع يوحنا - أبناءً .. إنها أمنا الروحية الحنون ..

يُحكى أن أحد الآباء البطاركة القديسين - إمعاناً فى النسك - فكر أن يلبس مسوحاً (ملابس خشنة تشبه الخيش) تحت ثيابه الكهنوتية ولأنه كان لا يود أن يعرف أحد هذا تحير فى الأمر جداً .. وفيما هو يفكر فى هذا ظهرت له السيدة العذراء وعرضت عليه استعدادها بأن تقوم بخياطة ملابسه.

وذات يوم ذهب أحد الشباب إلى هذا الأب يعترف بخطية ويبدو أنه قال شيئاً استصعب البابا أن ابناً للمسيح يصنع هذا .. وذهب الشاب من أمام البابا باكياً .. ودخل إلى الكنيسة وسجد أمام أيقونة العذراء يبكى بحرقةٍ .. وإذا بالسيدة العذراء تكلمه (من الأيقونة) قائلة له : روح للبابا وقول له : الخياطة بتاعتك بتقول لك سامحنى .. فعرف البابا أن الأم الحنون هى التى أرسلته بهذه التوصية ..

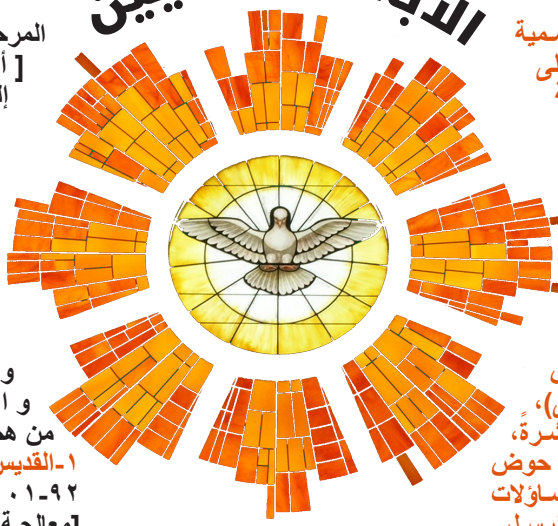
إنها الأم الحنون ذات القلب الطيب الذى يسع كل أبنائها ..

بركة شفاعتها تكون معنا ،

أبونا بيجول الأنبا بيشوى

"دُعيت حواء أما للجنس البشري، أما مريم فهي ام الخلاص"
(القديس امبروسيوس)

الآباء الرسوليين



سمى هؤلاء الأباء بهذة التسمية لأنهم يحملون التسليم الرسولى فى نقاوته الأولى واى حقبة فى تاريخ الكنيسة تحمل روح الرسل نسميها " كنيسة الرسل " وعندما نقول الآباء الرسوليين فنحن نستحضر روح المسيح العامل فى الأباء "نكتب بروحهم ونعلم بروحهم".

+ تتلمذوا على الأباء الرسل مباشرةً مثل القديس بوليكاربوس (يوحنا الإنجيلى)، أول جيل أساقفة بعد الرسل مباشرةً، والكنيسة المنتشرة فى منطقة حوض البحر المتوسط برزت فيها تساؤلات وقضايا، تعاملوا معها بروح الرسل .

تسميتهم:

ربما كان ثاوفيلس الأنطاكى هو أول من أطلق عليهم تلك التسمية، وبعد ذلك العالم الفرنسى جون كوتيلر Jean B.Cotelier سنة ١٦٧٢ م والذى نشر فى تلك السنة مجلدين عن الأباء شملت كتابات تلك الحقبه... .

إذ أنهم يمثلون الجيل الثانى لعصر الرسل(والذى يبدأ بنياحة يوحنا الحبيب)، ولكن ليس كل أب ظهر فى تلك الحقبة يُسمى رسولى لأنه عاش فى ذلك الوقت بعض الهراطقة.... فى حين سُمى البابا اثاناسيوس الرسولى هكذا لأنه يحمل فى روحه وتعليمه منهج الأباء الرسل.

وقد عبر الأباء الرسولين بكتاباتهم ورسائلهم وعظاتهم عن إيمانهم وعقيدتهم للمسكونة كلها، فحملت تلك الكتابات الصدى الأصيل لكرازة الرسل وبساطة الإنجيل والتقليد فى تلك الفترة الهامة.

هكذا وقد تطور علم اللاهوت المسيحى نتيجة ثلاثة عوامل (مراحل) :

١- تعرّف الكنيسة على ذاتها وبنيانها لعقيدتها الذاتية(٩٥-١٥٠) الرسوليون.

٢- مواجهة العالم الخارجى(١٢٠-٢٢٠) المدافعون.

٣- مقاومة موجة الهراطقات (١٨٠- ٢٣٥) مقاومى الهرطقات

وقد عبر الآباء الرسوليين (المرحلة الأولى) عن الوعى والاستنارة الجديدة التى ذاقتها الكنيسة, وكانت مرحلتهم مرحلت بنيان وإدراك لكل ما ورثته الكنيسة وأستجابتها لروح الله فيها، واستفادوا بالآداب الموجوده آنئذ مثل الهيلينية، وكانت الرسائل والكتابات مثل وسيلة تخاطب بين الكنائس أو الأشخاص للمشاركة فى الألام أو التعزيات، وقد نقلت لنا تلك الكتابات نبض الكنيسة الأولى، وكانت تُقرأ فى الكنيسة والإجتماعات.

وكتابات الأباء تنقسم إلى ثلاث أقسام:

- الكتابات الآبائيه (١٠٠-٣٠٠م)

٢- العصر الذهبى لكتابات الأباء (٣٠٠- ٤٤٠م)

٣- العصر المتأخر (٤٤٠-٦٠٠م)

وعندما ندرس الآباء فى القرن العشرين، فهل نحن نعود إلى القرون الأولى أم نسير مع الآباء إلى الأمام ؟ ويسمى بعض الآباء هذا العصر بالعصر الأبائى الجديد New patristics age .

وقد شغلتهم أمور مثل انتظار مجىء الرب ولماذا لم يجئ حسبما توقعوا سريعاً، أنتقلوا بقوة الانتظار الاسخاطولجى إلى تأسيس الكنيسة، وبقيت حاملة هذا الاشتياق فى الرعاية والخدمة (وننتظر قيامة الأموات وحياة الدهر الآتى) ولكنها تحولت بطاقة الإنتظار الرأسية إلى طاقة الإنتظار الأفقية، ولذلك فقد سمى العلماء تلك المرحلة (بمرحلة الإنتقال) [أى التحول من انتظار المجئ إلى الكرازة بقوة المجئ ...] وتكمن أهميتهم أيضاً فى نقل السمات الليتورجيه للكنيسة الأولى وعلاقته بالعهد القديم بالجديد، الرتب الكنسية، ويقول باحث فرنسي :

[مع الآباء الرسوليين إنتقلت الكنيسه من إيمان العيون إلى عيون الإيمان] وعلاقة الكنيسة بالدولة و ا لسلطا ت

من هم ؟ أولاً أهم ثلاثة :

١-القديس كليمندس الرومانى:

٩٢-١٠١م (رسالة إلى كورنثوس [معالجة الشقاق] ورسالة أخرى تسوية له.

٢- القديس أغناطيوس:

٣٥-١٠٧م الشهيد

٣- القديس بوليكاربوس ازمير:

٦٩-١٥٥م

ولعل أعظمهم هو أغناطيوس الأنطاكى والذى لقب بأب ومعلم الكنيسة، لاهوتى قدير ودعى الثيئوفورس أى [حامل الإله].

٤- بابياس تلميذ يوحنا الحبيب:

٦٠-١٣٠م ورسالته عباره عن تعليقات على كلمات السيد المسيح مع عرض لطيف للتقليد الشفهى.

٥- برنابا تلميذ القديس بولس:

(ربط العهد القديم بالجديد).

٦- هرماس الراعى: ١٤٠-١٥٠م

(مؤلف كتاب الراعي) هو أخ بيوس أسقف روما.

٧- إلديداكية تعليم الأثنى عشر:

اكتشفت عام ١٨٧٣م (تعليم الرب للأمم كما نقله الإثنى عشر، إرشادات للمؤمنين.

٨- الرسالة إلى ديوجينيتس:

نعى هام يصف حالة المسيحيين فى نهاية القرن الثانى وتنسب إلى ديديموس الضرير ، حيث أرسل إلى ديوجينتيس وهو موظف كبير في الأسكندرية (أسئلة وأجوبه دفاعية لشرح المسيحية).

"كانت قلوب الآباء الرسل متفتحة وعقولهم متفتحة وكلها مُرَكَّزَة في الربّ وفي وصاياه. وأيضًا طوال مدة إعدادهم كانوا متفرغين تفرغ كامل للسير وراء الرب "

(مثلث الرحمات البابا شنودة الثالث)

"إذهب إلى **النملة** أيها الكسلان
تأمل طرقها و كن **حكيماً**"
(أم ٦ : ٦)

هناك خمسة أخطاء رئيسية نرتكبها في تربيتنا لأطفالنا وتؤثر في سلوكياتهم طوال حياتهم"

الخطأ الأول

التدليل:

التدليل الزائد الذي يتبعه بعض الآباء بدافع من الحب وتبدو هذه الحالة بصورة واضحة في الطفل الأول أو الطفل الذكر بعد عدد من الإناث، والذي يتم التعامل معه بشكل استثنائي في التدليل وأيضاً في حالة انفصال الأبوين، حيث يرغب كل طرف في جذب مشاعر الطفل له عن طريق تلبية كل طلباته، وهنا تظهر لدى الطفل عادة في غاية السوء، وهي "اللعب على الإختلاف"

، حيث يدرك الطفل أن الإختلاف بين والديه هو أفضل وضع له، ويبدأ في نفاق كل منهما للحصول على مزيد من الأشياء المادية.

وأحيانا يتبع هذه الطريقة الآباء بغرض تعويض الطفل عن أشياء معينة مثل غياب الأب لفترات طويلة واستبدال دوره التربوي بهدايا عينية للطفل.

لذا يجب أن نشير إلى أن تلبية كل طلبات الطفل وإغداقه بالهدايا - بسبب أو بدون- يضره أكثر مما ينفعه، فالطفل الذي إعتاد الحصول على كل شيء بدون تقديم المقابل يصل لمرحلة من الزهد ويفقد الإحساس بالإعجاب، كما ينمو لديه طباع مثل الطمع والأنانية وينشأ إنسان غير قادر على العطاء وراغب دائماً في الحصول على الأشياء دون مقابل".

الخطأ الثاني :

عدم القدرة على الإستماع للآخرين:

يشكو الآباء من أن أطفالهم لا ينصتون إليهم، ولكنهم لا يدركون أنهم منذ البداية لم يُنِمْ فيهم حُسن الإنصات.

فالتعامل مع الطفل بغرض لفت نظره إلى الحديث، يتطلب أن نجعل حديثنا مُمتعاً بتغير نبرة الصوت أو تقليد أصوات الحيوانات للفت نظره وتعوده على الإستماع، كما يجب أن يلتفت الآباء إلى طريقة إستماعهم لأطفالهم، ففي حالة تعاملهم مع حديث الطفل بشيء من اللامبالاة أو مقاطعته سيبدأ في التعامل بنفس الطريقة تجاههم وتجاه الآخرين فيما بعد، ونساعد نحن بدون أن نشعر في تنشئة إنسان لا يستمع إلا إلى صوت نفسه ولا يحترم آراء الآخرين".

الخطأ الثالث:

وهو الترهيب والتخويف :

وغالبا ما يلجأ إليه الأبوين تحت وطأة الإحتياج في موقف معين بغرض إبعاد الطفل عن فعل ما، ويكون غالباً بإستخدام كائنات خرافية أو حتى أشخاص بعينهم يتعامل معهم الطفل في محيط الأسرة، مثل الأب أو العم أو أي فرد آخر.

وهذه الطريقة "تأتي بنتائج سلبية للغاية على الطفل، وأول نتيجة على المدى القريب هي إصابته بالكوابيس الليلية وأحيانا التبول اللاإرادي.

كما أنها تعمل على توتر العلاقة بين الطفل وأبويهِ لأن العلاقة المبنية على الخوف هي علاقة غير صحيّة، ويجب أن تكون علاقة الطفل بأبويه مبنيةُ على الحب والإحترام وليس الترهيب والتهديد، وهو ما ينتج عنه حالة من فقدان الثقة والمصداقية في الأبوين عندما يتقدم الطفل في السن نوعاً ما، ويبدأ في إدراك الحقائق وأن كل ما كان يستخدمه أبواه من أساليب لترهيبه ما هي إلا أشياء وهمية لا وجود لها".

الخطأ الرابع:

إنشاء طفل شديد العناد:

ورغم أن العلماء يشيرون إلى أن العند لدى الطفل هو أحد مؤشرات الذكاء، وغالبا ما يشكل العامل الوراثي نسبة كبيرة منه، وبالتالي فالطفل يكون لديه إستعداد مُسْبَق لإكتساب هذه العادة التي نُكْمِلُها نحن.

الطفل في سنوات عمره الأولى يكون لديه إحساس بأن الكون كله يدور في فلكه ومُسخر لخِدمته، وهو إحساس طبيعي عند جميع الأطفال في مثل هذه السن، وللعمل على الحد من هذا عن طريق تجنب التدليل الزائد وتلبية كل طلبات الطفل لنوصل له رسالة مفادها "أن ليس كل ما يريده ويرغبه متاحاً، وأن الكون ليس مِلكاً له وحده".

ويجب أن نعلم أن عادة العناد عند الطفل بقدر ما تمثل من إزعاج للأبوين فهي من العادات الجيدة في حال إستخدامها بالشكل السليم.

فالطفل العنيد إنسان مثابر يرغب في الوصول لأهدافه، ولترشيد هذه العادة يجب على الأبوين استخدام قدرته على المثابرة في إنهاء الأعمال كإتمام قصة أو لعبة ويجب عدم إعطائه شيئا قبل إتمام ما كان يقوم به، ويجب أن لا نتعامل معه بعند كأن نجعل قائمة الممنوعات أكثر من المسموحات ونكثر من قول كلمة "لا"

الخطأ الخامس:

إنشاء طفل عصبي وعنيف:

العنف أصبح ظاهرة في المجتمع وحتى في أفلام الكرتون المخصصة للأطفال، لذا أصبح طبيعيا أن نجد الأطفال يأتون بأفعال عنيفة في التعامل، وما علينا فعله هو القيام بقدر من الرقابة على ما يشاهده الطفل في الإعلام،كما يجب علينا التحكم في أعصابنا وطرق تعاملنا مع الطفل أو مع الآخرين أمامه، وذلك حتى نوصل للطفل رسالة أن "الصوت العالي والعنف ليس من طرق التعامل بين البشر".

لماذا عذراء مخطوبة ؟!

تُرى لماذا لم يأتي الرب يسوع من عذراء دون أن تُخطب؟

لماذا انتظر التدبير الإلهى حتى خُطبت العذراء ليوسف النجار وبعدها جاءت البشاره بالحبل الإلهى؟

والحقيقه أن الله قد استخدم يوسف كسِتار للعذراء.

١- لحمايتها من اليهود فلا يرجمونها متى ظهرت عليها علامات الحمل . وربما تتساءل هل مجرد الخطبه تبرر الحمل وتمنع إدانته؟

لكن اعلم انه حينما يقول الكتاب عن العذراء أنها مخطوبه فمعنى ذلك أنها تُحسب أمام الشرع امرأة للمنسوبة والمخطوبة إليه ولذلك لما أراد الكتاب أن يُعلمنا أن ولادة المسيح له المجد هى ولادة بغير زرع بشر لم يكتف بالقول عن امه إنها مخطوبة ليوسف فيمكنها أن تنجب منه حسب شريعه اليهود لكنه أردف ذلك حالاً بقوله : وقبل أن يجتمعا وُجدت حبلى من الروح القدس ثم لما أراد يوسف تخليتها سراً قال الملاك لا تخف أن تأخذ مريم امرأتك، من هذا نفهم أن مجرد الخطبه عند اليهود يجعل الزيجة قائمة أمام الشرع بغض النظر عما إذا كانت هناك مباشرة زوجيه ام لا.

٢- لإخفاء طبيعة المولود عن إبليس:

تُرى كيف كانت تسير الأحداث لو تيقن إبليس أن المولود ليس عادياً بغير زرع بشر؟

هذا لم يحدث ولن يحدث إلا لشخص واحد هو الله المتجسد.

س- ألم يعلم إبليس طبيعة المولود من خلال كلمات الملاك للعذراء فى بشارته للعذراء:

" الروح القدس يحل عليك وقوة العلى تظللك فلذلك أيضاً القدوس المولود منك يُدعى ابن الله "

ج- يُلاحظ أن بشاره العذراء حصلت فى دائرة ضيقه فى مخدعها وقت صلاتها وبالتأكيد لم يدر إبليس بهذه الواقعة.

ملحوظه : احذر ان تتصور ابليس وكأنه كلىّ المعرفه أو اللامحدودية! كما أننا كثيرا ما نتصور ابليس فى ذكاء شديد وإن كان كذلك فإنما هو ذكىّ فى الشر، أما فى معرفة التدابير الالهيه فهو غبىّ جدا لأنه فقد النور الإلهى تماما مثل البشر الذين يبتعدون عن النور الحقيقى فلا يعرفون ما هو لخلاصهم !

س- ألم يثير - شك يوسف فى عفاف العذراء وبتوليتها - فضول إبليس لمعرفة طبيعة المحمول به؟

ج- هذا الشك لم يخرج عن عقل يوسف لم يبح به لأحدٍ بدليل أنه أراد تخليتها سراً. وتبقى طبيعة المولود وظل مختفياً مدة عن الجميع اللهم إلا أنفس قليلة كالعذراء ويوسف النجار وسمعان الشيخ " الذى أعلم بوحى من الروح القدس أنه لن يرى الموتَ قبل أن يعاين المسيح الرب" وذلك كما يقول التقليد أثناء تعثره فى ترجمة نبوة أشعياء "ها العذراء تحبل وتلد ابنا..."

إذاً كان قد خفى عن الشيطان موضوع بشارة العذراء وأيضا شكوك يوسف فهل نسى نبوّة أشعياء الصريحة عن المسيا وميلاده " يولد لنا ولد وتعطى ابنا وتكون الرياسة على كتفه ويُدعى عجيبا مشيرا إلها قديرا أبا أبديا رئيس السلام" ، " وأيضا ها العذراء تحبل وتلد إبنا وتدعو اسمه عمانوئيل"

ج- هل تعلم كم من السنين مرت منذ أن سقط أدم ونال الوعد وحتى مجىء المسيا؟ حوالى ٥٥٠٠ سنة هذه الفترة الزمنية الطويلة جداً قد أصّلتْ فى نفس إبليس إعتقادا راسخاً وهو نسيان الله لآدم وخلاصه فلم يُفكر إبليس فى النبوّات كما نفكر نحن الآن .

حتى إن الأنبياء الذين كتبوا نبواتهم عن المسيا لم يفهموا بالضبط ماذا تعنى هذه النبوات! هذا بالإضافة إلى أن إبليس بتصلفهِ وكبريائِه لم يكن يتصوّر أن يأتى الخلاص البشرية من فتاة فقيرة يتيمة لاحوْل لها ولا قوة. وإذا سلمنا أن الشيطان كان فطِناً لهذه النبوات ومنتظراً لهذه العذراء إلا أنه أخطأ فى التطبيق ولم يفطن أن السيد المسيح هو المقصود بالنبوات لكونِه يراهُ إبناً لزوجة وليس لعذراء والجميع يدعونه ابن يوسف.

٣- وجود يوسف بجانبها

ومن حتمية الخطبة للعذراء نذكر أيضا. أن وجود يوسف كان معينا لها فى امور حياتها مع إبنها يسوع فى الهروب إلى مصر و الرجوع منها.... إلخ.

٤- والخطبه أيضا حققت وراثه السيد المسيح

كملك لكرسى داود أبيه كما قال الملاك للعذراء .... ويعطيه الرب الإله كرسىّ داوُد أبيه ويملك على بيت يعقوب إلى الأبد إذ أن الملك عند اليهود يُورث عن الآباء وليس الأمهات فوجود يوسف كأب شرعى للمسيح جعل هذه الوراثة شرعية وصحيحة .

" السيدة العذراء احتملت اليُتم والفقر بلا تذمر، والمجد بلا افتخار "
(مثلث الرحمات البابا شنودة الثالث)

قسطور
القس الشهيد

نشأته

من أهالي بردنوها مركز
مطاي محافظة المنيا بصعيد مصر.

خـــدمـــتـــه

كان خادمًا لمذبح الله نحو ثمانين عامًا بين شماس وكاهن،وكان متزوجًا وله أبناء ومع ذلك قَرَن خدمة المذبح بحياة النسك.
في زمان الاضطهاد الذي أثاره الإمبراطور دقلديانوس وأعوانه كان مداومًا على تثبيت رعيته وافتقاد المعترفين المسجونين.

نيـــاحتـــه

سمع عنه والي القيس (حاليًا قرية صغيرة قرب بني مزار) .. فقبض عليه وأذاقه ألوانًا من الأهوال: جلدوه بالسياط، ووضعوه في الهنبازين لمدة يومين، ثم وضعوه في النار لمدة ثلاثة أيام،وفي كل ذلك كان الرب يقيمه سليمًا معافى و يؤمن كثير من الشعب. ولما تعب منه والي القيس "ديونيكتا" أرسله مقيدًا بالسلاسل مع بعض المعترفين إلى"باكلوسيانوس" والي الإسكندرية،وهناك عُذِّب بألوان أخرى من العذاب مثل تمشيط جسده بمشط حديدي،الجَلد، الكيّ بالنار ووضعه في جير حيّ،فيأس منه و أرسله الي "أرمانيوس" فنزع شعر رأسه ولحيته وأظافره ودلّك مكانهما بالخل والجير، وأسقاه سم أعدّه له ساحر يدعى "سيدراخس"، رَشم عليه القديس علامة الصليب فلم يؤذه.. فأعدّ له سم آخر فلم يؤذه أيضا، فآمن الساحر وقُتل بالسيف،وبسبب هذه المعجزة آمن واعترف تسعمائة وعشرون شخصًا
أكملوا شهادتهم مع سيدارخس حرقًا بالنار.أما الشهيد"أبا قسطور" فوُضع في السجن فتراءى له السيد المسيح ومعه الملاكان ميخائيل وغبريال في السجن في رؤيا.

اســـتشهاده

و بعد سنين من الحبس طلب أرمانيوس المسيحيون الملقون في السجون.. وأخيرًا أكمل القديس جهاده بقطع رأسه بالسيف في اليوم السابع عشر من توت.

مـــعـــجزاته

سمعت الأميرة زوجة "فيلفيانيوس" ما حدث معه، من تعذيبات وشفاؤه بعدها.. فقررت أن تذهب له لأنها كانت مريضه منذ سنين لا تستطيع أن تتحرك ويوجد آلام بكل جسدها وصوتها ضعيف،وطلبت منه أن يصلي إلى إلهه لكي يشفيها...فصلى لأجلها على ماء فشربته وشُفيت في الحال وآمنت هي وخادمتها ورئيس الحرس.
٢- بعد تعذيب الوالي أرمانيوس للقديس دخله شيطان وعذبه عذاباً مُراً فطلب أرمانيوس من القديس أن يشفيه فصلى القديس وشُفي أرمانيوس لكنه لم يؤمن بالسيد المسيح وتابع تعذيب القديس.

بركته المقدسة
فلتكن معنا آمين

" أباؤنا الشهداء أستقبلوا الإستشهاد ليس فقط بإحتمال ورضا وإنما بالأكثر بفرح"
(مثلث الرحمات البابا شنودة الثالث)

"القديس بطرس الرسول"

"كانت عجائب وآيات كثيرة تُجرى على أيدي الرسل"(أع٢:٤٣).. لم تتم العجائب والمعجزات بطريقة عشوائية،ولا لاستعراض إمكانيات الرسل،وإنما كانت هادفة نحو جذب كل نفس للتمتع بحب الله الفائق المُعلن على الصليب.ولم يسرد لنا سفر الأعمال إلاأمثلة قليلة هادفة عبر كل الأجيال ليدرك الكل إمكانيات كنيسة الله كملكوت إلهي على الأرض.

وصعد بطرس ويوحنا معا إلى الهيكل في ساعة الصلاة التاسعة،وكان رجل أعرج من بطن أمه يُحمل، كانوا يضعونه كل يوم عند باب الهيكل،فهذا لما رأى بطرس ويوحنا مزمعين أن يدخلا الهيكل،سأل ليأخذ صدقة...فقال بطرس: "ليس لي فضة ولا ذهب،ولكن الذي لي فإياه أعطيك:باسم يسوع المسيح الناصري قم وامش وأمسكه بيده اليمنى وأقامه،ففي الحال تشددت رجلاه وكعباه،فوثب ووقف وصار يمشي،ودخل معهما إلى الهيكل" (أع٣-١:٨)

قبل الشفاء	بعد الشفاء
اعرج و مريض	حر و متحرك
متسول	مُعطي
متفرج	مُشارك
عثرة	دافع للحياة مع الله

وبكل قوة قال الرسول:"ما بالكم تتعجبون من هذا؟ولماذا تشخصون إلينا كأننا بقوتنا أو تقوانا قد جعلنا هذا يمشي؟"

حول القديس بطرس أنظارهم من الأعرج إلى المسيح القائم من الأموات،فعوض الدهشة والحيرة لما رأوه ولمسوه يلزمهم أن يدهشوا لما حدث مع السيد المسيح، فإن هذا الأمر يمس حياتهم وخلاصهم الأبدي..إن كان الأعرج قد شُفي بإسم يسوع القائم من الأموات، فكيف لا ينشغلون بالقائم من الأموات،خاصة وأنهم هم الذين صلبوه. "ورئيس الحياة قتلتموه، الذي أقامه الله من الأموات، ونحن شهود لذلك.... والآن أيها الإخوة أنا أعلم أنكم بجهالة عملتم كما رؤساؤكم أيضًا..وأمّا الله فما سبق وأنبأ به بأفواه جميع أنبيائه،أن يتألم المسيح قد تمّمه هكذا..فتوبوا وإرجعوا لتُمحى خطاياكم، لكي تأتي أوقات الفرج من وجه الرب" (أع٣-١٥:١٩)

تارة يقول لهم الرسول أن ما فعلوه كان بجهل، وأخرى أنه بذلك تحققت خطة الله التي أعلنها على أفواه جميع الأنبياء،

وثالثة "ارجعوا لتُمحى خطاياكم"... كل هذا لكي يهبهم الرجاء ويفتح أمامهم باب التوبة،مع تحذيرهم إن أصروا على تكملة الطريق بعدم الإيمان في عصيان له.

مهما قدمت الخطية من ملذات ومباهج تجعل القلب ضيقًا،وفي مرارة داخلية،لا يدرك الإنسان علتها،أما الرجوع إلى الله بالتوبة فيفتح القلب ليتسع ولا تقدر ضيقة ما أن تحطمه بل تصير حياة الإنسان كلها "أوقات الفرج"،مملوءة سرورًا داخليًا وسلامًا فائقًا.

"وحدث في الغد أن رؤساءهم وشيوخهم وكتبتهم اجتمعوا إلى أورشليم..... ولما أقاموهما في الوسط،جعلوا يسألونهما:بأية قوة وبأي اسم صنعتما أنتما هذا.....حينئذ امتلأ بطرس من الروح القدس،وقال لهم:فليكن معلومًا عند جميعكم،أنه باسم يسوع المسيح الناصري الذي صلبتموه أنتم،الذي أقامه الله من الأموات،بذاك وقف هذا أمامكم صحيحًا"(أع٤-١:١٠)

تحدث القديس بطرس مع أعضاء المجمع بكل وقار واحترام،وفي نفس الوقت بكل شجاعة،حاسبًا ذلك فرصة للشهادة للحق،وذلك حسب مبدأه:"مستعدين دائمًا لمجاوبة من يسألكم عن سبب الرجاء الذي فيكم بوداعةٍ وخوفٍ"(١بط ٣: ١٥).

لقد سبق فجحد القديس بطرس سيده في نفس المدينة أمام ذات المجمع وفي حضور ذات الأشخاص،لهذا وجد الرسول فرصته ليحمل شهادة صادقة لمسيحه الذي سبق فأنكره... بطرس الذي أنكرأمام جاريةوأصرعلى الإنكار يقف الآن أمام السنهدريم بكل قوةٍ ليشهد لاسم يسوع المسيح الناصري المصلوب والقائم من الأموات.إنه يعلن أن الذي قتلوه هوالحي غالب الموت،.

"وبعدما هدّدوهما أيضًا أطلقوهما،إذ لم يجدوا البتّة كيف يعاقبونهما بسبب الشعب،لأن الجميع كانوا يمجّدون الله على ما جرى،لأن الإنسان الذي صارت فيه آية الشفاء هذه،كان له أكثر من أربعين سنة،ولما أطلقا أتيا إلى رفقائهما،وأخبروهم بكل ما قاله لهما رؤساء الكهنة والشيوخ،فلما سمعوا رفعوا بنفسٍ واحدةٍ صوتًا إلى الله..."(أع٤-٢١:٢٤)

جاءت صلاتهم بخصوص التهديدات،أنهم لا يضعون اعتبارًا لحياتهم الزمنية أو راحتهم،فإنهم وضعوا حياتهم مبذولة من أجل الشهادة للحق،لكن ما يشغلهم أن ينالوا قوة الروح وحكمته للمجاهرة بكلمة الله،وأن يسندهم بالعجائب والآيات لحساب اسم يسوع القدوس.

ليته لا يرتبك الذهن بالكارثة البشرية بل بالأحرى يتقوى الإيمان بالصون الإلهي،فإنه حسب الوعد الإلهي كل واحدٍ ينال من الله عونًا حسب إيمانه،إن آمن أنه ينال.

لنخضع نحن أنفسنا للصلاة..إنها سلاح قدير،إنها تصد حروبًا،وتفيد الأمة كلها مع عدم استحقاقها..يقول الرب:"سمعت أنينهم ونزلت لأنقذهم"(أع٧: ٣٤)...إنها هي عينها دواء مُنقذ،له قوة لمنع الخطايا وشفاء الأفعال الشريرة.

" القديس بطرس لم يقدم استعراضًا بما يفعله، إذ لم يطلب لنفسه كرامة، فقد شفاه عند مدخل الهيكل حيث لم يكن يقف أحد، بل كان الجمهور داخل الهيكل "
(القديس يوحنا فم الذهب)

قالوا فى الزواج والحب

يقول القديس أغسطينوس :

(إن أجساد المتزوجين مقدسة ما دامت أمينة كل طرف للآخر ولله)

علمنى زوجى وعلمتنى زوجتى

العشرة الحلوة تولد نوعًا من التفاهم والتقارب النفسى والفكرى بين الزوجين مما يؤكد بينهما لغة مشتركة يعلمها كل منهما للآخر وتعتبر هذه اللغة بمثابة رسالة حب من كليهما للآخر يعبر بها عن مدى حبه وتقديره.

- **قدم** لشريك حياتك فى كل يوم حبًا وصفحًا وتفهمًا تحصد كل يوم حبًا وفرحًا وسعادة.
- **لا تقفا** طويلاً أمام الاختلافات ولا تحولوها إلى خلافات.
- **إحرصا** على ألا تغرب الشمس على غضبكما فالحب يعنى أن تغفر من كل قلبك.
- **عبــذر** عن نفسك ولا تتوقع أن ينجح الطرف الآخر كل مرة في أن يقرأ أفكارك.
- **الحب** هو أن تقفا معًا فى مواجهة االأيام والظروف والتحديات.

الحب هو

- أن نريد الآخر كشخص لا كشىء نمتلكه .و هو انفتاح وعطاء مع الآخر فى حياة شركه.
- فالحب من أكثر الكلمات التى شوهها العالم.
- إن الحب الطبيعى يتجه نحو الكينونة لا الملكية.
- إنه على وعد آبدى وتحمل للمسؤليه فهو (حب مسؤل).
- إنه يتجدد كل لحظه لأنه يقوم على وعد آبدى.
- فكل من يحب شخص لجماله أو ماله أو مركزه لم يعرف بعد معنى الحب.
- إن الحب ينمو ويكتمل فى الزواج ولكنه يبدأ قبل الزواج.

الحب أأثر من مجرد المشاعر
الحب = احترام + تقدير
إخلاص + صداقة

مطتلبات الحب

نضجاً جسمياً : لأن الجسد له دور فى الحياة الزوجية
نضجاً نفسياً ... وعقلياً ..

يقول جبريل مارسيل :

متى قلت أنى أحبك فمعناه أنك لن تموت .

فالحب وحده هو الذى يتطلب هذا الخلود وهو وحدة الذى يستطيع بلوغة لأنه مُستمد من الله .

يقول الرسول

"**هذا السر عظيم**" : وهو سر المحبة التى يضعها الله فى قلب الرجل تجاة المراة وهى لاتعرفه وهو لا يعرفها من قبل .

"الحب هو أن تُفضل شخصاً آخر على نفسك"
(أديب فرنسي)

هل يصح السجود للعذراء ؟

هل للسجود انواع؟
أليس لله وحده نسجد؟
هل يصح أن نسجد للأسقف مثلاً؟

ولبحث الموضوع لاهوتياً وكتابياً نقول أن هناك نوعين من السجود: سجود عبادة وسجود احترام. وسجود العبادة هو لله وحده.

فقد تعوّد الناس أن يسجدوا للأسقف احترامًا، باعتباره وكيل الله (تى١: ٧).

فهم يسجدون لله في شخصه. مثلما يستقبلون الأسقف بلحن إب أورو.. "يا ملك السلام، أعطنا سلامك" بينما ملك السلام هو المسيح. ولكنهم يقولون هذا اللحن في وجود الأسقف، للترحيب به، بإعتباره وكيلاً للمسيح.

(كما هو الحال مثلاً في مُعاملة مُمَثِّل رئيس الجمهورية، حتى لو كان ضابطاً صغيرًا)..

وعن سجود العبادة قال الكتاب عن الأصنام: "لا تسجد لهن ولا تعبدهن" (تث ٥: ٩). وقال أيضًا: " للرب إلهك تسجد، وإياه وحده تعبد" (مت ٤: ١٠). والآيات كثيرة. ولا خلاف في أن سجود العبادة لله وحده.

أما سجود الإحترام فأمثلته كثيرة في الكتاب. وقد صدر من قديسين سجدوا لغيرهم، وقبلوا السجود.

قديسون يسجدون لبشر:

- أبونا إبراهيم مثلاً: لما اشترى من بنى حث أرضًا لمقبرة، ليدفن زوجته سارة، يقول الكتاب: "فقام إبراهيم، وسجد لشعب الأرض لبنى حث " وسجد إبراهيم أمام شعب الأرض"(تك٢٣: ٧).

فهل كان سجود أبينا إبراهيم لبنى حث ضد الإيمان؟! فأبونا إبراهيم من أبرز الأمثلة في الإيمان بشهادة الكتاب (عب١١: ٨-١٠).

- وابونا يعقوب أبو الآباء "سجد إلى الأرض سبع مرات، حتى اقترب إلى أخيه عيسو"(تك ٣٣: ٣). وكذلك سجدت زوجتاه وجاريتاه وأولادهن لعيسو فهل خرجوا جميعًا عن الإيمان؟! حاشا.

- وموسى النبي خرج لاستقبال حميه يثرون، وسجد وقبله (خر ١٨: ٧).

- وداود النبي سجد أمام شاول الملك لأنه مسيح الرب (١صم ٢٤: ٨). وقال له: "يا سيدي الملك".

إن سجود آبائنا إبراهيم ويعقوب وداود وموسى، أمام بشر، كان مجرد إحترام وتوقير.

قديسون سجدوا لملائكة:

فإبراهيم أبو الآباء رأى ثلاثة رجال، فركض لاستقبالهم من باب الخيمة وسجد إلى الأرض (تك ١٨: ٢). وكانوا الرب وملاكين. وما كان إبرام وقتذاك يعرف أن الرب بينهم، وإلا ما كان يقول لهم: "إغسلوا أرجلكم واتكئوا تحت الشجرة، فآخذ كسرة خبز فتسندون قلوبكم ثم تجتازون" (تك ١٨: ٤، ٥).

ولما "جاء الملاكان إلى سادوم مساء، وكان لوط جالسًا في باب سادوم. لما رآهما لوط، قام لاستقبالهما، وسجد بوجهه إلى الأرض" (تك ١٩: ١).

أنبياء يتقبلون السجود:

ورجال الله القديسين: كما سجدوا لغيرهم، فإنهم أيضًا تقبلوا من غيرهم السجود، ولم يمتنعوا، ولم يعتبروه عبادة.

- داود النبى العظيم: سجدت له إبيجايل (١صم ٢٥: ٢٣)، وسجد له الرجل العماليقي (٢صم ١:٢). وسجد له مفيبوشت بن ناثان (٢صم ٩: ٦، ٨). وسجدت له المرأة التقوعية (٢صم١٤: ٤).

سجد له كل هؤلاء إحتراماً، كمسيحٍ للرب. وقَبِّل داود منهم هذا السجود.

- دانيال النبي قَبِّل السجود من نبوخذ نصر الملك.

- إيليا النبي قَبِّل السجود من رئيس الخمسين الثالث.

- يوسف الصديق قَبِّل سجود أخوته له: "فأتى اخوة يوسف وسجدوا له بوجوههم إلى الأرض" (تك ٤٢: ٦). وسجدوا له مرة أخرى (تك ٤٣: ٢٦)، ومرة ثالثة (تك١٤:٤٤) ومرة رابعة (تك٥٠: ١٨).

سجود بأمر من الله:

- سجود أخوة يوسف له، كان بوحي من الله. وكان مؤيدًا برؤى إلهية حكاها يوسف لوالديه وأخوته. فالأمر إذن متفق مع مشيئة الله، وبتدبير منه.

- في العهد الجديد أيضاً، في سفر الرؤيا. في الرسالة إلى ملاك كنيسة فيلادلفيا، حيث قال الرب: "عن القائلين إنهم يهود، وهم ليسوا يهوداً بل يكذبون، هأنذا أصيرهم يأتون، ويسجدون أمام رجليك، ويعرفون أني أنا أحببتك" (رؤ ٣: ٩).

ومادام هؤلاء سيسجدون لراعى كنيسة فيلادلفيا، بأمر إلهي وبمشيئة إلهية، إذن مثل هذا السجود ليس خطية.

أنواع سجود أخرى:

- وهناك سجود أمام الهياكل و المذابح والأماكن المقدسة.

يقول داود النبي: "أمام الملائكة أرتل لك، واسجد قدام هيكلك المقدس"(مز١٣٧).

- هناك سجود آخر للتوبة أو للاعتذار: مثل المطانيات، يسجد بها شخص لآخر اعتذرًا، أو يعبر بها عن توبته لله وهذا خارج نطاق الكهنوت.

- الأسقف أو البطريرك الذي يسجد له الناس، هو أيضًا يسجد لهم.

وذلك قبل بداية القداس قائلا للشعب: "أخطأت سامحوني".

لهذا يجب أن نفرق بين أنواع السجود هل هو للعبادة أم للإحترام.

" مريم هي جنة عدن التي من الله، ففيها لا توجد حية تضر، ولا حواء التي تقتل..
إنما نبع فيها شجرة الحياة التي أعادت المنفيين إلى عدن"
(مار إسحق السرياني)

السمنة

أسباب السمنة:

السبب الرئيسى للسمنة هو عدم التوازن ما بين كم السعرات الحرارية التى تدخل الجسم والسعرات التى تُستهلك خلال الأنشطة اليومية فإذا كانت السعرات التى تدخل الجسم أكثر من المُستهلكة فان هذا يؤدى إلى تخزين الزائد عن الحاجة من هذه السعرات فى الجسم وهو ما يؤدى الى السمنة.

ويمكن تلخيص أهم أسباب السمنة فى:

* الحياة المرفهة التى تخلو من الأنشطة اليومية قد تودى إلى سمنة حيث أن استهلاك السعرات قليل لأن الأنشطة اليومية محدودة.

* بعض العادات الخاطئة ، مثل تناول كميات كبيرة من الوجبات ذات السعرات الحرارية العالية مثل الأطعمة السريعة وخصوصاً الوجبات كبيرة الحجم والتى تضر الكبار والأطفال.

* عدم تناول كميات كافية من الخضروات والفاكهة واستبدلها بأغذية غير مفيدة.

* العوامل الوراثية قد تكون أحد الاسباب التى تودى الى زيادة نسبة الإصابة بالسمنة وخصوصاً أن النمط الغذائى للأطفال يتأثر بالنمط الغذائى للأبوين ، فالأسر التى تعتاد على وجبات غذائية صحية سوف يتعود أطفالها على عادات غذائية سليمة.

* بعض الأسباب المرضية والتى ترجع الى زيادة أو نقصان بعض الهرمونات مثل هرمون الغدة الدرقية والذى قد يتسبب فى السمنة ، وتناول بعض الأدوية لفترات طويلة قد تكون أحد أسباب السمنة.

* الأسباب النفسية ، مثل الضغط الزائد قد يكون من أسباب السمنة.

* توقف التدخين قد يسبب السمنة حيث أن التدخين يزيد من الحرق فى جسم الإنسان، وعند توقف المدخن عن التدخين سوف يسبب هذا بالطبع تقلل الحرق فيؤدى بدوره إلى السمنة.

كيف نقى أنفسنا وأطفالنا من السمنة ؟

* من أهم الطرق التى تودى الى الوقاية من السمنة هى تناول وجبات غذائية متوازنة تحتوى على كل أنواع الطعام من خضروات ولحوم ونشويات وفاكهة بنسب معقولة ومتوازنة فالاكثار من اللحوم مثلاً قد يؤدى إلى الإصابة ببعض الأمراض.

* ممارسة الرياضة ، حتى لو كانت رياضة كالمشى مهمة جداً للإنسان للحماية من السمنة والأصح أن يمارس الإنسان بصفة يومية 30 دقيقة على الأقل من الرياضة لحمايته من السمنة والتى قد تؤدى فيما بعد إلى الكثير من الأمراض.

* متابعة الوزن بصفة مستمرة مفيد للحماية من السمنة ولمنع الزيادة الكبيرة فى الوزن.

* تتناول كميات كبيرة من الماء مفيد لمنع السمنة حيث يُنصح بتناول 10-8 اكواب من الماء يومياً.

* الابتعاد عن الوجبات السريعة ذات السعرات الحرارية العالية مهم جداً للحماية من السمنة.

واعلم جيداً أن السمنة هى سبب لأمراض كثيرة وخطيرة، منها أمراض القلب وأرتفاع ضغط الدم والسكر وتوثر على التبويض عند النساء وقد تسبب العقم والعديد من الأمراض.

فاحرص دائماً أن تتناول الغذاء الصحى وممارسة الرياضة بصفة يومية لحماية نفسك وأسرتك من العديد من المخاطر.

الفتور الروحي

"أَنَا عَارِفٌ أَعْمَالَكَ، أَنَّكَ لَسْتَ بَارِدًا وَلاَ حَارًّا. لَيْتَكَ كُنْتَ بَارِدًا أَوْ حَارًّا! هكَذَا لأَنَّكَ فَاتِرٌ، وَلَسْتَ بَارِدًا وَلاَ حَارًّا، أَنَا مُزْمِعٌ أَنْ أَتَقَيَّأَكَ مِنْ فَمِي. لأَنَّكَ تَقُولُ: إِنِّي أَنَا غَنِيٌّ وَقَدِ اسْتَغْنَيْتُ، وَلاَ حَاجَةَ لِي إِلَى شَيْءٍ، وَلَسْتَ تَعْلَمُ أَنَّكَ أَنْتَ الشَّقِيُّ وَالْبَئِسُ وَفَقِيرٌ وَأَعْمَى وَعُرْيَانٌ."

(رؤيا ٣: ١٥-١٧)

ما هوالفتور؟

هو فقدان الشهية للعمل الروحي، وهو مشكلة الناس الذين في وسط الطريق، لا هم مبتدئين ولا هم حارين، والفاتر هو غير المستساغ والذي يسبب التقيؤ (كما يحدث في الطعام والشراب الفاتر). والفتور هو التردد بين الفضيلة والرذيلة. الفاتر يريد الفضيلة ولكنه يحيد عن الجهاد ولا يتعب لأجلها (يوحنا كاسيان) وهو فقدان الحرارة الأولي، في الصلاة ... في العمل... في الخدمة .. في العلاقات مع استمرار الاطار الخارجي... (مثل حرارة اللقاء الأول .. التي تتحول الي سلام فاتر وتعبيرات جوفاء ..) والفتور هو حالة سُبات عميق لا يوقظها إلا أزمة أو ضيقة.

مظاهره :

ممارسة خالية من الحب والحرارة الأولي وتدرج سلبي... مثل تقليل الصلاة والانجيل والذهاب إلي الكنيسة علي فترات، لذلك هو بين حار وبارد، فقد الحماسة الأولي تدريجيا، يتوه.. ليس له وجود.. لا طعم له... لا إعراب ولا معني ... حتي أنه يمل من نفسه.

أسبابه :

تبدل في الأهداف من جهة الترتيب وربما دخول أهداف جديدة .. وربما تفتت الهدف الرئيسي إلى أهداف صغيرة متساوية، ممارسة دون وعي... أو فهم ... أو تركيز، عدم محاسبة النفس باستمرار، شعور كاذب بالطمأنينة، خطية رابضة في القلب، التهاون والتساهل، البعد عن الإفخارستيا، الذي لا ينمو ولا يتقدم لابد وأن يتقهقر (مثل النار التي ما لم تزكي فهي تخبو، والسيارة التي لا تداوم العمل تتلف، ومثلها: القارئ والخادم والمدرس... والفنان ... الخ) الكبرياء والشعور بالتميز والاكتفاء، الملل، التجريدية والعقلانية.

خطورته :

يجعل من الصعب الرجوع إلي نقطة البداية، كما يجعل من الصعب النمو أو الإستمرار (هناك شئ انكسر) "الذين استنيروا مرة وذاقوا الموهبة السماوية وصاروا شركاء الروح القدس وذاقوا كلمة الله الصالحة وقوات الدهر الآتي وسقطوا لا يمكن تجديدهم أيضا للتوبة (عب٦ :٤-٦) يقول يوحنا كاسيان "رأينا كثيرين من الباردين تحولوا إلي الحرارة ولكننا لم نر فاترين صاروا حارين".

كما يجمع أكثر الآباء علي أنه إطفاء للروح القدس في الداخل "لا تطفئوا الروح" (١تس٥:١٩) ويقول العلامة إيرونيموس: "بينما لا يشاء الله موت الخاطئ بل أن يرجع ويحيا فإنه يبغض الفاترين ويسببون له قيئاً سريعا !! (والتقيؤ من الفم هو الطرد من حضرة الله. وتفقد الوسائط طعمها وحلاوتها والجاذبية الخاصة لها.. فلا يعود للنفس ذات الإشتياق الأول، أخيراً ومن مخاطرالفتور تعرض الشخص للسقوط فيما هو أشر".

العلاج :

إذا شعرت أنك مُتضايق لهذا الأمر فهذه علامة جيدة، تذكر الأبدية باستمرار وأنك مدعو لها، وتحتاج بالتالي إلى وقفه مع النفس لمعرفة أين أنا من الله، تذكر ضعفك وبالتالي احذر خطايا الإدانة، إحذر محبة الكرامة .. والشهرة (فمن شأن ذلك أن يغطي ضعفك فتفتر، إشعال الروح داخلنا بسماعنا صوت تبكيته. "يا قساة الرقاب وغير المختونين بالقلوب والآذان، أنتم دائماً تقاومون الروح القدس" (أع ٧:٥١).

إذهب وتكلم مع الأشخاص المتميزين لتتبكت، وقد يستخدم الله معك الضغطات النفسية لتنسحق وتخلص. اسأل نفسك إذا جاء الله كيف يراك؟! فاصرخ إذن إلي الله.. فالخاطئ المنكسر أفضل من البار المُعجب بنفسه "القديس أغسطينوس.

الأنبا مكاريوس الأسقف العام

"الفتور له سبب واحد: هو السقوط في اليأس واليأس له علاج واحد، وهو التمسك بمواعيد محبة الله.. لذلك أرجو أن تُصلي عندما تجد نفسك فاتراً وجافاً "

(القمص ميخائيل إبراهيم)

إكتشفي شخصية خطيبك
من الفاكهـــة

عزيزتي الفتاة عندما يتقدم شاب لخطبتك قدمي له بنفسك الفاكهة وانتبهي جيداً اى فاكهة سيختار، لأن نوع الفاكهة التي يختارها تحكي الكثير عن شخصيته ، وبما أن هذا الشاب سيكون شريك حياتك كل العمر عليك معرفة شخصيته جيداً!!

إذا كان يحب البرتقال :

فهو شخص سعيد ولديه القدرة على النجاح في الحياة العامة ،ذو شخصية عنيدة يحب وينشد الكمال في كل شئ، صعب مصادقته، عصبي، المزاج أمين ومخلص.

إذا كان يحب الموز :

فهو إنسان يحقق نجاحاً متميزاً في السياسة، يميل للاسترخاء، ويحتاج إلى من يشجعه دوماً على العمل، ويحتاج إلى حافز قوي للاجتهاد.

إذا كان يحب التفاح :

فهو صديق المشاهير، يميل محبو التفاح للألعاب الرياضية وكل أنواع الرياضة الجماعية التي تحمل لواء المنافسة.

إذا كان يحب العنب :

من يحب العنب شخص متقلب المزاج، يحب العمل الجاد، ويصاب بالملل السريع، ينقصه النظام والإنضباط، يحقق نجاحاً كبيراً إذا ما نظم وقته وينجح في مجال العلاقات العامة.

إذا كان يحب التوت :

من يحب التوت هو شخص مقبل على الحياة يحب مباهجها ، يحب السفر والرحلات وقد ينجح كثيراً في أي مهنة مرتبطة بالسفر والحضور بين الناس.

إذا كان يحب المشمش :

ويفضله فأنه عصبي المزاج سريع الحركة ويميل لتغيير عمله باستمرار.

" العظمة في هذه الحياة ليست في التعثر، ولكن في القيام بعد كل مرة نتعثر فيها"
(نيلسون مانديلا)

هل حقا يندم الله ؟

"القمص بولس جورج"

تكرر تعبير "نَدم الرب" أكثر من مرة في الكتاب المقدس (خر 14:23، مز106:45، يو 3:10 .....)، وكل مرة نقرأ إحدى هذه الآيات يصيبنا شعور بالإستغراب وعدم الإرتياح، ويتردد داخلنا سؤال مكتوم نهمس به لأنفسنا: هل هذا معقول ... كيف يندم الله ؟ لا تتعجب إن سألت مثل هذا السؤال ولا ترتبك..

فإليك ما يعنيه هذا التعبير:

أولاً: من الذي يندم (كما نفهم نحن البشر) ؟

+ الخاطئ الذي يندم على الشر الذي أتى به على نفسه وعلى غيره.
+ الجاهل الذي بجهله أقدم على حماقة فندم على عواقبها .
+ المهمل الذي بإهماله فقد شيئاً لا يمكن تعويضه فندم على فعله.

السؤال الآن هل تنطبق على الله إحدى هذه الصفات السابقة؟! حاشا ... فما هو المقصود بتعبير "نَدم الرب" ؟

حتى تطمئن أيها القارئ وقبل الشرح، إليك هذه الآية القاطعة: " ليس الله إنساناً فيكذب، ولا إبن إنسان فيندم، هل يقول ولا يفعل؟ أو يتكلم ولا يفي؟" (عدد 19:23) .. إذاً فهذه الآية تنفي نفياً قاطعاً ندم الله بالمفهوم البشري الذي ندركه.. وإليك الآن المعاني والمواقف التي إستُخدم فيها هذا التعبير:-

المعنى الأول:

تأتي كلمة " الندم" مساوية لمعنى الحزن والأسى والتأسف في قلب الله عما كان يريده الله من الإنسان وما صنعه الإنسان لنفسه. مثال: وافق الله شعبه في أن يكون لهم ملك، وعضده ونصره في حروبه، ولكن هذا الملك (شاول) خالف أمر الله وعصاه.. فرفضه الله وأعلن عن حزنه وأسفه على شاول، فجاء تعبير " نَدم " هنا بمعنى حزن و تأسف على شاول وعلى مصيره الذي اختاره شاول بنفسه.

المعنى الثاني:

أتت كلمة " ندم " بمعنى أن وعد الله للإنسان باق إذا بقى الانسان على عهده، أما إذا تغير الانسان فالله يغير وعده، ولعل الآيات التالية توضح المعنى بالأكثر: "تارة أتكلم على أمة و على مملكة بالقلع و الهدم و الإهلاك، فترجع تلك الأمة التي تكلمت عليها عن شرها، فأندم عن الشر الذي قصدت أن أصنعه بها، و تارة أتكلم على أمة و على مملكة بالبناء و الغرس، فتفعل الشر في عيني، فلا تسمع لصوتي، فاندم عن الخير الذي قلت إني أحسن إليها به " (ار18: 7-10)

إذاً كلمة " نَدم " هنا ليس كما نفهمها نحن .. بل تعني أن الله قد يرفع العقوبة التي أنذر بها، أو يرفع الخير الذي وعد به إلا إذا غيّر الانسان سلوكه، أي أن الوعد أو الإنذار مشروطاً بعمل الإنسان، وهذا ما حدث بالضبط مع شعب نينوى: " فلما رأى الله أعمالهم أنهم رجعوا عن طريقهم الرديئة ندم الله على الشر الذي تكلم أن يصنعه بهم فلم يصنعه " (يون 3:10)

ويقول القديس يوحنا فم الذهب (الذي شاركه فيه كل الآباء الذين فسروا الكتاب المقدس): عندما تُحدث طفلا صغيراً فانك تستخدم تعبيرات وحركات لا توافق مكانتك وعلمك، بل ما يناسب الطفل لكي يفهمه ويحسه، هكذا صنع الله.. إستخدم تعبيرات تناسبنا نحن حتى نفهم ونحس بمشاعر الله عندما نُحزنه بخطايانا ".

" "ندم" هنا تعني أنه كفّ عن ضربهم"

(الأب أنسيمُس الأورشليمي)

بين تجاوز المخدوم وسِعة صدر الخادم

الإنسان هو موضوع حب الله، ومع أن الله يحب كل خليقته إلا أن الإنسان هو المخلوق المدلل لديه، ويجب على الخادم وهو وكيل الله والمتشبه به أن يحب أولاده ويتخذ صفات الراعى الصالح من حيث بذل نفسه عن المخدوم وإطالة أناته عليه واحتوائه متى أخطأ..

فمن المتوقع أن يخطىء المخدوم .. وأن يتذمر وأن يسأل .. وأن يصدر عنه ما لا يعجب الخادم، فى حين يتوجب على الخادم (والذى قيل له ذلك كثيراً عندما كان يُعد خادماً) أن يطيل أناته على المخدوم ويحتمله ولا يضيق به ولا ينزل إلى مستوى الإحتكاك به والخصومة معه.

وإذا كان على المستوى العادى نطلب من الآخرين الإحتمال والعودة بالملامة على النفس، فكم وكم يكون الخادم الذى يمتلك أحشاء رأفة وقلب حان ومشاعر رقيقة.. ألم يُكتب أنه " يجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل ضعف الضعفاء ولا نرضِى أنفسنا" (رومية ١٥: ١)

فإذا وصل الحديث بين الأب وإبنه إلى الصدام فقد أخطأ الأب لا الإبن وكذلك المدرس والتلميذ والمدير والموظف ..الخ، وفى حالة الصدام فإن الذى يخسر هو الكبير أكثر بكثير من خسارة الصغير والذى قد لا يدرك ما يحدث.

لهذا كتب القديس أمبروسيوس مقالته الرائعة " ترفقوا بالخطاة ..." أضعف الإيمان أن نسامح من يخطىء ولكن كأناس روحيين علينا أن نلتمس العذر لهم ونلوم أنفسنا .. ولاشك أن وداعة الخادم ولطفه.. وصبره مثل الأم الحنون " بل كنا مترفقين في وسطكم كما تربي المرضعة أولادها" (١ تس ٢: ٧).

كل هذا يجعله يقتنى المخدوم ويربحه للمسيح ويعطيه فرصة لأن يعتذر ..

أما من جهة التأديب المطلوب من الراعى أو الخادم فليكن بحب خالص وليس كمن ينتقم لنفسه ويثأر لكرامته، فالغرض من المحاكمة هو الوصول للحق وبالتالي فإن الهدف من العقوبة هو الإصلاح، إذ يجوز العقاب برفق، لأن الراعى هو طبيب لا قاضى، وعندما تحاكم الكنيسة شخص ما فإنها تهب كلها للصلاة لأجله حتى لا يفنى إيمانه.

" حيث المحبة هناك يكون الله موجود.. فامتلك المحبة ليكن الله فى قلبك جالساً على عرشه"
(القديس أوغسطينوس)

كم تزن ..؟!

بقلم الأنبا مكاريوس أسقف عام المنيا

امرأة فقيرة ذات ملابس حقيرة ، وعلى وجهها نظرة منكسرة ، ذهبت لمتجر بقالة. واقتربت من مالك المتجر فى إتضاع شديد ، وسألته لو كان من الممكن أن يسمح لها بأخذ بعض مواد البقالة، وشرحت له مباشرة كيف أن زوجها مريض جداً وغير قادر على العمل فى هذا الوقت ، و أبنائهم سبعة ويحتاجون للطعام ، تهكم صاحب المتجر جون لونجهاوس عليها وطلب منها أن تترك المتجر

وهى مدركة مقدار احتياج أسرتها ، عادت تقول **" من فضلك يا سيدى، سأحضر لك النقود حالما أستطيع"** .

فقال لها جون لونجهاوس أنه لا يقدر أن يعطيها بالأجل ، لأنها ليس لها حساب فى المتجر

وكان هناك **زبون** يقف بالقرب من المكتب ويسمع المحادثة بين الاثنين .

فتقدم للأمام وقال لصاحب متجر البقالة أنه سيسدد ثمن كل طلبات هذه السيدة .

فى اِشمئزاز وتهكم قال صاحب المتجر للسيدة **"هل لديك قائمة بالطلبات ؟"** فقالت السيدة لويز **نعم** يا سيدى ، فقال لها **"ضعى هذه القائمة على كفة الميزان ومهما كان وزنها ، فسأعطيك مواد بقالة مماثلة لوزنها فى الكفة الأخرى !!!!!."**

ترددت السيدة لويز للحظات ورأسها منحنى ، ثم بحثت فى كيسها وأخذت قطعة من الورق وكتبت عليها . ثم وضعت قطعة الورق على كفة الميزان بمنتهى العناية ورأسها ما زال منحنياً .

وهنا أظهرت عيون صاحب المتجر والزبون اندهاشاً عندما نزلت كفة الميزان التى وضعت السيدة فيها الورقة لأسفل وبقيت هكذا !!! وراح صاحب المتجر يحملق فى الميزان ، ثم استدار ببطء ناحية الزبون الواقف وقال فى حسد **"أنا غير قادر على تصديق ما يحدث"**.

إبتسم الزبون بينما راح صاحب المتجر فى وضع المؤن فى الكفة الثانية من الميزان ، ولكن الكفة الأخرى من الميزان لم تتحرك ، فأستمر فى وضع بضائع أخرى حتى امتلأت كفة الميزان تماماً.

وهنا وقف جون صاحب المتجر وكله تقزز وأخيراً تناول الورقة الموضوعة فى كفة الميزان الأخرى ونظر إليها باندهاش شديد . فوجدها أنها لم تكن قائمة طلبات بقالة ، ولكنها كانت صلاة تقول **"ربى العزيز ، أنت تعلم كل احتياجاتى ، وأنا أضعها بين يديك الأمينتين"** .

أعطى صاحب المتجر البضائع التى جمعها فى كفة الميزان الأخرى للسيدة لويز . ثم وقف صامتاً كالمصعوق!!!.

شكرته لويز وخرجت من المتجر وهنا قدم الزبون مبلغ ٥٠ دولاراً لجون صاحب المتجر وهو يقول له **"أنك تستحق كل بنس فيها"** .

فى وقت لاحق اكتشف جون لونجهاوس صاحب المتجر أن الميزان مكسور !!! لذلك فالله وحده هو الذى يعلم كم تزن هذه الصلاة

عندما تقرأ هذه القصة أرجوك أن ترفع صلاة فورية من أجل من تحبهم.

فالصلاة من أحسن الهبات المجانية التى أُعطيت لنا .

" لا تهتموا بشيء بل في كل شيء بالصلاة و الدعاء مع الشكر لتُعلم طلباتكم لدى الله" (فيلبي ٤ : ٦) .

"اعطِ المساكين، وهلمّ بدالّة قدّم صلواتك، أي تحدّث مع الإله كما يتحدّث الإبن مع أبيه، فليس شيء يقدر على دنو القلب إلى الباري مثل الرحمة "

(مار إسحق السرياني)

الأقباط والثورة

ترددت بعض الأصوات والهتافات مؤداها أن الأقباط خرجوا بشكل منظم عن قصد، وأنهم على غير العادة يتحمسون للثورات، ولكن الأقباط مصريون، يجري عليهم كل ما يجري على الآخرين، ولم يخرج الأقباط بمفردهم وإلا فإن ذلك سيصبح دليلاً على أن عددهم يتجاوز "الثلاثين مليونًا" هو عدد الذين خرجوا في الثلاثين من يونيو حسب التقارير المحايدة، وإنما خرجوا كتفًا إلى كتف مع المسلمين، ولو كان في مصر يهود يحيون بيننا مثلما كانوا قبل ثورة يوليو ٥٢، لخرجوا عن آخرهم في المظاهرة المعجزة التي تمت.

إن المعاناة هي معاناة الكل.. كل من يحيا في مصر، لم يكن الوضع قبل ثورة يناير مثالياً ولكن المصريون ثاروا ليصبح كذلك، ولما لم يتحقق الهدف ثارت الموجة الثانية من الثورة لتؤكد إصرار الشعب على تحقيق الهدف. والأقباط عندما خرجوا فانهم إنما خرجوا اِستجابةً لنداء الوطن، وفي خروجهم لم يحملوا "الصلبان" وإنما "علم مصر"، وفي الهتافات لم تكن لهم هتافاتهم دينية، وإنما انصهر الشعب كله في كلمات مصرية واحدة، ولم يكن من السهل التمييز بين المتظاهرين على أساس ديني، أو عرقي، وإنما بوتقة واحدة انصهر فيها الجميع اسمها "مصر".

إن الأقباط ليسوا أناساً جاءوا من دولة أخرى أو كوكب آخر ليتدخلوا في الشئون الداخلية للبلاد، وإنما مصريون أحفاد الفراعنة، ولم يخرجوا كذلك ليحصدوا أية مكاسب طائفية، ولا يأملون فيها كذلك مهما كانت الحكومة القادمة، إنما ينادون بمصر جديدة، ولم يقوموا كذلك نكاية في أحد وإنما غيرةً على مصر، بل يدرك الأقباط جيدا أن الصراعات الدائرة ستكون لصالح الإلحاد الذي يتربص بالبلاد

إن المعاناة ليست طائفية..
والمطالب كذلك ليست فئوية...
وانما معاناة مصرية..
وثورة مصرية.
لمكتسبات مصرية

الأنبا مكاريوس
الأسقف العام

فـي عـام نطلب منها سـلامًا لكنيسـتنا ولوطننا ولنفوسنا.

وفـي عـام تالٍ نرجـو شـفاعتها من أجل مريـض أو مصـاب عزيـز، وفـي عـام آخـر نطلـب توبـة صادقـة تقودنـا فيهـا أمنـا بتوسلاتها لأجل تتميم خلاصنا الغالي.

كل هـذه الأمور مجتمعة تجعل من سـيرة السيدة العذراء شهية أحلى من العسل.

بـل إن عشـرتها تجعلنـا نثـق فـي قبـول شفاعتها عنا...

فيا كنيسـتنا ثقي بالسـلام الآتي إليك بشفاعتها.

ويا وطننا ترّقب بركة صلواتها.

ويـا كل نفـس سـلامك الحقيقي آت من أجل توسلاتها،

ويا أيها الحبيب الراقد على فراش الألم، شفاؤك قادم بلمسة من يد الأم الحنون.

ويـا أيهـا التائه في دروب الشـر، التفت إلى حيث تشـير الأم النقية، إلى الصليب حيث رجوعك وحياتك.

فيـا من حركتى الجبال يا من فتحتى باب السـجن نسـالك إشـفعى فينا يوم نصب الميزان .