ينبوع المحبة

The Spring of Agape

ولَكنَّ أعْظمهُنَّ المحبّةُ

تصدر عن

كاتدرائية مارمرقس

احتماعية لمحبي سيفين للشباب

الجامعي والثانويين

الرسول بالكويت

رسالة شبابية غير دورية | العدد الثامن والعشرون | يناير 2016

آية العدد

آية العدد

«لأنه لمن من الملائكة قال قط: أنتَ ابني أنا اليوم ولدتك» (عبرانيين ١ : ٥)

+ لندرك عظمة هذا السر العظيم، فإن الابن الوحيد الجنس المولود من الآب قبل كل الدهور وُلِدَ لنا اليوم بالجسد، أخلى نفسه آخذاً صورة العبد وصار في شبه الناس، ودخل إلى عالمنا حتى يُعيد له أفراحه السمائية.

+ يا من يسكن وسط الملائكة ... صرت الآن وسط البشر.

+ يا من تسبحك طغمات السمائيين ... نزلت لأرضنا حتى تُشبعنا من دسم نعمتك.

+ يا من أنت ابن الله الحي ارتضيت أيضاً أن تُدعى ابن الإنسان.

+ من أجل هذا الحب العظيم اجعلنا يا رب نحن جنس البشر في حضنك وتَمِّم كل مشيئتك فينا.

الألعاب صُنِعَت لكي تُكسَر

6

اترك ابنك يكتشف، فالألعاب صُنِعَت لتُكسَر. هذه حقيقة هامة لا نريد أن نُصدِّقها! فالأطفال ليسوا مُخرِّبين بل هم «مكتشفون صِغار»، لديهم فضول غير عادي، وحب استطلاع غير محدود. لذلك نَجدهم يدمِّرون ألعابهم بِغيَّة التحقق من طبيعتها.

تاريخ الكنيسة

14

قِيل أنه وُلِد بالإسكندرية وتفرَّغ في حداثته لدراسة الفلسفة،لكنه لم يجد فيها ما كانت تصبو إليه نفسه وسعي يطلب الحقيقة، فزار بلاد اليونان وإيطاليا و آسيا الصُغرى ومصر، وخالَط المُعلِّمين المسيحيين فأثَّر فيه ما سمعه من القديس بنتينوس مُدير المدرسة اللاهوتية.

مهارات في التربية

9

العملية الأولى في التربية هي مساعدة الطفل على تعلُّم الطاعة، والطفل يبدأ فيما بين السنة الثانية إلى السنة الثالثة من عمره يستعمل كلمة «لا» بشكل مُكثَّف لأنه يتحول من ذاته المتحدة بوالديه إلى «الأنا المستقلة»، وعملية التدريب على الطاعة يجب أن تتحرك في عدة زوايا.

اقرأ في هذا العدد

آحاد شهر كيهك	3
مصالحة بين السماء والأرض	4
عيد الميلاد.. والأنبا أبراهام	5
الألعاب صُنِعَت لكي تُكسَر	6
أشجار مثمرة	7
الكتاب المقدس	8
مهارات في التربية	9
مع أسئلة الشباب	10
وسائل دفاعية في العلاقات الإنسانية	11
طقس القداس يشرح التجسُّد	12
اللحوم المصنعة	13
تاريخ الكنيسة	14
مصادر المشاكل الزوجية	15
شخصيات قبطية	16
Christmas & Gifts	17
لقاء قداسة البابا مع شباب الكويت المغتربين في مصر	18
فقراء ولكن أغنياء	19

لتتمكن من تحميل الغلاف على هاتفك يجب تحميل أيّ من تطبيقات QR

download any QR apps to scan the cover code

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

الافتتاحية

آحاد شهر كيهك

شهر كيهك له طعم خاص في كنيستنا، وله تميز وانفراد. والكنيسة من إبداعات ارتباطها بالإنجيل تأخذ الإصحاح الأول من إنجيل لوقا وتُقسِّمه أربعة أقسام، وتقرأه في قداسات الأربعة آحاد التي لشهر كيهك، ويمكن أن نختصره في كلمتين: وعد، وتحقيق الوعد، وهذه هي قصة البشرية كلها.

البداية في الأحد الأول «زكريا وأليصابات»، أسرة مباركة سالكين في بر وتقوى لكن توجد نقطة ضعف وهي أنه ليس لهما نسل، فقد كانت أليصابات عاقراً، وهذه الكلمة في العهد القديم كانت كلمة قاسية جداً. ثم جاء الملاك وبشَّر زكريا الذي لم يُصدِّق وصَمَت ولكنه نال وعداً (لو١: ٣١- ٤١)

لسان حال زكريا أن: لنا زماناً نصلي والسماء لا تستجيب، والعُمر يجري، ويكاد يكون الرجاء قد انعدم، أمازلت تذكر يا رب؟ بالطبع يذكر! هذا كان الوعد. الله يعطينا وعوداً كثيرة، وما أجمل أن تتلامس مع وعود الله، وإن أعطاك الله وعداً فثق أنه سيحقق هذا الوعد، متى؟ أو كيف؟ هذا شأن الله.

وفي الأحد الثاني «قصة بشارة الملاك للعذراء مريم»، بنت صغيرة تتربى في الهيكل، حياتها صلوات وقراءات، تعيش في تقوى، وتأتي البشارة في نفس الإصحاح، والعذراء مريم تقول: «كيف يكون لي هذا؟»، فيشرح لها الملاك: «**الرُّوحُ الْقُدُسُ يَحِلُّ عَلَيْكِ، وَقُوَّةُ الْعَلِيِّ تُظَلِّلُكِ، فَلِذلِكَ أَيْضاً الْقُدُّوسُ الْمَوْلُودُ مِنْكِ يُدْعَى ابْنَ اللهِ**» (لو١: ٣٥). فتجيب العذراء: «هُوَذَا أَنَا أَمَةُ الرَّبِّ. لِيَكُنْ لِي كَقَوْلِكَ». وتُعطي لنا أمنا العذراء درساً أنك عندما تتلقى وعداً لا يصدقه عقلك فإن إيمانك يقبله واتضاعك سيحققه.

في الأحد الثالث «العذراء مريم تقابل أليصابات»، والمقابلة التي تمت بينهما ليست مقابلة امرأتين بل هي مقابلة عهدين، العهد القديم مُمثلاً في القديسة أليصابات، والعهد الجديد مُمثلاً في العذراء مريم، العهد القديم قارب على الانتهاء ليظهر نور العهد الجديد ويبدأ خلاص المسيح. هذه القصة الصغيرة هي رمز لقصة الإنسان.

في الأحد الرابع يتحقق الوعد وهو «ولادة يوحنا المعمدان». لاحظ أن القصة الصغيرة ترمز للقصة الكبيرة، القصة الصغيرة: الوعد بميلاد يوحنا المعمدان وتحقيق الوعد بولادته

القصة الكبيرة: آدم يُخطئ ثم يَبعد هو وحواء، ويعطيه الله وعداً بالخلاص ويتحقق الوعد في مجيء السيد المسيح.

وفي تسبحة زكريا يقول: «لِيُضِيءَ عَلَى الْجَالِسِينَ فِي الظُّلْمَةِ وَظِلاَلِ الْمَوْتِ»(لو١:٧٩)، لذلك نسهر في شهر كيهك ليلاً وقت الظلمة التي تُمثِّل العهد القديم، وننهي السهرة بقداس ونتناول فيه ونخرج إلى بداية النهار الجديد تعبيراً عن العهد الجديد.

إذا أردت تدريباً فاقرأ الإصحاح الأول من إنجيل لوقا كل يوم واستخرج منه معايير ومبادئ لحياتك وخدمتك، وتعلَّم من أشخاصه، ثلاث أو أربع مبادئ لتتعلمها وتبدأ بها العام الجديد، وتستقبل بها ميلاد ربنا يسوع له كل المجد.

بقلم قداسة البابا تواضروس الثاني

@PopeTawadros

مصالحة بين السماء والأرض

بقلم مثلث الرحمات قداسة البابا شنوده الثالث

ثم جاء السيد المسيح، فأقام صُلْحاً بين السماء والأرض، وأرجع الصِّلة بينهما

قبل ميلاد السيد المسيح كانت هناك خصومة بين السماء والأرض.مرت فترة طويلة كانت فيها شبه قطيعة بين السمائيين والأرضيين، لا رؤى، ولا أحلام مقدسة، ولا أنبياء، ولا كلام من الله مع الناس، ولاظهورات مقدسة، ولاأية صلة واضحة.

كانت الأرض بعيدة عن السماء طوال تلك الفترة، وكانت خطايا الناس مثل ليالي الشتاء، باردة ومظلمة وطويلة، وكانت تحجب وجه الله عنهم، وكانت الخصومة بينهم وبين الله يمثلها في الهيكل الحاجز المتوسط الذي لايستطيع أحد من الشعب أن يجتازه إلى قدس الأقداس. وزادت خطايا الناس، واحتدم غضب الله عليهم، واستمرت القطيعة. ولم يحاول البشر أن يصطلحوا مع الله.

ثم جاء السيد المسيح، فأقام صُلْحاً بين السماء والأرض، وأرجع الصِّلة بينهما. وعادت العلاقة كما كانت من قبل، وأول شيء في هذا الصُّلْح، هو كثرة نزول الملائكة إلى الأرض، في مجيء المسيح وقبل مجيئه، ظهورات متوالية، فردية وجماعية، كسفراء من الله.

كما تهلل الملائكة بفرح عظيم، وأرادوا أن يشتركوا في بهجة هذا الميلاد العجيب،فظهر ملاك يُبشِّر زكريا الكاهن بولادة يوحنا(لو١:١١). وملاك يُبشِّر القديسة العذراء بالحبل بالمسيح(لو١:٢٦). وملاك ظهر ليوسف في حلم يُبشِّره بحَبَل العذراء(مت١:٢٠). وملاك يُبشِّر الرعاة بولادة المخلص(لو٢:١٠)، بالإضافة إلى هذا جمهور من الملائكة ظهروا مُسبِّحين الله وقائلين: «المجد لله في الأعالي، وعلى الأرض السلام، وفي الناس المَسرَّة» (لو٢:١٤).

ولم تكتفِ السماء في صلحها مع الأرض بظهور سفرائها من الملائكة، بل امتدت إلى الأحلام المقدسة بما فيها من توجيه ومن إعلان، وظهورات مقدسة أخرى، ونقصد النجم الذي ظهر للمجوس، وأرشدهم إلى مكان المزْوَد المُقدَّس.

وكان من نتاج الصُّلْح أيضاً رجوع المعجزات، والنبوءات، والكشف الإلهي. وكل هذا يدل على أن يد الرب كانت قد بدأت تعمل في وقت ميلاد السيد المسيح الذي كان مُقدِّمة لصلح السماء مع الأرض، على أن الصلح الحقيقي تم على الصليب، بالفداء،حين فتح لنا الطريق إلى الأقداس. وهكذا تبررنا وصار لنا سلام مع الله (رو٥:١) لأننا بالفداء قد صولحنا مع الله (رو٥:١٠).

ولكن ينبغي أن نحيا في حياة التوبة والنقاء، لنستمر في هذا الصلح، عارفين أن محبة العالم عداوة الله (يع٤:٤) لأن كل ما في العالم هو شهوة الجسد، وشهوة العيون، وتعظم المعيشة (١يو٢:١٦).

ونحن ننادي في بداية هذا العام، تصالحوا مع الله لأن الإنسان الذي يحيا في الخطية، هو في عداوة مع الله، يحيا بعيداً عن الله. يكسر وصاياه، ويعصي أوامره الإلهية. ويشعر بأن هناك حاجزاً بينه وبين الله. ولايستطيع أن يصطلح معه إلا بالتوبة. ولايستطيع أن يقترب من السرائر الإلهية إلا بالصُّلْح مع الله، لذلك نحن نبدأ القداس الإلهي بصلاة الصُّلْح. ونعني به الصُّلْح مع الله، وبالتالي مع الناس أيضاً.

وهكذا أيضاً فإن العالم الذي تطحنه المشاكل والحروب والضيقات، هو محتاج كذلك أن يصطلح مع الله، لكي يُخلِّصه من كل هذا.

عيد الميلاد.. والأنبا أبراهام

بقلم أبونا بيجول الأنبا بيشوي

> لقد عاش عمره كله حاملاً صليبه وهو خادم صغير ثم شاب ناضج وراهب يحمل حكمة الشيوخ في الدير

ونحن نتجه بأنظارنا في هذه الأيام إلى بيت لحم ، حيث وُلد السيد المسيح وعاش حسب الجسد إلى يوم صعوده..

وحيث تتجه أنظارنا إلى الجسد الطاهر الذى لأبينا المتنيح الأنبا أبراهام والذى أوصى أن يُدفن حيث خدم في هذه البقعة المقدسة ..

نذكر ونتذكر خدمة أبينا المتنيح زهاء ٤٢ عاماً متنقلاً بين بيت لحم ، الجليل ، الناصرة ، الأردن... إلخ وكأنه يسير خلف سيده حاملاً صليبه ..

لقد عاش عمره كله حاملاً صليبه وهو خادم صغير ثم شاب ناضج وراهب يحمل حكمة الشيوخ في الدير .. وشاءت عناية الله ألا يحمل صليبه كما يحمله الكثيرون وإنما ميزه الله بأن يحمل صليبه ويتبع اثر خطواته في هذه المواضع عينها ..

وإذ قد ارتبط بهذه المواضع قلبياً لم يشأ أن يتركها حتى بعد انطلاق نفسه البارة إلى الفردوس ، فأوصى أن يظل فيها ، يظل قبره أيضاً شاهداً على عظم محبته وارتباطه بتلك المواضع المقدسة ..

ومن يوم نياحته حتى تذكار الأربعين لانتقاله ، ونحن نعيش في ذكريات خاصة وهى بشارة الملاك لزكريا الكاهن بميلاد المعمدان ، بشارة الملاك للعذراء بميلاد السيد المسيح له المجد ، زيارة السيدة العذراء لأليصابات ، ولادة يوحنا المعمدان ثم ميلاد السيد المسيح حسب الجسد (وهو ما يلخصه شهر كيهك المبارك / الاصحاح الأول من إنجيل معلمنا لوقا) ..

في هذه الفترة المتميزه من العام ونحن نتذكر نيافته ، نتذكر أنه كان يعيشها بالقلب والجسد معاً ، ولعل الله قد اختاره في هذا الموعد لينظر إليها من المكان السامى والمكانة المرتفعة التي هو كائن فيها الآن .. وكأن لسان حاله يقول لنا : تمتعوا يا أحبائى بهذه الأيام المقدسة التي قد سبق وتذوقتها وكثيراً ما مررت بها خادماً ..

نتخيلك يا سيدنا وأنت الآن مع الملاك المبشر والعائلة الشاهدة ، يوحنا المعمدان وأبويه القديسين زكريا وأليصابات .. ومع السيدة العذراء فخر جنسنا ..

هل لكم من حديث مشترك ؟ لعلك تخبرهم الآن بما رأيت في تلك الأماكن ، كيف خدمت وكم خدمت هذه المواضع ؟ وكيف حالها الآن ؟ لعلك تشفع فيها وتطلب شفاعتهم لأجلها ؟! هذا ما لا نعلمه إذ أنه يفوق عقولنا لكنا نثق أنك فاعله الآن ، فقد انطبق عليك قول بولس الرسول "الآن أعرف بعض المعرفة ولكن حيث سأعرف كما عُرفت" ..

طوباك يا أبى القديس يا من حملت صليبك منذ صباك وشبابك وظللت حاملاً إياه حتى شيخوختك الصالحة .. وقد شرفك الله بخدمة أورشليم مدينة إلهنا ..

نثق أنك تصلى عنا كما كنت تفعل وأنت هنا .. وبأكثر قوة ..

أذكرنا حتى نلقاك ،

ابنكم / بيجول الأنبا بيشوى

الألعاب صُنِعَت لكي تُكسَر

اترك ابنك يكتشف، فالألعاب صُنعَت لتُكسَر. هذه حقيقة هامة لا نريد أن نُصدِّقها! فالأطفال ليسوا مُخرِّبين بل هم «مكتشفون صغار»، لديهم فضول غير عادي، وحب استطلاع غير محدود. لذلك نجدهم يدمِّرون ألعابهم بغيَّة التحقق من طبيعتها.

إن كل طفل لديه موهبة أعطاها له الله، وهذه الموهبة تحتاج إلى تنقيب وبحث، وهذا لا يأتي إلا بالتجربة المستمرة. فربما لا تدرك أن طفلك مُبدع في الرسم إلا عندما يُمزِّق الأوراق ويُبعثِر الألوان على الأرض والحائط، أو أنه يهوى الهندسة إلا عندما يَفُك ويركِّب ويجعل من غرفته ميدانا عاما للفوضى. ومنعا للطفل من أن يُجرِّب هو منعه من اكتشاف مواهبه. وعندما تُعاتب الطفل على أخطائه وتجاربه الفاشلة، فإنما أنت تُعاتبه على التعلُّم واكتساب المهارات!.

يحكي بنيامين وِسْت الرسام الأمريكي الشهير عن السبب وراء موهبته في الرسم فيقول في قصة حياته أن أمه ذات يوم تركته مع أخته فعثر على بعض زجاجات الألوان. وقرَّر أن يرسم وجه أخته، وفي أثناء ذلك أفسد ترتيب الشقة وسكب الألوان في كل مكان. فلما عادت أمه لم تقل شيء عن الفوضى بل أخذت الورقة التي رسم عليها وهتفت بفرح قائلة: «إنها صورة أختك يا بنيامين». ثم أقبلت عليه بشدة واحتضنته وقبَّلته وهو يقول مُعلقا: هذه القُبلة جعلتني رسَّاما!.

يجب أن ننظر للَّعب على أنه نشاط خلَّاق للطفل يحصد من خلاله فوائد جَمَّة، شرط أن يتناسب وقت اللعب مع وقت الدراسة والعبادة ولا يطغى عليهما، ولا تقلق من الطفل الذي يعشق اللعب. فالعكس صحيح: الطفل الساكن الهادئ أولى بالقلق!.

أيضاً من حق الطفل أن يختار ألعابه بنفسه، فلا تفرض عليه لعبة! ساعده أن يتحمل المسئولية، ويختار أشياءه بنفسه من الصِّغر، بعد الشرح لفوائد كل لعبة وعيوبها، لكن دَعه يَضع القرار بنفسه.

يجب أن تشاركه اللعب بين الحين والآخر فهذا يسعده، وأيضاً يساعدك على توجيهه بشكل غير مباشر.

اجتهد أن تشتري له ألعاب تساعد على تنمية مهاراته وأفكاره كألعاب الفك والتركيب والتلوين أو الألعاب التي تُنمِّي العقل والإبداع في الكمبيوتر أو الألعاب الإلكترونية.

أهمية اللعب:

لكل إنسان دنيا خاصة به، دنيا القراءة أو دنيا الثقافة أو دنيا الدراسة والعمل. أما دنيا الطفل الأولى فهي «دنيا اللعب» وعلينا أن نتركه يدخلها بِحِكمَة وتوجيه ليأخذ منها أجمل ما فيها.

من الفوائد التي يجنيها الطفل من اللعب:

إفراغ طاقته المكبوتة:

هذا النشاط الجسماني يحتاج أن يُفرِّغه في قنوات اللعب والرياضة، وكَبْتنا لهذه الطاقة أو عدم إعطاء الولد الحرية في إخراجها يُحوِّلها إلى مخزون سلبي، إلى شهوة أو عصبية أو اكتئاب.

تنمية المهارات الإبتكارية والإبداعية:

الاستمرار والمحاولة والتجربة هي سر الابتكار، والخطأ هو بداية الصواب.

تنمية المهارات السلوكية:

وخاصة في الألعاب الاجتماعية التي تُعمِّق قيمة المشاركة، وتُعلي قيمة التواصل مع الآخر، ففي هذا النوع من الألعاب يتعلم الولد الأخلاق، مثل الإنصاع والتعاون وحب الآخرين والتنازل عن التشبُّث بالرأي، أيضا يتعلم سرعة القرار وتقسيم الأدوار ونبذ الأنانية وحب الذات.

تعلُّم مهارات خاصة:

وهذا يأتي بأن نمزج اللعب بالتعليم، فإذا رتَّب غرفته في ١٠ دقائق نعطيه ٥ نقاط وإذا جمع ٢٥ نقطة في الأسبوع نعطيه هَديَّة معيَّنة.

يتعلَّم الطفل المرح والبهجة:

يتغلَّب الطفل على الاكتئاب باللعب وينطلق الولد نحو عالم الخيال المُمتِع حيث يُحقِّق أحلامه وطموحاته، ويهزم الواقع بأحماله وأثقاله ويُخفِّف عنه ضغط الدراسة وأعباء اليوم.

اللعب وسيلة رائعة للتعليم:

يمكِّن من خلال الألعاب الحديثة أن يكتشف الولد القوانين الأساسية للمادة والطبيعة. كذلك يمكن له أن يتعلم قصص وشخصيات الكتاب وشخصيات القديسين، بالصور والتلوين والألعاب المركبة.

هناك العديد من الدراسات التي تؤكِّد على أهمية اللعب من أجل توازن الطفل من الناحية النفسية والعقلية والجسدية، لذلك يجب أن نتوقف عن نهر أبنائنا ومنعهم من اللعب حتى وإن كنا في مرحلة دراسية، علينا فقط أن نتَّفق معا على تنظيم الوقت؛ فهم بحاجه أيضا لذلكَ الوقت من اللهو والمرح.

أشجار مثمرة

القديس أخيلاس salihkA أو أكيلا

جاء عنه:

تَقدَّم إليه ثلاثة شيوخ، وكان أحدهم سيىء السيرة، طلب الأول منه أن يصنع له شَبَكَة فلم يستجيب لطلبه، وسأله الثاني أن يصنع محبة ويجعل لنفسه في ديرهم تذكاراً بِشَبَكَة يصنعها لهم، فوعده عندما يتفرغ يعملها. وإذ تقدم الثالث ذو السُمْعَة السيِّئة، وطَلب منه أن يَصنع له شبكة ليكون له شيء من عمل يديه قام في الحال ليعملها له.

سأله الاثنان في خلوة عن سبب استجابته لزميلهما دونهما، فقال: «لقد قلت لكما «لا» لأني أعلم أنكما لا تغتمَّان، ثم أنِّي في الحقيقة لم أكن متفرغاً لذلك، أما ذاك فلو قُلت له ذلك، لقال في نفسه: إن الشيخ قد سمع بخطيَّتي، ولذلك لم يجبني طلبي، فيحزن وينقطع رجاؤه، ففعلت معه هكذا كي لا يهلك في الحزن واليأس».

هكذا يُقدِّم لنا هذا الأب درساً عملياً في محبة الخطاة وخدمتهم وعدم جرح مشاعرهم، حتى نستطيع بالحب أن نكسبهم لحساب ربنا يسوع.

ومع رِقَّته الشديدة مع الخُطاة حتى لا يفقدوا رجاءهم واهتمامه بالعمل الدائم، كان يحرص أن يُدقِّق كل أخ في وقته، فيعمل بجدِّية لخلاص نفسه وبُنيان إخوته. لهذا قال الأب بيتميوس أنه إذ كان نازلاً إلى الإسقيط أعطاني أحدهم بعض الفاكهة لأوزِّعها على الشيوخ. وإذ قَرَعْت باب قِلَّاية الأب أخيلاس لأعطيه شيئاً، قال لي: «أيها الأخ لا أريدك أن تَقْرَع بابي ومعك أي نوع من الطعام، ولا تقرع قلالي الآخرين أيضاً»، عندئذ انسحبْت إلى قلايتي وأخذت الفاكهة إلى الكنيسة.

لعلّه بهذا التصرف وإن كان قد أحرج زميلاً له، لكنه خشي أن يتحول الإسقيط إلى موضع للمجاملات البشرية، للأكل والشرب! فقد حرص آباء البرية أن تبقى هذه الأماكن مراكز نُسْكيَّة جادة، أما المحتاج أو المريض فيجد ما يطلبه بجوار الكنيسة (مبنى المائدة المُلْحَق بها).

اسمه عجيبٌ مشير، إله قدير، أبٌ أبدي، رئيس السلام

قداسة البابا تواضروس الثاني

«لأَنَّهُ يُولَدُ لنا وَلَدٌ ونُعطَى ابناً، وتَكونُ الرِّياسةُ على كتفه، ويُدعَى اسمُهُ عَجيباً، مُشيراً، إلهاً قديراً، أباً أبدياً، رئيس السلام» (إشعياء٩:٦)

أراد الله أن يُعِدّ العالم لاستقبال حدث ميلاد السيد المسيح، والله أعدَّ العالم بوسائل كثيرة، فاستخدم الأشخاص التي ترمز لحضور السيد المسيح ومجيئه مثل يوسف الصديق، والأحداث مثل حَدَث العُلّيقة أيام موسى النبي، ولكنه أيضاً أعدّ العالم وشعوبه -وبصفه خاصة الشعب اليهودي- لكي ما يستقبل ميلاد السيد المسيح من خلال النبوات. وعلى سبيل المثال في سفر إشعياء «ولكن يُعطيكُمُ السيِّدُ نَفسهُ آيَةً: ها العَذراءُ تحبَلُ وتَلِدُ ابناً وتَدعو اسمَهُ عِمّانوئيلَ » (إشعياء ٧: ١٤)، هذه الآية في زمن يسبق مجيء السيد المسيح بأكثر من سبعة قرون.

«يُدعَى اسمُهُ»:

إسم الرب هو الإسم الوحيد لخلاص الإنسان وليس بغيره الخلاص، ونقول في القُدّاس:

«إسمك القدوس هو الذي نقوله، لتحيي نفوسنا بروحك القدوس»

كان اليهود يحبون رقم «خمسة» جداً، وهذا الرقم يعني القوة أوقبضة اليد، فيصف إشعياء النبي اسم المسيح العجيب بخمسة ألقاب «عجيباً - مشيراً - إلهاً قديراً - أباً أبدياً - رئيس السلام»، وهذه الخمس أسماء تُشكِّل معنى من معاني القوة.

عجيبٌ:

إسمه عجيبٌ، أي صانع العجائب، واسمه عجيب في توبة النفوس، واسمه عجيب في إضفاء الفرحة في كل نفس، وداود النبي يقول: «أيها الرب ربنا ما أعجب إسمك على الأرض كلها!» (مزمور ٨). وهذا الإسم العجيب أهميته أنه جمع الألوهية والإنسانية «الله معنا».. وهذا يا إخوتي هو إمتياز المسيحية، أن الله لم يُحدِّثنا من بعيد ولم يُخلِّصنا من بعيد، بل أتى في وسطنا.

مشيرٌ:

أي صاحب الرأي والمشورة، فهو لا يحتاج أن يستشير أحداً بلهو يُعطي الرأي والمشورة. وعندما تنصحنا الكنيسة أن نقرأ الإنجيل باستمرار، هذا لأن مشورةالإنجيل هي أهم مشورة في حياتك، ولذلك أيها الحبيب إجعل كتابك هو مستشارك وليس البشر، وكلما تقرأ فيه يومياً تجد أن الله يُرسِل لك مشورته في حياتك اليومية.

إلهٌ قدير:

القدير أي المقتدر، ولم يأخذ أحد هذا اللقب غير الله، وقدير هنا بمعنى أنه صاحب القدرة، مثلما نُرتِّل في أسبوع الآلام ونقول: لك القوة والمجد، فأنت صاحب القوة وصاحب المجد برغم الضَعْف أو الصَلْب أو الآلام.

أبٌ أبدي:

وبالطبع لفظ «الأب» هو لفظ جميل كلنا نحبه ونخاطب به الله في« أبانا الذي في السموات..»، وهذا اللقب ليس ليوم أو اثنين بل هو إلى الأبد، فهو أبونا السماوي بالحقيقة بكل معاني الأبوة، لذلك عدوالخير كثيراً ما يُحارِب الإنسان بأن الله قد نسيه، أوأن خطاياه قد فصلته تماماً عن الله وعن رعايته، هذه حرب من حروب عدو الخير! ولكن عندما تتذكر أن مسيحك أبٌ أبدي، وعنايته وحمايته تُظلِّلان عليك في كل حياتك. فالله يكره الخطيئة، ولكنه في نفس الوقت يُحِب الإنسان الخاطئ.

رئيس السلام:

وكلمة رئيس تعني مَصْدَر السلام، مثلما نقول في اللحن «يا ملك السلام، اعطنا سلامك»، لا نجد للسلام مَصْدَراً آخر نستطيع أن نأخذ منه إلّا المسيح ذاته مثلما قال: «سلاماً أترُكُ لكُمْ. سلامي أُعطيكُمْ. ليس كما يُعطي العالَم أُعطيكُمْ أنا» (يوحنا ١٤ :٢٧)، والذي يمنع السلام عن الإنسان هو خطيئة الإنسان أولاً وأخيراً.

إن وَضَعْت هذه الخمسة أمامك، سوف تشعر ببركات مجيء المسيح وتجسُّده من أجلك.

مهارات في التربية

التدريب على الطاعة :

العملية الأولى في التربية هي مساعدة الطفل على تعلُّم الطاعة، والطفل يبدأ فيما بين السنة الثانية إلى السنة الثالثة من عمره يستعمل كلمة «لا» بشكل مُكثَّف لأنه يتحول من ذاته المتحدة بوالديه إلى «الأنا المستقلة»، وعملية التدريب على الطاعة يجب أن تتحرك في عدة زوايا:

١-نموذج الطاعة العملي في البيت من الأم للأب يقدم مثلاً حياً للطفل لضرورة الطاعة وجمالها وعندما يرى الطفل هذة الصورة يستطيع أن يُقلِّدها بسهولة ويُسر.

٢- الطفل يجب أن يُدرك أن النضوج لا يتحقق بقول «لا» والإصرار عليها، بل بقبول الحق أيا كان مصدره، فعندما يسمع الطفل كلمة «نعم» من والديه لرغباته يدرك أن الطاعة ليست عسيرة عليه، ويتمثل بهما ويتخلى تلقائياً عن معارضته المستمرة.

٣- ليس هذا معناه رضوخ الوالدين للطفل في كل المواقف لتتحول الطاعة إلى فوضى، لابد من بعض المواقف الواضحة نرفض فيها طلباته بحب حازم مع الثبات على المبدأ وعدم التراجع أمام إلحاحه مع الشرح الوافي للأسباب، فيتعلم الطفل أن يأخذ ما يسعده، ولكن ليس في كل الأوقات فيتعلم الحق مع الحب.

تعلُّم الحوار :

الحوار هنا قناة لفهم الطفل وللاستماع لأسئلته والإجابة عنها باهتمام وبمستوى يناسب مفاهيمه وأفكاره، والحوار المفتوح من أهم قنوات الإتصال، فهو يفتح الوالدين على الطفل ويفتح الطفل على الوالدين، فالحوار يُشْعِر الطفل بالأمان والقبول ويضمن سلامَة تعلُّمه، ويُعطي الطرفين فرصة التفاعل المُحِب للبناء المشترك .

التدريب على الإحترام و صنع الحدود كالآتي:

إحترام الطفل لوالديه من أهم القواعد الأخلاقية التي يجب أن يتلقَّاها، وهذا الإحترام سيَبني فيه فيما بعد إحترامه لكل من يتعامل معه في المدرسة أو العمل أوالكنيسة.

ويبدأ التدريب من احترامك لنفسك وتجنبك للإنفعالات المبالغة، واحترام المواعيد، وتذكُّر الوعود وتنفيذها بدقة، واحترام شريك الحياة واحترام الآخرين، لكي يراك الطفل أمامه كنموذج للاحترام ،ومن علامات التدريب على الإحترام رسم الحدود للطفل وآداب الحديث والسلوك في المنزل وخارجه، ليتعلَّم الإنضباط اللازم لنجاحه العملي والروحي.

التدريب على تَحمُّل المسؤولية :

خطوة هامة من خطوات النضوج هي تدريب الطفل على تحمل المسؤولية وإعطائه الثقة الكاملة ليحقق النجاح في خطوات حياته الأولى، فالخوف الشديد يقوقع الطفل ويغلق عليه، ولإعطاء الطفل الفرصة ليتحمل مسؤوليات الحياة يحتاج منك عدة ملاحظات:

أ- راعي أن تكون المسؤولية تدريجية ومناسبة لسن ابنك وإمكانياته.

ب- تابعه عدة مرات دون تدخُّل صريح في مسؤوليته حتى يتعلم من أخطائه.

ج- شجِّعه باستمرار في كل خطوات عمله، حتى تُكسِبه ثقة بنفسه وتُحفِّزه على النجاح.

د- إعطه مسؤولية محددة وليست عامة حتى تَعرِف كيف ومتى يُنجِزها.

مع أسئلة الشباب

س/ كثيراً من الآباء لا يعيرون مواهب أبنائهم أي اهتمام ، فما رأي الكتاب المقدس في كَبت المواهب؟

ج/ أعطى لنا الرب يسوع المسيح مَثَل الوزنات ليعطي لنا درساً واضحاً عن عطايا الله لنا ورغبته في أن ننميها ونستثمرها، وأظهر لنا عدم رضاه عن الذين يدفنون وزناتهم خوفاً أو كسلاً أو جهلاً. وتُعدُّ المواهب من أهم الوزنات التي ميَّز الله بها أولاده وجعلهم متفردين، حيث لم يترك أحداً بلا موهبة أو عطية، وتتجلى محبة الله لنا في أن هذه المواهب والعطايا مجانية لا دخل لنا فيها بل هي مِنحة يمنحها الله لنا ويترك لنا مهمة رعايتها وتنميتها.لكن ينبغي لنا أن نُميِّز بين المواهب النافعة وما نحسبه نافع بالخطأ، وينصحنا بولس الرسول القديس في إحدى رسائله أن نكون غيّورين في المواهب الحُسنى " جدّوا للمواهب الحُسنى"، غايتنا في ذلك ليس أن نقتني الرغبة في الصالحات، لكن يليق بنا ألا نُخطئ في حُكمنا فيما هو صالح، ففي حياتنا هنا كثيراً ما نُخطئ فلا نستطيع التمييز بوضوح بين ما هو صالح وبين ما نحسبه صالح ويكون خطأ.

س/ هل لو كانت المثلية الجنسية مرض فما ذنب المريض ؟ وما السبيل إلى إرضاء الله إذا كانت لديك ميول جنسية مِثليَّة؟

ج/ المثلية الجنسية (**Homosexuality**): تعني الانجذاب الجنسي أو الرومانسي بين أشخاص من نفس الجنس، وفي بعض البلاد ممن ينادون بحقوق زواج المثليين يُسمى توجه جنسي، أو اضطراب الهوية الجنسية.

لا نستطيع أن نجزم بأن المثلية مرض لأن أسباب المثلية منها جيني واجتماعي وهرموني وثقافي، وأحد الأمثلة على الدراسات الجينية دراسة تم نشرها عام ١٩٩٣ أظهرت أن العائلات التي تملك أخوين مثليي الجنس، من المُحتمل جداً ان يكونا امتلكا علامات جينية على الـ **X–Chromosome** معروفة باسم: «**Xq28**» مما يُعطي الإمكانية لوجود ما يُمكن ان يُسمى بـ «جين المثلية **gay gene**» لكن الجينات لا يُمكن أن تتحكم في السلوك بأكمله، فالبيئة أيضاً لها دورٌ مهمٌ في تطور سلوك الفرد، والبيئة أيضاً تُساعد في تحديد علاقاتك الرومانسية والجنسية.

كذلك في عام ١٩٧٣م حذفت «الجمعية الأمريكية للطب النفسي **American Psychiatric Association**» المثلية الجنسية من قائمة الأمراض النفسية، ودعَّمتها في هذا القرار «جمعية علم النفس الأمريكية **American Psychological Association**].

إن الصراع مع الميول الجنسية لا يقتصر على مِثليّي الجنس، بل كل إنسان يريد أن يقتني حياة العفة فإن الكتاب المقدس يُعلمنا "من يجاهد يَضبط نفسه في كل شيء". على سبيل المثال، إن العُزَّاب الذين لا أمل لهم في الزواج أو المتزوجين بشخص عاجز جنسياً يتحكمون بملء إرادتهم في رغباتهم الجنسية وفي وجه المغريات التي يتعرَّضون لها، ومع ذلك، يحيون حياة سعيدة. وذو الميول المِثليَّة قادرون على فعل الأمر عينه إذا أرادوا حقاً إرضاء الله.

دور الأب والأم في معالجة هذا الأمر:

يجب على الأب والأم أولاً أن يعطوا لطفلهم حَقَّه بما هو عليه من جنسه، إن كان ذكراً يجب التعامل معه معاملة الذكورة، وإن كانت أنثى يجب التعامل معها معاملة الأنوثة من خلال:

١- إختيار نوع الهدايا المناسبة لجنسه.

٢- عدم اختلاط الجنسين كثيراً لكي لا يتأثروا بطبائع الآخر.

٣- ألا يكون الأب قاسياً على الولد في البيت فيلجأ لأمه ويتأثر بصفاتها، وكذلك الأم لا تكون قاسية مع الابنة فتلجأ لأبيها وتتأثر بصفاته.

وسائل دفاعية في العلاقات الإنسانية

نيافة
الأنبا يوسف

أسقف جنوب الولايات المتحدة الأمريكية

قد يُقْدِم البعض على تبنّي وسائل دفاعية ليتحاشى الدخول في علاقات بسبب جراحات قديمة أو أفكار خاطئة، لذلك يحاول أن يحمي نفسه فلا يدخل في علاقات جديدة، ويكون ذلك مقبولاً لحماية نفسه من علاقة مؤذية بالفعل، ولكن يجب ألا يستمر في ذلك بمجرد الانتهاء من هذه العلاقة المؤذية وإلا سيصبح كمن يستمر في ارتداء معطف ثقيل بعد انتهاء فصل الشتاء، وعلينا أن لا نتَّخذ هذه الوسائل الدفاعية عندما يقترب منا الناس بمشاعر صادقة.

الوسائل الدفاعية هي:

الإنكار:

أن أُنكر شعوري بالاحتياج للآخرين.

تبنّي أسلوب الهجوم:

عندما يقترب شخص مني مُقدِّماً حباً حقيقياً أهاجمه فأنا أريد أن أظل في انعزالي، قد أقول له مثلا: «أنت لا تهتم بي لشخصي أنت تريد فقط أن يقولون عنك أنك خادم رائع» فأكون كشخص جائع يُقدَم له الطعام فيرفض لأنه يشك أن الطعام مسموم.

الإسقاط:

أُسقط أفكاري ومشاعري واحتياجي على الآخرين، وعوضاً عن اعترافي بأني محتاج لهم، أقول أن الآخرين هم من يحتاجون إليّ حُبِّي، وأساعدهم على هذا الأساس. يُعلمنا بولس الرسول ألا نساعد لأننا نحيا في فراغ، لابد أن يشبع الإنسان أولا، يقول«الذي يعزينا في كل ضيقتنا،حتى نستطيع أن نعزي الذين هم في كل ضيقة بالتعزية التي نتعزى نحن بها» هناك فرق بين أن يُعزي إنسان الآخرين عن شبع، وآخر يُعزي عن فراغ واحتياج لأنه محتاج أن يُسقِط مشاعره على الآخرين.

رد الفعل العكسي:

يعني أن أُظهِر تماماً عكس احتياجي.

النشاط الزائد:

كأن يدخل الإنسان في أنشطة وأعمال كثيرة جداً ليهرب من إحساسه بالعزلة.

الإحلال والاستبدال:

استبدال العلاقة مع الله والآخرين بشيء بديل كالإدمان مثلاً، ومن يلجأ لهذه الوسيلة كنوع من الهروب عندما يحاول أن يتوب قد يرجع مرة أخرى، لأنه لم يسدِّد الإحتياج الأساسي.

إن كل هذه العقبات هي نتائج لسقوط آدم وحواء، ومن ثم سقوط البشرية، لذلك فهي موجودة فينا جميعاً بدرجات متفاوتة، يجب أن نسعى للتغلب عليها بنعمة الله.

طرق العلاج:

تَعرَّف على الوسائل الدفاعية، إكتبها وتحمل المسؤولية.

اعترف بالمشكلة التي لديك،إن الإنكار أو الإحلال وغيرها لا يحل المشكلة، وقيل أن ٨٠٪ من المشكلة تنتهي إذا اعترفت بها.

صلِّ أن يساعدك الله في التغلُّب على المشكلة لكي لا تعوقك في تكوين علاقات.

لا تخشى من أن تختلف مع من تحبهم خشيه أن يبتعدوا عنك، لكن عبِّر عن اختلافك باحترام وحب وثقة وهذا سيعمق العلاقة لأنك بهذا تتعامل على مستوى النفس الحقيقية.

تعلَّم أن تتعاطف مع الآخرين لكي تنال الشفاء فالبعض يصل أحياناً إلى مرحلة تبلّد المشاعر بسبب الجراحات القديمة.

إرتبط بالكنيسة والأسرار،فنحن نتوحد في القداس وتكون لنا شركة.

إهرب من إدمان عالم الانترنت الوهمي فهو يؤدي إلى العزلة.

ليس الهدف تكوين عدد كبير من المعارف بل أن تكون لك علاقة جيدة وسويَّة مع الله ومع الآخرين وهذا لا يمنع وضع الحدود المناسبة لكل علاقة، وبهذا يمكنك أن تصل للنضوج النفسي والروحي إلى تكوين علاقات ناجحة، واطلب من الله أن يختار معك علاقات إيجابية لحياتك وحياتهم.

طقس القداس يشرح التجسُّد

«عظيمٌ هو سِرُّ التَّقوَى اللهُ ظَهَرَ في الجَسَدِ» (1تي٣: ١٦)

نيافة الأنبا رافائيل

إن تَجسُّد الله هو أعظم حدث قابل البشرية على الإطلاق، وهو أساس المسيحية كلها، وينبوع الفكر المسيحي، والممارسة الروحية، والنعمة التي نقيم بها الآن.والكنيسة الأرثوذكسية تهتم جدّاً بإبراز فكر التجسد في كل تعاليمها المقدَّسة، وفي الممارسة الروحية الكنسية أيضاً.

من الإشارات الطقسية التي تشرح سر التجسد في طقس القداس الإلهي ، وتثبت الإيمان في أذهان الناس وحياتهم.

يمكن أن نعتبر الصينية المقدسة هي المذود الذي وُلد فيه المخلص.. فعندما يضع أبونا القربانة المقدسة في الصينية بعد تقدمة الحمل، يكون كمثل العذراء التي وضعت مخلصنا الصالح في المذود.. «فوَلَدَت ابنَها البكرَ وقَمَّطَتهُ وأضْجَعَتهُ في المذوَد، إذ لم يَكُنْ لهُما مَوْضِعٌ في المَنزِل» (لو٢: ٧).

واللفايف التي تُوضع تحت وفوق القربانة والكأس.. يمكن أيضاً أن تكون رمزاً للأقمطة التي لُفَّ بها المخلص.. «تجدونَ طفلاً مُقَمَّطاً مُضجَعاً في مذوَد» (لو٢: ١٢)، وفَرش المذبح قبل القدّاس هو إشارة إلى تهيئة المذود،وكما أن اللفايف يُشترط أن تكون جميلة ونظيفة ومنظمة إكراماً لجسد الرب الموضوع عليها، كذلك يجب أن تكون قلوبنا مستعدة بهذا الجمال الروحي.

في اختيار الحَمَل المقدَّس يُقدِّم الأب الكاهن الطبق وفيه عدد فردي من القربانات لاختيار أحسنها لتكون التقدمة التي تتحول بالصلاة وحلول الروح القدس إلى جسد حقيقي للرب يسوع.

القربانة المختارة هي رمز لتجسد الله وحلوله فينا، أما باقي القرابين فتشير إلى آبائنا الرسل الأطهار الذين أرسلهم السيد المسيح اثنين اثنين للخدمة.

والتشابه في كل القرابين المقدسة يُشير إلى أن السيد المسيح شابهنا في كل شيء. ولكن قربانة الذبيحة تكون أكثر تميُّزاً من كل القربان إشارة إلى أن السيد المسيح بالرغم من تجسُّده لكن ظلَّ «مُعلِّمٌ بَينَ رَبوَة» (نش٥: ١٠)، وهو طبعاً الأفضل من الكل، «أبرَعُ جَمالاً مِنْ بَني البَشَر» (مز٤٥: ٢)، لأنه هو الله الخالق وقد تَجسَّد.

في الطقس القبطي الأصيل: عندما يضع الكاهن يد بخور في الشورية أثناء القداس عند قوله: «تجسَّد وتأنس»، يضع البخور هنا مُستخدماً «الماستير»، وهنا أيضاً تُوجد إشارة بليغة إلى التجسُّد الإلهي.. فالماستير يكون مكانه فوق الكرسي إلى جانب الكأس، إشارة إلى وجود المسيح على عرشه السماوي في حضن الآب، ونزول الماستير إلى درج البخور يشير إلى نزول المسيح إلينا وتجسده.

قبل أن يمسك الكاهن الذبيحة يحمل الكاهن بين يديه كمية من دخان البخور، ويضعها على الجسد المقدس مثل المجوس الذين قدموا للمسيح هداياهم ومن ضمنها اللبان (البخور) .

رسمياً .. منظمة الصحة العالمية تعتبر اللحوم المُصنعة من مسببات السرطان.

إحم نفسك و أولادك ولا تنخدع بالشكل والطعم

أعلنت منظمة الصحة العالمية WHO رسمياً أن اللحوم المُصنعة تُعتبر من مسببات السرطان، وضمتها لنفس القائمة التي تحوي السجائر والخمور والزرنيخ والأسبستوس. وهو ما يُعد أمراً خطيراً للغاية. وأضاف المسؤولون أن تناول ٥٠ جراماً من اللحوم المُصنعة يومياً أقل من قطعة سوسيس واحدة يساهم في رفع فرص الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٢٠٪ . ومن أبرز اللحوم المُصنعة البرجر والسوسيس والسجق والبسطرمة واللانشون.

المواد الكيميائية الضارة المُضافة إلى اللحوم المُصنعة تشمل: نترات الصوديوم والتي عندما تدخل الى الجسم تتحول إلى نيتروساميز المُسببة للسرطان في جسم الإنسان وفقاً لدراسة أجرتها جامعة هاواي عام ٢٠٠٥ ، أن تناول اللانشون على وجه التحديد يزيد خطر الإصابة بسرطان البنكرياس بنسبة ٦٧ ٪ ويزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة ٥٠٪.

جلوتامات الصوديوم الأحادي : هذه المادة الكيميائية الخطرة وُجدت في العديد من منتجات اللحوم المُصنعة وهي مُحسّن للنكهة وتحتوي على بعض الأحماض الأمينية ويدخل في تكوينها حمض الجلوتاميك، و يتم كتابة هذه المادة على المعلبات و اللحوم التي تحتويها في قائمة مكوناتها، وهذه المادة مرتبطة بالاضطرابات العصبية مثل الصداع، و الصداع النصفي و الزهايمر وفقدان السيطرة على الشهية والسمنة.

اللحوم المصنعة والسرطان

المواد الكيماوية المُضافة إلى اللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بأنواع من السرطان مثل :

- سرطان البنكرياس
- سرطان القولون والمستقيم
- سرطان الثدي
- سرطان البروستاتا

كما أن هذه المواد تؤدي إلى الإصابة بأمراض مثل :

-مرض السكر و أمراض القلب

لا تنخدع بلونها الأحمر .... !

يُضاف على اللحوم المُصنعة أثناء التصنيع بعض المواد المُسرطنة مثل نترات الصوديوم وذلك لإعطائها اللون الأحمر كالسجق مثلا و هذه المادة سامة تسبب التسمم الغذائي و تتحول داخل الجسم إلى مادة تُدعى «نيتروساميز» التي تساعد على الإصابة بالسرطان.

لا تنخدع بالطعم ... !

اللحوم المُصنعة يوضع بها مادة كيميائية تُسمى جلومتومات الصوديوم الأحادي و ذلك للحصول على مذاق مختلف و هذه المادة خطيرة جداً على صحة الإنسان حيث أنها تزيد من فرص الإصابة بالزهايمر و بعض الإضطرابات العصبية وزيادة في الوزن.

اللحوم المصنعة :

اللحوم المُصنعة طبقاً لما أوضحه خبراء التغذية هي اللحوم التي تخضع للعديد من العمليات مثل التمليح والتدخين و التجفيف و التعليب كالهوت دوج و السلامي و اللحم المحفوظ و اللحوم المدخنة و البسطرمة واللحوم المعلبة و اللانشون والسوسيس و السجق والهمبرجر.

وقد انتشر استخدام وتناول اللحوم المُصنعة في كل البيوت المصرية وأصبحت كالملح في كل الاطعمة . فإذا كنت من عشاق البيتزا فقد تفضلها بالسجق او السوسيس. وأصبح الهمبرجر أحد أكثر الأطعمة تفضيلاً لدى الصغار والكبار في المنزل أو المطعم، كما أصبحت ساندوتشات لانشون اللحم أو الدجاج بالزيتون عنصراً مشتركاً بين طلاب المدارس.

الفرق بين اللحوم المصنعة و اللحوم الطازجة :

كثير من الناس قد لا يعرفون الفرق بين اللحوم المُصنعة واللحوم الطازجة، اللحوم الطازجة تحتوي على مكون واحد فقط وهو اللحم نفسه، ولكن لها عمر أقصر بكثير من عمر اللحوم المُصنعة لأنه يتم الحفاظ عليها على الرف.

اللحوم المُصنعة واللحوم المعالجة يتم تمليحها وإضافة مواد حافظة كيميائية و مواد ملونة و نكهة تساعد على زيادة عمر اللحم و الاحتفاظ بها لفترة أطول، وهذه بعض اللحوم المُصنعة الأكثر شعبية في العالم : اللانشون – اللحم المُقدد – السجق – اللحوم الباردة – النقانق – اللحوم المجمدة.

المستوى الآمن لتناول اللحوم :

إن الطبيعة البيولوجية للإنسان معقدة و المستوى الآمن لشخص ربما لا يكون آمنا لشخص آخر، فهذا يعتمد على بقية نظامه الغذائي، وحجم التدريبات الرياضية التي يمارسها، وجيناته ومجموعة كاملة من العناصر الأخرى.

إن المبادئ التوجيهية الغذائية الأمريكية توصي بأن يتناول الأمريكيون أغذية غنية بالفواكه والخضراوات و الحبوب الكاملة والمأكولات البحرية و البقوليات و منتجات الألبان، والابتعاد عن اللحم الأحمر و لكنهم لا يوفرون أية أرقام محددة.

تاريخ الكنيسة

القرن الثاني

مشاهير الكنيسة :

في هذا العدد،

نستكمل مشاهير الكنيسة في القرن الثاني الميلادي

٣- إكليمندس السكندري:

قيل أنه وُلد بالإسكندرية وتفرَّغ في حداثته لدراسة الفلسفة،لكنه لم يجد فيها ما كانت تصبو إليه نفسه وسعي يطلب الحقيقة، فزار بلاد اليونان وإيطاليا و آسيا الصُغرى ومصر، وخالَط المُعلِّمين المسيحيين فأثَّر فيه ما سمعه من القديس بنتينوس مُدير المدرسة اللاهوتية، فاعتنق المسيحية وصار من المساعدين لمعلِّمه في المدرسة حتى خَلَفَه في إدارتها من سنه ١٩٠م حتَّى سنة ٢٠٢م وهي السنَة التي حدث فيها الاضطهاد الذي قام به ساويرس قيصر فاضطر إلى الفرار إلى فلسطين.

تميَّز بين آباء الكنيسة بتضَلُّعه في الفلسفة اليونانية، وكانت تعاليمها عنده تمهيداً لطريق المسيح بين الوثنيين، كما كان ناموس موسي تمهيداً لها بين العبرانيين.

٤- أوريجانوس:

وُلِدَ هذا العلَّامة العظيم فريد عصره بالإسكندرية سنه ١٨٥م من والدين تقيَّيْن مسيحيَّيْن، وكان أكبر إخوته الستة، وربَّاه أبوه بأعظم اهتمام، ولم يكتف بأن يروِّضه في العلوم والقُوى العقلية والرياضة، بل فقَّهه أيضاً في الكتب المقدسة، وكان يختبر ذكائه فيأمره بأن يحفظ كل يوم بعض الآيات حتى حَفِظَ أغلب نصوص الكتاب المقدس غيباً، وكان أبوه يتعجَّب من بركات النعمة التي تشمله أكثر من حَذاقة عقله.

دخل المدرسة اللاهوتية، وتتلمذ على يد العلامة إكليمندس فنشأ قلبه على حُب الدين والغيرة عليه، حتى تمنَّى أن ينال إكليل الشهادة حُبًّا بالمسيح حتى عرض نفسه مرات ليكون في عِداد الشهداء.

وفي سنه الاضطهاد ٢٠٢م على يد ساويرس قيصر قُبِض على أبوه وأودِع في السجن، دون علم أوريجانوس إذ كان خارج البيت، ولمّا رجع وجد أمه وإخوته غارقين في بحار الأحزان، وعندما علم بالخبر أراد أن يلحق بأبيه ليشترك معه في نوال إكليل الشهادة. فتوسَّلت إليه أُمُّه بدموع غزيرة والْتمست منه أن يبقى حتَّى الصباح، ثم أخفت أمه ثيابه وأخفتها عنه فلم يتمكَّن في الصباح من الخروج، ولم تُطْلقه أمه إلا بعد أن تأكدت منه أنه لا يتركها إلا إذا اضطر اضطراراً شديداً.

وإذ ضاق به الأمر أرسل إلى أبيه خطاب تَعْزية يُشجِّعه فيه على الاحتمال، وكان معتاداً أن يرسل أمثال هذا الخطاب لتشجيع المؤمنين الذين كانوا واقعين تحت الاضطهاد.

استشهد أبوه ليونيدس في سنه ٢٠٣م وضُمَّت أملاكه إلى الحكومة فباتت أرملته وأولاده في فقر مُدْقِع، وأصبح أوريجانوس مُكلَّفاً بإعالتهم وكان عمرة سبعة عشر عاماً.

سَخَّرت له العنايةُ الإلهية امرأةً غنيةً فاضلةً كانت ملجأ لكثير من المنكوبين، واستَضافته في بيتها وأنفقت على تعليمه في مدرسة كليمندس. وكان في بيتها رجل هرطوقي تَبَّنته إسمه بولس، فشجَّعه ليرده عن ضلاله فلم يقلع عنه، ولمّا لم يطاوع ترك هذا المأوي،وكان يزاول التعليم ليقوم بنفقة نفسه، وكان يفتقد من كان باقياً من المسيحيين في السجون و يعزِّيهم للاستمرار في جهادهم، فبذل قصاري جهده بكلمات روحية يرافق الكثير منهم إلى الحاكم، ومِراراً شتَّى عرَّض حياته للخطر. فاشتهر بِعلْمِه واستحق إعجاب البابا ديمتريوس الذي قرَّبه إليه.

و كانت المدرسة اللاهوتية مغلقة بسبب هروب أساتذتها من وجه الاضطهاد، فجمع البطريرك بعض الطلبة، وكُلِّف أوريجانوس بتعليمهم فشرع يُعلِّم مبادئ الآداب اليونانية والتفسير المسيحي للموعوظين.

قبض أكويلا والي مصر بأمر كاركلا قيصر على خمسة من تلاميذه، وبعد أن عُذِّبو عذاباً شديداً حُكِم عليهم بالموت لأنهم رفضو أن ينكروا إيمانهم، وكان واحداً منهم صديقاً حميماً لأوريجانوس اسمه ياروكلاس فرافقه إلى موضع الإعدام وقبَّله قُبلة الوداع، فاغتاظ منه الرعاع وهمّوا برجمه، ولكنه أسرع بالهرب، و يظهر أن مطاردتهم له مكنت ياروكلاس من الفرار بطريقة ما، وعاش حتى صار رئيساً للمدرسة اللاهوتية ثم بطريركاً للكرازة المرقسية.

مصادر المشاكل الزوجية

لا يمكن أن تخلو الحياة من المشاكل وكذلك الحال في الحياة الزوجية ولهذا لابد أن نصل إلى طرق نستطيع من خلالها تقليل المشاكل الزوجية وطرق حلها إذا وُجدت.

وتنقسم المشاكل الزوجية إلى:

أسباب شخصية:

١- غياب الحياة في المسيح.

٢- إختلاف النشأة والمستوى الثقافي والتعليمي: مثال أن يكون أحد الزوجين من بيئة حضارية والآخر من بيئة ريفية، فيكون هناك اختلاف كبير في أسلوب التربية وأسلوب التعامل مع المجتمع والعادات والتقاليد.

٣- الشك: يبدأ الشك من فترة ما قبل الخطوبة، ويجد فرصته بعد الزواج في صور متعددة منها الوشاية الكاذبة، الغيرة الشديدة، غياب الزوج لفترات طويلة، الارتباطات العاطفية السابقة إذا ظهرت على أحد الشريكين.

٤- المَظْهريِّة: مثل النظرة المادية للرجل والشبكة والهدايا ومساحة الشقة.

أسباب اجتماعية:

١. أصدقاء السوء المنقادون من عدو الخير الذين يُشجِّعون أحد الشريكين على القرارات السلبية ولا يشجعونه على الإيجابية وتقدير الشريك الآخر.

٢. الإختلاط الزائد بالآخرين في العمل أو السكن أو الدراسة وعدم الحرص في التعامل.

٣. سَفَر وغياب الزوج مما يُعرِّض الزوجة والأولاد للجوع العاطفي.

٤. تدخُّل العائلتين فى تفاصيل الحياة الأسرية.

ولتقليل المشاكل الزوجية والعمل على حلها ومنع تفاقمها:

لابد ان نفهم الطرف الاخر :

لأن فهمنا له يزيدنا قدرة على التعامل معه بشكل أفضل.

فمثلاً المرأة تحب التفاصيل وكثيرة الحديث وتفكر بصوتٍ عالٍ بينما الرجل يحب الشمولية وقليل الكلام ويُفكر بهدوء مع نفسه.

لابد ايضا أن نتفق :

لابد أن يكون هناك خطوط عريضة يتم الإتفاق عليها قبل الزواج وأيضاً ما يستجد من موضوعات بعد الزواج.

فمثلا قبل الزواج :

١- الأمور المادية فى الأسرة هل ميزانية مشتركة ولا منفصلة؟

٢-عمل الزوجة هل هو مقبول من قِبل الزوج أم مرفوض.

٣-تأخير الحمل من عدمه وماهي الفترة المقبولة من كلا الطرفين.

٤-العلاقات مع الأسرة الكبيرة.

٥-هذا بخلاف بقية الأمور المعتادة مثل الشقة والعفش وهكذا.

إذاً ما هو الحل؟

لابد من تجاهل الكثير من المضايقات التى لاتؤثر على نمط الحياة في الأسرة لتقليل حجم المشاكل.

لابد من التفرقة :

لابد من التفرقة ما بين الشخص وتصرفاته.

فمثلاً رجل حماته متعبة جداً أو زوجة حماتها صعبة جداً فى طريقة التعامل.

لابد أن نعي أنه لا يوجد أحد كامل حتى أنفسنا ولابد أن نفرق مابين الشخص وتصرفاته فنحب الشخص ولكن لانتفق مع تصرفاته فمثلاً لو توقف الزوج أو الزوجة على كل كلمه تصدر من هذا الشخص سوف يتحول البيت إلى جحيم.

طريقة التعامل مع المشاكل عند حدوثها:

١- المصارحة للطرف الآخر بأن هناك مشكلة مهماً كانت هذه المشكلة تبدو بسيطة أو تافهة وأحياناً يكون ظاهر المشكلة تافه أما أصلها عميق جداً. لهذا يجب أن نبحث عن أسباب المشاكل الحقيقية.

٢- الحوار من أجل الوصول إلى حل عملي أو تقريب المسافات وليس الحل الوحيد.

لابد أن يكون لهذا الحوار عدة قواعد :

- الإحترام المتبادل.
- طريقة ذكية او لطيفة للمصارحة بالمشكلة والحوار، وقد تكون هذه الطريقة فكاهية.
- الهدوء أثناء الحوار، لأن الغضب سوف يزيد المشكلة اشتعالاً.
- حوار عقلاني بمعنى ان تكون نية الحل موجودة عند كلا الطرفين وليس مجرد تأدية واجب.
- الإستعداد للتضحية للوصول لحل عملى حيث أن التمسك بالرأى دون تقديم أية بوادر لحل المشكلة سوف ينتج عنه مزيد من المشاكل.

وأخيراً ليست المشكلة في وجود المشكلة ولكن المشكلة فى طريقة التعامل مع المشكلة.

كيرلس موسى

الشاب كيرلس موسى الفائز الأول بمسابقة إنتل آيسف Intel ISEFللعلوم والهندسة للعام ٢٠١٤ عن اختراعه «خياشيم صناعية تعمل بالطاقة المُستدامة»، وصاحب أكثر من ٢٠ اختراع في مجالات مختلفة، وحصل على تكريم من الرئيس عبد الفتاح السيسي ليصبح ضمن مرافقي الرئيس على يَخْت المحروسة في افتتاح قناة السويس الجديدة.

وُلِد كيرلس موسى عجايبي يوسف عام ١٩٩٦م في مَلَوي بمحافظة المنيا، وكان طالباً بالصف الثالث الثانوي (علمي/ علوم)، ومن اختراعاته مولِّد كهرباء ذاتي، واكتشاف الطاقة الكامنة في الماء، واكتشاف ونظرية الكهرباء اللزجة، وسينسور ميكانيكي، وسيارة تعمل بانفجار الماء، وإعادة تدوير المخلفات بطريقة حديثة، وخلية شمسية رخيصة، ونقل الكهرباء لاسلكياً، وسيارة النقل المغناطيسية، وتصميم لزيادة كفاءة الدينامو وتقليل مُعامِل الاحتكاك، ودائرة تنقية من ثاني أكسيد الكربون، وسيارة لا تنقلب، وحماية السيارة من السرقة، واستغلال المياه المالحة في تحضير بعض الأحماض القوية، ودائرة رخيصة لتصليح اللمبة الموفرة وإعادتها تعمل مرة أخرى بعد تلفها، وتحويل عادم السيارة إلى وقود، ومُستقبِل إشارات قوي ورخيص، ودائرة ضوئية.

وتتلخص فكرة اختراعه خياشيم صناعية تعمل بالطاقة المستدامة في استبدال أسطوانات الأكسجين التقليدية التي يستخدمها الغواصون بجهاز بسيط بحجم الحقيبة الصغيرة يقوم بتحليل الماء ليستخلص منه الأكسجين فيما يتم معادلة الأكسجين ليصبح مماثلاً لنسبته بالغلاف الجوي ٢١٪ بِمَزْجِهِ بهواء الزفير الخارج من رئتي الغواص بعد سَحْب غاز ثاني أكسيد الكربون منه. وبهذه الطريقة المُبتكرة يمكن توفير مصدر أكسجين لا ينضب تحت الماء. إلا أن استخلاص أكسجين بلا حدود من الماء يستلزم أيضاً ابتكار مصدر طاقة بلا حدود -أي مصدر طاقة دائمة لا تتوقف- لضمان عدم انقطاع الأكسجين تحت الماء تحت أي ظرف. لذلك فقد ابتكر كيرلس لحل هذه المشكلة مُولِّد كهربائي تتولد فيه طاقة إذا ما وُضِعَت أقطاب المغناطيس المتنافرة مواجهة لبعضها في حلقة مغلقة، فإنها ستتنافر مع بعضها مُحدِثة حركة دورانية ومن ثَم توليد طاقة كهربية لا تنتهي.

كيرلس سجَّل هذا الاختراع بمكتب براءات الاختراع بالفعل، والإبتكار جدير بالتقدير لكونه أولاً يُحقِّق طفرة نوعية لمستوى السلامة التي سيحظى بها الغواصون، وثانياً لكون جهاز توليد الطاقة الدائمة بِحَد ذاته يُعَد حلاً مستقلاً وواعداً -إذا ما تم تنفيذه بنجاح- كبديل مُثير للدهشة لإنتاج الطاقة الكهربية بأقل التكاليف، في وقت أصبحت فيه أزمة الطاقة هي الشغل الشاغل للعالم بأسْرِهِ. لا شك أنه إذا ما تحقَّق هذا الاختراع وأصبح واقعاً ملموساً فإنه سيعود على مصر بالخير الكثير.

فاز كيرلس موسى مرتين على التوالي في مسابقة المخترع الصغير الخاصة بوزارة التربية والتعليم، وفاز في مسابقة الموهوبين في مجال الابتكار العلمي (خاصة بوزارة التربية والتعليم)، كما فاز في المسابقات البحثية وفي مسابقات الرسم، وفاز في المسابقة الدولية للعلوم والهندسة بجهاز (IMSEF) .

وحصل على شهادة تقدير من معرض إنتل آيسف الدولي للعلوم والهندسة للفوز في المعرض النهائي على مجال هندسة المواد والهندسة الحيوية، وشهادة مشاركة من المعرض النهائي في إنتل آيسف، وشهادة إنتل في دورة Intel technology at work) و شهادة تقدير مُعتمدَة عالمياً من Cambridge University - United) Kingdom) وحالياً يقوم بتصميم وعمل بحث على جهاز لعلاج بعض الأمراض المختلفة والمزمنة دون أية عقاقير .

Christmas & Gifts

/«Christmas & Gifts

«Then the angel said to them, 'Do not be afraid, for behold, I bring you good tidings of great joy which will be to all people. For there is born to you this day in the city of David a Savior, who is Christ the Lord» (Luke 2:910-) .

The message of Christmas is so glorious that Luke 2:1314- says, «And suddenly there was with the angel a multitude of the heavenly host praising God and saying: 'Glory to God in the highest, and on earth, peace, goodwill toward men!›

The real message of Christmas is not the gifts that we give to each other. Rather, it is a reminder of the gift that God has given to each of us. It is the only gift that truly keeps on giving:

First, it is surprising. When Christmas rolls around, you often try to figure out if certain people have bought that gift you really wanted. Maybe you already know what they bought, because they did not hide it very well or maybe you uncovered it by accident-or maybe not.

But when the day comes and you open the present, you have to pretend you›re surprised. Yet all along, you knew what it was.

God›s gift to us, however, was a complete surprise. It was not expected, and as you examine it more carefully, you realize how great a gift it actually was.

Second, God›s gift came to us in the humblest of wrappings. What would you think if you saw a gift under your Christmas tree that was wrapped in newspaper and tied up with string? At first, you would probably assume that a guy wrapped it.

But think about God›s gift to us. Jesus was not born in a palace of gold; He was born in a stable. He was clothed with rags. He was laid in a feeding trough. Yet these things do not, in any way, diminish the story of Christ›s birth. If anything, they help us realize the great sacrifice God made for us. God›s gift to humanity, the ultimate gift of eternal life through His Son, Jesus Christ, came in the simplest and humblest of wrappings.

Third, we do not deserve this gift. At Christmas, we give gifts to those whom we care about, who have been kind to us over the past year, or who have given us a gift first. We do not give gifts to the person who has been slandering our name or to the angry neighbor who never has a kind word to say.

Yet God gave us His gift when we were His enemies. He did not give this gift to us because we deserved it. In fact, it was just the opposite. The Bible tells us, «But God demonstrates His own love toward us, in that while we were still sinners, Christ died for us» (Romans 5:8 NKJV).

Fourth, the gift tells us something about the giver. When you want to give someone a gift, you start thinking about it ahead of time. Hopefully, you try to find what that person wants or needs.

When God decided to give us the gift of eternal life, it was not something that He just thought of on the fly. Long before there was a town called Bethlehem, a garden called Eden, and a planet called Earth, a decision was made in eternity that God would send forth His Son, born of a woman, made under the law, to redeem those that are under the law.

The Bible says that He was slain from the foundation of the world (Rev. 13:8). Make no mistake about it: this gift that God has given to us was the most sacrificial thing He possibly could have offered.

So Christmas isn›t about those gifts that you have under your tree. All of those things will be gone one day. All that will be left after this life is the human soul, and that will live forever. We will put so much stock in what we have, but this is all going to pass away.

Life is about what happens beyond the grave. Life is about knowing the God who made you and who gave you the greatest gift you will ever receive.

لقاء قداسة البابا مع شباب المغتربين في مصر

فقراء ولكن أغنياء في الإيمان

يـزداد إيماننـا بقـول الرسـول يعقـوب "أمـا اختـار اللّه فقـراء هـذا العالـم أغنيـاء فـي الإيمـان وورثـة الملكـوت"، إن سَـمَحَت لنـا النعمـة أن نـرى ونتلامـس مـع بعـض هـذه العيّنـات. فقـد نحـب فيهـم هـذا الإيمـان النقـي المُعْلَـن بـلا تكلُّـف وبـلا ريـاء، وكيـف أن فقـر المـال لـم يكـن شيئاً ولـم يـؤذِ نفوسـهم التـي تشبَّهت بمخلِّصهـا الـذي وُلِـدَ فـي المـذود ولـم يكـن لـه أيـن يسند رأسه.

أرملـه فقيـرة فـي منتصـف السـتينيات كانـت تأتـي إلـى الكنيسـة كل يـوم اثنيـن تحضـر القـداس الإلهـي، وكان أبونـا يعطـي الفقـراء عنايـة خاصـة ولذلـك أفـرد لهـم يـوم الإثنيـن لخدمتهـم وقسَّـمهم بعـد القـداس فصـولاً كمـدارس الأحـد. وأوكل لبعـض السـيدات خدمتهـم؛ للترتيـل وتعليـم الألحـان ودراسـة الكتـاب المقـدس. كانـت هـذه الأرملـة المسـكينة تأتـي بانتظـام، تواظـب علـى الأسـرار وكانـت حياتهـا بالمسـيح هادئـة وديعـة كالنسـيم. كانـت كل يـوم اثنيـن تأخـذ بركـة مـن الكنيسـة، مَبْلَغـاً بسـيطاً ٢٥ قرشـاً (فـي ذلـك الوقـت). إلـى جانـب مـا يتوفَّـر لـدى الكنيسـة مـن أكل وفواكه أو زيت أو سمن و خلافه بحسب ما يكون الرب قد أعطى.

علمنـا مـن أبونـا يومـاً يقـول وهـو متأثـر غايـة التأثـر: "هـل تعرفـون السـيدة الأرملـة التـي مـن الفقـراء؟" "بالطبـع نعـم." قال"كنـت أزور بعـض المسـاكن بهـذه المنطقـة، وقادنـي بعضهـم إلـى كُشـك صفيـح فقيـر جـداً، وبـه رَجُـل عاجـز مُسِـنّ. منظـر مؤثِّـر للغايـة. وقـد أخْرجْـت النـاس إلـى خـارج وقدَّمـت لـه بعض المال، وعَرَضْت أن أكلِّف أحداً ليأتي إليَه كل أسبوع بما يحتاجه.

قـال الرجـل: لا يـا أبونـا أنـا أشـكر اللّه. ربنـا يبعـت لـي السـت فهـي تعطينـي كل أسـبوع ١٥ قرشـاً وكثيـر مـن الأكل. "قـال أبونـا لم أكـد أُصدِّق مـا أسـمعه. كيـف كانـت هـذه الأرملـة المسـكينة تعطـي أكثـر مـن نصـف مـا تأخـذه مـن الكنيسـة. هـذه الأرملـة ليـس لهـا دخـل، إنهـا تأخـذ صدقـة مـن الكنيسـة ولكنها تستطيع أن تعمل الخير.

إنَّ عمـل الخيـر لا يمكـن أن تحـدّه حـدود. "أمـا اختـار اللّه فقـراء هـذا العالـم أغنياء في الإيمان"، حقّاً إنها أغنى من الأغنياء.

الله الحنان.. ما أعجب حب الله وما أشد حنوه

الله يُغلب دائماً من تحننه، واعتذار الخاطىء ودموعه يستميلان قلب الله، ومع أن الله مخوفٌ إلا أن الوقوع فى يديه أرحم من الوقوع فى يدي الإنسان .. والعدل البشرى يقتص فقط من المجرم ولكن العدل الإلهى (بعد العقاب) يُعيد الانسان إلى رتبته الأولى، والله ينسى لنا خطايانا ويحوّل السواد إلى البياض الناصع، ويتعامل مع الإنسان وكأنه لم يخطىء قبلاً ..

وقدر ما تجرح الخطية الله وتدميه وتصلبه من جديد، فإن التوبة تُفرّح قلبه لدرجة أنه قال ذات يوم

« ائتونى بتائب » وعبر الكتاب عن ذلك بقوله «السماء تفرح بخاطىء واحد يتوب» (لو١٥ : ٧) ..

كما ينظر الله إلى الانسان الشرير باعتباره باراً لحق به الشر أو تعلم الشر، ويتعامل الله مع البشر مثل الأم المرضعة (١تس ٢ : ٧)، ومثل الدجاجة التى تجمع أولادها تحت جناحيها (متى ٢٣ : ٣٧) ومثل الخروف الذى تاه وضل بين الأشواك والأحراش.. ويفرح بكل هؤلاء، فهم حدقة عينه .. وهم المنقوشين على كفه، وهم موضوع حبه وهم الذين بذل دمه لأجلهم .. حقاً ما أعجب حب الله وما أشد حنانه

نيافة الأنبا مكاريوس
الأسقف العام