ينبوع المحبة

The Spring of Agape

ولكنَّ أعْظمهُنَّ المحبّةُ

اجتماع ابي سيفين

للشباب الجامعي والمتزوجين حديثاً

المجد لله في الأعالي وعلي الأرض السلام وبالناس المسرة

رسالة شبابية غير دورية | العدد الخامس والثلاثون | يناير 2018

آية العدد

«اَللّهُ، بَعْدَ مَا كَلَّمَ الآبَاءَ بِالأَنْبِيَاءِ قَدِيماً، بِأَنْوَاعٍ وَطُرُقٍ كَثِيرَةٍ، كَلَّمَنَا فِي هذِهِ الأَيَّامِ الأَخِيرَةِ فِي ابْنِهِ، الَّذِي جَعَلَهُ وَارِثاً لِكُلِّ شَيْءٍ، الَّذِي بِهِ أَيْضاً عَمِلَ الْعَالَمِينَ» (عب١-١: ٢)

اقـرأ في هـذا العـدد

المحتويات

آيـة العـدد 2
فرحة الميـلاد 3
مشاعرك في بداية عام جديد 4
في ميلاده أعطانا اطمئنان 5
المكافأة بين الأهمية والخطورة 6
هل الخوف شرا ؟ 7
أشـجار مثمرة 8
من البطن قبل كوكب الصبح ولدتك 9
تربية الأطفال 10
قـرأت لـك 11
الأيقونة سنكسار مرئي 12
القراءة السريعة !! 13
تاريخ الكنيسة 14
اسئلة الشباب 15
Kiahk Praises explained 16
مسابقة العـدد 17
الزائر الغـريب 19

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

download any QR apps to scan the cover code

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

الافتتاحية

فرحة الميلاد

بقلم
قداسة البابا
تواضروس الثاني

عيد الميلاد المجيد هو تجديد للفرح وتجديد لسعادة الإنسان. في قصة الميلاد نتقابل مع أحداث كثيرة ومع شخصيات عديدة، ولكني أريد أن أتوقف معكم عند موقفين هامَّين: مَوْقِف المجوس حكماء المشرق عندما أتوا من بلاد بعيدة تتبعوا النجم حتى وصلوا إلى بيت لحم وسجدوا للمولود وقدَّموا له هداياهم. هذه كانت نهاية رحلتهم في رحلة أرضية. وفي المقابل -مَوْقِف-الرعاة عندما رأوا الملاك يُبشِّرهم بالفرح العظيم، جاءوا أيضاً إلى المزود ودخلوا ورأوا الصبي وأُمَّهُ، وكانت هذه بداية رحلتهم، بداية الفرح.

مجموعة كانت النهاية ومجموعة كانت البداية، بداية الفرح هي بالاسم الذي ذكَرَه الكتاب المقدس "عمانوئيل الله معنا"، صار الله معنا فصار هناك فرح.

إنَّ ميلاد السيد المسيح كان أحد أهدافه الرئيسية هو إسعاد البشر. في كل تفاصيل وعناصر القصة يوجد ما يقدِّم السعادة والفرح والسرور. فنحن في تسبحة الميلاد نقول: «الْمَجْدُ للهِ فِي الأَعَالِي، وَعَلَى الأَرْضِ السَّلاَمُ، وَبِالنَّاسِ الْمَسَرَّةُ» (لو2:14)، كلمة "بالناس المسرة" تعني بالناس السرور، بمعنى آخر "في الناس السرور والفرح". فالسيد المسيح في ميلاده المجيد جاء ليفرح كل قلب. والآن أمامنا هذا السؤال: ما هي عناصر الفرح؟

أول عنصر للفرح نقابله في الميلاد المجيد هو أُمِّنا العذراء مريم. لقد أسعدتنا بطهارتها ونقاوتها. لا يمكن أن يستطيع الإنسان إسعاد الآخرين إلا إذا كان نقياً وطاهراً. لا يمكن أن تأتي الثمرة الجيدة من شجرة رديئة. لا يمكن أن تأتي فرحة أي شعب إلا من خلال أنقياء وأتقياء وأطهار.

عنصر ثان هم المجوس الذين أسعدونا بزيارتهم وهداياهم عندما أتوا ليُقدِّموا هداياهم للسيد المسيح، سبَّبوا لنا سعادة وفرحاً.

عنصر ثالث من عناصر الميلاد هم الرعاة الذين أسعدونا بسَهَرهم وأمانتهم، هم أناس بسطاء كانوا موجودين بالصحراء يرعون الخراف والقطعان عندما رأوا الملاك الذي بشَّرهم بالفرح العظيم، قاموا سريعاً باستعداد ويَقَظَة ونشاط وأمانة. يستطيع الإنسان أن يُسعِد الآخرين بأمانته وبإخلاصه في حياته وعمله. الحياة الأمينة دائماً تُسعد البَشَر وتُسعد الله أيضاً حسب الوصية «كُنْ أَمِيناً إِلَى الْمَوْتِ فَسَأُعْطِيكَ إِكْلِيلَ الْحَيَاةِ» (رؤ2:10)

عنصر رابع من العناصر التي تُسعد البَشَرَ في قصة الميلاد هي القرية «قرية بيت لحم»، قرية صغيرة جداً على الخريطة وليس لها ذِكْر، لكنها قد أسعدتنا لأنها أوجدت المأوى والملجأ للعذراء مريم، لكي تلد الطفل الصغير السيد المسيح. يستطيع الإنسان أن يُسعد الآخرين عندما يوجد الملجأ، كما تقول لنا الوصية "كُنْتُ غَرِيباً فَآوَيْتُمُونِي" (متى٢٥:٣٥)،

عنصر خامس من عناصر السعادة هم الملائكة الذين ظهروا وأنشدوا. أسعدونا بالتسبحة وأسعدونا بهذه الكلمات "الْمَجْدُ للهِ فِي الأَعَالِي، وَعَلَى الأَرْضِ السَّلاَمُ، وَبِالنَّاسِ الْمَسَرَّةُ" (لو2:14) وصارت هذه الآية شعاراً وظلت آية محبوبة وأصبحت هي صوت الملائكة. يستطيع الإنسان أن يسعد الآخرين بالصلاة وبالتسبيح وبالعبادة النقية.

إذاً قصة الميلاد وتجسد ربنا يسوع المسيح هي من أجل خلاص الإنسان ولكن كونها قصة فريدة فإن مسيحنا في ميلاده المجيد يجاوبنا على هذا السؤال: "كيف نسعد الآخرين؟".

مشاعرك في بداية عام جديد

بقلم
مثلث الرحمات
قداسة البابا
شنوده
الثالث

لكي تكون سنة جديدة اجلس مع نفسك، واعرف هل طباعك كما هي أم تغيرت؟

تحتفل الكنيسة القبطية إحتفالاً روحياً كبيراً بعيد رأس السنة الميلادية، حتى كنائسنا في بلاد الغرب تحتفل برأس السنة بطريقة روحية، وأولاد الكنيسة هناك كما هم هنا يقضون الليلة كلها في الصلاة ويتناولون في الصباح التالي، ويبدأون العام الجديد بالله، لكي يكون عاماً روحياً.

هناك آيات كثيرة تختص بالحياة الجديدة، ومن أجمل هذه الآيات ما قيل في (حز٣٦: ٢٥-٢٧): "وَأَرُشُّ عَلَيْكُمْ مَاءً طَاهِراً فَتُطَهَّرُونَ. مِنْ كُلِّ نَجَاسَتِكُمْ وَمِنْ كُلِّ أَصْنَامِكُمْ أُطَهِّرُكُمْ. وَأُعْطِيكُمْ قَلْباً جَدِيداً، وَأَجْعَلُ رُوحاً جَدِيدَةً فِي دَاخِلِكُمْ، وَأَنْزِعُ قَلْبَ الْحَجَرِ مِنْ لَحْمِكُمْ وَأُعْطِيكُمْ قَلْبَ لَحْمٍ. وَأَجْعَلُ رُوحِي فِي دَاخِلِكُمْ، وَأَجْعَلُكُمْ تَسْلُكُونَ فِي فَرَائِضِي، وَتَحْفَظُونَ أَحْكَامِي وَتَعْمَلُونَ بِهَا".

إذاً الشيء الجديد هو في القلب، أعطيكم قلباً جديداً، أجعل روحي في داخلكم، وأجعلكم تسلكون في فرائضي، وهذا ما نريده بالنسبة للعام الجديد، أن يشعر كل أحد أنه عام جديد حقاً، ويشعر أنه تَغيَّر. إني أجد أُناساً كما هم، سنوات طويلة تمُرُّ عليهم، عام وراء عام، والطبع نفس الطبع والشخصية نفس الشخصية والأخطاء نفس الأخطاء، ولا يوجد شيء تَغيَّر.

إن الله يعطينا في حياتنا فُرَصاً نجدد فيها أنفسنا، كما يقول الكتاب: «تَغَيَّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ» (رو١٢: ٢).

بمعنى أن يتغير فكرك. وكما يُقال أن الإنسان يتغير في أيديولوجيته Ideology أي في مثالياته، وفي منهج تفكيره. وشكلك هو تصرفك الخارجي، وتجديد ذهنك هو الشيء الداخلي الذي فيك، وبناء على تغيير ذهنك تتغير تصرفاتك. إمسك مبادئك ومناهجك في الحياة وغربلها، لكي تصححها.

وإن استطعت أن تتغير من ناحية الأيديولوجية لا بد أن تتغير من ناحية الميثودولوجي Methodology، وMethod بمعنى "طريقة"، أي تتغير في أسلوبك. الفكر يتغير والوسيلة تتغير، لأنه قد نجد إنساناً يقول أن لديه نِيَّات طيِّبة لكن وسائله غير طيِّبة، وأن لديه محبة للخير لكن التنفيذ بطريقة شريرة؛ فلا بد أن تُغيِّر الفكر والأسلوب الذي تسلك فيه.

جميلة الآية التي تقول: «الأَشْيَاءُ الْعَتِيقَةُ قَدْ مَضَتْ، هُوَذَا الْكُلُّ قَدْ صَارَ جَدِيداً» (٢كو٥: ١٧). فهل تشعر أن طبعك وتفكيرك ومعاملاتك قد تغيرت، وأن كسلك وإهمالك تغير، وأنك بدأت تسلك في الروحيات بطريقة جدَّيَّة أي بطريقة إنسان مُلتَزِم يعطي نفسه تدريب، مهما حَدَث لا يتنازل عنه، ولا يقول وَجدْته صعب فلم أنفِّذه.

ولكي تكون سنة جديدة إجلس مع نفسك، واعرف هل طباعك كما هي أم تغيرت؟ وهل الأخطاء التي تعترف بها متكررة في كل اعتراف أم لا؟ حاول أن تكتشف نفسك تماماً. غالبية الناس يخطئون ويستمرون في أخطائهم لأنهم يجاملون أنفسهم، ومن يجامل نفسه لا يقول أنه مُخطئ أو أنه بعيد عن الله. وهناك من يرتكبون أخطاء بَشِعَة، ويعتقدون أنهم سالكون في طريق الله. اعرف ضعفاتك والخطايا المتكررة والمحبوبة في حياتك، وقل سوف أبدأ بداية جديدة، طالباً في ذلك معونة الله.

فى ميلاده أعطانا اطمئنان

بقلم القمص بيجول الانبا بيشوى

> تمسك بالمواعيد الإلهية.. عاشر الناس الأقوياء ، تاخد منهم خبرة تتعلم من سلامهم الداخلى

وُلد السيد المسيح وعاش على الأرض يُشع طمأنينة وسلاماً ، وعلمنا كيف نكون مطمئنين .. اطمئنوا "لا تخافوا من الذين يقتلون جسدكم .. «خافوا من الذى بعدما يقتل له سلطان أن يُلقى في جهنم» (لو12:5)

أقصى ما تعمله الناس أنها تصل إلى جسدك، لكن إلى روحك فهذا مستحيل .. والجسد ليس بمشكلة ، مصيره أنه سينتهى..

الله يستطيع أن يحفظ حياتنا ، فقد حفظ موسى وأبقاه رغم تهديد فرعون بقتله .. وأقام موتى كثيرين ، لأنه ربِ الموت ورب الحياة .. الموت في يده والحياة أيضاً ..

حياتنا في يد الله وليسَ في يد الناس..

الله قادر أن يحفظنا، ولكن إن سمح بغير ذلك.. فلتكن مشيئته.

«لا تخافوا لأنكم تخافون، لا تخافوا الناس لأنكم تخافون الله، لأن الذى يخاف الله لا يخاف إنسان، ومن يخاف إنسان لا يستطيع أن يخاف الله» (القديس أوغسطينوس)

الذى يقتل لا يفهم معنى الموت، لو فهم أنه بهذا يصل إلى الحياة الحقيقية، الدائمة، الأبدية !!

إذا أقصى وأقسى شيء هو أن أموت ، وهو شيء محبب إلى نفسى جداً .. لأن الموت ينقلنى إلى الحياة الأفضل ..

إذن أنا لست قلقاً .. أنا مطمئن

اطمئنوا .. لا تخافوا الغد «لا تهتموا للغد»

«أليست خمسة عصافير تُباع بفلسين .. أنتم أفضل من عصافير كثيرة» العصفور (اللى على البيعة) ، غير منسى أمام الله ، فما بالك الإنسان ؟! «تأملوا زنابق الحقل .. طيور السماء ... إلخ»

اطمئنوا .. لا تخافوا الشياطين

الشيطان يجول كأسد زائر (يزأر فقط ، يعمل – مجرد – صوت) .. لكن له حدود.. مربوط ، مُقيد.. الله أعطانا سلطاناً أن ندوس الحيات والعقارب وكل قوات العدو.

من الذى يخاف الشياطين ؟ البعيدين عن الله .. إن لم يُعطَ سماحاً من الله لا يستطيع أن يعمل شيئاً (القديس الأنبا أنطونيوس).

قيل أن راهب كانت الشياطين تخاف تمر على قلايته ولا على القلاية التي بجواره.

اطمئنوا .. لا تخافوا الظروف المحيطة بكم

إذا اشتدت الظروف ، وسارت معاكسة .. حتى إن صارت إلى أسوأ ، فكله للخير .. كيف ؟ لا نعلم.. اطمئن .. الله لا يعمل سوى الخير ..

بطرس – وهو – في السجن .. نام ، لدرجة أن الملاك ، ضربه في جنبه لكى يوقظه .. نائم مطمئن وإن كان في السجن ، لكنه في يد الله ، والسجان في يد الله ، والسجن في يد الله ، والمساجين المحيطين به في يد الله .. وحكم القاضي في يد الله ..

هكذا كان بولس وسيلا في السجن ، وكانا يسبحان الله والمسجونون يسمعونهما (بصوت مسموع .. بنشاط ، بقوة) المريمات في الطريق للقبر .. كانوا يحملون هم الحجر "لأنه كان عظيم جداً" .. ولكن يوجد من يُدحرج الحجر .. وذهبوا إلى القبر فوجدوا الحجر "قد دُحرج" .. مبنى للمجهول .. العواصف تهز الشجرة الضعيفة .. لكن الشجرة القوية لا تهتز ..

تهز قارب صغير .. لكن السفينة الكبيرة لا تهتز بسهولة (مثال القديس يوحنا المعمدان ، القديس الأنبا أنطونيوس).

الذى يخاف ، يقول "الأسد في الطريق" ومن أعلمك بهذا؟ ربما لا يوجد أسد .. ربما الأسد قد ابتعد ، اطمئنوا .. ولو كان هناك أسداً ، يوجد رب الأسود .. هو الذى يسود !!

الذى يخاف .. قلبه مثل العصفور ..

تسير إلى جواره يطير .. يجرى ، دون أن يقترب منه أحد. أم تخاف ، ابنها يسافر يتعلم ، أو .. هل أنت التي تحرسينه .. وهل سيصير في خطر عندما يسافر ؟ إطمئنى .. إنه في يد الله ، في رعاية الله.. أناس يخافون من الظلام .. من ركوب الطائرة .. من ركوب مركب (سفينة) .. تخاف من المبيت في بيت بمفردها..

يوجد إله يمسك بالظلام، بالطائرة ، بالمركب، بالبيت؟! اطمئن .. وجرب ، فلا شيء من مثل ذلك مخيف. لا تحاول أن تصنع لنفسك مشكلة .. وتبحث عن حل لها

عندما تكون هناك مشكلة ، تحاول في الحل لكن تعمل مشكلة من لا شيء ، وتحاول أن تحل المشكلة؟!

ارجع بفكرك ، وتذكر عمل الله معك .. ومع غيرك النفس الضعيفة أقل الأمور تتعبها .. وقد تتعب بلا سبب أما النفس القوية حتى إن تعبت ، تحاول أن تجد حلاً ، تهدأ ، ونفكر .. وتصبر .. وتصلى .. وكل شيء له حل وإن لم تجد حل سريع ، لا تيأس .. امتلئ رجاءً

كى تتقوى :

تمسك بالمواعيد الإلهية.. عاشر الناس الأقوياء، تاخد منهم خبرة تتعلم من سلامهم الداخلى .. الاطمئنان يأتي من داخلك .. وليس من الخارج .. يسمونه "السلام الداخلى".

«إن يحاربنى جيش فلن يخاف قلبى وإن قام علىَّ قتال ، ففي ذلك أن مطمئن"

السفينة العظيمة تسير على الماء .. متى تغرق؟ لو حدث فيها ثقب ، حتى لو كان هذا الثقب صغيراً ما هو الثقب ؟ هو الشك في مقدرة الله ..

اطمئن .. ليكن لك إيمان بالله .. الله أقوى من الناس .. الله أقوى من الشر .. الله أقوى من الظروف .. الله أقوى من الشياطين ..

إطمئن وقل : "لا أخاف شراً ، لأنك أنت معى".

المكافأة بين الأهمية والخطورة

د/ مجدى أسحق

كافئ إبنك بسخاء فالمكافأة أقوي مُحَرِّك له؛ فهي تُخْرِج منه أجمل ما فيه، وتُلْهِب حماسه، وتُنمِّي ثقته بنفسه، وتُعزِّز في نفسه القبولَ والحُبَّ من المحيطين به.

أمَّا أعظم وأهم هذه المكافآت هي المكافأة النفسية. العِناق والمديح والثناء الحار والتصفيق. أمَّا إعلان إعجابك به خاصة أمام زملائه وأصدقائه وأقاربه، فلها أثر غير عادي على نفسيته؛ فهذا يساعد على كسب ثقته بنفسه وزيادة مُعدَّل انجازه. وليس هناك أروع من أن تَخرُج مع إبنك أو إبنتك للتمشية أو للعشاء، وتستمع إلى مشكلاته وأحلامه بتفهُّم وإنصات وود قلبي خالص. والأجمل من كل هذا بِناء أواصر الصداقة في فتره المراهقة المعروفه بالتمرُّد والعصيان والصراعات التي لا تنتهي.

وتأتي في المرتبة الثانية المكافئة المادية، والتي لها أكبر أثر بشرط ألا تغني عن المكافآت النفسية.

لكي تؤتي المكافأة ثمارها يجب أن تتميز بخمسة أشياء:

- فور إنجاز الشيء المطلوب، أو في أقرب وقت له، لأن التأجيل يقتل عنصر التأثير.
- مكافأة مادية مصحوبة بالقُبلة والحضن الدافئ، وهي أثمن ما يُقدِّمه الأهل لأبنائهم.
- أن تكون المكافأة محبوبة لدى الإبن، يفرح بها وليس بثمنها.
- مكافأة مناسبة للعمل الذي أنجزه.
- مكافأة متدرِّجة: أحيانا يقتضي الأمر أن نُجرِّب فكرة النقاط؛ فنجمع نقطة للأخلاق ونقطه للنظام وأخرى للتفوق الدراسي، ثم نجمع كل هذه النقاط ونترجمها لمكافأة في نهاية الأسبوع.

• متى تكون المكافأة خطراً؟

– ليست كل المكافآت مقبولة أو مطلوبة. أحيانا نُسِئ استخدام المكافأة، فنحوِّلها لشرط لإتمام العمل المطلوب من أولادنا.

المثال: «لن اذهب لإحضار ما تطلب إلا إذا سمحت لي باللعب مع أصدقائي" أو أن يرفض ترتيب غرفته فنقول له: «افعل هذا وسأعطيك هديه »!

– هذا الأسلوب يجعله يقوم بالعمل المطلوب منه إلا إذا قبض الثمن، وبالتالي يفقد الإحساس بالمسئولية والإلتزام واحترام الواجب. ويمكن أن يُعمِّم الابن هذا الأسلوب على مستقبله، ويصبح مادياً أنانياً؛ فيُقيِّم كل الأشياء بالربح والخسارة، ويفقد روح الشهامة والمبادرة وتقديم الخير ومساعدة الآخرين بلا مقابل. وقد يجنح في بعض الحالات إلى الرشوة وعبادة المال. وهنا تصبح المكافأة خطراً جارفاً، لأنها تَعوق عمل الواجب بلا مقابل. فهذا الأمر يحجم نمو الشخصية، وفي اللحظة التي يتحول فيها التشجيع الحسِّي أو المعنوي إلى شرط للقيام بعمله أو بواجباته، ينبغي أن يتوقف التشجيع في الحال، ويتم إلزام الطفل بآداء واجباته بلا مقابل.

ولا بأس من العودة إلى التشجيع بعد زوال مبدأ الشروط نهائياً، المهم هذا الفصل الكامل بين أداء العمل الضروري، وبين اشتراط الثمن المدفوع.

التشجيع حافز بدون شرط، حافز يُقدِّمه الأب والأم للأولاد، في شيء ليس من الواجب القيام به

هل الخوف شرًّا ؟

د/ صموئيل حبيب

تزيد مشكلات الخوف مع ظروف العصر الحاضر، الإقتصادية والإجتماعية، التي تزداد تعقيداً مع تَطوُّر المجتمع المعاصر.

هل الخوف شَرًّا ؟

الخوف في حَدِّ ذاته ليس شَرًّا بل هو نعمة من نعم الله، وَضَعَها في الإنسان لحمايته من الأخطار، ولمعاونته على التصرُّف السليم. إن نعمه الله في الإنسان المؤمن تدفعه للإستقرار والأمن، لكن هذا لا ينفي أن هناك حالات تحتاج للعلاج الجسمي والنفسي.

أنواع الخوف

• **خوف موضوعي حقيقي:**

خوف حسّي ذاتي يتركَّز في موضوع واحد، كشخص يري كَلْباً كبيراً ينبح فيخاف منه، شخص يضطرب لأنه يري أمامه ما يُهدِّده.

الإنسان هنا يخاف من شيء مُحدَّد واضح المعالم ثم يتَّخِذ الإجراءات التي تعطيه الأمن والحماية.

• **خوف وهْمي:**

خوف وهْمي من شيء مُحدَّد لكنه لا يُخيف (الفوبيا):

تنشأ الفوبيا في البيئة وترتبط بذكريات مكبوتة في العقل الباطن بأشياء أو مواقف، وهي أفكار لم يتكيف معها الإنسان.

هناك من يخاف من الصعود إلى أماكن مرتفعة، أو من يخاف من الغرف المغلقة والممرَّات الضيِّقة.

لابد لمرضى الفوبيا من مُعالَجة، وتعاون على اكتشاف المشكلة المكبوتة، التي تسببت في الخوف من شيء لا يجوز الخوف منه.

• **خوف وهْمي من شيء غير مُعيَّن:**

الخوف الوهمي أشمل بكثير وأكبر من الفوبيا فهو يشمل دائرة أوسع من المخاوف التي تحيط بالإنسان. والخوف من المجهول صفه من الصفات المرتبطة بالبيئة المعاصرة، فالخوف الناتج من غلاء المعيشة ونقْص فرص العمل يدفع إلى القلق والخوف من المجهول. والخوف من الفشل قد يَستبِدّ بعقل الإنسان ويحرمه انطلاقه نحو العمل الخلاق.

يُحدِّثنا السيد المسيح عن صاحب الوزنة الواحدة الذي خاف قسوة سيده عليه؛ فطمر الوزنة ولم يتاجر بها.

إن هذه المخاوف قد تكون عميقة جداً في عقل الإنسان، لدرجة أنه لا يقدر أن يَصِل إلى إدراك أسبابها الحقيقة بالطريقة الواعية البسيطة.

علاج الخوف:

• **اعترف أنك خائف:**

مشكلة الخوف أن الإنسان يخجل من أن يعترف بأنه خائف، ولا يحب أن يقول الناس عنه أنه خائف. يُحدِّثنا الكتاب عن النسوة عندما ذَهَبْنَ للقبر ولم يَجِدْنَ المسيح خَرَجْنَ سريعاً لأن الرعدة أخذتهُنَّ، لقد كُنَّ خائفات ولم يتحدَّثْنَ عن خَوفِهُنَّ.

لا تلتمس المحاذير لأنك خائف، إعترف بخوفك، وبهذا تشعر براحة لمواجهة موضوع وسَبَب الخوف.

• **واجه موضوع الخوف بصراحة:**

لا تتعلق بأمل كاذب، واعترف بالواقع الذي يواجهك، ثم ابحث عن البدائل المتاحة بعد ذلك.

هناك قديسون واجهوا النيران وأُنقِذوا منها وآخرون لم ينجوا؛ فالمواجهة الصحيحة هي الحَل كَقَوْل المسيح: "لاَ تَخَافُوا مِنَ الَّذِينَ يَقْتُلُونَ الْجَسَدَ» (لو١٢: ٤).

• **مواجهة المجهول بتحويله إلي رؤية مستقبلية بتفاؤل:**

الخوف من المستقبل منه الخوف من المجهول، الشيخوخة، المصير، عدم الزواج، عدم السعادة. من الشجاعة أن يسيطر العقل على المخاوف الوهمية ويَحِدَّها، لأن ترك المشكلات والمخاوف تعيش معك وقت أطول من اللازم، قد يحوِّلها لأمراض جسدية.

لا بد من تحويل كل الطاقة الإنسانية إلى أمل ورجاء كبير في المسيح وقيامته من الموت، التي تعطي رجاء عظيم في الانتصار على مخاوف الحياة.

• **اهتم ببناء ثقتك في نفسك:**

كثير من المخاوف أساسها عدم الثقة بالنفس. وهناك أشياء عديدة تعطيك الثقة، إن الخوف لا يتواجد حيث توجد المحبة التي تطرح الخوف خارجاً، كذلك الإتِّكال على الله يعطي الإنسان القلب الثابت المطمئن.

توجد حالات من اضطرابات الخوف يلزم لها علاج:

إذا كان قَدْر التوتر كبير يلزم أن تُحال بعض الحالات للعلاج، خاصة حالات المرض النفسي التي يرافقها مرض بدني، مثل حالات اضطراب الشخصية والنوم المضطرب والحركات العصبية.

• **تيقَّن أن الله معك دائماً:**

وجود الله معك لن يلغي وجود أسباب الخوف، لكن الحقيقة هي أن الله يواجه المِحَنَ والمخاوف معك، ويعطيك الثقة التي ينتج عنها الشجاعة التي تؤخَذ من الإيمان؛ فنقول واثقين: "الرَّبُّ مُعِينٌ لِي فَلاَ أَخَافُ. مَاذَا يَصْنَعُ بِي الإِنْسَانُ؟»(مز١١٨: ٦).

كُلَّما زاد الإنسان من ثقته في نفسه، كُلَّما قلَّت المخاوف الوهمية. وحقيقة أساسية في المسيحية هي أن روح الله يَحِلُّ في الإنسان، لذلك عُمْق الإيمان بوجود الله يُزيد من ثقة الإنسان بنفسه.

أشجار مثمرة

القديس القمص متى باسيلي

كان من سلالة كهنوتية مُبارَكة، وكان يُدعى فاخوري. وُلِدَ فاخوري في عام ١٨٨٠م من أب تَقيٍّ يُدْعَى باسيلي القس بسادة القمص تاوضروس، وأم مسيحية بسيطة. وكان مسقط رأسه في عزبة باسيلي التي سُمِّيَت نِسْبة إلى والده.

وفي صباه انتقل والده إلى الفردوس، وبعد فتره إنتقلت والدته أيضاً. وصار هو المسئول عن إخوته الأولاد الخمس والبنات الأربع. فكان لابد له أن يعمل؛ فالتحق بشركه أجنبية بالأقصر، كما كانت زراعة الأرض الخاصة بوالده تأخذ منه الكثير من الوقت والجهد. وبالرغم من ذلك كان لا يبرح دير القديس تاوضروس المحارب بالأقصر.

كان فاخوري يتمتع بقوه جسمانية هائلة؛ فكان قوي البنية مفتول العضلات، رغم نُسْكه الشديد وتقشُّفه الزائد. ورغم قوته الجسمانية فلم يستخدم قوته البشرية في إيذاء أحد، ولكنه كان شديد التمسُّك بالحق. لذا كان فاخوري يُدعَى لِفَضِّ المنازعات العائلية للمسيحيين وغير المسيحيين، وكان يقف بشجاعة أمام أي شخص يُهدِّد آمان أهل بلدته.

وتَمَّت سيامة فاخوري كاهناً باسم «القس متى».

وتسلَّم القس متى، ومعه ابن عمه القس متياس الخدمة في دير القديس تاوضروس المحارب واقلاديوس، ومجموعة من القُرَى لا توجد بها كنائس. ومع تسابقهما للخدمة بالمحبة والاتضاع اللذانِ جعلا الأنبا مرقس يمنحهما رتبة القُمصية.

وبعد جهاد في طريق الفضيلة مَرِضَ القمص متى؛ والزمه المَرَض الفراش بحُكْم شيخوخته إذ بلغ من العمر حوالي الثامنة والثمانين. وكان يأتيه ليلاً ملاكان وفي يد كل منهما شمعة، وكانا يخدمانه. وفي أحَد المرات آخذاه معهما وأرياه المكان المُعَد له، وأعلماه أنه سينتقل بعد عام. وقبل نياحته بيوم واحد طلب أبنائه وأخواته وأحفاده ووضع يده على رؤوسهم وباركهم وصلى من أجلهم. وفي الساعة التاسعة من صباح الأربعاء ٣/ ٤/ ١٩٦٨ تَنيَّح الأب متى.

قالوا عن القديس القمص متى باسيلي:

• **البابا كيرلس السادس:**
كان قداسة البابا المتنيح الأنبا كيرلس عندما يتقابل مع أحد أبناء الأقصر يقول له: «قولوا لأبونا متى يُصلِّي من أجل البطريرك كيرلس». كما أنه إذا جاء أحد أبناء الأقصر إلى البابا كيرلس وطلب صلواته كان يجيبه: «عندكم أبونا متى وجاي تدوَّر على حد يصلي لأجلك».

• **البابا شنوده الثالث:** عندما زار قداسة البابا شنوده (حين كان أسقفاً) مدينة الأقصر فقال لطلبة الكلية الإكليركية قبل سفره (أنا ذاهب الأقصر لأخذ بركة أبى متى باسيلي)

• **المتنيح القديس النارى الأنبا مرقس مطران الأقصر وإسنا وأسوان:** هذا المطران القديس كان يَجِلّ الأب القديس القمص متى ويحترمه ويحبه حباً كبيراً. وهو الذي سامه كاهناً وكان يناديه: "تعال يا أبونا المبروك"

معجزات القمص متى باسيلي:

١-شفاء مرضى، وإخراج شياطين.

٢-طفل بعد العقم:

لم تقتصر معجزات الأب القديس القمص متى باسيلي على المصريين بل امتدت إلى غير المصريين فذهب إليه ذات يوم Milz Welsoon سفير بريطانيا والمندوب السامي في مصر ولم يكن له ولد. فسأله أن يدعو له حتى يرزقه الله ولداً؛ فصلى الأب متى قائلاً: «الذي أعطى ابراهيم بعد الشيخوخة ابنه الحبيب اسحق، وأعطى زكريا ابن الموعد يوحنا، قادر أن يعطيك إبناً في هذا العام». وفعلا أعطاه الرب الإله ولداً وعمَّده القمص متى.

هذه مجرد أمثلة لمعجزات القديس العظيم القمص متى باسيلي ، بركة صلواته فلتكن مع جميعنا.

«من البطن قبل كوكب الصبح ولدتك» (مز١١٠: ٣)

نيافة الأنبا بيشوي

مطران دمياط وكفر الشيخ والبراري

ولادة الإبن من الآب هي خارج الزمن وفوق الزمن، لذلك نقول في القداس الغريغوري عن السيد المسيح: «غير الزمني»، ونقول في قانون الإيمان عنه: «المولود من الآب قبل كل الدهور». وورد في (2تي1: 9): "بِمُقْتَضَى الْقَصْدِ وَالنِّعْمَةِ الَّتِي أُعْطِيَتْ لَنَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ قَبْلَ الأَزْمِنَةِ الأَزَلِيَّةِ". في إشارة إلى وجود الابن قبل كل الدهور.

الزمن نفسه مخلوق مع الخليقة، لذلك يقول الآب في المزمور مخاطباً الابن: "من البطن قبل كوكب الصبح ولدتك" (مز١١٠: ٣)، أي أنه مولود من أقنوم الآب، أي بنفس جوهره وطبيعته الإلهية، وقبل كل الخليقة وقبل خلقة الزمن نفسه.

ولكن هذه الولادة ليست حَدَثاً في ذاتها حتى لو قلنا أنها تمت خارج الزمن وقبل الزمن، ولكنها حقيقة مستمرة لا تنقطع، مثل ولادة الشعاع من النور الذي بلا بداية.

ولكي نفهم أنها حقيقة وليست حدثاً تاريخياً، وردت العبارة الأخرى في المزمور «الرَّبُّ قَالَ لِي: «أَنْتَ ابْنِي، أَنَا الْيَوْمَ وَلَدْتُكَ» (مز٢: ٧)، وهذه ولادة من الآب، فما هو هذا اليوم؟ هل هو كلما نردد في هذا المزمور؟! أو هو عندما نطق به الروح القدس على فم داود النبي؟!، وهذا مستحيل لأن النص يقول بصيغة الماضي «الرَّبُّ قَالَ لِي" بمعنى أنه كلام سابق لليوم، كما أن الإبن الذي هو الله الكلمة، كائن قبل داود.

ومعروف كقول الكتاب «وَلكِنْ لاَ يَخْفَ عَلَيْكُمْ هذَا الشَّيْءُ الْوَاحِدُ أَيُّهَا الأَحِبَّاءُ: أَنَّ يَوْماً وَاحِداً عِنْدَ الرَّبِّ كَأَلْفِ سَنَةٍ، وَأَلْفَ سَنَةٍ كَيَوْمٍ وَاحِدٍ" (٢بط٣: ٨). وقد اقتبس من ذلك الشاعر الفرنسي دي لامارتين «أن كينونة يهوه لا تُحسب بالشهور والأيام، فيومه يوم أزلي وهو الكائن على الدوام».

فعبارة "أَنَا الْيَوْمَ وَلَدْتُكَ" تعني أن ولادة الابن من الآب هي ولادة مستمرة وليست حَدَثاً تم في الماضي، حتى قبل خلقة الزمن، دون أن تستمر.

من هنا نجد أن عبارة "قبل كوكب الصبح" تُشير إلى ولادة الإبن خارج الزمن.

أما عبارة "أَنَا الْيَوْمَ وَلَدْتُكَ" فتشير إلى إستمرارية هذه الولادة في كل يوم وكل زمان.

فالابن هو كلمة الله. وهل يمكن أن يتوقف الله الآب عن ولادة الكلمة؟! وهذا مستحيل. مثلما نفهم أن العقل الواعي لا يتوقف عن التفكير، وإلا لما حسبناه عقلاً.

شيء جميل أن نجد أن الحقائق الإلهية الخاصة بأقانيم الثالوث القدوس لا تنحصر في نص واحد، ولكن آيات الكتاب المقدس تكشف لنا الجوانب المتعددة التي ينبغي أن نفهمها عن الله، فمثلاً نفهم من عبارة «فِي الْبَدْءِ خَلَقَ اللهُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ" (تك١: ١) أن الكون له بداية وليس أزلياً، وأن الله هو الكائن الضروري الذي لا بداية له وهو أصل وسبب وجود كل المخلوقات. ثم نقرأ في المزمور "بِكَلِمَةِ الرَّبِّ صُنِعَتِ السَّمَاوَاتُ، وَبِنَسَمَةِ فِيهِ كُلُّ جُنُودِهَا" (مز٣٣: ٦)، ومن هذه الآية نفهم أن الآب السماوي خلق العالم بكلمته وبروحه القدوس، وهكذا تتجمع معرفتنا عن الله وأعماله من آيات الكتاب المقدس.

"بِكَلِمَةِ الرَّبِّ صُنِعَتِ السَّمَاوَاتُ، وَبِنَسَمَةِ فِيهِ كُلُّ جُنُودِهَا" (مز٣٣: ٦)

تربية الأطفال

كيف نأتي بالأطفال إلى الرب يسوع المسيح؟
قبل كل شيئ يجب أن نؤمن به حقا، ونأتي إليه بثقة وإيمان. فنقرأ في العهد الجديد كيف انتظر سمعان وحنة – وهما شخصان طاعنان في السنّ – طوال حياتهما المسيّا "مُعزّي إسرائيل". ولما وُلد يسوع استقبلا الطفل الرضيع الجديد بالبهجة والإيمان. فتمكنا بعد تلك اللحظة – بعد أن امْتَلآ عزيمة وأمل –من مواجهة الموت بدون خوف، والعيش بسلام الروح (لوقا٢: ٢٥–٣٨).

1 التربية بالقدوة:

المُربّي هو المَثَل الأعلى للطفل يُقلّده من حيث يشعر أو لا يشعر، ولذلك عليه أن يكون على مستوى القدوة، فمن السهل على المُربّي أن يُلقن الولد منهجاً تربوياً، ولكن من الصعب أن يستجيب الولد إذا كان المُربّي غير مطبق لهذا المنهج على نفسه.

2 التربية بالحب:

الوالدين والمُعلم في المدرسة والخادم في الكنيسة إذا أعطوا الطفل حُبّاً يستطيعوا أن يعلموه كل شيء، فاعط الطفل حبا يعطيك أذنيه وعقله، وليست الأوامر والنواهي هي التي تجعله يطيعك ويحبك.

3 التربية بالصلاة:

إذا علّمت طفلك أن هناك باب مفتوح للسماء هو الصلاة، وأن الرب هو صديقة الذي لا ينام ويحل كل الضيقات، يقتنع الطفل من صغره بأن له صديق حقيقي يلجأ إليه كل وقت.

4 التربية بالصداقة:

لا يكفي أن تُقدِّم لأبنائك الحب فقط، بل يجب أن تُقدِّم لهم في شخصك الصديق الذي يسمع ويرشد ويوجه؛ فالطفل في مراحله الأولى يحتاج للوالدين كي يصغوا في كل ما يقول، كي يرشدوه ويوجهوه.

5 التربية بالملاحظة:

أي يلاحظ الطفل ويراقبه في كل حركاته وأقواله وأفعاله واتجاهاته، إن رأى خيرا شجّعه وإن رأى شرا نهاه وبيّن له العاقبة.

6 التربية بالقصّة:

فهي تجذب نفوس الأطفال، وتخدم الجانب النفسي والديني والعقلي والصحي والاجتماعي والبدني، وتُنمّي فيه خياله، بشرط أن تكون متضمنة لأفعال الخير مثل الأمانة والصدق والإخلاص، والنهي عن الكذب والخداع والسرقة والخيانة.

7 التربية بتفريغ الطاقة:

يُمكن تفريغ طاقة الاولاد أولا بأول في عمل إيجابي بنّاء، مَثلا الطاقة البدنية في الرياضة كالسباحة وبعض الأعمال المنزلية بدلا من أن تهدر في عمل تخريبي.

8 التربية بملء الفراغ:

إحرص على ملء فراغ ابنك كله من خلال برنامج يومي من اليقظة إلى النوم، ولكن إشغله بأشياء معقولة مناسبة للطفل، ونشاطات بسيطة ولكنها تكون ممتعه له.

9 التربية بالمشاركة:

مشاركتك لطفلك في كل أنشطته حتى ولو كانت بسيطة تسعده وتعطيه الثقة في نفسه، والعكس صحيح مشاركة الطفل لك في أعمال المنزل البسيطة كترتيب الملابس وإعداد طاولة الطعام تجعله يعتمد على نفسه ويَسْعَد بذلك.

10 التربية بالأحداث والمواقف:

كثيرون عرضة للأحداث سواء نتيجة تصرُّفات خاصة أو خارجة عن إرادتهم، فيجب ألا تُترك الأحداث تذهب سدى، إنما تستغلها لتربية نفوس الأطفال.

قرأت لك

قداسة البابا شنوده الثالث

هذا الباب سوف نتناول فيه تلخيص لبعض الكتب

«خبرات في الحياة»

كتاب من جزأين لمثلث الرحمات قداسة البابا شنوده الثالث، ويتميز الكتاب بأنه مجرد فقرات مُتفرِّقة كل منها تُقدِّم لك خبرة مُعيَّنة، أو فكرة، أو قصة قصيرة ذات معنى. وبعضها مُختصَرة جداً، وبعضها قد تطول. ومن الخبرات التي وردت في الكتاب:

• الوقت المناسب:

إن أردت أن يكون لكلمتك تأثيرها، تَخيَّر الوقت المناسب الذي تقولها فيه. وضع أمامك قول الحكيم: «تُفَّاحة مِنْ ذَهَب فِي مَصُوغٍ مِنْ فِضَّةٍ، كَلِمَةٌ مَقُولَةٌ فِي وَقْتِهَا» (أم٢٥: ١١).

إن كان هناك موضوع يهمك فلا تُكلِّم فيه شخصاً مشغولاً أو مُتعباً ويحتاج إلى راحة ولا يحتمل الكلام. ولا تُكلِّمه إن كان متضايقاً وهناك شيء يحزنه. تَكلَّم حينما تكون الأذن مستعدة لسماعك. وحبَّذا لو كانت مشتاقة إلى سماعك.

يستثنى من هذا: كلمة التوبيخ، أو كلمة يوحنا إلى هيرودس. المهم أن تضع أمامك أن تقول: كلمة تجد أذناً تسمعها.

• قمم بلا قواعد:

كانوا قمماً عالية. ترتفع لمدى زمني طويل، فوق قواعد شعبية عريضة. غير أنهم لم يهتموا بالقاعدة الشعبية، بل ارتفعوا فوقها في تعالٍ، وفي اعتداد بالمركز وبالماضي وبالشهرة. ثم جاء من استطاع أن يكسب هذه القواعد الشعبية، إذ أحبها وخدمها في اتضاع. وانسحبت القواعد من تحتهم. وبقوا حيث هم. قمماً بلا قواعد، قمماً مرتفعة في الهواء، بلا قواعد.

• من الداخل:

كثير من الوعاظ يتكلمون عن الزينة والحشمة، ويحثون عن الاهتمام بوقار المظهر الخارجي، بينما المهم في نقاوة القلب الذي إن دخلته محبة الله، زالت كل مظاهر عدم الحشمة بدون وعظ. فإن إصلاح الداخل هو الأساس.

شبابنا محتاج أن يعرف ما هو معنى القوة، وما هو الجمال بطريقة روحية. كذلك ينبغي أن يعرف معنى الحرية الحقيقية، وهل الحرية هي التحرر الداخلي من الخطأ؟ أم هو اللا مبالاة؟!، لعل تغيير نظرة الفكر هذه، هي ما قصده الرسول بقوله:

«تَغَيَّرُوا عَنْ شَكْلِكُمْ بِتَجْدِيدِ أَذْهَانِكُمْ» (رو١٢: ٢).

إننا نريد جيلاً وشعباً ينظر إلى القيَم بمقاييس روحية يقتنع بها. وحينئذ تتجه كل طاقاته نحو الخير. إن المظهر الخارجي، دليل على أن في داخل القلب شيئاً. ويأتي صلاحه أو إصلاحه بالإقناع وليس بالتوبيخ والإرغام. فلنبدأ بالداخل إذن.

• رفض:

هناك أشخاص يرفضون شيئاً مراراً عديدة. ثم تفوتهم الفرصة. ويشتهون ما قد رفضوه قبلاً، فلا يجدونه!، وقد يكون رفضهم السابق بدافع انفعالي ينقصه العمق وحكمة التفكير الهادئ. ما أحوج الكثيرين إلى التفكير الطويل قبل أن يرفضوا. فالرفض عن اقتناع سليم لا يعقبه ندم ولا شهوة.

• الحب الحقيقي:

البعض يظنُّ أن حُبَّه لشخص، معناه أن يحبّه ويدافع عنه مهما أخطأ!، أما الحب الحقيقي هو أن ينقذه من أخطائه، ولو بتوبيخه عليها حتى يتركها.

الأيقونة سنكسار مرئي

بحث من معهد الدراسات القبطيه

إن كل شيء بالأيقونة له رمز وله معنى، بما في ذلك الألوان المختلفة.

الأيقونة التي تظهر فيها العذراء مريم مع ابنها الطفل يسوع هي أيقونة التجسُّد.

العذراء:

العذراء وهي تحمل الطفل يسوع نجدها لا تلتفت إليه وإنما تنظر إلى بعيد إلى مستقبل الأيام، وإلى العذابات التي سيراها ابنها الوحيد، الذي سُيقدِّم نفسه فدية عن كثيرين؛ لذلك يرتسم على وجهها صورة آلام ابنها المستقبلية. وحزنها يبدو واضحاً على وجهها، لأن هذا الابن سيُصلَب من أجل خلاص البشر، ولكنهم غافلون عن أمر وأهمية هذا الخلاص.

وكأنها تنظر إلى بعيد وهي تقول: "أما أحشائي فتلتهب عند نظري إلى صلبوتك الذي أنت صابر عليه من أجل الكل يا إبني وإلهي» (من صلوات الأجبية).

ملابس العذراء:

نجد العذراء فى بعض الصور ترتدى اللون الأزرق – الأحمر – الأبيض.

الأزرق أو السماوي: لأنها السماء التى حل في بطنها الله المتجسد؛ فأصبحت سماءً لهذا الابن. وهذا اللون الأزرق يشير أيضاً إلى الحق السماوي.

اللون الأحمر أو القرمزي: اللون الملكي لا يلبسه إلا الملوك والأباطرة، والعذراء بالطبع تُلقبها الكنيسة بأنها الملكة وأم الملك.

اللون الأبيض: فهو رمز الطهارة.

النجوم: دائماً نجد حول صوره السيدة العذراء مريم إما نجمتين أو ثلاثة نجوم: واحدة على الكتف الأيمن والثانية على الرأس فوق الجبهة بقليل والثالثة على الكتف الأيسر. وهذا يعني أن العذراء مريم بتول قبل وأثناء وبعد ولادتها للطفل يسوع.

أما إذا وُجدت نجمتان فقط فهذا يعني أنها بتول قبل وبعد ولادتها لهذا الطفل الذي تحمله على ذراعها، والنجمتان أيضاً واحدة على الكتف الأيمن تشير إلى البتولية والثانية أعلى الجبهة فوق الرأس تشير إلى الطهارة؛ فهي العذراء البتول الطاهرة.

الطفل يسوع:

لون الملابس:

اللون الأبيض: يرمز للطهارة.

اللون الأصفر: يرمز إلى النقاوة أي بلا خطية كالذهب المُصفَّى ليس به شوائب، وهو قد شابهنا في كل شيء ما خلا الخطية وحدها، وأيضاً هو لون النصرة والقيامة.

اللون الأحمر: اللون الملكي فهو ملك الملوك، ورمز للفداء للدم المسال عنا على الصليب علامة خلاصنا.

اللون البنفسجي: وهو اللون الوحيد الذي لا يرتديه إلا السيد المسيح، لأن الإمبراطور في عصره كان يلبس فقط هذا اللون؛ فهو قاصر على الأباطرة والملوك فقط.

يدا الطفل:

أحياناً تحمل ما يشبه الكرة فهي رمز للكون كله لأنه (ضابط الكون) والكل منقوش في كفه؛ فنحن مركز اهتمامه وخلاصنا في يده.

وأحياناً نجد في هذه اليد بدلاً من رمز الكون نجد رسالة إما مطوية أو مفتوحة، وأحياناً نجدها في شكل كتاب. فهذه الرسالة هي رمز الحكمة؛ فهو أتى لنا معلماً وأتى بحكمته الإلهية التي ليست من هذا العالم، أتى ومعه الدستور السماوي، وليكون لنا حياة ويكون لنا أفضل.

الملاكان:

نجد في أعلى الصورة ملاكين: أحدهما يمسك صليباً، والثاني يمسك الحربة والقصبة الطويلة التي فوقها الإسفنجة، والتي وضعوا عليها الخل حينما عطش السيد المسيح وطلب أن يشرب فرفعوها له على الصليب (مت ٢٧: ٤٨).

القراءة السريعة!!

هل واجهتك يوماً صعوبات في تعلُّم الأشياء بسرعة؟
هل خططت لقراءة كتاب أو كتابين كل أسبوع ولم تستطع؟
كم من الوقت تستغرق للانتهاء من قراءة كتاب أو رواية تحبها؟

كثيرون يرغبون في تطوير مهاراتهم في التعلُّم وخاصة القراءة بسرعة، فالمعلومات تتدفق بصورة هائلة كل يوم، خاصة بعد تطور وسائل التقنية والاتصالات، وأصبح بمقدورك تخزين آلاف الكتب في جهاز إلكتروني صغير لا يتعدى طوله وعرضه وسمكه سنتيمترات.

يقول الكاتب الإنكليزي توني بوزان أن قضية القراءة السريعة تعود إلى بدايات القرن الـ20، عندما أحاطت دور النشر القاري بمعلومات أكثر مما يستطيع تناوله.

الملياردير الأميركي بيل غيتس المعروف عنه شغفه بالقراءة يقول أن القراءة السريعة من أهم نقاط قوته. وتُفيد إحدى الدراسات أن الطفل الغربي يقرأ 13 كتاباً في السنة، بينما لا تتجاوز قراءة الطفل العربي 15 صفحة في السنة.

نصائح لتسريع معدل القراءة لديك :

1-تحديد الهدف

تحديد هدفك الشخصي من الموضوع أمر بالغ الأهمية، لأنه يساعدك على تحديد وتيرة القراءة، ومن ثم الإسراع في بعض المناطق والقراءة ببطيء في مواقع أخرى. بهذه الطريقة تستطيع التركيز على جمل وكلمات محدَّدة بدلًا من الغوص في موضوع لا تعرف كيف ستستفيد منه.

2-تصفح الموضوع بسرعة

يرتبط «تحديد الهدف» بإلقاء نظرة سريعة على الموضوع قبل قراءته بعناية، فإلقاء نظرة سريعة قبل الاستغراق في التفاصيل يعطي فهماً أعمق.

يشبه هذا الأمر رغبتك في اجتياز اختبار مدرسي عندما لا يتوفر لديك الوقت الكافي، لذا تقوم بإلقاء نظرة سريعة على الأسئلة وأهم النقاط فيها، ومن ثَمَّ تحديد الوقت الزمني للإجابة.

3 -حدد النقاط الهامة

استخدم أصبع السبابة أو قلم للإشارة إلى النقاط الهامة في الموضوع أثناء القراءة. وقد تظن أن ذلك يعطلك عن القراءة، لكنه على العكس من ذلك سيزيد من تركيزك، وستتم هذه العملية بشكل أسرع مع مرور الوقت

4-تساعد ما يُسمَّى (الرؤية المحيطية) أي رؤية الأشياء دون التركيز عليها مباشرة على تسريع وتيرة القراءة

كيف تستغل قدرتك على رؤية الكلمات بسرعة؟

التمرين الأول: استخدم أصبع السبابة أو قلم للمرور على الكلمات وحدد وقتاً زمنياً هو سطر لكل ثانية، ابدأ بقراءة كلمتين معاً بسرعة في بداية السطر وكلمتين في نهايته، كرر هذا التمرين لمدة دقيقة

التمرين الثاني: مدة هذا التمرين ثلاث دقائق، وفيه قم بقراءة ثلاثة كلمات بسرعة في بداية السطر، وثلاثة في نهايته وزد التحدي بأربع كلمات.

سوف تلاحظ أنك ربما لم تستوعب جيداً ما قرأته. لا تقلق سيتحسن الإستيعاب في المستقبل، وستزيد قدرتك على رؤية الأشياء دون التركيز عليها.

5-تجنب نطق الكلمات أثناء القراءة

وقد يكون نطقها مفيداً لعملية الاستيعاب، لكنه يقلل من سرعة القراءة. ستواجه صعوبات في بداية الأمر، لكنك ستتعود على القراءة دون النطق بمرور الوقت

6-استخدم بطاقة ورقية

لتغطية الكلمات التي قرأتها بالفعل إذا لاحظت أن عينيك تعود لقراءة جُمَل مرَّت عليها بالفعل.

7-عدم الالتفات إلى ما في الحاشية

الموجودة على جوانب الكتاب والانتباه إليها، لأنها تقلل من سرعة القراءة فإهمالها يُدرِّب القارئ على القراءة السريعة.

8-تجاهل الفقرات

التي تحتوي على قصة أو معلومة معروفة إختصاراً للوقت.

9-التدرُّب

على القراءة السريعة يكون عن طريق قراءة المقالات التي تكون مكتوبة بشكل عمودي، وذلك لتعويد العين على سرعة الإنتقال من سطر لآخر ومن فقرة لأخرى كتلك المقالات التي تكون موجودةً عادة في الجرائد.

تذكَّر:

لا تقرأ إلا ما تحب، فقراءة موضوعات لا تهتم بها لن تساعدك على تنمية مهاراتك
تمارين القراءة مهمة، لأنها ستوفر لك الوقت والمجهود، وقد تستطيع قراءة كتابين أو ثلاثة أو 10 كتب بدلًا من كتاب واحد.
واظب على القراءه بحيث تُصبح ممارسة يوميّة . ابدأ يومك وفي يدك الكتاب، وابدأ بقراءته بكلّ تفاؤل ولا تُجبر نفسك على ذلك وإنّما اسعد نفسك بذلك، لأنّك تستطيع برمجة نفسك من الداخل بكلماتك الإيجابيّة. وبالتالي ينعكس ذلك عليك بطريقة تُحبِّبك فى القراءة فى البداية حتّى تصبح عادة، وبالتالي تكون قد احترفت القراءة وأصبحت أكثر سرعة وانجازاً في هذا المجال.

تاريخ الكنيسة

تاريخ البطاركة

في هذا العدد

القرن الرابع

البابا ألكسندروس الأول: البطريرك التاسع عشر:

وُلِدَ بمدينة الإسكندرية من أبوين مسيحيين. ونشأ في خدمة الكنيسة فرسمه البابا مكسيموس أغنسطساً، والبابا ثاؤنا شماساً، والبابا بطرس قساً، وكان بكراً طاهراً. ولما دنا وقت استشهاد البابا بطرس دخل إليه ألكسندروس في السجن هو والأب أرشلاؤس، الذي صار بطريركاً بعده، وسألاه أن يحل أريوس من الحَرْم؛ فأعاد حرمه أمامهما، وعرَّفهما أن السيد المسيح قد ظهر له في رؤيا وأمره بذلك وأعلمه بجلوس الأب أرشلاؤس بطريركاً بعده، وبعد الأب أرشلاؤس يجلس البابا ألكسندروس. وأوصي بهذا كهنة الإسكندرية، وأمرهم بعدم قبول أريوس وألا يكون له معهم شركة.

ولما جلس البابا أرشلاؤس على الكرسي وقَبَلَ أريوس، لم يمكث سوي ستة أشهر وتنيَّح.

ولما جلس البابا ألكسندروس تقدَّم إليه أعيان الشعب وسألوه أن يقبل أريوس؛ فرفض وزاده حرماً، وقال لهم أن البابا بطرس أمره هو والبابا أرشلاؤس بذلك، ولما خالف البابا أرشلاؤس هذا الأمر نزعه الله سريعاً من كرسي الرئاسة.

وبعد هذا نُفي آريوس من البلاد فذهب إلى الملك قسطنطين الكبير وتظلَّم إليه من هذا البابا؛ فأمر باجتماع مجمع الثلاثمائة وثمانية عشر في نيقية؛ فاجتمع تحت رئاسة البابا ألكسندروس، الذي جادله وأفحمه ثم حرمه هو ومن يقول بقوله. ونطق بالأمانة مع بقية الآباء، ووضع القوانين والشرائع والأحكام التي لا تزال بين أيدي المؤمنين إلى يومنا هذا. وبعد أن رتَّب صوم الأربعين وعيد الفصح عاد إلى كرسيه. وكانت مدة جلوسه على الكرسي المرقسي خمس عشرة سنة وتسعة أشهر وعشرين يوماً.

البابا أثناسيوس الرسولي: البطريرك العشرون:

وُلِدَ من أبوين وثنيين، ولما مات والده أتت به أمه إلى البابا ألكسندروس، فعمَّدهما وعلَّم أثناسيوس علوم الكنيسة ورسمه شماساً وجعله سكرتيراً خاصاً له. وبعد نياحته اُختير للبطريركية ٣٢٨م.

وقد نُفي عن كرسيه خمس مرات:

1) بعد حرم أريوس قدَّم للملك قسطنطين خطاباً تأثر به، وطلب من البابا إعادته؛ فرفض تنفيذاً لقرار المجمع المسكوني. فألصق الأريوسيون للبابا بعض التُّهم منها:

١- مساعدة البابا فيلومينس الثائر على الحكومة.
٢- أنه كسر كأس القس اسكيرا.
٣- أنه قتل الأسقف أرسانيوس.
٤- أنه اغتصب راهبة.

وقد برأه الله من جميع التهم، ومنها المرأة التي إدَّعت عليه بالزور، فقال القس تيموثاوس "كيف تتجاسرين بذلك؟" فظنت أنه أثناسيوس فقالت: "أنت هو" فافتضح أمرها.

ومات أريوس ميتة شنيعة فاندلقت أمعاؤه بالمرحاض إنتقاما للعدل الإلهي، فعرف الملك براءة البابا وأعاده الى كرسيه.

2) عقد الأريوسيون مجمعاً وحرموا البابا، فعقد البابا مجمعاً وحرَّر رسالة للكنائس فظهرت براءته، ولكن هجم الآريوسيون على الكنائس يوم جمعه الصلبوت وهتكوا العذارى وذبحوا المصلين. فترك البابا كرسيه وسافر لروما، وانعقد مجمع بسرديكا وقرروا أولاً براءة البابا أثناسيوس، وثانياً تثبيت قانون مجمع نيقية، وثالثا حرم الأساقفة الآريوسيون. ووافق الإمبراطور قسطاس على ذلك. فعاد البابا إلى كرسيه مرة ثانية.

3) مات قسطاس فأوعزوا لقسطنديوس فحكم بنفي البابا؛ فاندفع الجند للقبض على البابا لكن الله وضع غشاوة على عيونهم وخرج البابا للصحراء.

4) تولى الإمبراطور يوليانوس فطلب إرجاع البابا أثناسيوس؛ فعقد البابا مجمعاً ووضع شروط قبول الآريوسيين الراجعين؛ فلم يلق هذا قبول يوليانوس الجاحد، فطلب القبض على البابا فسافر إلى الصعيد.

5) قتل يوليانوس ثم تولى فالنز الأريوسي؛ فأصدر قراراً بنفي البابا فاختفى بمقبرة والده. وقُتِلَ في أثنائها الملك ثلاثين أسقفاً. ومع هذا رأى صلابة الأقباط فقرر رفع الاضطهاد عنهم، وإعادة البابا أثناسيوس إلى كرسيه. وتنيَّح بعد أن قضي على الكرسي المرقسي (٤٦) سنة.

أسئلة الشباب

سنوات مع اسئله الناس –قداسه البابا شنوده

س: هل عبارة «اغضبوا ولا تخطئوا» (م ٤) هي تصريح لنا بالغضب؟ وهل كذلك عبارة «أَعْطُوا مَكَاناً لِلْغَضَبِ"؟ (أف ٤:٦٢)

ج: يقول الكتاب: «غَضَبَ الإِنْسَانِ لاَ يَصْنَعُ بِرَّ الله» (يع1:20)، ويقول أيضاً: "اَلْغَضَبَ يَسْتَقِرُّ فِي حِضْنِ الْجُهَّالِ" (جا٧:٩). ويقول: «لاَ تَسْتَصْحِبْ غَضُوباً، وَمَعَ رَجُلِ سَاخِطٍ لاَ تَجِيءْ» (أم22:24).

أما عبارة اغضبوا ولا تخطئوا فقد فسَّرها الآباء بمعنيَيْن:

١– إما الغضب المقدس من أجل الله، بحيث يكون بطريقة روحية لا خطأ فيها، أي يكون غَضَباً مُقدَّساً في هدفه، وفي طريقته أيضاً.

2– وإما أن يغضب الإنسان على النقائص الموجودة في نفسه، وما اقترفه من خطايا، فغضبه هذا على نفسه، لا يجعله يُخطئ في المستقبل.

أما قول الرسول "لا تنتقموا لأنفسكم .... بل اعطوا مكاناً للغضب". فالمقصود بها طبعاً هو إعطاء مكان للغضب لكي ينصرف، وليس إعطاؤه مكاناً داخل الإنسان ليستقر، أي لا تبقوا الغضب داخلكم، فيتحول إلى حقد ورغبة في الإنتقام، بل افسحوا له مجالاً لينصرف.

س: أخي مُهاجر إلى أستراليا، وأرسل لي أوراق الهجرة. وأنا متزوج ولي بنت عمرها ١٢ عاماً، وولد عمره عشرة سنوات. فهل أهاجر أم أبقى في مصر؟ بماذا تنصحني؟ علماً بأن سني لا يسمح لي أن أبدأ من جديد، وأنا خائف من تقديم أوراقي.

ج: نقطة مبدئية أحب أن أقولها لك:

هل أخوك في المهجر قد وجد لك وظيفة هناك؟

لأنه ما معنى أن تهاجر ولا تجد لك وظيفة، وإن أردت العودة إلى مصر، تكون وظيفتك فيها قد شغلها غيرك؟

في استراليا، شهاداتنا العلمية المصرية غير معتمدة، فلا الطبيب يستطيع بشهادته المصرية أن يشتغل طبيباً، ولا المهندس أن يشتغل مهندساً، ولابد من اجتياز امتحان صعب جداً والنجاح فيه نادر.

النقطة الثانية هي إتقان اللغة الإنجليزية.

وهناك ثلاث لهجات للغة الإنجليزية تختلف بعض الشيء، وهي لهجة انجلترا، ولهجة أمريكا، ولهجة أستراليا. على أية الحالات إن لم تكن تتقن الإنجليزية، فسوف تواجه صعوبات في الحياة هناك، وكذلك أولادك.

نقطة أساسية أخرى من جهة مستقبل وتربية بنتك وابنك. من جهة إتقانهما للغة الإنجليزية، من جهة اعتماد دراستهما والمرحلة التي يلتحق بها كل منهما.

ونقطة خطيرة أخرى، وهي الناحية الأخلاقية، وهي موضوع صعب جداً وخطير سواء في أمريكا أو أستراليا أو أوروبا، وسهولة الانحراف هناك، والتعرض للسقوط في غاية السهولة بل الذي لا يقبل السقوط يعتبر شاذاً هناك!

لذلك يجب أن أُذكِّرك بقول الشاعر:

«قدِّر لِرِجْلَكَ قبْل الخطو مَوْضِعها»

تشاور مع أخيك على هذه النقاط، قبل أن ترسل أوراقك للهجرة.

Kiahk Praises explained

The praise of Kiahk (also known as "7 and 4") on the Eve of Sunday is the praise of every eve of Sunday all year, since Sunday is the day of the Resurrection when the Church stays awake until daybreak. Eventually, it contacts the dawn of eternity, whose sun never leaves, because the Lord Jesus, the true Light, the Sun of Righteousness, will be its light. This article will explain the prayer of the midnight watch, the divisions of the midnight praise, including the diptych, the Psalias and the Theotokias and how we should praise in the church.

It begins with the Agpeya prayer in which the gospel of the meeting with the virgins who lit their lamps (Mat 25:1-13) is read, then the gospel of repentance out of love for Christ, offering feelings of their love with the fragrant oil which the woman poured (Luke 7:36-50). Then it concludes the appointed times of the Lord for the little flock separated from the world whom the Lord became their share (Luke 12:32-46).

"Arise, O you sons of light":The Midnight Praise begins with the hymn ten theenou, "Arise, O you sons of light so we may praise the Lord of powers." Here the mystery of watchfulness is disclosed. Watchfulness is standing in the light of Christ in order to praise the Lord of powers, because in His light, we shall see light. In the light of Christ, Christ's person is revealed to us, so we praise Him. Thus, the Lord Jesus is the light of the world (John 8:12) "who has shown in our hearts to give the light of the knowledge of the glory of God in the face of Jesus Christ" (2Cor 4:6). And concerning this the Apostle goes on saying, "You are all sons of light and sons of the day. We are not of the night nor of the darkness. Therefore let us not sleep, as others do, but let us watch and be sober…But let us who are of the day be sober, putting on the breastplate of faith and love, and as a helmet the hope of salvation (1Thess 5:4-8).Indeed, those who have the right to rise with the sons of light are those who shine their lamps. Because of this, this hymn is considered permission for the possessors of the shining lamps to enter the wedding with the bridegroom when the cry comes, "Behold the bridegroom is coming; go out to meet him." Because of this, the Apostle says, "Awake, you who sleep, arise from the dead, and Christ will give you light" (Eph 5:14).The Word "Watch":It is one of the most repeated words in the Bible. Watchfulness is spiritual gratification. It is difficult to become accustomed to it devoid of the church praises, for watchfulness in praise and glorification with the saints is practicing being with God. It is preparation for an everlasting meeting with the heavenly bridegroom. Watchfulness, in the beginning, is heavy work. It ends with the love of Christ and His grace leading to a customary and delightful desire which the person seeks out with diligence.

مؤتمر
شباب جامعه
ببيت مارمرقس
بالقاهره مع
أبونا بيجول
وأبونا
بولس جورج
نوفمبر 2017

مسابقة العدد

السؤال الأول: ما معنى الكلمات الآتية:

طقس - هوس - تذاكية - آدام - شيرات - إبصالية - هلليويا - دفنار - سيسيا - الأسباديكون - إنبل - أوأو - إزمو

السؤال الثاني:

ما هي الهوسات الأربعة؟

السؤال الثالث:

ما هو سر الرجعة؟ ومتى يُقال؟

السؤال الرابع:

ما هي التذكارات؟

زياره الأنبا روفائيل إلى الكويت

زياره أبونا القمص بولس جورج إلى الكويت

الزائر الغريب

في أحد أيام الآحاد ذهب رجل إلى الكنيسة ليُصلِّي، ووصل هناك مُبكِّراً، وبدأ يركن سيارته أمام الكنيسة، وإذا بسيارة أخرى قد أتت بالقرب منه، فقال له سائقها: «أنا أركن سيارتي هنا دائماً. أنت أخذتَ مكاني!».

ودخل الزائر إلى داخل الكنيسة، فوجد مقعداً خالياً، لذلك جلس عليه، ولكن سيدة شابة من سيدات الكنيسة اقتربت منه وقالت له: إن مش طإن هذا مكاني المعتاد! أنت أخذتَ مكاني!».

وتضايق الزائر قليلاً بسبب هذا الإستقبال الجاف، لكنه لم يَرُدّ بشيء. وحينما حان وقت التناول، دخل إلى خورس المتناولين وانتظر دوره، وإذا برَجُلٍ يدخل ويقول له: «هنا أنا أقف دائماً في انتظار دوري لأتناول، أنت أخذتَ مكاني!».
وارتبك الزائر أكثر بسبب هذه المعاملة، لكنه ظل ساكتاً لم يتفوة بكلمة واحدة!

وفي نهاية القداس، وبينما الكل واقف لأَخْذ لقمة البركة، وقف الزائر في المؤخِّرة؛ وإذا بهيئته تتغيَّر؛ وإذا بالجروح الغائرة تظهر على يديه وعلى قدميه بطريقة مُلفتة للنظر. وإذا بواحد من شعب الكنيسة يُلاحظ ذلك، فرفع صوته قائلاً: «ما الذي حدث لك؟»
وردَّ الزائر الغريب: «أنا الذي أخذتُ مكانكم وفَدَيْتكم!» وبعد أن قال هذا الكلام، اختفى!

«لا تنسوا إضافة الغرباء، لأن بها أضاف أُناس ملائكة وهم لا يدرون» (عب 13: 2).
فإن الرب يسوع لم يكن له مكان سوى مذود البقر؛ فاجعل له مكاناً في قلبك.

HAPPY NEW YEAR 2018

January 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

February 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

March 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

April 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

May 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

June 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

July 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

August 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

September 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

October 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

November 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

December 2018

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

عيد الميلاد المجيد	٧ يناير	دخول السيد المسيح الهيكل	١٥ فبراير
عيد الختان	١٤ يناير	عيد نياحة البابا كيرلس	٩ مارس
عيد الغطاس	١٩ يناير	عيد نياحة البابا شنودة	١٧ مارس
عرس قانا الخليل	٢١ يناير	أحد الشعانين	١ إبريل
بدء صوم يونان	٢٩ يناير	خميس العهد	٥ إبريل
نياحة السيدة العذراء مريم	٢٩ يناير	الجمعة العظيمة	٦ إبريل
أول الصوم الكبير	١٢ فبراير	سبت النور	٧ إبريل

عيد القيامة المجيد	٨ إبريل	أول صوم السيدة العذراء	٧ أغسطس
أحد توما	١٥ إبريل	عيد التجلي	١٩ أغسطس
عيد الصعود	١٧ مايو	صعود جسد السيدة العذراء	٢٢ أغسطس
عيد العنصرة	٢٧ مايو	النيروز – رأس السنة القبطية	١١ سبتمبر
أول صوم الرسل	٢٨ مايو	تذكار ظهور الصليب المقدس	٢٧ سبتمبر
دخول السيد المسيح مصر	١ يونيو	بدء الصوم الميلادي	٢٥ نوفمبر
عيد القديسين بطرس وبولس	١٢ يوليو	عيد استشهاد أبي سيفين	٤ ديسمبر