

# يتبوع المحبة

The Spring of Agape

ولكن أعظمهن المحبة



رسالة شبابية غير دورية | العدد السابع والثلاثون | أغسطس 2018

" وَلَكِنْ لَمَّا جَاءَ مَلَأُ الرُّمَّانِ، أَرْسَلَ اللهُ ابْنَهُ  
مَوْلُودًا مِنْ امْرَأَةٍ، مَوْلُودًا تَحْتَ النَّامُوسِ،  
لِيَفْتَدِيَ الَّذِينَ تَحْتَ النَّامُوسِ، لِئَنَّا لَنَبْنِيَّ"  
(غلا ٤: ٤، ٥)

ولد بالجسد لكي تولد أنت ثانية حسب الروح ولد  
من امرأة لكي تصير أنت ابنا لله (القديس يوحنا  
فم الذهب)



## الافتتاحية

### فضائل ومعوقات حياة الرضا

أماننا هي لخير الإنسان ولفرح الإنسان.

#### ما الذي يمنع إنسان أن يعيش حياة الرضا:

• ذات الإنسان: هو لا يرى في الوجود غير نفسه وبالتالي لا يستطيع أن يحب الآخرين لهذا لا يستطيع أن يشكر على شيء ويعيش في أمانة، ويقول القديس بولس "مَغْبُوطٌ هُوَ الْعَطَاءُ" (أع ٢٠: ٢٥) ممكن عطائك يكون مجرد إبتسامة، الشخص الذي يحيا في الذات يعيش بإحساس السلطة أنه حاكم وهذا الإحساس يدمره ولا يستطيع أن يشعر بحياة الرضا، فالذات تبني جدار يمنه من أن يشعر بالرضا ويكون دائم التدمير، الذات تصنع جدارا بينك وبين الله وتعيش في قوقعة ذاتك ولا ترى آخر وتكون النتيجة ألا يتمتع إنسان بحياته ولا يحيا حياة الرضا.

• طمع الإنسان: الطمع في أمور مادية أو معنوية أو الرغبات بصفة عامة، الإنسان الذي يعيش وقلبه ممتلئ بشهوات لا تُحصَر تكون النتيجة أنه إنسان لا يستطيع أن يحيا في الرضا، إحذر الطمع لأنه يضع الذي معك.

• التواء الإنسان: الإنسان الملتوي أو الغامض أو الإنسان الذي يحيا في تعالي وجمود فكري ولديه قدر كبير من العناد مثل هذا الإنسان لا يستطيع أن يعيش حياة الرضا، القديس أغسطينوس نشأ في بيت بسيط وتعلم الخطابة لكنه لم يكن راضيا عن نفسه وكان يهزأ من دموع أمه ولما صار شابا ترك بلده في الجزائر وذهب إلى ميلانو في إيطاليا. ذهب للبحث عن الخطابة فوجد ضالته في القديس امبرسيوس أسقف ميلانو الذي أعجب به كخطيب ولكن شاءت نعمة الله أن تقع في يده قصة حياة القديس الأنبا انطونيوس، وكان النعمة حاصرت هذا الرجل فبدأ يحيا حياة الرضا، وسجلها من خلال كتابه "إعترافات أغسطينوس" كيف كان متدمرا وكيف تاب وصار راضيا، التدمير مرتبط بالخطية والتوبة أحد ملامح حياة الرضا.

#### بقلم قداسة البابا تواضروس الثاني

@PopeTawadros

الإنسان الذي يحيا حياة الرضا هو إنسان له فضائل وجيد ان نضع أمنا العذراء مريم كمثال في هذه الحياة التي نحتاجها جميعا.. الرضا ليست فضيلة واحدة ولكنها مجموعة فضائل.

#### حياة الرضا فيها ثلاث فضائل أساسية:

• تقديم الشكر الدائم للمسيح: إنسان شاعر بعطايا الله ويشكره يوميا على حياته وصحته وتسديد إحتياجاته وعلى غفران خطايه وعلى نصيبه في الحياة الأبدية وأيضا على وجود كنيسة يقدم فيها عباداته، إنسان نبضات قلبه في كل وقت تشكر المسيح على هذه العطايا التي لا يمكن أن يحصرها الإنسان.

• الإعتقاد التام على المسيح: "إِذَا سِرْتُ فِي وَادِي ظِلِّ الْمَوْتِ لَا أَخَافُ شَرًّا، لِأَنَّكَ أَنْتَ مَعِي" (مز ٢٢: ٤)، الإنسان الراضي يشعر أن إتكاله هو المسيح، عندما تقابل المسيح مع زكا العشار تغير فيه كل شيء ولم يعد إعتماده على المال وصار إعتماده على شخص المسيح.

#### المسيح يستطيع عندما تعتمد عليه وأنت في حياة الرضا أن يغير في الطبائع والمشاعر

ويقول القديس يوحنا فم الذهب "الله لا يعطينا عندما نتكاسل، الله يعطينا عندما لا نستطيع".

• حياة الانسان الراضي هدفها المسيح: لأن حياة الرضا تعطيك الفرصة للعشرة مع المسيح، الإنسان الراضي هدفه شخص المسيح، مسيحه أمامه دائما ومن هنا تكون البركة، التي هي النعمة النازلة من فوق والشكر المتصاعد من أسفل كأنه طريق إتجاهين، إتجاه النعمة النازلة من عند الله وأنت شاعر بها وترى معطيها المسيح وفي نفس الوقت الشكر المتصاعد وموجه لشخص المسيح صاحب كل النعم في حياتك.

أحيانا الإنسان لا يشعر بحلاوة ماهو فيه إلا عندما يتركه، عطايا الله لنا في وقتها بأي صورة من الصور حتى إن كانت الصورة غير واضحة



3	الافتتاحية
4	هل كانت العذراء تعرف؟
5	أبونا يبجول
6	في الزواج المسيحي ...
7	المسابقة
8	أسئلة الشباب
9	أشجار مثمرة
10	الكتاب المقدس
11	الإدمان على الإنترنت
12	قرأت لك
13	تاريخ الكنيسة
14	شخصيات قبطية
15	كيف تحمي ابنك من المتاعب النفسية
16	Faith of the Virgin Mary
17	الأزمة الصدرية
18	قول الصويا ... الغذاء الكامل
19	فتاة متنفسة بالله
20	الغلاف الخارجي

للتمكن من تحميل الغلاف على هاتفك يجب تحميل أي من تطبيقات QR

download any QR apps to scan the cover code

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

# هل كانت العذراء تعرف؟



بقلم  
مثلث  
الرحمات  
قداسة البابا  
شنوده  
الثالث



السيدة العذراء كانت تؤمن بلاهوت المسيح، وبأنه ابن الله، قبل الولادة

**سؤال:**

هل كانت العذراء تعرف أن المسيح هو ابن الله؟ وهل عرفت ذلك قبل الولادة أم بعدها؟ أم في معجزاته؟

**الجواب:**

السيدة العذراء كانت تؤمن بلاهوت المسيح، وبأنه ابن الله، قبل الولادة. بل من وقت البشارة حيث قال لها الملاك: "لذلك أيضًا القدوس المولود منك يدعى ابن الله" (لوقا: ٣٥).

وقد أكدت القديسة أليصابات هذا الأمر حينما قالت للسيدة العذراء في زيارتها لها وهي حبلية: "من أين لي هذا أن تأتي أم ربي إلي؟" (لوقا: ٤٣).

ولم يكن هذا إيمان أليصابات فقط بل إيمان العذراء أيضًا، حيث قالت لها أليصابات: "طوبى للتي آمنّت أن يتم ما قيل لها من قبل الرب" (لوقا: ٤٥). وهذه شهادة بإيمان العذراء بما قيل لها.

يضاف إلى كل هذا ما قد رآته العذراء من معجزات ومن رؤى مقدسة في مناسبة ميلاد المسيح.

وأستطيع أن أقول في ثقة أن العذراء كانت أول من آمنّت بلاهوت المسيح.

ولا ننسى أن القديسة العذراء كانت دراسة للكتاب المقدس، ومطلعة على نبوءة إشعيا النبي التي وردت فيها "ها العذراء تحبل وتلد ابناً وتدعو اسمه عمّانوثيل" (إش: ٧: ١٤)، وأيضاً "لأنه يولد لنا ولد ويعطى ابناً، وتكون الرئاسة على كتفه، ويدعى اسمه عجيباً، مشيراً، إلهاً قديراً، أباً أبدياً، رئيس السلام" (إش: ٩: ٦).

وقد فهمت العذراء أن هذه الآيات المقدسة تنطبق عليها وعلى ابنها، يؤيد ذلك كل العجائب التي كانت تحدث أمامها، وما قيل أنها كانت تحتفظ بتلك الأمور متأملة بها في قلبها. "لأجل هذا قالت: "فهوذا منذ الآن جميع الأجيال تطوبني" (لوقا: ٤٨).

أما الشخص الثاني الذي آمن، فهو القديس يوسف النجار، وذلك نتيجة لبشارة الملاك له. والشخص الثالث هو أليصابات، والرابع هو يوحنا المعمدان الذي ارتكض بإبتهاج في بطن أمه وهو جنين عندما أتت العذراء، وفي بطنها المسيح وهو جنين.



## جولة مع العذراء الخادمة



بقلم  
أبونا بيجول  
الأنبا بيشوي



ظهرت خدمتها في إمداد التلاميذ بالرسول بكل المعلومات التي تكشف عن حياة السيد المسيح (قبل بدء خدمته)

**العذراء الخادمة:**

خدمت السيدة العذراء في كل موضع تواجدت فيه:

**(١) في الهيكل:**

كانت لها خدمتها المبكرة، بالقدر الذي يسمح لها به وقتها وإمكاناتها كفتاة، وبحسب متطلبات الخدمة، وعلى ضوء توجيهات الكهنة. وكانت لها خدمتها للفقراء، وعلى الأقل كانت تعطى طعامها لهم.

**(٢) في بيت القديس يوسف:**

كانت تخدم خطيبها، فتجهز له طعامه، وتغسل ملابسه، وتنظف مسكنه. وكانت تقوم بالأعمال اليدوية لصالح الهيكل من حياكة وغيرها، كما يذكر التقليد. بالإضافة إلى خدمتها بقوتها الصالحة التي قطعاً أثرت بها في بعض جيرانها.

**(٣) في بيت أليصابات:**

لم ترجع السيدة العذراء مباشرة بعد أن هنأت أليصابات، وإنما مكثت عندها ثلاث أشهر تخدمها في حبلها ووضعها.

**(٤) في التجسد ومع ابنها**

**ومخلصها:**

حبلت بالمخلص وولدت، وقمطته، وأرضعته. وقدمته في اليوم الثامن للختان، حسب المعمول به في الشريعة، بالرغم أنه هو الله واضع شريعة الختان (لوقا: ٢١). وصعدت به إلى اورشليم ليقدّمه للرب، ولكي يقدموا ذبيحة كما قيل في ناموس الرب "زوج يمام، أو فرخ حمام" (لوقا: ٢٤: ١١).

ووقفت على خدمته الجسدية ورعايته (في ناسوته).

هربت به إلى أرض مصر من وجه هيرودس الذي كان يطلب قتله.

كانت تصحبه إلى اورشليم سنوياً لقضاء عيد الفصح (لوقا: ٤١: ٢).

**(٥) في عرس قانا الجليل:**

كانت خادمة لأهل العرس، بدليل أنها علمت بفرغ الخمر.

وقامت بخدمة (الشفاعة)، حيث طلبت من أجلهم عند ابنها قائلة: "ليس لهم خمر".

**(٦) في بيت يوحنا الحبيب:**

ظهرت خدمتها ليوحنا في تقديم أمومتها له.

وظهرت خدمتها في إمداد التلاميذ والرسول بكل المعلومات التي تكشف عن حياة السيد المسيح (قبل بدء خدمته) وهي حوالي ثلاثون عاماً.

لأن التلاميذ عاشروا السيد المسيح وهي حوالي ثلاث سنوات تقريباً، الأمر الذي أفادهم في كتابتهم وكرآتهم.

كانت تذهب لتشدّد التلاميذ في الشدائد التي تعرضوا لها، كما حدث في حالة إخراج متياس من السجن في مدينة فيلبس.

**(٧) بالنسبة لنا:**

تخدمنا بقوتها.. وبشفاعتها.. وبمعجزاتها.

تخدمنا في ظهوراتها (العلنية للجمهور، والخاصة للأفراد)..

تظهر أمام الصليب لتعلن كرامة الصليب، راضعة يديها إلى السماء وكأنها تطلب منا قائلة: "عيشوا كما يحق لإنجيل المسيح"

مصلية لتعيد الإيمان للقلوب التي ابتعدت والروح للقلوب التي أحببت.

ولنلاحظ أن خدمة السيدة العذراء كانت في خفاء، فلم تعلن عن خدمتها ولا عن شخصها لهذا كله وغيره استراح فيها ابنها وإلهها الذي قيل عنه أنه جاء لكي يخدم لا لكي يُخدم، وكأن نسمع من فمه المبارك "هنا أسكن لأنني أردته".

بركة أمنا العذراء فلتكن معنا

# في الزواج المسيحي...

أبونا القمص داود لمعي

## مسابقة العدد

السؤال الاول:

أين ورد ذكر أخت لمريم العذراء؟

السؤال الثاني:

أين ذكر أن العذراء كانت تصلي مع رسل المسيح؟

السؤال الثالث:

أذكر ما تعرفه عن صوم وأعياد العذراء في الكنيسة الأرثوذكسية؟

السؤال الرابع:

لحن هيتيني إبريسفيا بشفاعه والدة الاله يقسم إلى ثلاث نغمات ما هي دلالتها العقيدية؟

السؤال الخامس:

( فخر الرسل ) أذكر تأمل في هذه الكلمة والتي توجد في مقدمة قانون الايمان؟

الزواج المسيحي هو الباب الضيق لملكوت السموات. للتخلص من الكبرياء والأنانية والمادية والطمع والرياء.

**التقوى:**

" أَمَّا التَّقْوَى مَعَ الْفَنَاعَةِ فَهِيَ تِجَارَةٌ عَظِيمَةٌ " (1 تي 6: 6)  
(6)، "الْجَمَالَ بِاطِلٍ، أَمَّا الْمَرْأَةُ الْمُتَّقِيَةُ الرَّبِّ فَهِيَ تُمَدِّحُ"  
(أم 31: 30)

التقوى هي أساس السعادة الزوجية. التقوى تعنى الحياة في المسيح.

لا تتزوجي رجلاً لا يخاف الله أنك لا تقدرين أن تراقبي زوجك إن لم يكن يخاف الله. لن يخاف منك التقوى تحتاج إلى صلاة بالمزامير، دراسة الإنجيل، قداس وتناول منتظم، أب إعراف، إجتماع روحي، التزام بخدمة، صوم، أمانة في العشور.

**الثقة:**

الثقة حجر أساس لإستقرار أي بيت.. أزمة ثقة عنوان الكثير من المشاكل الزوجية، الثقة تبدأ من مرحلة الإختيار ( ما قبل الخطوبة هل سألت عن شريك حياتك؟ ماذا سمعت عنها؟ هل إكتشفت كذبه؟ وهل تكرر ذلك؟ هل المبالغة في طبيعة كلامها؟ هل إختبرت مدى أمانته وصدقه في كلامه؟ هل تستطيع أن تثق فيها مستقبلاً؟ )

كن أميناً في كل كلمة. ولا تخفي شيئاً عن زوجتك (زوجك) لأنه ليس خفي لا يظن ر ولا مكتوم لا يُعلم ويعلم.

**الجدية:**

الجدية والإلتزام أساس لنجاح العلاقات عامةً والزواج خاصةً، الشاب الغير جاد في عمله الغير ملتزم

بمسئوليته سيكون زوجاً متعباً، والشابة غير الجادة في حياتها غير الملتزمة في مظهرها أو كلامها أو سلوكها أو عملها ستكون زوجة متعبة للشريك، الشاب الجاد في عمله، في علاقاته، في كلامه، في عودته وزوج مريح تثق فيه زوجته " الرَّجُلُ الْأَمِينُ كَثِيرُ الْبَرَكَاتِ " (أم 20: 28)  
كن جاداً في وعدك، في زواجك، كن جاداً في صلاتك، جاداً في عملك، كن جاداً في تربية أولادك.

**الحوار:**

- الحوار بين الزوجين يبدأ بالإصغاء الجيد، وإحترام الرأي الآخر.

- كما يبدأ بإبتسامه ولمسة حب وصراحة وحرية التعبير عما في الداخل، لا يحتمل المقاطعة ولا الحدة ولا التجاهل ولا الهروب ولا السخرية.

- لا يعرف حدود المكان ولا الزمان، في السيارة، في المطبخ، عبر التليفون، في السفر، في المرض.

- المشغولية الزائدة اليوم هي عدو للحوار، الكمبيوتر والتليفزيون والأصدقاء والتليفون.

لو غاب الحوار غاب الحب ولو غاب الحب ضاع الزواج. إحرص يا إبنى أن يكون لك وقت للحوار مع زوجتك وحدكما.

وإحذر يا إبنى أن يُختصر الحوار إلى لحظات اللقاء الجسدي.

إحذري يا إبنتي أن تجدي رفيقاً آخر حتى ولو صديقتك بديلاً عن زوجك.

لا تيأسي من المحاولة ولو عجزت تماماً، لا تكف عن الحوار مع الله ليفتح لك الرب باباً للكلام مع شريك الحياة.

# أشجار مثمرة

## القديس فرونتون

كان فرونتون في طلبية الذين عمروا الصحراء. نشأ في الإسكندرية وكان جيبها غنياً مرموقاً، ولكنه كان فوق هذا كله مسيحياً ملك عليه السيد المسيح، وبالتفاهم مع بعض أصدقائه الذين تزايد عددهم يوماً بعد يوم، إتفقوا على الحياة المثلى في المدينة كما أوضحها الإنجيل المقدس. فكانوا يجتمعون معاً ليشجعوا بعضهم بعضاً على السعي نحو الكمال وتمكنوا من النمو الروحي نمواً مستمراً.

على أن الشوق إلى العزلة أخذ يتزايد داخل نفس فرونتون، فدعا أصدقاءه وقال لهم: "لماذا الإستمرار في حياة المدينة مادامنا قد تازلنا عن أموالنا سعيًا وراء الحياة الأبدية؟ هلموا نوزع ما تبقى لدينا ولنذهب إلى الصحراء ليجلوا كل منا إلى نفسه وإلى ربّه في سكون البرية"

تردد صدى كلماته في قلوبهم فسارعوا إلى التنفيذ وقصدوا إلى نثرها ولم يأخذوا معهم غير أدوات الزراعة وبعض البذور والخضراوات، وقال فرونتون لأصدقائه: "لكن مطمئنين إلى عناية الله، فقد قال أطلبوا أولاً ملكوت الله ويزه وهذه كلها تزد لكم وتعاهدوا على ذلك، فكانوا يقضون أيامهم بين الصلوات والإشتغال بالزراعة، وإمتلات قلوبهم غبطة وسلاماً.

غير أن عدو الخير لم يتركهم ينعمون بهذه الغبطة، فأخذ يصور لهم حياتهم كما كانت في المدينة مقابل الضيق الذي يعيشونه. ألم يكونوا يسلكون بخوف الرب وفي طريق الصلاح، فلماذا كل هذا العناء؟ وهذه الوسوسة الشيطانية جعلت البعض منهم يتدمرون.

لازم فرونتون الصمت ولجأ إلى الصلاة بحرارة على الرغم من علمه بهذا التذمر، وذات يوم جاءه مندوبون عن المتدمرين، وما أن رآهم قال لهم: يا إخوتي إلى متى تضجرون الله بهواجسكم؟ ألا تعلمون أن الآب السماوي لا يترك باراً يموت جوعاً؟ أما رأيتم كيف أنمي بذورنا؟

في نفس الوقت وفي شامل رافته أرسل الله ملاكاً إلى رجل سكندري غني جداً وقال له:

"أنت تعيش في غاية من الترف، قم لفورك وأرسل خبزاً إلى خدامي العائشين في الصحراء"

فلما إستيقظ جمع أهل بيته وقصّ عليهم الحلم وأعلن إستعداده للتفويض، وأنه يجهل المكان الذين يعيشون فيه، وأعلن الجميع جهلهم به أيضاً. وتكرر الأمر السماوي في الليلة التالية.

وألهم الله أحد أصدقائه بأن يقول: "أنت تملك عدداً وفيراً من الجمال، فحمل البعض منها ما تريد إرساله، ودع شخصاً واحداً يخرج بها من المدينة وحينما يصل بها إلى مشارف الصحراء يتركها تسير كيفما تريد. فإن كان الأمر من الله فعلاً ستذهب هذه الدواب إلى رجال الله بنفسها .

ووافق الجميع على هذا الإقتراح وحملوا خمسة وستين جملًا مختلف الأظعمة، ثم ربطوا الجمال إلى بعضها البعض من ذيولها وركب أحد الخدم حملاً وسار أمام القافلة، ثم سار إلى جانبها حين دخل الصحراء، وبعد أربعة أيام رجع الجمل الأول أمام مقر القديسين.

لاحظ فرونتون حركة الجمال وأمتلاً قلبه شكراً وتسبيحاً، وكان الجميع يصلون داخل الكنيسة الصغيرة التي شيدوها، فأراد أن يدهم يستكملون الصلاة في هدوء، لذلك وقف عند الباب بقامته العريضة، وحالما إنتهوا من تضرعاتهم أوقفهم أمام الجمال التي كانت قد جلست كلها في صف طويل ثم قال لهم: "والآن أيها الإخوة هل مازلتن في تدمركم؟ لقد أوكل الله غنياً للعناية بنا، وهو قد أطاع الأمر الإلهي. فهياً نرفع الأحمال عن ظهور هذه الحيوانات كي تستريح ، وأنشغل الجميع بهذا العمل وقد إمتلات قلوبهم تعجباً أمام سهر الآب السماوي عليهم.

رأى فرونتون من باب اللياقة أن يُعيد نصف التقدّمات إلى صاحبها تعبيراً له عن شكرهم، فبعدها أخذوا إحتياجاتهم وضعوا الباقي على ظهور الجمال وتركوها لتعود.

مرّت ثمانية أيام دون أن يبدو أثر للقافلة، وبدأ بعض الأصدقاء يلومون الفني

على تسرعه، وبينما هم في هذا اللوم إذا بصوت الجمال يتردد على مسامعهم، فتطلعوا من النواخذ وإذا بالقافلة تنهّدي نحوهم. ولما تسلّم الفني ما أعاده إليه رجال الله أقام وليمة للفقراء، وظل مدى حياة فرونتون يرسل له وإخوته في مواعيد محددة الأظعمة اللازمة لهم.

# أسئلة التتباب

## س ا - أود ان أغير وظيفتي

## هل ذلك سيؤثر على صلاحية رخصة القيادة الكويتية؟

ج- هناك شروط للحصول أو الحفاظ على رخصة القيادة

الكويتية

أولاً: الشروط

١- إقامة صالحة لمدة سنتين

٢- شهادة جامعية

٣- راتب شهري ٦٠٠ د.ك

الفئات المستثناءة من شرط الإقامة والراتب فقط بشرط

وجود شهادة جامعية:-

١- القضاة وأعضاء النيابة العامة والمستشارون والخبراء.

٢- أعضاء هيئة التدريس في الجامعات والمعاهد التطبيقية.

٣- الصحفيون والإعلاميون.

٤- الأطباء والصيادلة والمهندسون.

٥- الباحثون بجميع مسمياتهم والقانونيون والمترجمون

وأمناء المكتبات وأئمة المساجد العاملون في الجهات

الحكومية.

٦- المدرسون والأخصائيون الإجتماعيون.

٧- المدربون الرياضيون العاملون في الاتحادات الرياضية

والأندية في الجهات الحكومية.

الفئات المستثناءة من شرط الإقامة فقط بشرط وجود

شهادة جامعية وراتب ٦٠٠ د.ك:-

١- المدراء ومساعدهم بجميع مسمياتهم.

٢- المحاسبون بجميع مسمياتهم.

٣- المندوبون بجميع مسمياتهم.

بخصوص إلغاء رخصة القيادة:-

١- تلغى رخصة السائق والمندوب بإلغاء إقامته أو تغيير

مهنته ولا يمنح رخصة جديدة إلا بعد سنتين وبإجراءات

جديدة.

٢- تلغى الرخصة عند التغيير لمهنة لا يشملها القرار.

٣- تلغى جميع رخص السوق لغير الكويتيين حسب مدة

الإقامة.

الفئات المستثناءة من شرط الإقامة والراتب والشهادة

الجامعية:-

١- المقيمون بصورة غير قانونية ويحملون بطاقات أمنية

سارية المفعول.

٢- الطلبة المقيدون بأحد الجامعات والمعاهد داخل الكويت.

٣- أعضاء الهيئات الدبلوماسية.

٤- اللاعبون المحترفون لدى الأندية والاتحادات الرياضية

بالجهات الحكومية.

٥- السائقون والمندوبون (مندوب عام ومندوب شئون

وجوازات) ولديهم رخص سارية المفعول.

٦- الخدم ويعمل لدى الكفيل لمدة لا تقل عن ٥ سنوات

بشرط تغيير المهنة لسائق.

٧- الفنيون المتخصصون بالمجالات النفطية بشركات

النفط.

٨- الطيارون والقباطنة ومساعدهم.

٩- الممرضون والممرضات وأخصائيو العلاج الطبيعي

وفنيو المهن الطبية ومغسلو الموتى.

## فِيُوسُفُ إِذْ كَانَ بَارًّا

### نِياةُ الابنِ يوسُفُ أسقفِ جنوبِ الولاياتِ المتحدةِ الأمريكيةِ



تحتفل الكنيسة القبطية بتذكار نياحة القديس يوسف النجار يوم ٢٦ أبيب الموافق ٢ أغسطس من كل عام. هذا القديس شهد عنه الكتاب المقدس أنه "كَانَ بَارًّا" (متى: ١٩: ١٩)، فالقديس يوسف إذ لُتزم بكل شرائع الناموس يمكننا أن نستعير تعبير بولس الرسول لنُصِفَ برّه هذا بأنه "بِرّ الناموس".

لكننا نخشى أن نصير ملومين لو اكتفينا بوصف برّ القديس يوسف بأنه برّ الناموس. فهذا الرجل العظيم في الإيمان تشبهه بأبيه إبراهيم أبي الآباء الذي: "عَلَى خِلافِ الرِّجَاءِ، آمَنَ عَلَى الرِّجَاءِ، لَكِي يَصِيرَ أَبًا لَأُمَّمَ كَثِيرَةٍ... لِذَلِكَ أَيْضًا: حُسِبَ لَهُ بَرًّا" (رومية ٤: ١٨-٢٢).

أعظم من ذلك حيث دُعي أبا يسوع مخلص العالم: "أَلَيْسَ هَذَا هُوَ يَسُوعُ بَنُ يُوْسُفَ" (يوحنا ٦: ٤٢).

إننا لو قسنا إيمان هذا الرجل البار بمقاييس الإيمان التي وصفها بولس الرسول في (عبرانيين ١١) لو وضعناه عن جدارة حقيقية بين زمرة رجال الإيمان العظام.

بالإيمان فهم يوسف البار أنه "لَمْ يَتَكَوَّنْ مَا يَرَى مِمَّا هُوَ ظَاهِرٌ" (عبرانيين ١١: ٣)، فأمن بأن الذي حُبِلَ به في العذراء هو ليس من زرع رجل بل من الروح القدس.

بالإيمان على مثال إبراهيم "خَرَجَ وَهُوَ لَا يَعْلَمُ إِلَى أَيْنَ يَأْتِي" (عبرانيين ٨: ١١) حيث "قَامَ وَأَخَذَ الصَّبِيَّ وَأَمَّهُ لَيْلًا وَأَنْصَرَفَ إِلَى مِصْرَ" (متى: ٢: ١٤).



بالإيمان على مثال موسى هرب إلى مصر وترك إسرائيل "غَيْرَ خَائِفٍ مِنْ غَضَبِ الْمَلِكِ (هيرودس الذي قِيلَ عنه أَنَّهُ غَضِبَ جَدًّا لَمَّا سَخَرَهُ بِهِ الْمَجُوسُ)" (عبرانيين ١١: ٢٧).

في الإيمان مات يوسف على مثال آيائه هؤلاء أجمعين الذين ماتوا "وَهُمْ لَمْ يَنَالُوا الْمَوَاعِيدَ، بَلْ مِنْ بَعِيدٍ نَظَرُوهَا وَصَدَّقُوهَا وَحَيَّوهَا" (عبرانيين ١١: ١٣). لقد مات قبل أن يتم المسيح الفداء على الصليب إلا أنه نظر الخلاص "من بعيد" إذ حمل يسوع الطفل على ذراعيه، وأعلن له الملاك عن أن يسوع سيخلص شعبه من خطاياهم، وتعجب مما سمعه من الرعاية وسمعان الشيخ وحنة النبية عن يسوع، كما أنه أبصر يسوع جالساً في الهيكل في أورشليم في وسط المعلمين يسمعهم ويسألهم.

بالإيمان استقبل يوسف البار يسوع بالتهليل لما نزل إلى الجحيم من قبِل الصليب.

"مريم هي الكنز الذي اشتراه يوسف (بالإيمان)، فوجد الجوهر مخفياً في وسطه". هكذا نغبط هذا القديس العظيم في ذكولوجيته طالبين صلواته عنا لكي نقنتي نحن أيضاً عظم إيمانه.

# الإدمان على الإنترنت

إدمان الإنترنت، وتشمل الأسئلة: هل أنت دائماً مشغول باستخدام الإنترنت؟ هل تفكر في نشاطك السابق أو المستقبلي على الإنترنت؟ هل لديك حاجة لأن تدخل على الإنترنت لفترة أطول حتى تشعر بالرضا؟ قمت بمحاولات متكررة - ولكن غير ناجحة - لتخفيض أو إيقاف أو التحكم في استخدامك للإنترنت؟ هل تصبح مزاجي، منفعل، عصبي أو مكتئب عند إيقاف أو تقليل استخدام الإنترنت الخاص بك؟ هل تقضي وقت على الإنترنت أطول مما كنت تخطط له أصلاً؟ هل أثر استخدامك على الإنترنت تأثير سلبي على علاقة أو تعليم أو مهنة أو وظيفة مهمة؟ هل تخفي مدى استخدامك للإنترنت عن الطبيب أو العائلة؟ هل الإنترنت يمثل لك مهرب من المشاكل أو حل للمزاج السيئ؟

## الأسباب

يُمكن فهم وتحليل الإدمان على الإنترنت بمقارنته بأنواع الإدمان الأخرى، فمثلاً المدمنون على الكحول والمسكرات يتعاطون الكحول وغيرها من العقاقير؛ لأنهم يشعرون أنهم طبيعيون عند تعاطيها، ولأنهم يصلون إلى حالة من النشوة، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الإدمان على الإنترنت، حيث يستخدمه المدمنون بشكل مضطرب ليشعروا أنهم طبيعيون، وليصلوا إلى حالة النشوة أو السعادة عن طريق الفضاء الإلكتروني، فيتخلون عن العلاقات الاجتماعية الصحية والطبيعية، ويتخذون العلاقات الاجتماعية الوهمية على الإنترنت، ويستعبدون عن المشاعر العميقة والدافئة الناشئة عن العلاقات الاجتماعية، ليعيشوا المشاعر المؤقتة غير المحسوسة. تم إجراء الكثير من الدراسات والأبحاث الاستقصائية بغرض قياس مدى وشدة هذا النوع من الإدمان، وقد أنشأ الدكتور (كيمبرلي إس. يونغ) إستيبانا اعتمد فيه على إضطرابات أخرى من أجل تقييم مستويات الإدمان، ويعرف بأسم الإستيبان التشخيصي لمدمن الإنترنت، وقد تكون الإجابة على خمسة من أصل ثمانية أسئلة مؤشراً على

## علاج إدمان الإنترنت

قد تتطور حالة الإدمان على الإنترنت ويحتاج علاجها إلى طبيب نفسي، لكن غالبية الأشخاص يفضلون عدم اللجوء إلى هذا الحل، ومن أفضل الطرق للخروج من حالة الإدمان: أن يجبر المدمن نفسه على عدم استخدام الإنترنت طيلة أيام الأسبوع، وتعويد نفسه على قلة استخدامه والإقتصار على عطلة نهاية الأسبوع، أو تأجيل استخدامه بعض الوقت وتفضيل أولويات أخرى عليه. أن يضع المدمن على نفسه قيوداً وموانع خارجية وليست إرادية مثل: أن يستخدم شبكة الإنترنت قبل التوجه إلى العمل أو المدرسة بساعة حتى يرتبط بموعد لإنهاء استخدام

الشبكة فوراً. أن يُقيّد المدمن نفسه بوقت محدد للدخول إلى الإنترنت واستخدامه. أن يتمتع تماماً إذا كان استخدامه مرتبطاً بمجالات معينة كالدراسة والمواقع الإباحية. أن يحرص على تنظيم وقته. ينصح مدمن الإنترنت بالاندماج مع الآخرين، ومحاولة البقاء معهم لأكثر وقت ممكن.

## علامات الشفاء من إدمان الإنترنت

حياد المشاعر وعدم تغييرها بشكل كبير عند وجوب التوقف عن العمل على الإنترنت. الشعور بالملل أثناء تصفح المواقع والصفحات والروابط وذلك بعد مدة قليلة من الوقت. عدم الشعور بالحاجة الملحة للإنترنت، وتقبل الواقع الحالي. تنظيم الوقت بشكل صحيح وسهل، والتمكن من إنهاء المهام، وضبط النفس.

## خطوات الوقاية من إدمان الإنترنت

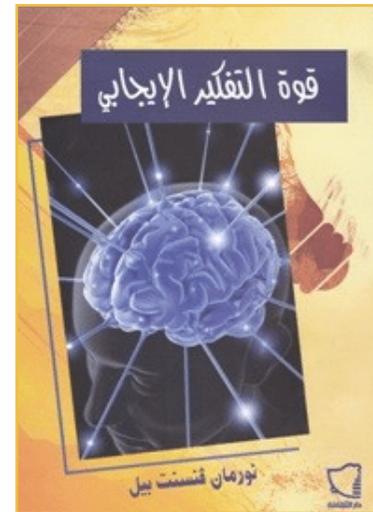
مراقبة الوقت الذي يتم خلاله تصفح الإنترنت. معرفة المواقع التي يتم تصفحها والهدف من البحث ضمنها. عدم الإفراط باستخدام الإنترنت من دون هدف واضح، وسبب قوي لذلك.

في النهاية يجب الإشارة إلى أهمية الإنترنت في حياتنا، وأنه ضرورة لا يمكن الإستغناء عنها بشكل كامل، لكن كل ما قد يزيد عن حده ينقلب إلى الضد، وما الحل إلا بالإعتدال في استخدامه وجعله مساعد لك، ومرشدك نحو النجاح ليس إلا.



# قوة التفكير الإيجابي

نورمان قنست بيل



كتاب قوة التفكير الإيجابي للمؤلف نورمان قنست بيل وهو كاتب أمريكي وابن قسيس ويقول في كتابه الذي باع أكثر من 30 مليون نسخة: أنه من المؤسف أن يستسلم الناس لهموم وعقبات الحياة .. إذا ما عرفت كيف تلقي بالعقبات بعيداً عن عقلك ورفضت أن تأويها داخل ذهنك، وعملت على أن تحول مجرى القوة الروحية لتملئ كيالك وتغمر أفكارك فسترتفع فوق هذه العقبات التي تهزم غير المستعدين لها.

ويتحدث الكاتب عن أولاً: الثقة بالنفس وأهميتها بالنسبة لكل إنسان منا، واعتبرها المفتاح الأساسي للوصول إلى النجاح والسعادة في الحياة، وأن أي شعور بالنقص أو الضعف يحول دون تحقيق الإنسان لأي هدف من أهدافه، وذكر بأن هناك عدة أسباب تدفع الفرد إلى فقدان ثقته بنفسه وأغلب هذه الأسباب تكون ذات منشأ طفولي ونتيجة عن التربية الخاطئة.

ويقدم الكاتب وصفة للتغلب على الشعور بالنقص وهي أن يردد الإنسان آية " أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني" يرددها أثناء المرور في الشارع، وقبل النوم، وعند الاستيقاظ، وعند الذهاب إلى موعد هام، جربها وستحصل على قوة هائلة.

ثانياً: العقل المليء بالسلام يؤدِّد القوة؛ لكي تنجح بالوصول إلى القوة في الحياة عليك أن تسعى بكل جهد لتفريغ عقلك من كل الأفكار السلبية والأفكار السيئة، وأن تستبدلها بأفكار خلاقة وصحيحة، فمثلاً إذا كنت تجلس مع أشخاص يتحدثون عن نواحي وأمور عليك أن

تحاول قدر المستطاع أن تتحدث عن أفكار سليمة لتُخفف من الثورات العصبية التي تملئ المكان، كذلك ينصح الكاتب في هذا الفصل من الكتاب بأن يقوم الإنسان بممارسة الصمت لمدة ربع ساعة كل يوم، وأن يجلس في مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء كي يحافظ على استقرار عقله، ومدته بكمية من السلام والهدوء. وخلال فترة الصمت لا تتحدث إلى أحد ولا تكتب ولا تقرأ، واجعل عقلك في حالة حياد ويجعله في حالة سكون وأيضاً تجعل عقلك كصفحة من الماء واحتفظ به من دون تموج.

ثالثاً: جرب قوة الصلاة؛ يؤكد الكاتب من خلال هذا الكتاب على أهمية الصلاة في حياة الإنسان، وعلى دورها في الملائمة بين الجسد

والروح، أي أن سلامة الجسد لا تكتمل إلا بسلامة الروح ونقاؤها التي لا يمكن الوصول إليها إلا عن طريق الصلاة، كما أكد الكاتب بأن الصلاة هي قوة عظيمة ستجعل الإنسان ينجح في حل كل المعضلات والمشاكل التي قد يتعرض لها، كما وأنها تساعد على إنعاش النفس ومدّها بالطاقة اللازمة مع بداية كل نهار.

رابعاً: كيف تخلق لنفسك السعادة؛ عليك أن تتعلم ممارسة الأفكار السعيدة عن طريق تجهيز قائمة من الأفكار السعيدة في ذهنك وتدميرها من خلال عقلك لعدة مرات في اليوم، وعن طريق طرد كل الأفكار التي تدعو إلى اليأس والإحباط من عقلك، وأن تعمل كذلك على تنظيف قلبك من كل مشاعر الحقد، والكراهية، والقلق، وأن تسعى للعيش ببساطة وبمحبة مع الآخرين ومع نفسك.

كما يحذر الكاتب في الفصل السادس من الغضب والإضطراب، ويشير إلى آية في الكتاب المقدس "لا تغر من الأشرار"، ولا تحسد عمال الإنم" (سفر الزمير 37: 1)، ويتحدث في الفصل السابع عن توقع الأفضل واطفر به.

ويقول الكاتب أن من أسباب مركبات النقص هو العنف العاطفي الذي حدث في الطفولة أو شيء ما إرتكبناه في الطفولة. فقد يكون أخوك تلميذاً ناجحاً وحصل على أعلى الدرجات، وبينما أنت لم تحصل على درجات كبيرة وقد تعتقد أنك لن تكون رجلاً ناجحاً مثله. وقد فاتك أن الكثير من الذين لم يحصلوا على الدرجات في المدارس أصبحوا من أنجح الناس خارجها.

# تاريخ الكنيسة

القرن الرابع

تاريخ البطاركة

## 6) البابا ثاوفيلس - البطريرك الثالث والعشرون:

وُلد في مدينة ممفيس من أبوين مسيحيين وتيمم منهم وهو طفل، وله أخت صغيرة فقامت بتربيتهما جاريه حبشيه وثبية وذهبت بهم إلى الإسكندرية، ودرت العناية الإلهية أن تأخذهما إلى كنيسة لكي تعرف هذا الدين، فتقابلت مع البابا أثناسيوس الرسولي، الذي عرف منها قصتها وقصة الطفلين فردها إلى الديانة المسيحية وأخذ منها الطفلين ووضعها تحت عنايته الخاصة. ولما كبرت الفتاة قليلاً وضعها في دير لتبيت به إلى يوم زواجها.

أما ثاوفيلس فضمه القديس أثناسيوس في سلك تلاميذه، فتما عالماً تقياً، ولما شوهد فيه من الحدق والنشاط إختاره معلمه كاتماً لأسراره بعد أن رقاها لدرجة الكهنوت. وبعد وفاة معلمه إستمر في مدينة الإسكندرية يخدم في كنائسها إلى أن رقد البابا تيموثاوس في الرب فأنتخب بطريركاً مكانه بالإجماع في شهر مسرى سنة 102 ش و385 م. في عهد ثيوفوسيوس قيصر ومما يدل على ثقة هذا الملك بالبطريرك السكندري تكليفه إياه بأن يصلح ما وقع من الخلل ثانية في مسألة عيد الفصح، فإنه في سنة 387 م صار الفرق بين العيد المصري والعيد الروماني مدة خمسة أسابيع كاملة، فوضع البابا ثاوفيلس تقويماً للأعياد لمدة 418 سنة ووضع جدولاً يحتوي على الأيام التي يقع فيها عيد الفصح لمدة مائة سنة ابتداء من سنة 380 م، وفيها أوضح البطريرك بأن السيد المسيح صلب في اليوم الخامس عشر من شهر نيسان (أبريل) لا في الرابع عشر منه ثم وضع هذه القاعدة وهي: إذا كان اليوم الرابع عشر من الشهر القمري يوافق يوم الأحد فعيد الفصح يتبعه بأسبوع

كان البابا ثاوفيلس مولعاً ببناء الكنائس، نذكر على سبيل المثال إنه إذ كان يوماً ما جالساً في حديقة معلمه البابا أثناسيوس تذكر أن معلمه كان يتوق إلى رفع الردم الذي بالحديقة وبناء كنيسة، فأراد البابا أن يحقق أمنية معلمه، سمعت سيده غنية بذلك فقامت برفع الردم على نفقتها، وإذا بها تجد كنزاً يرجع إلى عهد الأسكندر الأكبر المكشوف فيبعث البابا إلى الإمبراطور يخبره بما وجده، جاء الإمبراطور بنفسه وعابن الكنز وإقتسمه بينه وبين ثاوفيلس فأنشأ البطريرك بنصيبه كنيسة في جانب البستان وكنائس جملة على أسم السيدة العذراء والملاك روفائيل، ثم شيد جملة أديرة منها "الدير المحرق" ورسم ولدي المرأة فيما بعد أسقفين. وفي هذه الزيارة إستأذن البابا الإمبراطور في هدم المعابد الوثنية المهجورة أو تحويلها إلى كنائس، الأمر الذي أثار الوثنيين حتى إندفعوا إلى قتل بعض المسيحيين بقيادة الفيلسوف أوليمبوس.

ذهب البابا ثاوفيلس إلى القسطنطينية مرتين، الأولى في سنة

أبونا القس منسى يوحنا

394 م ليحضر مجمماً عُقد لفحص بعض المسائل ولحضور الإحتفال بتشييد كنيسة كبرى بُنيت على أسمى الرسولين بطرس وبولس، وذهب ثانية في سنة 398 م ليقيم القديس يوحنا فم الذهب بطريركاً على كرسي القسطنطينية.

بدأت أتعابه بسبب بدعة إنتشرت بين بعض رهبان سكيتي مؤداها أن الله ذو صورة بشرية وذو أعضاء جسمية، وفي نفس السنة نشر البطريرك رسالة عيد الفصح السنوية، فإغتاط أولئك الرهبان من عبارة وردت فيها وهي قوله: إن الله روح لا يدركه الفهم، وليس هو مجرد إنسان يقع تحت الحد والحصر، فهاجوا على البطريرك لما رأوه يخالفهم في الإعتقاد وترك أكثرهم قلاليلهم وجاءوا كجيش جرار إلى الإسكندرية وعزموا على الفتك بالبطريرك. وإذ رأى أن قلوبهم مملوءة بالغيب خاطبهم بعبارة رقيقة تهدي الخواطر، فسكن ثورتهم قليلاً، وكانوا يظنون أن العبارة التي أوردتها عن الله في رسالة عيد الفصح إقتبسها من مؤلفات أوريجانوس. لذلك طلبوا إليه بشدة أن يحرم أوريجانوس وكل من يطالع كتبه فوعدهم بذلك. ثم إنعكف على مطالعة كتب أوريجانوس إذ لم يكن طائعاً قبلاً فتبين من بعض ألفاظها ما يشعر بضلاله. وفي أوائل السنة التالية شكل مجمماً حرم أوريجانوس وندد بتعليمه في رسالة عيد الفصح.

ثم حدث خلاف بين رهبان جبل الفرما "أربعة إخوة لقبون (بالطوال القائمة) لطول قامتهم" إشتهروا بتقواهم وغيرتهم الشديدة على الإيمان، وكانوا من أنصار العلامة أوريجانوس، ولما رأوا خطر مقاومتهم للبطريرك عظيماً تركوا القطر المصري قاصدين فلسطين، وكانوا جماعة المسيحيين هناك يرمقونهم بعين الإحتقار لعلمهم أنهم محرمون من بطريركهم ولكن بعض الأساقفة قبلوهم ولما لامهم البابا ثاوفيلس على ذلك لم يعودوا يمتزجون بهم. وكان عدد الرهبان التابعين للإخوة الطوال القائمة يبلغ الخمسين فصموا على الذهاب إلى القسطنطينية لرفع دعواهم أمام بطريركها يوحنا فم الذهب، ففتح لهم القديس يوحنا صدره، الأمر الذي أثار البابا ثاوفيلس جداً، واستغلته الإمبراطورة لنفي ذهبي الفم، حيث إنعقد مجمع السنديان تحت رئاسة البابا ونصّي القديس فم الذهب، ولكن فيما بعد تجلى له سوء صنيعه ضد أخيه فم الذهب فندم على ما بدأ منه ثم قضى بقية حياته في الأعمال النافعة فأضاف بعض القوانين إلى الكنيسة وترك لنا تأليف جليلة مملوءة بالتعاليم المسيحية النقية، وهو أول من أطلق على الكنيسة المصرية إسم "الكنيسة القبطية". وكانت نياحته في 18 باه سنة 129 ش (15 أكتوبر سنة 412 م).

## الأستاذ الدكتور عادل فؤاد رمزي

### رئيس كلية الجراحة الدولية

الجراحية المصرية- كما عمل عامين أستاذ زائراً للجراحة في الولايات المتحدة الأمريكية بجامعة سينسيناتي وجامعة هارفارد.

وقد أزيح الستار في يونيو الماضي عن لوحة 3X6 متر لرؤساء كلية الجراحين وكبار جراحي العالم وفي وسطهم أ.د عادل فؤاد في مجلس اللوردات البريطاني ثم وضعت هذه اللوحة في المتحف البريطاني للصور في ميدان ترافيلجار بلندن.

ويقول الدكتور عادل فؤاد رمزي: جراحات السمنة لا يجب أن تجرى إلا لمن يحتاجها، أي لمنع أضرار صحية واقعة وليست لتحسين المظهر كما يفعل البعض، حيث إنها أصبحت موضة الآن بين بعض الشباب، فالمتفق عليه عالمياً أن جراحات السمنة تتم إذا كانت هناك مضاعفات خطيرة للسمنة المفترضة، مثل الإصابة بالبول السكري وأمراض القلب بما في ذلك تصلب الشرايين.

وعن المعايير التي يتم من خلالها تحديد الفئات التي يمكنها إجراء تلك العمليات يقول: لا يجب أن يقوم بإجراء العمليات الجراحية للسمنة أي شخص لا يعاني من السمنة المفترضة، وهي التي يتم تحديدها عن طريق معدل كتلة الجسم، الذي يتجاوز الـ 35 في الأشخاص العادية والـ 40 في مرضى السكر والضغط المرتفع.

الأستاذ الدكتور عادل فؤاد رمزي، أستاذ الجراحة بطب القاهرة، تم انتخابه رئيساً لكلية الجراحة الدولية وذلك بتصويت 110 دولة وقاموا بتقليده الميدالية الذهبية للرئاسة العالمية كما أهدى د. عادل الكلية تمثالاً مقلداً لتوت عنخ آمون ليوضع في متحف الكلية بشيكاغو وهو المتحف الجراحي الوحيد في العالم. وذلك خلال المؤتمر العالمي السابع والثلاثون لكلية الجراحة الدولية والذي تم عقده في مانيل بالفلبين في المدة من 21/17 نوفمبر 2010 وإفتتحه الرئيس أكيو، رئيس جمهورية الفلبين في ذلك الوقت. وخلال حفل الإفتتاح، ألقى الدكتور عادل محاضرة عامة عن جراحة الغدد فوق الكلوية.

ويعتد الدكتور هاني هلال وزير التعليم العالي والدولة للبحث العلمي في ذلك الوقت بتهنئة خاصة له، مؤكداً أن الدولة تولي إهتماماً بالعلماء والباحثين المصريين داخليا وخارجيا.

د. عادل مستشار لمنظمة الصحة العالمية، وهو أول رئيس للمجلس العالمي لزراعة الجراحة وأمين عام الجمعية الإكلينيكية بطب قصر العين لمدة 15 عاما، كما أنه ألف 110 بحوث جراحية، وإشترك في تأليف موسوعتين عالميتين للجراحة وأشرف على أكثر من 28 دكتوراه و90 رسالة ماجستير جراحة.

والدكتور عادل زميل لكلية الجراحين الأمريكية وعدد من المجالات

# كيف

## تحمي إبنك من المتاعب النفسية

أ/ د فيكتور سامي  
أستاذ الطب النفسي



أن نطلب ما لا يستطيعون فعله إعتقاداً منا أن هذا يجعلهم كاملين لكن على العكس هذا يُشعرهم بالعجز.

المقارنة بالوالدين أو بأي طفل آخر لكن يجوز مقارنته بنفسه في مرحلة أخرى.

التكرار الممل والإلحاح مما يسبب التوتر.

الإستخدام المستمر للغة الأوامر والنواهي.

**أخطاء تتعلق بالتربية بالتأديب (بالثواب والعقاب) :**

خطأ إختلاف المعايير بمعنى لا تأدب ابن بطريقه وآخر بطريقه أخرى معتمداً على إختلاف العمر أو الجنس فذلك يُسبب جرح وفرقة بينهم.

المبالغة والقسوة في العقاب.

غياب القواعد.

التهاون أي عدم إتخاذ موقف مناسب للخطأ.

عدم شرح سبب العقاب.

**أخطاء تتعلق بالتربية بالقدوة :**

غياب القدوة يهدم أي تربيته تعتمد على الكلمات، إن لم يراكَ أبناك وأنت تفعل ما تربيهم عليه لن يطبقوه في حياتهم ربما فعلوه لبعض الوقت خوفاً منك لكن هذا لن يدوم.

1 - القدوة تتشوه بالشعارات الضخمة، لحملها الكثير من المثالية الزائفة لتكن معتدلاً ولا تقل أكثر مما تستطيع فعله لأنهم سيقسونها عليك.

2 - القدوة تتشوه بالازدواجية : فلا تقول شيء وتفعل عكسه.

3 - صراع الوالدين يشوه القدوة : لأنه في حاله الصراع تنقسموا إلى خصمين وهو لا يقبل في قراره نفسه الإنحياز لأياً منكما.

فكن لابنك مثالاً صالحاً فالأفعال خير طريقة للتربية فمثلاً إن كنتم تتعاملون فيما بينكم بحبه واتضاع وخضوع وعدم تسلط، فالابن أيضاً لن يحتاج أن يفرض سيطرته على الآخرين لأنه تعود منك المحبة والمشاركة وتعلم أن يكون عضواً في فريق لا رئيساً على عبيد.

وأخيراً لننذكر دائماً أن الجانب الروحاني له الدور الأهم لحياتنا النفسية حتى أن منظمة الجمعية العالمية للطب النفسي أصبحت تعترف أن الجانب الروحاني له دور، وأصبح له قسم خاص يُدرس ويُستخدم في العلاج والوقاية النفسية لذلك يجب أن يكون لنا قاعدة روحية قوية، والإلتصاق حقيقي بالكنيسة وبالمسيح لنا ولأبنائنا أيضاً لكي نضمن شخصية سوية قادرة على التغلب على المتاعب النفسية.

الجميع عُرضه للمتاعب النفسية ولقد إنتشرت الآن بين الشباب لذا على الأباء أن يكون لهم دور في الوقاية أو العلاج إذا لزم الأمر.

**وهناك ثلاثة مستويات من الوقاية النفسية :**

المستوى الأول : نمنع حدوث المتاعب والإضطرابات النفسية بالتوعية : وهو من أهم المستويات كما يقال الوقاية خير من العلاج ومنع حدوث الإضطرابات النفسية علينا أن نسال أنفسنا بعض الأسئلة لنواجه أنفسنا ونتجنب الأخطاء :

هل نُؤمّن لهم بيت سعيد معنوياً ليس مادياً فمن الوارد تعرض الأبناء لكثير من الضغوط في الخارج لكن يجب عندما يرجع إلى المنزل أن يجد راحته النفسية ويجد حضانك المعنوي.

هل هناك تواصل جيد بين كل أفراد الأسرة أم أن التواصل بيننا يؤدي إلى صدام أو أن كلا منا يعيش بمفرده.

هل هناك نقاش متوازن أم يغلب عليهم المقاطعات وعدم سماع الآخر.

هل لنا حضور في البيت والمقصود هنا ليس التواجد في المكان فقط لكن نقصد الحضور الفعال لان مجرد الحضور مع الكثير من المشاحنات يضر أكثر مما ينفع.

هل نحن منشغلون عن أبنائنا بحجة جمع الأموال لضمان حياة كريمه لهم.

المستوى الثاني : الإكتشاف المبكر لتلك المتاعب.

وهناك مجموعه من الأعراض السلبية لتساعدنا على الإكتشاف المبكر للمرض : من الممكن أن تظهر في صورة إنسحاب أي قلة تواجد أو زيادة في الهدوء أو يصبح تركيزه أقل من السابق أو إرادته تبدأ في الضعف.

المستوى الثالث : منع المضاعفات.

هناك خطأ شائع يحدث في هذا المستوى وهو بعد تعرض أحد الأبناء لمتاعب نفسية وقد سُفي منها يلوموه الأباء وينتهروه خوفاً من أن يتعرض لتلك الازمه مرة أخرى ويتناسون أنهم شركاء معه في الأسباب التي عرضته لتلك المتاعب وهذا ما يجعل الابن عرضه لنفسه وعلى العكس تماماً أن الإحتواء والرعاية والإحتضان سبب أساسي في الوقاية وعلاج.

**أخطاء تربوية ممكن أن تؤدي للمتاعب النفسية :**

(سنقسم التربية إلى ثلاث أقسام التربية بالكلام والتأديب والقدوة)

أخطاء تتعلق بالتربية بالكلام (توصيات ونصائح ومبادئ) :

أن ننصح أبنائنا دون وجود رصيد سابق من الصداقة بيننا.

الإعتماد على النقد المستمر والتوبيخ.

# الأزمة الصدرية

2 - يشعر المريض بضيق في التنفس أيضا.

3 - يشعر المريض بصوت أزيز (صفير) في الصدر.

4 - يشعر المريض كذلك بأن هناك ضغط كبير على صدره.

5 - صعوبة عملية الزفير.

6 - الشعور بإرهاق شديد

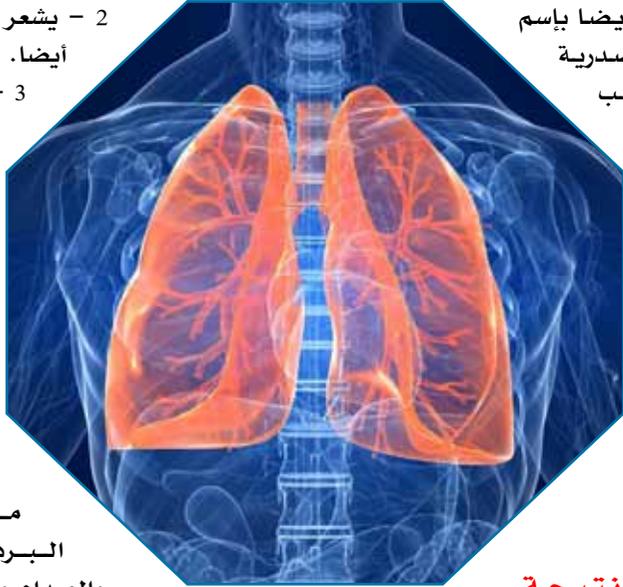
عند ممارسة التمارين الرياضية البسيطة، وذلك لصعوبة التنفس.

7 - يشكو بعض المرضى

من شعورهم بأعراض نزلة

البرد، مثل الرشح، والعطس،

والصداع، وغيرها.



تسمى الأزمة الصدرية أيضا باسم أزمة الربو، والأزمة الصدرية

هي مرض يصيب الشعب

الموجودة في القصبة

الهوائية، وهي الممرات

التي تقوم بنقل الهواء

من وإلى الرئتين، وهذه

العملية هي أساس

عملية التنفس، فتسبب

الأزمة الصدرية صعوبة

التنفس.

أنواع الأزمة الصدرية:

تنقسم الأزمة الصدرية

إلى نوعين أساسيين:

## 1 - أزمة صدرية نتيجة الحساسية:

تحدث هذه الأزمة الصدرية نتيجة لإصابة الشخص بحساسية، فيتحسس الشخص من روائح معينة، كروائح الورد، أو اللقاح، أو بعض الروائح الأخرى.

## 2 - أزمة صدرية غير معروفة الأسباب:

وهذا النوع من الأزمة الصدرية يحدث دون وجود سبب واضح، فيتحسس المصاب من بعض الروائح دون سبب معين، وهذه هي النسبة الأكبر من المصابون بالأزمة الصدرية.

## كيف تحدث الأزمة الصدرية؟

عند التنفس يدخل الأكسجين الذي يحتاجه الجسم إلى الرئة، ليخرج ثاني أكسيد الكربون بدلا منه، لكن يؤدي ضيق الممرات الهوائية لدى البعض إلى عدم خروج ثاني أكسيد الكربون كله من الجسم بشكل طبيعي، وهو ما يسبب ضيقاً في التنفس يشير إلى بدء حدوث الأزمة الصدرية.

## أعراض الإصابة بالأزمة الصدرية:

1 - سعال مستمر خاصة أثناء الليل، وقد يكون هذا السعال حاداً جداً إن كانت الأزمة شديدة، إلى جانب الأرق وصعوبة النوم.

## أسباب الإصابة بالأزمة الصدرية:

من أهم أسباب الإصابة بالأزمة الصدرية هو وجود تحسس في الممرات الهوائية، وزيادة التعرض للأجواء المليئة بالتلوث، وزيادة التعرض للروائح النفاذة، والتعرض للطقس البارد، والتدخين.

## تشخيص الأزمة الصدرية:

يقوم الطبيب بفحص المريض وإجراء الأشعة السينية على الرئة، بالإضافة إلى إختبارات أخرى كإختبار الحساسية، وإختبار الدم.

## علاج الأزمة الصدرية:

بعد أن يتم تشخيص المرض يقوم الطبيب بإعطاء المريض أدوية تعمل على توسيع الممرات الهوائية، عن طريق إرتخاء أربطة العضلات، فتحدث عملية التنفس بسهولة، بالإضافة إلى بعض الأدوية التي تعمل على طرد المخاط من الرئة، وهو ما يعيق عملية التنفس أيضا.

وبشكل عام ينصح الطبيب بتجنب التلوث والأجواء الباردة، والروائح النفاذة، والتي تزيد من تحسس الصدر وتهيجه.

# Faith of the Virgin Mary Bishop Bishoy

Our angel Luke wrote: "Alissabat was filled with the Holy Spirit, and cried with a loud voice, and said, blessed are you in women, and blessed is the fruit of your belly! Where is this to me that the mother of my Lord come to me? And behold, when the voice of thy peace came into my ears, the fetus rejoiced with joy in my belly, and blessed, who believed that what was spoken to her by the Lord would be fulfilled." (Luke 1: 41-45) this testimony to the Virgin Mary is from the Holy Spirit on the lips of Elizabeth. What did the Virgin believe?

First: I believed that she would conceive and give birth to a son without the laying of human flesh, as stated in the prophecy of Isaiah: "Behold, the virgin will conceive and give birth to a son and call his name Emmanuel" (Isaiah 7:14). This is unprecedented in human history. Our teacher Paul the Apostle «is trust in what is required and certainty things you do not see» (Heb. 11: 1). With an amazingly miraculous faith, Mary responded to the angel who preached by saying, "Behold, I am the nation of the Lord. Let me be as your saying" (Luke 1:38).

Second: The Virgin Mary did not only believe that she would conceive and give birth without the laying of human beings, but she believed that the Holy One who was born of her was the Son of God, as the angel said to her: "The Holy Spirit is coming upon you, and the power of the Most High will overshadow you. ). I

believed in God's incarnation of the Word before the incarnation was fulfilled because "I believed that what was said to her by the Lord would be done" (Luke 1:45). She was considered the first human being to accept faith in God's incarnation of the Word in the fullness of time, and in the union of theology with manhood in her womb, and that the child of her was the one who hid the angels and her faces from the splendor of the glory of His glory. I believed in things that a mind cannot comprehend, and scientists have puzzled over the ages. The Virgin ascended with her spiritual thought until she absorbed this great mystery which God had revealed to mankind through her, and thus became higher than the cherubim filled with eyes in understanding the divine secrets. By understanding the mysteries of God, a second heaven became not only God's solution to the Word in her womb, but also to her in her mind, declaring His supreme secrets.

Thirdly, the angel said to Mary, "This will be great, and the Son of the Most High will be called, and the Lord God will give him the throne of David his father and he will reign over the house of Jacob forever." (Luke 1: 33) Then the Virgin Mary stood before the cross at Golgotha and saw that the angel promised her that his queen would have no end to drink the cup of pain and even the cup of death. But the Virgin's faith was that the incarnate Son of God who tasted death was the living who did

not die with the power of his divinity, who trampled death and overwhelmed him with his death. The Virgin Mary was able to see the crown of the king in the crown of thorns, and the royal throne in the cross. She was able, by her faith, to see his resurrection and ascension, and to sit him at the right hand of the Father in his kingdom, and round about him the heights of the angels, worshiping him and praising him,

It is not so much to offer her the spices, the hymns, the half-night breaks, the tunes that the church sings. Not so much that all churches are built on the name of the Virgin Mary and then she hosts one of the saints as her son named after the church. We cannot fulfill the right of the Virgin. Let the Lord give us her faith, and we will include her blessing as Amen.



# فتاة متنفسه بالله

القمص يوحنا نصيف

كاهن كنيسة السيدة العذراء / شيكاغو

لقد وُهب لنا نحن المسيحيين أن نتنفس المسيح بالروح القدس عن طريق ثلاثة أعمال رئيسية: هي الصلاة، وقراءة الكلمة الإلهية، والتناول.

الصلاة بأشكالها المتنوعة فيها ننطق بأسم يسوع المخلص ويتحرك الروح فينا فنتزود بالقوة الإلهية. وقراءة الكلمة الإلهية هي إستنشاق لتسمات الروح، فالكتب المقدسة بحسب وصف الكنيسة هي "أنفاس الله" (ابصالية الأربعة). أو هي كما قال السيد المسيح له المجد: "الكلام الذي أكلكم به هو روح وحياء" (يوحنا 6: 63). لذلك فإن التغذي بكلام الإنجيل يحيي النفس، كما يقول المرتل: "فتحت فمي وأجذبت لي روحاً، لأنني لوصاياك إشتقت" (مزمو 119: 131).

أما التناول من الأسرار المقدسة فهو أعلى درجات التنفس بالمسيح والحياء به، وهو الذي قال عنه الرب يسوع: "إن لم تأكلوا جسد ابن الإنسان وتشرّبوا دمه، فليس لكم حياة فيكم" (يو 6: 53).

الكثيرون منا يتنفسون أخباراً سياسية واقتصادية واجتماعية، وأحياناً رياضية. وكل هذا الهواء يفتقر للأكسجين الروحي، بل كثيراً ما يمتلئ بالغازات الخانقة السامة.

متى يأتي الوقت الذي يصير فيه المسيحيون يتنفسوا الله في كل لحظة، فتنتعش حياتهم، وتشرق فيهم على الدوام صورة خالقهم؟!؟

متى نقرب من مستوى السيدة العذراء، الفتاة المتنفسه بالله؟

من أجمل العبارات التي اخترقت قلبي، ما جاء في تسبحة عشية يوم السبت لشهر كيهك، وبالتحديد في التفسير الرومي على القطعة الثالثة لثيوطوكية السبت. التي يقول فيها المرثم:

"أنت هي مركبة الله يا مريم، وميلادك لا يُفسّر يا جوهرة عفيفة، وفتاة متنفسه بالله"

فهو هنا يصف العذراء بأنها هي المركبة الشاروبيمية المهيبة الحاملة لله، التي راها حزقيال النبي في بداية نبوته (حزقيال 1). وأن ولادتها المعجزية للمسيح وهي عذراء أمر غير قابل لتفسير بشري. ثم يصفها بالجوهرة التي لم تتلوث بالعالم بل تعضت عن كل شهواته، فاتحدت بالله وصارت كإنسانة متنفسه بالله.

يا لها من كلمة. "فتاة متنفسه بالله"...!

عندما يتنفس الإنسان، فهذا يعني أنه يأخذ كمية من الهواء المملوء بالأكسجين، وهو المادة اللازمة لحياة خلايا الجسم. وإذا توقف الإنسان عن التنفس وغاب الأكسجين تختلق الخلايا وتموت وبالتالي يموت الإنسان. هذا على المستوى الجسدي.

أما على المستوى الروحي، فالمسيح هو حياتنا (كولوسي 3: 4) فكما أن الجسد يتنفس الأكسجين باستمرار لكي يحيا ولا يموت، هكذا الروح ينبغي أن تتنفس المسيح باستمرار لكي تحيا ولا تموت.

## فول الصويا... الغذاء الكامل

د/ منى راداميس  
أخصائية التغذية والعلاجية

- فول الصويا معروف منذ آلاف السنين لكن لم تُعرف فوائده الكاملة إلا أيام الحرب العالمية الثانية عندما هددت المجاعات العالم نتيجة للحروب.
- فول الصويا نبات يشبه اللوبيا في شكله ولكنه يعتبر أغنى الحبوب على الإطلاق بما فيه من فوائد ممتازة وعناصر غذائية رائعة.
- فول الصويا غذاء كاملاً بكل ما في الكلمة من معنى، فهو:
- يحتوي على كمية من البروتين تعادل 4 أضعاف كمية البروتين الموجودة في القمح.
- يحتوي على كمية من الكالسيوم تعادل ضعف الكالسيوم الموجود في اللبن الحليب.
- يحتوي على فيتامينات ومعادن تعادل أضعاف الكمية الموجودة في سائر الحبوب والبقول الأخرى.
- يحتوي فول الصويا على 37% من وزنه بروتين أي ضعف الكمية الموجودة في اللحوم، كما يحتوي أيضاً على الأحماض الأمينية الثمانية الأساسية، علماً بأن العديد من أنواع اللحوم ينقصها واحد أو أكثر من هذه الأحماض الأمينية.
- فول الصويا متعدد الفوائد فمنه تم إستخراج نوع من الزبد (زبد فول الصويا)
- كما تم إستخراج نوع من اللبن (لبن فول الصويا)
- كما يصنع منه لحم نباتي يُسمى الطوفو يستخدم بوفرة في دول شرق آسيا.
- فول الصويا لا يعمل على تكون مركبات الكوليسترول فليس به دهون حيوانية كاللحوم.
- بروتين فول الصويا أسهل هضماً من بروتين اللحوم.
- فول الصويا ذات سعرات حرارية أقل بكثير عن السعرات الحرارية الموجودة في اللحوم.
- بروتين فول الصويا لا يعمل على تكوين حامض البولييك (اليوريك أسيد) وبالتالي فهو آمن لمرضى النقرس.

- فول الصويا غني جداً بفيتامين أ، ب1، ب2، د.
- كما أنه يحتوي على مادة الليستين، تلك المادة الهامة والتي تعمل على:
- تقوية الذاكرة عن طريق تغذية المخ وخلايا الأعصاب.
- تحسن الدورة الدموية.
- تحسن عملية التنفس.
- تقوية العظام.
- فول الصويا يعمل على قوة التحمل ويزيد النشاط.
- فول الصويا رخيص الثمن ولذلك يستعمل كبديل أوفر من اللحوم في كثير من الدول.
- فول الصويا يدخل في معظم اللحوم الجاهزة والتي نشترها مصنعة. مثل البرجر واللحم المفروم المجمد والسجق وغيره.

### فول الصويا (الدواء السحري)

- من فوائد فول الصويا أنه يساعد في علاج مرض السكر كما يساعد في تقليل مضاعفاته.
- كذلك تبين أن إستخدام المسنين لفول الصويا كبديل للحوم يساعد في علاج هشاشة العظام حيث ثبت أن إستخدام اللحوم يؤدي إلى زيادة فقد المسنين لعنصر الكالسيوم مما يترتب عليه الإصابة بهشاشة العظام.
- أيضاً ينصح خبراء التغذية بضرورة تناول المسنين وجبة من فول الصويا 3 مرات في الأسبوع، وذلك للوقاية من أمراض الشيخوخة مثل آلام المفاصل والعظام.
- في دراسة تبين أن سكان اليابان وسنغافورة هم أقل الشعوب إصابة بسرطان الثدي والقولون والرئة والبروستاتا، ويرجع ذلك لإستخدامهم فول الصويا كغذاء رئيسي في حياتهم، حيث أنه يحتوي على مضادات للاكسدة والتي تقوم بدور كبير في حماية الجسم من خطر تدمير الخلايا.



- القديسة العذراء هي أول مؤمنة في المسيحية.
- هناك أعمال إلهية كثيرة للروح القدس في السيدة العذراء.
- السيدة العذراء هي أعظم امرأة في الوجود بل أعظم من الملائكة.
- السيدة العذراء هي الملكة.
- السيدة العذراء هي الوحيدة التي إختارها الرب لكي تكون حاملة له.
- مجرد سلام السيدة العذراء كان يمنح الروح القدس.
- تمجيد السيدة العذراء قرار مجمع مسكوني.
- السيدة العذراء هي الحمامة في بساطتها وبراءتها.
- السيدة العذراء إحتملت اليتيم والفقير بلا تذمر، والمجد بلا إفتخار.

مثلث الرحمات  
قداسة البابا شنودة الثالث