إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد ١٩٢ الجمعة ٤ أبريل ٢٠٢٥ الموافق ٢٦ برمهات ١٧٤١ ش

تذكار تجلي السيدة العذراء بالزيتون

٢ أبريل ٢٠٢٥

السلام لك يا مريم يا ظاهرة بأجلى بيان
السلام لك يا مريم يا عروسة للديان

تجلي العذراء بالزيتون (٢٤ برمهات)

في مساء مثل هذا اليوم من سنة ١٦٨٤ للشهداء الموافق الثلاثاء الثاني من شهر أبريل سنة ١٩٦٨ لميلاد المسيح، في عهد البابا كيرلس السادس المائة والسادس عشر من باباوات الإسكندرية، بدأت سيدتنا كلنا وفخر جنسنا مريم العذراء تتجلى في مناظر روحانية نورانية في وعلى قباب الكنيسة المدشنة باسمها الطاهر في حدائق الزيتون من ضواحي مدينة القاهرة.

وقد توالى هذا التجلي في ليال متعاقبة بصورة لم يعرف لها نظير في الشرق أو في الغرب، ويطول هذا التجلي في بعض الليالي إلى بضع ساعات دون توقف أمام عشرات الألوف من البشر من جميع الأجناس والأديان، والكل يراها بعيونهم، ويشيرون إليها ويستشفعون بها في ترتيل وابتهال ودموع وتهليل وصلاة وهى تنظر إلى الجماهير نظرة حانية، ترفع أحيانا كلتا يديها لتباركهم من جميع الاتجاهات. وأول من لاحظ هذا التجلي هم عمال مؤسسة النقل العام بشارع طومان باى الذي تطل عليه الكنيسة وكان الوقت مساء وحينئذ أدركوا أن هذا المنظر روحاني سماوي.

وكان يسبق ظهورها ويصحبه تحركات لأجسام روحانية تشق سماء الكنيسة وبصورة مثيرة جميلة ترفع الإنسان الطبيعي فوق مستوى المادة وتحلق به عاليا في جو من الصفاء الروحي.

ومن أهم المناظر التى تجلت فيها أم النور أمام جميع الناس. منظرها بين القبة القبلية الغربية للكنيسة والقبة الوسطى.وهى تبدو في جسم نوراني كامل في الحجم الطبيعي لفتاة شابة وأحيانا أكبر من الحجم الطبيعي، رأسها في السماء وكأنها شقت السماء ونزلت منها، وقدماها في الفضاء واقفة على أصابعها، تحيط رأسها المقدس وجسمها المضيء طرحة فضية بهية، وأحيانا زرقاء سماوية داكنة، والجسم كله نور من نور يبدو في الغالب فوسفوريا يميل إلى الزرقة الفاتحة.

وتارة تظهر ويداها تضمان أطراف ثوبها، وتارة أخري ترفع كلتا يديها وكأنها تبارك العالم وهى تتجه إلى اليمين والى الأمام والى اليسار في حركة وقورة متزنة يجللها سمو روحاني لا يعبر عنه ولا ينطق به، ورداؤها الأبيض يهفهف من ذيله وكأنها تظهر ذاتها لجميع الناس في جميع الاتجاهات مشفقة على الذين لم يستطيعوا لكثرة الزحام أن يصلوا إلى زاوية الرؤيا المواجهة لمدخل الكنيسة في الحارة الضيقة المسماة -حارة خليل. وفي هذا المنظر تبدو العذراء الطاهرة في الحجم الطبيعي لعذراء شابة في قامة صحية مثالية وجسم فارع رقيق تكسوه غلالة من نسيج نوراني حتى القدمين ويزداد المنظر روعة عند انحناءة الرأس المقدس في شبه إيماءة حانية.

ولعل أكثر المناظر ظهوراً تجليها عديداً من المرات في شكل فتاة ترتدى طرحة بيضاء تطل من طاقة في القبة الشرقية البحرية بين طاقات هذه القبة تومىء برأسها الملكي أو ترفع كلتا يديها وكأنها تحيى أو تبارك. وتارة تبدو حاملة المسيح له المجد في صورة طفل على يدها اليسرى.

هذا ويصاحب تجليات أم النور ظهور كائنات روحانية مضيئة تشبه الحمام، وهى عادة أكبر منه حجما وتظهر نحو منتصف الليل أو بعده نحو الثانية أو الثالثة صباحاً والمعروف أن طائر الحمام العادي لا يطير ليلاً. ثم أن هذه الكائنات بيضاء لامعة مشعة بصورة لا يوجد لها نظير في عالم الطيور، خاصة وأنها تظهر في وسط الظلام الحالك متوهجة منيرة من كل جانب من فوق ومن أسفل ثم أنها تتحرك أو تطير فاردة جناحيها من غير رفرفة في الغالب، أنها تنساب بسرعة كبيرة وكأنها سهم يشق سماء الكنيسة وتظهر فجأة من حيث لا يعرف الإنسان من أين جاءت وتختفي أيضا فجأة وهى في مدى الرؤية.

تلك بعض المناظر التى تجلت بها السيدة العذراء على وفي قباب الكنيسة المدشنة باسمها في ضاحية الزيتون، والظواهر الروحانية المصاحبة لتلك التجليات. وكلها تشير بأحداث جليلة خطيرة في المستقبل القريب والبعيد. ولعلها نفحة روحانية من السماء تشير إلى رعاية الله لكنيستنا وشعبنا وبلادنا، وعنايته بنا مما نعتز به ونفخر متهللين، وبانسحاق وندامة على خطايانا نتوب إلى الله راجعين تائبين. ولعلنا بهذه العلامات العظيمة من السماء "لوقا ٢١: ١١" نكون قد دخلنا مرحلة هامة من مراحل الأيام الأخيرة ربما كانت بداية النهاية، فلتدركنا مراحم الله. وليحفظ الرب شعبه وكنيسته، وليحطم قوة المعاندين لنا بشفاعة ذات الشفاعات معدن الطهر والجود والبركات سيدتنا كلنا وفخر جنسنا العذراء البتول الزكية مريم، ولإلهنا المجد دائما أبديا آمين

لماذا لم ينزع الله الشيطان عن العالم؟

القمص تادرس يعقوب

* يتساءل البعض قائلين: إن كان الشيطان لا يتغلَّب علينا جبراً بل بالمكر والخداع، أما كان من الأفضل أن يهلك ويُستقصى بعيداً عن العالم؟ فإن كان أيوب قد هزم قوة إبليس إلا أن آدم خُدِع وطُرِد خارجاً .فلو أن إبليس قد طُرِح خارجاً، لما سقط آدم وطُرد؟!

يجيب القديس يوحنا الذهبى الفم قائلاً:

أولاً: نقول إن الذين غلبوا إبليس لهم كرامة أفضل بكثير من المغلوبين، حتى ولو كان المغلوبون كثيرين والأولون قليلين، إذ يقول: "(ولد) واحد يتقي الرب خير من ألف منافقين" (سى ١٦: ٣).

ثانياً: لو استبعد الشيطان من العالم، تُجرح كرامة المنتصرين. لكن لو تُرِك الشيطان، فإن الكسالى وذوي البطر لا يتأذون على حساب المتيقظين، إنما بسبب بطرهم وكسلهم. فنجاح إبليس فى محاولته مع آدم، وتصديق آدم لتضليله ينبغى ألا يُفهَم أن انتصار إبليس وقوته يعودان إلى طبيعته، بل إلى كسل الإنسان وإهماله.

ثالثاً: هل نلوم الخليقة الجميلة، لأن البعض يتعثر فيها وهى علامة حب الله وحكمته وقوته. وهل نستبعد أعضاءنا أيضاً إذ نجدها سبباً فى هلاكنا، إذ لم نأخذ حذرنا. وهذا ليس عن طبيعة الأعضاء، بل بسبب تراخينا أيضاً. لقد وهبنا عيوناً نعاين بها الخليقة، فنمجد السيد الرب. ولكن متى أسأنا استخدامها، تصير خادمة للزنا. وأعطينا اللسان لنُعَلِّم حسناً، ونُسَبِّح الخالق، فإذا لم نحترز لأنفسنا، يصير علة تجديف. وأخذنا الأيدى لنرفعها فى الصلوات، ولكننا إذا لم ننتبه، نجدهما تعمل فى الطمع والجشع. ووهبنا الأقدام لتسير فى الصلاح، وبإهمالنا تتسبب فى أعمال شريرة.

رابعاً: حتى الصليب عند الهالكين جهالة. بالتأكيد لا يوجد شيء يؤدى بنا إلى الخلاص أكثر من الصليب. لكن هذا الصليب صار جهالة للهالكين: "لأن كلمة الصليب عند الهالكين جهالة، أما عندنا نحن المُخَلَّصين فهى قوة الله" (١كو ١: ١٨). ويقول أيضاً: "ولكننا نحن نكرز بالمسيح مصلوباً لليهود عثرة ولليونانيين جهالة 1 "كو ١: ٢٣.

خامساً: وفى المسيح عثر كثيرون. مجيء المبارك نفسه صار علة دينونة لكثيرين. "فقال يسوع :لدينونة أتيت أنا إلى هذا العالم، حتى يبصر الذين لا يبصرون، ويعمى الذين يبصرون) "يو ٩: ٣٩ .(إننا نرى الضعيف (المُصِرّ على شره) يؤذيه كل شيءٍ، أما القوى فينتفع من كل أمرٍ.

سادساً: أعطى الرب حدوداً لإبليس لا يتعدَّاها، حتى لا يبتلع الإنسان بغير حياء. لذلك لا نخاف الشيطان بالرغم من كونه روحاً بغير جسد. فليس شيء أضعف من ذاك الذى جاء بهذه الكيفية أنه غير جسدي، ولا شيء أقوى من الشجاع ولو كان يحمل جسداً قابلاً للموت!

سابعاً: لا أُبَرّئ الشيطان من الذنب. لكن لكى أحَذِّركم من الكسل. فإن رغبة الشيطان أن نلقى باللوم عليه فى أخطائنا. وبهذا نغرق فى كل صنوف الشر، ونزيد على أنفسنا العقوبة ولا ننال العفو، إذ ننسب العلة إليه (بغير توبة منا).

الرب راعي فلا يعوزني شيء

الرب راعي فلا يعوزني شيء: كلمة الرب تسبق الراعي فهناك تنازل من حالة الرب إلي حالة الراعي وحين أقول الرب راعي يشير إلى نوعية رعاية الفادي لي فهو لا يعاملني بنفس الطريقة التي يعامل بها بقية الخراف.

فلا يعوزني شيء: لأن الله في رعايته لا يغفل شيئاً من احتياجات الأنسان بل يقول أباكم السماوي يعلم أنكم تحتاجون هذه كلها لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزاد لكم.

إلى مراع خضر يربضني: الخراف لا تحصل من الراعي علي حصة معينه من الخضرة وتأكل ما تحب من الحشائش حتى تشبع، على مستوي الروح هي وسائل النعمة التي أعيش فيها وهي أيضاً أسرار الكنيسة السبعة.

يربضني: أي أن الراعي يأخذ المبادرة يدعونا إلى الجلوس بجواره لا يقصد مجرد أن نستريح من إجهادنا بل في لحظات الضعف والألم يريد الراعي أن يتحدث إلينا.

وإلى مياه الراحة يوردني: لأن الخراف لا تحب المياه الجارفة. الماء في الكتاب المقدس يرمز إلي عمل الروح القدس. وأول ماء راحة دخلته في حياتك هو ماء المعمودية .... وماذا بعد؟ أحياناً تخطيء وماء الدموع يغسلك ويكون ماء راحة.

هناك ماء راحة قال عنه داود: كما يشتاق الأيل إلى جداول المياه هكذا تشتاق نفسي إلي الله.

يرد نفسي يهديني إلى سبل البر: نحن الغنيمات التي ترعي في البرية قد تستهوينا أرض معشبة فنسرع إليها..... إن أحببنا العالم وشهواته فأن الله يبحث عنا ويردنا إليه .... لذلك فأنا أصرخ توبني يا رب فأتوب.

من أجل أسمه: ليس بأحد غيره الخلاص.

أن سرت في وادي ظل الموت لا أخاف شر لأنك أنت معي: ما هو ظل الموت؟ الخطية هي موت وأيضاً أجرة الخطية موت فالذي يسير في الخطية يسير في وادي الموت الروحي، فإن جرفني الشيطان إلى طريق الموت أنت تنقذني وكيف؟

عصاك وعكازك يعزيانني: تأدبني تسندني عن طريق الكهنوت بالكنيسة، أنت لا تتركني وحدي في طريق الموت بل أشعر أنك معي بعصاك تغير سيرتي الخاطئة، لأنني تأدبت بهما فهما يعزيانني في وادي ظل الموت لأنني تبت بهما عن خطاياي.

ترتب قدامي مائدة: مائدة الأفخارستيا

تجاه مضايقي: الشيطان وجنوده

مسحت بالدهن رأسي: زيت الميرون بعد الخروج من جرن المعمودية

كأسي ريا: ترويني بالدم الكريم

أنما خير ورحمة يتبعانني كل أيام حياتي: الخير والرحمة في مؤخرة القطيع يسيران فالراعي في الحقيقة هو الخير والرحمة المتجسدة وهكذا يسير أمامنا وخلفنا في آن واحد.

وأسكن في بيت الرب إلي مدي الأيام: الرب يجب ان يسكن أولاً في قلوبنا .يحيا في قلبي وأنا أحيا في قلبه وممكن تعبير آخر أحيا على الأرض في كنيسته وفي الأبدية معاه.

كنت أعمى والآن أبصر

القمص أثناسيوس فهمي جورج

وفيما هو مجتاز رأى إنسانًا أعمى منذ ولادته

لأن ربنا يسوع المسيح مملوء بالحب للإنسان ومهتم بخلاص النفس، كان يجول يصنع خيرًا ولم يتأخر عن أي عمل من أعمال الرحمة، فصنع آية غير عادية حتى إن المولود أعمى شهد وقال بعد أن أبصر: (منذ الدهر لم نسمع أن أحدًا فتح عيني مولود أعمى).

لقد أبصر السيد المسيح، الأعمى فذهب إليه ليخلصه من العمَى، أنه يبحث عن الخروف الضال ويفتش عن الدرهم المفقود وينتظر رجوع الابن الشارد، ويسعَى وراء السامرية، ويشفي المخلع، واليوم يخلق البصر من جديد للمولود أعمى (المسيح الخادم).

وهكذا رتبت البيعة الأرثوذكسية في الأحد السادس من الصوم الكبير (أحد المولود أعمى) لكي تنبه أذهاننا بأن المخلص قام بالمعجزة دون أن يطلب منه أحد، أو حتى دون أن يترجاه أحد لقد قرر أن يشفي المولود أعمى، وهذه المعجزة ترينا جموع الأمم التي لم تترجي الله رغم أنهم كانوا خطاة ولكن الله بالطبيعة صالح، بإرادته وحده جاء وأظهر رحمته ناحيتهم، لقد أظلمت عقولهم بظلمة كثيفة جعلتهم غير قادرين على رؤية النور الحقيقي.

وهذا ما نراه بوضوح لأن الرجل الذي شفي كان مولودًا أعمى فهو لا يعرف ولا يقدر على رؤيته ولكنه بعمل محب البشر حصل على رجاء عظيم، وهذا ما حدث للأمم بالمسيح يسوع.

لقد حدثت هذه المعجزة في يوم السبت آخر أيام الأسبوع لأن الابن الوحيد ربنا يسوع سكن بيننا وأعلن ذاته للكل في نهاية الزمن وآخر الدهور، ما أعظم أعمالك يا رب كلها بحكمة صنعتها.

إنه محب البشر الصالح الذي لا يشاء موت الخاطئ مثل ما يرجع ويحيا الذي يريد أن الجميع يخلصون وإلى معرفة الحق يقبلون، وهكذا تجذب الكنيسة أنظار المؤمنين في الصوم إلى المسيح الذي صام ليقدس صومي ويكمله (صام عنا) الذي أنتصر على جبل التجربة لحسابي ومن أجلي، الذي يتعطف على الخطاة ويقبل الراجعين مع الابن الضال إلى الأحضان الأبوية، تشد انظار المؤمنين إلى المسيح الذي تعب ومشي وسعي وراء السامرية ليخلصها ويحولها إلى مبشرة وكارزة بعد أن كانت كارثة.

واليوم تشد انظار المؤمنين إلى المسيح الخالق المحب الذي خلق أعين للمولود أعمى وأعطاه البصيرة الروحية وما صام المسيح رب المجد إلا عني ليكمل ضعف صومي (صام عنا) وما الخروف الضال إلا أنا وما الدرهم المفقود إلا أنا وما الابن الضال إلا أنا وما السامرية إلا أنا وما هذا الأعمى إلا أنا، يا لها من كنيسة عظيمة تلك التي رتبت لنا هذه المائدة الدسمة الغنية بالقراءات والألحان والعبادات لتسد جوع الجسد بشبع الروح.

رؤية المسيح

الإنسان بعد أن خلقه الله ليحيا في النور ويرى النور سقط بالعصيان وصار في الظلمة أي فقد الإمكانية الداخلية لرؤية نور المسيح نفسه، لذلك يقول المسيح عن نفسه أنه النور الحقيقي الآتي إلى العالم وهذا الإنجيل (المولود أعمى) هو إنجيل نور العالم وإنجيل أبناء النور.

إن عيوننا الروحية قد أصيبت بالعمى فلم تعُد ترى الله أو تحس به من أجل هذا تجسد المسيح ليشفي عيون البشر الداخلية من العمَى (نورًا تجلي للأمم) وفي إنجيل المولود أعمى (يو ٩) يقدم لنا السيد صورة محسوسة لشفاء عيني الإنسان عمومًا من العمَى، لقد تفل السيد المسيح في التراب كالفخاري العظيم الذي يعيد تشكيلنا من جديد بواسطة يده الإلهية البارعة، لقد خلق السيد المسيح أعين جديدة فنقل المولود أعمى من ظلمة العمَى إلى نور النظر إشارة وتأكيدًا للوضع الروحي (النور أضاء في الظلمة) وهو جعل الذي كان بلا عين أصلًا منذ ولادته الأولى يبصر.

وهنا يظهر المسيح القادر أن يعطي حواسًا جديدة للإنسان، حواسًا جديدة على المستوى الجسدي وعلى المستوى الروحي أيضًا، ينقلنا من الضعف إلى القوة ومن النقص إلى الكمال ومن الظلمة إلى النور، ومن الضلالة والعبودية إلى حرية مجد أولاد الله.

دروس روحية من الماء

لمثلث الرحمات البابا شنودة الثالث

(قام عن العشاء، وخلع ثيابه، واخذ منشفة واتزر بها. ثم صب ماء في مغسل، وابتدأ يغسل أرجل التلاميذ ويمسحها بالمنشفة) (يو ١٣: ٤، ٥).

❖لقد غسل السيد المسيح أرجل تلاميذه يوم الخميس الكبير، وغسلها قبل التناول، قبل أن يمنحهم السرائر المقدسة، وقال لهم بعد غسل أرجلهم، ها انتم طاهرون....

❖لعله أراد أن يعطينا درسًا عن الطهارة قبل التناول، فيتقدم الإنسان إلى الأسرار المقدسة وهو طاهر...

❖أو لعله يعطينا درسًا آخر، أن الطهارة منحة من عنده. هو الذي يمنحنا إياها، هو يغسلنا فنطهر.

❖ونلاحظ انه غسل أرجل التلاميذ، دون أن يطلبوا ذلك، كما منحنا الفداء العظيم دون أن نطلب...

❖أو لعله أراد أن يعطينا درسًا في التواضع... في التواضع، إذ كيف ينحني المعلم العظيم ليغسل أرجل تلاميذه، وكيف ينحني الرب نفسه ليغسل أرجل صنعة يديه.

ولكي يوضح هذا الدرس، قال لهم بعد غسل أرجلهم:

أتفهمون ما قد صنعت بكم؟ انتم تدعونني معلمًا وسيدًا، وحسنا تقولون لانى أنا كذلك. فان كنت -وأنا السيد والمعلم- قد غسلت أرجلكم، فانتم يجب عليكم أن يغسل بعضكم أرجل بعض.

لأني أعطيتكم مثالًا، حتى كما صنعت بكم تصنعون انتم أيضًا (يو ١٣: ١٢- ١٥)

أو لعل الرب أعطانا بغسل الأرجل درسًا في المحبة... فهو من محبته لتلاميذه، منحهم هذه الطهارة كي يمنحهم بنفس المحبة جسده ودمه. ولذلك قيل عنه قبل غسله لأرجل تلاميذه **(إذ كان قد أحب خاصته الذين في العالم، أحبهم حتى المنتهى..) (يو ١٣: ١).**

ولعل في الماء دروسًا أخرى، علينا أن نتأملها اليوم: وأظن أنه من النافع لنا، أن نأخذ فكرة عن هذا الماء الذي سنغسل به أرجلنا بعد طقس صلاة اللقان...

ما هو الماء في الكتاب المقدس؟ وما مدى علاقتنا به؟

الماء في الكتاب المقدس له على الأقل ثلاثة رموزًا أو ثلاثة معان. نود أن نتكلم عنها، ثم نتابع تأملاتنا فيه:

الماء يرمز إلى النقاوة والتطهير... ويرمز إلى الحياة...

ويرمز إلى عمل الروح القدس... أو إلى الروح القدس نفسه.

لأني أعطيتكم مثالًا
حتى كما صنعت بكم تصنعون انتم أيضًا
(يو ١٣: ١٢- ١٥)

من هو الأكبر

الانبا ابيفانيوس

في يوم الخميس الكبير، المعروف باسم خميس العهد، أسس ربنا يسوع المسيح سر الإفخارستيا، سر كسر الخبز وسفك الدم الكريم. فيخبرنا إنجيل القديس لوقا بأحداث هذا اليوم قائلاً: «وَأَخَذَ خُبْزاً وَشَكَرَ وَكَسَّرَ وَأَعْطَاهُمْ قَائِلاً: هَذَا هُوَ جَسَدِي الَّذِي يُبْذَلُ عَنْكُمْ. اِصْنَعُوا هَذَا لِذِكْرِي. وَكَذَلِكَ الْكَأْسَ أَيْضاً بَعْدَ الْعَشَاءِ قَائِلاً: هَذِهِ الْكَأْسُ هِيَ الْعَهْدُ الْجَدِيدُ بِدَمِي الَّذِي يُسْفَكُ عَنْكُمْ.«

ثم يقول بنبرة حزن: «وَلَكِنْ هُوَذَا يَدُ الَّذِي يُسَلِّمُنِي هِيَ مَعِي عَلَى الْمَائِدَةِ. وَابْنُ الإِنْسَانِ مَاضٍ كَمَا هُوَ مَحْتُومٌ وَلَكِنْ وَيْلٌ لِذَلِكَ الإِنْسَانِ الَّذِي يُسَلِّمُهُ. فَابْتَدَأُوا يَتَسَاءَلُونَ فِيمَا بَيْنَهُمْ: مَنْ تَرَى مِنْهُمْ هُوَ الْمُزْمِعُ أَنْ يَفْعَلَ هَذَا؟» (لوقا ٢٢: ١٩ – ٢٣).

كيف يستقيم هذا السر، سر البذل والعطاء حتى الموت، مع الخيانة. عندما سلّم الرب يسوع لتلاميذه سرَّ الإفخارستيا، سلّمهم سرَّ حياته بما تشمله من تواضع وإنكار ذات وإخلاء وتخلي عن كل مجد وكرامة، وخضوع وقبول لسر الآلام والصليب حتى الموت.

لكن كانت المفاجأة الكبرى والحزينة التي واكبت هذا السر، أن التلاميذ جميعهم، نعم جميعهم، لم يفهموا وقتها ما هو سر الإفخارستيا.

فهل مع سر البذل حتى الموت، نتقابل مع خيانة تلميذ ائتمنه الرب على الصندوق، أي على الأمانة التي يصرف منها على معيشتهم، وفي نفس الوقت يعطي منها للمحتاجين والمعوزين (يو ١٣: ٢٩). بغض النظر عن الدافع الحقيقي وراء الخيانة، هل من أجل المال، أم من أجل التقرب للرؤساء، أو من أجل أسباب سياسية قومية تخص خلاص اليهود من الرومان، فالخيانة كانت رفضاً لسر الإفخارستيا، سر البذل والعطاء حتى الموت.

أما باقي التلاميذ فقد «كَانَتْ بَيْنَهُمْ أَيْضاً مُشَاجَرَةٌ، مَنْ مِنْهُمْ يُظَنُّ أَنَّهُ يَكُونُ أَكْبَرَ» في ليلة الصليب والموت، يتشاجرون من منهم الأول ومن منهم الأعظم، ومن يستحق المتكأ الأول، أي من منهم الأحق بالمنصب الأول عند توزيع المناصب والكرامات والأنصبة.

فابتدأ الرب يعلمهم أن من يريد الجري وراء الكرامات الوقتية الأرضية، ليس له مكان على مائدة البذل والعطاء. أليس في شريعة الشعوب أن: «مُلُوكُ الأُمَمِ يَسُودُونَهُمْ وَالْمُتَسَلِّطُونَ عَلَيْهِمْ يُدْعَوْنَ مُحْسِنِينَ» (لوقا ٢٢: ٢٤). هذا المبدأ ليس بمرفوض في العمل الاجتماعي والسياسي، ولكن ليس في العمل الروحي القائم والمؤسس على سر الإفخارستيا. إن من يشترك في مائدة الرب يجب أن يتبع هذه القاعدة: «الْكَبِيرُ فِيكُمْ لِيَكُنْ كَالأَصْغَرِ وَالْمُتَقَدِّمُ كَالْخَادِمِ، لأَنْ مَنْ هُوَ أَكْبَرُ؟ أَلَّذِي يَتَّكِئُ أَمِ الَّذِي يَخْدِمُ؟ أَلَيْسَ الَّذِي يَتَّكِئُ؟ وَلَكِنِّي أَنَا بَيْنَكُمْ كَالَّذِي يَخْدِمُ.» (لوقا ٢٢: ٢٥ – ٢٧).

ما أسهل الكلام، وما أسهل التعبيرات التي تصف التواضع.

هذا ليس كلاماً، بل هو سر حياة. والآن سأعطيكم نفسي مثالاً في التواضع، حتى تقدروا أن تستوعبوا مثال البذل حتى الموت، موت الصليب: «فَحِينَ كَانَ الْعَشَاءُ وَقَدْ أَلْقَى الشَّيْطَانُ فِي قَلْبِ يَهُوذَا سِمْعَانَ الإِسْخَرْيُوطِيِّ أَنْ يُسَلِّمَهُ. يَسُوعُ وَهُوَ عَالِمٌ أَنَّ الآبَ قَدْ دَفَعَ كُلَّ شَيْءٍ إِلَى يَدَيْهِ وَأَنَّهُ مِنْ عِنْدِ اللهِ خَرَجَ وَإِلَى اللهِ يَمْضِي. قَامَ عَنِ الْعَشَاءِ وَخَلَعَ ثِيَابَهُ وَأَخَذَ مِنْشَفَةً وَاتَّزَرَ بِهَا. ثُمَّ صَبَّ مَاءً فِي مِغْسَلٍ وَابْتَدَأَ يَغْسِلُ أَرْجُلَ التَّلاَمِيذِ وَيَمْسَحُهَا بِالْمِنْشَفَةِ الَّتِي كَانَ مُتَّزِراً بِهَا» (يوحنا ١٣: ١-٥).

هذا هو سر التواضع الحقيقي، سر طريق احتمال الصليب. فإن لم نسلك أولاً هذا السر، سر غسل الأرجل، سر التواضع للإخوة الصغير منهم قبل الكبير، لن يمكننا أن نحمل الصليب ونخرج وراءه. فعندما أمرنا الرب أن نحمل صليبه، اشترط أولاً أن ننكر ذواتنا (لوقا ٩: ٢٣)، وإلا سيكون طريق حمل الصليب طريقاً مزيفاً، له شكل الاشتراك في الألم، ولكنه في الحقيقة مظهر خارجي لتغذية الذات بمديح المارة ولنوال استحسان المشاهدين.

طريق الصليب أوله غصة ألم ومرارة نفس، لكن نهايته التمتع بالأمجاد السماوية والشركة مع الرب بالجلوس في حضرته في ملكوته: «أَنْتُمُ الَّذِينَ ثَبَتُّوا مَعِي فِي تَجَارِبِي. وَأَنَا أَجْعَلُ لَكُمْ كَمَا جَعَلَ لِي أَبِي مَلَكُوتاً. لِتَأْكُلُوا وَتَشْرَبُوا عَلَى مَائِدَتِي فِي مَلَكُوتِي وَتَجْلِسُوا عَلَى كَرَاسِيَّ تَدِينُونَ أَسْبَاطَ إِسْرَائِيلَ الاِثْنَيْ عَشَرَ» (لوقا ٢٢: ٢٨-٣٠).

إن طريق إنكار الذات وقبول الصليب ينتهي حتماً بأمجاد القيامة والنصرة على الخطية والموت.

كيف نستفيد من أسبوع الآلام

لمثلث الرحمات البابا شنودة الثالث

١- الاعتكاف:

إن كان الكتاب قد قال: قدسوا صوما، نادوا باعتكاف، فعلي الأقل حاول أن تتفرغ لله بقدر إمكانك.. أيام البصخة لا يليق بها السمر والترفيه والتسلية. ولا يليق بها المتعة مع الأصدقاء باللقاءات والكلام والحكايات، وليست هي أياما للجدل والمناقشات في شتي الموضوعات. لذلك أبعد عن كل حديث غير ضروري، وابعد عن جو الفكاهة والمرح، ولا تضيع وقتك إلي جوار الراديو والتليفزيون، ولا في تتبع الأخبار والتعليق عليها. كما أن البصخة ليست وقتا لزيارة الأصدقاء أو أفراد الأسرة، إلا لضرورة ملزمة.. لذلك حاول أن تتفرغ للعبادة في هذا الأسبوع، علي الأقل التفرغ الممكن، بإعطاء وقت فراغك للرب.

٢- التفرغ للعبادة والتأمل:

الاعتكاف هذا الأسبوع وسيلة وليس هدفا. أما الهدف فهو التفرغ للصلاة، ولحضور الكنيسة، وللقراءات المقدسة، والألحان. وكل هذه وسائل عميقة الأثر في النفس. وتعطيها عمقا تلك المشاعر الروحية التي تأتي نتيجة للتأمل في آلام المسيح.

هذا الأسبوع الذي نحتفل فيه بالمسيح كذبيحة حب:

نتأمل ليس في آلام الصلب فقط، وإنما في حياة الآلام التي عاشها السيد منذ تجسده كرجل أوجاع ومختبر الحزن (إش٥٣:٣)، منذ أن فكر هيرودس في قتله وهو طفل. وكيف عاش مضطهدا من شيوخ اليهود، وما تحمله من شتائم واتهامات، وكيف حاولوا مرة أن يرجموه (يو١٠:٣١)، وأخري أن يلقوه من الجبل (لو٤:٢٩)، وكيف أنه جرب الجوع والعطش والتعب، ولم يكن له أن يسند رأسه (لو٩:٥٨)، وجرح في بيت أحبائه (زك١٣:٦)، وقيل عنه إنه حزن واكتأب (مر١٤:٣٣)، وأنه بكي أكثر من مرة (يو١١:٣٥)، (لو١٩:٤١). وعلي الصليب أحصي مع أثمة (إش٥٣:١٢)، وهو مجروح لأجل معاصينا، مسحوق لأجل آثامنا (إش٥٣:٤، ٥).

مسيحنا تحمل الألم لأجلنا، واستطاع أن يقدس الألم بآلامه.

ونحن حينما نتذكر آلامه، نتألم ليس من أجله هو، إنما من أجل أنفسنا، لأننا كنا ومازلنا السبب في ألامه، فهو لم يعمل شيئا يستحق عليه الألم، ولكنه افتدانا بنفسه كلنا كغنم ضللنا. ملنا كل واحد إلي طريقه، والرب وضع عليه إثم جميعنا (إش٥٣:٦). كذلك بموته استطاع أن ينقذنا من الموت..أسبوع الآلام هو أسبوع تأملات. وهو أيضا خزانة عجيبة من الألحان المؤثرة، والقراءات المفيدة.

٣- القراءات المقدسة:

إننا نتتبع خطوات السيد المسيح في هذا الأسبوع الأخير، خطوة خطوة، كل ما تقدمه لنا الأناجيل، وما يناسبها من المزامير ومن نبوءات وفصول العهد القديم. ونقرأ الأناجيل الأربعة، وسفر مراثي إرميا، وكل تسابيح وصلوات الكتاب، وكذلك سفر الرؤيا (في ليلة أبوغالمسيس).ليتك تتخذ من كل هذه القراءات ما يغذي نفسك وما يشبعك روحيا، علي أن تكون القراءة بعمق وبفهم روحي، وبمحاولة للاستفادة، تتخذ آيات للحفظ وللتأمل، وإلي جوار القراءة المقدسة.

٤- تتبع خطوات المسيح

حينما نحتفل بالسيد المسيح كملك يوم أحد الشعانين، ويرفض هو الملك الأرضي لأن مملكته ليست من هذا العالم (يو١٨:٣٦)، اسأل نفسك عن مملكة المسيح في قلبك، وأي عضو فيك لم يملكه المسيح بعد؟ وحينما تحضر الجناز العام، كن فيه مستعدا لأبديتك، وحينما تمنع الكنيسة التقبيل، تذكار لقبلة يهوذا الخائنة:

قل في نفسك كم مرة يارب، سجدت قدام هيكلك، وقبلت أعتابه، وأنا أخونك بخطاياي؟! كم مرة علقت صليبا علي صدري، بينما صدري بعيد عن محبتك؟!، كم مرة قلت لك في صلواتي عبارات الحب، وأنا أخونك بكسر وصاياك؟! ليتك تعطيني أمانة الحب فاتصرف معك بإخلاص.

طقس أسبوع الآلام

لنيافة الأنبا بنيامين

١- أسبوع الآلام اهو أقدس أيام السنة كلها: لأن السيد المسيح تكلم فيه عن الحب الأعظم، فقال: " ليس حب أعظم من هذا أن يضع أحد نفسه لأجل أحبائه "لذلك يُسَمَّى أسبوع الحب الإلهي أقدس أيام السنة كلها."

- لهذا تتعامل الكنيسة مع هذا الأسبوع بهذا المستوى فهو أكثر أسبوع نجد فيه نسك – أصوام – ميطانيات فهو نوع من تبادل الحب.

- أسبوع الآلام هو رؤيا لمحبة المسيح الذي واجه الموت نيابة عنا – فهو نزل من السماء لكي يموت من أجلنا لذلك نحن نضع الصليب دائمًا أمامنا لكي نرى الصليب فنتذكر ذلك العهد الذي عاهدناه به، فهو أخذ حياتنا ومات بها على الصليب، لكي يعطينا حياته البارة المقدسة لكل نسلك فيه... نحن نعيش أحداث هذا الأسبوع بهذه الروح أو بهذه الرؤيا نرى المسيح في حبه يقدم كل آلامه ويقدم حياته ويفدينا لكل نقتدي به ونحيا به.

- في هذا الأسبوع نجد فكرة التفرغ للعبادة مأخوذة من هذه الرؤيا فالناس كانوا يتفرغوا للعبادة طوال هذا الأسبوع وكانوا يقرأون العهدين القديم والجديد، لذلك الصوم الكبير كان يصل إلى قمة روحانية في أسبوع الآلام.

- في هذا الأسبوع نركز كل صلواتنا على آلام السيد المسيح، فميزة الطقس أنه يملأ الشعور واللاشعور، من رؤية أيقونة الصلبوت والشموع والقراءات الحواس كلها مليئة بهذه الأحداث الهامة.

٢- أن كل الصلوات تقام في الخورس الثاني: أي خارج المحلة (خارج الخورس الأول): كما قال معلمنا بولس (عبرانيين ١٢: ١٣): "فلنخرج إذًا إليه خارج المحلة حاملين عاره، وهو نفس المكان الذي يقول فيه الكاهن الخمس أرباع الخشوعية في أثناء دورة البخور والسبب في ذلك:

-لأن السيد المسيح صلب خارج أورشليم.

-وكانت ذبيحة الخطية تحرق خراج المحلة (الأقداس) وهذا كان يعني طرح الخطية خارج الإنسان لكي يتبرر الإنسان ويصير في بر وقداسه.

٣- يُسَمَّى بـ"أسبوع البصخة" (كلمة قبطي): كلمة بصخة يعني عبور بالعربي، أو فصح بالعبري، وبالإنجليزية Passover وهو تذكار لعبور الملاك على بيوت المصريين لكي يهلك كل بكر فيها، فكان الملاك يمر علي كل بيت في أرض مصر فإذا وجد الدم على القائمتين والعتبة العليا فكان يعبر عنها وإذا لم يجد الدم كان يقتل كل بكر.

يبدأ أسبوع الآلام من سبت لعازر إلى سبت النور أي ٨ أيام وكل يوم له قراءاته.

ونحن نعتبر آلام السيد المسيح هو عبور: فبالتجسد شابهنا، وبالآلام عبر بنا، وبالقيامة جعلنا نشابهه، فالسيد المسيح أراد أن نشابهه لذلك شابها أولًا بأن عبر بنا لكي نشابهه فهذا أخذ جسدًا مثلنا وتألم عنا.

تأملات في القيامة

لمثلث الرحمات البابا شنودة الثالث

أول ما نلاحظه هو تواضع الرب، الذي سمح بأن يكون صلبه وإهانته أمام الكل، بينما جعل قيامته الممجدة في الخفاء، سرًا لم يره أحد!..لم يقم في مجد أمام جميع الناس، لكي يعوض الإهانات والتعييرات التي لحقت به في وقت الصلب... وإنما قام سرًا، واختار للقيامة وقت الفجر، حين كان جميع الناس نائمين، حتى لا يراه أحد في مجد قيامته.. إنه كان بعيدًا عن المظاهر المبهرة في قيامته، كما كان أيضًا بعيدًا عن المظاهر المبهرة في ميلاده...

ثم ظهر بعد ذلك لمريم المجدلية ولمريم الأخرى، ولبطرس وللنسوة، ولتلميذيّ عمواس وللأحد عشر، ثم لشاول الطرسوسي ولبعض الأخوة... للأحباء، للخاصة... ولم يظهر للذين شمتوا به قبلًا...

ومع كل ذلك فإن هذه القيامة التي حدثت في الخفاء، كانت تزعج اليهود إلى أبعد حد، وقد حاولوا بكل طاقاتهم أن يمنعوها، أو على الأقل يمنعوا الناس من الإيمان بها... ولما وجدوا أنهم فشلوا في منع القيامة بالجند والحراس والحجر والأختام، أرادوا أن يمنعوا وصولها إلى الناس بطريقة أخرى: بالكذب، والرشوة، والإشاعات ... ولما فشلت هذه الحيلة، ولم يستطيعوا أن يمنعوا خبر القيامة بالكذب والرشوة، وانتشر خبر القيامة في الأرض كلها بكرازة التلاميذ، لجأوا إلى طريقة أخرى.

فحاولوا منع الكرازة بالقيامة بواسطة القبض على التلاميذ، وجلدهم وسجنهم، وتقديم شكاوي ضدهم للحكام... وفشلت الطرق البشرية في منع الإيمان بالقيامة... وصدق قول الكتاب "كل آلة صورت ضدك لا تنجح."

لقد غلبهم الناصري الجبار، الذي لم يقو الموت عليه، الذي داس الموت، وقام حينما شاء، وحسبما شاء، وحسبما أنبأ من قبل. ولم يستطع أحد أن يمنع قيامته ...

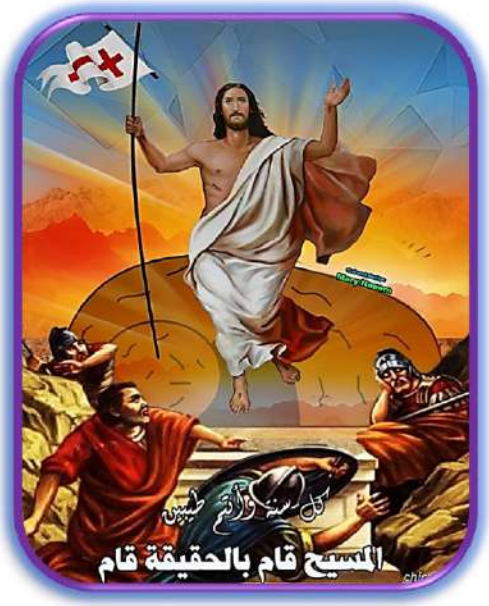
ولكن لماذا لم يظهر لهم المسيح بعد القيامة؟ ألم يكن ذلك مناسبًا لكي يقنعهم فيؤمنوا؟!

لم يظهر لهم لأنهم غير مستحقين، ولأنهم لن يؤمنوا، فلماذا إذن لم يظهر لباقي الناس... إن السيد المسيح ترك بذلك مجالًا للإيمان، والإيمان كما قال بولس الرسول "هو الثقة بما يرجَى، والإيقان بأمور لا تُرَى".. لو كانت القيامة مرئية، لانضمَّت إلى دائرة العيان وليس الإيمان هو "الإيقان بأمور لا تري". يكفي أنه ظهر للقادة، فآمن الكل بواسطتهم...

مع تلميذيّ عمواس تَدَرَّج، فلم يعرفاه أولًا... ومع مريم المجدلية، أخفي ذاته حتى ظنته البستاني، ثم أعلن نفسه لها بعد أن تدرج معها قليلًا. وشاول الطرسوسي عندما ظهر له في شيء بسيط من مجده، عميت عيناه من النور، ثم شفاه بعد ذلك. ويوحنا الحبيب لما ظهر له في شيء من المجد، وقع عند قدميه كميت، فأقامه وقال له لا تخف، حقًا من يحتمل رؤية المسيح في مجده؟! أما في تواضعه، فكفي ما أظهره من إخلاء ذاته... سيظهر لهم فيما بعد في مجده، في المجيء الثاني فيقولون للجبال غطينا، وللتلال أسقطي علينا... وتنوح عليه جميع قبائل الأرض.

المسيح الذي غلب الموت، والذي قال "ثقوا أنا قد غلبت العالم " هو أيضًا يقدر على كل شيء، ويستطيع باستمرار أن يقودنا في موكب نصرته. وهذا الغالب القائم من بين الأموات يمكن أن يقود مجموعة من الغالبين، يعطيهم من نعمته ومن قوته.

في القبر



كيف يوضع الله في القبر؟ ومَنْ كان يدير العالم وقتئذ؟

إن الذي وضع في القبر هو جسد السيد المسيح المتحد باللاهوت، ولكن في نفس الوقت لاهوته يملأ الوجود كله. وأيضًا بالمثل كيف وهو في بطن العذراء يدير العالم كله؟!

إن أي شخص له جهاز تليفزيون يمكنه أن يستقبل فيه الصورة والإرسال. ولكن الإرسال مالئ الفراغ المحيط به بحيث يمكن أن يستقبل نفس الإرسال شخص آخر في دولة أخرى حول العالم، وهو نفس الإرسال فبرغم من أن الإرسال مالئ الأجواء العليا إلا أنه يمكن أن يُستقبَل في جهاز صغير بكل تفاصيله وأحداثه وألوانه وكلماته.

فعندما تجسد السيد المسيح في بطن العذراء أتحد اللاهوت بالناسوت وفي نفس الوقت لاهوته كان يملأ الوجود كله، ولا يحده مكان. فإذا كان إرسال التليفزيون من الممكن أن يملأ الأجواء والعالم كله ولا نتعجب من استقباله في جهاز صغير في بيت!! هل نتعجب أن لاهوت السيد المسيح يملأ الوجود كله، وفي نفس الوقت تستقبله العذراء مريم متجسدًا في بطنها بسر لا ينطق به ومجيد. ونفس الوضع عندما كان في القبر وهو نفسه **قال "ليس أحد صعد إلى السماء إلا الذي نزل من السماء ابن الإنسان الذي هو في السماء" "يو٣: ١٣".** أي أن لاهوته يملأ السماء والأرض.

قم حطم الشيطان، لا تبق لدولته بقية
واغفر لبطرس ضعفه، وامسح دموع المجدلية
وإرسل إلينا مرقساً، يبني كنيستنا النقية
إرفع رؤوساً نُكّسَت، وإشفق بأجفان البُكاةِ
حسبوك إنساناً فنيت، فلا رجوع ولا نجاةُ
قم في جلال المجد بل، واظهر بسلطان الإلهِ
قم رَوِّع الحراس، وأبهرهم بطلعتك البهية
مرت علينا مدة، غرباء في هذا الوجودِ
فالقبر ضخم فوقه، حجر ويحرسه الجنودَ
يا مَنْ قهرت الموت يا، رب القيامة والخلودَ

قم بشِّر الموتى وقل، غفرت لكم تلك الخطية
واكشف جراحك مقنعاً، توما فريّته قوية
وهلم وإقبِل سيدي، واسكن بيوت المرقسية
شمت الطغاة بنا فقم، واشمت بأسلحة الطغاةِ
ولأنك أنت هو المسيح، وأنت ينبوع الحياةُ
قم وسط أجناد السماء، فأنت رب في سماءِ
قم قوِّ إيمان الرعاة، ولمِّم أشتات الرعية
فتُرت ضمائرنا هنا، ولم تقم بعد الرقود
يا مَنْ أقمت المائتين، وقُمت من بين اللِحود
قم وأنقذ الأرواح من، قبر الضلالة والخطية

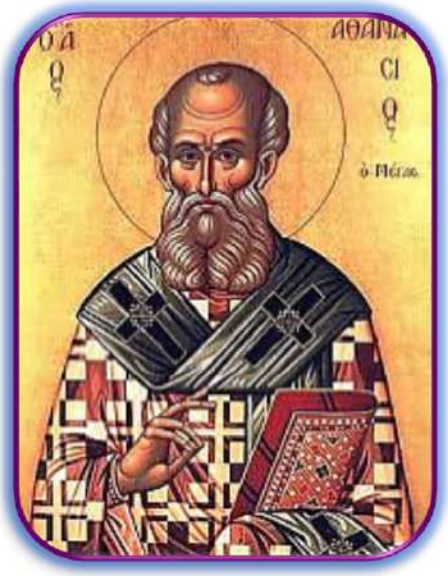
قم قوِّ إيمان الرعاة، ولمِّم أشتات الرعية

تاريخ البطاركة في الكنيسة القبطية

٢١- البابا بطرس الثاني (٣٧٣ - ٣٧٩ م.)

المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر

- الاسم قبل البطريركية: بطرس
- تاريخ التقدمة: ١٩ بشنس ٨٩ للشهداء - ١٦ مايو ٣٧٣ للميلاد
- تاريخ النياحة: ٢٠ أمشير ٩٥ للشهداء (٩٧) - ١٥ فبراير ٣٧٩ للميلاد (٣٨٠)
- مدة الإقامة على الكرسي: ٥ سنوات و٩ أشهر
- مدة خلو الكرسي: شهرًا واحدًا
- محل إقامة البطريرك: المرقسية بالإسكندرية
- محل الدفن: كنيسة بوكاليا
- قدم بطريركًا بعد القديس أثناسيوس الرسولي معلمه، وقد قاسى شدائد كثيرة من أتباع أريوس، الذين حاولوا قتله مرارًا فكان يهرب منهم وظل مختفيًا مدة سنتين أقاموا خلالها واحدًا منهم بدلًا له اسمه لوكيوس، غير أن المؤمنين تمكنوا من إبعاد لوكيوس الدخيل وإعادة الأب بطرس حيث أقام في كرسيه ٦ سنين مضطهدًا مقاومًا.
- ولما أكمل له ثماني سنين، نقله الرب من أتعاب هذا العالم ومضى إلى النعيم الدائم.
- تعيد الكنيسة بنياحته في العشرين من شهر أمشير.



٢٢- البابا تيموثاوس الأول (٣٧٩ - ٣٨٥ م.)

- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطريركية: تيموثاوس
- تاريخ التقدمة: ١٧ برمهات ٩٥ للشهداء (٩٧) - ١٤ مارس ٣٧٩ للميلاد (٣٨٠)
- تاريخ النياحة: ٢٦ أبيب ١٠١ ش. - ٣٨٥ ميلادية
- مدة الإقامة على الكرسي: ٦ سنوات و٤ أشهر و٦ أيام
- مدة خلو الكرسي: ٢٦ يومًا
- محل إقامة البطريرك: المرقسية بالإسكندرية
- محل الدفن: كنيسة بوكاليا / كنيسة العباسية
- الملوك المعاصرون: ثيؤدوسيوس
- تولى الكرسي المرقسي في ١٧ برمهات سنة ٩٥ للشهداء، وقد رعى رعية المسيح أحسن رعاية وحرسها من الذئاب الأريوسية.
- وفي السنة السادسة من رئاسته أمر الملك ثاؤذوسيوس الكبير بعقد المجمع المسكوني بالقسطنطينية لمحاكمة مقدونيوس عدو الروح القدس وكان هذا البابا رئيسًا لهذا المجمع فناقش مقدونيوس وسبليوس وأبوليناريوس وأظهر ضلالهم.
- أقام على الكرسي المرقسي ست سنين وأربعة أشهر وستة أيام وتنيّح بسلام في السادس والعشرين من أبيب سنة ١٠١ للشهداء.

بركة صلاتهم تكون معنا آمين

الحوار داخل الأسرة

دكتور مجدي إسحق

عناصر الحوار المسيحي :

١-حوار قائم على الحب : الحب الزوجي انطلاق من الأنا المنعزلة إلى الشركة الإتحادية من هنا يبدأ طريق الحب كطريق اهتداء إلى الآخر .. والحوار هنا رغبة في إذكاء هذا الحب الذي يحمي فرادة كل شخص ، ويحترم وجوده ويضمن تميزه ، وحينما نرى حوار الله مع إبراهيم حول إهلاك سدوم وعمورة .. فَقَالَ الرَّبُّ: «هَلْ أُخْفِي عَنْ إِبْرَاهِيمَ مَا أَنَا فَاعِلُهُ، (تك١٨: ١٧) .. وكأن الله يستنكر علاقة حب دون انفتاح ومشاركة رغم الهوة الهائلة القائمة بين الله اللامحدود والإنسان البسيط خليقته، هكذا الحوار في الأسرة سر استمرار الحب وسعي مستمر للإتحاد بالآخر.

٢-التفهم والتفاهم : هدف الحوار ليس هو كسب الموقعة وإثبات الرأي وتحقيق الذات ، لكن في المسيح يتنقى الحوار ويتقدس ليصل لتفهم الآخر وقبوله ثم التفاهم معه للوصول إلى الحق الذي يضمن سعادة الطرفين ، من هنا نرى العناد كصورة من السقوط الإنساني في هوة الموت والعزلة ، لا شك أن تكوين رأي صائب والثبات عليه ثم فتح الأذن من أجل العبور إلى الآخر ومحاولة فهمه بإتضاع وحب وبساطة أمر يختلف عن التشبث بالرأي والإصرار على إقناع الطرف الآخر بصحة الرأي، التفهم المسيحي هو فصح او عبور من موت الذات إلى حياة الشركة والحب .. فالتفاهم الذي يصل إلى الصدام والطرق المسدودة لم يبدأ بداية مسيحية إنما نشأ بين شخصين يتنازع كل منهما على كرسي الرئاسة و يريد ان يفرض كل منهما رأيه ويثبت سطوته ، اما حوار الناضجين يخلو من الصراع ففي المسيح يوجد كرسي واحد يجلس عليه الله نفسه ، ويحيط به زوجان محبان ناضجان يسلم كل منهما رأيه للآخر بإتضاع وحرية ويتسابق كل منهما على إتمام رأي الآخر.

٣-الصراحة : الصراحة وقود للحوار الناضج قبل السقوط كان الإنسان متحرر من الأقنعة والتزيف والخوف وإخفاء الذات وفي الزواج المسيحي يبلغ الحب مداه بإنكشاف الطرفين أحدهما أمام الآخر على المستوى الجسدي والروحي والنفسي

-هنا لا نتحدث عن الإعتراف بالخطية : لأنها دائرة التوبة الفردية بين النفس وبين الله في سر الإعتراف.

-ولا نتحدث عن الصراحة الجارحة: التي تعتدي على مشاعر الآخر وتهينه... إنما نتحدث عن صراحة الرأي والمشاعر والإنفعالات والآلام والمعاناة ، صراحة الخروج من النفس والتعبير عنها بلغة راقية مسيحية تشرحها للآخر ، من حق مشاعرك ان تتواجد وان تخرج لشريك الحياة لتكون أمامه كما انت بكل ما تحمل في نفسك وسر الحب ان يحملوا اثقال بعض فيرفع كل منهما الآخر ويحتوية ويسمعه ويستوعبه .

٤- الأذن المصغية : هناك فرق بين الإستماع والإنصات أو الإصغاء ..الإستماع سلبي أما الإنصات إيجابي يشمل إعطاء كل الحواس للآخر ومحاولة فهمه وإستيعابه والوصول إليه ويحمل معنى وضع الإنسان نفسه مكان الآخر ويشمل :..

أ-الإستماع الكامل : سماع كل التفاصيل وإعطاء الوقت الكافي بصبر وحب .

ب-الفهم الحقيقي لما يقال: وتبليغ الآخر استيعابك بإيماءات واضحة وتعليقات محددة تعبر عن الإندماج بصورة عميقة

ج-القبول غير المشروط : دون نقد أو سخرية أو تبسيط للمشاعر أو الإستهانة بها ، فما يبدوا لك صغيرا ، قد يبدو للآخر كبيرا وهاما والألم الذي لا يؤثر فيك قد يكون ساحقا للطرف الآخر ومحطما لنفسيته .

٥-الإتفاق على المصطلحات : لكل إنسان مصطلحات خاصة يفهمها تمثل ذخيرة خبرته النفسية والإنسانية .. فهناك كلمات قد تجرح إنسان ولا تجرح آخر ، وهناك كلمات قد يفهمها إنسان على معنى ولا يفهمها آخر بنفس المعنى، ومن أهداف الحوار المسيحي هو بناء لغة مشتركة يفهمها الطرفان بوضوح وتحديد، وهذا الأمر يتطلب وقتا وجهدا مع محاولات منتظمة للتعبير عن النفس بحرية وبدون خوف، وسر بناء لغة مشتركة هو عمل الروح القدس الذي يعطي للمؤمن لسانا جديدا (أع٢: ٤) .

ايضا الرغبة الصادقة في تنقية الحوار من كل ما يمكن أن يجرح الطرف الآخر .. فهناك تعبيرات مؤلمة يمكن ان تصدر عفوا او قصدا هنا يكون الإعتذار القلبي والمصالحة الفورية والتوبة العملية ، من ثمار الروح القدس " اللطف " (غلا٥: ٢٢) وتعني حرفيا غير مؤذي .. طيب .. القدرة على إحترام مشاعر الآخر هو عمل من اعمال الروح القدس فينا.

٦-أسلوب الحوار : الحوار المسيحي له قواعد وآداب والتزام أمام الله لأنه طرف في العلاقة ، والحوار يسير في الروح إذ يرى الطرفان الله نفسه حاضرا في الوسط ، غياب المسيح من المشهد ينقل الحوار إلى دائرة الصراع .

تربية الأبناء بين المصادقة والمعاقبة

دكتور مجدي اسحق

علاقة الأبوين بالأبناء ينبغي أن تقوم على دعامتين أساسيتين هُما الحُب والحكمة. والحُب يشمل الحنو والرعاية والعطاء. والحكمة تشمل الفهم السليم في ممارسة كلٍ من عناصر المعاملات مع الأبناء.

ونحن ننصح في تربية الأبناء، أن تبدأ بعلاقة من الصداقة بينهما وبين أبنائهما، بحيث تربطهما بهم مشاعر من المودة، وليس مُجرَّد سُلطة الأعلى على الأدنى...وفي هذه الصداقة والمودة، توجد الثقة والمصارحة: فيستطيع الابن أن يفتح قلبه لوالديه، ويحدثهما بصراحة عمَّا في داخله. ويكشف مشاكله وحروبه الروحية، دون أن يخشى عقابًا أو توبيخًا أو فقدانًا للثقة به. بل يطلب المشورة والإرشاد. ولا مانع من الحوار، لا بلون من المجادلة والكبرياء، بل للتوضيح وبحث كل وجهات النظر معًا... وفي كشف الابن لأخطائه، يكون واثقًا أن أبويه سوف لا يعايرانه بها، أو يغيران معاملتهما له بسببها...

وبعلاقة المصارحة هذه، وفي جو المصادقة والمودَّة، يثق الابن أن والديه يتصفان بالموضوعية وليس بالانفعال. فهما يسمعان في هدوء كل ما يقوله عن أخطائه ومشاكله، دون أن يثور أيّ منهما أو يتضايق، أو يشتد في لوم الابن أو إيلامه، بل يرشده إلى ما يجب عليه في إقناع. وبهذه المعاملة يمكن للابن أن يقتنع بمحبة والديه وحكمتهما، ولا يخفى عنهما شيئًا، ويتخذهما كمرشدين... على أن جو المصادقة بين الأبناء والأبوين، لا تمنع احترام الأبناء لهما، سواء من الناحية الدينية التي تأمر بإكرام الوالدين والخضوع لهما، أو من الناحية العملية أيضًا ثقةً بحكمتهما ومحبتهما وحُسن إرشادهما.

وبالرغم من كل ما قلناه عن الصداقة والمودة بين الوالدين وأبنائهما، نقول أيضًا إن بعض أخطاء الأبناء تحتاج إلى عقوبة إن كانت فادحة أو مقصودة، بينما أخطاء أخرى يكفيها مُجرَّد التنبيه أو التوبيخ، أو إظهار عدم الرضى عنها أو الإرشاد، أو الإنذار بالعقوبة إن تكرر الخطأ..

والعقوبة لازمة أحيانًا، لأنَّ كثيرين لا يشعرون بفداحة الخطأ إن لم يُعاقبوا. وبدون العقوبة قد يستمر المخطئ في أخطائه، وقد يصل إلى حد الاستهانة والاستهتار. واللَّه تبارك اسمه على الرغم من رحمته ومحبته للبشر، قد عاقب كثيرين، شعوبًا وأفرادًا، وأنذر بعقوبات...

وهناك أنواع من العقوبة يستخدمها الآباء والأمهات، فالبعض قد يمنع عن ابنه شيئًا من المصروف أو الهدايا، أو يمنعه عن بعض الترفيهات أو المشهيات أو الزيارات التي يحبها. أو يمنعه عن اللعب، أو عن بعض الصداقات، على أن بعض الأباء قد يلجأ في العقوبة إلى أسلوب من العنف وجرح الشعور، مثل الضرب والشتيمة! وهذا بلا شك أسلوب غير روحي. وقد يأتي بنتائج عكسية، إن كان منهجًا مستمرًا.

على أن البعض قد يستخدم في العقوبة أسلوب المخاصمة أو المقاطعة. فتستمر الأم مثلًا فترة طويلة لا تُكلِّم ابنها ولا تستمع إليه. ولا ترد عليه إن كلَّمها، أو تتجاهله باستمرار، وفي نفس الوقت تغيظه بمعاملة أخوته بلطف. وقد تطول فترة المخاصمة، ويبدو الموضوع بلا حلّ! ولا شك أن المخاصمة والمقاطعة لها أضرارها وأخطارها: فهي إجراء سلبي وليست حلًا لإشكال. ويكون فيها الابن -وبخاصة لو كان صغيرًا في وضع عاجز عن التَّصرُّف، ولا يعرف متى تنتهي هذه المخاصمة؟! وكيف؟ كما أنها لا تُعطي مجالًا للتفاهم أو الحوار. وإن طالت، يزداد الأمر تعقيدًا... ويبدو أن هذه الوسيلة كعقوبة، لا تصلح إلاَّ إذا كانت لدقائق أو ساعات يعقبها عتاب...

المهم في العقوبة أن تكون ذات نتيجة طيبة في تقويم الابن، ولا تكون مُجرَّد تنفيس عن غضب مكبوت، أو إراحة لأعصاب متوترة.. والوالدان الحكيمان لا يهددان، إنما يتصرفان بحكمة تجمع بين الحب والحزم، وبين العقاب والعلاج. فيكون العقاب هدفه الإصلاح، وليس لمُجرَّد المُجازاة. وبحكمة يُعرف سبب العقوبة، وهل يصلح؟ ولأي مدى... وللعقوبة شروط. والشرط الأول منها، أن يعرف الابن أنه قد أخطأ، وأنه يستحق العقوبة.

لذلك ينبغي توضيح الموقف له، وشرح نوعية الخطأ الذي وقع فيه ونتائجه. على أن يقتنع بذلك. لأنه إن لم يدرك أنه قد أخطأ، سيشعر أنه قد وقع تحت ظلم، وأن سُلطة الوالدين تُستخدم بطريقة عشوائية وبدون حق، وهذا الشعور يضره ويتعبه.. يجب إقناعه أيضًا بأن العقوبة نافعة له لتربيته. وعليه أن يتذكَّر أنه فعل ما لا يليق، وربَّما قد أساء إلى سُمعة الأسرة، وقدَّم أمثولة سيئة لأخوته الذين قد يقلدونه في حالة عدم معاقبته، مع إشعاره أن العقوبة لا تتعارض مع محبة والديه له.

ومن شروط العقوبة أن تكون على قدر الاحتمال: على قدر ما يستحق الخطأ من جهة، وعلى قدر ما يحتمل المخطئ من جهة أخرى. ويُراعى في العقوبة شعور الابن الحساس، والابن الصغير، والابن الصغير الذي قد تصدمه العقوبة، والابن المحتاج إلى حنان لظروف خاصة. ويُراعى أيضًا عامل السن، وعامل الجهل أحيانًا...

وتكون العقوبة لوقت محدد تنتهي بعده. لأنَّ بعض الآباء إذا غضبوا مرَّة على أبنائهم، يكون غضبًا مستمرًا لا يُعرف متى ينتهي؟! وإن منعوا الابن عن شيء، لا يعرف متى ينتهي المنع؟ وهذا خطأ بلا شك. واللَّه نفسه، كان يُعاقب، ثم يعفو ويغفر..

وينبغي أن تكون العقوبة على أساس ثابت من المبادئ والقيم. فلا يعاقب الابن عن شيء من المفروض أن يبتعد عنه، ثم يصرح له بذلك الشيء في وقت آخر!! وهكذا لا يدرك الحكمة في المنع والمنح! ومن شروط العقوبة أن تكون لونًا من العلاج، وتؤدي إلى ذلك. وأن يفهم الابن بها أنه غير مغضوب عليه. وإنما الغضب هو على الخطأ.

الإفراط في تناول الكافيين

أخطاء تحول الشاي والقهوة من صديق إلى عدو للدماغ

- الشاي والقهوة مشروبان شائعان ومحبوبان لدى الكثيرين، ولكن الإفراط في تناولهما أو تناولهما بطريقة خاطئة قد يحول فوائدهما إلى أضرار على صحة الدماغ.
- ووفقا لما جاء في الكثير من الدراسات... تحتوي القهوة والشاي على مادة الكافيين المنبهة، والتي يمكن أن تسبب الأرق والقلق والتوتر إذا تم تناولها بكميات كبيرة.
- الإفراط في الكافيين قد يؤدي إلى تسارع ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والصداع، ومشاكل في الجهاز الهضمي.
- تناول الكافيين في وقت متأخر من اليوم يمكن أن يؤثر على جودة النوم ويسبب الأرق، مما يؤثر سلبًا على وظائف الدماغ والذاكرة.

زيادة ضغط الدم

يعمل الكافيين على زيادة ضغط الدم خصوصًا لدى الأشخاص المصابين بمرض الضغط أو الأشخاص الذين لا يقومون باستهلاك الكافيين في الأيام العادية.

مرض السكري النوع الثاني

أثبت بعض الدراسات أن الكافيين يؤثر على عملية حرق السكر في الدم، لذلك يجب على مرضى السكري النوع الثاني أخذ الحيطة والحذر عند استهلاك المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

مشاكل في القلب

يسبب استهلاك الكافيين بكثرة إلى زيادة نبضات القلب لدى الأشخاص الحساسين، وتعتبر من أكثر أضرار الكافيين شيوعًا.

هشاشة العظام

يعمل الكافيين على زيادة نسبة طرح عنصر الكالسيوم في البول، ممّا يجعل تركيزه أقل بعض الشيء في جسم الإنسان. إن كنت تعاني من مرض هشاشة العظام يجب تقليل نسبة الكافيين المستهلكة أقل ما يمكن.

قلة إنتاج الكولاجين

يمنع استهلاك الكافيين إفراز الكولاجين المهم للبشرة بشكل طبيعي، ويعدّ هذا العرض مرتبط بجرعة الكافيين المرتفعة.

إضافة الكثير من السكر والمحليات

إضافة كميات كبيرة من السكر أو المحليات إلى الشاي والقهوة يزيد من السعرات الحرارية المتناولة، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن ومشاكل صحية أخرى.

السكر يمكن أن يسبب ارتفاعًا سريعًا في مستويات السكر في الدم، يليه انخفاض مفاجئ، مما يؤثر على الطاقة والتركيز، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب، والتي تؤثر سلبًا على صحة الدماغ.

الاعتماد على الشاي والقهوة كبديل للماء

الشاي والقهوة مدران للبول، مما يعني أنهما يمكن أن يسببا الجفاف إذا لم يتم تعويض السوائل المفقودة بشرب كميات كافية من الماء، الجفاف يمكن أن يؤثر سلبًا على وظائف الدماغ والتركيز والذاكرة، الحفاظ على رطوبة الجسم ضروري للصحة العامة، وشرب الماء بكميات كافية أفضل طريقة لتحقيق ذلك.

تذكار تجلي السيدة العذراء بالزيتون

٢ أبريل ٢٠٢٥

أسألك يا والدة الإله إجعلى أبواب الكنائس مفتوحة للمؤمنين