إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 198 الجمعة 3 أكتوبر 2025 الموافق 23 توت 1742 ش

"وأما أنا وبيتي فنعبد الرب"

إجتماع المتزوجين

يش 24: 15

العيد ال 100 لتأسيس كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

2025 - 1925

بصلواتها وشفاعاتها إفتح لنا يارب باب الكنيسة

أسألك يا والدة الإله إجعلى أبواب الكنائس مفتوحة للمؤمنين

نبذة عن تأسيس كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

في سنة 1924م فكَّر بعض أقباط الزيتون في بناء كنيسة؛ لأنه لم يكن في هذه الضاحية الكبيرة أي كنيسة على الإطلاق، فلجأوا إلى المرحوم "الأستاذ خليل إبراهيم" (خليل باشا إبراهيم).. وكان غنياً وطلبوا منه التبرع بقطعة أرض لبناء الكنيسة فوعدهم بذلك.. وبدأوا يجمعون التبرعات، وفي أثنائها توفي المرحوم "خليل إبراهيم"، فتقدم الأقباط بما جمعوه وقدره 450 جنيهاً إلى "الأستاذ توفيق خليل" نجل المرحوم "خليل إبراهيم"

فاعتذر عن قبول المبلغ وطالب بإعادة ما جُمِع إلى أصحابه، وقال للمجتمعين به:"إن والده كان معتزماً أن يبني الكنيسة على نفقته الخاصة، ولذلك سألتزم نيابة عنه بتنفيذ هذه الرغبة"...

اتفق الأستاذ "توفيق خليل" مع مهندس إيطالي يُسَمَّى "ليموفيلي" (ليموفيللي) لكي يصنع تصميم "كنيسة السيدة العذراء بالزيتون" على نسق "كنيسة أجيا صوفيا" بالقسطنطينية. وتم بناؤها سنة 1925م، وقام بتدشينها المطوب الذكر المتنيح "الأنبا أثناسيوس" مطران بنى سويف.. وأول كاهن خدم بالكنيسة هو المتنيح "القمص دانيال مسيحة".

وأما مساحة كنيسة الظهور فهي 250 متراً مربعاً، ولها خمس قباب، الوسطى الكبرى ترتفع عن الأرض 17 متراً، ولها شبابيك تفتح على صحن الكنيسة ويعلوها صليب كبير.. أما الأربع قباب الأخرى فأقل حجماً وترتفع 12 متراً عن الأرض ولها فتحات ولكنها غير متصلة بالكنيسة، فأرضها تكون سقف الكنيسة.

وبداخل الكنيسة أيقونات كثيرة للسيدة العذراء، والملائكة، والقديسين، وقد تم رسم أيقونات جديدة بها مع ظهور السيدة العذراء بالكنيسة؛ مثل صورة السيدة العذراء بالقبة الرئيسية، وكذلك بعض الأيقونات التي أهديت للكنيسة من الإمبراطور "هيلاسيلاسي" عند زيارته للكنيسة..

وقد صا ر شعب الكنيسة مقدراً بالآلاف منذ تجلي السيدة العذراء بها بعد أن كانت الكنيسة مصممة لأن تسع أفراد عشرين أسرة على الأكثر.

إنّهَا بُخَارٌ

قداسة البابا تواضروس الثاني

كنت فى طفولتى اسمع عبارة **"الحياة قصيرة"** اسمعها من الكبار فى مواقف الوفاة وارتبطت فى ذهنى انها تخص قصار القامة الى ان جاء يوم وتوفى شاب من عائلتنا وكان طويلاً وسمعت نفس العبارة وعت الى ابى اسأله لماذا لا نقول **"الحياة طويلة"** بأعتبار المتوفى طويلاً ؟! وتعجب أبى من السؤال وبدأ يشرح لى معنى "الحياة قصيرة " بكلمات محدودة تراعى سنى وفهمى وإدراكى.

ومرت السنين والعبارة تتردد أمامى من كثيرين وبدأت رويداً رويداً افهم معناها العام ان الإنسان مهما عاش وامتد عمره الى السبعين والثمانين او حتى التسعين وربما المائة او ما يزيد فإن حياته قليلة السنوات بأعتبار الزمان الذى يمتد منذ الخليقة الى أن تنتهى حياة البشر ويأتى الديان العادل، فيكون عمر الإنسان الذى عاشه بمثابة قطرة فى محيط شاسع أو نقطة فى موسوعة كتب ضخمة.

وشاءت الاقدار فى عمر الاربعين وما بعدها بقليل أن أسكن فى مكان قريباً جداً من خطوط السكة الحديد وبعيد بمسافة أثنين كيلو متر عن محطة القطار ولذا فحركة القطارات دائماً ذهاباً واياباً بسرعة ثم تهدأ وهى تدخل المحطة أو العكس بطيئة ثم تسرع عندما تغادر المحطة ..وهكذا يظهر القطار أمام مسكنى ثوانى معدودة ثم يختفى ..وإن كان يأتى بصوته ومحركاته وصفارته وضوضائه فى هذه الثوانى القليلة ثم يعود كل شىء ساكتاً وهادئاً صامتاً صمت القبور!!

ووجدت ان مفهوم الحياة قصيرة يتطابق مع حركة القطارات وإن صخب الحياة وازماتها ومشكلاتها وصراعتها تشبه اصوات القطارات التى سرعان ما تتوارى وتخفت وتختفى ويأتى غيرها...وبدأت فى قراءة كتب عن شخصيات كانت وظهرت على مسرح الحياة فى مجالات عديدة وانجزت علماً او ادباً اوفناً أو ثقافة او اختراعاً او اكتشافاً او... وإنتهت حياتهم لان الحياة فعلاً قصيرة...وكانت متعتى هى قراءة مذكرات المشاهير او مشاهدة الافلام الوثائقية التى تحكى عن قامات بشرية ظهرت فى حياة الاوطان والأمم تمثل بطولات ونماذج ممكن أن يتعلم منها الإنسان، إن أراد، فتكون نبراساً لحياته ودافعاً له على أن يكون مؤثراً وفعالاً...

ورغم اننى قرأت الكتاب المقدس مرات ومرات وحفظت منه الكثير من الايات والعبارات إلا ان مقولة القديس يعقوب أحد تلاميذ السيد المسيح التى قالها فى رسالة (يعقوب 4 : 14) متضمنة سؤالاً وجواباً فى ذات السياق، إذ قال : " لأَنَّهُ مَا هِيَ حَيَاتُكُمْ؟ إِنَّهَا بُخَارٌ، يَظْهَرُ قَلِيلًا ثُمَّ يَضْمَحِلُّ" كانت شرحاً بليغاً وافياً عن مفهوم أن الحياة قصيرة ... وكانت إجابة شاملة كافية عن ما هية الحياة فى حقيقتها وماهيتها.

وهذا التعبير البليغ عن الحياة انها "بخار" يصف علمياً وحقيقياً طبيعة حياة الإنسان حيث أن البخار فى تركيبه الكيميائى عبارة عن ماء تبخر وصعد عالياً فى السماء ليصير سحاباً تتساقط منه الامطار التى تملأ البحار والانهار ليعود إلى الارض، تماماً كما قيل عن الإنسان أنك تراب وإلى تراب تعود.

وفي حياتى مررت بأحداث توصف كأنها بخار لاشخاص عشت معهم زماناً فهذا كان صديقى المقرب وكان يتباهى دائماً بانه لم يذهب للطبيب أبداً لانى كنت أذهب كثيراً الى الطبيب بسبب نزلات البرد والزكام والانفلونزا المتكررة وكنا اصدقاء منذ الصغر حتى الدراسة الجامعية وفى السنة الاخيرة سافر الى أوربا كعادة كثير من الطلبة فى تلك الازمنه (سبعينيات القرن العشرين) وعندما وصل المطار فى تلك الدولة الاوروبية وهو ينزل من الطائرة انزلقت قدميه على سلم الطائرة واصيب بكسور فى يديه ورجليه الزمته ان يبقى فى المستشفى فى تلك الدولة طيلة ثلاث شهور ويعود بعدها ..ويكمل الدراسة ويتخرج وما هى إلا اعوام قليله ويتوفى بسبب ازمة قلبيه حادة ...والحياة قصيرة..

وآخر عرفته وهو يقترب من الستين ووجدته شخصاً مباركاً من الطلعه الاولى ولذا اسندت له مسئولية هامه والتى قام بها بأفضل مما كنت أتوقع ولكن بعد سنوات معدوده على أصابع اليد الواحدة تنتهى حياته فيكون كبخار ظهر قليلاً ثم اضمحل تاركاً بصمة روحية غالية...

المحبة

مثلث الرحمات قداسة البابا شنودة

من ثمر الروح: 1- المحبة

هذه التي شرحها الوحي الإلهي على لسان بولس الرسول قائلًا: "وأما ثمر الروح فهو: محبة، فرح، سلام، طول أناة لطف، صلاح، وداعة، تعفف. ضد أمثال هذه ليس ناموس" (غل 5: 22، 23). ويبدو واضحًا من هذه الآية أن المحبة هي أولى ثمار الروح.

فلنتأمل إذن فضيلة المحبة أولى ثمار الروح:

المفروض في الإنسان أن يكون هيكلًا للروح القدس، ويكون روح الله ساكنًا فيه، ولقد أرسل لنا السيد المسيح الروح القدس، لكي يسكن فينا إلى الأبد، ولكي يعمل فينا ويعمل بنا ويكون لعمله فينا ثِمار، هي ثمار الروح (1كو 3: 16) (يو 14: 16-17).

إذا أحب إنسان الخير، لا يكون له صراع مع الشر، كثير من الناس يضيعون حياتهم في الصراع مع الخطية أو في مقاومة الشيطان، لكي يصلوا بهذا إلى حياة التوبة، وحياة التوبة هي البعد عن الخطية التي يحبونها.

أما الإنسان الذي يحب الخير، فقد أرتفع فوق مستوى التوبة، وفوق مستوى الصراع مع الخطية.

عبارة "الجسد يشتهى ضد الروح، والروح يشتهى ضد الجسد"، هي عبارة خاصة بالمبتدئين، الذين يجاهدون ضد الجسد غير الخاضع للروح. أما الجسد النقي، البار، الذي يحب الخير، فهو لا تشتهى ضد الروح (غل 5: 17).

الذي يحب الخير، لا يرى وصية الله ثقيلة، "في ناموس الرب مسرته، وفي ناموسه يلهج نهارًا وليلًا".

صدق يوحنا الرسول عندما قال "ووصاياه ليست ثقيلة" (1يو 5: 3)، إننا نشعر أن وصايا الرب ليست ثقيلة، حينما نحبها، ونتغنى بها ونقول "وصية الرب مضيئة تنير العينين، فرائض الرب مستقيمة، تفرح القلب" (مز 18).

إن الذي يحب الرب ويحب الفضيلة، قد ارتفع فوق مطالب الناموس، ودخل في الحب.

إنه يفعل الخير، بلا وصية، بل بطبيعته الخيرة. ليس هو محتاجًا إلى وصية تدعوه إلى الخير.

إنه يفعل الخير، لأن الخير من مكوناته، كصورة لله. يفعل الخير كشيء عادى، طبيعي، كالنفس الذي يتنفسه، دون أن يشعر في داخله أنه يفعل شيئًا زائدًا أو عجيبًا.

ولهذا فإنه لا يفتخر، إذ أنه في نظره شيء طبيعي...

أما الذي لا يحب الخير، فإن وصية الله ثقيلة عليه. لذلك فكثيرًا ما تكون بينه وبين الله عداوة!! يشعر أن الله يسلبه لذته (الميالة إلى الخطية). ويشعر أن وصية الله تقيده، وتحاول أن تسيره في طريق لا يريدها... وهكذا يرى أن طريق الله صعب، وأنه لا يسير فيه إلا مضطرًا.

أما الإنسان الذي يحب الخير، فليست بينه وبين الله عداوة. لأنه يوجد اتفاق بين مشيئته ومشيئة الله.

إنه يحب الله، ويجد فيه مثالياته العليا، ويحب فيه الخير الذي يشتهيه. ويصبح الله شهوته، وهو لذته.

الإنسان الذي يحب الخير يعيش في فرح دائم وفي وسلام...

وكما يقول الكتاب "افرحوا في الرب كل حين، وأقول أيضًا افرحوا"، إنه يفرح بالرب، لأنه يجد لذته في المعيشة معه، ويجد أن مشيئة الله هي مشيئته، وأن مشيئته هي مشيئة الله.

تأكد أنه عندما يزن الله أعمالك في الأبدية، ليرى ما فيها من خير، سيزن الحب الذي فيها، ولا يأخذ الله من أعمالك سوى الحب فقط، ولا يكافئك إلا على ما فيها من حب.

بعض من أقوال مثلث الرحمات قداسة البابا شنودة

- أتحب نفسك؟ حسناً تفعل، بهذه المحبة قوِّمها لترجع كما كانت صورة الله، وأحترس من أن تحب نفسك محبة خاطئة
- المحبة الحقيقية للذات تأتي بتدريب هذه الذات على محبة الله ودوام سكناه فيها خضوعها لعمل روحه...
- المحبة أم وَلود، تلد فضائل لا تُعدّ، منها الحنان والعطف، ومنها كلمة التشجيع وكلمة العزاء، ومنها الإهتمام والرعاية، ومنها الغفران والسعي إلى خلاص النفس، وهذه هي المحبة.
- المحبة التي لا تبذل هي محبة عاقر، بلا ثمر.
- محبة النفس ليست خطية، ولكن المُهم أن تتجه محبتك لنفسك إتجاهاً روحياً، تحب لنفسك النقاوة والقداسة وتحب لنفسك أن تكون هيكلاً مقدساً للروح القدس، وتكون بلا لوم أمام الله.
- البعض يظن أن حبه لشخص معناه أن يحميه ويدافع عنه مهما أخطأ، أما الحب الحقيقي هي أن ينقذه من أخطائه ولو بتوبيخه عليها حتى يتركها.
- لا تستطيع أن تكون ذا تأثير روحي في إنسان إلا إذا كانت هناك محبة بينك وبينه.

سؤال وجواب

س. ماذا تعني الآية "ليس أحد صالحًا إلا واحد وهو الله"(مت19: 17)؟

وردت هذه الآية في حديث السيد المسيح مع الشاب الغني "وإذا واحد تقدم وقال له: أيها المعلم الصالح أي صلاح أعمل لتكون لي الحياة الأبدية، فقال له: لماذا تدعوني صالحًا؟! ليس أحد صالحًا إلا واحد وهو الله" (مت 19: 16-17).

ونلاحظ هنا أن السيد المسيح لم يقل لا تدعوني صالحًا، إنما قال لماذا تدعوني صالحًا؟! وكلمة لماذا؟ لا تعنى النفي، ولكن تعنى الاستفسار.. تعني التعليم لهذا الشاب الذي يخاطبه، لكي لا يقول هذه العبارة.

. والدليل على إن السيد المسيح لا يرفض أن يُلقب بالمعلم الصالح:

. * فمن يستطيع القول أن السيد المسيح ينفي عن نفسه الصلاح، وقد قال لليهود: "من منكم يبكتني على خطية؟!" (يو8: 46).

. * و في الدينونة الأبدية سيقول الرب للعبيد الذين صنعوا مشيئة الله وحفظوا وصاياه: "نعمّا أيها العبد الصالح والأمين، كنت أمينًا في القليل فأقيمك على الكثير ادخل إلى فرح سيدك" (مت25: 21).

. لم يوجد في ذلك الوقت أحد على الأرض كان من الممكن أن يلقب بالصالح إلا السيد المسيح فقط لأنه يقول:

* "الجميع زاغوا وفسدوا معًا ليس من يعمل صلاحًا ليس ولا واحد" (رو3: 12).

. ومثال لذلك إذا قابل شخص طبيبًا لم يكن قد رآه من قبل ولا يعرفه وقال له ما حالك يا دكتور وهنا يسأله الطبيب لماذا تقول لي يا دكتور؟ بمعنى كيف عرفت إني طبيب؟ وهل تقولها على سبيل المجاملة، أم أنك تعلم إني طبيب فعلًا؟ فالسيد المسيح قد سأله "لماذا تدعوني" لم يقل "لا تدعوني".

س. لماذا نصلي أوشية المرضى والمسافرين في بعض الأيام، وأيام أخرى نصلي أوشية المرضى والقرابين؟

ج - في رفع بخور باكر نصلي أوشيتي المرضى والمسافرين في أيام الأسبوع الخمسة، وأوشية الراقدين فقط في صباح السبت وأوشيتي المرضى والقرابين في أيام الآحاد والأعياد السيدية أي الخاصة بالسيد المسيح للأسباب الآتية:

1 – تقال أوشية المرضى في باكر لأن الكنيسة على حد تعبير القديس يوحنا ذهبي الفم هي مستشفى يقول: أنت مريض بالخطية يا أخي اذهب إلى الكنيسة فهي مستشفى وليست محكمة. والمستشفى تفتح أبوابها في الصباح لتلقي المرضى والمصابين وتعالجهم لكي يشفوا من أمراضهم.

2 – تقال أوشية المسافرين في باكر حيث كانت العادة قديمًا السفر في النهار فقط حيث النور ووضوح الرؤية وسلامة الطرق من اللصوص وقطاع الطرق، ومازال غالبية الناس يفضلون السفر في النهار لأنه أكثر أمانًا، والمسافرون محتاجون لصلوات الكنيسة من أجلهم حيث تقول: اصحبهم في الإقلاع واصحبهم في المسير، اشترك معهم في كل عمل صالح.

3 – في صباح السبت تقال أوشية الراقدين فقط ترحمًا على الراقدين وذلك لتذكار وجود ربنا يسوع المسيح في القبر في يوم السبت الكبير الذي نسميه سبت النور بعد دفنه في مساء يوم الجمعة الكبيرة بعد موته على الصليب. كذلك نصلي أوشية الراقدين في صباح السبت لأن السبت هو آخر يوم في الأسبوع ويذكرنا بنهاية الحياة أي الموت فنصلي أوشية الراقدين حتى نكون مستعدين لهذه النهاية الهامة لحياتنا.

4 – أما في صباح الأحد والأعياد السيدية فنصلي أوشيتي المرضى والقرابين، نصلي أوشية المرضى للأسباب التي قلناها سابقًا. أما أوشية القرابين فنقولها بدل المسافرين لأن الكنيسة تفترض أن في هذه الأيام لا يسافر أحد من أبنائها ولا يعمل عملًا عالميًا بل الكل يحضرون إلى الكنيسة في هذه الأيام المقدسة للصلاة والعبادة وتقديس يوم الرب والاحتفال بالعيد وقد أحضروا معهم قرابينهم ونذورهم وتقدماتهم وعطاياهم للكنيسة فتصلي من أجلهم أوشية القرابين ليقبل الله عطاياهم.

ملحوظة: في أيام الأسبوع العادية يجب إحضار الحمل إلى الكنيسة بعد أوشية المسافرين لأنه لا يليق أن تقال أوشية المسافرين والحمل موجود كما أنه لا يليق حرمان المسافرين من الصلاة لأجلهم أثناء سفرهم وعملهم.

ماذا تعنى عبارة امرأتك؟

لمثلث الرحمات قداسة البابا شنودة

عبارة « أمرأتك » تعنى زوجتك، وكانت تطلق على المرأة منذ خطوبتها، وفي تفسير قول الملاك ليوسف النجار «لا تخف أن تأخذ مريم امرأتك، لأن الذي حبل به فيها هو من الروح القدس (متى ١: ٢٠) يقول القديس يوحنا ذهبي الفم « هنا يدعو الخطيبة زوجة ، كما تعود الكتاب أن يدعو المخطوبين أزواجاً حتى قبل الزواج، و يقول أيضاً «ماذا تعنى عبارة «تأخذ إليك » ؟ معناها أن تحفظها في بيتك ... كمن قد عهد بها إليك من الله وليس من أبويها، لأنه قد عهد بها إليك ليس للزواج، وإنما لتعيش معك، كما عهد بها المسيح نفسه فيما بعد إلى تلميذه يوحنا.

والقديس جيروم يقول أيضاً أن لقب (امرأة) أو زوجة كان يمنح أيضاً للمخطوبات. ويستدل على ذلك بقول الكتاب إذا كانت فتاة عذراء مخطوبة لرجل، فوجدها رجل في المدينة واضطجع معها ... ارجموهما الفتاة من أجل أنها لم تصرخ، والرجل من أجل أنه أذل إمرأة صاحبه (تث ٢٢ : ٢٣، ٢٤) (تث ٢٠:٧)، وهنا استخدم الكتاب كلمة امرأة عن العذراء المخطوبة وكلمة امرأة تدل على الأنوثة وليس على الزواج .

والواقع أن حواء سميت أولاً امرأة لأنها من امرىء أخذت (تك ٢: ٢٣)، وسميت حواء لأنها أم لكل حي (تك ٣ : ٢٠) .

فكلمة امرأة تدل على خلقها وأنوثتها. وكلمة حواء تدل على أمومتها، ودليل أن كلمة امرأة بالنسبة إلى العذراء كانت تدل على خطوبتها وليس زواجها، قول القديس لوقا الإنجيلي فصعد يوسف أيضاً من الجليل، ليكتتب مع امرأته المخطوبة وهي حبلى » (لو ٢ ٤، ٥)، إذن عبارة «لا تخف أن تأخذ مريم امرأتك » معناها خطيبتك .....

فمريم دعيت امرأة ليس لأنها فقدت بتوليتها ، حاشا فالكتاب يشهد أنه لم يعرفها. ولكن دعيت هكذا، لأن هذا هو التعبير المألوف عند اليهود، أن تدعى الخطيبة امرأة بل الأنثى كانت تدعى امرأة بدليل أن حواء عقب خلقها مباشرة دعيت امرأة، قبل الخطية والطرد من الجنة والانجاب .....

وتلاحظ أن الملاك لم يستخدم مع يوسف عبارة امرأتك بعد ميلاد المسيح ، وإنما قال له «قم خذ الصبي وأمه» (متى٢: ١٣) وفى عودته من مصر قال له « قم خذ الصبي وأمه » (متى ٢ :٢٠)، وفعل يوسف هكذا في السفر إلى مصر وفي الرجوع قام وأخذ الصبي وأمه) (متى ٢:١٤ ، ٢١)، ولم يستخدم عبارة امرأته .

عبارة امرأته استخدمت قبل الحمل وأثناءه لكي تحفظ مريم فلا يرجمها اليهود إذ أنها قد حبلت وهي ليست امرأة لرجل، أما بعد ولادة المسيح ، فلم يستخدم الوحي الإلهي هذه العبارة:

* لا بالنسبة إلى كلام الملاك مع يوسف، ولا بالنسبة إلى ما فعله يوسف.

*«ولا بالنسبة إلى المجوس الذين رأوا الصبي مع مريم أمه» (متى٢: ١١).

*«ولا بالنسبة إلى الرعاة الذين وجدوا مريم و يوسف والطفل مضطجعاً» (متى ٢:١٦).

ماذا نقصد بالقول: كنيسة مقدسة؟

إن كانت وحدة الكنيسة هى السمة الأساسية لها، فإن سرّ قداستها أن رأسها هو المسيح القدوس الذى يفيض عليها بالقداسة. ورسالتها هى تقديس كل شخص ينضم إليها.

"مكتوب كونوا قديسين لأنى أنا قدوس "(1بط1: 16؛ لا11: 44؛ 19: 2؛ 20: 7)، يقول الرسول: "أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح أيضاً الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها، لكى يقدسها، مطهراً إياها بغسل الماء بالكلمة، لكى يُحضرها لنفسه كنيسة مجيدة لا دنس فيها ولا غضن أو شئ من مثل ذلك، بل تكون مقدسة وبلا عيب " (أف5: 25-27)

علاوة على هذا فإن الروح القدس الذى يهب الكنيسة الحياة هو قدوس، والكتاب المقدس يقدم الحق الإلهى ويقدس الذين يسمعونه ويقبلونه (1تى4: 4 - 5)، إذ يتجاوب المؤمنون مع الدعوة السماوية المقدسة (2تى1: 9) يتقدس من يجاوب معها ويُدعون قديسين.

لهذا يحسب السيد المسيح كنيسته أشبه بالعجين الذى يتقدس بالخميرة المقدسة (مت12: 23) التى تغيّر كل شئ ببطء، لتعلن عن قوة الكنيسة وتأثير تعليمها على العالم الشرير، لقد دعا السيد المسيح تلاميذه نور العالم وملح الأرض(مت5: 4، 13)، إذ نالوا فيه النعمة القادرة على تصليح الطبيعة البشرية الساقطة وتحريرها من فسادها.

فى كل جيل نسمع عن عمل الكنيسة فى حياة البشر، وكثيرون يقبلون عمل النعمة فى حياتهم، وكثيرون يقدمون التوبة خفية وسنراهم أبطالاً فى يوم الربّ العظيم.

يكشف لنا العلامة أوريجينوس عن مفهومه عن اهتمامه بقدسية الكنيسة بقوله: إنى أحمل لقب كاهن، كما ترون، فأعظ بكلمة الله، أما إذا صدر منى تصرف مناقض لنظام الكنيسة أو للقواعد التى أرساها الإنجيل، أو إذا أسأت إليكم أو إلى الكنيسة، فإنى أرجو أن تتحد الكنيسة برأى واحد وتطردنى خارجاً.

و يتحدث أوريجينوس عن هيكل الله، الذى فيه يستطيع يسوع المسيح أن يقدم ذبيحته للآب، أنه مبنى من حجارة سليمة، غير مكسورة. "لم يرفع عليها حديد" (راجع تث 27: 5).

تلك هى الأحجار الحية النقية، الرسل القديسون، الذين يؤلفون هيكلاً واحداً من خلال وحدة قلوبهم (أع1: 24) وأنفسهم، كانوا يواظبون بنفس واحدة على الصلاة (أع1: 14).

كما كان لهم الذهن الواحد، فالوحدة الحقيقية بمعنى آخر، مؤسسة على الحياة المقدسة، والمحبة (وحدة القلوب)، والعبادة المشتركة (صوت واحد)، والإيمان الواحد (ذهن واحد).

استشهاد القديس يوليوس الإقفهصي

فى هذا اليوم (22 توت) استشهد القديس يوليوس الإقفهصي كاتب سير الشهداء (اقفوص بمركز الفشن بمحافظة المنيا) كاتب سير الشهداء، أقامه السيد المسيح للاهتمام بأجساد الشهداء القديسين وتكفينهم وإرسالهم إلى بلادهم.

وقد أرسل الرب على قلوب الولاة سهواً فلم يتعرض له أحد، ولم يرغموه على عبادة الأوثان، وحفظه الله عناية بالشهداء واستخدم ثلاثمائة غلام لهذه الغاية، فكانوا يكتبون سير الشهداء القديسين، ويمضون بها إلى بلادهم.

أما هو فكان يخدم الشهداء بنفسه ويداوى جراحهم، وكانوا يدعون له ويقولون "لا بد من سفك دمك على اسم المسيح لتحسب في عداد الشهداء".

فلما زال ملك الملك دقلديانوس وملك قسطنطين البار، أراد السيد المسيح أن يتم له ما قد تنبأ به القديسون ليحسب في عداد الشهداء، فأمره الرب أن يمضى إلى أرقانيوس وإلى سمنود ويعترف بالسيد المسيح فانطلق إلى هناك فعذبه الوالي عذابات كثيرة وكان الرب يقويه.

صلى فإنشقت الأرض وابتلعت الأصنام سبعين وثنا ومائة وأربعين كاهنا كانوا يخدمونها، لما قدموها له ليسجد لها كأمر الوالي (لا تزال آثارها بجوار بنها؛ وقد إكتشفتها بعثة أثرية مع بقايا كنيسة أتريب العظيمة).

فلما رأى الوالي هلاك ألهته آمن بالسيد المسيح، ثم مضى صحبة القديس إلى والي أتريب الذي عذب القديس يوليوس بعذابات شديدة، وكان السيد المسيح يقويه.

وكان في بعض الأيام عيد للأصنام فزينوا البرابي (فيافى الأوثان أو هياكل الأوثان) بالقناديل والتماثيل وسعف النخل، وأغلقوا الأبواب ليبدءوا بالاحتفال غداً، وطلب القديس من الرب فأرسل ملاكه وقطع رؤوس الأصنام وغير وجوهها بالرماد وأحرق السعف وجميع آلهة البربا.

ولما أتوا صباح اليوم التالي وهم متسربلون باللباس للاحتفال بالعيد ورأوا ما ألم بآلهتهم، عرفوا ضعفها، فأمن والى أتريب وعدد كبير من الشعب بالسيد المسيح، ثم مضى القديس من هناك إلى طوه (طوه، بقاياها يقرب طنطا) ومعه والى سمنود ووالى أتريب، واجتمع بالاسكندروس واليها.

فامتنع أولا عن تعذيبهم، ولكنه رجع أخيرا فأمر بضرب أعناقهم. وهم يوليوس وولداه تادرس ويونياس وعبيده، ووواليا سمنود وأتريب، وجماعة عظيمة يبلغ عددهم ألف وخمسمائة نفس استشهدوا معه، وحملوا جسده وولديه إلى الإسكندرية، لأنه كان من أهلها، شفاعته تكون مع جميعنا، ولربنا المجد دائماً أبدياً آمين.

تاريخ البطاركة في الكنيسة القبطية

33- البابا ثاؤذوسيوس الأول (536 - 567 م.)

- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطريركية: هاودوسيوس
- تاريخ التقدمة: 15 أمشير 252 للشهداء - 10 نوفمبر 536 للميلاد
- تاريخ النياحة: 28 بؤونه 283 للشهداء - 22 يونيو 567 للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: 31 سنة و4 أشهر و15 يومًا
- مدة خلو الكرسي: شهرًا واحدًا و3 أيام
- محل إقامة البطريرك: المرقسية ثم المنفي
- محل الدفن: المرقسية بالإسكندرية
- الملوك المعاصرون: جيستنيانوس الأول - جيستنيوس الثاني
- بعد نياحة البابا تيموثاوس، اجتمع الأساقفة والشعب الأرثوذكسي ورسموا هذا الأب بطريركًا، وكان عالمًا حافظًا لكتب الكنيسة.
- وبعد أيام من رسامته أثار عليه الشيطان قومًا أشرارًا وأخذوا فاكيوس رئيس شمامسة كنيسة الإسكندرية ورسموه بطريركًا بمعاونة يوليانوس (الذي كان قد حرمه البابا تيموثاوس لموافقته لمجمع خلقدونية) وقاموا بنفي البابا ثاؤذوسيوس.
- وصل الخبر إلى الملك يوستينيانوس والملكة المحبة لله ثاؤذورا، فأرسلت تسأل عن صحة رسامة البابا ثاؤذوسيوس، حتى إذا كانت طبق القانون يتسلم كرسيه... فعقدوا مجمعًا وأقروا صحة رسامة البابا ثاؤذوسيوس وقام فاكيوس بالاعتراف بخطئه... غير أنه لما كان الملك موافقًا على معتقد مجمع خلقيدونية فإنه أرسل إلى نائبه في الإسكندرية يقول له: "إذا اتفق معنا البطريرك ثيودوسيوس في الإيمان فتضاف مع البطريركية الولاية على الإسكندرية وإذا لم يوافق يخرج من المدينة"... ولما سمع البابا خرج من المدينة ومضى إلى الصعيد وأقام هناك يثبت المؤمنين.
- ثم استدعاه الملك إلى القسطنطينية ليستميله إلى المعتقد الخلقدوني ولكنه لم يفلح، فعاد ونفي البابا في الصعيد.
- أقام في المنفي ثمان وعشرين سنة في صعيد مصر. وأربع سنين في مدينة الإسكندرية وأمضى في البطريركية واحد وثلاثين سنة وأربعة أشهر وخمسة عشر يومًا ثم تنيَّح بسلام.
- وتعيد الكنيسة بتذكار نياحته في الثامن والعشرين من شهر بؤونه.

34- البابا بطرس الرابع (567 - 569 م)

- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطريركية: بطرس
- من أبناء دير: دير الزجاج
- تاريخ التقدمة: 1 مسرى 283 للشهداء - 25 يوليو 567 للميلاد
- تاريخ النياحة: 25 بؤونه 285 للشهداء - 19 يونيو 569 للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: سنة واحدة و10 أشهر و25 يومًا
- مدة خلو الكرسي: 8 أيام
- محل إقامة البطريرك: دير الفاتيه وبيعة القديس يوسف بدير الزجاج
- محل الدفن: دير الزجاج
- الملوك المعاصرون: جيستنيوس الثاني

بعد نياحة البابا ثاؤذوسيوس، تقدم أعيان مدينة الإسكندرية إلى واليها، وأظهروا له ألمهم من خلو الكرسي البطريركي فأشار عليهم أن يذهبوا إلى دير الزجاج كما لو كانوا ذاهبين للصلاة ثم يرسموا هناك من يرغبونه..

- وبالفعل رسموا بطرس بطريركًا في أول مسرى سنة 283 للشهداء، ولكنه لم يجرؤ على الذهاب إلى مقر كرسيه بل أقام في دير أبيفانية قبلي دير الزجاج.
- لم يكن يفتر عن إرسال الرسائل إلى المؤمنين ليثبتهم على الإيمان المستقيم وكان يطوف أديرة الإسكندرية وقراها (وكان يومئذ بظاهر الإسكندرية ستمائة دير وثلاثون قرية جميع سكانها إرثوذكسيون) يعلمهم ويعظهم ويثبتهم حتى تنيَّح بسلام.
- ونظرًا لهذه الظروف اختار البابا رجلًا قديسًا عالمًا وجعله كاتبًا له وأوكل إليه الاهتمام بالكنائس.

تعيد الكنيسة بنياحة البابا بطرس الرابع في الخامس والعشرين من شهر بؤونه. بركة صلاته تكون معنا آمين.

مهارات التواصل بين الزوجين

طرح حلول للخلافات

إذا آمنت بالرب القادر على حفظك فلا تهتم، بل قل لنفسك إن الذي سلمته ذاتى يكفينى فى كل شئ «القديس ماراسحق السرياني» عند مناقشة أحد الأمور الهامة لابد من الفصل التام بين مناقشة المشكلة وحلها، إن مناقشة المشكلة وحلها هما عمليتان مختلفتان، ولهما أهداف مختلفة، ولا يمكننا دمجهما معا. الهدف من مناقشة المشكلة هو تفهم واستيعاب وجهة نظر كل طرف في هذه المشكلة، وأما الهدف من حل المشكلة فهو ان يتفق الطرفان على إتخاذ خطوات لحل المشكلة ترضيها معاً.

خطوات عملية لحل المشكلة : بعد أن يتم شرح وجهة نظر الطرفين، على سبيل المثال الزوجة تريد أن تلحق أولادها بمدارس أجنبية، والزوج لا يوافق، وعند مناقشة هذا الأمر، بدأت الزوجة بعرض وجهة نظرها كاملة وتفهمها الزوج، وبدوره قام هو بعرض وجهة نظره وتفهمتها الزوجة، وتاكد الطرفان من أن كلا منهما قد استوعب ما ذكره الطرف الآخر وفهم وجهة نظره، هنا يبدا الحديث عن حل لهذه المشكلة، سوف نعرض فيما يلي بعض الخطوات العملية التي تساعد على حل المشكلة.

1- الصلاة: الخطوة الأولى هي أن يبدأ الزوجان بالصلاة لكي يساعدهما الرب في الاتفاق على الحل الذي يرضي صلاحه، لابد أن يطلبا أولا إرادة الله في هذا الموضوع «ماذا تريدني يا رب أن أفعل؟»، وما هو قصد الله في حياتهما كما يقول الرسول بولس «لأننا نحن عمله مخلوقين في المسيح يسوع لأعمال صالحة قد سبق الله فأعدها لكي نسلك فيها» (أفسس ٢: 10)، لابد أن نسال الله عما يرضيه، ربما يكون هناك حل ثالث لهذه المشكلة مختلف عن رأي الزوج وعن رأي الزوجة يقدمه لهما الله. يقول: «توكل على الرب بكل قلبك، وعلى فهمك لا تعتمد».

2- تحديد المشكلة: بعد أن يكون الزوجان قد قضيا وقتا في الصلاة لطلب الإرشاد الإلهي، فإنهما يبدأن بعد ذلك في الاتفاق معا على تحدي المشكلة المطلوب حلها. وكلما كان الحديث محددا وواضحا، كلما تكون فرص الحل أكثر، فالمشكلة قد تتكون من عشرة عناصر، أو قد يكون هناك أكثر من مشكلة، لذلك يجب ترتيب هذه المشاكل أو هذه النقاط بحسب أهميتها.

3- تبادل الأراء والأفكار: قد يقول الزوج مثلا يمكننا أن نعمل هذا أو ذاك، وقد تجيب الزوجة قائلة «نعم يمكننا أيضا أن نعمل كذا وكذا». يمكنك أن تطرح كل فكرة تطرأ على ذهنك وتكتبها في ورقة، ويجب أن يحترس كل طرف من تسفيه أو تقليل من آراء الطرف الآخر، مثلا تقول الزوجة شيئا، فيبادر الزوج على الفور بالقول: ما هذا الذي تقولينه؟

أحب أن أذكركم بأن هناك أفكاراً كثيرة قال عنها الناس في حينها إنها أحلام، ولكنها تحولت فيما بعد إلى واقع، اكتب كل الأفكار التي طرأت على ذهنك، ولكن احذر من أن تقيم الأفكار والحلول الآن سواء عن طريق تعبيرات الوجه أو بالكلام. كن مبدعا وخلاقا. لا تحط من قدر أي حل أو اقتراح يقال.

4- الإتفاق والتنازل: لابد أن يكون لدى كل طرف استعداد لان يتنازل عن رأيه، وأنا أشدد على كلمة التنازل وأضع تحتها خطوطا كثيرة، وكذلك أيضا لابد أن يصل كلا الطرفين إلى حل وسط، لكن يجب ألا تضغط على الطرف الآخر وتسعى بكل جهدك حتى يوافق على الحل الذي قدمته وبذلك تكون أنت المسيطر، هذه الخطوة هدفها الاتفاق على محاولة تجربة حل واضح ومحدد حتى يسهل تطبيقه.

5- المتابعة والتقييم : وهذه هي الخطوة الأخيرة من خطوات حل المشكلة، فالزوجان يحتاجان أن يراجعا هذه الخطوات من وقت لاخر، ومن المفضل أن يتفقا على موعد محدد، لكي يقوما بعملية متابعة وتقييم للحل. لأن الحل قد يحتاج في وقت من الأوقات إلى تعديل أو توفيق حتى يتناسب مع الظروف، والمتابعة والتقييم يمنحان فرصة لتعديل الحلول حسب الحاجة. وكذلك أيضا، فإن المتابعة تقيم مسئولية والتزام كل من الطرفين، هل يؤدي كل منهما دوره لحل المشكلة أم أنه متقاعس، أو يحاول التنصل من التزاماته. لذلك فمن خلال الصلاة في محضر الله ومشاركة زوجتك لك في المذبح المقدس العائلي تستطيعان أن تتبادلا الآراء والافكار وأن تطرحا حلولا إيجابية لجميع مشاكلكما حتى تنفقا على تنفيذها سويا.

كتاب مهارات التواصل بين الزوجين لنيافة لأنبا يوسف

الصداقة تُحتم عليك

القمص داود لمعي

علاقة الصداقة مع أبنائنا تحميهم من مشاكل ومخاطر كثيرة

+ صدقوني هذا الشكل في العلاقة (الصداقة) هو الشكل المثالي لعلاقتنا مع أبنائنا. لماذا؟ لأن عندما يدخل أحد هؤلاء الأبناء في مشكلة، سيكون أقرب صديق له هو الأب أو الأم.

تكوين الصداقة مع الأبناء يبدأ منذ ولادتهم:

+ ولكي يصل الأب والأم إلى الشكل المثالي للعلاقة مع أولادهم فيصيروا أصدقاءً لهم، لا بُد أن تبدأ هذه العلاقة من مرحلة الحضانة، بل يجب أن تكون نية مصادقة الأبناء موجودة في الآباء منذ اليوم الأول لميلاد الطفل.

+ لا بُد أن نعرف أن العلاقة السليمة مع الأبناء ليست في إحكام السلطة عليهم بل في احترامهم ومصادقتهم، لا بد من وجود الاحترام ولا بد من وجود الصداقة.

الصداقة مع أبنائك تستلزم أن تعيش معهم سنهم!

+ عليك أن ترجع طفلًا لتلعب مع أطفالك وهم صغار! وشاب لتضحك وتمرح معهم وهم في سن الشباب – الذي يميل للمرح طوال اليوم! وأن تكون رجلًا لأن ابنك أصبح رجلًا! أي عليكّ أن تعيش معهم سنهم، وتعيش ضحكهم، وتعيش لعبهم وتعيش أفكارهم، يعلمونك وتعلمهم، ويشكون لك وتشكي لهم، هذا الشكل الرائع في العلاقة يحمي الشباب من كل شيء رديء.

+ الصداقة مع أبنائك تتطلب منك إعطائهم وقتك وتركيزك، نحن نفتقد دور الصديق مع أبنائنا وبناتنا.

+ وهناك نماذج سلبية كثيرة في حياتنا: فمثلًا قد تأتي الابنة لتحكي لوالدتها حكاية، فإذا بأمها تقول لها "مش فاضية، مش فاضية!"، فما يكون من الابنة إلا أنها تضطر للجوء لأحدى صديقاتها لمجرد أن صديقتها لديها الوقت الكافي لسماعها! ولكن، هذه الأم عليها أن تعلم أن ابنتها لن تحكي لها شيء آخر بعد هذا الموقف!

وللأسف أغلب الآباء والأمهات يدركون أهمية علاقة الصداقة مع الأبناء في مرحلة متأخرة جدًا! فالصداقة لا تُشْتَرى، وكثيرًا ما تشكو أمهات لأبونا: "بنتي تظل بالأسبوع ما تتكلمش معايا ولا حتى ربع ساعة! دي بتخرج مع صاحباتها يوم بعد يوم! وتتكلم مع صاحبتها بالساعات ولا أدري فيما يتكلمون!" تحكي ذلك وهي في غاية الغيظ لأن ابنتها لا تتكلم معها ربع ساعة! ويسكت أبونا لأنه لا يريد أن يقول لهذه الأم: "أنتِ التي جعلتي ابنتك تبتعد عنك بهذه الطريقة، لأن هذا رد فعل تلقائي لعدم استماعك لها عندما احتاجتك، لم تحاولي اكتساب صداقتها في مرحلة مبكرة!" للأسف نحن الذين نجعل ابنائنا يلجأون لأصدقائهم دوننا بأسلوبنا الخاطئ معهم.

الاستماع لابنك كصديق وليس كولي أمر أحد الخادمات اللاتي يتميزن بالحكمة الشديدة روت لي الآتي: "جاءتني ابنتي تقول لي: "ماما في حاجة أنا عايزة أقولها لك بس خايفة، أنا فيه ولد عاجبني في الفصل"، قلت لها: "لأ لأ تعالي إحكي لي " هذه الأم الفاضلة بالطبع تصرفت هذا التصرف لأنها تعلم جيدًا أن علاقتها بابنتها كصديقة تُلزمها بأن تستمع لها كصديقة وليس كولي أمر، لأنها إذا استمعت لها كولي أمر ستقول لها فورًا "إيه يا بت الكلام الفاضي ده؟!" وستكون النتيجة ببساطة أن البنت ستحب زميلها دون أن تدري الأم شيئًا عن ذلك! ولكن عندما استمعت لابنتها كصديقة وحكت معها وضحكت معها، استطاعت أن تُرشدها وانتهى الموضوع خلال كذا شهر.

هذه الأم قالت لي بالنص: "أنا عديت من الامتحان، كان امتحان صعب، لأني أنا كنت على أعصابي، على لساني أقول لها كل مرة: "بطلي كلام فاضي، وابعدي عنه، بس أنا عماله افرمل في روحي، لأني إذا أخذت هذا الموقف الرسمي، أنا ما اعرفش هيحصل إيه بعد كده؟! ففضلت ألَمَّح، واحايل، وأقولها أحيانًا: "لايكون بيقول لكل البنات الكلام الحلو ده".

بالطبع تصرفت هذه الأم بذكاء وكانت صديقة لابنتها فاستطاعت ان تجتاز معها التجربة وتجعلها تسير في الطريق السليم. ولكن ما أكثر الأمهات اللاتي يتصرفن عكس ذلك وتكون النتيجة: "بعد أن كان الشاب زميل من الكنيسة، أصبح زميل ليس من الكنيسة، وبعد أن كان الموضوع مجرد إعجاب، قد يتطور الأمر"، كل هذا يُمكن أن نتجنبه بقليل من الحكمة والصداقة.

إلى الذين تأخروا في كسب صداقة أبنائهم: "ابدأوا الآن"

بالطبع ليس هناك مشكلة بلا حل. حتى عندما نكبر ويكون هناك فجوة كبيرة بيننا وبين أبنائنا، علينا أن نبدأ في محاولة اكتساب وِد وصداقة أبنائنا، وهذا ليس خطأ. فأبنائنا وبناتنا غالبًا لا يكون لديهم مانع -حتى إذا حدث هذا متأخرًا- من أن يجلس ليتكلم مع أبيه إذا شعر أن والده يريد أن يحكي معه. حتى إذا كان هذا الإبن (أو الإبنة) صعبان عليه من زمان، وفاكر لوالده " إنت عمرك ما كنت صاحبي!"، أبنائنا طيبين ويحبون آبائهم فتجدهم مع الوقت يستجيبون لمحاولات الآباء اكتساب صداقتهم والتعمق في العلاقة مع آبائهم.

احكي لطفلك

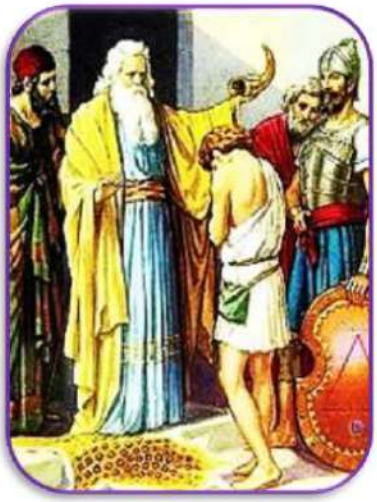
الطفل موسى

كانت هناك أسرة بها ثلاثة أطفال هارون وأخته مريم وأخوهما الصغير موسى، وفى يوم من الأيام أصدر الملك أمرا يأمر فيه بقتل كل الأطفال الذكور، خافت كل الأسرة على موسى الصغير وفكرت أمه في فكرة لتحميه من جنود الملك حتى لا يقتلوه. قامت أم موسى بصنع سلة تكفى موسى وغطتها بالقار (الزفت) حتى لا تدخل المياه إلى داخل السلة،ثم وضعت السلة بين النباتات على حافة النهر.

ووقفت أخته مريم من بعيد لترى ماذا سيحدث؟ وبعد قليل جاءت ابنة الملك لتسبح في النهر مع خادماتها فرأت السلة وبها الطفل موسى وكان يبكي، عندما رأت مريم أخت موسى ابنة الملك جرت إليها وأخبرتها انها تعرف مرضعة للطفل فأمرتها ابنة الملك بأن تأتى بها.

ذهبت مريم إلى أمها وروت لها ما حدث وبعدها ذهبا مسرعين إلى ابنة الملك التي أعطت الطفل موسى لأمه لكي ترضعه وتعيده إليها بعدما يكبر، وقالت ابنة الملك أنها ستسميه موسى ومعنى الاسم: الذي رفع من الماء، وعندما عادت الأم بطفلها إلى المنزل شكرت الله لأنه أعاد لها طفلها مرة أخرى ونجاه من الموت.

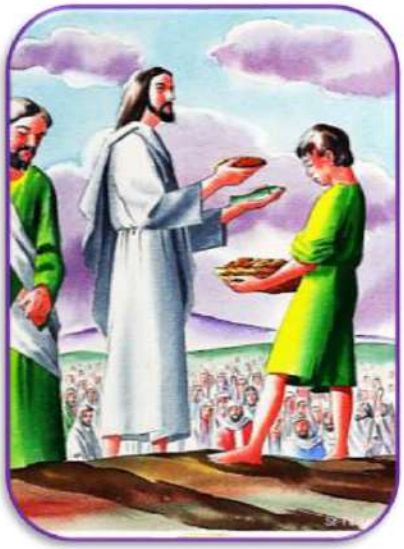
داود الصغير



كان داود يرعى أغنام أبيه وهو أصغر إخوته السبعة، كل يوم كان يخرج داود بأغنامه إلى المراعى وهو حامل كيسًا صغيرًا به مقلاعًا وبعض الحصى يدافع بهما عن أغنامه. وكان يأخذ معه أيضًا قيثارته الصغيرة التي كان يعزف عليها وهو يتغنى بجمال الطبيعة من حوله.

وفي يوم من الأيام أتى صموئيل النبي لزيارة منزل داود وطلب أن يرى داود بالذات. وعندما رأى داود سكب زيتًا مقدسًا على رأسه وذلك كما أمر الله صموئيل علامة على أن الله اختاره لكي يصبح ملكًا. ولكن داود لم يكن يعلم لماذا اختاره صموئيل النبي من وسط أخوته ولكنه كان يثق أن الله سيساعده لكي يكون كملك صالحاً.

الصبي الذي عاون السيد المسيح



كان هناك صبى صغير يحب المسيح وأراد أن يقضى يومًا وهو يستمع لكلام المسيح وهو يعظ الناس، فقام مبكرًا وقبل أن يخرج من منزله أعطته أمه خمسة أرغفة وسمكتين وأوصته أن يأكلهم حتى لا يتعب من الطريق، فأخذ الصبي الطعام من أمه وذهب بهم إلى الجبل حيث كان يسوع المسيح يعظ الناس فبحث عن مكان خالي بجوار المسيح ليجلس ويسمع كلامه. وبعد مدة طويلة انتهى المسيح من الوعظة وقال لتلاميذه : لابد أن الناس جوعى، أعطوهم شيئا ليأكلوا.

فاحتار التلاميذ كيف سيأتون بالطعام فقام الصبي وذهب إلى أندراوس تلميذ المسيح وقال له. أعط للمسيح طعامي. فأخذه أندراوس وذهب للمسيح وقال له : **كل ما لدينا من طعام هو خمسة أرغفة وسمكتين أتى بهم هذا الصبي الصغير**، فأمر المسيح الناس بأن يجلسوا في انتظام وصلى على الخبز والسمك وشكر. فحدثت معجزة عظيمة وأصبح الخبز والسمك يكفى لكل الناس. وكان الصبي الصغير سعيد لأنه أعطى المسيح طعامه لكي يباركه.

أعشاب تحارب البرد والحساسية

5 أعشاب تحارب البرد والحساسية... احرص عليها في فترة تغيّر الفصول

الأعشاب الطبيعية جزء لا يتجزأ من العلاجات المنزلية لمختلف الأمراض والمشاكل الصحية، وتتميز بخصائصها المضادة للالتهابات والأكسدة، ما يجعلها مثالية لدعم جهاز المناعة وطرد السموم من الجسم، ومحاربة الأمراض الشائعة مثل البرد والحساسية.

وفي هذا الصدد، تقول دراسات التغذية العلاجية، إن هناك بعض الأعشاب التي تعمل على محاربة نزلات البرد والأنفلونزا الشائعة خلال تغيير المواسم، بالإضافة إلى قدرتها في تخفيف أعراض الحساسية المزعجة، كما أنها لديها خصائص مضادة تساهم في تصفية الجسم من السموم.

وكشفت الدراسات عن قائمة الأعشاب التي يُفضل تناولها، وتشمل ما يلي:

1-الزنجبيل، حيث يتميز بخصائصه المضادة للالتهابات والمضادة للبكتيريا والفيروسات، مما يجعله فعالًا في تقليل أعراض البرد والإنفلونزا، كما أنه يساعد على طرد السموم من الجسم وتحسين الدورة الدموية، وتخفيف أعراض الحساسية المزعجة.

2- الكركم، حيث يحتوي على مادة الكركمين القوية التي تمتلك خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات، مما يساعد في تخفيف الالتهابات في الجسم وتقوية جهاز المناعة لمجابهة العدوى وتخفيف أعراض الحساسية، والعمل على محاربة السموم في الجسم.

3- الشاي الأخضر، الغني بمضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الخلايا من التلف وتقليل الالتهابات، كما أنه يساعد على تحسين عملية التمثيل الغذائي وطرد السموم من الجسم.

4- النعناع، الذي يعد من المشروبات المنشطة بشكل طبيعي للجهاز الهضمي ويساعد على تخفيف الانتفاخ والغازات، كما أنه يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للبكتيريا ويحارب البرد والانفلونزا، و يحارب السموم من الجسم.

5- الكمون، حيث يساعد الكمون على تحسين عملية الهضم وطرد الغازات والانتفاخ، كما أنه يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا والفيروسات ويحارب العدوى.

هرمون الكورتيزول

عناصر غذائية تعزز تنظيم الكورتيزول في الجسم

هرمون الكورتيزول، هرمون التوتر الأساسي في الجسم، يلعب دورًا حاسمًا في تنظيم عملية الأيض والاستجابة للتوتر، ومع ارتفاع مستويات الكورتيزول في الجسم يسبب القلق والتعب وزيادة الوزن دون وعي.

وهناك عناصر غذائية تعزز تنظيم الكورتيزول في الجسم بشكل طبيعي، تناولها يوميًا يعزز الاستجابة الصحية للتوتر، ويحسن المزاج والصحة العامة.

المصادر الغذائية الغنية بأحماض أوميجا 3 الدهنية، مثل الأسماك والجوز وبذور الكتان، وخاصةً حمضي إيكوسابنتينويك ودوكوساهيكسانويك، تساعد على تقليل الالتهابات والكورتيزول في الجسم (الالتهاب المرتبط بالتوتر) ،يساعد تناولها يوميًا على موازنة مستويات الكورتيزول، وخاصةً الإجهاد الذهني أو البدني، إذا كان الجسم يعاني من نقص حاد في أحماض أوميجا 3، فقد تكون مكملات زيت السمك مفيدة، ولكن يُنصح باستشارة الطبيب قبل إضافة أي شيء إلى نظامك الغذائي.

فيتامين ب (ب5، ب6، ب12)

مجموعة فيتامينات ب ضرورية لإنتاج الطاقة وصحة الغدة الكظرية، يساعد فيتامين ب5 من جهة على تخليق الكورتيزول، بينما يساعد فيتامين ب6 وفيتامين ب12 على تنظيم المزاج ووظائف الجهاز العصبي، قد يؤدي نقص هذه الفيتامينات إلى زيادة حساسية الجسم للتوتر وإنتاج الكورتيزول، الحبوب الكاملة والبقوليات والبيض مصادر ممتازة، قد يساعد تناول مكملات فيتامينات ب المركبة على خفض مستوى الكورتيزول، خاصةً في حالات التوتر المزمن والإرهاق وسوء التغذية.

قصة الاقتصاد الإلهي!

كان هناك رجل (سقا) يعيش في الهند. اعتاد أن يحمل جرتيه المثبتتين في طرفي عصاه الطويلة التي يحملها خلف رقبته، بحيث تتدلي جرة ناحية الكتف الأيسر والأخرى ناحية الكتف الأيمن.

وكانت احدي الجرتين بها شرخ يؤدي إلي تسرب الماء منها كلما ملأها السقا. فكان كلما خرج ليملأ جرتيه من البئر، يعود إلي بيت سيده بحمولة جرة ونصف، لأن الماء يكون قد تسرب من الجرة المشروخة وانسكب علي طول الطريق من البئر إلي البيت.

وكانت الجرة السليمة تعاير المشروخة بهذا العيب الكبير الذي فيها، حتى شعرت الجرة المكسورة بمرارة شديدة في داخلها، بسبب عدم قدرتها على القيام بواجبها علي أكمل وجه، ظل الحال هكذا لمدة عامين والجرة المكسورة يزداد لديها الإحساس بالنقص وصغر النفس، وأخيرا قررت أن تتكلم مع السقا.....

فقالت له: "إنني أشعر بالخجل والخزي، وأريد أن أقدم لك اعتذاري". فسألها السقا باندهاش: "علام تعتذرين؟؟!"

فقالت له الجرة المشروخة: "علي هذا العمل الناقص الذي أقوم به، فبسبب الشرخ الموجود في.. أنا لا أستطيع أن أحتفظ بالماء كاملًا في داخلي، بل ينسكب نصفه علي الطريق.. فأنت تبذل كل الجهد، ولا تأخذ أجرتك كاملة".

أحس السقا بمشاعر الجرة المكسورة، وفي كلمات حانية قال لها: "في طريق عودتنا من البئر إلي بيت السيد، أنظري تحتك علي تلك الزهور الجميلة التي تنبت علي طول الطريق". وبالفعل نظرت الجرة كما نصحها السقا، فلاحظت أن الطريق كله مملوء بزهور جميلة ذات ألوان خلابة تنمو علي طول الطريق من البئر إلى بيت السيد، ففرحت لوقتها..

و لكنها سرعان ما عاد لها الشعور بالخزي بسبب الماء الذي ينسكب منها علي الطريق وراحت تعتذر للسقا الذي بادرها قائلًا: "هل لاحظت أن تلك الزهور الجميلة. تنمو فقط في جانبك أنت. ولا تنمو في الجانب الآخر الذي به الجرة السليمة؟ هذا لأنني من البدء لاحظت هذا الشرخ (العيب) الذي تعانين منه.

فقررت أن أستفيد منه بأن أغرس بعض البذور التي تنبت زهورا جميلة وخلابة علي طول الطريق من البئر إلى بيت السيد، كان ماؤك ينسكب علي البذور حتى نمت وصارت زهورًا جميلة وخلابة. وأنا أقطف منها كل يوم لأزين بها بيت سيدي منذ أن بدأت منذ سنتين. فبدون هذا الشرخ الذي فيك، ما استطعت أن أجمل بيت السيد بتلك الزهور الجميلة.

نعم يا أحبائي.. فكل منا به شرخ أو نقص معين، كتلك الجرة المشروخة، و لكن بسبب نعمة الله الغنية العاملة فينا، فان شروخنا ونقائصنا. تتحول إلي أمور نافعة، عندما يتعامل الله معها، ففي اقتصاد الله.. لا شيء يضيع!

من سلسلة كتب قصص قصيرة للقمص تادرس يعقوب ملطي

كنيستي أرجو لك

1- كنيستي أرجو لك من عزة الإله

خلاص كل الشعب يا سفينة النجاة

القرار - عد يا إلهي واتطلع وانظر من السماء

تعهدت الكرم بالخصب وبالنماء

2- ليحفظ الرب لك عهداً على الدوام

وليملأ الإله أبراجك بالسلام

3- أطلب راحة لك في قصرك الرحب

دوماً لأجل إخوتي والأهل والصحب

4- من أجل بيت الله أطلب لك الخيرات

ملتمساً فوزاً لك من مصدر القوات

5- أنت إلهنا القوي المنجد المعين

عونك ملجأ لنا وحصننا الحصين