إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 151 الجمعة 1 أكتوبر 2021 الموافق 21 توت 1738 ش

"وَأَمَّا أَنَا وَبَيْتِي فَنَعْبُدُ الرَّبَّ"

يش 24: 15

أنت هي سور خلاصنا يا والدة الإله العذراء

أبطلي مشورة المعاندين، وحصني مدينتنا

وعن ملوكنا حاربي، وتشفعي عن سلام العالم

(من تسبحة نصف الليل)

بشارة زكريا الكاهن بميلاد يوحنا المعمدان 26 توت

في مثل هذا اليوم بُشر زكريا الكاهن بميلاد يوحنا المعمدان بواسطة الملاك غبريال المبشر، لأن زكريا هذا كان قد كبر وشاخ، وزوجته أليصابات كانت عاقرًا ومضى زمان حملها، وكان زكريا مداوما على الصلاة والطلبة إلى الله أن يرزقه ولدا، لأن بني إسرائيل كانوا يعيرون من لم يرزق ولدا، ويستنقصون قدره، ويقولون عنه انه عديم البركة التي أعطالها الله لأدم، ولهذا كان الصديق مداوما الطلب أن يرزقه الله ولدا، فتحنن الله عليه وسمع طلبته، وأرسل له جبرائيل الملاك ليبشره بيوحنا. فاتاه وهو في الهيكل كما يقول الإنجيل المقدس وبشره بالنبي العظيم يوحنا، وأعلمه أنه يتقدم مجيء المسيح كما قيل بالأنبياء ليكون مناديا أمامه، فقال للملاك سائلا "كيف يكون لي هذا وأنا رجل شيخ، وامرأتي متقدمة في أيامها"، فاعلمه الملاك أنه من قبل الله أتاه ليعرفه بهذا الخبر. فلا ينبغي أن يشك فيه، ثم أعلمه أنه سيبقى صامتا إلى أن يولد يوحنا، وفي يوم ختانه سئل عن اسمه. فطلب لوحا وكتب فيه يوحنا، وللحال انطلق لسانه وتكلم وسبح الله، وتنبأ عن ابنه يوحنا وعن السيد المسيح. وان ابنه سيكون نبيا، وينطلق أمام وجه الرب. صلاة هذا الكاهن تكون معنا. ولربنا المجد دائما أبديًا. آمين.

"فَإِنَّ هذَا هُوَ الَّذِي قِيلَ عَنْهُ بِإِشَعْيَاءَ النَّبِيِّ الْقَائِلِ:
صَوْتُ صَارِخٍ فِي الْبَرِّيَّةِ: أَعِدُّوا طَرِيقَ الرَّبِّ.
اصْنَعُوا سُبُلَهُ مُسْتَقِيمَةً»."
(مت 3: 3)

الجسد والنفس والروح

بقلم مثلث الرحمات نيافة الأنبا بيشوى

فى البرية قدّم السيد المسيح مثالاً لنا للزهد فى رغبات الجسد، ورغبات النفس، لكى نحيا فى الروح، وبالنسبة للروح قدّم لنا مثالاً فى الاتضاع ورفض التباهى بالمظاهر الخارقة.

فبالنسبة للجسد أعطانا فكرة أنه "ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله" (مت4: 4).

وبالنسبة للنفس أعطانا فكرة عن الزهد فى أمجاد العالم الزائلة، وأن نخدم الله لا المال أو الجاه أو السلطان، وقد رفض كل ممالك العالم ومجده وسلطان ملوك العالم التى رآها من فوق الجبل حتى لا يتعطل الصليب.

بالنسبة للجسد أوضح السيد المسيح أنه كما أن الجسد يحتاج إلى الطعام المادى ليعيش وينمو، هكذا أيضاً الروح تحتاج إلى الغذاء الروحى لكى تعيش ولكى تنمو. لهذا قال: "لَيْسَ بِالْخُبْزِ وَحْدَهُ يَحْيَا الإِنْسَانُ بَلْ بِكُلِّ كَلِمَةٍ تَخْرُجُ مِنْ فَمِ اللهِ" (مت4:4) وبقوله: "لَيْسَ بِالْخُبْزِ وَحْدَهُ" كان يقصد أنه إلى جوار الخبز المادى اللازم لحياة الإنسان من ناحية جسده، فإن هناك كلمة الله لحياة الإنسان من جهة روحه.

وقال أيضاً السيد المسيح: "اَلْكلاَمُ الَّذِي أُكَلِّمُكُمْ بِهِ هُوَ رُوحٌ وَحَيَاةٌ" (يو6: 63). وقال: "أَنَا هُوَ الْخُبْزُ الْحَيُّ الَّذِي نَزَلَ مِنَ السَّمَاءِ. إِنْ أَكَلَ أَحَدٌ مِنْ هَذَا الْخُبْزِ يَحْيَا إِلَى الأَبَدِ. وَالْخُبْزُ الَّذِي أَنَا أُعْطِي هُوَ جَسَدِي الَّذِي أَبْذِلُهُ مِنْ أَجْلِ حَيَاةِ الْعَالَمِ" (يو6: 51). فالتناول من جسد الله الكلمة هو غذاء للروح وللحياة الأبدية للروح وللجسد معاً.

عموماً الروح تحتاج إلى الغذاء الروحى لتحيا وتنمو تماماً مثلما يحتاج الجسد إلى الطعام الجسدى العادى ليحيا وينمو.

أمّا بالنسبة للروح فقد أعطانا السيد المسيح فكرة عن الحروب الروحية التى يجلبها علينا الشيطان وعن الزهد الروحى، حينما رفض أن يطير من فوق جناح الهيكل لينظره الناس سابحاً فى الفضاء محمولاً على أيدى الملائكة.

إن الصعود بالنسبة للسيد المسيح هو من خلال الصليب، وقد قال: "أَنَا إِنِ ارْتَفَعْتُ عَنِ الأَرْضِ أَجْذِبُ إِلَيَّ الْجَمِيعَ" (يو12: 32). ورآه كثيرون معلقاً فوق الإقرانيون (الجلجثة)، محتملاً الاحتقار والذل والعار..

وكان الارتفاع فوق الصليب هو الطريق الحقيقى نحو المجد غير المنظور: نحو تدمير الجحيم، والانتصار على الموت وإنارة الخلود بواسطة القيامة، ونحو الصعود إلى الأمجاد السمائية بالجسد الممجد وسط أفراح السمائيين، ونحو الجلوس عن يمين الآب، ونحو تعيين يوم المجازاة للدينونة الأبدية.

البركة

سواء البركة التي من الله نفسه مباشرة، أو بركة الله التي تأتي عن طريق الوالدين، أو من الكنيسة من الأب الكاهن. كلها أمور لا ترى.

لقد قال الله لأبينا ابرآم أبى الآباء "أباركك، وأعظم اسمك. وتكون بركة. وأبارك مباركيك.. وتتبارك فيك جميع قبائل الأرض" (تك 12: 2، 3). لقد رأى ابرآم ثمار هذه البركة في حياته.

ولكن البركة نفسها: ما هي؟ إنها من الأمور التي لا ترى.

وإسحق بارك يعقوب ابنه، فصار مباركًا. وبكي عيسو لأنه لم يحصل على هذه البركة (تك 27).

ويعقوب بارك افرايم ومنسي قائلًا "الملاك الذي خلصني من كل شر يبارك الغلامين" (تك 48: 16). وصار الغلامان مباركين. ولكن افرايم صار أكثر بركة من أخيه، لأن أبانا يعقوب وضع عليه يده اليمين (تك 48: 17-20).

ما هي هذه البركة؟ وكيف سرت من يد إسحق ومن يد يعقوب؟ وكيف سرت من أيدي الآباء الرسل؟ وكيف تسرى من أيدي خلفائهم ومن رجال الله جميعًا، كما يروى لنا الكتاب..؟

إنها كلها أمور لا ترى.

ونحن نؤمن بالبركة مع أنها لا ترى، ونسعى إلى طلبها ونواها، ونأخذها من أيدي الآباء والأمهات ومن الآباء الكهنة ومن كل رجال الله المباركين، ونعرف تمامًا أن ابرآم كان بركة للعالم حسب قول الرب.

وأن يوسف الصديق كان بركة في بيت فوطيفار وبركة في كل أرض مصر، وأن إيليا النبي كان بركة في بيت أرملة صرفة صيدا.. نقول هذا كله، ونحن لا نستطيع وضع معنى محدد للبركة، فهي أوسع بكثير من الألفاظ المحدودة.

وهي أمر لا يرى، نرى ثماره فقط، ولكن البركة نفسها، من يستطيع أن يراها وبشخصها؟! كيف سرت البركة من يد السيد المسيح إلى الخمس خبزات والسمكتين، فصار هذا الطعام البسيط كافيًا لعدة آلاف من الناس، وفاض عنهم اثنتا عشرة قفة مملوءة؟ كيف حدث هذا الأمر؟ وما نوعيته ومفعوله وبالضبط.. كلها أمور لا ترى.

إمكانية الحياة المقدسة

إن كانت القداسة هي صفة من صفات الله، بل هو وحده القدوس (يو17: 11)، فذلك يدعونا للتساؤل لماذا نُدعى نحن إذًا قديسين؟ ولماذا ننسب صفة القداسة لآبائنا الروحيين فندعوهم صاحب القداسة البابا (فلان) أو قدس الأب (فلان) أو القديس (فلان)؟ بل إن الكنيسة تنبهنا جميعًا أن نكون قديسين عندما نتقدم للاشتراك في ذبيحة المسيح.

لذلك يصرخ الكاهن قبل التناول مباشرة قائلًا **"القدسات للقديسين"** فما هو وجه الحق في هذه الدعوة أو في هذه الأسماء أو الألقاب؟ وما هو سندها الروحي أو الكتابي؟ وما مدى ارتباطها بالإيمان بالمسيح؟

نعم قد يبدو من الصعب بلوغ حياة القداسة في وسط هذا العالم المملوء بالشرور والعثرات وتعدد وسائل السقوط. شهادة الكتاب المقدس بوجود أبرار في وسط جيل شرير بأكمله مثل نوح، أو في مدينة شريرة بكاملها مثل لوط، يعطينا رجاء في إمكان خلاصنا من شرور وأدناس العالم وحياتنا بالبر والطهارة حتى يمكن أن نُدْعَى قديسين.

فالكتاب يشهد لنوح فيقول **"كان نوح رجلًا بارًا كاملًا في أجياله وسار نوح مع الله.. ورأى الله الأرض فإذا هي قد فسدت إذ كان كل بشر قد أفسد طريقه على الأرض" (تك6: 9-12)** فإذ فسد كل الناس لم ينجُ أحد منهم من طوفان مياه غضب الله سوى نوح وحده مع أبنائه وزوجاتهم.

كذلك يقول الكتاب عن لوط "وأنقذ (الله) لوطًا البار مغلوبًا من سيرة الأردياء في الدعارة. إذ كان البار بالنظر والسمع وهو ساكن بينهم يعذب يومًا فيومًا نفسه البارة بالأفعال الأثيمة. يعلم الرب أن ينقذ الأتقياء من التجربة" (2بط2: 7-9) وإذ كان هو وحده البار وسط الأردياء فلذلك نجا مع بنتيه من حرق سدوم وعمورة. وقد نجاه الله بسبب تقواه ومخافته إياه. وقد عانى من أجل تقواه عذابًا يوميًا لنفسه بسبب الشرور المحيطة به.

إذًا خلاص الإنسان وحياته بالبر والطهارة وسط العالم الشرير ممكنٌ، وإن كان ذلك بصعوبة كما يقول معلمنا بولس **"سيخلُص ولكن كما بنار" (1كو3: 15).** وكما يصف يهوذا الرسول سعينا لإنقاذ أي نفس من شر هذا العالم وكأنه بمثابة انتشالها من نار في قوله **"خلِّصوا البعض بالخوف مختطفين من النار" (يه22).**

وصعوبة الحياة المقدسة تزداد أكثر بازدياد الشر يومًا فيومًا ولربما يصل الإنسان إلى وقت يقول فيه **"من يستطيع أن يخلص" (مت19: 25)** خصوصًا إعلان المسيح عن حقيقة اضمحلال الإيمان على الأرض في الأيام الأخيرة في قوله **"ولكن متى جاء ابن الإنسان ألعله يجد الإيمان على الأرض" (لو18: 8).** ولكن يتجدد رجاؤنا في الخلاص والحياة الطاهرة عندما نعود لتلك النماذج البارة التي عاشت وسط الأشرار ونسترجع منها بجانب نوح ولوط صورة الثلاثة فتية القديسين الذين نجوا من آتون النار الذي يرمز في حقيقته لنار الشرور التي يجتازها الأبرار دون أن يمسهم سوء، وهم أي الثلاثة فتية قد اجتازوها وسط الوثنيين فلم يتنجسوا بأطايب الملك ونجوا من شرورهم لذلك نجوا من الآتون، وقد كانت نجاتهم بابن الله الذي مشى معهم في وسط النار وحوَّلها لهم إلى ندى بارد.

نتذكر هذه الصورة فنمتلئ رجاء في خلاصنا مهما استفحلت حالة الفساد لأنه ليس هناك شيء عسير على الله كما قال المسيح له المجد **"عند الله كل شيء مستطاع" (مت19: 26)** كما أننا بالمسيح نقدر على كل شيء كما قال معلمنا بولس **"أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني" (فى4: 13).**

وفى نفس الوقت نحتاج إلى الجهاد واحتمال المشقات موقنين أن الله يذكر لنا كل أتعابنا لأنه يحصى كل آهة وكل دمعة وكل تعب قلب نعانيه من أجل طهارتنا وقداستنا. منتظرين استعلان ربنا يسوع المسيح الذي سيلبسنا إكليل البر الذي حازه معلمنا بولس بعد أن جاهد الجهاد الحسن وأكمل السعي فقال **"وأخيرًا قد وُضِع لي إكليل البر الذي يهبه لي في ذلك اليوم الرب الديان العادل وليس لي فقط بل لجميع الذين يحبون ظهوره أيضًا" (2تى4: 8).**

وسلوكنا بالطهارة وسط جيل معوج وشرير يحتاج بالضرورة إلى التوجيه الروحي من خلال الوصية بجانب نعمة الله الساندة المخلِّصة.

وعليك أن تجاهد ليحقق لك الله ما نصلى لأجله أمام المذبح المقدس طالبين **"طهارة للذين في البتولية"** ليكون لك نصيب وميراث مع كافة القديسين.

سؤال محيرني؟؟؟

لمثلث الرحمات قداسة البابا شنودة الثالث

السؤال الأول: ما معني أبي أعظم مني؟

يسئ الأريوسيون فهم الآية التي قال فيها سيدنا يسوع المسيح **(أبي أعظم مني)**(يو 14 : 28) ... كما لو أن الآب أعظم من الابن في الجوهر أو في الطبيعة !!

فما تفسيرها الصحيح ؟ الجواب:

هذه الأية لا تدل علي أن الآب أعظم من الابن، لأنهما واحد في الجوهر والطبيعة واللاهوت، وأحب أن أبين هنا خطورة استخدام الأية الواحدة.

فالذي يريد أن يستخرج عقيدة من الإنجيل، يجب أن يفهمه ككل، ولا يأخذ آية واحدة مستقلة عن باقي الكتب، ليستنتج منها مفهوماً خاصاً يتعارض مع روح الإنجيل كله، و يتناقض مع باقي الإنجيل.

ويكفي هنا أن نسجل ما قاله السيد المسيح:

(أنا والآب واحد) (يو 10 : 30) واحد في اللاهوت ، وفي الطبيعة ، وفي الجوهر، وهذا ما فهمه اليهود من قوله هذا، **لأنهم لما سمعوه (امسكوا حجارة ليرجموه)** (يو 10 : 31)، وقد كرر السيد المسيح نفس المعني مرتين في مناجاته مع الآب، إذ قال له عن التلاميذ **(أيها الآب احفظهم في اسمك الذين أعطيتني، ليكونوا واحداً كما أننا واحد)** (يو 17 : 11)، وكرر هذه العبارة أيضاً: (ليكونوا واحداً) ، كما أننا لاهوت واحد وطبيعة واحدة.

****

السؤال الثاني: ما معني الآية التي تقول "الله لم يره أحد قط" (يو1: 18) **ألم يظهر الله لكثير من الأنبياء و يكلمهم؟**

المقصود بعبارة (لم يره أحد قط) اللاهوت، لأن اللاهوت لا يُري، والله – من حيث لاهوته – لا يمكن رؤيته بعيوننا المادية التي لا تري سوي الماديات، و الله روح، لذلك فإن الله عندما أردنا أن نراه، ظهر في هيئة مرئية، في صورة إنسان، في هيئة ملاك، وأخيراً ظهر في الجسد، فرأيناه في ابنه يسوع المسيح الذي قال: **"من رآني فقد رأي الآب"**، ولهذا فإن يوحنا الإنجيلي، بعد أن قال: **" الله لم يره أحد قط "** استطرد بعدها: **"الابن الوحيد الذي في حضن الآب هو خبر"** (أي قد خبر عن الله).

كل الذين يصورون الآب في شكل مرئي، إنما يخطئون، وترد عليهم هذه الآية بالذات كالذين يصورون الآب في أيقونة للعماد، يقول: **"هذا هو ابني الحبيب الذي به سررت"** بينما الآب لم يره أحد قط.

طالما نحن في هذا الجسد المادي، فإن ضبابه يمنع رؤية الله، إننا "ننظر كما في مرآة" كما يقول بولس الرسول **"أما في الأبدية، عندما نخلع الجسد المادي، ونلبس جسداً روحانياً نورانياً، يري ما لم تره عين"** فحينئذ سنري الله.

توالي السقوط في الخطية

يمكن بسبب الضعف أن يسقط الإنسان، فهو ليس معصوم. ولكن عليه أن يتوب، ويأخذ من سقطته درسًا، حتى لا يعاود السقوط، عملًا بقول أحد القديسين:

"لا أتذكر أن الشياطين أغواني في خطية واحدة مرتين" وهذه هي التوبة الحقيقية، أن الإنسان لا يعود إلى الخطية التي تاب عنها.

وكل قصص القديسين التائبين تشير إلى هذا المعنى:
أن التوبة كانت خطًا فاصلًا بين حياتين، فلم يعودوا إلى الحياة القديمة الخاطئة.

إنها ليست حقيقة، أن الإنسان كلما تاب يعود إلى سقوطه مرات عديدة، كأن لم يتب!

إن توالي السقوط له خطورته وله دلالاته:

إنه يدل على عدم جدية الحياة مع الله.. وربما يدل على اللامبالاة والاستهتار بالقيم الروحية، ويدل على أن القلب لم يتنق بعد، وما تزال فيه محبة الخطية مع الضعف، والانقياد إليه.

وتوالى السقوط يدل على عدم فهم للاعتراف بالخطية، كما لو كان مجرد رغبة في التخلص من عقوبة الخطية، دون التخلص من الخطية ذاتها.

وتوالى السقوط يضعف هيبة الإنسان أمام الشياطين:

ويعطيهم سلطانًا عليه إذ يكتشفون عدم قدرته على مقاومة الخطايا، وعدم رغبته في البعد عنها!

وتوالى السقوط قد يحول الخطية إلى عادة، وإلى طبع، ويجعل جذورها راسخة في القلب والعقل.

وبتكرارها تكمن في العقل الباطن، وتصبح مصدرًا للأحلام والأفكار والظنون والشهوات، بل قد تصير خطرا على الإنسان، إذا ما تحولت إلى أعمال غير إرادية، وإلى عبودية للخطية!!

لأنه كلما سقط الإنسان، تصبح إرادته أضعف.. وقد تصبح قابليته لحياة البر أقل. وكذلك قد يصبح تأثره بالوسائط الروحية أقل، أو لا يقبلها! **وحتى مع كل هذا، نعمة الله مستعدة أن تقيمه إن أراد ولكن طريقه إلى التوبة يكون صعبًا..**

أسباب وحكمة ما نظنه تأخيرًا في استجابة الله

1- ربما يكون مجالًا لتعميق صلواتك وروحياتك: هذا (التأخير) يجعلنا نصلي، ونتضرع ونداوم اللجاجة بقوة ومن عمق القلب، ومن عمق الاحتياج، وربما نضيف إلى الصلاة صومًا، وتذللًا أمام الله ونذرًا، مثال ذلك حنة أم صموئيل: لما كانت عاقرًا، وقد تأخر عليها الإنجاب وكانت ضرتها تغيظها، يقول الكتاب إنها **"صلت إلى الرب، وبكت بكاء، ونذرت نذرًا"** (1 صم 1: 9-12) وتعهدت بأن الابن الذي يعطيها الرب إياه يكون نذيرًا للرب يخدمه كل أيام حياته. وهكذا استفادت من هذا (التأخير)، أو قل أن الرب وجد أن الوقت المناسب لمنحها نسلًا، هو الوقت الذي تصل فيه إلى هذه الحالة الروحية، بدون تأخير.

2- ربما يكون السبب أن الرب يعد طريقًا أفضل: لو استجاب الرب ليوسف الصديق منذ أول إلقائه في السجن، ربما كان مصيره أن يخرج ليخدم فوطيفار أو سيدًا أخر، أو في أية وظيفة مماثلة ولكن (التأخير) لم يكن تأخيرًا، وإنما انتظارًا للحلم الذي يحلمه فرعون، ويفشل في معرفة تفسيره، ويكون رئيس سقاته معه، فيخبره بيوسف، ويوسف بحكمة يصير الوزير الأول لمصر وأبًا لفرعون إذن ما بدا تأخيرًا، كان إعداد لوضع أفضل.

3- وربما يكون السبب هو اختبار إيماننا: هل نتضايق حينما لا تُسْتَجَاب صلواتنا في ذات الوقت؟ هل نتذمر؟ هل نلجأ إلى غيره؟ هل يشكو للكل؟ هل نجدف عليه؟ أم أننا نصبر في إيمان وفي رجاء وثقة؟.. إنه اختبار من الله لإيماننا، اختبار منا لأنفسنا. حتى إن وجدنا في أنفسنا ضعفًا، نعالجه.

4- وربما يكون السبب هو أن نحصل على انسحاق القلب: إن استجابة كل صلاة في وقتها، ربما تؤدي بنا إلى الافتخار والمجد الباطل. بينما هذا (التأخير) قد يوصلنا إي التواضع والانسحاق، فندرك أننا لسنا شيئًا..

5- وقد يكون السبب هو أن نصطلح مع الله: فإن (تأخر) علينا في الاستجابة، قد نراجع أنفسنا، هل نحن أخطأنا إلى الرب، فلم يستجب بسبب خطايانا؟ وهنا نتذكر قول الرب **"ارجعوا إليَّ فارجع إليكم"** (ملا 2: 7) يقودنا هذا الأمر إلى التوبة، كما ذكرنا أيضًا هنا في موقع الأنبا تكلا هيمانوت في أقسام أخرى. ويكون وصلنا إلى التوبة هو الموعد المناسب الذي حدده الله، بلا تأخير.

6- ربما يكون السبب هو أن ما ننالة بسرعة، لا نشعر بقيمته: وقد لا نشكر عليه، فإن (تأخرت) الاستجابة، يزداد تعلقنا بالمطالبة وشعورنا بقيمة تحقيقها، فإذا ما استُجِيبَت بعد حين، يزداد شكرنا لله ولا ننسي إحسانه إلينا. وهذا يعمق ارتباطنا به، كذلك نحرص على ما نلناه منه فلا نفقده بسرعة..

7- وربما يصبر الله علينا في الضيقة، لننال بركاتها: إن استجاب لنا الله في التو واللحظة، ورفع عنا الضيقة، فلا يمكن أن ننال البركات التي ننالها كلمة طالت مدة الضيقة، واحتملنا وصبرنا ونأخذ بسبب ذلك أكاليل، بل نأخذ خبرات روحية أيضًا. ونأخذ فضيلة الصبر والتسليم وانتظار الرب.

8- وقد يكون السبب فيما نظنه تأخيرًا، هو أن الله يعد لنا بديلًا أفضل مما نطلبه: ذلك لأن الله يعطينا دائمًا ما ينفعنا وما يناسبنا، وليس مجرد الذي نطلبه، إن الله لا يستجيب حرفية صلواتنا، بل روحها، هو يعرف احتياجاتنا أكثر مما نعرف نحن، وهو يعرف الصالح لنا أكثر مما نعرف نحن، ويكفي أن نقول له إننا نريد، وهو يختار بحكمته ما يراه نافعًا لنا، وما يراه مطابقًا لمشيئته المقدسة المملوءة حكمة.

9- ربما شعورنا أن الله قد تأخر علينا، هو تعبير عن عدم إجادتنا لعبارة "لتكن مشيئتك": إننا نقولها في الصلاة، ولكننا غالبًا لا ندخل إلى عمقها ولا ندركها ولا نغنيها، فإن تأخرت استجابة ما نطلب، علينا أن نقول له نحن يا رب لا نفرض عليك مشيئتنا، إنما نصارحك بما في داخلنا من رغبات ومن طلبات، فإن وجدتها نافعة حققها في الوقت الذي تختاره. وإلا فلتكن مشيئتك، بكل رضي قلوبنا..

إنه تدريب على حياة التسليم، والمبنية على الثقة بتدابير الله: المهم أن ننتظر الرب، بقلب مملوء بالسلام والاطمئنان، شاعرين أن قضيتنا قد استقرت في يد الله الأمينة وفي قلب الله الحنون، وهذا يكفي.

معلومة طقسية عن سر الزيجة

يعتبر سر الزواج من ضمن أسرار الكنيسة السبعة والتي هي:

الأسرار المقدّسة: سرّ المعموديّة سرّ الميرون المقدّس سر التوبة والاعتراف سرّ الزواج المقدّس سرّ الكهنوت المقدّس سر مسحة المرضى الرّقاد بالربّ وإكرام الموتى، الزواج عقد طبيعي بين رجل وامرأة، المسيح رفعه إلى سرّ مُقدّس بين المُعتمدين.

الخطبة: هي مرحلة استعداديّة للزواج، يتعرّف فيها الخطيبان الواحد على الآخر، يلتقي الكاهن بالخطيبين مراراً لكي يشرح لهما سموّ الزواج المقدس وواجباته وروحانيّاته.

الخواتم: رمز قديم للعهد بين الرجل والمرأة، في الشرع الكنسي، ليست الخطبة نصف زواج كما تقول العامّة، وبركة الكاهن في الخطبة بركة روحيّة وليس لها أي مفعول قانونيّ.

تبادل الرضى: فيه يتبادل الزوجان الرضى أمام الكاهن والأشابين والحاضرين.

رتبة صلوات الإكليل: تشتمل على الطلبات لأجل الزوجين والآيات المقدّسة من سفر التكوين وتلاوة الإنجيل المقدس، والتبريكات والتوجيهات الروحيّة التي يجب أن تسيّر حياة الزوجين.

الاكليل: يقول بولس الرّسول: الرجل إكليل المرأة والمرأة إكليل الرجل، والاكليل رمز للنضوج الروحيّ الذي وصل اليه الزوجان. لقد أصبحا أهلاً للحياة وللدعوة الروحيّة في الزواج، ولذا يكلّلان أمام الجماعة الكنسيّة كلّها، الإكليل رمز للسلطة الملكيّة، فالإنسان ملك على الخليقة، وإلى هذا يشير بولس الرسول عندما يتكلم عن الإنسان ملك الخليقة قائلاً: **بالمجد والكرامة كلّله وعلى أعمال يديه سلّطه"، وهي آية من المزمور 8: 5-7**، وقد أصبحت النشيد الشعبيّ المشهور في حفلة الإكليل: **"أيها الربُّ إلهنا، بالمجد والكرامة كلّلهما وعلى أعمال يديك سلّطهما"" عب2: 7".**

سرّ الزواج وسرّ الكنيسة: يشرح القديس بولس الرسول، واجبات الحياة الزوجيّة وسموّ دعوة الزوجين، ويعطي المثل الأسمى لعلاقة الرجل والمرأة من خلال سرّ المسيح والكنيسة: **"أيها الرجال أحبّوا نساءكم كما أحبّ المسيح أيضًا الكنيسة وبذل نفسه لأجلها"**

الكأس المشتركة: إن صلوات حفلة الإكليل موزّعة على غرار رتبة القدّاس الإلهي، وكانت تقام قديمًا في أثناء الاحتفال بليتورجيّا القداس، وقد بقيت الكأس المشتركة إشارة الى هذه العادة القديمة، والى المناولة التي كانت تُعطى للعروسين، واليوم ترمز الكأس بعد بركة الخمر دون تكريسه إلى الشِركة الكاملة بين العروسين، وتعطى أيضًا للأشابين.

زيّاح العروسين: إنها **"زفّة"** كنسيّة تعني فرح الجماعة، وخاصّة بتكريس العروسين لله في سرّالزواج المقدّس، وكانت الذبائح قديمًا تزيّح حول هيكل التقدمة، هكذا يزيّح العروسان لأنهما تكرّسا للربّ، الواحد للآخر في السرّ المقدس، وعلى رأسيهما أكاليل الرسل والشهداء.

سرّ الزواج يعني تأسيس أسرة مسيحيّة جديدة وكنيسة بيتيّة جديدة.

"أيها الربّ إلهنا، بالمجد والكرامة كلّلهما، وعلى أعمال يديك سلّطهما"

هل زواجي ينهار بسبب الفيسبوك؟

ما يعمره الحب، يدمره فيسبوك: إن كنت قد وصلت الى هذه النقطة، اتخيلك تبحث عن حل لمشكلة تزعزع الزواج منذ الأزل وهي الغيرة الناجمة عن العلاقات الناشئة وسط الشبكات الاجتماعية. وفيسبوك نجمة الساعة علماً ان لواتساب حصةٌ أيضاً، بتنا نسمع كثيراً.

"أطاح فيسبوك بعلاقتي"أو "ما يعمره الحب، يدمره فيسبوك".

إليكم بعض الاستراتيجيات الأساسية التي قد تسمح بتلافي الإلتباس

1. **توصلا إلى اتفاق:** في حين يعتبر البعض انه من الطبيعي قبول اشخاص غير معروفين ومشاركة جميع أنواع الصور، يعتبر البعض الآخر ان ذلك قلة احترام وهنا الضياع!

افضل طريقة لحل هذه الحالة هي من خلال الحوار الجيد، ضع نفسك مكان شريكك لفترة لتدرك حقيقة الأمر.

2. **حاول عدم التعميم:** ان كنت تغار لوجود شخص على لائحة أصدقاء شريكك، فسر اسباب الغيرة بطريقةٍ تسمح للآخر بالفهم ومعرفة كيفية التصرف.

من الممكن التوصل إلى اتفاق عن طريق حوار هادئ ومحترم. فعندما تفهم ان الشخص المعني لا يشكل أي تهديد على علاقتك، تبدأ بالعيش بسلام. وعندما يقتنع الشريك بأن حججك صائبة ولها أساس، يقطع علاقة الصداقة بكل بساطة مع هذا الشخص. وبغض النظر عن النتيجة، فالأهم هو انك ارسيت حوار راشد وهذه الخطوة الأولى نحو علاقة صحية.

3. **انتظر حتى تمر فترة الغضب:** عندما نشعر بالغيرة، نغضب ونشعر بالألم والإهانة، ونرغب أيضاً بإهانة الآخر وأذيته ومن الطبيعي ان يكون للآخر ردة فعل، فتأخذ المشكلة حجماً كبيراً جداً، فمن الأفضل عدم التحدث في أوقات الغضب بل الانتظار قليلاً وتأجيل المحادثة إلى اليوم التالي في حال كان ذلك ممكناً وادراك ان الأمور ليست بهذه الخطورة.

4. **عندما يتصرف الشريك بطريقة لا تعجبك:** على وسائل التواصل الاجتماعي، لا تحاول أبداً استفزازه بالقيام بالمثل أو خلق حالات تجعله يفقد صوابه جراء الغيرة، أليس جلّ ما تريده هو العيش بسلام مع من تحب؟ لذلك لا تدخل في دوامة من الاستفزازات.

5. **تحدث وجهاً لوجه:** لا تتحدث عن علاقتك أبداً عبر الرسائل النصية، فبالإضافة الى الخلافات والنظرة الشاملة وامكانية رصد الحركات، لن تتمكن من الإعراب حقيقةً للآخر انك هنا الى جانبه أو معانقته وكلها أمور تحدث فرق كبير، ناهيك عن انه، وبعد النقاشات الافتراضية، تبقى أمورٌ عالقة في البال وقد يفاقم توضيحها بعد فترة الأمور أكثر بعد.

6. **انتبه عندما تزيد الغيرة عن حدها:** إن الغيرة موجودة داخل كل انسان ودائماً ما سترافق العلاقات وتكون عادةً الصورة الرائعة لعلاقة الانسان بنصفه الآخر عندما تكون مبنية على اسباب منطقية، وإن تم التعبير عنها بإحترام ومزاج مقبول، قد تعزز العلاقات بين الأفراد، لكن عندما تتسبب بالمعاناة وتؤذي جوانب اخرى من الحياة اليومية كالعمل والدراسة، يصبح من الضروري التنبه لها وطلب المساعدة.

كيف أحافظ على هدوئي مع أطفالي

إن كنت أمّاً أو حتى أباً فمن المؤكّد أنّك تعرف التوتر والعصبيّة التي يمكن أن تبعثها فيك تربية أطفالك وخاصةً إن كانوا أطفالاً مشاغبين وكثيري الحركة، وهذا أمر طبيعي تماماً ولا يعني أنك والد سيئ بل على العكس تماماً فهو يعني أنّك تحاول جاهداً مسك أعصابك وكبت توترك حتى لا تقدم على عمل قد تندم عليه مثل توبيخهم أو ضربهم، فهذه الطرق من أسوأ الطرق للتربية ومن أكثرها تسبباً في المشاكل النفسيّة والعقد عند الأطفال، ولكن ما الحلّ لنوبات العصبية التي تنتابك وخاصّةً إن قام طفلك بعمل سيئ.

طرق للحفاظ على الهدوء مع الأطفال : تغيير النظرة لتصرفات الأطفال: غير نظرتك لأنها تؤثر بشكل مباشر على تأثير هذا التصرف عليك، ومن أفضل الطرق لتغيير نظرتك تجاه تصرفات الأطفال هي استيعاب التطوّر والنموّ الفكري الذي يمر به طفلك، فبعض الأطفال يصبحون عنيدين ومشاكسين في سنّ معيّن، لأنهم يتعلمون الاعتماد على الذات، ولا يعني أنّهم أطفال مشاكسون أو يريدون أذية غيرهم بل على العكس فهذا يدلّ على ذكائهم ورغبتهم في استكشاف محيطهم، فلو نظرت إلى تصرف طفلك السيء على أنه محاولة لإغضابك لا أكثر فمن المؤكد أنك ستتوتر وتغضب منه.

إنّ الأطفال لا يطوّرون الفكر الذي يحثهم على التأثير على غيرهم بأفعالهم وتصرّفاتهم حتى وصولهم إلى سنّ معين، وهذا يعني أن تصرفات الأطفال المزعجة من المستحيل علمياً أن تكون محاولةً لإغضاب الأهل أو إزعاجهم، بل هي مرحلة من مراحل النموّ الفكريّ والتصرفيّ لديهم، وعند التحكم به بشكل مناسب قد يتطور هذا التصرف ليستفيد منه الطفل بأفضل الطرق، أمّا إن تمّ التعامل معه بطرق خاطئة فمن المحتمل أن يولد هذا التعامل عند الطفل مشاعر سلبية ستؤثرعلى شخصيّته التي ينميها في المستقبل، لتغيير السلوك مع الأطفال قلل من المواقف المبعثة على التوتر لأنها إن قلت فنسبة إصابتك بنوبات القلق والتوتر ستقل بشكل طردي، وضع في الحسبان أنهم يشعرون بتوتّر أهلهم ويتأثرون بذلك ممّا يؤدي إلى توترهم وزيادة مشاغبتهم، لذا حافظ على نبرة صوت هادئة ومؤدبة وحازمةً بنفس الوقت، وتجنّب الأسلوب التهكمي (**أنا أحب تنظيف فوضاك كثيراً**) أو أسلوب التهديد (**إن لم تسرع فسأتركك في المنزل**) أو أسلوب الذم (**أنت أناني للغاية**)، أو أسلوب النقد (**أنت بليد للغاية لأنك تتأخر في إنجاز مهمامك**)، فعلى المدى القريب ستسبب هذه الأساليب في إزعاج طفلك وتسبّب عقداً وألماً نفسياً سيطبع في قلب طفلك حتى يكبر وسيقلل من ثقته بنفسه، ونادراً ما يقدّر الأهل أسلوب المدح وتعزيز التصرّف الجيّد، فحتى لو كان طفلك يقوم بعمل سيئ عليك مدحه بتصرّف جيّد يقوم به، قد يكون صعباً في بادئ الأمر لذا ضع عليك أن تمدح أربعة تصرفات في اليوم الأول وخمسةً في اليوم التالي حتى تتمكن من مدحه على الدوام، فكلّما زاد مدحك زادت التصرّفات الجيدة، وقلت مواقف التوتر والعصبية.

التحكّم بردود الأفعال: عادةً ما تؤدّي تصرفات الطفل السيّئة إلى رد فعل خاطئة من الأهل مثل الضرب، أو الشتم، أو الصراخ، الأمر الذي لا يفيد سوى في إشعار الأهل بالذنب وإشعار الطفل بالسوء والانزعاج، فالشعور بالعصبية أمر طبيعيّ ولكن أن تجعل هذا الشعور يسيطر عليك وعلى رد فعلك هو شيء مذموم ولا يفيد في تربية الأطفال، لذا عندما تشعر أنك ستصاب بالعصبية تجاه تصرف ما من طفلك كأن تشعر بسرعة دقات قلبك أو كنت تشعر بالرجّة أو التعرق المفرط اترك ما تقوم به واتجه نحو طفلك وتحقّق من ما يريده وحاول أن تقلب الموقف لصالحك، أو ابتعد قليلاً عن طفلك إن كان بعمر كبير وانتظر حتى تهدأ قبل أن تبدأ بالتصرّف معه.

زيادة التركيز عند الأطفال

هناك العديد من الطرق التي تساعد على زيادة التركيز عند الأطفال، ومنها ما يأتي:

1. توفير وقت معين لممارسة أنشطة تحتاج إلى التركيز، ويتراوح ما بين 5-20 دقيقة على المهمة الواحدة، فالأنشطة الجديدة التي تحتاج إلى التحدّي يُفضّل تخصيص وقت أقلّ لها، أما الأنشطة الممتعة فتحتاج إلى مزيد من الوقت.
2. عدم تشتيت الطفل بتنوّع المهمام، فهو يقلل من التركيز ويقلل من الأداء، لذا يجب التركيز على مهمّة واحدة في نفس الوقت.
3. تقليل استخدام الأجهزة الإلكترونية قدر الإمكان كالهاتف والتلفاز والإنترنت، وإبعادها عن مكان إنجاز المهام.
4. تخصيص وقت استراحة بعد أداء مهمّة معينة تحتاج إلى تركيز، فالأطفال يحتاجون إلى النهوض والتحرّك وفعل شيء مختلف بعدها، حيث يمكنهم تناول وجبة خفيفة، أو التواصل مع أصدقائهم وما إلى ذلك.
5. ممارسة تمرين التنفس من البطن، لأنّه يساعد على تقليل معدّل ضربات القلب لتهدئة الجسم، ويزيد من صفاء الذهن، ممّا يؤدّي إلى زيادة التركيز.
6. تجزئة المهام الصعبة إلى عدّة مهام أكثر سهولة للوصول بشكل تدريجي إلى حلّ المشكلات الكبيرة، فمثلاً يمكن البدء بتعليم الطفل كيفية ربط حذائه، ثمّ صنع حلقتين مع السلاسل حتى الوصول للمهام الصعبة.
7. التأمّل ومراقبة الأشياء المحيطة عن طريق الأحاسيس الداخلية والابتعاد عن المشتّتات والخيال، مثل: التناوب على سرد ملاحظات حول أشياء مختلفة في الغرفة، أو الاستماع بتركيز إلى كلمات أغنية.

➢ **أغذية تساعد على زيادة التركيز عند الأطفال:**

تساعد الاغذيه المضاده للأكسده على تعزيز الذاكرة وتحسين وظائف الدماغ، مثل: الفواكه، والخضروات الملونة، والأطعمة التي تحتوي على فيتامين (هـ) الذي يؤدّي إلى تحسين الأنتباه مثل الحبوب المقوّاة، مثل: خبز القمح الكامل، والمكسرات.

➢ **أسباب ضعف التركيز عند الأطفال:**

من الأسباب التي تقلّل من تركيز الأطفال: قلة النوم، وضعف جهاز المناعة، وتشتّت التركيز، والإصابة بمشاكل صحية وعدم ممارسة الرياضة، ووجود جو مليء بالحركة، أو الضوضاء، أو التلفاز.

قصة الحصان المصاب وسباق الخيل

في إحدى الغابات الخضراء الجميلة، والمشهورة بمساحتها الخضراء الشاسعة، عاشت الخيول مع بعضها في سعادة وسلام، وكعادتهم كل عام قاموا بإجراء سباق الخيول الذي ينتظره الجميع، إلا أنه في ذلك العام، حدث ما لم يكن في الحسبان، صديقنا الحصان المصاب عدنان قرر أن يشارك في السباق، سخر الجميع من الحصان المصاب، وظل يستهزئون به.

وهم يقولون: ما هذا يا حصان عدنان؟ ألا ترى قدمك المصابة! كيف ستشارك في السباق، لم يرد عليهم الحصان الطيب عدنان، وسار في طريقه بعد أن أصر على ان يشارك في السباق، في اليوم التالي، وبعد أن حددت المسافة الخاصة بالسباق، ووقف كل حصان في مكانه المحدد، بما فيهم الحصان المصاب عدنان، أشار الحكم ليبدأ السباق، كانت الخيول المشاركة تنظر إلى الحصان المصاب وهي تضحك، ثم قرروا فجأة أن يأخذوا راحة وهم واثقون أنهم سيفوزون.

لم يتوقف الحصان عدنان كما فعل الجميع، وانما أكمل في السباق السريع، وهو يضع أمام عينيه خط النهاية، استطاع الحصان عدنان الفوز على الجميع، ووصل قبل باقي الخيول الأخرى، قامت لجنة الحكام بتكريم الحصان عدنان، وطلبوا منه القاء كلمة، فكر الحصان عدنان كثيراً ثم وافق.

قال الحصان عدنان: أصدقائي الخيول، لقد شعرت بالحزن قبل بدء السباق، إلا انكم وبسبب استهزائكم ساعدتموني في الوصول إلى خط النهاية، شعرت الخيول المشاركة في السباق بالحرج الشديد من الحصان عدنان، وذهبوا للاعتذار منه، قبل عدنان اعتذارهم وعادوا ليصبحوا أصدقاء لا يعكر صفو سعادتهم أي شيء.

بابا وماما الأعزاء لا تنسوا قبل أن تنهضوا من سرير الصغير أن تناقشوا فيما تعلمه واستفادة من قصة الحصان المصاب وسباق الخيل.

همبرجر ماكدونالدز

المقادير

900جرام لحم مفروم
¾كوب بقسماط
1بيض
3معلقة كبيرة حليب
2معلقة كبيرة صلصة ورسيستيرشاير
1بيض مخفوق
2فص ثوم مهروس
8شرائح جبن شيدر
8خبز برجر
½معلقة صغيرة ملح
½معلقة صغيرة فلفل حار
خس مفروم - حسب الرغبة
طماطم مقطعة - حيب الغبة
بصل مقطع - حسب الرغبة
4معلقة كبيرة خردل (للصلصة)
3معلقة كبيرة كاتشب (للصلصة)
1معلقة كبيرة مايونيز
¼معلقة صغيرة فلفل اسود (للصلصة)

الطريقة

1. **لتحضير شرائح لحم البيرجر:** اخلطي في وعاء متوسط اللحم المفروم والبيض والبقسماط والحليب.
2. تبلي بالفلفل الحار والملح ثم زيدي صلصة ورسيستيرشاير والثوم.
3. أخلطي المكونات جيداً حتى تحصلي على خليط متماسك شكلي الخليط بعدها الى أقراص متوسطة الحجم.
4. أدخلي أقراص البيرجر الى الثلاجة لحالي 30 دقيقة حتى تجمد قبل القلي.
5. سخني القليل من الزيت في قدر على النار ثم ضعي أقراص اللحم ثم اتركيها حتى تنضج من الجهتين.
6. وزعي اقراص البيرجر بعدها في قالب فرن افردي جبن الشيدر على كل منها ثم ادخليها الى الفرن حتى ذوبان الجبن.
7. لتحضير الصلصة اخلطي في وعاء صغير كل من الكاتشب والفلفل الاسود والمايونيز والخردل.
8. إدهني قطع الخبز بالقليل من الصلصة وزعي لحم البيرجر بالجبن ثم الخس والبصل والطماطم ثم قدمية.

قدمي ساندويتشات الهمبرجر في أطباق التقديم مع البطاطس المقلية والمشروبات الباردة

استشهاد القديس كوتلاس وأكسو أخته وتاتاس صديقه

في هذا اليوم أستشهد القديسون كوبتلاس وأكسوا أخته نجلا سافور ملك الفرس، وطاطس صديقه، وذلك آن سافور كان يعبد النار والشمس، وكان يعذب المؤمنين كثيرا، ولهذا لم يجسر أحد أن يذكر اسم المسيح في عهده.. وكان لابنه كوبتلاس صديق اسمه طاطس رئيسا على كورة الميدسيين فوشى به بعضهم أنه مسيحي، فأرسل إليه الوالي طوماخر، ليعرف صحة هذا القول حتى إذا كان صحيحا عذبه، ولما سمع، بذلك كوبتلاس ابن الملك انطلق هو أيضا إلى تلك الكورة إلى صديقه طاطس.

فلما حضر الوالي ووجده مسيحيا، أمر أن يعد له أتون نار ويطرح فيه، فرشم القديس طاطس علامة الصليب على النار فانطفأت، فتعجب كوبتلاس وقال له "كيف تعلمت هذا السحر يا أخي"؟ فأجابه "ليس هذا من السحر بل إنه من الإيمان بالمسيح"، فقال له "وإذا كنت أنا مسيحيا أفعل هكذا؟ "أجابه "بالإيمان تفعل أكثر من هذا"، فأمن كوبتلاس ابن الملك بالمسيح. ثم تقدم إلى النار ورشم عليها، فانطفأت راجعة خمس عشرة ذراعا، فأرسل الوالي إلى الملك يبلغه بهذا الأمر، فاستدعاهما الملك، وأمر بقطع رأس طاطس ونال إكليل الشهادة.

وأما كوبتلاس ولده فعذبه بأنواع العذاب، وسلمه لمقدم يعذبه، فطرحه في السجن ثم رسل إليه أخته أكسوا لعلها تستميل قلبه وترده إلى عقيدة أبيه، فوعظها وأمال قلبها إلى الإيمان بالمسيح، ثم أرسلها إلى قس ليعمدها وعادت إلى أبيها قائلة له ليتك كنت حاصل على ما حصلت عليه أنا وآخي. فانه ليس اله إلا يسوع المسيح، فغضب الملك وأمر بتعذيبهما حتى أسلمت الروح في يد المسيح. أما كوبتلاس فربطوه في أذيال الخيل وانطلقوا به فوق الجبال حتى أسلم الروح، ثم قطعوا جسده، وألقوه هناك لتأكله طيور السماء، ولما انصرف الجنود أوحى الرب يسوع إلى قسوس قديسين وشماس فمضوا خفية في الليل، وأخذوا الجسد المقدس وهو يضئ كالثلج وأخفوه في مكان إلى انقضاء زمن الاضطهاد.

شفاعة الجميع تكون معنا أمين

تذكار إستشهاد القديس يوليوس الإقفهصي
كاتب سير الشهداء 22 توت

"انظروا إلى نهاية سيرتهم، فتمثلوا بإيمانهم"
(عب13:7)