

إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون



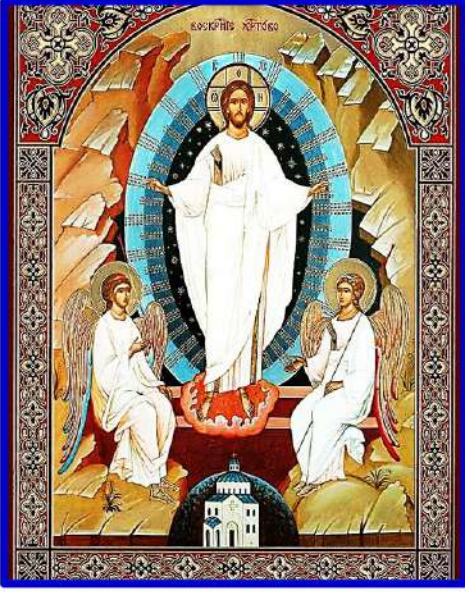
العدد 181 الجمعة 10 مايو ٢٠٢٤ الموافق 2 بشنس ١٧٤٠ ش



المسيح قام من بين الأموات ووطىء الموت بالموت
ووهب الحياة للذين في القبور

ضرورة القيامة

لمثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث



هناك نقطة أساسية في ضرورة القيامة، وفي فهم معني الخلود:

إن الله قد وعد الإنسان بالحياة الأبدية ووعدده هو للإنسان كله، وليس للروح فقط التي هي جزء من الإنسان. فلو أن الروح فقط أتيح لها الخلود والنعيم الأبدى، إذن لا يمكن أن نقول إن الإنسان كله قد تنعم بالحياة الدائمة، وإنما جزء واحد منه فقط، وهو الروح، إذن لابد بالضرورة أن يقوم الجسد من الموت، وتتحد به الروح، لتكون إنسانًا كاملًا تصير له الحياة الدائمة.

ولولا القيامة لكان مصير الجسد البشري كمصير أجساد الحيوانات!!

ما هي إذن الميزة التي لهذا الكائن البشري العاقل الناطق، الذي وهبه الله من العلم، موهبة التفكير والاختراع والقدرة علي أن يصنع مركبات الفضاء التي توصله إلى القمر، وتدور به حول الأرض، وترجعه إليها سالمًا، وقد جمع معلومات عن أكوان أخرى...! هل يعقل أن هذا الإنسان العجيب، الذي سلطه الله نواح من الطبيعة، يؤول جسده إلي مصيره كمصير بهيمة أو حشرة أو بعض الهوام؟! إن العقل لا يمكنه أن يصدق هذا... إذن قيامة الجسد تتمشي عقليًا مع كرامة الإنسان.

الإنسان الذي يتميز عن جميع المخلوقات ذوات الأجساد، والذي يستطيع بما وهبه الله أن يسيطر عليها جميعًا، وأن يقوم لها بواجب الرعاية والاهتمام، إذا أراد. فكرامة جسد هذا المخلوق العاقل لا بد أن تتميز عن مصير باقي الأجساد الكائنات غير العاقلة غير الناطقة.

كذلك فإن قيامة الأجساد ضرورة تستلزمها عدالة الله.

الإنسان مخلوق عاقل ذو إرادة، وبالتالي هو مخلوق مسئول عن أعماله، وسيقف أمام الله، لينال ثوابًا أو عقابًا عما فعل خلال حياته علي هذه الأرض إن خيرًا وإن شرًا، وهذا الجزاء عن عمل الإنسان، هل يعقل أن يقع علي الروح فقط، أم علي الإنسان كله بروحه وجسده؟

إن الروح والجسد اللذين اشتركا في العمل معًا، تقتضي العدالة الإلهية أن يتحملا الجزاء معًا أو يتنعما بالمكافأة معًا.

القيامة لقاء عجيب



إنها أولاً: لقاء صديقين متحدين: هذان الصديقان عاشا معاً العمر كله، منذ الولادة، بل وقبلها أيضاً، أثناء الحمل في بطن الأم، لم يفترقا لحظة واحدة، وأعني بهما الجسد والروح.

كل منهما طبيعة متميزة تماماً: الجسد طبيعة مادية، والروح طبيعة روحية، اتحدا في طبيعة واحدة هي الطبيعة البشرية،

لا تستطيع أن تفصل بينهما فتقول هنا الجسد وهنا الروح، عاشا بهذه الوحدة العجيبة، التي يعبر فيها الجسد عن كل مشاعر الروح: إن فرحت الروح، يتسم الجسد ويتهلل.

وإن حزنت الروح، يظهر حزنها في عينيه.. وبعد عمر وحياة، انفصل الاثنان بالموت. وأخيراً

يلتقيان في القيامة.. بعد غربة طويلة، ويتحدان مرة أخرى! تري ما هي مشاعر الروح

وهي تلتقي بجسدها، شريك العمر، ربما بعد آلاف أو مئات السنين، مثلما تلتقي أرواح

آدم ونوح وإبراهيم بأجسادها!!.. تلتقي الروح بجسدها، بعد أن رآته يتحول إلي حفنة

تراب، ثم يعود، وفي صورة أبهي من الأول، بلا أي عيب ولا نقص، حتى العيوب التي

كانت فيه أثناء ذلك الزمان السحيق.. نعم، يقوم بلا عيب، لأن العيوب لا تتفق مع النعيم

الأبدي. وأيضاً يعود وهو أكثر صداقة، فلا يختلف إطلاقاً في الحياة الأخرى مع الروح، إذ

يقوم جسداً روحانياً..

٢. اللقاء العجيب الثاني في القيامة، هو لقاء شعوب وأجناس التاريخ. إنها قيامة عامة

منذ آدم، تجتمع فيها كل الشعوب والأجناس، التي عاشت خلال أجيال وقرون، بكل

ملامحها ولغاتها، بكل أبطالها وقاداتها. ألعها تتعارف وتتفاهم؟! نعم بلا شك. لأنه

ستكون لكل لغة واحدة هي لغة الروح، أو لغة الملائكة. حقاً ما أعجب هذا اللقاء! إنه

قصة القصص، وحكاية دهور طويلة. وأجمل ما فيه موكب المنتصرين، الذين جاهدوا

خلال حياتهم في العالم وغلبوا. انتصروا للحق والقيم. يلتقون ووراء كل منهم رواية روتها

الأجيال.. ويعود العالم شعباً واحداً كما كان، قبل أن يفترق ويتشتت، تُري كيف سيكون

لقاء الشعوب التي كانت متصارعة من قبل؟ أترى تبدو أمامهم تافهة جداً، تلك الأسباب

التي دعنتهم من قبل للصراع؟!!

٣. اللقاء الثالث العجيب، هو لقاء البشر والملائكة: والملائكة لهم طبيعة أخرى أسمى

من طبيعتنا، ولكن اللقاء بهم هو إحدى متع الأبدية..

٤. وأسمى من هذا كله بما لا يقاس: لقاءنا مع الله.. إلتقاؤنا به تبارك اسمه هو النعيم

الأبدي، ولا نعيم بدون الله.. هنا ويقف قلبي في صمت خاشع، لأنني أمام أمر لا

تستطيع الألفاظ أن تعبر عنه لأنه فوق مستوي اللغة في التعبير، وفوق مستوي العقل

في التفكير..القيامة إذن هي لقاء عجيب..

الخماسين المقدسة

رحلات مع المسيح للقمص بيشوي كامل



الخماسين ليست انتهاء لجهاد الصوم واسبوع الالام بل بداية جديدة للجهد الروحي الايجابي للثبات في المسيح. فالتوبة جهاد مستمر في الصوم للوصول لنقاوة القلب، والثبات في المسيح القائم جهاد ايجابي مستمر للحياة في المسيح.

ورحلة الخماسين في كل مراحلها تدور حول اعلان شخص رب المجد يسوع في حياتنا والثبات فيه.

وأول الرحلة هو الايمان بالمسيح الذي قام ليقتضي نهائيا على اي اثر للشك فينا، وبعد ذلك يصير المسيح خبزنا، وماء حياتنا، ونورنا، وطريقنا، وغلبتنا حتى نصل في النهاية الي الامتلاء بروح الله القدوس الذي ارسله المسيح لنا.

فالمسيحية ليست مجرد وصايا سامية، ولكنها حياة بالمسيح، "فالمسيح يحيا في"، وروحه القدوس يسكن في، وجسده ودمه هما طعامي، والمسيح الحال في هو قوتي وغلبتي - وليست الغلبة امر يأتي لي من الخارج. فالكنيسة رتبت لنا قراءات أحاد الخماسين في حكمة الروح القدس، لكيما تكون مراحل عملية للجهد الروحي للثبات في المسيح، كاستمرار لجهادنا في الصوم المقدس:

الاحد الاول: الرب يسوع هو ايماننا وقيامتنا من الشك. (يو: ٢٠: ١٩-٣١)

الاحد الثاني: الرب يسوع هو خبز حياتنا. (يو: ٦: ٥٤-٥٨)

الاحد الثالث: الرب يسوع هو ماء حياتنا. (يو: ٤: ١-٤٢)

الاحد الرابع: الرب يسوع هو نور حياتنا. (يو: ١٢: ٣٥-٤٣)

الاحد الخامس: الرب يسوع هو طريق حياتنا. (يو: ١: ١١-١٤)

الاحد السادس: الرب يسوع هو غالب العالم. (يو: ١٦: ٢٣-٣٣)

الاحد السابع: الرب يسوع هو مرسل لنا روحه القدوس. (يو: ١٥: ٢٦، يو: ١٦: ١-١٥)

أسئلة حول ألوهية المسيح



س : قال السيد المسيح " الآب يحبُّ الابن. وقد دفع كل شيء في يده " (يو ٣ : ٣٥) " كل شيء قد نُفِع إليَّ من أبي " (مت ١١ : ٢٧) فهل معنى هذا أن الآب أعظم من الابن؟

ج : ١- قول السيد المسيح هذا يعبر عن المحبة المتبادلة بين الآب والابن، والرضى الكامل، فالابن لم يغتصب شيئاً لنفسه عنوة، بل سرَّ الآب أن يُدْفَع له كل شيء، حتى الدينونة فقد أعطاهما للابن، فالآب لا يدين أحداً لأنه قد أعطى الدينونة للابن الذي سَفَكَ دمه من أجل البشرية، وهذا القول يوضح تماماً أن الابن لم يدعي الألوهية، ولم يغتصب ما ليس له، ولم يحسب اختطافاً أو سرقة أن يكون مساوياً للآب.

٢- يقول القديس أثناسيوس "ولكي لا يضل أحد، عندما يرى أن الابن له كل ما للآب، بسبب المماثلة التامة ووحدة الذات التي له مع الآب، ويعتبر أن الابن هو الآب مثل ضلال سابلوس. لذلك فقد قال "أعطي لي"، "أخذت"، "دُفِع إليَّ" لكي يظهر أنه ليس هو الآب، بل كلمة الآب، الابن الأزلي، الذي بسبب مماثلته للآب، فإذا ما له هو له أزلياً من الآب، وبسبب أنه الابن فإن له من الآب ما هو له أزلياً. لأن "أعطي" و"دُفِع" وما يشابهها لا تقلل من ألوهية الابن، بل بالحري تظهره أنه الابن الحقيقي... فالمخلص نفسه يقول {لأنه كما إن الآب له حياة في ذاته كذلك أعطي الابن أن تكون له حياة في ذاته} (يو ٥ : ٢٦) والآن بقوله قد "أعطي" هو يعني أنه ليس هو الآب. ولكن بقوله " كذلك " يُظهر مماثلة الابن الطبيعية والذاتية للآب، فلو إن الآب في وقت ما لم تكن له حياة، فمن الواضح إن الابن أيضاً لم تكن له حياة في وقت ما، لأنه كما يكون للآب، كذلك يكون للابن أيضاً.

... لأنه كما في حالة الشعاع، إن كان الشعاع نفسه يقول (النور قد أعطاني أن أضيئ كل الأمكنة، وأنا لست أضيئ من نفسي، بل كما يريد النور) مع هذا فبقوله هذا هو لا يعني أنه في وقت ما لم يكن يضيئ، بل هو يعني أنني خاص بالنور وكل ما للنور هو لي، بل وأكثر من ذلك ينبغي أن نفكر عن الابن.."

وقال القديس أثناسيوس أيضاً "ولكن حتى قبل أن يقول، كل شيء دُفِع إليَّ، كان هو رب كل شيء {لأن كل شيء به كان} (يو ١ : ٣) وأيضاً {يوجد رب واحد. الذي به كل الأشياء} (١ كو ٨ : ٦) وحينما طلب المجد، كان هو كما هو "رب المجد" كما يقول بولس {لأنهم لو عرفوا لما صلبوا رب المجد} (١ كو ٢ : ٨) إذ هو يملك ذلك المجد الذي طلبه حينما قال {المجد الذي كان لي عندك قبل كون العالم} (يو ١٧ : ٥) .

روحانية طقس القراءات في الكنيسة القبطية الأرثوذكسية

الأنبا متاؤس

يوم ٢٩ من كل شهر قبطي



تحتفل الكنيسة يوم ٢٩ من كل شهر قبطي بثلاثة أعياد سيدية كبرى هي البشارة والميلاد والقيامة، لأن عيد البشارة في ٢٩ برمهاث وعيد الميلاد في ٢٩ كيهك أما عيد القيامة فقد حدث فعلاً سنة صلب السيد المسيح وقيامته في ٢٩ برمهاث كما هو واضح من السنكسار، ويأتي أحياناً يوم ٢٩ برمهاث كما حدث سنة ١٩٩١ م ١٧٠٧ ش.

لذلك جعلت الكنيسة يوم ٢٩ من كل شهر قبطي عيد التذكار الشهري لهذه الأعياد الثلاثة ما عدا شهري طوبة وأمشير لأنهما يقعان خارج المدة من البشارة إلى الميلاد (برمهاث - كيهك) ولم تكن فيهما العذراء مريم حاملاً بالسيد المسيح، ويقول رأي آخر أنهما يرمزان إلى الناموس والأنبياء في العهد القديم.

+طقس الصلوات في هذا اليوم فرايحي وتصلي المزامير في بداية القداس حتى الساعة السادسة فقط وليس فيه صوم انقطاعي ولا مطانيات.

قراءات قداس هذا اليوم فتظل كما هي مدونة بالقطمارس وكما رتبها الآباء منذ القديم وبدون تغيير، ولا تقرأ قراءات ٢٩ برمهاث، فلو كان الصحيح هو قراءات ٢٩ برمهاث فلماذا لم يسجل الآباء هذا الطقس في القطمارس ويكتبوا تحت يوم ٢٩ من كل شهر "تقرأ فصول ٢٩ برمهاث" وهكذا لم نقرأ لا في القطمارس المخطوط أو المطبوع ولا في أي كتاب طقسي آخر أن في كل يوم ٢٩ من الشهر تقرأ قراءات ٢٩ برمهاث، بل الأصح أن تظل القراءات كما هي لأنها مرتبة على سنكسار اليوم، ويكتفى في الاحتفال بذكرى الأعياد الثلاثة بالطقس الفرايحي فقط دون تغيير القراءات.

والحالة الوحيدة التي يمكن فيها تغيير القراءات هي إذا كان يوم ٢٩ هو يوم أحد لأنه يكون الأحد الخامس وقراءاته تتكرر كثيراً، ففي هذه الحالة تقرأ قراءات ٢٩ برمهاث .

(القديس مارمرقس الرسولي) البابا مرقس الأول

(٦١ - ٦٨ م)



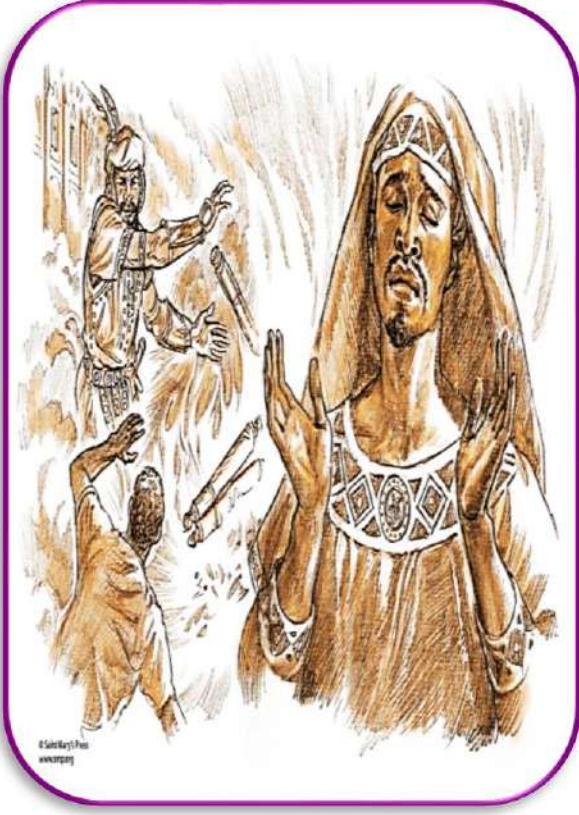
- المدينة الأصلية له: أدرنا بوليس (الخمسة مدن الغربية)
- الاسم قبل البطريركية: يوحنا مرقس بن أرسطوبولس
- تاريخ التقدمة: أول بشنس - ٢٧ أبريل ٦١ للميلاد
- تاريخ النياحة: ٣٠ برمودة - ٢٦ أبريل ٦٨ للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: ٧ سنوات
- محل الدفن: كنيسة بوكاليا / كنيسة العباسية
- الملوك المعاصرون: نيرون

كاروز الديار المصرية وأول باباوات الكرازة المرقسية و أحد السبعين رسولاً

- بيته أول كنيسة مسيحية، حيث أكلوا الفصح، وفيه اختبأوا بعد موت السيد المسيح وفي عليته حل عليهم الروح القدس.
- ولد في ترنا بوليس (من الخمسة مدن الغربية لشمال أفريقيا)، إسرائيلي المذهب.
- بعد صعود السيد المسيح اصطحبه بولس وبرنابا للبشارة بالإنجيل في أنطاكية وسلوكية وقبرص وسلاميس وبرجة بمفيلية حيث تركهما وعاد إلى أورشليم... وبعد انتهاء المجمع الرسولي بأورشليم اصطحبه برنابا معه إلى قبرص.
- بعد نياحة برنابا، ذهب مارمرقس بأمر السيد المسيح إلى أفريقيا وبرقة والخمسة المدن الغربية، ونادى في تلك الجهات بالإنجيل فأمن على يده الكثيرون.
- رسم انيانوس أسقفًا ومعه ثلاثة قسوس وسبعة شمامسة، ثم سافر إلى الخمسة المدن الغربية وأقام هناك يبشر ويرسم أساقفة وقسوسًا وشمامسة.
- ثم عاد إلى الإسكندرية... وهناك استشهد في ٣٠ برمودة على أيدي الوثنيين بعد أن أثار مصر وأفريقيا بنور المسيحية.

صلاة القديس العظيم والكارز الكريم تكون معنا آمين

سفري مكابيين الأول والثاني



هما ثامن وتاسع الأسفار القانونية الثانية ويوضع هذان السفران في الكتاب المقدس بعد سفر ملاخي ، وقبل اسفار العهد الجديد.

أسفار المكابيين الأول والثاني لهما أهمية تاريخية كبيرة إذ هما يربطان بين أسفار العهد القديم كما وردت في نسخة بيروت (التي جمعها عزرا) وبين العهد الجديد.

أولا : ملخص تاريخي : تكونت مملكة إسرائيل أولاً بيد شاول الملك. ولكن أخذت شكلها كدولة واتسعت واستقرت على يد داود الملك حوالي ١٠٠٠ سنة ق.م. واستمرت في استقرارها وازدهارها أيام سليمان الملك. ثم إنشقت إلى مملكتين أيام رحبعام ابن سليمان. والمملكتين هما:

- ١- إسرائيل وهي مملكة العشرة أسباط وعاصمتها الشهيرة هي السامرة
- ٢- يهوذا وهي مملكة السبطين (يهوذا وبنيامين) وعاصمتها أورشليم.

ونتيجة الممارسات الخاطئة لمملكة إسرائيل، إذ عمل لهم أول ملوك إسرائيل، يربعام بن نباط، هياكل للعبادة غير هيكل الرب في أورشليم، أن دخلت الوثنية سريعاً إلى مملكة إسرائيل وذهبت للسبي بيد مملكة آشور سنة ٧٢٢ ق.م. وكان أن أخذ ملك آشور معظم شعب إسرائيل وشتتهم في أنحاء دولة آشور، وأسكن بعض القبائل الوثنية في أرض إسرائيل وذلك لإضعاف الروح الوطنية لليهود فلا يثوروا عليه مطالبين بالحرية.

واستمرت مملكة يهوذا بعد ذلك فترة ونتيجة شرورها هي الأخرى ذهبت إلى سبي بابل سنة ٥٨٦ ق.م.

وعند قيام دولة الفرس على أنقاض مملكة بابل سنة ٥٣٦ ق.م. بيد كورش الملك الفارسي سمح بعودة اليهود إلى بلادهم وبناء هيكلهم لكن لا يملك عليهم ملك منهم، بل والي من قبل الملك

الفارسي. وهنا عاد بعض اليهود من يهوذا وبعض اليهود من باقي الأسباط وصاروا شعبًا واحدًا وذلك حتى جاء حكم اليونان.

ابتداء من سقوط أورشليم على يد نبوخذ نصر وحتى حكم المكابيين فلقد استمر البابليين أولاً ثم الفرس، ثم اليونان هم الذين يحكمون أورشليم واليهود عن طريق ولاة يعينهم الملوك الأجانب. في هذه الفترات تعاظمت وظيفة رئيس الكهنة اليهودي حتى صار ليس فقط زعيمًا دينيًا بل أيضًا سياسيًا، ولنفوذه صار بعض رؤساء الكهنة أثرياء، فصار هناك صراع على هذه الوظيفة، وصار المستعمرون يبيعون هذه الوظيفة لمن يدفع أكثر. وكان هذا حادثًا بالذات إبان الحكم اليوناني.



وابتداء من التشتت الذي حدث في سبي آشور ثم سبي بابل صار لليهود جاليات كبيرة في كل مكان. ومع الحكم اليوناني لمعظم العالم، تكلم العالم كله اللغة اليونانية، وترجمت التوراة إلى اللغة اليونانية فيما يعرف بالترجمة السبعينية.

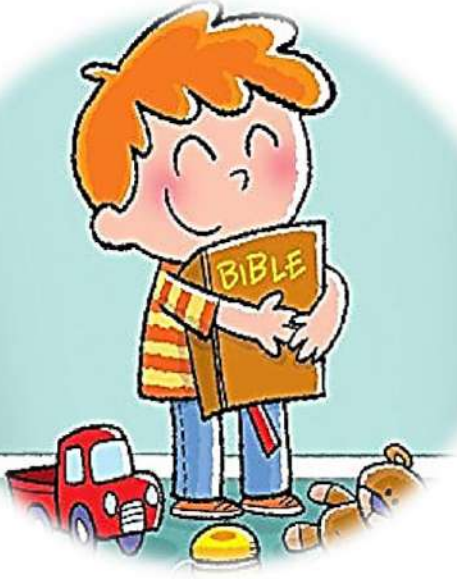
الحكم اليوناني: بدأت الإمبراطورية اليونانية حقيقة على يد الإسكندر الأكبر ذو الشخصية العظيمة الذي استطاع في سنوات قليلة إخضاع الإمبراطورية الفارسية ومعظم العالم المعروف حتى مصر جنوبًا ووصل إلى الهند. ومات أثناء عودته وهو في سن الثالثة والثلاثين. وتولى قادة جيشه الكبار حكم هذه الإمبراطورية الواسعة، بأن قسموها على أنفسهم إلى أربعة أقسام هي [١] مقدونية وبلاد اليونان [٢] ثراكية وما حولها [٣] مصر وما في إفريقيا [٤] سورية وفينيقية.

واستمر هؤلاء القادة في صراع مستمر وحروب مستمرة. وما يهمننا أن الحكم في مصر إستقر للبطالسة نسل القائد بطليموس والحكم في سورية إستقر للسلوكيين نسل سلوكس. وهؤلاء ظلوا في حروب مستمرة يتنافسوا فيها على ضم أرض اليهود. فتجد اليهود لفترة خاضعين لبطليموس لفترة أخرى لسلوكس.

ويطلق سفر المكابيين على السنة التي تولى فيها سلوكس الحكم في سوريا وبابل تاريخ دولة اليونان وهي سنة ٣١٢ ق.م.

صديق من السماء!

القمص تادرس يعقوب ملطي



قرع الراهب الشاب باب قلاية الراهب الشيخ المفتوح في هدوء، قائلاً: "أغاي (محبة) Agapy"، فلم يجب الشيخ. كرر مرة ثانية فثالثة، دون إجابة. اضطر الراهب أن يدخل إذ يعلم أن الشيخ مريضٌ جداً. دُهِش الراهب إذ رأى الشيخ جالساً وبجواره رجل وقور جداً.

قال الراهب الشيخ للشاب: "كيف دخلت دون أن يُسمح لك بذلك؟" فتدخل الضيف قائلاً: "دعه، فإن الله يريد أن ينال بركة!"

استأذن الضيف وسلّم على الراهبين، عندئذ سأل الشاب الشيخ: "من هو هذا الضيف الغريب؟" أجابه الشيخ: "إن آداب الرهبنة تقتضي ألاّ تسأل في أمرٍ لا

يخصك!" أصرّ الشاب على التعرف على الضيف الفريد الذي عندما سلّم عليه شعر بقوة تملأه، وأخيراً قال له الشيخ:

سأخبرك بشرط ألاّ تخبر أحداً عنه حتى يوم رحيلي...

لقد عانيت من آلام شديدةٍ وأحسست أني غير قادر على القيام لفتح باب القلاية، لذلك تركت الباب مفتوحاً حتى تستطيع الدخول.

إذ اشتدت بي الآلام جداً أمسكت بالكتاب المقدس مصدر تعزيتي، وقد عرفته ليس كتاباً للقراءة بل للقاء مع الله الكلمة وملائكته وقديسيه من العهدين القديم والجديد. تعودت أن أمزج القراءة بالصلاة، وأدخل مع إلهي في حوارٍ ممتع... فهو مصدر فرحي وسلامي وتعزيتي.

أمسكت بالكتاب المقدس، وإذ اشتدت بي الآلام جداً أحسست بالحاجة إلى صديق يعزيني. إني محتاج أن أتحدث مع إرميا النبي الباكي. فتحت مراثي إرميا، ثم رفعت عيني إلى الله صارخاً: "أرسل لي إرميا النبي يعزيني!" وإذ بدأت أقرأ في سفر مراثي إرميا ظهر لي إرميا النبي، ودخلنا معاً في حوارٍ معزٍ. وها أنت قد دخلت القلاية لتجده يتحدث معي، وكان لك نصيب اللقاء معه!

عزيزي المحبوب... بلا شك أنك محتاج مثلي إلى أصدقاء يلازمونك ويسندوك. ليس صديق أعظم من الله الكلمة، تلتقي معه حين تقرأ الكتاب المقدس، أو الإعلان الإلهي المكتوب. خلاله تدخل في حوارٍ مع صديقك الإلهي بكونه الكلمة واهب الحياة، معطي اللذة، ومشعب النفس، فتقول مع المرتل: **"بكلامك أتلذذ" "بكلامك أحيأ" "وجدت كلامك حلو فأكلته" مز ١١٩.**

خلال الإعلان السماوي المكتوب يرفع الروح القدس قلبك وفكرك وكل أعماقك إلى السماء، فتسمع الصوت السماوي: **"أنت سماء وإلي سماءٍ تعود!" لا تعود تسمع الصوت: "أنت تراب (أرض) وإلي ترابٍ تعود!"**

لا تجعل قراءة الكتاب المقدس لك روتيناً تلتزم بتنفيذه ولا تهدئة لضميرك، وإنما خلاله تلتقي بالسمايين مع القديسين تجد الكل معك يحبونك ويسندونك!

كيف تسعد زوجتك ؟



الاحترام يولد الحب ولا يمكن أن تستمر علاقة سوية بدون احترام، فكيف تعبر لزوجتك عن احترامك لها؟ قل "آسف" إذا أخطأت: يجد بعض الرجال صعوبة في الاعتذار عند الخطأ، ويظن البعض أن الاعتذار يُنقص من قدره أمام زوجته، لذلك يرفض الاعتذار، ولكن على عكس ما قد يظن بعض الأزواج، فإن اعتذارك لزوجتك يُعلي من قيمتك في نظرها لأن ذلك يعني أنك تحترمها، ويعني أنك إنسان قوي صادق مع نفسك.

احترم اهتماماتها: من المفيد أن يكون لكل طرف "هوايات، أهداف" عبر لزوجتك بالكلام وبالأفعال أيضاً عن إحساسك بقيمة ما تقوم به، شجعها وادعها وكن أول من يقدم لها يد المساعدة إن احتاجت ذلك.

احترم أسرارها وخصوصياتكم: إن ما يحدث بينك وبين زوجتك، وما يدور بينكما من أحاديث سر لا ينبغي أن يعرفه سواكما، كما أن الأمور التي تخص زوجتك هي أسرار، فهي قد لا تحب التحدث عنها أمام الآخرين.

احترم أهلها: احترم أهل زوجتك من أجلها، حتى لو كنت لا تُكنُّ لهم قدراً كبيراً من الحب. ولكن زوجتك ستقدر جداً أنك تفعل ذلك من أجلها.

اتصل بها: إذا كنت ستتأخر عن موعد عودتك، فاتصل بها لتخبرها ولا تدعها تقلق عليك أو تعيد تسخين الطعام مرات ومرات.

انصحها في السر: إذا فعلت زوجتك تصرفاً لم يعجبك أمام الآخرين، فانتظر حتى تكونا منفردين وأخبرها عما ضايقتك بمنتهى الهدوء موضحاً لها ما تتوقعه منها في المواقف المشابهة في المستقبل. **تجمل لها:** كما تحب أن تترين لك زوجتك وأن تراها على أجمل هيئة، فهي أيضاً تحب منك ذلك، ولهذا احرص على أن يكون مظهرك حسناً ورائحتك طيبة.

كن حارساً لها: احرص على ألا تتعرض زوجتك لأي موقف يؤذيها معنوياً أو مادياً، ودافع عنها ضد أي شخص ينتقص من كرامتها ولكن بدون أن يتسبب ذلك في شجار بينك وبين من أساء إليها خاصة إذا كان المسيء أباك أو أمك أو أحد أفراد عائلتك، إن مثل هذه المواقف تتطلب التصرف بحكمة حتى لا تتفجر المشكلات وتتفاقم.

استقبل على نفس موجة إرسالها، وأرسل على نفس موجة استقبالها: استمع لزوجتك استماعاً يوصل لها رسالة مفادها أنك مهتم ومستمتع بحديثها، أحياناً تحتاج الزوجة مجرد الكلام، أو لأنها تفكر بصوت مرتفع. لكي تنجح في تواصلك مع زوجتك، حدد بدقة ما تريده هي وتجاوب معها على هذا الأساس، كذلك احرص على أن تظهر لها تفاعل معها من خلال تعبيرات وجهك وجسمك، لأن الرجال بصفة عامة يميلون إلى عدم تغيير تعبيرات وجوههم كثيراً.

كيف نعلم أبناءنا عن الجنس

للقس بيشوي صدقي - وتقديم الانبا موسى

ما هي التربية الجنسية في نظرك؟ وما هو لب التربية الجنسية المفروض أن نربي بها أولادنا، أي ما هي المادة الأساسية التي يجب أن ننقلها إليهم في هذا المجال؟



هي معرفة الملامح النفسية والجسدية لكل من الجنسين واحتياجات كل منهما لدى الآخر. هدف التربية الجنسية لا يقتصر على شرح العملية التناسلية والإجابة اللبقة على أسئلة الأطفال بشأنها، ولا هي منع أولادنا من السلوك المنحرف أو أن نتدرب على علاجه الأمثل، إنما الأهم أنه يمتد إلى أن نساعدهم أن يهضموا ويتذوقوا المعنى الإيجابي للميول والأعراض الجنسية، كعطية من الله، ليعيشوا شبابهم أسوياء حتى يستمتعوا بزواج سعيد أو يتكرسوا في بتولية سليمة.

إن مضمون التربية الجنسية المطلوبة يمكن تركيزه في ثلاث نقاط.

(أ) دور الله

((الله هو خالق الإنسان)) هي فكرة إيمانية أولية وبديهية ويردها الجميع، ومع ذلك ينكر البعض نتائجها وتطبيقاتها. فإن كنت أو من أن الله هو خالقي فلماذا أنظر بتوجس إلى بعض أعضائي أو إفرزاتي أو أحاسيسي؟ قد يرد البعض أن الخطية قد أفسدت صورة الله في.

الحقيقة هي أن الخطية لم تلغ صورة الله ولكن الخطية شوهدت الصورة فقط، وقد تم تعديلها إلى ما هو أفضل بالمعمودية والميرون والتناول.

الله الحب، هو إذا الذي أهدى الإنسان هذه العطية ليستمتع بها. وضع فيه دافع من السعي بلذة للإتحاد بالآخر، مزودا إياه بالأجهزة النفسية والجسدية اللازمة لذلك. وعلى الإنسان أن يمارسها بشكر وهو في محضر الله ونوره، وتبعا لمشيئته حتى يشبع بالطريقة التي صممها خالقه.

وبالتالي فعلينا أن نبرز لأبنائنا أن : مشيئة الله في خلقه جنسين متجاذبين لبعضهما من أجل تحقيق شركة حب، قداسة الأعضاء الجسدية، فاعلية سر الزواج ، الأحاسيس التي يشعر بها المراهق لا تعنى فقدان براءته الملائكية المطلوب ضبطها وتوجيهها.

(ب) دور النفس :

خلق الله الإنسان على صورته ، فأعطى لادم من صفاته ، ولحواء من صفاته ... هناك صفات في الإثنين معاً، وهناك صفات أعطاها بتفوق لأحدهما ، من هنا جاء احتياج كل منهما أن يكتمل بالآخر .

وبالتالي فعلينا أن نبرز لأبنائنا :

-قيمة الحب ومعالمة الناضجة في العواطف الجنسية ، وبالتالي عدم الإنغماس في علاقات قبل أوانها .

- الملامح النفسية لكل من الذكورة والأنوثة. واحترام كل منهما للآخر حتى فيما هو مختلف عنه ما يتطلبه ويتوقعه ويحتاجه ، كل من الجنسين من الجنس الآخر .

- قيمة وكرامة كل من الجنسين وبالتالي الشعور بالرضا عن أنفسهم سواء ذكور أو أناث .

- قيمة التعبيرات الجميلة ، الرقيقة والراقية ، التي تكسب العلاقة بهجتها الإنسانية

(ج) دور الجسد : الله هو الذي أتقن هذا الجسد الرائع التكوين وهو الذي قدسه في الأسرار .

وظيفة الجسد هي التعبير عما يجيش بالنفس من مشاعر وأفكار . الله هو الذي أعطاني هذا الجسد ، فهو خاص بي ولا يحق لأحد أن يتفرس فيه أو لمسه إلا بإذني ، وفي حالات معينة خاصة.

وبالتالي فعلينا أن نبرز لأبنائنا :

- التعرف على الأعضاء ، ووظيفة كل منها ، والتغيرات التي تحدث فيها .

- صيانة أجسادنا والحفاظ عليها نظيفة وطاهرة ، ونقيها من أمراض إنحرافات الجنسية.

-الحشمة وحدود التعرى اللائقة - إجادة التعبير بالجسم ، وحدوده

- حقوق جسدهم واحترام قدسيتها و حقوق أجساد الآخرين واحترامها

إن الله لا يريدنا فقط ألا نقع في الخطية أو في المشاكل انما الأهم أن نعيش حياتنا سعداء

التربية الجنسية الحقة هي التي ترسم صورة سليمة عن الجنس كما خلقه الله لاشباع الانسان ومتعته بصورة متكاملة.

في العدد القادم (كيف نحدثهم عن الجنس حسب كل مرحلة عمرية)

معلومات تربية



١. لا تسمح لأي احد كان ، أن يأخذ أخبارك من طفلك ولو كان بطريقة مداعبة .. أين ذهبتم؟ ماذا يفعل والديك؟ من أين لك هذا فذلك يولد عادات سيئة لديه .

٢. لا تسمح لطفلك أن ينقل إليك كلاماً سمعه من أحد عنك أو عن آخرين فإن ذلك يشجعه ويعوده على التجسس والنميمة ونقل الأسرار وعدم الحفاظ على العهود .

٣. لا تورث لأبنائك أخبار سيئة عن أقاربهم مهما حدث بينك وبينهم، دعهم ينشأؤون بقلوب سليمة ونوايا صافية.

٤. تمتع بابنائك وهم صغار، فسوف تمر الأيام بسرعة ولن يبق لك من براءتهم وطفولتهم إلا مجرد ذكريات، لاعبهم ، اضحك معهم، مازحهم، أخرج معهم، كن كطفل بينهم .

٥. عندما تقولوا: شكراً لأطفالكم فأنتم تقدمون لهم رسالة تربية غير مباشرة، بحيث يقولوا: شكراً لكل من قدم لهم خدمة، فلا تتجاهلوا ذلك وتحرموهم الأدب .

٦. الغضب: في كثير من الأحيان نغضب على أبنائنا لأمر لا يستحق الغضب، ويكون سبب غضبنا كثرة ضغوط الحياة علينا، لذا ينبغي إن نفرق بين ضغط الحياة علينا، وضغطنا على أبنائنا ، فلا يكون أبنائنا متنفساً لنا من ضغط الحياة .

٧. عود طفلك إن يلجأ إلى الله ، ويطلب منه العون والقوة.

٨. عودوا أطفالكم على احترام الأخوال والأعمام، وتقديرهم، وحتى إن وجد خلاف معهم، فلا تقحموا أطفالكم في هذا الخلاف .

٩. عود طفلك على أدب الحديث والاستماع واحترام آراء الآخرين، وذلك لن يحدث إلا إذا تكلمت معه بهدوء، وسمعت آراءه ، وعلمه أن يسمع أكثر مما يتكلم ، فالسمع يدل على رقي المتحدث واحترامه آراء الآخرين .

نقص فيتامين د

نقول أنّ الشخص مُصاب بـ نقص فيتامين د عندما يصبح فيها مستوى فيتامين د في الجسم منخفضاً جداً، ممّا يؤدي إلى ترقق العظام وهشاشتها وتشوهها، لذا عندما تجد أنّك تحصل على مقدار دون الحد الموصى به من قبل الأطباء، ننصحك بالتعرض لأشعة الشمس لتعويض الفارق.

ما هي أعراض نقص فيتامين د

- الشعور بالإرهاق
- الشعور بألم في العضلات وأعضاء الجسم
- أمراض المناعة الذاتية مثل التصلب المتعدد والتهاب المفاصل
- الإصابة بترقق العظام
- تطور أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ونوبات قلبية

أسباب نقص فيتامين د

- عدم تناول المستويات الموصى بها من فيتامين د
- التعرض المحدود لأشعة الشمس
- الإقامة السكنية في مناطق لا تتعرض للشمس
- استخدام واقي شمسي باستمرار
- أصحاب البشرة الداكنة أكثر عرضة للإصابة بنقص فيتامين د
- عدم قدرة الكلى على تحويل فيتامين د إلى شكله النشط
- سوء امتصاص فيتامين د

مضاعفات نقص فيتامين د

- هشاشة العظام
- ارتفاع ضغط الدم
- خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية
- الربو الحاد عند الأطفال
- الكساح لدى الأطفال
- الصداع النصفي
- ضعف الإدراك عند كبار السن
- الاكتئاب

3 عوامل قد تساعد في تقليل الإصابة بالمرض

- التعرض الدائم لأشعة الشمس
- تناول الأطعمة النباتية والحيوانية التي تحتوي على فيتامين د (سمك السلمون ، الفطر ، صفار البيض ، التونة المعلبة، السردين ، زيت كبد الحوت)
- الحصول على أقراص أو حقن فيتامين د تحت إشراف الطبيب

متى تحتاج إلى المساعدة الطبية؟

- إذا كنت لا تمض الكثير من الوقت في الشمس
- إذا كنت تغطي بشرتك بشكل دائم بواقي شمسي يمنع إنتاج فيتامين د
- إذا كان لديك عوامل خطر نقص فيتامين د

كيف يتم تشخيص الإصابة بنقص فيتامين د؟ يتم تشخيص الإصابة بنقص فيتامين د عن طريق عمل التحاليل اللازمة لمعرفة نسبة فيتامين د في الدم بعد الكشف والاستماع للشكوى والاطلاع على نمط حياة المريض.

صورة تذكارية لأعياد زواج شهر أبريل 2024



وصية الزوجين

يجب عليك ايها الابن المبارك --- المؤيد بنعمة الروح القدس أن تتسلم زوجتك فى هذه الساعة المباركة بنية خالصة ونفس طاهرة وقلب سليم وتجتهد فيما يعود لصالحها وتكون حنوناً عليها وتسرع الى ما يسر قلبها . فأنت اليوم المسئول عنها من بعد والديها. وقد تكالمتما بالإكليل السمائي والزيجة الروحانية وحلت عليكما نعمة الله. ومتى قبلت ما أوصيت به . أخذ الرب بيدك ووسع فى رزقك. ويرزقك أولاداً مباركين يُقر الله بهم عينيك. ويمنحك العمر الطويل والعيش الرغد ويحسن لك العاقبة فى الدنيا والاخرة.

وأنت أيتها الابنة المباركة -العروس السعيدة-- قد سمعتى ما اوصى به زوجك فيجب عليكى ان تكرميه وتهابيه ولا تخالفي رأيه . بل زيدي فى طاعته على ما اوصى به إضعافاً . فقد صرتى اليوم منفردة معه. وهو المسئول عنكى بعد والديكى . فيجب عليكى ان تقابليه بالبشاشة والترحاب . ولا تضجري فى وجهه ولا تضيعي شيئاً من حقوقه عليكى. وتتقى الله فى سائر امورك معه. لان الله تعالى اوصاكى بالخضوع له وأمرك بطاعته بعد والديكى . فكونى معه كما كانت امناسارة مطيعة لأبينا إبراهيم وكانت تخاطبه يا سيدى. فنظر الله إلى طاعتها له وبارك عليها واعطاها إسحق بعد الكبر. وجعل نسلها مثل نجوم السماء والرمل على شاطئ البحر . فإذا سمعتى ما أوصيناكى به واتبعتى جميع الأوامر. اخذ الرب بيدكى ووسع فى رزقك وحلت البركات فى منزلك ورزقكى اولاداً مباركين يقر الله به عينيكى. بركة وسلام ربنا يسوع المسيح تكون معكما أمين.