

إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون



العدد 190 الجمعة 7 فبراير 2025 الموافق 30 طوبة 1741 ش

عيد دخول السيد المسيح الهيكل
8 أمشير 1741 ش - 15 فبراير 2025



"الآن تُطْلِقُ عَبْدَكَ يَا سَيِّدُ حَسَبَ قَوْلِكَ بِسَلَامٍ، لَأَنَّ عَيْنَيَّ قَدْ أَبْصَرَتَا خَلَاصَكَ"

لو 2: 29-30

طقس عيد دخول السيد المسيح الهيكل



يذكر تاريخ الكنيسة أن سمعان الشيخ الذي حمل السيد المسيح هو أحد السبعين شيخا الذين ترجموا التوراة من اللغة العبرية إلى اللغة اليونانية في مصر بأمر ملكها بطليموس. فلما وصل إلى قوله (هوذا العذراء تحبل وتلد ابناً) داخله الشك قائلاً: أنه لآمر ممتنع أن تلد عذراء، فألقى الله عليه سباتاً فرأى في رؤيا يقول له أنك لن تموت حتى ترى المسيح الرب مولوداً من عذراء، وعاش نحو ثلاثمائة سنة حتى حمل السيد على ذراعيه إذا أعلمه الروح القدس به فبارك الله قائلاً (الآن يا سيد تطلق عبدك بسلام)... (لو 2: 29) لقد فرح به سمعان الشيخ وحنة النبية التي كانت أيضاً تتعبد في الهيكل منتظرة خلاص الرب... وقيل (هذا وضع لسقوط وقيام كثيرين) (لو 2: 32).

فالذين يؤمنون به ينهضون من الخطية والذين يرفضون يسقطون... أيضاً تنبأ سمعان الشيخ عن مشاركة السيدة العذراء آلام ابنها (وأنت يجوز في نفسك سيف... (لو 2: 25) قبل هذا أتم السيد الختان حسب الشريعة حتى يمكنه دخول الهيكل واندماجه معهم لتعليمهم وأن نحفظ وصاياه ونتممها... كان دخول السيد المسيح مع أمه في اليوم الأربعين وذلك إتماماً للناموس (لا 2: 12).

بدخول السيد المسيح الهيكل تحققت أمنية سمعان الشيخ إذ كان متوقفاً تعزية إسرائيل وتوقف ما يقرب من ثلاثمائة عام لذا حمله على ذراعيه وبارك الله قائلاً: الآن يا سيدي تطلق عبدك بسلام حسب قولك لأن عيني قد أبصرتا خلاصك (لو 2: 29-20) ويردد الكاهن تسبحة سمعان الشيخ عند دورته حول المذبح بعد أوشية الإنجيل حاملاً البشارة (الإنجيل) الذي هو الخلاص كما حمله سمعان على ذراعيه. كما يقال يومياً في التسبحة قبل القطعة السابعة من ثيئوطوكية الأحد.

هنا ليتني أسأل نفسي...؟! لقد كان سمعان الشيخ باراً نقيّاً متوقعاً (راجياً) تعزية إسرائيل فاستحق أن يحمل السيد المسيح على ذراعيه.

فهل لي هذه الفضائل حتى أحمل السيد المسيح؟! بل وأكثر من هذا حمله على ذراعية أما أنا فانه داخلي!... لقد أقبل بالروح إلى الهيكل وكان على استعداد تام لاستقبال السيد المسيح بالهيكل إذ تحمله أمه العذراء فهل قبل إلى الكنيسة بالروح القدس الساكن داخلي وهل أنا على استعداد تام لاستقبال وتناول جسد ودم السيد المسيح من أبي الكاهن؟!

في تواضع تام سمح الرب يسوع لسمعان أن يحمله بينما هو محمول على مركبة الشاروبيم بل وسمح أن يباركه (لو 2: 34) مع أنه هو وحده الذي يبارك الجميع وهكذا يسمح الآن لكل كاهن أن يقدمه على المذبح ذبيحة غير دموية وحياة آمنة لكل من يتناول منه باستحقاق... لقد قدم فرخيّ حمام ذبيحة بينما هو الذي تقدم له الذبائح.

إن فرخيّ الحمام مقدمة الفقير بينما هو معطي الكل...! إن سمعان الشيخ بعد أن حمل السيد انفتحت عيناه وأبصر المخلص الآتي لخلاص العالم فهتف قائلاً: (عيني قد أبصرتا خلاصك...) فطلب لوقته الانحلال من الجسد ومناعبه لتمتع بحياة أفضل مردداً مع معلمنا بولس (لي اشتها أن أنطلق وأكون مع المسيح ذاك أفضل جداً) (في 1: 23) فأعطني يا إلهي تلك البصيرة الروحية التي بها أستطيع أن أنطلق معك كل حين، فأنطلق بقلبي حيث النقاوة، وأسبح بفكري حيث السماء.

ليعطنا الرب طهارة السيدة العذراء التي استحققت أن تحمل السيد المسيح في أحشائها، وتقوى سمعان الشيخ الذي أستحق أن يحمله على ذراعيه، ورجاء حنة النبية التي تنبأت بإيمان عن مجيئه... آمين.

تأملات في سفر يونان

لمثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث



نينوى... المدينة العظيمة

عجيب هذا اللقب "المدينة العظيمة" الذي أطلقه الرب على نينوى!! قاله الرب مرتين ليونان "قم اذهب إلى نينوى المدينة العظيمة" (يون 1: 2؛ 3: 2).

وهذا التعبير "المدينة العظيمة" كرهه الوحي للمرة الثالثة بقوله "وأما نينوى فكانت مدينة عظيمة للرب مسيرة ثلاث أيام" (يون 3: 3).

وتكرر هذا اللقب للمرة الرابعة في آخر السفر عندما قال الرب "فلا أشفق أنا على نينوى المدينة العظيمة التي يوجد فيها أكثر من اثنتي عشرة رتبة من الناس لا يعرفون يمينهم من شمالهم وبهائم كثيرة" (يون 4: 11).

ما أعجب هذا، أن يلقبها الرب أربع مرات بالمدينة العظيمة، بينما كانت مدينة أممية، جاهلة لا يعرف أهلها يمينهم من شمالهم، تستحق أن ينادى النبي عليها بالهلاك، وهى خاطئة قد صعد شرها أمام الرب، وليس فيها من جهة المقياس الروحي أي مظهر من مظاهر العظمة!! أكان هذا تنازلاً من الرب في استخدام الأسلوب البشري، فسامها عظيمة، على اعتبار أنها عاصمة لدولة، وتضم أكثر من 120 ألف من السكان؟

أم أن الله رآها باعتبار ما سوف تصير إليه في توبتها وفي عظمتها المقبلة، كأمية توبخ اليهود، كما قال عنها الرب "إن رجال نينوى سيقومون في يوم الدين مع هذا الجيل ويدينونه، لأنهم تابوا بمناداة يونان، وهو ذا أعظم من يونان ههنا" (متى 12: 41).

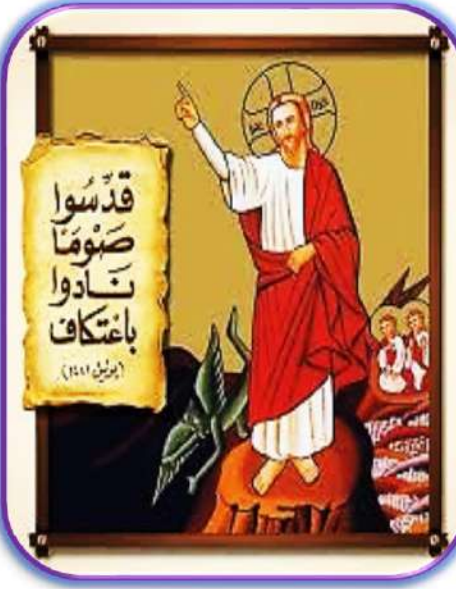
أن تسمية الرب لنينوى بالمدينة العظيمة درس نافع للذين يسلكون بالحرف، ويدققون في استخدام الألفاظ تدقيقاً يعقدون به كل الأمور ويخضعون به الروح لفقه الكلمات!!

أمر الله يونان النبي أن ينادي على نينوى بالهلاك، ولكنه كان في نفس الوقت يدبر لأهلها الخلاص... كان يحبهم ويعمل على إنقاذهم دون أن يطلبوا منه هذا... إن سفر يونان يعطينا فكرة عميقة عن كراهية الله للخطية ولكنه في نفس الوقت يشفق على الخطاة ويسعى لخلاصهم.

وإنقاذ الله لنينوى فكرة عن اهتمام الله بالأمم، إذ كان اليهود يظنون أن الله لهم وحدهم، وأنهم وحدهم الذين يتبعونه ويعبدونه، وهم شعبه وغنم رعيته، فأراهم الله في قصة نينوى أن له خارقاً آخر ليست من تلك الحظيرة، وكما وبخ عبده يونان بإيمان البحارة الأمميين، وكذلك وبخ اليهود بإيمان أهل نينوى وتوبتهم، تلك التوبة التي كانت عظيمة حقاً في عمقها وفاعليتها.

الصوم الكبير تاريخيًا

القمص أنثاسيوس فهمي جورج



إن الصوم الأربعيني تقليد رسولي وهو تعليم كنيسة الإسكندرية منذ زمن بعيد. فالقديس كيرلس الأول عمود الدين يقول في عظاته بخصوص الصوم الكبير إنه "حسب التقليد الرسولي"، ومن قبله البطريرك ثيوفيلس يقرر ذلك أيضًا في خطابه الفصحية، كما تحدث القديس إيرينانوس "أبو التقليد الكنسي" عن أهمية الصوم الأربعيني الكبير، وأكد أنه قديم العهد جدًا، وإن طقسه يَرَاغَى في أنحاء العالم كله، ويرجع إلى أيام الرسل .

فالصوم هو أقدم وصية عرفتها البشرية منذ آدم الأول (تك 2: 16-17)، وقد أثبت ذلك أيضًا القديس يوسابيوس القيصري، وقرر المؤرخ سقراط سوزمين في تاريخه الكنسي أن كنيسة مصر القبطية تصوم هذا الصوم سبعة أسابيع كاملة، ويقول القديس يوحنا كاسيان أن الصوم الكبير يقدم فيه الأقباط عشور السنة صومًا.

وتأتي الديسقولية فتقرر "فليكن عندكم جليلاً صوم الأربعين المقدسة"، وتؤكد في الباب العاشر "وان تصوموا في كل عام أربعين يومًا كما صام موسى وإيليا النبيان العظيمان، وجميع الأنبياء في العتيقة، وابتدأ سيدنا المسيح بذلك ليعلمنا أن نفعل ذلك قبل آلامه المحيية."

"وقد كان الآباء الرسل القديسون الأطهار ومن تبعهم من المؤمنين يصومون الأربعين المقدسة." ويذكر العلامة أوريجين فيقرر قائلاً "الأصوام التي نلتزم بها هي الأربعون المقدسة والأربعاء والجمعة"، كما وذكره روفنيوس المؤرخ ناسبًا ذكره إلى العلامة أوريجين في تفسيره لسفر اللاويين. وبعض الآباء القديسين القدامى عندما كانوا يتأملون في الأربعين المقدسة، كانوا يقارنونها بعدد الساعات التي قضاها الرب في القبر وهي أربعون ساعة محسوبة، أي إننا نصوم عن كل ساعة قضاها الرب في القبر يومًا كاملًا..

فالصوم الأربعيني كان منذ العصر الرسولي، موجودًا منذ القرن الأول المسيحي ومارسته الكنيسة في كل أنحاء العالم وصامه المسيحيون.

وقد ورد عن الأربعين المقدسة في الرسائل الفصحية لباباوات الإسكندرية، فنجد أن البابا أنثاسيوس الرسولي حامي الإيمان البطريرك العشرين يقرر قاعدة الصوم الكبير في الرسالة الفصحية الثانية وفي الرسالة الثالثة والسادسة والسابعة.

ونجد أن طقس تكريس الميرون المقدس، يتم في الأربعين يومًا، كما أشار إليه القانون الخامس من قوانين مجمع نيقية، كشيء ثابت ومقرر في الكنيسة المسيحية في العالم كله، وذكرته قوانين الرسل، وقالت إنه تم إتباعا لما فعله السيد المسيح.

لقد كان الصوم الأربعيني من الممارسات الروحية التي مارستها كنيسة الرسل عمود الحق وقاعدته، هيا مع الكنيسة التي هي باب السماء فلك نوح الجديد بل والحقيقي لنخلص لأن كل من كان خارجها هلك (1 بط 3: 20)، ولنتمتع باختبار الصوم الكبير المقدس من أجل بنيان حياتنا وشعبها الحقيقي، فنجتاز الصوم مع المسيح الذي صامه عنا (مت 4: 2)، وكما صام داود النبي (مز 35: 13)، ودانيال النبي (دا 9: 3)، وحزقيال النبي (حز 4: 9)، ونحميا النبي (نح 1: 3)، وعزرا الكاتب والكاهن (عز 8: 21).. فنكون غالبين للعالم والشيطان لأن (هذا الجنس لا يخرج إلا بالصوم والصلاة).

سر التوبة والاعتراف

لمثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث



سؤال: ما هي أهمية سر التوبة والاعتراف؟ وهل هو لازم للخلاص؟
الجواب: أسس الرب هذا السر قديمًا والاعتراف له شروطه بان الإنسان يعترف في قرارة نفسه بالخطأ ويعترف أمام الله وأمام من أخطأ في حقه وان يعترف أمام **الآب الكاهن** الذي اخذ سلطان الحل والربط من الرب كما ورد في إنجيل متى 16: 19 وفي نفس الوقت يقطع كل روابط الخطية ومسبباتها كي لا يرجع إليها معتمدًا علي نعمة الرب الإله!

* سر الاعتراف في العهد القديم

توبة الإسرائيليين: (قض 10: 15 و 16) "فقال **بنو إسرائيل** للرب أخطأنا فافعل بنا كل ما يحسن في عينيك إنما أنقذنا هذا اليوم وأزالوا الآلهة الغريبة من وسطهم وعبدوا الرب فضاقت نفسه بسبب مشقة إسرائيل" وانفصل نسل إسرائيل من جميع بني الغرباء ووقفوا واعترفوا بخطاياهم وذنوب آبائهم" (نح 9: 2).
توبة منسي الملك: (2مل 23: 12 و 13)

في الشريعة أمر الرب بالاعتراف بالخطية وكيفيه تقديم ذبيحة لغفران الخطايا "فان كان يذنب في شيء من هذه يقر بما قد أخطأ به ويأتي إلى الرب بذبيحة لاثمه عن خطيته التي أخطأ بها أنثى من الأغنام نعجة أو عنزة من المعز ذبيحة خطية فيكفر عنه الكاهن من خطيته" (لا 5: 6) **وأيضًا** "إذا أخطأ أحد وعمل واحدة من جميع مناهي الرب التي لا ينبغي عملها ولم يعلم كان مذنبا وحمل ذنبه فيأتي بكبش صحيح من الغنم بتقويمك ذبيحة إثم إلى الكاهن فيكفر عنه الكاهن من سهوه الذي سها وهو لا يعلم فيصفح عنه انه ذبيحة إثم قد إثم إنما إلى الرب" (عد 5: 17). **وأيضًا** "يضع هارون يديه على رأس التيس الحي ويقر عليه بكل ذنوب بني إسرائيل وكل سيئاتهم مع كل خطاياهم ويجعلها على رأس التيس ويرسله بيد من يلاقيه إلى البرية ليحمل التيس عليه كل ذنوبهم إلى ارض مقفرة فيطلق التيس في البرية ثم يدخل هرون إلى خيمة الاجتماع ويخلع ثياب الكتان التي لبسها عند دخوله إلى القدس ويضعها هناك ويغسل جسده بماء في مكان مقدس ثم يلبس ثيابه ويخرج ويعمل محرقة ومحرقة الشعب ويكفر عن نفسه وعن الشعب" (لا 16: 21).

اعترف عاخان بن كرمي بخطيئته "فقال يشوع لعخان يا ابني أعط الآن مجدًا للرب إله إسرائيل واعترف له واخبرني الآن ماذا عملت لا تخفي عني فأجاب عخان يشوع وقال حقا إني قد أخطأت إلى الرب إله إسرائيل وصنعت كذا وكذا" **اعتراف شاول الملك لصموئيل النبي قائلًا** "أخطأت لأنني تعديت قول الرب وكلامك لأنني خفت من الشعب وسمعت لصوتهم والآن فاغفر خطيتي وارجع معي فاسجد للرب... قد أخطأت والآن فأكرمني أمام شيوخ شعبي وأمام إسرائيل وارجع معي فاسجد للرب إلهك فرجع صموئيل وراء شاول وسجد شاول للرب" (1صم 15: 24-31) **وكان لصموئيل سلطان الحل من الخطايا.**

اعتراف داود النبي والملك لنathan النبي وأعطى داود الحل من الخطية "فقال داود لنathan قد أخطأت إلى الرب فقال Nathan لداود الرب أيضا قد نقل عنك خطيتك لا تموت" (2صم 12: 13 و 15) **فمنذ العهد القديم نجد أن الكاهن هو الشخص الوحيد الذي له سلطان مغفرة الخطايا** "لان شفتي الكاهن تحفظان معرفة ومن فمه يطلبون الشريعة لأنه رسول رب الجنود" (ملا 2: 7).

في الصلوات كانوا الأنبياء يعترفوا للرب بخطيتهم فداود اعترف قائلًا "اعترف لك بخطيتي ولا اكتم إثمي قلت اعترف للرب بذنبي وأنت رفعت أثام خطيتي" (مز 32: 5) **وفي المزمور (51) قال** "ارحمني يا الله حسب رحمتك حسب كثرة رأفتك امح معاصي اغسلني كثيرًا من إثمي ومن خطيتي طهرني لأنني عارف بمعاصي وخطيتي أمامي دائمًا إليك وحدك أخطأت والشر قدام عينيك صنعت لكي تتبرر في أقوالك وتغلب في قضائك هاأنذا بالإثم صورت وبالخطية حبلت بي أُمي... استر وجهك عن خطاياي وامح كل آثامي" **ودانيال في صلواته** "وبينما أنا أتكلم واصلي واعترف بخطيتي وخطية شعبي إسرائيل واطرح تضرعي أمام الرب الهه عن جبل قدس الهه" (دانيال بالتتمة 9: 20) **و** "وصليت إلى الرب الهه واعترفت وقلت أيها الرب الإله العظيم المهورب حافظ العهد والرحمة لمحبيه وحافظي وصاياه أخطأنا وإثمنا وعملنا الشر وتمردنا وحدنا عن وصاياك وعن أحكامك" (دا 9: 4).

العقيدة المسيحية الأرثوذكسية

بِسْمِ الْآبِ وَالابْنِ
وَالرُّوحِ الْقُدُسِ
الْمُوَاحِدِ آمِينَ

ما تفسير قول السيد المسيح للآية (وهذه في الحياة الأبدية ان يعرفوك انت الإله الحقيقي وحدك ويسوع المسيح الذي أرسلته) (يو ١٧: ٣) ؟

هناك شرطان للوصول إلى الحياة الأبدية.

الشرط الأول أن يعرف الانسان أن يهوه هو الإله الحقيقي وحده رافضاً الآلهة الوثنية التي ليست بالحقيقة آلهة.

الشرط الثاني أن يؤمن بأن يهوه الاب قد أحب العالم حتي ارسل ابنه الوحيد فاديا ومخلصا للعالم بذبيحة الصليب وان يتبع تعليم السيد المسيح المرسل من الأب إلى العالم.

ومما يؤكد قصد السيد المسيح بعبارة أنت الإله الحقيقي وحدك ما ذكره معلمنا بولس الرسول في رسالته الأولى إلى أهل كورنثوس "فمن جهة أكل ما ذبح للأوثان نعلم ان ليس وثن فى العالم وان ليس إله اخر ألا واحداً ... لكن لنا إله واحد الاب الذي منه جميع الأشياء ونحن له ورب واحد يسوع المسيح الذي به جميع الأشياء ونحن به (١ كو 8: 4-6)

فمن الواضح هنا فى تأكيد عقيدة الإله الواحد أن الرسول يرفض كل الآلهة الأخرى الوثنية المسماة آلهة والتي هي ليست آلهة حقيقية.

و حينما يقال عن الأب أنه هو الإله الحقيقي وحده فالمقصود أنه بجوهره الإلهي يسمو على جميع الآلهة الوثنية الأخرى وينفرد بالألوهية الحقيقية.

ولكن ليس الأب إلهاً بجوهر مستقل والابن إلهاً بجوهر مستقل آخر بل إن الأب وكلمته هما جوهر واحد ولاهوت واحد وطبيعة واحدة.

الأب أقنوم متمايز عن أقنوم الابن ولكن ليس التمايز فى الجوهر أو الوجود أو الكينونة بل فى حالة الوجود أو حالة الكينونة فالأب مثل ينبوع والابن مثل التيار المولود منه بغير تقسيم.

فإن كان الأب هو الإله الحقيقي وحده بين جميع الآلهة فإن الابن هو إله حق من إله حق مثلما نقول فى قانون الايمان.

والأب والابن والروح القدس الله واحد فى الجوهر وان كان الثلاثة أقانيم متساوية فى المجد والكرامة والقدرة الأزلية وكل الصفات الإلهية.

بولس إلى أفسس "رب واحد وايمان واحد ومعمودية واحدة وأب واحد لكل الذي على الكل وبالكل وفي كلكم" (١ كو 12: 4-6).

وفى ذلك - يتحقق نفس المعنى المقصود فى القول السابق عن الرب الواحد والإله الواحد لقد قال السيد المسيح "أنا والآب واحد" (يو 10: 30).

بمعنى أنهما إله واحد ورب واحد فإن قيل عيد الأب انه إله واحد فالمقصود عدم وجود آلهة أخرى غير الآب وكلمته وروحه وان قيل عن الابن إنه رب واحد فالمقصود هو عدم وجود أرباب أخرى.

لمثلث الرحمات قداسة البابا شنودة الثالث



من التدریب النافعة فی الصوم تدریب الحفظ، یمکن أن تشغل بعضًا من وقت فراغك بالحفظ.

وتعنى بذلك حفظ المزامیر، وحفظ الصلوات، وحفظ آیات وفقرات من الكتاب المقدس، وحفظ الألحان والمدائح والترانیم وبعضًا من التسابیح من كتاب الأبصلمودية.. وغير ذلك.

احفظوا المزامیر، تحفظكم المزامیر، واحفظوا الإنجیل، يحفظكم الإنجیل. وتدریب الحفظ، لیس هو فقط لشغل وقت الفراغ، حیث یقضي الإنسان أيضًا وقتًا روحیًا، ویأمل فیہ معانی وأعماق الكلام الذي یحفظه. إنما للحفظ فوائد أخرى عديدة..

بالحفظ یمتطیع الشخص أن یمکمل صلواته فی أي وقت.. وفی أي وضع، وفی أي مکان، وفی وسط الناس، دون احتیاج إلى کتاب یفتحه فتتكشف صلاته للآخرین! بالحفظ یمتطیع أن یصلي وهو سائر فی الطریق، وهو فی وسائل المواصلات وهو موجود وسط جماعات من الناس یتحدثون فی أمور لا تعنیه. فیجلس صامتًا، یحسبونه منصتًا لهم، بینما هو یصلي بقلبه سرًا دون أن یشعر به أحد..

وبالحفظ یمتطیع الإنسان أن یصلي فی الظلام.. ویستطیع أن یسلی نفسه فی رحلة وفی مسیر طویل. وینفعه الحفظ فی استخدام ما یحفظه، فی الخدمة والوعظ، وفی الرد على الأفكار والمحاربات، وفی حفظ العقل نقیًا مشغولًا بالله..

وكبرنامج مُقْتَرَح للحفظ: یمکن أن یبدأ الشخص بالقطع المشتركة فی الأجبیه، مثل صلاة الشکر، والمزمور الخمسین، والثلاثة تقديسات، وقدوس قدوس قدوس، وارجمنا یا الله ثم ارحمنا.

ثم بعد ذلك بعض المزامیر حسبما یستسهل، وحسبما یوافق قلبه، ثم قطع الساعات، وأناجیلها، وتحاليلها.

وبالنسبة إلى الصغار: یمکن تحفظیهم کثیر من الآیات القصیره، وبعضها حسب الحروف الأبجدیه، وبعض الترانیم، وبعض الألحان الكنسیه، لأنهم یحبون الموسیقی والأناشید. ثم بعض صلوات من الأجبیه والمزامیر حسب مستواهم.



تاريخ البطاركة في الكنيسة القبطية



17- البابا بطرس الأول (خاتم الشهداء) (302 - 311 م.)

. المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر

. الاسم قبل البطريركية: بطرس

. تاريخ التقدم: 13 هاتور - 9 نوفمبر 264 للميلاد

. تاريخ النياحة: 14 برمودة - 9 أبريل 282 للميلاد

. مدة الإقامة على الكرسي: 17 سنة و 5 أشهر

. محل إقامة البطريرك: الدومينيكوم الديونيسي

. محل الدفن: كنيسة بوكاليا

. الملوك المعاصرون: ديوكنتيانوس (ديقليديانوس)

. كان أبواه تقيان خائفين من الله ولكنهما لم يرزقا ولدًا.

. تشفعت أمه بالقديس بطرس الرسول في الخامس من شهر أبيب (عيد استشهاد القديسين بطرس وبولس)... وفي تلك الليلة ظهر لها بطرس وبولس وأعلمها أن الرب قد قبل صلاتها وسوف يعطيها ولدًا تسميه بطرس، وأمرها أن تمضي إلى البطريرك ليباركها، ولما استيقظت أخبرت زوجها وكان كاهنًا قديسًا يسمى ثاؤدوسيوس وذهبت للبابا فصلى وباركها... وبعد قليل رزقت بهذا القديس.

. وفي كمال سبع سنين سلموه للبابا ثاؤنا فصار له كابن خاص وألحقه بالمدرسة اللاهوتية فتعلم وبرع في الوعظ، ثم كرسه البابا شماسًا فقسًا، وأوصى البابا ثاؤنا أن يكون الأب بطرس خلفًا له على الكرسي المرقسي، فلما جلس استضاءت الكنيسة بتعاليمه. وفي أيامه ظهر أريوس المخالف، فنصحته القديس فلم يقبل فحرمه ومنعه من شركة الكنيسة.

. قبض رسل الملك مكسيميانوس الوثني على البابا... وقطعوا رأسه بحد السيف بعد أن صلى قائلاً **"ليكن بدمي انقضاء عبادة الأوثان، وختام سفك دماء المسيحيين"** وقد سمعت عذراء قديسة كانت بالقرب من المكان صوتًا من السماء يقول: آمين، وكانت مدة رئاسته إحدى عشرة سنة.

. تعيد الكنيسة بنياحتها في التاسع والعشرين من شهر هاتور.

18- البابا أرشيلالوس (311 - 312 م.)

. المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر

. الاسم قبل البطريركية: اشيلالوس

. تاريخ التقدم: 19 كيهك 28 للشهداء - 14 ديسمبر 311 للميلاد

. تاريخ النياحة: 19 بؤونه 28 للشهداء - 13 يونيو 312 للميلاد

. مدة الإقامة على الكرسي: 6 أشهر

. مدة خلو الكرسي: 15 يومًا

. محل الدفن: كنيسة بوكاليا

. الملوك المعاصرون: جاليريوس

. كان قسًا بالإسكندرية، ولما نال البابا بطرس خاتم الشهداء إكليل الشهادة اتفق المؤمنون والأساقفة على رسامته بطريركًا في 19 كيهك سنة 28 للشهداء، ولما جلس على الكرسي تقدم إليه جماعة من الشعب وطلبوا منه قبول أريوس، فقبله...! ولما قبله وخالف وصية أبيه البابا بطرس خاتم الشهداء لم يقم على الكرسي سوى ستة شهور.

. تعيد الكنيسة بنياحتها في التاسع عشر من شهر بؤونه.



بركة صلاتهما تكون معنا آمين

دير القديس الأنبا بيشوي



في أواخر القرن الرابع الميلادي تأسس الدير تحت قيادة القديس الأنبا بيشوي كتجمع رهباني ويشمل كنيسة الأنبا بيشوي وقلالي الرهبان وبئر مياه بدون أسوار. في أواخر القرن الخامس الميلادي أثناء حكم الإمبراطور زينون ويتكون من ثلاثة طوابق:

أ - الطابق الأول يشمل بئر مياه، ومطحنة غلال، ومعصرة زيت، ومخازن.

ب - الطابق الثاني وبه مدخل الحصن عن طريق كوبري متحرك ويوجد به فرن وكنيسة علي أسم القديسة العذراء مريم.

ج - الطابق الثالث وهو السطح وبه كنيسة علي أسم الملاك ميخائيل، ومغارتين.

في القرن التاسع الميلادي أقيمت الأسوار الحالية للدير علي مساحة حوالي 3 أفدنه.

في القرن الرابع عشر الميلادي قام البابا بنيامين الثاني البطريك 82 الذي كان علي السدة البطريركية ما بين 1327 - 1339 م بعمل ترميمات واسعة للدير بسبب النمل الأبيض الذي عرض سقف الكنيسة للانهييار.

وكنوز الدير تتمثل في أجساد القديسين الموجودة حيث يوجد جسد القديس العظيم الأنبا بيشوي والأنبا بولا الطموهي في أنبوبة واحدة في المقصورة بالخورس الأول. أما عن كنائس الدير فيوجد في الدير كنيسة الأنبا بيشوي وتعتبر أكبر كنيسة في أديرة وادي النطرون، وبها:-

أ- المذبح الرئيسي علي اسم القديس الأنبا بيشوي

ب- المذبح البحري على اسم القديسة العذراء مريم

ج- المذبح القبلي على اسم القديس يوحنا المعمدان

كما يوجد بها ثلاثة خوارس كما يوجد أنبل للتعليم في الخورس الثاني، وكنيسة الشهيد ايسخرون القليني وتقع من الجهة القبليّة من كنيسة الأنبا بيشوي، ويوجد بها ممر يؤدي إلي المعمودية المقدسة، ويوجد جزء من جسد الشهيد ايسخرون في أنبوبة بداخل مقصورة في نفس الكنيسة، وكنيسة الأنبا بنيامين البابا 52 من الجهة البحرية من كنيسة الأنبا بيشوي وكنيسة الشهيد العظيم مار جرجس من الجهة الغربية القبليّة.

كما توجد المائدة القديمة غرب الكنيسة، وبئر الشهداء أمام الكنيسة من الناحية البحرية وهي التي غسل فيها البربر سيوفهم بعد أن قتلوا 49 من الآباء الرهبان القديسين في دير القديس مكاريوس الكبير أثناء غارتهم الثالثة علي البرية سنة 444 م ، وتذكر استشهادهم 26 طوبة. ويوجد أيضا الحصن الذي بني في أواخر القرن الخامس الميلادي أثناء حكم الإمبراطور زينون.

ويتكون من ثلاثة طوابق ويتوسط الدير حديقة واسعة يحيطها عدة مباني.

وقد تعهد قداسة البابا الأنبا شنودة الثالث بتعمير دير القديس الأنبا بيشوي فرسم له نياقة الأنبا صرابامون أسقفا ورئيسًا للدير سنة 1975م، وأسس مقرًا بابويا في الدير يقضي فيه بضعة أيام أسبوعيًا تقريبًا، وبفضل صلواتهما وعملهما الدائم زاد عدد الرهبان، كما أهتم بالتعمير والإنشاءات من قلالي "مساكن" للرهبان، ومكتبة ضخمة للإطلاع، وحفر الآبار وعمل الصهاريج لمياه الشرب، والاهتمام بالزراعة وتربية الماشية، وإنشاء مساكن للعمال وتوفير الرعاية الروحية والصحية لهم، وعمل عيادات وصيدلية وقصر بمنارة شاهقة ومضايف وبيوت خلوة للضيوف. كما تم بناء كاتدرائية كبيرة بالدير.

ومما يذكر أنه تم إعداد وعمل وطبخ زيت الميرون العديد من المرات في الدير.. لكي يوزع علي الكنائس بمصر والخارج، ومازال عمل الرب ينمو ويزداد في كنيسته المقدسة.

بركة القديسين الأنبا بيشوي و الأنبا بولا الطموهي اللذان حتى الآن تحدث الكثير من المعجزات من جسديهما الطاهرين، وبصلواتهما أمام عرش النعمة، بركة صلواتهما وشفاعتهم تكون معنا وتثبتنا في المسيح يسوع ولربنا المجد الدائم إلي الأبد آمين

لمثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث



من المفروض أن يحترم الأبناء آباءهم وأمهاتهم. فالكتاب يقول "أكرم أباك وأمك لكي تطول أيامك على الأرض" (خر 20:12) "لكي يكون لك خير على الأرض" (تث 5:16)، وقد علق القديس بولس الرسول على هذه الوصية، بأنها "أول وصية بوعد" (أف 2:6).

ويكون احترام الإنسان لأمه، ليس مجرد مركزها العائلي كأم. ولكن حبذا لو كان ذلك أيضًا بسبب تقديره لعقلها وحكمتها وحسن مشورتها، وحسن تصرفها وتديرها لأمر الأسرة. ولا تكون مثل بتشبع أم سليمان الملك، التي جاءت في طلب، فقام عن كرسي ملكه وسجد لها، وأجلسها على يمينه... ولكن لما طلبت منه طلبًا شعر أنه ضد الشريعة، لم يستجب لها، بل عاقب من جاءت تتوسط لأجله وأمر بقتله (1مل 2:19-25).

هناك إذن فرق بين الاحترام للمركز، واحترام الصفات والشخصية.

والأم الحكيمة العاقلة، هي الأم التي يحترمها أبنائها للأمرين معًا. حتى لو لم تكن أما، لا يقل احترامهم لها. فشخصيتها توجب الاحترام. وكلامها يجب تنفيذه، ليس لأنه مجرد كلام أم، بل الأكثر لأنه كلام منفعة، كله حكمة وفائدة... هذه هي الأم التي لها مواهب وشخصية، وحياة ماثلة. إنه احترام من عمق القلب والعقل، لأنها موضع ثقة.

غير أن بعض الأمهات للأسف، يطلبن الاحترام والطاعة، في مواقف وأوامر خاطئة لا يمكن للابن الحكيم أن يطيعها!!

كما حدث لبتشبع مع ابنها سليمان الحكيم... وإن حدث لمثل هذه الأم إن خالفها ابنها، أن تثور عليه وتوبخه. وتقول له: أبهذا الأسلوب تكلم أمك؟! وأين هي الطاعة التي أمرك بها الرب؟! ونفس الوضع بالنسبة إلى الأب المخطئ في أوامره. وهكذا يقول الكتاب "أيها الأولاد، أطيعوا والديكم في الرب، لأن هذا حق" (أف 1:6). نعم، في الرب، فهذا حق. أما خارج دائرة الرب، فيقول السيد الرب "من أحب أبا أو أمًا أكثر مني، فلا يستحقني" (مت 10:37). أما "في الرب" فكل كلمة تقولها الأم، تكون موضع الطاعة، وموضع الاحترام، وموضع التنفيذ... برضى، وبشكر.

والأم الحكيمة تحترم أولادها أيضًا كما يحترمونها:

لا تهينهم، ولا توبخهم بغير سبب يستحقون عليه التوبيخ. ولا تجرح شعورهم، ولا تصغر من شأنهم. بل تكلمهم بألفاظ رقيقة، ويكونون في نظرها كبارًا تفتخر بهم، وترفع من قدرهم أمام الكل. وتمتدح ما فيهم من حسنات، وتسر، بنجاحهم وتفوقهم...

الابن يعاملونه خارج بيته معاملته طيبة واحترام. ولكنه للأسف لا يجد في بيته نفس الاحترام الذي يجده خارجًا. فإنه في نظرهم باستمرار، صغير مهما كبر، يعاملونه في البيت كصغير لا يستحق احترامًا. وبهذا قد ينشأ الابن معقدًا، يبحث عن احترامه دائمًا خارج بيته!!

أما في البيت فقد يجد الابن العناية، ولكن ليس الاحترام.

لهذا أقول باستمرار أن الزواج يحتاج بكل تأكيد إلى مواهب تربوية، لأنه ينبج أولادًا تحتاج إلى تربية سليمة، والأم بالذات، تحتاج بالأكثر إلى هذه المواهب التربوية، لأن الأب غالبًا ما يكون مشغولًا بعمله خارج البيت، تاركًا مسؤولية تربية أبنائه على أمهم...

طفلك وسر الحب

دكتور مجدي إسحق

"أَنَا هُوَ الرَّاعِي الصَّالِحُ، وَالرَّاعِي الصَّالِحُ يَبْذِلُ نَفْسَهُ عَنِ الْخِرَافِ" (يو 10 : 11)

الثالث سر حب يوحد الأنايم في ذات واحدة ولكنه يفيض ليدعو آخرين من العدم إلى الوجود وبالمثل الحب الزوجي يخرج للوجود أطفالاً هم ثمرة هذا الحب العميق ، الطفل هو استعلان لسر الحب الذي يولد في قلب شريكى الحياة على صورة الله الذي أعلن حبه بإيجاد آخر يتعهد به ويرعاه ويشاركه ذاته هذا المفهوم الثلاثي يؤمن للطفل النمو السوي إذ يجعله مرغوباً بحد ذاته، عدم الإنجاب لأي سبب لا يفسد وحدة الزواج فالإتحاد تم واكتمل بالحب .

الطفل الغير المرغوب فيه :

الطفل بالنسبة للعائلة البعيدة عن الله هو عبء اجتماعي ضروري، وقد يتخطاه الوالدين بالكاد ليكون الطفل مصدر لذة سطحية وملكية جديدة وهو بذلك ينشأ في جو عقيم، فيرى نفسه ثقلاً على والديه، يلمح ذلك في الكلمات والمواقف المتدمرة والشكوى المتكررة والغضب المستمر، وعلم النفس الحديث أثبت خطورة إحساس الطفل بالرفض حتى قبل ولادته، وما أخطر أن يولد طفل مرفوضاً شعورياً أو لا شعورياً، فيقوده إلى الإنكماش الاجتماعي وضعف الثقة بالنفس والشعور الدائم بالإحباط وانعدام الدافع إلى التقدم وتخيل لو شعر بذلك الطفل الرضيع.

الحب الزوجي ضمان الطفل السعيد :

الطفل الذي يبصر حب والديه يأتي مرغوباً فيه منهما مختبر حبهم المشترك الذي يعطيه الرغبة العارمة في الحياة والوجود وتحقيق الذات، والحب من ناحية أخرى علامة الأمان والاستقرار للطفل فينطلق في مسيرة النمو ويواجه العقبات، والحب بين الزوجين يشبع قلبهما فلا يحتاجوا إلى تملك الولد أو استقطابه لتعويض نقص الحب، فلا يتحول الطفل بدوره إلى أداة للصراع تدمره وترتد لتدمر علاقتهما فيما بعد، ويقدم هذا الحب للولد نموذجاً حياً لحب الله الفائق، فينطلق من مساحة البيت المحدودة ليخلق في عشرة ناضجة بالمسيح الذي رأى صورته في والديه.

السلطة الحانية :

الحب الوالدي مسئولية والتزام وبذل، وعلامة هذه المسئولية هي السلطة وأساسها الحب، وتسمى السلطة الحانية فالله يحبنا وقتن هذا الحب داخل أطار الوصية التي توجه وتربي وعندما كان أحد أولاده يخطيء كان الله يرسل له التأديب ليضبط مسيرته ويصلح عوده ويقوم إعوجاجه، فحب الله لا يتعارض مع تأديبه، فالإنسان يعرف نتائج الخطية الفاسدة.

"لَأَنَّ الَّذِي يُحِبُّهُ الرَّبُّ يُؤَدِّبُهُ، وَيَجْلِدُ كُلَّ ابْنٍ يَقْبَلُهُ" (عب 12 : 6)

فالحب بدون تأديب هو تدليل مفسد: يخرج طفلاً فاقداً للأمان ، غير قادر على تحمل المسئولية لا يخدم غيره ولا يعرف إلا الأنانية والذاتية.

التأديب بدون حب قساوة محطمة: تسحق الطفل ، وتمسخه وتجعله قزماً في عقله ونفسه وروحه، وقد ينفجر هذا القلب الصغير المكسور ليصير طاقة غضب هائلة تحطم كل ما يلاقيها في الطريق.

أما الحب المسيحي فهو سلطة موجهة بالوصية تارة وبالتأديب تارة أخرى وبناء لغة الاحترام مرة ثالثة وبتدريب الطفل على الالتزام بحدوده دون أن يتجاوز حدود غيره مرة رابعة، أيها الأب أنت تحرم الولد عندما تعطيه كل ما يطلبه، ففي الطفل إحتياج عميق للسلطة بدونه لا يشعر بالأمان أو الاستقرار، لكن أخلط سلطتك بالحب، ليعرف أنك فيما تحبه أنت تؤدبه وفيما تؤدبه أنت تحبه.

إرشادات التحدث مع الأولاد حول مرحلة البلوغ



يكون لدى ابنك العديد من الأسئلة، وربما بعض المخاوف بشأن التغيرات التي تحدث خلال فترة البلوغ. تتطلب هذه اللحظة الحساسة منك التوجيه والدعم لابنك عليك تقديم الإرشادات والنصائح الضرورية لمساعدة ابنك على التعامل مع هذه المرحلة، والتأكد من فهمه أنّ هذه المرحلة الانتقالية هي أمر طبيعي يمر به كل مراهق.

متى أتحدث مع ابني عن مرحلة البلوغ؟

ربما يكون الوقت المثالي للتحدث معه أقرب مما تتصور، بشكل عام تظهر أول علامات البلوغ على الأطفال الذكور على عمر 10-11 عاماً، ومن الطبيعي أن تظهر لدى بعض الأولاد في سن 9، أو تتأخر حتى سن 15 ومن المهم أن توضح لابنك أنّ الأفراد يختلفون في وقت حدوث البلوغ، وأنّ هذا أمر طبيعي تماماً، وعليك أن تؤكد له أن حدوث البلوغ قبل أو بشكل متأخر قليلاً مقارنة بأقرانه ليس سبباً يدعو للقلق.

يمكنك شرح علامات وتغيرات البلوغ لابنك على مراحل، مع نموه، وتطوّر وعيه والتغيرات التي يمرّ بها، يمكن أن تبدأ الشرح بلغة أبسط وأكثر اختصاراً، ومع تقدّم سنّه تصبح إجاباتك أكثر صراحة ووضوحاً.

ما هي علامات البلوغ عند الذكور؟

- يبدأ سن البلوغ عندما يبدأ جسم ابنك بإنتاج وإفراز هرمون التستوستيرون (الهرمون الذكوري المسؤول عن التغيرات الجسدية التي تحدث خلال مرحلة البلوغ).
- زيادة معدل التعرق وبدء ظهور رائحة للجسم.
- ظهور حب الشباب على مناطق مختلفة من الجسم.
- تغيرات في حجم الأعضاء التناسلية.
- نمو الشعر في بعض المناطق.
- تغيرات في الصوت حيث يُصبح أكثر خشونة.
- طفرة النمو، بحيث يزداد الطول والوزن بشكل سريع.
- زيادة دهنية الشعر والوجه.

هذه التغيرات لا تحدث جميعها في وقت واحد، بل تحدث تدريجيّاً على مدى سنتين تقريباً.

قدّم له نصائح للتعامل مع هذه التغيرات:

تقديم النصائح للتعامل مع هذه التغيرات من الممكن أن يُساعد ابنك على تخفيف بعض المشاعر والمخاوف المرتبطة بهذه المرحلة الانتقالية، واحرص دائماً على توفير كل الأمور التي قد يحتاجها خلال هذه الفترة، حتى لو لم يحتاجها بعد، مثل:

مزيل العرق

غسول الوجه وكريمات تخفيف حب الشباب

كريم الحلاقة أو ماكينة الحلاقة الكهربائية

كيف نتحدث مع ابنك عن البلوغ؟

قد يكون التحدث عن مرحلة البلوغ مع ابنك أمر محرج، ولكن لا تدع شعورك بالحرّج أو الخجل سبباً لعدم إعطائه المعلومات المهمة عن هذه المرحلة، إذ يمكن أن يحصل ابنك على معلومات غير دقيقة، أو لا تعكس القيم التي ترغب في تعليمها له من الأصدقاء، أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو الإنترنت لذلك من الأفضل أن تبدأ الحديث مع ابنك عن مرحلة البلوغ في وقت مبكر وبشكل متكرر، ومن الضروري ألا تقتصر هذه الفترة على التحدث فقط، وإثماً يجب أن تكون مستمعاً جيداً، وتؤكد من فهم ابنك لجميع المعلومات التي تقدمها، وتسمح له بطرح الأسئلة.

كيف نعامل الأطفال؟

لمثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث



المديح والتشجيع للطفل

الطفل في الحضانة أو الابتدائي يميل إلى المديح. ويرى أنه دليل على المحبة، فلا تقل أنا أخشى عليه من الكبرياء والمجد الباطل! وأريد أن أعلمه التواضع، وأن يقول عن نفسه إنه خاطئ وشريير!! هذا النطق لا يناسب الطفل إطلاقاً.

بل بالمديح يطمئن الطفل على سلامة تصرفاته

السن الناضجة هي التي يعرف فيها الإنسان الخير والحق من ذاته، يدرك ذلك عقلياً أو كتابياً أو عن طريق التوعية أو التعليم. أما في سن الطفولة، فيعرف أن هذا الأمر خطأ، حينما يمنعونه عن إتيانه. بالمديح تكسب الطفل. وبالمديح تشعره بحبك له، وأيضاً بالمديح تشجعه على عمل الخير. فإن قالت الأم مثلاً "بابا يحب العيال الحلوين اللى بيعقدوا هاديين وما يتشاقوش"، تجد الطفل يرد عليها "أنا يا ماما هادى وما بتشاقاش"، وإن قالت الأم "ربنا يحب العيال الحلوين اللى بيحبوا اخواتهم الصغيرين ويلعبوا معاهم" تجد طفلها يرد قائلاً "أنا يا ماما باحب اختى الصغيرة، وبلعب معاهم". وهكذا يحمل المديح أحياناً لوناً من الإيحاء، يدفعه إلى عمل الخير، سواء مدحته هو، أو مدحت العمل لكى يعمل فيستحق المديح... والطفل حساس يستطيع أن يميز الأشياء التى تجلب له المديح من التى تجلب له الإهمال أو العقاب... أما الأخطاء فيكفى أن تتجاهله فيها، فيعرف أنها لم تلاق اهتماماً أو مديحاً. وإن وبخته عليها، لا توبخه بكلمة خاطئة يمكن أن يلتقطها ويستخدمها مع غيره.

تأكد أنك أمام جهاز حساس في السمع والمحاكاة

فإذا كان التوبيخ شتيمة، فإنه يسمعها منك ويقولها لغيره. وتكون قد أضيفت إلى قاموسه عبارة رديئة. إن التعامل مع الطفولة يعلمنا نحن الكبار كيف نختار الألفاظ المهذبة، حتى لا نقول كلمة رديئة يتعلمها أولادنا منا، وهذه بلا شك مسئولية الأبوين، ومسئولية الأقارب، وكذلك خدام التربية الكنسية، وثق أن الطفل حريص على كرامته، ولا يحب أن يهان بسبب أخطائه، كما أنه لا يود أن يفقد محبة أو مديح الذين يمدحونه أو يشجعونه. يمكن أن تقول له "يا حبيبي. بلاش تعمل كده. دا مش كويس..."

واحترس جداً من جهة ألفاظ التوبيخ والذم: نشكر الله أن اللغة القبطية لا توجد فيها شتائم قائمة بذاتها. إنما الرذيلة هي عكس الفضيلة أو نقصها، فالألفاظ التى تدل على أخطاء تأتى بطريقة تركيبية Constructive وليس بلفظ خاص، مثال ذلك كلمة ثرثار ليس لها لفظ خاص، وإنما تأتى مركبة (كثير الكلام)، يمكن إذن أن تعلم الطفل الخير والفضيلة بأسلوب إيجابي غير سلبي.

نصائح يومية لجعل كل شيء مرتباً في المنزل



تتدمرين من الفوضى، وصعوبة العثور على الأشياء في منزلك؟ إليك عشر نصائح لن تترك لأي فرد في المنزل أعذاراً لعدم الحفاظ على النظام في البيت. وإذا وُضعت موضع التنفيذ، فسوف تساعدك على عدم فقدان الأشياء الخاصة بك وإنشاء منزل مريح.

1. تحديد مكان معين لكل شيء

تتمثل هذه القاعدة بتخصيص مكان معين وثابت لكل غرض من أغراض المنزل، مثلاً أن نضع الأطباق في خزانة المطبخ، وأدوات المائدة في الدرج، والأحذية في رف الأحذية، والأقلام على المكتب، ففي حال احتفظنا بكل غرض في مكانه، فلن تضطر إلى حمل أي شيء من غرفة إلى أخرى لمجرد تركه ملقى في مكان غير مخصص له.

2. التخلص من الأشياء التي لست بحاجة لها

من الضروري القيام كل فترة بفرز الأشياء التي نريد الاحتفاظ بها والأخرى التي لم نعد نحتاج إليها، حتى الملابس التي لم نعد نرتديها، حتى تترك مساحة للأغراض التي تستخدمونها حقاً.

3. تخصيص 15 دقيقة يومية لتنظيم المنزل

إذا شعرت بالتعب بمجرد التفكير بالبدء في تنظيم المنزل، قلّصي توقيت هذه المهمة إلى 15 دقيقة بشكل يومي، ستندهشين من مقدار ما يمكن القيام به في مثل هذا الوقت القصير. يمكن البدء بغرف المنزل.

4. القيام ببعض المهام بشكل فوري

تساعدنا عملية القيام ببعض المهام المنزلية بشكل فوري، والتي لا تتجاوز مدتها خمس دقائق، في الحفاظ على تنظيم البيت بشكل أفضل، كما تجنبنا هذه الطريقة جزءاً جيداً من الفوضى التي تحدث يومياً. نذكر على سبيل المثال تعليق الملابس في الخزانة، وتعتبر هذه المهام صغيرة ولكنها تمكنك من الحفاظ على النظام وتجنبك الفوضى.

5. لا مزيد من التأجيل

احذري الوقوع في فخ تأجيل الأعمال المنزلية المزعجة، إذ من الممكن أن يصبح قميصان غير مكويين بعد فترة جبلاً من الملابس التي تحتاج الكي، وأن يتحول ثلاثة أطباق غير مهمة إلى حوض غسيل ممتلئ بالكامل.

6. نظام التخزين

للحفاظ على نظام البيت، ينبغي أرشفة كل ما يلزم حفظه، وتعتبر الصناديق وسيلة عملية لتجميع الأشياء الصغيرة، وفي حال كانت هذه الصناديق من نفس اللون، ستكون الغرفة أكثر انسجاماً.

7. كتابة قائمة مهام

اكتبي جميع المهام الخاصة بك وقومي بشطبها عند حلها. يمكن تجهيز هذه القائمة ليوم محدد لمدة أسبوع أو حتى شهر إذا كان هناك المزيد من المهام.

8. تنظيم الأوراق

يجب تخصيص درج لوضع الفواتير وأوراق الأقساط، وكذلك مجلد فرز، حيث يمكن ترتيب الموضوعات المهمة حسب الأيام أو الأسابيع.

الانزلاق الغضروفي

ما هو.....؟ الانزلاق الغضروفي

الانزلاق الغضروفي هو مرض يظهر على هيئة نتوء أو تمزق في القرص الغضروفي بين الفقرات، ويعد القرص بين الفقرتين القطنيتين الرابعة والخامسة في أسفل الظهر من أكثر الأقراص تعرضاً لهذا التمزق.

في حالة الإصابة بالانزلاق الغضروفي، يشعر المصاب ببعض الأعراض، ومن أبرزها:

آلام شديدة في منطقة الإصابة: والتي تكون أسفل الظهر في معظم الأحيان، وقد يمتد الألم إلى الجزء العلوي من الساق.

عدم القدرة على المشي لمسافات طويلة: وزيادة الشعور بالألام عند بذل أي مجهود حركي، فضلاً عن التقلصات في الظهر.

الشعور بالآلام عند الوقوف لفترات طويلة: لأن الجسم لا يتحمل الضغط على العضلات عند الوقوف. ينتج الانزلاق الغضروفي عن ضعف عضلات الظهر والعنق، وتتعدد أسباب الإصابة به، ومن أبرز الأسباب الآتي:

وجود مشكلة بالوسادة المطاطية بين فقرات الظهر، والتي تعرف بديسك الظهر، يؤدي إلى الانزلاق الغضروفي، حيث توجد بين الفقرات مادة جيلاتينية ناعمة في مركزها، وفي حالة تسرب هذه المادة إلى القناة الشوكية يحدث ضغط على الأعصاب والشعور بالآلام فيها، ضعف بناء الغضروف أو الأربطة التي تدعم الغضروف أو الإطار الليفي المحيط، جميعها مشكلات ينتج عنها الإصابة بالانزلاق الغضروفي، قلة الحركة والجلوس في وضعيات ثابتة لفترات طويلة، وعدم الانتظام في ممارسة الرياضة، جميعها تؤدي إلى عدم مرونة الغضروف وبالتالي الإصابة بالانزلاق الغضروفي. أسباب الانزلاق الغضروفي كثيرة، فمنها أيضاً:

حمل الأشياء الثقيلة، التقدم في العمر، السمنة وزيادة الوزن، التعرض لحادث.

لتفادي الإصابة بالانزلاق الغضروفي، وتقليل احتمالية الإصابة به، ينصح بإتباع هذه الأمور:

1- الانتظام في ممارسة الرياضة: من أبرز الرياضات التي تضمن الحفاظ على الفقرات هي رياضة السباحة، والتمارين الخاصة بتقوية العضلات، كما يجب ممارسة رياضة المشي 4 مرّات أسبوعياً لمدة 30 دقيقة إلى ساعة في المرّة الواحدة.

2- ممارسة الوضعيات الصحيحة لحمل الأشياء: ففي حالة الرغبة بحمل شيء من الأرض فيجب حني الركبتين وليس الظهر ليبقى في وضع مستقيم، كما يفضل تجنب حمل الأشياء الثقيلة التي لا يتحملها الجسم، وإذا اضطر الشخص لذلك، فيجب أن يطلب مساعدة أحد آخر ليحملها معه.

3- عدم الثبات على وضع واحد أثناء الجلوس: يفضل تغيير طريقة الجلوس بعد مرور 45 دقيقة على الأكثر، وينصح بممارسة المشي لمدة 5 دقائق ثم الجلوس مرّة أخرى.

يجب أيضاً أن يكون الجلوس في وضع مستقيم للظهر؛ لأن تقوس الظهر يؤدي للإصابة بالعديد من المشكلات الصحية وليس الانزلاق الغضروفي فقط.

4- الحفاظ على الوزن: يجب الحفاظ على الوزن لأن زيادة الوزن تزيد احتمالية الإصابة بمشكلات وآلام الظهر والجسم، بالإضافة إلى الشعور بالتعب من أقل حركة تقوم بها.

صوم يونان النبي
3 - 5 أمشير 1741 ش/10- 12 فبراير 2025



"دَعَوْتُ مِنْ ضِيقِي الرَّبَّ، فَاسْتَجَابَنِي. صَرَخْتُ مِنْ جَوْفِ الْهَالِيَةِ، فَسَمِعَتْ صَوْتِي "

يون 2: 2