إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد ١٩٧ الجمعة ٥ سبتمبر ٢٠٢٥ الموافق ٣٠ مسري ١٧٤١ ش

" وأما أنا وبيتي فنعبد الرب "

إجتماع المتزوجين

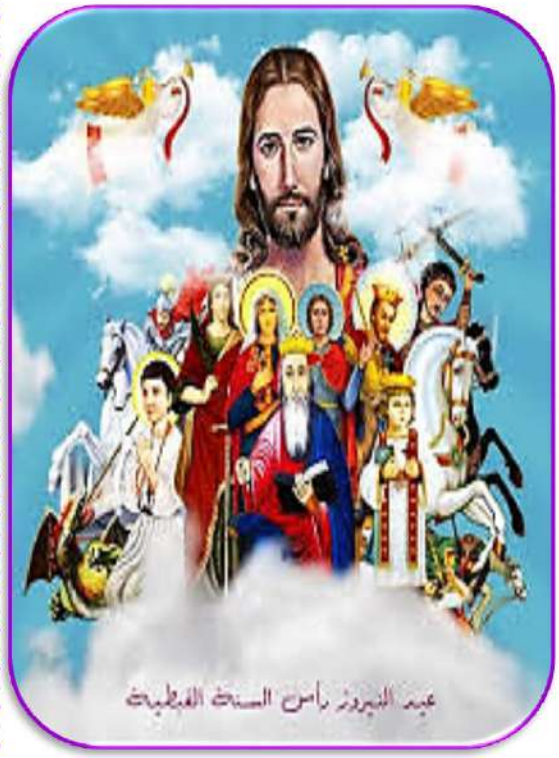
يش 24: 15

عيد النيروز
رأس السنة القبطية
١ توت ١٧٤٢

بارك اكليل السنة بصلاحك من أجل فقراء شعبك
من أجل الارملة واليتيم والغريب والضيف
ومن أجلنا كلنا نحن الذين نرجوك ونطلب اسمك القدوس

كيف نبدأ عاما جديدا

نيافة الأنبا مكاري



تأمل في إنجيل قداس النيروز

في إنجيل القداس اختارت الكنيسة فصلًا للقديس لوقا من الإصحاح الرابع، "ثم رجع يسوع من الجليل بقوة الروح". طبعًا الفصل ده يلي فصل معمودية الرب يسوع من يوحنا المعمدان في الأردن واستقرار الروح القدس عليه في هيئة جسمية مثل حمامة، ثم رجع يسوع إلى الجليل بقوة الروح القدس، لأن امتلئ الرب يسوع كإنسان من الروح القدس طبعًا من حيث لاهوت الرب يسوع هو في غير حاجة إلى الامتلاء من الروح القدس لأن الآب والابن والروح واحد. وكان يعلم في مجامعهم ممجدًا من الكل فأتى إلى الناصرة حيث كان قد تربى ونشأ. ودخل المجمع يوم السبت كعادته وقام ليقرأ، دخل المجمع يوم السبت كعادته.

ده تعليم لينا.. تعرفوا أن في العهد القديم كان هيكل واحد اللي هو في أورشليم لكن في كل مدينة أو قرية كان فيه مجمع اللي يقابلها في لغة اليوم جمعية. في المجمع ده كان يجتمعوا يقرأوا فصول من التراث اللي هي أسفار موسى الخمسة: تكوين ،خروج، لاويين، عدد تثنيه، ويقرئوا فصول من أسفار الأنبياء، ويسبحوا شوية مزامير، والمزامير كانت ترتل. ففي المجامع كل سبت كانوا يجتمعوا لهذا الغرض ودخل المجمع يوم السبت كعادته تعليم لنا أن الرب يسوع كان معتادًا كل سبت أن يدخل المجمع فدُفع إليه سفر أشعياء النبي، فلما فتح السفر وجد الموضوع الذي كان مكتوبًا فيه "روح الرب عليَّ لأنه مسحني" هو لسه جاي من الأردن بعد مسحة الامتلاء من الروح القدس، والرب يسوع اسمه المسيح علشان كده، لأنه مسح بالروح القدس، روح القوة، وكان الملوك والأنبياء والكهنة هي اللي كانت تتقبل المسحة قديمًا.

تذكروا صموئيل لما مسح شاول ومسح داود "روح الرب عليّ لأنه مسحني أرسلني لأبشر المساكين لأنادي للمأسورين بالإطلاق والعمي بالبصر لأبشر المساكين .الرب بيبشر المساكين تذكروا في بداية التطويبات أول تطويبة قال طوبى للمساكين بالروح لأن لهم ملكوت السموات، مساكين فقراء متقبلين الفقر أو عايشين في فقر اختياري، علشان كده يقول مساكين بالروح يعني بإقناع الروح القدس، يعيشوا المسكنة ويرضوا بالفقر والمسكنة، بمعنى آخر، هي التواضع. وعرفنا أيضًا أن هناك ارتباط بين الفقر وبين الاتضاع، بين المسكنة كفقر والمسكنة كاتضاع، لأنه في الغالب الفقر يقترن بالاتضاع، أما الغنى يتعرض لضربة الكبرياء والعظمة أرسلني لأبشر المساكين لأنادي للمأسورين بالإطلاق، أنت مأسور مغلوب من خطيئة، من عادة مسيطرة عليك.

في بداية عام جديد اطلب بإيمان وقوله أنت يا رب أتيت لتنادي للمأسورين بالإطلاق والرب يفك القيود وللعمى بالبصر زي ما بيقول المرنم اكشف عن عيني فأتأمل عجائب الناموس فيه واحد بصير قوة إبصاره ٦ على ٦ لكن رؤيته لأعمال الله بالبصر الروحي ضعيفة أو البصيرة ما تقدرش تترجم أعمال الله. قول له يا رب افتح عيني، أعطني البصيرة الروحية لأترجم بيها كل ما يحدث لي وحولي، زي ما في أوشية الإنجيل يقول(أما أنتم فطوبى لأعينكم لأنها تبصر ولآذانكم لأنها تسمع، تسمع صوت الله، أنادي للمأسورين بالإطلاق وللعُمي بالبصر وأرسل المنسحقين إلى الحرية وأكرز بسنة الرب المقبولة).

في ناموس العهد القديم كان كل خمسين سنة فيه سنة اسمها سنة اليوبيل أو سنة الرب المقبولة وسنة اليوبيل دي لو كان واحد له عبد يطلقه، لو كان واحد يشتري أرض أو عقار من آخر لما تيجي سنة اليوبيل ترجع الأرض إلى مالكها الأصلي. هذه هي سنة الله المقبولة اللي يسترد فيها كل إنسان ما فقده أو باعه. واحد يقول أنا كنت زمان خادم كنت شماس كنت أواظب على القداسات والاعتراف والتناول وكنت أصلي السبع صلوات بالأجبية، وكنت أصوم انقطاعي لحد الساعة كذا وكنت وكنت، فالكنيسة تقوله الآن سنة الرب المقبولة تسترد فيها ما فقدته تستعيد فيها ما بعته بإرادتك.

يا رب اسمع صلاتي (المزمور ١٤٣)

لمثلث الرحمات نيافة الأنبا باخوميوس

ونحن في نهاية العام القبطي منتظرين احتفالات الكنيسة بالعام القبطي الجديد، أفضل ما يمكننا أن نختم به العام هو أن نراجع حياتنا، ونجدد توبتنا وعهودنا مع الرب، ونطلب مراحمه. ومن أعمق الكلمات التي سجلها الكتاب المقدس عن التوبة هي كلمات معلمنا داود النبي والملك، لأنه اختبر اوجاع الخطية ومرارتها، واختبر أيضًا مراحم الرب الغنية وغفرانه وقبوله. لذلك تعتبر الكنيسة أن مزامير التوبة هي من أغنى اختبارات الكتاب المقدس التي تسجل مشاعر التوبة الحية التي يمكننا أن نختبرها جميعاً، **وهذه بعض من الاختبارات:**

١. **نغمة الحزن والمرارة في المزمور** تؤكد علي حقيقة هامة وهي أن الضيق في مرات كثيرة يدفعنا أن نقترب من الله أكثر، ونفحص طرقنا، ونقدم توبة عن كل تعدياتنا تجاه الرب، فداود النبي دفعته المرارة تجاه ابنه أن يطلب التوبة.

٢. **بأمانَتِكَ استَجِبْ لي، بعَدلِكَ»** وهي عبارة عميقة توضّح أن الله دائمًا أمين في وعوده للبشر، وأن كل من يقبل إليه لا يُخرجه خارجًا، فهو يقبل كل الراجعين إليه بسبب أمانته، وهذا هو رجاء الإنسان المغلوب من ضعفه؛ إلّا أن الله أيضًا لا يتخلى عن عدله، فهو لا يحب الإثم بل يكره الشر، وهذا ما يجعلنا نحرص ألّا نتمادى في الشر.

٣. **لا تدخُلْ في المُحاكَمَةِ مع عَبدِكَ،** فإنَّهُ لن يتَبَرَّرَ قُدّامَكَ حَيٌّ» فإدراك الإنسان لضعفه وخطيته، وأنه دائمًا في الموازين إلى فوق، هو أكثر ما يحنّن قلب الله على الخاطئ، فنحن نحتاج أن نعلم أننا لا يمكننا أن نتبرّر قدام الله.. لكن من أجل انسحاقنا هو يقبلنا.

٤. **لأنَّ العَدوَّ قد اضطَهَدَ نَفسي، وأَذلّ فِي الأرضِ حَياتي** ففي مرات كثيرة يسلمنا الرب للتأديب بسبب خطايانا، سواء للأعداء الروحيين أو الجسديين، لكن قيام الأعداء كثيرًا ما يدفعنا للتوبة.

٥. **تذَكَّرتُ أيّامَ القِدَمِ. لهِجتُ بكُلِّ أعمالِكَ»** تذكر داود غلبته للأسد والدب، ونصرته على جليات، ومعونة الرب له في قيام شاول عليه، فإجتاز المرارة والضيق. هكذا نحن، فإن تذكُّر أعمال الرب في حياتنا يشجعنا، ويمنحنا روح الرجاء في توبتنا، ويساعدنا أن نخرج من الضيقة.

٦. **بَسَطتُ إلَيكَ يَدَيَّ، نَفسي نَحوكَ كأرضٍ يابِسَةٍ»** ربما في خطيتنا تمر علينا مشاعر الاقتراب من الموت ونصير بلا تعزية، ونشعر أن أفكارنا يابسة من كل رجاء، وهنا يعلن معلمنا داود أن الأيدي المرفوعة هي أفضل مخرج من الحياة اليابسة، حتي إن شعرنا أنه لم تبقَ لنا قوة لنرفع أيدينا، علينا أن نصرخ للرب بقلب تائب: أعطني القدرة لأرفع يديّ نحوك. ففي ضيقنا وابتعادنا عن الرب، ينبغي ألّا نلجأ للتسلية أو الأصدقاء أو مسرات العالم، بل نحتاج أن نرجع إلى الرب بقلب تائب، ونرفع أيدينا نحوه.

٧. **أسرِعْ أجِبني.. أسمِعني رَحمَتَكَ»** حياة التوبة كثيرًا ما تدفعنا لاختبار حقيقي للعشرة مع الرب والحوار الدائم معه، فتصير حياتنا خبرة حيّة مع الله، وهذا يجعل حياتنا تغتني بالرب، فنحن نطلبه.. وهو يسمعنا.. ويجيبنا.. فنسمعه.. وهكذا نختبره.

٨. **لأنّي إلَيكَ رَفَعتُ نَفسي»** في مرات كثيرة تقودنا الخطية إلى الضجر، فيجب أن نحرص ألّا نسلّم أنفسنا لمشاعر الضجر بل نقاومها، ونحرص في توبتنا أن نذهب الي الكنيسة للصلوات والاشتراك في الأسرار المقدسة، والحرص على التعلم من الكتب المقدسة، هذا هو جهاد التوبة.

صليب الألم... صليب الأمل

قداسة البابا تواضروس الثاني

يقولون إن المسيح هو أعظم نجار في التاريخ، حيث بنى جسرًا يصل الأرض بالسماء، فقط بعارضتين من الخشب وثلاثة مسامير... هذا هو الصليب الذي صار مذبحًا عليه الذبيحة الدائمة، مسيحنا القدوس، الإله المتأنس من أجل خلاص جنس البشر، لأنه «هكذا أحبّ الله العالم حتى بذل (صُلب) ابنه الوحيد، لكي لا يهلك كل من يؤمن به، بل تكون له الحياة الأبدية» (يو٣: ١٦). وصار الصليب فاتحة خلاص انتظرته أجيال وأجيال كما نقرأ في أسفار العهد القديم. ومن المدهش أن يكون «الصليب» في معناه وتاريخه وأحداثه وآثاره هو صورة الألم الشديد والقاسي، وفي نفس الوقت هو صورة الأمل الرائع والواسع أمام الإنسان، وهذا هو سر عظمة الصليب الذي يعشقه كل مسيحي يعيش إيمانه القويم، ويُعبّر عنه باللحن والصلاة والفن والموسيقى والعبادة، ومن خلاله ينال البركة والراحة والسلام والفرح والأمل.صليب الألم: منذ سقوط آدم وحواء وكسر الوصية الإلهية ورفضها وكسر قلب الله الذي خلقهما وأبدعهما وأحبهما جدًا ووضعهما على قمة الخلقة والخليقة.. وكلتهما اختارا طريق الخطية التي عمت العالم فيما بعد، وانتشرت انتشار النار في الهشيم، حتى عبر داود النبي المعتبر بين الأنبياء « هأنذا بالإثم صُوِّرت، وبالخطية حبلت بي أمي» (مزمور ٥١: ٥). لقد كانت خطة الخلاص على امتداد الزمن والأجيال في حلقات متصلة، ولكن بقيت علامة الصليب رمزًا للعقوبة والألم والعذاب، وصار الألم من أجل الإيمان طريقًا إلى المجد لأنه مشاركة مع المسيح في آلامه.نقرأ هذه الكلمات: «إن أراد أحد أن يأتي ورائي فلينكر نفسه ويحمل صليبه ويتبعني» (مت١٦: ٢٤). «ومن لا يحمل صليبه ويأتي ورائي فلا يقدر أن يكون لي تلميذًا» (لوقا١٤: ٢٧). وهكذا صار حمل «صليب الألم» أحد مفردات حياة المسيحي مهما تنوع هذا الألم بين المرض أو الضيق أو الفشل أو الاضطهاد وغير ذلك. وهذا يبين كيف تنظر المسيحية إلى قضية «الألم» حيث صار هناك رفيق وصديق يحمل معك صليب الألم أو سبق وحمله عنكَ.

وهذا ما عبّر عنه بولس الرسول حين قال: «مع المسيح صُلبت فأحيا لا أنا بل المسيح يحيا فيّ» (غلا٢: ٢٠)، إن الصلب مع المسيح يعني معانٍ كثيرة، مثل قبول الألم سواء الجسدي أو النفسي أو المعنوي. ويعني أيضًا قبول الموت أو الاستشهاد الفعلي من أجل الإيمان. وقد يعني حياة النُسك والصوم والتوبة والتعفّف وبذل الوقت أو الجهد أو المال حبًا في المسيح ومن أجل مجد كنيسته.إذا أردت أن تقرأ عن صورة الألم الشديد الذي حمله المسيح من أجلك، افتح الأصحاح ٥٣ من سفر إش وأعلم أنه «إن لم تقع حبة الحنطة في الأرض وتمت فهي تبقى وحدها ولكن إن ماتت تأتي بثمر كثير..» (يو١٢: ٢٤و٢٥).

صليب الأمل: يقول القديس يوحنا ذهبي الفم: «الصليب جعل الأرض سماء. هدم حصونًا وحطم قوة الشرير... حطم قيودنا.. وفتح الفردوس.. وأوصل جنس البشر إلى ملكوت السموات... تأملوا الخير الذي عاد علينا... أنشدوا تسابيح التمجيد للغالب.. صيحوا بالصوت العالي: يا موت أين نصرتك؟ ويا هاوية أين شوكتك؟». لم يكن قبر المسيح هو نهاية الصليب، بل كان نصرة الصليب ومحطة انطلاق وأمل ورجاء نحو الملكوت.إذا كانت العارضة الأفقية في الصليب تمثل الامتداد الذي يكون بين إنسان وآخر.. وعادة تكون آلام الإنسان بسبب إنسان آخر بأي صورة؛ فإن العارضة الرأسية تمثّل الرجاء والأمل المفتوح أمام الإنسان، والذي يصعد عليه نحو الله بواسطة الصلاة المستمرة، دائمًا يوجد أمل ورجاء لأن الصليب هو إعلان محبة الله الدائمة للإنسان صنعة يديه.

تذكار الاحتفال بالصليب المجيد

نعيد في هذا اليوم بتذكار ظهور الصليب المجيد الذي لمخلصنا يسوع المسيح، في عهد الملك قسطنطين بكنيسة القيامة سنة ٤٣ ش

هذا الذي أظهرته الملكة المحبة للمسيح القديسة هيلانة أم قسطنطين من تحت كوم الجلجثة الذي أمرت بإزالته، أما سبب وجود هذا الكوم فهو أنه لما رأى رؤساء اليهود كثرة العجائب التي تظهر من قبر المخلص من إقامة الموتى وإبراء المقعدين، غضبوا ونادوا في جميع اليهودية وأورشليم **" كل من كنس داره أو كان عنده تراب، فلا يلقيه إلا على مقبرة يسوع الناصري"**، واستمر الحال على ذلك أكثر من مائتي سنة حتى صار كوما عظيما، ولما حضرت القديسة هيلانة وسألت اليهود عن موضع الصليب لم يفيدوها، وأخيرا أرشدها بعضهم عن رجل يهودي مسن يسمى يهوذا يعرف مكانه، فاستدعته فأنكر أولا، ولما شددت عليه اعلمها مكان الكوم، فأزالته وأخرجت منه الصليب المقدس وبنت كنيسة وكرست عيد له في ١٧ توت، وصارت الشعوب المسيحية تحج إليها مثل عيد القيامة.

واتفق أن كان إنسان مسافراً هو وجماعته مع الشعب إلى أورشليم يدعى اسحق السامري، هذا كان يبكت الناس على تكبدهم المتاعب في الذهاب إلى أورشليم ليسجدوا لخشبه، وكان مع الشعب قسا يسمى أوخيدس، وفيما هم سائرون في الطريق عطشوا، ولم يجدوا ماء فأتوا إلى بئر فوجدوا ماءها نتنا مرا، فضاق صدر الشعب جدا، وابتدأ اسحق السامري يهزأ بهم ويقول ان أنا شاهدت قوة باسم الصليب! آمنت بالمسيح، فغار القس أوخيدس غيرة إلهية وصلى على الماء النتن ورشمه بعلامة الصليب فصار حلواً، وشرب منه كل الشعب ودوابهم، أما اسحق فلما تناول وعاءه ليشرب وجده نتنا مدودا، فندم وبكى وأتى إلى القديس القس أوخيدس وخر عند قدميه أمن بالسيد المسيح، وشرب من الماء فوجده حلواً، وصار في ماء هذه البئر قوة ان يكون حلواً للمؤمنين، ومراً لغيرهم، كما ظهر فيه صليب من نور، وبنوا هناك كنيسة، ولما وصل اسحق السامري إلى مدينة القدس ذهب إلى أسقفها واعتمد منه هو وأهل بيته.

أما ظهور الصليب المجيد على يد الملكة هيلانة فكان في اليوم العاشر من برمهات. ولأنه دائما يكون في الصوم فقد استبدله الآباء بيوم ١٧ توت الذي هو تكريس كنيسته. والمجد والسجود لربنا يسوع المسيح إلى أبد الآبدين. امين.

ملاحظة طقسية:

١. طقس عيد الصليب شعانيني ٣ أيام
٢. تقرأ فصول عيد الصليب في الثلاثة أيام العيد حتى أيام الآحاد
٣. يقال تى شورى والهيتنيات وفاى إيتاف إنف الخاصة بعيد الصليب كما تقال القسمة السريانية
٤. يعامل عيد الصليب معاملة الأعياد السيدية.

التوبة

لمثلث الرحمات قداسة البابا شنودة

- ما دامت الخطية هي إنفصال عن الله ، فالتوبة إذن هي رجوع إلى الله.
- ما دامت الخطية خصومة مع الله ، تكون التوبة هي الصلح مع الله.
- التوبة هي قلب جديد طاهر يمنحه الرب للخطاة يحبونه به.
- التوبة هي القناة التي توصِّل إستحقاقات الدم من الصليب.
- إن سمكة صغيرة يمكن أن تقاوم التيار وتسير عكسه، لأن فيها حياة ، وبينما كتلة ضخمة من الخشب يمكن أن يجرفها التيار لأنه لا إرادة لها، فكن قوي الشخصية ليمكنك أن تتوب.
- لولا الكنيسة لكان كل شعور روحي ينبت في الإنسان تخنقه أشواك العالم فيذبل ويجف.
- التوبة هي بدء الطريق إلى الله، وهي رفيق الطريق حتى النهاية.
- كلما طالت فترة إنسحاق التائب ، تزداد توبته عمقاً.
- التائب لا يذكر خطايا غيره، حتى ولو كانت ضده.
- الإهتمام بالروح هو الناحية الإيجابية اللازمة لحفظ التوبة.
- ألق نفسك أمام الرب وصارع معه وقل له لست أريد فقط أن تغفر لي خطيتي وإنما أن تنزع من قلبي كل محبة للخطية على الإطلاق.
- التوبة الحقيقية هي التوبة الصادرة من القلب، وهي التي تستمر.
- الذي يقول أنه تاب ثم يرجع إلى الخطية ثم يتوب ثم يرجع، هذا لم يتب بعد... ليست هذه توبة إنما محاولات للتوبة، أما التائب الحقيقي فهو إنسان قد تغيرت حياته وقد ترك الخطية إلى غير رجعة مثل توبة أوغسطينوس وموسى الأسود

أب الاعتراف

هو الإنسان الذي تراه فتتذكر الله، وحقوق الله عليك، ووصايا الله لك. وتتذكر عهودك أمام الله.

+ أب الاعتراف هو الإنسان الذي يستطيع أن يغير حياتك إلى أفضل، بما فيه من تأثير روحي عميق ومن علم ومن صلة بالله وقدوة صالحة.

+ أب الاعتراف هو واحة في صحراء حياتك، تستريح عندها وتفكر في الله.

+ أب الاعتراف ليس جسرا تدوس عليه لكي تصل إلى الشاطئ الآخر، والجسر باق في موضعه، إنما هو طائرة تحلق بك فوق جميع الشواطئ، وتوصلك للهدف وتصل معك.

+ أب الاعتراف هو الشخص الذي يستطيع أن يبكيك، فتفرح ببكائك أكثر من كل المتعة والضحك إنه قد يقسو عليك أحيانًا، ويُخَيَّل إليك أنه يقسو، وتكون (قسوته) هذه أكثر رقة وعطفا من حنان يضيع حياتك.

+ أب الاعتراف ليس هو الأب الذي يعتبرك طفلا طول حياتك وطول حياته معك، يحملك على كتفيه، ويرشدك في كل صغيرة وكبيرة، إنما هو القائد الحكيم الذي يحملك على كتفيه إلى حين، حتى تتعلم الحكمة والإفراز، وتستطيع أن تسير على قدميك، وأن تحمل آخرين على كتفيك وتعلمهم الحكمة والإفراز بدورك.

+ أب الاعتراف الحقيقي لا يجاهد لكي يربطك بقلبه وبحبه وبطاعته إنما يربطك بقلب الله وبحب الله وبطاعة الله، بل يحاول أن يختفي لكي يظهر الله فيك. لا يعتبر نفسه أنه صاحب الكرم، إنما مجرد وكيل أرسله الله إلى كرمه، لكي ينقيه ليأتي بثمر أكثر..

+ أب الاعتراف ليس سيدا يطالب على الدوام بالطاعة والخضوع والاحترام، إنما هو كأب كله حب وعطف وأب الاعتراف ليس هو قيدا حول إرادتك، إنما هو الشخص الذي يدرب حريتك في محبة الله.

+ أب الاعتراف هو ناقل خطايا، ينقلها من على رأسك ليضعها على رأس المسيح حامل خطايا العالم كله، هو إنسان يضع يده فوق رأسك فترتاح، وتشعر أن حِملًا ثقيلًا قد انزاح .هو مصدر سلام وبشير خير يبشرك بغفران الله، ويشرح لك محبته، ويفتح لك طاقة من رجاء تنير ظلمات حياتك..

+ أب الاعتراف هو النموذج العملي لكل فضيلة تسير فيها، تأخذ من حياته كما تأخذ من تعاليمه، وتستفيد من سيرته وليس فقط من إرشاده.. هو الإنسان الذي كلما تراه تزداد حرارتك الروحية ومحبتك لله.

المجمع المسكوني الثالث

انعقاد المجمع المسكوني الثالث بأفسس (٤٣١م - ١٤٧ ش.) لمحاكمة نسطور (١٢ توت)

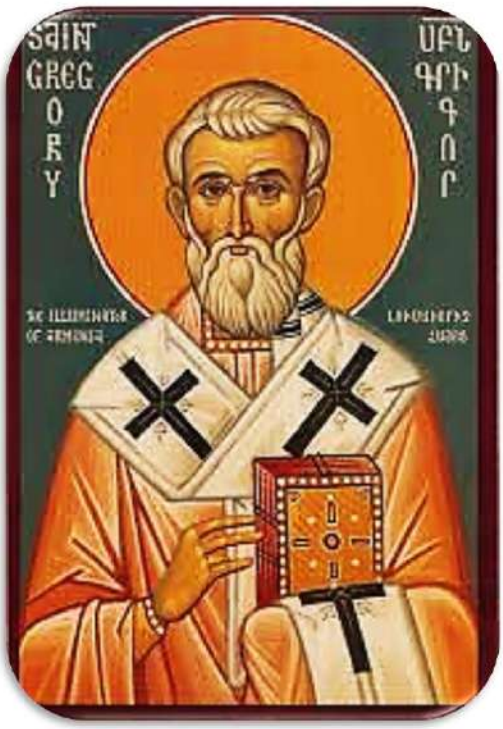
في هذا اليوم من سنة ٤٣١ ميلادية اجتمع المجمع المقدس بأفسس، وقد شهده مائتان أسقف، وهو الثالث من المجامع المسكونية. وذلك في السنة العشرين من ملك ثاؤدسيوس الصغير ابن أرقاديوس بن ثاؤدسيوس الكبير. وكان اجتماعهم بسبب هرطقة نسطور بطريرك القسطنطينية. الذي كان يعتقد أن القديسة مريم، لم تلد إلها متجسدا، بل ولدت إنسانا فقط. ثم حل فيه بعد ذلك ابن الله، لا حلول الاتحاد بل حلول المشيئة والإرادة. وأن المسيح لهذا السبب له طبيعتين وإقنومين، فأجتمع هؤلاء الآباء وباحثوه في ذلك، وأثبتوا له أن المولود من العذراء اله متأنس بدليل قول الملاك "الرب معك والمولود منك قدوس وابن العلي يدعى" (لو ١: ٢٨ – ٣٢) وقول اشعياء "ان العذراء تحبل وتلد ابنا ويدعى اسمه عمانوئيل" (أش ٧:١٤). وقوله "يدعى اسمه عجيبًا مشيرًا إلهًا قديرًا أبًا أبديًا" (أش٩:٦).

وتباحث معه القديس البابا كيرلس، وأعلمه أن الطبائع لا يجب أن تفترق من بعد الاتحاد، بل نقول طبيعة واحدة لله الكلمة المتجسد. فلم يرجع عن تعليمه ولم ينثن عن رأيه، فهدده الآب كيرلس وبقية المجمع بالقطع، فلم يقبل فقطعوه وأبعدوه عن كرسيه. وأثبتوا أن العذراء ولدت الإله الكلمة متجسدًا.

ثم وضعوا في هذا المجمع قوانين وحدودا، هي قانون المؤمنين إلى الآن. وان قيل ان النساطرة اليوم لا يقولون هذا. قلنا انه بسبب اختلاطهم بمسيحيي الشرق، رجع بعضهم عن رأيه، الفاسد.

نسأل ربنا وإلهنا ومخلصنا يسوع المسيح أن يهدينا إلى طريق الخلاص. له المجد والإكرام والسجود الآن والى آخر الدهور كلها أمين.

تذكار إصعاد القديس غريغوريوس البطريرك الأرمني من الجب



❖نعيد في هذا اليوم (١٩ توت) بتذكار القديس غريغوريوس بطريرك الأرمن

❖يسمى "القديس غريغوريوس المستنير "، ذلك لأنه قدم نور السيد المسيح لشعب الأرمن بطريقة فائقة، حتى دعي "رسول أرمينيا".

❖اختاره شعب نابولي بإيطاليا عام ١٦٣٦ م. شفيعًا عن مدينتهم، إذ يرى بعض الدارسين أنه المؤسس الحقيقي لكنيسة أرمينيا، وإن كان البعض يرى أنه قد سبقه آخرون لكنه هو قام بدور رئيسي إذ استطاع أن يحول الملك إلى المسيحية، ليجعل المسيحية هي الديانة الرسمية للبلاد، وهو بهذا جعل أرمينيا أول بلد في العالم يقبل ملكها المسيحية

❖تدعوه الكنيسة القبطية الأرثوذكسية" الشهيد بغير سفك دم"، وتذكره في مجمع القداس الإلهي، ذلك انه جعل نفسه عبدا في بلاد أرمينية أيام الملك تريدانه حوالي سنة ٢٧٠ م، وكان هذا الملك غير مسيحي، ولما دخل هيكل الأصنام ليبخر لها استدعى القديس ليبخر معه فلم يقبل. فعذبه بأنواع العذاب القاسية، وأخيرا ألقاه في جُب فارغ.. فأقام القديس فيه خمس عشرة سنة، وكانت بجانب الجب أرملة عجوز أبصرت في رؤيا من يقول لها: اصنعي خبزا وألقيه في هذا الجُب، فاستمرت تفعل هكذا خمس عشرة سنة.

❖ وحدث أن أمر الملك بقتل العذارى أربسيما وصاحباتهما، ولأنه كان يريد الزواج من القديسة أربسيما فقد حزن جداً لقتلها، وأصابه مرض عضال لم يشفي منه إلا بعد أن رأت أخته في منامها من يقول لها ان لم تخرجوا غريغوريوس من الجُب لا يبرأ أخوك، فاصعدوه من الجُب وصلي على الملك فشفى من أمراضه.

شفاعته تكون معنا. ولربنا المجد دائما أبديا. أمين

تاريخ البطاركة في الكنيسة القبطية

31- البابا ديسقوروس الثاني (٥١٦ - ٥١٨ م.)

- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطريركية: ديسقوروس
- تاريخ التقدمة: ٣ بؤونه ٢٣٢ للشهداء - ٢٩ مايو ٥١٦ للميلاد
- تاريخ النياحة: ١٧ بابه ٢٣٥ للشهداء - ١٤ أكتوبر ٥١٨ للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: سنتان و٤ أشهر و١٥ يومًا
- مدة خلو الكرسي: ٢٥ يومًا
- محل إقامة البطريرك: المرقسية بالإسكندرية
- محل الدفن: المرقسية بالإسكندرية
- الملوك المعاصرون: أنسطاس - جيستنيوس الأول
- قُدم بطريركًا بإرشاد الروح القدس، إذ كان وديعًا في طبعه، فاضلًا في علمه وعمله، كاملًا في حياته.
- وكانت باكورة أعماله بعد ارتقائه الكرسي المرقسي أنه كتب رسالة إلى القديس ساويروس بطريرك أنطاكية ضمنها القول عن الثالوث الأقدس المساوي في الجوهر والألوهية ثم شرح التجسد... ففرح بها البابا ساويروس وكل شعبه.
- وكان هذا الأب مداومًا على التعليم والقراءة وحض الكهنة في كل بلد وأوصاهم على حراسة الشعب ولما أكمل سعيه تنيَّح بسلام.
- تعيد الكنيسة بنياحته في السابع عشر من شهر بابه.

****

٣٢- البابا تيموثاوس الثالث (٥١٨ - ٥٣٦ م.)

- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطريركية: تيموثاوس
- تاريخ التقدمة: ١ هاتور ٢٣٥ للشهداء - ٨ نوفمبر ٥١٨ للميلاد
- تاريخ النياحة: ١٣ أمشير ٢٥٢ للشهداء - ٨ فبراير ٥٣٦ للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: ١٧ سنة و٣ أشهر
- مدة خلو الكرسي: يومان
- محل إقامة البطريرك: المرقسية بالإسكندرية
- محل الدفن: المرقسية بالإسكندرية
- الملوك المعاصرون: جيستنيوس الأول - جيستنيانوس الثاني
- نال هذا البابا شدائد كثيرة بسبب المحافظة على الإيمان المستقيم.
- في أيامه حضر إلى الديار المصرية القديس ساويروس بطريرك أنطاكية هربًا من الاضطهاد... وتجول الاثنان في البلاد والأديرة يثبتان الشعب على المعتقد الأرثوذكسي.
- ولأنه لم يوافق الملك هرقيان على قوانين المجمع الخليقدوني فقد نفاه عن كرسيه، وفي يوم نفيه عارض المؤمنون في تنفيذ الأمر فقتل منهم بأمر الملك نحو مئتي ألف نفس.
- تنيَّح بسلام بعد أن أقام على الكرسي المرقسي ١٧ سنة.
- تعيد الكنيسة بتذكار نياحته في الثالث عشر من شهر أمشير.

صلاتهم تكون معنا آمين.

قصة المسيح قارع الباب

لوحة اشتهرت على مرّ السنين، كانت تلك اللوحة تمثّل الرب يسوع المسيح واقفا خارج باب منزل، ويده تقرع على الباب، عندما انتهى هولمان من عمل تلك اللوحة، عرض تلك اللوحة على أحد أصدقائه الفنانين ليبدي رأيه فيها.

تأمل صديقه مليا في اللوحة ثم قال: إنها رائعة حقا، لكن عيبها الوحيد هو أن الباب بلا مقبض!

أجاب هولمان ذلك لأن المقبض في الداخل، تفتحه أنت...

قال الرب يسوع: هانذا واقف على الباب واقرع. إن سمع أحد صوتي وفتح الباب أدخل إليه وأتعشى معه وهو معي. ، إن الرب يسوع يقرع على باب قلب كل إنسان، لأنه يحب الجميع ولا يريد أن يهلك أحد بل أن يقبل الجميع إلى التوبة. فهل تتجاوب معه وتفتح له. إن الرب يقرع باب قلبك لكن عليك أنت أن تتجاوب معه وتفتح له من الداخل. إن الرب يحبك، لكنه لن يقتحم قلبك اقتحامًا، بل يوّد أن يدخله مدعّوا ومكرما.

إن كل من يفتح قلبه للرب يسوع، يدخل إلى حياته المسيح، ويخلق فيه قلبا جديدا، وعقلا جديدا، وروحا جديدة، أن يدخل الرب يسوع إلى قلبك هو أن يحوّل ذلك الإيمان العقلي والمعرفي الذي لديك إلى حقيقة فعلية تحوي كيانك وتغيّر مسلك حياتك، الولادة الجديدة، هي الخليقة الجديدة في المسيح، هي بداية علاقة روحية مع الرب يسوع، حيث يكون الرب سرّ حياتك ومركز حياتك وهدف حياتك.

حينها يكون الرب يسوع هو السّيد والدافع لأفكارك وأقولك وأعمالك.

- عندما ولد الرب يسوع في بيت لحم، تهللت ملائكة السماء وأضاء نجم في الأعالي.
- عندما دخل الرب يسوع بيت زكا وقلب زكا تحوّل زكا من جائب ضرائب، يشي بالناس طمعا في الربح، محبة للمال، إلى شخصًا يعطي الفقراء والمحتاجين...
- عندما دخل الرب يسوع القرى والمدن، جعل في الناس تغييرا، فأحبه الكثيرين وتبعوه...
- عندما دخل الرب يسوع الهيكل، طهّره من الفساد، وأرجعه مركزا للعبادة والقداسة.
- عندما صلب الرب يسوع على الصليب، حدث تغيير في قلب اللص، وفي السماء.
- عندما دخل الرب يسوع إلى قدس الأقداس السماوي لكي يطهّر قلبي وقلبك من خطايانا، فرحت السماء بالخلاص الذي تم.

فكل مكان دخله الرب يسوع، أجرى فيه تغييرًا كبيرًا... وهو يريد أن يجعل من حياتك وحياتي شيء أفضل.

يقول الرب يسوع **"إن سمع أحد صوتي وفتح الباب... هل سمعت صوت الرب يسوع اليوم؟** تذّكر تلك الصورة التي رسمها Holman Hunt إن مقبض الباب من الداخل، وأنت وحدك تملك مفتاح قلبك... لن تتعب يد الرب، ولن يكلّ عزمه. إنه قريب منك جدا، كل ما عليك أن تفعل هو أن تصلّي إليه قائلًا... يا رب أدخل إلى قلبي اليوم واصنع مني إنسانا جديدا.

الاسرة المثالية

لمثلث الرحمات قداسة البابا شنودة

كنيسة البيت

ما أجمل قول بولس الرسول في رسالته إلى رومية : سلموا على بريسكلا واكيلا .. والكنيسة التي في بيتهما (٥:١٦). وايضاً قوله إلى أهل كولوسى، سلموا على الأخوة الذين في الأودكية ، وعلى نمفاس وعلى الكنيسة التي في بيته ، (١٥:٤)، وكذلك قوله لفليمون، الكنيسة التي في بيتك ، (فل٢) هؤلاء صارت بيوتهم كنائس مثل بيت مريم أم مرقس الرسول (أع ١٢:١٢) وليدية بائعة الأرجوان.

وأنت إن لم توجد كنيسة في بيتك ، فعلى الأقل هل يوجد للرب ولو ركن بسيط ، فيه أيقونة وقنديل ومكان للصلاة، هل بيتك بيت مقدس ، للرب نصيب فيه ؟

هل له صورة العبادة ، وروح العبادة ..... وإن كانت الكنيسة هي جماعة المؤمنين الذين يعبدون الله بالروح والحق ، فبيتك هو إذن كنيسة بهذا المعنى ، تخرج منه صلوات وتسابيح ، ترتفع صلواته إلى الله كرائحة بخور ، إن تذكرت أن بيتك كنيسة، فاذكر قول الكتاب ببيتك تليق القداسة يارب) .

الحب والثقة

الأسرة لكى تحيا حياة مثالية ينبغى أن يجمعهما الحب والثقة، لابد أن يجمع الحب بين كل أفراد الأسرة . الحب الأبوى ، الحب البنوى ، الحب الزوجي .

الحب يوجد جواً من السلام في البيت ، ويشعر الكل بالطمأنينة وبروح الصداقة. والتعاون تجمعهم .... البيت المملوء بالنزاع والشجار ، يغرس الخوف في نفوس الصغار . ويعقدهم من الحياة الزوجية .... البيت الذي لا يوجد فيه الحب ، يوجد فيه الشك ، وتفقد فيه الثقة ، وبالتالي يفقد السلام .

كيف يمكن علاج هذا

ينبغى أن يعمل كل من الزوجين على تقوية الثقة التي تربطه بشريكه : هو يثق ، وأيضاً يكتسب ثقة الطرف الآخر به، الثقة ينبغى أن تسبق الزواج وتستمر فيه ..... إذا فقد أحد الزوجين الثقة بشريكه ، قد تتحول حياتهم إلى شك وإلى عذاب ..... إذا حدث شك ، ينبغى أن يعالج ، بالمصارحة الكاملة ، وبالقضاء على الأسباب المؤدية إليه ..... سوء الظن مرض نفسي ، إذا اصيب به أحد الزوجين ، يقوده إلى الشك، ولكن بحسن النية ، يحل الموضوع ، وإلا فبالمصارحة ..... لا يصح أن يفرض أحد الزوجين رقابة على شريكه في الحياة ويظل يزن كل تصرفاته وأقواله ..... فليسلك الزوجان معاً ببساطة وحب ، وليبرر كل منهما تصرفات شريكه تبريراً حسناً ، ويلتمس له العذر في كل خطأ ، فهذا طريق إلى السعادة ..... إن الشك نار للطرفين ، سعيد من يهرب منها . والشك قصة طويلة لا تنتهى .....

كونى صديقة مقربة لابنتك

الصداقة نعمة من نعم الله وهى أروع ما فى الحياة، وما أجملها إذا كانت بين الأم وابنتها، فالأم هى القدوة والمثل الأعلى، وهى أفضل من تعطى من خبراتها وتجاربها، هذه الصداقة ستحمى الابنة وتحصنها وتعطيها الفرصة لكسر أى حواجز نفسية تعيقها عن مصارحة الأم بأى مشكلة تتعرض لها أو تواجهها، وستمكنها من الحصول على ما ترغب فى معرفته من الأم لمواجهة ما قد تتعرض له من مشاكل، وستبنى جسرًا من الثقة بينهما مع مرور الأيام، وأهم عاملين لنجاح هذه العلاقة هما الرقة واللين مع الحزم والشدة إلى جانب الحب والتفاهم والاحتواء والأمان والحنان.

- **من أهم متطلبات الصداقة الشعور بالاهتمام والحب والود والثقة:** فعلى الأم أن تشارك ابنتها فى اهتماماتها وهواياتها وإعطائها الفرصة للتعبير عن مشاعرها والاستماع إليها وعدم التعبير الصريح عن الرفض لأى موضوع قد تطرحه، مع البعد عن التعنيف والعقاب على صراحتها بل عليها أن تحيطها بالحب وتذكرها دائما بحبها لها وحرصها عليها وتقديم النصيحة بصورة غير مباشرة، والسعى الدائم لخلق حوار راقٍ مع ضرورة احتفاظ الأم بالاحترام والتقدير، وعلى الأم ألا تحاول أن تجعل من ابنتها نسخة منها بل تشجعها على بناء شخصية مستقلة بذاتها وتساعدها على تطوير نفسها وشخصيتها وفكرها، ومحاولة مواكبة جيل ابنتها حتى تكسب ثقتها، فالأم هى أصدق وأوفى وأحن صديقة، الصداقة ستجعل حياتها وحياة ابنتها أسهل، وبعاطفتها وتفهمها ستمنح ابنتها السعادة والتوازن النفسى.
- **من الأمهات من تنظر إلى ابنتها على أنها الطفلة الصغيرة التى لا تكبر أبدًا:** وتظل تعاملها بنفس الطريقة دون أن تلتفت إلى أنها انتقلت من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة تتطلب طريقة مختلفة فى التعامل، فنجد العلاقة تتأرجح ما بين أوامر من الأم واعتراض وتذمر وتمرد من الابنة وكلاهما يشكو من معاملة الآخر، الأم الصديقة تعى جيداً أن ابنتها تتعرض لتغيرات فسيولوجية وجسمانية وهرمونية يصاحبها تغيير فى المزاج والانفعالات، ودور الأم أن تمتص سلوك الغضب وتشجع ابنتها على تحقيق ذاتها وإعطائها الثقة بالنفس ومنحها الإحساس بالأمان النفسى مع غرس القيم الدينية والمبادئ والمشاعر الإنسانية الطيبة.
- **إن أول خطوة فى الصداقة تبدأ من الأم:** من خلال نجاحها فى اكتساب ثقة ابنتها، وتعلم أن ابنتها تتمنى اللحظة التى تفتح لها أمها الباب لترتمى فى أحضانها وتبوح بأسرارها وتستنير برأيها وتصبح صديقة لها، الأم الواعية ستسعى هى لتوجيهها ومشاركتها فى كل ما يشغل فكرها والإجابة على تساؤلاتها.
- **دور الأم الصديقة أن تكون قريبة من ابنتها:** تستمع لها وتسعى لحل مشاكلها مع طمأنتها أن الخطأ أمر وارد عند كل البشر، مع ضرورة توجيهها إلى أخطائها دون إهانة أو تجريح مما يؤدى بدوره إلى شعورها بدعم الأم لها نفسياً ويعزز من ثقتها بنفسها ويساعد في بناء شخصيتها.
- **فى نفس الوقت على الأم أن تعطى ابنتها قدرًا من الحرية يتناسب مع سنها مع متابعتها:** دون أن تشعر، ودعمها بإعطائها الثقة فى تصرفاتها والثناء على أفعالها ومناقشة آرائها بشكل موضوعي ومحاولة إقناعها بأسلوب منطقي عند اختلاف الآراء، وبالطبع صداقة الأم لابنتها لا تلغى أن يكون لديها صديقات من نفس عمرها، مع توجيه الأم لضرورة حسن اختيار الصديقة وتوعيتها بأن ما تريد الحصول عليه ستقدمه لها الأم أفضل من الصديقة.

مهام يومية لتعزيز الشعور بالمسؤولية لدى طفلك

تنمية الشعور بالمسؤولية لدى الأطفال يعتبر من الأمور الهامة التي تساعد في إعدادهم لحياة ناضجة ومستقلة. تعزيز هذا الشعور لا يقتصر على فترة معينة، بل هو جزء من عملية التربية المستمرة التي تبدأ من الطفولة المبكرة. يمكن تحقيق ذلك من خلال تكليف الأطفال بمهام يومية تتناسب مع أعمارهم وقدراتهم. في هذا ، سنتناول بعض المهام اليومية التي يمكن أن تساعد في تعزيز شعور المسؤولية لدى طفلك.

ترتيب السرير: يعد ترتيب السرير من أولى المهام التي يمكن أن يبدأ بها الطفل، فهو عمل بسيط يعزز شعوره بالمسؤولية والاعتماد على النفس. عندما يستيقظ الطفل ويقوم بترتيب سريره، يبدأ يومه بإحساس بالإنجاز.

تنظيف الألعاب بعد الانتهاء منها: تنظيف الألعاب بعد الانتهاء منها يعلم الأطفال أهمية النظام ويحافظ على نظافة المنزل. يمكن تحويل هذا النشاط إلى لعبة ممتعة عن طريق تحديد وقت محدد لإنهاء التنظيف أو وضع مكافآت صغيرة لإتمام المهمة، شاركِ طفلك في هذه العملية في البداية ثم اتركه يقوم بها بمفرده.

تحضير الوجبات الخفيفة: مشاركة الأطفال في إعداد الوجبات الخفيفة أو تجهيز طاولة الطعام يعزز لديهم الإحساس بالمشاركة والمسؤولية. يمكن للأطفال الأكبر سنًا تعلم إعداد وجبات بسيطة مثل السندويشات أو تقطيع الفاكهة.

الاهتمام بالنباتات أو الحيوانات الأليفة: الاعتناء بالنباتات أو الحيوانات الأليفة يعلم الأطفال الالتزام والرعاية، فمسؤولية سقي النباتات أو إطعام الحيوانات تُعلمهم قيمة الحياة والاهتمام بالآخرين.

ترتيب الملابس وتنظيمها: تعليم الأطفال كيفية ترتيب وتنظيم ملابسهم داخل الخزانة يعزز لديهم الشعور بالنظام والترتيب. هذا النشاط يساعدهم أيضًا في تطوير مهارات التنظيم وإدارة المساحة.

إدارة الوقت بين الواجبات واللعب: من المهم تعليم الأطفال كيفية إدارة وقتهم بين الأنشطة اليومية المختلفة مثل الواجبات المنزلية واللعب. تنظيم الوقت يعزز شعورهم بالمسؤولية تجاه واجباتهم اليومية.

القيام بأعمال تنظيف بسيطة: المشاركة في أعمال التنظيف البسيطة، مثل تنظيف الأتربة أو غسل الصحون، تعلم الأطفال قيمة العمل الجماعي وأهمية النظافة في المنزل.

تنظيم حقيبة المدرسة: تعليم الأطفال كيفية تنظيم حقيبتهم المدرسية وتحضيرها لليوم التالي يعزز لديهم المسؤولية تجاه دراستهم ويجعلهم أكثر استعدادًا وتحفيزًا للتعلم.

ختامًا، تعليم الأطفال المسؤولية من خلال المهام اليومية هو استثمار طويل الأمد في شخصياتهم ومستقبلهم. من خلال هذه الأنشطة البسيطة، يمكن للوالدين والمعلمين غرس قيم الاعتماد على النفس والانضباط في نفوس الأطفال، مما يساعدهم على أن يصبحوا أفرادًا ناجحين ومستقلين.

طرق فعالة للتغلب على الأرق بدون أدوية

لنوم عميق.....

يعتبر الأرق من المشكلات الشائعة التي تؤرق راحة الكثير من الأشخاص، فالنوم، ذلك الملاذ الآمن من ضغوط الحياة، يتحول لدى البعض إلى معركة يومية مع القلق والتفكير المفرط، وتبدأ الآثار السلبية بالظهور على الصحة النفسية والجسدية.

ووفقًا للدراسات العلمية، إليكم طريقة التغلب على الأرق واستعادة النوم العميق من دون أدوية، كالتالي:

١-الالتزام بروتين نوم ثابت

من الضروري الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس التوقيت يوميًا، حتى في عطلات نهاية الأسبوع. هذا الانتظام يساعد على ضبط الساعة البيولوجية ويجعل النوم أكثر سلاسة.

٢-تقليل التعرض للضوء قبل النوم

تجنب استخدام الهاتف أو الأجهزة قبل النوم بساعة على الأقل، فالإضاءة الزرقاء المنبعثة منها تعرقل إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النعاس.

٣-الابتعاد عن الكافيين في المساء

القهوة، الشاي، والمشروبات الغازية تحتوي على الكافيين الذي قد يبقى في الجسم لساعات طويلة، ما يسبب صعوبة في الدخول في النوم أو البقاء نائمًا.

٤-ممارسة تمارين الاسترخاء

يمكن أن تساعد تمارين التنفس العميق أو التأمل أو اليوجا اللطيفة في تهدئة الجهاز العصبي وتهيئة الجسم للنوم.

٥-الاهتمام ببيئة النوم

يُفضل أن تكون غرفة النوم مظلمة، وهادئة، وذات درجة حرارة معتدلة. كذلك يُنصح باستخدام وسائد مريحة، وملاءات نظيفة، وتجنب الضوضاء.

٦- تجنب القيلولة الطويلة

النوم في النهار لساعات طويلة قد يسبب خللًا في دورة النوم الليلية. إذا احتجت إلى قيلولة، اجعلها قصيرة (٢٠–٣٠ دقيقة).

"بِسَلاَمَةٍ أَضْطَجِعُ بَلْ أَيْضًا أَنَامُ، لأَنَّكَ أَنْتَ يَا رَبُّ مُنْفَرِدًا فِي طُمَأْنِينَةٍ تُسَكِّنُنِي "

سفر المزامير ٤: ٨