

إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 152 الجمعة 5 نوفمبر 2021 الموافق 26 بابة 1738 ش



بش 24 : 15



"وَأَعْطَيْكُمْ رُعَاةً حَسَبَ قَلْبِي، فَيَرْعُونَكُمْ

بِالْمَعْرِفَةِ وَالْفَهْمِ."

(إر 3 : 15)

تذكار الأربعة حيوانات الغير متجسدين حاملي مركبة الإله

8 هاتور



في مثل هذا اليوم تذكار الأربعة حيوانات غير المتجسدين حاملي مركبة الإله، كما يذكر الشاهد بذلك صاحب الرؤيا بقوله "ولوقت صرت في الروح وإذا عرش موضوع في السماء وعلي العرش جالس، وكان الجالس في المنظر شبه حجر اليشب والعقيق وقوس قزح حول العرش في المنظر شبه الزمرد، وفي وسط العرش وحول العرش أربعة حيوانات مملوءة عيوناً من قدام ومن وراء، والحيوان الأول شبه أسد، والحيوان الثاني شبه عجل، والحيوان

الثالث له وجه مثل وجه إنسان، والحيوان الرابع شبه نسر طائر، والأربعة الحيوانات لكل واحد منها ستة أجنحة حولها، ومن داخل مملوءة عيوناً ولا تزال نهاراً وليلاً قائلة قدوس قدوس قدوس الرب الإله القادر علي كل شيء الذي كان والكائن والذي يأتي" **وقال إشعياء النبي** "رأيت السيد جالسا علي كرسي عال مرتفع وأذياله تملأ الهيكل، والسيرافيم واقفون، ولكل واحد ستة أجنحة، باثنين يغطي وجهه، وباثنين يغطي رجليه، وباثنين يطير، وهذا نادي ذاك وقال قدوس قدوس قدوس رب الجنود مجده ملء كل الأرض"، **وقال حزقيال النبي** "فنظرت وإذا بريح عاصفة جاءت من الشمال، سحابة عظيمة ونار متواصلة وحولها لمعان ومن وسطها كمنظر النحاس اللامع من وسط النار، ومن وسطها شبه أربعة حيوانات وهذا منظرها، لها شبه إنسان، ولكل واحد أربعة أجنحة، وأرجلها أرجل قائمة وأقدام أرجلها كقدم رجل العجل وبارقة كمنظر النحاس المصقول"، **وقال يوحنا الإنجيلي** "وبعد هذا سمعت صوتاً عظيماً من جمع كثير في السماء قائلاً هلولوا، الخلاص والمجد والكرامة والقدرة للرب إلهنا، وخر الأربعة الحيوانات وسجدوا لله الجالس علي العرش قائلين "آمين هلولوا، فإنه قد ملك الرب الإله القادر علي كل شيء، لنفرح ونتهلل ونعطه المجد"، وقد جعلهم الرب بقربه ليسألوه في الخليقة، فوجه الإنسان يسال عن جنس البشر، ووجه الأسد يسال في الوحوش، ووجه العجل يسال في البهائم، ووجه النسر يسال في الطيور، **وقد ثبت معلمو الكنيسة** تذكارهم وبنوا لهم الكنائس في مثل هذا اليوم شفاعتهم تكون معنا، ولربنا المجد دائماً أبدياً آمين.

ماهى علاقة صوم الميلاد بصوم موسى النبي أربعين يوماً؟



. الصوم هو تركيز واهتمام الإنسان في الروحيات على حساب الماديات، ودائماً يمتزج الصوم بالصلاة.
. لقد صام موسى النبي استعداداً وتكريساً للقلب لكي ما يستلم بين يديه لحساب شعبه وصايا الله التي هي كلمة الله الحية.

. صام لأهمية وقدسية الوصية، واستعداداً لما سيناله هو وشعبه من بركات من خلال هذه الوصايا.
. إن كان لوحا العهد اللذان حملهما موسى النبي هما كلمة الله ووصيته لشعب الله، فالمسيح هو كلمة الله

المتجسد بين البشر، وعندما استلم موسى النبي لוחي الشريعة ابتداءً شعب إسرائيل ينعم بمعرفة الله من خلال الوصية المكتوبة، ونحن أيضاً عندما تجسد ابن الله الكلمة تمتعنا بمعرفة فائقة لله.
. وإن كان استلام لוחي العهد احتاج استعداداً من موسى النبي بالصوم والصلاة، فبالأولى نحتاج نحن أيضاً للاستعداد بالصوم والصلاة لنتمتع ببركات تجسد الرب يسوع، وحضوره بنعمته في قلوبنا، لأنه هو الكلمة الأزلي كقول الكتاب عنه: **"الله، بَعْدَ مَا كَلَّمَ الْأَبَاءَ بِالْأَنْبِيَاءِ قَدِيمًا، بِأَنْوَاعٍ وَطُرُقٍ كَثِيرَةٍ، كَلَّمَنَا فِي هَذِهِ الْأَيَّامِ الْأَخِيرَةِ فِي ابْنِهِ، الَّذِي جَعَلَهُ وَارِثًا لِكُلِّ شَيْءٍ، الَّذِي بِهِ أَيْضًا عَمَلُ الْعَالَمِينَ"** (عب ١ : ١-٢).

. الرب يسوع هو كلمة الله الأزلي غير المحدود، ومع أنه تجسد وصار إنساناً تحت الزمان في أرض فلسطين، إلا أننا يمكننا أن نتمتع بحضوره أو بمعرفته الفائقة مثلهم في كل حين إن أردنا، ولكننا نحتاج أن نعد قلوبنا أولاً، لذلك فنحن ننتهز فرصة ذكرى ميلاده لنستعد بالصوم والصلاة والتسبيح، حينئذ سنتمتع بحضوره كأبائنا الرسل الأطهار الذين أعدوا قلوبهم لبركات معرفته.
. إذاً على كل من يدرك لماذا صام موسى النبي قبلما استلم لוחي العهد، أن يعد قلبه وحياته هو أيضاً بالصوم، ليتمتع ببركات التجسد ومعرفة وحضور الله الكلمة في حياته، مثلما تمتع آباؤنا الرسل الذين تلامسوا معه، وعاصروه وكأنه قد اختزل الألفي عام الماضية، ليختبر ما اختبرته العذراء ويوسف النجار والرعاة وسمعان الشيخ وتلاميذ الرب.. و.. فلا يملك حينئذ إلا أن يشاركهم هذه النعمة فيصرخ معهم قائلًا: **"الَّذِي كَانَ مِنَ الْبَدْءِ، الَّذِي سَمِعْنَاهُ، الَّذِي رَأَيْنَاهُ بَغِيُونًا، الَّذِي شَاهَدْنَاهُ، وَلَمَسْتُهُ أَيْدِينَا، مِنْ جِهَةِ كَلِمَةِ الْحَيَاةِ. فَإِنَّ الْحَيَاةَ أَظْهَرَتْ، وَقَدْ رَأَيْنَا وَنَشْهَدُ وَنُخْبِرُكُمْ بِالْحَيَاةِ الْأَبَدِيَّةِ الَّتِي كَانَتْ عِنْدَ الْآبِ وَأَظْهَرَتْ لَنَا. الَّذِي رَأَيْنَاهُ وَسَمِعْنَاهُ نُخْبِرُكُمْ بِهِ، لِكَيْ يَكُونَ لَكُمْ أَيْضًا شَرِكَةٌ مَعَنَا. وَأَمَّا شَرِكَتُنَا نَحْنُ فَهِيَ مَعَ الْآبِ وَمَعَ ابْنِهِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ. وَنَكْتُبُ إِلَيْكُمْ هَذَا لِكَيْ يَكُونَ فَرَحَكُمْ كَامِلًا"** (١ يو ١ : ١-٤).

الخلاصة: تخصص الكنيسة فترة صوم الميلاد المجيد لنستعد بالصوم والصلاة، وتسبيح وتمجيد ابن الله الكلمة المتجسد خلال ليالي شهر كيهك، لنتمتع بنعم معرفته وحضوره التي لا تحد... وكلما استعد الإنسان تمتع بنعم معرفته الفائقة أكثر فأكثر كقول الكتاب: **"وَأَنْتُمْ مُتَّصِلُونَ وَمُتَّاسِسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ، حَتَّى تَسْتَطِيعُوا أَنْ تُدْرِكُوا مَعَ جَمِيعِ الْقَدِيسِينَ، مَا هُوَ الْعَرْضُ وَالطُّولُ وَالْعَمْقُ وَالْعُلُو، وَتَعْرِفُوا مَحَبَّةَ الْمَسِيحِ الْفَائِقَةَ الْمَعْرِفَةَ، لِكَيْ تَمْتَلِنُوا إِلَى كُلِّ مِلءِ اللَّهِ"** (أف ٣ : ١٨ - ١٩).

الله العطوف



حقًا أن الله يحب أن يكون الإنسان قويًا في شخصيته، قويًا في حياته الروحية، قويًا في احتمالته، في خدمته، في فهمه، في كل شيء، ولكنه مع ذلك هو إله الضعفاء أيضًا.

يسندهم في ضعفهم، يشجعهم ويقويهم، ولا يتركهم.. بل عن مثل هؤلاء، قال السيد المسيح "روح السيد الرب علي. لأن الرب مسحني لأبشر المساكين، أرسلني لأعصب منكسري القلب، لأنادي للمسيبين بالعتيق، وللمأسورين بالإطلاق.. لأعزي كل النائح... لأعطيهم جمالاً عوضاً عن الرماد، ودهن فرح عوضاً عن النوح، ورداء تسبيح عوضاً عن الروح اليائسة" (أش 61: 1-3). نعم إنه يسند هؤلاء اليائسين والمنكسرين والنائحين. ويقول عنه:

معين من ليس له معين، ورجاء من ليس له رجاء، عزاء صغيري النفوس، ميناء الذين في العاصف. أي انه ميناء السلامة للذين في سفن تتقاذفها الأمواج والعواصف.. كما حدث للتلاميذ، في يوم ريح شديدة وكانت سفينتهم في وسط البحر معذبة من الأمواج. فأبصروه قادمًا إليهم ماشيًا على الماء وقال لهم "أنا هو، لا تخافوا" .. وسكنت الريح (مت 14: 24 - 32).

حقًا إنه معين من ليس له معين، حينما تقف وحيداً، وليس لك إنسان يهتم بك، ستجد الله حتمًا إلى جوارك حينما تهرب من عيسو الجبار الذي يريد أن يقتلك، حينئذ ستري بين السماء والأرض، صوت الله يطمئنك قائلاً "ها أنا معك، وأحفظك حيثما تذهب..". (تك 28: 15). حينما يطارذك فرعون حتى إلى البحر، وتصغر نفسك، سيثيق لك الله في البحر طريقيًا.. لا تصغر نفسك أمام الشدائد. وإن صغرت، اسمع قول الرسول: "شجعوا صغار النفوس، اسندوا الضعفاء" (1 تس 5: 14).

كذلك أنت، إن رأيت إنسانًا حائرًا يائسًا منهارًا، لا تستصغره. وإن رأيت ساقطًا، لا تحتقره، وقل له كلمة ترفع معنوياته، أعطه كلمة رجاء. افتح له طاقة من نور تضيء له الطريق.

يا أخي إن كنت على قمة الجبل، فلا تحتقر الذين على السفح أو في الوادي، أو حتى الذين في المستنقع.. وإن أعطاك الرب نعمة ووصلت، فلا تنظر إلى الناس من فوق، ولا تحتقر الذين لم يصلوا. أو حتى اليائسين وصغار النفوس. بل تذكر قول الرب: "انظروا. لا تحتقروا أحد هؤلاء الصغار" (مت 18: 10).

مهما وصلت إليه حالتهم، فالله قادر أن يقيمهم، كما أقام من قبل أوغسطينوس وبيلاجية وموسى الأسود. حتى إن كان شجرة غير مثمرة، وعلى وشك أن تقطع، فإن الكرام الحنون يشاء أن يتركها هذه السنة أيضًا، وينقب حولها ويضع زبلًا، وربما تأتي بثمر فيما بعد (يو 9: 6-9).. إنه إلهنا الطيب الذي قيل عنه: قصبه مرضوضة لا يقصف، وفتيلة مدخنة لا يطفئ (مت 12: 20).

ربما يعصب القصبه المرضوضة فتستقيم، وينفخ في الفتيلة المدخنة فتشتعل.. إن الله يعطي فرصة لكل أحد. لأنه لا يشاء موت الخاطيء، بل أن يرجع ويحيا (حز 18: 23، 32).. وطالما الإنسان على قيد الحياة، لا تزال أمامه فرصة للتوبة، ولا يفقد الرجاء، فاللص اليمين آمن وعاد إلى الله، وهو في الساعات الأخيرة من حياته على الأرض.. لقد كان هو أيضًا قصبه مرضوضة.

عبارة جميلة معزية قالها ربنا يسوع المسيح وهي: ما جنت لأدين العالم، بل لأخلص العالم (يو 12: 47)، ليست في فمي كلمة دينونة، بل كلمة حب، كلمة خلاص ومغفرة.. بل الدينونة التي عليكم أنتم، سأحلها أنا بدلًا منكم، وأمحوها عنكم بدمي.. حقًا يا رب فمك حلوة وكله مشتتهيات (تش 5: 16). تقول ما جنت لأدين، بينما الدينونة كلها للابن! (يو 5: 22).

كل شيء مستطاع



إن الله يستطيع كل شيء (مت 19: 26) هذا أمر طبيعي.. ولكن هوذا بولس الرسول يقول "أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني" (في 4: 13). ولكن اكبر آية تدعو إلى الرجاء هي: "كل شيء مُستطاع للمؤمن" (مر 9: 23)، بهذا الرجاء ننال قوة ننتصر بها في حياتنا، أما الشيطان فطريقته أن يدفع الناس إلى اليأس، وإلى الخوف، والتردد، والشعور بالضعف والعجز، لكي يشل حركتهم.. ويشدهم بتقل الصليب، ويخفهم من الباب الضيق والطريق الكرب، حتى ما يستطيعون التقدم

خطوة واحدة، أما أنت فقل مع بولس الرسول **أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني** الذي حول الطرسوسي يستطيع أن يحولني، والذي منح التوبة لاوغسطينوس يمكنه أن يتوبني، والذي أعان داود على جليات يمكنه أن يعينني، والذي قبل المزديري وغير الموجود يقبلني.

الرجاء يعطي قوة على العمل، وعدم التفكير في الفشل: إننا لا نعترف بالفشل إطلاقاً، مادامت يد الله معنا، اي شيء يدعو لليأس، نضع أمامه قوة الله غير المحدود، وتدخل الله بكل محبته لتغيير الأمور إلى أفضل.. ما أكثر قول الله: لا تخف، لا تخافوا.. إنه لم يسمح لموسى أن يخاف، من

ملاقاة فرعون (خر 4). ولم يسمح لأرميا أن يخاف لصغر سنه. وقال ليشوع بن نون بعد موت موسى النبي "لا يقف إنسان في وجهك كل أيام حياتك.. لا أهملك ولا أتركك. تشدد وتشجع.. لا ترهب ولا ترتعب لأن الرب إلهك معك" (يش 1: 5، 9).. إن إيمانك بعمل الله معك يعطيك رجاء ثم انظر إلى هذا

الوعد العجيب جداً، في قول الرب: "من يؤمن بي، فالأعمال التي أنا عملها، يعملها هو أيضاً، ويعمل أعظم منها" (يو 14: 12)، مَنْ نحن يا رب أمام هذا الوعد؟ إنه الوعد؟ إنه أكبر منا. ولكن عجيبة هي محبتك ووعودك. ولكننا نؤمن بمحبتك وبكرمك في العطاء، وتدخلك للمعونة ونؤمن

أيضاً بأن الحرب للرب (1 صم 17: 47)، والله ليس لديه مانع أن يخلص بالكثير أو القليل (1 صم 14: 6)، الله قادر أن يغلب بجيش يشوع. وقادر أن يغلب بحصاة داود... مهما كنت ضعيفاً أو صغيراً، الله قادر أن يعمل بك وفيك، كما عمل في ارميا الطفل، وداود الصبي. **واستخدم صموئيل الطفل لبيكت**

به عالي الكاهن العظيم (1 صم 3: 10-18)، ما دامت الحرب للرب، اعتمد عليه إذن، وليكن رجائك فيه، مهما وقفت ضدك خطية أو شهوة، تجربة أو مشكلة. ومهما وقف ضدك الناس الأشرار. وتذكر قصص رجال الله، الذين تقوا من ضعف (عب 11: 33، 34) وصاروا أشداء في الحرب، وقهروا ممالك.. هؤلاء هم جبابرة، الذين لا يخافون... لا تضعف. لا تهزك التجارب ولا الضيقات، ولا الخطايا ولا

الشهوات، ولا الأعداء. **كن كالبيت المبني على الصخر، الذي لم تقو عليه الأمطار ولا الرياح** (مت 27: 25). كن كالجنادل التي في مجرى النيل، ثابتة لا تقوى عليها الميا، ضع أمامك بعض الآيات التي تعزيك وتقويك... "إن سرت في وادي ظل الموت، لا أخاف شرًا لأنك أنت معي" (مز 23: 4) "إن

يحاربني جيش فلن يخاف قلبي. وإن قام عليّ قتال، ففي هذا أنا مطمئن (مز 27: 3) "مرارًا كثيرة حاربوني منذ صباي، وأنهم لم يقدرُوا عليّ.. الرب صديق هو يقطع أعناق الخطاة" (مز 129: 2، 4). "الفخ انكسر ونحن نجونا. عوننا من عند الرب..". (مز 124: 7، 8) "دفعت لأسقط والرب عضدني.

قوتي من عند الرب" (مز 117) ... تذكر سير القديسين الذين لم يخافوا مطلقاً، ولم يفشلوا...

لعازر في حياتك



لوقا 16 – مات المسكين و حملته الملائكة إلي حزن إبراهيم و مات الغني و دفن فرفع عينيه في الجحيم و هو في العذاب و رأي أبراهيم من بعيد و لعازر في حضنه .
يا تري في حياتنا في لعازر أم لا؟

1-شخص أكون ظلمته : ممكن تكون ظلمت زوجتك لأنك رأيت أنها متدمرة أو مخطئه ... ممكن تكوت ظلمت أخ ليك أو زميل لك في العمل... لو لديك فرصة للأعتذار والأصلاح فلا تضيعها.

2-شخص أديته : نظرت له بأحتقار... أدت شخص و ده ممكن يعطل خلاصك، من أنت حتي تدين عبد غيرك

حكاية أف : أب كان يسأل عن الراهبان فسأل عن راهب كانت سيرته مش حلوة رد عليه قال : صلي له يا أبونا... الأب قال أف، بالليل جاء له ملاك يقول له المسيح بيقولك الأخ اللي أنت قلت عليه أف ... تحب نحطه فين؟ الأب مكث سنوات لا ينام تحت سقف حتي اتي إليه صوت من السماء أن ربنا قبل توبته.

3-شخص استغليته: الأستغلال أنانية و طمع... لازم تسرع بالأعتذار إذا كان هناك فرصه و تتوب عنها.

4-شخص أهملته: الأهمال تقصير ... يوجد ناس أهملتهم في حياتك ممكن أقارب أو أصدقاء طفولة و غيره... ربنا أوصانا علي الخروف الضال، روح سيب اللي في أيديك ودور عليه.

5-شخص نسيته: هل وعدت شخص بشيء و لم تلتزم؟ وعدت تصلي لشخص و نسيته؟ السيد المسيح بسط دخول السماء وقال كنت جوعان .. عطشان .. مريض .. مسجون .. غريب ... ناسيهم ليه؟

في البستان ... كان هناك رئيس دير مشهور جاء رجل غلبان عجوز طلب مقابله رئيس الدير . سأله القائم بأعمال البواب انت واخذ معاد؟ قال له لأ... رد عليه هو عنده شخص مهم ... خرج الشخص المهم ...طلع الثاني جري عليه قال عندي مواعيد لغاية آخر النهار.. فقال الرجل الغلبان للبواب قل لأبوك هيجولك من الشرق و الغرب عشان يزوروك ... لكن ملكوتي مش هتشوفه و أختفي.....

بريسكلا

في بعض الآيات القليلة ورد اسم بريسكلا، لما نسمع اسمها نفتكر الآية اللي بتقول " **الكنيسة التي في بيتهما**" اسمها فريسكا والدارج في اسمها بريسكلا ومعناه القديمة زوجها اسمه اكيلا بنطي الجنس من اسمها يظهر انها مش يهودية وأنها رومانية كانت بريسكلا و اكيلا ساكنين في روما لغاية ما أمر كلوديوس قيصر بطرد اليهود جميعا منها في عام 52 م، فخرج اكيلا وبريسكلا وسكنوا في كورنثوس، قابلهم بولس الرسول واشترك معهم في عملهم لانهم من نفس صناعته في حرفة صناعة الخيام.

تعالوا نتعلم من بريسكلا

1- البيت السعيد

أحبائي ما أروع انه يطلق على بيت " كنيسة" والواضح والمؤكد ان السبب الرئيسي في مصير البيت هو المرأة، كما قال سليمان الحكيم " المرأة الحكيمة بنت بيتها".

2- بريسكلا المتغربة

برغم ان بريسكلا لم تستقر في مكان واحد لان زوجها كان ينتقل من كورنثوس لأفسس وروما لكن كانت في كل مكان بتاخذ الكنيسة في بيتها، وبريسكلا اشارة للكنيسة المجاهدة في أي مكان ترفع الصلاة .

3- بريسكلا وخلص النفوس

بريسكلا كانت سبب في ايمان أبلوس السكندري وهو بعد ذلك اللي قال عنه بولس الرسول بولس غرس وأبلوس سقى وراء كل خادم عظيم جنود مجهولين هم سبب في خدمته أو خلاصه من الأساس.

4- بريسكلا المضحية

يقول بولس الرسول في تحيته لبريسكلا وأكيلا " **اللذين وضعنا عنقيهما لأجلي الذين لست أنا وحدي أشكرهما بل جميع كنائس الأمم**" ومن الآية دي نفهم ان كان فيه خطر كبير تعرض له بولس الرسول وكان لبريسكلا وأكيلا دور كبير في انقاذه.

تعالوا نطبق اللي اتعلمناه

+ اجعل بيتك سعيد ببناء مذبح الصلاة يوميا اجعل بيتك كنيسة مهما كان مكانك.

+ اجعل الكنيسة في قلبك مهما تغربت تجد المسيح في قلبك.

+ كن سبب في خلاص النفوس لأن رابع النفوس حكيم ومن ينقذ نفسا من الخطية كمن أقام ميت.

علامات مضيئة في تاريخ الكنيسة القبطية

نيافة الحبر الجليل المُتّيح الأنبا صموئيل أسقف الخدمات العامة والاجتماعية

تاريخ الرهبنة: إبريل 1941 م.

أسمائه قبل الأسقفية: الاسم العلماني أ. سعد عزيز، أبونا الراهب القمص مكاري الصموئيلي، أبونا الراهب القمص مكاري السرياني.

من مواليد القاهرة في 8 ديسمبر 1920م، نال ليسانس الحقوق عام 1942 م.

حصل على دبلوم الكلية الإكليريكية عام 1944 م. عمل مدرساً للإكليريكية حيث أعد له الأستاذ حبيب جرجس مع زميلاه وهيب زكي وظريف عبد الله منهجاً خاصاً ليدرسوه، كما عمل رئيساً لقسم الدراسات الاجتماعية

للمعهد العالي للدراسات القبطية، بعدها عمل مدرساً للإكليريكية بأديس أبابا بالحبشة من 1944 وحتى 1946، ثم أسندت إليه أمانة اللجنة العامة للتربية الكنسية.

رهبنة أبونا القمص مينا المتوحد حين كان رئيساً على دير الأنبا صموئيل، **لاحقاً ذهب إلى دير السريان بوادي النظرون (1950 م):** و عندما ذهب لدير السريان أسند إليه الإشراف على مكتبة دير السريان العامر الاستعارية، و كان القمص مكاري السرياني يشرف على تحرير مجلة ميناء الخلاص الصادرة عن كنيسة مارمينا بمصر القديمة، رُسمَ قمصاً في عام 1959 م.

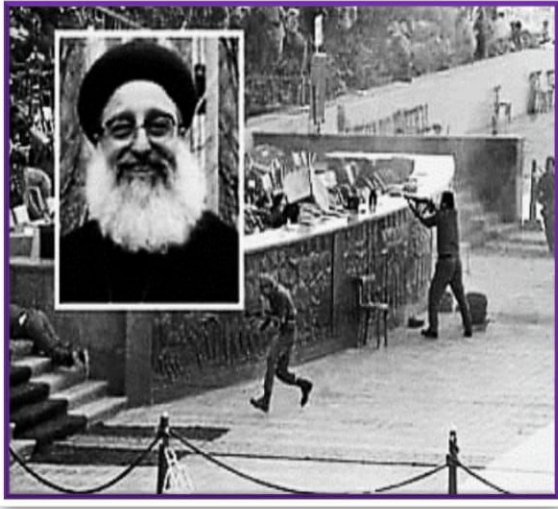
تاريخ الرسامة أسقفًا: الأحد 30 سبتمبر 1962 م، رُسمَ أسقفاً بيد البطريرك صاحب الغبطة قداسة البابا المعظم الأنبا كيرلس السادس 116، أسقفًا للخدمات مع الأنبا شنوده أسقف التعليم في نفس اليوم. فكان الأنبا صموئيل مؤسساً لأسقفية الخدمات بمصر. وأضحت حياته مثلاً للنشاط والعمل الكرازي، له بعضاً من الكتب.. و كان يتابع بناء الكاتدرائية الجديدة في كل تفاصيله.

زار معظم عواصم العالم مقدماً خدمات جليلة للكنيسة ووطنه.. كان عضواً في اللجنة المركزية لمجلس الكنائس العالمي.

و مُثّل الكنيسة في عدة مؤتمرات بالخارج. بعد نياحة الأنبا كيرلس كان ضمن الثلاثة الأسماء التي أُلقيت عليها القرعة الهيكلية لاختيار البابا البطريرك..

نياحته: تنيح في يوم 6 أكتوبر، عندما كان حاضراً العرض العسكري للاحتفال بنصر أكتوبر مع الرئيس السادات.

في المقر البابوي يوجد كنستان: كنيسة العذراء والأنبا رويس، وكنيسة العذراء والأنبا بيشوي، ويتوسطهما مدفنة بها مثنى جسد الأنبا صموئيل أسقف العلاقات العامة والخدمات الاجتماعية، إلى جانب جسد القديس أبينا ميخائيل إبراهيم، والأنبا غريغوريوس أسقف الدراسات العليا والثقافة القبطية والبحث العلمي.



اصعب انواع الشخصيات وكيفية التعامل معها

(الجزء الأول)



لقد خلقنا الله مختلفين في الخصائص والمميزات والعيوب التي تتميز بها كل شخصية إنسانية، ومن هذه الخصائص الإيجابية والسلبية التي تظهر على شخصيته، وهناك بعض أنواع الشخصيات التي يصعب التعامل معها ولهذا سوف نوضح لكم بعض الشخصيات الصعبة التي قد نقابلها في حياتنا اليومية وكيفية التعامل معها.

أصعب أنواع الشخصيات وطريقة التعامل معها:

نقابل في حياتنا اليومية أنماط مختلفة من الشخصيات، منها ما واضح وجيد ومنها ما هو صعب، ويحتاج إلى نوعية خاصة

من المعاملة ومن هذه الأنواع:

الشخصية النرجسية:

الشخصية النرجسية تعتبر من الشخصيات المستفزة، لأنها تهتم بنفسها بشكل كبير على حساب الآخرين، وهذا الأمر قد يستفز الكثير من الناس عند التعامل مع هذه الشخصية.

وهناك بعض الطرق التي تساعد في التعامل مع الشخصية النرجسية ومنها:

☺ يجب التجاهل لهذه الشخصية بقدر الإمكان، وعدم الخضوع لأي أوامر منهم أو احتياجات، بمعنى معاملتهم بنفس أسلوبهم.

☺ لو كانت هذه الشخصية أحد المقربين منك، فيجب أن تعطيه بعض الدروس في العطاء، وأهمية التعاون والتفكير في الآخرين قبل اتخاذ أي قرار، حتى يستطيع الحياة في الحياة بشكل أفضل.

الشخصية المنطوية:

الشخصية المنطوية هي الشخصية التي تفضل الانعزال عن الآخرين، ولا تحب البقاء مع الجماعة، ومن خصائصها أنها شخصية باردة في الانفعالات والمشاعر التي تظهر عليها.

وهناك بعض الطرق التي تساعد على التعامل مع الشخصية المنطوية ومنها:

☺ يجب مساعدة هذه الشخصية على الاختلاط والانصهار في المجتمع.

☺ يجب أن يتم إقناع هذه الشخصية بأهمية الاختلاط مع الآخرين لأنه من الصعب أن يعيش الإنسان بمفرده دون الاختلاط مع الآخرين.

☺ مساعدة هذه الشخصية والسير معها خطوة بخطوة حتى تكتسب بعض المهارات الجديدة؛ التي تساعد في التكيف مع المحيطين بها.

☺ محاولة مساعدة هذا الشخص بإظهار الإيجابيات التي يتميز بها، حتى يكتسب ثقة أكثر في نفسه.

☺ يمكن لهذه الشخصية أن تعمل في الوظائف التي تظهر إمكانياتها بشكل أفضل واختيار نوعية العمل التي تساعد على استثمار جهودها.

كيف أحافظ على هدوئي مع أطفالي



إن كنت أمّاً أو حتى أباً فمن المؤكّد أنّك تعرف التوتر والعصبية 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 أنك 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 النفسية والعقد عند الأطفال، ولكن ما الحلّ لنوبات العصبية التي تنتابك وخاصةً 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 التطور والنمو الفكري الذي يمر به طفلك، فبعض الأطفال يصبحون عنيدون ومشاكسين في سنّ معين، 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 المؤكّد أنك ستتوتر وتغضب منه.

إنّ الأطفال لا يطوّرون الفكر الذي يحثهم على التأثير على غيرهم بأفعالهم وتصرفاتهم حتى وصولهم إلى سنّ معين، وهذا يعني أن تصرفات الأطفال المزعجة من المستحيل علمياً أن تكون محاولة 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 ستؤثر على شخصيته 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 بتوتر أهلهم ويتأثرون بذلك ممّا يؤدي إلى توترهم وزيادة مشاغبتهم، لذا حافظ على نبرة صوت هادئة ومؤدبة وحازمة 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 مهماتك)، فعلى المدى القريب ستسبب هذه الأساليب في إزعاج طفلك وتسبب عقداً وأماً نفسياً سيطلع في قلب طفلك حتى يكبر وسيقلل من ثقته بنفسه، ونادراً ما يقدر الأهل أسلوب المدح وتعزيز التصرف الجيد، فحتى لو كان طفلك يقوم بعمل سيئ عليك مدحه بتصرف جيد يقوم به، قد يكون صعباً في بادئ الأمر لذا ضع عليك أن تمدح أربعة تصرفات في اليوم الأول وخمسة في اليوم التالي حتى تتمكن من مدحه على الدوام، فكلّما زاد مدحك زادت التصرفات الجيدة، وقلّت مواقف التوتر والعصبية.

التحكّم بردود الأفعال: عادةً ما تؤدي تصرفات الطفل السيئة 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 بالتصرف معه.

لا تتعجلوا نمونا... ولا تتجاهلوه!



يظن البعض أن النمو حالة يبلغها الإنسان دفعة واحدة يتوقف عندها ليعيش بقية عمره في ذات المستوى، هذا في الواقع شعور كبرياء مريض يحطم الحياة ويقبر شخصية الإنسان. هذا المفهوم الخاطئ للأسف يتبناه أحياناً الآباء أنفسهم، فيلقون بالمسئولية كاملة على أبنائهم، حاسبين إياهم أشخاصاً كاملي النضوج. أمام ثقل هذه المسئولية يهرب بعض المراهقين إلى الممارسات الجنسية الخاطئة بصورة أو بأخرى للتنفيس عن أنفسهم. أحياناً يشجع أو يتجاهل بعض الآباء تصرفات أبنائهم هذه، ظانين أنها علامة بلوغهم النضوج.

فيما يلي بعض عبارات سجلها بعض المراهقين من الجنسين في أمريكا

(يضغط كثير من الوالدين على الشخص الصغير دون أن يدركوا ذلك، عندما يطلب والد شخصاً صغيراً أن يكون ناضجاً، إن 99% من الوالدين لا يفسرون ما يعنوه بالإنسان الناضج. لذلك يتقبل اليافع مفهوم زملائه عن النضوج، بكونه اندماجاً في الجنس. يحتاج المراهقون اليوم إلى والديهم ليشرحوا لهم الفارق بين النضوج وممارسة العلاقات الجنسية).

(أشعر أحياناً أن كثيراً من المراهقين صاروا منشغلين بالجنس بسبب ضعف علاقتهم بالوالدين متى ضغط عليهم الوالدون بكثير من المسئوليات، يشعرون بالحاجة إلى التنفيس عن هذه الضغوط بممارسة العلاقات الجنسية).

(أظن أن الكثير من الوالدين يضغطون على أولادهم لكي ينمو سريعاً جداً ويتركونهم وحدهم دون تعليمهم أن الجنس قبل الزواج خطية).

يقول أحد الآباء: (نحتاج نحن الآباء أن نعين أبنائنا المراهقين حتى يستطيعوا أن يوازنوا بين حياتهم كأبناء صغيري السن وبين رغبتنا في أن يعيشوا في عالم البالغين، ليتنا لا نتعجل أبنائنا في الوصول إلى البلوغ).

كما يسيء الآباء إلى أبنائهم حين يحسبونهم قد نموا تماماً فيلقون عليهم بأعباء فوق طاقتهم قادرة أن تحطم نفسيتهم وحياتهم، هكذا يسيء أيضاً الآباء إليهم حين يتجاهلون نمو أبنائهم تماماً. كم يصعب على المراهقين أن يجدوا أحد البالغين يتحدث معهم بتعبير إجمالي "**الأولاد The kids**" يشعرون في هذا إهانة وتحقيراً، كل واحد منهم يشعر بأنه شخص له كيانه الخاص وقدراته وشخصيته المستقلة وليس مجرد واحد منهم يشعر بأنه شخص له كيانه الخاص وقدراته وشخصيته المستقلة وليس مجرد واحد من بين الأولاد كما كان في طفولته.

في هذه المرحلة يستصعب المراهق -من الجنسين- أن يطلب منه أحد الوالدين أن يحضر له كوب ماء أو ثيابه الخ... خاصة أمام الغير، ليس عن عدم محبة للوالدين أو عدم رغبة في خدمتهما أو عن كبرياء أو كسل كما قد يُتهم، ولكن رغبة منه في تأكيد نضوجه ونموه أمام نفسه وأمام الغير بطريقته الخاصة. والدليل على هذا تجد الفتاة التي تدّعي التعب أو ضيق الوقت فلا تستجيب لمساعدة والدتها، هي بعينها تبحث عن مساعدة الغير والعمل بجدية، لذا يحتاج أولادنا أن يدركوا تقديرنا لنموهم كنمو مستمر لا يتوقف.

نصائح لتقوية مناعة الأطفال

في هذه السطور نقدم لكي أفكار لأكلات صحية تدعم مناعة طفلك.



1. **البروكلي:** فيه مضادات للأكسدة وغني بالفيتامينات والمعادن والألياف، من فوائده المهمة أنه يمنع الإصابة بسرطان الأمعاء ويحمي الجهاز المناعي ويحسن الجلد والمزاج، ويحسن عمل القلب ويقوي العظام.



2. **الكيوي:** يحتوي على ضعفي كمية فيتامين (C) الموجودة في البرتقال، ونسبة أكبر من نسبة البوتاسيوم الموجودة في الموز، كما يحتوي على مضادات الأكسدة، أما مادة الكلوروفيل اللي بتدي اللون الأخضر فهي فعالة في مقاومة السرطان، ويحتوي على الماغنيسيوم الذي يقوي القلب ويحمي الأوعية الدموية.



3. **الموز:** الموز يحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم الذي يساعد على خفض ضغط الدم والتخلص من آلام العضلات وكذلك غني بالألياف .



4. **الطماطم:** تحظى الطماطم بقيمة غذائية عالية بما تحتويه من مادة لايكوبين المهمة جداً للمناعة ويفضل أكلها نيئة، لأن الطبخ يقلل من المادة.



5. **السبانخ:** تُعد السبانخ من أكثر الأطعمة الغنية بالحديد، وتمد الجسم بالطاقة.



6. **الثوم:** مضاد حيوي طبيعي، وأيضاً مضاد للسموم قبل أن تنتشر في الجسم، لذا ينصح بإدخاله في السلطة أو أي أطعمة لكي يستفيد منه الطفل، يُفضل الثوم الفريش.



7. **اللوز:** وهو عامل بناء قوي للعظام لاحتوائه على نسبة عالية من المعادن اللازمة لبناء العظام، مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والمنجنيز والفوسفور، من ثم فهو ضروري جداً لصحة الطفل في مراحل العمر المختلفة.



8. **الكرنب:** يُعد من الأطعمة المفيدة لتقوية المناعة، كما أن كثيراً من الأطفال يقبلون عليه ويحبونه.



9. **الأسماك:** السلمون والتونا والماكريل من أكثر الأنواع المفيدة من الأسماك، فهي تحتوي على أوميغا 3 الضروري للجسم، و هو فعال جداً في تحسين المزاج ونشاط الجسم وتقوية الذاكرة وأداء المخ، وتحمي الجسم من أمراض القلب والشرايين.

أمراض الخريف... قائمة نصائح لمرضى الحساسية

في فصل الخريف تنتشر بعض الأمراض مثل الحساسية التنفسية والإنفلونزا وأمراض الصدر، بسبب تقلبات الجو من بارد إلى حار وأيضاً بسبب التزامن مع موسم انتشار حبوب اللقاح المنتقلة في الهواء

نقدم لكم بعض النصائح لمرضى الحساسية التنفسية:



مع دخول فصل الخريف وانخفاض الحرارة بالتدرج وانخفاض الرطوبة تزداد معدلات نزلات البرد، وأكثر ما يعاني في فصل الخريف هم مرضى الربو وحساسية الجهاز التنفسي، وهم الأكثر عرضة لمضاعفات الإنفلونزا مما يحتم ضرورة الالتزام بعلاج الحساسية خاصة في موسم انتشار فيروس الإنفلونزا من خلال استخدام الأدوية الخاصة بكل حالة واستخدام البخاخات وعدم الإهمال، ويزداد الخطر مع إهمال التدابير الوقائية في ظل استمرار جائحة كورونا، لأنهم أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا مما يعرض البعض منهم للاحتجاز في المستشفيات بسبب سوء حالاتهم.

طرق الوقاية من أمراض الخريف

التطعيم من فيروس الإنفلونزا يقطع الطريق أمام تقدم كورونا وانتشارها، والأولوية لتطعيم الفئات التي يستهدفها فيروس الإنفلونزا وهم المسنون فوق 65 عاماً، والأطفال أقل من 5 سنوات، والحوامل والمدخنون والمصابون بأمراض الصدر المزمنة بشكل عام، وأصحاب الأمراض المزمنة وأمراض القلب، وفيروس الإنفلونزا هي ساحة مفضلة لفيروس كورونا للعبث بحياة المريض، ويمكن للإنفلونزا أن تضر مرضى القلب والدورة الدموية.

طرق الوقاية من أمراض الخريف:

- غسل اليدين جيداً بالماء الدافئ والصابون أو تعقيمها بالمطهرات الطبية، خاصةً قبل لمس الأنف أو الفم أو العين.
- تجفيف اليدين بعد غسلها بالأيدي المبللة تنقل الميكروبات بشكل كبير بعكس الأيدي الجافة.
- عدم تناول مضادات حيوية بدون استشارة طبيب لأنها تضعف المناعة وتعمل على زيادة مدة المرض عند الإصابة بنزلات البرد والإنفلونزا كما أنها مخصصة للقضاء على البكتيريا، أما نزلات البرد فتكون فيروسية.
- التباعد الاجتماعي، فالمسافة الاجتماعية تضع حاجزاً بين الناس.
- يجب استخدام الكمادات عند التواجد في أماكن مزدحمة، وعند التعرض لهواء ملوث خاصة بالأتربة، أو التعامل مع مرضى بالتهابات تنفسية.
- ممارسة الرياضة المعتدلة المنتظمة لأنها تفيد الجهاز التنفسي.

نصائح لمرضى حساسية الجهاز التنفسي:

- التهوية الجيدة للأماكن المغلقة لأن التهوية الطبيعية تقي مرضى الحساسية من الأزمات.
- فتح الشبابيك للتهوية يومياً.
- وضع الكمادة بحيث تغطي الأنف والفم والذقن.
- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مثل أواني الأكل أو الشرب، والمناشف والمناديل.
- الاهتمام بالتغذية الجيدة الشاملة للخضروات والفاكهة الطازجة، وشرب الماء بوفرة والسوائل الطبيعية كشاي الأعشاب الطبيعية وعصائر الفاكهة الطبيعية، والحفاظ على الوزن المناسب.

طريقة تخليل الزيتون الأخضر

المقادير

5 كيلو زيتون أخضر. ☺

2 كيلو ليمون: كيلو يتم عصره، و كيلو يتم تقطيعه كل ليمونة إلى مكعبات. ☺

3 لترات من المياه. ☺

ملح خشن (كمية مناسبة للتخليل) ☺

1 كيلو من الفلفل الحار. ☺

كوب خل أبيض. ☺

كوب زيت نباتي. ☺

برطمان كبير لحفظ الزيتون بعد التخليل (يُفضل أن يكون زجاج). ☺

طريقة تخليل الزيتون

يتم غسل الزيتون جيدًا وشق كل زيتونة بالسكين شق بسيط، ثم يُنقع الزيتون في المياه لمدة 3 أيام مع تغيير مياه النقع أكثر من مرة خلال الثلاثة أيام لتتخلصي من المرارة الموجودة بالزيتون. ☺

يُصفى الزيتون من المياه بعد مرور 3 أيام ويوضع في وعاء كبير. ☺

يقطع الفلفل الأخضر ويُضاف على الزيتون في نفس الوعاء. ☺

يُضاف كيلو الليمون المقطع إليهم مع تقليبهم جيدًا حتى تختلط المكونات مع بعضها. ☺

ضعي الخليط السابق في البرطمان المعد للتخليل. ☺

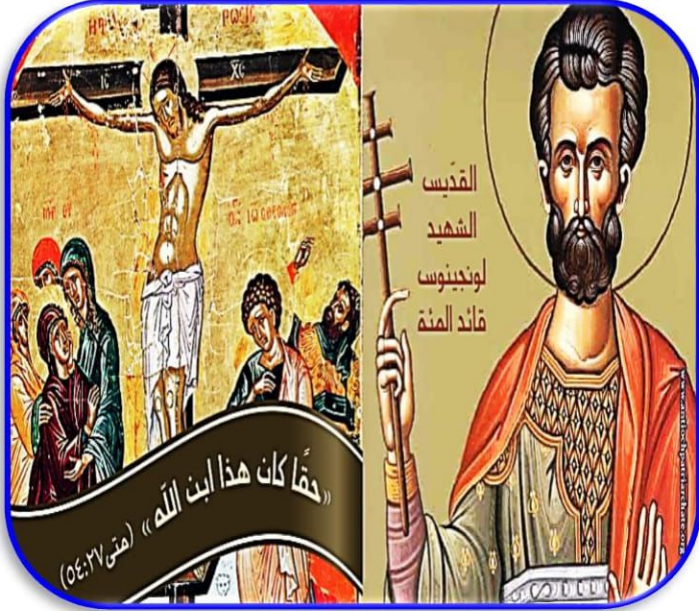
احضري الماء وضعي عليه الخل وكمية مناسبة من الملح وعصير الليمون، وقلبي الخليط جيدًا حتى يذوب الملح في الماء تمامًا. ☺

ضعي المحلول الملحي بالبرطمان فوق الزيتون وضعي فوقه كوب الزيت (على وش البرطمان) حتى يتم المحافظة عليه من التعفن. ☺

يمكنك استخدامه للأكل بعد مضي شهر من التخليل، على ألا يُفتح البرطمان خلال هذه الفترة، حتى لا يدخله الهواء فيتلف. ☺

ظهور رأس لونجينوس الجندي (5 هاتور)

في مثل هذا اليوم تذكّر ظهور رأس القديس لونجينوس الجندي الذي طعن جنب المخلص بالحربة وهو علي الصليب، وذلك إن الملك طيباروس قيصر أرسل جنديا إلى



القبادوقية لقطع رأس هذا القديس، كما دون في اليوم الثالث والعشرين من شهر أبيب، وقد نفذ الجندي الأمر، ثم أتى بالرأس إلى أورشليم وسلمه إلى بيلاطس البنطي، وهذا أراه لليهود فسروا لصنيعه، ثم أمر إن يدفن الرأس في بعض الأكوام التي خارج أورشليم .

وكانت هناك امرأة آمنت علي يد القديس لما بشر بالقبادوق. ولما ضربت رقبتة شاهدت استشهاده وهي واقفة تبكي، وقد أصيبت بعد ذلك بالعمى، فأخذت ولدها وقصدوا أورشليم لتتبارك من الآثار المقدسة، والقبر المحي عساها تبصر، ولدي وصولها المدينة مات ولدها، فحزنت وأفرطت في الحزن علي حالها وعدم وجود من يعود بها إلى بلادها، وأثناء نومها أبصرت القديس لونجينوس ومعه ولدها الذي مات، فأرشدتها إلى المكان الذي دفن فيه رأسه، وأمرها إن تحمله من هناك. فلما استيقظت بحثت عن المكان حتى وجدته وحفرت في الأرض فخرجت رائحة بخور زكية، ولما بلغت إلى رأس القديس ابرق منه نور فانفتحت عيناها وأبصرت في الحال، فمجدت السيد المسيح وقبلت الرأس وطيبته ووضعت مع جسد ابنها، ثم عادت إلى بلادها ممجدة السيد المسيح الذي يظهر عجائبه في قديسين.

صلاة هذا القديس تكون معنا امين

تذكار ظهور رأس القديس مارمرقس الرسول
كاروز ديارنا المصرية 30بابه



من مثلك فاخلر الإله الذي
لا عين تراه نسجد ونمجد
إياه مار كوس بي
أبسطلوس