



وَلَكِنَّ أَكْبَرَهُنَّ الْمَحَبَّةُ

يتبوع المحبة

The Spring of Agape

العدد 43 | أغسطس 2020

رسالة شبابية غير دورية



اقرأ في هذا العدد

- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20

- الافتتاحية
آية الكرمة الحقيقية
العذراء حالة الحديد
الزواج المسيحي
اسئلة الشباب
كيف نزيد من تقدير طفلك لذاته
كتاب (العادات الذرية)
الراهب القديس بيسوس
الكتاب المقدس
التدخل الدوائي
تاريخ الكنيسة
قانون العمل
عقيدة قدماء المصريين
there is no woman about
مسابقة العدد
معلومات عن طقس القداس
لم يفرغ من إناء إلى إناء
تسليية العدد

«هُوَذَا أَنَا أُمَّة الرَّبِّ. لِيَكُنْ
لِي كَقَوْلِكَ» (لوقا: ٣٨)

أتريد أن تكون مسكنا لله؟ أتريد أن تتعمق في الحب الإلهي؟ أتريد أن تكون حياتك ينبوع فضائل لمجد إسم المسيح؟
إفعل كما فعلت وعاشت والدة الإله مريم العذراء إذ كانت تتأمل في كل ما يحدث حولها وتفكر في مقاصد الله بعمق ولم تنس الصلاة
بل واطبقت عليها بنفس واحدة مع كل أحبباء الرب من التلاميذ والنساء.
نعم، إفعل هذا فتحيا.

download any QR apps to scan the cover code

للتمكن من تحميل الفلاش على هاتفك يجب تحميل أى من تطبيقات QR

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

ولكن أعظمهن المحبة ينبوع المحبة The Spring of Agape



There is no woman about whom the prophets prophesied, and about whom the Holy Bible cared, like the Virgin Mary



16



15



14



10



07

العذراء تحب المصريين

بصلواته وصلوات الشعب القبطي، تم نقل الجبل بعد ٣ أيام، وقام بعض المؤرخين المصريين بتسجيل تلك المعجزة في تاريخ مصر مثل «المقريزي».

إن من علامات حب السيدة العذراء لمصر والمصريين، هو ظهورها في كنيسة العذراء بمنطقة الزيتون في الستينات، واستمر لأكثر من عامين، لإدخال الفرحة إلى قلوب المصريين عقب حالة الحزن التي سيطرت على المصريين جميعا بسبب تكتة ١٩٦٧.

شاهد أحداث التجلي العالم أجمع وصار حدث عالمي تحدث عنه الجميع داخل مصر وخارجها والصحف المصرية والعالمية، ونشرت جريدة الأهرام بصفحتها الأولى ظهور السيدة العذراء مريم، وقالت: «أنه لا يوجد تلاعب بصورة قبة الكنيسة وظهور السيدة العذراء عليها»، وكان هذا الظهور هو رسالة فرح وسلام إلى الشعب المصري ولمصر، وكان ظهور السيدة العذراء بالزيتون ظهور عظيم لا يضاهيه أي ظهور للسيدة العذراء في العالم.

السيدة العذراء شخصية فريدة ممتلئة بالصفات الحميدة، فعندما نتكلم عن صفات السيد المسيح أنه محب البشر، محب لكل إنسان حتى الذين سقطوا في أي ضعف.. فمحبته الله للبشر محبة لانهاية «هكذا أحب الله العالم» (يو٣:١٦)، محبة الله لكل البشر حتى الذين يصنعون الشر الله يحبهم وينتظر توبتهم وعودتهم.. أيضا أمنا العذراء نجد فيها هذه الصفة الجميلة وهي محبة البشر وإذا كانت السقطة الأولى في تاريخ البشرية هي آدم وحواء والخطية فجاءت لنا حواء الجديدة وهي السيدة العذراء التي تحب البشر.

السيدة العذراء لها مكانة كبيرة في قلوب المصريين، وتطلق عليها الكنيسة القبطية الأرثوذكسية لقب «فخر جنس البشر»، إن ثلث الكنائس القبطية في مصر والعالم، أطلق عليها اسم السيدة العذراء.

إن العذراء مريم تحب المصريين بصفة خاصة، ونحن كمصريين في مصر لنا مساحة كبيرة في قلب العذراء، والدليل على ذلك هو اختيارها لمصر لتكون أرض الملاذ والهروب من شر «هيرودس» الملك، ومصر استقبلت رحلة العائلة المقدسة، وظلت تنتقل إلى أكثر من ٣٠ موقع في مصر، وواصلت العائلة المقدسة التجوال في أرضها، وكانت عندما تدخل إلى أي مدينة تسقط أوثانها.

وتلك الزيارة جعلت من مصر أراضي مقدسة، مثلها مثل فلسطين، فالعائلة المقدسة باركت مصر بتجوالها، وشربت من نهر النيل، وأكلت من ثمار أرضها، لذلك مصر أرض مقدسة والعذراء مريم تحبها، ولا تضارعنا دولة في العالم بهذه البركة.

وهناك بعض المدن المصرية ما زالت تحتفظ بأسمائها المرتبطة بزيارة السيد المسيح إليها، منها مدينة «سخا المحرفة من كلمة «ايحا يسوس» أي «كعب المسيح»، بالإضافة إلى دير المحرق، والمذبح الذي دشنته السيدة المسيح بيديه.

تاريخ الكنيسة يشير إلى بعض المعجزات التي تدخلت فيها العذراء لحبها إلى المصريين، مثل معجزة نقل جبل المقطم، التي تمت بصلوات حارة من الشعب القبطي بشفاعته السيدة العذراء، والتي تدخلت السيدة العذراء لترشد البطريك الأنبا أبرام بن زرعة، بطريك الكنيسة في ذلك الوقت في القرن العاشر الميلادي إلى القديس سمعان الخراز الذي



أنتِ الكرمة الحقيقية

بقلم/ مثلث الرحمات قداسة البابا شنودة الثالث



من كثرة المياه. لكنها اقتلعت بغيظ وطرحت على الأرض، وقد يبست ريح شرقية ثمرها» (حز ١٩: ١٠، ١٢). وقال الرب أيضا في سفر يوشع «جعلت كرمتي خربة وتينتي متهشمة» (يؤ: ٧). وقال الرب في تشبيه شعبه أو الكنيسة بالكرم: «إنسان رب بيت، غرس كرما، وأحاطه بسياج. وسلمه إلى كرامين، وسافر...» (مت ٢١: ٣٣). هنا شبه الرب الكنيسة بالكرم، ولقب الرعاة بالكرامين، أي أعطاهم لقب الأب حينما قال: «أنا الكرمة الحقيقية وأبي الكرام»، ولكن المعنى يختلف بين كلمة «كرمة» عن المسيح، وكلمة «كرمة» عن الكنيسة.

بل أطلق الكتاب لقب «كرمة» على المرأة بقوله: «إمرأتك مثل كرمة مخصبة في جوانب بيتك. بنوك مثل غصون الزيتون الجدد حول مائدتك» (مز ١٢٨: ٣). فإن كانت كلمة كرمة قد أطلقت على المرأة أو الزوجة، وقد أطلقت على شعب الله حتى وهو في حالة الخطية، وقد أطلقت على الكنيسة، فما المانع أن تطلق على العذراء التي بلقبها بالسماء الثانية؟

وما أكثر ما أطلقت ألقاب الله على البشر وعلى الطبيعة؛ فقد قال المسيح «أنا هو نور العالم» (يو: ٨: ١٢). وقال للتلاميذ «أنتم نور العالم» (مت: ٥: ١٤) نفس اللقب، ولكن هنا بمعنى، وهناك بمعنى، غير عبارة «النور» التي أطلقت على النور الطبيعي المادي» وقال الله ليكن نور، فكان نور، وفصل الله بين النور والظلمة» (تك: ١، ٤). وكلمة الله دعيت نورا «سراج لرجلي كلامك، ونور لسبيلي»... إلخ.

سؤال:

السيد المسيح يقول «أنا الكرمة الحقيقية». (يو: ١٥: ١) فكيف نقول نحن عن السيدة العذراء في صلوات الأجيال «أنت هي الكرمة الحقيقية الحاملة عنقود الحياة»؟ هل نطلق على العذراء نفس اللقب الذي أطلق على السيد المسيح؟

الجواب:

المسيح يقول «أنا الكرمة الحقيقية» بمعنى مُعَيَّن. والعذراء تُسَمَّى «الكرمة الحقيقية» بمعنى آخر. ويمكن أن يُطلق لقب (الكرمة) على الكنيسة، وعلى الشعب، وعلى النفس البشرية، كما هو واضح من الكتاب المقدس نفسه. فقد أطلق الكتاب لقب «الكرمة» على الكنيسة، قيل في المزمور «يا إله الجنود، ارجع واطلع من السماء. تعهد هذه الكرمة والغرس الذي غرسه بيمينك» (مز ٨٠: ١٤). ونحن نستخدم هذا المزمور في ألحان الكنيسة.

والرب نفسه أطلق لقب «الكرمة» على الكنيسة؛ وذلك في قوله «في ذلك اليوم غنوا للكرمة المشتهاة. أنا الرب حارسها أسقيها كل لحظة» (إش ٢٧: ٢). وقال أيضا «والآن يا سكان أورشليم، احكموا بيني وبين كرمي، ماذا يصنع أيضا لكرمي وأنا لم أصنعه؟ لماذا إذ انتظرت أن يصنع عنبا، صنع عنبا رديئا؟» (إش ٥: ٣، ٤). نرى إذن أن الرب قد أطلق هذا اللقب «الكرمة» حتى على شعبه الخاطئ، الذي صنع عنبا رديا. وفي هذا نراه يقول عن «إسرائيل» «أمك ككرمة مثلك، غرست على المياه، كانت مثمرة ومفرخة

العذراء حالة الحديد



الخمير.

- **عندما أخبرها الملاك أن أليصابات حُبلى** ، ثم يطلب منها زيارة أليصابات ولا خدمتها.
- **مع متياس الرسول** ، ثم يطلب منها أحد إنقاذه من السجن.

العذراء الخادمة :

لماذا قامت العذراء بهذه الزيارات وغيرها ؟ إنها ليست مجرد زيارة .. لكن، سوف تعمل شيء.

- **مع حبيب جرجس** ، أخذته في زيارة إلى الجحيم ثم إلى الفردوس، لكي يخاف من الجحيم، ويشتهي الفردوس.. وكانت النتيجة، هي توبته.
- **في قانا الجليل** ، أنقذت موقف.. فقد وقع أهل العرس في حرج شديد .. ماذا عساهم أن يفعلوا ؟ وكيف عرفت أساساً أن الخمير قد نفذ إلا إذا كانت قد قامت بدور خدمة في العرس.. إنها ليست مجرد «ضيف» لكنها ذهبت للعرس لكي تخدم.

• **في زيارة أليصابات** ، ذهبت لخدمة السيدة العجوز ، من يخدم من ؟ أنت أم الملك ، لا .. أنا «أمة الرب»، أنا خادمة.. كانت جميلة على لسانها «أمة الرب».

لهذا أخذت الكنيسة هذا التعبير ووضعته في لحن من ألحانها المحبوبة : «افرحي يا مريم العبدة والأم».

- **لماذا ذهبت لمتياس ؟** لكي تنقذه من الحبس، لا يصح أن تسمع وتظل في مكانها، لأبد أنها تعمل شيء كخادمة، وكأم.

العذراء المصلية :

لجأت لإلها القادر على حل الحديد، وبالطبع شفاعتها مستجابة «الشفيعة المؤتمنة»، وإلا فلماذا نطلب شفاعتها ليل نهار؟ فتشوا في كتاب الخولاقي ، خدمة الشماس ، الأبصلمودية... واستخرجوا العبارات الدالة على شفاعات العذراء.

• **قرأت قصة مفادها أن** : راهبة تنيحت، وظهرت ذات ليلة لإحدى بناتها (في الدير) وقالت لها أن العذراء تشفع في البشرية كلها ليل نهار (باللغة التي تفهمها ، فليس هناك ليل لأن الحمل يُنبرها).

عندك مشكلة؟ وتبصلي؟ ادعم صلواتك بطلب شفاعتة العذراء.. أنها مثل بوق ، قل لها : يا اللي حليت الحديد، حلي الحديد. وإلها قادر - بشفاعتها - أن يحول الحديد إلى ماء.. كما عمل مع متياس.

وكما حول الصخر إلى ماء (موسى عندما ضرب الصخرة).
وكما حول الماء إلى صخر
(عندما مشوا على الماء في البحر الأحمر).

بركة أمانا العذراء فلتكن معنا،

بقلم/ أبونا بيجول الأنبا بيشوي

ذهب متياس الرسول ليبشر في مدينة برطس بغلاطية، وصنع هناك عجائب فأمن كثيرون ، لكن عدو الخير أهاج الوثنيين، فسعوا للوالي قائلين : إنه شخص لا يحترم آلهتنا وقوانين بلادنا.. غضب الوالي وأمر بالقبض عليه، فصلى متياس لله لكي ينقذه.

سمعت العذراء أن متياس في ضيقة، فصلت ليرشدها الله إلى مكانه، فأرشدها لمدينة برطس، وهناك قابلت امرأة عجوز كانت قد آمنت على يديه، فسألته عن مكان متياس فأرشدها للسجن.

رأت العذراء أن أبواب السجن مغلقة بسلاسل من الحديد، فصلت لله لينحل الحديد ويذوب مثل الماء، فسمع الله صلاتها، وذاب الحديد الموجود في الأبواب والأقفال، وكذا كل الحديد الذي في المدينة.. حتى آلهتهم ذابت أيضاً، وخرج جميع المسجونين.

ذهب السجانون للوالي وأخبروه فاضطرب ولم يصدق وأمر بإحضار سياف لقطع رؤوس المسجونين الهاربين، ولما حضر السياف ، قال : إن كل الحديد والنحاس في البلد قد ذاب وليس لدينا سيوف وآلات للتعذيب.

وحضر كثيرون من أهل المدينة مشتكين، من ذوبان الحديد... فسأل عن السبب، فقالوا : حضرت لمدينتنا سيدة غريبة وعجيبة تبحث عن متياس ووقفت أمام أبواب السجن وصلت صلاة لم نفهمها.. وبعدها ذابت الأبواب والأقفال.

أرسل الوالي في طلبها وسألها : أخبريني من الذي حل الحديد؟ أجابت : إلها الحقيقي يسوع المسيح هو الذي جعلني أحل الحديد... فأمن الوالي.

وكان للوالي ابن مجنون به شيطان فأمر بإحضاره أمام السيدة الطاهرة فلما رآها من بعيد صرخ قائلاً : هذه هي أم الله ، فقالت له العذراء : أخرج منه يا شيطان..

فخرج للحال وجلس يتكلم بعقل، فضرح الوالي جداً وأمن بالمسيح، وهكذا آمن أهل المدينة جميعاً.

حينئذ سألوها أن تعيد لهم قوة الحديد ثانية، فصلت... فرجع الحديد جامداً كما كان، وأمنوا جميعهم، وعمدهم متياس الرسول، حينئذ حطم الوالي كل الأسمان وأمر ببناء كنيسة عظيمة على اسم والده الإله، وقام أهل المدينة بتكريم السيدة العذراء وطلبوا أن تشفع فيهم.

وهكذا يتضح لنا من هذه المعجزة :

• **أن العذراء أم** ، العذراء سمعت قصة متياس ، فماذا فعلت ؟ هناك اثنين يسمعون قصة واحدة ، واحداً منهم يكتفى بسماع القصة والثاني يتفاعل مع القصة التي سمعها .
العذراء تفاعلت مع القصة وذهبت إلى متياس لكي تطمئن عليه، هل أنا أملك هذا الاستعداد ؟ وإن لم يكن عندي ، أعلمه من العذراء .

وإلا فما فائدة قراءتي وسماعي ؟

• **هذا هو الفرق بين العذراء وغيرها..** العذراء أم ، لا تنتظر أن يطلب منها أحد ، صدقوني، حتى إذا لم نطلب من العذراء، فسوف تعمل وهناك أمثلة كثيرة على هذا

حبيب جرجس ، لم يكن يطلب من العذراء، ولا كان يدخل الكنيسة أساساً.

• **في قانا الجليل** ، لم يطلب منها أحد أن تتدخل في موضوع

الزواج المسيحي

قداسة البابا تواضروس الثاني



الزواج المسيحي ليس مكون من طرفين بل مكون من ثلاثة أطراف هو وهي المسيح، المسيح يمسك يد الزوج ويمسك يد الزوجة والزوج يمسك بيد الزوجة وهذه هي الرابطة الثلاثية الجميلة وهذه الدائرة تُسمى كيان الحب.

يوجد ٥ أسباب لنجاح الأسرة المسيحية: ١. المسيح حجر الأساس في الأسرة:

عندما يغيب المسيح عن الأسرة تظهر المشاكل... يجب أن يكون هناك كيان روحي يومي بين الزوجين وعلاقة شخصية بالمسيح، جلسة يومية مع الكتاب المقدس وهو ما يُسمى بالمذبح العائلي أو اللقاء الإلهي، أو على الأقل مرتين كل أسبوع. المهم أن يجد المسيح راحته في قلبكما.
نجاح الأسرة المسيحية يبدأ بحضور المسيح الدائم داخل البيت... محبة حقيقية إنجيلية مثل الرسل.

٢. الحب هو فن إسعاد الآخر:

فن يحتاج إلى وقت، الحب لكي ما يكون حُباً يحتاج فن، يحتاج إبداع وتجديد، عند الارتباط ولد معهم كائن جديد غير منظور يُسمى الحب، ينمو معهم لكنه يحتاج إلى رعاية وصيانة واهتمام وتعبير.
يوجد ما يُسمى بالخرس الزوجي وهو شيء في غاية الخطورة وهو شيء مُدمر.

Family: كلمة أسرة بالإنجليزية تعني: Father and Mother I Love You

أنا كابن أحب أبي وأمي، وتعلّمت هذا الحب عندما رأيتهما يحبان بعضهما البعض. الحب يحتاج إلى تعبير إلى وضوح، وهذا الفن هدفه السعادة، الحب فن إسعاد... هو يُفكر أن يسعدها هي، وهي تُفكر أن تسعده

هو، وهما معاً يفكران في إسعاد أولادهما.. الحب فن يحتاج إلى وقت له هدف السعادة وخالٍ من الأنانية.

٣. الاختلاف غنى:

يوجد اختلاف بين الرجل والمرأة: الرجل يتكلم بعقله ثم قلبه، عكس المرأة فهي تتكلم بقلبه قبل عقلها.
الرجل يتكلم كلاماً مختصراً جداً، بينما المرأة تحب أن تحكي كثيراً بالتفاصيل.
الرجل غالباً لا يحلم، بينما تحلم المرأة كثيراً بتفاصيل تتذكرها.
يجب على الرجل أن يفهم طبيعة المرأة، وأنها تحب أن تحكي وتريد من يسمعها، ويجب على المرأة أن تفهم طبيعة الرجل أنه يتكلم باختصار.
يجب على الرجل أن يُشارك المرأة بتعبير وجداني وليس عقلاني.
أرجوكم أن تعرفوا أن الاختلاف غنى، إذا كنا نفس التوافق لا يوجد هناك إضافة.

الحنية تُعالج كل المواقف:

لو زُعل الزوج زوجته، من يبدأ بالمصالحة؟ هي تبدأ وتقول له: «مش هاتصالحنني؟» لو زُعلت الزوجة زوجها، من يبدأ بالمصالحة؟ هو يبدأ الصلح.
الصدقة تُقوي كل علاقة، فعندما يكون الزوجين صديقين تكون علاقتهم أقوى.

زوجتك لا تحتاجك زوج فقط بل أيضاً أب (يططب) وأخ (يسمع) وصديق (مرح) وابن (الصغير اللطيف).
وزوجك يحتاجك أيضاً: أم وأخت وصديقة وابنة.

٤. الصراحة الحكيمة راحة:

الصراحة المرتبطة بالثقة لأنك أنت وضعت فتتك في زوجتك، وأنت وضعتي فتتك في زوجك..
الصراحة الحكيمة متى تقول، ومتى لا تقول، وما هو الوقت المناسب للكلام..
الصراحة الحكيمة صمام أمان وراحة للبيت.

٥. الإتحاد:

الإتحاد الذي يربط بين الزوجين إتحاد حُماسي:
(١) حواري.
(٢) عاطفي.
(٣) إجتماعي.
(٤) روحي.
(٥) جسدي.

هذا الإتحاد القوي المبني على خمسة أعمدة يُعطي للبيت ثباتاً، وروابط هذا الإتحاد تحتاج إلى تعبير باستمرار.
إحرص على جلسة حوار هادئة بمفردك مع زوجتك بعيداً عن الأولاد.

أسئلة الشباب



س١: كثيرا ما أصادف في العمل والحياة اليومية فتيات يرتدين ملابس معثرة وكثيرا ما تحاربتني الأفكار وأحاول ألا أنظر فيحاربتني فكر الإداثة والانتقاد.. أريد إرشاد.

هناك تدريب في حالة رؤية العثرات بالصدفة مثل الشوارع أو المحلات التجارية أو الصدفة العابرة:

• إما أن تنظر إلى السماء التي تريد ألا تفقدها.

• أو تنظر إلى الأرض (التراب) التي أتيت منها.

• أما في حالة تواجدك بالضرورة كمجال العمل فالمتخصصون في علم الإتيكيت ينصحون بالنظر إلى وجه الطرف الآخر فقط فهو يعطي تركيز في الموضوع وليس الشخص بذاته.

• استعن دائما بالصلاة السهمية.

س٢: أحيانا أعاني من الضيق النفسي بلا سبب واضح. فما العلاج؟

• الإنسان مكون من روح ونفس وجسد وهناك كثير من مسببات الضيق النفسي مثل:

• كثره الكتمان مثلما حدث مع داود النبي في مزمور ٣٢ عندما كتم خطيته

• فكثرة الكتمان تنشئ كبتاً.

• الحيرة.. وعلاجها طلب إرشاد الله والثقة فيه.

• عدم الشبع الروحي.. هذا يحتاج تدريب حتى يزداد حبك لله كل يوم بوقفة صلاة، بتأملات في الصليب، بتأملات في سير القديسين..

• فالله خلق في الإنسان طاقة حب لا بد أن تشبع وإن ظلت بلا شبع فذلك يسبب الضيق النفسي.

الخطية من أكثر المسببات للضيق النفسي، لذلك فعندما يتوب الإنسان ويذرف الدموع يشعر براحة.



أبونا بولس جورج

كنيسة مارمرقس - كيلوباترا / القاهرة

كيف تزيد من تقدير طفلك لذاته

أو الصفات الثابتة مثل الذكاء أو الجسم الرياضي...بدلاً من ذلك، قدّم معظم مدحك للجهد والتقدم والسلوك على سبيل المثال: «أنت تعمل بجد على هذا المشروع»، «أنت تتحسن بشكل أفضل في هذه الاختبارات»، أو «أنا فخور بك لممارستك للبيانو - لقد اجتهدت حقاً في ذلك» مع هذا النوع من الثناء، يبذل الأطفال جهداً في الأشياء ويعملون نحو الأهداف ويحاولون.

كن قدوة جيدة:

عندما تبذل مجهوداً في المهام اليومية (مثل إعداد وجبة، أو تنظيف الأطباق، أو غسل السيارة) فأنت تضع مثالاً جيداً يتعلم طفلك منه أن يبذل جهداً في أداء الواجبات المنزلية و تنظيف الألعاب أو ترتيب السرير، مراعاة السلوك الصحيح، وعندما تقوم بالهام بمرح (أو على الأقل دون تدمر أو شكوى)، فأنت تعلم طفلك أن يفعل الشيء نفسه.

امنع الانتقادات القاسية:

الرسائل التي يسمعها الأطفال عن أنفسهم من الآخرين تُترجم بسهولة إلى ما يشعرون به تجاه أنفسهم، إن الكلمات القاسية مثل «أنت كسول جداً» ضارة وليست مُحفزة. عندما يسمع الأطفال رسائل سلبية عن أنفسهم، فإن ذلك يضر بتقديرهم لذاتهم، إن تقويم الأطفال يتم بالصبر، ركز على ما تريد منهم القيام به في المرة القادمة، وعند الحاجة أظهر لهم كيف يقومون بها.

ركز على نقاط القوة:

انتبه إلى ما يجيده طفلك وبستمتع به، تأكد من أن طفلك لديه فرص لتطوير نقاط القوة هذه، ركز على نقاط القوة أكثر من نقاط الضعف.

دع الأطفال يساعدوا ويعطوا:

ينمو احترام الذات عندما يرى الأطفال أن ما يفعلونه مهم للآخرين، ويكون للأطفال المساعدة في المنزل، والقيام بخدمة مشروع في المدرسة، أو تقديم خدمة للمجتمع، أن أفعال المساعدة والأفعال اللطيفة تبني احترام الذات والمشاعر الجيدة الأخرى.

- تكوين صداقات والشعور بالقبول.
- تعلم المهارات - الموسيقى والرياضة والفرن والطهي والمهارات التقنية.
- ممارسة الأنشطة المُفضلة.
- المساعدة والعطاء.
- الثناء على السلوكيات الجيدة.
- المحاولة بجد في شيء ما.
- الحصول على جائزة أو درجة جيدة يعرفون أنهم استحقوها.

إليك بعض الأشياء التي يمكن للوالدين القيام بها لمساعدة الأطفال على الشعور بالرضا عن أنفسهم:

ساعد طفلك على تعلم القيام بالأشياء:

في كل عمر، هناك أشياء جديدة يتعلمها الطفل حتى من عامه الأول، فإن تعلم حمل كوب أو اتخاذ الخطوات الأولى يثير شعوراً بالتحكم والسعادة. ومع نمو طفلك، فإن أشياء مثل تعلم ارتداء الملابس أو القراءة أو ركوب الدراجة هي فرص لنمو تقدير الذات. وعند تعليم الأطفال كيفية القيام بالأشياء ساعدهم في البداية ثم دعهم يفعلون ما يستطيعون، حتى لو ارتكبوا أخطاء. تأكد من حصول طفلك على فرصة للتعلم و تكرار المحاولة والشعور بالفخر، انتبه لا تجعل التحديات الجديدة سهلة للغاية أو صعبة للغاية.

إمدح طفلك، ولكن إفعل ذلك بحكمة:

من الجيد أن نمدح الأطفال وهي طريقة لإظهار أننا فخورين بهم، لكن بعض طرق الإشادة بالأطفال يمكن أن تؤدي إلى نتائج عكسية. ولكي تقوم بذلك بشكل صحيح:

لا تبالغ في الثناء حتى لا يشعر الطفل أنه

مدح غير واقعي، وعلى سبيل المثال:

إخبار طفل أنه لعب مباراة رائعة، على عكس الواقع عندها سيحس الطفل بشعور مزيف. فمن الأفضل أن تقول: «أعلم أن هذه لم تكن أفضل لعبة لك، لكننا جميعاً لدينا أيام غير موفقة، أنا فخور بك لعدم استسلامك» و أضف بثقة: «غداً، ستعود إلى لعبتك»

إمدح الجهد، تجنب التركيز على الثناء فقط على النتائج مثل الحصول على ممتاز

أحياناً يكون من السهل ملاحظة متى يشعر الأطفال بالرضا عن أنفسهم، ومتى لا يشعرون بذلك.. غالباً ما نصف فكرة الشعور بالرضا عن أنفسنا على أنها «احترام الذات».

لكن لماذا كل هذا الاهتمام بتقدير الذات عند الطفل؟

الأطفال الذين يشعرون بالرضا عن أنفسهم لديهم الثقة في تجربة أشياء جديدة، يبذلوا قصارى جهدهم، يشعرون بالفخر لما يمكنهم القيام به، احترام الذات يساعد الأطفال على التعامل مع الأخطاء و المحاولة مرة أخرى، حتى إذا فشلوا في البداية ونتيجة لذلك، فإن تقدير الذات يساعد الأطفال على أداء أفضل في المدرسة والمنزل ومع الأصدقاء.

أما الأطفال الذين لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم، إذا اعتقدوا أن الآخرين لن يقبلوهم، فقد لا ينضمون إليهم. وقد يقبلون من الآخرين معاملتهم بشكل سيئ، قد يواجهون صعوبة في الدفاع عن أنفسهم، قد يستسلمون بسهولة، أو لا يحاولون على الإطلاق. يجد هؤلاء الأطفال صعوبة في التأقلم عندما يرتكبون خطأ أو يفشلون.

كيف يتطور احترام الذات؟

يبدأ احترام الذات في وقت مبكر من الطفولة و يتطور ببطء مع مرور الوقت. يمكن أن تبدأ بشعور الطفل بالأمان، والحب، والقبول. وعندما يحصل الطفل على اهتمام إيجابي ورعاية. عندما يصبح الرضع أطفالاً صغاراً، فإنهم يقدرون على القيام ببعض الأشياء بمفردهم، ويشعرون بالرضا عن أنفسهم عندما يمكنهم استخدام مهاراتهم الجديدة، وينمو احترامهم لذاتهم عندما ينتبه الآباء، ويبتسمون، ويظهرون أنهم فخورين بهم.

ينمو احترام الذات أيضاً مع نمو الأطفال، و يحدث هذا عندما يقوم الأطفال بما يلي:

• تعلم أشياء جديدة في المدرسة.

كتاب «العادات الذرية»

اكتساب العادات الجيدة، مثل الإستعانة بالتطبيقات الإلكترونية لممارسة الرياضة.

٤- اجعلها مُرضية، إن العائد هو الذي يدفعنا إلى تكرار العادة، فيجب أن تكافئ نفسك لاكتساب عادة جيدة، ويمكن استخدام وسيلة لمتابعة تنفيذ العادة الحسنة.

أما إذا أردت التخلص من عادة سلبية عليك أن تتبع العكس بأن تجعل العادة السلبية صعبة لزعتها وذلك بزيادة الخطوات اللازمة للبدء فيها، وألزم نفسك أمام شخص آخر لمراقبتك وعقابك إذا أخليت، واجعلها مخفية، ومنفرة، واكتب سلبياتها وقارنها بالإيجابيات التي تحصل عليها عند التخلص منها في ورقة وضعها في جيبك وقرأها من وقت إلى آخر.

ومن أمثلة التخلص من عادة التدخين: إن شخص اتفق مع طبيبه أن يرسل له رسالة عندما يبدأ في تدخين كل سيجارة ويصف له إحساسه، وكان الشخص يشعر بالحرج عند إرسال كل رسالة وانتهى به الأمر إلى التوقف عن التدخين.

يعلّمننا الكتاب كيف نتخلص من نقص الحافز، ونتمتع بقوة الإرادة كيف نغير بيئتنا المحيطة لتحقيق نتائج إيجابية في الحياة. الناجحون والفاشلون لديهم نفس الأهداف، كل رياضي في الأولمبياد يريد الفوز بميدالية ذهبية، ولكن وحده النظام الذي يتبعه الناجحون هو ما يعطيهم أفضل النتائج، وليس أهدافهم.

كتاب العادات الذرية للكاتب جيمس كلير وهو واحد من أبرز الخبراء في مجال اكتساب العادات.

يُعرف الكاتب العادة بأنها: أي فعل أو سلوك تفعله بشكل متكرر، والعادات الذرية هي عادات ضئيلة جداً، كذرات صغيرة ولكنها قوية، وتصبح أكثر قوة بتكرارها لمئات وآلاف المرات، وبمرور الشهور والأعوام يكون التغيير ضخماً.

ومن الأفكار الرئيسية التي يضمها الكتاب: أهمية العادات في رحلة تطوير الذات، وحلقة تكرار العادة، والقوانين الأربعة لبناء وهدم العادة.. ويؤكد أن فكرة التغيير السريع للعادات غير واقعية، ويجب أن نستبدلها بفكرة التغيير المتدرج عن طريق بناء عادات إيجابية والتخلص من العادات السلبية حتى نستطيع تحقيق الأهداف الكبيرة.

ويقول الكاتب يجب أن تشغل بمسارك الحالي أكثر بكثير من انشغالك بنتائجك الحالية أي أنه يجب أن تشغل بمسارك إذا كان في اتجاه صاعد أو في اتجاه نازل أكثر من انشغالك بوضعك الحالي.

أما عن حلقة تكرار العادة يقول: بأن العادة تبدأ بإشارة أو محرك ثم الرغبة ثم الاستجابة ثم المكافأة.

ويضع الكاتب أربعة قوانين لبناء أو هدم العادة وهي:

١- اجعلها ظاهرة وواضحة، ويمكن إتباع تراكم العادات بمعنى ربط العادة التي تريد اكتسابها بعادة موجودة فعلاً مثل ممارسة تمارين الضغط أثناء عمل الشاي.

٢- غير في البيئة لجعل إشارات بدء العادة ظاهرة مثل وضع طبق الخضروات في مكان ظاهر إذا كنت تريد زيادة الخضروات في الأكل أو وضع الكتاب في مكان ظاهر لا يمكن تجاهله. ولجعل العادة أكثر جاذبية، ادمجها مع عادة أخرى محببة، وشارك الآخرين في العادة لجعلها أكثر إمتاعاً.

٣- اجعلها سهلة، ويقول الكاتب: «يجب أن يتم تثبيت العادة قبل تحسينها، وتقليل الخطوات اللازمة لبدء العادة التي تريد أن تكتسبها، ويؤكد الكاتب على قاعدة الدقيقتين بحيث لا تلزم نفسك بأكثر من دقيقتين بالعادة في البداية، كما يمكنك الإستعانة بالتقنية والأدوات لمساعدتك في



الراهب القديس بيسوس

كتاب «باقات عطرة من سير الابرار والقديسين»

لمثلث الرحمات نيافة الانبا يوانس-أسقف الغربية

فلما فرغ من الصلاة جاء قوم آخريين يطلبون طعاماً فقال بيسوس لتلميذه أن يُعطي هؤلاء القوم من الخبز، فقال له تلميذه يوانس - الذي روى هذه القصة - «أما دفعت الخبز لأولئك الذين أتوا قبلاً؟».. فأجابه القديس: «أما رجعت وملأتها؟» فقال التلميذ له: «منذ صعدت إلى هنا وأنت قائم تصلي مكانك ما برحت، فمتى ملأتها؟» فقال بيسوس له: «قد ملأتها، وهوذا هي مملوءة خبزاً فانزل بعضه للجائعين».. واشهد يوانس التلميذ الله على نفسه أن بيسوس «لم يمسكها بيده منذ فرغت وكانت فارغة، وكان قائم يصلي، وأنا صليت معه الثالثة!!»

باقات عطرة
من سير الابرار والقديسين

الانبا يوانس
أسقف الغربية

وكان أحد الرهبان ويُدعى يسطس قد فقد بصره، فصلى عليه مدة شهر كامل إلى أن ردَّ إليه الرب بصر ثانية..

وحدث في سنة ١٠٨٢م أن مرض الجدري انتشر بصورة وبائية، ومات بسببه في

أقل من شهر ٢١٠٠٠ صبي!!

فكتب كاتب سيرة القديس بيسوس إليه أن يُصلي من أجل أن يرفع الله هذا الوباء، كما طلب إليه أن يوصي رهبان برية شهيت بأن يصلوا من أجل هذا الموضوع أيضا.. وحمل الرسالة إليه راهب من دير نهبيا كان القديس بيسوس يحبه، وفي صباح يوم عيد الميلاد طلب الراهب من القديس بيسوس أن يعطيه رداً على الرسالة حتى يعود إلى دير.. فقال له القديس: «إنهم قد تخلصوا وأنعم عليهم السيد المسيح».. وكتب رسالة جاء فيها: «أن السيد المسيح قد خلصهم في هذا اليوم».. وحدث أن الوباء رُفِع في اليوم الذي حدده.

يُعتبر هذا الراهب من الشخصيات العجيبة حقاً.. ويبدو أنه وصل إلى درجة السياحة وكانت له موهبة النبوة كما كان مقتدراً في صلواته وبركته.. لا نعرف عن حياته الأولى شيئاً كل ما نعرفه أنه كان راهباً بدير أنبا يحنس كما الذي اندثر، وكان معاصراً للبابا خرستوذولوس الـ ٦٦ (١٠٤٦-١٠٧٧).. ونروي هنا طرفاً من معجزاته وعجائبه.

في مدة المجاعة التي عمت البلاد في حكم الخليفة الفاطمي المستنصر وحبيرية البابا خرستوذولوس، كان البدو يترددون على دير الأنبا يحنس لياًخذوا طعاماً من الخبز والقمح، وكان القديس بيسوس لا يرد سائلاً.. وظل الأمر على هذا المنوال حتى أنه لم يتبق لرهبان الدير إلا قوت يوم واحد فقط يأكلونه، فأتاهم قوم يطلبون طعاماً، فقال بيسوس للرهبان أن يعطوهم ما عندهم، فتذمر الرهبان، ولكن القديس قال لهم

في هدوء: «في آخر النهار يصلكم من عند المسيح ما يكفيكم لأيام عديدة، فلا تضيق صدوركم».. فدفعوا كل ما عندهم من قمح لهؤلاء القوم ثم عادوا وقالوا إن ما عندهم طاحونة، ولم يكن بالدير غير طاحونة واحدة فتذمر الرهبان عليه وقالوا له: «قلت إن القمح يجيئنا عشية وأخذت الطاحونة التي ليس عندنا غيرها ودفعتها لهؤلاء القوم.. فهل إذا جاء القمح نقرقشه أو نسلقه؟» فقال لهم بيسوس: «لا تقنطوا (لا تبخلوا) فإن الرب يأتينا بما نحتاجه، فإنه جل اسمه لا يعوزنا شيء، فطيّبوا قلوبكم».. وفي وقت الغروب وصل جملان مُحملان قمحاً وعلى ظهر أحدهما طاحونة جديدة أكبر من التي أعطوها للبدو.. فسبح الرهبان الله ومجدوه. وذكر عنه أيضاً أنه صعد ذات مرة إلى الحصن ليصلي صلاة الساعة الثالثة واصعدوا معه قفة مملوءة خبزاً، فجاء إلى الدير قوم يطلبون طعاماً فقال القديس لتلميذه إعطهم ما في القفة، فأعطاهم كل ما فيها..

هل يرفض السيد المسيح أن يكون تطويب العذراء

بسبب القرابه الجديده؟

هناك تطويب خاص جداً للعذراء قالته إحدى النساء المجتمعات حول السيد المسيح: طوبى للبطن الذي حملك والتدبين اللذين رضعتهما؛ أما هو فقال: بل طوبى للذين يسمعون كلام الله ويحفظونه (لوقا: ١١-٢٧: ٢٨).

طوبى للبطن، هنا نجد تنفيذ نبوة العذراء «جميع الأجيال تطوبني» (لوقا: ٤٨)، هذه المرأة تطوب المرأة التي حملت المسيح في بطنها إذ أعجبت بأقواله، طوبى للذين يسمعون كلام الله، المسيح بهذا يطوب العذراء أيضا فهي بلا شك تحفظ كلام الله والا ما استحققت أن تكون له أما.. المسيح هنا يرفض أن تكون الطوبى بسبب القرابة الجسدية، ولكن بسبب التقوى فهذا أهم، فالقرابة الجسدية لا تعطي فرحا بالمسيح، فما هم بعض أقرباؤه يعتبرونه مختل (مر ٣: ٢١) ولا حظ أن الناس لن يحبوا أحدا لأنه يقول أنا ابن فلان أو علان وإنما هم يحبونه لشخصه وأعماله، وهكذا السيد المسيح أراد أن تكون الطوبى لأمه بسبب تقواها. هناك تطوبيات يدعونها الرب أن نشترك فيها مع العذراء، مثل التطوبيات التي تكلم بها السيد المسيح في إنجيل معلمنا متى البشير الإصحاح الخامس.

وستتناول أول طوبى في متى ٥:

«طوبى للمسكين بالروح، لأن لهم ملكوت السموات» (متى ٣: ٥)

نلاحظ أن التواضع كان أول التطوبيات، المسكين بالروح هو من لا يرجو سوى الله، لأن الرجاء فيه وحده لا يخيب.

المسكين بالروح يتخلى عن كل ماله ويتبع المسيح.. واذ يتحرر من كل حمل أرضي يطير إليه كما على أجنحة. المسكين بالروح ليسوا هم

المعوزين مادياً ولكن هم من يشعرون بفقرهم الشديد بدون الله، ويشعرون بحاجتهم لله، وأنه كل شيء لهم لذلك فهم يطلبونه بانسحاق شديد، وهذا هو مفهوم الإلتضاع، وهؤلاء يرفعهم الله للمكوثه ويسكن عندهم (أش ٥٧: ١٥).

والإلتضاع من ضمن الفضائل الأساسية التي جعلت الرب ينظر إلى السيدة العذراء مريم، وظهر ذلك أثناء بشارة الملاك لها وإجابة العذراء مريم: «هوذا أنا أمة الرب، ليكن لي كقولك» (لوقا: ٣٨).

أمام هذا الإعلان: «فاجاب الملاك وقال لها: الروح القدس يحل عليك، وقوة العلي تظلمك، فلذلك أيضا القدوس المولود منك يدعى ابن الله» (لوقا: ٣٥).. أحنت العذراء رأسها بالطاعة، وبينما شك زكريا أمنت العذراء، ونلاحظ أن العذراء كانت إجابتها كلها إلتضاع، فهي قد علمت أن من في بطنها هو الله لكنها ها هي تقول: «هوذا أنا أمة الرب»... والعجيب أن السيدة العذراء مريم ذهبت إلى أليصابات لتخدمها عندما علمت أنها حبلت مع إننا أم المسيح، إلا أنها لم تمنعها كرامتها من تذهب إليها في رحلة مضية شاقّة عبر الجبال وتمكث عندها ثلاثة أشهر تخدمها حتى ولدت يوحنا (لوقا: ٣٩-٥٦)، فعلت ذلك وهي حبلت برب المجد لذلك تعجبت أليصابات وقالت: من أين لي أن تأتي إلي أم ربي وتخدمني؟! ومريم هنا ترد تعظيم أليصابات لها إلى الله، وتقول: «تَعْظُم نَفْسِي الرَّبِّ، وَتَبْتَهِجُ رُوحِي بِاللَّهِ مَخْلُصِي» فالعذراء تحتاج الخلاص كسائر البشر. نَظَرَ إِلَى اتِّضَاعِ أُمَّتِهِ، لَقَدْ أَدْرَكَتِ الْعِذْرَاءُ سِرَّ تَمَتُّعِهَا بِالنِّعْمَةِ الْإِلَهِيَّةِ الْوَالِدِيَّةِ وَهُوَ الْإِتِّضَاعُ بَيْنَمَا عَدُو الْخَيْرِ قَدْ خَسِرَ مَرْكَزَهُ خِلَالَ الْكِبْرِيَاءِ. ومن التدريبات العملية للإلتضاع:

(تتلخص في ثلاثة أفعال):

١- إقبل

٢- اكسر

٣- اعترف

١- إقبل

- إقبل التوجيه، واجعل كلمة «معك حق» في كلامك.
- إقبل العتاب، ولا تدافع عن نفسك، اعتذر أولاً ووضح موقفك بمحبة بعد ذلك.
- إقبل النقد والتوبيخ بلا اضطراب.
- مثلاً من مديري- أو من أب اعترائي..
- هل ستقبل التوبيخ عن خطأ أنت صنعته وتقول: هذه اللطمة على خدك يا أرسانيوس؟.. تقبل توبيخ من له سلطان ومن ليس له سلطان أيضاً.
- إقبل المتكأ الأخير وليس الأول.. هل تقبل أن أخوك في الخدمة يكون هو الأول وأنت الثاني؟.. إقبل أنك تكون الأقل.
- إقبل التجربة وتدبير الله أنه يكشف ذاتك وحقيقتها، إقبل من الله كل ما يسمح به ليكشف مرض السرطان «ذاتك».

٢- اكسر

- اكسر غرورك بنفسك بثلاثة كلمات:
- حاضر.
- أسف.
- كلمة «هو أفضل مني»

٣- اعترف

- أنك سارق لمجد الله.. لو لديك موهبة ونسبتها لنفسك فأنت سارق لمجد الله، ولو مدحت في صفة من أحد قل: «أنا ما أنا.. بل نعمة الله التي معي» (١ كوه: ١٠).

التداخل الدوائي

خطورة المزج بين الأدوية

هذا النوع من التداخل الدوائي ينبغي تناول الدواء قبل الطعام بساعة أو بعد تناول الطعام بساعتين وحسب إرشادات الطبيب أو الصيدلي.

تناول أدوية الكوليستيرول (ذكور) مع الجريب فروت تسبب آلام العضلات، أو يُصاب بتلف شديد في العضلات. تناول الشوفان أو محاصيل الحبوب مع دواء لانوكسين (ديجوكسين)، حيث أن الألياف الموجودة في الشوفان والحبوب الأخرى إذا تم تناولها بكميات كبيرة تتداخل مع امتصاص الديجوكسين.

تناول الأغذية الغنية بفيتامين K مثل البروكولي والسبانخ مع دواء الوارفارين (يستخدم لعلاج تجلط الدم) قد يقلل من فعاليته، مما يزيد من خطر حدوث تجلط، لذلك يجب تناول هذه الأغذية بشكل محدد وثابت من يوم لآخر.

الحليب ومشتقاته مع أدوية التيتراسيكلن (توباسين) وهو يُستخدم لعلاج حبوب الشباب يؤثر في امتصاص هذه الأدوية، لذلك ينبغي تناول الدواء قبل الأكل بساعة أو بعد الأكل بساعتين.

٣- تداخل الدواء مع الأمراض

دواء إنديرال لعلاج مرضى القلب أو ارتفاع ضغط الدم، قد يزيد مرض الربو سوءاً، ويؤثر أيضاً في مريض السكري، لأنه يمنع ظهور علامات انخفاض السكر، فقد ينخفض مستوى السكر في دمه كثيراً ولا يشعر بذلك.

تجنب حدوث التداخل الدوائي

إخبار الطبيب أو الصيدلي عن الأدوية الموصوفة، أو تلك التي يتناولها دون وصفة طبية، وكذلك عن أية مكملات غذائية، أو منتجات عشبية يتناولها.

إخبار الطبيب أو الصيدلي عن أية حالة مرضية أخرى يعاني منها المريض، مثل ارتفاع ضغط الدم، أو السكري، أو قرحة المعدة، أو الجلوكوما، أو تضخم البروستات حيث يعد هؤلاء المرضى أكثر عرضة للتداخل الدوائي.

معرفة طريقة استخدام الدواء، وكيفية تناوله، وما الأغذية أو المشروبات التي ينبغي تجنبها عند أخذ هذا الدواء، ومدى سلامة تناول هذا الدواء مع دواء آخر يتناوله المريض، واحتمال حدوث تداخل دوائي بينهما، وما هي علامات هذا التداخل إن حدث، وما الإجراء المتبع في حال حدوث التداخل الدوائي.

الالتزام بتناول الدواء وفق إرشادات الطبيب. قراءة المعلومات والإرشادات المرفقة مع الدواء، فهي تحتوي على معلومات مهمة عن تداخلات دوائية مُحتملة.

٦- إخبار الطبيب في حال حدوث أي آثار جانبية مزعجة أو مستمرة.

عند تناول أكثر من دواء أو حتى عند خلط الدواء مع طعام معين، أو شراب، أو تناول الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية، فإن ذلك قد يُعرض المريض لحدوث ما يُسمى بالتداخل الدوائي، حيث أن التداخل الدوائي قد يؤدي إلى تقليل أو زيادة فعالية الدواء، أو يسبب آثاراً جانبية غير مرغوبة، ولكنها ليست جميعها سيئة، فبعض الأدوية قد تمتص بشكل أفضل إذا تم تناولها مع الطعام، أو قد تزيد نسبتها في الدم إذا تم أخذها مع أدوية أخرى تؤثر في إنزيمات أيضية معينة.

إحتمالية حدوث التداخل الدوائي

إن التداخلات الدوائية الخطيرة والمهددة للحياة ليست شائعة، لكنها بالطبع تسبب قلقاً وخاصة للأطفال.

أنواع التداخل الدوائي

١- تداخل الدواء مع الدواء:

يوجد تداخل أو تفاعل بين دوائين أو أكثر، وهو أكثر أنواع التداخل الدوائي شيوعاً، وكلما زاد عدد الأدوية التي يتناولها المريض، زادت احتمالية حدوث هذا النوع من التداخل الدوائي، مما قد يقلل فعالية الدواء، أو يزيد من آثاره الجانبية، أو يزيد مستواه في الدم وبالتالي تزيد احتمالية حدوث تسمم به.

مضادات الحساسية (بريتون) التي تسبب النعاس مع أي دواء منوم (زاناكس- فاليم) حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الشعور بالنعاس لأن الدوائين يسببان النعاس.

أدوية الحموضة: مثل (البروتون- جازيك- منسيك) حيث تقلل درجة حموضة المعدة، مما يقلل امتصاص بعض الأدوية الأخرى التي يتناولها المريض مثل النيزورال (أقراص المستخدم في علاج الالتهابات الفطرية).

دواء الفلاجيل (مظهر معوي) لا يؤخذ مع فيرموكس (مضاد للديدان) لأن تفاعل الدوائين معاً يسبب تدمير الخلايا الخارجية للجلد وقد يمتد إلى الأعضاء التناسلية.

البانادول (باراسيتامول) لا يستخدم مع فلودريكس (لعلاج نزلات البرد) أو المسكادول (مرخي للعضلات) لأنهم يحتويان على مادة الباراسيتامول.

البانادول (باراسيتامول) شراب للأطفال لا يُعطى مع البروفين (إيبوبروفين) شراب في نفس الوقت بل يعطى بالتبادل كل ٤ ساعات في حاله ارتفاع درجة الحرارة.

لا يؤخذ المضاد الحيوي مع بعض من حبوب منع الحمل لأنه يُبطل مفعوله.

٢- تداخل الدواء مع الغذاء

يحدث تداخل الدواء مع الطعام أو الشراب لأن الدواء الذي يؤخذ عبر الفم يتم امتصاصه عبر جدار المعدة أو الأمعاء الدقيقة، وبالتالي فإن وجود الطعام في الجهاز الهضمي قد يقلل من امتصاص الدواء، ولتجنب

تاريخ الكنيسة

القرن السادس

المتنيح/ القس منسى يوحنا - كتاب تاريخ الكنيسة القبطية

البطيريك الثالث والثلاثون: البابا ثيودوسيوس الأول

بعد نياحة البابا تيموثاوس (3) اجتمع الأساقفة والشعب الأرثوذكسي ورسموا هذا الأب في أبيب سنة 260ش-536م وكان عفيفاً، عالماً في العلوم الكنيسة، وبعد أيام أثار عليه عدو الخير قوماً أشراراً من أهل المدينة وأخذوا فاكينوس رئيس شمامسة كنيسة الإسكندرية ورسموه بطيريكاً بمعاونة يوليانوس. الذي كان البابا تيموثاوس قد حرّمه لموافقته على مجمع خلقدونية. وهرب البابا إلى جرسيمانوس ومكث هناك ستة أشهر، وبعدها إلى ملبج وأقام بها سنتين.

وتقدم أهل الإسكندرية إلى الوالي وطلبوا منه أن يأمر بإعادة راعيهم الشرعي وطرده فاكينوس الدخيل ووصل الخبر إلى الملك يوستينيانوس والملكة المحبة للإله ثاؤذورا، فأرسلت تسأل عن صحة رسامة البابا ثاؤدسيوس حتى إذا كانت طبق القانون يتسلم كرسيه فعقدوا مجمعا من الشعب ومائة وعشرين كاهنا وأجمعوا على أن ثاؤدسيوس رسم باتفاق الأساقفة والشعب وفقاً للقانون، وكان فاكينوس حاضراً في المجمع فوقف معترفاً بأنه هو المعتدي وطلب مسامحته على أن يبقى رئيس شمامسة كما كان قبلاً وأرسلوا للملكة بذلك غير أنه لما كان الملك موافقاً على المعتقد غير الصحيح فكتب إلى نائبه في الإسكندرية يقول:

«إذا اتفق معنا البطيريك ثاؤدسيوس في الإيمان فتُضاف إليه مع البطيريكية الولاية على مصر وإذا لم يوافق يخرج من المدينة». فلما سمع البطيريك هذا القول قال:

«هكذا الشيطان قال للسيد المسيح بعد ما أراه جميع ممالك العالم ومجدها أعطيك هذه جميعها إن خررت وسجدت لي» (مت: 4: 8 و9) ثم خرج من المدينة ومضى إلى الصعيد وأقام هناك أربع سنوات يثبت المؤمنين. وأقام الملك عوضاً عنه شخصاً يسمى بولس، فلما وصل هذا إلى الإسكندرية لم يقبله أهلها ولبت سنة لم يتقرب إليه إلا نضر قليل. ولما وصل هذا الأمر إلى الملك أمر بإغلاق الكنائس حتى يخضعوا للبطيريك الذي عينه الملك، فبنى المؤمنون كنائس خارج المدينة.

ولما سمع الملك بذلك عاد فأمر بفتح الكنائس، فلما سمع البابا ثاؤدسيوس بهذا الأمر خشي أن يكون الملك قد قصد بذلك أن يستميلهم فكتب لهم رسالة يثبتهم على الإيمان المستقيم ويحذرهم من خداع ذلك المخالف. واستدعاها القصير مراراً وهو يكلمه بكل رقة لكي يستميله إلى مجمع خلقدونية لكنه لم يفلح، فغضب عليه الملك وسجنه ثم نجاه، واستمر في المنفى حتى أدركته المنية، وأمضى في البطيريكية اثنتين وثلاثين سنة ووضع مقالات وتعاليم كثيرة خلال مدة بطيريكته، وانتقل في اليوم الثامن والعشرين من بؤونه سنة 283ش - 568م.

البطيريك الثاني والثلاثون: البابا تيموثاوس الثالث

اختير للكرسي البطيريك في هاتور سنة 244ش-520م، في عهد يوستينوس قيصر الأول لما انصف به من التعقل والحكمة، وكان من المتمسكين بوحدة المسيح الطبيعية والمعارضين لمجمع خلقدونية مع نظيره الأنبا ساويرس بطيريك أنطاكية ولذلك جدد معه العلاقات حال استلامه مقاليد الرئاسة وكتب له رسالة متضمنة الإيمان الصحيح.

واتفق بعد سيامته أن توفي أنستاسيوس القيصر المؤمن وأقيم بعده رجل رديء من أنصار مجمع خلقيدونية اسمه يوستينوس سنة 527م وأرسل هذا الإمبراطور قوة عسكرية إلى الإسكندرية لكي ترغم أهلها على قبول قرارات المجمع الخلقيدوني.

لما عرف البابا تيموثاوس الخطر المحقق برعيته أرسل وفداً إلى القيصر يطلب منه إلغاء هذه الإجراءات خوفاً من حدوث ثورة، وتقابل هذا الوفد مع امرأة القيصر وكانت على مذهب المصريين فأقنعت القيصر بالعدول عما دبره بخصوص ذوي الطبيعة الواحدة، فقبل وأرسل الأوامر إلى جيشه بمبارحة الإسكندرية والذهاب إلى أقاليم شمالي أفريقيا الغربية..

ولكن القيصر عاد فيما بعد وشرع في عقد مجمع بالقسطنطينية الغرض منه إجبار الأرثوذكسيين على إعتناق مذهب الخلقيدونيين ودعا إليه جميع رؤساء الكنائس، وكان أول من حتم عليهم القيصر بحضور المجمع البابا تيموثاوس بطيريك الإسكندرية، وساويرس بطيريك أنطاكية فأبى البطيريك الإسكندري لأنه كان يعلم بغرضه السيئ، واستمر في مركزه مدبراً رعيته، فغضب القيصر وأمر بالقبض عليه ليُنفي.

فتعرض لهذا الأمر الأرثوذكسيون وهددوا كل من يمد يده إلى بطيريكهم فأمر الملك والي الإسكندرية بأن يرددهم بالقوة فحدثت إذ ذاك مجزرة عظيمة أسفرت عن مقتل عدد عظيم من الأرثوذكسيين وبدلك أمكن للوالي القبض على البطيريك ونفيه فاستمر ثلاث سنوات في المنفى قاسى فيها شدائد عظيمة وبعدها رجع إلى مركزه.

أما البابا تيموثاوس فبعد رجوعه من منفاه لبث ثابتاً على مبادئه الأرثوذكسية حتى ظهر يوليانوس الإلكريشي من القسطنطينية وأخذ في نشر بدعة أوطاخي، فحرّمه وفضله من شركة الكنيسة، ثم قضى البابا تيموثاوس ما بقى من حياته مجاهداً في سبيل الأمانة المستقيمة مشتركاً مع الأب ساويرس ودحض جميع مقالات يوليانوس وكانت مدة مقامه بطيريكاً على كرسي الإسكندرية سبع عشرة سنة حيث تنبج في الثالث عشر من أُمشير سنة 260ش - 536م.

ومكافأة نهاية الخدمة

إذا كان عقد العمل غير محدد المدة جاز لكل من طرفيه إنتهائه - بعد إخطار الطرف الآخر على الوجه الآتي:

استحقاق العامل أجره عن مهلة الإخطار.
٥- لا يجوز لصاحب العمل استعمال حق إنهاء العقد المخول له بمقتضى المادة السابقة أثناء تمتع العامل بإجازة من الإجازات المنصوص عليها في القانون. (المادتين ٤٤، ٤٥).

٦- إذا كان عقد العمل محدد المدة وقام أحد طرفيه بإنتهائه بغير حق التزم بتعويض الطرف الآخر عما أصابه من ضرر على ألا يجاوز مبلغ التعويض ما يساوي أجر العامل عن المدة المتبقية من العقد، ويراعى في تحديد الضرر بالنسبة إلى طرفيه العرف الجاري وطبيعة العمل ومدة العقد، بوجه عام كافة الاعتبارات التي تؤثر في الضرر من حيث وجوده ومداه، ويخصم من قيمة التعويض ما قد يكون مستحقاً للطرف الآخر من ديون. (المادة رقم ٤٧).

١- قبل إنهاء العقد بثلاثة أشهر على الأقل بالنسبة للعمال المعيّنين بأجر شهري.
٢- قبل إنهاء العقد بشهر على الأقل بالنسبة للعمال الآخرين، فإذا لم يراع الطرف الذي أنهى العقد مدة الإخطار فإنه يلتزم بالدفع للطرف الآخر بدل مهلة الإخطار مساوياً لأجر العامل عن نفس المدة.

٣- إذا كان الإخطار من جانب صاحب العمل، يحق للعامل أن يتغيب يوماً كاملاً في الأسبوع أو ثماني ساعات أثناء الأسبوع، وذلك للبحث عن عمل آخر مع استحقاقه لأجر عن يوم أو ساعات الغياب.

ويكون للعامل تحديد يوم الغياب وساعاته بشرط أن يخطر صاحب العمل بذلك في اليوم السابق للغياب على الأقل.

٤- لصاحب العمل أن يعفي العامل عن العمل أثناء مهلة الإخطار مع احتساب مدة خدمة العامل إلى حين إنتهاء تلك المهلة، مع ما يترتب على ذلك من آثار، وبخاصة

عقيدة قدماء المصريين

بخلود النفس وبالحياة الآخرة

كتاب الحياة الأبدية - الأنبا مكاريوس الأسقف العام بالمنيا
مجلد الأدب والدين عند قدماء المصريين - أنطوان زكري

مرفوعين.

ثالثاً: من «خو» أي النور وهو يمثل روح الميت.

رابعاً: من «أب» أي القلب وهو الذي تراه في مشهد أسوريس الحامل في كفه الميزان الإلهي مجموعة حسنة المتوفى وسيئاته.

خامساً: من «رن» أي الإسم برسم حلقة مستطيلة وهو الذي يخلد ذكرى المتوفى ويحييه.

سادساً: من «خايبيت» أي الخيال.

سابعاً: من «ساهو» أي القوات.

((با)) ومعناه النفس الممثلة على شكل طير، فهي المبدأ الحيوي لأن به حياة الجسد. ويعتقدون أن النفس منبتقة من الله وجزء من جوهره. ولا نزال نقرأ في أناشيدهم المؤلفة في عهد رمسيس الثاني: «أنه لا فرق بين أرواح الضارعة وأرواح الآلهة، وبما أن أرواحهم من الجوهر الإلهي غير المخلوق، فلا بد أن أرواحهم غير مخلوقة أيضاً، خاصة وهي لم تخلق للجسد الذي حلت فيه فقط، فإنها حلت في أجساد قبله وستحل في أجساد بعده، فهي في زعمهم لا تموت لأنها سرمدية ومن جوهر الإله وهذا هو رأي القائلين بتقمص الأرواح.

أما الرأي الذي عبر عنه في الأديان لآن فهو أن كل روح خلقت مع الجسد الذي حلت فيه، وبما أنها خالدة فتحفظ شخصيته بعد موته، وتتألف كلها جسداً ونفساً للأبد في يوم البعث، والفضل في ذلك مرجعه لخلود النفس ولو فنى الجسم. أما إذا ثبت البقاء لشخصية الإنسان بعد الموت كما اعتقد قدماء المصريين فذلك مرجعه إلى الجسد وحده لأن مذهبهم أن الروح تابعة للجسم تفنى بفساده وتبقى لبقائه كما ذكر.

قال هيرودوت المؤرخ اليوناني: «إن المصريين هم أول الشعوب الذين اعتقدوا بخلود النفس»، وورد في النصوص المنقوشة على الأهرام التي يرجع تاريخها إلى الأسر الأولى: «إن النفس خالدة ولا تموت أبداً».. ولا نزال نقرأ على تابوت أبعنخو وهو من الدولة القديمة هذا النداء ((أنت أيها المتوفى أبعنخو قم، عش وسر)).

وهي فكرة القيامة العامة والحياة الباقية التي تشغل أفكار الجميع، فهي حياة لم يختبرها أحد من قبل ليروي لنا عنها أو يصفها، وفي المرة الوحيدة التي صعد فيها إنسان ورآها، حتى هذه الخبرة وللأسف الشديد لم يجد صاحبها من الأمور الأرضية ومفردات اللغات البشرية ما يعينه علي وصفها أو تشبيهها، فقال:

«وَسَمِعَ كَلِمَاتٍ لَا يَنْطِقُ بِهَا، وَلَا يَسْوَعُ لِإِنْسَانٍ أَنْ يَتَكَلَّمَ بِهَا» (٢ كو ١٢: ٤) ويتعبير آخر «مَا لَمْ تَرَعَيْنِ، وَلَمْ تَسْمَعْ أَدْنَ، وَلَمْ يَخْطُرْ عَلَى بَالِ إِنْسَانٍ» (١ كو ٢: ٩) والمقصود بهذا هو أن أجمل ما رآته عين بشرية في هذه الحياة يقصر في الواقع عن أن يعكس المجد الذي هناك.

وهكذا أجمل ما سمعته إذن أو ما تخيله قلب لا يرقى مطلقاً إلى ذلك الفرح والمجد العتيق أن يُستعلن في البشرية عندئذ.

في الفصل ٤٤ من كتاب الموتى ذكر أن الميت يقول: ((أنا لا أموت مرة ثانية في العالم الثاني)) ويتضح من عقيدتهم في الدينونة بعد الموت ومناقشة الحساب عن حسناتهم وسيئاتهم أن النفس خالدة.

فيؤخذ من هذا أنهم كانوا يعتقدون أنه لا بد من حياة ثانية بعد الموت وكان من اعتقادهم أن النفس مؤلفة من جملة أجزاء:

أولاً: من «با» أي النفس وهي برسم طير.

ثانياً: من «كا» أي الجسم الثاني للإنسان وهو برسم ذراعين

الجزء الثاني العدد اهدام

There is no woman about whom the prophets prophesied, and about whom the Holy Bible cared, like the Virgin Mary

By H.H. Late Pope Shenouda III

There are numerous symbols about her in the Old Testament. In the New Testament also, there are her biography, her praise, and the miracles.

How many are the glorifying expressions and the contemplations, which were cited about the Virgin in the books of the fathers.....

How full of praise are the surnames by which the Church calls her, and which are inspired from the Spirit of the Holy Bible.....!

We give her the surname of The Queen who is by the right side of The King.

In this, we mention the words of the psalm "At your hand stands the queen in gold from Ophir" (Ps. 45:9). That is why, in her icon, she is portrayed at the right hand of the Christ our Lord. And we say about her in the divine mass "the Lady and the Queen of us all".....

Also, we say about her: "Our

mother the Holy Virgin".

When the Christ our Lord was on the Cross, He said about that to his disciple the beloved saint John: "Behold your mother" (John 19:27)

The Virgin is also compared to the ladder of Jacob"

That ladder which "was set up on the earth, and its top reached to heaven" (Gen. 28:12). That is the symbol of

The Virgin who, by her giving birth t o

Christ, made the inhabitants of the earth reach to heaven.

She was also called "the bride"

because she is the true bride of the Lord of glory.

The word of the

Lord in the psalm was realised in her: "Listen, O daughter consider and incline your ear; forget your own people also, and your father's house; so the

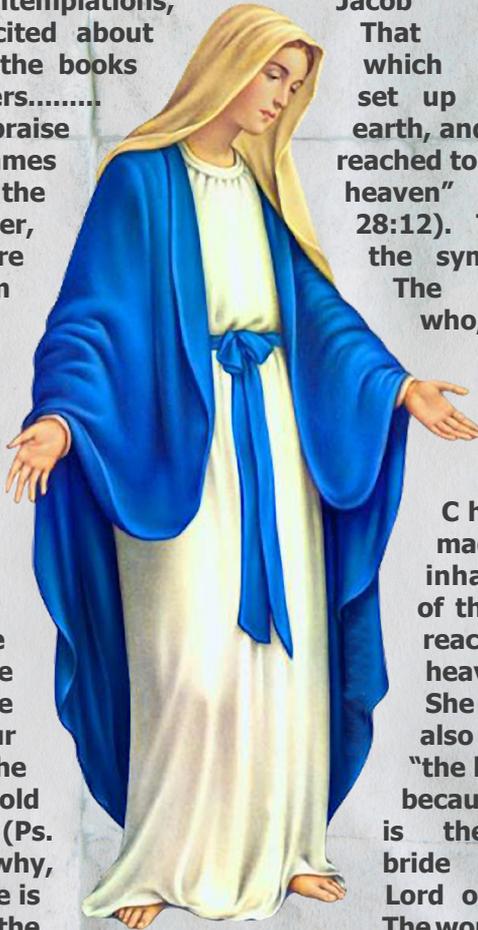
King will greatly desire your beauty; because He is your Lord, worship Him" (Ps. 45:10-11). That is why she was called the friend of Solomon, who is the virgin of the Song of Songs.

It was said of her in the same psalm: "The royal daughter is all glorious within the palace; her clothing is woven with gold. She shall be brought to the king in robes of many colors" (Ps. 45:13-14).

We also give her the surname "the beautiful pigeon"

in remembrance of the beautiful pigeon that carried to our father Noah a branch of olive tree, as a symbol of peace, bringing to him the good news of the deliverance from the waters of the flood (Gen. 8:11). With this surname, the priest burns incense in front of her icon when he goes out of the sanctuary and says: "Hail to you, O Virgin Mary, the beautiful pigeon".

The Virgin is compared to the pigeon in her simplicity and her purity and the action of the Holy Spirit in her. She resembles the pigeon which brought the good news of the deliverance after the flood, because she brought the good news of the deliverance by Christ.



مابقه العدر

السؤال الأول:

اذكر شاهد كل من:

- أ- ورد في أعمال الرسل أن العذراء كانت تصلي مع رسل المسيح.
ب- اذكر شاهدين في العهد الجديد عن بشاره الملاك للعذراء بالحبل المقدس.

السؤال الثاني:

اذكر 5 من ألقاب السيدة العذراء؟

السؤال الثالث:

من هو صاحب البدعة التي تطرقت إلى السيدة العذراء وقال أنها ليست والدة الإله وذلك في عهد البابا كيرلس الأول (عمود الدين) ؟

السؤال الرابع:

اذكر مريمات غير مريم العذراء تم ذكرهن في الكتاب المقدس.=



معلومات بسيطة عن طقس القداس أسقفية الشباب

التدبير الشمالي إلى التدبير اليميني.

لماذا يبخر الكاهن وسط الشعب؟

دورة البخور ترمز إلى هارون الكاهن عندما تدمر الشعب بعد حادثة موت قورح وداثان وأبيرام، فضرب الرب الشعب بالوباء فخرج هارون يبخر بين الشعب ويكفر عن الشعب فوقف الوباء، وأيضاً البخور الذي هو صلوات القديسين، والكاهن يضم صلوات الشعب مع صلوات القديسين ويرفعها أمام الله، كما فعل ال٢٤ قسيساً في سفر الرؤيا "ولما أخذ السفر خرت الأربعة الأحياء غير المتجسدين والأربعة والعشرون قسيساً أمام الخروف ولهم كل واحد قيثارات وجمامات من ذهب مملوءة بخوراً هي صلوات القديسين" (رؤ٥:٨).



لماذا جسد واحد وكأس واحدة ولا يُضلى على المذبح إلا قداس واحد في اليوم الواحد؟

لأننا نؤمن بذبيحة واحدة هي جسد المسيح الواحد.

لماذا يرشم الأب الكاهن القربانة المختارة من الأمام والخلف؟

لأنها ستتحول إلى جسد السيد المسيح الذي قال عن نفسه أنا هو الألف والياء.

لماذا تُوضع البشارة على المنجلية أثناء قراءة الإنجيل؟

إشارة للسيد المسيح كمعلم، وبعد الإنتهاء من قراءة الإنجيل يضعها الشمس داخل الهيكل خلف كرسي الكأس، وذلك إشارة لإختفاء السيد المسيح كمعلم وظهوره كذئيب يقدم ذاته ذبيحة على المذبح عن خلاص العالم كله.

ما معنى كلمة طقس؟

كلمة "طقس" هي كلمة معربة من اللغة اليونانية ومعناها نظام أو ترتيب، ويُراد بكلمة طقس في الكنيسة الترتيبات والنظم الروحية التي يجب مراعاتها في العبادة المسيحية من صلوات كلامية أو حركات خشوعية أو رمزية ويدخل في ذلك أيضاً شكل الكنيسة وأدواتها ورتب الكهنة وملابسهم، ويلزم أن يُمارس الطقس بروحانية وعمق، لأنه ليس هناك أي طقس بدون معنى روحي.

مثال: تونية الكاهن لها صليبان من الأمام والخلف وعندما نرى نحن الصليب الذي يظهر على التونية والكاهن متجه إلى الشرق يصلي نتذكر أنه يصلي عنا أمام الله، الصليب الذي على صدره، هو صليبه الذي يحبه، الصليب الذي على ظهره، هو صليب من يخدمهم والذي يحمله بحب، وهكذا في كل الطقوس والمعاني الروحية العميقة لكل منها..

لماذا يضع الكاهن في الشورية ٥ أياد بخور رمزاً للشورية ٥ أياد بخور؟

يضع الكاهن في الشورية ٥ أياد بخور رمزاً لتقدمات خمس رجال في العهد القديم قدموا تقدمات مقبولة للرب وهم:

١- هابيل

٢- نوح "فتنسم الرب رائحة الرضا".

٣- ملشيبادق (الذي قدم خبزاً وخمراً وبارك إبراهيم).

٤- هارون (الذي قدم عن نفسه وعن الشعب فخرجت نار من الرب وأكلت الذبيحة علامة على قبولها).

٥- زكريا (الذي بشره الملاك بميلاد يوحنا عن يمين مذبح البخور).

لماذا يفتح الكاهن ستر الهيكل بالصليب من جهة اليسار إلى جهة اليمين؟

الستر يشير إلى الخطية التي فصلتنا عن الله، ولكن الصليب صالحنا مع الله وأزال هذا الستر، وحوّلنا من

لَمْ يُفْرَغْ مِنْ إِنْاءٍ إِلَى إِنْاءٍ

أَلَيْسَ هَذَا هُوَ الْكَلَامُ الَّذِي كَلَّمْنَاكَ بِهِ فِي مِصْرَ قَائِلِينَ:
كَفْنَا عَنْنا فَتَخَدِمُ الْمِصْرِيِّينَ؟ لِأَنَّهُ خَيْرٌ لَنَا أَنْ نَخْدِمَ
الْمِصْرِيِّينَ مِنْ أَنْ نَمُوتَ فِي الْبَرِّيَّةِ» (خروج: ١٤-١١: ١٢).

الخروج خارج حدود منطقة الراحة تلك تحتاج إلى شجاعة يفتردها الكثيرون، إنها شجاعة إماتة الذات التي تطلب كل ما يريحها، وتهرب من كل ما يؤلها، لكن الله الذي هو الطبيب الحقيقي لأنفسنا وأرواحنا وأجسادنا يعلم مدى الخطورة الروحية والنفسية الكامنة وراء بقائنا في تلك المنطقة، وبالتالي تتعمد عنايته أن تدبر لنا أحداثاً في حياتنا «تفرغنا من إناء إلى إناء.. وهو إذ يكسر لنا حدود أماننا الزائف يساعدا على التخلص من كل الكدر الروحي والنفسي المترسب خفية في أعماق إنساننا الداخلي.

فالانتقال من بلد إلى بلد، من عمل إلى عمل، من وضع اجتماعي إلى وضع اجتماعي آخر، من صحة إلى مرض، من صحبة إلى وحدة، من زواج إلى ترميل... إلخ هي كلها أمثلة على «الإفراغ من إناء إلى إناء» إنها المصفاة التي يستخدمها الروح القدس في تصفية كل شوائب إنساننا العتيق من نفوسنا «لكي يحضرها لنفسه كنيسة مجيدة، لا دنس فيها ولا غصن أو شيء من مثل ذلك، بل تكون مقدسة وبلا عيب» (أفسس ٥: ٢٧).

«مُسْتَرِيحٌ مُوَأَّبٌ مِنْذُ صِبَاهٍ، وَهُوَ مُسْتَقَرٌّ عَلَى دُرْدِيَّةٍ، وَلَمْ يُفْرَغْ مِنْ إِنْاءٍ إِلَى إِنْاءٍ، وَلَمْ يَذْهَبْ إِلَى السَّبْيِ. لِذَلِكَ بَقِيَ طَعْمُهُ فِيهِ، وَرَأَتْهُ لَمْ تَتَّغِيرْ» (أرميا ٤٨: ١١)..

هكذا وصف أرميا النبي حال موأب، وموأب هذا يمثل كل من يستكين للبقاء في «منطقة الراحة» Comfort zone التي يعرفها علماء النفس على أنها المساحة التي يحصر فيها الشخص سلوكياته بحيث لا يشعر داخلها بالتوتر والقلق بسبب اعتياده على ممارستها ضمن إطار روتيني محدد.

تكمن خطورة الانحصار في منطقة الراحة في أن الروتين الذي يتميز به يولد لدى الشخص تكيفاً ذهنياً يعطيه شعوراً زائفاً بالأمان، وفي نفس الوقت يحد من قدرته على التقدم والإبداع.. أي أن هذا الشخص يرفض التغيير ويستكين إلى الروتين لكي يحافظ على أمان زائف، ويتجنب توتراً مما يؤدي إلى بتر نموه وتقدمه.

كلمة «دُرْدِيَّةٍ» هي في الحقيقة كلمة معبرة جداً عن الآثار السلبية للكمون داخل منطقة الراحة، فالدردي هو كل ما يبقى راسياً في أسفل الإناء من الكدر، بالتالي يكون المقصود من عبارة: «مُسْتَقَرٌّ عَلَى دُرْدِيَّةٍ» أنه مستقر استقراراً زائفاً حيث يكون منخدعاً بأن كل شيء على ما يرام، بينما يكون الكدر والعكر والرواسب قابعين في أعماق نفسه.. ولعل موقف شعب بني إسرائيل من الخروج من أرض مصر - التي تمثل منطقة راحتهم - إلى أرض الموعد، هو أوضح مثال في الكتاب المقدس على هذا الاستقرار الزائف غير الواقعي: وقالوا لموسى: «مَاذَا صَنَعْتَ بِنَا حَتَّى أَخْرَجْتَنَا مِنْ مِصْرَ؟

نياافة الأنبا يوسف
أسقف تكساس- جنوبي
الولايات المتحدة الأمريكية

تسليية العدد

العذراء بجوار الصليب

تحتوي المستطيلات العشر الصغيرة (المكتوب بها الرموز مع بعض الحروف) على عشر كلمات تكون مطلع قطعة من الصلوات الكنسية المناسبة ليوم الجمعة العظيمة. والمطلوب: (أ) التوصل إلى هذا المقطع. (ب) ثم ملء المستطيلات المتبقية بالكلمات التالية من هذه الصلاة. الطريقة: ضع حرفاً بدل كل رقم تراه في المستطيلات العشرة مستخدماً الدليل الموجود في الصف الأول ومكملاً بالحروف المكتوبة.

8 = ص	7 = ي	6 = و	5 = ل	4 = ر	3 = أ	2 = م	1 = ع
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

7 1 3 4 5 3 6	5 2 ح 5 3	5 3 6 5 3 د د	ن ظ 4 ت	ان د 2
3 ق 5 1 2	7 5 8 5 3 ب	7 5 1	2 5 3 1 5 3	8 5 خ 2



رأيت هناك..

الأشرار ييكون ويصرون بأسنانهم، فقلت لها: «ارحميني من هذا المكان». فقالت لي: تعال لكي تبصر مكانك المعد.

أدرت النظر إلى أمي العذراء راجياً أن تنقذني من هذا المكان. خرجت أنا وأمي من هذا المكان الموحش وتفرست في وجهها كأنما أطلب إليها شيئاً، فقالت لي: «تحدث ولا تخف... ماذا تريد؟». فقلت لها: «أريد أن أطمئن على مصيري ومكاني». فقالت لي: «ألا تؤمن بمواعيد الرب يسوع. إنه ذهب ليعد لكم مكاناً، فمكانك يا ابني محفوظ بشرط أن تحب يسوع وتتبع وصاياه». فقلت لها: «أنا أؤمن بذلك ولكن أليس مكاني خالياً ومعد لي؟». فقالت: «نعم». فقلت لها: «أريد أن أراه». أشارت إليّ فتبعتها وإذ بها تشير إلى كرسي بهي من نور ساطع وقالت لي: «هذا مكانك». تشبثت بالمكان وسألته أن ترحمني من العودة إلى العالم، فابتسمت وقالت لي: «ليس لك أن تحدد المواعيد ولكن لا تخف فابني يحبكم جدا وقد بذل ذاته لأجلنا جميعاً..... فقمتم من نومي وأنا أردد هذه الصلاة:

« إذ ليس لنا دالة ولا حُجة ولا معذرة من أجل كثرة خطايانا، فنحن بك نتوسل إلى الذي وُلد منك يا والدة الإله العذراء، لأن كثيرة هي شفاعتك، قوية ومقبولة عند مخلصنا لأنه تألم من أجلنا لكي ينقذنا. ووجدت هذه الرؤيا في قلاية مثلت الرحمات نيافة الأنبا يونس أسقف الغربية مكتوبة بخط يده بعد نياحته إذ قد رقد في الرب بتاريخ ٤ نوفمبر ١٩٨٧م.

إذ ليس لنا دالة ولا حُجة ولا معذرة من أجل كثرة خطايانا، فنحن بك نتوسل إلى الذي وُلد منك يا والدة الإله العذراء لأن كثيرة هي شفاعتك، قوية ومقبولة عند مخلصنا لأنه تألم من أجلنا لكي ينقذنا.

تركني أخي الروحي بعد جلسة ليست بقصيرة تحدثنا فيها عن الأمور المختصة بملكوت الله. لقد شعرت بقشعريرة تسري في كل جسدي بعد هذه الجلسة خوفاً من دينونة الله العادلة.

أويت إلى فراشي ونمت نوما عميقاً حتى شعرت بيد حنونة تهزني هزا خفيفاً، إنها العذراء الطاهرة رأيتها متسريلة بالنور وثيابها يشع منها النور كأنها الشمس في بهائها. أمسكت بيميني، فلما سجدت تحت قدميها أقامتني بيدها قائلة: «قم يا ابني أنا أمة الرب».

قادتني، فقلت لها: «إلى أين يا أمي؟». أجابتنني: «إلى مواضع الراحة، فقلت لها: «وكيف يكون هذا لي وأنا إنسان خاطئ؟. تبعتها في خوف ورعدة ولم أشعر بنفسي إلا في وسط مكان يشع منه النور من جميع أرجائه... قابلت أول من قابلت شيخاً وقوراً فسألته: من هذا يا أمي؟». فأجابتنني: «ألا تعرف هذا؟! إنه أبونا إبراهيم أبو كل المؤمنين». أيقنت أنني في الفردوس مكان راحة وانتظار الأبرار؟ رأيت إسحق ويعقوب وداود. رأيت الأنبا أنطونيوس وأبو مقار.

ربوات ربوات وألوف ألوف قديسين لا حصر لهم هؤلاء جميعاً ألقيت عليهم نظرة أخيرة حتى جذبتني العذراء الطاهرة جذبة هيئة لكي أتبعها، فقلت لها: «إلى أين يا أمي؟». فقالت: «اتبعني». تبدل النور البهي إلى ظلمة حالكة والجو المظمن إلى جو مفرع. وجدت نفسي بين