



لقاء الراعي

السنة الثانية عشر .. عدد ١٣٧ .. مايو ٢٠١٨



في ذلك اليوم
يكون مذبح للرب
في وسط أرض مصر

أشعياء ۱۹:۱۹



ناظر إله الإنجيلي مرقس الرسول القديس والشهيد

إن كان مرقس الرسول كاروزا للديار المصرية بصفة خاصة،

فهو من الناحية العامة كاروز مسكنوني، للخليقة كلها.
 ولذلك صدق الأنبا ساويرس أسقف نستروه (من آباء القرن التاسع) عندما قال عن مارمرقس:

[ذلك القديس العظيم الذي لم يضيء مصر فحسب، بل هو أحد السبعين رسولاً الذين أرسلهم رب الخدمة.
 وهو أحد الإنجيليين الأربع الذين بشروا المسكونة كلها بأناجيلهم،

ومازال العالم كله ينتفع ببشراراتهم، دون أن يقتصر عملهم على كنيسة معينة.

كذلك فإن قداسته قد انتفع به العالم كله، والمدرسة اللاهوتية التي أسسها في الإسكندرية، قد أشرت بعلمها ومعرفتها على العالم كله.

كان العالم المعروف في وقته هو وأفريقيا وأوروبا.

وفيها كلها قد بشر مرقس بكلمة الله..

قداسته البابا شنوده الثالث



سنكسار الشهر

- ١ مايو ٢٣ برمودة - استشهاد مار جرجس الرومانى
 ٢ مايو ٢٤ برمودة - استشهاد سنا الجندي رفيق إيسيدوروس - نياحة القديس البابا سانوتيوس الأول ٥٥
 ٣ مايو ٢٥ برمودة - استشهاد القديس سارة ووالديها - تذكار القديس بينوده المتوفى
 ٤ مايو ٢٦ برمودة - استشهاد سوسينيوس بن سوسيطروس - استشهاد البابا يوانس الاسكندرى الـ ٧٨
 ٥ مايو ٢٧ برمودة - استشهاد بقطر بن رومانوس الوزير
 ٦ مايو ٢٨ برمودة - استشهاد ميليوس الناسك - استشهاد القديسة باسالسفوس ومن معها
 ٧ مايو ٢٩ برمودة - نياحة أرسططوس أحد السبعين رسول - نياحة القديس أكاكيوس أسقف أورشليم ومن معه
 ٨ مايو ٣٠ برمودة - استشهاد مارمرقص الرسول أول باباوات الاسكندرية
 ٩ مايو ١ بشنس - ميلاد القديسة العذراء والدة الإله
 ١٠ مايو ٢ بشنس - نياحة أيوب البار - نياحة القديس تادرس تلميذ باخوميوس أب الشركة
 ١١ مايو ٣ بشنس - استشهاد القديس فيلوكاوس
 ١٢ مايو ٤ بشنس - نياحة البابا غريغوريوس الرابع البطريرك (٨٦)
 ١٣ مايو ٥ بشنس - نياحة البابا يوحنا الخامس الـ ٢٩ - نياحة البابا يوانس الخامس البطريرك ٧٢
 ١٤ مايو ٦ بشنس - استشهاد ارميا النبي - نياحة ابو مقار القس الاسكندرى
 ١٥ مايو ٧ بشنس - استشهاد القديس أصحق الدفراوى - نياحة القديس مقاريوس الاسكندرى
 ١٦ مايو ٨ بشنس - نياحة الأنبا يحنّس السنهوري - نياحة دانيال قمص شيهيت
 ١٧ مايو ٩ بشنس - عيد الصعود المجيد - نياحة القديسة هيلانة الملكة
 ١٨ مايو ١٠ بشنس - نياحة البابا غريغوريوس الثامن البطريرك (٩٧) - نياحة البابا يوانس الحادى عشر البطريرك (٨٩)
 ١٩ مايو ١١ بشنس - نياحة القديس الانبا يعقوبتوس الاسقف - استشهاد ثاؤوكليا زوجة تيطس
 ٢٠ مايو ١٢ بشنس - تذكار تكريس كنيسة القديسة ديميانة بالبراري وظهور صليب نور
 ٢١ مايو ١٣ بشنس - تذكار ظهور صليب من نور فوق الجلجلة - تذكار نياحة البابا مرقس السابع البطريرك ١٠٦
 ٢٢ مايو ١٤ بشنس - نياحة الأنبا أرسانيوس معلم أولاد الملوك
 ٢٣ مايو ١٥ بشنس - استشهاد القدس أبيماخاس الفرمي
 ٢٤ مايو ١٦ بشنس - بشاره القديس يوحنا الانجيلي ، تكريس كنيسته باسكندرية
 ٢٥ مايو ١٧ بشنس - نياحة أبيفانيوس أسقف قبرص
 ٢٦ مايو ١٨ بشنس - نياحة الانبا جورج رفيق إبرام
 ٢٧ مايو ١٩ بشنس - عيد حلول الروح القدس - تذكار استشهاد القديس ايسيدوروس الانطاكي
 ٢٨ مايو ٢٠ بشنس - نياحة الانبا أمونيوس المتوفى الانطاكي
 ٢٩ مايو ٢١ بشنس - نياحة القديس مرتيانوس الراهب
 ٣٠ مايو ٢٢ بشنس - نياحة أندرونيكتوس أحد السبعين
 ٣١ مايو ٢٣ بشنس - نياحة القديس يوحناس الرسول أحد السبعين
 - استشهاد القديس يوليانوس وأمه بالإسكندرية

شخصیه کتابیہ

القديس مار مارقس الرسول كاروز الديار المصرية

تحتفل الكنيسة القبطية الارثوذكسيّة بعيدين للقديس مارمرقس الرسول كاروز الديار المصريّة: أحدهما عيد استشهاده يوم ٣٠ برمودة ، والثاني يوم ٣٠ باباً وهو تذكار تكريس كنيسته بظهور رأسه بمدينة الإسكندرية.

والقديس مرقس الرسول هو أحد رسل ربنا يسوع المسيح السبعين ، وبعد أن حل الروح القدس على التلاميذ صار من نصيب القديس أن يبشر في بلاد مصر وشمال أفريقيا. وأسس الكنيسة القبطية وهي التي تعرف بكنيسة الإسكندرية فهو أول بطريرك لها. وقد سمي جميع البابوات من بعده خلفاء القديس مرقس وكرسى البطريركية يسمى بالكرسى المرقسى نسبة إلى القديس مرقس.

وهذا القديس هو أحد الانجيليين الاربعة الذين بشروا باناجيلهم العالم اجمع، كما انه وضع القدس الذي عرف فيما بعد باسم القدس الكيرلسى. وتحفظ الكنيسة القبطية برفاته في القاهرة ، وبرأسه المقدس في الإسكندرية.

ومار مرقس هو الذي أسس مدرسة الإسكندرية اللاهوتية (الاكليريكيّة)

وتقرن صورة مارمرقس دائمًا بصورة أسد: اما لأن أولى معجزاته هي قتل أسد ولبيؤه باسم رب. واما لأن انجيله يبدأ بصراخ الأسد "صوت صارخ في البرية" واما لأن انجيله يمثل السيد المسيح في جلاله وملكه على اعتبار أنه الأسد الخارج من سبط يهودا.



يسمى القديس مارقس كاروز الديار المصرية، هذا من جهة كرسيه الأصلى ولكن كرازته امتدت إلى آفاق واسعة ، لذلك صدق الأنبا ساويرس عندما قال عنه "ذلك القديس العظيم الذى لم يضئ مصر فحسب بل العالم كله".
لقد عاش مارمرقس في منتصف القرن الأول الميلادى واستشهد سنة 68 م في الإسكندرية.

نشأته:

ولد القديس مارقس في درنة بإقليم برقة في الخمس مدن الغربية بليبيا من أبوين تقيين. فأمه هي إحدى المريمات الالائى تبعن المخلص وذهبن إلى القبر باكراً جداً، وكان بيتها أول كنيسة مسيحية في أورشليم. وأبيه هو ارسطوبولس ابن عمّة زوجة بطرس الرسول ، وكذلك يمت بصلة القرابة للقديس بربنا والقديس توما. لم يعرف على وجه التحديد تاريخ ميلاد القديس ولكن المعروف لنا أن مارقس كان شاباً في العشرين من عمره تقريباً وقت صلب المسيح أي أصغر منه بحوالي ١٣ سنة.

سكنت أسرة القديس في مبدأ الأمر بمدينة القيروان وكانت تعمل بالزراعة ولها ممتلكات شاسعة. وكان لأسرته قدر كبير من الثراء الروحي اذ حفظت الشريعة الموسوية وأحسنت تربية ابنها وعملت على تعميقه باللغات العديدة والثقافات المختلفة.

وقد توالى على أسرته غارات البربر في عهد أوغسطس قيصر حيث سلبو كل اموالهم . فإضطررت الأسرة للهجرة تحت ضغط الحاجة إلى الأمان فإذا جهت إلى فلسطين وكان ذلك في بداية خدمة السيد المسيح .
نمى مارقس في ربع أورشليم وتبع المخلص وكذلك مريم أمه تبع المخلص وفتحت بيتها للرب وتلاميذه.

مارمرقس والأسد :

في ذات يوم قصد مارقس ووالده الأردن ، وفي طريقهما خرج عليهما أسد ولبؤة. وارتاع أرسطوبولس أبيه وقال لإبنه "أترى يا ابنى انهما سيفتكا بنا ، فاقررنى أنا وإهرب أنت" ولكن القديس قال بقلب شجاع "لا تخاف يا أبي فإن المسيح حبيبي الذي أؤمن به سينقذنا من أي خطر ولن يسمح لهما أن يمسانا بسوء" ورفع قلبه إلى الله ثم صرخ في الوحشين قائلاً "إلهي يسوع المسيح ابن الله الحى يمنع عننا شركما وينقذنا منكما"

وما أن أتم القديس كلماته حتى مات الوحشان. وإنضم أرسطوبولس إلى حظيرة الإيمان المسيحي ولكنه لم يعش طويلاً إذ مات بعد إيمانه بزمن قليل.

خدمة مارمرقس :

المعروف أن القديس مرقس هو أحد الرسل السبعين وأنه واحد من الخدام الذين ساعدوا في ملء الأجران ماء في عرس قانا الجليل. وهو أيضا الشاب حامل جرة الماء الذي قصده الرب بكلماته عندما كان يخبر تلاميذه عن مكان إعداد الفصح "اذهبا إلى المدينة فيلاقيكما إنسان حامل جرة ماء" وقد كانت العلية التي عمل فيها الفصح في بيت مار مرقس. وفي هذا البيت أكل الرب الفصح وأيضا غسل أرجل تلاميذه وفيه إجتماع التلاميذ أثناء آلام السيد المسيح وموته لخوفهم من اليهود. وفيه حل الروح القدس عليهم وتكلموا بالسنة.

وقد تبع القديس مرقس السيد المسيح وتتلمذ على يديه ولذا لقبته الكنيسة "ناظر الإله". وتلقبه الكنيسة "كاروز الديار المصرية" حيث يوجد كرسيه الأصلي، ولكن كرازته امتدت إلى أفاق واسعة فشملت القارات الثلاث التي كانت معروفة في ذلك الوقت وقد خدم فيها على ثلات مراحل:

- ١ - خدم مع بطرس الرسول
- ٢ - خدم مع بولس الرسول
- ٣ - خدم بمفردده

وقد سجل لنا سفر أعمال الرسل أن القديس مرقس بينما كان شاباً صحب الرسولين بولس وبربانيا في رحلة تبشيرية منتقلين من إنطاكية إلى قبرص ثم إلى الساحل الجنوبي من آسيا الصغرى.

وفي اليهودية كرز مع بطرس الرسول في أورشليم وفي بيت عنينا. أما كنيسة روما فقد تأسست على يد القديس بولس وساعده في ذلك كثيرين في مقدمتهم القديس مرقس.

ثم جاء القديس مرقس إلى شمال إفريقيا ، وبشر بالإنجيل في موطنه الأصلي أي في الخامس مدن الغربية

وهي تقع في الشمال الغربي لمصر حيث بلاد ليبية، وكان ذلك حوالي سنة 58 م. وقد عاد إليهم ثانية حوالي سنة 63 م ليفتقد المؤمنين وقضى بينهم سنتين سام خلالها أساقفة وكهنة وشمامسة وثبت المؤمنين.



وبهذا تبعت الخمس مدن الغربية كنيسة الاسكندرية خاضعة لبابا الاسكندرية.

مارمرقس والاسكندرية :

جاء القديس مرقس إلى الاسكندرية ولم تكن فيها كنيسة وإنما كانت تزدحم بالعبادات الكثيرة مصرية ويونانية ورومانية وشرقية كما ازدحمت بفلسفات عديدة. وما أن وقع بصر القديس على هذه المدينة العظيمة حتى شعر أنه في حاجة إلى معونة الاله ليتغلب بها على قلوب الناس المتحجرة. ولذلك صلى عند مدخل المدينة صلاة طويلة، ثم دخل المدينة وقد قطع رحلته سيراً على قدميه ولطول المسافة تمزق حذاؤه فمال إلى الإسکاف ليصلحه. وبينما يصلح الإسکاف الحذاء نفذ المخراز في يده وأحدث بها جرحاً وتألم انيانوس الإسکاف وصرخ قائلاً "ايوس ثيؤوس" ومعناها "يا الله الواحد".

تعجب القديس من كلمات الإسکاف الوثنى، وبكلمات قليلة طمأنه على جرحه ثم تفل على الأرض فصار التفل طيناً ووضع الطين على الجرح. ورشمه بعلامة الصليب وهو يقول "باسم السيد المسيح تبراً في الحال" وحدثت المعجزة الأولى ووقف نزيف الدم وشفيت يد انيانوس في الحال.

ذهل انيانوس من صنيع هذا الرجل معه وبادره القديس يسأل عن سبب صراخه باسم الله الواحد وأخذ القديس يبشره بالسيد المسيح الذي باسمه حدثت المعجزة وشفيت يده.

فرح انيانوس بكلمات القديس ودعاه إلى بيته ولبي القديس دعوته وجمع له الإسکاف أهل بيته بعد أن عرفهم بما صنعه معه القديس. وأخذ مارمرقس يحدثهم عن السيد المسيح فأمن انيانوس وأهل بيته وإعتمدوا جميعاً وقد جعل من بيته كنيسة سميت فيما بعد بكنيسة مار جرجس .

وكان بيت انيانوس هو النواة الاولى للكنيسة المسيحية في مصر ومنهم نمت الكنيسة وامتدت.

وقضى القديس مرقس بينهم كل وقته يعلم ويبشر فأمن به كثيرون وذاع وانتشر اسم المسيح في مدينة الاسكندرية.

ورأى مار مرقس أن الاسكندرية بلد عالمي كبير ويسكنها عدد كبير من الفلاسفة والمفكرين والعلماء الذين يناقشون النظريات والأراء في مدرستهم الوثنية. فوجد لزاماً عليه أن يتحدث إلى هؤلاء من خلال منهج علمي منظم فأنشأ المدرسة الاكليركيكية وأقام عليها القديس يسطس مدیراً لها.

غادر القديس الديار المصرية متوجهًا إلى المدن الخمس الغربية ليفتقد رعيته ثم

استشهاد القديس :

أضمر الوثنيون الشر للقديس مرقس الذي زعزع عقائدهم وأهان عقائدهم بتعليمه. وفي أحد الأيام وهو الموافق ٢٩ برمودة - ٢٦ أبريل سنة ٦٨ بينما كان الوثنيون بعيداً عنهم سيرابيس تفرق بعضهم في كل مكان في المدينة ليقبضوا على القديس ويضعوا حداً لرسالته. وكان مار مرقس يحتفل وسط شعبه بعيد القيامة في كنيسة بوکاليا. فقام الوثنيون في هياج شديد وهجموا على الكنيسة أثناء الصلاة، وأخذوا القديس في عنف شديد بينما كان واقفاً أمام المذبح يصلّى. وطافوا به في شوارع المدينة وطرقاتها وهم يسحبونه بقوسية بالغة وكان جسده يرتطم بالحجارة فيتمزق ويسلّل دمه الطاهر وامتلاء الأرض به وتسلخ جلده وهم لا يشفقون عليه. وما مال النهار وتعباوا من تعذيبه طرحوه في السجن إلى اليوم التالي. وفي السجن ظهر له ملاك الرب بنور عظيم فقواه وعزاه وبعد إختفاءه تجلّى له رب المجد يسوع في قوه وبهاء فمنحه السلام وقواه.

وفي اليوم التالي أقبل عليه الوثنيون حتى يكملوا تعذيب القديس ، فربطوا حول عنقه جبلاً وأخذوا يجرونه في عنف شديد كما فعلوا بالأمس وأهانوه كثيراً حتى اسلم الروح فنان إكليل الشهادة وكان ذلك في يوم الاثنين ٣٠ برمودة الموافق ٨ مايو سنة ٦٨ ميلادية في حكم император الروماني نيرون.

وأراد الوثنيون حرق جسده الطاهر إمعاناً في الإهانة ولكن الله أحدث بروقاً ورعوداً فامطرت السماء فانطفأت النار قبل أن تمّس الجسد المقدس. وأسرع المؤمنون وأخذوا الجسد إلى كنيسة بوکاليا ووضعوه في تابوت ثم دفنه بإكرام في الجانب الشرقي من الكنيسة.

جسد القديس :

ظل جسد القديس مدفوناً في كنيسة بوکاليا حتى القرن التاسع الميلادي حيث أخذه بعض التجار من البندقية وأبحروا به إلى مدينة البندقية باليطاليا. وهناك استقبلوا الجسد باحتفال كبير وبنيت كنيسة للجسد وسميت بإسم مار مرقس.

وفي عهد قداسة البابا كيرلس السادس أرسل قداسته إلى البابا بولس السادس يطلب منه رفات القديس مرقس وعاد إلينا كاروزنا الحبيب في ٢٤ يونيو ١٩٦٨ وأقيمت الإحتفالات وأودعت رفات القديس في المكان المعد لها تحت الهيكل الرئيسي للكاتدرائية.

+ بركة صلواته وطلباته تكون معنا كلنا آمين

البابا أثناسيوس الرسول

حامى الایمان المسيحي

القديس أثناسيوس الرسولي هو من أعظم بطاركة الكرسي السكندري، وتعترف بقداسته جميع الكنائس المسيحية في العالم بلا استثناء، ويسمونه "أبو علم اللاهوت"، حيث يعتبر أعظم قديس في اللاهوتيات، وهو الذي وضع قانون الإيمان في مجمع نيقية المسكوني الأول سنة ٣٢٥ م، والذي حضره ٣١٨ من رؤساء الكنائس في العالم وممثليها.

قال عنه القديس جيروم "مر وقت كاد فيه العام أن يصبح أريوسيًا لولا وجود أثناسيوس"، وقال عنه القديس غريغوريوس اللاهوتي "من يمدح أثناسيوس ي مدح الفضيلة نفسها"، كما قيل عنه "إذا سمعت كلمة للقديس أثناسيوس ولم تجد ورقة تكتب عليها فأكتبها على قميصك".



تميز البابا أثناسيوس بنضوجه المبكر، كما تميز أسلوبه بالذكاء الشديد، فقد وضع كتابين في شبابه قبل انعقاد مجمع نيقية، هما "تجسد الكلمة"، و"الرسالة إلى الوثنين"، ويعتبر كتابه "تجسد الكلمة" أعظم كتاب في التجسد الإلهي، وكتابه "الرسالة إلى الوثنين" هو دعوة إلى الإيمان المسيحي.

ولد القديس أثناسيوس حوالي سنة ٢٩٦ م من عائلة وثنية، على الأرجح، ويرى البعض أنه ولد في الإسكندرية بينما يرى آخرون أنه ولد في أخميم بصعيد مصر، استناداً إلى مخطوطات مكتشفة حديثاً. ذكر عنه روفينوس المؤرخ (ولد سنة ٣٤٤ م) أن البابا ألكسندروس، البابا الـ ١٩، كان في يوم من الأيام مطلاً من نافذة البيت الذي يقطنه على البحر، فرأى صبية يلعبون على الشاطئ، فلما تحقق من حركاتهم وجدتهم يمثلون طقس العماد الذي تجريه الكنيسة، فأخذ يراقبهم، ثم استدعاهم في حضور بعض الإكليلوس، وما استجوابهم علم أن الصبي أثناسيوس كان هو الذي يقوم بدور الأسقف في العماد، فامتدحه واحتفظ به عنده. ويذكر السنكسار القبطي أنه لما مات والد القديس أثناسيوس أتت به أمه إلى البابا ألكسندروس، فعلمها أصول الدين المسيحي وعمدهما، وفرق كل ما لهما على المساكين، ومكثا عند البابا البطريرك، فعلم أثناسيوس علوم الكنيسة، ورسمه شمامساً، وجعله سكرتيراً خاصاً له.

وقيل أنه بعد بلوغه أرادت والدته أن تزوجه فرفض، بسبب معاشرته لأصدقائه المسيحيين الذين كان بعضهم يعيش طوعاً حياة البتولية، وما رأت أمه إصراره أتت به إلى البابا ألكسندروس وطلبت أن تعتنق هي وابنها المسيحية، فعمدهما، ونظراً لما بدا على أثناسيوس من الفطنة والذكاء والفضيلة، طلب منها أن يبقى أثناسيوس معه ضمن تلامذته المختصين.

ركز القديس أثناسيوس على الدراسة العلمية والفلسفية والأدبية والقانونية، وأعطى اهتمامات للدراسات الإنجيلية اللاهوتية على أساس آبائی، كما تتلمذ فترة لدى القديس الأنبا أنطونيوس، أب الرهبان، مما ولد في قلبه زهد العالم وحب العبادة والتأمل.

ظهرت عظمة القديس أثناسيوس في مجمع نيقية، الذي انعقد سنة ٣٢٥ م، بحضور ٣١٨ من رؤساء الكنائس وممثليها، رغم أنه كان لا يزال شمامساً في ذلك الوقت. وكان القديس أثناسيوس قد حضر إلى المجمع مرافقاً للبابا ألكسندروس، وقيل أن



البابا ألكسندروس سامه قسًا ليعطيه حق الكلمة في المجمع، ورغم أنه لم يكن قد بلغ الثلاثاء من عمره بعد، إلا أن ردوده القوية الممتلئة بالحكمة والمؤيدة بالشواهد الكتابية والعقلية، والتي تؤكد على الوهية السيد المسيح، أبهرت كل الحاضرين في المجمع، حتى أنه تزعم الموقف في التصدي لكل هرطقات أريوس والرد عليه كلمة كلمة، وقيل أن الإمبراطور قسطنطين الكبير نفسه قال له "أنت بطل كنيسة الله. وقد صاغ قانون الإيمان النيقاوي الذي تعترف به جميع الكنائس المسيحية في العالم.

اختير للبطيريكية بعد مجمع نيقية بحوالي ثلات سنوات، أي حوالي سنة ٣٢٥ م، بتوصية من البابا ألكسندروس قبل نياحته، فكان أصغر من اعتلوا كرسى البطيريكية سنًا. وقد اختباً القديس أثناسيوس بعد نياحة البابا ألكسندروس محاولاً الهروب من عباء هذه المسؤولية، إلا أن آباء الكنيسة قاموا بالبحث عنه حتى وجدوه.

ونظراً لدفاعه الشديد عن الإيمان المستقيم ضد الهرطقة، تعرض القديس أثناسيوس الرسولي لمضايقات كثيرة من الأريوسيين، حتى أنه نُفي عن كرسيه ٤ مرات، وفي المرة الخامسة صدر الأمر بنفيه، ولكن الأقباط ثاروا ضد هذا القرار وتجمهروا لمنع الوالي من الوصول إلى البابا، وقيل أنهم أبلغوا الوالي بأنه لن يستطيع الوصول إلى البابا إلا على جثثهم جمِيعاً، فلم يستطع تنفيذ القرار.

كان يتميز بالشجاعة والقوة والصمود أمام الانحرافات الإيمانية، وحتى أمام الإمبراطور نفسه، وقيل أنه في إحدى المرات لم يكن رأيه واحداً إلى الإمبراطور قسطنطين نظراً لتدخل بعض الأساقفة الأريوسيين وتحريضهم ضده، فذهب القديس أثناسيوس إليه وقابله في الطريق، وأمسك بجواهه، وقال له "قف يا قسطنطين لي كلمة معك"، فنظر الإمبراطور فوجده



أثناسيوس، فنزل من على جواهه ليحدثه.

وجاء نفي البابا أثناسيوس للمرة الأولى عندما حاول أريوس، بعد حرمته، أن يرجع ثانية إلى الإسكندرية، فقدم للملك قسطنطين خطاباً مملوءاً بعبارات ملتبسة تأثر بها الملك، وأقنعه بعض الأساقفة الأريوسيون أنها لا تختلف عن إيمان مجمع نيقيه، فطلب الملك من البابا أثناسيوس إعادة أريوس إلى الإسكندرية، إلا أن البابا رفض ذلك لما فيه من مخالفة لقرار المجمع المسكوني، فقام الأريوسيون بإلصاق بعض التهم بالبابا أثناسيوس منها أنه يساعد "فيلومينس" التاجر على الحكومة، وأنه حرض على كسر كأس القس "أسكيرا" وهدم مذبحه، وأنه قتل الأسقف أرسانيوس واستخدم ذراعيه في السحر، وأنه اغتصب راهبة.

وقد أظهر الله براءة البابا أثناسيوس من تلك التهم في مجمع صور سنة ٣٣٥ م، والذي كان أغلبه من الأريوسيين، حيث رجع القس أسكيرا الذي كان أريوسيًا وتاب معترفاً بذنبه وبراً البابا، كما أن الأسقف أرسانيوس رجع أيضاً نادماً على فعلته وأظهر ذراعيه أمام الجميع، وعندما أتوا بإحدى العاهرات تدعى أنها راهبة وأن أثناسيوس أفقدها عفتها، سأله القس تيموثاوس أحد تلاميذ البابا "كيف تتجراسرين وتقولين إن نزلت بيتك وقهرت إرادتك؟"، فظلت أنه أثناسيوس لأنها لم تكن تعرفه، وقالت له "نعم أنت قهرتني واغتصبتني"، فافتضح أمرها أمام الجميع.

إلا أن البابا لم يستطع مقابلة الملك بسبب تدخل الأريوسيين الذين اتهموه بأنه يمنع تصدير الغلال من الإسكندرية إلى القسطنطينية، فأصدر الملك أمره بنفي البابا إلى تريف في فرنسا في ٥ فبراير سنة ٣٣٥ م، وبعد أن مات أريوس موتة شنيعة في مرحاض عمومي، حيث انسكت أحشاؤه، تأكد الملك قسطنطين من براءة البابا أثناسيوس، وأوصى سنة ٣٣٧ م بإعادته إلى كرسيه وهو على فراش الموت، وقيل أن ابنه قسطنطين الصغير بعث برسالة إلى البابا أثناسيوس، امتدحه فيها، وأخبره بأن والده أبعده عن الإسكندرية خوفاً على حياته. وقد تم تقسيم المملكة بعد وفاة الملك قسطنطين الكبير بين أبنائه الثلاثة، فكان قسطنطين الصغير على الغرب، وكانت إيطاليا تابعة لـ"قطاس"، ومصر تابعة لـ"قسطنطيوس" الذي كان أريوسيًا، وبتوسط قسطنطين رجع البابا إلى مصر سنة ٣٣٨ م، واستقبله الشعب بفرح عظيم. غضب الأريوسيون من رجوع البابا، وعقدوا مجمعًا حرموا فيه أثناسيوس وعييناً شخصاً يُدعى غريغوريوس بدلاً منه، فعقد البابا أثناسيوس مجمعًا بالإسكندرية

سنة ٣٤٠ م إحتاج فيه على الأريوسيين، وحرر رسالة دورية لجميع الكنائس ظهرت منها براءته، ولكن الأريوسيين أثروا على الإمبراطور قسطنطيوس، فارق العَبَّابَةُ الشَّعْبَ الإِسْكَنْدَرِيَّ وَقَرَرَ الْمُقاُومَةَ، إِلَّا أَنَّ الأَرِيُوسِيَّنَ هَجَّمُوا عَلَى الْكَنَائِسِ يَوْمَ جَمْعَةِ الصَّلَبِ وَاعْتَدُوا عَلَى الْعَذَارِيِّ وَذَبَحُوا كَثِيرَيْنَ مِنَ الْمُصْلِحِينَ، فَاسْتَغَاثَ الْبَابَا بَكْلَ الْكَنَائِسِ فِي الْعَامِ، وَتَرَكَ كَرْسِيهِ وَسَافَرَ إِلَى رُومَا، وَانْعَدَدَ مَجْمُوعٌ فِي سَرْدِيكَا قَرَرَ أَوْلَأَ بَرَاءَةَ الْبَابَا أَثْنَاسِيُّوسَ، وَتَبَيَّنَ قَانُونُ مَجْمُوعَ نِيقَيَّةِ، وَحُرِمَ الْأَسَاقِفَةُ الْأَرِيُوسِيَّنَ، وَعَزَّلَ غَرِيغُورِيُّوسَ، وَوَافَقَ الإِمْپَرَاطُورُ قَسْطَانْطِينُوسُ حَاكِمُ إِيطَالِيَا عَلَى مَا قَرَرَهُ الْمَجْمُوعُ، وَهَدَدَ شَقِيقَهُ بِالْحَرْبِ إِنْ مَمْرُجِعُ أَثْنَاسِيُّوسَ، وَبِالْفَعْلِ عَادَ أَثْنَاسِيُّوسَ إِلَى كَرْسِيهِ، وَاسْتَقْبَلَهُ الشَّعْبُ بِالْتَّهْلِيلِ وَبِسُعْوَفِ النَّخْيَلِ.

احتُملَ الْأَرِيُوسِيُّونَ عَلَى مَضْضِ رَجُوعِ أَثْنَاسِيُّوسَ إِلَى أَنَّ مَاتَ قَسْطَانْطِينُوسُ حَاكِمُ إِيطَالِيَا، وَحَرَضُوا قَسْطَنْطِينُوسَ مَرَةً أُخْرَى عَلَى نَفِيِّ الْبَابَا أَثْنَاسِيُّوسَ، فَذَهَبَ الْجَنْدُ إِلَى كَنِيَّسَةِ السَّيِّدَةِ الْعَذْرَاءِ الَّتِي بَنَاهَا الْبَابَا ثِئُونَاسُ، وَكَانَ الْبَابَا يَصْلِي صَلَةَ الْغَرُوبِ، فَانْدَفعَ الْجَنْدُ بِشَدَّةٍ إِلَى دَاخْلِ الْكَنِيَّسَةِ لِلْقَبْضِ عَلَى الْبَابَا، إِلَّا أَنَّهُمْ لَمْ يُسْتَطِعُوا تَمْيِيزَهُ عَنِ الشَّعْبِ بِمَعْجَزَةٍ، وَانْطَفَأَتِ الْمَاصَابِحُ وَخَرَجَ الْبَابَا وَذَهَبَ إِلَى الصَّحَّرَاءِ، وَبَقَى مَدَةً مَعَ الْآباءِ الرَّهَبَانِ.

وَعِنْدَمَا مَاتَ الإِمْپَرَاطُورُ قَسْطَنْطِينُوسُ، تَولَّ ابْنُ عَمِّهِ يُولِيَانُوسَ (الْجَاحِدُ) الإِمْپَرَاطُورِيَّةَ، وَرَغَمَ أَنَّهُ كَانَ وَثِنَيَا كَارَهَا لِلْمُسِيَّحِيِّينَ، إِلَّا أَنَّهُ أَرَادَ أَنْ يَتَوَدَّدَ إِلَى الشَّعْبِ فَطَلَبَ إِرْجَاعَ الْبَابَا أَثْنَاسِيُّوسَ، فَلَمَّا رَأَى اهْتِمَامَ الْبَابَا بِتَبَيِّنِ الْإِيمَانِ الْمُسْتَقِيمِ وَالْتَّبَشِيرِ بَيْنَ الْوَثَيْنِ، طَلَبَ الْقَبْضِ عَلَيْهِ، فَخَرَجَ الْبَابَا مِنَ الإِسْكَنْدَرِيَّةِ وَرَكِبَ مَرْكَبًا إِلَى الصَّعِيدِ، فَتَبَعَهُ الْوَالِيُّ فِي مَرْكَبٍ آخَرَ، وَعِنْدَمَا اقْتَرَبَ مَرْكَبُ الْوَالِيِّ مِنْ مَرْكَبِ الْبَابَا نَادَى الْوَالِيُّ عَلَى مَنْ بَدَأَ خَلُولَ مَرْكَبِ الْبَابَا إِذَا كَانُوا يَعْلَمُونَ شَيْئًا عَنْهُ فَأَخْبَرُوهُ أَنَّهُ كَانَ ذَاهِبًا إِلَى طَيِّبَةِ وَهُوَ لَيْسَ بَيْعِيدٌ عَنْهُمْ، وَقِيلَ أَنَّ أَثْنَاسِيُّوسَ نَفَسَهُ أَجَابَهُ «هُوَذَا أَثْنَاسِيُّوسُ قَرِيبُكُمْ»، فَأَسْرَعَ الْوَالِيُّ بِمَرْكَبِهِ فِي طَرِيقِهِ، بَيْنَمَا رَجَعَ الْبَابَا إِلَى مَمْفِيسِ (الْجَيْزَةِ). وَكَانَتْ نَهَايَةُ الإِمْپَرَاطُورِ يُولِيَانُوسَ فِي حَرْبِ الْفَرْسِ عَلَى يَدِ الْقَدِيسِ مَرْقُورِيُّوسَ أَبُو سَيفِينَ، وَهُوَ يَقُولُ «غَلَبْتَنِي يَا ابْنَ مَرِيمٍ».

وَفِي أَيَّامِ الإِمْپَرَاطُورِ «فَالْنَّسُ» الْأَرِيُوسِيِّ، أَصْدَرَ هَذَا الإِمْپَرَاطُورُ قَرَارًا بِنَفِيِّ الْبَابَا أَثْنَاسِيُّوسَ فِي سَنَةِ ٣٦٧ مَ، فَاضْطَرَ الْبَابَا أَنْ يَهْجُرَ الإِسْكَنْدَرِيَّةَ وَيَخْتَفِي فِي مَقْبَرَةِ وَالَّدِّ، وَمَا رَأَى الإِمْپَرَاطُورُ ثُورَةً لِلْأَقْبَاطِ ضَدَّ هَذَا الْقَرَارِ، قَرَرَ رَفْعَ الاضْطَهَادِ عَنْهُمْ

وإعادة أثناسيوس إلى كرسيه سنة ٣٦٨ م. تبليغ البابا أثناسيوس سنة ٣٧٣م، بعد أن ظل على الكرسي البطريركي حوالي ٤٥ سنة، وقيل ٤٦ سنة و١٥ يوماً، وهو أول من لبس زي الرهبنة من يد القديس أنطونيوس وجعله زياً لكل البطاركة والأساقفة، وقد رسم أول أسقف على الجبعة باسم فرومانتيوس.

ومن أشهر كتبه تجسد الكلمة، والرسالة إلى الوثنيين، وأربعة كتب بعنوان "ضد الأريوسيين"، وكتابه عن حياة القديس أنطونيوس الذي ترجم إلى اللاتينية، بالإضافة إلى عدة رسائل، وكتابات لتفسير الكتاب المقدس.

تعيد الكنيسة بعيد نياحته في ٧ بشنس الموافق ١٥ مايو

١٠ نصائح للحب الحقيقي



- ١ - استمع بلا مقاطعة ألم ١٨
- ٢ - تحدث بلا غضب يع ١٩:١
- ٣ - اعط بلا بخل ألم ٢٦:٢١
- ٤ - صل بلا انقطاع كوا ٩:١
- ٥ - أجب بلا جدال ألم ١:١٧
- ٦ - شارك بلا افتخار ألم ٥:٤
- ٧ - اعمل بلا ثرثرة في ١٤:٢
- ٨ - ثق بلا تردد كوا ٧:١٣
- ٩ - اغفر دون انتقام كوا ١٣:٣
- ١٠ - أ وعد دون نسيان ألم ١٢:١٣

الوداعة

صفة مسيحية ضرورية

”فَالْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْقَدِيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ أَحْشَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضُعًا، وَوَدَاعَةً، وَطُولَ آنَاهٌ“ (كولوسي 12:3)

١ - ماذا يجعل الوداعة صفة مميزة؟

عندما يكون الشخص وديعاً ولطيفاً، نفرح برفقته. من ناحية أخرى، فإن اللسان اللين أو الذي يتصرف بالوداعة «يكسر العظم»، كما قال الملك سليمان الحكيم. (امثال 15:25) فالوداعة صفة مميزة تجمع بين رقة الطبع والقوه.

٢ ، ٣ ، ما علاقة الوداعة بالروح القدس، وفيما سنتأمل في هذه المقالة؟

٤- ادرج الرسول بولس الوداعة في قائمة «ثمر الروح» الموجودة في غلاطية ٢٢:٥، ٢٣، ٢٢:٥ والكلمة اليونانية الواردة في العدد ٢٣ المنقولة في ترجمة العالم الجديد إلى «وداعة»



تُترجم أيضاً «حِلْم» أو «ترفق». ولكن من الصعب ايجاد كلمة مرادفة تماماً لهذه الكلمة اليونانية في معظم اللغات الأخرى. وذلك لأن الكلمة اليونانية تعبر عن الوداعة والحنو الداخليين، وليس عن الترافق أو الحِلْم الخارجيين؛ عن حالة الشخص الذهنية والقلبية، وليس عن طريقة تصرفه.

ولنفهم معنى الوداعة وقيمتها بشكل أعمق، لتأمل في أربعة أمثلة للوداعة من الكتاب المقدس. (رو ١٥:٤) وهذا سيعلمنا ما هي هذه الصفة وكيف يمكننا اكتسابها وإظهارها في كافة تعاملاتنا.

«عظيمة القيمة في عيني الله»

كيف نعرف أن يهوه يعتبر الوداعة ذات قيمة؟

بما أن الوداعة ثمرة من ثمار روح الله، فلا بد أنها مرتبطـة إرتباطاً وثيقاً بشخصية الله الرائعة. كتب الرسول بطرس أن «الروح الهادئ والوديع» هو «عظيم القيمة في عيني الله». (١ بطرس ٣:٤) حقيقةً، ان الوداعة هي إحدى صفات يهوه وهو يعتبرها ذات قيمة فائقـة. ولا شك أن هذا بحد ذاته هو سبب وجيه لينمي خدام الله جميعـاً الوداعة. ولكن كيف يُعرب الله القادر على كل شيء، صاحب السلطـان الأسمى في الكون، عن الوداعة؟

أي رجاء أتيح لنا بسبب وداعة يهوه؟

كان عصيان الزوجين البشريين الأولين آدم وحواء وصيـة الله الواضحة التي تنوهـهما عن الأكل من شجرة معرفـة الخـير والشر عصيانـاً عمـديـاً. (تكوين ٢:١٧، ١٦:٢)



وهذا ما أنتج الخطية، الموت، وابتعادهما هما وذريتهما المقبلة عن الله. (روما 5: 12) ورغم أن يهوه كان مبرراً تماماً أن يجلب الدينونة، لم ينبع العائلة البشرية كأشخاص لا يمكن إصلاحهم وافتداوهم. (مزמור 3: 13) بل أعرب عن الوداعة — بداعي الحنو وعدم التطلب — وزود الجنس البشري بوسيلة للاقتراب إليه وينيل رضاه. نعم، بواسطة عطية الذبيحة الفدائية التي قدمها ابنه، يسوع المسيح، مكّنا يهوه من الإقتراب إلى عرشه السامي دون خوف أو رهبة.

كيف تجلّت الوداعة في تعاملات الله مع قايين؟

قبل وقت طويل من مجيء يسوع إلى الأرض، اعرب يهوه عن الوداعة عندما قدم ابنًا آدم، قايين وهابيل، ذبائح لله. فقد رفض تقدمة قايين فيما نظر برضى إلى هابيل وتقدمته لأنّه عرف ميل قلبهما. إلا أن رضاه على هابيل وذبيحته جعل قايين يتجاوب بطريقة سلبية. تقول رواية الكتاب المقدس: «إغتاظ قايين جداً وسقط وجهه». فماذا كان رد فعل يهوه؟ هل أغضبه موقف قايين السلبي؟ كلا. فقد سأله لماذا اغتاظ إلى هذا الحدّ، حتى أنه أوضح له ماذا يمكنه أن يفعل لينال «رفعاً». (تكوين 4: 3-7) حقاً، يهوه هو مجسم الوداعة. — خروج 6: 34.

الوداعة صفة جذابة ومنعشة

(أ) كيف يمكننا فهم صفة الوداعة التي يعرب عنها يهوه؟
 (ب) ماذا تكشف الكلمات في متى 11: 27 - 29 عن يهوه ويسوع؟

ان احدى أفضل الطرائق لفهم صفات يهوه التي لا تُضاهى هي الدرس عن حياة يسوع المسيح وخدمته. (يوحنا 14: 6-9؛ 18: 1) مثلاً، عندما كان يسوع في الجليل خلال السنة الثانية من حملته الكرازية، صنع الكثير من القوات في كورزين وبيت صيدا وكفرناحوم والمناطق المجاورة. لكنَّ معظم الناس رفضوا الإيمان به بسبب تكبرهم ولامبالاتهم. فماذا كان رد فعل يسوع؟ في حين أنه كان حازماً في تذكيرهم بعواقب عدم ايمانهم، فقد أشفق على عامة الشعب المحتقرين (عَمْ هَا أَرِصْ) في هذه المناطق بسبب حالتهم الروحية المزرية. — متى 21: 25-20، 40: 11-9.

لاحقاً، أظهرت اعمال يسوع أنه «يعرف الآب تماماً» ويقتدي به. فقد وجّه إلى عامة الشعب هذه الدعوة الحبية: «تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتَعَبِّينَ وَالثَّقِيلِيِّ الْأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيْحُكُمْ. احْمِلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي، لِأَنِّي وَدِيعٌ وَمُتَوَاضِعٌ الْقَلِيلُ، فَتَحِدُّوا رَاحَةً لِنُفُوسِكُمْ».».

وكم جلبت هذه الكلمات التعزية والراحة للمسحوقين والمظلومين! كما انها لا تزال معزية ومنعشة لنا اليوم. فإذا لبستنا الوداعة، نكون بين الذين «يريد الابن ان يكشفهم» لأبيه. — متى ٢٧:١١ . ٢٩-٢٧:١١.

اية صفة ترتبط بالوداعة، وكيف يسوع مثلاً رائعاً في هذا المجال؟

ترتبط الوداعة ارتباطاً وثيقاً بالتواضع، أو «اتضاع القلب». أما الكبراء فتؤدي إلى التعظم وغالباً ما يجعل الشخص يعامل الآخرين بقساوة وفظاظة. (أمثال ١٨:١٦ ، ١٩) أعرب يسوع عن التواضع خلال خدمته على الأرض. حتى عندما أتي إلى أورشليم وهتفت له الجموع منادياً به ملكاً لليهود قبل موته بستة أيام، أظهر أنه مختلف تماماً عن حكام العالم. فقد قُسم نبوة زكريا عن المسيح: «هذا ملكك آت إليك وديعاً وراكباً على حمار، على جحش ابن دابة». (متى ٥:٢١ زكريا ٩:٩) وشاهد النبي الأمين دانيال رؤيا فوض فيها يهوه إلى ابنه سلطة الحكم. لكنه في نبوة سابقة كان قد وصف يسوع أنه «ادنى الناس». حقاً، ان الوداعة والتواضع صفتان متلازمتان! — دانيال ٤:١٢،٧ ، ١٧:٤ .

لماذا ليست الوداعة المسيحية ضعفاً؟

ان صفة الوداعة الجذابة التي اعرب عنها يهوه ويسوع تقربنا اليهما. (يعقوب ٤:٨) دون شك، الوداعة بعيدة كل البعد عن الضعف! فيهوه، الاله القادر على كل شيء، لديه وفرة من الطاقة الديناميكية والقدرة. وغضبه يشتعل بسبب الشر. (أشعياء ٤٠:٤٢، ٢٧:٢٠) وعلى نحو مماثل، أظهر يسوع أنه عاقد العزم على عدم المساعدة، حتى عند التعرض لهجوم الشيطان ابليس. وقد رفض التغاضي عن الممارسات التجارية المحرمة التي قام بها القادة الدينيون في أيامه. (متى ٤:١١-١٣ ، ١٢:١٢ ، ١٢:١١) من ناحية أخرى، حافظ على الوداعة عندما ظهرت نمائص تلاميذه واحتمل ضعفاته بصبر. (متى ٤٠:٤٠-٤٨) وقد أحسن أحد علماء الكتاب المقدس وصف الوداعة قائلاً: «خلف الرفق تكمن قوة فولاذية». فتمثلاً بالمسيح، لنعرب عن صفة الوداعة هذه.

الرجل الأكثر وداعـة في أيامه

نظراً إلى الظروف التي أحاطت بنشأة موسى، لماذا جعل وداعته بارزة؟

المثال الثالث الذي سنتأمل فيه هو مثال موسى. ففي الكتاب المقدس يوصف موسى بوجي من الله انه: «كان حليما [«وديعا»، حاشية] جداً أكثر من جميع الناس الذين على وجه الأرض». (عدد ١٢: ٣) ووداعة موسى البارزة جعلته يتقبل ارشاد يهوه.

نشأ موسى في ظروف غير اعتيادية. فقد حرص يهوه أن تُحَفَّظ حياة هذا الصبي الذي ولد لوالدين عبرانيين أمينين في وقت ساد فيه الغدر والقتل. وقضى موسى سنواته الأولى في عنابة أمه، التي حرصت على تعليميه عن الله الحق، يهوه. لاحقا، أخذ من بيته ليعيش في أجواء مختلفة كلّياً. قال استفانوس، أحد الشهداء المسيحيين الأولين: «تلقي موسى الإرشاد في حكمة المصريين كلها. وكان مقتدرًا في كلامه وأعماله». (أعمال ٧: ٢٢) وقد أعرب موسى عن إيمانه عندما رأى المظالم التي تبتلي إخوته على أيدي أسياد العبيد لدى فرعون. ثم اضطر إلى الهرب من مصر إلى أرض ميديان عندما قتل رجلاً مصرياً كان يضرب رجلاً عورانياً. — خروج ١: ١٥ - ٢: ١٥ - ١١: ٤٤ - ١١: ٤٥.

كيف تأثرت شخصية موسى بإقامته ٤٠ سنة في ميديان؟

بعمر ٤٠ سنة، اضطر موسى إلى إعالة نفسه في البرية. وفي ميديان، التقى بنات رعوييل السابع وساعدهن على استقاء الماء ليشرب القطيع الكبير الذي امتلكه أبوهن. وعندما عادت الشابات إلى البيت، أوضحن لرعوييل أن «رجلًا مصرياً انقضدهن من أيدي الرعاة الذين ضايقوهن». وقد دعا رعوييل موسى إلى الاقامة عندهم، فلبّي الدعوة. والمصاعب التي واجهها لم تجعله شخصاً مستاء ولم تُعِّقه عن التعلم أن يتكيّف مع محبيه الجديد. كما أن رغبته في فعل مشيئة يهوه لم تفترّق. وخلال السنوات الأربعين الطويلة التي فيها اعتنى موسى بخراف رعوييل وتزوج صورة وربّ ابنيه، ثبّت الصفة التي امتاز بها لاحقاً. نعم، لقد تعلم موسى الوداعة باحتمال المصاعب. خروج ٢: ٢٢ - ٧: ٢٩ ، ٣٠.

إية حادثة جرت عندما كان موسى قائداً لإسرائيل تعطى الدليل على وداعته؟

ظل موسى يعرب عن صفة الوداعة حتى بعد نيله التعيين من يهوه أن يكون قائداً لأمة إسرائيل. فذات مرة، أخبره شاب أن أداد وميداد يتبنّآن في المحلة رغم أنهما لم

يكوننا حاضرين عندما سكب يهوه روحه على الشيوخ السبعين ليساعدوا موسى. فقال يشوع: «يا سيدي موسى اردعهم». لكنَّ موسى أجاب بوداعة: «هل تغار أنت لي. يا ليت كل شعب الرب كانوا أنبياء اذا جعل الرب روحه عليهم». (عدد ١١: ٤٦-٤٩) وهكذا ساهمت الوداعة في التلطيف من حدة الجو المتوتر.

لماذا موسى مثال رائع للقتداء به رغم أنه كان ناقصاً؟

إلا ان موسى أخفق ذات مرة في الاعراب عن الوداعة. ففي مريبة قرب قادش، لم يُعط المجد ليهوه، صانع العجائب. (عدد ١: ٤٠ - ٤٩) ورغم أن موسى كان ناقصاً، فقد دعمه إيمانه غير المتزعزع طوال حياته، ووداعته البارزة لا تزال تثير اعجابنا حتى يومنا هذا. — عبرانيين ١١: ٤٢-٤٨.

القصاوِة مقابل الوداعة

أي تحذير هنالك في الرواية عن نابال وأبيجايل؟

لأنَّا خذ الآن مثلاً تحذيرياً من أيام داود، بعيد موت النبي الله صموئيل. تشمل هذه الحادثة نابال وزوجته أبيجايل اللذين تبأّنت تصرفاتهما تبأّنا صارخاً. ففي حين ان أبيجايل كانت «جيدة الفهم»، كان زوجها «قاسيَا ورديء الأعمال». فقد رفض بفظاظة تلبية طلب رجال داود ان يعطيهم الطعام، مع أنهم كانوا قد ساهموا في حماية قطيعه من اللصوص. لذلك غضب داود بشكل مبرر، وانطلق هو ومجموعة من رجاله متقدلين سيفهم مواجهة نابال. — ١ صموئيل ٢: ٢٥-١٣.

عندما سمعت أبيجايل بما حدث، أخذت فوراً خبراً وخرماً ولحماً وزبيباً وأقراصاً من التي وذهبت ملقاء داود. وقد توسلت اليه: «عليَّ أنا يا سيدي هذا الذنب ودَعْ أمتك تتكلم في أذنيك واسمع كلام أمتك». فرقَ قلب داود بسبب توسل أبيجايل بوداعة. وبعد ما سمع كلامها، قال: «مبارك الرب الله اسرائيل الذي أرسلك هذا اليوم لاستقبالي ومبارك عقلك ومبركة أنت لأنك منعتني اليوم من اتيان الدماء». (١) صموئيل ٤٥: ١٨، ٤٤، ٤٢) وفي النهاية، أدت قساوة نابال إلى موته في حين ان صفات أبيجايل الرائعة جلبت لها لاحقاً بركة ان تصير زوجة لداود. ووداعتها هي مثال لكل الذين يخدمون يهوه اليوم. — ١ صموئيل ٤٥: ٢٦-٤٤.

لنسع في اثر الوداعة

(أ) آية تغييرات تظهر عندما نلبس الوداعة؟

(ب) ماذا يساعدنا على القيام بفحص فعال لأنفسنا؟

ان الوداعة صفة ضرورية. فهي أكثر من مجرد التصرف برفق ولطف؛ بل هي صفة جذابة في طبع الشخص تتعش الآخرين. في الماضي، ربما اعتدنا التكلم بقساوة والتصرف بفظاظة. ولكن عندما تعلمنا حق الكتاب المقدس، تغيرنا وصارت شخصيتنا رقيقة وجذابة أكثر. وقد تكلم بولس عن هذا التغيير عندما حدث الرفقاء المسيحيين: «البسوا عواطف حنان ورأفة، ولطفا، واتضاعا عقليا، ووداعة، وطول اناة». (كولوسي ١٢:٣) ويشبه الكتاب المقدس هذا التغيير بتحول الحيوانات الضاربة — الذئب، النمر، الأسد، الدبة، والصل — إلى حيوانات أليفة مساملة — الخروف، الجدي، العجل، والبقرة. (أشعياء ٤٥:١٥، ٤١:١١) وتكون هذه التغييرات في الشخصية بارزة حتى أنها تُدِّهش من يلاحظها. إلا أننا ننسب هذا التحول إلى عمل روح الله، إذ إن الوداعة هي ثمرة من ثماره الجديرة بالملحوظة.

ولكن هل يعني ذلك أنه عندما نقوم بالتغييرات الازمة وننذر أنفسنا ليهوه، لا نعود بحاجة إلىبذل الجهد لنبقى وداعء؟ هذا غير صحيح البة. فالثياب الجديدة تحتاج باستمرار إلى العناية لتظل نظيفة وأنيقه. وفحص كلمة الله والتأمل في الأمثلة التي تحتويها يساعداننا على امتلاك نظرة جديدة وموضوعية إلى أنفسنا. فماذا تكشف مرآة الله الملوخى بها عن شخصيتنا؟ — يعقوب ٤٢:١، ٤٥:٢١.

كيف يمكننا أن ننجح في الاعراب عن الوداعة؟

تحتفل الطياع من شخص إلى آخر. فبعض خدام الله يعربون بسهولة أكثر من غيرهم عن الوداعة. إلا أن المسيحيين جميعهم يجب أن يعربوا عن ثغر الروح، بما في ذلك الوداعة. حدث بولس تيموثاوس بمحبة: «اسع في أثر البر والبعد لله والإيمان والمحبة والاحتمال والوداعة». (٦:٦ تيموثاوس ١١) تشير عبارة «اسع في اثر» إلى أن الجهد لازم. وتنقل احدى ترجمات الكتاب المقدس هذا الحض إلى: «اعقد العزم على () فإذا بذلنا الجهد للتأمل في الأمثلة الرائعة من كلمة الله، فستنغرس في ذهننا بحيث لا يمكن محوها وستصوغ شخصيتنا وترشدنا. — يعقوب ١:٢١.

٢١ (أ) لماذا ينبغي أن نسعى في اثر الوداعة؟ (ب) ماذا ستعالج المقالة التالية؟ ان طريقة تصرفنا مع الآخرين تظهر إلى أي حد تُعرِّب عن الوداعة. يسأل التلميذ يعقوب: «من هو حكيم وفهم بينكم؟ فلئِنْ أَعْمَالَهُ النَّاجِمَةُ عَنْ حَسْنِ سُلُوكِهِ بُودَاعَةُ الْحِكْمَةِ». (يعقوب ٣:١٣)

الطعام الصحي

ما هو الطعام الذي يقوى الذاكرة؟



إن تناول الطعام الصحي إجمالاً يقلل من خطر الإصابة بعَدَة أمراض كمراض السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، ولكن هل يؤثر نوع الطعام على مدى قوَّة الذاكرة؟ وما هي الأمثلة الأهم على أنواع بعض الأصناف التي تساعد على تقوية الذاكرة؟

أغذية تقوِّي الذاكرة

نوع الطَّعام الذي نتناوله له دور لا يُبَاس به في تقوية الذاكرة، وقد يكون عاملًا مساعداً على ذلك، ومن أهم الأطعمة في تقوية الذاكرة:

السلطات التي تحتوي على زيت الزيتون الصَّحي، والملمسيرات، والحبوب الكاملة؛ فهي تحتوي على نسبة عالية من فيتامين E ، وهو واحد من مضادات الأكسدة التي تساعد على حماية الخلايا العصبية.

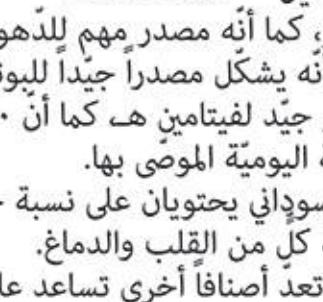
الأسمك؛ كسمك السلمون، والمackerيل، والتونة، والأسمك الأخرى الغنية بأحماض أوميغا ٣ الدهنية الصحية.



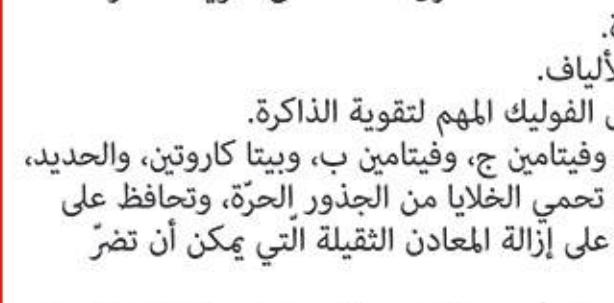
الخضروات الورقية بلونها الأخضر الداكن، كالسبانخ، والقرنبيط؛ فهي مصادر جيدة لفيتامين هـ، وحمض الفوليك الذي يحمي الدماغ.



الأفوكادو؛ فهو مصدر مهم غنى بفيتامين هـ الذي يساعد في التقليل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر، كما أنه مصدر مهم لـلدهون الأحادية غير المشبعة مثل أوميجا ٣، وأوميجا ٦، كما أنه يشكل مصدراً جيداً للبيوتاسيوم وفيتامين ك. بذور عباد الشمس؛ فهي مصدر جيد لفيتامين هـ كما أن ٣٠ جرام منها تحتوي على ٣٪ من السعرات الحرارية اليومية الموصى بها.



الفول السوداني وزبدة الفول السوداني يحتويان على نسبة جيدة من الدهون الصحية، التي تحافظ على صحة كل من القلب والدماغ. التوت، والعنب البري والفراولة تعد أصنافاً أخرى تساعد على تقوية الذاكرة لاحتوائها على مضادات الأكسدة. الحبوب الكاملة وهي الغنية بالألياف.



البقول؛ فهي مصدر غني بحمض الفوليك المهم لتنمية الذاكرة. القرنبيط؛ فهو غني بالكالسيوم، وفيتامين ج، وفيتامين ب، وبيتا كاروتين، والحديد، والألياف، وفيتامين ك، وجميعها تحمي الخلايا من الجذور الحرة، وتحافظ على تدفق الدم بشكل جيد، وتعمل على إزالة المعادن الثقيلة التي يمكن أن تضر الدماغ.

بذور الشيا التي تحتوى على أحماض أوميجا ٣ الدهنية، والألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان. وتساعد بذور الشيا على التحكم بمستويات السكر في الدم، وتحتوي أيضاً على العديد من المواد المضادة للأكسدة.



الشوكولاتة الداكنة التي تحتوى على مركبات الفلافونول التي تحسن من وظيفة الأوعية الدموية، وبذلك تحسن الوظيفة الإدراكية والذاكرة، كما أنها تحسن المزاج، ويمكن أن تخفف من الألم.



المكسرات كالجوز واللوز المهمان لصحة الدماغ والجهاز العصبي، وهي مصدر جيد لأوميجا ٣، وأوميجا ٦، والأحماض الدهنية الصحية، وفيتامين ب٦، وفيتامين هـ.

١٠ حاجات لازم تعملها لو عندها بنت



١ - احضنها

لما تصحى من النوم، وما تيجي تنام، وهي رايحة المدرسة، وهي راجعة من المدرسة، وهي مبسوطة وهي زعلانة وهي طايرة وهي موجوعة، احضنها، الحضن مضاد حيوي ضد الخذلان والوجع، ومطهر للقلب من الألم والتخلّى.

٢ - شبعها

صحيح أغلب طلبات البنات مش منطقية، وساعات بيقى مبالغ فيها، لكن معلش، ما هو إنت بابا يعني، فشبّعها ماديًا ومعنوياً، أغدق عليها وخلّي عينها مليانية -لكن طبعا دون سفة- ولو هترفض لها طلب ما، فلازم تشرح لها السبب بلغة تناسب مخها، لكن ما تتعرّف دون منطق ودون اهتمام بخطها في الصورة، وما تتجاهلش حاجة عايزاها من غير ما تعرف أهميتها بالنسبة لها واحتياجها ليها.

٣ - امدحها

البنات - الصغيرة والكبيرة - بتتحبّ كلمات الإطراء والمديح، وبتحبّ تبقى أجمل واحدة في عينك، فحتى لو دور البرد مبهدلها وعندها مدمعة، قول لها: الله أول مرة أعرف إن الدموع بتحليكي كده !

وما تجيّب لك شهادة الدرجات بتاعتتها اعمل لها فرح، واحكي عن تفوقها - قدامها - لقرايبك وأصحابك وكل الناس، وهات لها حاجة بتتحبّها.

فلوس وبعدين تفكّر في الجواز، ازرع جواها ضرورة إن يكون ليها شخصية وكارير وحياة حقيقة عشان ما حدش يبيتها باسم الحب ويهدّم حياتها برعونته.



اديها الثقة في نفسها، وحملها مسؤولية ولو بسيطة، وقوم أخطاءها واكتشف لها نقاط القوة في شخصيتها، البتت اللي ما خدتش الثقة في حضن أبوها، عمرها ما هاتكتسبها بره.

٥ - اسمعها

مش شرط يبقى عندك حلول لكل مشاكلها، لكن على الأقل اسمعها، واديها من وقتك عشان تحكى لك عن ميس العربي اللي مش بتخليلها تجاوب، والفسحة اللي بتخلص قبل ما تأكل الساندوتش، وساندي اللي بيتجي تقدعد مكانها كل يوم. مجرد تفاعلك معها وإهتمامك هاييريها.

٦ - اخرج معها لوحدها

لما البتت تكبر شوية، اعمل لها يوم تخرج معها فيه لوحدهم، مش خروجة عائلية، لا، إنت وهي بس، تتشيكوا وتروحوا تتغدوا أو تتعشوا في مطعم، وهي اللي تخثار وجبتها، وييا سلام لو جبت لها بوكيه ورد.

٧ - احترم خصوصيتها

من وهى طفلة خبّط على باب أوضتها قبل ما تدخل، خلى لها دولاب او جزء منه بتاعتها بس، لازم يكون لها درج بقفل مفتاحه معها فقط، اديها إحساس إنها مصونة وما حدش مسلط ضوء في عينها وبيطالبها بالاعتراض.

٨ - احترس مما تمره لها

أكتر حد هيقلدك: بنتك مش ابنك، عشان كده خليك صاحي ومركز في سلوكياتك قصادها، لو عايزةها تقدر الآخرين وتشكرهم مجهودهم، قول لها شكرنا لما تعمل حاجة، عايزةها تعامل جوزها وعيالها بسواء نفسي، عاملها وعامل مراتك ٻما يرضي الله، أي ثمرة هتطلع بعدين إنت اللي بتروي بذورها دلوقتي.

٩ - اتصل بيها مخصوص

مهما تكون مشغول، اتصل بيها ولو دقيقة واحدة في اليوم، بيها مخصوص، سواء على تليفونها أو البيت أو حتى تليفون مامتها، المهم تكون المكالمة ليها هي، أسلالها عن يومها وأصحابها وatisطت ولا لأ، مش بلهجة المخبر ولا بلهجة أمراة، إِنَّمَا بحنية ولهجة متسائلة ومهمتة.

١٠ - حبها

كل اللي فات لو كان بدافع الواجب والعادات والتقاليد وصورتك قدام الناس، مش هييهز قلبها، ولكن لو بدافع الحب الحقيقي، الحقيقي الحقيقي، هيوصلها كاملاً ومقطراً، فحبها، حبها بجد، واملاً قلبها وعقلها، عشان تبقى خيارها الأول دايماً ما تقع في مشكلة، أو تتورط في موقف أكبر منها، بقلبها مش بدافع الخوف .



خواطر رائعة

- * أن تكبر بالعمر هو شيء إجباري ..
أما أن تكبر بالعقل فهو شيء اختياري ..
- * الألم .. هي الإنسنة الوحيدة التي قد تنسى أن تدعو لنفسها في صلاتها لأنها تكون مشغولة بالدعاء لأبنائها ..
- * لا تفوح رائحة الكعك الزكية إلا حين تمسها حرارة الفرن ..
كذلك أحلامنا لن تنضج مالم تمسها قسوة التجارب ...
- * رغم كل الماء العذب الذي تصبه السماء في البحر إلا أنه يبقى مالحا... !!
فلا ترهق نفسك ، فالبعض لا يتغيرون مهما حاولت ..
- * العقول تؤثر وتنثر ببعضها فاحرص على مخالطة أهل العقول الراجحة ، الناضجة ، الإيجابية ، المتفائلة ..
- * يندم الإنسان على الكلام ، ولكنه لا يندم أبداً على السكوت ..
- * الضيقه المجهولة لربما هي ذنوب تطلب منك استغفاراً ...
الصلة تجعل الإنسان أكثر تحكماً في افعالاته ..
- * دائماً .. الحاسد يراك مغروراً .. والمحب يراك رائعاً ...
- * لا تتالم إذا أنكر أحدهم فضلك عليه؛ فأضواء الشوارع تنسى في النهار ..
- * سقطت شجرة فسمع الكل صوت سقوطها ..
بينما تنمو غابة كاملة ولا يسمع لها أي ضجيج !!
- * الناس لا يلتفتون لتمييزك بل لسقوطك ..



اجتماع الراعي الصالح

* ما هو اجتماع الراعي؟

هو اجتماع يخدم آباء وأمهات أولاد حضانة وابتدائي وأى فئة عمرية أخرى .. والمتزوجين عموما .. الذين يجلسون في إنتظار أولادهم حتى ينتهوا من حضور مدارس الأحد يوم الجمعة .. فبدلا من أن يجلسوا حوالي ساعتين بدون هدف .. يقدم لهم الاجتماع عظام روحية وإجتماعية وأسرية وتربوية تساعدهم في تربية الأولاد ويوجد اجتماعين في وقت واحد .. اجتماع بالكنيسة الصغيرة للشعب .. وأخر بالقاعة العلوية لآباء وأمهات أطفال حضانة

* من هم المتكلمين بالإجتماع؟

المتكلمين آباء أساقفة وكهنة وعلمانيين متخصصين في الموضوعات التربوية والمشورة

* ما هي أنشطة الإجتماع؟

- + يقوم الاجتماع بعمل هذه المجلة شهريا .. ويتم توزيعها مجاناً
- + يقوم الاجتماع بعمل مسابقات في الكتاب المقدس بهدف دراسة الكتاب بعمق
- + يقوم الاجتماع بعمل سبي دى شهرى به مجموعة العظام الشهرية
- + يقدم بالإجتماع هدايا لاعياد الميلاد .. وهدايا لاعياد الزواج للزوجين الحاضرين معاً
- + يوجد بالإجتماع مكتبة بها كتب روحية وتربوية للإستعارة أو الشراء بسعر مدعم
- + يوجد أتوبيس خاص بالإجتماع للتوصيل من ليس لديهم وسيلة مواصلات

* وما هو ميعاد الإجتماع؟

كل يوم جمعة بعد القدس الإلهي من الساعة ١١ ص : ١ ظ

ويمكنك التواصل مع الاجتماع ومعرفة كل ما هو جديد به

من خلال موقعه على الإنترنت

<http://shepherdmeeting.com>