

- 1 مايو 23 برمودة استشهاد مار جرجس الرومانى
- 3 مايو 25 برمودة استشهاد القديس سارة ووالديها
- 5 مايو 27 برمودة استشهاد بقطر بن رومانىوس
- 6 مايو 28 برمودة استشهاد ميلىوس الناسك
- 8 مايو 30 برمودة استشهاد مارمرقس الرسول كاروز الديار المصرية
- 9 مايو 1 بشنس ميلاد القديسة العذراء والدة الإله
- 11 مايو 3 بشنس نياحة باسون احد السبعين رسول
- 13 مايو 5 بشنس استشهاد ارميا النبى
- 15 مايو 7 بشنس نياحة البابا أناسيوس الرسولى ال20
- 16 مايو 8 بشنس نياحة الانبا دانيال قمص برة شهيت
- 17 مايو 9 بشنس نياحة القديسة هيلانة الملكة
- 18 مايو 10 بشنس نياحة الثلاثة فتية القديسين حنانيا وعزريا وميصائيل
- 22 مايو 14 بشنس نياحة أنبا باخوم أب الشركة
- 24 مايو 16 بشنس بشارة القديس يوحنا الانجيلى فى اسيا الصغرى
- 30 مايو 22 بشنس نياحة القديس أندرونكوس أحد السبعين رسول



## هل الابن أصغر ؟

**سؤال:**

نقول إن المسيح ابن الله. فهل هو أصغر منه، لأن الابن عادة يكون أصغر من الآب. وقد رأيت أيقونة في كاتدرائية بالخارج. فيها صورة الآب بلحية بيضاء، والابن بلحية سوداء؟؟؟

**الجواب:**



**أولاً: الأيقونة التي رأيناها في الخارج، فيها أكثر من خطأ:**

أ- الخطأ الأول هو تصوير الآب. بينما الإنجيل يقول " الله لم يره أحد قط. الابن الوحيد الذى فى حضن الآب هو خبّر " (يو: 18: 1). ولذلك لما أراد الآب أن نراه، رأيناه فى ابنه الظاهر فى الجسد (1تى 3: 16). وهكذا قال السيد المسيح "من رآنى فقد رأى الآب" (يو: 14: 9)

ب- الخطأ الثانى هو تصوير الآب بلحية بيضاء، والابن بلحية سوداء، مما يوحي بأن الآب أكبر من الابن سناً. وهذا خطأ لاهوتى، لأنهما متساويان فى الأزلية. ولم يحدث فى وقت من الأوقات أن الآب كان بغير الابن. فالابن اللوجوس **Logos** هو عقل الله الناطق، أو نطق الله العاقل (الكلمة). وعقل الله كان فى الله منذ الأزل، بلا فارق زمنى. ولهذا فإننى عندما رأيت هذه الصورة فى مشاهدتى لكنائس الفاتيكان سنة 1973 - قلت للكاردينال الذى يرافقى "هذه الصورة أريوسية. ربما الفنان الذى رسمها كانت له موهبة فنية كبيرة. ولكن بغير دراسة لاهوتية سليمة..."

+++

**ثانياً: الابن يكون أصغر من الآب فى الولادة الجسدية، ولكن ليس فى الفهم اللاهوتى.**

وممكن أن توجد ولادة طبيعية بغير فارق زمنى. فمثلاً الحرارة تولد من النار، بدون فارق زمنى. لأنه لا يمكن أن توجد نار بدون حرارة تتولد منها. إنها ولادة طبيعية، لا نقول فيها إن المولود أقل عمراً أو زمناً.

+++

مثال آخر هو ولادة الشعاع من الشمس، بلا فارق زمنى على الإطلاق. هذه هى خصائص الولادة الطبيعية، وهى غير الولادة الجسدية الزمنية. إنها كولادة النبض من القلب، وولادة الفكر من العقل، والقياس مع الفارق...

**بأكورة الراقيدين**

يقول القديس كيرلس الاورشليمي :

+ قد يقول قائل يستحيل أن يقوم ميتا!

+ لقد أقام اليشع ميتا مرتين , مرة وهو حي وأخري

وهو ميت فهل تصدق أن أليشع وهو ميت أقام الميت

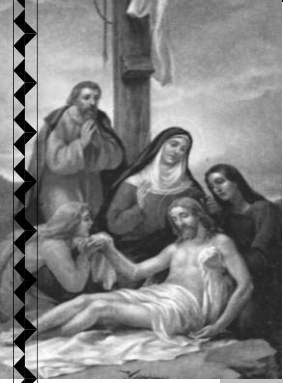
الذي ألقى عليه ولمسه ولا تصدق أن المسيح قد قام !

+ لكن في تلك الحالة حين لمس الميت أليشع قام بينما بقي أليشع ميتا ... وأما هنا فقد

قام الميت الذي نتحدث عنه وأقام معه كثيرين من الموتى دون أن يلمسوه لانه :

"قام كثير من أجساد الراقدين وخرجوا من القبور بعد قيامته ودخلوا

المدينة المقدسة وظهروا لكثيرين " ( مت 27: 52, 54 )



+ لقد أقام أليشع ميتا ولكنه لم يهزم العالم .

+ لقد أقام أيليا ميتا لكن الشياطين لم تخرج باسمه .

أنا لانقول شرا في الانبياء لكننا نعظم سيدهم بالاكتر جدا , دعي رب

المجد باكورة الراقدين !

+الأول بين الراقدين الذين ماتوا قديما وحديثا ,وقام ولن يموت ,

" ناقضا أوجاع الموت إذالم يكن ممكنا أن يمسك منه " ( اع 2: 24 )

+الاول الذي كسر شوكة الموت وغلب الهاوية .

+ الاول الذي خلص أنفس الراقدين وأنقذهم من الجب السفلي .

+الاول الذي أستطاع أن يغلب العدو ويحرر الاسري ليسود علي الاحياء

والاموات.

+الاول الذي سيتقدم جيوش المفديين ويدخل معهم الي المجد .

+ الاول لانه أصل ومصدر الحياة التي اعطيت للراقدين الذين سوف

يقومون بقوة قيامته ويحيون بحياته .

+نشكرك يا من سمرت خطايانا علي صليبك المجيد وهزمت عليه مملكة

الشیطان وجعلتنا لك كهنة وملوك وبموتك قد دسست الموت وكل قلق .

نشكرك يا من أعطيتنا بقيامتك روح الغلبة والنصرة

علي كل ذات وكل شهوة وكل مؤامرات

عدو الخير ....وعلي كل ضيق.

أعطيتني أن أعرفك

وقوة قيامتك وشركة آلامك

لك كل شكر ومجد وإكرام أمين



## استشهاد القديس بقطر بن رومانوس ( 27 برمودة )



في مثل هذا اليوم استشهد القديس الجليل  
بقطر بن رومانوس وزير الملك دقلديانوس .  
وقد ربته أمه مرتا علي المبادئ المسيحية  
وارتقي في رتب المملكة حتى أصبح الثالث  
في مرتبتها . وكان له وقتئذ عشرون سنة  
وكان كثير الصوم والصلاة وافتقاد المحبوسين  
وإعانة الضعفاء والمساكين . ولما قطعوا رأس  
القديسة ثاؤذورا أم القديسين قزمان ودميان لم يجسر أحد أن  
يدفنها خوفا من الملك . فتقدم هذا القديس وأخذ الجسد وكفنه  
ثم دفنها غير مبال بأمر الملك .  
وكثيرا ما كان يبكت والده علي عبادته الأوثان . فوشي به عند الملك  
فاستحضره وطلب منه أن يعبد الأوثان طاعة للآمر الملكي فحل  
القديس منطقة الجندي ورمها في وجهه قائلا : " خذ عطيتك  
التي أعطيتها " وألقاها بين يديه ، فأشار أبوه علي الملك أن يرسله  
إلى الإسكندرية ليعذب فيها وفيما هم سائرون به ودعته أمه باكية  
فأوصاها علي المساكين والأرامل والمنقطعين . ولما وصل الإسكندرية  
عذبه الوالي أرمانيوس عذابا كثيرا ثم أرسله إلى والي أنصنا فعذبه  
هذا أيضا ثم قطع لسانه وقلع عينيه . وكان الرب يقويه ويصبره كل  
مرة وكانت صبية عمرها خمس عشرة سنة تنظره من شباك منزلها  
أثناء العذاب فرأت إكليلا نازلا علي رأسه فاعترفت بذلك أمام  
الوالي والجمع الحاضر فأمر الوالي بقطع رأسها ورأس القديس  
بقطر ، فنالا إكليل الحياة في ملكوت السموات .  
ويوجد حي في الإسكندرية لم يزل للآن يعرف باسم البقراطية نسبة  
لهذا القديس حيث يظهر أنه كانت هناك كنيسة باسمه في هذا  
الحي .

صلاتهما تكون معنا ، ولربنا المجد دائما

آمن



## إهتم السيد المسيح بعد قيامته بلف المنديل بعناية ولم يضعه هكذا بدون لف مع الأكفان؟

### المنديل الملفوف

+ لماذا اعطى الكتاب المقدس كل هذه الأهمية للمنديل الملفوف وأفرد له آية كاملة من انجيل معلمنا يوحنا البشير؟

لنعرف هذا، فلنرجع الى وصف الكتاب المقدس للحدث :

+ فخرج بطرس و التلميذ الآخر و اتيا الى القبر، و كان الاثنان يركضان معا فسبق التلميذ الآخر بطرس و جاء اولا الى القبر، و انحنى فنظر الاكفان موضوعة و لكنه لم يدخل ، ثم جاء سمعان بطرس يتبعه و دخل القبر و نظر الاكفان موضوعة، و المنديل الذى كان على راسه ليس موضوعا مع الاكفان بل ملفوفا فى موضع وحده. ( يوحنا 20: 3-7 ).

+ اذاً لماذا إهتم السيد المسيح بعد قيامته بلف المنديل بعناية ولم يضعه هكذا بدون لف مع الأكفان؟ و لماذا إهتم الكتاب بذكر هذا الموضوع بالتفصيل؟

لنعرف هذا يجب أن نرجع الى التقليد اليهودى فى ذلك الوقت.

+ المنديل الملفوف عند اليهود فى ذلك الوقت كان يحدد إحدى العلاقات بين السيد والصبي العامل عنده ... فعندما يجهز الصبي الطعام للسيد فانه ينتظر السيد حتى ينتهى من طعامه ... فاذا انتهى، يقوم السيد بمسح يديه وفمه ولحيته بالمنديل المخصص لذلك، ثم يترك المنديل على المائدة كيفما إتفق بدون أن يلفه، فيقوم الخادم برفع الطعام و تنظيف المائدة لأن المنديل المتروك بدون لف يعنى أن السيد قد إنتهى من الأكل و لن يعود للمائدة مرة أخرى.

+ أما إذا غادر السيد المائدة لأى سبب و ترك المنديل ملفوفاً عليها، فان الصبي لن يقوم بلمسها على الإطلاق وسوف ينتظر متيقظاً ومتربحاً لأن المنديل الملفوف يعنى أن السيد آتى مره ثانيه ...

**و عليه إنتظاره**



# علمني أن أكون

أذنًا نسمع صوتك باستمرار.

خزفا يحمل طسات يدك يا قدير.

شجرة يحتمي بها طيور السماء.



نباتًا يعلو حول بازدهار.

فكرة تنجيه دائمًا لعمل الخير.

عيونًا ترى وتلاحظ أبسط الأشياء.

يدًا نساعد من يقارب من الأخطاء.



طييرًا يسبح بحرية في كل الأرجاء.

إيمانًا يحمل معه محبة ورجاء.

ذراعًا تمتهد دائمًا للعتاء.

شاكرا لمن أعطانا الفداء.

جائعًا دائمًا لخير الحياة.

قلبًا يذوب حبا في من أحياء.

صداً لصوتك الذي سمعناه.

بسمه لمن الهموم دنياه.

صورة لمن سدفك دمـاه.

ناظرًا لشخصك في كل من القاه.

شخصًا يعلن بحياته محبة الله



## الضحك عسل الحياة الزوجية

### قمة السعادة

وتضيف الدراسات: «ومن يرغب في تدمير علاقته الزوجية وجعلها مملة، فليحدث «الزوجان» لدى الخلود إلى النوم عن المشاكل»، فالاستمتاع بالوصول يحتاج إلى المرح والابتسام، ومع الضحك يتنفس الإنسان بعمق، ومن يتنفس بعمق يمكنه الوصول إلى قمة النشوة.

### الزوجة النكوية.. خطر

كشفت دراسة بريطانية أن العلاقات الزوجية التعيسة تؤثر سلباً في صحة الأزواج، وأوضح فريق من جامعتي «برانديس» و«لندن»: «أن الزوج الذي يعيش حياة يشوبها التوتر، أكثر عرضة للإصابة بالسكتات الدماغية والجلطات القلبية».

ووجد الباحثون بعد متابعة مجموعة من الأشخاص في منتصف العمر، أن من عانوا من مشكلات زوجية طويلة الأمد سجلوا درجات أعلى من التوتر النفسي وارتفاعاً ملحوظاً في قراءات ضغط الدم، كما أظهرت نتائج البحث أن التوتر الأسري يؤثر سلباً في الوظائف البيولوجية للجسم، ويسبب مشكلات صحية خطيرة ومزمنة.



### الابتسامة تختار الشريك

أثبت الأطباء النفسيون أن أحدث الطرق في اختيار الشريك هي روح الدعابة، فالمرح علاج لمقاومة الاكتئاب، وأحد المقومات التي ترفع المعنويات وتحررنا من التوتر والأعباء النفسية، مما يجعلنا قادرين على اتخاذ قراراتنا في الحياة من دون أي ضغوط. فالضحك يؤكد إنسانيتنا، ويكسر الجليد بين الأشخاص، وأفضل أنواع العلاج للمواقف المتوترة فالأشخاص الذين يحبون المرح، هم الأكثر قبولا وجاذبية لدى الآخرين، فالابتسامة والوجه البشوش جوازات سفر مجانية لدخول القلوب!



### لغة الابتسامات!

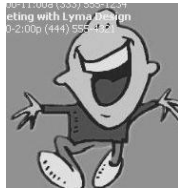
قرأ العلماء لغة الشفتين، التعبير الحقيقي عما يدور

وقرروا أن مجرد الحركة البسيطة تعني  
أهل الشخص :

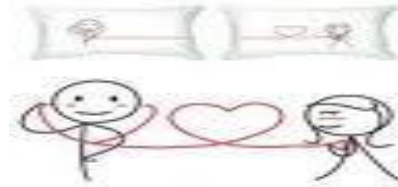
- الابتسامة الصادقة هي أقوى الأشياء التي تصدر منا للآخر، وتأتي في صورة ارتفاع جانبي الشفتين، وتفرقهما مع ظهور الأسنان وارتفاع الخدين.
- الابتسامة الصعبة، وهي ابتسامة زائفة يفرضها الناس على أنفسهم للمجاملة.
- الابتسامة في الأوقات غير المناسبة من شخص غالبا ما يشعر بالمريد من الأسى والحزن، وهو إنما يعبر عن عدم شعوره بالارتياح، وهذا رد فعل لشعوره بالعصبية

- التثاؤب: إن تبدلت البسمة بتثاؤب، فهذا دليل على أن هذا الإنسان يشعر بالملل أو الإرهاق، وربما دلت حركته على الهروب من الموقف.
- وضع اليد على الفم عند الابتسام، يدل على أن هذا الشخص يشعر بخجل ما من شكل فمه أو أسنانه أثناء الضحك.
- عض الشفتين بدلاً من الابتسام، يعبر عن الشعور بالغضب أو الرفض لشيء، وهي طريقة - أيضاً - للتعبير عن العدوانية.
- هناك الابتسامة الباهتة أو المضللة التي يستخدمها صاحبها كقناع.
- أجمل الابتسامات هي البريئة التي تنم عن السماحة والطيبة المتأصلة في النفس بما تشيعه في الوجه من بشاشة وسماحة.

## وهناك أيضاً مجموعة من القواعد وضعها الدكتور فكري \_عبد العزيز\_ استشاري الطب النفسي:



1. لا بد من تغيير النظرة إلى الحياة.
2. اجعلي المرح جزءاً من أسلوب حياتك.
3. اسعي إلى المرح والضحك بنفسك.
4. وثقي صلتك بالأشخاص الذين يتمتعون بالفكاهة والمرح.
5. تعلمي كيف تتسامحين مع الأحداث اليومية المزعجة، وتتخطينها.
6. انظري حولك، وتألمي كيف يتألق المبتسمون، وكيف يتجهم العابسون!
7. انظري دوماً إلى المستقبل، ولا تفكري في الماضي.
8. اهتمي بالناس ومشاعرهم وباحتياجاتهم النفسية وليس بالأشياء.
9. تأكدي أن سعاداء الحظ في الحياة هم الذين حباهم الله بروح الدعابة والمرح.



## قال الحكماء:

الرجل أرجوحة بين ابتسامة المرأة وومعتها «جبران خليل جبران».

الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي يتعذب في هذه الدنيا،

حتى أنه اضطر للاختراع الضحك.



## ابن يخفي السم ؟

منذ زمان بعيد، كانت تعيش في الصين فتاة اسمها "لي لي"،

تزوجت وذهبت إلى بيت حماتها لتعيش مع زوجها في بيت أسرته، حسرتها  
ولم يمضِ قليل وقت إلا ووجدت "لي لي" أنها لم تعد قادرة على

المعيشة مع حماتها على الإطلاق. فإنها وجدت أن شخصيتها لا تتناسب، بل ويختلف كل اختلاف مع  
شخصية حماتها؛ وكذلك شخصية حماتها نفس الشيء تختلف معها! فقد كانت "لي لي" تغضب من  
كثير من عادات حماتها، بالإضافة إلى أن حماتها كانت تنتقد "لي لي" دائما.

ومرّت الأيام، وعبرت الأسابيع، و"لي لي" وحماتها لا تكفان عن العراك والجدال.

ولكن، ما جعل الأمر أسوأ وأسوأ، هو أنه بحسب التقاليد الصينية يجب على الكنة (زوجة الابن) أن  
تخضع لحماتها وتطيعها في كل شيء. وقد تسبب كل هذا الغضب والشقاء لزوجها بالحزن والألم  
الشديد.

وأخيراً، وجدت "لي لي" أنها لا يمكنها أن تقف هكذا، فقررت أن تفعل أي شيء

توجّهت "لي لي" إلى صديق حميم لوالدها، تاجر أعشاب طبية في القرية التي تعيش بها.

وأخبرته بكل الوضع وسألته إن كان يمكنه أن يعطيها بعض الأعشاب السامة حتى تحل مشكلتها مع  
حماتها مرة واحدة وإلى الأبد.

وفكر برهة من الزمن، وأخيراً قال: "انظري، يا لي لي"، سوف أساعدك على حل مشكلتك، ولكن  
عليك أن تنصتي لما أقوله لك وتطيعيني". فردت عليه: سوف أفعل كل ما تقوله لي".

ودخل إلى الغرفة الداخلية لـدكانه، ورجع بعد عدة دقائق حاملاً رزمة من

الأعشاب. وقال لـ"لي لي": "انظري، أنت لا تستطيعين استخدام سم سريع المفعول

للتخلص من حماتك، لأن ذلك سوف يثير الشك في نفوس أهل القرية. لذلك فقد

أعطيتك بعض الأعشاب التي تبني السموم في جسمها. وعليك يوماً دون يوم أن

تُعدي لحماتك أكلة لذيدة الطعم وتضعي فيها قليل أعشاب في إناء للطبخ. ولكي

تتأكدي من أنه لن يشك فيك أحد حينما تموت، فلا بد أن تكوني واعية جداً أن تتصرفي معها بطريقة  
ودية جداً. فلا تتجادلي معها وأطيعيها في كل رغباتها، بل عاملها كأنها ملكة البيت!"

وسرت "لي لي" جداً، وشكرت السيد هويانج، وأسرعت إلى البيت لتبدأ خطة القتل لحماتها! ومرت

الأسابيع، وتتابعت الشهور، و"لي لي" تعد الطعام الخاص الممتاز كل يومين لحماتها، وتعاملها كأنها  
أمها.

وبعد مرور ستة أشهر، تغير كل شيء في البيت.

فقد بدأت "لي لي" تمارس ضبطها لغضبها من حماتها، حتى أنها وجدت أنها لم تعد تتصرف معها

بحماسة أو بغضب. وظلت "لي لي" لا تدخل في مجادلات مع حماتها لمدة 6 شهور، لأن حماتها بدأت  
تعاملها بحنو أكثر وبتبسط أكثر.

وهكذا تغير اتجاه الحماة تجاه "لي لي"، وبدأت تحبها كأنها ابنتها! بل صارت تحكي لصديقاتها

وأقاربها أنه لا توجد كنة أفضل من "لي لي".



وبدأت لي مع حمايتها يتعاملان معاً كأُم حقيقية مع ابنة حقيقية! أما زوج لي لي فعاد سعيداً جداً وهو يرى ما يحدث.

ولكن لي لي كانت منزعجة من شيء ما.

فتوجهت إليه وقالت: "ياسيدي، أرجوك أن تساعدني لتجعل السم الذي أعطيته لي لا يقتل حماتي! فقد تغيرت إلى سيدة طيبة، وصرت أحبها كأنها أُمي.

أنا لا أريدها أن تموت بالسم الذي وضعته لها في الطعام".

فلبتسم وأطرق برأسه قليلاً ثم قال لها: "يا لي لي ليس هناك ما يثير انزعاجك! فأنا لم أعطك سمّاً، فالأعشاب التي أعطيتها لك كانت فيتامينات لتقوية صحتها. السم الوحيد كان في ذهنك أنت وفي مشاعرك تجاهها. ولكن كل هذا قد زال بمحبتك التي قدّمتها لها".

**ألا يحدث مثل هذا الخلاف والشفاق في بيوتنا وكنائسنا**

**وبين أفراد عائلاتنا ورجال كنائسنا!**

**وهذا هو العلاج: المحبة!**



**فلننصت ونطعم كلمات الوحي الإلهي لنا جميعاً، ونضعها موضع التنفيذ:**

«ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف مع كل خبث. وكونوا لطفاء بعضكم نحو

بعض، شفوقين متسامحين كما سأمحكم الله أيضاً في المسيح» (أف 4: 31، 32).

**ونفس التحذير، ونفس الوصايا، كررها القديس بولس في رسالة غلاطية - الأصحاح الخامس من عدد 20، وكذلك في الرسالة إلى كولوسي - الأصحاح الثالث من عدد 8. وليت هذه الوصايا والتحذيرات تكون موضوع تأمل ودراسة ونعهد بالتنفيذ في اجتماع العائلة للصلاة وقراءة**

**الإنجيل، وكذلك في اجتماعات الخدام والإكليروس بالكنائس. فراخ بالموتراد رلا**

**المكونات:**

اك فراخ بانيه/3 فلفل اخضر/1 فلفل احمر/4 زيتون اسود حلق/

3 ثمرة ماشروم/2/1 كيس جبنة موتزريلا/زيت/ملح/فلفل اسود/بهارات.

**طريقة التحضير :**

يتم تقطيع الفراخ الى مكعبات صغيرة ثم يتم وضعها في زيت على النار و يتم وضع القليل من الملح و الفلفل الاسود و البهارات في نفس الوقت يتم تقطع كل من الفلفل الاخضر و الاحمر والزيتون و الماشروم ثم نضع كل المقادير على الفراخ و نتركهم 10 دقائق ثم نحضر صينية بايركس و نضع فيها كل المحتويات و نغطي الوش بجبنة موتزريلا و نضعها في الفرن حتى تسيح الجبنة على الوش ... ثم تقدم بالهناء و الشفاء.

## الفتور الروحي



"أنا عارف أعمالك ، أنك لست باروياً ولا حاراً ... هكذا لأنك فاتر" (رؤ 3 : 15-16)

+ لا يمكن للعبادة الجادة والسليمة ، أن تمتزج بين حرارة الروح مع راحة الجسد ، على أسلوب أهل العالم " ساعة لقلبك وساعة لربك " .

+ فالشخص الروحي حار في عبادته ، ومُتحمس بشدة للخدمة الروحية ، ويشعلها بالنهضات الروحية ، والإفتقاد والنشاط الروحي ، وربح النفوس الكثيرة ، ليل نهار ، وفي كل مناسبة يكسب نفوساً للرب .

+ ويتخذ من رب المجد يسوع درس الجهاد الروحي ، وكذلك يتشرب روح الخدمة الجادة من التلاميذ والرسل ، فقد قيل عن القديس بولس الرسول :

" إن روحه قد احتدّت فيه ، عندما وجد أثينا ( اليونانية ) مملوءة أصناماً " ( أع 17 : 16 ) ،  
وجاهد بشدة حتى صارت كلها للرب ولمسيحه ، رغم شدة المقاومة والإضطهادات ،  
وكثرة الفلاسفة الملحدين .

+ ولا يرضى الرب عن الفاتر ، كما أكده لأسقف لاودُكيا ، وقال :

" أنا عارف أعمالك ، أنك لست بارداً ولا حاراً . وهكذا ( نظراً ) لأنك فاتر  
ولست بارداً ولا حاراً ، أنا مُزمع أن أتقيأك من فمي " ( رؤ 3 : 14-16 )

... أى أتخلي عنك ( مؤقتاً ) حتى تتوب .

+ ويبدو الفتور في قلة الحماس ، سواء في العبادة ، أو الدراسة ، أو العمل ..... الخ ، وبالتالي تكون النتائج سلبية وغير مُرضية .

+ والحرار في الروح يقود نفسه والغير للمسيح ، لا ينقاد إلى فكر شرير أو يعثر الغير بسلبية .



+ ومن أسباب الفتور الروحي :

1 - عدم الشعور بالندم على الخطية والشر

ولم يعد القلب يؤثّب ، والإكتفاء بتحليل الكاهن ، دون الإعتراف السليم للتوبة .

2 - العبادة الشكلية الطقسية الجافة

والخالية من الروح ( عبادة روتينية ) ، فالعبادة ليست فرضاً ، بل لمحبة الله ورضاه .

\* قال القديس مار إسحق السرياني :

" إن كنت تصلى بدون عاطفة ( تقضية واجب ) وبدون فهم ،  
( تأمل ) قل لنفسك : أنا لم أقف أمام الله كي أعد كلمات ،  
ولكني أريد أن أصلى " .



### 3 - الشعور بعدم أهمية الخدمة

أو الشعور بعدم أهميتك في الخدمة ( فتقول :أى خادم سيقوم بدورى إذا لم أذهب للخدمة ) .



### 4 - الحياة السطحية

وجعل العبادة مجالاً للمناقشات التافهة ، ودون أن يفكر المرء في أنه إنسان خاطئ ، ويحتاج لإصلاح ، ولنمو روحى !! .

### 5 - الخروج بين الفرقتين

أى محاولة الجمع بين محبة الله ، ومحبة العالم ( أو الطموح الروحى والمادى ) ، أو التسالى ( الذهاب للمقاهى والملاهى وأماكن الدنس .... ) والعبادة الجادة معاً .

### + ولعلاج الفتور الروحى :



1 - نسيان ماضى ( والإعتراف بأخطائه ) ، والبدء من جديد ، وبحماس شديد ، ولا تؤجل التوبة .

2 - ممارسة كل وسائل النعمة بدقة واستمرارية وجدية ( التناول + الصلاة + الصوم + قراءة الكتاب + قراءة سير القديسين والكتب الروحية + حضور النهضات والإجتماعات الروحية + العشور وأعمال الرحمة والخدمة ..... كل هذا بحب وليس بالغضب ) .

3 - الإرتباط بصداقات حارة فى الروح ، والإبتعاد عن المعثرين والخاملين ، ورفض إغراءات العالم .

4 - مراعاة رقابة الله لنا ، ومخافته باستمرار ، فى كل مكان .

5 - الإحتفاظ بالإتضاع ( المتكأ الأخير ) .

6 - لا تُسرع بالإطمئنان بأنك تخلصت من كل خطاياك ( تخدير النفس ) .

7 - اعرض على الله ضعفاتك ، واطلب منه المعونة باستمرار .

8 - ضع الوصية أمامك ، نصب عينيك دائماً ، مجاهداً فى تنفيذها .

## فضيلة الشهر



## قداسة البابا شنودة الثالث

**نلاحظ أن الذين نجحوا في حياتهم، كانت لغالبيتهم أهداف قوية وضعوها أمامهم، واستخدموا كل إمكانياتهم لتحقيقها. ومحبته الهدف والرغبة في تحقيقه، منحتهم حماسا وقوة ونشاطا، كما منحهم الهدف تركيزا في حياتهم وتنظيما لها. وكانت كل أعمالهم سائرة في طريق هذا الهدف في اتجاه واحد بلا انحراف. وأيضا جعل الهدف لحياتهم قيمة، إذ يشعرون أن هناك شيئا يعيشون من أجله، وأصبحت حياتهم هادفة لها قيمتها...**

**وكل دقيقة من دقائق هذه الحياة مبار لها تمن،**

**وكلما كان الهدف في الحياة ساميا وعاليا، تكون قيمة الحياة أعظم، وتكون الحمية في القلب نارا متقدة لتحقيقها.**



✦ أما الذي يعيش بلا هدف، فإن حياته تكون حملة وثقيلة عليه، بل تكون حياة لا معنى لها ولا طعم، ولا اتجاه، ولا ثبات، وقد يدركه الملل والضجر في أحيان كثيرة، ويشعر بأن حياته رخيصة وضائعة وتافهة، يبحث فيها عن وسائل لقتل الوقت! لأن الوقت عنده لم تعد له قيمة ولا رسالة! وكثيرا ما يتساءل بعض هؤلاء: لماذا نحيا! لماذا خلقنا الله؟! ما معنى الحياة؟ وما هو غرضها؟!

ان أمثال هؤلاء مساكين يعيشون، ولا يعرفون لماذا يعيشون؟! تجرفهم دوامة الحياة دون أن يشعروا، وإن شعروا يسألون: إلي أين؟!

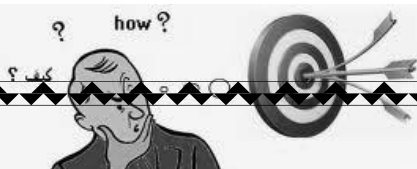


✦ وفيما يحاول البعض أن يجعل له هدفا ثابتا في حياته، نرى الشيطان يستغل الفرصة، فيجول في الأرض يوزع أهدافا، وغرضه من ذلك أن يتيه الإنسان عن الهدف الحقيقي من الحياة ولذلك يجعل أهل العالم يلتهبون في جحيم من الرغبات الزائلة التي يعتبرونها أهدافا. ✦ ومن بين تلك الأهداف الخاطئة، الشهوة بكل أنواعها سواء شهوة الجسد، أو شهوة المال، أو شهوة السلطة والنفوذ والعلو المستمر، أو شهوة الرئاسة والزعامة، أو شهوة الحسد.

والبعض يتدني إلي أن يصل إلي شهوة اللذة، سواء كانت لذة الحواس، أو لذة الأكل والشراب، أو لذة الراحة والحمول، أو لذة المتعة بمديح الناس أو رضاهم، ونحن لا نسمي كل هذه أهدافا، إنما هي رغبات وشهوات، وإن حسبها البعض أهدافا، تكون مجرد أهداف عارضة أو مؤقتة أو زائلة أو سطحية لا عمق لها، كما أنها محددة بزمن وليست ثابتة.

✦ علي أن هناك هدفا اشمل يقع فيه غالبية الناس وهو الذات، فكل إنسان ممن يقعون في هذا الخطأ، يريد أن يبني ذاته ويكبرها، ويجعلها محور ومركز كل تفكيرها، يريد أن تكون لها الشهرة والسمعة الطيبة والعلو، ويجب أن يجعلها موضع رضا الكل ومديحهم، وينشغل بذاته حتى يهمل كل شيء في سبيلها، حتى مخافة الله! فهي تدخل إلي جوار الله في القلب، ثم تتدرج حتى تملك القلب كله، وتبقي وحدها فيه، فيتحول الإنسان إلي عبادة الذات،

ويظل كل حين يفكر: ماذا أكون؟ ومتى أكون، وكيف أكون، وكيف أطور إلي ما هو أكبر وأعظم؟ ومن المؤسف بالأكثر أنه قد



ترتبط ذاته بشهوات خاطئة، وبهذا يبتعد عن الله بعدا تدريجيا أو سريعا، ويجذب بريق العالم الحاضر وأمجاده، وملاذه ولهوه، وأحلامه وأمانيه، وينشغل بكل هذا حتي ما يتفرغ أبدا لأبديته! ويبقي مخدرا بشهوات الدنيا وبعظمة الذات وسعادتها الوهمية وما يفيق من كل ذلك إلا ساعة الموت حينما يترك كل تلك المظاهر والأمانى كارها.

† وهناك نوع من الناس تتحول كل أهدافه لكي تتركز في غيره أو فيما هم حوله من الناس، بأن يقول هدي هو نجاح فريق وتفوقه، أو ان كان فنانا يقول ان هدي هو ان أقدم رواية بغرض الحث علي فضيلة معينة أو مهاجمة إحدى الرذائل.

والبعض يقول ان هدي هو الإصلاح بصفة عامة، وهذا الإصلاح أركز فيه كل مشاعري وجهدي ووقتي، ومثل هذا الشخص دائما يعمل من اجل إصلاح غيره، دون ان يفكر في إصلاح نفسه، ومن اجل الإصلاح تصير حياته سلسلة من المحاربات والاصطدامات، وفي طريق الإصلاح يشتم ويلعن ويشهر بغيره، وتكون لذته في نشر الفضائح وجميع الأخبار المسيئة إلي غيره، بل قد يقول أحيانا: إن هدي الأكبر هو أن أحطم فلانا، أو أن أحطم الهيئة الفلانية!!

والإصلاح أمر مهم للمجتمع، ولكن في كل ما ذكرناه عن ذلك يكون الخطأ في الوسيلة ذاتها إذا انحرفت، لان هناك من يعمل في إصلاح المجتمع أو الأفراد بطريقة سليمة وبلسان عفيف، لا يخطأ فيه إلي أحد.

† وأنت يا أخي القارئ العزيز: لتكن أهدافك روحية، ووسائلك في تحقيق الأهداف روحية أيضا، فمن جهة الذات مثلا، يمكن أن تهتم بذاتك اهتماما روحيا، وتحاول أن تكون هذه الذات ساعية بكل الجهد أن تصل إلي نقاوة القلب، ونقاوة الفكر، ونقاوة الحواس، بل عليك بالأكثر أن تبذل ذاتك من أجل الله ومن أجل الآخرين، وحينئذ تجد ذاتك في عمق الوجود الحقيقي، تجدها في القداسة وفي البر وفي الكمال النسبي.

† **بعد كل ما قلناه من مقدمات، نقول إن الهدف الحقيقي من الحياة هو إعدادها للأبدية السعيدة.** فحياتنا علي الأرض -إذا قيست بالأبدية- تعتبر لاشيء، فعلي الإنسان إذن أن يعمل لآخرته، وكما قال السيد المسيح له المجد:

"مَاذَا يَنْتَفِعُ الْإِنْسَانُ لَوْ ربحَ الْعَالَمَ كُلَّهُ وَخَسَرَ نَفْسَهُ؟"

(إنجيل متى 16: 26؛ إنجيل مرقس 8: 36؛ إنجيل لوقا 9: 25).

ولابد أن يأتي وقت نقف فيه أمام الله جل جلاله، لكي نجيب عن هذا السؤال المهم ما الذي حققناه طوال حياتنا علي الأرض؟ وهنا تجدر بنا أن نتذكر قول داود النبي للرب في احد مزاميره:

"مَعَكَ لَا أريدُ شَيْئاً فِي الْأَرْضِ" (سفر المزامير 73: 25)،

وقوله أيضا: "جَعَلْتُ الرَّبَّ أَمَامِي فِي كُلِّ حِينٍ" (سفر المزامير 16: 8).

فإن كانت علاقتنا مع الله هي أهم شيء في الحياة، فلا يليق بنا أن نشوّه هذه العلاقة بأخطاء تبعدنا عن الله، سواء كانت أهدافا زائلة أو خاطئة، أو كانت وسائل خاطئة لتحقيق تلك الأهداف.

**اهتم إذن يا أخي الكريم في هدف حياتك، ولا تقول في فكرك:**

**إنني أفكر في يومي هذا فقط**

**أما عن الحياة كلها فلم أفكر في هدفها بعد**

|               |             |                   |          |            |         |
|---------------|-------------|-------------------|----------|------------|---------|
| Οὐρανῶν       | θεν         | ἐν ᾧ              |          | Νεμπωα     | Ἀριτεν  |
| أوو شبيئهموت  | خين         | إنجوس             |          | أنيم إيشا  | اري تين |
| اسمك          | ليتكس       | السموات           | الذي في  | ابانا      |         |
| Νχε βεραν     | Ἰαρεν τουβο | Φηογι             | Ετθεν νι | χε Πε νιωτ |         |
| انجي بيكران   | ماريف توفو  | فيئوي             | أتخين ني | جي بينيوت  |         |
| ملكوت         |             |                   | ك        | ليأت       |         |
| τεκμετογο     |             |                   | νχε      | Ἰαρεν      |         |
| بئلي مت أوورو |             |                   | إنجي     | ماريسني    |         |
| مسيئتك        |             |                   | لتكن     |            |         |
| μαρενγωπν     |             |                   | Πετερνακ |            |         |
| ماريف شوبي    |             |                   | بتنهاك   |            |         |
| الارض         | على         | كذلك              | السماء   | في         | كما     |
| πικαχι        | χιθεν       | νεμ               | τφε      | δην        | μφρητ   |
| بيكاهي        | هيجين       | نيم               | إتفيه    | خين        | إمفريت  |
| اليوم         | أعطنا       | للغد              | الذي     | خبزنا      |         |
| μφοον         | μνις παν    | ραστ              | ντε      | πενωεκ     |         |
| إمف أوو       | ميف نان     | راستي             | أنتي     | بين أويك   |         |
| εβολ          | παν         | νητερομ           |          | ονοχ χα    |         |
| أغفر          | لنا         | ما علينا (ذنوبنا) |          | و          |         |
| إيفول         | نان         | ني إت إيرون       |          | أوه كا     |         |



## لك سيدتي هذا المقال خصيصا لك!

نحتاج كأمهات أن نستمر في التعلم كمنهم حياة حتى نصبح على الصورة التي يريدنا لنا الله وتمجد اسمه في الأرض، لذلك سنتجول هوبيا في صفحات الكتاب المقدس لنحصل على عبر ودروس من بعض الأمهات وكيف يمكن تجنب أخطائهن، أو الاقتداء بهن كما في بعض الشخصيات المباركة...

### نساء وأمهات من العهد القديم:

- 1- نتعلم ألا نزيد على الكلام أو نبالغ في نقل الرسالة، بل لنحذر فيما يخرج من أفواهنا، فقد وقعت أمنا (حواء) في هذه الغلطة عندما قالت للحية أن الرب قال لا تأكلا من الشجرة ولا تمساها، فقد أضافت إلى كلام الرب تعبير تمساها حتى تعطي فرصة أكبر للحوار مع الحية.
- 2- نتعلم من (سارة) ألا نستعجل الأمور وخصوصا وعود الرب ونؤثر على عائلاتنا وأحبائنا سلبيا وهذا ما فعلته عندما أعطت جاريتها هاجر لزوجها إبراهيم لينجب منها ولدا رغم وعد الرب لها بولد منها هي.
- 3- نتعلم من (رفقة) عدم تفضيل ولد على آخر لأن هذا يولد غيرة لدى الأولاد وعداوة، وتحصد الأم في النهاية الندم فقد حرمت رفقة من رؤية يعقوب وتؤكد الأحداث أنها ماتت قبل أن يعود للبيت من غربته وهروبه، مما سبب لقلب هذه الأم المرارة والحسرة مدى الحياة.
- 4- نتعلم شيء من (أبيجايل) زوجة نابال الذي لقب بالأحمق كيف كانت حكيمة في رد غضب الملك داود عن زوجها، فقد كانت بالإضافة إلى جمالها راجحة العقل وحكيمة واستعملت هذا الامتياز في حماية بيتها من الخراب.

### نساء وأمهات من العهد الجديد:

- 1- نتعلم من القديسة العذراء (مريم) كل الطاعة والإيمان العميق وتصديق خبر السماء والسلوك بموجبه والاتكال الكامل على الرب، كانت مثال لنا في التربية وفي خضوعها للرب بالكامل، ولهذا يقول الكتاب سر الرب لخائفه وعهده لتعليمهم" (مزمور 25: 14).
- 2- نتعلم من (مرثا) أخت مريم وأليعازر أن الخدمة يجب أن تكون بلا تدمير، فقد كانت تتعب للرب ولعائلتها ولكن بقلب غير راض ولذلك وبجها الرب يسوع، فالأم تخدم بفرح وبدون تعيير لتكون بركة لعائلتها ولأصدقائها.
- 3- نتعلم من (مريم) أخت أليعازر محبة الرب يسوع والشريعة، حيث جلست عند أقدام السيد للتعلم وكانت في وضع منخفض حتى ترفع عينيها إلى أعلى وتراه، وهذا ما تحتاجه كل أم أن ترفع عينيها دائما إلى الرب فهذا هو النصيب الصالح، وهو يسد كل عوز وحاجة بعد أن نشبع به.
- 4- نتعلم من (سفيرة زوجة حنانيا) أن أبشع صفة في المرأة هي الكذب الذي قد يؤدي إلى الموت. وقد قال الكتاب أن إبليس هو الكذاب، وكل من يكذب فهو من أولاده لذلك علينا كأمهات أن نزين شفاهنا بكلام الصدق حتى نكون قدوة وسبب بركة لأولادنا.
- 5- نتعلم من (لؤيس وأفنيكي) أم وجدة تيموثاوس أن الأم مسئولة عن إيمان أولادها وعلاقتهم بالرب، وهذا هو الميراث الثمين الذي يجب أن نتركه لأولادنا قبل أن نهتم بالميراث المادي الذي سيتلاشى يوما ما.

# طريقة لجعل حياتك أفضل



خمس من وقتك 10 الى 30 دقيقة للمشى . . و أنت مبتسم

أجلس صامتاً لمدة 10 دقائق يومياً خمس لنومك 8 ساعات يومياً

عش حياتك بثلاث أشياء: (( الطاقة + الحماس + العاطفه ))

أقرأ كتب أكثر من التي قرأتها سنة 2008

إلعب ألعاب مسلية يومياً

خمس وقتاً للغذاء الروحي: (( صلاة , , تسبيح ))

أقض بعض الوقت مع أشخاص أعمارهم تجاوزت الـ 70 سبعين عام ,

و آخرين أعمارهم أقل من 6 أعوام

أحلم أكثر خلال يوقظتك



أكثر من تناول الأغذية الطبيعيه , و أقتصد من الأغذية المعلبيه

أشرب كميات كبيرة من الماء.



اشرب كميات كبيره من الماء صلبها و أقل ليد



حاول أن تجعل 3 أشخاص يبتسمون يومياً

لاتضيع وقتك التمين في الفرره

أنسى المواضيع , ولا تذكر شريكه \ شريك حياتك بأخطاء قد مضت لأنها

سوف نسي للحظات الحاليه

لاتجعل الأفكار السلبيه تسيطر عليك ..

وفر طاقتك للأمور الإيجابيه.



### **برج الملائكة 3/21 الى 4/20**

يوحنا 11: 25 قال لها يسوع انا هو القيامة والحياة. من آمن بي ولو مات فسيحيا

### **برج الودعاء 4/21 الى 5/20**

رومية 8: 11 وان كان روح الذي اقام يسوع من الاموات ساكننا فيكم فالذي اقام المسيح من الاموات سيحيي اجسادكم المائتة ايضا بروحه الساكن فيكم

### **برج القديسين 5/21 الى 6/20**

يوحنا 11: 26 وكل من كان حيًا وآمن بي فلن يموت الى الابد. أتؤمنين بهذا

### **1برج المعترفين 6/21 الى 7/20**

2 كورنثوس 4: 14 عالمين ان الذي اقام الرب يسوع سيقمنا نحن ايضا بيسوع ويحضرنا معكم

### **برج حاملي الصليب 7/21 الى 8/20**

كولوسي 3: 1 فان كنتم قد قمتم مع المسيح فاطلبوا ما فوق حيث المسيح جالس عن يمين الله

### **برج الكارزين بالكلمة 8/21 الى 9/20**

رومية 8: 34 من هو الذي يدين. المسيح هو الذي مات بل بالحري قام ايضا الذي هو ايضا عن يمين الله الذي ايضا يشفع فينا

### **برج العذارى الحكيمات 9/21 الى 10/20**

يوحنا 11: 25 قال لها يسوع انا هو القيامة والحياة. من آمن بي ولو مات فسيحيا

### **برج المجاهدين 10/21 الى 11/20**

رومية 4: 24 بل من اجلنا نحن ايضا الذين سيحسب لنا الذين نؤمن بمن اقام يسوع ربنا من الاموات

### **برج الاطهار 11/21 الى 12/20**

كولوسي 3: 2 اهتموا بما فوق لا بما على الارض

### **برج البسطاء 12/21 الى 1/20**

كولوسي 3: 4 متى اظهر المسيح حياتنا فحينئذ تظهرون انتم ايضا معه في المجد

### **برج خدام المسيح 1/21 الى 2/20**

رؤيا 20: 6 مبارك ومقدس من له نصيب في القيامة الاولى. هؤلاء ليس للموت الثاني سلطان عليهم بل سيكونون كهنة لله والمسيح وسيملكون معه الف سنة

### **برج الحكماء 2/21 إلى 3/20**

1 بطرس 3: 1 مبارك الله ابو ربنا يسوع المسيح الذي حسب رحمته الكثيرة ولدنا ثانية لرجاء حي بقيامة يسوع المسيح من الاموات