

أرسالة النور والعجايب

السنة 11
العدد 120

مايو
2025

www.omelnourwelagypy.com



المسيح قام

HE IS
Risen

عيد القيامة المجيد

Designed By Hany Roddy



www.omelnourwelagypy.com

SCAN ME



في هذا
العدد:

الجزء الثاني من:
حوار مع..

الفنان: **عمار الراهب**





مجلة روحية اجتماعية ترفيهية تصدر
شهريًا عن
كنيسة السيدة العذراء والشهيدة فيلومينا
وكنيسة مار مينا والبابا كيرلس السادس
بهرم سبتي - مطرانية ٦ أكتوبر
تأسست في ديسمبر ٢٠١٤ م
وأصدر العدد الأول في يناير ٢٠١٥ م.



بِسْمِ الْآبِ وَالْإِبْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ
الَّذِينَ وَاحِدٌ آمِينَ



السنة الـ 11 - العدد 120
مايو 2025

بركة وصلوات
قداسة البابا تواضروس الثاني
وشريكه في الخدمة الرسولية
نياافة الأنبا دومايوس
أسقف ٦ أكتوبر وأوسيم

وإشراف روجي
القس دانيال القمص مكارى
القس أبانوب صبحي
هيئة التحرير
والمراجعة اللغوية والقسم الفني
ماجد مكرم - أمل وديع
د. ميلاد فايز موسى
د. سالي طلعت - نادر حبيب
د. ميشيل وليم سكر - د. إبراهيم لويس
بافلي أمير - رانيا فيكتور - دميانة ماجد

أمير مكرم

تمت طبعت في
TeamWork
For Design & Printing

م. ميخائيل صبحي

تقرأ في هذا العدد

كلمات نافعة القصص بيمن ٤	قوة المسيح الأنبا دومايوس ٤	أفطونف البابا تواضروس الثاني ٣	قم البابا شنودة الثالث ٣
صحة وجمال ٨	بركة حياتنا ٧	حول العالم ٦	بأقلامهم ٥
تنمية بشرية مسيحية ١٢	العائلة المقدسة ١١	طريقك إلى طفلك ١٠	سفرة وطبولة ٩
للذكرى ١٦	حوار العدد ١٥	حوار العدد ١٤	الديوان ١٣



<https://omelnourwelagypy.com>



Romelnourwelagypy



romelnourwelagypy@gmail.com



www.omelnourwelagypy.com
SCAN ME

خريستوس أنيسى .. أليثوس أنيسى
ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ .. ΑΛΗΘΩΣ ΑΝΕΣΤΗ
المسيح قام .. بالحقيقة قام

كلمتنا

تحدثنا في العديدين الماضيين عن الاستعداد للصوم وكيف يجب أن نهىء أنفسنا إلى تقبل التجارب وكذلك تحمل الألم..

فقد تحمل السيد المسيح التجربة على الجبل وتقبلها.. وفي ختام أسبوع الآلام نرى قمة الحب الممزوج بقمة الألم!! فأعطانا الرب مثلاً آخر في تقبل وتحمل الألم.. ولكن هل انتهت القصة عند الصليب؟!.. هل بعد الصليب يأتي فقط القبر؟!..

لا.. فكل صليب يعقبه حتماً قيامة.. كل حزن يعقبه فرح.. كل ألم وذل يعقبه مجد عظيم.. فالكنيسة التي بُنيت فوق قبر السيد المسيح لم تسم كنيسة القبر المقدس بل سميت بكنيسة القيامة!! لم تسم بأول القصة ولكن سميت بالشيء المفرج في القصة.. «القيامة»..

إذن فلماذا يسمح لنا بالتجارب!!؟ هناك تجارب من أجل التنقية، وهناك تجارب من أجل التزكية، وكذلك أيضاً تجارب من أجل الحفاظ من الكبرياء.. ولكن الكتاب يقول أيضاً: «إِنْ كُنَّا نَتَأَلَّمُ مَعَهُ لِكَيْ نَتَمَجَّدَ أَيْضًا مَعَهُ» (رو ٨ : ١٧).. فبعد اجتياز الآلام والأحزان، سوف ندخل إلى الأمجاد والأفراح. إذ يقول الرب لكل واحد اجتازها: «أَدْخُلْ إِلَى فَرَحِ سَيِّدِكَ». (مت ٢٥ : ٢٣).

فلنتنظر إذن بشكر وفرح خلاص الرب واليوم الذي سنفرح فيه قائلين مع المرتل في المزمور: «هَذَا هُوَ الْيَوْمُ الَّذِي صَنَعَهُ الرَّبُّ، نَبْتَهِجْ وَنَفْرَحْ فِيهِ». (مز ١١٨ : ٢٤).. وكل عيد قيامة وأنتم طبيين وبخير وفي فرح وملء المجد..

+++

تشرفت أسرة التحرير لمجلتنا «رسالة أم النور والعجايب» بالاستقبال الكريم من سيدنا نياافة الأنبا دومايوس أسقفنا بمقر مطرانية ٦ أكتوبر.. وقد أجرينا حواراً صحفياً مع نيافته ينشر قريباً جداً بالمجلة..

لنيافته جزيل الشكر لتفضله لنا بوقتة وسعة صدره..

كل عام وسمير لكم بخير.

أمير

صلوا من أجلنا..

مايو ٢٠٢٥

كلمتنا - في هذا العدد

رسالة النور
والعجايب
مايو 2025

2

قم مثلما قام المسيح

لمثلث الركنات البابا شنودة الثالث

إنني في مناسبة قيامة السيد المسيح، أقول لكل خاطئ يسعى إلى التوبة:

قام المسيح الحي هل ... مثل المسيح تراك قمت أم لا تزال موسداً ... في القبر ترقد حيث أنت

والحديث عن القيامة من الخطية، هو نفس الحديث عن القيامة من أية سقطة..

وقد يحتاج الأمر إلى دعوة للقيامة، أي إلى حافز خارجي.. مثال ذلك كرة تدرجت من على جبل.. تظل هذه الكرة تهوي إلى أسفل، دون أن تملك ذاتها، أو تفكر في مصيرها. وتظل تهوي وتهوي تبعاً، إلى أن يعترض طريقها حجر كبير، فيوقفها، وكأنه يقول لها «إلى أين أنت تتدحرجين؟! وماذا بعد؟!»، فتقف.. إنها يقظة أو صحو، بعد موت وضياح.. تشبه بالقيامة.. أو مثال ذلك أيضاً فكر يسرح فيما لا يليق.. كإنسان يسرح في فكر غضب أو انتقام، أو في خطة يدبرها،

أو في شهوة يريد تحقيقها، أو في حلم من أحلام اليقظة.. ويظل ساهماً في سرحانه، إلى أن يوقفه غيره، فيستيقظ إلى نفسه، ويتوقف عن الفكر.. إنها يقظة أو صحو، أو قيامة من سقطة.

هناك أيضاً القيامة من ورطة، أو من ضيقة..

قد يقع الإنسان في مشكلة عائلية أو اجتماعية يقع تحتها زمناً، أو في مشكلة مالية أو اقتصادية لا يجد لها حلاً.. أو تضغط عليه عادة معينة لا يملك الفكك من سيطرتها. أو تملك عليه جماعة معينة أو ضغوط خارجية، لا يشعر معها بحريته ولا بشخصيته، ولا

بأنه يملك إرادة أو رأياً.. وفي كل تلك الحالات يشعر بالضياح، وكأنه في موت، يريد أن يلتقط أنفاسه ولا يستطيع.. إلى أن تفتقده عناية الله وترسل له من ينقذه، فيتخلص من الضيقة التي كان فيها. ولسان حاله يقول: «كأنه قد كتب لي عمر جديد». أليست هذه قيامة؟ إنها حقاً كذلك.

القيامة هي حياة من جديد.. ما يسمونه

بالإنجليزية Revival

حياة جديدة يحيها إنسان، أو تحياها أمة أو دولة، أو أية هيئة من الهيئات.. أو يحيها شعب بعد ثورة من الثورات التي تغير مصيره إلى أفضل، وتحوّله إلى حياة ثانية، حياة من نوع جديد.. فيشعر أن حياته السابقة كانت موتاً، وأنه عاد يبدأ الحياة من جديد.. ويود أن حياته السابقة لا تحسب عليه. إنما تحسب حياته من الآن.

إن القيامة يا أخوتي، ليست هي مجرد قيامة الجسد. إنما هناك حالات أخرى كثيرة توحى بها القيامة، أو تكون القيامة رمزاً لها.. وتبدو فيها سمات حياة أخرى.

وأمنياتي لكم جميعاً بالسعادة والبركة وكل عام وجميعكم بخير.

أفطونف

لقداسة البابا تواضروس الثاني

خريستوس أنيسيتي .. أليثوس أنيسيتي

Χριστος ἀνέστη .. ἀληθως ἀνέστη

المسيح قام .. بالحقيقة قام

إنها التحية التقليدية في عيد القيامة باللغة اليونانية وباللغة العربية.. أما في اللغة القبطية فالمعنى أجمل وأوضح حيث نقول بخريستوس أفطونف حين أومئني أفطونف.

وتتعجب عندما تعرف أن الفعل القبطي المعبر عن القيامة التي صارت بعد أيام القبر الثلاثة يتكون من ثلاثة مقاطع (أف - طون - ف) ومعناها الحرفي هكذا: (هو - أقام - نفسه)!!

وهي بنا في رحلة ثلاثية جديدة حول القيامة المجيدة.

أولاً: ثلاث معجزات أقام المسيح فيها أمواتاً

١- إقامة ابنه يائرس وهي ميتة في بيت أبيها (مر ٥: ٤٢)

وهي تمثل المستوى الأصغر في حياة الإنسان. كما أنها ترمز إلى الإنسان الذي يخطئ وهو لا يزال في بيت الله (أي في الكنيسة)، ولذا قال السيد المسيح «إنها لم تمت ولكنها نائمة»، ولما أقامها من الموت أوصاهم أن يعطوها لتأكل، لأن هذه النفس تحتاج إلى غذاء روحي حتى لا تعود فتنام مرة أخرى.

٢- أقام ابن أرملة نايين وهم يحملونه في نعشه (لو ٧: ١٥)

وقد قابلهم السيد المسيح في طريقهم إلى دفته، وهو يمثل المستوى الأوسط في حياة الإنسان، كما أنه يرمز إلى الذي خرج من بيت الله وقطع علاقته بالله وجماعة المؤمنين فبكى عليه الناس، وعندما أقامه المسيح (دفعه

إلى أمه) أي أرجعه إلى جماعة المؤمنين مرة أخرى.

٣- أقام لعازر وله في القبر أربعة أيام (يو ١١)

وهو يمثل المستوى الأعلى في حياة الإنسان، كما أنه رمز إلى الذين ماتوا روحياً ومضى زمان عليهم (أربعة أيام)، حتى صار الناس في يأس من توبتهم.. ولكن لا يأس مع المسيح حتى وإن كان الخاطئ قد (أنتن)، ولذلك أمر المسيح أن يحلوه من رباطاته (أي رباطات الخطية التي دفنته في القبر).

ثانياً: ثلاثة اختلافات رئيسية في قيامة المسيح

١- الذين أقيموا من الموت قبلاً ماتوا ثانية

بل وما يزالون في عداد الموتى ينتظرون القيامة العامة في اليوم الأخير. ينطبق هذا على ابن أرملة صرفة صيدا (١مل ١٧: ٢٢)، وعلى ابن المرأة الشوئية (٢مل ٤: ٣٥)، وعلى الذين أقامهم المسيح، وعلى طابيثا (أع ٩: ٣٦).. أما قيامة المسيح فهي قيامة دائمة لا موت بعدها.

٢- الذين أقيموا من الأموات قاموا بأجساد عادية

مثل أجسادنا أي أنهم كانوا يأكلون ويشربون وينامون ويمرضون ويتألمون ويموتون أيضاً.. أما السيد المسيح فقام بجسد مجدد ليس فيه هذه الضعفات ولا يحتاج إلى أمور حياتنا المادية علي الإطلاق.

٣- الذين أقيموا من الأموات قبلاً أقامهم غيرهم

فابن أرملة صرفة صيدا أقامه إيليا النبي، وابن المرأة

الشوئية أقامه أليشع النبي، وطابيثا أقامها بطرس الرسول.. وكذلك ابنه يائرس وابن أرملة نايين ولعازر أقامهم السيد المسيح، أما المسيح فلم يوجد أحد ليقيمه.. لقد قام بذاته ومن ذاته وبقوته وبلاهوته.. ولذا فهي قيامة فريدة.

ثالثاً: ثلاث قيامات تحكم وجود وإيمان الإنسان

١- قيامة السيد المسيح

وهي حجر الزاوية في إيماننا الأقدس حيث انتصر على الموت الذي دخل إلى العالم من جراء خطية آدم وبنه.. وبهذه القيامة الفريدة عادت أبواب الفردوس تفتح لتستقبل كل المؤمنين باسمه وبقيامته وبقدرته.

٢- قيامة كل يوم من الخطية وبالتوبة

فالذي لا يؤمن بقيامة المسيح لا يهتم بأعماله ولا يدقق ولا يحاسب.. فيسقط بالخطية ويموت ويهلك.. ولكن تأتي التوبة لترفع الإنسان من دنس السقوط وتحييه.

٣- قيامة اليوم الأخير يوم الدينونة

حيث يقوم الإنسان ليقيم أمام منبر الله العادل ليعطي حساباً وجواباً عما فعل، وعما إن كان خيراً أم شراً وحينئذ نبدأ الأبدية وحياة الملوك السماوي لكل الأبرار كما تفتح أبواب جهنم لكل الأشرار.

وكل عام وجميعكم بكل خير..

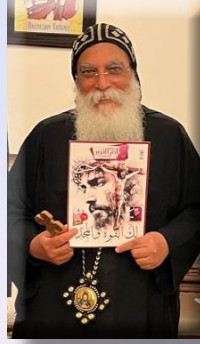


قوة السيد المسيح

مقال يكتبه لنا خبصًا

نيافة الأنبا دوماديوس

أسقف 6 أكتوبر وأوسيم



قوة.. حينما حل الروح القدس على تلاميذه الأبطال، ويقول الكتاب: «وَبَقُوَّةَ عَظِيمَةٍ كَانَ الرُّسُلُ يُؤَدُّونَ الشَّهَادَةَ بِقِيَامَةِ الرَّبِّ يَسُوعَ، وَنِعْمَةً عَظِيمَةً كَانَتْ عَلَى جَمِيعِهِمْ» (أع ٤: ٣٣).. واستمرت القوة في حياة الكنيسة.. فبقوة عظيمة استطاع مار جرجس أن يمزق منشور الإمبراطور.. بل أن الشهداء جميعًا استقبلوا الموت بقوة وما كانوا يخافونه بل كانوا يرددون عبارة «لِي أَشْتَهَاءَ أَنْ أَنْطَلِقَ وَأَكُون مَعَ الْمَسِيحِ، ذَاكَ أَفْضَلُ جِدًّا» (في ١: ٢٣).

لذلك يا أبنائي وإخوتي الأحباء كونوا دائمًا أقوياء، وأعني ان تكون لكم القوة الروحية التي تهزمون بها الشيطان وكل قوة العدو، وكل محاربات الذات، وكل الرغبات الشريرة، وفي انتصاركم لا تنسوا ذلك إلي قوتكم الشخصية إنما إلي قوة الله العاملة فيكم الآن وكل أوان.. ويكون لكم ثمر فيه ونحن نسعد بأن نرى ثماركم..

كونوا معافين في الرب محاللين بروحه القدوس.. له المجد من الآن والى الأبد.. اذكروني في صلواتكم.. وليكن الرب معكم..
وكل عام وأنتم بخير..

العلية إلى تلاميذه وأبوابها مغلقة، وبعد أن قضى معهم أربعين يومًا يحدثهم عن ملكوت الله، صعد إلي السموات بقوة عظيمة ضد كل قوانين الجاذبية الأرضية.. هي قوة لاهوته طبعًا..

لذلك قال عنه القديس بولس الرسول في رسالته إلي فيليبي «لَأَعْرِفُهُ، وَقُوَّةَ قِيَامَتِهِ، وَشَرَكَةَ آلَمِهِ، مُتَشَبِّهًا بِمَوْتِهِ» (في ٣: ١٠).. ولهذا أيضًا كنا نسبحه طوال أسبوع الآلام معترفين بقوته وقائلين له: «لك القوة والمجد» (ثوك تي تي جوم..)، وربنا يسوع المسيح الذي قام في قوة وصعد في قوة.. منحنا أيضًا قوة، فبدأت الكنيسة تاريخها في

**أبنائي وإخواني الأحباء قراء مجلتنا..
أهنئكم بعيد القيامة المجيد راجيًا لكم
حياة سعيدة مباركة..
أود أن أحتكم في العيد عن قوة
السيد المسيح.. كانت القوة ميزة ثابتة
واضحة في كل قصة التجسد في ميلاده
المعجزي، وفي قيامته المعجزية، وفي
صعوده المعجزي، وجلوسه عن يمين
الأب.. بالإضافة إلي كل معجزاته وقوة
كلامه وتأثيره..**

تميزت قيامة السيد المسيح بقوة عجيبة فهو الوحيد الذي انتصر على الموت بذاته، وفي قيامته داس الموت.. وقام بقوة لاهوته، وأيضًا بقوته خرج من القبر المغلق الذي عليه حجر عظيم دون أن يراه أحد، وبنفس القوة دخل

بالقيام به... وهذا هو أسرع وأضمن طريقة من أي وقت مضى تم اكتشافها لقهرة الخوف».

١٨- «ما يجعلك سعيدًا أو تعيسًا ليس ما تملكه، أو من تكون، أو امكان الذي أنت فيه أو حتى الأفعال التي تقوم بها، إنما ما يجعلك سعيدًا أو تعيسًا هي أفكارك أنت».

١٩- «تذكر وأنت تتعامل مع الناس أنك لا تتعامل مع مخلوقات منطقية، بل مع مخلوقات عاطفية، مخلوقات ممتلئة بالشر والكبرياء والغرور.. والانتقاد شرارة ربما سببت انفجارًا في مخزن البارود».

٢٠- «إن الكراهية لا تنتهي.. إنما ينهيها الحب، ولا ينتهي الجدل بالجدال، إنما باللباقة والدبلوماسية والرغبة الصادقة في فهم وجهة نظر الشخص الآخر».

كلمات نافعة لك ولب..

القمص بيمن بهيج



أجمل أقوال ديل كاريني (٢):

١٥- «تستطيع أن تكسب من الأصدقاء في شهرين أكثر مما تكسبه في عامين إذا ركزت على أن تهتم بالآخرين بدلاً من أن تركز على أن يهتم الآخرون بك».

١٦- «إنك شيء فريد في هذا العالم إنك نسيج وحيدك، فلا الأرض منذ خلقت رأت شخصًا يشبهك تمام الشبه ولا هي في العصور المقبلة سوف ترى شخصًا يشبهك تمامًا».

١٧- «إفعل الشيء الذي تخشى أن تفعل، واستمر

.. الأنبا باخوميوس ..

أول رسامات البابا شنودة .. اسمه الأنبا باخوميوس
من يومه خادم أمين .. في كرم الرب إيسوس
أول شماس خدم الكويت .. مع حبيبته أبونا أنجيليوس
له في الخدمة باع طويل .. نتعلم منه أسس ودروس
خدم في بيت الشماسية .. وسط خدام عظام وقسوس
ترك العالم لدير السريان .. فرحان دون أي عبوس
أخذ اسم معلمه وحبيبته .. أب الرهبان أنبا أنطونيوس
اختاره البابا كيرلس .. لتعليم الأفارقة خلاص النفوس
أسس كنائس في إفريقيا .. لمجد الرب القدوس
رسمه البابا شنودة .. على البحيرة أبيسكوبوس
عمله في البحيرة ومطروح .. وشمال إفريقيا محسوس
اهتماماته بالخدمة كثيرة .. وأولها خلاص النفوس
يطوف المدن والقرى .. متملاً بالرب إيسوس
يسهر مع شعبه في كهك .. لتمجيد العذراء تي بارثينوس
كنائس كثير بناها .. ودير للسكندري مقاريوس
رسم للخدمة شماسية وقسوس ..

وعمر الدير بني موناخوس

لا يكل ولا يمل .. من أجل المناداة بالفردوس
اختار له أسقف مساعد .. ابنه الراهب ثيودوروس
اختاره الرب قائم مقام .. ليفرح بأبيه البابا تاوضروس
وعاد إلى كرسية فرحان .. بعمل الرب الملموس
الكل شهد لمحبتة وقداسته .. وتعبه من أجل الرب
القدوس

محبوب من كل الناس .. اسمه الأنبا باخوميوس
٢٠١٧/١٢/١٢

عيد رسامة الأنبا باخوميوس على البحيرة وتوايها..

د. ميشيل ولیم سكر

كتبها ابن شقيق نيافته د/ ميشيل ولیم (منذ سنوات) والذي
نتشرف بانضمامه معنا في أسرة التحرير منذ فترة..



نياحة نيافة المطران

الأنبا باخوميوس

يعز علينا انتقال مثلث الرحمت شيخ المطارنة الحبر الجليل الأنبا باخوميوس مطران
البحيرة والخمس مدن الغربية ورئيس دير الأنبا مكاريوس السكندري، وهو باكورة رسامات
المتنيح البابا شنودة الثالث عقب جلوسه على السدة المرقسية، وهو القائم مقام عقب
نياحة قداسته، والذي استحق لقب البطريرك بدون رقم لكفاءته في إدارة الكنيسة خلال
تلك الفترة العصبية، بذلك يكون قد انضم لقائمة قديسي شهر مارس.. وكان - رحمه الله -
أحد أبرز قراء مجلتنا والذي دائما ما كان يشيد بها من حيث المحتوى والإخراج..

نعزي أنفسنا وكذلك رعية إيارشيتة ونخص بالتعزية د/ ميشيل ولیم سكر ابن أخي نيافته، وهو أحد
محرري مجلتكم الغراء والذي يمتعنا بأزجاله الرائعة مطلع كل شهر..

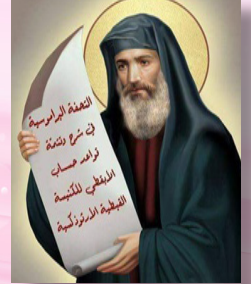
الله يعيننا كما أعانك يا سيدنا المحبوب.. صل عنا ومن أجل استمرار خدمة مجلتنا .. آمين!!!

الشيخ المؤتمن شمس الرئاسة ابن الشيخ الأسعد أبو البركات

ابن كبر

تحتفل الكنيسة القبطية يوم ١٥ بشنس من الشهر القبطي الموافق ٢٣ مايو
من الشهر الميلادي بتذكار نياحة الشيخ شمس الرئاسة أبي البركات بن كبر..

قديسون مجهولون



عالم لاهوت ولغوي ومؤرخ قبطي.. عاش في أواخر القرن الثالث عشر وبداية القرن الرابع عشر،
وكان والده الشيخ الأكلمل الأسعد، رجلاً ذا مال وجاه، إذ كان يملك داراً فسيحة في مصر العتيقة في درب
يسمى «درب ابن كبر».

نال قسطاً وافراً من التعليم وأتقن دراسة اللغة العربية وأجادها كما يستدل من خطبه الدينية،
ثم دخل في سلك كُتّاب الدولة.

وفي سنة ١٢٨٣ م (٦٨٢ هـ) على إثر واقعة النصاري، أمر السلطان الأشرف صلاح الدين خليل بالآبقي
في دولته ديواناً نصرانياً، فاعتزل أبو البركات الخدمة وتفرغ للدراسات الدينية واللاهوتية والتاريخية.
اختاره أراخنة الشعب كاهناً حوالي عام ١٣٠٠ م، فُرِسَمَ قسيساً على الكنيسة المعلقة (وكانت آنذاك
الكاتدرائية البطريركية) وسُمِّيَ باسم القديس برسوم، وتلا أول خطبة كنائسية في الأحد الثاني من الصوم
الكبير عام ١٣٠٠ م بمناسبة مجيء البطريرك الجديد يؤانس الثامن إلى دير شهران.

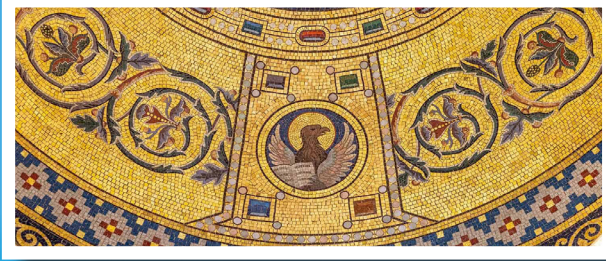
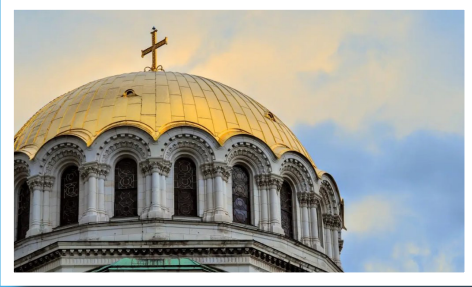
وتدرج في المناصب حتى أصبح كاتباً للأمير بيبرس ركن الدين المنصوري، وساعده في تأليف تاريخه
المعروف بـ «زبدة الفكرة في تاريخ الهجرة».

د. إبراهيم لويس
أستاذ متفرغ بمركز البحوث الزراعية

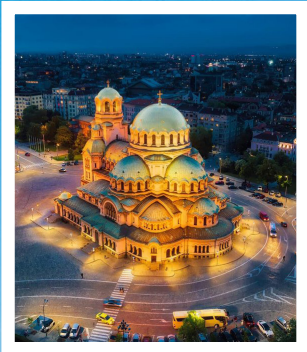


كاتدرائية ألكسندر نيفيسكي

صوفيا - بلغاريا



هي كنيسة في مدينة صوفيا في بلغاريا..
بنيت على الطراز البيزنطي الجديد، وهي
بمثابة كاتدرائية بطيرك بلغاريا، وهي واحدة
من أكبر 50 كنيسة (من حيث الحجم) في
العالم.. وهي من رموز صوفيا والمعالم
السياحية الرئيسية.. تحتل كاتدرائية سانت
ألكسندر نيفسكي في صوفيا مساحة 3170
متراً مربعاً.. ويملكها استيعاب 5000 شخص
في الداخل.. وهي من بين أكبر 10 مباني
للكنيسة الأرثوذكسية الشرقية.. وهي ثالث
أكبر كاتدرائية أرثوذكسية تقع في جنوب
شرق أوروبا..



بافلي أمير

باب بدايته طيبة الذكر

وداد حنيو

الاكتئاب عند

كبار السن

علامات لا يجب تجاهلها

مع التقدم في العمر، يمرّ الإنسان بتحوّلات جسدية ونفسية واجتماعية قد تؤثر على حالته النفسية بشكل كبير. ومن أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا بين كبار السن هو الاكتئاب، والذي يُعدّ في كثير من الأحيان حالة صامتة تمرّ دون ملاحظة أو تدخل، مما يجعل التوعية بأعراضه وأسبابه أمرًا بالغ الأهمية.

ينبغي عدم التهاون عند ظهور واحدة أو أكثر من هذه الأعراض، خاصة إذا استمرت لأكثر من أسبوعين.. يُنصح بالتوجه إلى طبيب نفسي مختص لتقييم الحالة والبدء بالعلاج المناسب، والذي قد يشمل:

- + جلسات العلاج النفسي.
- + الأدوية المضادة للاكتئاب.
- + برامج إعادة التأهيل الاجتماعي والأنشطة التحفيزية.

في الختام

الاكتئاب عند كبار السن حالة يمكن التعامل معها والشفاء منها إذا تمّ الاعتراف بها مبكرًا وتقديم الرعاية النفسية والاجتماعية اللازمة. لنجعل من رعاية كبار السن مسؤولية جماعية، ولنمنحهم ما يستحقونه من اهتمام وحب وتقدير.

أمل وديع
مدرسة تنمية بشرية

٥- بطء في التفكير أو الحركة

ملاحظة تباطؤ في الحديث أو الحركات اليومية.

٦- الشكاوى الجسدية المتكررة

مثل آلام غير مفسّرة في الظهر أو الرأس أو المفاصل.

٧- مشاعر الذنب أو انعدام القيمة

الحديث عن عدم الجدوى أو لوم النفس دون أسباب منطقية.

٨- التفكير في الموت

حتى إن لم يصل إلى مرحلة التفكير في الانتحار، إلا أن تكرار الحديث عن الموت يُعدّ إشارة خطيرة.

الأسباب المحتملة

- + فقدان شريك الحياة أو الأصدقاء.
- + التقاعد والشعور بفقدان الدور أو الهوية.
- + الأمراض المزمنة والألام الجسدية.
- + العزلة الاجتماعية أو غياب الدعم الأسري.
- + ضعف الاستقلالية نتيجة التدهور الجسدي.

متى نطلب المساعدة؟

ما هو الاكتئاب عند كبار السن؟

الاكتئاب ليس جزءًا طبيعيًا من الشيخوخة، بل هو اضطراب نفسي يمكن أن يصيب أي شخص في أي مرحلة عمرية، لكنه قد يتخذ شكلًا مختلفًا عند المسنين. فقد لا يُظهر كبار السن الحزن بشكل واضح، بل قد يعبرون عن اكتئابهم عبر الشكاوى الجسدية أو العزلة أو فقدان الاهتمام بالحياة.

أبرز العلامات التي لا يجب تجاهلها

١- الانسحاب الاجتماعي

ميل المسن إلى الانعزال، ورفض المشاركة في الأنشطة أو اللقاءات العائلية.

٢- اضطرابات النوم

الأرق أو النوم المفرط، أو الاستيقاظ المتكرر خلال الليل.

٣- فقدان الشهية أو زيادتها

تغير واضح في عادات الأكل، غالبًا يؤدي إلى فقدان الوزن أو زيادته.

٤- التعب المستمر

شعور دائم بالإرهاق دون سبب طبي واضح.

طحة وجمال



ماسك تفتيح للبشرة الدهنية

طريقة التحضير

قومي بتقشير حبة الخيار ومن ثم اعصريها للحصول على عصير الخيار، ثم خيفي بياض بيضة وعصير الليمون والطين الأخضر وامزجي الخليط جيداً. قومي بتوزيع الخليط على بشرتك بشكل متساوي لمدة 20 دقيقة ثم اغسليه بالماء البارد

المقادير

ثمرة خيار
ثمرة طين
بياض بيضة
نصف ملعقة ليمون



ماسك تفتيح للبشرة الجافة

طريقة التحضير

اخلطي المكونات معاً بشكل جيد، ثم ضعي الخليط على بشرتك لمدة 15 دقيقة، بعد ذلك اغسليه جيداً بالماء الدافئ، وهذه من أفضل الخلطات الطبيعية البسيطة التي تناسب البشرة الجافة

المقادير

ملعقة كبيرة من الحليب
ملعقة كبيرة من الألو فيرا
قطرتان من أي زيت عطري
ملعقة كبيرة من العسل
ملعقة كبيرة من اللوز المطحون



تفتيح الإبط

طريقة التحضير

تدليك تحت الإبطين بزيت جوز الهند وتركه لمدة ربع ساعة ثم اغسليه بالصابون والماء الفاتر. كرري هذه الوصفة مرتين أو ثلاث مرات يومياً حتى يتم تحقيق النتائج المرجوة

المقادير

زيت جوز الهند



التخلص من تشققات الكعب

طريقة التحضير

اخلطي جميع المكونات بعضها ببعض ويدلك كعب القدم بها بحركات دائرية ويغسل القدم بالطريقة المعتادة و عند سوء حالة القدم يمكن أن يفرك بالحجر و الخلطة معاً ويغسل ويدهن مرطب طبيعي والأفضل دهن فازلين و سوف تبهرين من النتيجة من أو استعمال

المقادير

أربع ملاعق كبيرة ملح
قليل من زيت الزيتون

سفرة و طبليية

شاورما دجاج

تتبيل صدور الدجاج المقطعة
تقطيع الشاورما بالكومون
والقرقة والشطة والكرم
والبابريكا وعصير الليمون
والملح والفلفل

يضاف الزيت ويفضل ترك الدجاج
في التتبيلة لمدة نصف ساعة
في الثلاجة

يوضع الدجاج على الجريل
ثم يضاف البصل ويترك
حتى ينضج ثم تقدم الشاورما

سفرة

ستيك بالثوم والأعشاب

المقادير

شرائح لحم ستيك
ثوم صحيح
زعر
زبدة
ملح وفلفل

الطريقة

يتبل الستيك بالملح والفلفل
ويشوى في طاسة غير قابلة
للاصق
ثم يضاف الزبدة والثوم الصحيح
ثم يضاف الزعر ويترك حتى تمام
النضج ويقدم

أكلات الأعياد



سفرة

سلطة مكرونة بالتونة

في بولة يخلط المايونيز مع زيت
زيتون مع عصير ليمون وملعقة بصل
مفروم

يضاف إليه البسلة والكرفس
المفروم والتونة وتقلب جيدا

تضاف المكرونة المسلوقة وتقلب
يفرم الخيار المخلل ويضاف إليه
السلطة وتقلب وتقدم مزينة بالببيض
المسلوق

سفرة

كوكيز الشوفان بدون فرن

المقادير

100 جرام زبدة - ربع كوب كاكاو
كوب سكر بودرة
200 جرام شوفان محمص
ربع كوب حليب
2 كوب جوز هند

للوجه:

100 جرام شوكولاتة قابلة للدهن
بندق صحيح محمص

طريقة التحضير

*تذوب الزبدة على النار
*نخلط جميع المكونات معاً
*نشكل الخليط على شكل الكوكيز
*نضع البندق والشوكولاتة القابلة
للدهن ويقدم

يستعد الأطفال في هذه الأيام لدخول الامتحانات، مع مشاعر تتناوبهم من القلق والتوتر والنسيان، وفقدان التركيز لما يذكرونه أو ذاكرته فعلياً في الكثير من الأحيان، وهنا يحتاج الأمر لمساعدة من الآباء. ويتم ذلك بتحفيز أطفالهم، وتهيئة الجو المناسب لهم للمذاكرة، وربما شرح ما صعب فهمه أو العمل على مراجعته معهم، بجانب اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يفيد جسم الطفل؛ فهناك أطعمة مناسبة تقوم بتحسين وظيفة الدماغ والذاكرة وتقوم بتعزيز القدرات العقلية للأطفال بعامة،

أهم النصائح لفترة الامتحانات

+ ممارسة الرياضة

يُنصح الطالب بالاهتمام بصحته وعدم إهمالها بسبب الدراسة، وذلك بالانتظام بممارسة الرياضة، والحصول على قسط كافٍ من الراحة، ما يُعزز قدرة الجسم على عدم التشتت الذهني وتقديم أداء أفضل في الامتحان.

+ تجنب الوجبات السريعة

ينصح بتجنب الوجبات السريعة والسكريات قبل موعد الامتحان؛ لأنها تتسبب بانخفاض سريع لمستوى الطاقة في الجسم، وتؤثر سلباً على القدرة على التركيز، مع النوم الجيد في الليلة السابقة للامتحان، وتجنب السهر طوال تلك الليلة للدراسة.

+ تقديم الأولويات في المراجعة

+ دراسة المادة بشكل منظم وذي حسب أولويتها؛ وذلك عبر دراسة المفاهيم والأفكار الرئيسية في المادة بشكل عام، ثم الرجوع إلى المواضيع الصعبة ودراستها؛ كل موضوع فيها بشكل تفصيلي.

+ يُنصح الطالب بالابتعاد عن أي وسيلة من شأنها تشتيت تفكيره وتركيزه، كالدراسة في مكان هادئ بعيداً عن أي وسيلة ترفيه أو أجهزة إلكترونية، وتجنب أي معيقات أخرى يمكن أن تُشتت الطالب وتُلهيه.

+ يُنصح بترتيب المكان المخصص للمذاكرة قبل البدء، والتخلص من أي شيء لا علاقة له بالدراسة على مكتب الطالب، وتنظيف المكان جيداً، وإذا كانت الدراسة على جهاز الحاسوب فيُنصح بإغلاق شبكة الإنترنت إذا لزم الأمر.

+ يُنصح الطالب بالبدء بتدوين معلوماته الدراسية على ورقة، وبعد ذلك يمكن إجراء التعديلات عليها، كما يتم تحديد ٢٥ دقيقة لإنجاز المهلة الواحدة، ثم أخذ ٥ دقائق استراحة، وتكرار ذلك ٤ مرات، وبعد ذلك يمكن

+ تحديد الأهداف والراحة والنوم والغذاء الصحي

تحديد الأهداف يجب أن يأتي بناء على رغبة الطالب، بالتشاور مع أهل، الذين يقتصر دورهم على التدعيم والمساندة في اتخاذ القرار.

+ يجب عليه تنظيم وقته ما بين وقت للراحة والنوم وتناول الغذاء الصحي، إلى جانب الاهتمام بشرب المياه؛ لأن نقص المياه يقلل تركيز الطالب ويسبب الصداع.

+ أن يعرف الطالب أن أقصى وقت يستطيع التركيز خلاله، لا يتعدى ٤٥ دقيقة، بعدها لابد أن يحصل على قسط من الراحة في الهواء الطلق لتغذية المخ.

+ لا يجب تقليل عدد ساعات النوم أثناء المذاكرة؛ لأن معظم المعلومات يتم تخزينها في المخ أثناء النوم، مما يساعد على استحضار المعلومات بشكل جيد في الامتحان.

+ الاهتمام بتناول وجبة الإفطار قبل الامتحان؛ نظراً لاعتماد المخ على الجلوكوز فقط في تغذيته، وتدريب الطفل على التوزيع الجيد لوقته بين جميع الأسئلة، وتجنب مراجعة ورقة الأسئلة عقب الامتحانات، لكي لا يشعر الطفل بالقلق والإحباط.

+ نصائح قبل ليلة الامتحان

+ توقع طبيعة الامتحان

يُنصح بالاستفادة من نماذج الامتحانات السابقة أثناء الدراسة، كنوع من التدريب والاستعداد للامتحان، حيث إنها تُفيد الطالب في توقع طبيعة الأسئلة التي قد تُطرح وكيفية صياغتها.

+ تنوع طرق المتابعة

يُنصح الطالب بتنوع الطرق المتبعة للمراجعة، وذلك تجنباً للملل؛ كالاتتماد على الملاحظات الخاصة التي دوّنتها من قبل، ويمكن تجهيز ورقة عمل تدريبية وحلها كنوع من التقييم الذاتي لفهم الطالب.

+ أخذ استراحة لمدة أطول.

+ أطعمة تساعد على التركيز

الفاصوليا

جيدة لأدمغة الطفل لأنها تمنح الطاقة لاحتوائها على البروتين والكربوهيدرات المعقدة والألياف، والفيتامينات والمعادن، كما تحتوي على المزيد من الأحماض الدهنية أوميغا ٣.

الأسماك الدهنية

مثل سمك السلمون، تعتبر مصدراً جيداً لأحماض أوميغا ٣ اللازمة لنمو الدماغ ووظائفه، والحصول على ما يكفي منها، يمكن أن يساعد الأطفال على تحسين مهاراتهم العقلية.

البيض وزبدة الفول السوداني

مصدر كبير للبروتين، والصفار يحتوي على الكولين، وهو عنصر غذائي مهم لتنمية الذاكرة.

الأطفال يحبون زبدة الفول السوداني، وهي وجبة خفيفة صحية، بها فيتامين مضاد للأكسدة يحمي الأغشية العصبية، كما أنها تحتوي على الثيامين، وهو جيد للدماغ، ويحتوي على الجلوكوز الذي يعطي الطاقة.

الحبوب الكاملة

مثل الخبز والحبوب توفر الجلوكوز، وهو مصدر طاقة يحتاجه الدماغ، كما تحتوي الحبوب الكاملة أيضاً على فيتامينات ب، والتي تعد مفيدة للجهاز العصبي.

الشوفان

مصدر ممتاز ينجح الطاقة والحيوية للدماغ، حيث يتم تعبئة الشوفان بالألياف للمساعدة في الحفاظ على شعور الأطفال بالشبع، كما أنها مصدر ممتاز لفيتامينات E، B، والزنك لمساعدة أدمغة الأطفال على العمل بشكل أفضل.



التوازن بين الحياة الزوجية والحياة العملية من منظور كنسي

التوازن بين الحياة الزوجية والحياة العملية من منظور كنسي هو موضوع عميق ومهم وتتناوله الكنيسة بروح الإنجيل واضحة الله في مركز الحياة سواء في العمل أو في الزواج. إليك شرحاً مبسطاً لهذا المفهوم:

أولاً: مركزية الله في كل جوانب الحياة

الكنيسة تعلمنا أن الله ليس منفصلاً عن تفاصيل حياتنا، بل هو حاضر في الزواج كما في العمل. فالتوازن لا يعني فقط تنظيم الوقت، بل وضع ترتيب صحيح للأولويات على ضوء علاقتنا بالله.

«كل ما تعملونه، فاعملوه من القلب كما للرب، ليس للناس.» (كولوسي ٣: ٢٣)

ثانياً: الزواج سر مقدس والعمل دعوة أيضاً

الزواج:

الكنيسة ترى في الزواج سرّاً مقدساً، علاقة تشاركية بين الرجل والمرأة، مبنية على المحبة والتضحية والنعمة.

العمل:

ليس فقط وسيلة للرزق، بل هو أيضاً

رسالة، وشكل من أشكال خدمة الله والآخرين.

ثالثاً: مبادئ الكنيسة لتحقيق التوازن

١. التمييز الروحي:

أن يطلب الإنسان إرشاد الله في تنظيم حياته، ويطلب نعمة الحكمة في اتخاذ قراراته.

٢. الصلاة المشتركة:

الصلاة كأداة تمنح قوة وتثبيت في العلاقة، وتجعل الأسرة مركزها روحي، ما ينعكس على العمل أيضاً.

٣. وقت مخصص للأسرة:

الكنيسة تشجع على إعطاء وقت حقيقي ونوعي للعائلة، لأن المحبة تُبنى بالعشرة والتفاهم اليومي.

٤. عدم جعل العمل صنماً:

حين يصبح العمل محور الحياة، يفقد الإنسان سلامه، وتفكك الأسرة.. الكنيسة

تحذر من «عبادة النجاح». ٥. يوم الرب والعائلة:

الالتزام بالقداس والأعياد فرصة لترميم الروح والعلاقة الأسرية، فالكنيسة ترى في يوم الأحد يوماً للراحة الروحية والعائلية معاً.

رابعاً: نماذج كنسية

القديسون عاشوا هذا التوازن، مثل:

القديس يوسف النجار:

مثال للأب العامل البار الذي اعتنى بعائلته بحب وأمانة.

القديسة مونيكا:

رغم التحديات الأسرية، كانت مصلية وثابتة، وعملت على بناء بيت مسيحي حقيقي.

د. سالي طلعت

صحتك مسئوليتك



يكتبه لنا خصيصة المدرب والمحاضر العالمي:

د. ميلاد فايز موسى

مؤسس ورئيس المركز الهولندي للتنمية البشرية بهولندا

Facebook: Dr. Milad Moussa

**كل شخص أتى إلى كوكب الأرض ولديه القدرة على التحكم بعقله وتوجيهه إلى الاتجاه الذي يختاره....
إن أكبر قوة للإنسان هي قوة قيادة عقله وتوجيهه إلى الاتجاه الذي يرغب فيه، و أحياناً قيادته إلى الاتجاه الخاطئ يسبب الكثير من الأمراض،**

أطول وأكثر صحة عندما تعبر عن مشاعرك حتى إن كانت بسيطة.

٤- الإيمان

الإيمان بالله هو الأساس السليم للصحة والسعادة، الإيمان هو منبع كل المشاعر الإيجابية التي تفجر طاقات الصحة والسعادة، أكبر نقلة ممكن أن تفعلها في حياتك هي نقلتك من الشعور بالاستياء والندم إلى الشعور بالامتنان والشكر مع إيمانك بالله، صحتك مسئوليتك حتى إن أصابك تجربة مرض وتحدي صحي أنت لا ذنب لك فيه، يمكنك مواجهته بالإيمان والمشاعر والتفكير والسلوك الإيجابي، نحن لا نستطيع أن نتحكم في طول أو قصر الحياة التي نعيشها، إنما نستطيع أن نتحكم في جودة الحياة التي نعيشها. إننا بالإيمان والتحكم في أفكارنا ومعتقداتنا و مشاعرنا وسلوكياتنا نسعد بحياتنا ويكون يومنا حلو وجميل.

وبنعمة ربنا.... بكرة أحلى!!

د. ميلاد فايز موسى

مدرب معتمد من البورد الهولندي NTINLP

وماستر كوتش معتمد من البورد الأمريكي

ABNLP.

تأكد أن كل ما نحن عليه هو نتيجة لأفكارنا، الأمراض لا تحدث لنا هكذا، إنها تحدث بسبب اختياراتنا ومعتقداتنا، إن ما نحمله من معتقدات هو العالم المؤثر على صحتنا.

٢- السلوك

راقب سلوكياتك وعاداتك الغذائية، في معظم الأحيان نكون نحن السبب فيما يصيبنا من أمراض، كما أن حوادث السيارات يكون ٩٠٪ منها بسبب فشل السائق وليس نوع السيارة، كذلك الأمراض، يكون حوالي ٩٠٪ منها نتيجة عاداتنا الغذائية الغير سليمة وقلة الوعي الصحي، تعود على الأكل الصحي وتعود على الاستمتاع به، احذر الطعام الغير صحي لأنه يقتلك ببطء، سر الصحة يكمن في نصيحة: «أفعل عكس ما يسبب لك المرض».

٣- المشاعر

أثبتت الأبحاث الطبية أن الخوف الدائم والتوتر الدائم يقتل الطريق إلى الشفاء، إن هرمون التوتر يعيق عمل جهاز المناعة، وفي نفس الوقت عندما تعيش في حالة حب فإنك تغذي خلاياك بأفضل غذاء تحتاجه، الحب أعظم قوة شافية في العالم، مشاعر التقدير والامتنان والشكر تنشئ تلاحم بين القلب والعقل فيطلب المخ من الجسد إنشاء مواد شفاء كيميائية داخل أجسادنا، ستعيش حياة

ونتيجة طريقتنا في التفكير -في عالمنا الآن- أصبح (المرض) أمراً عادياً!!!!... مع إنه في الحقيقة ليس أمراً طبيعياً، كله ناتج من أفكارنا واختياراتنا..

لقد قادت الولايات المتحدة العالم من عشرات السنين إلى الصحة، أما الآن فتقع أمريكا في ذيل القائمة لأن التفكير تغير، وفقدنا اتصالنا بالطريقة الطبيعية في الحياة، في القرن التاسع عشر توفي ٤٪ من البشر بالأمراض القلبية، و الآن ارتفعت النسبة إلى ٣٥٪!! وهنا يظهر السؤال: «هل أسباب الأمراض وعلاجها يبدأ من الداخل أم من الخارج؟» في الإجابة نجد أن كل شيء يبدأ من الداخل أولاً، ولكي نبدأ في تغير أفكارنا وتحمل مسئولية حياتنا يجب علينا مراقبة اربعة أساسيات في حياتنا:

١- الأفكار والمعتقدات

إن أفكارنا قوة جاذبة، فحينما نركز على الحياة والعيش تحدث المعجزات، لابد أن نركز على كل ما هو صحي بالنسبة لك، وأن تفكر جيداً في الاعتناء بنفسك وبغذائك وبراحتك، ركز على جمال الطبيعة، احظى بلحظات سكون وهدوء وتأمل، فكر بطريقة إيجابية، التفكير الإيجابي أعظم دواء، أثبت الطب أن في كيمياء الجسد عندما توضع الأفكار الغير إيجابية في عقل الإنسان تموت بعض الخلايا،



صورة من تاريخ كنيسنا

صورة نادرة جميلة لميخائيل أفندي إبراهيم (القمص ميخائيل إبراهيم) مع أسرته، نشرها بمناسبة اليوبيل الذهبي لنيافته هذا العام حيث إنه تليخ في ٢٦ / ٣ / ١٩٧٥م بعد أن قضى في الكهنوت ٢٤ عاما وهو من مواليد ٢٠ / ٤ / ١٨٩٩م وكان أب اعتراف المتنيح البابا شنودة الثالث والعديد من المطارنة والأساقفة. بركة صلاته معنا آمين،،،

إعداد: ماجد مكرم

ساجد

التجارب

مُبَكَّرًا لَوَالِدَيْهِ

أَبُو بَرْنَائِيسُوعُ الْمَسِيحِ،
الَّذِي حَسِبَ حِمَتَهُ الْكَثِيرَةَ

وَلَدْنَا ثَانِيَةً
لِرَجَاءِ حَيٍّ

بِقِيَامَةِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ مِنَ الْأَمْوَاتِ
١ بطرس ٣: ١١

آية هذا العدد نشرها بمناسبة الخمسين المقدسة التي لقيامه رب المجد يسوع، وهي مكتوبة بثلاث أنواع من الخطوط العربية الجميلة، السطر الأول بالثلث، ثم المجموعة الثانية والأخيرة بالنسخ والثالثة بالفارسي، فكانت بهذا الإبداع... وكل عيد قيامه وحضر اتكم بخير.. إخرستوس أفتونف..

فرعونيات التحنيط عند الفراعنة



لجأ المصري القديم إلى التحنيط كوسيلة لحفظ جثمان المتوفي لأطول فترة ممكنة، بسبب معتقده أن روحه ستتمكن في العالم الآخر من التعرف عليه ويعود للحياة من جديد. ويذكر لنا الكتاب المقدس تحنيط اثنين من أنبياء الكتاب المقدس تم تحنيطهم في مصر وهما يعقوب أبو الأسباط ويوسف الصديق. «وَأَمَرَ يُوسُفُ عِبِيدَهُ الْأَطِبَّاءَ أَنْ يَحْنُطُوا أَبَاهُ. فَحَنَطَ الْأَطِبَّاءُ إِسْرَائِيلَ» (تك ٥٠: ٢) «ثُمَّ مَاتَ يُوسُفُ وَهُوَ ابْنُ مِئَةٍ وَعَشْرِ سِنِينَ، فَحَنَطُوهُ وَوَضَعُوهُ فِي تَابُوتٍ فِي مِصْرَ» (تك ٥٠: ٢٦)

٢٦ - سفر يهودية

كاتب السفر

+ البعض يرى أنها يهودية نفسها، والبعض يرى أنه الياقيم رئيس الكهنة..

محور السفر

+ الأمانة، التسليم، النجاة. + الإخلاص لله واهب النصرة.

يهوديت

+ اسم عبري معناه «يهودية» وقصتها مكتوبة بالتفصيل من خلال السفر. + يهوديت كاستير سيدة يهودية استطاعت أن تنقذ شعبها خلال شجاعتها التي ارتبطت بجهايا التقوية وطاعتها للوصية (يهو ٨: ٦). مع شجاعة نادرة.

مفتاح السفر

«الذين يتقنونك يكونون أعزة عندك في كل شيء» (يهو ١٦: ١٩)...

سمات السفر

+ إن كان سفر يهوديت وجد في الترجمة السبعينية دون العبرية، لكن الدارسين اتفقوا على أن السفر له أصل سامي (ربما عبري) وكان السفر يقرأ في عيد التجديد (قدشين المذبح). ويذكر القديس جيروم أن السفر كان يقرأ في الكنيسة في أيامه. + أسلوب السفر متوافق ولسن بصفة عامة خلال السفر كله.

+ يتعلق أهمية كبيرة على محافظة يهوديت الدقيقة على الشريعة (يهو ١٢: ٦). + يبين أن الضيقات أو التجارب التي تجاهاها إسرائيل هي نتيجة مباشرة للخطية (يهو ٥: ١٧) وإن الخلاص يأتي من خلال الثقة

والطاعة لله. + يظهر المبدأ الفريسي بوضوح في أن الفريسي ينشأ من الطاعة لله خلال التنفيذ الحرفي المشدد لكل وصية.

مختبرات السفر

- أولا المقدمة التاريخية (يهو ١-٧):
- ملك آشور يهزم ملك الماديين يهو ١.
- قائد آشور يرغب سكان الأرض يهو ٢.
- استسلام الأمم وقبولهم العبودية يهو ٣.
- تذلل وصراخ في إسرائيل أمام الله يهو ٤.
- مشورة أحيور لقائد آشور يهو ٥.
- تسليم أحيور لبني إسرائيل يهو ٦.
- حصار المدينة وتجنيف الينابيع يهو ٧.
- ثانيا: الله واهب النصرة، حياة يهوديت (يهو ٨-١٦)
- غير يهوديت التقوية يهو ٨.
- صلاة يهوديت يهو ٩.
- لقاءها مع قائد آشور يهو ١٠، ١١.
- سألته السماح بالدخول والخروج ثلاثة أيام تتعبد لله (رمز القيامة) ولقاءها معه وأعجابه الشديد بها يهو ١٢ (اقرأ بموقع الأنبا تكلا نص السفر كاملاً).
- يهوديت تقطع رأسه (رمز الشيطان) وتعود إلى مدينتها يهو ١٣.
- تهود أحيور مجداً الله مخلص أولاده ووضع رأس قائد آشور على السور يهو ١٤.
- هروب الآشوريين وتمتع إسرائيل بالغبينة يهو ١٥.
- ثالثاً: تسبحة النصرة يهو ١٦
- كثيراً ما نذكر الله في الشدة لكننا ننساه عند الفرج...
- عاشت حياة هنيئة بعد ذلك (يهو ١٦: ١٨-٢٥)

حوار مع..

الافتاح

عماد الراهب

الجزء الثاني

حوار إدارة: ماجد مكرم

بدأنا العدد الماضي حوارنا مع الفنان الجميل / عماد الراهب، أحد الفنانين -الذين كانوا ومازالوا- يتمتعوننا بالدراما الدينية الرائعة، فقد قام بالبطولة في أفلام عديدة مثل: أبوفام، مكسيموس ودوماديوس، بالإضافة لمشاركته في أعمال أخرى عديدة. وفي الأفلام السينمائية شارك في بطولة أفلام مع كبار النجوم مثل: نور الشريف (الكلام في الممنوع)، عادل إمام (عريس من جهة أمنية)، أحمد زكي (معالي الوزير)، وتعامل مع المخرج العالمي/ يوسف شاهين من خلال فيلم إسكندرية - نيويورك، بالإضافة للمسلسلات التلفزيونية: أوان الورد، الملك فاروق.. ومؤخرًا شارك في دراما رمضان هذا العام في مسلسل (النص) مع أحمد أمين..

فإلى الجزء الثاني من هذا الحوار الشامل الشيق..

بعدنا.. ربما بسبب أنه لا يوجد ميديا.. ولا يوجد إنتاج غزير مثلما كان في الماضي.. بسبب الخسائر التي يتكبدها كل من ينتج، بسبب نزول الأفلام على اليوتيوب قبل جمع ما صرف..

وما الحل من وجهه نظرك؟

- الحل في غاية الصعوبة.. بسبب أنك تتحدث عن كيان افتراضي، وليس كيانًا ماديًا موجودًا تقدر أن تقويه وتغذيه، فالبنى آدم الذي يضعف تقدر أن تجهز له سيستم تغذية لشفاؤه.. فهل نخدع أنفسنا؟.. والجهات الوحيدة التي لها الجرأة على إنتاج الأفلام هي الكنائس والأديرة وهي الجهات الغير هادفة للربح، ولذلك تجد إنتاج الأفلام كل ٣ أو ٤ سنين..

فلا بد من تقوية الميديا، وبالمناسبة أنا أعترض على إطلاق مسمى الميديا المسيحية، لأنه لا توجد ميديا لها دين، الاسم الأصح (الميديا الكنسية) وذلك لأنها مؤسسة تنتج ميديا، بينما المسيحية ليست مؤسسة، فالتى تنتج هي الكنيسة المصرية، فنحن لدينا ثلاث قنوات للأسف لا ينتجون دراما بالرغم من إنتاجهم برامج!! بعكس قنوات مسيحية لطوائف أخرى تنتج أفلامًا..

ولذلك ليس لدينا مفهوم الميديا الكنسية، في البدايات كل شخص عمل الذي يقدر عليه، في يوم من الأيام ماجد توفيق وشنودة جرجس كانا قادرين على عمل ذلك فعملوه بإنتاج كنيسة مارجرس بهليوبوليس، وكذلك المخرج/ سمير سيف، في وقت كان يخرج فيلمًا لمار مينا في ذات الوقت الذي كان غيره يخرج فيلم مار جرجس، وكان هناك مكسبًا عاليًا جدًا لأنها على شرائط فيديو ولا تطبع، ما جعل الكثيرون ينتجون، ولا يحصل الممثلون على أجور عالية، حصلوا عليها مع الإنتشار، ولكن النجوم الكبار كانوا يتنازلون عن جزء من قيمة أجرهم..

++ما رأيك في المقولة التي تقول أن الأفلام الدينية أظهرت القديسين بمثابة مبالغ فيها، أي لا يغلطون.. لا يمزحون.. في

استلطنا من الجيل السابق لنا، ولكن لا يوجد جيل جديد بعدنا سلطنا.. ماذا كنت تقصد؟ وما الأسباب؟

- بدأت أشعر بهذا الأمر عندما وجدت أنه لا يوجد إنتاج، فوجدت أنه يوجد جيل صغير لا يعرفنا، والخريطة كلها اختلفت، لا يوجد تواصل.. وأتذكر أنه في إحدى اللقاءات مع زملاء فنانى الوسط المسيحي، أنني قلت لهم أنه توجد ملحوظة ألا وهي: أنه لا يوجد زخم الإنتاج كما هو الحال في الماضي.. آخر جيل نجوم في الميديا.. إحنا!! ونحن نكبر في السن.. بمعنى أن الفنانين: ماجد توفيق، ماهر لبيب، سمير فهمي.. خدونا كدة في ربحهم، وهما بيدوروا الميديا ونحن كنا لسة شباب اللي بتتعرف وبتعمل أول الخطوات.. كانوا أصغر منّا دلوقتي.. وإحنا ما طلّعناش جيل

دوري في فيلم «يوليوس الأفقهي» أحب الأدوار الدينية إلى قلبي

++ ما أدوارك التي تعتز بها في الأفلام الدينية؟

- شاركت في عدة أفلام، ربما يكون أولهم (صرايمون أبو طرحة)، وأفلام عديدة بها مشهد أو اثنين صغار، أو مشاهد ذات مساحة كبيرة مثل دور (الملك رافائيل) في فيلم (طوبيا)، أما عن أكثر دور أحبه فهو دوري في فيلم (يوليوس الأفقهي) للمخرج الشاطر/ سامح سامي، وكذلك دوري في فيلم (مريم المصرية)، وفيلم (جبل الدم) عن قصة الأم دولا جي وأولادها للمخرج/ أسامة رؤوف ومثلت دور (إريانوس)، ووجدت أن المشاهدين يحبون جدًا فيلم (أبو فام).. كذلك أحب جدًا فيلم (تاج السريان) -بالرغم من دوري الصغير فيه، لأنه يعرض العقيدة بصورة رائعة..

++ ماذا عن دورك في الفيلم الرائع (أبونا فلثاؤوس) للمخرج جوزيف نبيل؟

- ده حاجة تالانية.. فيلم جميل.. أبونا فلثاؤوس هو اللي عمله..

++ وكيف ذلك؟

- كان يوجد توفيق في كل حاجة.. أثناء التصوير كنت أقول لفريق العمل: إيه التوفيق ده!!؟ بيحصل معانا كدة إزاي؟ وكانت المشاهد بتطلع حلوة أكثر من توقعاتنا بكثير..

بالنسبة لدوري.. فأنا لم أقرأ الدور.. فحدث أنني قمت بالإقامة في الدير ٦ أيام، وكانت من أحلى أيام حياتي.. فيقولون لي: تعال مثل دي.. يللا.. تعال مثل دي.. يللا، فتفاجأت أن دوري طلع بالشكل ده، ومعظم مع الناس كدة!! وبخاصة المشهد الشهير جدًا عندما كنت أتحدث معه ووجهه أنار فجأة، ومن حسن حظي أن الفيلم كانت قفلته علي وقت دفنه في الطافوس..

فعلاً.. كنا نشعر ببركة واضحة جداً..

++ قلت حضرتك في حوار لك سابق: «أنا



الفنان عماد الراهب في فيلم «نسر البرية»

حين أنهم بشر؟

بالفعل.. جيلنا أول مبادئ كان يقول هذا الرأي، ولكنه لم ينفذ وتم الاعتراض عليه، فالممثل ذو الشخصية عملة نادرة، فتجد أن ٩٠٪ إلتزم، وال ١٠٪ هو الذي خرج منها قليلاً، وعلى العموم الممثل على هذا هو السيناريو أكثر من الممثل الذي لن يستطيع التدخل لأنها رؤية السيناريست..

++ بمناسبة حديثنا في هذه الجزئية.. ما رأيك في الخروج عن النص مسرحياً؟

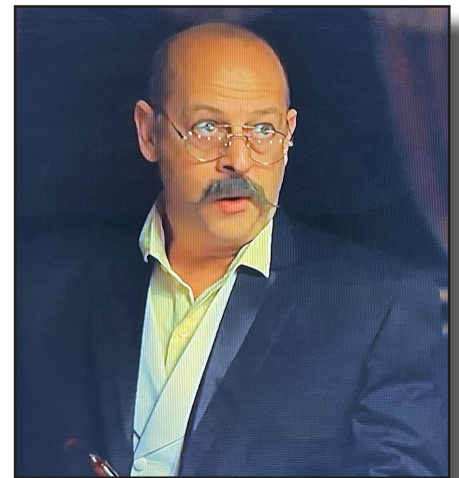
- الخروج عن النص على المسرح فكرة مقبولة ومنطقية، لأنه من أهم صفات الشغل على المسرح هو أن كل ليلة عرض تعمل الدراما من أولها لآخرها، فالمنطقي أن الفنان دائماً متجدد، فإذا لم يحدث

هذا الأمر سيكون أمراً غير لطيف، فالفنان عندما يكتشف شيئاً جديداً لابد من تجربتها، ولو هذا الجزء طويل فلابد من التنسيق مع المخرج وباقي الممثلين أولاً، فلا يصح أن يجربها وينتظر ماذا سيكون رد فعلهم!! فالمسألة لها قواعد لابد أن تتبع.. وأنا عن نفسي خرجت عن النص أكثر من مرة في الإطار المحدد..

++ كيف ترى أهمية الثقافة بالنسبة للفنان؟

- من المؤكد أهمية الثقافة لأي فنان.. في الجيل الذي فتحت عيني ورأيت أنه كان يوجد: يحيى الفخراني، أحمد زكي، نور الشريف، محمود عبد العزيز، فاروق الفيشاوي، محمود ياسين.. فإذا قلنا أنه في هذا الجيل كان يوجد ٢٠٠ ممثل، إلا أن هؤلاء الستة كانوا متميزين عن الباقي؟ إيه السبب؟.. الثقافة.. التي تلد تكتيك الممثل.

فقد يوجد ممثل مطلوب منه تمثيل مشهد الموت، فيغمض عينيه ويميل رأسه. ويمكن إذا أعاد المشهد يكون أفضل، أما الممثل المثقف فيسأل: هل الوفاة بسبب رصاصة، أم جلطة، أم سكتة قلبية...؟ فيقترح ما هو غير واضح في السيناريو بأن من الأفضل أن تكون سبب الوفاة سكتة قلبية، وذلك بسبب ما تعرض له من صدمة ما وذلك من تاريخ الشخصية في السيناريو،



الفنان عماد الراهب في مسلسل «النص»

ثقافة الممثل لها دور كبير في إنتاج ادواره

فيخرج الممثل رغاوي من فمه، مع تركيب بضع معلومات طبية، وفلسفة.. إلخ.

منذ عامين كان يوجد مؤتمر لمجموعة الثمانية في شرم الشيخ، فإشتركت مع الفنان/ أحمد فؤاد سليم في فيلم قصير مدته ربع ساعة من إخراج/ وائل فرج، وكان الحوار عن الاقتصاد وبعمق، وكان مقصود بها أن تحمل أبعاد سياسية، فإذا كنت ممثلاً غير فاهم، سوف ترص الكلام كما هو مكتوب ما يؤثر على تعبيرك أثناء الكلام، فمما بالك لو كان الكلام ليس مكتوباً جيداً، أوهناك أخطاء مطبعية، أو كنت لست على دراية على ظروف بلدك الاقتصادية.. وأتذكر أنني قمت بتعديل ٣ أو ٤ جمل في الإسكريبت..

إذا قام ممثل بدور فنان تشكيلي، إذا لم يكن على دراية بالفنون التشكيلية لن يجيد الدور..

++ بمن كنت معجباً من الممثلين وأنت تبدأ مسيرتك الفنية؟

- ليس أحداً بعينه.. فقد كنت أخذ من كل بستان زهرة، وكنت بالأكثر أعجب بمشاهد معينة.. فمثلاً مشهد الفنان/ يحيى الفخراني وهو يأكل البلبلة في مسلسل (حمادة عزو) يُدرّس، مشهد الفنان الراحل/ أحمد زكي وهو يتراجع في المحكمة في فيلم (ضد الحكومة) أيضاً يُدرّس، وفي ذات الفيلم وهو في القطار عندما تم تفتيشه وألقى بقطعة الحشيش وكيف كان أداء وجهه، مشهد الفنان/ عادل إمام وهو يزور الفنان الراحل/ سعيد صالح في فيلم (زهرايم)..

والفنان/ باسنت هوفمان عندما أدى دور سيدة.. وكل ما تعمق في عملك كل ما تعمل إعادة تحليل لهذه المشاهد مرة أخرى، تجعلني أستعيد مشاهدتها على اليوتيوب وأبدأ في مذاكرتها.. وكذلك بالنسبة للفنانات نذكر الفنانة الراحلة/ سناء جميل، والفنانة/ عبلة كامل التي أعتبرها (غول تمثيل) تملأ منها إسفنجة تمثيل -متعها الله بالصحة-

++ هل تميل للكوميديا أم التراجيديا؟

- الفنان يجب أن يجيد تأدية كل الأدوار، ولكن يختلف ممثل عن آخر، فأنا شخصت دور القمص/ ميخائيل إبراهيم، ليس في نفس الجودة لو كان أداها الفنان/ فريد النقرشي لأنه بارع جداً في هذا.. ولكني أديتها، دوري مثلاً في فيلم (عريس من جهة أمنية) كان كوميدياً بالرغم من الدور ليس مكتوب ككوميدي وأنا عملت المكتوب بإحساسي فأضحككم، دوري في مسلسل (القطار والبنات) أتذكر أن الفنان/ نور الشريف قال لي: أنت هاتجوز واحدة من بناتي.. قلت له: ماشي.. إيه تاني؟ فأجابني: معرفش (!!) فعندما جلس معي المؤلف وعلم أنني درست في كلية العلوم، كتب الدور عن شخص معيد بكلية العلوم واسمه (عماد) على اسمي!! ووجدت أن في السيناريو مكتوب بين قوسين (ترك للممثل) اللي هي مختصة بالألفاظ الخاصة بمعيد كلية

العلوم قسم رياضة لأنه يعرف أن هذا مجال دراستي، فأنا عملت الدور كما هم كُتِبَ ولكنه أضحك المشاهد، فالكوميديا ليست فقط أن يكون الممثل دمه خفيف أو يخترع إقبيات ولكنها قد تنبع من داخل الدراما، فجعلت النظارة تكون كعب كباية، علقت الكالكوليتر بحبل في عروة البنطلون..

++ رأيك في (مسرح مصر)..

- لست أدري لماذا يهاجمه البعض؟! أنا أرى أن كثيرون معجبون به ويضحكهم، فالقائمون عليه عملوا الذي يعرفون أن يعملوه جيداً والمتسق مع هدفهم، ألا وهو أن يعملوا مشروع مسرحي به يرجع الناس لحجز تذاكر لدخول المسرح، ويجعل الناس ترجع لمنازلها وهي مبسوطة ومبتسمة.. شعارهم (إحنا هانضحك المتفرج).. هل هم إدعوا هدفاً آخر؟ إذا هم عباقرة.. وحتى الآن حينما أكون متضامناً أشاهد عروضهم على اليوتيوب.. غالباً أ/ نادر صلاح الدين يعتمد على نظام التأليف الجماعي، وأنا قد نفذتها في أسرة إعدادي في الكنيسة بعد عدة بروفات جعلت الأولاد يكتبون المشاهد، ثم كتبها أنا من خلال كتابتهم في فصلين لمدة ثلاث ساعة..

++ رأيك في مجلتنا..

- جميلة طبعاً.. مستواها احترافي.. طباعة حلوة.. الورق شيك.. مصروف عليها معنى متكلفة.. مجلة لطيفة جداً..

++ شكرًا فناننا الجميل / عماد الراهب على هذا اللقاء الرائع.. وبالتوفيق لك دائماً لتمتعنا بأدوارك الجميلة..

-شكرًا لكم وأتمنى لمجلتنا (رسالة أم النور والعجائبي) المزيد من التقدم..

ماجد مكرم



الفنان عماد الراهب يتصفح مجلتنا بكل اهتمام



عروس السماء

ماریا حسام
۲۳ فبرایر ۲۰۰۰ - ۹ آپریل ۲۰۲۵

Printing by



01278297976 - 01033331505



ماہ ۲۰۲۵

16