

الإتيكيت

فى تعاليم القديس إكليمندس السكندرى

(كتاب المربى)



اعداد القس/أباكير عبد المسيح فرج

المقدمة

الكاتب هو "تيطس فلافيوس كليمنضس"¹

كاتب كتاب (المربي)²

وهو يقدم كيف يعيش المسيحي حياته اليومية في وسط عالم وثني؟

* فإذا أمعنا النظر في رؤية كلمنضس، نجده يهاجم أول ما يهاجم البذخ الذي كان يعيش فيه المواطن الوثني. المثل الأعلى للمسيحي هو البساطة، والسجية، أما عن الطعام فهو يهاجم "فنون الطهي الشيطانية" التي يحاول بها الإنسان أن يلذذ مذاقه فحسب، ولو على حساب صحته. أما المسكر فيستنكره كلمنضس، وهو يعقد فصلاً طويلاً في هذا الموضوع معطياً الأمثلة من قصص الفلاسفة وأسفار العهد القديم.

* أما أواني الطعام والشراب فهو لا يستسيغ أن تكون من الذهب والفضة أو مطعمة بالجواهر، فهذا باطل وغير لائق.

* ثم يقدم كلمنضس توجيهاته الإيجابية في السلوك الصالح. * فليتميز المسيحي بالهدوء والسكون والسلام. أما استخدام العطور والأكاليل، ففي الفصل الثامن يحرمهما، ناصحاً أن توضع الزهور على المآذب لا على الرؤوس.

* والحمامات والمسارح العامة والرياضة كانت جزءاً أساسياً من العالم الوثني في ذلك الوقت وكانت مسرحاً للإباحية والتسيب الخلقي. وهنا يتخذ الكاتب المسيحي إزاءها موقفاً صارماً. وبالرغم من أن تليانس يقرر أن المسيحيين يكثرون من التردد على الحمامات، إلا أن كلمنضس يبدي توجيهاً في ذلك، فهو يحذر من أخطارها بالرغم من أنها في حد ذاتها ليست عيباً. فقد كانت الحمامات العامة قديماً مكاناً للاسترخاء والكسل وشرب المسكر وغير ذلك.

* أما نظرتة للرياضة فهي ذات أهمية. فالرياضة البدنية ضرورية للشباب. والرياضة ليست فقط نافعة للصحة، لكنها أيضاً تنشط الحماس والمنافسة من أجل الصحة الطبيعية والخلقية على حد سواء. لكن الفتيات ليس لهن أن يمارسن المصارعة ورياضة العدو أما رياضات الرجال فهي (دون أن تكون مجالاً للمنافسة وحب التغلب) المصارعة وألعاب الكرة في الهواء الطلق والمشى السباحة وقطع الأشجار وصيد السمك (كمثل بطرس). ولكن أفضل أنواع الصيد هو الذي علمه يسوع لتلاميذه أي صيد الناس!!

¹ - للمزيد من المعلومات عن الكاتب ارجع الى كتاب الباترولوجي للقمص تادرس يعقوب ملطي https://st-takla.org/Saints/Coptic-Orthodox-Saints-Biography/Coptic-Saints-Story_175.html

² - القمص أنثاسيوس فهمي جورج <https://st-takla.org/books/fr-athnasion-fahmy/patrology/klamondos.html>

الفصل الأول

تناول الطعام

(1) تناول الطعام الصحي

ينصحنا القديس إكليمنضس السكندري بتناول الطعام الصحي من الأرض والبعد.

أ. عن المواد المطبوخة

" لأن فن الطهي ، ذلك الفن التعس يفسد الذوق " ³

ب. البعد عن تناول اللحوم بكثرة

" التنوع والأفراط في أكل اللحوم أحد الأسباب الأصابة بالأمراض " ⁴

يرى كثير من الأطباء تناول اللحوم الحمراء يعمل على رفع الكوليسترول والدهون المشبعة وهذه العناصر تساهم في الأصابة بالنوبات القلبية ، السكتات الدماغية، ومرض السكري ، وقد ربطت العديد من الدراسات بين الكوليسترول والأصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك بسبب أن هذه الدهون المشبعة في اللحوم بجميع الأنواع .

ج. الاعتدال في الغذاء

" لكن هناك من الناس من يكرهون الحقيقة ومن خلال أعتقادات وأفكار سخيفة لا يراعون – الأعتدال في الغذاء ويسببون لأنفسهم متاعب جمة " ⁵

يقول الكتاب " فَإِنْ كَانَ لَنَا قُوَّةٌ وَكِسْوَةٌ، فَلْنَكْتَفِ بِهِمَا. " (1تى6: 8). يدعونا الكتاب إلى الإكتفاء.

(2) البعد عن الشراهة في تناول الطعام

" الأجواء التي لا يجدها شئ جميعها تصبح أضافاً لطعامهم ولكي ترضى نهمهم الشديد شراهم وقلقهم الشديد المستمر نحو طعامهم . يبدو أولئك الشرهون النهمون وكأنهم يطوفون العالم ويمسحونه مسحاً بشبكة هائلة حتى يشبعوا أذواقهم المدللة. هؤلاء المفرطون في الشراهة " ⁶

لذلك يقول الكتاب المقدس

" لَا تَشْتَهَ أَطَائِبَهُ لِأَنَّهَا خُبْزُ أَكَاذِيبَ. " (أم23: 3)

³ - ص 19

⁴ - ص 19

⁵ - ص 19

⁶ - ص 19، 20

مثل الثلاثة الفنية القديسين الذين لم يسقط في الشراهة وطعام الملوك بل أكلوا القطنى.

يقول يوحنا تلميذ القديس برصوفوس

" الأكل بشهوة هو اشتهاؤ تناول الطعام ليس لأجل حاجة الجسد، بل بسبب الفهم، فإذا رأى المرء أنه لأجل باعث صحيح (مثل صحة الجسد) يفضل البقول الخضراء مثلاً عن القول الجافة فهذا ليس لأجل الشهوة، بل لأنها أكثر خفة (أى اسهل فهماً) يكون الحال مختلفاً " ⁷

وينتج عن الشراهة :-

1- اعتلال فى الجهاز الهضمى.

2- القولون الهضمى والعصبى .

3- أمراض القلب والشرايين.

4- ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار.

(3) موائد العشاء

أ- (أغابى) هى مائده العشاء التى تتميز بالمحبة ⁸

ب- العشاء يكون طعام خفيف وسهل الهضم حتى نظل منتبهين ⁹

ج- البعد عن وضع التوابل والبهارات ¹⁰

(4) لا نكون عبيداً للطعام ¹¹ " بل علينا أن نرفع أعيننا إلى فوق إلى ما هو حق وصدق. ونهدئ من أنفسنا بالتأمل اللانهائى فى ذلك الذى هو بالحق كائن ،وبذلك نتذوق ونستمتع بما هو حقاً ابتهاج وفرح ظاهر نقى ، لأن هذه هى المحبة(الأغابى) الحقه.ذلك الطعام الآتى من المسيح والذى علينا أن نشارك فيه "

(5) نستخدم هذا المخ والعطايا دون أن نتعلق بها تعلقاً زائداً عن الحد ¹²

(6) الاعتدال ¹³

أ- فى الاجتماعات والأنشطة.

⁷-القمص تادرس يعقوب. تفسير سفر الأمثال

⁸ - ص 22

⁹ - ص 22

¹⁰ - ص 23

¹¹ - ص 25

¹² - ص 25

¹³ - ص 26

ب- فى تناول الأطفمة.

(7) الأكل بالخجل¹⁴

(9) الأكل بطرقة مهذبة¹⁵

أ- لا نلوث إيدينا وذقونا والحشايا التى نجلس عليها .

ب- لا نخرج أصوات أثناء الطعام والمضغ .

ج- البعد عن الكلام أثناء البلع.

وذلك لأن الصوت يصبح منفرداً وغير واضح النبرات عندما يخرج من بين شرفين ممثلان بالطعام ولسان مضغوط ، محدود الحركة، وما يجعل النطق مخنقاً " ¹⁶

د- لا نأكل ونشرب فى نفس الوقت ¹⁷

(11) تناول الأطفمة الصحية

" مثل البصل ، الزيتون، الأعشاب الخضراء، اللبن، الجبن، الفواكة " ¹⁸

(12) اللحوم المشوية أفضل من المطهية¹⁹

(13) الأطفمة التى تكون مطهية يجب الابتعاد عن الصلصات²⁰

¹⁴- ص 28

¹⁵- ص 28

¹⁶- ص 29

¹⁷- ص 29

¹⁸- ص 30

¹⁹- ص 30

²⁰- ص 30

الفصل الثانى

عن تناول الشراب

1- ضرورة شرب المياه المناسب²¹

" هو المشروب البسيط الذى يحفظ للإنسان وعيه وعقله " ²²

وهناك فوائد عديدة لشرب المياه :-

أ- التقليل من الإمساك.

ب- التقليل من خطر الإصابة بحصى الكلى.

ج- المساعدة على تخفيف الوزن.

د- التقليل من آلام المفاصل.

هـ- الحفاظ على نظافة الفم ورطوبته.

و- التقليل من الحساسية والربو.

ز- يساعد على هضم الطعام.

ح- العناية بالبشرة.

" إن حدث العطش فلزويه وبقليل من الماء، لأنه ليس من المناسب أن نسرب المياه بكميات وفيرة وحتى لا يغرق الطعام فى فيض السوائل، بل يُطحن جيداً حتى يمكن هضمه " ²³

²¹ - ص 36

²² - ص 36

²³ - ص 38

الفصل الثالث

الأنية الثمينة

يدعونا القديس إكليمنس السكندري

أ- الاعتدال في استخدام الأشياء والاستغناء عن اقتناء أشياء كثيرة دون الحاجة له :-

(1) استخدام الكؤوس :-

استخدام الكؤوس البسيطة وليست المصنوعة من الفضة والذهب والمطعمة بالأحجار الكريمة

24

وذلك لأنه يرى إن مادة الكأس تتغير من صفات الشرا وبالتالي لابد من التحقيق من نوع الكأس .

وينصحنا لابد من البعد عن الكؤوس المصنوعة من الذهب والفضة :-

أ- تتفاعل مع مادة الشراب وهذا يضر بصحة الشخص .

ب- تثير الحسد والحقد.

ج- صعوبة الحفظ والصيانة.

د- هي سهلة الكسر بسبب التفنن في تشكيلة ودقة ما فيه من فن .

(2) مقتنيات المنزل 25 :

تكون بسيطة وليس شرط أن تكون من:-

أ- أطباق الفضة والذهب .

ب- المقاعد التي لها دواسات من الفضة ومصفحة بالعاج.

ج- البرافانات غالية الثمن جداً.

د- المفارش للأسرة قرمزية الألوان .

هي مجرد لا نفع لها إلا إثارة الحسد والضعينة.

²⁴ - ص 50

²⁵ - ص 50

ب- الأدوات فى طريقة الأستخدام ولس المهم فىها ثمنها ²⁶

أ. السكينة المصنوعة من الفضة مثل التى مصنوعها من العاج أو الخشب فكل منهما يؤدى الغرض .

ب. الحوض الذى نغسل فىه أيدينا من الفخار مثل أى أناء أخر لأن كل منهما يحمل قذارة الأيدى.

ج. المنضدة المصنوعة من العاج مثل التى مصنوعة من الذهب أو الخشب فكل منهما يوضع عليهم العيش.

د. الأغطية التى على السرير من جلد الماعز مثل التى مصنوعة من القرمز أو الأرجوان ²⁷

ج- استخدام الأشياء بحسب الأحتياج ولس بغرض الرفاهية فقط

يدعونا القديس إكليمندس للتخلّى عن الرفاهية الزائدة فى المعيشة وكما يكتظ بيوتنا بالرفاهيات التى لاهداف لها سوى الرفاهية والتجمل فقط مثل النيش الذى فى المنزل اليوم ليس إلا مجرد قطعة ديكور .

د- المهم فى الأشياء أن تكون لها فائدة ولست غالية الثمن ²⁸

" ما يجعلهم لا ينالون أبداً ملكوت الله " المظهريين " لأنهم مشغولون لدرجة المرض بالأشياء التى من العالم ويعيشون مفتخرين من خلال الأسراف والرفاهية ولكن هؤلاء الذين هم أكثر حرصاً على الخلاص فعليهم أن يؤمنوا وفى ثقة - بالاتى - فى قلوبهم.

(أن كل ما نمتلك أعطى لنا لكى نستخدمه وأن نستخدمه فى حدود الضرورة وحسب حاجتنا والتى يمكن أن تليها بالقليل من الأشياء لأنه من الحماسة والغباء أن نجد متعتنا فى الجمع والتكريس لأن ذلك الذى يجمع أموالاً كثيرة قبل إنه " يجمع فى غرارة مليئة بالثقوب " ²⁹

²⁶ - ص 50

²⁷ - ص 50

²⁸ - ص 51

²⁹ - ص 53

الفصل الرابع

كيف نضبط سلوكنا على الموائد

كثيرا ما كانت الموسيقى تعزف على موائد العشاء لذلك القديس إكليمندس السكندري يدعونا الى التركيز فيما نسمع

(1) الموسيقى تعبر عن ثقافة المجتمع :-

ما نسمعه هو ما يشكل وعينا وفكرنا.

يركز القديس إكليمندس على أهمية الموسيقى التي نسمعها فيقول:-

" لأنه من المسموح به أن نترنم بالأنغام البسيطة في أعتدال ولكن يجب أن نبتعد قدر استطاعتنا عن تلك الألحان المائعة التي تحكمها الصغة وتميل للتطريب، تلك التي من خلال فنها المعقد والخبيث في نفس الوقت، وإمعانها في التلاعب بالمقامات اللحينة تغرى الإنسان بالميوعة والتحنث

30 "

- الموسيقى تساعد الإنسان على الأحساس بالآخر وتؤثر على مخه ومشاعره وانفعالاته كما أنها تساعد الإنسان على القيام بأعمال معينة وانجاز مهماتهم مثل الأغاني التي يغنها العمال في أثناء أعمالهم البدنية القوية. لذلك يجب أن نختار ما نسمعه لأنه يُشكل جزء من الواعي لدينا.
- مما سبق يتضح رأى القديس إكليمندس السكندري إن الموسيقى ليست مرفوضة في حد ذاتها ولكن المرفوض هو الموسيقى الصخبة والضوضاء الشديد ولذلك يجب على الإنسان التدقيق فيما يسمعه.

(2) الترانيم للرب

" أن الروح القدس، يفرق بين تلك الأغاني العريضة وبين الخدمة التي تقدم لله **تنشد:-**

(سبحوه برباب وعود) :- لأن اللسان هو رباب السيد الرب.

(سبحوه على القيثارة) :- لأن بالقيثارة يقصد الفم عندما تضرب عليه الروح القدس كما يضرب الموسيقى على عوده بالريشة.

(سبحوه بدف ورقص) :- هو ما يشير إلى الكنيسة عندما نتأمل في قيامة الموتى في الجسد الذي يتردد صداه

(سبحوه بأوتار ومزمار) :- أنه يسمى جسدنا (مزمارة) وأعصابه هي أوتاره. التي شددت بطريقة متناسقة منضبطة وعندما تعزف عليها الروح القدس تصدر منها الأصوات الأرامية.

(سبحوه بضوح التهليل) :- إذ يسمى اللسان الفم، والذي يتجاوب مصوتاً مع نبض الشفتين لذا فهو يعنى الجنس البشرى.

(كل نسمة فنسبح الرب) :- لأنه يرعى ويعتنى بكل مخلوق تتردد أنفاسه. من تلك المخلوقات التي صنعها " 31



St-Takla.org

الفصل الخامس

عن الضحك

بحثنا القديس إكليمنس السكندري على التركيز في الكلام والضحك وسلوكيتنا .

1. لأن الكلام هو ثمرة العقل

" لأن كل أشكال الحديث تنبع من العقل والسلوك المنضبط لذا فإن التعبيرات الهازلة لا يجب أن ينطق بها ، لأنها تصدر عن سلوكيات جديرة بالاستهزاء، **لذلك كان القول** "لَا تَقْدِرُ شَجَرَةٌ جَيِّدَةٌ أَنْ تَصْنَعَ أَثْمَارًا رَدِيَّةً، وَلَا شَجَرَةٌ رَدِيَّةٌ أَنْ تَصْنَعَ أَثْمَارًا جَيِّدَةً." (مت 7: 18). والذي يطبق في هذه الحالة، ولأن الكلام هو ثمرة العق " 32

2. لكي تجعل الناس يضحكون لا تضع نفسك في موضع إهانة أو استهزاء

" لأنه من الحمق وغير المعقول أن نكون مقلدين الأشياء التي يمتنع علينا الأصغاء إليها ، بل وما هو أكثر حمقاً أن يجعل شخص من نفسه مثاراً للضحك، وموضعاً للأهانات والاستهزاء " 33

3. لا تجعل نفسك في موضع مزرى أو أقل من مكانتك بسبب الضحك أو الاستهزاء

" أن كنا لا نتحمل أن نجعل من أنفسنا أضحوكة ومهزأة، كما نرى البعض يضعون في الاستعراضات والمواكب فكيف لنا أن نجعل من ذواتنا وضمائرنا موضوعاً للسخرية بأن نظهر للناس بشكل مزرى كما أننا لا يجب أن نتخذ أشكالاً مثيرة للهزاء والسخرية إرادتنا وبرغبتنا " 34

➤ نجد أن البعض عندما يكون محاط بأصدقائه وأحبائه وجيرانه يحاول أن يضحكهم في مقابل سرد النكت أو المواقف المضحكة حتى لو كانت عليه هو شخصياً ويضع نفسه في موضع مزرى.

4. البشاشة وليس التهريج

البشاشة هو أن يكون الشخص محترم ويبتسم أما التهريج هو الضحك أو الاستهزاء بالآخرين يكون بذلك أهانه لهم.

" أن البشاشة والمرح لا بأس بهما، ولكن ليس التهريج " 35

32 - ص 62
33 - ص 62
34 - ص 62
35 - ص 63

5. الضحك فى حدود

يجب على الشخص أن يضحك ويكون بشوش ولكن هذا فى الحدود. لأننا إذا لم نتحكم فى أنفسنا سوف يؤدى هذا الانفلات وكثير من الخطايا منها الاستهزاء بالناس .

" لأنه لا يجب على الإنسان أن يضحك فى كل الأوقات وذلك لمجرد أنه حيوان ضاحك " ³⁶

ويقول أيضاً

" لكننا بصفتنا مخلوقات عاقلة يجب أن نضبط أنفسنا بما يناسبنا وبأنسجام وتوافق لحاجتنا للاسترخاء والتحرر من الضغوط المتزايدة علينا " ³⁷

لذلك يقول يشوع بن سيراخ

"الأحمق يرفع صوته عند الضحك، أما ذو الدهاء فيبتسم قليلاً بسكونٍ." (سي: 21: 23).

6. الإبتسامة استرخاء

❖ فى وسط ضغوط الحياة والصراعات النفسية التى يمر بها يحتاج إلى الإبتسامة وذلك لأن الإبتسامة هى نوع من الاسترخاء والهدوء ومحاولة للتخلص من القلق والخوف والهلع.

" وما نسمية إبتسامه ليست سوى أسترخاء للوجه بصورة متناغمة، وكأنها آله موسيقية " ³⁸

❖ " الإنسان الذكى يبتسم بشكل لا يلفت النظر " ³⁹ فالإبتسامة هى سر يدخل قلوب الآخرين وتجعلنا منفتحين عليهم لذلك الإبتسامة مهمة.

❖ " لأنى أفضل لمن كانت له قسماص صارمة أن يبتسم...حتى لا يصبح ضحكة موضع استهزاء " ⁴⁰ إن الإنسان غير المبتسم ربما يكون موضع سخرية لأنه غير مبتسم.

³⁶ - ص 63

³⁷ - ص 63

³⁸ - ص 63

³⁹ - ص 63

⁴⁰ - ص 64

7. شروط الضحك

أ- لا نضحك باستمرار⁴¹

لأن هذا تجاوز للحدود. خاصة مع كبار السن أو الذين جديرين بالإحترام والتبجيل.

ب- لا نضحك مع الكل

فالبعض الذين لا نعرفهم قد يعتبرون الضحك هو نوع من الأستهزاء بهم.

ج- لا نضحك فى أى مكان

لابد أن يكون فى المكان المناسب ليس فى قاعة عزاء .

د- لا نضحك على أى شئ

أى لابد أن نتحكم فى مشاعرنا وخاصة مع الأطفال لأنهم لا يدركون الضحك.

8- الضحك والحدود

فى علاقتنا مع الناس نحتاج إلى الحدود معهم. أى الاحتفاظ بالمسافة بين الناس والآخرين دون التعدى على حرمتهم ولكن الضحك قد يكسر هذه الحدود .

" أما الظهور بمظهر جاد فإنه يجعل من يحيطون بنا يحتفظون مسافة بينهم وبيئنا "

" لأن الجدية قادرة على أن تحسم المحاولات الخبيثة الدنيئة بمجرد نظرة "

⁴¹ - ص 64

الفصل السادس

الحديث عن العذراى

(1) يجب الإبتعاد عن الأحاديث والكلام الخارج عن الأداب

" يجب علينا أن نتجنب تماماً الحديث القذر " ⁴² يستخدم القديس إكليمنس السكندري العديد من آيات الكتاب المقدس.

لأن :-أ- " لَيْسَ مَا يَدْخُلُ الْفَمَ يُنَجِّسُ الْإِنْسَانَ، بَلْ مَا يَخْرُجُ مِنَ الْفَمِ هَذَا يُنَجِّسُ الْإِنْسَانَ. " (مت 15: 11). فالكلام هو سبب النجاسة وليس الطعام أو الشراب.

ب- " أ تَخْرُجُ كَلِمَةٌ رَدِيَّةٌ مِنْ أَفْوَاهِكُمْ، بَلْ كُلُّ مَا كَانَ صَالِحًا لِلْبُنْيَانِ، حَسَبَ الْحَاجَةِ، كَيْ يُعْطِيَ نِعْمَةً لِلْسَّامِعِينَ (أف: 4: 29).

لذلك ينصحنا ذهبى الفم قائلاً لو كان واجباً أن يُفتح الفم دائماً لما لزم له وجود باب، ولو كان واجباً أن يغلَق دائماً لما لزم له حراسة. فالباب والحراسة ليعمل كل شئ فى وقته.

يقول آخر " إْحْسِنُ فِضَّتَكَ وَذَهَبَكَ، وَاجْعَلْ لِكَلَامِكَ مِيزَانًا وَمِغْيَارًا، وَلِفَمِكَ بَابًا وَمِزْلَاجًا " (سي 28 : 29).

ج- " وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَغْضَبُ عَلَى أَخِيهِ بَاطِلًا يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ الْحُكْمِ، وَمَنْ قَالَ لِأَخِيهِ: رَقَا، يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ الْمَجْمَعِ، وَمَنْ قَالَ: يَا أَحْمَقُ، يَكُونُ مُسْتَوْجِبَ نَارِ جَهَنَّمَ. " (مت 5: 22).

د- لان بكلام تبرير " أَنْتَ بِكَلَامِكَ تَنْبَرَّرُ وَبِكَلَامِكَ تُدَانُ " . (مت 12: 37).

(2) الكلام القباحة يودى بنا إلى السقوط فيها :-

" وذلك بأن يمنع دعارة اللفظ والأسم لأن التلفظ باللفاظ الدعارة والفسق مراعاة لارتكاب الفعل الفاضح " ⁴³

(3) البعد عن الأحاديث الجنسية

أ- لابد من تسميه الأعضاء الجنسية كما هى وليست بالألفاظ الخارجة أو المتداوله البذائية.

ب- البعد عن أحاديث الزنى مع الأصدقاء

⁴² - ص 68

⁴³ - ص 70

الفصل السابع

توجيهات للذين يعيشون سوياً

1. البعد عن الكلام الجارح لأن هذا مصدر الأهانات والتي على أثرها تقوم الصراعات والمشاكل والعداوات⁴⁴
2. الإنسان يحكم عليه فقط من خلال أعماله وليس كلامه فقط.
3. الحذر من " القباحة وكلام السفاهة والهزل "45. "طُوبَى لِلرَّجُلِ الَّذِي لَمْ يَزَلْ بِفِيهِ، وَلَمْ يَنْخَسُهُ النَّدْمُ عَلَى الْخَطِيئَةِ." (سي 14: 1).
4. البعد عن العلاقات الاجتماعية مع النساء المتزوجات أو غير المتزوجات وذلك لان هذا ربما سيؤدى إلى خطايا جسدية⁴⁶
5. أداب تناول الطعام على المائدة⁴⁷
 - أ- يكون ملابس النساء محتشم .
 - ب- غض أو ضبط النظر للرجال.
 - ج- الجلوس فى هدوء وعدم الحركة كثير.
 - د- لا يضع ساقاً فوق ساق.
 - هـ- لا يضع فخداً على فخذ.
 - ز- عدم تغيير المكان أكثر من مرة.
 - ط- أترك المائدة مبكراً.
 - ك- كل بعيداً عن الشهوة والنهم.
 - م- التحكم فى الضحك الزائد.
 - س- الكلام يكون مختصر.
 - ف- البعد عن النححة.
 - ق- العطس أو النف يكون بهدوء.
 - ش- وضع يد على الفم حتى لا يخرج أصوات.

⁴⁴ - ص 72

⁴⁵ - ص 72

⁴⁶ - ص 73

⁴⁷ - ص 73

7. أرشادات عامة:- 48

- أ- عند تسليك الأسنان يكون بهدوء حتى لا نجرح اللثة.
- ب- الهرش فى الأنف وتهيجة يؤدى إلى العطس ولذلك يجب استخدام المنديل .
- ج- حركة اليدين أثناء الكلام يجب أن تكون أنيقة وبأختصار.



الفصل الثامن

استخدام العطور والتيجان

1. ساكبة الطيب على قدمي المسيح هي تشير إلى أنتشار تعاليم المخلص. في كل أرجاء المسكونة مثل الطيب.
2. العطر الحقيقي الذي يفوح من المرأة هو عطر الملكى الحقيقى وليس الناتج من المساحيق المعطرة.⁴⁹
3. استخدام العطور باعتدال⁵⁰
 - أ- البعد عن الرفاهية الزائدة.
 - ب- كثرة استخدام العطور قد يؤدي إلى الشهوة.
 - ج- العطور تزيل الروائح الكريهة من الجسم هذا هو الغرض الأسمى من استخدامها.
4. استخدام العطور (زيوت النباتات) كدواء :-⁵¹
 - أ- مغذية للدماغ.
 - ب- تقوى الهضم والمعدة.
 - ج- ترطيب الجسم.
5. الزهور جمال يمتع الناظرين إليها وأثناء نمجد الله الخالق العظيم عندما نستمع بالنظر إلى كل ما هو جميل من الأشياء⁵²

فلاستمتع بالزهور التي خلقت من أجلنا هي أمر طبيعى⁵³

⁴⁹ - ص 83
⁵⁰ - ص 84
⁵¹ - ص 85
⁵² - ص 87
⁵³ - ص 92

الفصل التاسع

عن النوم

1. الإبتعاد عن الفخامة في فرش الأسرة .

لأن الأسرة المصنوعة من العاج هي فقط للمباهاه والتفاخر مما يليق بالذين تقدسوا⁵⁴ هي مدعاة للكسل ولتفضيل راحة الجسد في الأمور الروحانية.

2. لا تذهب للنوم من أجل راحة الجسد وتعب اليوم كله وليس مجرد رقاد من أجل الرفاهية والكسل⁵⁵

3. الاعتدال في النوم من أجل الراحة وحتى يستطيع الإنسان ممارسة باقى نشاطه اليومى.

" لأن النوم الكثير لا فائدة منه لا للجسد ولا للروح " ⁵⁶

يقول الكتاب المقدس " لَأُحِبَّ النَّوْمَ لِيَلَّا تَفْتَقِرَ . افْتَحْ عَيْنَيْكَ تَشْبَعُ حُبْرًا " (سفر الأمثال 20: 13)

"إلى متى تنام أيها الكسلان؟ متى تنهض من نومك؟" (سفر الأمثال 6: 9)

4. إن كان الجسد يحتاج إلى الراحة وذلك لأنه يساعد الروح في صلواتها ونشاطها.

"وبذلك نرتفع ببشريتنا إلى مستوى الملائكة." ⁵⁷

⁵⁴ - ص 96

⁵⁵ - ص 97

⁵⁶ - ص 99

⁵⁷ - ص 100

الفصل الحادى عشر والثانى عشر

عن الملابس والأحذية

(1) عدم المبالغة فى إرتداء الملابس، بل لابد من التركيز على الروحيات⁵⁸

هو البعد عن التخذلق فى اختيار المصوغات والقلائد، والمصوغات الذهبية المتقنة

مثل قصة الرجل الغنى الذى كان يلبس القرمز والأرجوان ولكنه ألقى فى النار. يدعونا الكتاب المقدس إلى التركيز على السماء فيقول "لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره، وهذه كلها تزداد لكم". (مت 6: 33)

(2) الملابس تكون لستر الجسد ولا تكون عارية⁵⁹

(3) ارتداء الملابس الواسعة وليست الضيقة⁶⁰

(4) هناك ملابس للرجال وأخرى للنساء⁶¹ يقول الكتاب المقدس «لَا يَكُنْ مَنَاعُ رَجُلٍ عَلَى امْرَأَةٍ، وَلَا يَلْبَسُ رَجُلٌ ثَوْبَ امْرَأَةٍ، لِأَنَّ كُلَّ مَنْ يَعْمَلُ ذَلِكَ مَكْرُوهٌ لَدَى الرَّبِّ إِلَهِكَ». (تث 22: 5)

يرى القديس **يوحنا الذهبي الفم** في هذه الوصيّة اعتزاز كل إنسان بجنسه الذي وهبه الله. فالرجل يعتز برجولته، والمرأة بأنوثتها، فلا يشتهي الذكر أن يكون أنثى، ولا أنثى أن تكون ذكراً. جمال كل جنس وصلاحه في اعتزازه بما قدّمه له الله، مع تقديره وتقديسه للجنس الآخر، كمكمل لجنسه وليس كمضاد أو منافس له. فهو لا يحتقر الجنس الآخر، ولا يتشامخ عليه، بل يرى تكاملاً بين الجنسين، وتحقيقاً للنجاح البشري وتقدّمه وبنائه. يرى يد الله العجيبة وخطته الفائقة في كل الجنس البشري.⁶²

(5) تكون ألوانه مناسبة فلا تكون مثيرة للنظر⁶³

"أما الرذيلة فعلى العكس يقدمها ترتدى لباساً مبالغاً فى زخرفته وشكله بألوان ليست من طبيعتها تختال فى مشيبتها وتنثنى حتى تنثر الشهوة وهى بذلك صورة لإمرأة ساقطة"⁶⁴

كما يقول الكتاب المقدس "وكذلك أن النساء يزين ذواتهن بلباس الحشمة مع ورع وتعقل لا بصفائر أو ذهب أو لآلى، أو ملابس كثيرة الثمن، بل كما يليق بنساء متعاهدات بتقوى الله بأعمال صالحة" (1 تيموثاوس 2: 9، 10)

⁵⁸ - ص 108

⁵⁹ - ص 111

⁶⁰ - ص 112

⁶¹ - ص 111

⁶² - تفسير سفر التثنية للقمص نادر يعقوب ملطى

⁶³ - ص 112

⁶⁴ - ص 114

(6) ملابس رجال الله⁶⁵

نرى ملابس رجال اهي تتسم بالوقار والبساطة

أ- يوحنا المعمدان:- لباسة من وبر "وَكَانَ يُوحَنَّا يَلْبَسُ وَبَرَ الْإِبِلِ، وَمِنْطَقَةً مِنْ جِلْدٍ عَلَى حَقْوَيْهِ، وَيَأْكُلُ جَرَادًا وَعَسَلًا بَرِّيًّا." (مر 1: 6).

ب- إيليا:- عباءة من صوف " فَقَالُوا لَهُ: «إِنَّهُ رَجُلٌ أَشْعَرٌ مُتَنَطِّقٌ بِمِنْطَقَةٍ مِنْ جِلْدٍ عَلَى حَقْوَيْهِ». فَقَالَ: «هُوَ إِيلِيَّا التَّشْبِيُّ». (2مل 1: 8).

ج- اشعيا:- كان حافى القدم " فِي ذَلِكَ الْوَقْتِ تَكَلَّمَ الرَّبُّ عَنْ يَدِ إِشْعِيَاءَ بْنِ أُمُوصَ قَائِلًا: «إِذْهَبْ وَحُلِّ الْمِسْحَ عَنْ حَقْوَيْكَ وَاخْلَعْ حِذَاءَكَ عَنْ رِجْلَيْكَ». فَفَعَلَ هَكَذَا وَمَشَى مُعَرَّى وَحَافِيًّا. " (إش 20: 2).

د- إرميا:- منطقة من كتان " هَكَذَا قَالَ الرَّبُّ لِي: «إِذْهَبْ وَاشْتَرِ لِنَفْسِكَ مِنْطَقَةً مِنْ كَتَّانٍ وَضَعَهَا عَلَى حَقْوَيْكَ وَلَا تُدْخِلْهَا فِي الْمَاءِ». (إر 13: 1). على الرغم من ملابسهم البسيطة إلا أنهم يرتدون الحكمة.

(7) ثوب يسوع

هو الثوب الذى يجب أن نرتديه هو يمثل الألوان المتعددة من زهور الحكمة والأسفار المقدسة والاناجيل التى لا نبيهت ولا تضيع ألوانها مع الزمن⁶⁶

(8) الأحذية⁶⁷

أ- تكون بسيطة وليست المطرزة بالحلى والجواهر .

ب- الأحذية مصنوعة لكى توضع على الأرض فلا يجب المبالغة فى التزين بها.

ج- الأحذية مصنوعة لحماية القدم من العثرات وغيرها لذلك يجب أن تكون قوية ومناسبة لهذا الغرض. **فوائد استخدام الحذاء**

أ- تغطية الأقدام

ب- حمايتنا من التعثر فى الأشياء.

ج- حماية بطن القدم.

⁶⁵ - ص 115

⁶⁶ - ص 116

⁶⁷ - الفصل 12 ص 120

الفصل الثالث عشر

ما يمكن أن يقال استنكارًا للإنشغال المبالغ فيه بالجواهر والحلي

1. لابد من التركيز على الزينة الداخلية أكثر من الخارجية.

" أما أولئك النسوة الاتى تدرين فى ظل تعليم السيد المسيح. فمن اللائق أن يزين أنفسهن لا بالذهب بل الكلمة من خلاله وحده، يتضح ذهب الروح ويتألق فى النور " ⁶⁸

2. البساطة فى الملابس

" لأن البساطة والقناعة كما تظاهر، ولا تكبر ولا تعظم ولا ميل إلى التفاخر...الكفاية هى حالة من تحقيق الذات خالية من الأفرط أو من النقص " ⁶⁹

⁶⁸ - ص 119
⁶⁹ - ص 131