النشـــــــــــرة

تصـــدرها مطـــرانية الـــروم الأرثوذكـــس في بـــيروت

العدد ١١ / ٢٠٠٠

الأحد ١٢ آذار

أحد مرفع الجبن

تذكار أبينا البار ثاوفانس

المعترف السنغرياني

اللحن الثامن

إنجيل السَحَر الثامن

الـــرســـالـــة (رومية ١٣: ١١-١٤؛ ١٤: ١-٤)

الإنـــجـــيـــل (متى ٦ : ١٤- ٢١)

+ أحد مرفع الجبن

«واترك لنا ما علينا، كما نترك نحن لمن لنا عليه» (الصلاة الربانية).

تطلق على الأحد الذي يسبق بدء الصوم الكبير تسمية أحد مرفع الجبن أو أحد الغفران. بعد أن توقفنا الأحد الفائت عن تناول اللحم، يُرفع هذا الأحد الحليب ومشتقاته عن الموائد، وندخل الصوم الكبير في رحلة نحو المصالحة الكبرى مـــع الله ومع الذات والآخرين، التي تحققت بالرب يسوع معلّقاً على الصليب المحيي.

يوضح لنا إنجيل هذا الأحد (متى ٦: ١٤-٢١) أن شـــرط نجـــاح هـــدف الصوم، أي المصالحة، هو الغفران: «فإنه إن غفرتم للناس زلاَّتهم يغفر لكم أيضاً

أبوكم السماوي، وإن لم تغفروا للناس زلاّتهم لا يغفر لكم أبوكم أيضاً زلاّتكم» (متى ٦: ١٤ و١٥)، ولهذا يسمى هذا الأحد أيضاً أحد الغفران.

هاتان الآيتان (متى ٦: ١٤ و١٥) جزء من الإصحاح السادس من إنجيل متى حيث يوضح الرب يسوع لتلاميذه أصول فضائل البِرّ الثلاثة: الصدقة والصلاة والصوم، وتردان مباشرة بعد الصلاة الربانية (أبانا الذي في السموات...» التي علّمهم إياها، وهما بمثابة ترداد جوهري وشبه حرفي للطلبة الخامسة الواردة في هذه الصلاة: «واترك (اغفر) لنا ما علينا كما نترك نحن (نغفر) لما لنا عليه».

تكرار الطلب «أن نغفر لبعضنا» هو للتشديد على أهمية الغفران للمصالحة مع الله والعودة إلى الفردوس المفقود. لقد وعت الكنيسة الموضوع ولذلك رتبت أن نقيم في هذا الأحد تذكار طرد (أو نفي) آدم من الفردوس.

الغفران هو دليل المحبة المطلقة، وهو وحده يعيدك إلى الفردوس المفقود. لقد طُرد آدم من الفردوس بسبب أنانيته، والرب يسوع، بسبب محبته المتجلية غفراناً لكل خطايا البشر، فتح لنا أبواب الفردوس. لذلك، بمقدار ما نقتفي آثار المسيح، نستطيع الولوج إلى الملكوت: «لأنه كما في آدم يموت الجميع هكذا في المسيح سيحيا الجميع» (١ كور ١٥: ٢٢).

لقد تجلّت محبة المسيح بأبهى كمالها عندما صلّى من أجل صالبيه: «يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون» (لوقا ٢٣:٣٤). نحن مدعوون لأن نقتفي هذه المحبة ونتعلّم منها على مثال الله الآب الذي لم يترك الجنس البشري يتخبط في الخطيئة دون معين، بل أرسل ابنه الوحيد لينقذ ما قد هلك.

نقرأ في صلاة مديح العذراء: «لما أراد موفي ديون البشر أن يمنح نعمة بترك الديون القديمة، حضر بذاته إلى الذين أُبعدوا عن نعمته، فمزّق الصك المكتوب باليد، فسمع من الكل هكذا: «هلليلويا» (البيت ٢٢).

الإنسان أخطأ والله تحرك نحوه ليعيده ويمزق صك الخطيئة. هذا عكس كل مفهوم بشري أرضي. طُرُق الله غير طرق البشر. نحن اليوم منطلقون بالصوم في رحلة نحو الحدث الخلاصي الذي مزّق فيه الرب كل صك مكتوب علينا. جوهر خلاصنا هو غفران الله لنا بسبب عظيم محبته. لذلك تذكرنا الكنيسة أن علينا أن نغفر لكي يثمر صومنا فننال الخلاص. إذا أردت أن تحصل على نعمة غفران الصلب والقيامة فابدأ الآن بالغفران ولا تنتظر أن يكون غيرك البادئ

بالغفران. قاعدة يسوع هي: «كل ما تريدون أن يفعل الناس بكم افعلوا هكذا أنتم أيضاً بهم. لأن هذا هو الناموس والأنبياء» (متى ٧:١٢). من يحب يسوع يحفظ وصاياه ويعمل بها. عظمة إنجيل اليوم أن الرب يربط مغفرته لنا بمقدار ما نغفر لأخوتنا.

قد يقول البعض من يستطيع المغفرة مثل الآب؟ لقد قرأنا منذ أسبوعين مَثَلْ الابن الشاطر (لوقا ١٥: ١١-٣٢) وتعلّمنا أن على الإنسان أن يخطو خطوة واحدة ليهرع الله نحوه. ولكي لا يظن الإنسان نفسه أهم من الله، يوضح لنا الرب يسوع في إنجيل متى عظم رحمة الله وغفرانه. لقد سأله الرسول بطرس «يا رب كم مرة يخطئ إليّ أخي وأنا أغفر له» (متى ١٨:٢١)، فأجابه يسوع كعادته بمَثَلْ (١٨: ٢٣-٣٥): أتى إنسان ملك ليحاسب مديونيه، فتقدّم إليه مدين له بعشرة آلاف وزنة وتضرّع إليه فسامحه. خرج ذلك العبد ورأى إنساناً يدين له بمئة دينار (وزنة واحدة) لكنه لم يسامحه رغم تضرّعه. أُخبر الملك بفعلة العبد، فأرسل في طلبه ووبخه قائلاً له «أفما كان ينبغي أنك أنت أيضاً ترحم العبد رفيقك كما رحمتك أنا»، ثم أسلمه إلى المعذِّبين. ويُنهي يسوع المثل بالقول «هكذا أبي السماوي يفعل بكم إن لم تتركوا من قلوبكم كل واحد لأخيه زلاّته» (متى ١٨:٣٥).

في هذا المَثَل تعليمان: أولهما إن غفرت خطيئة واحدة لأخيك يغفر الله لك عشرة آلاف خطيئة، فلا تفتخر في نفسك كثيراً لأن رحمة الله أعظم بكثير من رحمتك. وثانيهما: لكل منا خطاياه وكل واحد يدين للآخر بشيء ف «لماذا تنظر القذى الذي في عين أخيك، وأما الخشبة التي في عينك فلا تفطن لها» (متى ٧:٣). إذا حاولت أن تنظر إلى خطايا الآخرين دون النظر إلى خطاياك سوف تُرمى في الظلمة البرانية «حيث البكاء وصريف الأسنان». من لا يعي في داخله وضميره أنه إنسان خاطئ لا يستطيع المسامحة. من يعي خطيئته يُدرك مدى رحمة الرب تجاهه فلا يمنع رحمة الرب عن غيره.

خبرتنا مع الله هي كخبرة الأبناء مع أبيهم. مهما تمرّد الأولاد وأخطأوا يبقى الآب بانتظارهم ليحبهم وليسامحهم إن عادوا من كل قلوبهم. مسامحة المؤمن لأخيه نابعة من هذه الخبرة ومن معرفة لله كأب، من خبرة الحنان الإلهي تجاه الإنسان الخاطئ. مهمة المؤمن أن يجعل محبة الآب منعكسة على تصرفاته تجاه

الإخوة. وكلما كنا على علاقة وثيقة وصحيحة مع الآب، ونفهم محبتـــه وحنانـــه، نستطيع أن نغفر دون خوف.

+ القديس غريغوريوس «الذيالوغوس»

تُعيِّد الكنيسة المقدسة في الثاني عشر من آذار لتذكار أبينـــا الجليـــل فـــي القديسين غريغوريوس الأول بابا روما المعـــروف بالذيـــالوغوس أي «الحـــواري»، والذي وضع خدمة قداس القدسات السابق تقديسها الذي نُقيمه فـــي الكنيســـة أيـــام الأربعاء والجمعة من الصوم الكبير المقدس.

وُلد غريغوريوس في روما عام ٥٤٠ من عائلة مسيحية تقية. اهتم بدراسة الكتب المقدسة إلى جانب تحصيله العلوم الدنيوية. عُيِّن والياً على مدينة روما لكنه أحس أنه كالطير الذي يغرد في غير سربه. بعد وفاة والده وزع أموالـــه علـــى الفقراء والأديار وانفرد عائشاً في دير بناه على اسم القديـــس إنـــدراوس، طالبـــاً العيش في سلام وهدوء.

لم ينعم كثيراً بالسلام إذ أرســـله البابـــا بيلاجيـــوس الثـــاني موفـــداً إلـــى القسطنطينية ليعرض للبطريرك والإمبراطور ما تعانيه إيطاليا من ظلم اللمبـــارديين. بقي هناك ست سنوات وعُرف ببساطته وفضائله. عند عودته إلى ديره في رومـــا انتُخب رئيساً للدير فحضن رهبانه جيداً وكان يشدّد على حفظ الـــتراث الرهبـــاني دون تهاون.

حدث مرة أنه مر في السوق حيث يُباع العبيـــد، فلاحـــظ بعـــض الأولاد الشقر المعروضين للبيع. لما استفسر عنهم عرف أنهم من إنكلترا حيث لم تصـــل البشارة بالإنجيل بعد، فقرّر الذهاب إلى هناك ليبشر بكلمة الله. وبعد ثلاثـــة أيـــام من السفر أوفد إليه البابا رسولاً يحثه على العودة إلى روما ليهتم بشعبها. عـــاد وخدم روما لسنين عدة، ولما رقد البابا بيلاجيوس بسبب الطـــاعون، نـــادى بـــه الشعب أسقفاً عليهم. حاول التهرب لكنه لم ينجح. تفشى الطاعون بكـــثرة، فدعـــا غريغوريوس الشعب إلى التوبة عن خطاياهم، كما دعا إلى إقامة زياح في المدينة حُملت في مقدمته أيقونة والدة الإله، وحيثما عبرت الأيقونة كان الـــهواء يتنقـــى، ويُحكى أن ملاكاً ظهر حاملاً سيفاً في يده فانطفأ الطاعون.

هرب غريغوريوس إلى إحدى المغاور ولم يستطع أحد أن يجده، إلى أن دلَّ عليه عمود نوراني، فوجده الشعب وأرغموه أن يصير أسقفهم في أيلول سنة ٥٩٠. وكان يقول للمهنئين انه أضاع الفرح الآتي من الهدوء الرهباني.

كان غريغوريوس خير راعٍ لروما. كان يوزع الطعام شخصياً على المحتاجين أثناء المجاعات، ويستقبل الفقراء على مائدته. ويُحكى أن الرب أوفد ملاكاً ليعيِّن الأسقف في خدمة ضيوفه الفقراء.

دافع بشراسة عن الإيمان القويم ضد الهراطقة ولم يكن يهادن إساءات الأمراء المسيحيين تجاه الشعب. كذلك تصدى للسيمونية ولم يقبل رسامة الكهنة والأساقفة مقابل دفع الأموال لأن النعمة لا تُشترى.

كان مُحباً للصلاة وقد حوّل الدار الأسقفية إلى دير واهتم بالخِدم الليتورجية والترتيل الكنسي، وكان يطوف على مختلف الرعايا مشدداً إياهم بالوعظ، كما كان يكتب الرسائل للرعايا البعيدة. أما أهم مزاياه فكانت الاتضاع إذ كان يعتبر نفسه خادماً للجميع وينظر إلى نفسه كخاطئ كبير.

عرف غريغوريوس أن أفضل وسيلة لدرء خطر الشعوب البربرية عن روما والكنيسة اقتحامها بكلمة الكرازة والبشارة، وهدايتها إلى المسيح، فأرسل أربعين راهباً برئاسة القديس أوغسطينوس المصلّي لهداية الشعب الإنكليزي (الأنكلوسكسوني).

وضع القديس غريغوريوس بإلهام الروح القدس عدداً كبيراً من المؤلفات لشرح الكتاب المقدس. من أهم أعماله كتاب «الحوارات» (لذلك لُقب بالحواري) حيث يعرض للأعمال النسكية الباهرة والعجائب التي خبرها الآباء القديسون. وقد كتب هذه ليؤكد للرهبان أن الروح القدس الذي فعل في الرسل قديماً يفعل أيضاً في كل مكان وزمان. وقد خصص جزءاً من كتابه للحديث عن الحياة بعد الموت وفاعلية صلوات الكنيسة من أجل الراقدين.

خدم القديس غريغوريوس أبرشية روما مدة أربعة عشر عاماً كان يشتهي خلالها العودة إلى حياة الرهبنة والهدوء والسكينة. رقد بالرب في ١٢ آذار سنة ٦٠٤ فبشفاعته اللهّم ارحمنا وخلّصنا آمين.

+ من أقوال الآباء في الصوم

+ رأيتُ في زماننا هذا عوائد ذميمة قد تأصلت في المسيحيين، إذ رأيتُ الشعب وحتى بعض الكهنة يحلون رباط الصوم الذي فرضه الروح القدس على الكنيسة، أعني صوم الأربعاء والجمعة والأربعين المقدسة والميلاد والرسل والعذراء. يقومون باكراً في الصباح ويستعملون «شرب الدخان» والقهوة، متخذين في ذلك علاً فارغة: واحد يقول إذا لم أشرب القهوة لا أعرف أن أرفع رأسي، وآخر يقول إذا لم أشرب القهوة لا أستطيع أن أفتح عيني، وآخر يقول إن الدخان يطرد البلغم من على قلبي (أي من صدري). وآخر يقول إذا لم أشرب الدخان لا أعرف أن أقضي حاجة الطبيعة. يا لها من ارتباطات فارغة ارتبط بها هؤلاء الأشقياء، فحُرموا من نعمة الحياة المسيحية المتحررة من كل ارتباطات الخطية والجسد: «لا تملكنَّ الخطية في جسدكم» (رو ٦: ١٢).

الأب يوساب الأبح

+ إننا لا نخشى عدواً خارجياً، لأن عدونا هو داخلنا، وكل يوم تقوم الحرب داخلنا بنا وعلينا. فإذا كنا منتصرين فيها كجنود للمسيح تهون علينا كل الأمور الخارجية ويعم السلام، وتخضع كل حواسنا لنا، وحينئذٍ لا نخشى عدواً من الخارج إذا ما كان الداخل مُخضعاً لنا ومغلوباً لإرادتنا.

وليتنا لا نعتقد أن الصوم الخارجي عن الطعام وحده يكفي لكمال وسلامة القلب ونقاوة الجسد إلا إذا كان يعينه من الداخل صيام النفس، لأن النفس لها أيضاً أنواع خطيرة من الطعام، فإذا ما اعتادت عليها هوت إلى مهاوي الفُجر والضلال. فالنميمة وحِدَّة الغضب والغيرة والحسد والبغضة هذه أطعمة الشقاوة التي تورد النفس إلى الهلاك.

كذلك كل شهوة وطياشة منحرفة للقلب تُعتبر طعاماً للنفس تغذيها كما من لحم فاسد ثم تتركها بعد ذلك بلا نصيب في الخبز السمائي. فإذا كنا نوقف كل قوانا للإمتناع عن كل هذه بصوم مقدس شديد مع مراعاة الصوم الجسدي، حينئذٍ يصير الجسد مع النفس ذبيحة مقبولة والقلب مكاناً طاهراً للقداسة.

أما إذا كنا نصوم بالنسبة للجسد فحسب ونحن مقيدون بخطايا ورذائل نفسية معيبة، فلن يفيدنا توضيعنا للجسد شيئاً طالما أن الجزء المهم فينا متدنس.

علينا إذن حينما يكون إنساننا الخارجي صائماً أن نضبط الإنسان الداخلي ونمنعه من كل طعام يفسده، فإن هذا الإنسان الداخلي هو هو الذي يحثنا الرسول أن نقدمه طاهراً أمام الله قبل كل شيء حتى يكون أهلاً لحلول السيد المسيح فيه.

الأب يوحنا كاسيان

+ إنه أمر عجيب فبينما نهتم بصحتنا ونكثر من اعتنائنا بأنفسنا ومن تناول الطعام الشهي المفيد للصحة ونختار الشراب الصافي ونتنزه في الهواء الطلق، نجد أنفسنا في النهاية معرَّضين للأمراض والأوجاع، مع أن القديسين الذين احتقروا أجسادهم وأماتوها بالعمل والصلاة الدائمة كانوا أكثر صحة وسلامة!

وبينما أجسادنا المعتنى بها تفسد وتنتن وتنبعث منها رائحة كريهة بعد الوفاة، إذ بأجساد هؤلاء القديسين المهملة عندهم والمزدرى بها جداً تبقى عطرة وتفوح منها روائح زكية حتى بعد الوفاة!

إنه أمر عجيب حقاً، إذ بينما نظهر كأننا نبني نهدم دون أن ندري، وبينما هم يهدمون، نجدهم بالعقل يبنون! «من وجد حياته يضيعها، ومن أضاع حياته من أجلي يجدها» (مت ١٠:٣٩).

الأب يوحنا كاسيان

+ ليس سلاح أقوى من الصوم يعطي شجاعة للقلب في معركة الأرواح الشريرة. إن من يداوم على الصلاة يكون في كل وقت مشتعلاً بالغيرة كالنار.

مار إسحق السرياني

+ الصوم هو بداءة طريق الله المقدس، وهو صديق ملازم لكل الفضائل.

مار إسحق السرياني

+ إذا ابتدأت بالصوم في جهادك الروحي، فقد أظهرت بغضتك للخطية وصرت قريباً من النصرة.

مار إسحق السرياني

+ كل جهاد ضد الخطية وشهواتها يجب أن يبتدئ بالصوم، خصوصاً إذا كان الجهاد بسبب خطية داخلية.

مار إسحق السرياني

+ في بطن امتلأ بالأطعمة لن يوجد مكان لمعرفة أسرار الله.

مار إسحق السرياني

+ الجوع أكبر معين على تهذيب الحواس.

مار إسحق السرياني

+ حينما ينحط الجسد بالأصوام والإماتة تتشدد النفس روحياً في الصلاة.

مار إسحق السرياني

+ تأمل

إن السيّد الرحوم تارة يمنح النفس الراحة في الإله، وطوراً قلباً متوجّعاً لأجل العالم أجمع، كي يتوب ويدخل الى الفردوس. إن النفس التي عرفت عذوبة الروح القدس تتوق لأن يصل الجميع الى المعرفة عينها، لأن عذوبة السيّد لا تسمح للنفس بأن تكون طمّاعة متقوقعة على ذاتها بل تمنحها الحب الذي يفرّح القلب. فلنحب إذاً السيّد الذي أحبّنا هو أولاً وتألم من أجلنا.

لا أخفيكم ، ما يتحمّله السيّد كي يعطينا نعمته ولا أودّ الكتابة مطوّلاً، لكني أطلب منكم التالي : أحبوا بعضكم بعضاً فتخبروا رحمات السيّد. لنحب الأخ يحبنا السيّد. لا تفكّر بأن السيّد سيحبّك إذا نظرت لأخيك شذراً بل الشياطين هي التي ستفرح بك وتحبّك لأنك صرت خادمها، لكن لا تتأخر بالتوبة. تب واطلب من السيّد القدرة لكي تحب أخاك وستجد السلام في قلبك.

أطلب بكل قدرتك التواضع والحب الأخوي من الرب لأنه عوض حبّك لأخيك فإن السيّد سيمنحك نعمته مجاناً. قم وجرّب هذا في نفسك ، أطلب في أحد الأيام محبة أخيك من السيّد، وفي يوم آخر تصرّف بدون حب له فتعرف الفرق. إن الثمار الروحية للحب واضحة ومعروفة: فرح الروح وسلامها، يصبح كل البشر بالنسبة لك كمثل إخوة أعزّاء فتسكب دموعاً غزيرة لأجل قريبك ولأجل كل ما يتنفّس من الخليقة التي تحيا على وجه الأرض.

بسبب تعزية بسيطة تحسّ النفس في ذاتها تغيراً ملحوظاً، وعكس ذلك، لأجل نظرة واحدة جانبيّة تفقد النعمة والحب الإلهيين. إذاً توبوا بسرعة فائقة حتى يعود إليكم السلام الإلهي.

مغبوطة هي النفس التي تحبّ السيّد والتي تعلّمت منه التواضع. إن الرب يحب النفس المتواضعة التي ترجوه في كل شيء والتي تحس برحمته في كل لحظة، حتى عندما تتحدث مع البشر تكون منشغلة بالسيّد الرب الذي تحب، وبسبب جهادها الطويل ضد العدو تفضّل التواضع ولا تعود تسمح للأعداء بحرمانها من حبّها لإخوتها.

إذا حاولنا بكل قدرتنا إجبار أنفسنا على حب أخينا وإذلال روحنا فغلبتنا مضمونة، لأن السيّد يعطي نعمته أكثر ما يعطيها لأجل محبتنا لأخوتنا.

لقد عرفت بالخبرة ملء نعمة وعطية الروح القدس، لكني لا أستطيع البقاء في هذه الحالة.

إني نادم لعيشي السيء خلال سني شبابي الأولى، إذ أني لم أتبع مثال شفيعي القديس " سمان العامودي" الذي من الجبل العجيب. كانت حياته رائعة. لقد كان في السابعة من عمره عندما ظهر له السيّد الرب فعرفه تواً وطلب منه قائلاً: " يا سيّد كيف صُلِبت ؟ " فمدّ السيّد يديه إليه قائلاً له: هكذا صُلِبت، لكني أنا ارتضيت ذلك. وأنت، أصلب نفسك معي في كل يوم."

هكذا علينا أن نجبر أنفسنا على الخير كل أيام حياتنا، لكن،وقبل كل شيء، علينا غفران خطايا بعضنا البعض، وإذ يغفر لنا السيّد ما علينا، يمنحنا عطية ونعمة الروح القدس.

عندما كنت بعد في العالم، كنت بكل قلبي إنساناً رضياً أغفر. كنت أغفر بسهولة وأصلّي برضى وبطيب خاطر للذين يحزنوني، لكني عندما أتيت الى الدير– وإذ كنت بعد مبتدئاً – حصلت على نعمة عظيمة علّمتني حب أعدائي.

يقول القدّيس الرسول يوحنّا اللاّهوتي إن وصايا الله ليست ثقيلة بل هي سهلة الحمل (١يو ٥:٣) فقط بفضل الحب، لكن إذا لم يكن لنا حب فكل شيء يكون صعباً. لهذا أقول لكم إحفظوا الحب وحافظوا عليه ولا تضيّعوه وبالتأكيد ستجدونه. لكن هذا لا يعطى إلاّ بدموع كثيرة وبصلوات طويلة، وبدون ذلك الحب يكون مؤلماً العيش على الأرض. إن العيش في الكره والحقد يعني موت الروح، فليحفظنا السيّد الرب من هذا.

عندما تكون النفس التي زارها الرب مفعمة بنعمته ثم تفقد تلك النعمة لسبب ما تسقط في هلع وفي غمّ شديدين فتتوق وبشدة كي ترجع النعمة إليها. كم تترّجى السيّد ليل نهار حتى يترأف بها ويمطر عليها رحماته مجدداً ! من يستطيع وصف أنّاتها أو دموعها أو سجودها ؟ خلال سنوات عدّة وطويلة تحزن النفس في بحثها عن تلك النعمة التي ذاقتها واستطابت مذاقها.

من الممكن أن يضع السيّد النفس في هذه التجربة مدّة طويلة لكي يتأكد من إخلاصها له، لكن الروح لا تعود تشعر بعذوبة تلك النعمة فيها فتصير عطشى إليها. لذلك فإنها تنتظر باتّضاع وتمتد بدون مهادنة أو فتور نحو سيّدها في حب جائش.

عندما تكون النفس في حالة النعمة يصبح من السهل عليها محبّة الله والصلاة ليل نهار. لكن الإنسان الحكيم يتحمّل الجفاف أيضاً وهو يرجو الله بقوّة ويتأمل برحمته ويعرف

أن الله لن يخيّب أمله وسيعطيه كل شيء في حينه. يمكن للنعمة أن تأتي بسرعة في بعض الاحيان، وفي أحيان أخرى لا تعطي لمدّة طويلة، لكن الإنسان العاقل يتّضع في جميع الأحوال ويحب قريبه ويحمل بصبر صليبه. بهذا يغلب أعداءه الذين يحاولون إبعاده عن الله.

القديس سلوان الآثوسي