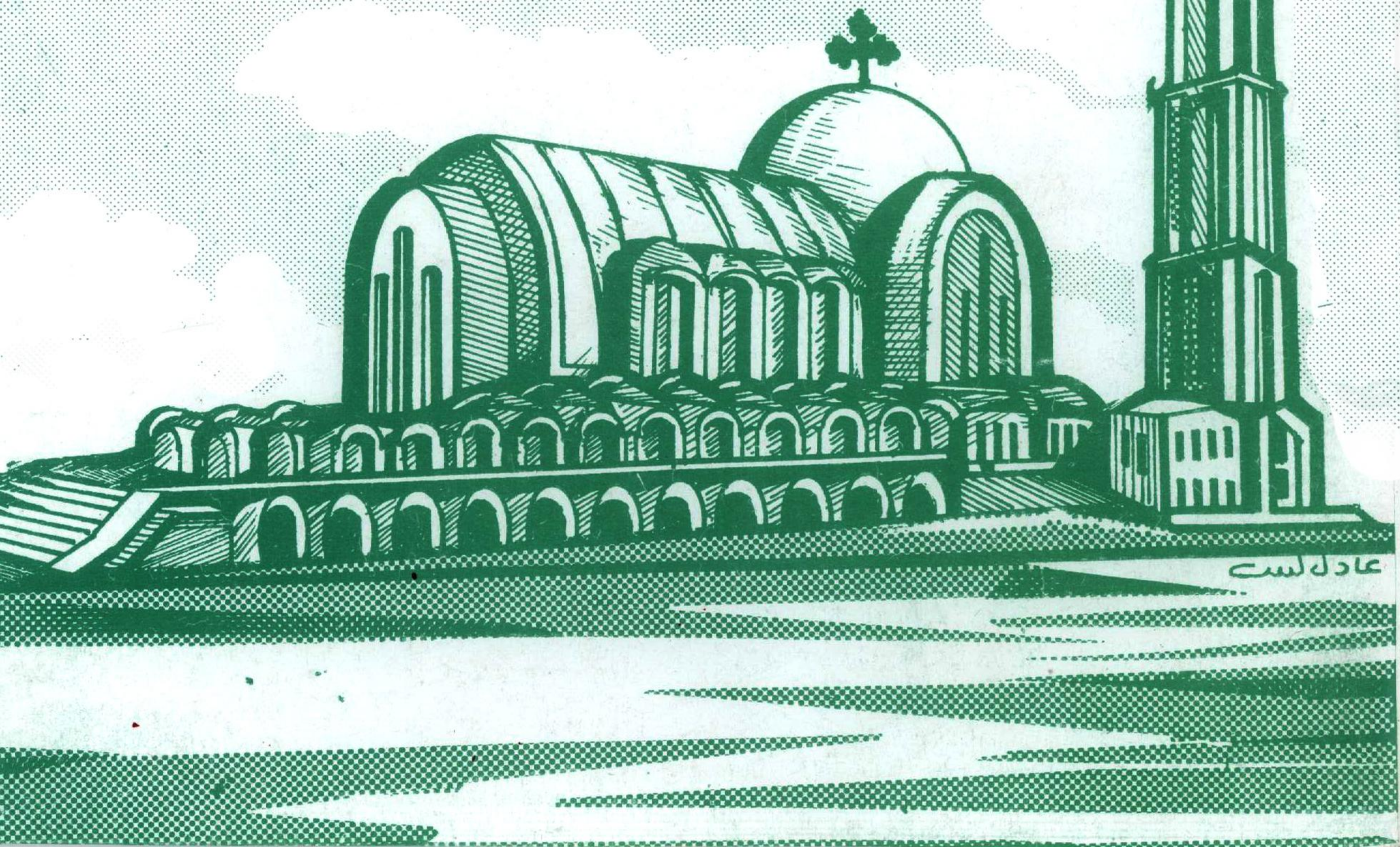


البابا شنودة الثالث

رُحَانِيَّةُ الصُّومِ





البابا شنودة الثالث

# رُوحَانِيَّةُ الصَّوْمِ

*The Spirituality of Fasting*  
by

*H.H. POPE SHENOUDA III*





**قداسة البابا تواضروس الثاني**

**بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية الـ ١١٨**





**مثلث الطوبى قداسة البابا شنودة الثالث  
بابا الكسندرية وبطريك الكرازة المرقسية الـ ١١٧**



الكتاب : روحانية الصوم .  
المؤلف : البابا شنودة الثالث .  
المطبعة : الأنبا رويس بالعباسية .  
رقم الإيدع بدار الكتب ٢٦٨٥ / ١٩٨٣ .  
جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف .

---



## مقدمة

موضوع الصوم لازم لكل إنسان . فكل الناس يصومون ، من كل دين على وجه الأرض . مما يدل على أن فكرة الصوم كانت راسخة في عقيدة البشرية قبل أن تتفرق إلى أمم وشعوب ، بل انها ترجع إلى أيام آدم وحواء...  
ونحن لا نريد هنا أن نطرق موضوع الصوم من الناحية العقيدية ، وإنما من الناحية الروحية .

نريد أن نتحدث عن الفهم الروحي للصوم ، والسلوك الروحي أثناء الصوم ، لأن كل ما يهمنا هو نموك الروحي في محبة الله .  
ما أكثر المحاضرات التي ألقيناها في الصوم وعن الصوم ، إنقينا لك منها ١٥ محاضرة لتكون مادة هذا الكتاب وهي :

- \* محاضرتان عن الصوم في ١٩٦٩/٨/٨ ، وفي ١٩٦٩/٨/١٥ ، ومحاضرة في الجيزة يوم السبت ١٩٧٠/٣/٨ ، ومحاضرة في فبراير ١٩٧١ .
- \* محاضرتان عن الصوم في ١٩٧٤/٢/٢٢ ، ١٩٧٤/١١/٢٩ .
- \* محاضرتان بعنوان ( قدسوا صوماً ) في ١٩٧٧/٢/١٨ ، ١٩٧٩/١١/٣٠ .
- \* محاضرة بعنوان ( فترة إلتصاق بالله ) في ١٩٧٧/٣/٤ .
- \* محاضرتان عن الصوم الكبير في فبراير ١٩٧٨ .
- \* محاضرة عن الصوم الكبير في ١٩٨٠/٢/٨ .
- \* ومحاضرة موضوعها ( نحن نفرح بالصوم ) في ١٩٨٠/٥/٣٠ .
- \* ومحاضرة عن ( روحانية الصوم ) في ١٩٨١/٧/٣ .
- \* ومحاضرة ألقيت في الدير في ١٩٨٢/٢/٢٠ .
- وقد أخرجناها جميعها في كتاب واحد ، نقدمه إليك .

البابا شنوده الثالث



## محتويات الكتاب

صفحة	
٥	مقدمة .....
	الفصل الأول :
٧	أهمية الصوم .....
	الفصل الثاني :
١٩	الصوم والجسد .....
	الفصل الثالث :
٣٩	قدسوا صوماً .....
	الفصل الرابع :
٥٧	فضائل ومشاعر مصاحبة للصوم .....
	الفصل الخامس :
٦٩	تدريبات أثناء الصوم .....



# أهمية الصوم

- \* على جبل التجلى
- \* الصوم أقدم وصية
- \* صام الأنبياء والرسل
- \* وصام الشعب كله
- \* وصام الأمم
- \* الصوم يسبق كل نعمة
- \* ويسبق أسرار الكنيسة
- \* بالصوم يتدخل الله
- \* الفرح بالصوم - منهج حياة
- \* الصوم والإستشهاد



□□□□□□□□□□□□□□□□  
على جبل التجلى  
□□□□□□□□□□□□□□□□

على جبل التجلى ، وقف ثلاثة يضيئون بنور مجيد  
وكانوا ثلاثتهم ممن أتقنوا الصوم ...  
إذ صام كل منهم أربعين يوماً وأربعين ليلة  
إنهم : السيد المسيح له المجد ( متى ٤ : ٢ ) ،  
وموسى ( خر ٤٠ : ٢٨ ) ،  
وإيليا ( مل ١٩ : ٨ ) .

فهل يخفى وراء هذا المنظر البهى معنى هام :  
وهو أنه بقهر الجسد فى الصوم ، تتجلى الروح ، ويتجلى الجسد ؟  
هل اختار السيد المسيح معه فى التجلى إثنين من الصوامين ، ليرينا أن الطبيعة  
التي ستتجلى فى الأبدية ، هى التي قهرت الجسد بالصوم ؟  
ترى ماذا قيل عن الصوم أيضاً ؟ لقد قيل :

□□□□□□□□□□□□□□□□  
الصوم أقدم وصية  
□□□□□□□□□□□□□□□□

الصوم هو أقدم وصية عرفتها البشرية . فقد كانت الوصية التي أعطاها الله لأبينا  
آدم ، هى أن يمتنع عن الأكل من صنف معين بالذات ، من شجرة معينة ( تك ٢ :  
١٦ ، ١٧ ) ، بينما يمكن أن يأكل من باقى الأصناف .  
وبهذا وضع الله حدوداً للجسد لا يتعداها .  
فهو ليس مطلق الحرية ، يأخذ من كل ما يراه ، ومن كل ما يهواه ... بل  
هناك ما يجب أن يمتنع عنه ، أى أن يضبط إرادته من جهته . وهكذا كان على  
الإنسان منذ البدء أن يضبط جسده .  
فقد تكون الشجرة « جيدة للأكل ، وهجة للعيون ، وشهية للنظر » ( تك ٣ :  
٦ ) . ومع ذلك يجب الإمتناع عنها .  
وبالإمتناع عن الأكل ، يرتفع الإنسان فوق مستوى الجسد ، ويرتفع أيضاً  
فوق مستوى المادة . وهذه هى حكمة الصوم .



ولو نجح الإنسان الأول في هذا الإختبار، وانتصر على رغبة جسده في الأكل، وانتصر على حواس جسده التي رأت الشجرة فإذا هي شهية للنظر... لو نجح في تلك التجربة، لكان ذلك برهاناً على أن روحه قد غلبت شهوات جسده، وحينئذ كان يستحق أن يأكل من شجرة الحياة...

**ولكنه انهزم أمام الجسد. فأخذ الجسد سلطاناً عليه.**

وظل الإنسان يقع في خطايا عديدة من خطايا الجسد، واحدة تلو الأخرى، حتى أصبحت دينونة له أن يسلك حسب الجسد وليس حسب الروح (رو ٨: ١).

**وجاء السيد المسيح، ليرد الإنسان إلى رتبته الأولى.**

ولما كان الإنسان الأول قد سقط في خطية الأكل من ثمرة محرمة خاضعاً لجسده، لذلك بدأ المسيح تجاربه بالإنتنصار في هذه النقطة بالذات، بالإنتنصار على الأكل عموماً حتى المحلل منه.

بدأ المسيح خدمته بالصوم، ورفض إغراء الشيطان بالأكل لحياة الجسد، أظهر له السيد المسيح أن الإنسان ليس مجرد جسد، إنما فيه عنصر آخر هو الروح. وطعام الروح هو كل كلمة تخرج من فم الله، فقال له:

**« ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله »**  
(متى ٤: ٤).

ولم تكن هذه قاعدة روحية جديدة، أتى بها العهد الجديد، إنما كانت وصية قديمة، أعطيت للإنسان في أول شريعة مكتوبة (تث ٨: ٣).

□□□□□□□□□□□□□□□□  
**وهكذا صام الأنبياء**  
□□□□□□□□□□□□□□□□

إننا نسمع داود النبي يقول «أذلت بالصوم نفسي» (مز ٣٥: ١٣)، ويقول «أبكييت بالصوم نفسي» (مز ٦٩: ١٠)، ويقول أيضاً «ركبتاي ارتعشتا من الصوم» (مز ١٠٩: ٢٤). كما أنه صام لما كان إبنيه مريضاً وكان يطلب نفسه من الرب. وفي صومه «بات مضطجعاً على الأرض» (٢ صم ١٢: ١٦).

وقد صام دانيال النبي (دا ٩: ٣). وصام حزقيال النبي أيضاً (حز ٤: ٩). ونسمع أن نحميا صام لما سمع أن سور أورشليم منهدم وأبوابها محروقة بالنار (نح ١: ٣، ٤). وكذا صام عزرا الكاتب والكاهن ونادى بصوم لجميع الشعب (عز ٨: ٢١).



وقد قيل عن حنه النبية إنها كانت « لا تتأرق الهيكل عابدة بأصوام وطلبات »  
(لو ٢: ٣٧).

□□□□□□□□□□□□□□□□

## وصام الرسل

□□□□□□□□□□□□□□□□

في العهد الجديد ، كما صام المسيح ، صام رسله أيضاً ...  
وقد قال السيد المسيح في ذلك « حينما يرفع عنهم العريس حينئذ يصومون »  
(متى ٩ : ١٥) ... وقد صاموا فعلاً . وهكذا كان صوم الرسل أقدم وأول صوم  
صامته الكنيسة المسيحية . وقيل عن بطرس الرسول إنه كان صائماً حتى جاع كثيراً  
واشتهى أن يأكل (أع ١٠ : ١٠) فظهرت له الرؤيا الخاصة بقبول الأمم . وهكذا  
كان إعلان قبول الأمم في أثناء الصوم ... وبولس الرسول كان يخدم الرب « في  
أتعاب في أسهار في أصوام » (٢ كو ٦ : ٥) ، بل قيل عنه « في أصوام مراراً  
كثيرة » (٢ كو ١١ : ٢٧) . وقيل إنه صام ومعه برنابا (أع ١٤ : ٢٣) .

وفي أثناء صوم الرسل ، كلمهم الروح القدس ...

إذ يقول الكتاب « وفيما هم يخدمون الرب ويصومون ، قال الروح القدس :  
إفرزوا لي برنابا وشاول للعمل الذي دعوتها إليه . فصاموا حينئذ وصلوا ووضعوا  
عليها الأيدي » (أع ١٣ : ٢ ، ٣) .

وما أجل ما قاله الرب للرسل عن الصوم وعلاقته بإخراج الشياطين :  
« هذا الجنس لا يخرج بشيء ، إلا بالصلاة والصوم » (مت ١٧ :  
٢١) . إلى هذه الدرجة بلغت قوة الصوم في إرعاب الشياطين .  
ولم يكن الصوم قاصراً على الأفراد ، إنما كان الشعب كله يصوم ...

□□□□□□□□□□□□□□□□

## صوم الشعب كله

□□□□□□□□□□□□□□□□

ويدخل في العبادة الجماعية ( وهو غير الأصوام الخاصة ) .  
فيه تجتمع كل قلوب الشعب معاً ، في تدلل أمام الله .  
وكما اعتاد الناس أن يصلوا معاً بروح واحدة ، وبنفس واحدة ، في صلاة جماعية  
يقدمونها لله (أع ٤ : ٢٤) ، وهذه غير الصلوات الخاصة التي في المخدع المغلق ،















سر الميرون ، سر قبول الروح القدس الذى يلي المعمودية .  
سر الأفخارستيا ، تناول ، يمارسه الكل وهم صائمون .  
سر مسحة المرضى ، ( صلاة القنديل ) يكون فيه الكاهن صائماً ، ومن يدهنون  
بزيت هذا السر المقدس يكونون صائمين أيضاً . ولكن يستثنى المرضى العاجزون عن  
الصوم ، الذين يعفون من الصوم حتى فى سر تناول ...  
وسر الكهنوت كما قلنا ، يمارس بالصوم ...  
لم يبق سوى سر الإعراف ، وسر الزواج .  
وما أجل أن يأتي المعترف ليعترف بخطاياها وهو صائم ومنسحق . ولكن لأن  
الكنيسة تسعى وراء الخاطيء فى كل وقت ، لتقبل توبته فى أى وقت ، لذلك لم  
تشرط الصوم .

أما سر الزواج فقد أعفاه السيد المسيح بقوله « لا يستطيع بنو العرس أن يصوموا  
مادام العريس معهم » ( مر ٢ : ١٩ ) . ومع ذلك فى الكنيسة الناسكة الأولى ،  
حينما كان سر الزواج يمارس بعد رفع بخور باكر ، كان العريسان يصومان ويتناولان  
ويستمران ذلك اليوم فى صوم ... حالياً طبعاً لا يحدث هذا ...

إن بركات الروح القدس التى يناها المؤمنون فى الأسرار الكنسية كانت  
تستقبل بالصوم ، إلا فى الحالات الإستثنائية .  
وكما عرفت الكنيسة الصوم فى حياة العبادة ، وفى حياة الخدمة ، كذلك عرفت  
فى وقت الضيق ، وخرجت بقاعدة روحية وهى :

□□□□□□□□□□□□□□□□

**بالصوم يتدخل الله**

□□□□□□□□□□□□□□□□

لقد جرب هذا الأمر نحماً ، وعزراً ، ودانيال . وجربته الملكة استير من أجل  
الشعب كله . وجربته الكنيسة فى القرن الرابع فى عمق مشكلة آريوس . وجربته  
الأجيال كلها . وأصبح عقيدة راسخة فى ضمير الكنيسة ، تصلحها فى صلاة القسمة  
فى الصوم الكبير ، مؤمنة إيماناً راسخاً أن الصوم يحل المشاكل ...  
الإنسان الواثق بقوته وذكائه ، يعتمد على قوته وذكائه . أما الشاعر بضعفه ،  
فإنه فى مشاكله ، يلجأ إلى الله بالصوم .







ومن فرح الروحيين بالصوم ، لا يكتفون بالأصوام العامة ، إنما يضيفون إليها أصواماً خاصة بهم ...

ويلحون على آباء اعترافهم أن يصرحوا لهم بتلك الأصوام الخاصة ، مؤيدين طلبهم بأن روحياتهم تكون أقوى في فترة الصوم ، بل أن صحتهم الجسدية أيضاً تكون أقوى ، وأجسادهم تكون خفيفة .

إن الذين يطلبون تقصير الأصوام وتقليلها ، هؤلاء يشهدون على أنفسهم أنهم لم يشعروا بلذة الصوم أو فائدته ...

وسنتحدث بمشيئة الرب في الفصول المقبلة عن فوائد الصوم ، التي من أجلها صار فرحاً للروحيين ، وصار للرهبان منهج حياة ...

□□□□□□□□□□□□□□□□

### منهج حياة

□□□□□□□□□□□□□□□□

من محبة آباءنا الرهبان للصوم ، جعلوه منهج حياة .

صارت حياتهم كلها صوماً ماعدا أيام الأعياد ، ووجدوا في ذلك لذة روحية ، ولم يشعروا بأى تعب جسدى . بل استراحوا للصوم وتعودوه ...

وروى أنه لما حل الصوم الكبير في إحدى البرارى ، أرسلوا من ينادى في البرية لينبه الرهبان إلى حلول هذا الصوم المقدس ، فلما سمع أحد الشيوخ من المنادى هذا التنبيه ، قال له : ما هو يا إبنى هذا الصوم الذى تقول عنه ؟ لست أشعر به لأن أيام حياتى كلها واحدة (لأنها كلها كانت صوماً) .

والقديس الأنبا بولا السائح ، كان يأكل نصف خبزة يومياً ، وفي وقت الغروب ، كنظام حياة ثابت .

وبعض الرهبان كان يصوم كل أيامه حتى الغروب ، مثل ذلك الراهب القديس الذى قال : مرت على ثلاثون سنة ، لم تبصرنى فيها الشمس آكلاً ...

وبعض الرهبان كانوا يطوون الأيام صوماً . والقديس مقاريوس الإسكندراني لما زار أديرة القديس باخوميوس . كان يأكل في يوم واحد من الأسبوع طوال أسابيع الصوم الكبير ، وكان يطوى باقى الأيام ...

ولم يقتصر صوم أولئك الآباء ، على طول فترات الصوم ، أو طى الأيام ، إنما



شمل النسك أيضاً نوع طعامهم ...

أبا نفر السائح كان يتغذى بالبلح من نخلة في مكان توحده، والأنبا موسى السائح كان يقتات بحشائش البرية، وكذلك كان الأنبا بيجيمي السائح. وكان يشرب من الندى ...

**هذا الصوم الدائم كان يجعل حياة الآباء منتظمة .**

وفي الواقع إن حالة الرهبان من هذه الناحية مستقرة على وضع ثابت، إستراحت له أجسادهم، واستراحت له أرواحهم ... وضع لا تغيير فيه، إعتادوه ونظموا حياتهم تبعاً له .

أما العلمانيون فهم مساكين، أقصد هؤلاء الذين يتنقلون من النقيض إلى النقيض. من صوم يمنعون فيه أنفسهم، إلى فطر يأخذون فيه ما يشتهون. يضبطون أنفسهم فترة، ثم يمنحونها ما تشاء فترة أخرى، ثم يرجعون إلى المنع، ويتأرجحون بين المنع والمنح فترات وفترات. يبنون ثم يهدمون، ثم يعودون إلى بناء يعقبه هدم، إلى غير قيام .

**أما الصوم الحقيقي فهو الذى يتدرب فيه الصائم على ضبط النفس ويستمر معه ضبط النفس كمنهج حياة ...**

فيضبط نفسه في أيام الفطر كما في أيام الصوم، على الرغم من اختلاف أنواع الأطعمة ومواعيد الأكل ... وهكذا يكون الصوم نافعاً له، ويعتبر بركة لحياته .  
**وهذا المعنى لا يكون الصوم عقوبة، بل نعمة .**

كانت أكبر عقوبة توقع على أحد الروحانيين، أن يأمره أب اعترافه بأن يأكل مبكراً، أو يأكل لحماً أو طعاماً شهياً . وكان أب الإعراف يفعل هذا إن رأى ابنه الروحي قد بدأ يرتفع قلبه أو يظن في نفسه أنه قد صار ناسكاً أو زاهداً، فيخفض كبريائه بالأكل، فتتكسر نفسه، وبذلك يتخلص من أفكار المجد الباطل ...



□□□□□□□□□□□□□□□□

## الصوم والإستشهاد

□□□□□□□□□□□□□□□□

طبيعى أن الذى لا يستطيع الإستغناء عن أكلة، يكون من الصعب عليه أن يستغنى عن الحياة كلها.

أما النفوس القوية التى تتدرب على إحتمال الجوع والعطش، والتى تستطيع أن تخضع أجسادها، وتقهر رغباتها وشهواتها، هذه بتوالى التداريب، وبعدم الإهتمام بالجسد واحتياجاته، يمكنها فى وقت الإستشهاد أن تحتل متاعب السجن وآلام العذاب، وتستطيع بنعمة الله أن تقدم أجسادها للموت.

لهذا كان الصوم مدرسة روحية تدرب فيها الشهداء.

ليس من جهة الجسد فقط، وإنما أيضاً من جهة روحانية الصوم: لأنه إذ تكون أيام الصوم مجالاً للعمل الروحى والتوبة والإقتراب إلى الله، تساعد هذه المشاعر على محبة الأبدية وعشرة الله، وبالتالي لا يخاف الإنسان من التقدم إلى الموت، إذ يكون مستعداً للقائه، بل أنه يكون فرحاً بالتخلص من الجسد للإلتقاء بالله، ويقول «لى اشتاء أن أنطلق وأكون مع المسيح، فذاك أفضل جداً» (فى ١: ٢٣).

بالصوم كانت الكنيسة تدرب أولادها على الزهد.

وبالزهد كانت تدرهم على ترك الدنيا والإستشهاد.

فالذين استشهدوا كانوا فى غالبيتهم أهل صوم وصلاة وزهد فى العالم. وكما قال القديس بولس الرسول «يكون الذين يستعملون العالم، كأنهم لا يستعملونه، لأن هيئة هذا العالم تزول» (١ كو ٧: ٣١).



# الصوم والحسد

تعريف الصوم  
فترة الإنقطاع  
عنصر الجوع  
الطعام النبأى  
نوع الطعام  
إرتباط الصوم بالسهر  
فوائد الصوم جسدياً  
ليس الصوم مجرد فضيلة جسدية



## تعريف الصوم

تعريف الصوم من الناحية الروحية سنذكره بالتفصيل فيما بعد .  
ولكن ما هو تعريف الصوم من الناحية الجسدية ؟  
الصوم هو انقطاع عن الطعام فترة من الوقت ، يعقبا طعام خالٍ من الدسم الحيواني .

## فترة الإنقطاع

لا بد من فترة إنقطاع ، لأننا لو أكلنا من بدء اليوم بدون انقطاع ، لصرنا نباتيين وليس صائمين . وحتى الصوم في اللغة هو الإمتناع أو الإنقطاع . فلا بد إذن أن نمتنع عن الطعام لفترة معينة .

فترة الإنقطاع عن الطعام تختلف من شخص لآخر .  
وذلك لأسباب كثيرة نذكر من بينها :

١ - يختلف الناس في درجتهم الروحية . فهناك المبتدئ الذى لا يستطيع أن ينقطع طويلاً . ويليه المتدرب الذى يستطيع أكثر . يفوقها الناضج روحياً الذى يمكنه أن ينقطع عن الطعام لفترة طويلة . وأكثر من هؤلاء الناسك الذى يستطيع أن يطوى الأيام صوماً ، كما كان يفعل آباؤنا الرهبان والمتوحدون والسواح .

٢ - يختلف الصائمون في سنهم . فستوى الطفل أو المصبي في الصوم ، غير مستوى الشاب أو الرجل الناضج ، غير ما يستطيعه الشيخ أو الكهل .

٣ - يختلف الصائمون أيضاً في صحتهم ، فما يحتمله القوى غير ما يحتمله الضعيف . كما أن المرضى قد يكون لهم نظام خاص ، أو يعفون من الإنقطاع حسبما تكون نوعية أمراضهم وطريقة علاجهم .

٤ - يختلف الصائمون كذلك في نوعية عملهم . فالبعض يقومون بأعمال تحتاج إلى مجهود جسدى كبير . والبعض أعمالهم مريحة يجلسون فيها إلى مكاتبتهم بضع ساعات في اليوم . واحتمال هؤلاء للإنقطاع غير احتمال أولئك .

٥ - هناك أيضاً نظام التدرج . فقد يبدأ الصائم الأسبوع الأول من صومه بدرجة إنقطاع معينة ، تزداد على مر الأسابيع ، حتى يكون إنقطاعه في آخر الصوم أعلى بكثير



من نقطة البدء . وهذا التدرج نافع وينصح به الآباء الروحانيون .

على أنه قد يوجد حد أدنى لهذا الإنقطاع .

وربما يختلف هذا الحد الأدنى من صوم إلى آخر . فالصوم الكبير مثلاً يكون حده الأدنى أعلى من باقى الأصوام . والحد الأدنى فى أسبوع الآلام يكون أعلى مما فى الصوم الكبير نفسه . والبعض كانوا يطوون الفترة من بعد خميس العهد إلى قداس العيد . وأيام البرامون فى أصلها تطوى أيضاً . أما الضعفاء فلهم تسهيل خاص . ومع كل ذلك ، فىمكننا أن نضع قاعدة هامة وهى :

فترة الإنقطاع تكون حسب إرشاد أب الاعتراف .

وذلك حتى لا يبالغ فيها البعض فتتعبهم جسدياً ، وقد تتعبهم روحياً أيضاً إذ تجلب لهم أفكاراً من المجد الباطل . كما أن البعض من الناحية الأخرى قد يتهاون بطريقة تفقده فائدة الصوم . والأفضل أن يشرف أب اعتراف على هذا الأمر .

على أنه من جهة النظام العام للكنيسة فى فترة الإنقطاع ، نود أن نسأل سؤالا :

هل هناك علاقة بين الإنقطاع عن الطعام والساعة التاسعة ؟

يبدو أن هناك علاقة ... لأنه فى طقس الكنيسة الخاص بصلاة الساعة التاسعة ،

نلاحظ إختيار فصل الإنجيل الخاص بمباركة الطعام بعد فترة من الجوع ( لو ٩ :

١٠-١٧) .

وواضح أننا فى صلاة الساعة التاسعة نذكر موت السيد المسيح على الصليب ، فلماذا إذن هذا الفصل من الإنجيل الخاص بمباركة الطعام ؟ يبدو أن نظام الإنقطاع كان عموماً إلى الساعة التاسعة ، فيصلى الناس هذه الساعة بإنجيلها المناسب ، ثم يتناولون طعامهم . ولما كانت غالبية السنة صوماً ، ولكى لا يتغير نظام الصلاة اليومية بين الإفطار والصوم ، بقى هذا الفصل من الإنجيل على مدار السنة ... حتى فى الأيام التى ليس فيها إنقطاع ، يذكرنا بالصوم ، أو يذكرنا بمباركة الرب للطعام قبل الأكل أياً كان الموعد ...

والمعروف أن الساعة التاسعة من النهار هى الثالثة بعد الظهر ، على اعتبار أن

النهار يبدأ على الأغلب من السادسة صباحاً .

وعلى أية الحالات ، لا داعى للإستفاضة فى بحث هذه النقطة ، مادامت فترة

الإنقطاع تتغير من شخص إلى آخر ، كما أننا تركنا تحديدها لأب الاعتراف ولحالة

الصائم الروحية ...



والمهم عندنا هو الوضع الروحي لفترة الإنقطاع .

فلا نريد أن ندخل في شكليات أو في قوانين خاصة بفترة الإنقطاع ، إنما نريد أن نتحدث عن الطريقة التي يستفيد بها الإنسان روحياً من فترة إنقطاعه عن الطعام . لأنه قد ينقطع إنسان عن الطعام إلى التاسعة من النهار أو إلى الغروب أو إلى ظهور النجم ، ولا يستفيد روحياً ، إذ كان قد سلك بطريقة غير روحية . فما هي الطريقة الروحية إذن ؟

١ - ينبغي أن تكون فترة الإنقطاع فترة زهد ونسك .

فلا تهتم فيها بما للجسد . أى لا تكون منقطعاً عن الطعام ، وتظل تفكر متى تأكل ، أو ماذا ستأكل ، أو تجد لذة في تجهيز ما تأكل ... إنما ينبغي أن تكون فترة الإنقطاع فترة زاهدة ناسكة ، ترتفع فيها تماماً عن مستوى الأكل وعن مستوى المادة وعن مستوى الطعام .

٢ - وبعد فترة الإنقطاع لا تأكل بشهوة .

فالذى ينقطع عن الطعام ، ثم يأكل بعد ذلك ما يشتهي ، أو يتخير أصنافاً معينة تلذ له ، هذا لا يكون قد أخضع جسده أو أذله أو أمات شهواته . وإذا يأكل بشهوة ، أو إذ يأكل ما يشتهي ، يدل على أنه لم يستفد روحياً من فترة الإنقطاع ، ولم يتعلم منها الزهد والنسك ... ! أنظر ما قاله دانيال النبي عن صومه « لم آكل طعاماً شهياً » ( ١٠١ : ٣ ) .

وهذا يكون كمن يهدم ما بينيه ، بلا فائدة ... ! وليس الصوم هو أن نبني ونهدم ، ثم نبني ثم نهدم ، بغير قيام ... !

٣ - ولا تترقب نهاية فترة الإنقطاع ، لتأكل .

إن جاء موعد الأكل ، فلا تسرع إليه . وحبذا لو قاومت نفسك ، ولو دقائق قليلة وانتظرت . أو إن حل موعد تناولك للطعام ، قل لنفسك : نصلى بعض الوقت ثم نأكل ، أو نقرأ الكتاب ونتأمل بعض الوقت ثم نأكل ، ولا تتهافت على الطعام ... الزهد الذى كان لك أثناء فترة الإنقطاع ، فليستمر معك بعدها . فهذه هي الفائدة الروحية التي تناها .

إجعل روحياتك هي التي تقودك ، وليس الساعة .

وادخل إلى العمق . العمق الذى فى الإمتناع عن الطعام . الذى هو الإرتفاع



عن مستوى الأكل ، وعن مستوى المادة ، وعن مستوى الجسد .  
وبالنسبة إلى فترة الإنقطاع وموعدها ، حبذا لو وصلت بك إلى الشعور بالجوع .  
فهذا أفيد جداً... هنا ونحدثك عن عنصر الجوع في الصوم .

## عنصر الجوع

كثيرون ينقطعون عن الطعام ، ثم يأكلون دون أن يشعروا بالإحتياج إلى  
الطعام ، ودون أن يصلوا إلى الشعور بالجوع ، وإلى احتمال الجوع والصبر عليه وأخذ  
ما فيه من فوائد روحية . وقد قدم لنا الكتاب أمثلة للجوع في الصوم :

**السيد المسيح صام حتى جاع ، وكذلك الرسل .**

قيل عن السيد المسيح له المجد في صومه الأربعيني إنه « جاع أخيراً » (مت  
٤ : ٢) . وحسب رواية معلمنا لوقا البشير « لم يأكل شيئاً في تلك الأيام . ولما  
تمت جاع أخيراً » (لو ٤ : ٢) . وذكر عن السيد المسيح أنه جاع ، في مناسبة  
أخرى ، في إثنين البصخة (مر ١١ : ١٢) .

ولكن لعل البعض يقول إن مستوى صوم السيد صعب علينا ، فلنتحدث عن  
صوم البشر ، وفيه أيضاً عنصر الجوع .

قيل عن القديس بطرس الرسول إنه « جاع كثيراً واشتهى أن يأكل » (أع ١٠ :  
١) . وفي حديث القديس بولس الرسول عن خدمته هو وزملائه ، قال « في تعب  
وكد ، في أسهار مراراً كثيرة ، في جوع وعطش ، في أصوام مراراً كثيرة » (٢ كو  
١١ : ٢٧) . وقال أيضاً « تدربت أن أشبع وأن أجوع » (في ٤ : ١٢) .

**وقد طوب الله حالة الجوع فقال :**

« طوباكم أيها الجياع الآن ، لأنكم ستشبعون » ( لو ٦ : ٢١ ) .

وإن كان جوع لعازر المسكين قد أهله للجلوس في حضن أبينا إبراهيم ، على  
اعتبار أنه استوفى تعبته على الأرض ، على الرغم من أن ذلك كان بغير إرادته ، فكم  
بالأكثر ينال خيراً في الأبدية من قد جاع ههنا بإرادته ، نسكاً وزهداً ، وتقرباً إلى  
الله .

**وقد درب الرب شعبه في البرية بالجوع .**



وقال لهذا الشعب « وتتذكر كل الطريق التي فيها سار بك الرب هذه الأربعين سنة في القفر... فأذلك وأجاعتك ، وأطعمك المن الذي لم تكن تعرفه ولا عرفه آباؤك ، لكي يعلمك أنه ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ، بل بكل ما يخرج من فم الرب يحيا الإنسان » ( تث ٨ : ٢ ، ٣ ) .

إن الذي يهرب من عبارة « أذلك وأجاعتك » ، ستهرب منه عبارة « وأطعمك المن في البرية » ...

على أن بنى إسرائيل تدمروا على تدريب الجوع ، فهلكوا في البرية .

**إن الصوم يصل إلى كماله ، في الجوع واحتماله .**

فإن كنت لا تجوع ، فأنت لم تصل إلى عمق الصوم بعد . وإن أطلت فترة إنقطاعك حتى وصلت إلى الجوع ، ثم أكلت مباشرة ، فأنت إذن لم تحمل الجوع ولم تمارسه . وبالتالي لم تنل الفوائد الروحية التي يحملها الجوع .

**فأهي الفضائل الروحية التي يحملها الجوع ؟**

الذي يمارس الجوع ، يشعر بضعفه ، فيبعد عن الغرور والشعور بالقوة والثقة الزائدة بالنفس . وفي ضعفه تقوده مسكنة الجسد إلى مسكنة الروح .

يذل الجسد ، فتذل النفس ، وتشعر بجاحتها إلى قوة تسندها ، فتلجأ إلى الله بالصلاة وتقول له : إسند يارب ضعفي بقوتك الإلهية ، فأنا بذاتي لا أستطيع شيئاً .

**صلاة الإنسان وهو جائع ، صلاة أكثر عمقاً .**

إن الجسد الممتلئ بالطعام ، لا تخرج منه صلوات ممتلئة بالروح .

ولذلك دائماً تمتزج الصلاة بالصوم ، ويمتزج الصوم والصلاة . وحينما يريد الناس أن يصلوا في عمق ، نراهم يصومون . وهكذا صلوات الناس في أسبوع الآلام لها عمقها ، وحتى القراءات كذلك حينما تقال بصوت خافت من الجوع...

إن تسجيل لحن من ألحان البصخة ، خلال أسبوع الآلام ، يكون له عمق ، لأن الذي سجله كان صائماً ، وله روحيات الصوم... وتسجيل نفس اللحن في غير أيام الصوم ، وصاحبه مفطر ، يجعل اللحن يفقد الكثير من عمقه الروحي ، وربما يتحول إلى مجرد أنغام وموسيقى .

إن الله يحب أن يشعر الإنسان بضعفه ، لكيما ينسحق قلبه . والجوع يساعد على الشعور بالضعف . ولذلك تصلح فيه المطانيات ، ولا تصلح لمن هو ممتلئ بالطعام .

نصيحتي لك : إن شعرت بالجوع فلا تأكل . وإنما احتمل وخذ بركة الجوع .



إن السيد المسيح صام أربعين يوماً وجاع أخيراً . ولما نصحه الشيطان أن يأكل رفض أن يأكل على الرغم من جوعه . وأعطانا بذلك درساً ... لذلك إحتمل الجوع وأيضاً :

**إن شعرت بالجوع ، لا تهرب منه .**

لا تهرب من الشعور بالجوع ، عن طريق الإنشغال ببعض الأحاديث ، أو ببعض المسليات ، أو عن طريق النوم ، لكي تمضى فترة الجوع دون أن تشعر بها ... فإنك بالهروب من الجوع ، إنما تهرب من بركاته ومن فوائده الروحية ، تهرب من التدريب على فضيلة الإحتمال وفضيلة قهر الجسد ...

إننا نريد أن نستفيد من الجوع ، وليس أن نهرب منه .

**إن ضغط عليك الجوع ، قل إنك لا تستحق الأكل .**

قل لنفسك : أنا لا أستحق أن آكل بسبب خطاياي . وهكذا تنسحق نفسك من الداخل ، في الوقت الذى يسحقها فيه أيضاً تعب الجسد . وهكذا تتخلى عنك الكبرياء والخيلاء والعجب بالذات . وإن صليت تصلى باتضاع .

أما الذى يقف ليصلى وهو فى عمق القوة . بصحة كالجمل أو كالحصان وقوة كالحديد ... هذا من أين يأتيه الإنسحاق؟!

**إن دقيقتين تصليها وأنت جوعان ، أفضل من ساعات صلاة بالشعب .**

وفى الواقع إن الجوعان يشاق أن يصلى . أما الشعبان فكثيراً ما ينسى الصلاة . ولذلك غالبية المتدينين يصلون قبل الأكل . وقليلون هم الذين يصلون بعد الإنتهاء من الأكل أيضاً ، إلا فى الرسميات ...

**تدريب الجوع فى الصوم ، ينبغى أن يكون بحكمة .**

حقاً إن الذين شعروا بالفائدة الروحية التى تأتى من الجوع ، كانوا يطيلون مدته ... على أنى لا أقصد بهذا التدريب المبالغة فيه ، بحيث يصل الصائم إلى وضع لا يستطيع أن يقف فيه على قدميه للصلاة من شدة الإعياء . وقد يفضل أن يصلى وهو ساجد ، ليس عن خشوع وإنما طلباً للراحة واسترخاء الجسد فى تعبه ...

إنما يجب السلوك فى هذا التدريب بحكمة ، فى حدود احتمال الجسد . ومع ذلك أقول لك كلمة صريحة وهى :

**لا تخف من الجوع ، فهو لا يستمر معك .**



فالمعدة كلما تعطيها أزيد من احتياجها تتسع لتحتمل ما هو أكثر... ويزداد اتساعها في حالات الترهل ، مع ضعف جدران المعدة . وإن لم تعطيها ما يصل بها إلى الإمتلاء تشعر بالجوع .

فإن صبرت على الجوع ، ولم تعط المعدة ما يملؤها ، تبدأ في أن تكيف نفسها وتنكمش . وبتوالي التدريب لا تعود تتسع لكثير... ولا يستمر الجوع ، فالقليل يشعرها بالشبع .

والإنسان الحكيم هو الذى يضبط نفسه ، ويحفظ نظام معدته . فهو لا يكثر من تناول الطعام حتى ترهل معدته ، ولا يبالغ في منع الطعام عنها بحيث تنكمش إلى وضع أقل من احتياج جسده .

**فالإعتدال في هذا الأمر نافع وفيه حكمة .**

## **الصوم والسهر**

الإمتلاء بالطعام يساعد على ثقل الجسد ، وبالتالي على النوم . أما الصائم فيكون جسده خفيفاً ، غير مثقل بعمليات الهضم ، ويمكنه السهر .  
والصوم مع السهر يعطى استضاءة للفكر .

وكل القديسين الذين أتقنوا الصوم ، اشتهروا أيضاً بالسهر .  
نلاحظ أن التلاميذ بعد العشاءين ، ثقلت عيونهم بالنوم وهم في البستان ، ولم يستطيعوا أن يسهروا مع الرب ولا ساعة واحدة (مت ٢٦ : ٤٠) .

وأنت يا أخى ، ليس من صالحك أن يأتى الختن فى نصف الليل فيجدك نائماً ،  
بينما الكتاب يقول « طوبى لأولئك العبيد الذين إذا جاء سيدهم يجدهم ساهرين  
(لو ١٢ : ٣٧) .

تدرب إذن على الصوم ، فالصوم يتمشى مع السهر .  
ونقصد بالسهر ، السهر مع الله ، وقضاء الليل فى الصلاة .



## نوع الطعام

تحدثنا في الصوم عن الجوع وفترة الإنقطاع ، بقى أن أحدثكم عن نوع الطعام .  
وهمنى هنا أن أذكركم بقول دانيال النبي عن صومه :  
« لم آكل طعاماً شهياً » ( دا ١٠ : ٣ ) .

لذلك إن صمت ، وأعطيت جسدك ما يشتهي ، لا تكون قد صمت بالحقيقة .  
إبعد إذن عن المشتيات لكي تقهر جسدك وتخضعه لإرادتك . لا تطلب صنفاً مختاراً  
بالذات ، ولا تطلب أن تكون طريقة صنع الطعام بالأسلوب الذى يلد لك . وإن  
وضع أمامك - دون أن تطلب - صنف من الذى تحبه نفسك ، لا تكثر منه فى  
أكلك ...

ولا أريد أن أقول لك كما قال أحد الآباء القديسين « إن وضع أمامك طعام  
تشتهيه ، فافسده قليلاً ثم كله » . ولعله يقصد بإفساده ، أن تضيف عليه كمثال شيئاً  
يغير طعمه ...

على الأقل : مثل هذا الصنف المشتى ، لا تأكل كل ما يقدم لك منه . وكما  
قال أحد الآباء « إرفع يدك عنه ، ونفسك ما تزال تشتهيه » . أى أن جسدك يطلب  
أن يكمل أكله من هذا الصنف ، وأنت تضبط نفسك وتمنعها عنه .

**هنا ونقف أمام أسئلة كثيرة يقدمها البعض :**

هل النباتين والمسل الصناعى يحل أكله فى الصوم أم لا ؟ هل الجبنه الاديمكس  
طعام صيامى أم فطارى ؟ هل السمك نأكله فى هذا الصوم أم لا نأكله ؟ ما رأيك  
فى الشوكولاته الصيامى ؟ ... الخ

أسئلة كثيرة يمكن الإجابة عليها من جهة تركيب تلك الأطعمة ، ويمكن من  
ناحية أخرى أن تبحث روحياً :

فالسمن النباتى ، إن كانت مجرد زيت نباتى مهدرج تكون طعاماً نباتياً يتفق  
مع حرفة الصوم . أما إن كنت تأكلها شهوة منك فى طعام السمن ، فالأمر يختلف :  
تكون من الناحية الشكلية صائماً ، ومن الناحية الروحية غير مستفيد .

**ونحن لا نريد أن نأخذ من الصوم شكلياته .**

كذلك الجبنه الاديمكس ، المقياس هو : هل يوجد فى تركيبها عنصر حيوانى ؟



هذا من الناحية الشكلية . ولكن روحياً : هل أنت تحب الجبنة وتصر على أكلها منفذاً رغبات جسدك في الصوم ؟ وكذلك بالنسبة للشوكولاته الصيامي : هل أنت تشتهي هذا الصنف بالذات ؟ ولماذا لا تستبدله بكوب من الكاكاو ؟  
أما السمك ، فهو أصلاً طعام حيواني . وقد صرح به للضعفاء الذين لا يحملون كثرة الأصوام . ولكن لا يصرح به في أصوام الدرجة الأولى . ومع ذلك :  
إن اشتهى جسدك سمكاً في الصوم ، أي صوم ، فلا تعطه .  
ليس فقط السمك ، بل كل المشتيات مهما كانت حلالاً . لأنك في الصوم تضبط شهواتك .

أليس الزواج حلالاً ؟ ولكن الصائمين يبعدون عن المعاشرات الجسدية في الصوم ضبطاً لأنفسهم ( ١ كو ٧ : ٥ ) . بل هكذا فعل أيضاً الملك داريوس الأُمى ( دا : ١٨ ) .

## الطعام النباتي

تحدثنا في الصوم عن فترة الإنقطاع وعن الجوع ، بقي أن نتحدث عن الطعام النباتي في الصوم ، ونشرح كيف أنه نظام إلهي ، وأنه الأصل في الطبيعة ، إذ أن أبانا آدم كان نباتياً ، وأمنا حواء كانت نباتية . وكذلك أولادهما إلى نوح .  
إن الله خلق الإنسان نباتياً .

فلم يكن آدم وحواء يأكلان في الجنة سوى النباتات : البقول والأثمار . وهكذا قال الله لآدم وحواء « إني قد أعطيتكم كل بقل يبذر بذراً على وجه كل الأرض ، وكل شجر فيه ثمر شجر يبذر بذراً ، لكم يكون طعاماً » ( تك ١ : ٢٩ ) .  
بل حتى الحيوانات إلى ذلك الحين كانت نباتية أيضاً ، إذ قال الرب « ولكل حيوان الأرض وكل طير السماء ، وكل دابة على الأرض فيها نفس حية ، أعطيت كل عشب أخضر طعاماً » ( تك ١ : ٣٠ ) .

وبعد طرد الإنسان من الجنة ، بقي أيضاً نباتياً .

ولكنه إلى جوار البقول وثمار الأرض ، أعطى أن يأكل من عشب الأرض ، أي من الخضروات ، فقال له الرب بعد الخطية « وتأكل عشب الحقل » ( تك ٣ : ١٨ ) .  
ولم نسمع أن أبانا آدم مرض بسبب سوء التغذية ، ولا أمنا حواء . بل نسمع أن



أبانا آدم - وهو نباتي - عاش ٩٣٠ سنة (تك ٥ : ٥) . وهكذا طالت أعمار أبنائه وأبناء أبنائه في هذه الأجيال النباتية... (تك ٥) .

**ولم يصرح للإنسان بأكل اللحم إلا بعد فلك نوح .**

وحدث ذلك في زمن مظلم كان فيه « شر الإنسان قد كثر على الأرض » حتى « حزن الرب أنه عمل الإنسان وتأسف في قلبه » ، وأغرق العالم كله بالطوفان (تك ٦ : ٥) .

وهكذا بعد رسو الفلك ، قال الله لأبينا نوح وبنيه « كل دابة حية تكون لكم طعاماً ، كالعشب الأخضر دفعت إليكم الجميع . غير أن لحماً بحياته دمه لا تأكلوه » (تك ٩ : ٣ ، ٤) .

**ولما قاد الله شعبه في البرية ، أطعمه طعاماً نباتياً .**

وكان هذا الطعام النباتي هو المن « وهو كبذر الكزبرة أبيض ، وطعمه كرقاق بعسل » (خر ١٦ : ٣١) . وكان الشعب يلتقطونه ويطحنونه أو يدقونه في الهاون . كما كانوا أيضاً يطبخونه في القدور ويعملونه ملات . وكان طعمه كطعم قطايف بزيت (عدد ١١ : ٨) .

**ولما صرح لهم باللحم ، فعل ذلك بغضب .**

وكان ذلك التصريح بسبب شهوتهم ، وتذمرهم على الطعام وطلبهم اللحم بدموع . فأعطاهم الرب شهوتهم ، وضرهم ضربة عظيمة « وإذ كان اللحم بعد بين أسنانهم قبل أن ينقطع ، حمى غضب الرب على الشعب ، وضرهم ضربة عظيمة جداً ، فدعى إسم ذلك الموضع قبروت هتاوة (أى قبور الشهوة) لأنهم هناك دفنوا القوم الذين اشتهاوا » (عدد ١١ : ٣٣ ، ٣٤) .

**والأكل النباتي كان أيضاً طعام دانيال النبي وأصحابه .**

إذ كانوا يأكلون القطاني أى البقول (دا ١ : ١٢) ، هؤلاء الذين وضعوا في قلوبهم ألا يتنجسوا بأطياب الملك ولا بخمر مشروبه (دا ١ : ٨) .

ونجد أن دانيال النبي يقول عن صومه « لم آكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل في فمي لحم ولا خمر ، ولم أدهن ، حتى تمت ثلاثة أسابيع أيام » (دا ١ : ٣) .

**وكان الطعام النباتي أكل حزقيال النبي في صومه .**

وفعل ذلك بأمر إلهي ، إذ قال له الرب « وخذ أنت لنفسك قحاً وشعيراً وفولاً وعدساً ودخناً وكرسنة » (حز ٤ : ٩) .



## والطعام النباتي طعام خفيف ، هادىء ومهدىء .

ليس فيه ثقل اللحوم ، ودهونها وشحومها ، بكل تأثير ذلك على صحة الجسد . ونلاحظ أنه حتى في الحيوانات : المتوحشة منها هي آكلة اللحوم ، والأليفة منها هي آكلة النباتات . والمعروف أن النباتيين أكثر هدوء في طباعهم من آكلي اللحوم... والعجيب أن غالبية الحيوانات التي نأكلها هي من الحيوانات آكلة النباتات كالبهائم والأغنام والماعز والطيور الداجنة .

## وتلك الحيوانات النباتية لم تضعف بالطعام النباتي .

بل إننا قد نصف الإنسان القوى بأن صحته كالجمل أو كالحصان ، وهما نباتيان . وكانوا قديماً يقيمون رياضة هي مصارعة الثيران ، لإثبات القوة بمصارعة هذه الحيوانات الجبارة في قوتها ، وهي نباتية . إذن أكل النبات لا يضعف الأجساد .

## وقد طالت أعمار النباتيين ، ومنهم المتوحدون والسواح .

كان برنارد شو الكاتب المشهور نباتياً ، وقد عاش ٩٤ سنة ولم يصبه أى مرض طوال حياته... وما أكثر النباتيين الذين طالت أعمارهم .

والقديس الأنبا بولا أول السواح ، عاش ثمانين سنة كسائح لم ير خلالها وجه إنسان ، أى عاش حوالى المائة سنة . وغالبية السواح عاشوا أعماراً طويلة . ولم يكن هؤلاء نباتيين فحسب ، بل كانت حياتهم كلها زهداً ، وكانت أطعمتهم زهيدة . ومع ذلك كانت صحتهم قوية .

والقديس الأنبا أنطونيوس أب جميع الرهبان عاش ١٠٥ سنة ، وكانت حياته صوماً مستمراً ، وكان قوياً فى صحته يمشى عشرات الأميال ولا يتعب...

موضوع الطعام النباتي لا أريد أن أبحثه علمياً بل عملياً ، فى حياة البشرية منذ آدم...

حقاً إن الأحماض الأمينية الرئيسية موجودة بغنى فى البروتين الحيوانى أكثر مما فى البروتين النباتي ، التى توجد فيه على أية الحالات بنسب أقل ، ولكنها كانت كافية لكل الذين ذكرناهم ، وعاش بها الرهبان والنباتيون فى صحة قوية .

ومع ذلك لا ننسى أن الكنيسة تسمح فى بعض الأصوام بالسّمك ، ولا شك أنه يحوى بروتيناً حيوانياً . كما أن هناك فترات طويلة من الإفطار .

لا تخف إذن من الصوم ، فالصوم يفيد الجسد .



## فائدة الصوم للجسد

للصوم فوائد عديدة للجسد ، نذكر بعضاً منها فيما يلي :

### ١ - الصوم فترة راحة لبعض أجهزة الجسد .

إنها فترة تستريح فيها كل الأجهزة الخاصة بالهضم والتمثيل ، كالمعدة والأمعاء والكبد والمرارة ، هذه التي يرهقها الأكل الكثير ، والطعام المعقد في تركيبه وبخاصة الأكل المتواصل أو الذى فى غير مواعيد منتظمة ، كمن يأكل ويشرب بين الوجبات ، فى الضيافات وفى تناول المسليات والترفيهات وما أشبه . فترتكب أجهزته إذ يدخل طعام جديد يحتاج إلى هضم ، على طعام نصف مهضوم ، على طعام أوشك أن ينتهى هضمه... !

أما فى الصوم فى خلال فترة الإنقطاع تستريح أجهزة الجسم هذه . وفى تناول الطعام تصلها أطعمة خفيفة لا تتعبها . وكذلك يريحنا فى الصوم تدريب ( عدم الأكل بين الوجبات ) . وما أجل أن يتعود الصائم هذا التدريب ، ويتخذ كمنهج دائم حتى فى غير أوقات الصوم ، إلا فى الحالات الإستثنائية .

من فوائد الصوم أيضاً للجسد أن :

### ٢ - الطعام النباتى يريح من مشكلة الكولستيرول .

ما أخطر اللحوم بشحومها ودهونها فى زيادة نسبة الكولستيرول فى الدم ، وخطر ذلك فى تكوين الجلطات ، حتى أن الأطباء يشددون جداً فى هذا الأمر ، ويقدمون النصائح فى البعد عن دسم اللحم والبيض والسمن وما إلى ذلك ، حرصاً على صحة الجسد ، وبخاصة بعد سن معينة وفى حالات خاصة . وينصحون أيضاً بالطعام النباتى ، ويحاولون على قدر الطاقة إرجاع الإنسان إلى طبيعته الأولى وإلى طعام جنة عدن...

ومن فوائد الصوم أيضاً للجسد أنه :

### ٣ - بالصوم يتخلص الصائم من السمنة والبدانة والترهل .

هذه البدانة التى يحمل فيها الإنسان كمية من الشحوم والدهون ، ترهقه وتتعب قلبه الذى يضطر أيضاً أن يوصل الدم إلى كتل من الأنسجة فوق المعدل الذى أراد له الله أن يعوله... بالإضافة إلى ما تسببه السمنة من أمراض عديدة للجسد .



ويصر الأطباء من أجل صحة الجسد على إنقاص وزنه . ويضعون له حكماً لا بد أن يسير عليه يسمونه الريجيم *Regime* ، ويأمرون الإنسان البدن -الذي يعتبرونه مريضاً- بأن يضبط نفسه في الأكل ، بعد أن كان يأكل بلا ضابط .

إن الصائم الذي يضبط نفسه ، لا يحتاج إلى ريجيم .  
والصوم كعلاج روحي ، أسمى من العلاج الجسدي ، لأنه في نفس الوقت يعالج الروح والجسد والنفس معاً...

ليت الإنسان يصوم بهدف روحي ، من أجل محبته لله ، وسينصلح جسده تلقائياً أثناء صومه . فهذا أفضل من أن يصوم بأمر الطبيب لكي ينقص وزنه ...  
حقاً إنها لمأساة ، أن الإنسان يقضى جزءاً كبيراً من عمره ، يرى أنسجة لجسده ، ويكدس في هذا الجسم دهوناً وشحوماً ... ثم يقضى جزءاً آخر من عمره في التخلص من هذه الكتل التي تعب كثيراً في تكوينها واقتنائها ... !

ولو كان معتدلاً ، ولو عرف من البدء قيمة الصوم ونفعه ، ما احتاج إلى كل هذا الجهد في البناء والهدم ...

لعل هذا يذكرني بالتي تظل تأكل إلى أن يفقد جسدها رونقه . ثم ينصحها الأطباء أن تصوم وتقلل الأكل وتتبع الريجيم . وهكذا تقلل الأكل ، ليس من أجل الله ، وإنما من أجل جمال الجسد ... فهي لا تأكل ، وفي نفس الوقت لا تأخذ بركة الصوم ، لأنها ليست محبة في الله تفعل هذا ... !

أما كان الأجدر بكل هؤلاء أن يصوموا ، فتستفيد أجسادهم صحياً ، ولا تفقد رونقها ، وفي نفس الوقت تسمو الروح وتقرب إلى الله .

صوموا إذن لأجل الله ، قبل أن يرغمكم العالم على الصوم بدون نفع روحي .  
ولعل من فوائد الصوم أيضاً ، وبخاصة فترات الإنقطاع والجوع ، أن :

#### ٤ - الصوم يساعد على علاج كثير من الأمراض .

ومن أهم الكتب التي قرأتها في هذا المجال ، كتاب ترجم إلى العربية سنة ١٩٣٠ باسم (التطبيب بالصوم) للعالم الروسي ألكسى سوفورين .

وقد ذكر هذا العالم أن الصوم يساعد على طرد السموم من الجسم (التكسينات *Toxins*) ، التي على الرغم من أن كثيراً منها يتخلص منه الجسم بعمليات الإخراج المختلفة ، إلا أن جزءاً قد يتبقى يصلح الصوم لطرده ...



ويقول هذا العالم أيضاً إن الجسم في صومه ، إذ لا يجد ما يكفيه من غذاء ، تتحلل بعض أنسجته ، وأولها الدهون والشحوم والأنسجة المصابة والمتقيحة ، وهكذا يتخلص منها الجسد .

وقد وجد هذا العالم أن الصوم الإنقطاعي الطويل المدى ، بنظام خاص ، يعالج كثيراً من الأمراض . وإنى أعرض بحثه للدراسة كراى لعالم إختبر ما ورد في كتابه ... هل هناك فوائد أخرى يقدمها الصوم للجسد ؟ نعم :

#### ٥ - الصوم يجعل الجسد خفيفاً ونشطاً .

آباؤنا الذين أتقنوا الصوم ، كانت أجسادهم خفيفة ، وأرواحهم منطلقة . كانت حركاتهم نشطة ، وقلوبهم قوية ، وكانوا يقدرون على المشى في اليوم عشرات الكيلومترات دون تعب . يتحركون في البرية كالأياثل . ولم تثقل أذهانهم بل كانت صافية جداً . وهكذا منحهم الصوم نشاطاً للجسد وللروح وللذهن . وقد وجدوا في الصوم راحتهم ، ووجدوا فيه لذتهم ، فصارت حياتهم كلها صوماً .

٦ - لا يقل أحد إذن إن الصوم أو الطعام النباتي يضعف الصحة ، لأنه في الواقع يقويها .

فليس الصوم مجرد علاج للروح ، إنما هو علاج للجسد أيضاً . ولم نسع أبداً أن الطعام النباتي قد أضعف أحداً ...

إن دانيال والثلاثة فتية لم يأكلوا لحماً من مائدة الملك ، واكتفوا بأكل البقول فصارت صحتهم أفضل من غيرهم ( دا : ١٥ ) .

والآباء السواح ، وآباء الرهبنة الكبار ، كانوا متشددين جداً في صومهم ، ولم نسع أبداً أن الصوم أضعف صحتهم ، بل كانت قوية حتى في سن الشيخوخة .

وأبونا آدم لم يقل أحد إنه مرض وضعف بسبب الطعام النباتي ، وكذلك أمنا حواء ، وكل الآباء قبل فلك نوح ... فاطمئنا إذن على صحتكم الجسدية ...

الذي يتعب الجسد ليس هو الصوم ، بل الأكل .

تتعب الجسد كثرة الأكل ، والتخمة ، وعدم الضوابط في الطعام ، وكثرة الأخلاط غير المتجانسة في الطعام ، ودخول أكل جديد على أكل لم يهضم داخل الجسد . كما يتعب الجسد أيضاً الطاقات الحرارية الزائدة التي تأتي من أغذية فوق حاجة الإنسان . وما أكثر الأمراض التي سببها الأكل .



لذلك يجب أن تتحرروا من فكرة أن الصوم يتعب الصحة .

إنها فكرة خاطئة ، ربما نبتت أولاً من حنو الأمهات الزائد على صحة أبنائهن ، حينما كانت الأم تفرح إذ ترى إبناً سميناً وممتلئ الجسم ، وتظن أن هذه هي الصحة ! بينما قد يكون السمين أضعف صحة من الرفيع .

حنو الأمهات الخاطيء كان يمنع الأبناء من الصوم ، أو كان يخيفهم من الصوم . ونقول إنه حنو خاطيء ، لأنه لا يهتم بروح الإبن كما يهتم بجسده ، كما لو كانت أولئك الأمهات أمهات لأجساد أبنائهن فقط . وفي إشفاق الأم على جسد إبنا كانت تهتم بغذاء هذا الجسد ، دون أن تلتفت إلى غذاء روحه !

ومع ذلك سمعنا عن أطفال قديسين كانوا يصومون .

ولعل من أمثلة هؤلاء القديس مرقس المتوحد بجبل أنطونيوس الذى بدأ صومه منذ طفولته المبكرة ، واستمر معه الصوم كمنهج حياة .

وكذلك القديس الأنبا شنوده رئيس المتوحدين الذى كان فى طفولته يعطى طعامه للرعاة ويظل منتصباً فى الصلاة وهو صائم حتى الغروب وهو بعد فى التاسعة من عمره .

كان الصوم لكل كباراً وصغاراً ، منحهم جميعاً صحة وقوة .

وقد خلص أجسادهم من الدهن والماء الزائدين .

وهكذا حفظت لنا كثير من أجساد القديسين دون أن تتعفن . بسبب البركة التى حفظ بها الرب هذه الأجساد مكافأة على قداستها ، هذا من جهة . ومن جهة أخرى لأن هذه الأجساد كانت بعيدة عن أسباب التعفن ، بسبب قلة ما فيها من رطوبة ومن دهن .

قد تحفظ اللحوم فترة طويلة بلا تعفن ، إذا شَوَّحوها ( قددوها ) أى عرضوها للحرارة التى تطرد ما فيها من ماء وتذيب ما فيها من دهن ، فتصبح فى جفاف يساعد على حفظها . إلى حد ما ، هكذا كانت أجساد القديسين بالصوم ، بلا دهن ، بلا ماء زائد ، فلم يجد التلف طريقاً إليها ...

ولكن لماذا نركز على الجسد ؟ هل الصوم فضيلة للجسد فقط ؟



## الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد بعيداً عن الروح . فكل عمل لا تشترك فيه الروح لا يعتبر فضيلة على الإطلاق . فما هو عمل الجسد في الصوم؟ وما هو عمل الروح؟

الصوم الحقيقي هو عمل روحى داخل القلب أولاً .  
وعمل الجسد في الصوم ، هو تمهيد لعمل الروح ،  
أو هو تعبير عن مشاعر الروح .

الروح تسمو فوق مستوى المادة والطعام ، وفوق مستوى الجسد ، فتقود الجسد معها في موكب نصرتها، وفي رغباتها الروحية . ويعبر الجسد عن هذا بممارسة الصوم .

إن قصرنا تعريفنا للصوم على إنه إذلال للجسد بالجوع والإمتناع عما يشتهي ، نكون قد أخذنا من الصوم سلبياته ، وتركنا عمله الإيجابى الروحى .

الصوم ليس جوعاً للجسد ، بل هو غذاء للروح .

ليس الصوم تعذيباً للجسد ، أو استشهاداً للجسد ، أو صليباً له ، كما يظن البعض . إنما الصوم هو تسامى الجسد ليصل إلى المستوى الذى يتعاون فيه مع الروح . ونحن فى الصوم لا نقصد أن نعذب الجسد ، إنما نقصد ألا نسلك حسب الجسد ، فيكون الصائم إنساناً روحياً وليس إنساناً جسدياً .

الصوم هو روح زاهدة ، تشرك الجسد معها فى الزهد .

والصوم ليس هو الجسد الجائع ، بل الجسد الزاهد .

وليس الصوم هو جوع الجسد ، إنما بالأكثر هو تسامى الجسد وطهارة الجسد . ليس هو حالة الجسد الذى يجوع ويشتهى أن يأكل ، بل الجسد الذى يتخلص من شهوة الأكل . ويفقد الأكل قيمته فى نظره...

الصوم فترة ترتفع فيها الروح ، وتجذب الجسد معها .

تخلصه من أحماله وأثقاله ، وتجذبه معها إلى فوق ، لكى يعمل معها عمل الرب بلا عائق . والجسد الروحى يكون سعيداً بهذا .

الصوم هو فترة روحية ، يقضيها الجسد والروح معاً فى عمل روحى . يشترك



الجسد مع الروح في عمل واحد هو عمل الروح . يشترك معها في الصلاة والتأمل والتسبيح والعبادة الإلهية .

**نصلي ليس فقط بجسد صائم ، إنما أيضاً بنفس صائمه .**

بفكر صائم وقلب صائم عن الشهوات والرغبات ، وبروح صائمه عن محبة العالم ، فهي ميتة عنه ، وكلها حياة مع الله ، تتغذى به وبمحبتة .

الصوم بهذا الشكل هو الوسيلة الصالحة للعمل الروحي . هو الجو الروحي الذي يحيا فيه الإنسان جميعه ، بقلبه ونفسه وروحه وفكره وحواسه وعواطفه .

الصوم هو تعبير الجسد عن زهده في المادة والماديات ، واشتياقه إلى الحياة مع الله . وهذا الزهد دليل على اشتراك الجسد في عمل الروح . وفي صفاتها الروحية . وبه يصبح الجسد روحياً في منهجه ، وتكون له صورة الروح .

في الصوم لا يهتم الإنسان بما للجسد . لا تهم الروح بهذا ، ولا يهتم الجسد به أيضاً في حالته الروحية .

### لا تهموا بما للجسد

في حديث الرب عن الغذاء الروحي ، نسمعه يقول :

**إعملوا لا للطعام البائذ ، بل للطعام الباقي للحياة الأبدية ( يو ٦ : ٢٧ ) .**

وبعد هذا يحدثهم عن الخبز النازل من السماء ، الخبز الحقيقي ، خبز الله ، خبز الحياة ( يو ٦ : ٣٢ - ٣٥ ) . إنه هنا يوجه إلى الروح وغذائها ، ويقود تفكيرنا في اتجاه روحي ، حتى لا نشتغل بالجسد وطعامه .

وحيثما ذكر عبارة « ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان » ( مت ٤ : ٤ ) . إنما أراد بهذا أنه ينبغي للإنسان ألا يحيا جسدياً يعتمد على الخبز كطعام له ، ناسياً الروح وطعامها . وعن طعام الروح هذا قال لتلاميذه « لى طعام لا كل لستم تعرفونه » ( يو ٤ : ٣٢ ) . وهنا يخطر على فكرنا سؤال هو :

**هل كان المسيح على الجبل صائماً أم يتغذى ؟**

والجواب هو : كان صائماً ، وكان أيضاً يتغذى .

كان صائماً من جهة الجسد . وكان يتغذى من جهة الروح .



نعطى للجسد شهوات ورغبات ، إنما نعطيه تسامياً ، وارتفاعاً عن المادة ، وتسليم ذاته للروح . لأن الرسول يقول « ولكن إهتمام الجسد هو حياة وسلام » ( روم ٦ : ٨ ) .  
هذا هو الصوم . لذلك أمام عبارات الرسول نسأل :

**هل أنت في الصوم تهتم بما للروح ؟**

هذا ما نود أن نخصص له الفصول المقبلة ، لكي يكون صومنا روحانياً ومقبولاً أمام الله . ولكي لا نركز إهتمامنا في الجانب الجسدي من الصوم ، ونغفل العمل الروحي ، ولكي نفهم الصوم بطريقة روحية ، ويكون لنا فيه منهج روحي لنفعلنا ...  
وإن كان الصوم ليس هو مجرد جوع للجسد ، إنما هو بالأحرى غذاء للروح .  
فلنبحث عن أغذية الروح ما هي ؟ وهل تناولها أثناء الصوم أم لا ؟





## الفصل الثالث

# قدس الصوم

ما معنى كلمة قدسوا؟  
ما هو هدف صومك؟  
أصوام باطلة ومرفوضة  
ما علاقة الله بصومك؟  
روحك تنتعش في الصوم الكبير  
الصوم الكبير



قال الرب على لسان يوثيل النبي « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » ( يوثيل ١٤ : ٢ ، ١٥ : ١ ) . فما معنى تقديسنا للصوم ؟ وكيف يكون ؟

### معنى عبارة « قدسوا صوماً »

كلمة « تقديس » كانت في أصلها اليوناني تعني التخصيص .

فلما قال الرب لموسى « قدس لي كل بكر ، كل فاتح رحم ... إنه لي » ( خر ١٣ : ٢ ) . كان يعني خصص لي هؤلاء الأبقار ، فلا يصيرون لغرض آخر: أبقار الناس كانوا يتفرغون لخدمة الرب قبل اختيار هرون وأولاده . وأبقار البهائم كانت تقدم ذبائح ...

والثياب المقدسة هي المخصصة للرب لخدمة الكهنوت . وفي هذا قال الرب لموسى النبي « فيصنعون ثياباً مقدسة لهرون أخيك ولبنيه ، ليكون لي » ( خر ٢٨ : ٥ ) .  
أواني المذبح هي أوان مقدسة للرب ، لأنها مخصصة لخدمته ، لا يمكن أن تستخدم في غرض آخر . وتقديس بيت للرب معناها تخصيص بيت للرب ، فلا يمكن أن يستخدم في أي غرض آخر سوى عبادة الرب « بيتي بيت الصلاة يدعى » ( مت ٢١ : ١٣ ) .

ولعل البعض يسأل : ما معنى قول الرب عن تلاميذه « من أجلهم أقدم أنا ذاتي ... » ( يو ١٧ : ١٩ ) ؟ معناها أخصص ذاتي لأجلهم ، أي لأجل الكنيسة ، لأنني جئت لأفدى هؤلاء ...

وهذه تكون المقدسات هي المخصصات للرب .

أي أنها أشياء للرب وحده وليس لغيره ، هي مخصصة للرب ، مثل البكور مثلاً . وفي هذا يقول الرب على لسان حزقيال النبي « هناك أطلب تقدماتكم وباكورات جزاكم مع جميع مقدساتكم » ( حز ٢٠ : ٤٠ ) . ويقول عن بكور كل شجرة مثمرة « وفي السنة الرابعة يكون كل ثمرها قدساً لتمجيد الرب » ( لا ١٩ : ٢٤ ) أي يكون ثمرها مخصصاً للرب ، يُعطى لكهنة الرب ( حز ٤٤ : ٣٠ ) .

والأموال التي تدخل إلى خزانة الرب في الهيكل ، قيل عنها « تكون قدساً للرب ، وتدخل في خزانة الرب » ( يش ٦ : ١٩ ) . أي تخصص للرب .



وبنفس المعنى كان تقديس الأيام أى تكون مخصصة للرب .  
فعبارة « أذكر يوم السبت لتقدسه » ( خر ٢٠ : ٨ ) أى تخصص هذا اليوم  
للرب « لا تعمل فيه عملاً ما » إنه للرب . وبنفس المعنى تقديس كل مواسم  
الرب ، كل أعياده . تقام فيها محافل مقدسة ، وتخصص تلك الأيام للرب . لا يعمل  
فيها أى عمل ( لا ٢٣ : ٣ ، ٧ ، ٨ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٣١ ، ٣٦ ) .

وهكذا تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب .  
تكون أيام الصوم مقدسة ، أى مخصصة للرب . هى أيام ليست من نصيب  
العالم ، ولكنها نصيب الرب ، قدس للرب .

ولهذا وضع الوحي الإلهى هذا المعنى بقوله « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » .  
لأن الإعتكاف يليق بتقديس الصوم للرب أى بتخصيصه له .  
ولكن ماذا تستطيع أن تفعل ، إن لم يكن بإمكانك أن تخصص كل الوقت  
للرب ؟ وإن لم تستطع أن تعتكف بسبب أعمالك الرسمية .  
إعتكف ما تستطيعه من الوقت لكى تتفرغ للرب . وإن ضاق وقتك على الرغم  
منك ، فهناك معنى آخر للتخصيص :

**على الأقل : خصص هدف الصوم للرب .**  
وهكذا يكون صوماً مقدساً ، أى مخصصاً للرب فى هدفه ، وفى سلوكه . وهذا  
ندخل فى المعنى المتداول لكلمة مقدس ، أى طاهر ، لأنه للرب ...  
فهل هدف صومك هو الرب .

## ما هو هدف صومك ؟

لماذا نصوم ؟ ما هو هدفنا من الصوم ؟ لأنه بناء على هدف الإنسان ، تتحدد  
وسيلته . وأيضاً بناء على الهدف تكون النتيجة .

هل نحن نصوم ، مجرد أن الطقس هكذا ؟

لمجرد أنه ورد فى القطمارس ، أو التقويم ( النتيجة ) ، أن الصوم قد بدأ ، أو قد  
أعلنت الكنيسة هذا الأمر ؟ إذن فالعامل القلبي الجوانى غير متكامل ... طبعاً طاعة  
الكنيسة أمر لازم ، وطاعة الوصية أمر لازم . ولكننا حينما نطيع الوصية ، ينبغى أن



نطيعها في روحانية وليس في سطحية... وإن كانت الكنيسة قد رتبت لنا هذا الصوم، فقد رتبته من أجل العمق الروحي الذي فيه. فما هو هذا العمق الروحي؟ وما هدفنا من الصوم؟

**هل هدفنا هو مجرد حرمان الجسد وإذلاله؟**

في الواقع إن حرمان الجسد ليس فضيلة في ذاته، إنما هو مجرد وسيلة لفضيلة، وهى أن تأخذ الروح مجالها. فهل نقتصر على الوسيلة، أم ندخل في الهدف منها وهو إعطاء الروح مجالها؟...

ما أكثر الأهداف الخاطئة التي تقف أمام الإنسان في صومه!

**فقد يصوم البعض مجرد أن يرضى عن نفسه.**

لكي يشعر أنه إنسان بار، يسلك في الوسائط الروحية، ولا يقصر في أية وصية... أو قد يصوم لكي ينال مديحاً من الناس في صومه، أو في درجة صومه... وهكذا يدخل في مجال المجد الباطل، أي يدخل في خطية!

ما هو إذن الهدف السليم من الصوم؟

**الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبتنا لله.**

من أجل محبتنا لله، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله. ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقاً في طريق الروح. لذلك نخضعها بالصوم لكي تتمشى مع الروح في عملها. وهكذا نود في الصوم، أن نرتفع عن المستوى المادى وعن المستوى الجسدانى، لكي نحيا في الروح، ولكي تكون هناك فرصة لأرواحنا البشرية أن تشترك في العمل مع روح الله، وأن تتمتع بمحبة الله وبعشرته.

حقاً أن التمتع بمحبة الله وحلاوة عشرته، من المفروض أن يكون أسلوب الحياة كلها. ولكن لاننسى أننا ننال ذلك بصورة مركزة في الصوم، فيها عمق أكثر، وحرص أكثر، كتدريب وكتمهيد لكي تكون هذه المتعة بالله هي أسلوب الحياة كلها.

**فنحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله.**

الصوم فيه اعتكاف، والإعتكاف فرصة للصلاة والقراءة الروحية والتأمل. والصوم يساعد على السهر وعلى المطانيات. والسهر والمطانيات مجال للصلاة. والصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار على الرغبات. وهذا يساعد على التوبة التي هي الطريق



إلى الله وإلى الصلح معه . ونحن نصوم وفي صومنا نتغذى على كل كلمة تخرج من فم الله (مت ٤) .

إذن من أجل محبة الله وعشرته ، نحن نصوم .  
نصوم ، لأن الصوم يساعد على الزهد في العالميات ، والموت عن الماديات .  
وهذا يقوينا على الإستعداد للأبدية والإلتصاق بالله .

إن كان الصوم إذن هو أيام مخصصة لله وحده ، وإن كنا نصوم من أجل الله ومحبهه ، فإن سؤالاً يطرح نفسه علينا وهو:

**هل هناك أصوام غير مخصصة لله ؟**

نعم ، قد توجد أصوام للبعض لا نصيب لله فيها . كإنسان يصوم ولا نصيب لله في حياته على الرغم من صومه ! يصوم وهو كما هو ، بكل أخطائه ، لم يتغير فيه شيء ! أو يصوم كعادة ، أو خوفاً من الإحراج لأجل سمعته كخادم . أو أن صيامه مجرد صوم جسدي كعلاقة بالجسد ، ولا دخل للروح فيه !

أو هو صوم مجرد إظهار المهارة ، والقدرة على الإمتناع عن الطعام . أو قد يكون صوماً عن الطعام ، وفي نفس الوقت يمتع نفسه بشهوات أخرى لا يقوى على الإمتناع عنها ... !

**يظن البعض أن الصوم مجرد علاقة بين الإنسان وبين الطعام ، دون أن يكون الله طرفاً ثالثاً فيها .**

كل اهتماماته في صومه هي هذه : ما هي فترة الإنقطاع ؟ متى يأكل ؟ وكيف ينمو في إطالة فترة إنقطاعه ؟ وماذا يأكل ؟ وكيف يمنع نفسه عن أصناف معينة من الطعام ؟ وكيف يطوى أياماً ... ؟

كأن الصوم بين طرفين فقط هو والطعام ، أو هو والجسد ! دون أن يكون الله طرفاً في هذا الصوم بأية صورة من الصور !! أحقاً هذا صوم ؟!

إن الصوم ليس هو مجرد تعامل مع الجسد ، بل هو تعامل مع الله . والصوم الذي لا يكون الله فيه ، ليس هو صوماً على الإطلاق .

**نحن من أجل الله نأكل ، ومن أجله نصوم .**

من أجل الله نأكل ، لكي ينال هذا الجسد قوة يستطيع بها أن يخدم الله ، وأن يكون أميناً في واجباته تجاه الناس . ونحن من أجل الله نجوع لكي نخضع الجسد فلا



يخضع إلى الله . ولكي يكون الجسد تحت سيطرتنا ، ولا نكون نحن تحت سيطرة الجسد ، لكي لا تكون رغبات الجسد وشهواته هي قائدتنا في تصرفاتنا . وإنما نسلك حسب الروح وليس حسب الجسد ، من أجل محبتنا لله ، وحفاظاً على شركتنا مع روحه القدوس .

أما في غير ذلك فيكون الصوم مرفوضاً من الله .

## أصوام باطلة ومرفوضة

ليس كل صوم مقبولاً من الله . فهناك أصوام باطلة ، لا تعتبر بالحقيقة أصواماً ، وهي مرفوضة من الله . وقد قدم لنا الكتاب أمثلة من هذه الأصوام المرفوضة .

### ١ - منها الصوم الذي لكسب مديح الناس .

الصوم المكشوف الظاهر ، الذي يشاء أن يكون مكشوفاً لكي يراه الناس ويمتدحوه . وعن هذا الصوم قال السيد الرب في عظته على الجبل :

« ومتى صمتم فلا تكونوا عابسين كالمرائين ، فإنهم يغيرون وجوههم لكي يظهروا للناس صائمين . الحق أقول لكم إنهم قد استوفوا أجرهم . وأما أنت فتصمت ، فادهن رأسك واغسل وجهك ، لكي لا تظهر للناس صائماً بل لأبيك الذي في الخفاء . فأبوك الذي يرى في الخفاء يجازيك علانية » (مت ٦ : ١٦-١٨) .

هذا الصوم الذي لمديح الناس ، ليس لأجل الله ، ولا نصيب لله فيه . لذلك هو صوم باطل .

### ٢ - وصوم الفريسي المفتخر مثال آخر لصوم غير مقبول .

هذا الفريسي الذي وقف أمام الله يتباهى بفضائله ويقول « أصوم يومين في الأسبوع وأعشر جميع أموالى » . وفي نفس الوقت كان يدين العشار قائلاً عن نفسه « لست مثل سائر الناس الظالمين الخاطفين الزناة ولا مثل هذا العشار » . لذلك لم يخرج من الهيكل مبرراً ، مثلما خرج العشار المنسحق القلب ( لو ١٨ : ٩-١٤ ) .

وهذا المثل يرينا أن الصوم الذي لا يمتزج بالتواضع والإنسحاق هو صوم مرفوض من الله لأن صاحبه يظن في نفسه أنه بار ، ويحتقر الآخرين ( لو ١٨ : ٩ ) .

### ٣ - الصوم الذي هدفه خاطيء ، صوم غير مقبول .

ومن أمثلة هذا الصوم أولئك اليهود الذين صنعوا اتفاقاً فيما بينهم « وحرموا



أنفسهم قائلين إنهم لا يأكلون ولا يشربون حتى يقتلوا بولس . وكان الذين صنعوا هذا التحالف نحو أربعين» (أع ٢٣ : ١٢ ، ١٣) . وطبعاً كان صومهم هذا خطية . بل لا نستطيع أن نسميه صوماً بالمعنى الروحي .

#### ٤ - صوم الشعب الخطيء أيام أرمياء النبي .

هؤلاء لم يقبل الرب صومهم ، بل قال عنهم لأرمياء النبي « لا تصل لأجل هذا الشعب للخير . حين يصومون لا أسمع صراخهم . وحين يُصعدون محرقة وتقدمة لا أقبلهم . بل بالسيف والجوع والوبأ أنا أفنيهم » (أر ١٤ : ١١ ، ١٢) . هؤلاء لم يقبل الرب أصوامهم ولا صلواتهم ولا محرقاتهم ، لأنهم كانوا يعيشون في الشر ، وقلوبهم لم تكن طاهرة قدامه ...

إذن الصوم البعيد عن التوبة هو صوم غير مقبول .

فالله يريد القلب النقي ، أكثر مما يريد الجسد الجائع .

والإنسان الذي يصوم فه عن الطعام ، ولا يصوم قلبه عن الخطايا ، ولا يصوم لسانه عن الأباطيل ، فصوم هذا الإنسان باطل ، حتى إن سلم جسده ليحترق فلا ينتفع شيئاً ( ١ كو ١٣ : ٣ ) .

#### ٥ - والصوم البعيد عن الرحمة والصدقة ، غير مقبول .

وقد شرح الرب هذا الأمر لإشعيا النبي ، فقال له « يقولون لماذا صمنا ولم ننظر؟ ذللنا أنفسنا ولم تلاحظ؟ ... ها إنكم للخصومة والنزاع تصومون ... أمثل هذا يكون صوم أختاره ... هل تسمى هذا صوماً ويوماً مقبولاً للرب؟! أليس هذا صوماً أختاره: حل قيود الشر، فك عقد النير، وإطلاق المسحوقين أحراراً... أليس أن تكسر للجائع خبزك، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك... » (أش ٥٨ : ٣-٧) .

فالذي يصوم ، حتى ولو كان صوماً بتذلل بالمسوح والرماد ، يحني فيه كالأسلة رأسه ، هو صوم غير مقبول ، إن لم يكن ممتزجاً بأعمال الرحمة وبنقاوة القلب ...

#### ٦ - والصوم الذي ليس لأجل الله ، صوم باطل .

فقد يصوم إنسان ، لأن الأطباء أمره بهذا .

وقد يصوم آخر من أجل رشاقة جسده وحسن منظره .

وكلاهما ليس من أجل الله ، ولا ينتفع روحياً بصومه .



وقد يصوم إنسان ثالث ، بأسلوب إضراب عن الطعام ، وليس بهدف روحى ، ولا من أجل الله ... كما يمتنع رابع عن الطعام حزناً أو يأساً ، ولا نستطيع أن نعتبر أحداً من هؤلاء صائماً بالحقيقة .

نعود ونقول : كل صوم ليس هو من أجل الله ، وليس هو بسبب روحى ، لا يمكن أن نعتبره صوماً على الإطلاق ، ولا يقبله الله .

### فما هو الصوم الروحى المقبول أمام الله ؟

هو الصوم الذى تكوّن فيه علاقة عميقة مع الله .

الصوم الذى تشعر فيه بالله فى حياتك ، هو الفترة المقدسة التى تشعر أن الله يملكها ، وأنها مخصصة كلها لله ، وأن وجود الله ظاهر جداً خلالها فى كل تصرفاتك ، وعلاقتك بالله تزداد وتنمو فى كل يوم من أيام الصوم ، بمتعة روحية تشتهى بسببها أن يطول صومك ولا ينتهى .

لعل هذا يجعلنا نفحص سؤالاً هاماً وهو :

### ما علاقة الله بصومك ؟

ما الذى أخذه الله من صومك ؟ وما الذى أخذته أنت من الله ؟ ماذا أعطيت الله فى صومك ، وماذا أعطاك ؟ هل كان صومك فترة غير عادية فى حياتك ؟ أياماً مقدسة شعرت فيها بيقظة روحية تدعوك أن تذوق وتنظر ما أطيب الرب ؟ هل اختبرت فيها كيف تسلك حسب الروح وليس حسب الجسد ؟

### ليس الصوم هو تغيير طعام بطعام .

وليس هو امتناع فترة معينة عن الطعام ... كل هذه مجرد وسائل ، ولكنها ليست هى جوهر الصوم . فجوهر الصوم هو انطلاق الروح من مطالب هذا الجسد ، لكى يسمو الجسد معها ، ويرتفع الإنسان بعيداً عن ثقل المادة ، متجهين معاً فى اتجاه واحد هو محبة الله ، والتمتع بعشرته . هذا هو الصوم المقدس ، أى المخصص لله .

ثلاثة أشياء لا بد أن تخصصها لله فى صومك ، إن أردت أن تقدس هذا الصوم لله .

### فى الصوم تخصص القلب والفكر والإرادة لله .

فلا يكون كل صومك هو انشغال بالأكل والشرب . إنما امتناعك عن الأكل



والشرب ، وضبطك لنفسك فيما تأكل وتشرب ، إنما هو تدريب لهذه الإرادة كيف تقوى ، ولا تكون قاصرة على موضوع الطعام فحسب ، وإنما إرادتك التي نجحت في السيطرة على الطعام ، تقدم ذاتها لله في كل شيء .

**فلا تريد إلا ما يريد الله ...**

وهذه هي الحكمة من الصوم . أن منع النفس عن الأكل ، يمتد إلى أن يصير منعاً عاماً عن كل ما يغضب الله ... فلا يكفي أن تمنع نفسك عن الأطعمة الحيوانية ، أو عن الأكل عموماً ، وتبقى بلا ضابط في خطايا معينة ! إنما في صومك قدم إرادتك لله في كل تصرفاتك وقل له « لتكن لا إرادتي بل إرادتك » .

**إبحث إذن أين تشرذ إرادتك بعيداً عن الله .**

وركّز على هذه النقطة بالذات لكي تنجح فيها ، وتقدم لله إرادة صالحة ترضيه . وهذا التدريب الذي تسلك فيه أثناء الصوم ، سوف يصحبك بعده أيضاً . لأنه من غير المعقول أن تضبط نفسك في البعد عن خطايا معينة أثناء الصوم ، ثم تبيح هذا الأمر لنفسك عندما ينتهى الصوم ! وإلا فما الذى تكون قد استفدته من صومك ؟!

**إحرص أن يكون الصوم قد غير فيك شيئاً .**

لا تأخذ من الصوم مجرد تغيير الطعام ، إنما تغيير الحياة إلى أفضل ... تغيير النقائص التي فيك ، والضعفات التي تحسها في علاقتك مع الله والناس . لأنه ماذا تستفيد إن قهرت نفسك خلال خمسة وخمسين يوماً في الصوم الكبير ، وخرجت من الصوم كما كنت تماماً قبله ، دون أن تكون علاقة حب مع الله ، وعلاقة ثبات فيه ؟!

**تأمل كم صوماً مر عليك ، وأنت كما أنت !**

كم هي الأصوام التي صمتها ، منذ أن عرفت الله حتى الآن ؟ كم سنة مرت عليك ، وفي كل سنة عدد من الأصوام ، مع أربعاء وجمعة في كل أسبوع . تأمل لو كنت في كل صوم منها تنجح إرادتك ، ولو في الإنتصار على نقطة ضعف معينة ، حتى تصطلح مع الله فيها وتذوق حلاوة مشيئته ... ترى لو سلكت هكذا ، كم كنت ترى حصاد حياتك وفيراً في الروحيات ، وكم كانت علاقتك بالله تزيد وتعمق ...

**لا تأخذ من الصوم شكلياته ، بل أدخل إلى العمق .**

فليس الصوم مجرد شكليات ورسميات ، ولا هو مجرد فروض أو طقوس ، إنما هو



نعمة أعطيت لنا من الله ، ونظمتها الكنيسة لخيرنا الروحي . لأجل تنشيط أرواحنا ، وتذكيرنا بالمثالية التي ينبغي أن نسلك فيها ، وتدريبنا على « القداسة التي بدونها لا يعاين أحد الرب » (عب ١٢ : ١٤) .

### الصوم إذن فترة مقدسة مثالية غير عادية .

يحتاج إلى تدبير روحي من نوع خاص يتفق مع قدسيتها . حالما يبدأ الصوم نشعر أننا دخلنا في حياة لها سموها ، وفي أيام غير عادية نتدرب فيها على حياة الكمال . ولذلك لا يجوز أن تمر علينا شأنها كباقي الأيام... إنها صفحة جديدة في علاقتنا مع الله ، ندخلها بشعور جديد وبروح جديدة...

حقاً إن كل أيام حياتنا ينبغي أن تكون مقدسة . ولكن فترة الصوم هي أيام مقدسة غير عادية . وإن سلكنها فيها حسناً ، سنصل إلى قدسية الحياة كلها... إنها فترة نتفرغ فيها لله على قدر إمكاننا ، ونعمق علاقتنا به .

### هل سمعتم عن الصوم الذي يخرج الشياطين ؟

وكيف قال الرب عن الشياطين « هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم » (مت ١٧ : ٢١) . فأى صوم هذا الذي لا تستطيع الشياطين أن تحتمله فتخرج ؟ أهو مجرد الإمتناع عن الطعام ؟ كلا بلا شك . بل إنها العلاقة القوية التي تربط الصائم بالله ، هذه التي لا يحتملها الشيطان... الدالة التي بين الإنسان والله ، دالة الحب وصلة الروح التي حرم منها الشيطان ، ما أن يراها حتى يتعب ويذهب... القلب الملتصق بالله في الصوم ، هذا يراه الشيطان فيهرب .

### فهل قلبك ملتصق بالله في الصوم ؟

هل تعطيه قلبك كما تعطيه إرادتك ؟ وهل تشعر بحبه أثناء الصوم ؟ وهل هذا الحب طابع واضح في صلواتك وتأملاتك أثناء الصوم ؟ وهل من أجل محبته نسيت طعامك وشرابك ، ولم تعد تهتم بشيء من هذا ؟

### وكأنك تقول لجسدك أثناء صومك :

أنا لست متفرغاً لك الآن . أكلت أو لم تأكل ، هذا موضوع لم يعد يشغلني أو يهمني... « لكل شيء تحت السموات وقت » . وليس هذا هو وقتك... أنا الآن مشغول بعمل روحي مع الله . فتعال اشترك معنا ، إن أردت أن يكون لك كيان في هذا الصوم . أما الطعام فليس الآن مجاله . طعامي الآن هو كل كلمة تخرج من فم الله .



هذه هي مشاعر من يقول في صومه مع القديس يوحنا الراهب :

**كنت في الروح في يوم الرب ( رؤ ١ : ١٠ ) .**

ولا شك أن يوم الصوم هو يوم للرب . فهل أنت « في الروح » أثناء صومك ؟ هل نسيت جسدك تماماً بكل ماله من رغبات ومطالب واحتياجات ، وفضلت أن تحيا في الروح خلال فترة الصوم ؟ ليس للجسد عندك سوى الضروريات التي لا قيام له بدونها... وكأنك تقول مع بولس الرسول « في الجسد أم خارج الجسد ، لست أعلم . الله يعلم » ( ٢ كور ١٢ : ٣ ) .

**هل يكون فكرك منشغلاً بالله في صومك ؟**

في أثناء القداس الإلهي ينادى الأب الكاهن قائلاً « أين هي عقولكم » ؟ ويجيب الشعب « هي عند الرب » . وأنا أريد أن أسأل نفس السؤال أثناء الصوم « أين هي عقولكم » ؟ أتستطيع أن تجيب « هي عند الرب » ؟ أليس الصوم فترة مقدسة لله ، مخصصة له ، يجب فيها أن ينشغل الفكر بالله وحده ؟ إفحص يا أخي نفسك ، وابحث عن أفكارك أين هي أثناء الصوم .

**هل مشاغل الدنيا تملأ فكرك أثناء الصوم ؟**

فأنت في دوامة العمل ، وفي دوامة الأخبار ، وفي دوامة الأحاديث مع الناس ، لا تجد وقتاً لله تعطيه فيه فكرك ! وربما تصوم حتى الغروب ، وفكرك ليس مع الله ، قد أرهقه الجولان في الأرض والتمشي فيها... ! وربما تفكر في التافهات ، وتتكلم عن التافهات ، والله ليس على فكرك ، لا تذكره إلا حيناً تجلس لتأكل ، فتصلي قبل الأكل ، وتذكر الله ، وتذكر أنك كنت صائماً ! هل هذا صوم روحى يريح ضميرك ؟ ! ليتك إذن تذكر قول داود النبي :

**جعلت الرب أمامي في كل حين .**

هو أمامي في كل عمل أعمله ، وفي كل كلمة أقولها . إنه شاهد على كل شيء . وأيضاً جعلته أمامي لأنه هدفي الذي لا أريد أن أتحوّل عنه لحظة واحدة . وهو أمامي لأنني من أجله وحده أصوم... أصوم لكي لا أنشغل عنه بل أجعله أمامي كل حين...

إن كنت في الأيام العادية ، ينبغي أن تضع الله أمامك في كل حين ، فكم بالأكثر في فترات الصوم التي هي مخصصة لله ومقدسة له ؟



إن كان الله ليس على فكرك ، فليست صائماً .

يوم الصوم الذى لا تفكر فيه فى الله ، اشطبه من أيام صومك ، إنه لا يمكن أن يدخل تحت عنوان « قدسوا صوماً » ...

ولكن لعل البعض يسأل : كيف يمكننى تنفيذ هذا الأمر ، وأنا أعيش فى العالم ، ولى مسؤوليات كثيرة ينبغى أن أفكر فيها ؟

إذن إحتفظ التوازن ، وأمامك ثلاث قواعد :

١ - لا تجعل مسؤولياتك تطفى ، بحيث تستقطب كل أفكارك ، ولا تبقى فى ذهنك موضعاً لله ... إجعل لمسئولياتك حدوداً ، واعط لربك مجالاً .

٢ - كل فكر لا يرضى الله إبعده عنك ، فهو لا يتفق مع المجال القدسى الذى تعيش فيه . وكما يقول القديس بولس الرسول « مستأسرين كل فكر لطاعة المسيح » ( ٢ كو ١٠ : ٥ ) . لذلك لا تنجس صومك بفكر خاطئ . فالفكر الذى يطيع المسيح استبقه معك ، والذى لا يطيع اطرده عنك .

٣ - إشرك الله معك فى أفكارك ، وفى أهداف أفكارك . وقل :

أنا من أجل الله أفكر فى هذا الموضوع .

أنت تفكر فى مسؤولياتك . حسناً تفعل . ولكن لا تجعلها منفصلة عن الله . الله هو الذى أعطاك هذه المسؤوليات . وأنت من أجله تفكر فيها . ولا يكون فكرك فيها منفصلاً عن الله ... من أجل الله تفكر فى شئون عملاك . ومن أجله تفكر فى دروسك ومذاكرتك . ومن أجله تفكر فى خدمتك وفى مسؤولياتك العائلية . بشرط أن هذا التفكير كله لا يبعدك عن الله الذى هو الأصل والأساس . فكر فى مسؤولياتك . وقل للرب أثناء ذلك :

إشترك فى العمل مع عبيدك .

طالب مثلاً يذاكر أثناء الصيام . والله يشترك معه . هو يذاكر ، والله يعطيه الفهم ، ويثبت المعلومات فى ذهنه وفى ذاكرته . وهذا التلميذ يقول للرب « أنا يارب لا أستطيع أن أفهم من ذاتى . أنت تجلس معى وتفهمنى ، وأشكرك بعد ذلك لأنك كنت معى ... وأنا أذاكر يارب ، ليس من أجل العلم ، ولا من أجل مستقبلى ، إنما من أجلك أنت ، لكى يعرف الكل أن أولادك ناجحون ، وأن كل عمل يقومون به يكونون أمناء فيه ، ويكون الرب معهم ويأخذ بيدهم ، فيحبك الناس بسببهم ... » .



**تقول الله : من أجلك آكل ، ومن أجلك أصوم .**

من أجلك آكل ، لكى آخذ قوة أقف بها فى الصلاة ، وأسهر بها فى التأمل ، وأخدم بها أولادك ، ويأخذ بها الناس فكرة أن أولادك أمناء فى عملهم . وأنا أصوم ، لكى يمكن لروحي أن تلتصق بك دون عائق من الجسد . هكذا تكون فى الصوم مع الله فى كل عمل عمله .  
**وتدخل فى شركة مع المسيح الذى صام .**

تشارك معه فى الصوم ، على قدر ما تستطيع طبيعتك الضعيفة أن تتحمل . هو صام عنك ، فعلى الأقل تصوم عن نفسك . وهو قد رفض هذا الخبز المادى ، وأنت تشارك معه فى رفض هذا الطعام البائد . وهو كان يتغذى بحبه للآب وعشرته معه ، وأنت أيضاً تكون كذلك . وهو انتصر على الشيطان أثناء صومه ، وأنت تطلب إليه أن يقودك فى موكب نصرته ...

**وهذا يكون الصوم فترة غذاء روحى لك .**

أخطر ما يتعب البعض فى الصوم ، أن يكون الجسد لا يتغذى ، والروح أيضاً لا تتغذى . وهذا الوضع يجعل الصوم فترة حرمان أو تعذيب ، وليس هذا هو المعنى الروحى للصوم . بل إن هذا الحرمان يعطى صورة قاتمة للصوم ، إذ يقتصر على حرمان الجسد (سلبياً) ويترك غذاء الروح من الناحية الإيجابية .

**وغذاء الروح معروف وهو :**

الصلاة ، والتأمل ، وقراءة الكتاب المقدس ، وكل القراءات الروحية كأقوال الآباء وسير القديسين ، والألحان والتسابيح ، والاجتماعات والأحاديث الروحية ، والمطانيات ، ... وما أشبه .  
وغذاء الروح يشمل أيضاً المشاعر الروحية ، ومحبة الله التى تتغذى بها الروح ، وكل أخبار الأبدية ...

**والروح إذا تغذت ، تستطيع أن تحمل الجسد .**

وهذا نراه واضحاً جداً فى أسبوع الآلام ، إذ تكون درجة النسك فيه شديدة ، وفترة الإنقطاع طويلة . ولكن الجسد يحتمل دون تعب ، بسبب الغذاء التى تأخذه الروح خلال هذا الأسبوع من ذكريات آلام المسيح ، ومن القراءات والألحان والطقوس الخاصة بالبصخة ، وتركيز العقل فى الرب وآلامه ...



وكثيراً ما يقرأ الإنسان ، ويشبع بالقراءة ولذتها ، ويحين موعد الطعام ، فلا يجد رغبة في الأكل ، بل كل رغبته أن يكمل القراءة . لأن الروح تغذت فحملت الجسد فلم يشعر بجوع ...

إذن اعط الروح غذاءها أثناء الصوم . وكن واثقاً إن غذاء الروح سيعطى الجسد قوة يحتمل بها الصوم . كما أن صوم الجسد يعطى عمل الروح قوة إذ يكون عملاً روحياً ممتزجاً بزهد الجسد وزهد الفكر . ولذلك نجد :

### صلوات الصوم أعمق ، وقداسات الصوم أعمق .

هي صلوات خارجة من جسد صائم قد أسلم قيادته للروح . وهي صلوات خارجة من قلب صائم عن الماديات ، ومن روح صائمة عن كل شهوة عالمية . لذلك تكون صلاة قوية . كصلوات الليل ونصف الليل التي يصلها الإنسان بجسد خفيف بعيد عن الأكل .

آباؤنا في أصوامهم كانوا يهتمون بعمل الروح . فاذا عن أكلهم ؟

### كانوا أيضاً في تناول الطعام يهتمون بعمل الروح .

وذلك أنهم كانوا يكلفون واحداً منهم يقرأ لهم شيئاً من سير القديسين وأقوال الآباء أثناء تناولهم للطعام ، حتى لا ينشغلون بالأكل المادى ولا يتفرغون له ، وحتى يكون لهم غذاؤهم الروحى أيضاً أثناء تناولهم غذاء الجسد . وهكذا تعودوا عدم التفرغ لعمل الجسد ، وتعودوا سيطرة الروح على كل عمل من أعمال الجسد . هناك وصايا تأمر بالصوم . ولكن آباءنا لم يصوموا بسبب الأمر .

لم يصوموا طاعة للوصية ، إنما محبة للوصية .

الطاعة درجة المبتدئين . ولكن الحب هو درجة الناضجين والكاملين .

وآباؤنا لم يكن الصوم بالنسبة إليهم أمراً ولا فرضاً ولا طقساً ، إنما كان لذة روحية ، وجدوا فيها شبعاً روحياً ، ووجدوا فيها راحة نفوسهم وأجسادهم .

وفي الصوم لم يقف آباؤنا عند حدود طاعة الوصية ،

وإنما دخلوا في روحانية الوصية ...

وروحانية الوصية الخاصة بالصوم هو خيرنا ، ولولا ذلك ما أمرنا الله بالصوم . وبالإضافة إلى ما قلناه ، سنشرح هذا الأمر بالتفصيل بمشيئة الرب في الفصل المقبل الخاص (بالفضائل المصاحبة للصوم) .

أما الآن فسنحدث عن أقدم أصوام السنة وهو الصوم الكبير .



## الصوم الكبير

الصوم الكبير عبارة عن ثلاثة أصوام :

الأربعين المقدسة في الوسط .

يسبقها أسبوع إما أن نعتبره أسبوعاً تمهيدياً للأربعين المقدسة ، أو تعويضياً عن أيام السبت التي لا يجوز فيها الإنقطاع عن الطعام .

يعقب ذلك أسبوع الآلام . وكان في بداية العصر الرسولي صوماً قائماً بذاته غير مرتبط بالصوم الكبير .

والصوم الكبير أقدس أصوام السنة .

وأيامه هي أقدس أيام السنة ، ويمكن أن نقول عنه إنه صوم سيدى ، لأن سيدنا يسوع المسيح قد صامه . وهو صوم من الدرجة الأولى ، إن قسمت أصوام الكنيسة إلى درجات .

هو فترة تخزين روحى للعام كله .

فالذى لا يستفيد روحياً من الصوم الكبير ، من الصعب أن يستفيد من أيام أخرى أقل روحانية . والذى يقضى أيام الصوم الكبير باستهانة ، من الصعب عليه أن يدقق في باقى أيام السنة .

حاول أن تستفيد من هذا الصوم فى ألقانه وقراءاته وطقوسه وروحياته الخاصة وقداساته التى تقام بعد الظهر .

كان الآباء يتخذون الصوم الكبير مجالاً للوعظ .

لأن الناس يكونون خلاله فى حالة روحية مستعدة لقبول الكلمة . حقاً إن الوعظ مرتب فى كل أيام السنة . ولكن عظات الصوم الكبير لها عمق أكثر . وهكذا فإن كثيراً من كتب القديس يوحنا ذهبى الفم ، كانت عظات له ألقاها فى الصوم الكبير ، وكذلك كثير من كتب القديس أوغسطينوس . بل إن الكنيسة كانت تجعل أيام الصوم الكبير فترة لإعداد المقبلين للإيمان .

فتعدهم بالوعظ فى الصوم الكبير ليتقبلوا نعمة المعمودية .

فكانت تقام فصول للموعوظين خلال هذا الصوم تلقى فيها عليهم عظات لتعليمهم قواعد الإيمان وتشبيهم فيها . وهكذا ينالون العماد فى يوم أحد التناصير ، لكى يعيدوا



مع المؤمنين الأحد التالى أحد الشعانين ويشاركون معهم فى صلوات البصخة وأفراح عيد القيامة .

ومن أمثلة ذلك عظات القديس كيرلس الأورشليمى لإعداد الموعوظين للإيمان ، بشرحه لهم قانون الإيمان فى أيام الصوم الكبير .

**ولاهتمام الكنيسة بالصوم الكبير جعلت له طقساً خاصاً .**

فله ألحان خاصة ، وفترة إنقطاع أكبر . وله قراءات خاصة ، ومردات خاصة ، وطقس خاص فى رفع بخور باكر ، ومطانيات خاصة فى القداس قبل تحليل الخدام نقول فيها ( اكلينومين تاغوناطا ) .

ولهذا يوجد للصوم الكبير قطمارس خاص . كما أنه تقرأ فيه قراءات من العهد القديم . وهكذا يكون له جو روحى خاص .

**وقد جعلت الكنيسة له أسبوعاً تمهيدياً يسبقه .**

حتى لا يدخل الناس إلى الأربعين المقدسة مباشرة بدون استعداد . وإنما هذا الأسبوع السابق ، يمهّد الناس للدخول فى هذا الصوم المقدس ، وفى نفس الوقت يعوض عن إفطارنا فى السبت التى لا يجوز الإنقطاع فيها .

**بل الكنيسة مهدت له أيضاً بصوم يونان .**

فصوم يونان ، أو صوم نينوى يسبق الصوم الكبير بأسبوعين ، ويكون بنفس الطقس تقريباً وبنفس الألحان ، حتى يتنبه الناس لقدوم الصوم الكبير ويستعدون له بالتوبة التى هى جوهر صوم نينوى .

وكما اهتمت الكنيسة بإعداد أولادها للصوم الكبير ، هكذا ينبغى علينا نحن أيضاً أن نلاقيه بنفس الإهتمام .

**وإن كان السيد المسيح قد صام هذا الصوم عنا ، وهو فى غير حاجة إلى الصوم ، فكم ينبغى أن نصوم نحن عن أنفسنا ، ونحن فى ميسس الحاجة إلى الصوم ، لكى نكمل كل بر ، كما فعل المسيح .**

ومن اهتمام الكنيسة بهذا الصوم أنها أسمته الصوم الكبير .

**فهو الصوم الكبير فى مدته ، والكبير فى قدسيته .**

إنه أكبر الأصوام فى مدته التى هى خمسة وخمسون يوماً . وهو أكبرها فى قدسيته ، لأنه صوم المسيح له المجد مع تذكّار آلامه المقدسة .



لذلك فالخطية في الصوم الكبير أكثر بشاعة .  
حقاً إن الخطية هي الخطية . ولكنها أكثر بشاعة في الصوم الكبير مما في باقي  
الأيام العادية . لأن الذى يخطئ في الصوم عموماً ، وفي الصوم الكبير خصوصاً ، هو  
في الواقع يرتكب خطية مزدوجة : بشاعة الخطية ذاتها ، يضاف إليها الإستهانة بقدسية  
هذه الأيام . إذن هما خطيئتان وليس واحدة .

**والإستهانة بقدسية الأيام ، دليل على قساوة القلب .**

فالقلب الذى لا يتأثر بروحانية هذه الأيام المقدسة ، لا شك أنه من الناحية  
الروحية قلب قاس . والذى يخطئ في الصوم ، ينطبق عليه قول السيد المسيح « إن  
كان النور الذى فىك ظلاماً ، فالظلام كم يكون » (مت ٦ : ٢٣) . أى إن كانت  
هذه الأيام المقدسة المنيرة فترة للظلام ، فالأيام العادية كم تكون !؟

**وقد اهتم الآباء الرهبان القديسون بالصوم الكبير .**

حياتهم كلها كانت صوماً . ولكن أيام الصوم الكبير كانت لها قدسية خاصة  
في الأجيال الأولى ، حيث كانوا يخرجون من الأديرة في الأربعين المقدسة ويتوحدون  
في الجبال . ولعلنا نجد مثلاً لهذا في قصة القديس زوسيا القس ولقائه بالقديسة مريم  
القبطية التائبة .

وهكذا كان أيضاً نفس الإهتمام في رهبنة القديس الأنبا شنودة رئيس  
المتوحدين ، وفي كثير من أديرة اثيوبيا .

**فلنتم نحن أيضاً بهذه الأيام المقدسة .**

إن كنا لا نستطيع أن نطوى الأيام صوماً كما كان يفعل السيد المسيح له المجد ،  
فعلى الأقل فلنسلك بالزهد الممكن ، وبالنسك الذى نستطيع أن نتمله .

وإن كنا لا نستطيع أن ننهر الشيطان ونهزمه بقوة كما فعل الرب ، فعلى الأقل  
فلنستعد لمقاومته . ولنذكر ما قاله القديس بولس الرسول في رسالته إلى العبرانيين  
مجاتباً « لم تقاوموا بعد حتى الدم مجاهدين ضد الخطية » (عب ١٢ : ٤) .

مفروض إذن أن يجاهد الإنسان حتى الدم في مقاومة الخطية .

إن كانت ثلاثة أيام صامتها استير وشعبها ، كان لها مفعولها القوي ، فكم  
بالأولى خمسة وخمسون يوماً يصومها الشعب كله في تضرع أمام الله ...

**هنا وأقول لأنفسنا في عتاب :**



كم صوم كبير مرّ علينا في حياتنا ، بكل ما في الصوم الكبير من روحيات ؟ لو  
كنا نحني فائدة روحية في كل صوم ، فما حصاد هذه السنين كلها في أصوامها  
الكبيرة التي صمناها ، وفي باقي الأصوام الأخرى أيضاً ؟  
إن المسألة تحتاج إلى جدية في الصوم ، وإلى روحانية في الصوم ، ولا نأخذ الأمر  
في روتينية أو بلا مبالاة .



# فضائل ومساخر ومصاحبة للصوم

الصوم مصحوب بفضائل  
التوبة  
الصلاة والعمل الروحي  
التذلل والإنسحاق  
ضبط النفس والإرادة  
الزهد والنسك  
الإعتكاف  
الصدقة



## الصوم مصحوب بفضائل

إن الذين يصومون ولا يستفيدون من صومهم ، لا بد أنهم صاموا بطريقة خاطئة ، فالعيب لم يكن في الصوم ، وإنما كان في الطريقة . وهؤلاء إما أنهم صاموا بطريقة جسدانية ، ولم يهتموا بالفضائل المصاحبة للصوم . أو إنهم إتخذوا الصوم غاية في ذاتها ، بينما هو مجرد وسيلة توصل إلى غاية . والغاية هي إعطاء الفرصة للروح .

### إن الصوم هو فترة روحيات مركزة .

فترة حب لله ، والتصاق به . وبسبب هذا الحب ارتفع الصائم عن مستوى الجسد والجسدانيات . هو ارتفاع عن الأرضيات ليتذوق الإنسان السمائيات . إنه فترة مشاعر مقدسة نحو الله . على الأقل فيها الشعور بالوجود مع الله والدالة معه . وهو فترة جهاد روحي : جهاد مع النفس ، ومع الله ، وجهاد ضد الشيطان .

### أيام الصوم هي أيام للطاقة الروحية وفترة تخزين .

فن عمق الروحيات التي يحصل عليها في الصوم ، يأخذ الصائم طاقة روحية تسنده في أيام الإفطار . فالذي يكون أميناً لروحياته في الصوم الكبير مثلاً ، يحصل على تخزين روحي يقويه أيام الخمسين المقدسة حيث لا صوم ولا مطانيات ... ولكي يكون صوم الإنسان روحياً ، عليه بالملاحظات الآتية :

#### ١ - يكون الصوم روحانياً في هدفه ودوافعه :

لا يكون اضطراراً ، أو لكسب المديح ، أو بسبب عادة . إنما يصوم لأجل محبة الله ، إرتفاعاً عن الماديات والجسدانيات لتأخذ الروح فرصتها .

#### ٢ - يكون الصوم فترة للتوبة ونقاوة القلب :

يحرص فيه الصائم على حياة مقدسة مقبولة أمام الله . فيها الإعتراف وتبكيك النفس ، وفيها التناول من الأسرار المقدسة ...

#### ٣ - يكون الصوم فترة غذاء روحي ببرنامج روحي قوي :

ويهتم فيه بكل الوسائط الروحية . ولا يركز حول أمور الجسد في الصوم ، وإنما على أمور الروح . واضعاً أمامه باستمرار ليس مجرد نوعية الطعام الصيامي ، وإنما قدسية أيام الصوم وما يليق بها ، لكي تقوى روحه فيها ...



الصوم يوصل إلى قوة الروح . وقوة الروح تساعد على الصوم .

وفي الصوم فضائل يرتبط بعضها ببعض الآخر .

الصوم يساعد على السهر لحنفة الجسد . والسهر يساعد على القراءة والصلاة ،  
والقراءة الروحية أيضاً تساعد على الصلاة . والعمل الروحي في مجموعه يحفظ  
الإنسان الروحي ساهراً . القراءة مصدر للتأمل ، والتأمل يقوى الصلاة . والصلاة  
أيضاً مصدر للتأمل ...

والصوم يرتبط بالمطانيات . والمطانيات تساعد على التواضع وانسحاق القلب .  
كما أن انسحاق الجسد بالصوم يوصل إلى انسحاق الروح .  
كما يرتبط الصوم بفضائل تتعلق بفرض الصوم .

فهناك صوم غرضه الإستعداد للخدمة ، كصوم الرسل . وصوم غرضه التوبة ،  
كصوم نينوى . وصوم غرضه إنقاذ الشعب ، كصوم استير... وهناك من يصوم لأجل  
غيره ، وفي ذلك حب وبذل ومشاركة . وكلها أصوام ممزوجة بفضائل خاصة .  
ليتنا نتذكر في صومنا أن السيد المسيح صام وهو ممتلىء بالروح . أما نحن فعلى  
الأقل فلنصم لكي نمتلىء بالروح .

## الصوم تصحبه التوبة

الصوم أيام مقدسة ، يحياها الإنسان في قداسة .

لا بد أن يكون فيها الفكر مقدساً ، والقلب مقدساً ، والجسد أيضاً مقدساً .  
الصوم فترة تريد فيها أن تقترب إلى الله ، بينما الخطية تبعدك عنه . لذلك يجب أن  
تبتعد عن الخطية بالتوبة ، لتستطيع الالتصاق بالله .

في الصوم ، يصوم الجسد عن الطعام ، وتصوم الروح عن كل شهوة أرضية ،  
وكل رغبة عالمية ، وتصوم عن الملاذ الخاصة بالجسد . وهكذا تقترب إلى الله  
بالتوبة . فاسأل نفسك : هل أنت كذلك ؟

بدون التوبة يرفض الله صومك ولا يقبله .

وهذا تكون لا رحمت سماءً ولا أرضاً . وتكون قد عذبت نفسك بلا فائدة... فإن  
أردت أن يقبل الله صومك ، راجع نفسك في كل خطاياك ، وارجع عنها... لقد  
أعطانا الله درساً ، حينما تقدم لمعمودية التوبة قبل صومه . وكان ذلك رمزاً .



## خذ مثلاً واضحاً من صوم نينوى .

قال عنهم الكتاب في صومهم إنهم رجعوا كل واحد عن طريقه الرديئة وعن الظلم الذى فى أيديهم (يون ٣ : ٨) . ولهذا السبب لم يشأ الرب أن يهلكهم « لما رأى أعمالهم أنهم رجعوا عن طريقهم الرديئة » (يون ٣ : ١٠) . ولم يقل لما رأى مسوحهم وصومهم ، بل لما رأى توبتهم هذه التى كانت هى العنصر الأساسى فى صومهم .

## وفى سفر يوثيل نرى مثلاً للتوبة المصاحبة للصوم .

حيث قال الرب للشعب على لسان نبيه « إرجعوا إلتى بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوح... مزقوا قلوبكم لا ثيابكم ، وارجعوا إلى الرب إلهكم لأنه رؤوف... » (يوثيل ٢ : ١٢ ، ١٣) . واضح هنا أن الصوم مصحوب بالتوبة والبكاء . إذن ليس هو مجرد إمتناع عن الطعام... إنه مشاعر قلب من الداخل نحو الله .

## وفى صوم دانيال النبى ، قدم توبة الشعب كله .

لقد صام ، واعترف للرب قائلاً « أخطأنا وأثمنا ، وعملنا الشر وحدنا عن وصاياك... لك يا سيد البر ، أما لنا فخرى الوجوه... يا سيد لنا خرى الوجوه ، لملوكنا ولرؤسائنا ولآبائنا ، لأننا أخطأنا إليك » (د ٩ : ٥-٨) .

## إذن اصطلح مع الله فى صومك ...

لا تقل « إلى متى يارب تنسانى ؟ إلى الانقضاء ؟ » (مز ١٢) . بل الأخرى أن تقول « إلى متى يارب أنساك ؟ إلى الانقضاء ؟ حتى متى أحجب وجهى عنك » .

طهروا إذن نفوسكم وقدسوها ، واستعدوا للقاء هذه الأيام . إستعدوا بإسكان الله فى قلوبكم ، وليس بمجرد الإمتناع عن الطعام . إن كنت فى خطية ، إصطلح مع الله . وإن كنت مصطلحاً معه ، عمق محبتك له .

## وإن أبطلت الخطية فى الصوم ، إستمر فى إبطالها بعده .

فليست التوبة قاصرة على الصوم فقط ، وإنما هى تليق بالصوم ، ويتدرب الإنسان عليها ، فيتلقى قلبه ، ويحتفظ بهذا النقاء كمنهج حياة . وفى ذلك كله ، أعدد نفسك للجهاد ضد الشيطان .



قال يشوع بن سيراخ « يا ابني إن تقدمت لخدمة ربك ، هبىء نفسك لجميع التجارب » ...

إن الشيطان إذ يرى صومك وتوبتك ، يحسد عملك الروحي ، فيحاربك ليفقدك ثمرة عملك ، ويلتمس الحيل لإسقاطك قائلاً لك « لن أتركك حتى تكمل كل بر » ... تذكر إذن قول القديس بطرس الرسول « قاوموه راسخين في الإيمان » ( ٢ بط ٥ : ٩ ) .

الصوم إذن فترة حروب روحية كما حدث للسيد له المجد ( مت ٤ ) . وهي أيضاً فترة إنتصار لمن يشترك مع المسيح في صومه .

### الصوم تصحبه الصلاة والعبادة

**الصوم بدون صلاة يكون مجرد عمل جسداني .**

وهكذا يفقد طابعه الروحي ويفقد فائدته الروحية ...

وليس الصوم هو الإكتفاء بمنع الجسد عن الطعام ، فهذه ناحية سلبية . أما الناحية الإيجابية فتظهر في إعطاء الروح غذاءها .

الذين يصومون ، وليس في أصوامهم أى عمل روحي ، لا صلاة ، ولا تأمل ، ولا قراءات روحية ، ولا ألحان ولا تراتيل ، ولا مطانيات ، هؤلاء تكون أصوامهم ثقلاً عليهم ، وبلا فائدة . ما الفرق بين هؤلاء وأصوام البوذيين والهندوس . وأين شركة الروح القدس في الصوم ؟!

الصوم فرصة للصلاة ، لأن صلاة واحدة تصلحها في صومك ، هي أعمق من مائة صلاة وأنت ممتلىء بالطعام وصوتك يهز الجبل !

**الكنيسة تعلمنا باستمرار إرتباط الصلاة بالصوم .**

وفي قسمة الصوم الكبير في القداس الإلهي تتكرر عبارة « بالصلاة والصوم » . والسيد المسيح لما تكلم عن إخراج الشياطين ، قال « هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم » وهكذا قرن الصوم بالصلاة .

**والأصوام المشهورة في الكتاب ، مرتبطة أيضاً بالصلاة .**

ففي صوم نحميا يقول « فلما سمعت هذا الكلام ، جلست وبكيت ، ونحت أياماً ، وصمت وصليت ... وقل « أيها الرب إله السماء ... لتكن أذنك مصغية وعيناك مفتوحتين ، لتسمع صلاة عبدك الذي يصلى إليك الآن نهراً وليلاً ... » ( نح ١ : ٤ -



(٦). وبدأ يعترف بخطاياہ وخطايا الشعب، طالباً الرحمة وتدخّل الرب...  
 وصوم عزرا أيضاً كان مصحوباً بالصلاة ( عز ٨ : ٢١ ، ٢٣ ) .  
 ودانيال النبي كان صومه مصحوباً بالصلاة والصراع مع الله ، بقوله : « أمل  
 أذنك يا إلهي واسمع . إفتح عينيك وانظر خرابنا والمدينة التي دعى إسمك عليها .  
 لأنه ليس لأجل برنا نطرح تضرعاتنا أمام وجهك ، بل لأجل مراحمك العظيمة . يا  
 سيد إسمع ، يا سيد إغفر ، يا سيد أصغ واصنع . لا تؤخر من أجل نفسك يا إلهي ،  
 لأن إسمك دعى على مدينتك وعلى شعبك » ( دا ٩ : ١٨ ، ١٩ ) .  
 وصوم نينوى كانوا فيه « يصرخون إلى الله بشدة » ( يون ٣ : ٨ ) .  
**فاصرخوا إلى الرب خلال صومكم ، وارفعوا إليه قلوباً منسحقة .**  
 وثقوا إن الله يستجيب لصومكم وصرائحكم ، وينتهر الرياح والأمواج ، فيهدأ  
 البحر. حقاً ما أعمق الصلوات ، إن كانت في أيام مقدسة ، ومن قلوب متذللة أمام  
 الله بالصوم ، ومتنقية بالتوبة ، وكم وكم يكون عمقها إن كانت مصحوبة أيضاً  
 بقداسات وتناول ...

درّب نفسك في الصوم على محبة الصلاة والصراع مع الله .

وقد كتبنا لك في الفصل الخامس مجموعة تدريبات عن الصلاة .

**والمهم في صلواتك أن تعطى الله قلبك وفكرك .**

ولا تحاول أن تريح ضميرك بشكليات ، بمجموعة من التلاوات لا عمق فيها  
 وليست خارجة من القلب ، ثم تقول « أنا صمت وصليت » ! فالرب يعاتب قائلاً  
 « هذا الشعب يكرمني بشفتيه ، أما قلبه فبتعد عني بعيداً » ( مر ٧ : ٦ ) . إن  
 الصلاة صلة ، فاشعر أثناء صلواتك وصومك ، أنك في صلة مع الله . وإن كان  
 تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب :

**فهل فترة صومك خصصتها للصلاة وللعمل الروحي ؟**

هل هي فترة صلاة وتأملات وقراءات روحية ، وتخزين روحي ، وتفرغ لله  
 وعشرته ؟ وهل صلواتك فيها أضعاف صلواتك في الأيام العادية . وإن لم تخصص فيها  
 أكبر وقت لله ، فهل خصصت له مشاعرك وعواطفك ؟

**إن الصوم المصحوب بعشرة الله ، يتحول إلى متعة روحية .**

وفي هذه المتعة ، يحاول الصائم أن يكثر من صومه ، ويصبح الطعام ثقلاً عليه ،  
 لأنه يرجعه إلى استعمال الجسد الذي استراح منه إلى حين طوال ساعات انقطاعه .



## الصوم مصحوب بالتذلل والبكاء

الصوم فترة تنسحق فيها الروح أمام الله ، بالتوبة والدموع وانكسار القلب واتضاعه ، فتعرف الذات ضعفها ، أنها تراب ورماد ، وتلجأ إلى القوة العليا .  
حينما ينسحق الجسد بالجوع ، تنسحق الروح أيضاً .  
وفي انسحاقها تتضع ، وتنحنى النفس أمام الله خاشعة ذليلة معترفة بخطاياها .  
وتذلل النفس يحزن قلب الله وقلوب السمائيين جميعاً .  
والإنسان في اتضاعه وشعوره بضعفه ، يشعر أيضاً بزهد في كل شيء ، ولا يتعلق قلبه بأية شهوة ، فيكلم الله بعمق .

**والكتاب المقدس يقدم أمثلة عديدة عن التذلل في الصوم :**  
لأن الله لا يحتمل أن يرى مذلة أبنائه أمامه . وما أكثر الأمثلة في سفر القضاة التي رأى فيها الله مذلة شعبه فنزل وخلصهم (قض ٢) ، « في كل ضيقهم تضايق ، وملاك حضرته خالصهم » (أش ٦٣ : ٩) . بتذلهم وانسحاقهم يتضعون . وقريب هو الرب من المتضعين ، ومنسحقو القلوب هو يخلصهم ...

**الصوم الذي أمر به يوثيل النبي ، مثال واضح .**  
قال : « تنطقوا ونوحوا أيها الكهنة ... أدخلوا ، بيتوا بالمسوخ يا خدام إلهي ... قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوثيل ١ : ١٣ ، ١٤) . « الآن - يقول الرب - إرجعوا إلى الرب إلهكم ... قدسوا صوماً نادوا باعتكاف ... ليخرج العريس من مخدعه ، والعروس من حجرتها . ليبك الكهنة خدام الرب بين الرواق والمذبح ، ويقولوا : أشفق يارب على شعبك ، ولا تسلم ميراثك للعار ، حتى تجعلهم الأمم مثلاً . لماذا يقولون بين الشعوب : أين إلههم ؟ » (يوثيل ٢ : ١٢-١٧) .

**إننا نرى هنا صورة تفصيلية للصوم المتكامل .**  
الصوم ، ومعه التوبة ( الرجوع إلى الله ) ، ومعه الصلاة ، والتذلل والبكاء والنوح ، والبعد عن الجسدانيات ، ومعه أيضاً الإعتكاف والمسوح ... هذا هو الصوم في كل عناصره ، وليس هو مجرد الإمتناع عن الطعام .

**مثال آخر ، هو صوم أهل نينوى .**  
صاموا ، حتى الأطفال والرضع ، لم يذوقوا ولم يأكلوا شيئاً . ولكنهم لم يكتفوا بهذا ، بل تذللوا أمام الله في المسوح والرماد . حتى الملك نفسه ، خلع تاجه وملابسه



الملكية . ولم يجلس على عرشه ، بل جلس معهم على المسوح والرماد... وصرخ الكل إلى الله بشدة (يون ٣) .

**كذلك أيضاً صوم نحميا ، وصوم عزرا**

قال عزرا الكاتب والكاهن « ناديت هناك بصوم على نهر أهوا ، لكي نتذلل أمام إلهنا ، لنطلب منه طريقاً مستقيمة لنا ولأطفالنا... فصمنا وطلبنا ذلك من الله ، فاستجاب لنا (عز ٨: ٢١، ٢٣) .

وكذلك نحميا أيضاً يقول : « بكيت ونحت أياماً ، وصمت وصليت » (نح ١ : ٤) . هذا عن نفسه ، أما عن الشعب فيقول إنهم : إجتمعوا بالصوم ، وعليهم مسوح وتراب ، وانفصلوا عن الزيجات الخاطئة ، ووقفوا واعترفوا بخطاياهم وذنوب آبائهم . وأقاموا في مكانهم ، وقرأوا في شريعة الرب إلههم (نح ٩ : ١ - ٣) . أليس هذا أيضاً صوماً متكاملًا : بالصلاة ، والبكاء والنوح ، وقراءة الكتاب ، والتوبة والإعتراف ، والتذلل في المسوح والتراب... إذن ليس هو مجرد امتناع عن الطعام... وبنفس الوضع كان أيضاً صوم دانيال النبي..

يقول « فوجهت وجهي إلى الله السيد ، طالباً بالصلاة والتضرعات ، بالصوم والمسح والرماد . وصليت إلى الرب إلهي واعترفت... أخطأنا وأثمنا وعملنا الشر وتمردنا وحدنا عن وصاياك... » (دا ٩ : ٣-٥) .

وفي صوم آخر يقول « أنا دانيال . كنت ناثماً ثلاثة أسابيع أيام . لم آكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل في فمي لحم ولا خمر ، ولم أدهن... » (دا ١٠ : ٢ ، ٣) . إنها نفس عناصر الصوم التي وردت في الأصوام السابقة...  
حقاً ، هذا هو الصوم الذي قال عنه داود النبي :

« كان لباسي مسحاً . أذلت بالصوم نفسي » (مز ٣٥ : ١٧) .

ولا شك أن النوح يوقف كل شهوة للجسد ، ويبعد كل رغبة في الطعام . كما أنه بالإتضاع تفتح أبواب السماء .

### **الصوم يصحبه الإعتكاف والصلوات**

لقد تكررت هذه العبارة مرتين في سفر يوثيل النبي « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوثيل ١ : ١٤ ، ٢ : ١٥) .

نادوا باعتكاف ، لكي تجددوا وقتاً للعمل الروحي .



في الإعتكاف تصمت ، ولا تجد من تكلمه ، فتكلم الله . ولكن لا تعتكف مع الخطية ، أو مع طياشة الافكار... وتعتكف أيضاً حتى لا يظهر صومك للناس ، بل لأبيك الذي يرى في الخفاء . والمعروف أن الصائم في نسكه وجوعه ، قد يكون في حالة من الضعف ، لا تساعده على بذل مجهود ، فالاعتكاف بالنسبة إليه أليق . في صومه ، روحه مشغولة بالعمل الجواني مع الله ، لذلك فالكلام يعطله عن الصلاة والهذيد والتأمل ، والمقابلات والزيارات تمنع تفرغه لله ، وربما توقعه في أخطاء .

**السيد المسيح في صومه ، كان معتكفاً على الجبل .**

في خلوة مع الله الأب ، وتفرغ للتأمل ... وهكذا أيضاً كانت أصوام آبائنا في البرية ... أما أنت ، فعلى قدر إمكانياتك إعتكف ... وإذا اضطررت للخلطة ، ليكن ذلك في حدود الضرورة ، وتخلص من الوقت الضائع ، ومن كل كلمة زائدة . وهذا يذكرنا بصوم آخر هو:

### **صوم اللسان والفكر والقلب**

قال مار اسحق : « صوم اللسان خير من صوم الفم . وصوم القلب عن الشهوات خير من صوم الإثنين » أي خير من صوم اللسان ومن صوم الفم كليهما . كثيرون يهتمون فقط بصوم الفم عن الطعام . وهؤلاء وبخهم الرب بقوله « ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان ، بل ما يخرج من الفم هذا ينجس الإنسان » (مت ١٥ : ١١) . وهكذا أرانا أن الكلام الخاطيء نجاسة . وأيضاً قال معلمنا يعقوب الرسول عن اللسان إنه « يدنس الجسد كله » (يع ٣ : ٦) . فهل لسانك صائم مع صوم جسدك ؟ وهل قلبك صائم عن الشهوات .  
**إن القلب الصائم يستطيع أن يصوم اللسان معه .**

لأنه « من فيض القلب يتكلم الفم » (مت ١٢ : ٣٤) . وكما قال الرب أيضاً « وأما ما يخرج من الفم ، فمن القلب يصدر » (مت ١٥ : ١٨) . وكذلك لأن « الرجل الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصلاح . والرجل الشرير من كنز قلبه الشرير تخرج الشرور » (مت ١٢ : ٣٥) . لذلك إن كان قلبك صائماً عن الخطية ، فسيكون لسانك صائماً عن كل كلمة بطالة .  
**والذي يصوم قلبه ، يمكنه أن يصوم جسده أيضاً .**



إذن المهم هو صوم القلب والفكر عن كل رغبة خاطئة . أما صوم الجسد فهو أقل شيء . واحرص إذن في صومك أن تضبط لسانك ، وكما تمنع فك عن الطعام ، إمنعه عن الكلام الرديء . وسيطر على أفكارك ، واضبط نفسك .

### الصوم بصحبه ضبط النفس

جميل أن تضبط نفسك ضد كل رغبة خاطئة ، سواء أتت من داخلك أو من حروب الشياطين . فالذى يملك روحه خير ممن يملك مدينة (أم ١٦ : ٣٢) .  
**إمسك إذن زمام ارادتك في يدك .**

في صوم الجسد ، يشتهى جسدك أن يأكل . فتقول له لا . وتنجح في كلمة لا . هذا الإرادة إجعلها تشمل كل فكر ، وكل رغبة بطالة ، وكل تصرف خاطيء ، وكل شهوة للجسد . أما الذى يملك إرادته في الطعام فقط ، وينغلب من باقى شهواته ، فصومه جسدى . والذى لا يستطيع أن يضبط نفسه في صوم الجسد ، فبالتالى سوف لا يستطيع أن يضبط نفسه في الأفكار والشهوات والتصرفات .  
**أما ضبطك لشهواتك فدليل على الزهد ومحبة الله .**

### قهر الجسد

تقول للجسد في الصوم : إرفع يدك عن الروح ، واطلقها من روابطك ، لتتمتع بالله . وأنت تصوم لكى تنفك من رباطات الجسد . وشهوة الأكل هى إحدى هذه الرباطات . وهناك رباطات أخرى كالشهوات الجسدية .

وهكذا فى الصوم ، يكون قهر الجسد أيضاً بالبعد عن العلاقات الزوجية ، ولكن يكون ذلك باتفاق ( ١ كو ٧ : ٥ ) . وكما يقول يوثيل النبي فى الصوم « ليخرج العريس من خدره ، والعروس من حجرتها » ( يوثيل ٢ : ١٦ ) . وكما قيل عن داريوس الملك ، لما ألقى دانيال فى الحب إنه « بات صائماً ، ولم يؤت قدامه بسراريه » ( دا ٦ : ١٨ ) .

حتى مجرد زينة الجسد ... قال دانيال النبي فى صومه « ولم أذهن » ( دا ١٠ : ٣ ) . وقال عن شهوة الطعام « ولم آكل طعاماً شهياً » .  
**قهر الجسد ليس هدفاً فى ذاته ، بل وسيلة للروح .**



إن ضبط الجسد لازم حتى لا ينحرف فيهلك الروح منه . وفي ذلك ما أخطر  
قول الرسول « أقمع جسدي وأستعبده . حتى بعد ما كرزت للآخريين لا أصير أنا  
نفسى مرفوضاً » ( ١ كو ٩ : ٢٧ ) . فحينما يكون الجسد مقهوراً ، تمسك الروح بدفة  
الموقف وتدبير العمل . والجسد حينئذ لا يقاومها ، بل يشترك معها ويخضع لقيادتها .  
إضبط إذن جسدك ، وابعده عن كل المتع والترفيهات والشهوات ، بحكمة .  
ولا يكفي فقط أن تصوم ، بل تنتصر على شهوة الأكل .  
وهذا يقودنا في الصوم إلى فضيلة أخرى هي الزهد .

## الزهد

قد يمتنع الإنسان عن الطعام ، ولكنه يشتهي . لذلك فليس السمو في الإمتناع  
عن الطعام ، إنما في الزهد فيه .  
الإرتفاع عن مستوى الأكل ، يوصل إلى الزهد فيه ، وإلى النسك فيه ، وبالتالي  
إلى فضيلة التجرد . ولكن ماذا إن لم تستطع أن تصل إلى الزهد والتجرد ؟  
إن لم يمكنك التجرد والزهد ، فعلى الأقل أترك من أجل الله شيئاً .  
كان المطلوب من آدم وحواء ، أن يتركا من أجل الله ثمرة واحدة من الثمار .  
والمعروف أن ترك الطعام أو نوع منه ، ليس إلا تدريباً لترك كل شيء لأجل الله ...  
وأنت ماذا تريد في الصوم أن تترك لأجل الله ، لأجل محبته وحفظ وصاياه ؟  
إن الله ليس محتاجاً إلى تركك شيئاً . ولكنك بهذا تدل على أن محبتك لله قد  
صارت أعمق ، وقد صارت عملية . ومن أجل محبته أصبحت تضحى برغباتك .

## الصوم تصحبه الصدقة

فالذى يشعر في الصوم بالجوع ، يشفق على الجوعانين . وهذه الرحمة يقبل الله  
صومه ، وكما قال « طوبى للرحماء فإنهم يرحمون » ( مت ٥ : ٧ ) . والكنيسة من  
اهتمامها بالصدقة ، ترتل في الصوم الكبير ترنيمة « طوبى للرحما على المساكين » .  
ومن اهتمام الرب بالصدقة ، قال في نبوة اشعيا .  
« أليس هذا صوماً أختاره : حل قيود الشر ... إطلاق المسحوقين أحراراً ...



أليس أن تكسر للجائع خبزك ، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك . إذا رأيت عرياناً أن تكسوه ، وأن لا تتغاضى عن لحمك » ( أش ٥٨ : ٧ ) .  
وفي عصر الشهداء والمعترفين ، كانت الكنيسة تقول هذا التعليم :  
إن لم تجد ما تعطيه لهؤلاء ، فصم وقدم لهم طعامك .  
أى أنك لا تصوم ، وتوفر الطعام لك . وإنما تصوم وتقدم للمساكين الطعام الذى وفرته . ولهذا اعتادت كثير من الكنائس فى أيام الصوم ، أن تقيم مواعيد للفقراء تسميها أغابى . ولكى لا يخرج الفقراء إن أكلوا وحدهم ، يأكل الشعب كله معاً .

## الصوم تصحبه المطانيات

المطانيات هى السجود المتوالى ، مصحوباً بصلوات قصيرة .  
والكنيسة تربط المطانيات بالصوم الإنقطاعى . فالأيام التى لا يجوز فيها الصوم الإنقطاعى - مثل الأعياد والسبوت والآحاد والخمسين - لا تجوز فيها أيضاً المطانيات .  
إن البطن الممتلئة بالطعام ، لا تصلح معها المطانيات ، سواء من الناحية الروحية أو الجسدية . لذلك يحسن أن تكون المطانيات فى الصباح المبكر ، أو فى أى موعد أثناء الإنقطاع قبل تناول الطعام .

يمكن أن تكون المطانيات تذلاً أمام الله .

أى أنه مع كل مطانية ، يبكت الإنسان نفسه أمام الله على خطية ما ، ويطلب مغفرتها : أنا يارب أخطأت فى كذا ، فاغفر لى . أنا نجست هيكلك فاغفر لى . إغفر لى أنا الكسلان ، أنا المتهاون ، أنا الذى ...

ويمكن أن تكون المطانيات مصحوبة بصلوات شكر أو تسبيح .

ويمكن القيام بتمهيد روحى قبل المطانيات .

كمحاسبة للنفس ، أو أية قراءة روحية تشعل الحرارة فى القلب .



# تدريب أثناء الصوم

- \* ما هي هذه التدريبات ؟
- \* تدريبات خاصة بالصوم
- \* تدريبات خاصة بالتوبة
- \* تدريبات الاعتكاف والصمت
- \* تدريب مقاومة الوقت الضائع
- \* تدريبات الانسحاق والتذلل
- \* تدريب الحفظ
- \* تدريبات الصلاة
- \* تدريبات وسائط روحية أخرى
- \* تدريبات على فضائل معينة



\*\*\*\*\*

## ما هي هذه التداريب ؟

\*\*\*\*\*

مادام الصوم فترة روحية مقدسة ، يهدف فيه الصائم إلى نموه الروحي ، إذن يليق أن يضع أمامه بعض تداريب روحية ، لكي يحول بها هذه الرغبات الروحية إلى حياة عملية . فما هي هذه التداريب ؟

**تختلف التداريب الروحية من شخص إلى آخر .**

وذلك بحسب احتياج كل إنسان . سواء كانت هذه التداريب تشمل مقاومة نقط ضعف معينة في حياة الصائم ، أو تشمل فضائل معينة تنقصه ، أو اشتياقات روحية تجول في قلبه .

**وهكذا تختلف في الشخص الواحد حسب احتياجه .**

فما يحتاج إليه إنسان في وقت ، غير ما يحتاجه في وقت آخر . وذلك حسب حرابه من جهة ، وحسب درجة نموه من جهة أخرى .

المهم أن توجد التداريب ، حتى يشعر الصائم أنه يضع هدفاً خاصاً أمامه أثناء الصوم ، يحاسب نفسه عليه ، ويتابع تنفيذه ، وحتى يخرج بنتيجة واضحة من صومه بالإضافة إلى الفضائل العامة للصوم .

**وما سنتحدث عنه الآن ، هو مجرد أمثلة .**

وليضع كل إنسان ما يناسبه من تداريب أثناء صومه . وليكن ذلك تحت إشراف أب اعترافه بقدر الإمكان .

\*\*\*\*\*

### ١ - تداريب خاصة بالصوم

\*\*\*\*\*

والغرض منها أن يكون الصوم صوماً سليماً ، نامياً في نوعيته .

**ومنها تداريب خاصة بضبط النفس :**

وقد تشمل منع الصائم لنفسه من أكل أصناف معينة يشتهيها . سواء كان ذلك منعاً كلياً طوال فترة الصوم ، أو منعاً جزئياً خلال فترة محددة أو يوم معين . أو كان ذلك المنع عن طريق الإقلال من الكمية ، أو عدم طلب صنف معين بالذات .

وقد تشمل تداريب ضبط النفس : فترة الإنقطاع وتحديداتها والنمو فيها . والبعض



يلجأ إلى نظام التدرج حتى خلال الصوم الواحد . فالصوم الكبير يشمل ثمانية أسابيع ، قد يتدرج الصائم أثناءها في درجة نسكه وانقطاعه عن الطعام . ويشمل ضبط النفس يوم الرفاع ، ويوم العيد أيضاً ، فلا يكون الأكل فيها على مستوى التسبب بلا ضابط . كذلك ضبط النفس يشمل أيضاً عنصر الجوع .  
**وقد تكون التداريب خاصة بالفضائل المصاحبة للصوم .**

وهذا تشمل النواحي الروحية في الصوم كضبط النفس عموماً خارج نطاق الأكل ، والسيطرة على الجسد عموماً ، والإمتناع عن كل شهواته الجسدية ، وكل الترفيات الخاصة بالحواس . وتدريب السهر ، وتدريب البعد عن الكماليات . وكذلك التداريب الخاصة بما في الصوم من تذلل وانسحاق أمام الله ، وما فيه أيضاً من زهد ، يتسع نطاقه بالتدرج .

\*\*\*\*\*  
**٢ - تداريب خاصة بالتوبة**  
\*\*\*\*\*

لأن الصوم هو بلا شك فترة توبة . وتداريب التوبة كثيرة نذكر منها :  
**التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المحبوبة .**

وكل إنسان يعرف تماماً ما هي الخطية التي يضعف أمامها ، ويتكرر سقوطه فيها ، وتتكرر في غالبية اعترافاته . فليتخذ هذه الخطايا مجالاً للتدرب على تركها أثناء الصوم . وهكذا يكون صوماً مقدساً حقاً .  
**وقد يتدرب الصائم على ترك عادة ما .**

مثل مدمن التدخين الذي يتدرب في الصوم على ترك التدخين . أو المدمن مشروباً معيناً ، أصبح عادة مسيطرة لا يستطيع تركها ، كمن يدمن شرب الشاي والقهوة مثلاً . أو الذي يصبح التفرج على التلفزيون عادة عنده تضيع وقته وتؤثر على قيامه بمسئوليته . كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريباً على تركه .

**وقد يتدرب على تركه خطية كالغضب أو الإدانة .**

وهي من الخطايا المشهورة التي يقع فيها كثيرون . وربما تشمل التداريب مجموعة من خطايا اللسان تعود الإنسان السقوط فيها ، فيدرب نفسه في الصوم على التخلص منها واحدة فواحدة .



وما أسهل أن يضع أمامه آيات خاصة بالخطية .

فثلاً يذكر نفسه كلما وقع في خطية النرفة بقول الكتاب « لأن غضب الإنسان لا يصنع برّ الله » (يع ١ : ٢) . ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم ، وبخاصة في المواقف التي يحاربه الغضب فيها . ويبكت نفسه قائلاً ماذا أستفيد من صومي ، إن كنت فيه أغضب ولا أصنع برّ الله !؟

أو إن كان واقعاً في أية خطية من خطايا اللسان ، يضع أمامه قول الكتاب « كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس ، سوف يعطون عنها حساباً يوم الدين » (مت ١٢ : ٣٦) . ويقول لنفسه في عتاب : ماذا أستفيد إن صمت صوماً فيه كل ضبط النفس ، ثم لم أضبط لساني ، وقلت لأخي يا أحمق ، وأصبحت بذلك مستحقاً لنار جهنم (مت ٥ : ٢٢) .

وكلما تجوع وتشتهى الأكل ، بكت نفسك .

وقل لها : حينما تتركين هذه الخطية ، سوف أسمح لك بالأكل . هوذا الكتاب يقول « إن الذي لا يعمل لا يأكل » (٢ تس ٣ : ١٠) . وأنت لم تعملي عمل التوبة اللائق بالصوم ، أو اللائق بقلب هو مسكن الله .

وبخ نفسك وقل لها : ما فائدة امتناعي عن الأكل ، إن كنت لم أمتنع بعد عن هذه الخطية التي تفصلني عن الله ، ولا ينفعني صومي كله .

خذ نقطة الضعف التي فيك ، واجعلها موضوع صلواتك وجهادك خلال هذا الصوم .

رکز عليها التركيز كله ، من جهة الحرص والتدقيق ، ومن جهة مقاومة هذه الخطية .

واسكب نفسك أمام الله ، وقل له : نجني يارب من هذه الخطية . أنا معترف بأنني ضعيف في هذه النقطة بالذات ، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت . إرحم يارب ضعفي وعجزى . لا أريد أن أنتهى من هذا الصوم ، قبل أنت تنتهى هذه الخطية من حياتي . إجمع آيات الكتاب الخاصة بهذه الخطية ، وضعها أمامك ، لتتلوها باستمرار .

لتكن فترة الصوم هذه هي فترة صراع لك مع الله ، لتنال منه قوة تنتصر بها على خطاياك . درّب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع .



وقل : مادام الصوم يخرج الشياطين حسب قول الرب ، فليته يخرج الشياطين التي تحاربني في خطايا معينة ، دائماً أضعف أمامها... ليته يخرج مني خطاياى مادام هو مع الصلاة يخرج الشياطين .

\*\*\*\*\*  
**٣ - تداريب الإعتكاف والصمت**  
\*\*\*\*\*

يقول الكتاب « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » ( يوثيل ١ : ١٤ ) . ضع هذه الآية أمامك ، ودرب نفسك على الاعتكاف .

**والمقصود بالاعتكاف ، أنه اعتكاف مع الله .**

لأن هناك من يعتكفون في بيوتهم ، دون أى عمل روحى ، بل قد يعتكفون مع الراديو أو التلفزيون أو المجلات ، أو فى أحاديث مع أهل البيت...! أو يعتكفون مع الأفكار الخاطئة ، ليس هذا هو الاعتكاف . إنما الاعتكاف يكون من أجل عمل روحى عمله فى مخدعك المغلق عليك مع الله .

تعتكف مع الكتاب ، مع سير القديسين ، مع المطانيات ، مع الصلاة .

**إن كان لك برنامج روحى ، ستحب الإعتكاف .**

وإن استفدت فائدة روحية من اعتكافك ، ستستمر فى هذا الاعتكاف ، وتشعر أنه بركة لك من الله . لذلك إجلس إلى نفسك . وضع هذا البرنامج ، واعتكف لأجل تنفيذه . وحاول أن تستغنى عن صداقاتك وترفيهاتك خلال هذه الفترة ، التي سيكون فيها الله هو صديقك الحقيقى . درّب نفسك أنك تستغنى عن الحكايات والدردشة والكلام الذى لا يفيد ، وحينئذ ستقدر أن تعتكف وتعمل مع الله .

وإن لم تستطع أن تعتكف طول الصوم ، فهناك حلول أسهل :

**إستخدم تدريب « بعض الأيام المغلقة » .**

أى حدد لنفسك أياماً معينة لا تخرج فيها من بيتك ، وتكون قد نظمت مشغولياتك ومسئولياتك وزياراتك ، بحيث تعتكف فى هذه الأيام المغلقة . ويمكن أن تبدأ بيوم واحد مغلق فى الأسبوع ، ثم يومين ، ثم تنمو أكثر... ولكن ماذا تفعل إن لم تستطع أن تغلق على نفسك مع الله ؟

**إن لم تستطيعوا أن تغلقوا أبوابكم خلال الصوم ،**

**فعلى الأقل إغلقوا أفواهكم عن الكلام الباطل .**



فحديثنا مع الناس ، ما أسهل أن يعطل حديثنا مع الله . وكما قال أحد الآباء  
« الإنسان الكثير الكلام ، أعلم أنه فارغ من الداخل » ... أى فارغ من العمل  
الروحي داخل القلب ، فلا صلاة ولا تأمل ولا تلاوات روحية ...  
إن تدريب الخلوة والإعتكاف ، سيساعدكم على الصمت . والصمت  
سيخلصكم من أخطاء اللسان ، كما أنه يعطيكم فرصة للعمل الداخلى ، عمل  
الروح ...

ولكن ماذا إذن ، إن كان الصائم لا يستطيع الإعتكاف الكامل ، ولا الأيام  
المغلقة ، ماذا يفعل ؟ هناك تدريب آخر هو :

### تدريب مقاومة الوقت الضائع :

هناك إنسان مشكلته الأولى ضياع وقته . وقته تافه في عينيه . يضع أوقاته دون  
أن يستفيد . هذه هى خطيته الأولى . ونتيجة لإضاعة الوقت ، لا صلاة ، ولا قراءة ،  
ولا أى فكر روحي . ونتيجة لهذا أيضاً : الفتور الروحي ، وربما الوقوع فى الخطية .  
هذا يقول لنفسه : أريد خلال الصوم أن أدرب نفسى على مقاومة الوقت  
الضائع ، وعلى الاستفادة من وقته . وكيف ذلك ؟

توفر الوقت الضائع فى الكلام مع الناس ، والوقت الضائع فى المقابلات  
والزيارات ، وفى المناقشات التى لا تفيد ، والوقت الضائع فى قراءة الجرائد والمجلات  
والتعليق على ما فيها . وكذلك الضائع فى الاستماع إلى الراديو والتلفزيون ، وفى  
سائر الترفيهات التى يمكن الإستغناء عنها ، وتحويل وقتها إلى عمل روحي مع الله .  
كل إنسان يعرف أين يضع وقته . ويعرف بالتالى كيف يمكن أن ينقذ هذا  
الوقت كجزء من حياته ، ويستفيد به . ليكن هذا تدريباً لنا خلال الصوم بإذن  
الله ...

وهذا التدريب يساعدنا على تدريب آخر هو :

### صوم اللسان ...

قال مار اسحق « صوم اللسان خير من صوم الفم » . إن عرفت هذا درّب  
نفسك على الصمت على قدر إمكانك . وإن لم تستطع ، إستخدم هذه التداريب  
الثلاثة :



- أ - عدم البدء بالحديث إلا لضرورة .  
ب - الإجابات المختصرة .  
ج - إشغل فكرك بعمل روى ، يساعدك على الصمت .

\*\*\*\*\*  
٤ - تداريب الإنسحاق والتذلل  
\*\*\*\*\*

أيام الصوم هي أيام انسحاق وتذلل أمام الله ، لذلك درب نفسك على ذلك حتى تصل نفسك إلى التراب والرماد . وذلك عن طريق التداريب الآتية :  
أ - إبعاد عن محبة المديح ، وعن كلام الافتخار ومديح النفس .

ب - إستخدام كلام الإنسحاق في صلواتك ، مثل ترديدك لمزمور « يارب لا تبكتني بغضبك ، ولا تؤدبني بسخطك » ( مز ٦ ) .

ج - إذا جمعت ، أو جلست لتأكل ، قل لنفسك « أنا لا أستحق الطعام بسبب خطاياي ، لأنني فعلت كذا وكذا... أنا لست أصوم عن قداسة ، وإنما عن مذلة داخل نفسي » .

الإنسان الذي وصل إلى الإنسحاق ، مهما وضعوا أمامه من مشتبهات ، لا يجد رغبة في الأكل . وإن ضغط عليه الجوع ، يقول لنفسه : تب أولاً ، حينئذ يمكنك أن تأكل... وإن وجد نفسه ما يزال في خطأ ، يبكت ذاته قائلاً : هل هذا هو صوم مقبول أمام الله؟! هل هذا تقديس للصوم!؟

د - أيام الصوم فرصة صالحة للإعتراف وتبكيك الذات أمام الله ، وأمام أب الاعتراف ، وداخل نفسك .

إنها فترة صراحة مع النفس ، ومحاسبة للنفس ، وتوبيخ وتأديب لها . إحرص فيها أن تجلب اللوم على ذاتك . واهرب من كل تبرير للنفس في أية خطية ، مهما سهلت التبريرات .

هـ - أدخل في تداريب الإلتضاع ، وهي كثيرة جداً . ونود أن نقدم لك في ذلك كتاباً خاصاً إن شاء الله .



\*\*\*\*\*  
٥ - تداريب الحفظ  
\*\*\*\*\*

- يمكن أن تتخذ فترة الصوم مجالاً أيضاً للحفظ : حفظ آيات ، وحفظ مزامير،  
وحفظ فصول من الإنجيل ، وحفظ ألحان وتراتيل ...
- أ - خذ مثلاً تدريباً لحفظ العظة على الجبل . وتشمل ١١١ آية . لو أنك  
حفظت كل يوم ٣ آيات ، تنتهى منها فى ٣٧ يوماً .
- ب - إحفظ مثلاً قطع الأجيبة ، وتشمل ٣٦ قطعة (غير الستار) ، فلو حفظت  
كل يوم قطعة ، يمكنك الإنتهاء منها فى ٣٦ يوماً .
- ج - إحفظ تحاليل الساعات ، وتشمل ٨ تحاليل . ويمكن أيضاً القطع المشتركة  
فى كل الصلوات مثل الثلاثة تقديسات ، وصلاة الشكر ، والمزمور الخمسين ، وختام  
كل صلاة ، مع بعض القطع التى تنفرد بها صلاة باكر أو صلاة النوم .
- د - إحفظ ما يمكنك من مزامير الساعات ، ويمكن البدء بمزامير قصيرة .
- هـ - إحفظ آيات مختارة من الكتاب ، وحبذا لو كانت بشواهدها . فلو أنك  
حفظت كل يوم ثلاث آيات ، لأمكنك أن تحفظ فى الصوم الكبير وحده ١٥٠ آية فى  
كل عام ...
- و - يمكن أن تحفظ آيات تبدأ بالحروف الأبجدية ، بحيث تستخدمها متى تشاء .  
أو تحفظ آيات تشمل معانى معينة ، أو آيات على كل سر من أسرار الكنيسة ، أو  
آيات خاصة بعقائد ، أو خاصة بكل فضيلة من الفضائل .
- ز - يمكن أن تحفظ خلال الصوم فصلاً مشهورة فى الكتاب المقدس ، مثل  
(١ كو ١٣) الخاص بالمحبة ، أو (رو ١٢) وهو مجموعة آيات ذهبية خاصة بفضائل  
عديدة ، وكذلك (١ تس ٥ : ١٢ - ٢٣) ، (أف ٦ : ١٠ - ١٨) الخاص بالحروب  
الروحية ، و(فى ٣ : ٧ - ١٤) ... وما يشبه ذلك من الفصول المختارة فى الكتاب .
- ح - ما تحفظه من آيات إتخذه مجالاً للتأمل الروحى ، غذاء لنفسك خلال  
الصوم . ويمكن أن تتخذه مجالاً للتطبيق العملى .
- ط - ما تحفظه من صلوات ومزامير ، ردهه باستمرار ، لكى تضيفه إلى صلواتك  
ليومية .



ى - كذلك ضع لك برنامجاً في حفظ الألحان والتسابيح .  
وهكذا تجد أمامك جدولاً روحياً ، تشعر فيه بقيمة وقتك وأهميته ، فتحرص عليه  
لكى تستخدمه فيما ينفعك .

\*\*\*\*\*

## ٦ - تداريب الصلاة

\*\*\*\*\*

إهتم في أيام الصوم أن تزيد برنامج صلواتك . فلا تقتصر على صلوات الأجبية  
أو الوضع العادى لك في الصلاة . وإنما نضع أمامك التداريب الآتية ، لتستخدمها  
حسب إمكانياتك :

### ١ - تدريب الصلاة في الطريق :

يمكن أن تكون سائراً في الطريق ، وقلبك منشغل مع الله ، إما بمزمور ، أو  
بصلاة خاصة ، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلى الله ، كأن تقول له :  
يارب اغفر لى ، لا تحسب على آثامى . إرحمنى يارب كعظيم رحمتك . نجنى  
يارب من ضعفاتي ، أعطني قوة . إجعلها يارب أيام مباركة ، بارك أيام هذا الصوم .  
أعطني يارب فترة أقضيها معك . أربط يارب قلبي بك . إملأني يارب من محبتك .  
أعطني يارب نعمة ، أعطني معونة . أعطني يارب حياة مقدسة ، أعطني قلباً نقياً .  
إغسلنى يارب فأبيض أكثر من الثلج . يارب نقى . يارب نجنى . إحفظنى من كل  
شر . إشتراك في العمل معى . كرحمتك يارب ولا كخطاياى ...  
درب نفسك على أمثال هذه الصلوات ، وأنت في الطريق ، أو وأنت في طرق  
المواصلات . المهم أن تشغل قلبك بالله ... وهناك أيضاً :

### ٢ - تدريب الصلاة وسط الناس :

سواء كنت في اجتماع ، أو مع أصدقائك ، أو مع أفراد الأسرة ، أو وسط  
الناس في أى مكان ، إرفع قلبك إلى الله بأية عبارة . وهكذا تكون ساكناً ، وقلبك  
يشتغل من الداخل ، في شركة مع الروح القدس . لأن الإنسان الصامت يمكن أن  
يكون مخزناً لأسرار الله . وكما يقول الشيخ الروحاني «سكت لسانك ، لكى يتكلم  
قلبك ...» .

### ٣ - تدريب الصلاة أثناء العمل :

العمل اليدوى يساعد كثيراً على امتزاجه بالصلاة ، كما كان آباؤنا في عمل



أيديهم . وهكذا يختلف عن الأعمال اليدوية التي يقوم بها أهل العالم . وحتى لو كان عملك فكرياً بحتاً ، بين الحين والآخر إرفع قلبك إلى الله ولو بصلاة قصيرة جداً كأن تقول : إشتقت إليك يارب . لا أريد أن أتغرب كثيراً عنك . إجعلني أعمل من أجلك . بارك كل ما أعمله . أحبك يارب من قلبي وأشتاق إليك . أسبح إسمك القدوس أثناء عملي . حلو إسمك ومبارك ، في أفواه قديسيك . أشكرك يارب من كل قلبي . كن معي . إشتراك في العمل معي ... لا تجعل العمل يفصلني عن الصلة الدائمة بك . لا شيء يفصلني عن محبة المسيح ...

#### ٤ - تدريب التأمل في الصلوات :

خذ صلوات المزامير مثلاً ، وبقاى صلوات الأجيبة ، مجالاً لتأملك الروحي . وهكذا عندما تصلحها يكون ذلك بعمق . وكذلك صلوات القديسين والتسبحة ، حتى يكون لها تأثيرها في قلبك عندما تسمعها .

#### ٥ - تدريب الإستمرار في الصلاة :

درب نفسك على أنه كلما تجد صلاتك قاربت على الإنتهاء ، حاول أن تطيلها بعض الوقت ، ولو دقيقتين . المهم أنك لا تسرع بالإنتهاء من الصلاة والإنصراف من حضرة الله . قاوم نفسك واستمر ولو قليلاً جداً . ثم استأذن الرب واختم صلاتك .

#### ٦ - تداريب نقاوة الصلاة وروحانيتها :

وهي تداريب كثيرة جداً . منها الصلاة بفهم ، وبعمق ، ومحارة ورغبة . والصلاة باتضاع وانسحاق . والصلاة بلا طياشة بلا سرحان . وإن لم تستطع ذلك ، أدخل في التدريب التالى وهو :

#### ٧ - تدريب الصلاة لأجل الصلاة :

قيل لما راسحق « كيف نتعلم الصلاة ؟ » فقال « بالصلاة » ... ولا شك أن الصلاة - كأى عمل روحي - هي « عطية صالحة نازلة من فوق من عند أبى الأنوار » ( يع ١ : ١٧ ) . فاطلبها إذن منه ، كما طلبها التلاميذ قائلين « علمنا يارب أن نصلى » ( لو ١١ : ١ ) .

قل له : أعطنى يارب أن أصلى . أعطنى خلوة حلوة معك . أعطنى الكلام الذى أقوله لك . أعطنى الرغبة فى الصلاة . واعطنى الحب الذى أحبك به فأصلى . أعطنى الحرارة التى فى الصلاة . واعطنى الدموع والخشوع . أنا يارب لا أعلم كيف أصلى ، فعلمنى . وامنحنى المشاعر اللائقة بالصلاة . وتحدث أنت معى يارب فأحدثك ...



## ٨ - تدريب الصلاة لأجل الآخرين :

لا تكن صلاتك في الصوم من أجل نفسك فقط . إنما تدرب أيضاً على الصلاة من أجل الآخرين . كم من أناس طلبوا إليك أن تصلى لأجلهم ، ولم تفعل . تذكر ذلك في الصوم . كم من أشخاص تشعر بحاجةهم إلى الصلاة ، لأنهم في مشكلة ، أو في ضيقة ، أو مرض ، أو هم محتاجون من أجل حياتهم الروحية . صلّ من أجل هؤلاء ، ومن أجل الذين رقدوا...

صلّ من أجل الكنيسة ، ومن أجل سلامة البلد ، ومن أجل الخير العام ، ومن أجل الذين لا يعرفون الله ، من أجل الملحدّين والمستهترين وغير المؤمنين . صلّ لأجل ملكوت الله على الأرض .

إنه تدريب جميل أن تصلى لأجل غيرك . وبوجه خاص :

## ٩ - تدريب الصلاة لأجل المسيئين :

إنه أمر الهى أكثر من كونه تدريباً ، إذ يقول الرب « صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم » (مت ٥ : ٤٤) . إنها فرصة أن تدرب نفسك على تنفيذ هذه الوصية أثناء الصوم .

صلّ أن يغفر الله لهؤلاء المسيئين ، وأن ينقذهم مما هم فيه . وصلّ من أجل محبتهم لك ومحبتك لهم ، حتى لا يتغير قلبك من جهتهم بسبب إساءتهم لك . أطلب لهم الخير . وصلّ أن ينقذك الرب من إدانتهم في فكرك أو أمام الناس . طبيعى أنك تصلى لأجل أحبائك . والأجمل أن تصلى لأجل هؤلاء . قل له : إحفظهم يارب . خلصهم . إغفر لهم . أعطنى نعمة فى أعينهم . واعطنى أن أحبهم كسائر أحبائى . إجعل قلبى نقياً من جهتهم .

## ١٠ - تداريب أخرى للصلاة :

أ - درب نفسك على التبكير فى الصلاة ، وأن يكون الله هو أول من تكلمه فى يومك ، ولو بعبارة قصيرة . أشكر يارب . إجعله يارب يوماً مباركاً . أعطنى يوماً مقدساً أرضيك فيه ...

ب - درب نفسك على ترديد صلوات القديسين . إبحث عنها وصلّ بها . ( صلوات الأنبياء موجودة فى الكتاب وفى طقس سبت النور ) .

ج - إقرأ الكتب التى تعطيك حرارة روحية وتجعلك تصلى بحرارة .

د - صلّ قبل كل عمل ، وقبل كل زيارة ومقابلة .



\*\*\*\*\*

## ٧ - تداريب وسائط روحية أخرى

\*\*\*\*\*

### ١ - درب نفسك على القراءات الروحية :

القراءات الدينية كثيرة ، ولا تدخل تحت حصر . ولكن أيام الصوم المقدسة - كفترة عبادة- لا يكون التركيز فيها على الكتب التي تزيد معلوماتك ومعارفك ، إنما اهتم بالكتب الروحية التي تلهب قلبك بمحبة الله ، وتشعلك بحرارة تقودك إلى الصلاة ، وتحثك حثاً على التوبة ونقاوة الحياة . بمثل هذه الكتب تهتم . وأنت أدري بالقراءات التي تؤثر فيك روحياً... أما باقي الكتب الدينية ، فلست أمنعك عنها . ولكنها في الصوم لها الدرجة الثانية . أما الأولوية فللكتب الروحية وسير القديسين .

### ٢ - درب نفسك أيضاً على التراتيل والألحان .

وبخاصة التراتيل والألحان التي لها روح الصلاة ، وتشعر فيها أنك تخاطب الله ، والتي ترتلها من قلبك وروحك ، وقد مست مشاعرك وأثرت في قلبك . ويمكن أن تحفظ هذه الترانيم التي تؤثر فيك وترددتها في أى وقت .

### ٣ - درب نفسك أيضاً على المطانيات .

إن أهميتها في أوقات أخرى ، إحرص أن تمارسها أثناء الصوم .

\*\*\*\*\*

## ٨ - تداريب على فضائل معينة

\*\*\*\*\*

يمكن الاستفادة من المشاعر الروحية العميقة خلال فترة الصوم ، ليتدرب الصائم خلالها على أية فضيلة يشتهاق إليها قلبه... كأن يدرب نفسه على التسامح ، أو الإحتمال ، أو الهدوء ، أو الوداعة ، أو آداب الحديث ، أو احترام الآخرين ، أو البذل والعطاء ، أو الأمانة في العمل ، أو الدقة في كل شيء ، أو النظام... الخ ولو أنك خرجت من كل صوم ، وقد أتقنت إحدى الفضائل ، فإن هذا ولا شك ربح روحى كبير .







## فصل الكتاب

باسم الآب والإبن والروح القدس  
الإله الواحد آمين

ليس هذا الكتاب بحثاً عن الصوم  
في العقيدة واللاهوت، إنما هو تقديم  
للصوم في روحياته : في علاقة الصائم  
بالله ، وكيف ينميها الصوم ويعمقها .

هل الصوم فضيلة تتعلق بالجسد ،  
أم هو فضيلة للروح يعبر عنها الجسد ؟  
هل هو امتناع عن الطعام ، أم أنه  
زهّد في الطعام ، يتحول إلى زهد عام في  
كل شيء ، لتسمو الروح ؟

ما معنى عبارة « قدسوا صوماً » ؟  
هل الصوم فضيلة تقف وحدها ،  
أم هناك فضائل عديدة تصاحب الصوم  
في سيره نحو الله ؟ وما هي ؟

ما هي التداريب الروحية التي  
يمكن أن نمارسها أثناء الصوم ، لنفونا  
الروحي ؟

عن هذه الموضوعات وغيرها ،  
يريد هذا الكتاب أن يحدثنا .  
وأرجو لك صوماً مباركاً .

شنوده الثالث