مطرانية الاقباط الأرثوذكس
بالفيوم

الصوم المسيحي
مفهومه . درجاته

نيافة الحبر الجليل
الأنبا أبرآم
أسقف الفيوم

مقدمة

الصوم بالمعني الروحي هو تعبير عن حب الإنسان لله، وهو ذبيحة حب نقدمها له، وهو يهدف إلى تقوية الإرادة فى الإنسان. فالصوم ليس فرضاً، ولا واجب ولاعقاب، ولكنه حب. فالإنسان من خلال الصوم يحاول أن يعِّبر عن محبته لله. كما أنه فرصة ذهبية لانتعاش النفس، وصفاء الذهن، وخفة الجسد، وانطلاق الروح من رباطات وسلطان شهوات الجسد، لكي تتحد بالله وتتلامس معه. فالله روح والذين يسجدون له (يعبدونه) فبالروح والحق ينبغي أن يسجدوا(يو4: 24). أنه احتياج لازم لا غني عنه قط.

هذا الكتاب هو عبارة عن تأملات فى موضوع الصوم، من حيث مفهومه الروحى، ودرجاته، القاها أبينا صاحب النيافة الحبر الجليل الأنبا أبرآم أسقف الفيوم، ورئيس دير الملاك غبريال بجبل النقلون، فى الاجتماع العام الأسبوعى وفى العديد من النهضات الروحية. وهو ينشر ضمن مجموعات كتابات، قامت لجنة النشر بمطرانية الفيوم – من الآباء الكهنة والشمامسة والمكرسات والأخوات – بتفريغ الشرائط وإعداد المادة العلمية للنشر، وذلك بمناسبة

احتفال إيبارشية الفيوم باليوبيل الفضى لسيامة أبينا نيافة الحبر الجليل الأنبا ابرآم أسقفاً لإيبارشية الفيوم (2 يونيه1985م – 2 يونيه 2010م). طالبين من الرب أن يمنح نيافته موفور الصحة والقوة والنعمة فى خدمته المباركة. كما تشكر لجنة النشر كل من شارك فى إعداد هذا العمل، طالبين من الرب أن يعوض الجميع أجراً سمائياً.

2 يونية 2010م **لجنة النشر**

25بشنس 1726ش

أولاً: معني الصوم

المعني اللغوي

المعني الكنسي

المعني الروحي

ثانيا: مفاهيم خاطئة عن الصوم

المعني اللغوي:

الصوم كلمة عبرية تعنى حرفياً تغطية الفم أى اغلاق الفم عن الكلام وعن الطعام وهو نفس المعنى فى اللغة العربية أى الإمساك عن الأكل بالنهار وعن الحديث مع الغير. كما نجد نفس المعنى فى النص اليونانى للكتاب المقدس "Nesteuo " أى الامتناع عن عمل شىء ما(Abstain) ولاسيما الخطية . وفى اللغة الانجليزية الصوم هو" Fasting" ويعنى الإغلاق بإحكام أى إمساك اللسان وإغلاق الفم عن الطعام. والإفطار هو كسر قانون الصوم الإنقطاعى" Break Fast" أى تناول الطعام والشراب صباحاً.

المعني الكنسي :

الصوم فى الاصطلاح الكنسى هو الإنقطاع عن الطعام والشراب مدة معينة من النهار، وفى نهايتها يتناول الصائم أطعمة خفيفة خالية من الدسم.

المعني الروحي :

الصوم بالمعني الروحي هو تعبير عن حب الإنسان لله، وهو ذبيحة حب نقدمها لله، تهدف إلى تقوية الإرادة فى الإنسان. فالصوم ليس فرضاً ولا واجب

ولاعقاب، ولكنه حب. فالإنسان من خلال الصوم يحاول أن يعِّبر عن محبته لله. كما أنه فرصة ذهبية لانتعاش النفس، وصفاء الذهن، وخفة الجسد، وانطلاق الروح من رباطات وسلطان شهوات الجسد، لكي تتحد بالله وتتلامس معه. فالله روح والذين يسجدون له (يعبدونه) فبالروح والحق ينبغي أن يسجدوا(يو4: 24). أنه احتياج لازم لا غني عنه قط

كما أن فترة الصوم حالة يتجه فيها الإنسان نحو الله مقللاً من الروابط التي تربطه بالأرض، ويعتبر ضابطاً لعناصر طبيعته لكى ما تتجه نحو السماء، فيأخذ نعماً تساعده علي التقدم في الطريق الروحي .فالصوم ليس حرماناً من بعض الأطعمة وإنما هو زهد اختياري، وليس إذلالاً للجسد، وإنما هو إنعاش للروح. كما أن الصوم ليس تقييداً أو سجناً للحواس، وإنما إنطلاق بغير معطل نحو التأمل في الله. فيتخلي إرادياً عن شهوة الأطعمة للإعلاء بشهوة الحب، نحو الحب الإلهى.

إن الصوم لا يحمل معني الحصر والضيق، بل يهدف إلي السرور وإتساع القلب. فهو **ليس حملاً ثقيلاً نلقيه** عن كاهلنا فى يوم العيد(حيث نأكل الأطعمة الحيوانية)، بل سر نجاح الصوم فى أن يظهرآثاره بوضوح

يوم العيد وما بعد العيد. فالصوم ليس أمراً متعلقاً بالجسد بقدر ما هو متعلق بالروح والملكوت السماوى والحياة الأبدية.

كما يجب أن نلاحظ أن الصوم ليس موضوعاً للتكفير عن الذنوب والخطايا، بقدر ما هو إعداد النفس للإتصال بخالقها والوجود في حضرته. فجوهر الصوم هو إنطلاق الروح من مطالب هذا الجسد، لكي يسمو الجسد معها، ويرتفع الإنسان بعيداً عن ثقل المادة متجه في إتجاه واحد نحو محبة الله والتمتع بعشرته. لذلك كانت التدريبات الروحية لآبائنا القديسين تختلف عن تدريباتنا فى هذه الآيام. فالذي يخطىء اليوم ويعطيه الأب الكاهن قانون روحى أن يصوم مدة محددة، قد يظن الشخص أن الصوم عقاباً . ولكن يُذكر عن آبائنا القديسين أنهم كانوا يفكرون عكس ذلك ، فعندما يخطىء شخصاً كانوا يقولون له " **أنت لا تستحق الصوم** " **ولا يحق لك الصوم، لأن الصوم القديسين الذين يحبون الله. لذلك نقول إن كان الصوم عقاباً فلماذا صام القديسون؟؟!.**

فالصوم هو موسم عودة النفس إلي مكان راحتها الحقيقية، كما أنه هو موسم اعتكاف للقاء الله. لذلك يُعِّرف

القديس مار اسحق السريانى الصوم قائلاً:" هو بدء طريق الله المقدس، هو تقديم كل الفضائل، بداية المعركة، جمال البتولية، حفظ العفة، أبو الصلاح، نبع الهدوء، معلم السكوت، بشير الخيرات"

ثانياً مفاهيم خاطئة عن الصوم

يدخل تحت شروط الصوم المقبول، فهم الصوم بطريقة سليمة. فمن المفاهيم الخاطئة المنتشرة عن الصوم الآتى:

الصوم ليس إضعاف للجسد أو إذلاله.

يظن البعض أن الصوم هو لإهلاك الجسد أوإضعافه، وسر هذه النظرة الخاطئة يرجع إلى عدم تفهم بعض نصوص الكتاب المقدس مثل " **أقمع جسدي واستعبده** " ، " **الجسد يشتهي ضد الروح والروح يشتهي ضد الجسد** " . والحقيقة أن مفهوم الجسد هنا لا يعني البدن أو الهيكل الجسدي وإنما يعني الإرادة الفاسدة والإنسان العتيق. وقد علمنا الآباء أن النسك لا يجب أن ينحرف إلي الدرجة التي نقسو فيها علي أجسادنا فتعاق عن تأدية واجبات الحياة بنشاط، وأن التركيز كله ينبغي أن يكون

داخلياً موجهاً إلي الإرادة التي تسوقنا إلي الشهوة والخطية. فالجسد والروح متلازمان، فالإنسان لا يعطى فرصة لروحه، إلا بالوقوف للصلاة، أوبخدمة الآخرين، أو بالتمتع بحياة الكنيسة إلا عن طريق الجسد.

فالجسد وزنة سوف نُحاسب عليها حتي أن قوانين الكنيسة تحرم الصلاة علي المنتحرين ولا يدخل الكنيسة لأنه أخطأ وقتل نفسه. فالجسد وزنة وأمانة من الله.

إن الكنيسة تعلمنا أن لا نهمل الجسد ولا نضعفه، لأنه يساعد الروح في أعمالها، كذلك أن لا نهتم به لدرجة طغيانه علي الروح. بمعني أن يكون هناك توازن فلا نعرض أجسادنا للخطر، وفي نفس الوقت لا ندع الجسد يطلب أكثر من احتياجاته الضرورية، وهذا مايسمى " تعقل الجسد ". فالصوم ليس هو إذلال أو إماتة للجسد، فيجب أن لا نتناسي أن " الجسد للرب" (1 كو 6 : 13). فينبغى أن ندربه بالصوم لا أن نقمعه بالصوم، وفارق كبير بين التدبير الذي يقدر حاجات الجسد وبين القمع الاستبدادي الذي يمثل إهلاك للجسد ، والذي سوف نعطي حساباً عنه أمام المسيح.

إن هناك من يسمع عن بعض الرهبان النساك، في بعض الكتب النسكية، قد عاملوا أجسادهم بنسك شديد، فلنعلم أن هذا ليس تطرفاً، بل نوعاً من درجات النسك الروحية، لم يصلوا اليها إلا بعد جهاد مضني لسنوات متصلة، وتحت تدبير أبوي حكيم.

إن الفهم الآبائي لنسكيات الصوم تجعل للجسد كرامته كهيكل للمسيح يحمل الروح القدس بداخله، وإن كنا نقوته ونربيه فليس بهدف إذلاله أو إهلاكه بل لإعلائه فوق الجسديات ليخدم روح الله الساكن فيه.

الصوم ليس تكفيراً عن خطأ

إن الغفران هو بدم المسيح وحده، أما الصوم فهو لتهيئة المؤمن لكى يعيش فى جو روحى، ويساعد علي تقوية التوبة لاستحقاق الغفران. فلا نعتمد علي أصوامنا في مغفرة خطايانا ، فقد(يرتكب إنسان خطية ما ويصم بعدها اسبوعاً فيستريح ضميرة أو يخدر وكأنه قد غُفرت له هذه الخطة. إن هذا المفهوم خاطىء، فلا غفران للخطايا بعيداً عن فعل دم المسيح من خلال سر التوبة والاعتراف، والتناول من جسد الرب ودمه في سر الافخارستيا (وباقى أسرار الكنيسة الخلاصية). فأى إنسان عاش فى تصوف،

فى صوم طوال حياته، بعيداً عن الإيمان بشخص المسيح الفادى والمخلص، فهذا الصوم لا ينفعه بشىء.

إن الفكرة الشائعة أن الأصوام تمحو الخطايا فكرة غير مسيحية وتتناقض مع عقيدة أساسية هي أنه لا غفران إلا بدم المسيح وحده. ولكن إن كان الصوم مقترناً بالصلاة والتوبة وعمل الرحمة ومكَّملاً بسر الافخارستيا فهنا تكمن المغفرة وترفع عن النفس الدينونة لأن الصوم مهَّد إلي التوبة، والتوبة مَّهدت إلي الإتحاد بالمسيح الذي فيه ننال خلاصنا وتبريرنا وتقديسنا وفرحنا وأبديتنا.

الصوم ليس هدفه وسيلة لصحة الجسد.

إن البعض يرى فى الصوم أنه مفيد للصحة الجسدية، ويرجعون هذا إلى أن البقول أنفع لصحة الأبدان ولإطالة الأعمار، ويستندون إلي الكتاب المقدس الذي يؤيد أن البقول كانت الطعام الأساسي للإنسان وليس اللحوم. وأن أعمار الناس بدأت تقل بعد السماح بأكل اللحوم وذلك بعد الطوفان. فهذا الأمر لا يكون عملاً روحياً بل إنه هو عمل جسدى، فمثله مثل الذين يصومون(لإنقاص أوزانهم). فهدف الصوم الروحى، أن يكون بغرض **الاتحاد بالله.**

إننا عندما نعلل الصوم بالعامل الصحي نفِّرغ الصوم من جماله الروحي وقوته المجددة لحياة الانسان . فالمفهوم الكتابى للصوم يبين لنا المفهوم الروحى للصوم كما عاشه آباء العهدين القديم والجديد حسب أمر الرب فى الكتاب المقدس وهذا ما يتناوله الفصل التالى.

الفصل الثاني

الصوم كتابياً وتاريخياً

أول وصية .

الصوم بداية خدمة السيد المسيح

أعظم مواليد النساء .

أول ما قام به الرسل .

بولس الرسول والصوم

الأنبياء كانوا يصومون .

الأمم كانوا يصومون .

الصوم تاريخياً.

أولاً الصوم كتابياً

أول وصية عن الصوم

كانت فى جنة عدن عندما أمر الرب آدم وحواء بالأكل من كل شجر الجنة ما عدا شجرة معينة "وأوصى الرب الإله آدم قائلاً من جميع شجر الجنة تأكل أكلاً وأما شجرة معرفة الخير والشر فلا تأكل منها لأنك يوم تأكل منها موتاً تموت" (تك 2: 16، 17)..وكانت الرغبة فى تذوق ثمرتها(شهوة الأكل) هى السبب فى عصيان الله وطرد الإنسان الأول من الجنة... وسمح الله لذرية آدم بأكل الطعام النباتى فقط حتى جاء الطوفان وسمح لهم بأكل لحوم الحيوان[1]. **وفى ذلك يعلق القديس مار اسحق السرياني** علي هذه الوصية الأولي الخاصة بالصوم:" إن أول وصية وضعت علي طبيعتنا في البداءة كانت ضد تذوق الطعام. ومن هذه النقطة سقط رئيس جنسنا (أدم) ، لذلك فإن أولئك الذين يجاهدون من أجل خوف الله، يجب

[1] من الملاحظ أن الحيوان الذى يأكل اللنبات فقط هو أليف هو أليف الطبع بينما الذى يأكل اللحوم هو حيوان متوحش

أن يبدأوا البناء من حيث كانت أول ضربة... إن مخلصنا الصالح حين أظهر نفسه للعالم عند الأردن ابتدأ من هذه النقطة، فحينما قاده الروح إلي البرية مباشرة صام أربعين يوماً وأربعين ليلة، فكل الذين يريدون أن يتبعوا خطواته يجب أن يضعوا أساس جهادهم علي نموذج عمله. فإن كان مُعطي الناموس قد صام بنفسه، فكيف لا نصوم نحن الذين وضع الناموس لأجلنا ؟! ". وسليمان الحكيم في أسفاره الشعرية يحذر من خطية الشره في الطعام" ضع سكيناً في حنجرتك إن كنت شرهاً "(أم 22 : 3)

الصوم بداية خدمة السيد المسيح

بم أن الصوم هو أول وصية من الله للإنسان، لذلك فقد بدأ السيد المسيح خدمته بالصوم والاعتكاف ليعلَّم البشرية كلها أن تبدأ بالصوم. وعلي هذا المنوال سارت الكنيسة فى حياتها، وفى ذلك يذكر القديس متى: "فَبَعْدَ مَا صَامَ أَرْبَعِينَ نَهَارًا وَأَرْبَعِينَ لَيْلَةً، جَاعَ أَخِيرًا." (مت4: 2) وأثناء الصوم والتجربة علي الجبل نجده يعلِّمنا قائلاً " لَيْسَ بِالْخُبْزِ وَحْدَهُ يَحْيَا الإِنْسَانُ، بَلْ بِكُلِّ كَلِمَةٍ تَخْرُجُ مِنْ فَمِ اللهِ" (مت4:4) ، (لو4:4) .

وفى ذلك يعلِّق الأنبا يوساب الأبح " لقد أتانا الإبن الوحيد منحدراً من السماء إلي الأرض ، ولبس جسداً وعرفَّنا طريق الخلاص عاملاً ومعلماً ، وأول درس عمله لإنارة طريق الخلاص – الذي يعتقنا من سلطان الخطية (السقطة) التي هوت بآدم رئيس جنسنا ، أي كسر الوصية بشهوة الأكل – هو إنفراده في البرية ، وصيامه أربعين يوماً وأربعين ليلة . ثم تقدم إليه العدو ليحاربه، فحاربه وغلبه وأظهر لنا السر كيف نغلبه بالصوم مصرحاً لنا بأن هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم".

كما نجد في معجزة إشباع الجموع التي نصليها يومياً في إنجيل الساعة التاسعة نجد الكتاب المقدس يقول " فَابْتَدَأَ النَّهَارُ يَمِيلُ " (لو 9 : 12) لقد كان من الممكن أن السيد المسيح يقدم لهم ما يأكلون في أول النهار أو في وسطه، ولكن عندما بدأ النهار يميل لكي يعلِّمهم ويعلِّمنا الصوم. كذلك في معجزة مشابهة يسجلها معلمنا متي البشيرحيث يقول:" وَأَمَّا يَسُوعُ فَدَعَا تَلاَمِيذَهُ وَقَالَ: «إِنِّي أُشْفِقُ عَلَى الْجَمْعِ لأَنَّ الآنَ لَهُمْ ثَلاَثَةَ أَيَّامٍ يَمْكُثُونَ مَعِي وَلَيْسَ لَهُمْ مَا يَأْكُلُونَ. وَلَسْتُ أُرِيدُ أَنْ أَصْرِفَهُمْ صَائِمِينَ لِئَلَّا يُخَوِّرُوا فِي الطَّرِيقِ (مت 15 : 32). هكذا نجد هذا

الأمر في الموعظة علي الجبل، حيث أوصانا السيد المسيح بالصوم قائلاً " وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صُمْتَ فَادْهُنْ رَأْسَكَ وَاغْسِلْ وَجْهَكَ "(مت 6 : 17). كما أوصي الرب يسوع تلاميذه بالصوم من بعد صعوده " وَلكِنْ سَتَأْتِي أَيَّامٌ حِينَ يُرْفَعُ الْعَرِيسُ عَنْهُمْ، فَحِينَئِذٍ يَصُومُونَ" (مت9 : 15)، (مر2: 20)، (لو 5 : 35) .

وقد ربط السيد المسيح بين الصوم والغلبة علي الشيطان قائلاً " وَأَمَّا هذَا الْجِنْسُ فَلاَ يَخْرُجُ إِلاَّ بِالصَّلاَةِ وَالصَّوْمِ " (مت 17 : 21) (مر 9 : 29). وفي الصلاة الأخيرة بالبستان يعلِّمنا السيد المسيح من خلال كلامه للتلاميذ " فَاحْتَرِزُوا لأَنْفُسِكُمْ لِئَلاَّ تَثْقُلَ قُلُوبُكُمْ فِي خُمَارٍ وَسُكْرٍ وَهُمُومِ الْحَيَاةِ فَيُصَادِفَكُمْ ذَلِكَ الْيَوْمُ بَغْتَةً" (لو 21: 34) .كما يجب الا ننسى قول السيد المسيح له المجد " لاَ تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرَبُونَ "(مت 6 :25).

إن الكنيسة القبطية الأرثوذكسية هي الكنيسة الوحيدة في العالم تقريباً التي حافظت على وصية الصوم محافظة لا مثيل لها إذ إنها تقضى ثلاثة أرباع السنة تقريباً في صوم ونسك كعروس مشتاقة إلي عريسها ومنتظرة بطاعة وصيته إلي أن يجئ. فالصوم هو أحد بركات

الصليب الذي حمله الرب، وأوصي الكنيسة أن تحمله معه " إِنْ أَرَادَ أَحَدٌ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي فَلْيُنْكِرْ نَفْسَهُ وَيَحْمِلْ صَلِيبَهُ وَيَتْبَعْنِي"(مت 16 : 24).

أعظم مواليد النساء .

لقد عاش يوحنا المعمدان حياته كلها في تقشف ونسك الذي يقول عنه الكتاب " وَيُوحَنَّا هذَا كَانَ لِبَاسُهُ مِنْ وَبَرِ الإِبِلِ، وَعَلَى حَقْوَيْهِ مِنْطَقَةٌ مِنْ جِلْدٍ. وَكَانَ طَعَامُهُ جَرَادًا وَعَسَلاً بَرِّيًّا" (مت 3 : 4). كما يذكر إنجيل القديس مرقس:" وَكَانَ يُوحَنَّا يَلْبَسُ وَبَرَ الإِبِلِ، وَمِنْطَقَةً مِنْ جِلْدٍ عَلَى حَقْوَيْهِ، وَيَأْكُلُ جَرَادًا وَعَسَلاً بَرِّيًّا " (مر1: 6).

أول عمل قام به الرسل:

صام التلاميذ والرسل بعد أن صعد السيد المسيح جسدياً إلي السموات بناء علي وصية السيد المسيح " وَلكِنْ سَتَأْتِي أَيَّامٌ حِينَ يُرْفَعُ الْعَرِيسُ عَنْهُمْ، فَحِينَئِذٍ يَصُومُونَ" (مت9 : 15) ، (مر2:20) ،(لو 5 : 35) . فيقص علينا سفر الأعمال " [2]وَبَيْنَمَا هُمْ يَخْدِمُونَ الرَّبَّ وَيَصُومُونَ، قَالَ الرُّوحُ الْقُدُسُ:«أَفْرِزُوا لِي بَرْنَابَا وَشَاوُلَ لِلْعَمَلِ الَّذِي دَعَوْتُهُمَا إِلَيْهِ. فَصَامُوا حِينَئِذٍ وَصَلُّوا وَوَضَعُوا عَلَيْهِمَا الأَيَادِيَ، ثُمَّ أَطْلَقُوهُمَا." (اع13: 2 ،3) كما أن سفر

الأعمال يخبرنا عن صوم بولس وبرنابا عند اقامة القسوس فيقول وَانْتَخَبَا لَهُمْ قُسُوسًا فِي كُلِّ كَنِيسَةٍ، ثُمَّ صَلَّيَا بِأَصْوَامٍ وَاسْتَوْدَعَاهُمْ لِلرَّبِّ الَّذِي كَانُوا قَدْ آمَنُوا بِهِ" (اع 14 : 23). والقديس بطرس الرسول يقول عنه سفر الاعمال " صَعِدَ بُطْرُسُ عَلَى السَّطْحِ لِيُصَلِّيَ نَحْوَ السَّاعَةِ السَّادِسَةِ. فَجَاعَ كَثِيرًا وَاشْتَهَى أَنْ يَأْكُلَ. وَبَيْنَمَا هُمْ يُهَيِّئُونَ لَهُ، وَقَعَتْ عَلَيْهِ غَيْبَةٌ (اع 10 : 10). كذلك يخبرنا عن كرنيليوس قائد المئة أنه كان صائماً نحو الساعة التاسعة "فَقَالَ كَرْنِيلِيُوسُ: «مُنْذُ أَرْبَعَةِ أَيَّامٍ إِلَى هذِهِ السَّاعَةِ كُنْتُ صَائِمًا. وَفِي السَّاعَةِ التَّاسِعَةِ كُنْتُ أُصَلِّي فِي بَيْتِي، وَإِذَا رَجُلٌ قَدْ وَقَفَ أَمَامِي بِلِبَاسٍ لاَمِعٍ" (اع 10: 30).

القديس بولس الرسول والصوم .

لقد أعلن بولس الرسول انه استطاع أن ينتصر علي المحاربات والمكائد العديدة بالصوم "فِي ضَرَبَاتٍ، فِي سُجُونٍ، فِي اضْطِرَابَاتٍ، فِي أَتْعَابٍ، فِي أَسْهَارٍ، فِي أَصْوَامٍ "(2كو6 : 5) ويقول أيضاً "فِي تَعَبٍ وَكَدٍّ، فِي أَسْهَارٍ مِرَارًا كَثِيرَةً، فِي جُوعٍ وَعَطَشٍ، فِي أَصْوَامٍ مِرَارًا كَثِيرَةً، فِي بَرْدٍ وَعُرْيٍ " (2كو11 :27). كما أوصي أيضاً بالصوم

للمتـزوجين "لاَ يَسْـلُبْ أَحَـدُكُمُ الآخَـرَ، إِلاَّ أَنْ يَكُـونَ عَلَـى مُوافَقَةٍ، إِلَى حِينٍ، لِكَيْ تَتَفَرَّغُوا لِلصَّوْمِ وَالصَّلاَةِ، ثُمَّ تَجْتَمِعُوا أَيْضًـا مَعًـا لِكَـيْ لاَ يُجَرِّبَكُمُ الشَّـيْطَانُ لِسَـبَبِ عَـدَمِ نَـزَاهَتِكُمْ" (1كو7: 5).

وفي رسالته لكنيسة فيلبي يربط بين الهلاك والذين آلهتهم بطونهم" الَّذِينَ نِهَايَتُهُمُ الْهَلاَكُ، الَّذِينَ إِلهُهُمْ بَطْنُهُمْ "(فـي3 : 19). ويوصـى القـديس بـولس ألا يعـيش انسـان حسب أهواء الجسد فيقول "حَامِلِينَ فِـي الْجَسَدِ كُلَّ حِينٍ إِمَاتَةَ الرَّبِّ يَسُوعَ، لِكَيْ تُظْهَرَ حَيَاةُ يَسُوعَ أَيْضًا فِي جَسَدِنَا" (2كو 4 : 10) كما يقول "لأَنَّـهُ إِنْ عِشْتُمْ حَسَبَ الْجَسَدِ فَسَـتَمُوتُونَ، وَلكِـنْ إِنْ كُنْـتُمْ بِـالرُّوحِ تُمِيتُـونَ أَعْمَـالَ الْجَسَـدِ فَسَتَحْيَوْنَ" (رو8 : 13).

ونجد ان بولس الرسول صام مع الذين كانوا معه في السفينة البالغ عددهم 276 نفساً "كَانَ بُولُسُ يَطْلُبُ إِلَى الْجَمِيـعِ أَنْ يَتَنَـاوَلُوا طَعَامًـا، قَـائِلاً:«هـذَا هُـوَ الْيَـوْمُ الرَّابِـعَ عَشَرَ، وَأَنْتُمْ مُنْتَظِرُونَ لاَ تَزَالُونَ صَائِمِينَ، وَلَمْ تَأْخُذُوا شَيْئًا" (اع 27 : 33)

الأنبياء كانوا يصومون.

الصوم كان من العبادات الهامة في العهد القديم، وقد شهد العهد الجديد علي تسلم اليهود لحياة الصوم وتمسكهم به وذلك على النحو التالى:

حنة النبية التى كتب عنها " عَابِدَةً بِأَصْوَامٍ وَطَلِبَاتٍ لَيْلاً وَنَهَارًا" (لو2 : 37). كذلك الفريسي الذي قال " أَصُومُ مَرَّتَيْنِ فِي الأُسْبُوعِ، وَأُعَشِّرُ كُلَّ مَا أَقْتَنِيهِ" (لو 18 : 12).

ويذكر الرسول بولس قائلاً: "وَلَمَّا مَضَى زَمَانٌ طَوِيلٌ، وَصَارَ السَّفَرُ فِي الْبَحْرِ خَطِرًا، إِذْ كَانَ الصَّوْمُ أَيْضًا قَدْ مَضَى، جَعَلَ بُولُسُ يُنْذِرُهُمْ " (اع27 :9). " فَلَمَّا حَصَلَ صَوْمٌ كَثِيرٌ، حِينَئِذٍ وَقَفَ بُولُسُ فِي وَسْطِهِمْ" (اع 27 : 21).

وقد عَّددَ سفر زكريا الأصوام التي كانت تمارس في العهد القديم وكان مُوصي بها من قبل الشريعة حيث أنه مكتوب "هكَذَا قَالَ رَبُّ الْجُنُودِ: إِنَّ صَوْمَ الشَّهْرِ الرَّابِعِ وَصَوْمَ الْخَامِسِ وَصَوْمَ السَّابِعِ وَصَوْمَ الْعَاشِرِ يَكُونُ لِبَيْتِ يَهُوذَا ابْتِهَاجًا وَفَرَحًا وَأَعْيَادًا طَيِّبَةً. فَأَحِبُّوا الْحَقَّ وَالسَّلاَمَ "(زك 8 : 19) ويذكر ايضاً "قُلْ لِجَمِيعِ شَعْبِ الأَرْضِ وَلِلْكَهَنَةِ قَائِلاً: لَمَّا صُمْتُمْ وَنُحْتُمْ فِي الشَّهْرِ الْخَامِسِ وَالشَّهْرِ

السَّابعِ، وَذلِكَ هذِهِ السَّبْعِينَ سَنَةً، فَهَلْ صُمْتُمْ صَوْمًا لِي أَنَا؟ "(زك 7 : 5).

كما أن الأنبياء في العهد القديم كانت لهم علاقة قوية بالصوم ومن أمثلة ذلك :

<u>موسي النبي</u>

عندما أراد الرب الإله تسليم أحكام الشرائع الإلهية مكتوبة لموسي النبي جعله يتهيأ لذلك بصومه علي جبل سيناء، فيذكر سفر الخروج: "وَكَانَ هُنَاكَ عِنْدَ الرَّبِّ أَرْبَعِينَ نَهَارًا وَأَرْبَعِينَ لَيْلَةً، لَمْ يَأْكُلْ خُبْزًا وَلَمْ يَشْرَبْ مَاءً. فَكَتَبَ عَلَى اللَّوْحَيْنِ كَلِمَاتِ الْعَهْدِ، الْكَلِمَاتِ الْعَشَرَ" (خر 34 : 28). وفي المرة الثانية أيضاً بعد أن كسر اللوحين الأولين نجد سفر الخروج يقول "ثُمَّ سَقَطْتُ أَمَامَ الرَّبِّ كَالأَوَّلِ أَرْبَعِينَ نَهَارًا وَأَرْبَعِينَ لَيْلَةً، لاَ آكُلُ خُبْزًا وَلاَ أَشْرَبُ مَاءً، مِنْ أَجْلِ كُلِّ خَطَايَاكُمُ الَّتِي أَخْطَأْتُمْ بِهَا بِعَمَلِكُمُ الشَّرَّ أَمَامَ الرَّبِّ لإِغَاظَتِهِ" (تث 9: 18). فموسي النبي صام أربعين يوماً ثم صعد علي الجبل وتكلم مع الرب كما يتكلم الرجل مع صاحبه ، وأخذ من الرب لوحي الوصايا مكتوبة بأصبع الله.

<u>إيليا النبي</u>

عندما أرادت إيزابل قتل إيليا النبي كما قتل هو جميع أنبياء البعل نجد سفر الملوك الأول يخبرنا " فَقَامَ وَأَكَلَ وَشَرِبَ، وَسَارَ بِقُوَّةِ تِلْكَ الأَكْلَةِ أَرْبَعِينَ نَهَارًا وَأَرْبَعِينَ لَيْلَةً إِلَى جَبَلِ اللهِ حُورِيبَ" (1مل19: 8).

آخاب الملك الشرير عندما سمع كلام إيليا النبي بما سيحل عليه من ضيقات وآلام، نراه يذلل نفسه بالصوم فى ذلك يقول سفر الملوك "وَلَمَّا سَمِعَ أَخْآبُ هذَا الْكَلاَمَ، شَقَّ ثِيَابَهُ وَجَعَلَ مِسْحًا عَلَى جَسَدِهِ، وَصَامَ وَاضْطَجَعَ بِالْمِسْحِ وَمَشَى بِسُكُوتٍ "(1مل21: 27). وقد استجاب الله لإنسحاق قلبه وتواضعه ولم يجلب الشر في أيامه .

يهوشافاط ملك يهوذا

عندما علم يهوشافاط الملك باستعداد بنو موآب وبنو عمون لمحاربته نقرأ عنه " [3]فَخَافَ يَهُوشَافَاطُ وَجَعَلَ وَجْهَهُ لِيَطْلُبَ الرَّبَّ، وَنَادَى بِصَوْمٍ فِي كُلِّ يَهُوذَا" (2اخبار 20 :3) .

عزرا النبي

عندما صام للنصرة علي العدو "وَنَادَيْتُ هُنَاكَ بِصَوْمٍ عَلَى نَهْرِ أَهْوَا لِكَيْ نَتَذَلَّلَ أَمَامَ إِلهِنَا لِنَطْلُبَ مِنْهُ طَرِيقًا مُسْتَقِيمَةً لَنَا وَلأَطْفَالِنَا وَلِكُلِّ مَالِنَا. لأَنِّي خَجِلْتُ مِنْ أَنْ

أَطْلُبَ مِنَ الْمَلِكِ جَيْشًا وَفُرْسَانًا لِيُنْجِدُونَا عَلَى الْعَدُوِّ فِي الطَّرِيقِ، لأَنَّنَا كَلَّمْنَا الْمَلِكَ قَائِلِينَ: «إِنَّ يَدَ إِلهِنَا عَلَى كُلِّ طَالِبِيهِ لِلْخَيْرِ، وَصَوْلَتَهُ وَغَضَبَهُ عَلَى كُلِّ مَنْ يَتْرُكُهُ». فَصُمْنَا وَطَلَبْنَا ذلِكَ مِنْ إِلهِنَا فَاسْتَجَابَ لَنَا (عز8 :21 ، 23).

نحميا النبي

عندما علم " إِنَّ الْبَاقِينَ الَّذِينَ بَقُوا مِنَ السَّبْيِ هُنَاكَ فِي الْبِلاَدِ، هُمْ فِي شَرّ عَظِيمٍ وَعَارٍ. وَسُورُ أُورُشَلِيمَ مُنْهَدِمٌ، وَأَبْوَابُهَا مَحْرُوقَةٌ بِالنَّارِ" (نح1: 3). نجده يقول "فَلَمَّا سَمِعْتُ هذَا الْكَلاَمَ جَلَسْتُ وَبَكَيْتُ وَنُحْتُ أَيَّامًا، وَصُمْتُ وَصَلَّيْتُ أَمَامَ إِلهِ السَّمَاءِ"(نح 1 : 4). كما يكتب أيضاً في السفر الذي يحمل اسمه : " وَفِي الْيَوْمِ الرَّابِعِ وَالْعِشْرِينَ مِنْ هذَا الشَّهْرِ اجْتَمَعَ بَنُو إِسْرَائِيلَ بِالصَّوْمِ، وَعَلَيْهِمْ مُسُوحٌ وَتُرَابٌ " (نح 9 :1).

يهوديت

في سفر يهوديت يوصي إلياقيم الكاهن العظيم الشعب قائلاً " اعلموا ان الرب يستجيب لصلواتكم إن واظبتم على الصوم و الصلوات امام الرب " (يهوديت4: 12). ومكتوب عنه أيضاً " و دعا الشيوخ كلهم فاكلوا بعد

انقضاء الصوم (يهوديت6 :20). كما أنه مكتوب عن يهوديت نفسها " و كان على حقويها مسح و كانت تصوم جميع أيام حياتها ما خلا السبوت و رؤوس الشهور و أعياد إسرائيل (يهوديت 8: 6).

استير

عندما طلبت استير من مردخاي أن يصوم جميع اليهود لخلاصهم من مكيدة هامان نجدها تقول لمردخاي "اذْهَبِ اجْمَعْ جَمِيعَ الْيَهُودِ الْمَوْجُودِينَ فِي شُوشَنَ وَصُومُوا مِنْ جِهَتِي وَلاَ تَأْكُلُوا وَلاَ تَشْرَبُوا ثَلاَثَةَ أَيَّامٍ لَيْلاً وَنَهَارًا. وَأَنَا أَيْضًا وَجَوَارِيَّ نَصُومُ كَذلِكَ. وَهكَذَا أَدْخُلُ إِلَى الْمَلِكِ خِلاَفَ السُّنَّةِ. فَإِذَا هَلَكْتُ، هَلَكْتُ" (أس 4: 16). كما جاء عنها في السفر الذي يحمل اسمها " و ذللت جسدها بالصوم " (أس14: 2).

و نتيجة لنصرة الرب لهم علي عدوهم هامان، نجد أن مردخاي وشعب الله جميعاً أوجبوا علي أنفسهم وعلي نسلهم الصوم " كَمَا أَوْجَبَ عَلَيْهِمْ مُرْدَخَايُ الْيَهُودِيُّ وَأَسْتِيرُ الْمَلِكَةُ، وَكَمَا أَوْجَبُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَعَلَى نَسْلِهِمْ أُمُورَ الأَصْوَامِ وَصُرَاخِهِمْ" (أس 9 : 31)

داود النبي

مـا أروع عبـارات الصـوم فـي مزاميـر دواد النبـي فنجده يقول " أَذْلَلْتُ بِالصَّوْمِ نَفْسِي " (مز 35 : 13) ، " وَأَبْكَيْتُ بِصَوْمٍ نَفْسِي، فَصَارَ ذلِكَ عَارًا عَلَيَّ. " (مز 69 :10) ، "رُكْبَتَايَ ارْتَعَشَتَا مِنَ الصَّوْمِ، وَلَحْمِي هُزِلَ عَنْ سِمَنٍ " (مز 109 : 24). وعندما مرضى الابن الذي ولدته بتشبع وأوشك علي الموت يقول الكتاب المقدس" فَسَأَلَ دَاوُدُ اللهَ مِنْ أَجْلِ الصَّبِيِّ، وَصَامَ دَاوُدُ صَوْمًا، وَدَخَلَ وَبَاتَ مُضْطَجِعًا عَلَى الأَرْضِ" (2صم 12 : 16) وبعد أن مات الطفل يقول داود النبي " وَالآنَ قَدْ مَاتَ، فَلِمَاذَا أَصُومُ؟ هَلْ أَقْدِرُ أَنْ أَرُدَّهُ بَعْدُ؟ أَنَا ذَاهِبٌ إِلَيْهِ وَأَمَّا هُوَ فَلاَ يَرْجِعُ إِلَيَّ " (2صم 12: 23).

كما نجد عند سماع داود بخبر موت شاول، يخبرنا الكتاب المقدس قائلاً: " فَأَمْسَكَ دَاوُدُ ثِيَابَهُ وَمَزَّقَهَا وَكَذَا جَمِيعُ الرِّجَالِ الَّذِينَ مَعَهُ. وَنَدَبُوا وَبَكُوا وَصَامُوا إِلَى الْمَسَاءِ عَلَى شَاوُلَ وَعَلَى يُونَاثَانَ ابْنِهِ وَعَلَى شَعْبِ الرَّبِّ وَعَلَى بَيْتِ إِسْرَائِيلَ لأَنَّهُمْ سَقَطُوا بِالسَّيْفِ" (2صم 1: 12).

<u>إشعياء النبي</u>

كما يوضح إشعياء النبي شروط الصوم المقبول عند الله قائلاً "أَلَيْسَ هذَا صَوْمًا أَخْتَارُهُ: حَلَّ قُيُودِ الشَّرِّ. فَكَّ

عُقَدِ النِّيرِ، وَإِطْلاَقَ الْمَسْحُوقِينَ أَحْرَارًا، وَقَطْعَ كُلِّ نِيرٍ. أَلَيْسَ أَنْ تَكْسِرَ لِلْجَائِعِ خُبْزَكَ، وَأَنْ تُدْخِلَ الْمَسَاكِينَ التَّائِهِينَ إِلَى بَيْتِكَ؟ إِذَا رَأَيْتَ عُرْيَانًا أَنْ تَكْسُوهُ، وَأَنْ لاَ تَتَغَاضَى عَنْ لَحْمِكَ. " (اش 58 : 6 ، 7). كما يذكر الكتاب عن هؤلاء الصائمين أنهم كانوا يَقُولُونَ: " لِمَاذَا صُمْنَا وَلَمْ تَنْظُرْ، ذَلَّلْنَا أَنْفُسَنَا وَلَمْ تُلاَحِظْ؟ هَا إِنَّكُمْ فِي يَوْمِ صَوْمِكُمْ تُوجِدُونَ مَسَرَّةً، وَبِكُلِّ أَشْغَالِكُمْ تُسَخِّرُونَ "(اش 58: 3). كما يذكر النبى أشعياء عن الصوم: "هَا إِنَّكُمْ لِلْخُصُومَةِ وَالنِّزَاعِ تَصُومُونَ، وَلِتَضْرِبُوا بِلَكْمَةِ الشَّرِّ. لَسْتُمْ تَصُومُونَ كَمَا الْيَوْمَ لِتَسْمِيعِ صَوْتِكُمْ فِي الْعَلاَءِ" (اش58: 4). ويقول أيضاً:" أَمِثْلُ هذَا يَكُونُ صَوْمٌ أَخْتَارُهُ؟ يَوْمًا يُذَلِّلُ الإِنْسَانُ فِيهِ نَفْسَهُ، يُحْنِي كَالأَسَلَةِ رَأْسَهُ، وَيَفْرُشُ تَحْتَهُ مِسْحًا وَرَمَادًا. هَلْ تُسَمِّي هذَا صَوْمًا وَيَوْمًا مَقْبُولاً لِلرَّبِّ؟"(اش58: 5).

<u>إرميا النبي</u>

يتحدث سفر إرميا عن الشعب:" حِينَ يَصُومُونَ لاَ أَسْمَعُ صُرَاخَهُمْ " (أر14:12). كما يتكلم عن يوم الصوم فيقول:" فَادْخُلْ أَنْتَ وَاقْرَأْ فِي الدَّرْجِ الَّذِي كَتَبْتَ عَنْ فَمِي كُلَّ كَلاَمِ الرَّبِّ فِي آذَانِ الشَّعْبِ، فِي بَيْتِ الرَّبِّ فِي يَوْمِ الصَّوْمِ " (ار 36: 6).

أما عن المناداة بالصوم "وَكَانَ فِي السَّنَةِ الْخَامِسَةِ لِيَهُويَاقِيمَ بْنِ يُوشِيَّا مَلِكِ يَهُوذَا، فِي الشَّهْرِ التَّاسِعِ، أَنَّهُمْ نَادَوْا لِصَوْمٍ أَمَامَ الرَّبِّ، كُلَّ الشَّعْبِ فِي أُورُشَلِيمَ، وَكُلَّ الشَّعْبِ الْقَادِمِينَ مِنْ مُدُنِ يَهُوذَا إِلَى أُورُشَلِيمَ. " (ار 36 : 9)
ويتبين من الشواهد السابقة وجود نوعين من أنواع الصوم، الصوم الفردي في الآية الأولي، والصوم الكنسي أو الجماعي في الآية الثانية والثالثة.

<u>دانيال والثلاثة فتية</u>

دانيال النبي صار في الرؤيا بعدما صام والرب خلصه من جب الأسود، والفتية الثلاثة لم تؤذهم نار الأتون المحمي بسبب صومهم وصلاتهم .

<u>يوئيل النبي</u>

يقول بالروح القدس فى السفر: "قَدِّسُوا صَوْمًا. نَادُوا بِاعْتِكَافٍ. اجْمَعُوا الشُّيُوخَ، جَمِيعَ سُكَّانِ الأَرْضِ إِلَى بَيْتِ الرَّبِّ إِلَهِكُمْ وَاصْرُخُوا إِلَى الرَّبِّ " (يوئيل1 :14)، (يؤ2: 15) . كما يكتب في السفر أيضاً: " وَلكِنِ الآنَ، يَقُولُ الرَّبُّ، ارْجِعُوا إِلَيَّ بِكُلِّ قُلُوبِكُمْ، وَبِالصَّوْمِ وَالْبُكَاءِ وَالنَّوْحِ. وَمَزِّقُوا قُلُوبَكُمْ لاَ ثِيَابَكُمْ "(يؤ2:12،13)

<u>يونان النبي</u>

يقول سفر يونان" فَآمَنَ أَهْلُ نِينَوَى بِاللهِ وَنَادَوْا بِصَوْمٍ وَلَبِسُوا مُسُوحًا مِنْ كَبِيرِهِمْ إِلَى صَغِيرِهِمْ" (يو 3 : 5) .

سفر طوبيا

نقرأ في هذا السفر القصة الجميلة الخاصة بطوبيا ابن طوبيت الذي عندما أراد أن يتزوج بسارة تلك التي لم يعش لها أزواج من قبل وكانوا يموتون قبل أن يدخلوا عليها فقد تزوجت سبع مرات قبل طوبيا . ونتيجة لإهانة جاريتها لها نجدها قد صعدة إلي عليتها وأقامت ثلاثة أيام وثلاثة ليالي لا تأكل ولا تشرب بل استمرت تصلي وتتضرع إلي الله بدموع لكي يرفع عنها هذا العار . فاستجاب لها الله بأن أرسل إليها طوبيا بواسطة ملاك الرب لكي يتزوج بها . ذلك الذي قبل أن يدخل عليها أوصاه رئيس الملائكة رافائيل المصاحب له في صورة صديق وحارس له بأن لا يدخل عليها قبل أن يتفرغ معها للصلاة والصوم لمدة ثلاثة أيام وفعلاً اتفق مع سارة علي ذلك وانقذه الرب من الموت ونزع عن سارة عارها .وقد أخذت الكنيسة طقس الإكليل وصوم العروسين ثلاثة أيام من هذه القصة التي سطَّرها لنا الوحي الإلهي .

الأمم كانوا يصومون

من خلال أسفار الكتاب المقدس يتبين أن الصوم كان معروفاً وممارساً ليس عند المؤمنين فقط بل ايضاً كان ممارساً عند غير المؤمنين حيث كانت لهم أصوام وصلوات وتقدمات وبأصوامهم قد قربهم الله إليه وقربهم إلي الإيمان الحقيقي، من أمثلة هؤلاء كرنيليوس الذي كان رجل أممي يقدم صدقات وصلوات ولأجل ذلك استجاب الله لصلواته وقاده للإيمان "وَكَانَ فِي قَيْصَرِيَّةَ رَجُلٌ اسْمُهُ كَرْنِيلِيُوسُ، قَائِدُ مِئَةٍ مِنَ الْكَتِيبَةِ الَّتِي تُدْعَى الإِيطَالِيَّةَ. وَهُوَ تَقِيٌّ وَخَائِفُ اللهِ مَعَ جَمِيعِ بَيْتِهِ، يَصْنَعُ حَسَنَاتٍ كَثِيرَةً لِلشَّعْبِ، وَيُصَلِّي إِلَى اللهِ فِي كُلِّ حِينٍ "(اع10). كذلك أهل نينوي حيث نجد في قصة يونان النبي أنهم بالرغم من انهم كانوا أمميين، نجد أنه عندما أنذرهم يونان بهلاك المدينة يقول الكتاب المقدس" فَآمَنَ أَهْلُ نِينَوَى بِاللهِ وَنَادَوْا بِصَوْمٍ وَلَبِسُوا مُسُوحًا مِنْ كَبِيرِهِمْ إِلَى صَغِيرِهِمْ" (يون 3: 5) ومن أجل صومهم وتذللهم رحمهم الله وغفر لهم خطاياهم الكثيرة. كذلك داريوس الملك في أيام دانيال يقول عنه الكتاب " حِينَئِذٍ مَضَى الْمَلِكُ إِلَى قَصْرِهِ وَبَاتَ صَائِمًا، وَلَمْ يُؤْتَ قُدَّامَهُ بِسَرَارِيهِ وَطَارَ عَنْهُ نَوْمُهُ " (دا 6: 18) .

ثانيا الصوم تاريخياً

إن التاريخ الكنسي والتقليد الرسولى الكنسي[1] ملئ بالأحداث والأقوال عن الصوم والتى تبرهن علي أصالة الصوم المسيحي وأهميته. فمنذ القرن الأول الميلادي نجد كتابات الآباء الرسوليين ومروراً بالآباء القديسن العظام منذ

---

[1] هوالإنجيل المسلم فماً لفم . ولم يدون في الكتاب المقدس . لأن الكتاب المقدس لا يحوي كل الأحداث وكل التعاليم : بل هو أسفار كُتبت " لنؤمن أن يسوع هو المسيح ابن الله " و اشياء اخر كثيرة صنعها يسوع ان كتبت واحدة واحدة فلست اظن ان العالم نفسه يسع الكتب المكتوبة امين (يو21 : 25). ولقد تسلم الآباء الرسل الإنجيل شفاهاً من الرب يسوع نفسه الذي قال لهم " اَلَّذِي يَسْمَعُ مِنْكُمْ يَسْمَعُ مِنِّي، وَالَّذِي يُرْذِلُكُمْ يُرْذِلُنِي، وَالَّذِي يُرْذِلُنِي يُرْذِلُ الَّذِي أَرْسَلَنِي"(لو 10 :16). لذلك نحن نضع تعاليم آباءنا الرسل كإنجيل شفاهي يكمل ما حفظ لنا في الإنجيل الكتابي. ونحترم ونطيع ونقبل ونسمع تلك التعاليم احترامنا وطاعتنا وقبولنا وسمعنا للرب يسوع نفسه انظر(1 كو 11 : 23 ، 2 تس 2 : 15، في 4 : 9 ، 2 يو 12).لذا نحن سوف نعتمد في بحثنا عن الصوم كثيراً علي الدسقولية التي هي تعاليم آبائنا الرسل وقوانينهم. كذلك فإننا نتسلم قوانين الآباء البطاركة القديسون الذين رتبوا الأصوام الباقية ، نتسلم منهم ذلك ونقول قول القديس أغسطينوس " أن عاداتنا لها قوة القانون لأننا تسلمناها من أناس قديسون " .

القرن الرابع وحتي اليوم ..فذكر هنا بعض علي سبيل المثال وذلك على النحو التالى:

أ – **القديسة حنة ويواقيم أبوي العذراء:** جاء عنهما إنهما عندما كانا عاقرين ورفضت تقدمهما في الهيكل لهذا السبب نجدهما قد قدما لله صلوات وأصوام حتي استجاب الله لهما ورزقهما بالعذراء القديسة مريم أم مخلصنا.

ب – **في كتاب الراعي لهرماس** [1]جاء الآتي " الله لا يرغب في الصوم الباطل لأن الصائم لله بهذه الطريقة التي أنت تفعلها لا يصنع شيئاً لحياة البر ، إنما صم لله صوماً مثل هذا : لا تفعل شراً في حياتك واعبد الرب بقلب طاهر ، احفظ وصاياه سالكاً في تعاليمه ، ولا تدع شهوة الشر تصعد إلي قلبك وآمن بالله فإن فعلت هذا فإنك تصوم صوماً عظيماً ومقبولاً أمام الله ".

ج – **يخاطب القديس أنبا مقار الكبير تلاميذه في خطابه الأخير** فيقول " لازموا أنتم الأمر المأمور به لكم من الملك ، لا تهملوه ولا يوماً واحداً لأن في كل يوم من أيام السنة سوي الأيام الصومية يوم جهاد يُدعي ، يوم لا يكون صوم

---

[1] هو من كتابات القرن الثاني الميلادي وهو من الكتب التي جاءت لنا بالتقليد

، يكون سهر النفس ووعظ القلب ..خذ هذا القانون أبداً في جميع أيام السنة ، ولا تخلو يوماً واحداً منها ...كذلك الصوم إن لم يكن فيه تواضع وتذلل وبقية الفضائل ...وفي أيام الخمسين إذا لم تقدروا أن تصوموا أو تضربوا ميطانيات (حسب أمر الكنيسة) فالزموا السهر وقراءة الكتب المقدسة "فمن خطاب القديس أنبا مقار نجد أن هناك أيام معينة للصوم وعدم الصوم أيام الخمسين المقدسة كما تعلمنا الكنيسة حتي الآن .

د – **القديس العظيم الأنبا أبرآم أسقف الفيوم المتنيح (** 1881 – 1914) كان طعامه الرئيسي هو الفول والعدس وفي أيام الفطر يأكل " الجبن القريش " مع خيار أخضر كبير ولبن بلا دسم، كما يُذكر عنه أ يضا أنه في أحد الأيام اشتهى أن يأكل " حماماً" فطلب من تلميذه أن يطهو له ذلك . فلما طبخه قدمه له ، فصلي الأب الأسقف وطلب منه أن يحضره في اليوم التالي . وتكرر الأمر في اليوم الثاني والثالث والرابع دون أن يأكل شيئاً ، حتي فسد الطعام. حينئذ طلب إحضاره وقال لنفسه " كلي يا نفسي مما اشتهيت " فعافت نفسه الطعام بعد أن تلف وصارت

رائحته غير مقبولة ولا مستساغ الطعم وطلب من تلميذه أن يرفعه ، وكان درساً نافعاً لكل نفس تشتهي الطعام.

الفصل الثالث

أنواع من الصوم .

+ الصوم الفردي .

+ الصوم العائلي .

+ الصوم الكنسي .

+ الأصوام الخاصة .

+ صوم النوع .

+صوم الكمية .

+ صوم الوقت .

أنواع من الصوم

1 الصوم الفردي

تحدث السيد المسيح في العظة علي الجبل عن هذا النوع من الصوم قائلاً "وَمَتَى صُمْتُمْ فَلاَ تَكُونُوا عَابِسِينَ كَالْمُرَائِينَ، فَإِنَّهُمْ يُغَيِّرُونَ وُجُوهَهُمْ لِكَيْ يَظْهَرُوا لِلنَّاسِ صَائِمِينَ. اَلْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدِ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ. وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صُمْتَ فَادْهُنْ رَأْسَكَ وَاغْسِلْ وَجْهَكَ" (مت 6 : 16 ،17). من هذا الصوم ما يقدمه أفراد قديسون يجدون في صومهم وسيلة نافعة لحرية الروح والتخاطب مع الله والنمو في معرفته. ومنه ما يقدمه أفراد تائبون عن شرهم فيجلبون تحنن الله محب التائبين مثل أخاب الملك الشرير الذي بسبب صومه سامحه الله وأجل العقوبة لتحل في جيل غير جيله (1 مل 21 : 17 – 29). هذا الصوم فردي أى يجب ألا يعرف به أحد سوي أب الاعتراف . ويتم تحديده بين المؤمن و أب الاعتراف ...وهذا الصوم أيضاً يمكن كسره لمدة معينة تحت الظروف ، ويتم أيضاً تحت مشورة أب الاعتراف .

من الأمثلة التى تبين الصوم الفردي مما درسناه في الفصل السابق صوم كل من موسي النبي و إيليا النبي وصوم حزقيال وصوم داود النبي وفى العهد الجديد صوم بطرس الرسول وصوم بولس الرسول وصوم حنة النبية وصوم كرنيليوس قائد المائة . كذلك أيضاً صوم الأسقف وصوم الكاهن عند رسامتهم فالأول لمدة سنة والثاني لمدة أربعين يوماً .

2 -الصوم العائلي:

لا توجد عائلة تخلو من المشاكل ...ولا توجد عائلة إلا وتحتاج الى مشيئة الله تبارك اسمه من أجل نجاح خطواتهم نحو مشروع معين أو ارتباط معين ...فهذه العائلة يمكن أن يصوم أفرادها لكي يتدخل الله ويحل المشكلات ، او ليعلن مشيئته، هكذا يكون الصوم العائلي هو صوم لأخذ مشورة الله .

3 -الصوم الكنسي (الجماعى) .

الصوم الكنسي أو الجماعي هو لكل اعضاء الجسد الواحد (الكنيسة)، فهو عكس الصوم الفردي لا يمكن كسره

اطلاقاً، ويجب أن نعلنه ونفتخر به أمام كل الناس بعيداً عن التباهي والكبرياء. ومن أمثلة هذا الصوم الجماعى صوم أهل نينوي من كبيرهم إلي صغيرهم، والصوم أيام استير الملكة، و صوم الشعب أيام عزرا ونحميا .

ونظام الكنيسة القبطية في الصوم نظام حكيم جداً لأنه يجعل لنا فرصاً في أوقات متفرقة ومنظمة لكي نصوم ونروض أرواحنا ، فيجب أن نخضع لنظام الكنيسة لأن المسيح أمرنا بذلك " من يسمع منكم يسمع مني " (لو 10 : 16)، "وَإِنْ لَمْ يَسْمَعْ مِنَ الْكَنِيسَةِ فَلْيَكُنْ عِنْدَكَ كَالْوَثَنِيِّ وَالْعَشَّارِ" (مت 18 : 17) ويقول القديس بطرس "فَاخْضَعُوا لِكُلِّ تَرْتِيبٍ بَشَرِيٍّ مِنْ أَجْلِ الرَّبِّ""(1 بط 2 : 13)

4 ~~ال~~الأصوام الخاصة .

هي الأصوام التي تُصام لأسباب خاصة إما جماعياً أو فردياً . وفي كليهما لابد أن تكون بتدبير الكنيسة وآبائها. والأمثلة علي الأصوام الخاصة كثيرة في الكتاب المقدس وتاريخ الكنيسة سواء للأفراد مثل صوم داود النبي عند موت ابنه وصوم الاسقف والكاهن عند سيامتهما . و

الجماعية مثل صوم أهل نينوي لصرف غضب الله عنهم، وصوم الكنيسة في أيام المعز لدين الله لنقل جبل المقطم. ومثل الصوم الذي فرضته الكنيسة برئاسة قداسة البابا شنودة الثالث، بعد محاولة إصدار قانون الردة وحوادث الاعتداء علي المسيحيين.

أما عن تدابير الانقطاع في الأصوام الخاصة : فالجماعية تعلن من جهة الكنيسة بتدبير آبائها . أما الفردية فيختلف تدبير الانقطاع فيها بحسب الهدف منها ويكون ذلك بتدبير الروح القدس عن طريق الكاهن في سر الاعتراف المقدس .

5 أنواع أخري من الصوم

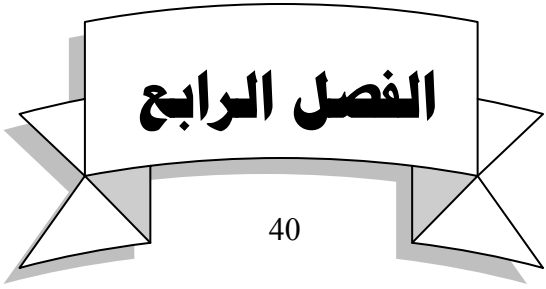
هناك عدة أنواع من الصوم، يمكن أن نسميها أصوام عن أنواع معينة، أو كميات معينة من المأكولات، أولفترة من الوقت، وهى على النحو التالى:

صوم النوع: أى الامتناع عن بعض أنواع من الأطعمة خلال الأصوام مثل شخص يحب نوع معين من الطعام يدرب نفسه علي عدم أكله خلال فترة الصوم وكما يقول

القديس فيلوكسينوس " كل شئ يوضع علي المائدة وتري أن عينيك تشتهيه لا تأكله . فإذا عودت بطنك علي هذا فأنها لا تطلب منك إلا احتياجها فقط ...الأفضل أن تأكل اللحم بلا شهوة من أن تأكل عدساً بشهوة ." . مثل شخص آخر قُدم له أنواع كثيرة من الطعام فهو يكتفي بالأكل من الطبق الموجود قدامه أو يأكل من الطعام الأقل جودة .

صوم الكمية : وهذا الصوم غالباً ما يمارسه الرهبان ...ولكن كمية الصوم تكون بالتدريج . ومن خلال أب الاعتراف لكي لا يحاربنا الشيطان . فمثلاً إنسان يدرب نفسه أن يصوم لمدة نصف يوم ثم يوم كامل أو يومين. كذلك الكمية من خلال كمية الطعام مثل ما كُتب في بستان الرهبان نري بعض الرهبان يحصون عدد حبات الفول التي يأكلونها.

صوم الوقت : هو الصوم الانقطاعي لفترة معينة وهو مثل باقى الأصوام يجب أن يكون تحت إرشاد أب الاعتراف .



الأصوام الكنسية

+ صوم الأربعين المقدسة .

+ صوم أسبوع الآلام .

+ صوم الأربعاء والجمعة

+ صوم يونان .

+ صوم الميلاد .

+ صوم الرسل .

+ صوم العذراء .

+ صوم البرامون .

الأصوام الكنسية

(قانونية الصوم – كيفيتة – هدفه)

لقد رتبت الكنيسة أصواماً محددة ثابتة على مدار العام، وذلك بناءاً علي ما جاء بناءً بالكتاب المقدس وما قام به وعلَّمنا إياه وأسسه الرب يسوع المسيح. وكما جاء بالدسقولية (تعاليم الآباء الرسل) وأيضاً كما مارسه آباؤنا القديسون علي مر العصور والأزمان. وهذه الأصوام التي حددتها الكنيسة هي:

1. الصوم الأربعينى المقدس

الصوم الكبير ومدته 55 يوماً يعتبر من أهم الأصوام في الكنيسة وأقدسها ، لأن السيد المسيح له المجد صامه راسماً أمام المؤمنين بحياته ركناً من أركان العبادة وقد ورد في الأناجيل الثلاثة الأولي : "ثُمَّ أُصْعِدَ يَسُوعُ إِلَى الْبَرِّيَّةِ مِنَ الرُّوحِ لِيُجَرَّبَ مِنْ إِبْلِيسَ ... فبعدما صام اربعين نهاراً واربعين ليلة جاع أخيرا (مت 4 : 1 ، مر 1 : 13، لو 4 : 2). لذلك فإن ابائنا الرسل أيضاً صاموه منذ القرن الأول المسيحي ، والذين جاءوا من بعدهم من المؤمنين كانوا يصومونه ايضاً.

ينتهى الصوم الأربعينى المقدس بيوم الجمعة السابق علي يوم الجمعة العظيمة. ويعرف في المصطلح الكنسي بيوم جمعة ختام الصوم والكنيسة تمارس هذا الصوم الاربعينى المقدس ويسمى بالصوم الكبير، ومدته خمسة وخمسين يوماً أي ثمانية أسابيع يتألف ويجمع بين ثلاثة أصوام هي علي الترتيب: الأسبوع الأول وهو مقدمة الصوم الكبير، وصوم الأربعين المقدسة، وصوم أسبوع الآلام، أو أسبوع الفصح.

وتهدف الكنيسة من الصوم الأربعيني المقدس فضلاً عن بركات الصوم الروحية إلي أن تعد المؤمنين لاستقبال أسبوع البصخة المقدسة بعد ضمه إلي نهاية الصوم.

ولهذا الصوم المقام الأول والأهمية العظمي بين كل الأصوام الكنيسة – لممارسة السيد المسيح له المجد إياه . ولأنه مرتب منذ حياة السيد المسيح ومارسه الآباء الرسل القديسون أنفسهم والكنيسة الجامعة منذ العصر الرسولي والأدلة علي ذلك كثيرة :

أولاً : أوامر وقوانين الرسل . جاء في أوامرهم ما نصه:

- " فليكن عندكم جليلاً صوم الأربعين المقدسة قبل الفصح ويكون بدؤه يوم الاثنين التالي من السبوت

وكماله يوم الجمعة قبل الفصح وبعد هذا اهتموا أن تكملوا أسبوع الفصح المقدس وتصوموه بخوف وورع "(دسق باب 18 : فصل 10).

- " أي أسقف أو شماس لا يصوم الصوم الأربعيني المقدس وصوم الأربعاء والجمعة فليقطع إلا من كان به ضعف أو لعلة مرض . وإن كان علمانياً فليفرز" (قوانين الرسل 69).
- وجاء في الفصل العاشر من قوانين آبائنا الرسل وذلك كما جاء في كتاب مصباح الظلمة في إيضاح الخدمة " وأن تصوموا في كل عام أربعين يوما كما صام موسي وإيليا ... وابتدأ الرب يسوع المسيح بذلك ليعلمنا أن نفعل ذلك قبل آلامه المحيية . وتمام أيام الصوم بعد ترك السبوت والآحاد منها إلي يوم أحد القيامة أربعين يوماً علي أن لا يعد منها يوما الجمعة والسبت اللذان هما من أيام الصلب ...يجب عليكم صوم الأربعين يوماً المقدسة وجمعة البصخة المقدسة التي هي جملتها ثمان جمع "

- كما جاء في قوانين البابا خريستوذولوس "الأربعين يوماً تُصام للزهد والتواضع وتجنب الشهوات ولا يكون فيها من يتزوج بآخر "

ثانيا : قوانين المجامع الكنسية .

منها مجمع اللاذقية (لاودكية) في القرن الخامس الميلادي الذي قال " لا يجوز أن يُحل صوم الخميس الكبير من الصوم الأربعيني المقدس لئلا تحتقر الأربعين برمتها بل يجب أن يحافظ علي الصوم الأربعيني برمته بتقشف " (قانون رقم 50).

وجاء في قوانين نفس المجمع " لا يجب في الأربعين أن يصنعوا عرساً ولا نفاساً ولا دعوات ولا متكآت للشرب " (قانون رقم 52).

ثالثاً : أقوال الآباء .

القديس كيرلس الكبير يقول في عظاته بخصوص الصوم المقدس أنه " تقليد رسولي" ومن قبله البطريرك ثيوفيلس يقرر ذلك في خطاباته الفصحية .

كما جاء في قوانين القديس باسيليوس الكبير :

" في الأربعين المقدسة في الأسبوع الأول فلتصم إلي أن تغيب الشمس فإذا جاز فلتصم إلي الحادية عشر ...لا

يتزين في تلك الأيام ، النساء لا يضعن حليهن .." (قانون رقم 30).

كذلك القديس جيروم يعلق علي الصوم المقدس هذا في تفسيره لسفر إشعياء :

"موسي وإيليا صاما أربعين يوماً فامتلأ وتأهلا للحديث مع الله . وربنا نفسه صام أيضاً أربعين يوماً في البرية ليترك لنا رسم هذا الصوم بأيامه المحددة ".كما يذكر في تفسيره لسفر يونان سبب صومنا للصوم الأربعيني " ربنا الذي هو يونان الحقيقي إذ أرسل ليكرز للعالم صام أربعين يوماً تاركاً لنا هذا لنصوم هذا العدد المحدد حتي نعد نفوسنا للأكل من جسده "

يقول القديس أمبروسيوس:

" إن مخالفة الصوم الأربعيني المفروض علي المؤمنين خطيته ليست خفيفة فإنه سُنَّة إلهية وترتيب من الرسل "

القديس أغسطينوس يقول "أن الصوم في بعض الأيام دواء أفضل وأما عدم الصوم الأربعين فإثم"(عظة 62)

رابعاً : الاجماع العام للكنائس الرسولية . تجمع الكنائس الرسولية في العالم علي حفظه وممارسته من زمن الرسل والتسليم به لأكبر دليل علي ذلك . أما الأسبوع الذي يسبق

الأربعين المقدسة فقد قامت الكنيسة المقدسة بإضافته كاستعداد للصوم وكمقدمة له وتعويضاً عن خمسة أيام السبوت التي لا تصام إنقطاعياً خلال الصوم . وهذه الزيادة التي أضيفت بدأت من زمن الأنبا ديمتريوس الكرام البابا الثاني عشر في القرن الثاني الميلادي وأنه هو الذي أضافها إلي الصوم بإتفاق جميع آباء الكنائس الشرقية والغربية قبل الإنشقاق وذلك للسبب المتقدم .

يقول الأنبا ساويرس أسقف الأشمونين في القرن العاشر: أن الصوم الأربعيني المقدس قبل أيام البابا ديمتريوس الكرام، كان يُصام ثاني يوم بعد عيد الغطاس مباشرة(12 طوبة) كقول الإنجيل بعد عماد مخلصنا " و للوقت اخرجه الروح الى البرية " (مر 2 : 12). وحادثة صوم السيد المسيح مذكورة بعد العماد مباشرة في الإصحاح الرابع سواء في الإنجيل بحسب ما كتبه متي الإنجيلي أو لوقا الإنجيلي. وكانت جمعة الآلام تُعمل مفردة في الوقت المخصوص بها ، كما حدده الآباء وقرروه ورسموه ، حتي يكون الفصح المجيد بعد عيد فصح اليهود بحيث لا يوافقه جملة، وظل هذا الحال إلي أن جاء القديس الأنبا ديمتريوس الكرام (سيم 191 م) والذي وضع الحساب

الأبقطي وتقرر فى عهد بقاء الصوم المقدس علي ما هو عليه الآن ووصله بأسبوع الآلام وعيد القيامة المجيد .

2. أسبوع الآلام .

يُعتبر أسبوع الآلام من أهم الأصوام في كنيستنا القبطية وهذا الاسبوع قد عاشه الآباء الرسل مع السيد المسيح له المجد في القرن الأول المسيحي. فكانوا في القرن الأول يصومونه كل ثلاثة وثلاثين سنة وثُلث . حيث ينقطعون فيه عن أعمالهم ليتفرغوا للإقامة كل أيامه داخل البيعة المقدسة.

كان القانون الرسولى يأمر بقراءة كل ما في العهدين القديم والجديد ولا سيما النبوات المتعلقة بخصوص آلام السيد المسيح .[1] وفى عهد البابا ديمتريوس الكرام الثاني عشر الذي سيم سنة 191 م قرر قاعدة الصوم الأربعيني وأيضاً أسبوع الآلام وتعييد عيد القيامة المرتب له الآن وذلك بعد أن تبادل الرسائل مع بطاركة الكنائس

---

[1] لكن يرجع الفضل في وضع قطمارس أسبوع الآلام كما هو عليه إلي البابا غبريال بن تريك (سيم 1311 م) بأن جمع علماء الكهنة والرهبان وأخذوا ما يلائم ووضعوه في " كتاب البصخة " وأكمل هذا العمل الأنبا بطرس أسقف البهنسا.

الرسولية الاخرى (روما – القسطنطينية – أنطاكية– أورشليم) حيث قرروا جميعاً صوم أسبوع الآلام كل سنة حتي يتسني للجميع صومه، لأن فترة الثلاثه وثلاثين سنة وثلث كان يرحل عن عالمنا الكثير من المؤمنين ولا يستطيعون أن يأخذوا بركة صوم هذا الأسبوع المقدس أسبوع الآلام.

جاء في أقوال الرسل بخصوص هذا الأمر: " وبعد هذا اجتهدوا أن تكملوا أسبوع الفصح المجيد وتصومونه كلكم بفرح ورعدة "[1]

وتقول الدسقولية في صوم يومي الجمعة العظيمة والسبت الذي يليه: " وأما يوما الجمعة والسبت فصومهما معاً لمن يقدر أن لا يذوق شيئاً إلي وقت صياح الديك ليلة الأحد . وإذ لم يقدر الإنسان أن يصوم اليومين معاً فليحفظ يوم السبت " [2].

[1] الدسقولية باب 18

[2] الدسقولية باب 31

وتقول ايضاً: " شئ خارج عن الزيجة أن يلتصق واحد بزوجته في الأربعين يوماً والويل لمن يفعل هذه الخطية في البصخة المقدسة "[1]

كما تذكر فى ذلك: " واعتبروا من يوم الاثنين إلي يوم الجمعة والسبت هي ستة أيام تتناولون فيها الخبز والملح فقط "[2] .

وتؤكد أن: " ولا يجوز في جمعة البصخة المقدسة معمودية ولا غيره ولا يجوز تعميد أو تكريس "[3].

3. صوم الأربعاء والجمعة .

رغم اصالة صوم الاربعاء والجمعة من كل اسبوع (عدا الخماسين المقدسة) فاننا نجد أن بعض المصادر التاريخية تذكر أن بدء صوم الأربعاء والجمعة بدأ مع ما كانت تلاقيه الكرازة من اضطهاد. فالأباء الرسل فرضوا صوم يومي الأربعاء الجمعة، لكي يخفف الرب عن شعبه بعض هذه الاضطهادات. كما نجد أن الكنيسة كانت تمارس صوم هذين اليومين من كل أسبوع منذ العصر الرسولي . وهو

---

[1] قوانين القديس باسيليوس رقم 30

[2] الدسقولية باب 31

[3] قوانين البابا خريستوذولوس – المجموع الصفوي باب 15 – 16

من أصوام المرتبة الأولي في الكنيسة. ذلك لأن الأربعاء والجمعة يعدان تذكار ليومى الاربعاء و الجمعة من أسبوع الآلام، ففى يوم الأربعاء تمت المشورة علي صلب السيد المسيح " تَعْلَمُونَ أَنَّهُ بَعْدَ يَوْمَيْنِ يَكُونُ الْفِصْحُ، وَابْنُ الإِنْسَانِ يُسَلَّمُ لِيُصْلَبَ " (مت 26 : 2). وفي اليوم الذي حدده السيد المسيح له المجد وكان يوم الأربعاء ذهب يهوذا إلي رؤساء الكهنة واتفق معهم علي تسليمه لهم مقابل ثلاثين من الفضة أي حوالي أربعة جنيهات مصرية .فى ذلك الوقت "حِينَئِذٍ ذَهَبَ وَاحِدٌ مِنَ الاثْنَيْ عَشَرَ، الَّذِي يُدْعَى يَهُوذَا الإِسْخَرْيُوطِيَّ، إِلَى رُؤَسَاءِ الْكَهَنَةِ وَقَالَ:«مَاذَا تُرِيدُونَ أَنْ تُعْطُونِي وَأَنَا أُسَلِّمُهُ إِلَيْكُمْ؟» فَجَعَلُوا لَهُ ثَلاَثِينَ مِنَ الْفِضَّةِ" (مت 26 : 14)

اما صوم يوم الجمعة

قديماً أمر الله شعبه أن يصوموا ويذللوا أنفسهم في يوم الكفارة " وَيَكُونُ لَكُمْ فَرِيضَةً دَهْرِيَّةً، أَنَّكُمْ فِي الشَّهْرِ السَّابِعِ فِي عَاشِرِ الشَّهْرِ تُذَلِّلُونَ نُفُوسَكُمْ، وَكُلَّ عَمَل لاَ تَعْمَلُونَ: الْوَطَنِيُّ وَالْغَرِيبُ النَّازِلُ فِي وَسَطِكُمْ. لأَنَّهُ فِي هذَا الْيَوْمِ يُكَفِّرُ عَنْكُمْ لِتَطْهِيرِكُمْ. مِنْ جَمِيعِ خَطَايَاكُمْ أَمَامَ الرَّبِّ تَطْهُرُونَ "(لا 16 : 30). ويقول سفر اللاويين أيضاً:"

عَمَـلاً مَـا لاَ تَعْمَلُـوا فِـي هـذَا الْيَـوْمِ عَيْنِـهِ، لأَنَّـهُ يَـوْمُ كَفَّـارَةٍ لِلتَّكْفِيرِ عَنْكُمْ أَمَامَ الرَّبِّ إِلهِكُمْ. إِنَّ كُلَّ نَفْسٍ لاَ تَتَذَلَّلُ فِـي هذَا الْيَـوْمِ عَيْنِـهِ تُقْطَـعُ مِنْ شَـعْبِهَا "(لا 23 : 28) وهذه الذبيحة الكفارية كانت رمزاً للكفارة الأبدية. لذلك أمرالرسل بصوم الأربعاء والجمعة ويذلل المؤمنين أنفسهم فيهما تذكاراً للإهانات العظمي التي لحقت بالسيد المسيح .

جاء في كتاب الدسقولية (تعاليم الرسل) " ولما قام من بين الأموات ...أمرنا أن نصوم الأربعاء والجمعة[1]. وجاء بها أيضاً: " نأمركم أن تصوموا كل يوم أربعاء وجمعة "[2].

جاء فى المجموع الصفوى: " ثم إذا اتفق يوم عيد(دون الأعياد السيدية الكبري) في يومي الصوم اللذين هم الأربعاء والجمعة فليصلوا ويتناولوا من السرائر (الأسرار) المقدسة ولا يحلوا الصوم إلي الساعة التاسعة"[3]

جاء في قوانين الرسل " أي أسقف أو قسيس أو شماس أو ايبدياكون ، أو أنا غنوستيس أو أبصلتس امتنع

---

[1] كتاب الدسقولية باب 18

[2] كتاب الدسقولية باب 31

[3] المجموع الصفوي باب 15 : 3. أيضاً دسقولية باب 38 .

عن أن يصوم صوم الأربعين المقدسة ، من أولها إلي آخرها ، أو عن أن يصوم صوم الأربعاء والجمعة ، فليقطع (يسقط من درجته) . ما خلا إذا امتنع بسبب مرض جسداني . فإذا كان علمانياً فليفرز من شركة الكنيسة" [1]

جاء في مجمع اللاذقية "أن أي أسقف أو قس أو شماس لا يصوم صيام الفصح الأربعين المقدسة ويومي الأربعاء والجمعة فليقطع وإن كان علمانياً فليفرز "[2]

والقديس البابا أثناسيوس الرسولي يقول " لا تتعدوا صوم الرب أي الأربعاء والجمعة وإن لم يكن عندكم عائق مرض ما خلا 50 يوماً من الفصح إلي العنصرة أو في يومي الميلاد والغطاس فلا يجب أن يصاما " .

أمر الرسل أن يصام هذان اليومان إلي الساعة التاسعة لأن الرب يسوع مات في هذه الساعة ووهب الحياة للخليقة يقول الانجيل المقدس " وَنَحْوَ السَّاعَةِ التَّاسِعَةِ صَرَخَ يَسُوعُ بِصَوْتٍ عَظِيمٍ قَائِلاً: «إِيلِي، إِيلِي، لِمَا شَبَقْتَنِي؟» أَيْ: إِلهِي، إِلهِي، لِمَاذَا تَرَكْتَنِي؟ فَقَوْمٌ مِنَ الْوَاقِفِينَ هُنَاكَ لَمَّا سَمِعُوا قَالُوا:«إِنَّهُ يُنَادِي إِيلِيَّا». وَلِلْوَقْتِ رَكَضَ

---

[1] قانون 69

[2] مجمع اللاذقية

وَاحِدٌ مِنْهُمْ وَأَخَذَ إِسْفِنْجَةً وَمَلأَهَا خَلاً وَجَعَلَهَا عَلَى قَصَبَةٍ وَسَقَاهُ. وَأَمَّا الْبَاقُونَ فَقَالُوا:«اتْرُكْ. لِنَرَى هَلْ يَأْتِي إِيلِيَّا يُخَلِّصُهُ!». فَصَرَخَ يَسُوعُ أَيْضًا بِصَوْتٍ عَظِيمٍ، وَأَسْلَمَ الرُّوحَ." (مت27 : 46 ، 50)

وقد أمرنا الرسل بصوم هذين اليومين ." نأمركم أن تصوموا كل أربعاء وجمعة "[1].

4. صوم يونان

صوم أهل نينوى، أوكما هو متعارف عليه صوم يونان، ويسبق الصوم الأربعينى بخمسة عشر يوماً دائماً، ومدته ثلاثة أيام.

يرجع هذا الصوم فى ممارسته الى الكنيسة السريانية الارثوذكسية الشقيقة، حيث كانت تمارسه منذ القديم. وقد قبلته الكنيسة القبطية الارثوذكسية فى ايام حبرية البابا القديس أبرآم ابن زرعة السرياني (سيم سنة 968 م) حبث ادخل هذا الصوم. فمن المعروف أن فى عصر البابا الأنبا أبرآم ابن زرعة نادي بصوم ثلاثة أيام وأقام متذللاً أمام الله إلي أن ظهرت له السيدة العذراء

[1] المجموع الصفوي – 71 قانون 19 للرسل

وأرشدته إلي القديس سمعان الدباغ وحدوث معجزة نقل جبل المقطم ، وفي عصر هذا البابا تهددت الكنيسة بالفناء من قبل المعز الفاطمي إن لم يقوموا بنقل جبل المقطم .ومنذ ذلك الوقت قبلت الكنيسة السريانية صوم ثلاثة ايام (تذكار نقل جبل المقطم) وهم يتبعون الصوم الميلادى المقدس.

بخصوص صوم يونان يقول قداسة البابا شنودة الثالث أطال الله لنا حياته في صوم نينوي: " ما أجمل ما فعلته الكنيسة إذ اختارت سفر يونان ليكون مقدمة للصوم الكبير يسبقه بأسبوعين بقصة جميلة للتوبة والصوم حتي نستقبل أيام الأربعين المقدسة بقلب نقي ملتصق بالرب "

5. صوم الميلاد

رتبت الكنيسة هذا الصوم لترويض المؤمنين للتقوي وتقديس الحياة الجسدية استعداداً لعيد الميلاد المجيد . وهو يبدأ يوم 16 من شهر هاتور القبطي ويقابل الخامس والعشرين من شهر نوفمبر وينتهي ليلة عيد الميلاد المجيد (29 كيهك الموافق 7 يناير) وقد فتكون مدته 43 يوماً [1]. وهى عبارة عن أربعين يوماً تشبهاً بموسى النبى الذى صام 40 يوماً عندما أقتبل كلمة الله على الجبل (الوصايا

[1] قد تكون 42 يوماً فقط فى السنة التى تتلو السنة القبطية الكبيسة أى عندما يكون الشهر الصغير(النسىء) ستة أيام بدلاً من خمسة.

العشر فى لوحي العهد) ونحن بصومنا نتقبل كلمة الله الحى ليس مكتوباً فى ألواح حجرية بل متجسداً ومولوداً من البتول مريم وكما أضاف على الأربعين يوماً البابا ابرآم بن زرعة ثلاثة أيام لكى لايسمح الرب بتجربة شعبه كما جربه فى أيامه (القرن العاشر) وأعطاه الله إظهار الحق بمعجزة نقل جبل المقطم.. ونحن بالصوم نعبر عن محبتنا لله وتقديرنا على إحساناته العظيمة إذ أرسل ابنه الوحيد لفداء البشر الخطاة.

ويتخلل هذا الصوم شهر كيهك الملئ بالتسابيح والصلوات الكيهيكية المعروفة لتمجيد الله وتطويب السيدة العذراء القديسة مريم . ونحن نصوم صوم الميلاد حتى إذا جاء عيد الميلاد نتمتع بميلاد الطفل يسوع ونكون كالمجوس والرعاة الذين تمتعوا برؤيته . وقد مارستا هذا الصوم جميع الكنائس المسيحية التقليدية (القبطية والروم الارثوذكس والسريانية والأرمنية ...الخ) وكان ذلك في العصور الأولي قبل الإنشقاق.

لقد أجمعت الكنائس علي حفظه وكانوا يصومونه مثلنا مدته 40 يوماً وقد زاد عليه الثلاثة أيام من أجل نقل جبل المقطم منذ القرن العاشر بالاتفاق مع الكنائس السريانية. ويُرجع البعض سبب صوم الميلاد بأن العذراء مريم قد

صامته وهي حبلي بالسيد المسيح وذلك بسبب كثرة تعييرها والآلام التي قابلتها .

جاء في المجموع الصفوي لابن العسال: "من الأصوام ما يجري مجري الأربعاء والجمعة وهو الصوم المتقدم للميلاد "[1]

والبعض يدَّعي أن صوم الميلاد لم تعرفه الكنيسة إلا في القرن العاشر الميلادي وهم بذلك يخلطون بين صوم الميلاد ومدته 40 يوماً بين إضافة ثلاثة أيام نقل جبل المقطم الذي حدث في القرن العاشر .

حيث جاء في قوانين البابا خريستوذولوس (سيم 1039) :" علينا بالصوم والصلاة هذه الأيام الثلاثة التي استمهلت الخليفة إياها ليترأف الله علينا بنعمته ويهيئ لنا طريق النجاة لابد أن تذكر في أصوام الكنيسة علي مر الدهور".

علي ذلك صار صوم الميلاد من يومها وإلي يومنا هذا ثلاثة وأربعون يوماً ". كما جاء في المجموع الصفوي " ومنها ما هو دون ذلك وأجري مجري الأربعاء والجمعة وهو

[1] المجموع الصفوي 172.

الصوم المتقدم للميلاد وأوله النصف الثاني من هاتور وفصحه يوم الميلاد "[1]

6. صوم الرسل

صوم الرسل هو أول ما صامته الكنيسة المسيحية الأولي وذلك بعد حلول الروح القدس يوم الخمسين وذلك استعداداً للخدمة المقدسة . وهذا الصوم هو الذي أخبرعنه السيد المسيح تلاميذه ورسله وهو بعد علي الأرض عندما قال بفمه الطاهر عن رسله" وَلكِنْ سَتَأْتِي أَيَّامٌ حِينَ يُرْفَعُ الْعَرِيسُ عَنْهُمْ، فَحِينَئِذٍ يَصُومُونَ " (مت 9 : 15).

أما أقوال آباء الكنيسة فتأيد ذلك الأمر فالقديس أكليمندس يقول " بعد عيد حلول الروح القدس نحل أسبوع واحداً إظهاراً للفرح ثم نصوم صوم الرسل مبجلين إياهم نظراً لما احتملوه من العذابات لأجل المسيح له المجد ".

ثم أن الرسل لم يسمَّوا هذا الصوم بإسمهم بل أن آباء مجمع نيقيه هم الذين سَّموه بإسمهم إكراماً لهم . فقد كان يسمي أولاً صوم العنصرة ولذلك حددوا أنه بعد مرور الخمسين يصوم جميع المسيحيين.

---

[1] المجموع الصفوى باب 15 : 5

صوم الرسل غير محدد المدة ويتم الإفطار في عيد استشهاد الرسولين بطرس وبولس أي يوم 5 أبيب. فالمدة التي هي لصوم الرسل والرفاع أي بعد عيد الميلاد هي 81 يوماً . فصوم الرسل لا يزيد عن 49 يوماً ولا ينقص عن 15 يوماً . وهذا هو حساب الكرمة الذي حدده البابا ديمتريوس الكرام في القرن الأول الميلادي .[1]

أما المصدر الذي نعتمد عليه إعتماداً كلياً في كون الرسل صاموا فعلاً بعد حلول الروح القدس حتي يباشروا الشهادة. والخدمة وهم صيام فهو قول الرسل أنفسهم في الدسقولية في هذا الصدد:" ومن بعد عيد الخمسين (العنصرة) عيدوا أسبوعاً آخر. ثم صوموا لأنه من الواجب أن نفرح ونسر بالمواهب الممنوحة لنا من الله ونصوم بعد فرحنا ..."[2]

---

[1] فصوم الرسل هو الصوم الوحيد في الكنيسة الذي لم تحدد أيام صومه ، لأن عيده مرتبط بميعاد ثابت (زمن شمسي) وهو 5 أبيب .. في حين أن بدايته ليست ثابتة (زمن قمري) إذ هو مرتبط بعيد العنصرة ، وعيد العنصرة مرتبط بالفصح ، والفصح ليس ثابتاً لأنه عيد قمري ، ويأتي في الأحد الأول بعد اكتمال بدر نيسان .

[2] المجموع الصفوي ص 174

كما ذكره البابا خريستوذولو السادس والستين (رسم عام 763) في أحد قوانينه:" ويجب علي المؤمنين صيام الرسل الذي هو بعد الخمسين شكراً لله علي ما أنعم به علينا من موهبة الروح القدس ، صياماً متصلاً إلي اليوم الخامس من أبيب حيث يعيَّدوا فيه كما جرت العادة .." (مج 15 : 20)

وجاء في قانون آخر للبابا كيرلس الثاني الرابع والستين :" يجب علي جماعة النصاري أن يصوموا الأربعين يوماً نقياً ، وصوم الحواريين (الرسل) والميلاد في وقتهما ، والأربعاء والجمعة في السنة كاملة ما خلا الخمسين فقط ".

وتوجد إشارة توضيحية جاءت في المجموع الصفوي لابن العسال :" فكما صام موسي قبل خطابه للشعب بالناموس الذي أخذه من الله في اليوم الخمسين (العنصرة) ، وصام سيدنا بعد حلول الروح القدس عليه وقبل مخاطبته للشعب بشريعته ، هكذا صام الرسل لمَّا حلَّ عليهم الروح القدس في عيد العنصرة قبل خطابهم للناس بالشريعة المسيحية وأقتدينا نحن بهم في ذلك".

وبخصوص عيد الرسل وكيفية تعييده جاء في **المجموع الصفوي عن القديس باسيليوس والقديس يوحنا**

ذهبي الفم :" من المعروف أن التعييد في الصوم أن يُقرأ ما يخص العيد لا أن يُفطر فيه "

أما **ابن كبر** فتكلم بشئ من التفصيل عن صوم الرسل:" صوم التلاميذ ويسمي صوم العنصرة أوله الاثنين الذي بعد تمام الخمسين وآخره اليوم الرابع من أبيب ، ليلة عيد تذكار شهادة الرسولين بطرس وبولس ، وهو من الأصوام التي جرت مجري الأربعاء والجمعة يصام فيه إلي التاسعة ولا يؤكل فيه شئ من اللحم سوي السمك ... وإذا اتفق عيد الرسولين في يوم الأربعاء أو الجمعة، يُصام فيه ولا يفصح فيه إذ لا يجوز حينئذ حله ولا فطره .والكنيسة القبطية تعمل في هذا العيد تذكار اللقان إذ يقدسون فيه قداس اللقان كيوم خميس العهد ...".

7. صوم العذراء

يعد من الأصوام المحببة عندنا نحن المسيحيين ويمارسه البعض من غير المسيحيين.وقد ذكره ابن العسال ضمن الأصوام المفروضة في الكنيسة[1]. ومدة هذا الصوم 15 يوماً يبدأ من أول مسري إلي 15 مسري من كل عام

[1] المجموع الصفوي ب 45 وجه 73.

وتحتفل الكنيسة في نهايته بتذكار ظهور جسد السيدة العذراء المقدس وصعوده إلي السماء محمولاً علي أجنحة الملائكة.

إن الكنيسة تمارس هذا الصوم منذ العصور الأولي لأن العذراء مارست هذا الصوم مع جماعة التلاميذ كما جاء في بعض التقاليد الكنسية عن الرسل. وقد جاء وقت كان هذا الصوم قاصراً علي العذاري في الأديرة والمكرسات .ولكن الشعب هو الذي فرضه مرة أخري لمحبتهم لكلية الطُهر سيدتنا كلنا وملكتنا العذراء مريم .

علي أنه ينبغي أن نصحح فكر البعض الذين يظنون أن الكنيسة الأرثوذكسية تقدم الصوم والعبادة لشخص العذراء مريم فالمسيحيون مع احترامهم العميق للعذراء مريم وتقدمها عن جميع القديسين ، ومع إيمانهم بشرف مكانتها لأنها الملكة أم الملك ، وإنها أسمي منزلة من الكاروبيم والسيرافيم وجميع الملائكة ، إلا أنهم يعرفون أيضاً إنها إنسانة من نفس جنسهم البشري وكانت محتاجة الى المخلَّص (وَتَبْتَهِجُ رُوحِي بِاللهِ مُخَلِّصِي " (لو1 : 47) ، فلا يصلون إليها، ولا يصومون لها ، ولكنهم يستغيثون بها ، ويطلبون معونتها وشفاعتها ، بما لها من دالة ومكانة أمام

الله ، فهي الشفيعة المؤتمنة أمام المسيح الرب وشفاعتها كثيرة ومقبولة لديه . المسيحيون إذن لا يصومون للعذراء مريم وإنما صومهم كصلواتهم هو لله ، وهو عبادة لخالقهم ومخلصهم وفاديهم ، أما أن يُسمَّي الصوم بصوم العذراء فلأنه تكريماً للعذراء مريم، والذى ينتهي بعيد صعود جسدها الطاهر.

8. صوم البرامون .

كلمة (برامون) كلمة يونانية صحتها (بارامونى) ومعناها " خلاف العادة او فوق العادة " ربما لأن البرمون صوم فوق العادة وهو خلاف الأصوام الأخري. (وكلمة) "بارا" كلمة يونانية معناها " السابق " ويقصد بها هنا الايام التى تسبق عيدي الميلاد والغطاس .وفي الاصطلاح الكنسي معناه " الاستعداد " . استعداد العيد ..أو ما قبل العيد وهذه الايام تعامل معاملة الصوم الكبير وصوم اسبوع الألام من ناحية طريقة الصوم والانقطاع لذلك يُطلق عادة علي الاستعداد لعيدي الميلاد والغطاس فقط بالبرامون وقد تخصص الاستعداد لهذين العيدين دون غيرهما من الأعياد الأخرى غير عيد القيامة لعظمة مقامهما وشرفهما الإلهي وفضلهما عن سواهما. أما الأول فلأن السمائيين

والأرضيين فرحوا فيه بتجسد الكلمة الأزلي لخلاص العالم .أما الثاني فلسبب ظهور سر الثالوث القدوس.

وقد أمر الرسل أن يصام يوم البرامون إلي المساء استعداداً للعيد كما جاء في[1]. وهذا الصوم قديم وتشاركنا فيه الكنائس الرسولية . وقد جاء ذكره في كتب الكنيسة ومنها المجموع الصفوي لإبن العسال " وصوم الميلاد الذي الميلاد غده واليوم الذي الغطاس غده "[2].

كما ورد ذكره في كتاب السنكسار (10 طوبة) وكتاب الدفنار تحت نفس اليوم وفي الجوهرة النفيسة في علوم الكنيسة حيث يقول الكاتب " ولم ترخَّص الكنيسة بفطر هذين اليومين (الأربعاء والجمعة من كل أسبوع) مطلقاً ...إلا لسبب آخر وهو أنه في هذين اليومين يكون إما الميلاد وإما الغطاس ، فجعلوا يوماً منهما صياماً (برمون) قبل حضور العيد " أى إذا وقع عيد الميلاد او الغطاس فى يوم الأربعاء أو الجمعة يكون فطر لا صوم فيه أما إذا وقع أحد العيدين بعدهما فهما يكونا برمون للعيد.

---

[1] دسق ب 18 المجموع الصفوي ص 172

[2] باب 15 : ص 1722

ويعد صوم البرامون في مقام الصوم الكبير فلا يذاق فيه شئ من الرخويات أو الأسماك .وقد يكون البرامون يوماً واحداً أو يومين أو ثلاثة أيام فكما قال الآباء إذا جاء العيد يوم السبت يكون البرمون يوماً واحداً وهو يوم الجمعة وإذا جاء العيد يوم الأحد يكون البرامون يومي الجمعة والسبت ، أما إذا جاء العيد يوم الاثنين يكون البرامون ثلاثة أيام هي الجمعة والسبت والأحد .

والسبب في ذلك هو إننا لا نصوم إنقطاعياً يومي السبت والأحد فلذلك نعوضهما بيوم الجمعة فلا نصوم إنقطاعياً سوي يوم الجمعة أما السبت والأحد فنحن نصومهما دون الانقطاع ولكننا نصلي صلوات البرامون سواء في القداس أو التسبحة . ويرجع البعض السبب في صوم البرامون أصلاً إلي أنه بالإضافة إلي الاستعداد للعيد فنحن نصومهما بدلاً عن بعض الإفراط الذي يحدث في العيد حتي لا يقولون عنا إننا شرهون.

الفصل الخامس

هدف وشروط الصوم المقبول

أولاً الهدف من الصوم

ثانياً شروط الصوم المقبول

أولاً الهدف من الصوم

من أجل محبة الله .

نحن نصوم من أجل محبتنا لله ، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة به . ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقاً في طريق الروح ، لذلك نخضعها بالصوم لكي تتمشي مع الروح في عملها ، هكذا نود في الصوم ، أن نرتفع عن المستوي المادي وعن المستوي الجسداني ، لكي نحيا بالروح ، ولكي تكون هناك فرصة لأرواحنا البشرية أن تشترك في العمل مع روح الله ، وأن نتمتع بمحبة الله وعشرته . والتمتع بمحبة الله يجب أن يكون في علاقة قوية وثابتة غير متذبذبة ودائمة النمو والسمو ، إن هذه العشرة القوية يجب أن تكون هى أسلوب الحياة كلها . إلا انها تكون بصورة أقوي ومركزة في الصوم ، فيها عمق أكثر وحرص أكثر ، كتدريب وتمهيد لكي تكون هذه العشرة بالله هي أسلوب الحياة كلها .

الصوم يقربنا إلي الله .

يجب ان يصطحب الصوم اعتكاف ، والاعتكاف فرصة للصلاة والقراءة الروحية والتأمل في كلمة الله . كما أن الصوم يساعد علي السهر وعلي الميطانيات ، والسهر

والميطانيات مجالا للصلاة . كما أن الصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار علي الرغبات وهذا يساعد علي التوبة التي هي الطريق إلي الله وإلي الصلح معه. نحن نصوم وفي صومنا نتغذي علي كلمة الله فى الكتاب المقدس هو الغذاء الروحي والرئيسي لأرواحنا.

الصوم يعلمنا الزهد في الأمور المادية والعالمية

الصوم يساعد علي الزهد في العالميات ، والموت عن الماديات وهذا يقوينا علي الاستعداد للأبدية والالتصاق بالله كما أن الصوم يقود الإنسان إلي التجرد الكامل ، وعدم الارتباط بهذا العالم الحاضر بكل ما فيه من مشتهيات الجسد والعين وتعظم المعيشة ويري فيه الإنسان أن هذا العالم يمضي وشهوته معه.

ثانياً شروط الصوم المقبول

يوجد في الكتاب المقدس أصوام كثيرة غير مقبولة لدي الله ومن أمثلة الأصوام غير المقبولة صوم آخاب وإيزابل وكهنة البعل لكي يقتلوا نابوت اليزرعيلي" وَكَتَبَتْ فِي الرَّسَائِلِ تَقُولُ: «نَادُوا بِصَوْمٍ؟ وَأَجْلِسُوا نَابُوتَ فِي رَأْسِ الشَّعْبِ" (1مل 21 : 9) "فَنَادَوْا بِصَوْمٍ وَأَجْلَسُوا نَابُوتَ فِي رَأْسِ الشَّعْبِ" (1مل 21 : 12) كما نجد صوم الفريسي

الذي افتخر بصومه أثناء صلاته فخرج العشار مبرراً دونه . كذلك صوم أولئك الشباب فى سفر أعمال الرسل الذين أقسموا ألا يذوقوا شيئا من الطعام حتى يقتلوا بولس الرسول كما يوجد أصوام باطلة من بينها الصوم الشكلي الذي يقتصر علي مجرد الامتناع عن الطعام دون أن ترافقه صلاة أو إحسان ...هذا الصوم ليس فيه شئ روحى ويعد عملاً باطلاً وأنه لمن الضلال والغرور أن يعتبر الناس الصوم كمجرد ممارسة تقوية ليس من الضروري أن ترافقه صلاة أو إحسان فهذا فخ لا صوم لأنه يشجع الناس على أن يجعلوا ديانتهم شكلية وتصبح عباداتهم ومظاهر دينهم حركات ديناميكية.

شروط الصوم المقبول

يمكننا أن نضع أمامنا عدة أمور لكى يكون الصوم مقبولاً

- من أجل الله فقط .

فالصوم يجب أن يكون من أجل الله لأنه تعبير عن حب الإنسان لله . هناك بعض الناس تصوم مجاملة لآخرين مثل أب الاعتراف أو الزوجة أو الأولاد . فمثلاً الأب يصوم عندما تكون كل الأسرة صائمة فعلي الرغم من

أنه أخذ بركة الصوم لكن يجب أن يكون الصوم من أجل حب الله .

- الإنقطاع عن الطعام .

لا يوجد صوم بدون إنقطاع عن الطعام فترة معينة من الوقت يتناول بعدها الصائم أطعمة خالية من الدسم الحيواني (هكذا قالت تعاليم الآباء الرسل)

وإن الشواهد والأمثلة الكتابية توضح أن كل الذين مارسوا الصوم كان صوماً انقطاعياً ولم نسمع مطلقاً عن صوم لم يكن فيه فترة من الإنقطاع.

فالانسان المسيحي الذي يفطر في مواعيد إفطاره العادية يومياً، حتى ولو كانت علي أطعمة خالية من الدسم، لا يعتبر أنه صائم لأنه في الحقيقة قد كسر ركناً هاماً من أركان الصوم وهو الانقطاع . وفترة الانقطاع هي المحور الذي يرتكز عليه الصوم سواء في معناه أو غرضه أو تدريبه أو نتائجه. لكى يأخذ الإنسان بركة الصوم لابد أن يشعر الصائم بالجوع وليس مجرد حرمانه من أطعمة معينة ويذكر الكتاب المقدس عن السيد المسيح أنه عندما صام جاع أخيراً (مت 4 : 2)،كما أن سفر الأعمال يذكر عن بطرس الرسول "فَجَاعَ كَثِيرًا وَاشْتَهَى أَنْ يَأْكُلَ"(أع 10

:10) . وفي العهد القديم فترة الانقطاع في الصوم ظاهرة بوضوح. فموسي النبي عندما صام " لَمْ يَأْكُلْ خُبْزًا وَلَمْ يَشْرَبْ مَاءً" (خر 34 : 28) ، وفي سفر القضاة نجد الانقطاع حتي المساء " وَجَاءُوا إِلَى بَيْتِ إِيلَ وَبَكَوْا وَجَلَسُوا هُنَاكَ أَمَامَ الرَّبِّ، وَصَامُوا ذلِكَ الْيَوْمَ إِلَى الْمَسَاءِ" (قض 20 : 26) ، وفي صوم أهل نينوي نجد أن الناس لم يذوقوا شيئاً (يون3 : 7)

- **البعد عن الرياء أو الكبرياء .**

الصوم يجب أن يكون من أجل الله فقط كما أوصانا السيد المسيح في الموعظة علي الجبل " وَمَتَى صُمْتُمْ فَلاَ تَكُونُوا عَابِسِينَ كَالْمُرَائِينَ، فَإِنَّهُمْ يُغَيِّرُونَ وُجُوهَهُمْ لِكَيْ يَظْهَرُوا لِلنَّاسِ صَائِمِينَ. اَلْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدِ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ. " (مت 6 : 16) "وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صُمْتَ فَادْهُنْ رَأْسَكَ وَاغْسِلْ وَجْهَكَ، لِكَيْ لاَ تَظْهَرَ لِلنَّاسِ صَائِمًا، بَلْ لأَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ يُجَازِيكَ عَلاَنِيَةً (مت 6 : 17) وإذاً إن فارق الاتضاع الصوم ، كان معني ذلك ضعف الصوم ، لأنه ليس تفاخراً ولا تظاهراً . إن الصوم الحقيقي هو صوم في الخفاء بلا

تكُّبر . قال أحد القديسين " تعب الإنسان بلا إتضاع يضيع كالفريسي "

هناك قصة شهيرة للقديس العظيم الأنبا مقاريوس الكبير في بستان الرهبان توضح أهمية التواضع فى الصوم: لقد كان الأنبا مقاريوس يصوم ويسهر كثيراً لكن إقترن ذلك بتواضعه إذ ظهر له الشيطان مرة وقال له " ويلاه منك يا مقاريوس هوذا كل ما تصنعه فإياه أصنع وأكثر . أنت تصوم وأنا لا أكل . أنت تسهر وأنا لا أنام . لكنك تغلبني بشئ واحد فقال له القديس وما هو ؟! أجابه أنك بالاتضاع وحده تقهرني " . وإن كان الاتضاع هو الذي يغلب الشيطان دون الصوم فمن البديهي أن الصوم بدون إتضاع باطل .

- **التوبة والتذلل.**

المعني اللغوي لكلمة صوم في اللغة اليونانية كما جاءت في الكتاب المقدس هي "Nesteuo " أى الامتناع عن عمل شيء ما(Abstain) ولاسيما الخطية . وهذا يوضح علاقة الصوم بالتوبة . أن الغرض من الصوم هو ضبط النفس وتهذيبها لذلك يجب أن يقترن الصوم بالتوبة والاعتراف والندامة والحزن كما قال داود النبي " أَمَّا أَنَا فَفِي

مَرَضِهِمْ كَانَ لِبَاسِي مِسْحًا. أَذْلَلْتُ بِالصَّوْمِ نَفْسِي، وَصَلاَتِي إِلَى حِضْنِي تَرْجِعُ" (مز 35 : 13).

الصوم هو زمان توبة وخلاص نتخلي فيه عن كل ما هو غير ضروري من ممارسات لنؤهل إلي حمل الصليب بشجاعة لنوال فرح القيامة والخلاص من الخطية. وقد قال أحد الفضلاء " من المستحيل علي المعدة الممتلئة بالطعام أن تدخل في محاولة للنضال مع الإنسان الداخلي ، ومن ينغلب في مناوشة تافهة مثل الشراهة لا يستأهل للدخول في جولات أعنف روحياً ". فالصوم يجب أن يكون مقروناً بالتوبة مثل أهل نينوي الذين لما صاموا قُبلت توبتهم .صوم مع الندم على الخطية والعزم على التوبة..." وَنَادَوْا بِصَوْمٍ وَلَبِسُوا مُسُوحًا مِنْ كَبِيرِهِمْ إِلَى صَغِيرِهِمْ " (يون 3 : 5).

في قصة توبة أهل نينوي نري أن الله لم يغفر لهم خطاياهم بسبب صومهم بل بتوبتهم ورجوعهم عن طرقهم الرديئة "فلما رأى الله أعمالهم أنهم رجعوا عن طريقهم الرديئة ندم الله على الشر الذي تكلم أن يصنعه بهم فلم يصنعه (يون 3 : 10) فلم يذكر الرب صومهم ونسكهم لأن الصوم بدون توبة ورجوع إلي الله ليس منه فائدة .

الكتاب المقدس يبين أهمية إقدان الصوم بالتوبة وذلك على النحو التالى: يقول الرب فى سفر يوئيل " ارْجِعُوا إِلَيَّ بِكُلِّ قُلُوبِكُمْ، وَبِالصَّوْمِ وَالْبُكَاءِ وَالنَّوْحِ . وَمَزِّقُوا قُلُوبَكُمْ لاَ ثِيَابَكُمْ». وَارْجِعُوا إِلَى الرَّبِّ إِلهِكُمْ لأَنَّهُ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ، بَطِيءُ الْغَضَبِ وَكَثِيرُ الرَّأْفَةِ وَيَنْدَمُ عَلَى الشَّرِّ "(يؤ2:12،13).

كما يقول سفر نحميا:" لِتَكُنْ أُذْنُكَ مُصْغِيَةً وَعَيْنَاكَ مَفْتُوحَتَيْنِ لِتَسْمَعَ صَلاَةَ عَبْدِكَ الَّذِي يُصَلِّي إِلَيْكَ الآنَ نَهَارًا وَلَيْلاً لأَجْلِ بَنِي إِسْرَائِيلَ عَبِيدِكَ، وَيَعْتَرِفُ بِخَطَايَا بَنِي إِسْرَائِيلَ الَّتِي أَخْطَأْنَا بِهَا إِلَيْكَ. فَإِنِّي أَنَا وَبَيْتُ أَبِي قَدْ أَخْطَأْنَا. قَدْ أَفْسَدْنَا أَمَامَكَ، وَلَمْ نَحْفَظِ الْوَصَايَا وَالْفَرَائِضَ وَالأَحْكَامَ الَّتِي أَمَرْتَ بِهَا مُوسَى عَبْدَكَ " (نحميا 1:6،7).

يقول أيضاً دانيال النبى فى صومه "أَخْطَأْنَا وَأَثِمْنَا وَعَمِلْنَا الشَّرَّ، وَتَمَرَّدْنَا وَحِدْنَا عَنْ وَصَايَاكَ وَعَنْ أَحْكَامِكَ. وَمَا سَمِعْنَا مِنْ عَبِيدِكَ الأَنْبِيَاءِ الَّذِينَ بِاسْمِكَ كَلَّمُوا مُلُوكَنَا وَرُؤَسَاءَنَا وَآبَاءَنَا وَكُلَّ شَعْبِ الأَرْضِ. لَكَ يَا سَيِّدُ الْبِرُّ، أَمَّا لَنَا فَخِزْيُ الْوُجُوهِ، كَمَا هُوَ الْيَوْمَ لِرِجَالِ يَهُوذَا وَلِسُكَّانِ أُورُشَلِيمَ، وَلِكُلِّ إِسْرَائِيلَ الْقَرِيبِينَ وَالْبَعِيدِينَ فِي كُلِّ الأَرَاضِي الَّتِي طَرَدْتَهُمْ إِلَيْهَا، مِنْ أَجْلِ خِيَانَتِهِمِ الَّتِي خَانُوكَ إِيَّاهَا (دا 9: 5-7).

كما يُعلن الرب الإله في سفر إرميا النبي أنه لا يقبل صوم الخطاة الذين لا يريدون الرجوع عن خطاياهم قائلاً "حِينَ يَصُومُونَ لاَ أَسْمَعُ صُرَاخَهُمْ، وَحِينَ يُصْعِدُونَ مُحْرَقَةً وَتَقْدِمَةً لاَ أَقْبَلُهُمْ، بَلْ بِالسَّيْفِ وَالْجُوعِ وَالْوَبَإِ أَنَا أُفْنِيهِمْ" (إر14 : 12) .

هكذا عاشت الكنيسة هذا المفهوم الروحى (إقتران الصوم بالتوبة) الذى رسمه الله نفسه، لذا نجد أن آباء الكنيسة عاشوا هذا الأمر فى ترجمة حياتية، لذلك نرى هؤلاء الآباء ينقلون لنا هذه الخبرة الروحية وهذا يتبين لنا على النحو التالى:

سأل أخ الأب لوقيوس قائلاً " أريد أن أصوم يومين يومين ..فقال له الشيخ : قال إشعياء النبي " إن أضنيت عنقك كالحلقة ، وافترشت المسوح والرماد ، فلن يعتبر ذلك صوماً مقبولاً ، أما إذا أردت الصوم حقاً فاصرف الأفكار الخبيثة .

كما نجد من أقوال الآباء في هذا المعني ارتباط التوبة بالصوم المقبول ، القديس أثناسيوس الرسولى حيث يقول: "لا تظنوا أنه هكذا ببساطة يكون الصوم ، لأنه ليس المنقطع عن الأطعمة هو وحده الصانع خيراً بل المنقطع

عن كل فعل شرير بهذا يدعي صوماً ، لأنك طالما أنت تصوم ولا تحفظ فمك عن الثرثرة في الكلام الشرير من فمك الصائم فلا تنتفع شيئاً ".

يقول القديس يوحنا التبايسي الذي من طيبة: " صوم الجسد هو الجوع من الغذاء . والبعد عن المأكولات ، النسك من الدسم وصوم النفس هو أن يجوع الإنسان ويعطش للبر ، ويصوم عن التدابير الرديئة ، وعن الاهتمام بها وعن ذكر الرذائل ".

كما يقول القديس باسيليوس الكبير"الإنقطاع عن الأطعمة لا يكفي في حد ذاته ليكون صوماً ممدوحاً فلنصم صوماً حسناً مقبولاً لله . إن الصوم الحقيقي هو سجن الرذائل ، أعني ضبط اللسان ، وإمساك الغضب ، وقهر الشهوات الدنسة ، غياب هذه الرذائل هو الصوم الحقيقي ".

كما ينِّبه لهذا الأمر القديس يوحنا كاسيان " لا نستطيع أن ندخل في معركة مع إنساننا الباطن ما لم نتحرر من رذيلة الشراهة يجب أولاً أن نثبت أننا قد تحررنا من الإنقياد للجسد . ليتنا لا نعتقد أن الصوم الخارجي عن الطعام وحده يكفي لكمال وسلامة القلب ونقاوة الجسد . وإلا إذا كان يعينه من الداخل صيام النفس ، لأن النفس لها أيضاً

أنواع خطيرة من الطعام . فإذا ما إعتادت عليها هوت إلي مهاوي الفجر والضلال . فالنميمة والغضب والغيرة والكراهية وغيرها ...هذه أطعمة الشقاوة التي تورد النفس إلي الهلاك .كذلك كل شهوة وطياشة منحرفة للقلب تعتبر طعاماً للنفس تغذيها ...فإذا كنا لم نوقف كل قوانا للإمتناع عن هذه بصوم مقدس شديد مع مراعاة الصوم الجسدي ، حينئذ يصير الجسد مع النفس ذبيحة مقبولة ، والقلب مكاناً طاهراً للقداسة ، أما إذا كنا نصوم بالنسبة للجسد فقط . ونحن مقيدون بخطايا رذائل نفسية معينة ، فلن يفيدنا صوم الجسد شيئاً طالما الجزء المهم متدنس "

القديس صفرونيوس يقول "الصوم لايكون بالإبتعاد عن مشاغل الحياة والاعتكاف والتأمل وإنما هو قبل هذا عودة الإنسان إلى الصورة الإلهية التى نالها فى الخليقة الجديدة والتى تتجدد فى يسوع المسيح وبالروح القدس".

كما يبين لنا الأنبا يوساب الأبح أهمية التوبة عن خطيئة الدينونة فيقول " لا تصم بالخبز والملح وأنت تأكل لحوم الناس بالدينونة والمذمة ، ولا تقل أنا صائم صوماً نظيفاً وأنت متسخ بكل الذنوب "

إن ارتباط الصوم بالتوبة يشمل أيضا البعد عن شهوات الجسد وراحته. فى ذلك يقول القديس أنطونيوس" إيَّاك من الشره فإنه يطرد خوف الله من القلب" لذلك فإن الصوم هو فرصة لتدريب الإنسان على صوم الفكر والحواس، والجهاد وللتغلب على خطيئة معينة فى حياته، وقد تكون هذه الخطيئة محبوبة له، ويصعب الابتعاد عنها. لذلك نرى ارشادات الآباء القديسين فى تلك الأمور على النحو التالى:

بخصوص صوم الفكر: يقول القديس صفرونيوس" صوم العقل هو أن تطلب الأمور السمائية" . كما يقول القديس غريغوريوس رئيس متوحدى قبرص" مثلما يظلم الجو من الضباب كذلك يظلم العقل إذا امتلأت النفس من المأكولات"

صوم الحواس: صوم عن النظرات الشريرة وعما فى أيدى الغير وصوم اليدين عن الحرام وصوم الرجلين عن التردد على أماكن الشر وصوم اللسان والأذن عن الكلام الشرير وعدم سماعه وصوم البطن عن الطعام والشراب فترة معينة. فى ذلك يقول القديس أثناسيوس الرسولى" لو صمت ولم تحفظ لسانك فصيامك لاينفع ويضيع باطلاً".

كما يقول القديس اسحق السريانى" الذى يصوم عن الغذاء ولايصوم قلبه عن الغضب والحقد ، ولسانه ينطق الأباطيل فصومه باطل لأن صوم اللسان أفضل من صوم البطن وصوم القلب أفضل من الإثنين معاً".

صوم للتغلب على الخطية المحبوبة(المتكررة): قال القديس مار إسحق السريانى " كل جهاد ضد الخطية وشهوتها يجب أن يبدأ بالصوم خصوصاً إذا كان الجهاد ضد خطية داخلية". ففى مجال الحديث عن إرتباط الصوم بالتوبة والتذلل أمام الرب يلزمنا أن نشير إلي أن التوبة المسيحية خالية من الحزن المرير فكما يقول أحد اللاهوتيين " إن التوبة والتذلل يلزم أن يُرفع عنهما الحزن المرير لأن المسيح رفع عنا حزن الخطية وعقوبتها بالتوبة ...فالصوم في المسيحية ليس تكفيراً ولا قصاصاً ولا نحيباً وإنما هو وسيلة وطريقة صلاة واستدعاء للروح وحنين إلي الفردوس .

لأجل هذا طلب منا السيد المسيح ألا نكون عابسين بل أن ندهن رؤوسنا ...أن نمتلئ من بهجة الخلاص وفرح الروح ...يكفينا في توبتنا أن نمتلأ فرحاً وعزاءً وسلاماً عندما نسمع مع المرأة الخاطئة القول الإلهي " مغفورة لك خطاياك

. إذهبي بسلام " . فرح وعدم يأس .. الإنسان الصائم يكون عنده رجاء فى الله. إن الإنسان إذا مات وهو صائم أفضل من أن يموت وهو كاسر وصية الله.

- **ارتباط الصوم بالصلاة:**

إرتباط الصوم بالصلاة، تعليم إله، أعلنه لنا الرب إلهى يسوع المسيح حيث جمع بين "الصلاة و الصوم".مُظهراً أن الصوم في حد ذاته ليس له قوة أو فاعلية دون أن يقترن بالصلاة "وَأَمَّا هذَا الْجِنْسُ فَلاَ يَخْرُجُ إِلاَّ بِالصَّلاَةِ وَالصَّوْمِ " (مت21:17).

كما يذكر سفر أعمال الرسل فى قصة إختيار برنابا وشاول أن الرسل و الكنيسة " صَامُوا حِينَئِذٍ وَصَلُّوا وَوَضَعُوا عَلَيْهِمَا الأَيَادِيَ، ثُمَّ أَطْلَقُوهُمَا. "(اع13: 2،3) كما يذكر أيضاً فى إختيار القسوس فيقولً "وَانْتَخَبَا لَهُمْ قُسُوسًا فِي كُلِّ كَنِيسَةٍ، ثُمَّ صَلَّيَا بِأَصْوَامٍ وَاسْتَوْدَعَاهُمْ لِلرَّبِّ الَّذِي كَانُوا قَدْ آمَنُوا بِهِ "(اع 14 : 23) .

نتيجة إرتباط الصوم بالصلاة، فقد أوصى القديس بولس الرسول موجهاً كلامه للمتزوجين من الرجال والنساء قائلاً "لاَ يَسْلُبْ أَحَدُكُمُ الآخَرَ، إِلاَّ أَنْ يَكُونَ عَلَى مُوافَقَةٍ،

إِلَى حِينٍ، لِكَيْ تَتَفَرَّغُوا لِلصَّوْمِ وَالصَّلاَةِ، ثُمَّ تَجْتَمِعُوا أَيْضًا مَعًا لِكَيْ لاَ يُجَرِّبَكُمُ الشَّيْطَانُ لِسَبَبِ عَدَمِ نَزَاهَتِكُمْ"(1كو7 : 5).

في سفر النشيد يخبرنا سليمان الحكيم "مَنْ هذِهِ الطَّالِعَةُ مِنَ الْبَرِّيَّةِ كَأَعْمِدَةٍ مِنْ دُخَانٍ، مُعَطَّرَةً بِالْمُرِّ وَاللُّبَانِ وَبِكُلِّ أَذِرَّةِ التَّاجِرِ؟" (نش 3: 6) . يفسر الآباء هذه الطالعة من البرية هي النفس التي خرجت من برية هذا العالم منتصرة ومعطرة ، المر إشارة إلي الصوم واللبان إشارة إلي الصلاة ...ونلاحظ أن المر أصبح عطراً لأن الإنسان الذي يصوم فان رائحة الصوم والجوع يشتمها الله كرائحة بخور زكية .

كما أوضح دانيال النبي ضرورة أن يقترن الصوم بالتذلل والصلاة والتوبة قائلاً "فَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَى اللهِ السَّيِّدِ طَالِبًا بِالصَّلاَةِ وَالتَّضَرُّعَاتِ، بِالصَّوْمِ وَالْمَسْحِ وَالرَّمَادِ"(دا9 : 3). وفي سفر طوبيا وهو من الأسفار القانونية نجد الملاك يقول فيه "صالحة الصلاة مع الصوم"(طو12:8). فالصوم قرين قوي للصلاة ليس من أجل الغفران فحسب بل من أجل احتياجات الجسد ومطالب. والمصلي أيضاً ، إذا صلي الإنسان ولم يستجب الله صلاته، فلابد له أن يصوم

" يستجيب لك الرب في يوم الضيق " (مز20 : 1) ويفسر الرابيون عبارة "يوم الضيق " هنا بالصوم.

كما يتأمل القديس أغسطينوس في وجوب اقتران الصوم بالصلاة قائلاً "كما أن الهيكل الذي بناه سليمان أقام فيه مذبحين أحدهما من خارج والآخر من داخل ، هكذا يلزم الإنسان الذي هو هيكل للروح القدس أن يكون فيه مذبحان ، الواحد داخلي وهو القلب حيث يقدم عليه بخور الصلاة وعطرها ، والآخر خارجي حيث يقدم عليه الجسد كذبيحة بواسطة الصوم وصنوف التقشف والنسك ". وقد شبه الآباء القديسون الصوم بحصن والصلاة بسلاح يحارب به المؤمن من داخل الحصن .

كما أن هناك علاقة وثيقة وضرورية بين الصوم والصلاة ، فالصوم في حد ذاته بدون الصلاة يكون مثل عقاب جسدي متعب ، وهذا قد يقع فيه معظم الصائمين ، فيتعبون من الصوم ، بل قد يصل إلى التضجر من الصوم ، ولكن إذا إقترن بالصلاة صار بركة كبيرة للإنسان .

عن أهمية إرتباط الصلاة بالصوم يقول القديس أوغسطينوس" أتريد أن تصعد صلاتك إلي السماء ، فامنحهما جناحين هما الصوم والصدقة ".

كما يقول القديس مار إسحق السريانى " ليس سلاح أقوي من الصوم يعطي شجاعة للقلب في معركة الأرواح الشريرة ،إن من يداوم علي الصلاة يكون في كل وقت مشتعلاً بالغيرة كالنار".

تدريب:

من أنواع الصلاة التي يمكن أن نتدرب عليها خلال الصوم (الصلاة قبل الأكل). السيد المسيح يعلمنا عندما كان يمسك الخبز (الطعام) لم يتناوله إلا بعد ما ينظر إلي السماء ويشكر ويبارك وقد ترك لنا مثالاً لكي نسير علي منواله .وبالتالي يرتبط بالصوم أيضاً صلاة الشكر قبل وبعد الأكل ، الشكر علي نوع وكمية الطعام المُقدم. يقول القديس مقاريوس الكبير: "الصوم بدون صلاة وإتضاع يشبه نسراً مكسور الجناحين".

- **ارتباط الصلاة بالصدقة:**

السيد المسيح فى عظته على الجبل تكلم عن الصلاة و الصوم و الصدقة رابطاً بينهم يقول الإنجيل المقدس "اِحْتَرِزُوا مِنْ أَنْ تَصْنَعُوا صَدَقَتَكُمْ قُدَّامَ النَّاسِ لِكَيْ يَنْظُرُوكُمْ، وَإِلاَّ فَلَيْسَ لَكُمْ أَجْرٌ عِنْدَ أَبِيكُمُ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ.فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلاَ تُصَوِّتْ قُدَّامَكَ بِالْبُوقِ،

كَمَا يَفْعَلُ الْمُرَاؤُونَ فِي الْمَجَامِعِ وَفِي الأَزِقَّةِ، لِكَيْ يُمَجَّدُوا مِنَ النَّاسِ. اَلْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدِ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ! وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلاَ تُعَرِّفْ شِمَالَكَ مَا تَفْعَلُ يَمِينُكَ، لِكَيْ تَكُونَ صَدَقَتُكَ فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ هُوَ يُجَازِيكَ عَلاَنِيَةً.«وَمَتَى صَلَّيْتَ فَلاَ تَكُنْ كَالْمُرَائِينَ، فَإِنَّهُمْ يُحِبُّونَ أَنْ يُصَلُّوا قَائِمِينَ فِي الْمَجَامِعِ وَفِي زَوَايَا الشَّوَارِعِ، لِكَيْ يَظْهَرُوا لِلنَّاسِ. اَلْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدِ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ! وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صَلَّيْتَ فَادْخُلْ إِلَى مِخْدَعِكَ وَأَغْلِقْ بَابَكَ، وَصَلِّ إِلَى أَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ يُجَازِيكَ عَلاَنِيَةً. وَحِينَمَا تُصَلُّونَ لاَ تُكَرِّرُوا الْكَلاَمَ بَاطِلاً كَالأُمَمِ، فَإِنَّهُمْ يَظُنُّونَ أَنَّهُ بِكَثْرَةِ كَلاَمِهِمْ يُسْتَجَابُ لَهُمْ. ًلاَ تَتَشَبَّهُوا بِهِمْ. لأَنَّ أَبَاكُمْ يَعْلَمُ مَا تَحْتَاجُونَ إِلَيْهِ قَبْلَ أَنْ تَسْأَلُوهُ" لذلك ربطت الكنيسة المقدسة هذا المفهوم من خلال قراءات الاحد السابقة مباشرة لبدء الصوم الاربعينى المقدس (الصوم الكبير) حيث تقرأ فصل الانجيل من (مت 6 : 1-7) مبيناً ارتباط الصوم بالصدقة و العطاء. فى ذلك يقول النبى إشعياء:" أَلَيْسَ هذَا صَوْمًا أَخْتَارُهُ: حَلَّ قُيُودِ الشَّرِّ. فَكَّ عُقَدِ النِّيرِ، وَإِطْلاَقَ الْمَسْحُوقِينَ أَحْرَارًا، وَقَطْعَ كُلِّ نِيرٍ. أَلَيْسَ أَنْ تَكْسِرَ لِلْجَائِعِ خُبْزَكَ، وَأَنْ تُدْخِلَ الْمَسَاكِينَ التَّائِهِينَ إِلَى

بَيْتِكَ؟ إِذَا رَأَيْتَ عُرْيَانًا أَنْ تَكْسُوهُ، وَأَنْ لاَ تَتَغَاضَى عَنْ لَحْمِكَ "(أش 58 : 6، 7).

أيضاً علي لسان إشعياء النبي " إِنَّ سَدُومَ أُخْتَكِ لَمْ تَفْعَلْ هِيَ وَلاَ بَنَاتُهَا كَمَا فَعَلْتِ أَنْتِ وَبَنَاتُكِ. هذَا كَانَ إِثْمَ أُخْتِكِ سَدُومَ: الْكِبْرِيَاءُ وَالشَّبَعُ مِنَ الْخُبْزِ وَسَلاَمُ الاطْمِئْنَانِ كَانَ لَهَا وَلِبَنَاتِهَا، وَلَمْ تُشَدِّدْ يَدَ الْفَقِيرِ وَالْمِسْكِينِ"(حز16 :49).

تقول مديحة الصوم الكبير " طوبي للرحماء علي المساكين .فإن الرحمة تحل عليهم . والمسيح يرحمهم في يوم الدين . ويحل بروح قدسه فيهم " وليس غريباً علي الصوم أن يقترن بعمل الرحمة.

فإذا كان الصوم بذلاً داخلياً، فإن الرحمة والعطاء تعبير أكيد عن العمل الروحى الداخلى الحادث بفعل الصوم والنسك المسيحي.

يقول القديس أوغسطنيوس" من يصوم ولا يقدم ما فضل عنه خلال الصوم للفقير يكون قد مارس فرضاً لا صوماً" لقد قال القدماء أن " مكافأة الصوم تتوقف علي كمية الصدقة التي توزع " ، لأن ما يقتصده الإنسان بالصوم يجب أن يقدمه للمحتاجين.

الصلاة لها جناحان هما الصوم والصدقة ، وبدون هذين الجناحين لا يمكن أن ترتفع صلاتنا إلي السماء قدام الرب . فالصوم هو علاقة الإنسان بالجسد ، والصلاة علاقة الإنسان بالله ، والصدقة هي علاقة الإنسان بالآخرين. فالصوم ذبيحة حب ، ولكي يظهر هذا الحب عملاً متجسداً لابد أن يظهر في العطاء تجاه الآخرين ، وبقدر ما يبذل الإنسان بقدر ما يأخذ من الرب " أعطوا تعطوا .." (لو6:38) وحيث قول السيد الرب " بَلْ أَعْطُوا مَا عِنْدَكُمْ صَدَقَةً، فَهُوَذَا كُلُّ شَيْءٍ يَكُونُ نَقِيًّا لَكُمْ" (لو11 : 41) ، فإن أردنا أن يكون صومنا نقياً ومقبولاً يجب أن نزِّينه بالصدقة والعطاء والعطف علي الآخرين .

- **الخفاء وعدم الظهور**

يقول السيد المسيح بفمه الطاهر"وَمَتَى صُمْتُمْ فَلاَ تَكُونُوا عَابِسِينَ كَالْمُرَائِينَ فَإِنَّهُمْ يُغَيِّرُونَ وُجُوهَهُمْ لِكَيْ يَظْهَرُوا لِلنَّاسِ صَائِمِينَ. اَلْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدِ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ "(مت 16:6). حسناً نصوم ولكن ليس حسناً أن نتفاخر بالصوم ، لأننا عندما نتفاخر نشعر باننا صنعنا شيئاً وأننا قد الافضل أصحبنا دائنين لله ، وحاشا لله أن يكون مديونا لأحد.

ماذا أستفيد من ظهوري أمام الناس بالتقوي ؟! هل يستطيع أن يكافئني أحد ؟! أيما أجدي : أأقول أنا نور ؟! أم أن أترك مصدر النور ينيرني أمام الناس ليس ليمجد الناس نوري بل ليمجدوا مصدره . ونور الله قد لا يضئ علي إنسان يتباهي بذلك النور لأن الإنسان حينئذ قد ينسبه لنفسه وهو في حقيقته في ظلام دامس، فى ذلك يقول القديس باسيليوس:" إن أردت أن تكون معروفاً عند الله فاجتهد ألا تكون معروفاً لدي الناس ". وقال أحد الاتقياء " أن الصوم ينبغي أن يظهرك ولكن لا ينبغي لك أن تظهر صومك "

- **التميز والاعتدال فى الصوم**

من الواضح أن النسكيات جهادات يقدمها الإنسان متوقفة علي قامته الروحية التي يحددها له الأب الروحي بناء علي إمكانياته الصحية ، وعلي مسئولياته المنوطبها به. فنسكيات الراهب وصومه تختلف عن عن نسكيات الأسقف ونسكيات العلمانيين ، بل إن نسكيات الراهب المتوحد مختلفة عن تلك التى الراهب الذي يقيم داخل الدير.

إن الصوم في المسيحية ليس فرضاً ، لكننا نمارسه عن شعور بالاحتياج ، والأمر ليس متروكاً للمؤمن وحده، فلا يجوز له أن يحدد لنفسه فترة الصوم الإنقطاعي، بل تتحدد بالإتفاق مع الأب الروحي. ونود أن نوجه النظر أنه لا يجوز مطلقاً أن يسلك إنسان في تدريب الصوم بدون مشورة أبيه الروحي، فتدريب الصوم يعتبر من أخطر التداريب التي يمكن أن تؤدي إلي عواقب وخيمة. وللآباء القديسين وصية مشهورة يقولون فيها:" **لا تضعف جسدك بزيادة لئلا يضحك عليك أعداؤك**".

الصوم في العهد الجديد يبين أن الامتناع عن الطعام ليس بشئ، فالطعام في حد ذاته، لا يجعلنا أبراراً أكثر، أو أشراراً أكثر، أو أن أحداًسوف يُدان من أجل تناوله الطعام، إنما يدان من أجل إرتباطه بشهوة الطعام والإستعباد له. وكما يقول القديس ثيؤفاس:" إن هذه الأدوات مفيدة للذين يفهمونها ، وهي أيضاً غير نافعة للذين يجهلون استخدامها، أوالذين يتوقفون عند مجرد امتلاكها وليس العمل بها".

إن الكنيسة رتبت بإرشاد الروح القدس الأصوام المختلفة علي درجات، نسبة إلي نوع التذكارات الإلهية التي

يجب أن تقترن بالصوم. فالصوم الأربعيني المقدس وأسبوع الآلام من أقدس الأصوام كلها، لأنها تذكار لصوم الرب والآمه عن خطايانا. لذلك أمرت الدسقولية أن يصوم جميع المؤمنين هذا الصوم، وحددت عقوبة لمن يخالف:" إي من أسقف أو قس أو شماس أو إيبوذياكن أو أناغنوستس أو مرتل لا يصوم صوم الأربعين المقدسة وصومي الأربعاء والجمعة فليقطع. وإذا كان من عامة الشعب فليفرز". وحددت فترة الإنقطاع حتى الغروب. وقد حددت الكنيسة بعض الاستثناءات لحالات بالمرض خاصة بالمرضي، والمسنين الضعفاء، والحوامل، والمرضعات، والأطفال. وقد نصح الآباء القديسون المؤمنين بأن يتخذوا آباء إعتراف أو مرشدين روحيين لكي يقودوهم في الطريق الصحيح.

فى حال الحديث عن الإعتدال فى حياة الصوم، يجب أن نتذكر قول بولس الرسول: " فَإِنِّي أَقُولُ بِالنِّعْمَةِ الْمُعْطَاةِ لِي لِكُلِّ مَنْ هُوَ بَيْنَكُمْ: أَنْ لاَ يَرْتَئِيَ فَوْقَ مَا يَنْبَغِي أَنْ يَرْتَئِيَ بَلْ يَرْتَئِيَ إِلَى التَّعَقُّلِ كَمَا قَسَمَ اللهُ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِقْدَاراً مِنَ الإِيمَانِ" (رو 12 : 3). لذلك يجب أن لا نحاول تطبيق ما سلكه كبار القديسين تطبيقاً حرفياً، دون مراعاة لظروفنا الصحية، وقامتنا الروحية والجهد الذي نبذله، بل نعلم أن

هؤلاء القديسين وصلوا إلي هذه الدرجات بعد تدريب طويل وجهد عظيم وبمؤازة النعمة أيضاً، فحسناً تشتاق إلي التمثل بالقديسين، ولكن حسناً أيضاً بالعقل في كل شئ.

كما أنه في الصوم لا يمكن تطبيق قاعدة واحدة، فليس للجميع قوة بدنية متساوية، وليس الصوم كباقي الفضائل التي تعتني بضبط العقل وحده، وعلي هذا واجب أن يتمشي مع امكانيات الجسم. يوجد اختلاف في المدة، والكيفية، ونوع الطعام، والسن، والجنس، تبعاً لإختلاف حالة الجسم ... ومع هذا فيجب أن يجمع هؤلاء جميعاً غرض واحد وهو الزهد، وقمع الجسد، بالقياس إلي القامة الروحية وقدرة العقل علي ضبط الشهوات. وكما يقول القديس باسيليوس الكبير " ولسنا نعني بالنسك ترك الطعام الضروري، لأن هذا يؤدي إلي الموت، ولكن نعني ترك المآكل التي تجلب لنا اللذة وتسبب تمرد الجسد". فلا يصح للإنسان أن يفوق الحد الموضوع له في صيامه الانقطاعي إلا بحل خاص من أب الاعتراف، ويشترط أن يكون الأب الروحي قد اختبر بنفسه هذه الحدود سواء التي للغروب أو التي بطي الأيام قبل أن يسمح بها لأولاده. كما لا يستحسن أن يقوم الصائم بمجهودات جسدية أو عقلية كثيرة في أيام

صيامه كالتي يقوم بها في أيام إفطاره إلا إذا كان ذلك في استطاعته ، أما إذا كان الأمر خارجاً عن استطاعته فيستطيع أن يحصل علي حل خاص من أب اعترافه لتقليل فترة الصوم .

إنه يلزم لنا أن نطلب فضيلة التمييز بكل طاقتنا عن طريق الإتضاع الذي يحفظنا بدون أي ضرر في أي جانب من الجانبين . فالمغالاة في الصوم ، والنهم فى الطعام كلاهما يؤديان إلي نهاية واحدة ، فحينما يضعف الإنسان بسبب التقشف الزائد يعود إلي الحالة التي يكون فيها مهملاً ومقصراً .وفي ذلك يقول الأب موسي " وبذلك نري أن أولئك الذين لم ينخدعوا بالنهم كثيراً ما يهلكون بالصوم الزائد ، وتؤدي الفضائل غير المعتدلة والسهر الزائد إلي نفس الهلاك الذي يسببه النوم ، وفي ذلك يقول القديس بولس الرسول: "بِسِلاَحِ الْبِرِّ لِلْيَمِينِ وَلِلْيَسَارِ"(2 كو6: 7) ، فلنتقدم باعتدال سليم ونسير بين الحدين تحت إرشاد التمييز" . فالزهد المغالي فيه أكثر ضرراً من الشبع بغير حرص لأن الأخير يدخل فيه تأنيب الضمير فيفيدنا ويدفعنا إلي المستوي الحقيقي بدقة ، أما المغالاة فلا يحدث فيها تأنيب الضمير.

عندما نبحث عن أمثلة للاعتدال والتمييز في حياة الصوم والنسك، فلن نجد أعظم من القديس الأنبا أنطونيوس الذي يقول عنه القديس البابا أثناسيوس:" إن الأنبا أنطونيوس ظل زهاء عشرين عاماً كان يدرب نفسه علي الوحدة لا يخرج قطعياً ويندر أن يراه أحداً ، وعندما خرج من وحدته ولأول مرة رؤي خارج الحصن تعجبوا من منظره لأنه كانت له نفس هيئة جسمه السابقة فلم يكن بديناً كرجل بغير تمرين ، ولا نحيفاً هزيل الجسم بسبب الصوم والصراع مع الشياطين . هذا هو أب الرهبان القديس الأنبا أنطونيوس الذي عندما سألوه عن أعظم الفضائل فأجاب "أن فضيلة الإفراز هي أعظم الفضائل لأنها يجب أن تصاحب كل الفضائل".

هناك العديد من القصص في البستان تبين أن الهلاك يأتي من عدم التمييز، وعدم الاعتدال في الزهد والنسك. فبدلاً من أن الصوم يكون سبب بركة لأصحابه، نجده يسبب هلاكاً لهم. فها هوذا أب يدعي " هيرون " الذي احتفظ بزهده بدقة في البرية مدة خمسين عاماً حتي أنه لم يكن يحضر مع الأخوة ليحتفل بعيد القيامة... خائفاً لئلا يأكل بعض البقول التي تدفع به إلي التكاسل عن هدفه

شيئاً فشيئاً. لقد خُدع إذ استقبل شيطاناً بإكرام جزيل علي أنه ملاك نوراني بخدعة شيطانية، وأطاع أمره في عبودية عمياء، ملقياً نفسه في بئر عميقة للغاية وبمجهودات كثيرة بذلها الأخوة أخرجوه وهو في حالة موت وفي اليوم الثالث مات. وقد أعتبره الأب بفنوتيوس ضمن المنتحرين ولم يصلي عليه. هذا مثال لأولئك الذين كانوا يعيشون حياتهم الروحية بدون تمييز، وعدم اعتدال في الزهد والنسك وهذا كان سبباً في هلاكهم .

كما يقول القديس يوحنا كاسيان " يلزم أن نهب عناية كافية نحو الصوم كوسيلة نصل بها إلي نقاوة القلب وليس كغاية ".

- **بعض الأقوال تحثنا علي الاعتدال في الصوم :**

يقول القديس الأسقف أغناطيوس: " كما أن الإفراط في الأكل ضار ، كذلك الإفراط في الصوم ، لأن الضعف الناتج عنه يعيقنا عن تأدية الصلوات كما هو مفروض علينا ".

القديس يوحنا ذهبي الفم يقول:" الصوم دواء وككل دواء يمكن ألا ينتفع به صاحبه بسبب عدم درايته ..إذ يلزم

معرفة الوقت الذي يستعمل فيه والكمية المناسبة منه وطبع الجسم الذي يتناوله وطبيعة الإقليم والمناخ والطعام الملائم وسائر التفاصيل الأخري المتعلقة به".

يحذر القديس ماراسحق السرياني قائلاً:" إحذر لئلا تضعف جسدك بالتمادي في الصوم ، فيقوي عليك التراخي وتبرد نفسك ، إوزن حياتك في كفة ميزان المعرفة ".

كما أن الأب ساروفيم ساروفسكي يقول:" إذا أضعفنا الجسد وأنهكناه لدرجة إنحطاط الروح أيضاً ، فإن ذلك يعتبر عدم إفراز ورعونة، حتي ولو كنا نسعي بذلك للحصول علي الفضيلة ".

ينبه القديس برصنوفيوس عن أهمية أن يرتبط الصوم بالاعتدال خاصة فى ظروف المرض قائلاً: "اعلم أن الصوم قد وضع لإذلال الجسد ، فإذا كان الجسد مذلولاً بمرض فقد وصلنا إلي الغاية التي لأجلها نصوم".

عزيزى القارىء: علينا أن نتعلل بعدم القدرة علي الصوم ، ولا ندع أجسادنا وهي قوية تخدعنا وتتظاهر بالضعف بل يجب أن نكشف لآبائنا الروحيين حالتنا فهم يستطيعوا أن يقرروا صومنا من عدمه ويعطونا الحل. **وفى ذلك يقول لنا القديس أمبروسيوس:** " أي مسيحي هذا

الذي بالرغم من أنه في صحة جيدة وقادر ، إلا أنه يرفض أن يصوم مع موسي وإيليا ومع الرب ، لعلهم يقولون ما نقدر علي العمل والصوم معاً ، حقاً هم لا يقدرون لأنهم لا يريدون ...إني أحذركم بل أتوسل إليكم في الرب ، ما عدا المريض والطفل منكم أن لا يأكل أو يشرب قبل ساعة العصر ما عدا أيام الآحاد " (عظة 9 علي الصوم الكبير)

- **الجدية وإخلاص القلب .**

إن الصوم ليس مجرد شكليات ..إنه مضمون قبل أن يكون شكلاً ، إنه حياة قبل أن يكون طقساً وترتيباً ...فالإمتناع عن اللحم والشحومات والتسليات هو الجانب السلبي للصوم . وأما الجانب الإيجابي فهو الحياة الروحية النشطة التي فيها التوبة وقرع الصدر والندم والميطانيات ..وفيها النسك والتقشف ...فيها الصمت والهدوء ..فيها فحص النفس والتأمل الباطني وفيها أيضاً التعمق في كل ما يختص بالحياة الداخلية .

إن أخطر ما يهدد الجدية في الصوم المظهرية والشكلية والفريسية والإكتفاء بما هو خارجي دون التعمق في الداخل، فأخذ الصوم بجدية هذا يعني أن ننظر إليه علي أنه تحد

روحـي يسـتلزم تهيئـة واسـتعداداً وصـلاة وفحصـاً وعزيمـة وتصـميماً، ثـم نضـالاً ودأبـاً وجهـاداً للنصـرة علـي أعـداء المؤمن الثلاث ..الشيطان والعالم والذات.

التداريب الروحية

الصوم ليس هدفاً في حد ذاته ، وإنما هو مجال لممارسة الفضائل الروحية من صلاة وخلوة وإعتكاف وصمت وهدوء وتأمل ونسك وبذل ورحمة واحتقار أباطيل العالم. كما أن الصوم فترة روحية مقدسة ، يهدف فيها الصائم إلي نموه الروحي، فيليق أن يضع أمامه بعض التداريب الروحية ، لكي يحول بها هذه الرغبات الروحية إلي حياة عملية.

تختلف التداريب الروحية من شخص إلي 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 يحتاجه الإنسان في وقت ما، غير ما يحتاجه في وقت آخر . وذلك حسب حروبه من جهة ، وحسب درجة نموه من جهة أخري .

الصوم في حد ذاته تدريب وهذا يوضحه معني كلمة " صوم " حيث أن المعنى اللغوى وهو الإمساك عن الأكل بالنهار، وعن الحديث مع الغير، والإغلاق بإحكام، أى إمساك اللسان وإغلاق الفم عن الطعام. لذلك يجب أن يكون الصوم مقترناً بممارسة التداريب الروحية، كالميطانيات، والإقلال من أكل الأصناف المحبوبة لدى الإنسان، والتدرج فى مدة الصوم الإنقطاعى، ومحاولة الإكثار من حضور القداسات، والصلوات، والتدرب على حفظ التسبحة، والألحان الكنسية، وأجزاء من الكتاب المقدس. كذلك عدم الانشغال بإعداد طعام شهى، والتدرب على ترك العادات التى قد تسيطر على الإنسان كشرب المكيفات أوالسجائر. أيضاً الجهاد ليكون للإنسان وقفة مع نفسه واعتكاف مع الله فى خلوة فردية وتدريب مقاومة الوقت الضائع.

فى فترة الصوم أيضاً يجب تنظيم التدريبات الروحية التي نمارسها في الصوم مع أب الاعتراف، مثل التدريب علي فضيلة معينة أقتنيها خلال فترة الصوم، أو التدريب لإصلاح نقطة ضعف.

إن التدريب الروحى هدفه الأساسي هو تقوية الإرادة، أي نتحكم في أرادتنا، ولا تتحكم فينا رغباتنا وشهواتنا. فأى غريزة يستطيع الإنسان بقوة الإرادة أن يتخلي عنها ويعيش بدونها، مثلاً حب التملك، وحب الكرامة، والغريزة الجنسية، هذا ما فعله الآباء القديسين من الرهبان وغيرهم... أما غريزة الطعام فلا نستطيع أن نعيش بدونها، ولكن يمكن أن نتحكم فيها، ومن خلال ذلك يمكننا أن نتحكم في كل الغرائز، وذلك بقوة الإرادة التي نكتسبها من نعمة وبركة الصوم.

إن الذى يدخل الصوم ويخرج منه وإرادته ضعيفة لم يأخذ بركة الصوم. كذلك مهما تدرب الانسان على الفضائل يجب أن يردد قول الإنجيل: "كَذلِكَ أَنْتُمْ أَيْضًا، مَتَى فَعَلْتُمْ كُلَّ مَا أُمِرْتُمْ بِهِ فَقُولُوا: إِنَّنَا عَبِيدٌ بَطَّالُونَ، لأَنَّنَا إِنَّمَا عَمِلْنَا مَا كَانَ يَجِبُ عَلَيْنَا" (لو17: 10) .

أمثلة التداريب الروحية خلال فترة الصوم

من أمثلة هذه التدريبات الروحية، **تداريب على ترك عادات معينة**، مثل التركيز فى الجهاد علي نقطة ضعف أو خطيئة محبوبة، من أجل تركها والتخلص منها. ويدخل

فى ذلك تدريب الصائم علي ترك عادة معينة، كعادة التدخين أو المشروبات الكحولية، وقد تكون عادة الشاي والقهوة، حتى لا يكون مستبعداً لأى منهم، لان الكتاب المقدس يقول:" لأَنَّ مَا انْغَلَبَ مِنْهُ أَحَدٌ، فَهُوَ لَهُ مُسْتَعْبَدٌ أَيْضًا " (2بط 2: 19).

أيضاً التدريب علي ترك الخطايا كالغضب، أوالإدانة، وخطايا اللسان، حيث يدرب نفسه على أن لا تخرج من فمه أي كلمة يدان عليها في يوم الدينونة، كما يقول الكتاب:" كُلَّ كَلِمَةٍ بَطَّالَةٍ يَتَكَلَّمُ بِهَا النَّاسُ سَوْفَ يُعْطُونَ عَنْهَا حِسَابًا يَوْمَ الدِّينِ. لأَنَّكَ بِكَلاَمِكَ تَتَبَرَّرُ وَبِكَلاَمِكَ تُدَانُ " (مت12 : 36). وفي هذا يقول أيضاً معلمنا القديس بولس الرسول: "لاَ يَزْدَرِ مَنْ يَأْكُلُ بِمَنْ لاَ يَأْكُلُ، وَلاَ يَدِنْ مَنْ لاَ يَأْكُلُ مَنْ يَأْكُلُ، لأَنَّ اللهَ قَبِلَهُ"(رو 14: 3).

من المناسب أيضاً أن يصحب الصوم **تدريب حفظ الآيات كسلاح ضد الخطية**، فيمكن تجميعها وفهرستها، لاسيما بالنسبة للخطايا التى تحاربنا. لأن الكتاب المقدس يقول "مُسْتَعِدِّينَ دَائِمًا لِمُجَاوَبَةِ كُلِّ مَنْ يَسْأَلُكُمْ عَنْ سَبَبِ الرَّجَاءِ الَّذِي فِيكُمْ، بِوَدَاعَةٍ وَخَوْفٍ" (1بط3:15). فى ذلك

يقول القديس نيلسون:" إعتبر الصوم حصناً والصلاة سلاحاً والدموع غسيلاً ودوام دائماً على تلاوة المزامير لأن ذكرها يطرد الشياطين". وسوف تساعدنا كثيراً علي الحفظ تلك الاجهزة الحديثة التي يمكن أن نستخدمها خلال المواصلات أو فترات الفراغ أثناء العمل.

كذلك يمكننا أيضاً أن **نحفظ أقوال الآباء** نقرأ سير القديسين ونتأمل فضائلهم ونتمثل بإيمانهم. أيضاً أن نحفظ الآيات الخاصة بالعقيدة، يمكننا أن نقوم بدراسات معينة في الكتاب المقدسة تفيدنا وتفيد غيرنا.

هناك أيضاً تداريب الصمت، والاعتكاف مع الله، من خلال الصلاة و الكتاب المقدس، حيث التعمق، والشبع، والأرتواء بكلمة الله التي هي روح وحياة. إن لم يكن لدينا الوقت للاعتكاف فعلي الأقل ندرب أنفسنا علي غلق أفواهنا عن الكلام الباطل ونستغل أوقات فراغنا الكثيرة في الحديث مع الله والتمتع به مهما كانت الظروف. لذا أوصي الرب علي لسان يوئيل النبي قائلاً: "اِضْرِبُوا بِالْبُوقِ فِي صِهْيَوْنَ. قَدِّسُوا صَوْمًا. نَادُوا بِاعْتِكَافٍ" (يوئيل2 : 15).

- **الابتعاد عن القسوة وعدم ظلم الغير**

يوضح أشعياء النبي أسباب عدم قبول الله لأصوام البعض قائلاً "هَا إِنَّكُمْ لِلْخُصُومَةِ وَالنِّزَاعِ تَصُومُونَ، وَلِتَضْرِبُوا بِلَكْمَةِ الشَّرِّ. لَسْتُمْ تَصُومُونَ كَمَا الْيَوْمَ لِتَسْمِيعِ صَوْتِكُمْ فِي الْعَلاَءِ" (اش 58 : 4). وفى ذلك يقول القديس ايرايس: " إنه جيد للإنسان أن يأكل لحماً ويشرب خمراً ولا يأكل لحوم الأخوة، ويشرب دماءهم بالوقيعة فيهم".

فمن نتائج الصوم النباتي الانقطاعي أنه يعالج في الإنسان خطية قساوة القلب. حيث بالصوم يرتقي الانسان بعواطفه ويسمو بأخلاقه، ويعلمنا الرحمة بالفقراء والمساكين. في هذا يقول القديس يوحنا ذهبي الفم:" صوِّم فمك عن الأحاديث الشريرة والتعنيف لأنه ماذا ينفع إن صمنا عن الطيور والأسماك ونحن نأكل لحم إخوتنا وننهشهم".

- **حياة الطهارة والقداسة**

إذا استطاع الإنسان المسيحي أن يصوِّم جسده عن المأكولات، والتذلل وكبح جماح شهواته، فأنه من ناحية أخري يجب أن يقرن الصوم بحياة الطهارة. طهارة الجسد والمضجع، حيث توصى الكنيسة بالامتناع عن المعاشرات

الزوجية مدة الأصوام المقدسة[1]، ليحقق الصائم لنفسه فوائد الصوم المقدس.

فقوانين القديس باسيليوس تقول: " لا يقرب أحد زوجته في أيام الصوم "[2]. **كما تذكر أيضاً:**" شئ خارج عن الزيجة أن يلتصق واحد بزوجته في الأربعين كلها والويل لمن يفعل هذه الخطية في البصخة المقدسة "[3]. ولكن شرط ذلك أن يكون ذلك بموافقة الزوجين، لئلا ينحرف أحدهما ويسبب خطية للآخر أو لنفسه. ولهذا أوضح القديس بولس الرسول هذا الأمر قائلاً: " لا يسلب أحدكم الآخر إلا أن يكون على موافقة إلى حين لكي تتفرغوا للصوم و الصلاة ثم تجتمعوا أيضا معا لكي لا يجربكم الشيطان لسبب عدم نزاهتكم (1كو 7 : 5). والواقع أيضاً أن الامتناع عن العلاقة الزوجية بتوافق، يحفظ للجسد قوته بعيداً عن الانحلال الذي

---

[1] أن يمتنع الصائم عن المعاشرات الزوجية لكي يتمشي مع قداسة الصوم ويطابق روح العبادة والتذلل . ولا يُفهم من ذلك أن المعاشرات الزوجية فعل نجس وإنما هو فطر . لا علي أنه نجس وإنما تعففا وزهداً لذلك يقول الوحي الإلهي عن الصوم لخرج العريس من مخدعه والعروس من حجلتها" (يؤ 2 : 16).

[2] قوانين باسليوس 79 – المجموع الصفوي 15 : 28.

[3] قوانين باسليوس 30 – المجموع الصفوي 15 : 32.

يصيبه عقب العلاقة الزوجية، فيستطيع أن يقوم بواجبات الصوم الروحية، من تفرغ للعمل الروحي، الذى يسري في كيانهما انتعاشاً روحياً.

- **التناول من الأسرار المقدسة .**

حسناً أنه يحلو للمؤمنون الإكثار من التناول في مدة الأصوام المقدسة، لأنها تكون أكثر الأيام استعداداً للتناول من جسد الرب يسوع ودمه الطاهرين. فيحصل الإنسان من خلال التناول علي غفران خطاياه والثبات في المسيح والحياة الأبدية التي يبدأ معايشتها هنا علي الأرض قبل أن يتذوق حلاوتها أبدياً في ملكوت السموات. فالصوم بدون تناول يعتبر عمل بدون أجرة. لذلك حرصت الكنيسة على أن تكون فترات الصوم تنتهى يومياً بصلوات القداس الإلهى. إلا أنه توجد خمسة حالات حددتها القوانين الكنسية، تسمح لهم بعدم الصوم، وهذه الحالات هى: الأطفال – المسنين– المرضى– الحوامل المرضعات. وفي هذا أجاب البابا تيموثاوس ال 15 (القرن الرابع الميلادي) عن سؤال بخصوص صوم الإنسان المريض الضعيف جداً، وإن كان ينال ما يقدر عليه من زيت ونبيذ لأجل شدة

مرضه فأجاب قائلا: " **يجب أن يحل الصوم ويتناول الغذاء ويشرب مشروباً حسب ما يقدر أن يتحمل ، لأن تناول الزيت هو واجب لمن تعوده**" .

الفصل السادس

بركات الصوم

+ الصوم و استجابة الصلاة
+ الصوم و قيادة روح الرب للإنسان
+ الصوم و الغلبة على الشيطان
+ الصوم والتوبة
+ الصوم و الحياة مع الله التقرب إليه
+ الصوم و تقوية الإرادة
+ الصوم عامل مساعد قوي لحياة الطهارة والقداسة
+ الصوم و النمو الروحي و حياة الفضيلة
+ الصوم و الاستعداد للخدمة
+ نعمة الصحة الجسدية

يخبرنا سفر أشعياء النبى فى الأصحاح الثامن والخمسين، عن شروط الصوم المقبول ثم يعرض أمامنا مكافأة الصائم الحقيقى حيث يقول: " «حِينَئِذٍ يَنْفَجِرُ مِثْلَ الصُّبْحِ نُورُكَ، وَتَنْبُتُ صِحَّتُكَ سَرِيعًا، وَيَسِيرُ بِرُّكَ أَمَامَكَ، وَمَجْدُ الرَّبِّ يَجْمَعُ سَاقَتَكَ. حِينَئِذٍ تَدْعُو فَيُجِيبُ الرَّبُّ. تَسْتَغِيثُ فَيَقُولُ: هأَنَذَا. إِنْ نَزَعْتَ مِنْ وَسَطِكَ النِّيرَ وَالإِيمَاءَ بِالأَصْبُعِ وَكَلاَمَ الإِثْمِ وَأَنْفَقْتَ نَفْسَكَ لِلْجَائِعِ، وَأَشْبَعْتَ النَّفْسَ الذَّلِيلَةَ، يُشْرِقُ فِي الظُّلْمَةِ نُورُكَ، وَيَكُونُ ظَلاَمُكَ الدَّامِسُ مِثْلَ الظُّهْرِ. وَيَقُودُكَ الرَّبُّ عَلَى الدَّوَامِ، وَيُشْبِعُ فِي الْجَدُوبِ نَفْسَكَ، وَيُنَشِّطُ عِظَامَكَ فَتَصِيرُ كَجَنَّةٍ رَيَّا وَكَنَبْعِ مِيَاهٍ لاَ تَنْقَطِعُ مِيَاهُهُ. وَمِنْكَ تُبْنَى الْخِرَبُ الْقَدِيمَةُ. تُقِيمُ أَسَاسَاتِ دَوْرٍ فَدَوْرٍ، فَيُسَمُّونَكَ: مُرَمِّمَ الثُّغْرَةِ، مُرْجِعَ الْمَسَالِكِ لِلسُّكْنَى. «إِنْ رَدَدْتَ عَنِ السَّبْتِ رِجْلَكَ، عَنْ عَمَلِ مَسَرَّتِكَ يَوْمَ قُدْسِي، وَدَعَوْتَ السَّبْتَ لَذَّةً، وَمُقَدَّسَ الرَّبِّ مُكَرَّمًا، وَأَكْرَمْتَهُ عَنْ عَمَلِ طُرُقِكَ وَعَنْ إِيجَادِ مَسَرَّتِكَ وَالتَّكَلُّمِ بِكَلاَمِكَ، فَإِنَّكَ حِينَئِذٍ تَتَلَذَّذُ بِالرَّبِّ، وَأُرَكِّبُكَ عَلَى مُرْتَفَعَاتِ الأَرْضِ، وَأُطْعِمُكَ مِيرَاثَ يَعْقُوبَ أَبِيكَ، لأَنَّ فَمَ الرَّبِّ تَكَلَّمَ»."(اش 58 : 8 – 14)

من النص السابق يمكننا أن نحصي بركات الصوم على النحو التالى:

1 إستجابة الصلاة

في سفر يهوديت يوصي إلياقيم الكاهن العظيم الشعب قائلاً " إعلموا أن الرب يستجيب لصلواتكم إن واظبتم على الصوم و الصلوات أمام الرب " (يهوديت 4 : 12). كما أننا في سفر إشعياء النبي نري أستجابة الصوم كنتيجة من نتائج الصوم:" حِينَئِذٍ تَدْعُو فَيُجِيبُ الرَّبُّ. تَسْتَغِيثُ فَيَقُولُ: هأَنَذَا..." (اش9:58). وفى ذلك يقول القديس أغسطينوس: "أتريد أن تصعد صلاتك إلى السماء، فأمنحها جناحين وهما الصوم والصدقة".

2 -قيادة روح الرب للإنسان

يقول سفر إشعياء النبي في بركات الصوم المقبول أمام الله: " ويقودك الرب على الدوام"(اش11:58).
ولقد مارس القديسون الصوم حينما كانوا يطلبون إرشاد الله، كما فعل عزرا عندما رغب أن يطلب من الله طريقاً مستقيماً فيقول"وَنَادَيْتُ هُنَاكَ بِصَوْمٍ عَلَى نَهْرِ أَهْوَا لِنَتَذَلَّلَ أَمَامَ إِلَهِنَا

لِنَطْلُبَ مِنْهُ طَرِيقاً مُسْتَقِيمَةً لَنَا وَلأَطْفَالِنَا وَلِكُلِّ مَالِنَا."(عز 8 : 21). وكما فعل الرسل حينما أتفقوا علي إرسال بولس وبرنابا .

3 -الغلبة على الشيطان

السيد المسيح يقول عن الشيطان" هذَا الْجِنْسُ لاَ يُمْكِنُ أَنْ يَخْرُجَ بِشَيْءٍ إِلاَّ بِالصَّلاَةِ وَالصَّوْمِ "(مر 29:9). أي أن الصوم والصلاة هما طريق الغلبة علي الشيطان في أي تجربة يأتي بها علينا . فنحن نحتاج لقوة تساعدنا للغلبة علي الشيطان ويمكننا أن نأخذ هذه القوة بالصلاة والصوم ...والآباء القديسون يقولون أن الشيطان لا يأكل ولا يصوم، ولكنه يخاف ويرتعب من الصوم. فإذا كان الصوم هو تعبير عن حب الانسان لله، فالشيطان يخاف منه ويرتعب من الصوم.

يرى القديس مار اسحق السرياني أنه "بسلاح الصوم نال جميع القديسين الأتقياء إكليل النصرة علي أعدائهم ، لأنه أثناء الصوم يكون العقل مستعداً أن يحتمل أشد الضربات وأسوأ الحوادث المفاجئة دون أن يهتز ..وبخصوص الشهداء يقال أنهم حينما كان يبلغهم خبر

اليوم الذي فيه سينالون إكليلهم _ إما بإعلان روحي أو بواسطة أحد أصدقائهم – لا يذوقون شيئاً البتة في الليلة السابقة ، ولا يتناولون طعاماً ما ، لكنهم ينتصبون من المساء حتي الفجر في الصلاة متيقظين في شكر وحمد... بتراتيل وتماجيد وتسابيح وألحان روحية شجية مسرورين منتعشين مترقبين هذه اللحظة ، وكما يشتاق الناس إلي دخول بيت العرس ...يتوقون وهم صائمين إلي ضربة السيف ليكللوا بإكليل الشهادة ...ونحن أيضاً أيها الأخوة يجب أن نكون هكذا علي الدوام ، مستعدين ومتوقعين الشهادة الخفية ونوال إكليل الطهارة ". كما يقول أحد القديسين" تأكد تماماً أن العدو يهاجم القلب عن طريق امتلاء البطن ".

ويعلق القديس يوحنا ذهبي الفم علي صوم السيد المسيح والغلبة علي الشيطان قائلاً " في جوعه (المسيح) اقترب إليه؛ ليعلّمك ما هي عظمة الصوم، وكيف أنه أقوى درع ضدّ الشيطان. لهذا يلزم بعد الجرن (جرن المعموديّة) أن يصعدوا لا إلى حياة الترف والشرب والمائدة الممتلئة، بل إلى الصوم. لقد صام لا عن احتياج وإنما لتعليمنا...

فإنه بدون ضبط البطن طُرد آدم من الفردوس، وحدث الطوفان في أيام نوح وحلّت الرعود بسدوم. فمع ارتكابهم الزنا جاء التحذير يخصّ ضبط البطن. هذا ما عناه حزقيال بقوله: "هذَا كَانَ إِثْمَ أُخْتِكِ سَدُومَ: الْكِبْرِيَاءُ وَالشَّبَعُ مِنَ الْخُبْزِ وَسَلاَمُ الاطْمِئْنَانِ كَانَ لَهَا وَلِبَنَاتِهَا، وَلَمْ تُشَدِّدْ يَدَ الْفَقِيرِ وَالْمِسْكِينِ " (حز 16: 49). هكذا تعمق اليهود أيضًا في الشرّ العظيم بانسحابهم إلى المعصية خلال شربهم وترفهم "وَيْلٌ لِلْمُبَكِّرِينَ صَبَاحًا يَتْبَعُونَ الْمُسْكِرَ، لِلْمُتَأَخِّرِينَ فِي الْعَتَمَةِ تُلْهِبُهُمُ الْخَمْرُ. وَصَارَ الْعُودُ وَالرَّبَابُ وَالدُّفُّ وَالنَّايُ وَالْخَمْرُ وَلاَئِمَهُمْ، وَإِلَى فَعْلِ الرَّبِّ لاَ يَنْظُرُونَ، وَعَمَلَ يَدَيْهِ لاَ يَرَوْنَ" (إش 5: 12،11)".

كما أن القديس أغسطينوس يربط بين الصوم وغلبة الشيطان قائلاً " عندما يوجد صراع متزايد من المجرّب يلزمنا أن نصوم، حتى يقوم الجسد بالواجب المسيحي في حربه ضدّ (شهوات) العالم، بالتوبة وحث النفس على النصرة في تواضع! ".

من القصص الجميلة التي توضح قدرة الصوم وغلبته علي الشيطان، تلك القصة التي حدثت في أيام القديس

باسيليوس الكبير، حيث تزوجت إحدي البنات المسيحيات بأحد الشباب الذي كان قد قطع عهداً مع الشيطان إن هو ساعده في الزواج منها. وبعد الزواج رأته زوجته أنه لا يذهب إلي الكنيسة ولا يصلي فصارحها علانية بذلك العهد الذي قطعه مع الشيطان. فذهبت هذه الزوجة الغيورة إلي الأنبا باسيليوس وأطلعته علي مشكلتها. فاستحضر الأنبا باسيليوس زوجها وأوصاه بالانقطاع للصوم والصلاة لمدة ثلاثة أيام وبعدها لم يشعرهذا الشاب بتحسن، فامره الأنبا باسيليوس بأن يكرر الثلاثة أيام أخرى وبعدها أخبره الشاب أنه لم يعد يري الشياطين، وان كان لا يزال يسمع صراخهم وتهديدهم. فطمأنه القديس وأطعمه وصلي لأجله وتركه ليعاود العزلة والصوم والصلاة واستمر هذا إلي كمال أربعين يوماً ولما سأله الأنبا باسيليوس عن حاله أخبره أنه رآه وهو يقاتل عنه الشياطين وانتصاره عليهم " .

4 -الصوم والتوبة

الصوم المقترن بالتوبة يرفع غضب الله عن الناس، ويمحو خطاياهم. وهذا نجده في قصة توبة أهل نينوي وصومهم الذي كان من نتائجه أنه: "ندم الله على الشر الذي تكلم أن يصنعه بهم فلم يصنعه"(يون10:3).

كما أن آخاب الملك عندما صام وبكي كان كلام الرب إلي إيليا " هل رأيت كيف اتضع آخاب أمامي فمن أجل أنه قد اتضع أمامي لا أجلب الشر في أيامه " (1 مل 21 : 29)

كما أن الصوم يساعد علي التوبة وفى ذلك يقول القديس يوحنا ذهبي الفم:" أي زمان أوفق للتوبة من زمن الصوم "إن البطن الممتلئة تصحبها قوة جبارة للشهو ة ". ويقول أيضاً: " أما الصوم فأنه إذا وجدنا معتقلين يحلنا من الأغلال والقيود وينجينا من قوي الآلام المفسدة ويقبل بنا نحو الحرية والانعتاق الأصلي . وأي برهان لك أعظم من هذا يدلنا علي محبة الصوم لجنسنا. كيف أنه يحارب عنا أعدائنا وينقذنا من أسرهم ويوصلنا إلي حريتنا الأصلية فبالحيقة إن هذا هو البرهان علي شدة محبته لنا".

فى ذلك يقول أيضاً القديس يوحنا الأسيوطي" الصوم بالنسبة للشهوات كالماء بالنسبة للنار ". كما ان القديس كليماكوس يقول: " كن سيدًا على معدتك قبل أن تسود هي عليك، الذي يرعى شرّهه ويأمل في التغلب على روح الفجور يشبه من يحاول أن يخمد النار بزيت".

5 الصوم يقربنا الى الله .

إذا شبعنا وامتلأت بطوننا يكون نسياننا لله أسهل . وهذا هو صوت الرب علي فم هوشع النبي "أَنَا عَرَفْتُكَ فِي الْبَرِّيَّةِ فِي أَرْضِ الْعَطَشِ. 6لَمَّا رَعَوْا شَبِعُوا. شَبِعُوا وَارْتَفَعَتْ قُلُوبُهُمْ، لِذلِكَ نَسُونِي " (هو 13 : 5)

فالإنسان الذي يتخلي عن لذة الأكل بإرادته حباً في الله يصبح لذة الإنسان هو الرب نفسه وبالطبع الحياة مع الله والالتصاق به والتقرب إليه يتم من خلال الصلاة ويحدثنا القديس مار اسحق السرياني عن العلاقة الوثيقة بين الصوم والصلاة فيقول : " حينما ينحط الجسد بالأصوام والاماتة تتشدد النفس روحياً في الصلاة ، لأن الجوع أكبر معين علي تهذيب الحواس ، وفي بطن امتلأت بالأطعمة لن يوجد مكان لمعرفة أسرار الله " وكما يعلق الأنبا دانيال الاسقيطي علي ذلك قائلاً " ما دام الجسد ينبت فبقدر ذلك تذبل النفس وتضعف ، وكلما يذبل الجسد نبتت النفس "

6 -الصوم و تقوية الإرادة

الانسان يتكون من جسد روح وكلاهما يقاوم الآخر فالجسد تشتهي ضد الروح والروح يشتهي ضد الجسد. وقد أعطانا الله العقل المفكر لكي يستطيع أن يتحكم في قيادة الجسد والروح والجسد يحتاج إلي لجام لكي يُلجم به لكي يربط الإنسان نفسه عن الشهوات العالمية إذا استطاع الإنسان أن يقوي إرادته وأول شئ يقوي الإنسان ويجعله قوي الإرادة هو الصوم. فالإنسان الصائم من المفترض أن يكون أقوي من غيره وبواسطة الصوم يسيطر الإنسان علي ذاته وغريزته. فالصوم هو الوسيلة المناسبة لتقوية الإرادة والتحكم فيها. فالإنسان بالصوم يمتنع عن الطعام بإرادته، والإرادة في الإنسان يقول عنها الكتاب المقدس: " ضابط

روحه أفضل ممن يأخذ المدن " (أم 16 : 32) ،" مدينة منهدمة بلا سور الرجل الذي ليس له سلطان على روحه (ام 25 : 28) .

لما كان الطعام هو غريزة الحياة الأولي، فالصوم هو اللجام الذي يمسك به الإنسان، فيحكم به نفسه بفضل إرادته القوية، والتي تقوي بالصوم. فيقوي به الإنسان علي الإمساك عن غرائزه الأخري التي إذا أطلق لها العنان بغير ضابط فإنها تدمره، وتخرج به عن إنسانيته العاقلة الرشيدة. وتكون نتيجة لأننا نعطي الجسد كل حاجته فإننا نفقد السيطرة حتي علي توجيه الأفكار.

في ذلك يقول القديس يوحنا كاسيان:" حينما تمتلئ المعدة بكل أنواع الطعام ، فذلك يولد بذور الفسق ، والعقل حينما يخفق بثقل الطعام لا يقدر علي توجيه الأفكار والسيطرة عليها . فليس السكر من الخمر وحده هو الذي يذهب بالعقل . لكن الإسراف في كل أنواع المأكل يضعفه . ويجعله متردداً ويسلبه كل قوته في التأمل النقي . ويقول القديس فيلوكسينوس " بمقدار ما يتلطف الجسد بالنسك يكن له الشركة مع روحانية النفس ، وحسبما يثقل الجسد بالمآكل يجذب النفس إلي الجسد ويربط أجنحة أفكارها . أما إن نقص ثقله فأنه يخضع لإرادة نفسه بسهولة وتجذبه النفس إلي جميع ما تختاره ".

7 -الصوم و حياة الفضيلة

الصوم وسيلة فعالة لقمع الجسد والتحكم في رغباته وطلباته، وهذا يساعد علي انطلاق الروح لتسبيح السمويات، وفي معرفة الله الحقيقية. فالصوم إذاً ليس تبديل أطعمة بأطعمة، ولكنه – بجانب فترة الانقطاع عن تناول الأطعمة – مرتبط أيضاً بالممارسات الروحية الأخري، وهذا كله له هدف واحد هو الوصول إلي محبة الله ومعرفة الله.

لقد أجمع كل الآباء القديسين – من خلال اختباراتهم الروحية – علي أن الصوم ممهد لكل الفضائل والمواهب . فالفضيلة لا تقام إلا بالنسك ، لأن النسك يلجم الشهوات ، " والطعام لا ينفع الجاهل " هكذا قال سليمان الحكيم .

إن الصوم ليس إذلالاً للجسد وإنما هو إنعاش للروح . وهو ليس تقييداً أو سجناً للحواس وإنما إنطلاقاً بها بغير معطل نحو التأمل في الله ، هو ليس كبتاً لشهوة الطعام بل هو تخلية إرادية عن هذه الشهوة للإعلاء بها نحو حب الله وهو ليس أمراً متعلقاً بالجسد بقدر ما هو متعلق بالروح. إن ريشة الطائر الملقاة علي الأرض، إذا كانت غير ملتصقة بشئ ترفعها أدني ريح عن وجه الأرض. وبعكس ذلك إذا كانت مبتلة أو ملتصقة بالقاذورات فإن الريح لا تقدر علي رفعها. هكذا الإنسان المنهمك في اللذات المرتبط بقيود وشهوات الجسد لا يستطيع أن يرتفع بروحه وأفكاره إلي السمائيات ...من أجل هذا حذرنا ربنا يسوع قائلاً " فَاحْتَرِزُوا لأَنْفُسِكُمْ لِئَلاَّ تَثْقُلَ قُلُوبُكُمْ فِي خُمَارٍ وَسُكْرٍ وَهُمُومِ الْحَيَاةِ، فَيُصَادِفَكُمْ ذلِكَ الْيَوْمُ بَغْتَةً " (لو 21 : 34).

إن الصوم كفيل أن يصقل النفس مع عمل النعمة، فكما أن المواد الترابية الكثيفة إذا ما وضعت في أتون النار القوية تنصهر وتتلطف متبلورة إلي فخار، أوخزف، أوبورسلين، وهذا يحدث في صناعة الخزف، هكذا نحن نستطيع بالمرور في أيام الصوم أن نلطف جسدنا الترابي لكي يكون طاهراً سماوياً بعمل الروح القدس النارى .

فالصوم هو مقدمة الفضائل، وهو الذي يحافظ عليها وينميها. وقد ربط الرسول الضلالة بقلة الصوم والنسك إذ يقول:" وفي آخر الأيام تكون أزمنة صعبة ، ويكون الناس محبين لشهواتهم"( ). كذلك أظهر الرسول أن لعنة عيسو قد حلت عليه بسبب شهوة بطنه.

إن الفضيلة إذا قُرنت دائماً بأعمال النسك – كما قال أحد الفضلاء– فبمجرد أن يبدأ الإنسان بالصوم يتشوق العقل لعشرة الله .

بعض من أقوال الآباء في علاقة الصوم بالفضيلة

❖ " ليس لأن الله الرب وخالق الكون يجد منفعة في قعقعه أمعائنا وخلو معدتنا وإلهاب رئتنا ، ولكن لأن هذه هي الوسيلة لحفظ العفة ".

القديس إيرونيموس

❖ " النسك هو رأس الحياة الروحية وهو يقلع شوكة اللذة . أما اللذة فهي خدعة الشرير والصنارة التي

يصيد بها أتباعه ويسوقهم مكبلين بقيودها إلي الموت ".

القديس باسيليوس الكبير

- "حتما يبدأ الإنسان بعمل فلاحة البر بذاته ، فأول عمل يعمله هو أن يصوم ، لأنه بدون النسك جميع فضائل فلاحة الذات مرتخية ، فالصلاة لا تكون نقية ...الأفكار لا تكون متنقية ، والذهن لا يصفو ، والإنسان الخفي لا يتجدد "

مار فيلوكسينوس

- " لقد جرب الناس الصوم فوجدوه موافقاً لنقاوة النفس "

القديس يوحنا كاسيان

- " إن كنت عاهدت المسيح أن تسلك الطريق فضِّيق بطنك أولاً لأن البطن العريض الواسع يستحيل أن يسير في طريق الرب الضيقة "

القديس يوحنا الدرجي

8 مساعد قوي لحياة الطهارة والقداسة

هناك علاقة وارتباط بين طاقاقات الإنسان، وما يصدر عنه من أفعال . فالذي يفرط في تناول الطعام أكثر مما يلزم لحاجته الطبيعية. فهو أكثر ميلاً إلي صرفها وإخراجها في نشاط خارجي. فمن المعروف أن كثرة المآكل تحرك الشهوات. وفكرة الصوم تقوم علي هذا الأساس فهي رياضة روحية فضلاً عن الحد من تغذية الجسد حتي لا تتوفر له من الغذاء طاقة كبيرة، قد لا يقوي الإنسان علي حسن توجيهها. وفي هذا يقول القديس يوحنا كاسيان " إن علة خراب سدوم وفسقها لم يكن بالخمر بل بالإمتلاء من الخبز . اسمع الرب يوبخ أورشليم بالنبي قائلً " لأنه كيف أخطأت سدوم إلا إنها شبعت من خبزها بكثرة " (مز 16 : 49) ".

يقول أيضاً القديس فيلوكسينوس " ثقل الأطعمة تقهر الأعضاء بالشهوات". ويقول القديس يوحنا الدرجي: " إعط بطنك طعاماً مشبعاً سريع الهضم لكيما بالشبع تزيل عنها شهوة الحنجرة وبسرعة هضمه تهرب من الحرارة المتولدة من دسمه ".

كما يحذرنا القديس يوحنا ذهبي الفم قائلاً " إحذر من خداع البطن إذ تكون مملوءة وتصيح إنها جائعة . إحذر من النهم الذي يشير عليك أن تبتلع كل شئ دفعة واحدة ...واعلم أن الشبع من الطعام هو أبو الزنا ".

ويقول أيضاً " إعرف أن الشيطان في أكثر أوقاتنا يجلس في معدتنا، ويجعل الإنسان لا يشبع، ولو أكل مصر كلها وشرب نيلها. ثم ينصرف هذا الشيطان البطني ويرسل لنا شيطان الزنا بعد أن يخبره بما جري قائلاً له: أدركه فإن

بطنه موثق فلن تتعب معه كثيراً. إذا ما وافانا تبسم وربط بالنوم أيدينا وأرجلنا وعمل كل ما شاء فينا".

9 الصوم و الاستعداد للخدمة والنمو فيها .

الصوم يقدس الجسد ويُطهر النفس ويعدها للخدمة المقدسة وكان السيد المسيح له المجد كان هو المثل الأعلي في رسم الاستعداد للخدمة المقدسة فبعد العماد صار في البرية وصام أربعين يوماً وأربعين ليلة قبل بدء الخدمة المقدسة التي من أجلها أتي إلي العالم.

الكتاب المقدس يعطينا القديس يوحنا المعمدان ايضاً كمثال آخر، ظل في البرية في أصوام وصلوات مستمرة قبل الخدمة. كذلك التلاميذ قبل أن يبدأوا الخدمة كانوا يصومون (أع 13 : 2 ، 14 : 21) – كما سبق الحديث عن ذلك– ، وفي سيامة الكاهن الجديد، يصوم أربعين يوماً، يقضيها في صوم وخلوة في أحد الأديرة استعداداً للخدمة. كذلك الأسقف أيضاً، يصوم سنة كاملة في بداية خدمته الأسقفية. صوم من أجل الخدمة استعدادا لها ولكي يبارك الرب فيها وينميها.

كذلك نجد فى ممارسة الأسرار الكنسية التي يمارسها الكهنة لنمو الكنيسة والخدمة، نجد أنه يسبقها الصوم. فمثلاً سر المعمودية يستقبله المُعَمَّد وهو صائم، ويكون إشبينه صائماً، والكاهن الذي يجرى مراسم السر المقدس يكون صائماً، وأيضاً فى سر الميرون، وسرالافخارستيا، يكون

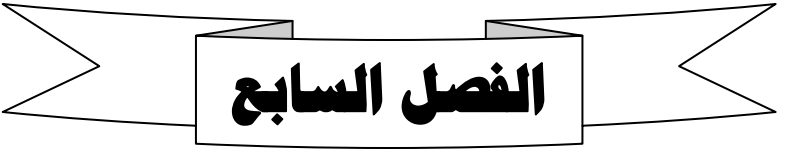
الصوم تسع ساعات، وسر مسحة المرضي (القنديل) يكون فيه الكاهن صائماً، ومن يُدهنون بالزيت يكونون صائمين، ولكن يستثني المرضي العاجزون عن الصوم. فى سر الاعتراف يا ليت المعترف يستعد بالصوم لهذا السر المقدس، ولكن لأن الكنيسة تسعي لقبول الخطاة في أي وقت، فهي لا تثقل عليهم بالصوم. كما نجد الكنيسة حينما كان سر الزواج يمارس بعد رفع بخور باكر كان العروسان يصومان ويتناولان من المائدة المقدسة، ويستمران ذلك اليوم في صوم.

10 - نعمة الصحة الجسدية .

الصوم هوعامل مشترك يفيد الروح والجسد، فمع أستفادة الروح، إلا انه لا يضر الجسد. ففي الوقت الذي يشعر الجسم بخفة ونشاط في حال الصوم هكذا تشعر الروح في حال الصوم. وتكون الفائدة أكثر بالنسبة للإنسان الصائم عندما يتجه بالصوم إتجاهاً روحياً دينياً، فإنه يفعل فعله أيضاً في العقل والنفس، يصقلها وينقيها، فيكونان قابلين لنفاذ النور الإلهي فيها، ويطبع الله فيها حكمته.

بالصوم يمنع الإنسان نفسه عن الطعام صيانة لنفسه وجسده، ويقى الانسانً من أضرار الطعام، إذا أخذ منه الإنسان أكثر من احتياجه الطبيعي. والمعروف أن أكثر أمراض الإنسان إضراراً بجسمه وذهنه وروحه تأتيه من

الطعام. فقد يلتهم الإنسان من الطعام ما يضره كماً وكيفاً مدفوعاً بشهواته القوية لإشباعها.



الصوم عقائدياً

- هل الصوم الجماعى تعليم كتابى؟
- هل يوجد للصوم مواعيد محددة في الكتاب المقدس؟

- ❖ هل لابد ان يكون الطعام نباتياً فى فترات الصوم؟
- ❖ آيات وتفسيرها السليم .

يعترض البعض على الصوم خاصة الصوم الجماعى على مستوى الكنيسة وكذلك تحديد فترات معينة للصوم. أيضاً إعتراض على الالتزام بالطعام النباتى فى فترات الصوم وبعض الأمورالأخرى فى تفسير بعض الآيات الكتابية وهذا ما يناقشه هذا الفصل على النحو التالى:

هل الصوم الجماعى تعليم كتابى؟

الكتاب المقدس يقدم لنا العديد من الأمثلة حول الصوم الجماعى، كالتالى:

أ- صوم الشعب أيام أستير:

حيث يقول الكتاب:" وَفِي كُلِّ كُورَةٍ حَيْثُمَا وَصَلَ إِلَيْهَا أَمْرُ الْمَلِكِ وَسُنَّتُهُ، كَانَتْ مَنَاحَةٌ عَظِيمَةٌ عِنْدَ الْيَهُودِ، وَصَوْمٌ وَبُكَاءٌ وَنَحِيبٌ. وَانْفَرَشَ مِسْحٌ وَرَمَادٌ لِكَثِيرِينَ " (أس4:3). كما يذكر السفر أيضاً قائلاً:" اذْهَبِ اجْمَعْ جَمِيعَ الْيَهُودِ الْمَوْجُودِينَ فِي شُوشَنَ وَصُومُوا مِنْ جِهَتِي وَلاَ تَأْكُلُوا وَلاَ تَشْرَبُوا ثَلاَثَةَ أَيَّامٍ لَيْلاً وَنَهَارًا. وَأَنَا أَيْضًا وَجَوَارِيَّ نَصُومُ

كَذلِكَ. وَهكَذَا أَدْخُلُ إِلَى الْمَلِكِ خِلاَفَ السُّنَّةِ. فَإِذَا هَلَكْتُ، هَلَكْتُ" (اس 4: 16).

ب- صوم أهل نينوى:

يقول الكتاب" فَآمَنَ أَهْلُ نِينَوَى بِاللهِ وَنَادَوْا بِصَوْمٍ وَلَبِسُوا مُسُوحًا مِنْ كَبِيرِهِمْ إِلَى صَغِيرِهِمْ " (يون 3 : 5)

ج- صوم الشعب أيام عزرا ونحميا:

فى ذلك يقول الكتاب:" وَنَادَيْتُ هُنَاكَ بِصَوْمٍ عَلَى نَهْرِ أَهْوَا لِكَيْ نَتَذَلَّلَ أَمَامَ إِلهِنَا لِنَطْلُبَ مِنْهُ طَرِيقًا مُسْتَقِيمَةً لَنَا وَلأَطْفَالِنَا وَلِكُلِّ مَالِنَا " (عز8:21).

وفي سفر نحميا يقول الكتاب" وَفِي الْيَوْمِ الرَّابِعِ وَالْعِشْرِينَ مِنْ هذَا الشَّهْرِ اجْتَمَعَ بَنُو إِسْرَائِيلَ بِالصَّوْمِ، وَعَلَيْهِمْ مُسُوحٌ وَتُرَابٌ " (نح9:1).

د- الصوم أيام يوئيل:

يقول الكتاب" وَلكِنِ الآنَ، يَقُولُ الرَّبُّ، ارْجِعُوا إِلَيَّ بِكُلِّ قُلُوبِكُمْ، وَبِالصَّوْمِ وَالْبُكَاءِ وَالنَّوْحِ. وَمَزِّقُوا قُلُوبَكُمْ لاَ ثِيَابَكُمْ».

وَارْجِعُوا إِلَى الرَّبِّ إِلهِكُمْ لأَنَّهُ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ، بَطِيءُ الْغَضَبِ وَكَثِيرُ الرَّأْفَةِ وَيَنْدَمُ عَلَى الشَّرِّ. لَعَلَّهُ يَرْجِعُ وَيَنْدَمُ، فَيُبْقِيَ وَرَاءَهُ بَرَكَةً، تَقْدِمَةً وَسَكِيبًا لِلرَّبِّ إِلهِكُمْ. اِضْرِبُوا بِالْبُوقِ فِي صِهْيَوْنَ. قَدِّسُوا صَوْمًا. نَادُوا بِاعْتِكَافٍ. اِجْمَعُوا الشَّعْبَ. قَدِّسُوا الْجَمَاعَةَ. احْشُدُوا الشُّيُوخَ. اجْمَعُوا الأَطْفَالَ وَرَاضِعِي الثُّدِيِّ. لِيَخْرُجِ الْعَرِيسُ مِنْ مِخْدَعِهِ وَالْعَرُوسُ مِنْ حَجَلَتِهَا. لِيَبْكِ الْكَهَنَةُ خُدَّامُ الرَّبِّ بَيْنَ الرِّواقِ وَالْمَذْبَحِ، وَيَقُولُوا: اشْفِقْ يَا رَبُّ عَلَى شَعْبِكَ، وَلاَ تُسَلِّمْ مِيرَاثَكَ لِلْعَارِ حَتَّى تَجْعَلَهُمُ الأُمَمُ مَثَلاً. لِمَاذَا يَقُولُونَ بَيْنَ الشُّعُوبِ: أَيْنَ إِلهُهُمْ؟" (يوئيل2: 12-17).

هـ- صوم الآباء الرسل:

يقول الكتاب" فَقَالَ لَهُمْ يَسُوعُ:«هَلْ يَسْتَطِيعُ بَنُو الْعُرْسِ أَنْ يَنُوحُوا مَا دَامَ الْعَرِيسُ مَعَهُمْ؟ وَلكِنْ سَتَأْتِي أَيَّامٌ حِينَ يُرْفَعُ الْعَرِيسُ عَنْهُمْ، فَحِينَئِذٍ يَصُومُونَ " (مت9:15)

و- القديس بولس صام هو وأهل السفينة:

يقول الكتاب:" فَلَمَّا حَصَلَ صَوْمٌ كَثِيرٌ، حِينَئِذٍ وَقَفَ بُولُسُ فِي وَسْطِهِمْ وَقَالَ:«كَانَ يَنْبَغِي أَيُّهَا الرِّجَالُ أَنْ تُذْعِنُوا لِي، وَلاَ تُقْلِعُوا مِنْ كِرِيتَ، فَتَسْلَمُوا مِنْ هذَا الضَّرَرِ وَالْخَسَارَةِ " (اع27:21). لذا نحن نقول ليس فى الصوم

الجماعى رياء... لأنه تعليم كتابى أي وصية إلهية يجب أن تُنفذ ولا يكون لدينا فضلاً إذا قمنا بتنفيذها " قولوا إننا عبيد بطالون ".

هل يوجد للصوم مواعيد محددة في الكتاب المقدس؟

يقول الكتاب المقدس فى سفر ذكريا:" هكَذَا قَالَ رَبُّ الْجُنُودِ: إِنَّ صَوْمَ الشَّهْرِ الرَّابِعِ وَصَوْمَ الْخَامِسِ وَصَوْمَ السَّابِعِ وَصَوْمَ الْعَاشِرِ يَكُونُ لِبَيْتِ يَهُوذَا ابْتِهَاجًا وَفَرَحًا وَأَعْيَادًا طَيِّبَةً. فَأَحِبُّوا الْحَقَّ وَالسَّلاَمَ." (زك8:19). مقارنة بهذه الآية، فما هو المقصود بالآية "فَلاَ يَحْكُمْ عَلَيْكُمْ أَحَدٌ فِي أَكْل أَوْ شُرْبٍ، أَوْ مِنْ جِهَةِ عِيدٍ أَوْ هِلاَل أَوْ سَبْتٍ" (كو2: 16، 17)

للرد على ذلك نقول، كان المقصود بها المحرمات فى الأطعمة بالنسبة إلى اليهود، فمن المعروف أن اليهود الداخلين المسيحية في بداية حياتهم كانوا يتمسكون بالأعياد اليهودية، وما يتخللها من طقوس أكل وشراب. لذا فإن الرسول بولس يوضح لهم أن لا يحكم عليهم أحد في تلك العوائد اليهودية، التي كانت رمز وظلال فقط، إلي إلي إن

جاءت الحقيقة في شخص الرب يسوع المسيح، الذى أعطانا جسده فأكلناه ودمه فشربناه.

إن من ينظر حركة " التهود " في بداية إنتشار المسيحية، وكيف كانوا يريدون الرجوع إلي ناموس موسي، والتقيد بالعوائد اليهودية، فيرى أن الرسول بولس كان يوصي مؤمنى كنيسة كولوسي، أن لا يسمعوا نهائياً لأصحاب هذه الحركة. فالآية ليست لها أدني علاقة بالصوم المسيحي الذي نمارسه.

هل من لزوم أن يكون الطعام نباتياً فى الأصوام المسيحية؟

الصوم كما تسلمتة الكنيسة بالتقليد الرسولي، ليس من اختراع بشري، بل هو رسم إلهي، سنه الله نفسه وجري العمل به عند جميع القديسين، فى جميع العصور، كما ذكرت الكتب المقدسة، وكما دونه آباء الكنيسة في مصنفاتهم، وكما سجلته قوانين الكنيسة علي مر العصور.

بجانب ما سبق نلاحظ أن:

أ –الصوم ليس نباتياً، بل يصاحبه فترة إنقطاع... كما درسنا ذلك وعرفناه في الفصل الخاص بشروط الصوم .

ب –منذ بدء الخليقة والطعام كان نباتياً، والذى قدمه هو الله نفسه لآدم وحواء منذ بدء الخليقة. فى ذلك يقول سفر التكوين: "وقَالَ اللهُ: «إِنِّي قَدْ أَعْطَيْتُكُمْ كُلَّ بَقْل يُبْزِرُ بِزْرًا عَلَى وَجْهِ كُلِّ الأَرْضِ، وَكُلَّ شَجَرٍ فِيهِ ثَمَرُ شَجَرٍ يُبْزِرُ بِزْرًا لَكُمْ يَكُونُ طَعَامًا "(تك1:29)

ج– لقد كان الطعام النباتى هو المصدر الأساسي لغذاء الإنسان، ولم يسمح الله للإنسان بأكل اللحوم إلا بعد الطوفان. يقول سفر التكوين:"كُلُّ دَابَّةٍ حَيَّةٍ تَكُونُ لَكُمْ طَعَامًا. كَالْعُشْبِ الأَخْضَرِ دَفَعْتُ إِلَيْكُمُ الْجَمِيعَ." (تك3:9)

د– المن الإلهي الذى قدمه الله للشعب فى برية سيناء، كان طعاماً نباتياً، ولم يسمح الله لهم بأكل اللحوم إلا بعدالتذمر. يقول سفر العدد:" وَأَمَّا الْمَنُّ فَكَانَ كَبِزْرِ الْكُزْبَرَةِ، وَمَنْظَرُهُ كَمَنْظَرِ الْمُقْلِ. كَانَ الشَّعْبُ يَطُوفُونَ لِيَلْتَقِطُوهُ، ثُمَّ يَطْحَنُونَهُ بِالرَّحَى أَوْ يَدُقُّونَهُ فِي الْهَاوَنِ وَيَطْبُخُونَهُ فِي الْقُدُورِ وَيَعْمَلُونَهُ مَلاَّتٍ. وَكَانَ طَعْمُهُ كَطَعْمِ قَطَائِفَ بِزَيْتٍ ".(عد11: 7 ،8).

وعندما تذمروا وأتاهم باللحم كان مصحوباً بغضب الله عليهم فيقول أيضاًسفر العدد: " وَإِذْ كَانَ اللَّحْمُ بَعْدُ بَيْنَ أَسْنَانِهِمْ قَبْلَ أَنْ يَنْقَطِعَ، حَمِيَ غَضَبُ الرَّبِّ عَلَى الشَّعْبِ، وَضَرَبَ الرَّبُّ الشَّعْبَ ضَرْبَةً عَظِيمَةً جِدًّا "(عد11:33)

هـ– دانيال والثلاثة فتية، كان طعامهم نباتياً، يقول سفر دانيال: " جَرِّبْ عَبِيدَكَ عَشَرَةَ أَيَّامٍ. فَلْيُعْطُونَا الْقَطَانِيَّ لِنَأْكُلَ وَمَاءً لِنَشْرَبَ. وَلْيَنْظُرُوا إِلَى مَنَاظِرِنَا أَمَامَكَ وَإِلَى مَنَاظِرِ الْفِتْيَانِ الَّذِينَ يَأْكُلُونَ مِنْ أَطَايِبِ الْمَلِكِ. ثُمَّ اصْنَعْ بِعَبِيدِكَ كَمَا تَرَى». فَسَمِعَ لَهُمْ هذَا الْكَلاَمَ وَجَرَّبَهُمْ عَشَرَةَ أَيَّامٍ. وَعِنْدَ نِهَايَةِ الْعَشَرَةِ الأَيَّامِ ظَهَرَتْ مَنَاظِرُهُمْ أَحْسَنَ وَأَسْمَنَ لَحْمًا مِنْ كُلِّ الْفِتْيَانِ الآكِلِينَ مِنْ أَطَايِبِ الْمَلِكِ" (دا1: 12–15). كما يقول دانيال النبي في موضع آخر "فِي تِلْكَ الأَيَّامِ أَنَا دَانِيآلَ كُنْتُ نَائِحًا ثَلاَثَةَ أَسَابِيعِ أَيَّامٍ لَمْ آكُلْ طَعَامًا شَهِيًّا وَلَمْ يَدْخُلْ فِي فَمِي لَحْمٌ وَلاَ خَمْرٌ، وَلَمْ أَدَّهِنْ حَتَّى تَمَّتْ ثَلاَثَةُ أَسَابِيعِ أَيَّامٍ" (دا 10 : 2).

(و) يقول معلمنا داود النبي بالروح القدس في سفر المزامير:" الْمُنْبِتُ عُشْبًا لِلْبَهَائِمِ، وَخُضْرَةً لِخِدْمَةِ الإِنْسَانِ، لإِخْرَاجِ خُبْزٍ مِنَ الأَرْضِ، [15]وَخَمْرٍ تُفَرِّحُ قَلْبَ الإِنْسَانِ،

لإِلْمَاعِ وَجْهِهِ أَكْثَرَ مِنَ الزَّيْتِ، وَخُبْزٍ يُسْنِدُ قَلْبَ الإِنْسَانِ" (مز104: 14–15). أنظر أيضاً " (مز 135 : 25) .

(س) كذلك حزقيال النبي، أمره الرب أن يتناول في صومه حبوباً وبقولاً . إذ يقول الرب: " وخذ أنت لنفسك قمحاً ، وشعيراً ، وفولاً ، وعدساً ، ودخناً ، وكرسنة وضعها في وعاء واحد ، وأصنعها لنفسك خبزاً ، كعدد الأيام . ثلاثة مائة وتسعين يوماً تأكله يكون بالوزن ..من وقت إلي وقت تأكله ، وتشرب الماء بالكيل" (حز 4 : 9–11).

والدخن والكرسنة أنواع من الحبوب تزرع في قارة أسيا.

(ح) كذلك نجد فى حياة إيليا النبي، يقول عنه القديس إيرونيموس " في هرب إيليا من إيزابل عندما كان راقداً متعباً ووحيداً تحت شجرة بلوط ، أتي ملاك فأيقظه وقال له قم وكل فنظر وإذا عند رأسه كعكة وكوز ماء . ألم يستطع الله أن يرسل له خمراً طيباً وأطعمة مطهية بالزيت ، ولحوماً مشوية إن كان أراد؟ ...ودانيال أيضاً كان يمكن أن تكون له أطعمة شهية مقدمة إليه من مائدة الملك ؟...من أجل هذا دعي (رجل الرغبات) لأنه رفض أن يأكل خبز الرغبة أو يشرب خمر الشهرة ".

لقد كان في تحديد الطعام النباتي حكمة من الله لصالح الإنسان ، لأن الطعام النباتي كما يقول العلم والطب أنفع للإنسان وصحته وحيويته من الطعام الحيواني . وهذا ما نراه واضحاً من تطور عمر الإنسان علي وجه الأرض حيث كان الإنسان النباتي يظل علي الأرض ما يزيد علي تسمعمائة عام (تك 5) .

أما عندما عرف الإنسان أكل اللحوم. نجد أن عمره بدأ يتناقص كثيراً وقلت مدة بقائه علي الأرض، فضلاً عما سببه أكل اللحوم للإنسان من متاعب صحية، واعتباره مثيراً للغرائز الحيوانية.

إن تغيير نوع الطعام في مدة الصوم أمراً جوهرياً، يساعد علي تهذيب النفس والحسد من توقد شهواتها . ولا يمكن أن نصوم صوماً انقطاعياً وبعد ذلك نتناول ما لذ وطاب من الأطعمة. إن ذلك يجعل الإنسان أكثر شراهة للطعام.

آيات وتفسيرها الصحيح .

- البعض يحتجون ببعض أقوال الكتاب المقدس مثل قول السيد المسيح:" لَيْسَ مَا يَدْخُلُ الْفَمَ يُنَجِّسُ الإِنْسَانَ، بَلْ مَا يَخْرُجُ مِنَ الْفَمِ هذَا يُنَجِّسُ الإِنْسَانَ "(مت 15 :11).

هنا يجب أن نعرف أن السيد المسيح قال هذه العبارة ليس عن الصوم، بل رداً علي الفريسيين الذين كانوا يعتبرون الأكل بدون غسل الأيدي نجساً. خصوصاً ونحن لا نعتبر اللحوم وغيرها من الأطعمة نجسة. لأننا نؤمن بأن كل خليقة الله طاهرة. والدليل علي ذلك أننا نتناولها في أيام الفطر. أما امتناعنا عنها في أوقات محددة فهى مجرد وسيلة للزهد وتذليل الجسد. في ذلك يقول القديس كيرلس الأورشليمي:" نحن نصوم عن الخمر واللحوم ليس احتقاراً لهما كأشياء دنسة، بل بسبب تطلعنا إلي المكافأة، فنستهين بالأمور المادية، لكي نتمتع بالوليمة الروحية العقلية، وإذ نزرع بالدموع نحصد في العالم الآتي بالفرح (مز 126 حك 5).

كما يقول القديس أمبروسيوس (من قديسي القرن الخامس):" الصوم ليس هو فقط الانقطاع عن الطعام تماماً من الصباح حتي المساء أو العصر، وليس هو فقط الامتناع عن أنواع من الأطعمة، ولكن الاثنين معاً. علي أن الآباء يؤكدون علي الصوم الروحي بجانب الصوم الجسدي".

قد تكون هناك أشياء كثيرة ليس فيها خطية، ومع ذلك يجب أن نتنسك عنها، إذا كان في ذلك ربح لنا وللآخرين كما قال الرسول بولس:" لِذلِكَ إِنْ كَانَ طَعَامٌ يُعْثِرُ أَخِي فَلَنْ آكُلَ لَحْمًا إِلَى الأَبَدِ، لِئَلاَّ أُعْثِرَ أَخِي " (1 كو 8 : 13). ويقول أيضاً:" حَسَنٌ أَنْ لاَ تَأْكُلَ لَحْمًا وَلاَ تَشْرَبَ خَمْرًا وَلاَ شَيْئًا يَصْطَدِمُ بِهِ أَخُوكَ أَوْ يَعْثُرُ أَوْ يَضْعُفُ" (رو14 : 21).

- يتساءل البعض حول قول القديس بولس الرسول "وَأَمَّا الضَّعِيفُ فَيَأْكُلُ بُقُولاً " (رو 14 : 2). وإلي قوله " فلا يحكم عليكم أحد في أكل أو شرب " (كو 2 : 16).

يجب أن تدرك أن هذه الكلمات كانت موجهة إلي المؤمنين الذين كانوا مرتبكين في أمر الطعام، فهم قد فهموا أن الشريعة اليهودية قد حرمت كثيراً من أنواع الحيوانات والطيور. فلرغبتهم في السير بموجب هذه الشريعة، وخوفهم من تناول بعض أنواع من الأطعمة، ربما تكون محرمة، أمتنعوا عن أكل اللحوم كلية. إلا أن الرسول بولس كتب إليهم يعلمهم أنهم في إمكانهم أن يتناولوا كل شئ، أما إذا كانوا متشككيين فليأكلوا بقولاً.

• يعترض البعض على عبارة "ان يمتنع عن أطعمة" التى جاءت بالرسالة الأولي إلي تيموثاوس "وَلكِنَّ الرُّوحَ يَقُولُ صَرِيحًا: إِنَّهُ فِي الأَزْمِنَةِ الأَخِيرَةِ يَرْتَدُّ قَوْمٌ عَنِ الإِيمَانِ، تَابِعِينَ أَرْوَاحًا مُضِلَّةً وَتَعَالِيمَ شَيَاطِينَ، فِي رِيَاءِ أَقْوَال كَاذِبَةٍ، مَوْسُومَةً ضَمَائِرُهُمْ، مَانِعِينَ عَنِ الزِّوَاجِ، وَآمِرِينَ أَنْ يُمْتَنَعَ عَنْ أَطْعِمَةٍ قَدْ خَلَقَهَا اللهُ لِتُتَنَاوَلَ بِالشُّكْرِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ وَعَارِفِي الْحَقِّ. لأَنَّ كُلَّ خَلِيقَةِ اللهِ جَيِّدَةٌ، وَلاَ يُرْفَضُ شَيْءٌ إِذَا أُخِذَ مَعَ الشُّكْرِ" (1 تي 4: 1 – 4).

هنا نقول أن الرسول بولس يشير الى إحدى البدع التى ظهرت فى ذلك الوقت، وهى بدعة ماني. والمانيون وغيرهم من الهراطقة قد علَّموا الناس أن أكل اللحوم، والزواج أمران نجسان، إلا أن الرسول في هذا النص يحذرنا من مثل هذا التعليم. لذلك يجب أن نفرق بين تعاليم الكنيسة، كمعالجة للهرطقة المخطئين، وبين تعاليمها الممارس كحياة فى الكنيسة، حيث لا تحرم الزواج، ولا أى نوع من الطعام، بل ماتعلم به بخصوص الصوم، أنه يجب الامتناع عن بعض المأكولات لفترة محددة، هى فترة الصوم، ثم بعد ذلك فى أيام الفطر، تؤكل نفس المأكولات. وهذا يبين أن هذا التعليم

بخصوص الإمتناع عن بعض الأطعمة فى فترات الصوم، ليس تحريم ولكنه امتناع في فترة الصوم المحددة.

بعض التساؤلات حول الصوم

+ السبت والأحد في الصوم
+ الميطانيات في الصوم
+ الصوم والتناول من الأسرار المقدسة
+ الصوم والخمسين المقدسة
+ لماذا لا ننتفع من أصوامنا؟
+ حرب الصحة الجسدية والصوم .
+ الصوم وأكل السمك .

بعض التساؤلات حول الصوم

- **السبت والأحد في الصوم**

يمتنع عن الصوم الانقطاعي يومي السبت (يوم الاستعداد) ويوم الأحد (يوم الرب) علي مدار السنة ما عدا سبت الفرح، حيث كان المسيح في القبر. لذلك رتبت الكنيسة أن يزاد أسبوع علي الصوم الأربعيني تعويضاً عن السبعة أيام التي لا تصام إنقطاعياً في الصوم الكبير. فى ذلك تقول الدسقولية في صوم يوم السبت التالي ليوم الجمعة العظيمة ما يلي" ونصوم ذلك السبت الواحد، لا لأنه يجب أن يُصام يوم السبت دائماً لأن الرب استراح فيه من جميع أعماله بل يجب أن يصام في ذلك السبت وحده لأن صانع كل البرايا كان فيه مدفوناً في القبر ...وفي كل سبت كلوا (عيدوا) إلا سبت الفصح المجيد"[1]

- **الميطانيات في الصوم**

يلاحظ أن الميطانيات تلازم الصوم جنباً إلي جنب، بحيث أن اليوم الذي لا يجوز فيه الصوم، لا يجوز فيه

[1] الدسقولية، باب18.

الميطانيات، مثل أيام الأعياد السيدية والخمسين والسبوت والآحاد.

- **الصوم والتناول من الأسرار المقدسة**

لقد رسمت الكنيسة تقديراً للتناول من جسد الرب ودمه وتقديراً للصوم أيضاً، أن يصوم الشخص قبل التناول تسع ساعات علي الأقل. وفى ذلك إشارة إلي العذراء البتول النقية التي لم تحبل قبل ميلاد مخلصنا ولا بعد الميلاد. وإشارة أيضاً إلي القبر الجديد الذي خصصه يوسف الرامي لجسد السيد المسيح ذلك الذي لم يُدفن فيه أحد.

يذكر تاريخ البطاركة ما يؤيد ذلك من القرن الثامن الميلادي فقد حدث في أيام البابا خائيل ال 46 (728 – 753 م) – والكلام علي لسان أسقف فوه– فيقول: " وكان لما خرج البطريرك مضي إلي الإسكندرية، سأله الشعب ليقربهم من يده قبل مضيه، فدخل كنيسة بوسرجة وقرب الشعب، فأتاه إنسان يتقرب فمنعه القربان، وبعد التسريح أتي إليه وسأله في سبب إبعاده عن القربان فقال له الأب : يا ولدي أنا رجل خاطئ، بل المسيح الذي منعك عن

القربان... فاعترف قدام الشعب، إن من عادته أن يفطر ويتقرب من السرائر".

كما يصوم الرجل وزوجته عن العلاقات الزوجية في يوم التناول من الأسرار الإلهية. وفي هذا يقول العلامة أوريجانوس:" لأنه إن كان الشخص لكي يسمح له أن يأكل من خبز الوجوه يلزم أن يكون بعيداً عن النساء (1 صم 21 : 4، خر 19 : 15). فماذا إذا كان سيتناول الخبز الذي هو أعظم من خبز الوجوه، ألا ينبغي أن يكون هذا الإنسان أكثر طهارة حتي يتناول بالحق من الخبز للخلاص". هذا ليس معناه أن العلاقات الزوجية بها شئ من الدنس أو النجاسة فها هوذا الرسول يقول:"لِيَكُنِ الزِّوَاجُ مُكَرَّمًا عِنْدَ كُلِّ وَاحِدٍ، وَالْمَضْجَعُ غَيْرَ نَجِسٍ" (عب 13 : 4)، ولكن تعتبر فطراً ولابد للمتناول أن يكون صائماً مهتماً بالطعام الباقي للحياة الأبدية .

في ذلك يقول الأنبا ساويرس أسقف الأشمونين: " ولا أن الرقاد مع الزوجة الحلال نجس ، بل فطر فقط ، والفاطر لا يتنجس ، ولا يلزمه خطية في فطره ، إلا إنه فطر يوم صومه ".

كما جاء في إجابة سؤال للبابا تيموثاوس ال 15 (القرن الرابع الميلادي) "في متي يجب علي الزوج والزوجة أن يمتنعا عن المعاشرة الزوجية ؟ فأجاب أيام السبت ويوم الرب لأنه في هذه الأيام تقدم الذبيحة المقدسة".

- **الصوم والخمسين المقدسة**

رسمت الكنيسة أن لا يكون هناك أى نوع من الصوم طوال الخمسين المقدسة، التي تعقب قيامة ربنا ومخلصنا يسوع المسيح، وذلك إشارة إلي وجود السيد المسيح القائم من الأموات معنا، كما كان مع التلاميذ مدة الأربعين يوماً بعد القيامة فلا يجوز لنا الصوم والعريس معنا. كما أن الخمسين يوماً المقدسة تعتبر فرح بالقيامة التي أظهرت الخلاص الذي حصلنا عليه بالصليب والفداء. وعدم الصوم في هذه الأيام أمرت به تعاليم الرسل وأقوال الآباء ومارسته الكنيسة منذ العصور الأولي.

فالدسقولية (أقوال الآباء الرسل) تؤيد عدم الصوم في الخمسين المقدسة وترجع السبب في ذلك الى الآتي:" ومن بعد عيد الخمسين (العنصرة) عيدوا أسبوعاً آخر . ثم

صوموا لأنه من الواجب أن نفرح ونسر بالمواهب الممنوحة لنا من الله ونصوم بعد فرحنا..."[1].

- **قد يسأل البعض لماذا نلتزم بالصوم مع الكنيسة، ولا نشعر بروحانية الصوم؟.**

فى الحقيقة مثل هذا الانسان هو يصوم عن الطعام فقط، ويعتقد أن الصوم هو فقط للجسد ولضبط شهواته، وينسى أن أجسادنا هى هياكل لروح الله. ومما يوضح أهمية اشتراك الجسد والروح فى أى عمل نورد هذه القصة الطريفة:

" اثنان يحرسان حديقة أحدهما طويل لكن أعمى، والآخر قصير ومبصر. لاهذا يعرف أن يسرق ولا ذاك، لكن الاثنين أتفقا على الشر. فالأعمى قال للبصير تعال أركب على كتفى أنت تقطف من الشجر وتأكل وتؤكلنى. فدخل صاحب الحديقة فجأة فوجد هذا المنظر وهما يأكلان من العنب، والبرتقال، فقال لهما أن الشجر فيه سرقة، فقال لا نعرف كيف؟ فأحدنا أعمى وطويل، والثانى قصير، فالأعمى لا يرى، والقصير لا يطول ليسرق. فقال لهما وعندما نضع القصير فوق الطويل الأعمى تتم السرقة وهما

[1] المجموع الصفوي ص 174

معاً وضعهما صاحب الحديقة فى همبازين وأماتهما معاً. أحبائى .. فلنجعل الروح المبصرة تقود الجسد الأعمى فى طريق الصوم الروحانى.

- **حرب الصحة الجسدية والصوم .**

يظن البعض أن الأطعمة النباتية (الصيامى) تضعف الإنسان جسدياً، وتجعله يجوع بسرعة نتيجة ضعف قيمتها الغذائية. وفى الحقيقة إننا نجوع بسرعة لأننا جسدانيون. حواسنا مركزة في أجسادنا، إذا خوت بطوننا نشعر بفراغها بسرعة، لأنه ليس لنا ما يشغلنا عنها. أما الإنسان المشغول بالإلهيات، فإنه لا يشعر بجوع الجسد سريعاً، لأن الجسد ليس هو موضوع انتباهه واهتمامه. فالنفس الشبعانة بالنعمة، تستطيع أن تحمل الجسد معها... فى ذلك يقول معلمنا داود النبي في مزاميره: "هكَذَا أُبَارِكُكَ فِي حَيَاتِي. بِاسْمِكَ أَرْفَعُ يَدَيَّ. كَمَا مِنْ شَحْمٍ وَدَسَمٍ تَشْبَعُ نَفْسِي، وَبِشَفَتَيْ الابْتِهَاجِ يُسَبِّحُكَ فَمِي."(مز 63 :4).

فليس الفرح بالله هو وحده الذي يشبع النفس، ويغني الجسد عن الطعام، إنما الحزن أيضاً علي الخطايا أو ما شابه ذلك. يقول أيضاً سفر المزامير:" مَلْفُوحٌ كَالْعُشْبِ وَيَابِسٌ قَلْبِي، حَتَّى سَهَوْتُ عَنْ أَكْلِ خُبْزِي" (مز 102: 4).

إن النفس التي تشبع بالرب ترتفع عن الطعام ..لماذا ؟ ! فى الحقيقة لأن النفس غير متفرغة لأعمال الجسد، كما أن الجسد غير متفرغ هو أيضاً للطعام، لأن الروح جذبته للعمل معها. فالجسد يتهذب بالعمل الروحاني. فالجسد الذى يشبع من طعام الروح يصبح كأنه جسد روحاني. فشبع النفس يُشبع الجسد معها، ويأتي بها إلي نوع من الصوم الطبيعي، الذي لا تغصب فيه، ولا إحساس بالجوع. وهذه حقيقة يؤيدها الواقع ويؤيدها الكتاب المقدس أيضاً كما يقول سليمان الحكيم " الخبر الطيب يسمن العظام " (أم 15 : 3). فلننظر إلي حياة آبائنا القديسين وكيف كانوا يطوون الأيام صوماً، فى الحقيقة أنهم كانوا مسنودين بالنعمة التي تأتي بتغذية النفس والروح، مما يأتي بشعور الشبع وعدم الجوع بالنسبة للجسد. هذا الأمر هو نفس ما حدث مع الثلاثة فتية القديسين فعلي الرغم من امتناعهم عن أن يتنجسوا بأطايب الملك ولا بخمر مشروبه وإصرارهم علي أكل القطاني (البقول) ففي نهاية المدة "وَعِنْدَ نِهَايَةِ الْعَشَرَةِ الأَيَّامِ ظَهَرَتْ مَنَاظِرُهُمْ أَحْسَنَ وَأَسْمَنَ لَحْمًا مِنْ كُلِّ الْفِتْيَانِ الآكِلِينَ مِنْ أَطَايِبِ الْمَلِكِ" (دا 1:

15). إذن الأمر يحتاج إلي إيمان في صدق مواعيد الله وعمل روحاني يسندنا في جهادنا الجسدي .

يقول القديس يوحنا ذهبي الفم " لعل أحد يجترئ أن يقول أن الصوم يضر الجسد ويزيد من ضعفه ...أجبتك أنه بمقدار ما يفسد الإنسان الخارج يتجدد الإنسان الداخل يوماً فيوماً... وإن تأملت حقيقة الأمر تأملاً جيداً نجد أن الإمساك عن الطعام هو أم العافية والصحة. وإن لم تعتقد بقولي وتصدقه فاسأل الأطباء وهم ينبئونك عن ذلك بأوضح بيان، لأنهم يسمون الإمساك تاج الصحة والعافية، ويعدون لك أمراضاً متعددة تتولد من الامتلاء".

من ثم فأن جميع المحاربات في فترة الصوم تزول سريعاً بالثبات في الله. ويلاحظ أنه عند البدء في الصوم الإنقطاعي يعتري الإنسان بعض العوارض المزعجة كالصداع، والدوخة، والخمول، وضيق النفس، والأفكار المزعجة، وعدم القدرة علي بذل مجهودات روحية أو جسدية، ولكن معروف عن الذين تدربوا علي الصوم، أن هذه الأعراض تزول جميعاً بعد أيام قليلة من بدء الصوم. فيتكيف الجسد علي وضعه الجديد ويصير في غاية النشاط والتوقد الذهني وحرارة الروح.

في ذلك يقول القديس يوحنا كاسيان:" إنه أمر عجيب فبينما نهتم بصحتنا ونكثر اعتنائنا بأنفسنا ومن تناول الطعام الشهي المفيد للصحة ونختار الشراب الصافي ونتنزه في الهواء الطلق، نجد أنفسنا في النهاية معرضين للأمراض والأوجاع. مع أن القديسين الذين احتقروا أجسادهم، وأماتوها بالعمل والصلاة الدائمة، أكثر صحة وسلامة... أنه لأمر عجيب جداً إذ بينما نظهر كأننا نبني نهدم دون أن ندري، وبينما هم يهدمون نجدهم بالعقل يبنون، " مَنْ وَجَدَ حَيَاتَهُ يُضِيعُهَا، وَمَنْ أَضَاعَ حَيَاتَهُ مِنْ أَجْلِي يَجِدُهَا " (مت 10 : 39).

- **الصوم وأكل السمك**

سمحت الكنيسة بأكل السمك في الصوم الميلادى، وصومى الآباء الرسل والسيدة العذراء، فقط. أما فى باقي الأصوام لا تسمح إلا لبعض المرضى والذين لا يستطيعون الصوم، علي سبيل التخفيف علي المؤمنيين. ولعل سماح الآباء بتناول السمك كحيوان دون غيره، يرجع إلى فهم روحي عميق، حيث أن تكاثر الأسماك وتخصيب البيض يتم خارجياً، بعيد عن أي شهوة، فتضع الانثي البيض في الماء خارج جسدها، ثم يخصبه الذكر خارج جسم الأنثي.

وإن كان ليس هناك عيباً في شئ قد أسسه الله في خليقته للتكاثر.

يمكننا القول أن قاعدة الصوم المعروفة من وقت الرسل الاطهار هي الانقطاع عن الطعام لفترة محددة والافطار علي طعام خالٍ من الدسم. أما السماح بتناول الأسماك كطعام هو بمثابة تخفيف عن المؤمنين الضعفاء والمرضي منهم. وربما يكون (السمك) أقل الحيوانات دسماً، لذلك سمحت الكنيسة به للمرضي والضعفاء .

الله يعطينا أن نعبر عن حبنا له – وأن نسلك في توبة حقيقية بكل عناصرها – نحيا في الصوم – ونخرج من الصوم ونحن فرحين ببركاته الكثيرة ونكون قد صمنا صوماً مقبولاً أمام الله ...ببركة وصلوات قداسة البابا . يجعل إلهنا الصالح فترات أصوامنا سبب بركة لحياتنا، لنتمتع فيها بالعشرة مع السيد المسيح مخلص نفوسنا.