



بِسْمِ الآبِ وَالإِبْنِ وَالرُّوْحِ الْقُدُسِ
الإله الواحد
آمِينَ

موقع رب المجد

موقع كاتدرائية العذراء مريم
والملاك ميخائيل بالمنصورة

www.Rabelmagd.com

www.Rabelmagd.com



تعريف الصوم

تعريف الصوم من الناحية الجسدية.. ما هو؟
الصوم هو انقطاع عن الطعام فترة من الوقت، يعقبها طعام خال من الدسم الحيواني.

فترة الانقطاع

لا بد من فترة انقطاع، لأننا لو أكلنا من بدء اليوم بدون انقطاع، لصرنا نباتيين وليس صائمين. وحتى الصوم في اللغة هو الامتناع أو الانقطاع. فلا بد إذن أن نمتنع عن الطعام لفترة معينة.
فترة الانقطاع عن الطعام تختلف من شخص لآخر.

وذلك لأسباب كثيرة نذكر من بينها:

- 1- يختلف الناس في درجتهم الروحية. فهناك المبتدئ الذي لا يستطيع أن ينقطع طويلاً. ويليه المتدرب الذي يستطيع أكثر. يفوقهما الناضج روحياً الذي يمكنه أن ينقطع عن الطعام لفترة طويلة. وأكثر من هؤلاء الناسك الذي يستطيع أن يطوي الأيام صوماً، كما كان يفعل أبائنا الرهبان والمتوحدون والسواح.
- 2- يختلف الصائمون في سنهم. فمستوى الطفل أو الصبي في الصوم، غير مستوى الشاب أو الرجل الناضج، غير ما يستطيعه الشيخ أو الكهل.
- 3- يختلف الصائمون أيضاً في صحتهم، فما يحتمله القوى غير ما يحتمله الضعيف. كما أن المرضى قد يكون لهم نظام خاص، أو يعفون من الانقطاع حسبما تكون نوعية أمراضهم وطريقة علاجهم
- 4- يختلف الصائمون كذلك في نوعية عملهم. فالبعض يقومون بأعمال تحتاج إلى مجهود جسدي كبير. والبعض أعمالهم مريحة يجلسون فيها إلى مكائهم بضع ساعات في اليوم. واحتمال هؤلاء للانقطاع غير احتمال أولئك.
- 5- هناك أيضاً نظام التدرج. فقد يبدأ الصائم الأسبوع الأول من صومه بدرجة انقطاع معينة، تزداد على مر الأسابيع، حتى يكون انقطاعه في آخر الصوم أعلى بكثير من نقطة البدء. وهذا التدرج نافع وينصح به الآباء الروحيون.

على أنه قد يوجد حد أدنى لهذا الانقطاع.

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

فترة الانقطاع تكون حسب إرشاد أب الاعتراف.

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

على أنه من جهة النظام العام للكنيسة في فترة الانقطاع، نود أن نسأل سؤالا:

هل هناك علاقة بين الانقطاع عن الطعام والساعة التاسعة؟

يبدو أن هناك علاقة... لأنه في طقس الكنيسة الخاص بصلاة الساعة التاسعة، نلاحظ اختيار فصل الإنجيل الخاص بمباركة الطعام بعد فترة من الجوع (لو ٩: ١٠ - ١٧).

وواضح أننا في صلاة الساعة التاسعة نذكر موت السيد المسيح على الصليب، فلماذا إذن هذا الفصل من الإنجيل الخاص بمباركة الطعام؟ يبدو أن نظام الانقطاع كان عموماً إلى الساعة التاسعة، فيصلي الناس هذه الساعة بإنجيلها المناسب، ثم يتناولون طعامهم. ولما كانت غالبية السنة صوماً، ولكي لا يتغير نظام الصلاة اليومية بين الإفطار والصوم، بقي هذا الفصل من الإنجيل على مدار السنة... حتى في الأيام التي ليس فيها انقطاع، يذكرنا بالصوم، أو يذكرنا بمباركة الرب للطعام قبل الأكل أيًا كان الموعد...

والمعروف أن الساعة التاسعة من النهار هي الثالثة بعد الظهر، على اعتبار أن النهار يبدأ على الأغلب من السادسة صباحاً.

وعلى أية الحالات، لا داعي للاستفاضة في بحث هذه النقطة، ما دامت فترة الانقطاع تتغير من شخص إلى آخر، كما أننا تركنا تحديدها لأب الإعراف ولحالة الصائم الروحية...

والمهم عندنا هو الوضع الروحي لفترة الانقطاع.

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

١ - ينبغي أن تكون فترة الانقطاع فترة زهد ونسك.

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

٢ - بعد فترة الانقطاع لا تأكل بشهوة.

فالذي ينقطع عن الطعام، ثم يأكل بعد ذلك ما يشتهي، أو يتخير أصنافاً معينة تلذ له، هذا لا يكون أخضع جسده أو أذله أو أمات شهواته. وإن يأكل بشهوة، أو إذ يأكل ما يشتهي، يدل على أنه لم يستفد روحياً من فترة الانقطاع، ولم يتعلم من الزهد والنسك... أنظر ما قاله دانيال النبي عن صومه " لم أكل طعاماً شهياً" (دا : ١٠ : ٣) وهذا يكون كمن يهدم ما يبنيه، بلا فائدة...! وليس الصوم هو أن نبنى ونهدم، ثم نبنى ثم نهدم، بغير قيام...!

٣ - ولا تترقب نهاية فترة الانقطاع، لتأكل.

إن جاء موعد الأكل، فلا تسرع إليه. وحذا لو قاومت نفسك، ولو دقائق قليلة وانتظرت. أو إن حل موعد تناولك للطعام، قل لنفسك: نصلى بعض الوقت ثم نأكل، أو نقرأ الكتاب ونتأمل بعض الوقت ثم نأكل، ولا تنهات على الطعام... الزهد الذي كان لك أثناء فترة الانقطاع، فليستمر معك بعدها. هذه هي الفائدة الروحية التي تتأهلها.

اجعل ر وحياتك هي التي تفقدك، وليس الساعة.

وادخل إلى العمق. العمق الذي في الامتناع عن الطعام. الذي هو الارتقاء عن مستوى الأكل، وعن مستوى المادة، وعن مستوى الجسد.

وبالنسبة إلى فترة الانقطاع وموعدها، حذا لو وصلت بك إلى الشعور بالجوع. فهذا أفيد جداً.

الصوم أقدم وصية

الصوم هو أقدم وصية عرفتها البشرية. فقد كانت الوصية التي أعطاها الله لأبينا آدم، هي أن يمتنع عن الأكل من صنف معين بالذات، من شجرة معينة (تك ٢ : ١٦ ، ١٧)، بينما يمكن أن يأكل من باقي الأصناف.

وبهذا وضع الله حدوداً للجسد لا يتعداها.

فهو ليس مطلق الحرية، يأخذ من كل ما يراه، ومن كل ما يهواه... بل هناك ما يجب أن يمتنع عنه، أي أن يضبط إرادته من جهته. وهكذا كان علي الإنسان منذ البدء أن يضبط جسده.

فقد تكون الشجرة "جيدة للأكل، وبهجة للعين، وشهية للنظر" (تك ٣ : ٦). ومع ذلك يجب الامتناع عنها.

وبالامتناع عن الأكل، يرتفع الإنسان فوق مستوى الجسد، ويرتفع أيضاً فوق مستوى المادة. وهذه هي

حكمة الصوم.

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

ولكنه انهزم أمام الجسد. فأخذ الجسد سلطاناً عليه.

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

وجاء السيد المسيح، ليرد الإنسان إلى رتبته الأولى.

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

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

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

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

الصوم يسبق كل نعمة وخدمة

كل بركة يقدمها لنا الله، نستقبله بالصوم، لكي نكون في حالة روحية تليق بتلك البركة الأعياد تحمل لنا بركات معينة. لذلك كل عيد يسبقه صوم. والتناول يحمل لنا بركة خاصة. لذلك نستعد لها بالصوم. **والرسامات الكهنوتية تحمل بركة. لذلك نستقبلها بالصوم.** فالأسقف الذي يقوم بالسيامة يكون صائماً، والمرشح لدرجة الكهنوت يكون أيضاً صائماً، وكذلك كل من يشترك في هذه الصلوات. واختيار الخدام في عهد الآباء الرسل كان مصحوباً بالصوم: (ففيما هم يخدمون الرب ويصومون، قال الروح القدس إفرزوا لي بر نابا وشاول... فصاموا حينئذ وصلوا، ووضعوا عليهم الأيادي" (أع ١٣: ٢، ٣)

والصوم أيضاً يسبق الخدمة

والسيد المسيح قبل أن يبدأ خدمته الجهارية، صام أربعين يوماً، في فترة خلوة قضاها مع الأب علي الجبل. وفي سيامة كل كاهن جديد، نعطيه بالمثل فترة أربعين يوماً يقضيها في صوم وفي خلوة، في أحد الأييرة مثلاً، قبل أن يبدأ خدمته. وأباؤنا الرسل بدأوا خدمتهم بالصوم: خدمتهم بدأت بحلول الروح القدس. وكان صومهم مصاحباً لخدمتهم، لتكون خدمة روحية مقبولة... والخدام يصوم، ليكون في حالة روحية، ولكي ينال معونة من الله، ولكي يحزن قلب الله بالصوم ليشارك معه في خدمته... ولعلنا نرى في حياة يوحنا المعمدان، أنه عاش حياته بالصوم والخلوة في البرية، قبل أن يبدأ خدمته داعياً الناس إلى التوبة.

ما هو هدف صومك؟

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

هل نحن نصوم، لمجرد أن الطقس هكذا؟

لمجرد أنه ورد في القبطارس، أو التقويم (النتيجة)، أن الصوم قد بدأ، أو قد أعلنت الكنيسة هذا الأمر؟ إذن فالعامل الجواني غير متكامل... طبعًا طاعة الكنيسة أمر لازم، وطاعة الوصية أمر لازم. ولكننا حينما نطيع الوصية، ينبغي أن نطيعها في روحانية وليس في سطحية... وإن كانت الكنيسة قد رتبت لنا هذا الصوم، فقد رتبته من أجل العمق الروحي الذي فيه. فما هذا هو العمق الروحي؟ وما هدفنا من الصوم؟

هل هدفنا هو مجرد حرمان الجسد وإذلاله؟

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

فقد يصوم البعض لمجرد أن يرضي عن نفسه.

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

ما هو إذن الهدف السليم من الصوم؟

الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبتنا لله.

من أجل محبتنا لله، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله. ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقًا في طريق الروح. لذلك نخضعها بالصوم لكي تتمشي مع الروح في عملها. وهكذا نود في الصوم، أن نرتفع عن المستوى المادي وعن المستوى الجسداني، لكي نحيا في الروح، ولكي تكون هناك فرصة لأرواحنا البشرية أن تتشارك في العمل مع روح الله، وأن تتمتع بمحبة الله وبعشرته. حقًا أن التمتع بمحبة الله وحلاوة عشرته، من المفروض أن يكون أسلوب الحياة كلها. ولكن لا ننسى أننا ننال ذلك بصورة مركزة في الصوم، فيها عمق أكثر، وحرص أكثر، وكتيريب وكتمهيت لكي تكون هذه المتعة بالله هي أسلوب الحياة كلها.

فنحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله.

الصوم فيه اعتكاف، والاعتكاف فرصة للصلاة والقراءة الروحية والتأمل. والصوم يساعد على السهر وعلي المطانيات. والسهر والمطانيات مجال للصلاة. والصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار على الرغبات. وهذا يساعد على التوبة التي هي الطريق إلى الله وإلى الصلح معه. ونحن نصوم وفي صومنا نتغذى على كل كلمة تخرج من فم الله (مت ٤).

إذن من أجل محبة الله وعشرته، نحن نصوم.

نصوم، لأن الصوم يساعد على الزهد في العالميات، والموت عن الماديات. وهذا يقوينا على الاستعداد للأبدية والاتصاق بالله.

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

هل هناك أصوام غير مخصصة لله؟

نعم، قد توجد أصوام للبعض لا نصيب الله فيها. كإنسان يصوم ولا نصيب الله في حياته على الرغم من صومه! يصوم وهو كما هو، بكل أخطائه، لم يتغير فيه شيء! أو يصوم كعادة، أو خوفاً من الإحراج لأجل سمعته كخادم. أو أن صيامه مجرد صوم جسدي كله علاقة بالجسد، ولا دخل للروح فيه! أو هو صوم لمجرد إظهار المهارة، والقدرة على الامتناع عن الطعام. أو قد يكون صوماً عن الطعام، وفي نفس الوقت يتمتع نفسه بشهوات أخرى لا يقوى عن الامتناع عنها...!

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

كل اهتماماته في صومه هي هذه: ما هي فترة الانقطاع؟ متى يأكل؟ وكيف ينمو في إطالة فترة انقطاعه؟ وماذا يأكل؟ وكيف يمنع نفسه عن أصناف معينة من الطعام؟ وكيف يطوي أياماً...؟
كأن الصوم بين طرفين فقط هو والطعام، أو هو والجسد! دون أن يكون الله طرفاً في هذا الصوم بأيّة صورة من الصور!! أحقاً هذا صوم؟!
إن الصوم ليس هو مجرد تعامل مع الجسد، بل هو تعامل مع الله. والصوم الذي لا يكون الله فيه، ليس هو صوماً على الإطلاق.

نحن من أجل الله نأكل، ومن أجله نصوم.

من أجل الله نأكل، لكي ينال هذا الجسد قوة يستطيع بها أن يخدم الله، وأن يكون أميناً في واجباته تجاه الناس. ونحن من أجل الله نجوع لكي نخضع الجسد فلا يخطيء إلى الله. ولكي يكون الجسد تحت سيطرتنا، ولا نكون نحن تحت سيطرة الجسد، لكي لا تكون رغبات الجسد وشهوته هي قائدتنا في تصرفاتنا. وإنما نسلك حسب الروح وليس حسب الجسد، من أجل محبتنا لله، وحفاظاً على شركتنا مع روحه القدوس •
أما في غير ذلك فيكون الصوم مرفوضاً من الله.

الصوم مصحوب بفضائل

إن الذين يصومون ولا يستفيدون من صومهم، لابد أنهم صاموا بطريقة خاطئة، فالعيب لم يكن في الصوم، وإنما كان في الطريقة.

وهؤلاء إما أنهم صاموا بطريقة جسدية، ولم يهتموا بالفضائل المصاحبة للصوم. أو إنهم اتخذوا الصوم غاية في ذاتها، بينما هو مجرد وسيلة توصل إلى غاية. والغاية هي إعطاء الفرصة للروح.

إن الصوم هو فترة روحيات مركزة.

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

أيام الصوم هي أيام للطاقة الروحية وفترة تخزين.

فمن عمق الروحيات التي يحصل عليها في الصوم، يأخذ الصائم طاقة روحية تسنده في أيام الإفطار. فالذي يكون أميناً لروحياته في الصوم الكبير مثلاً، يحصل على خزين روحي يقويه أيام الخمسين المقدسة حيث لا صوم ولا مطانيات...

ولكي يكون صوم الإنسان روحياً، عليه بالملاحظات الآتية:

١ - يكون الصوم روحانياً في هدفه ودوافعه:

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

٢ - يكون الصوم فترة للتوبة ونقاوة القلب:

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

٣ - يكون الصوم فترة غذاء روحي ببرنامج روحي قوي:

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

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

وفي الصوم فضائل يرتبط بعضها ببعض الآخر.

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

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

كما يرتبط الصوم بفضائل تتعلق بغرض الصوم.

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

www.RabEIMagd.com

فائدة الصوم للجسد

لصوم فوائد عديدة للجسد، نذكر بعضاً منها فيما يلي:

١ - الصوم فترة راحة لبعض أجهزة الجسد:

إنها فترة تستريح فيها كل الأجهزة الخاصة بالهضم والتمثيل، كالمعدة والأمعاء والكبد والمرارة، هذه التي يرهقها الأكل الكثير، والطعام المعقد في تركيبه وبخاصة الأكل المتواصل أو الذي في غير مواعيد منتظمة، كمن يأكل ويشرب بين الوجبات، في الضيافات وفي تناول المسليات والترفيهات وما أشبهه. فترتك أجهزة هذه إذ يدخل طعام جديد يحتاج إلى هضم، على طعام نصف مهضوم، على طعام أوشك أن ينهي هضمه...! أما في الصوم في خلال فترة الانقطاع تستريح أجهزة الجسم هذه. وفي تناول الطعام تصلها أطعمة خفيفة لا تتعبها. وكذلك يريحنا في الصوم تدريب (عدم الأكل بين الوجبات). وما أجمل أن يعود الصائم هذا التدريب، ويتخذ كمنهج دائم حتى في غير أوقات الصوم، إلا في الحالات الاستثنائية. من فوائد الصوم أيضاً للجسد أن:

٢ - الطعام النباتي يريح من مشكلة الكولسترول.

ما أخطر اللحوم بشحومها ودهونها في زيادة نسبة الكولسترول في الدم، وخطر ذلك في تكوين الجلطات، حتى أن الأطباء يشددون جداً في هذا الأمر، ويقدمون النصائح في البعد عن دسم اللحم والبيض والسمن وما إلى ذلك، حرصاً على صحة الجسد، وبخاصة بعد سن معينة وفي حالات خاصة. وينصحون أيضاً بالطعام النباتي، ويحاولون على قدر الطاقة إرجاع الإنسان إلى طبيعته الأولى وإلى طعام جنة عن... ومن فوائد الصوم أيضاً للجسد أنه:

٣ - بالصوم يتخلص الصائم من السمنة والبدانة والترهل.

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

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

إن الصائم الذي يضبط نفسه لا يحتاج إلى ريجيم.

والصوم كعلاج روحي، أسمى من العلاج الجسدي، لأنه في نفس الوقت يعالج الروح والجسد والنفس معاً... ليت الإنسان يصوم بهدف روحي، من أجل محبته لله، وسينصلح جسده تلقائياً أثناء صومه. فهذا أفضل من أن يصوم بأمر الطبيب لكي ينقص وزنه...

حقاً إنها لمأساة، أن الإنسان يقضي جزءاً كبيراً من عمره، يربي أنسجة لجسمه، ويكس في هذا الجسم دهوناً وشحوماً... ثم يقضي جزءاً آخر من عمره في التخلص من هذه الكتل التي تعب كثيراً في تكوينها واقتنائها...!

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

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

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

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

٤- الصوم يساعد على علاج كثير من الأمراض.

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

وقد ذكر هذا العالم أن الصوم يساعد على طرد السموم من الجسم (التكسينات)، التي على الرغم من أن كثيراً منها يتخلص منه الجسم بعمليات الإخراج المختلفة، إلا أن جزءاً قد يبقى يصلح الصوم لطرده... ويقول هذا العالم أيضاً إن الجسم في صومه، إذ لا يجد ما يكفيه من غذاء، تتحلل بعض أنسجته، وأولها الدهون والشحوم والأنسجة المصابة والمتقيحة، وهكذا يتخلص منها الجسد. وقد وجد هذا العالم أن الصوم الانقطاعي الطويل المدى، بنظام خاص، يعالج كثيراً من الأمراض. وإني أعرض بحثه للدراسة كراي لعالم أختبر ما ورد في كتابه... هل هناك فوائد أخرى يقدمها الصوم للجسد؟ نعم:

٥- الصوم يجعل الجسد خفيفاً ونشطاً.

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

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

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

إن دانيال والثلاثة فتية لم يأكلوا لحمًا من مائدة الملك، واكتفوا بأكل البقول فصارت صحتهم أفضل من غيرهم (دا ١: ١٥).

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

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

الذي يتعب الجسد ليس هو الصوم، بل الأكل.

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

لذلك يجب أن تتحرروا من فكرة أن الصوم يتعب الصحة.

إنها فكرة خاطئة، ربما نبتت أولاً من حنو الأمهات الزائد على صحة أبنائهن، حينما كانت الأم تقترح إذ ترى ابنها سميناً وممتلئاً الجسم، وتظن أن هذه هي الصحة! بينما يكون السمين أضعف صحة من الرفيع. حنو الأمهات الخاطيء كان يمنع الأبناء من الصوم، أو كان يخيفهم من الصوم. ونقول إنه حنو خاطيء، لأنه لا يهتم بروح الابن كما يهتم بجسده، كما لو كانت أولئك الأمهات أمهات لأجسادهن فقط. وفي إشفاق الأم على جسد ابنها كانت تهتم بغذاء هذا الجسد، دون أن تلتفت إلى غذاء روحه!

ومع ذلك سمعنا عن أطفال قديسين كانوا يصومون.

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

وكذلك القديس الأنبا شنودة رئيس المتوحدين الذي كان في طفولته يعطي طعامه للرعاة ويظل منتصباً في الصلاة وهو صائم حتى الغروب وهو بعد في التاسعة من عمره.

كان الصوم للكل كباراً وصغاراً، منحهم جميعاً صحة وقوة.

وقد خلص أجسادهم من الدهن والماء الزائدين.

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

قد تحفظ اللحوم فترة طويلة بلا تعفن، إذا شوحوها (فدوها) أي عرضوها للحرارة التي تطرد ما فيها من ماء وتذيب ما فيها من دهن، فتصبح في جفاف يساعد على حفظها. إلى حد ما، هكذا كانت أجساد القديسين بالصوم، بلا دهن، بلا ماء زائد، فلم يجد التلف طريقاً إليها... ولكن لماذا نركز على الجسد؟ هل الصوم فضيلة للجسد فقط؟

نوع الطعام

تحدثنا في الصوم عن الجوع وفترة الانقطاع، بقى أن أذكركم عن نوع الطعام. ويهمني هنا أن أذكركم بقول دانيال النبي عن صومه:

"لم أكل طعاماً شهياً" (دا ١٠ : ٣).

لذلك إن صمت، وأعطيت جسدك ما يشتهي، لا تكون قد صمت بالحقيقة. إيعد إن من المشتبهات لكي تقهر جسدك وتخضعه لإرادتك. لا تطلب صنفاً مختاراً بالذات، ولا تطلب أن تكون طريقة صنع الطعام بالأسلوب الذي يذ لك. وإن وضع أمامك -دون أن تطلب- صنف من الذي تحبه نفسك، لا تكثر منه في أكلك... ولا أريد أن أقول لك كما قال أحد الآباء القديسين "إن وضع أمامك طعام تشتهي، فافسده قليلاً ثم كله". ولعله يقصد بإفساده، أن تضيف عليه كمثال شيئاً يغير طعمه... على الأقل: مثل هذا الصنف المشتهى، لا تأكل كل ما يقدم لك منه. وكما قال أحد الآباء "إرفع يدك عنه ونفسك ما تزال تشتهي". أي أن جسدك يطلب أن يكمل أكله من هذا الصنف، وأنت تضبط نفسك وتمنعها عنه.

هنا ونقف أمام أسئلة كثيرة يقدمها البعض:

هل النباتين والمسل الصناعي يحل أكله في الصوم أم لا؟ هل الجبنة الديمكس طعام صيامي أم فطاري؟ هل السمك نأكله في هذا الصوم أم لا نأكله؟ ما رأيك في الشوكولاته الصيامي؟... الخ أسئلة كثيرة يمكن الإجابة عنها من جهة تركيب هذه الأطعمة، ويمكن من ناحية أخرى أن تبحث روحياً: فالسمن النباتي، إن كانت مجرد زيت نباتي مهرج تكون طعاماً نباتياً يتفق مع حرفة الصوم. أما إن كنت تأكلها شهوة منك في طعم السمن، فالأمر يختلف: تكون من الناحية الشكلية صائماً، ومن الناحية الروحية غير مستفيد.

ونحن لا نريد أن نأخذ من الصوم شكلياته.

كذلك الجبنة الديمكس، المقياس هو: هل يوجد في تركيبها عنصر حيواني؟ هذا من الناحية الشكلية. ولكن روحياً: هل أنت تحب الجبنة وتحرص على أكلها منفذاً رغبات جسدك في الصوم؟ وكذلك بالنسبة للشوكولاته الصيامي: هل أنت تشتهي هذا الصنف بالذات؟ ولماذا لا تستبدله بكوب من الكاكاو؟ أما السمك، فهو أصلاً طعام حيواني. وقد صرح به للضعفاء الذين لا يحتملون كثرة الأصوام. ولكن لا يصرح به في أصوام الدرجة الأولى. ومع ذلك:

إن اشتهى جسدك سمكاً في الصوم، أي صوم، فلا تعطه.

ليس فقط السمك، بل كل المشتبهات مهما كانت حلالاً. لأنك في الصوم تضبط شهواتك. ليس الزواج حلالاً؟ ولكن الصائمين يبعدون عن المعاشرات الجسدية في الصوم ضبطاً لأنفسهم (١ كور ٧: ٥). بل هكذا فعل أيضاً الملك داريوس الأممي (دا ٦ : ١٨).

تدريبات خاصة بالتوبة

لأن الصوم هو بلا شك فترة توبة. وتدريبات التوبة كثيرة نذكر منها:

التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المحبوبة.

وكل إنسان يعرف تمامًا ما هي الخطية التي يضعف أمامها، ويتكرر سقوطه فيها، وتتكرر في غالبية اعترافاته. فليتخذ هذه الخطايا مجالاً للتدرب على تركها أثناء الصوم. وهكذا يكون صومًا مقدسًا حقًا.

وقد يتدرب الصائم على ترك عادة ما.

مثل مدمن التدخين الذي يتدرب في الصوم على ترك التدخين

أو المدمن مشروبًا معينًا، أصبح عادة مسيطرة لا يستطيع تركها، كمن يدمن شرب الشاي والقهوة مثلاً. أو الذي يصبح التفرج على التلفزيون عادة عنده تضيع وقته وتؤثر على قيامه بمسؤولياته. كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريباً على تركه

وقد يتدرب على تركه خطية كالغضب أو الإهانة.

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

وما أسهل أن يضع أمامه آيات خاصة بالخطية.

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

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

وكلما تجوع وتشتهي الأكل، بكت نفسك

وقل لها: حينما تتركين هذه الخطية، سوف أسمح لك بالأكل. هوذا الكتاب يقول "إن الذي لا يعمل لا يأكل" (٢تس ٣: ١٠). وأنت لم تعملي عمل التوبة اللائق بالصوم، أو اللائق بقلب هو مسكن الله وبخ نفسك وقل لها: ما فائدة امتناعي عن الأكل، إن كنت لم أمتنع بعد عن هذه الخطية التي تفصلني عن الله، ولا ينفعني صومي كله.

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

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

واسكب نفسك أمام الله، وقل له: نجني يا رب من هذه الخطية. أنا معترف بأنني ضعيف في هذه النقطة بالذات، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت. ارحم يا رب ضعفي وعجزتي. لا أريد أن أنتهي من هذا الصوم، قبل أن تنتهي هذه الخطية من حياتي. اجمع آيات الكتاب الخاصة بهذه الخطية، وضعها أمامك، لتتلوها باستمرار.

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

وقل: مادام الصوم يخرج الشياطين حسب قول الرب، فليته يخرج الشياطين التي تحاربنى في خطايا معينة،
دائمًا أضعف أمامها... ليته يخرج مني خطاياي مادام هو مع الصلاة يخرج الشياطين.

www.RabEIMagd.com

تدريب الصلاة

اهتم في أيام الصوم أن تزيد برنامج صلواتك. فلا تقتصر على صلوات الأجنبة أو الوضع العادي لك في الصلاة. وإنما نضع أمامك التاريب الآتية، لتستخدمها حسب إمكانياتك:

١ - تدريب الصلاة في الطريق:

يمكن أن تكون سائرًا في الطريق، وقلبك منشغل مع الله، إما بمزمور، أو بصلاة خاصة، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلى الله، كأن تقول له:
يا رب اغفر لي، لا تحسب عليّ آثامي. إرحمني يا رب كعظيم رحمتك. نجني يا رب من ضعفاتي، أعطني قوة. اجعلها يا رب أيام مباركة، بارك أيام هذا الصوم. أعطني يا رب فترة أفضيها معك. أربط يا رب قلبي بك. إملأني يا رب من محبتك. أعطني يا رب نعمة، أعطني معونة. أعطني يا رب حياة مقدسة، أعطني قلبًا نقيًا. إغسلني يارب فأبيض أكثر من الثلج. يارب نقي. يارب نجني. احفظني من كل شر. اشترك في العمل معي. كرحمتك يا رب ولا كخطاياي...
درب نفسك على أمثال هذه الصلوات، وأنت في الطريق، أو وأنت في طرق المواصلات. المهم أن تشغل قلبك بالله... وهناك أيضًا:

٢ - تدريب الصلاة وسط الناس:

سواء كنت في اجتماع، أو مع أصدقائك، أو مع أفراد الأسرة، أو وسط الناس في أي مكان، أرفع قلبك إلى الله بأية عبارة. وهكذا تكون ساكنًا، وقلبك يشغل من الداخل، في شركة مع الروح القدس. لأن الإنسان الصامت يمكن أن يكون مخزنًا لأسرار الله. وكما يقول الشيخ الروحاني "سكت لسانك، لكي يتكلم قلبك...".

٣ - تدريب الصلاة أثناء العمل:

العمل اليدوي يساعد كثيرًا على امتزاجه بالصلاة، كما كان آباؤنا في عمل أيديهم. وهكذا يختلف عن الأعمال اليدوية التي يقوم بها أهل العالم. وحتى لو كان عملك فكريًا بحثًا، بين الحين والآخر أرفع قلبك إلى الله ولو بصلاة قصيرة جدًا كأن تقول: إبتقت إليك يا رب. لا أريد أن أتغرب كثيرًا عنك. اجعلني أعمل من أجلك. بارك كل ما أعمله. أحبك يارب من كل قلبي وأشتاق إليك. أسبح اسمك القدوس أثناء عملي. حلو اسمك ومبارك، في أفواه قديسين. أشكرك يا رب من كل قلبي. كن معي. اشترك في العمل معي... لا تجعل العمل يفصلني عن الصلة الدائمة بك. لا شيء يفصلني عن محبة المسيح...

٤ - تدريب التأمل في الصلوات:

خذ صلوات المزامير مثلاً، وباقي صلوات الأجنبة، مجالاً لتأملك الروحي. وهكذا عندما تصلبها يكون ذلك بعمق. وكذلك صلوات القداس والتسبحة، حتى يكون لها تأثيرها في قلبك عندما تسمعها.

٥ - تدريب الاستمرار في الصلاة:

درب نفسك على أنه كلما تجد صلواتك قاربت على الانتهاء، حاول أن تطيلها بعض الوقت، ولو دقيقتين. المهم أنك لا تسرع بالانتهاء من الصلاة والانصراف من حضرة الله. قاوم نفسك واستمر ولو قليلاً جدًا. ثم استأذن الرب واختم صلواتك.

٦ - تداريب نقاوة الصلاة وروحانيتها:

وهي تداريب كثيرة جدًا. منها الصلاة بفهم، وبعمق، وبحرارة ورغبة. والصلاة بانتضاع وانسحاق. والصلاة بلا طياشة بلا سرحان. وإن لم تستطع ذلك، أدخل في التريب التالي وهو:

٧- تدريب الصلاة لأجل الصلاة:

قيل لمار اسحق "كيف نتعلم الصلاة؟" فقال "بالصلاة"...
ولا شك أن الصلاة -كأي عمل روحي- هي "عطية صالحة نازلة من فوق من عند أبي الأنوار" (بع ١: ١٧). فاطلبها إذن منه، كما طلبها التلاميذ قائلين "علمنا يا رب أن نصلي" (لو ١١: ١).
قل له: أعطني يا رب أن أصلي. أعطني خلوة خلوة معك. أعطني الكلام الذي أقوله لك. أعطني الرغبة في الصلاة. وأعطني الحب الذي أحبك به فأصلي. أعطني الحرارة التي في الصلاة. وأعطني الدموع والخشوع. أنا يا رب لا أعلم كيف أصلي، فعلمي. وامنحني المشاعر اللائقة بالصلاة. وتحدث أنت معي يا رب فأحدثك....

٨- تدريب الصلاة لأجل الآخرين:

لا تكن صلاتك في الصوم من أجل نفسك فقط. إنما ترب أيضًا على الصلاة من أجل الآخرين. كم من أناس طلبوا إليك أن تصلي لأجلهم، ولم تفعل. تذكر ذلك في الصوم. كم من أشخاص تشعر بحاجتهم إلى الصلاة، لأنهم في مشكلة، أو في ضيقة، أو مرض، أو هم محتاجون من أجل حياتهم الروحية. صل من أجل هؤلاء ومن أجل الذين رقدوا...
صل من أجل الكنيسة، ومن أجل سلامة البلد، ومن أجل الخير العام، ومن أجل الذين لا يعرفون الله، من أجل الملحدِين والمستهترين وغير المؤمنين. صل لأجل ملكوت الله على الأرض.
إنه تدريب جميل أن تصلي لأجل غيرك. وبوجه خاص:

٩- تدريب الصلاة لأجل المسيئين:

إنه أمر الهي أكثر من كونه تريبًا، إذ يقول الرب "صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويطردونكم" (مت ٥: ٤٤). إنها فرصة أن ترب نفسك على تنفيذ هذه الوصية أثناء الصوم.
صل أن يغفر الله لهؤلاء المسيئين، وأن ينقذهم مما هم فيه. وصل من أجل محبتهم لك ومحبتك لهم، حتى لا يتغير قلبك من جهمهم بسبب إساءتهم لك. أطلب لهم الخير. وصل أن ينقذك الرب من إهانتهم في فكرك أو أمام الناس.

طبيعي أنك تصلي لأجل أحبائك والأجمل أن تصلي لأجل هؤلاء.

قل له: إحفظهم يا رب. خلصهم. اغفر لهم. أعطني نعمة في أعينهم. وأعطني أن أحبهم كسائر أحبائي. اجعل قلبي نقيًا من جهمهم.

١٠- تداريب أخرى للصلاة:

- أ- درب نفسك على التذكير في الصلاة، وأن يكون الله هو أول من تكلمه في يومك، ولو بعبارة قصيرة. أشركك يا رب. اجعله يلرب يومًا مباركًا. أعطني يومًا مقدسًا أرضيك فيه...
- ب- درب نفسك على ترديد صلوات القديسين. ابحث عنها وصل بها.
(صلوات الأنبياء موجودة في الكتاب وفي طقس سبت النور)
- ج- اقرأ الكتب التي تعطيك حرارة روحية وتجعلك تصلي بحرارة.
- د- صل قبل كل عمل، وقبل كل زيارة ومقابلة.

مہ
فہرستان



www.Rabelmagd.com