

# بين الانسان النباتي، المتكشف والصائم!

القس شموئيل القس شمعون شموئيل

## مقدمة

الصوم، الصوم، هو الامتناع من المأكل والانفطام عن الآسيات<sup>1</sup> أو منع الجسد من الأغذية والأشربة الدنيوية، وكف النفس عن التصرف في الشرور<sup>2</sup>، يقابله باللغة اللاتينية كلمة *νηστεια* "نيستيا"، والتي تعني إمساك الانسان لنفسه، أو ضبط النفس بعفة عن بعض الأمور غير الموافقة، وأولها الأطعمة والشرور<sup>3</sup>.

في اللغة العربية فإن الصوم مصدر للفعل صام، فيشير إلى حالة الإمساك عن شيء، كالمشي، الفعل، الحركة، الكلام أو عن الأكل والشرب وغير ذلك<sup>4</sup>.

## إشارات الصوم في الكتاب المقدس

كتابياً<sup>5</sup>، فإن الصوم يشير إلى إذلال النفس (لا 16: 29)، (مز 35: 13)، والتوجه إلى الله " فوجهت وجهي إلى الله السيد طالبا بالصلاة والتضرعات، بالصوم والمسح والرماد " (دا 9: 3)، أو تعليم الهي بخصوص الخبز الحقيقي " فأذلك وأجاعك وأطعمك المن الذي لم تكن تعرفه ولا عرفه أبائك، لكي تعلمك أنه ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل ما يخرج من فم الرب يحيا الإنسان"، أو طلب الصفح عن خطا ما " ولما سمع أخاب هذا الكلام، شق ثيابه وجعل مسحاً على جسده، وصام واضطجع بالمسح ومشى بسكوت"، أو تفتيح القلب للنور الالهي " لا تخف يا دانيال، لأنه من اليوم الأول الذي فيه جعلت قلبك للفهم ولإذلال نفسك قدام إلهك، سمع كلامك، وأنا أتيت لأجل كلامك" (دا 10: 12)، والرجوع إلى الله بكل القلب (يوئ 2: 12)، أو دعوة إلى الفرح " ومتى صمتم فلا تكونوا عابسين" (مت 6: 16).

وقسم آباء الكنيسة الصوم إلى قسمين، الخارجي وهو الانقطاع عن الطعام، والباطني الانقطاع عن الشرور<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> Bahlule, Hassano Bar, Lexicon Syriacum. 1901, pp 1660.

<sup>2</sup> Smith R. Payne, Thesaurus Syriacus, Oxonii, e typographeo Clarendoniano, 1879-1901, V1, p3379

<sup>3</sup> مجلة التراث الارثوذكسي، معاني الصوم، نوفمبر 2011.

<sup>4</sup> الرازي، مختار الصحاح، حرف الصاد، ج 1 ص 180 و 181.

<sup>5</sup> معجم اللاهوت الكتابي، دار المشرق، 1986، الصوم، نسخة اونلاين.

<sup>6</sup> عبيدشوع، الجوهرة، ترجمة لويس ساكو (البطريك)، ص 28.

## بين الطعام النباتي والحيواني

نقرأ أولاً في سفر التكوين، أن طبيعة غذاء آدم وحواء في الفردوس، كان نباتياً فقط، رغم وجود الحيوانات، إلا أنه لم تكن هناك ذبائح حيوانية،<sup>7</sup> فقال الله للإنسان "كل بقل يبزر بزرّاً على وجه كل الأرض، وكل شجر فيه ثمر شجر يبزر بزرّاً لكم يكون طعاماً" (تك 1: 29)، وإن هذا الترتيب شمل النهي عن تناول ثمار "شجرة معرفة الخير والشر" (تك 2: 17) في إشارة ضمنية إلى الصوم.

بعد الطوفان، وفي أيام نوح، نجد أول إشارة إلى قيام الإنسان بتناول اللحوم وبدأ شرب الخمر، فقد سمح الله للإنسان بالتمتع باللحم، حينما فقد رجاء الكمال<sup>8</sup> فقد قال الله لنوح وبنيه: "كل دابة حية تكون لكم طعاماً، كالعشب الأخضر دفعت إليكم الجميع" (تك 9: 3)، ونقرأ أيضاً أن نوح هو أول من صنع الخمر وسكر منها "وابتداً نوح يكون فلاحاً وغرس كرماً، وشرب من الخمر فسكر وتعرى داخل خبائه" (تك 9: 20 – 21).

وهكذا نجد، أن سكان الأرض كانوا نباتيين، لفترة تصل إلى قرابة 1500 سنة،<sup>9</sup> من زمن آدم إلى الفترة ما بعد الطوفان. وحتى بعد أن سمح الله للإنسان في تناول اللحوم، إلا أنه وضع شروطاً على تناوله "لحما بحياته، دمه، لا تأكلوه" (تك 9: 4)، أي يجوز لهم أن يأكلوا اللحم ولكن ليس الدم، لأن "نفس الجسد هي في الدم" (لا 17: 11) و "لا تأكل نفس منكم دماً" (لا 17: 12)، وحتى في العهد الجديد نجد إشارة إلى هذه القيود أيضاً "أن تمتنعوا عما ذبح للأصنام، وعن الدم" (أع 15: 29).

التناوب بين الطعامين، النباتي والحيواني، تكرر مرة أخرى بعد أن تحرر بنو إسرائيل من عبودية مصر وخروجهم إلى البرية، فقد أرادت العناية الإلهية أن يكون نبات "المن" (خر 16: 31)، طعاماً للشعب، إلا أن التذمر على هذا الطعام، وتذكر الشعب لـ "قدور اللحم" (خر 16: 3) في مصر، سبب في تحويل طعامهم إلى طيور "السلوى" (خر 16: 13).

وهكذا نجد سبب الامتناع عن تناول المنتجات الحيوانية،<sup>10</sup> يعود إلى إعادة النظر إلى العلاقة الافتراضية للإنسان مع الحيوان، وإعادته إلى سلامه الأول ورسم صورة متحررة للحياة

<sup>7</sup> St. Basil the Great's Homily on Fasting (1-3) chapter 3 (Accessed on 21/2/2018).

<http://www.johnsanidopoulos.com/2011/03/st-basil-greats-homily-on-fasting-1-of.html>

<sup>8</sup> St. Basil the Great's Homily on Fasting (1-3) chapter 5 (Accessed on 21/2/2018).

<http://www.johnsanidopoulos.com/2011/03/st-basil-greats-homily-on-fasting-1-of.html>

<sup>9</sup> Gersh, Akiara, Adam and Eve were Vegan. (Accessed on 23/2/2018).

<http://blogs.timesofisrael.com/adam-and-eve-were-vegan-and-a-whole-bunch-of-israelis-are-too/>

<sup>10</sup> كوستي، بندلي، لماذا الصوم هو انقطاع عن أكل الحيوان ومشتقاته، (Accessed on 21/2/2018)

<http://www.costibendaly.org/cms/content/index/id/287>

واستباق للوضع الفردوسي الذي رسم في سفر التكوين، وهذه الصورة، يمكن إيجادها في نبوة إشعيا " فيسكن الذئب مع الخروف، ويربض النمر مع الجدي، والعجل والشبل والمسنن معاً، وصبي صغير يسوقها" (اش 11: 6).

## الصوم عمل توبوي ورحمة

نقرأ في سفر اللاويين شيئاً عن الصوم يتجاوز معنى الانقطاع عن الطعام، حيث يطلب الله تذلل النفوس، كفريضة دهرية للتطهير من جميع الخطايا (لا 16: 29-30)، وفي الاصحاح الثامن والخمسين من إشعيا، نرى ارتباط الصوم بأعمال البر والرحمة "أليس هذا صوماً أختاره: حل قيود الشر، فك عقد النير، وإطلاق المسحوقين أحراراً، وقطع كل نير. أليس أن تكسر للجائع خبزك، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك؟ إذا رأيت عرياناً أن تكسوه." (اش 58: 6-7). وهكذا نرى الصوم، تربية إيمانية روحية، وترفع عن الأمور الدنيوية، يزداد بها الإنسان تقرباً إلى الله، والله يزداد بها تقديساً من الإنسان، من خلال أعمال توبة ورحمة. هذا الامتناع طوعي عن الطعام لأجل أهداف روحية<sup>11</sup>، هو أحد مفاتيح النجاح الروحية التي تضعه الكنيسة لابنائها.

## مسيرة التأملات الليتورجية في فترة الصوم الكبير

فبين صوم يسوع أربعين يوماً وتجربته في البرية (مت 4: 1-2) وبين زيارة مريم المجدلية إلى القبر الفارغ (يو 20: 1-19) تدور ليتورجية القراءات الإنجيلية لكنيسة المشرق، المرتبة لصياغة الحياة الروحية في فترة الصوم الكبير<sup>12</sup>، حثاً على التوبة وتمهيداً للمصالحة والفصح والاعتناء بذبيحة الأفخارستيا التي رسمها مخلصنا يسوع المسيح، في العشاء السري.

إذا ما استثنينا قراءات العهد القديم ورسائل بولس، فإن مسيرة التأملات لأيام الأحاد والأيام الرئيسية الأخرى في فترة الصوم الكبير، تمر عبر الاحداث التالية:<sup>13</sup>

1. الأحد الأول من الصوم، الصوم في البرية (مت 3: 16 – 4: 12)
2. الأحد الثاني من الصوم، الحذر من الأنبياء الكذبة (مت 7: 28)
3. الأحد الثالث من الصوم، التواضع والملكوت (مت 20: 17-29).
4. الأحد الرابع من الصوم، مثل الابنين والكرم (مت 21: 23 – للنهاية)
5. أربعماء منتصف الصوم، المسيح هو الخبز الحي (يو 6: 51-70)
6. الأحد الخامس من الصوم، الوعد بحلول الروح القدس (يو 7: 37 – 8: 12-21)
7. الأحد السادس من الصوم، الراعي الصالح والأجير (يو 9: 39 – 10: 22)

<sup>11</sup> برنس، ديريك، متى صمت، المؤسسة الدولية للخدمات الإعلامية، 2007، ص 7

<sup>12</sup> حاضره، ديريك، متى صمت، المؤسسة الدولية للخدمات الإعلامية، 2012، pp 44-83

<sup>13</sup> نفس المصدر السابق



هذه الحماسة في زمن الصوم الكبير تنبها إلى ضرورة الاستلها من روحانية الصلوات، لكي نعيش من خلالها التذلل، التوبة والغفران، باعتبارها وقوداً روحية أساسية لمسيرتنا نحو الفصح والقيامة.

## الصوم وعيش الملكوت

ان إخضاع كل الأشياء في فترة الصوم إلى الله، وتحريرنا من الروابط الأرضية، غاية كبرى. **"اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره، وهذه كلها تزداد لكم"** (مت 6: 33)، تدفعنا كصائمين للبحث بعيداً عن احتياجات الجسد، عن الملكوت الموجود في داخلنا (لو 17: 21). ولكي نعيش هذا الملكوت، فإنه علينا أن نعتاد التطهير الداخلي من **"الخطايا المستترة"** (مز 19: 12) وباستمرار. يقول القديس اسحق النينوي **"إن السلم إلى الملكوت مخفى فيك وفي نفسك، فغص في عمق ذاتك بعيداً عن الخطيئة وهناك ستجد الدرجات التي يمكن أن تصعد بها"**.<sup>17</sup> هذه الدورة بين الأرض والسماء، دشنها يسوع المسيح بتجسده، موته، قيامته وصعوده، لتبدأ بعدها دورة حياة المسيحي الأبدية بالتتابع، من المعمودية إلى القيامة، لغرض العبور الكامل للإنسان القديم **"نفساً حية"** إلى الإنسان الجديد **"روحاً محياً"** (1كو 15: 45)، ففي العهد القديم، رأينا كيف دخلت الخطيئة إلى البشرية، وفي العهد الجديد رأينا كيف تحررت البشرية منها.

عصيان أبونا الأولين للوصية الإلهية في الفردوس، بالأكل من شجرة معرفة الخير والشر (تك 2: 17) أدخلتهما في حلقة الخطيئة من خلال تجاهل الصوم، وهذا الأمر جعل الكنيسة تنادي بأهميته فتعتبره زمناً استثنائياً وتصحيحياً، لمسيرة الإنسان. من هنا يتم التأكيد على حالة اليقظة الروحية في فترة الصوم، كاستنفار فكري وروحي لتعزيز ارادة الإنسان للتصدي للمكائد الجديدة للمجرب، فالصوم مراجعة ورجوع للذات من شفير الهاوية وتصحيح مسارها نحو المكان الأول الذي انطلق منه الإنسان، الفردوس. الأبرار سيستيقظون كما من نوم، ليجدوا الفردوس، وكأن صومهم حلماً، ليجدوا مائدة الملكوت مبسطة امامهم.<sup>18</sup>

## ليس بالخبز وحده يحيا الانسان

ان كان **"ملكوت الله ليس أكلاً وشرباً"** (رو 14: 17) فعلينا أن نعطي أمر احتياجنا الروحي الأولوية، والابتعاد عن مفهوم الصوم، كحالة انقطاع عن الطعام فقط، لأنه وقاية للنفس من الخطايا، وهنا ندرك الفرق بين خبز الكلمة الإلهية وخبز الطعام البشري، بين **"خبزنا كفافنا أعطنا اليوم"** (مت 6: 11) وبين **"بعرق وجهك تأكل خبزاً"** (تك 3: 19). الصوم تذكير لنا أنه **"ليس بالخبز وحده يحيا الانسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله"** (مت 4: 4)، لذلك تحتفل كنيسة المشرق في فترة الصوم الكبير، بثلاثة أنواع من المراسيم الافخارستية، القداس

<sup>17</sup> بروك، سيباستيان، حكمة القديس اسحق النينوي، نقله الى العربية الاب (المطران) حبيبي النوفلي، 2013، ص 8.

<sup>18</sup> مطر، روفائيل (الاب)، منظومة الفردوس، الكسليك 1980 ص 24-25.

الكامل، أيام أسابيع الأسرار ورتبة تناول البسيطة<sup>19</sup> والتي تقوم بها الكنيسة، يومياً، في الأسابيع، الأولى، منتصف الصوم والأخير، لكي تربط الكنيسة الصائم بالافخارستيا، تربط جوعه بـ "خبز الحياة الذي نزل من السماء" (يو 6: 41)، الذي يقبت الجسد والروح ويؤهله للحياة الأبدية.

### بين أن نكون نباتيين، متقشفين أو صائمين

نحن لسنا نباتيين في أصوامنا، رغم انقطاعنا عن المنتجات الحيوانية، ولسنا نتبع عملية تقشف، كالتالي تلجأ إليها الدول والأفراد عندما تسوء أحوالهم الاقتصادية وتشح مواردهم.

الإنسان النباتي يستطيع أن يحصل على كل ما يحتاجه جسمه، من الأغذية النباتية، بدون أدنى شعور له، بالجوع أو الضعف، ودون الحاجة إلى أي منتج حيواني. والإنسان المتقشف يستهدف الحد من أسرافه ومقاومة عجزه المالي من أجل الادخار.

نحن صائمون وصومنا غير مرتبط بالأطعمة النباتية، فقط، لأنه لنا حياة مسيحية نعيشها ونحن سائرون في رحلة انتماء مثمرة إلى الله من خلال "البنوة" (غل 3: 26) فنعيش الصوم كفترة إصغاء إلى الله "من له أذنان للسمع، فليسمع" (مت 11: 15)، (مر 4: 9)، (لو 8: 8)، ورحلة اهتداء تحت قيادة الروح القدس (رو 8: 14) وهو بروحانيته هذه، تذكير لنا للتأمل والتزهد بما وراء الانقطاع عن الأكل، لكي لا نعمل للقوت الفاني، بل للقوت الباقي للحياة الأبدية (يو 6: 27)، فنحن لا نعيش لكي نأكل، بل نأكل لكي نعيش. الحب والصوم والصلاة إخوة محبوبون وأولاد لأم واحدة مقدسة التي هي المعرفة التي تتجمع من الأعمال الروحانية التي تكون لأجل حب المسيح.<sup>20</sup>

هناك فرق بين أن نكون نباتيين وبين أن نكون صائمين، وهذا الأمر نجده جلياً في أصوام كنيسة المشرق التي أوضحت أن الصوم بمعناه الخارجي الطقسي هو انقطاع أو امتناع عن الطعام إلى المساء بعد صلاة الرمش (المساء)، ويجري بعدها تناول الأطعمة غير الحيوانية،<sup>21</sup> أي هو انقطاع تام يعقبه طعام نباتي، وليس تناول الأطعمة النباتية فقط طيلة فترة الصوم.

دلائل الانقطاع التام عن الطعام، يذكرها لنا إنجيل لوقا عن المسيح "ولم يأكل شيئاً في تلك الأيام. ولما تمت جاع أخيراً" (لو 4: 2) أي أن المسيح انقطع عن الطعام في فترة صومه.

الصوم ليس هروباً من المنتجات الحيوانية، باتجاه الأطعمة النباتية والتناول منها بشراهة، فعدم الإحساس بجوع اخوتنا المساكين، الأعضاء معنا في جسد واحد رأسه المسيح، يفقدنا

<sup>19</sup> اسحق، جاك (المطران)، الصلاة الليتورجية على مدار السنة الطقسية لكنيسة المشرق الكلدانية – الأثرية، بغداد 2011، ص 121.

<sup>20</sup> غريغوريوس (القدّيس)، الميمر الرابع، الآباء الحاذقون في العبادة، الجزء الثاني، ص 13

<sup>21</sup> الخوري، أبريم فيليبس (الأب)، الأصوام الفرضية والأصوام الاختيارية في قوانين كنيسة المشرق، مجلة كنيسة بيت كوشي، العدد 5، 2017.

الكثير من البركات. فامتلاء الجسد من الطعام قد يقويه في صراعه ضد الروح "لأن الجسد يشتهي ضد الروح والروح ضد الجسد" (غل 5: 17)، فيجب أن نتمثل ببسوع المسيح الذي جاع في صومه (مت 4: 2)، (لو 4: 2)، والتحكم من ناحية الشراهة والأكل الزائد والتبذير، لأنها قد تعتبر بطلاناً لصومنا، وقد سبق لدانيال في صومه أن أشار إلى أنه لم يتناول، "طعاماً شهياً" (دا 10: 3)، وعلى مثال سيدنا المسيح في معجزة تكثير الخبز والسمك، أمر بجمع ما فضل من كسر في اثنتي عشرة قفة (مت 14: 20)، ولهذا السبب، تثار في فترة الصوم الكبير، مسألة صيام المؤمنين أيام الأحاد لوجود قوانين واضحة تشير إلى عدم الصيام في هذا اليوم<sup>22</sup>. عدم الصيام في هذا اليوم يدل على عدم "الانقطاع التام عن الأكل إلى المساء" في أحاد الصوم الكبير وأنه يجب تناول الأطعمة النباتية بعد القداس صباحاً، وليس الحيوانية، طيلة ذلك اليوم<sup>23</sup>. أيام الصوم هي أيام حزن لذلك لا نصوم أيام الأحاد لأنها أيام فرح<sup>24</sup>.

### الصوم، مقاسمة مع الآخر

يقول القديس مار أفرام، لنفرج في فترة الصوم عن المتضايقين لكيلا تزداد ضدنا الضيقات، لا يمكننا أن نفهم الصوم من دون المجانية والاقتسام الذي أشار إليهما يسوع كأساس للرحمة والحب، فما أخذناه مجاناً كعطية إلهية، نعطيه مجاناً (مت 10: 8)، واقتسام الثوب والطعام مع "من ليس له" (لو 3: 11)، صدقة مطلوبة، "والصدقة ترتبط بالصدق والصدقة والمحبة"<sup>25</sup>. الطعام الزائد، ليس لنا، "والثوب الذي في خزانتك، ولا تلبسه، ليس لك، هو يجعل دينونتك قاسية. هذا ما عرفه الغني الذي نسي لعازر عند بابه. ومتى عرفه؟ حين صار في الجحيم"<sup>26</sup>.

كلمة "أبانا" (مت 6: 9) التي نصلّيها في الصلاة الربية، تقودنا لكي نفهم سر المسيح وانفتاحه المطلق في أفقيين: عمودي مع أبينا السماوي، وأفقي مع إخوتنا البشر. هذان البعدان، نجدهما في جواب يسوع المسيح للناموسي الذي جاء يمتحنه بخصوص الوصايا الثقيلة والخفيفة، فقال له: "تحب الرب إلهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك ومن كل قدرتك هذه هي الوصية الأولى، وثانية مثلها هي تحب قريبك كنفسك" (مر 12: 30 - 31). بناء علاقة روحية مع الله، "غير المنظور" يجب أن لا يتقاطع مع ترجمة البعد الاجتماعي مع الآخر "المنظور". الانفتاح على الآخر، جانب مهم في الصوم، على المحتاجين، النازحين والمهجرين قسراً، فيكون لهم الصائم قلباً أيضاً ينبض بمحبة المسيح.

<sup>22</sup> عبد يشوع، مختصر القوانين السهندوسية، الفصل 5، قانون 11

<sup>23</sup> الخوري، أبريم فيلبس (الأب)، الأصوام الفرضية والأصوام الاختيارية في قوانين كنيسة المشرق، مجلة كنيسة بيت كوشي، العدد 5، 2017.

<sup>24</sup> المؤلف المجهول، عرض الطقوس الكنسية، المجلد الأول ص 62.

<sup>25</sup> الفغالي، بولس (الخورأسقف)، الصوم زمن صدقة، موقع مؤلفات الخورأسقف بولس الفغالي (Accessed 17-2-2018)

<https://boulosfeghali.org/2017/frontend/web/index.php>

<sup>26</sup> نفس المصدر السابق (Accessed 17-2-2018)

## التمسك بشكليات الصوم

نحن مطالبون بأن نكون نوراً يلهج أكثر للمسيح، نوراً أرضياً للنور السماوي وها هو الصوم الكبير، يعطينا هذه الفرصة، لذا علينا أن نحذر من مخاطر التمسك بالشكليات، من محاولات سرقة هذا النور من خلال صور مزيفة للتقوى "لهم صورة التقوى، ولكنهم منكرون قوتها. فأعرض عن هؤلاء" (2 تيمو 3: 5). الصوم الشكلي لا ينبع من أعماق القلب وسبق أن حذرنا المسيح منها، عندما قال "ومتى صمتم فلا تكونوا عابسين كالمرائين، فإنهم يغيرون وجوههم لكي يظهروا للناس صائمين" (مت 6: 16). يجب أن لا تغيب عنا، أن الغلبة بربنا يسوع المسيح" (1 كو 15: 57)، وعلى مثاله في غيرته على الهيكل، علينا أن نكون مستعدين لدخول هيكل أجسادنا لقلب موائد المتاجرة التي تاجرنا بها بالربا، ولكي لا يكون صيامنا مفوضاً، علينا أن نحترس على ما يخرج من لساننا وفكرنا وقلبنا، أكثر مما يدخل إلى جوفنا، وعلى ما يدخل أسماعنا ويلقى أمام أعيننا، أكثر مما نحرمه من أطعمة! فالعين تزني، كما قال الرسول بطرس (2 بط 2: 14)، وبنات أفكارنا تكون خطيئة إن ترجمناها إلى فعل سيء على أرض الواقع، فلا فرق بين خطيئة الزنا بالفعل والزنا بالتفكير (مت 5: 27) وهكذا مع حواسنا، فخطايا الفكر والقلب ليست أقل فداحة من خطايا الفعل والقول.

من الضروري أن نجعل "البواب يسهر" (مر 13: 34)، "النار لا تنتشب في الحطب المبلل، والتأجج إلى الله لن يوقد في القلب الذي يحب الشهوات"<sup>27</sup>. فليس الصوم مراقبة لطعامنا، بقدر ما هو مراقبة شرهنا، شهواتنا وأفكارنا وأفعالنا السيئة والتكفير عنها، فأعداء الإنسان هم ثلاثة، الشيطان والجسد والعالم، والأسلحة ضدها هي أيضاً ثلاثة، الصلاة ضد الشيطان، والصوم ضد الجسد، والصدقة ضد العالم، وتبقى الواجبات الثلاثة، لله وللإنسان وللقرية<sup>28</sup>.

## الصوم ليس حماية غذائية

من الملاحظ أن الإنسان يتبع وصية الصوم إن فرضت عليه من قبل أطباء<sup>29</sup> أو إذا رغب في اتباع جدول حماية غذائية، ونراه لا يبالي إذا فرضته الكنيسة، حتى لو كان ليوم واحداً، فمئات الملايين يتبعون حماية غذائية، لتنقية أجسادهم من الدهون والسموم والتي ترسبت في أجسادهم نتيجة الإفراط في تناول الطعام فينفقون أموالاً طائلة، للتخلص من أوزانهم، مما تناولوه زائداً عن حاجتهم الجسدية.

من المهم أن ندرك الفرق بين الحرمان من أطعمة معينة وبين الزهد، فالصوم ليس نظاماً غذائياً صارماً، ولا هو نظام حماية غذائية للتخلص من الأوزان الزائدة. رغم فوائده للصحة

<sup>27</sup> بروك، سيستيان، حكمة القديس اسحق النينوي، نقله الى العربية الاب (المطران) حبيبي النوفلي، ص 19.

<sup>28</sup> برصوم، أفرام الأول (البطريك)، التحفة الروحية في الصلاة الفرضية، حلب 2007، ص 16

<sup>29</sup> St. Basil the Great's Homily on Fasting (1-3) chapter 4 (Accessed on 21/2/2018).

<http://www.johnsanidopoulos.com/2011/03/st-basil-greats-homily-on-fasting-1-of.html>



الجسدية فإن الصوم لا يتعلق بالصحة البدنية لأنه مع الحب والصلاة، ينقي الجسد ويلطف غلاظته وينقي العقل من الصدأ<sup>30</sup>، وهو الطريق إلى التوبة والتواضع والقداسة.<sup>31</sup> غياب التوبة العميقة عن مسيرة الصوم، باعتبارها أم النور وكل من يولد منها تنبت له أجنحة تساعد على التحليق إلى العلى مع الروحانيين<sup>32</sup>، يكسب القلب قسوة ويحصر صومنا في برنامج فقدان الوزن بالحمية النباتية، فهو ليس فترة موسمية يقوم بها المؤمن بواجباته المفروضة عليه بل رحلة تنقلنا من حالة روحية إلى حالة أسمى، وهو من القداسة بحيث لا يجوز فيه، الدعوى والتحويل والتعريس.<sup>33</sup> الصوم ليس معاقبة لجسد الانسان لانه هناك أشياء يجب ان نتخلى عنها تتزامن مع فترة التخلي عن الطعام " الحسد والخصام والافتراء والظنون الرديئة" (1 تي 6: 4) إضافة الى " خبث وكل مكر والرياء والحسد وكل مذمة" (1 بط 2: 1).

### الصوم يقتلع الشهوة والشراهة

يقول الأسقف مار اسحق النينوي "كما أنه من بذار عرق الصوم ينبت سنبل العفة، كذلك أيضاً من الشبع يتولد الفسق، ومن الامتلاء النجاسة.<sup>34</sup> الملاحظات حول صوم الجوف باعتبارها غير كافية لتنظيم الأبعاد الروحية للصوم نجدها بوضوح في كتاب الخودرا، الكتاب الأساسي للسنة الطقسية في كنيسة المشرق، والذي يشير إلى الصوم باعتباره باب توبة الخطة<sup>35</sup>، ويؤكد أيضاً على أهمية صوم الجسد والنفس معاً<sup>36</sup>، والتشديد على كلام المسيح حول الصلاة والصدقة، للصوم.<sup>37</sup> ومن أن الصوم يقتلع الشهوة أو الشراهة، البخل والطمع والمجد الباطل.<sup>39</sup>

لا يخلو هذا الكتاب من الإشارة الى قوة الصوم عند أنبياء العهد القديم ورجاله، قبل استلامهم ومباشرتهم لرسالتهم، او لحفظهم أثناء التجارب، حيث أشار إلى صوم موسى قبل تسلمه الشريعة، وإيليا، قبل الصعود الى السماء، وكيف صار به يشوع برنون غالباً واستطاع أن يوقف الشمس، وبه سد دانيال أفواه الأسود، ونجّى الفتية الثلاث من أتون النار.<sup>40</sup>

<sup>30</sup> برصوم، أفرام الأول (البطريك)، التحفة الروحية في الصلاة الفرضية، حلب 2007، ص 13.

<sup>31</sup> Kent D. Berghuis, Christian Fasting: A Theological Approach (Richardson, TX: Biblical Studies Press, 2007, pp308.

<sup>32</sup> راهب من السريان، مع يوحنا سابا على دروب الرب، ص25.

<sup>33</sup> ابن الطيب، فقه النصرانية 2، السنودس المجتمع في اللاذقية قانون 52 ص 70

<sup>34</sup> السرياني، تادرس، ميامر مار اسحق السرياني ونسكيات القديس باسيليوس، الجزء الأول ص 63.

<sup>35</sup> كتاب الصلاة لمدار السنة، كتاب المصاحف، المجلد 1، ص 292، 1961، 72، 292، 72.

<sup>36</sup> نفس المصدر السابق، صفحة 283.

<sup>37</sup> نفس المصدر السابق، صفحة 145.

<sup>38</sup> نفس المصدر السابق، صفحة 266.

<sup>39</sup> نفس المصدر السابق، صفحة 314.

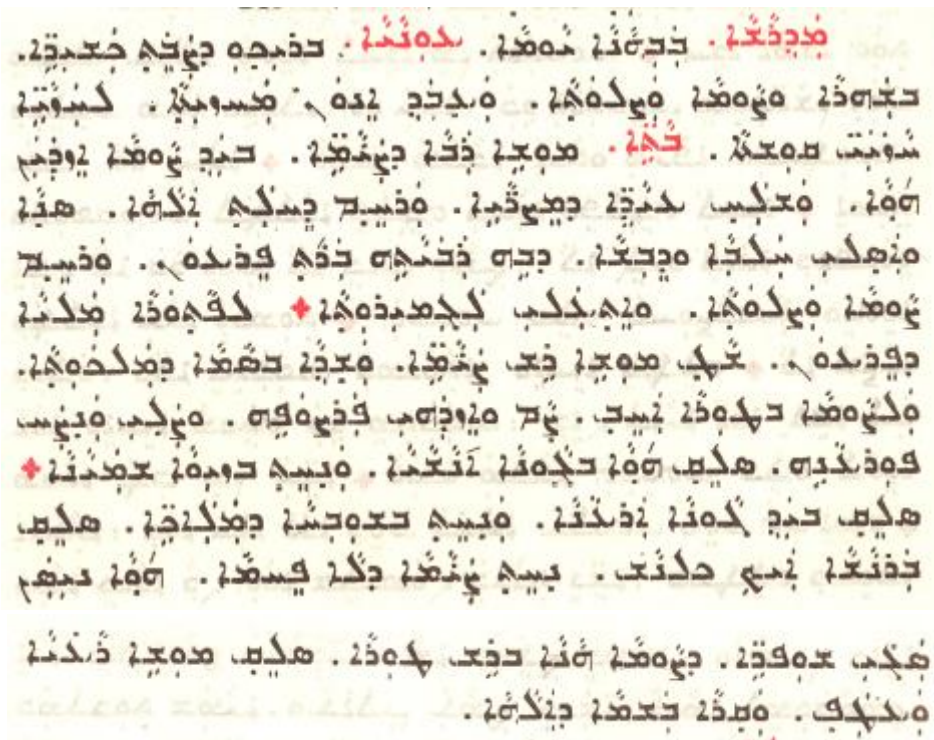
<sup>40</sup> كتاب الصلاة لمدار السنة، كتاب المصاحف، المجلد 1، ص 344، 1961، 72، 344، 72.

كما تبرز في الكتاب ايضاً، أهمية الصوم القلبي، حيث يمتدح أهل نينوى وتوبتهم عندما صام فتيانهم عن الحليب وفتياتهم بالدموع، وكيف كان صومهم من القلب.<sup>41</sup>

نقرأ في الأحد الثالث من الصوم المدراس التالي:

"مبارك من زين المجتهدين، بالسهر والصوم والصلاة وجعلهم مرآة للناظرين الى الحق. موسى كبير الصائمين والذي تزين بالصوم، وترك عادات المصريين وأحب مخافة الله، كره وأبغض الحليب والعسل، الذي ربه به ابنة فرعون واحب الصوم والصلاة فأرتفع الى الكمال. ازدرى موسى، رئيس الصائمين، بالمائدة المملوءة لفرعون، وترك وليمة المملكة واحب الصوم على الجبال، صام فأثير شكله، صلى، فظفر في مكافاته. صعد بلون بشري ونزل بضياء سماوي.

صعد بلون أرضي، ونزل بمجد الملائكة، صعد إنسان مثل كل انسان، ونزل صائماً لا مثيل له، صار مثل شهر نيسان، جماله وافر، بالصوم على الجبل. صعد موسى راعياً وعاد ونادى باسم الرب".<sup>42</sup>



41 كتاب الصلاة لمدار السنة، حلاوة سنة 1961، ص 236، حلاوة سنة 1961، ص 236، حلاوة سنة 1961، ص 236. pp317, v2, 1961.  
42 نفس المصدر السابق، صفحة 235-236.