

Fasting الصوم

Fr. Jacob Nadian
St. Bishoy Coptic Orthodox Church

مقدمة

يصف لنا الكتاب المقدس في متي 17، ومرقس 9، ولوقا 9، منظرًا جميلاً لتجلي السيد المسيح مع موسى وإيليا في صورة جميلة لثلاثة يضيئون بنور مجيد وهم ممن أتقنوا الصوم.

فندكر مثلاً قول الكتاب عن موسى النبي، فيقول:

✠ "وكان (موسى) هناك عند الرب أربعين يوماً وأربعين ليلة لم يأكل خبزاً ولم يشرب ماء، فكتب على اللوحين كلمات العهد الكلمات العشر. وكان لما نزل موسى من جبل سيناء ولوحا الشهادة في يد موسى عند نزوله من الجبل إن موسى لم يعلم إن جلد وجهه صار يلعب في كلامه معه" (خروج 34: 28)

ويقول عن إيليا:

✠ "واضطجع (إيليا) ونام تحت الرتمة وإذا بملاك قد مسه وقال: قم وكل. فتطلع وإذا كعكة رصف وكوز ماء عند رأسه. فأكل وشرب ثم رجع فاضطجع. ثم عاد ملاك الرب ثانية فمسه وقال: قم وكل لأن المسافة كثيرة عليك. فقام وأكل وشرب وسار بقوة تلك الأكلة أربعين يوماً وأربعين ليلة إلى جبل الله حوريب" (1 ملوك 19: 5-8)

أما عن السيد المسيح، فيقول الكتاب:

✠ "فبعدها صام (السيد المسيح) أربعين يوماً وأربعين ليلة جاع أخيراً" (متي 4: 2)

وواضح من هذه الآيات أن قهر الجسد بالصوم أعطي فرصة لتجلى الروح والجسد أيضاً. ولهذا فقد أسس الله فكرة الصوم منذ بدء الخليقة وهذا واضح من منع آدم وحواء من أكل صنف معين من شجرة معينة:
✠ "وأوصى الرب الإله آدم قائلًا: من جميع شجر الجنة تأكل أكلاً. وأما شجرة معرفة الخير والشر فلا تأكل منها لأنك يوم تأكل منها موتاً تموت" (تكوين 2: 16-17)

وبالامتناع عن الأكل، يرتفع الإنسان فوق مستوي الجسد ومستوي المادة وهذا واضح من الآيتين التاليتين:
✠ "فأرأت المرأة أن الشجرة جيدة للأكل وإنها بهجة للعيون وأن الشجرة شهية للنظر. فأخذت من ثمرها وأكلت وأعطت رجلها أيضاً معها فأكل. فأنفتحت أعينهما وعلما أنهما عريانان، فخاطا أوراق تين وصنعا لأنفسهما مآزر" (تكوين 3: 6-7)

✠ "ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله" (متي 4: 4، لوقا 4: 4، تثنية 8: 3)

ولهذا فقد صام الرسل والأنبياء في العهدين القديم والجديد.

ففي العهد القديم:

✠ "فسال داود الله من أجل الصبي وصام داود صوماً ودخل وبات مضطجعاً على الأرض" (2 صموئيل 12: 16)

✠ "أذلت بالصوم نفسي" (مزمور 35: 13)

✠ "وأبكيت بصوم نفسي" (مزمور 69: 10)

✠ "ركبتاي ارتعشتا من الصوم" (مزمور 109: 24)

✠ "فوجهت وجهي إلى الله السيد طالباً بالصلاة والتضرعات، بالصوم والمسح والرماد" (دانيال 9: 3)
✠ "فقالوا لي إن الباقيين الذين بقوا من السبي هناك في البلاد هم في شر عظيم وعار وسور أورشليم منهمد وأبوابها محروقة بالنار. فلما سمعت هذا الكلام جلست وبكيت ونحت أياماً وصمت وصليت أمام إله السماء"
(نحميا 1: 3-4)

✠ "ولكن الآن يقول الرب: ارجعوا إلي بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوح. ومزقوا قلوبكم لا ثيابكم. وارجعوا إلى الرب إلهكم لأنه رؤوف، رحيم، بطيء الغضب وكثير الرأفة ويندم على الشر" (يونيل 2: 12-13)
✠ "وكانت نبية حنة بنت فنونيل من سبط أشير وهي متقدمة في أيام كثيرة قد عاشت مع زوج سبع سنين بعد بكورتها. هي أرملة نحو أربع وثمانين سنة لا تفارق الهيكل عابدة بأصوام وطلبات ليلاً ونهاراً" (لوقا 2: 37)

وفي العهد الجديد، قال السيد المسيح:

✠ "فقال لهم يسوع هل يستطيع بنو العرس أن ينوحوا ما دام العريس معهم؟ ولكن ستأتي أيام حين يرفع العريس عنهم فحينئذ يصومون" (متي 9: 15)
✠ "وأما هذا الجنس فلا يخرج إلا بالصلاة والصوم" (متي 17: 21)

وقد صاموا فعلاً وكان صوم الرسل هو أقدم وأول صوم في الكنيسة المسيحية. وقد قيل عن الرسل:
✠ "ثم في الغد فيما هم يسافرون ويقتربون إلى المدينة، صعد بطرس على السطح ليصلي نحو الساعة السادسة. فجاج كثيراً واشتهى أن يأكل" (أعمال 10: 9-10)
✠ "وبينما هم يخدمون الرب ويصومون، قال الروح القدس: افرزوا لي برنابا وشاول للعمل الذي دعوتهما إليه. فصاموا حينئذ وصلوا ووضعوا عليهما الأيدي ثم أطلقوهما" (أعمال 13: 2-3)
✠ "وانتخبنا (بولس وبرنابا) لهم قسوساً في كل كنيسة ثم صليا بأصوام واستودعاهم للرب الذي كانوا قد آمنوا به" (أعمال 14: 23)
✠ "في ضربات، في سجون، في اضطرابات، في أعاب، في أسهار، في أصوام" (2 كورنثوس 6: 5)
✠ "في تعب وكد، في اسهار مراراً كثيرة، في جوع وعطش، في أصوام مراراً كثيرة، في برد وعري" (2 كورنثوس 11: 27)

نوع الطعام في الصوم

لقد خلق الله الإنسان والحيوان نباتيين منذ البداية حين قال:
✠ "فخلق الله الإنسان على صورته، على صورة الله خلقه، ذكراً وأنثى خلقهم. وباركهم الله وقال لهم أثمروا واكثروا واملأوا الأرض وأخضعوها وتسلطوا على سمك البحر وعلى طير السماء وعلى كل حيوان يدب على الأرض. وقال الله إني قد أعطيتكم كل بقل يبزر بزرّاً على وجه كل الأرض وكل شجر فيه ثمر شجر يبزر بزرّاً، لكم يكون طعاماً. ولكل حيوان الأرض وكل طير السماء وكل دبابة على الأرض فيها نفس، وكان كذلك. ورأى الله كل ما عمله فإذا هو حسن جداً. وكان مساء وكان صباح يوماً سادساً" (تكوين 1: 27-31)

وبعد طرد الإنسان من الجنة بقي نباتياً حيث قال له السيد الرب:
✠ "وتأكل عشب الحقل" (تكوين 3: 18)

ولم يصرح الرب للإنسان بأكل اللحم إلا بعد فلك نوح:
✠ "كل دابة حية تكون لكم طعاماً، كالعشب الأخضر دفعت إليكم الجميع. غير أن لحماً بحياته دمه لا تأكلوه"
(تكوين 9: 3-4)

وعندما قاد الرب شعبه في البرية، أطعمه طعاماً نباتياً، إذ أعطاهم المن الذي وصفه الكتاب المقدس:
✠ "ودعا بيت إسرائيل اسمه منا وهو كبزر الكزبرة ابيض وطعمه كرقاق بعسل" (خروج 16: 31)

ولما صرح لهم باللحم، فعل ذلك بغضب لأنهم طلبوه بشهوة شديدة وكانوا يأكلونه بشهوة أشد:
 ✚ "واللغيف الذي في وسطهم اشتبهى شهوة فعاد بنو إسرائيل أيضاً وبكوا وقالوا: من يطعمنا لحماً... وللشعب
 تقول: تقدسوا للغد فتأكلوا لحماً لأنكم قد بكيتم في أدنى الرب، قائلين من يطعمنا لحماً. إنه كان لنا خير في
 مصر، فيعطيك الرب لحماً فتأكلون. تأكلون لا يوماً واحداً ولا يومين ولا خمسة أيام ولا عشرة أيام ولا عشرين
 يوماً. بل شهراً من الزمان حتى يخرج من مناخركم ويصير لكم كراهة لأنكم رفضتم الرب الذي في وسطكم
 وبكيتم أمامه قائلين: لماذا خرجنا من مصر... وإذ كان اللحم بعد بين أسنانهم قبل أن ينقطع، حمى غضب الرب
على الشعب وضرب الرب الشعب ضربة عظيمة جداً. فدعي اسم ذلك الموضع قبروت هتاوة لأنهم هناك دفنوا
 القوم الذين اشتبهوا" (عدد 11: 4-34)

وهناك العديد من الأمثلة على الصيام النباتي:
 ✚ "وخذ أنت لنفسك قمحاً وشعيراً وفولاً وعدساً ودخناً وكرسنة، وضعها في وعاء واحد واصنعها لنفسك خبزاً
كعدد الأيام التي تتكى فيها على جنبك ثلاث مئة يوم وتسعين يوماً تأكله" (حزقيال 4: 9)
 ✚ "جرب عبيدك عشرة أيام، فليعطونا القطاني لتأكل وماء لنشرب" (دانيال 1: 12)
 ✚ "لم أكل طعاماً شهياً ولم يدخل في فمي لحم ولا خمر ولم ادهن حتى تمت ثلاثة أسابيع أيام" (دانيال 10: 3)

دخناً = ذرة بيضاء، نبات حبه صغير يقدم طعاماً للطيور والدجاج
كرسنة = نوع من الحبوب شبيهه بالعدس

ولهذا الصوم النباتي العديد من الفوائد:

1. فهو فترة لراحة لبعض أجهزة الجسد من الأكلات الصعبة الهضم
2. راحة من مشاكل الكولسترول
3. راحة من السمنة والبدانة والترهل
4. علاج للعديد من الأمراض والسموم
5. يجعل الجسد خفيفاً ونشطاً
6. يقوي الجسد ووظائفه الذهنية
7. يعطي فرصة لانطلاق الروح لتتعلق في السمائيات

ولهذا فقد علمنا رب المجد:
 ✚ "اعملوا لا للطعام البائد بل للطعام الباقي، للحياة الأبدية الذي يعطيكم ابن الإنسان لأن هذا الله الآب قد ختمه"
 (متى 6: 27)

وفي هذا أيضا يقول معلمنا بولس الرسول:
 ✚ "فان الذين هم حسب الجسد فيما للجسد يهتمون ولكن الذين حسب الروح فيما للروح. لان اهتمام الجسد هو
 موت، ولكن اهتمام الروح هو حياة وسلام. لان اهتمام الجسد هو عداوة لله، إذ ليس هو خاضعاً لناموس الله
 لأنه أيضاً لا يستطيع. فالذين هم في الجسد لا يستطيعون أن يرضوا الله. وأما أنتم فلستم في الجسد بل في
 الروح، إن كان روح الله ساكناً فيكم. ولكن إن كان أحد ليس له روح المسيح، فذلك ليس له. وإن كان المسيح
 فيكم، فالجسد ميت بسبب الخطية وأما الروح فحياة بسبب البر. وإن كان روح الذي أقام يسوع من الأموات
 ساكناً فيكم فالذي أقام المسيح من الأموات سيحيي أجسادكم المائتة أيضاً بروحه الساكن فيكم. فإذا أيها الأخوة
 نحن مديونون ليس للجسد لنعيش حسب الجسد. لأنه أن عشتم حسب الجسد فستموتون ولكن إن كنتم بالروح
 تميون أعمال الجسد فستحيون. لان كل الذين ينقادون بروح الله فأولئك هم أبناء الله" (رومية 8: 5-14)

الأصوام الباطلة والمرفوضة

1. الصوم الذي لكسب مديح الناس

✠ "ومتى صمتم فلا تكونوا عابسين كالمرانين فإنهم يغيرون وجوههم لكي يظهروا للناس صانمين. الحق أقول لكم إنهم قد استوفوا أجرهم. وأما أنت فمتى صمت، فادهن رأسك واغسل وجهك، لكي لا تظهر للناس صائماً بل لأبيك الذي في الخفاء. فأبوك الذي يرى في الخفاء يجازيك علانية" (متى 6: 16-18)

2. الصوم المملوء بالفخر والكبرياء

✠ "وقال لقوم واثقين بأنفسهم أنهم أبرار ويحتقرون الآخرين هذا المثل. إنسانان صعدا إلى الهيكل ليصليا، واحد فريسي والآخر عشاري. أما الفريسي فوقف يصلي في نفسه هكذا: اللهم أنا أشكرك إني لست مثل باقي الناس الخاطفين الظالمين الزناة ولا مثل هذا العشاري. أصوم مرتين في الأسبوع وأعشر كل ما اقتنيه. وأما العشاري فوقف من بعيد لا يشاء أن يرفع عينيه نحو السماء، بل قرع على صدره قائلاً: اللهم ارحمني أنا الخاطيء. أقول لكم إن هذا نزل إلى بيته مبرراً دون ذلك. لأن كل من يرفع نفسه يتضع ومن يضع نفسه يرتفع" (لوقا 18: 9-12)

3. الصوم لهدف خاطئ

✠ "ولما صار النهار صنع بعض اليهود اتفاقاً وحرموا أنفسهم قائلين: إنهم لا يأكلون ولا يشربون حتى يقتلوا يوليس. وكان الذين صنعوا هذا التحالف أكثر من أربعين" (أعمال 23: 12-13)

4. الصوم بدون توبة

✠ "هكذا قال الرب لهذا الشعب: هكذا أحبوا أن يجولوا، لم يمنعوا أرجلهم. فالرب لم يقبلهم. الآن يذكر إثمهم ويعاقب خطاياهم. وقال الرب لي: لا تصل لأجل هذا الشعب للخير. حين يصومون لا اسمع صراخهم وحين يصعدون محرقة وتقدمة، لا أقبلهم. بل بالسيف والجوع والوبأ أنا أفنيهم" (أرميا 14: 10-12)

5. الصوم البعيد عن الرحمة والصدقة

✠ "يقولون لماذا صمنا ولم ننظر؟ ذللنا أنفسنا ولم تلاحظ! ها أنكم في يوم صومكم توجدون مسرة وبكل أشغالكم تسخرون. ها إنكم للخصومة والنزاع تصومون، ولتضربوا بلكمة الشر. لستم تصومون كما اليوم لتسمع صوتكم في العلاء. أمثل هذا يكون صوم اختاره؟ يوماً يذلل الإنسان فيه نفسه. يحني كالأسلة رأسه. ويفرش تحته مسحاً ورماداً. هل تسمى هذا صوماً ويوماً مقبولاً للرب؟ أليس هذا صوماً اختاره: 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 عرباناً أن تكسوه وأن لا تتغاضي عن لحمك" (أشعيا 58: 3-7)

6. الصوم الذي ليس لأجل الله

مثل الرجيم وأوامر الدكتور الطبية والمنظر واحتياجات العمل. والله لا يمنع هذه الأمور ولكن يجب أن يكون السبب لله.

فضائل ومشاعر في الصوم

1. الصوم تصحبه التوبة، فهو فترة حب والتصاق بالله. فيه نرتفع عن الأرضيات لنتذوق السمائيات.
2. الصوم تصحبه الصلاة والعبادة الروحية البعيدة عن المظاهر والإدانة.
3. الصوم مصحوب بالتذلل والبكاء والندم عن كل شيء خير كان يمكن عمله ولم نعمله.
4. الصوم يصحبه اعتكاف وصمت حتى نستطيع أن نسمع صوت الله في حياتنا.
5. الصوم هو صوم اللسان والفكر والقلب لكي نقدم أنفسنا ذبيحة طاهرة أمام الله.
6. الصوم يصحبه ضبط النفس واحتمال الآخرين داخل البيت وخارجه.
7. الصوم يصحبه الزهد والمطانيات وحب الصدقة وحب الناس.

أسئلة عن الصوم

سؤال: ما معنى الآية: "قدسوا صوما نادوا باعتكاف" (يونيل 1: 14، 2: 15)

الإجابة: كلمة "تقديس" كانت في أصلها يونانية تعني "التخصيص" مثل:

✠ "قدس لي كل بكر، كل فاتح رحم من بني إسرائيل من الناس ومن البهائم، انه لي" (خروج 13: 2)

✠ "أذكر يوم السبت لتقدسه" (خروج 20: 8)

✠ "فيصنعون ثياباً مقدسة لهرون أخيك ولبنيه ليكهن لي" (خروج 28: 4)

وهكذا فإن تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب. فتكون أيام الصوم للرب للصلاة والتسبيح والتمجيد. وإن لم يكن ممكناً أن تخصص الصوم للرب فعلي الأقل خصص الهدف، أي السلوك والمحبة والوداعة والكلمة الطاهرة... الخ.

سؤال: ما معنى الآيات

✠ "فلا يحكم عليكم أحد في أكل أو شرب أو من جهة عيد أو هلال أو سبت. التي هي ظل الأمور العتيدة وأما

الجسد فللمسيح" (كولوسي 2: 16)

✠ "ولكن الروح يقول صريحاً انه في الأزمنة الأخيرة يرتد قوم عن الإيمان تابعين أرواحاً مضلة وتعاليم شياطين. في رياء أقوال كاذبة موسومة ضمائرهم. مانعين عن الزواج وأميرين أن يمتنع عن أطعمة قد خلقها

الله لتتناول بالشكر من المؤمنين وعارفي الحق" (1 تيموثاوس 4: 1-3)

الإجابة: كما هو واضح من الآية فإن الكتاب المقدس لم يقل "يحكم عليكم أحد في صوم" كما يشيع هذا الفكر غير

الأرثوذكس ولكنه قال "فلا يحكم عليكم أحد في أكل أو شرب" ويقصد بهذا المحرمات في الأطعمة بالنسبة لليهود كأصناف الطعام التي كانوا ينجسونها. وقد أكد هذا المعنى أيضاً القديس بطرس في قصة هداية كرنيليوس لما رأي

ملاءة عظيمة وعليها كل أنواع الأطعمة:

✠ "ثم في الغد فيما هم يسافرون ويقتربون الى المدينة، صعد بطرس على السطح ليصلي نحو الساعة السادسة.

فجاج كثيراً واشتهى ان يأكل، وبينما هم يهينون له وقعت عليه غيبة. فرأى السماء مفتوحة وانا نازلاً عليه

مثل ملاءة عظيمة مربوطة بأربعة أطراف ومدلاة على الارض. وكان فيها كل دواب الارض والوحوش

والزحافات وطيور السماء. وصار إليه صوت: قم يا بطرس، اذبح وكل. فقال بطرس: كلا يا رب، لاني لم أكل

قط شيئاً دنساً او نجساً. فصار إليه أيضاً صوت ثانية: ما طهره الله لا تدنسه أنت. وكان هذا على ثلاث مرات.

ثم ارتفع الإناء ايضا إلى السماء" (أعمال 10: 9-16)

وأيضاً ظهر بعض الهراطقة الذين حرموا الزواج وأكل اللحم وغيره مثل المونتانيين وهؤلاء حرمتهم الكنيسة وشجبت

كل ما نشروه من بدع. فدانيال مثلاً أكل القطني وامتنع عن باقي الأطعمة. وكذلك يوحنا المعمدان والثلاثة فتيه

القديسين وغيرهم كثيرين.

سؤال: لماذا لا يكون الصوم في الخفاء وهل يوجد تعليم كتابي عن الصوم الجماعي؟

الإجابة: هناك أمثلة كثيرة للصوم الجماعي في الكتاب المقدس مثل:

✠ "فقلت استير أن يجابو مردخاي. اذهب، اجمع جميع اليهود الموجودين في شوشن وصوموا من جهتي ولا

تأكلوا ولا تشربوا ثلاثة أيام ليلاً ونهاراً. وأنا أيضاً وجواري نصوم كذلك وهكذا أدخل إلى الملك خلاف السنة،

فاذا هلكت هلكت هلكت" (استير 4: 15-16)

✠ "فامن أهل نينوى بالله ونادوا بصوم ولبسوا مسوحاً، من كبيرهم إلى صغيرهم" (يونان 3: 5)

✠ "وناديت هناك بصوم على نهر اهو لكي نتذلل أمام إلهنا، لنطلب منه طريقاً مستقيمة لنا ولأطفالنا ولكل ما

لنا" (عزرا 8: 21)

✠ "وفي اليوم الرابع والعشرين من هذا الشهر، اجتمع بنوا إسرائيل بالصوم وعليهم مسوح وتراب" (نحميا 9:

1)

✠ "ولكن الآن يقول الرب: ارجعوا إلي بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوح. ومزقوا قلوبكم لا ثيابكم، وارجعوا إلى الرب إلهكم لأنه رؤوف رحيم بطيء الغضب وكثير الرأفة ويندم على الشر. اضربوا بالبوق في صهيون. قدسوا صوماً. نادوا باعتكاف. اجمعوا الشعب. قدسوا الجماعة. احشدوا الشيوخ. اجمعوا الأطفال وراضعي الثدي. ليخرج العريس من مخدعه والعروس من حجرتها. لبيك الكهنة خدام الرب بين الرواق والمذبح ويقولوا: أشفق يا رب على شعبك ولا تسلّم ميراثك للعار حتى تجعلهم الأمم مثلاً. لماذا يقولون بين الشعوب أين إلههم" (يوئيل 2: 12-13)

سؤال: لماذا تحدد الكنيسة مواعيد للصوم ولا تتركه لكل فرد حسب قدرته

الإجابة: الصوم في مواعيد محددة هو تعليم كتابي، فقد حدد الرب في سفر زكريا النبي مثل هذه الأمور: ✠ "هكذا قال رب الجنود إن صوم الشهر الرابع وصوم الخامس وصوم السابع وصوم العاشر يكون لبني يهوذا ابتهاجاً وفرحاً وأعياداً طيبة. فأحبوا الحق والسلام" (زكريا 8: 19)

المراجع

1. الكتاب المقدس.
2. كتابات ومقالات وعظات قداسة البابا شنودة الثالث.
3. العديد من كتابات آباء الكنيسة والأنبا بيشوي مطران دمياط.