

## الخدام والصوم

الراهب القس بطرس البراموسي

=====

### المفهوم العام للصوم:

✠ الصوم هو حرمان من بعض الأطعمة، ويتدرج حتى يصبح زهدًا اختياريًا.  
✠ فهو ليس إضعافًا للجسد.. بل قمعًا وإذلالاً لإنعاش الروح.  
✠ وهو ليس فرضًا موضوعًا علينا، لكننا نمارسه لشعورنا بالاحتياج إليه من أجل شقاوتنا وجسدنا المشاغب.

✠ وهو لم يُتب للتكفير عن الذنوب والخطايا، ولكن لإعداد النفس لاقتبال الله .. إذ لا يوجد عمل ما يكفّر عن الخطايا سوى دم السيد المسيح المسفوك على عود الصليب.

### مركز الصوم في الحياة الروحية

#### في رأي القديسين:

✠ "إن جهاد الصوم ينبغي أن يتقدم كل الجهادات الأخرى في الحياة الروحية، لأنه هو الذي يهّدها الطريق".

✠ "كل جهاد ضد الخطية وشهواتها يجب أن يبتدئ بالصوم، خصوصًا إن كان الجهاد بسبب خطية داخلية" (القديس مار اسحق).

✠ "مُخلّصنا الصالح حينما أظهر نفسه للعالم عند الأردن ابتدأ من هذه النقطة.. فحينما اعتمد قاده الروح إلى البرية مباشرة وصام أربعين يومًا وأربعين ليلة .. وكل الذين يريدون أن يتبعوا خطواته عليهم أن يضعوا أساس جهادهم على مثال عمله" (القديس مار اسحق).

إن أول قضية وُضعت على طبيعتنا في البدء كانت ضد تذوق الطعام .. ومن هذه النقطة سقط أول جنسنا.. لذلك فإن أولئك الذي يجاهدون من أجل خوف الله يجب أن يبدأوا البناء من حيث كانت أول ضربة.

### مكانة الصوم عند آباء الكنيسة

إن كافة القديسين بلا استثناء مارسوا الصوم، وبرعوا فيه بعد أن أدركوا فوائده، ودوّنوا لنا اختباراتهم عنه في كتاباتهم.. بل دُعي بعضهم بـ "الصوامين".

✠ "لقد رُفينا من الفردوس الأرضي لأننا لم نصُوم.. فيجب أن نصوم لنرجع إلى الفردوس السمائي، لأن الصوم يرُد لنا الخسائر المُسببة عن عدم صوم آدم، ويُصالحنا مع الله" (القديس باسيليوس الكبير).

✠ "إن مَنْ كان بريئاً من كل خطية (السيد المسيح) صام أربعين يوماً.. وأنت أيها الخاطيء تكره هذا الصوم وتأباه!! ها هوذا صوماً من جديد يدوم مدة أربعين يوماً.. لا تزال السماء فيها هائلة علينا بأمواء النعم الإلهية.. وبه تغرق خطايانا وتحفظ قلوبنا الفضائل والقداسة" (القديس امبروسيو أسقف ميلانو).

✠ "الصوم هو بدء طريق الله المقدس. هو يتقدم كل الفضائل، بداية المعركة، جمال البنولية، حفظ العفة، أبو الصلاة، نبع الهدوء، م علم السكوت، بشير الخيرات" (القديس مار اسحق السرياني).

✠ "الكبير البطن أحلامه الرديئة تكدر قلبه، والذي ينقص من أكله يصير في كل وقت منتبهاً، لأن مثلما يظلم الجو من الضباب كذلك يظلم العقل إذا امتلأت من المأكولات" (القديس غريغوريوس رئيس متوحيدي قبرص).

## لماذا نصوم؟

### (1) كثرة المأكولات تحرك الشهوات:

الأقوياء الأشداء لديهم استعداد أكثر للغضب والقتل وربما الزنا.. وهذه الطاقة تخرج في صورة تصرفات عنيفة.. فالقصد من الصوم هو إذلال الجسم وإخضاعه.. فضلاً عن الحد من تغذيته. القديس يوحنا كاسيان:

✠ "حينما تمتلئ المعدة بكل أنواع الطعام فذلك يولد بذور الفسق، والعقل حينما يخبتق بثقل الطعام لا يقدر على توجيه الأفكار والسيطرة عليها".

✠ "فليس السكر من الخمر وحده هو الذي يذهب العقل، لكن الإسراف في كل أنواع المآكل يضعفه، ويجعله متردداً، ويسلبه كل قوته في التأمل النقي".

✠ "فإن كانت زيادة الخبز وحده أدت إلى مثل هذا السقوط السريع في الخطية عن طريق رذيلة الشبع، فماذا نقول عن أولئك الذين لهم أجسام قوية ويأكلون اللحم ويشربون الخمر بإفراط.. غير متكفين بما تتطلبه حاجة أجسادهم، بل ما تملح عليهم رغبة العقل المُلحّة".

## (2) الصوم لجام قوي للجسد:

✠ "لأنَّ الجَسَدَ يَشْتَهِي ضِدَّ الرُّوحِ والرُّوحُ ضِدَّ الجَسَدِ، وهذانِ يُقاوِمُ أَحَدُهُما الآخرَ، حتَّى تَفْعَلونَ ما لا تُريدونَ" (غل: 5: 17).

✠ "لأنِّي لستُ أَفْعَلُ الصَّالِحَ الَّذِي أُريدُهُ، بل الشَّرَّ الَّذِي لستُ أُريدُهُ فإيَّاهُ أَفْعَلُ. فَإِنْ كُنْتُ ما لستُ أُريدُهُ إيَّاهُ أَفْعَلُ، فلستُ بَعْدُ أَفْعَلُهُ أَنَا، بل الخَطِيئَةُ السَّاكِنَةُ فِيَّ. إِذَا أَجِدُ النَّاموسَ لي حينَما أُريدُ أَنْ أَفْعَلَ الحَسَنَى أَنْ الشَّرَّ حَاضِرٌ عِنْدِي. فَإِني أُسَرُّ بِناموسِ اللَّهِ بِحَسَبِ الإنسانِ الباطِنِ. ولكني أرى ناموساً آخرَ في أعضائي يُحارِبُ ناموسَ ذِهني، ويسببني إلى ناموسِ الخَطِيئَةِ الكائِنِ في أعضائي. ويحيي أنا الإنسانُ الشَّقِيُّ! مَنْ يُنقِذُنِي مِنْ جَسَدِ هذا الموتِ؟" (رو: 7: 19-24).

✠ "ليس لأن الله الرب وخالق الكون يجد منفعة في قعقة أمعائنا وخلو معدتنا والتهاب رئتنا.. ولكن لأن هذه هي الوسيلة لحفظ العفة" (القدّيس جيروم).

✠ "الصوم بالنسبة للشهوات كالماء بالنسبة للنار" (القدّيس يوحنا الأسيوطي).

## (3) الصوم هو بدء طريق الروح:

الإنسان مكوّن من روح وجسد، وبقدر ما يغلب أحدهما على الآخر.. بقدر ما يصبح روحانيًا أو جسديًا.

✠ "مُخَلِّصنا الصّالِح حينَما أظهر نفسه للعالم عند الأردنِ ابتداءً من هذه النقطة .. فحينَما اعتمد قاده الروح إلى البرية مباشرة وصام أربعين يوماً وأربعين ليلة .. وكل الذين يريدون أن يتبعوا خطواتهم عليهم أن يضعوا أساس جهادهم على مثال عمله" (القدّيس مار اسحق).

## (4) الصوم مُمهّد للفضائل والمواهب:

✠ "حينَما يبدأ الإنسان بعمل فلاحه البر بذاته، فأول عمل يعملهُ هو أن يصوم ، لأنه بدون النسك جميع فضائل فلاحه الذات مرتخية .. فالصلاة لا تكون نقية والأفكار لا تكون متقّية، والذهن لا يصفو والإنسان الخفي لا يتجدد... (القدّيس مار فيلوكسينوس).

## (5) الصوم مُهذّب للجسد ومُدرّب للحواس:

✠ يقول داود النبي: "أدَلَّتُ بالصَّوْمِ نَفْسِي" (مز: 35: 13).

✠ ويقول مُعلِّمنا بولس الرسول: "بل أقمعُ جَسَدِي وأستعبدُهُ" (1كو: 9: 27).

والقمع هو ما يحدث عادة في الثورات التي تقوم في الدول وضد الأمن العام.

✠ "لقد جرّب آباؤنا الصوم كل يوم فوجدوه نافعاً وموافقاً لنقاوة النفس ، ونهونا عن امتلاء البطن من أي طعام كان، حتى من الخبز البسيط أو من الماء أيضاً " (القديس يوحنا كاسيان).

✠ "إن فمًا تمنع عنه الماء لا يطلب خمرًا، وبطنًا تمنع عنها الخبز لا تطلب لحمًا" (القديسة سارة).

### (6) الصوم خير مُقوي للإرادة:

سبب سقوط الإنسان في الخطية هو ضعف إرادته إزاء الإغراءات الخارجية المختلفة.. والصوم - خاصة الإنقطاعي - هو في مقدمة الوسائل الفعّالة لتقوية الإرادة البشرية.. وفي الصوم نقوي إرادتنا على أن نمتنع عن بعض الأطعمة بإرادتنا.

### فوائد الصوم

#### (1) الروح تكون في حالة أقوى وقت الصوم:

في الصوم تكون صلواتنا أعمق ، وتأملاتنا أعمق، وتكون صلواتنا بالله أقوى.. وكل مناسبات وأعياد الكنيسة وأسرارها يسبقها أصوام.

#### (2) الصوم في وقت الضيق:

✠ صوم أستير الملكة وشعبها كله.. "اذهَبِ اجْمَعِ جَمِيعَ الْيَهُودِ الْمَوْجُودِينَ فِي شَوْشَنَ وَصُومُوا مِنْ جِهَتِي وَلَا تَأْكُلُوا وَلَا تَشْرَبُوا ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ لَيْلًا وَنَهَارًا . وَأَنَا أَيْضًا وَجَوَارِي نَصُومُ كَذَلِكَ. وَهَكَذَا أَدْخُلُ إِلَى الْمَلِكِ خِلَافَ السَّنَةِ. فَإِذَا هَلَكْتُ، هَلَكْتُ" (أس: 4: 16).

✠ صوم نحemia عندما عرف أن سور أورشليم منهدم وأبوابها محروقة بالنار.. "فقالوا لي : "إِنَّ الْبَاقِينَ الَّذِينَ بَقُوا مِنَ السَّبْيِ هُنَاكَ فِي الْبِلَادِ، هُمْ فِي شَرِّ عَظِيمٍ وَعَارٍ . وَسُورُ أُورُشَلِيمَ مُنْهَدَمٌ، وَأَبْوَابُهَا مَحْرُوقَةٌ بِالنَّارِ . فَلَمَّا سَمِعْتُ هَذَا الْكَلَامَ جَلَسْتُ وَبَكَيتُ وَنَحْتُ أَيَّامًا، وَصُمْتُ وَصَلَّيْتُ أَمَامَ إِلَهِ السَّمَاءِ" (نح: 1: 3-4).

#### (3) الصوم والخدمة:

أبرز منبّي هو السيد المسيح نفسه الذي بدأ خدمته بصوم أربعين يومًا.. كذلك الآباء الرسل صاموا.. "حِينَ يُرْفَعُ الْعَرِيسُ عَنْهُمْ، فَحِينَئِذٍ يَصُومُونَ فِي تِلْكَ الْأَيَّامِ" (مر: 2: 20).

### كيف أنمو في الصوم؟

#### (1) بضبط شهوات النفس:

الصوم وسيلة وليس غاية، فهو وسيلة لإخضاع الجسد وقهر ميوله المنحرفة وتدريب حواسه.

## (2) بالصوم الإنقطاعي:

لا يوجد صوم بدون انقطاع .. فترة الانقطاع هي المحور الرئيسي الذي يتركز عليه الصوم .. فقد ذُكر عن السيد المسيح أنه "جَاعَ أُخِيرًا" (مت: 4: 2).

## (3) بالتدلل:

الغرض من الصوم هو ضبط شهوات النفس وتهذيبها، ولذا فهو يَحْتَرِنُ دائماً بالتوبة.

## (4) بالاعتدال في الصوم:

ليس للشخص حرية تحديد ميعاد الانقطاع أو إلغائه .. ويقول القديس الأنبا أنطونيوس : "لا تضعف جسدك بزيادة لئلا يضحك عليك أعداؤك".

## (5) بالصوم ونوع الطعام:

الامتناع عن الأكل كلية (الانقطاع) .. والامتناع عن بعض الأطعمة الدسمة .. "أَمَّا دَانِيَالُ فَجَعَلَ فِي قَلْبِهِ أَنَّهُ لَا يَتَنَجَّسُ بِأَطْيَابِ الْمَلِكِ" (دا: 1: 8) .. "جَرَّبَ عِبِيدَكَ عَشْرَةَ أَيَّامٍ. فَلْيُعْطُونَا الْقَطَانِيَّ لِنَأْكُلَ وَمَاءً لِنَشْرَبَ" (دا: 1: 12).

## (6) بضبط الفكر:

كما نضبط جسدنا نضبط فكرنا .. ونبتعد عن أفكار الشر وأفكار الدنس .. "وَكُلُّ مَنْ يُجَاهِدُ يَضْبُطُ نَفْسَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ" (1كو9: 25).