

وبالصوم والبكاء والنوح» (يوحنا ٢ : ١٢) . فإذا أردنا صوماً مقبولاً أمام الله , ونستفيد منه في حياتنا الروحية , ينبغي أن نقدم توبة صادقة مسبقة له أولاً .

٢ - الصوم وفضيلة المشورة :

ينبغي أن يكون لكل إنسان أب اعتراف , يأخذ مشورته في كل أمر , قبل أن يتصرف فيه من فكره الخاص , حتى في الصوم : « لأن هناك طريق تظهر للإنسان مستقيمة , وعاقبتها طرق الموت » (أم ١٤ : ١٢) , (أم ١٦ : ٢٥) . والكتاب المقدس أوصانا بالطاعة لمرشديننا , والتمثل بهم « أطيعوا مرشديكم , واخضعوا لانهم يسهرون لاجل نفوسكم » (عب ١٣ : ١٧) . « أذكروا مرشديكم الذين كلموكم بكلمة الله انظروا إلى نهاية سيرتهم فتمثلوا بإيمانهم » (عب ١٣ : ٧) .

وارتباط الصوم بمشورة أب الاعتراف يجعلنا نتكلم عن :

٣ - الصوم وفترة الانقطاع :

الصوم بدون فترة انقطاع عن الأكل والشراب بضعة ساعات , يحتسب تغيير طعام وشراب فطاري , إلى طعام وشراب صيامي , لا صيام .

والصوم وارتباطه بالانقطاع عن الأكل فترة معينة من الزمن , رأيناها في حياة كل من النبيين موسى وإيليا , والرب يسوع المسيح . وكل منهم صام أربعين يوماً من غير أكل أو شرب . و غير ذلك أهل نينوى الذين صاموا هم , وأطفالهم , وبهائمهم انقطاعاً عن الأكل والشرب فترة معينة . وكانت النتيجة بعد الصوم الانقطاعي , أن الرب سلم لوحى الشريعة لموسى النبي , وكلم إيليا , وأنتصر السيد المسيح على الشيطان , ورفع الله غضبه عن أهل نينوى .

بالرغم من أن الصوم الانقطاعي مفيد للإنسان , لكن ينبغي أن يكون بمشورة أب الاعتراف , لان هناك أمور كثيرة بين الناس يختلفون فيها , ولهذا يجب أن تختلف فترة الانقطاع وكمية الطعام ونوعها من أنسان لآخر لعدة أسباب , مثال الآتى :

نوع الصوم : هل هو من أصوام الدرجة الأولى , غير المسموح فيها بأكل السمك ؟ أم من أصوام الدرجة الثانية , المسموح فيها بأكله ؟

وتجد أنسان كبير , وآخر صغير , واحد بصحة جيدة والآخر مريض . ونوع العمل يختلف من أنسان لآخر , تجد عمل يحتاج لمجهود ذهنى , وعمل آخر يحتاج لمجهود بدنى , أو جسمانى , ساعات العمل كثيرة أم قليلة , مكان العمل مهم جداً فى الصوم الانقطاعي . هل هو فى حر الشمس أم فى الظل , وبجواره مروحة أو تكييف ؟ ! أم هو فى البرد القارص , أو فى مكان محكم من الهواء , وبجواره منظم للحرارة ؟ ! وغير ذلك نجد المرأة الحامل , وغير الحامل , والتي ترضع , والتي لا ترضع , وأخيراً الحياة الروحية مع ربنا تختلف من شخص لآخر , وبناء عليه تختلف فترة الانقطاع بينهم .

أما عن كمية الطعام ونوعها :

أولاً - كمية الطعام : تجد إنسان يصوم فترة انقطاع معينة من الزمان , وبعدها يأكل كمية طعام أضعاف الوقت الذى انقطع فيه , أو أنسان آخر يأكل كمية قليلة . كل هذا يحتاج لمشورة أولاً .

ثانياً - نوع الطعام : ويدخل ذلك تحت بندين هما :

أصناف طعام مختلفة - أنواع الطعام دسم أم لا .

١ - أصناف طعام مختلفة :

تجد على مائدة بعض الناس عند افطارهم أنواع كثيرة من الطعام , والبعض الآخر نوع واحد من الطعام , أو أطعمة قليلة , وهذا يحتاج لمشورة من أب الاعتراف .
ولكن فى الحقيقة كلما قلت أنواع الطعام التى يأكلها الإنسان , كلما إستفاد من صومه .

٢ - نوع الطعام :

دسم أم لا , مسموح فيه بتناول السمك أم لا , وهذا أيضاً يحتاج لاخذ المشورة , ولا يكون الإنسان حكيم فى عينى نفسه لئلا جسده يمرض , ولا يستطيع أن يصوم فيما بعد .
وفترة الانقطاع عن الأكل وكمية الطعام , ونوعه توصلنا إلى :

٤ - الصوم وعلاقته بالخفاء :

الخفاء فى الصوم لا يتعارض مع صوم الإنسان مع بقية الكنيسة , ولا يتعارض أيضاً بمعرفة أب الاعتراف بصوم المعترف , وإنما يتعارض الخفاء فى الصوم إذا عرف الناس فترة الانقطاع , وكمية الطعام , ونوعه , وهذا هو الخفاء فى الصوم . ولذلك المسيح له المجد أوصى بالخفاء فى هذه الناحية :
« وأما أنت فمتى صمت فادهن رأسك , وأغسل وجهك , لكى لا تظهر للناس صائماً بل لأبيك الذى فى الخفاء , فأبوك الذى فى الخفاء يجازيك علانية » (مت ٦ : ١٧ - ١٨) .

ينبغى أن يخفى الإنسان فى صومه عن الناس فترة انقطاعه , وكمية الطعام , ونوعه على قدر أستطاعته , وهذا الأمر يأتى بواسطة طرق مختلفة :
أ- إذا قدم لك أكل أو شرب وقت صومك , أعذر بانك أكلت وشربت سابقاً , أو بأن هذه الأكلات والمشروبات ممنوعة عنك طبيياً لأجل صحتك , وحاول الاعتذار بطريقة أو بأخرى لطيفة , منها الناس لا يعرفون ولا يكسرون صومك .

ب - لا تعطى مواعيد ولا تزور الناس وقت صومك , ومن الممكن أن تأكل مع الناس أو تشرب لكى لا تكشف صومك لهم . وهذا غير خطأ , ويمكن بعد ذلك أن تواصل صومك , أو تزيد ساعات الانقطاع عن الفترة المحددة . وحدث فى بستان الرهبان قصص كثيرة , نسردها منها واحدة على سبيل المثال : أن أب وتلميذه أكلوا مع آباء آخرين قبل انتهاء فترة صومهم , لكى لا يكشفوا لهم أنهما صائمان . وبعد ذلك أراد التلميذ أن يأكل قبل الفترة المحددة للصوم , وطلب ذلك من معلمه فرفض , ولما سأل عن سبب الرفض فقال له : إننا من أجل وصية المحبة أكلنا معهم , ولكن الآن لم يأتى الوقت المحدد للأكل . فاستفاد التلميذ من حكمة أبيه الروحى , وواصلوا صومهما .

٥ - الصوم وقراءة كلمة ربنا :

لان كلمة ربنا فيها للإنسان الصائم , وغير الصائم فوائد كثيرة , ومن بينها إنها غذاء للإنسان وقت صومه . ولذلك قال المسيح للشيطان وقت أن كان صائماً وجربه بتجربة الخبز : « ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان بل بكل كلمة تخرج من فم الله » (مت ٤ : ٤) , (لو ٤ : ٤) , (تث ٨ : ٣) .
وقراءة الكتاب المقدس وقت الصوم هذا يرجع لنص كتابى , ويؤكد على ذلك فى وصية أرميا النبى لتلميذه باروخ , وقت أن كان محبوساً فى السجن : « فادخل أنت واقرأ فى الدرج , الذى كتبت عن فمى كل كلام الرب . فى آذان الشعب فى بيت الرب فى يوم الصوم لعل تضرعهم يقع أمام الرب , فيرجعوا كل واحد عن طريقه الرديء » (أر ٣٦ : ٦ , ٧) .

وغير ذلك قال الروح القدس فى العهد الجديد عن قراءة الكتاب , يجب أن يكون كل يوم لا فى الأصوام فقط : « فاحصين الكتب كل يوم , هل هذه الأمور هكذا ؟ » (أع ١٣ : ١١) . ومن هنا فإن كنيسةنا القبطية , حريصة على قراءة كلمة ربنا فى كل مناسبة من مناسباتها , وخاصة فى أيام الأصوام , بل وأكثر من ذلك تضيف قراءات أخرى عن الأيام العادية أو أيام الفطار .
فكن حريصاً فى حياتك الروحية على قراءة كلمة ربنا , وخاصة فى أيام الصوم , وضعها فى اهتمامك كالصوم ولا تهملها , لانها غذائك وقت جوعك , وارشادك وقت المشورة , وسندك وقت الضعف ,

وسلاحك وقت هجمات العدو عليك , وتعليمك وقت جهلك , ونور لك وقت الظلمة , وحديث الرب معك الخ .

٦ - الصوم والصلاة :

الصوم دائماً يرتبط بالصلاة , كارتباط الروح بالجسد فى الإنسان , أو كارتباط الأعمال بالإيمان فى الحياة الروحية , أو كارتباط اليدين فى الجسد الواحد... أو كارتباط جناحى اليمامة بعضها ببعض لكى تحلق فى السماء ... أنا لا أتخيل صوم بدون صلاة , على الاطلاق !! .

دائماً فى الكتاب المقدس , تجدوا الصوم مرتبط بالصلاة مثال لذلك : عزرا الكاهن والكاتب قال : ((صمنا وطلبنا ذلك من إلهنا . فاستجاب لنا)) (عز ٨ : ٢٣) .

نحميا النبى وهو فى السبى سمع بشرور بنى إسرائيل الذين لم يسبوا , وباسوار أورشليم المنهدمة , وأبوابها المحروقة بالنار : ((بكى وناح أياماً , وصام وصلى أمام إله السماء)) (نح ١ : ٤) . وأيضاً فى نفس السفر, نجد الصوم مرتبط بفضائل متعددة مثال لبس المسوح , والتوبة والاعتراف , وقراءة كلمة ربنا , والصلاة ((اجتمع بنى إسرائيل , وعليهم مسوح وتراب ... وانفصل بنى إسرائيل من جميع بنى الغرباء , ووقفوا وأعترفوا بخطاياهم وذنوب آبائهم . واقاموا فى مساكنهم وقرأوا فى سفر شريعة الرب إلههم ربع النهار , وفى الربع الآخر كانوا يحمدون , ويسجدون للرب إلههم)) (نح ٩ : ١ - ٣) .

وفى أيام يهوشافاط ملك يهوذا اجتمع مواب , وبنى عمون لمحاربة يهوذا , فخاف يهوشافاط منهما , ونادى بصوم , وفى كل مدن يهوذا لكى ينجيهم الله , وفعلاً أعطاهم الله النصره , وخلصهم من أيدى أعدائهم . (٢ أى ٢٠ : ١ - ٣٠) . وعن طريق الصوم , والصلاة لمدة ثلاثة ايام , نجى الله شعب اليهود فى أيام أستير الملكة من اباده محققة (أس ٣ - ٩) . ومن خلال الصوم والصلاة رفع الله غضبه عن أهل نينوى (يو ٣ : ١٠) . وبواسطة الصوم , والصلاة تخرج الأرواح النجسة : ((أما هذا الجنس , لا يخرج بشيء إلا بالصلاة , والصوم)) (مت ١٧ : ٢١) , (مر ٩ : ٢٩) . وبالاجماع كل الذين وصلوا فى حياتهم الروحية مع الله , كان عن طريق الصوم , والصلاة .

٧ - الصوم والأعتكاف أو الخلوة :

يجب أن يقترن الصوم بالاعتكاف أو الخلوة , لان الله أوصى بذلك ((قدسوا صوماً , نادوا بإعتكاف)) (يو ١ : ١٤ , ٢ : ١٥) .

فى الأعتكاف أو الخلوة يعيش الإنسان بمفرده مع الله , مهتماً بتوبته ومحاسبته لنفسه وبصومه وصلاته وقراءته دون أن يعمل أية عمل من أعمال العالم :

((اعتكاف للرب الهك , ولا تعمل فيه عملاً)) (تث ١٦ : ٨) . فمن أهمية الصوم مع حياة الاعتكاف , جعل له الرب وصية تنص على ذلك . ونجد أمثلة عاشت حياة الصوم مع الاعتكاف مثال الرب يسوع الذى صام أربعين يوماً مع إعتكاف , وأهل نينوى , ونجد البعض من الرهبان فى صومهم يعتكفون عن مقابلة إخوتهم الرهبان , وبقية الناس . وأيضاً توجد أديرة من أديرتنا القبطية تغلق أبوابها فى فترات الأصوام , حفاظاً على حياة الإعتكاف مع الصوم .

ولا ننسى أنه يوجد فى البعض من الأديرة بيت لخلوة الشباب , لكى يقضوا فيه فترة إعتكاف لكى يستفيدوا روحياً ...

حياة الإعتكاف مطالب بها كل إنسان لا الرهبان فقط , والله وضع وصية تنص عليها , قبل أن تكون الرهبة .

فهناك إعتكاف كلى يناسب الرهبان , وخاصة المتوحدين أو الحابسين . وأيضاً يوجد إعتكاف جزئى وهذا يناسب العلمانيين , ومن هنا جاء يوم السبت راحة أو أعتكاف وأستبدال بيوم الأحد . فممكن الإنسان يعتكف يوم فى الإيسبوع أو فى الشهر , وإن لم يستطع ذلك , يعتكف جزء من اليوم أو بضعة ساعات فى الإيسبوع , وهذا أفضل من عدم الإعتكاف كليا .لانه فى الحقيقة لا يصلح الصوم مع دوامة العمل , أو مع حياة الفسحة , للذهاب لأماكن الملاهى , كالمسرح , والسينما والمنتزهات .

٨ - الصوم والبكاء :

الصوم بإستمرار يرتبط بالبكاء , والنوح أمام الله ولذلك قال الله : ((إرجعوا إلى كل قلوبكم , بالصوم والبكاء والنوح)) (يو ٢ : ١٢) . وظهر الصوم وإرتباطه بالبكاء , والنوح فى صوم شعب أستير

