



إبارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية للرهبان والراهبات

مارس ٢٠٢٥

في الصوم والتوبة

معروفٌ لكل إنسان، أن جهاد السهر والصوم هو بداية كل صراع ضد الخطيئة والشهوة، وبالأخص بالنسبة للإنسان الذي¹ يناضل ضد الخطيئة الرابضة داخله.

مار إسحق السرياني

أخوتي الأحباء، يقول القديس باسيليوس الكبير، " إن حسنات الصوم لا تقتصر على الابتعاد عن الأطعمة الشهية؛ فالصوم الحقيقي هو في التغرُّب عن كل رذيلة."² ويقول أيضاً: "فها أنتم عارفون أن شهوات الجسد تقاوم الروح، وشهوات الروح تقاوم الجسد. ولكونهما يقاوم أحدهما الآخر، دعونا إذن نُحجِّم راحة أجسادنا ونُعزِّز قوة أنفسنا، لكي ما إذا صمنا عن أهوائنا يمكننا حينها أن ننتصر ونُكَافَأُ بأكاليل التعفف (ضبط النفس)."³

يقول أيضاً مار إسحق السرياني: " هكذا فإن الصوم، والسهر، واليقظة في خدمة الله بمقاومة حلاوة النوم من خلال صَلْب الجسد طوال النهار والليل، هي طريق الله المقدس وأساس كل فضيلة. الصوم هو بطل كل فضيلة، بداية الجهاد، إكليل المتكشف، جمال البتولية والقداسة، بهاء العفة، بداية طريق المسيحية، أم الصلاة، ينبوع الاعتدال والحكمة، مُعَلِّم السكون، وهو الذي يسبق كل الأعمال الصالحة. كما أن التمتع بالنور يقتدرن بالأعين السليمة، هكذا الرغبة في الصلاة تقتدرن بالصوم الذي يُمارَس بإفراز. عندما يبدأ الإنسان بالصوم، يشعر مباشرة باشتياق ذهنه للدخول في حديث مع الله. ذلك أن الجسد الذي يصوم لا يُمكنه أن يحتل النوم على فراشه طوال الليل. الصوم يثير اليقظة إلى الله، ليس فقط أثناء النهار بل وأيضاً في الليل. والسبب في ذلك أن البطن الفارغ التي للرجل الصوَّام لا تتعب كثيراً في الحرب ضد النوم. وحتى إذا ضَعُفَت حواسه، يكون ذهنه متيقظاً لله في الصلاة."⁴

ثم يُكْمِلُ قائلاً: " ليس من الضروري الاسهاب في جماليات الصوم. فالعديد من الآباء والمُعَلِّمين قد تحدثوا عن انتصارات الصوم والأشياء الجميلة التي تنبع منه بوفرة. وكل الكتب تُعلِّمنا بأهمية الصوم وانتصاراته الموهوبة جيلاً بعد جيل، وبالقوة العظيمة

¹ مار إسحق السرياني، 'الميامر النسكية' لمار إسحق السرياني، ترجمة نيافة أنبا سيرايم أسقف الإسماعيلية، نشر دير السيدة العذراء بزموس، طبعة أولى ٢٠١٧، ميمر ٣٧، ص ٣٥٨.

² القديس باسيليوس الكبير، عظة 'عن الصوم الكبير والبصخة المقدسة' للقديس باسيليوس الكبير، موقع الأنبا تكلا هيمانوت، ST-Takla.org
³ St. Basil the Great On Fasting and Feasts, ed. John Behr, trans. Susan R. Holman and Mark Decoglian, vo.50, Popular Patristics Series (Yonkers, NY: St Vladimir's Seminary Press, 2013), 76.

⁴ مار إسحق السرياني، 'الميامر النسكية' لمار إسحق السرياني، ترجمة نيافة أنبا سيرايم أسقف الإسماعيلية، نشر دير السيدة العذراء بزموس، طبعة أولى ٢٠١٧، ميمر ٣٧، ص ٣٥٨.

المذخرة فيه، وبجزيل الثناء الواجب على هؤلاء الصّوامين. معلوم بالخبرة لكل أحد، أن الصوم هو ينبوع كل صلاح.⁵ "عندما يُوضَّع ختم الصوم على شفّتي الإنسان، تتأمل أفكاره في خشوع، يفيض قلبه بالصلاة، تعبس ملامحه، تبتعد عنه الأفكار النجسة، لا يُلمَح الابتهاج في عينيه، ويصير عدواً للشهوات والأحاديث الباطلة. لم يرَ أحدٌ قط صوماً ذا إفراز مستعبداً للرغبات الشريرة. الصوم بإفراز هو قَصْرٌ واسعٌ لكل الأمور الصالحة؛ أما الذي يُهمل الصوم يجعل كل صلاحٍ يتداعى."⁶

يشاركنا أفكاره أيضاً الأب دوروثيوس خصوصاً عن الصوم المقدس الكبير، إذ يقول: "فقد أعطى الله هذه الأيام المقدسة لكي نهتم بأنفسنا بعناية، بيقظة، بتواضع وبعمل التوبة، وذلك خلال هذه الفترة، ومن أجل تطهيرنا من خطايا السنة بكاملها. عند ذلك ترتاح نفسه من ثقلها، ويقترّب بطهارة من يوم القيامة المقدس، ويصبح بذلك إنساناً جديداً بالتوبة خلال الأصوام المقدسة، ويؤهلُ للاشتراك بالأسرار المقدسة دون أن تلحقه دينونة. يستقر هكذا بالفرح والغبطة الروحية متلهلاً مع الله خلال الفترة الخمسينية للفصح التي هي كما قيل 'قيامّة النفس'،"⁷

تلك هي كلمات أبائنا القديسين، والتي منها يستطيع أيُّ منا أن يتعرّف على البركات الجزيلة التي يُمكن أن ننالها بصوم مملوء توبة، ولكن علينا توخّي الحذر، "لأنه أمرٌ وارد"، يقول القديس يوحنا ذهبي الفم: "أن نتكبد تعب الصوم ولا ننال مكافأته. كيف ذلك؟ حينما نمتنع عن الطعام، لا عن الخطايا؛ حينما لا نأكل لحماً، أما بيوت الفقراء فنبتلعها؛ حينما لا نُسكّر بالخم، وفي الوقت عينه نوجَد سكارى بشهوة رديّة؛ حينما نقضي يومنا كله بلا طعام، وذاك اليوم كله نقضيه أمام مَشاهد أو مَنَاطِر خليعة."⁸

مرّة أخرى، يخبرنا القديس باسيليوس الكبير أن: "لا تصوموا لكي تخاصموا، وتترافعوا لدى المحاكم... إنك ربّما لا تأكل لحماً لكنك تنهش أخاك؛ إنك تمتنع عن شرب الخمر ولكنك لا تلجُم الشهوات الحمراء التي تلتهب في نفسك؛ إنك تنتظر حتى المساء لتأكل بعد الصيام، ولكنك تلبث كل النهار في المحاكم لأجل المخاصمة؛ الويل للذين تسكرهم الشهوة وليس الخمر..." (إش ٥١: ٢١). إنَّ الغضب هو سُكْرٌ حقيقي في النفس لأنه يُبَلِّبُها؛ إنَّ الكآبة هي سكر حقيقي لأنها تطفئ نور العقل وتطمس النور فيه؛ والخوف هو سكر لأنه يجعلنا نرتجف دون مُبرر: "أنقذني يا رب من غضب أعدائي." (مز ٦٣: ٢)⁹ بالعموم كل شهوة تُزَرع في النفس الاضطراب والبَلْبَال هي سُكْرٌ.¹⁰

نحن إذن كي ما نستفيد من الصوم، يتَحَثَّم علينا أن نداوم التأمل في يومنا ونتوب قَور اكتشافنا أننا جَدْنَا عن هدف الصوم، حتى نُخَلِّص أنفسنا من الرذيلة ونقتني الفضيلة. علينا أن نَعْتَرِف فوراً ثم نعاود هدفنا مرّة ثانية.

ليت الله يهبنا، في هذا الصوم المقدس الكبير، أن ننمو روحياً من خلال صومنا، وصلاتنا، وتوبتنا. آمين.

⁵ A. J. Wensinck with Isaac of Nineveh, *Mystic Treatises* (Amsterdam: Koninklijke Van Wetenschappen, 1923), 161.

⁶ مار إسحق السرياني، 'الميامر النسكية' لمار إسحق السرياني، ترجمة نيافة أنبا سيرايم، نشر دير السيدة العذراء برموس، طبعة أولى ٢٠١٧، ميمر ٣٧، ص ٣٥٩.

⁷ الأب دوروثيوس من غزّة، 'التعاليم الروحية للقديس دوروثاوس غزّة'، منشورات التراث الآبائي، دير مار ميخائيل نهر بسكنتا، طبعة ٢٠٠٥-٣، المقالة الخامسة عشرة — في الأصوام المقدسة، فقرة ١٦٠، ص ١٥٨.

⁸ John Chrysostom, *On Repentance and Almsgiving*, ed. Thomas P. Halton, trans. Gus George Christo, vol. 96, *The Fathers of the Church* (Washington, DC: The Catholic University of America Press, 1998), 70.

⁹ (مز ٦٣: ٢) سبعية، (مز ٦٤: ٢) بيروتية.

¹⁰ القديس باسيليوس الكبير، القديس باسيليوس الكبير حياته. أبحاث عنه. مواظله' للأب الياس كويتر المُخَلَّصِي، منشورات المكتبة البولسية - لبنان، طبعة أولى ١٩٨٩، غظة عن الصوم، ص ٢٨٩.