Anba Gregorios, "Fasting" in *Sunday School Magazine*, vol. 23, nos. 3/4 (Mar/Apr 1969): 7–11, 17.

الصـــــوم

(٢)

محاضرة لنيافة أستاذنا العالم اللاهوتي الجليل الأنبا غريغوريوس

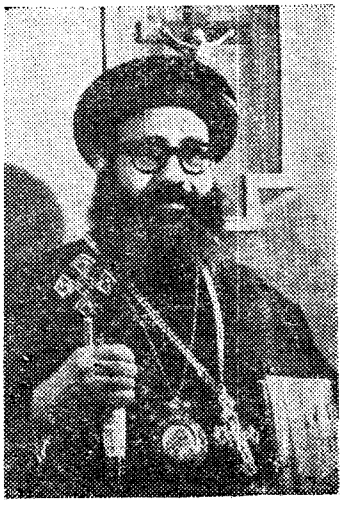
أسقف الدراسات العليـــا والبحث العلمي

« .. في تعب وكد في أسهار مراراً كثيرة في
جوع وعطش في أصوام مرارا كثيرة في برد وعرى
عدا ماهو دون ذلك .. ٢ كو ١١ : ٢٧، ٢٨

▲▲▲

الموازنة بين مطالب الروح والجسد

الحكيم الحق هو الذي يعرف كيف يوازن موازنة عادلة ، موازنة سليمة بين ما تطلبه الروح في كيانها ووجودها وصفاتها ، وما يتطلبـــه الجسد في كيانه وفي صفاته . الإنسان الحكيم هو الذي يوازن بين الاثنين من غير تطرف ، ومن غير أن يتدمر أحد العنصرين على حساب الآخر ، ومن غير أن يهتم متطرفاً بناحية على حساب الأخرى . هذا التفكير المتزن ، أو هذه الحياة المتزنة ، التي تجمع بين الروح والجسد جمعاً عادلا ، جمعاً منصفاً ، ولا يتجاهل أن الروح عطية من الله ، وأن الجسد أيضاً عطية من الله ، هذا الإنسان بهذا الاعتدال ، وبهذه الحياة المنصفة المعتدلة ، يمكنه أن يسير سيراً حكيما في قيادة حياته الحاضرة ، وفي قيادة الحيـاة القادمة أيضاً . والغلطة الكبرى التي نقع فيها كبشر هي التطرف ، هي المغالاة ، هي أننا نجري وراء عامل واحد ، ونغفل حساب العامل الآخر . الحيوان ليس عنده تطرف ، الحيوان تحكمه الغريزة ، ولهذا مثـــلا عندما يأكل الحيوان يأكل بالقدر الذي يحتاج إليه الجسد ، وبعد هذا ترى الحيوان يكف عن الأكل ؛ وحتى لو ضربته فإنه لا يأكل . وكذلك يأخذ من الماء بالقدر الذي يحتاجه ولو أنك ضربته ليشرب ثانية لا يمكن أن يشرب . لكن الإنسان بعكس هذا ، الإنسان يمكن أن يأكل أكثر مما يحتاج إليه الجسد، ويشرب أكثر مما يحتاج إليه الجسد . السبب في هذا أن الإنسان عنده عقل ، وعن طريق العقل يأخذ الإنسان خبرة معينة ، ويحصل على لذة فكرية . فمثـلا إذا أكل ، وشعر بلذة في الطعام ، ينسى نفسه فلا يقنع بمـا يكفيه ، وبالضرورات الأساسية ، ولذلك يغالي



ويتطرف تحت فكرة اللـــذة ، وفكرة التنعم ، وفكرة السرور ، وفكرة الشهوة ، لأن الشهوة مصاحبة للفكرة والعقل . ولهذا قد ينزل الإنسان إلى مستوى الوحش ، وأحط من مستوى الحيوان، لأن الحيوان تحكمه الغريزة ، وليس عنده عقل يجعله يمتد بالخبرات وبالأفكار إلى اللذة العقلية أو إلى اللذة الجسدية امتداداً كما يمتد فكر الانسان فيها . لذا فالإنسان عن طريق الفكر والعقل يقع فى خطأ المغالاة . والإنسان يقع فى خطأ التطرف والاهتمام بعامل واحد على حساب العامل الآخر وليس الأمر كذلك فى الحيوان . إذن من هنا نفهم أن الروح تساهم مع الجسد فى الانحطاط .

سبب الخطيئة هو الفكر والعقل

بهذا نجيب على سؤال يقدم إلينا عادة . الروح من الله ، فهل الروح تخطىء؟ . نقول : إننا عادة ننسب الخطأ والخطيئة إلى الجسد . وهذا غير صحيح . لأن الجسد كجسد تحكمه الغريزة فلا يخطىء. والحيوان لا يخطىء ،انما الخطأ فى الانسان . فالخطأ إذن مرجعه إلى دخول الفكر ،لأن هذا الفكر ـ بالتأمل فى اللذة والخبرة فى الشهوة ـــ هو الذى يجعل الانسان يمتد فى شهوات الأرض الترابية . إذن ليس الجسد هو سبب الخطيئة وإنما سبب الخطيئة فى الإنسان هو الفكر والعقل ، مع العلم أن العقل من الله ولكنه بمصاحبته للجسد يتشبع بالجسديات ويميل إليها وينزل مع الجسد بأكثر مما يتطلب الجسد نفسه . فسر الخطيئة إذن يرجع إلى الفكر وإلى العقل ، ولا يرجع إلى الجسد . ولذلك فإن الإنسان يتدنس بالروح قبل أن يتدنس بالجسد .

ومن أجل هذا فالمسيحية فى صميمها تقول أن الانسان لكى يتخلص من الخطيئة لا يقلع عينه أو يقطع يده أو يقطع رجله أو يقطع أى عضو من أعضائه . إنما الانتصار الحقيقى هو انتصار الفكر وانتصار الإرادة . والإنسان يمكنه أن يمنع عينه من النظر من دون أن يقلعها . ويمكنه أن يقطع يده عن الخطيئة دون أن يجرحها أو يقطعها بأى آلة ، انما يمكنه أن يقطعها عن الفعل بطريقة إرادية ، أى بتحكم الإرادة .

الصوم مرام لسيطرة الروح على الجسد

أول وسيلة من وسائل السيطرة ، سيطرة النفس على الجسد ، هى الصوم . لمـــاذا ؟ لأنه يكون أمامك طعام وتمنع نفسك عنه بإرادتك وباختيارك . قدامك الطعام وليس هناك ما يمنعك، إنما بارادتك وباختيارك وبناء على اقتناع ، أنت تمتنع عن الطعام ، فإذن الصوم يحقق قوة الإرادة ، ويحقق سيطرة العقل والروح على الجسد . الصوم شكيمة فى يد العقل والروح ، ولجام يربط به الانسان نفسه عن شهواتها . الصوم درس وأعظم درس لتقوية الإرادة ، هو شبيه بالرياضة الجسدية وأثرها فى تقوية

البدن . الصوم يقوى الإرادة الباطنية ويقوى السيطرة على الذات — وكلنا يعرف أن الصائمين أقدر من غيرهم على الامتناع عن بعض أنواع الطعام عندما تكون صحتة تتطلب أن يمتنع عن نوع معين من الطعام ، أو عند ما يأمره الطبيب بأن لا يأكل مأكولات معينة تضر صحته . أما الانسان الذى لم يتعود الصوم فيعجز عن تنفيذ تعليمات الطبيب ويقول : العمر واحد ، والرب واحد كما لو كان شديد التدين مع أنه فى الواقع ضعيف الإرادة وغير قادر أن يمنع نفسه عن هذا اللون من الطعام . لكن الشخص الذى يصوم والمتدرب على الصوم تجده يمتنع بسهولة وبدون مقاومة كبيرة عما يضره ، لماذا ؟ لأنه مدرب ولأنه قادر على أن يشكم إرادته ويمنع نفسه عن هذا اللون أو ذاك من ألوان الطعام .

وقل مثل ذلك عن المكيفات الضارة مثل التدخين والخمر وسائر المكيفات وكل العادات الرديئة فالانسان الذى اختبر الصوم يكون أقدر على التخلص من التدخين ومن الخمر ومن سائر المكيفات الضارة ومن كل عادة من العادات الرديئة التى يلزم للانسان أن يتخلص منها . الانسان الصائم يكون أقدر على البلوغ إلى هذا المستوى الرفيع ، إلى السيطرة على كل عادة من العادات وأن يتخلص بإرادته من كل شىء يعوق تقدمه الروحى .

فالصوم عن الطعام هو الجولة الأولى التى إذا انتصر فيها الانسان ينتصر فى سائر الجولات . لأن الانسان فى حياته تعترضه صعوبات كثيرة فى حياته الروحية وفى حياته المادية وفى حياته العقلية أو الذهنية . والانسان قوى الارادة يمكنه أن يتغلب على هذه الصعوبات . والصوم ، لأنه يقوى الإرادة يساعد الانسان على تكوين فضيلة السيطرة وفضيلة قوة الإرادة وفضيلة الصمود أمام العقبات أو أمام أى رغبة من الرغبات .

الصوم وبلوغ الأهداف العالية

نحن نحتاج لقوة الإرادة فى ميدانين . أولا . ميدان تذليل العقبات والصعوبات التى تعترض طريق الانسان . وثانياً : نحتاج لقوة الإرادة فى سبيل الوصول إلى المطامح العالية والأهداف السامية . إذا كان انسان غير قانع بالمستوى الذى هو فيه سواء من الناحية الروحية ، أو من الناحية العلمية ، أو من أى ناحية من النواحى ، وتكون أمامه أهداف كبيرة ، وهذه الأهداف الكبيرة يحتاج تحقيقها إلى صبر وإلى جهاد ، فالإنسان الصائم يكون أقدر من غيره على هذا النوع من الصمود أمام العقبات . وأيضاً على الصمود فى سبيل الوصول إلى الأهداف العالية وإلى الأغراض السامية وإلى تحقيق الحياة الأسمى التى يريدها الانسان . وبهذا يصير الانسان مالكا لزمام نفسه ومسيطراً على ذاته ، ولكن عندما تسيطر عليه ذاته يصير هو عبداً لرغباته أو يقول أنا أريد لكنى لست قادراً . أما فى حياة الصائمين فليس هناك شىء اسمه (المستحيل) لأن الصائم أمكنه أن يسيطر على ذاته . إن غريزة الحياة

الأولى كما يقول علم النفس هى أعظم جميع الغرائز . وغريزة الحياة الأولى هى غريزة الطعام . ويسمونها بغريزة الحياة الأولى . لأنه بتجارب كثيرة ودراسات شاملة على الحيوان والانسان تبين أن غريزة الطعام هى أعظم من سائر الغرائز أثراً على حياة الانسان . فغريزة الطعام أقوى من غريزة الأبوة والأمومة ، وغريزة الطعام أقوى من الغريزة الجنسية ، وأقوى من غريزة الغضب والمقاتلة والتملك . وقد عملوا تجارب كثيرة وأمكن فعلا أن يحققوا هذا . ولذلك نجد الأم وهى المثل الأعلى بين البشر فى محبة أولادها لدرجة أن ربنا عند ما أراد أن يشبه محبته لنا شبهها بمحبة الأم . تقول أن الأم وهى المثل الاعلى فى الحب فى حالات الجوع الشديد يمكن أن تقتل ابنها وتأكله . وقد حدث هذا بالفعل فى جميع الشعوب ، فى لحظات الجوع الشديد أمكن أن نجد أمثلة لأمهات قتلن أولادهن وأكلن أولادهن وهذا ما يقوله أرميا النبى فى نبوءته « أيادى النساء الحنائن طبخت أولادهن » (مراثى أرميا ٤ : ١٠)

بالصوم نسيطر على كل الغرائز

فغريزة الطعام هى غريزة الحياة رقم واحد . إذن إذا كان الصوم هو الفضيلة التى بها يسيطر الانسان على غريزة الحياة الاولى وهى غريزة الطعام فمعنى ذلك أن الصوم هو الفضيلة التى تكفل للانسان أن يسيطر على سائر الغرائز الاخرى ؛ ومن هنا فإن فضيلة العفة نابعة من فضيلة الصوم وهناك علاقة مستمرة بين الطعام والنهم الجنسى ، فمن يسيطر على غريزة الطعام يمكنه أن يسيطر على شهوة الجنس وعلى الغضب وعلى التملك والأنانية وعلى سائر الغرائز الاخرى التى تعيق التقدم فى الحياة الروحية . إذن غريزة الطعام يسيطر عليها الصوم . والصوم يعد انتصاراً للانسان وانتصاراً للارادة البشرية على سائر الصعوبات التى تعترض طريق الانسان فى الحياة الروحية أو العقلية ذلك هو الهدف الكبير من الصوم .

الصوم يحقق صفاء النفس وانطلاق الروح

هناك هدف آخر ليس الآن مجال التكلم عنه بالتفصيل وهو تحقيق الصفاء للنفس والانطلاق للروح، ودخول الانسان روحياً فى علاقات تقدمية فى عالم الارواح وفى المشابهة بين الإنسان وبين الله ولذلك نجد أن بعض القديسين أمكنهم عن طريق الصوم أن يتحقق لهم صفاء روحانى عجيب ، وأن يدخلوا فى علاقات مباشرة مع العالم العلوى وأن يدخلوا فى مرحلة الكشوف الروحية . والانكشاف على العالم العقلى والعالم الروحانى والعالم السماوى . وهذه الكشوف تؤيدها خبرات كبار القديسين الذين دخلوا فى المناظر الروحانية . يقول مار بولس الرسول « أتى الى مناظر الرب واعلاناته » (٢ كورنثوس ١٢ : ١) ويوحنا الرائى يقول « كنت فى الروح فى يوم الرب » (الرؤيا ١ : ١٠) فهذه الرؤية العظيمة التى

نقرأها فى هذا السفر الكبير وهو آخر أسفار الكتاب المقدس لم تكن تتحقق لإنسان جسدانى أو لإنسان شهوانى . ويوحنا المعمدان الذى عاش فى البرية عيشة راهب ناسك متعبد أمكنه فى تلك الحياة الروحانية أن يصل إلى مقامات روحية سامية ، وأن يرى الله ، وأن يسمع صـــوت الله يقول يوحنا المعمدان عن المسيح له المجد « وأنا لم أكن أعرفه ، ولـكن الذى أرسلنى لأعمد بالماء قال لى : ذاك الذى ترى الروح نازلا ومستقراً عليه » فهذا هو الذى يعمد بالروح القدس وأنا قد رأيت وشهدت أن هذا هو ابن الله (يوحنا ١ : ٣١ : ٣٤) .

فهؤلاء القديسون ، وصلوا إلى حالة الصفاء فصار يمكنهم أن يتعاملوا مع العالم الروحانى ، ويمكنهم أن يدخلوا فى علاقات مباشرة مع العالم العلوى ، ويمكنهم أن يكشفوا أموراً من المستحيل أن يكشفوها لو أنهم كانوا خاضعين لرغبات الجسد وشهواته . فالصوم فى الواقع يحقق صفاء للنفس ، ويحقق سهولة فى العبادة ، لأنه لجام لرغبات الجسد وميول الجسد الترابية . وهو يخلص الروح من الضغوط والعوائق والشوائب ومن الشغب الذى يحدثه الجسم فى العقل والروح فيتخلص الجسم وتتخلص الروح من هذا الشغب ، ويسير الانسان فى سهولة للانطلاق إلى العالم الروحانى .

بهذه الـكلمة نفهم أننا داخلون فى فترة من أقدس الفترات فى أيام العام الـكنسى ، وهى فترة الصوم الـكبير وحكمة الـكنيسة فى أن يكون هذا الصوم كبيراً لدرجة أنها أضافت عليه أسبوع الآلام فصار خمسة وخمسين يوماً ، مع أن أسبوع الآلام أسبوع مستقل ، وبعيد تاريخياً عن صوم الأربعين المقدسة التى صامها مخلصنا ، أقول أن حكمة الـكنيسة فى هذا الصوم الـكبير أنه كلما طال الصوم كلما أمكن للانسان أن يحقق به السيطرة على الجسد ، ويتحقق به الصفاء النفسى ، ويتحقق الامتداد الروحانى . تماماً كما يحصل فى الناحية العلمية عندما يكون الإنسان منشغلا بكتابة بحث أو بقراءة موضوع مستغرق فيه ثم يقطع حبل تفكيره قرعات شخص على بابه فينسبب عن ذلك تعطيل التفـكير أو القراءة .

فإذا صام العابد مدة طويلة غير متقطعة تتحقق له فوائد جزيلة جداً وصار الإنسان فى امكانيات الاستمرار والمتابعة المستمرة فى الحيـاة التقوية ولهذا جاءت الحـكمة فى جعل أسبوع الآلام ملتصقاً بالصوم الأربعين المقدس لـكى تكون هناك امكانية أوفر للاتصال بالعالم الأعلى وللتعمق فى الروحانيات. ثم قالوا ليس حسناً أن ندخل فى الأربعين المقدسة مباشرة . لان القطار لما يبدأ فى التحرك يتحرك وئيداً وئيداً ثم يسرع ، ولا يبدأ بالسرعة الـكبيرة ، لذلك رأت الـكنيسة أن لا ندخل فى الصوم الأربعينى المقدس وأسبوع الآلام الذى يتلوه دخولا مباشراً ، بل رأت أن تضيف إليه مقدمة ، يبدأها الصائمون فى تؤدة قبل أن يدخلوا فى حياة النسك التى يجب أن يمارسوا بها أقدس الأصوام أهمية . ومن هنا كان الأسبوع الأول من الصوم الـكبير مقدمة للصوم الأربعينى المقدس ، وتعويضـــاً عن أيام السبوت الخمسة التى تشتمل عليه الأربعين المقدســـة ، حيث أن قوانين الـكنيسة تمنع أن يصام يوم السبت

(البقية ص ١٧)

أفظع الآثام وهو تسليم ابن الله إلى قاتليه . لهذا ينبهنا الرسول قائلا « محبة المال أصل لكل الشرور الذى إذا ابتغاه قوم ضلوا عن الايمان وطعنوا أنفسهم بأوجاع كثيرة » (١تى ٦: ١٠)

رابعا : لا أمل فى الأصحاب لأن المسيح نفسه ذاق مرارة كأس خيانة الأصدقاء وصار بذلك قادراً على أن يشعر معنا ويرثى لنا لأنه الصديق المحب الألزق من الأخ .

خامسا : إن أشر أعداء المسيح كان من أقرب أصحابه . وهذا ما أضر الكنيسة التى هى جسد المسيح فى كل عصر أكثر من الأعداء الخارجين كما يقول الكتاب « أعداء الانسان أهل بيته » .

سادسا : أحيانا ينتج من الشر خير فان عاقبة يهوذا كانت أفضل برهان على صحة دعوة المسيح لأنه بعد ما سلمه كان عليه أن يسكت ضميره وتوبيخ الآخرين له بذكر شىء من عيوب المسيح الذى لم يكن فيه عيب ولكن رأيناه يطرح الفضة التى كان قد أخذها أجرة على إثمه قائلا « أخطأت إذ سلمت دما بريئا » وهذا يفهم من يقول ليس لدينا شهادة ببر المسيح سوى شهادة أصحابه .

سابعا : إن الندامة على الشر بعد اتيانه لا تفيد شيئا ولا تصلح ما قد فسد . فإن يهوذا ندم ورد الدراهم واعترف بإثمه ولكنه لم يقدر أن ينقذ المسيح لأنهم لم يجيبوه إلا بقولهم « ماذا علينا أنت أبصر » ولم يستطع أن يسكت ضميره فمضى وخنق نفسه وذلك لأنه لم يلجأ إلى سيده بالندامة والتوبة الحقيقية المشفوعة بالدموع كما فعل بطرس « فإنه بكى بكاء مراً » فغفر له الرب خطاياه ؟

بقية مقال « الصوم » ص ١١

صوماً انقطاعياً (فيما عدا السبت الكبير ، سبت الفرح) ، وذلك تقديساً لهذا اليوم واحتراماً لشريعة العهد القديم .

والآن فلنصم هذا الصوم الكبير بروح التعبد والتقوى ومخافة الله ، ولنضاعف من روح التضرعات والصلوات والتأملات والقراءات التقوية النافعة ، وأعمال الرحمة والصدقات وليقبل الله صلواتنا وأصوامنا وصدقاتنا بخوراً زكياً طاهراً ويتنسم رائحة الرضا ، فيرضى علينا ويرحمنا ، ويرفع غضبه عنا ، ويهبنا السلام الذى يفوق كل عقل ، ويبارك فى شعبه ، وكنيسته ، ويبارك بلادنا ، ويلهم قادة الفكر فينا إلى الحق والخير والواجب ، له الكرامة والمجد إلى الأبد . آمين؟