

تدابير على الصوم الإنقطاعي

الآباء الكهنة الموقرين ، وأعضاء اللجان العامة والفرعية الكرام ، والشمامسة ، والخدام والخدامات ، وكل الشعب المحب للمسيح في كافة كنائس الإيبارشية.

أهنئكم جميعاً ، بمناسبة حلول صوم الميلاد المجيد . أرجو من الله أن تكونوا جميعاً ، بخير وسلام ، وتمتع بالعهده الإلهيه . وأود في هذه المناسبة السعيدة ، أن أكلمكم عن : **تدابير على الصوم الإنقطاعي** .

قد يكون الصوم الإنقطاعي، مشكلة أمام البعض من الناس !!

مثال الذين لم يصوموا من قبل، أو المبتدئين في الحياة الروحية، أو لأجل صغر أو كبر السن .

وقد يكون الصوم الإنقطاعي، مشكلة أمام البعض من الناس، كالمرضى، أو العمال الذين يقومون بأعمالاً شاقة الخ .

كل هذه الأسباب وأمثالها، من الممكن أن تُحل أمام الإنسان، إن وجد بعض التدابير التي تناسبه .

ولنأخذ أول تدريب على الصوم الإنقطاعي، وليكن هو:

١- تبديل الطعام والشراب الفطاري، إلى صيامي :

قد تقول هذا لا يُعد تدريب على الصوم الإنقطاعي، بلا تغيير أو تبديل للطعام والشراب الفطاري، إلى طعام وشراب صيامي .

لا هذا يُعد تدريب على الصوم الإنقطاعي، بالنسبة للإنسان الذي لم يصم من قبل، لان تغيير أو تبديل الطعام والشراب بالنسبة له، يحتسب درجة من درجات الصوم .

لذلك هناك إنسان من بين الناس، نرشده في صيامه أن يأكل ويشرب صيامي بدلاً من الفطاري، ويكون هذا الإرشاد نوعاً من التدريب على الصوم الإنقطاعي .

فالتدريب الأول إذاً على الصوم الإنقطاعي، هو الإمتناع أو الإنقطاع عن الطعام والشراب الفطاري، وأخذ بدلاً منه طعام وشراب صيامي .

وقد يستمر صاحب هذا التدريب، صوم كامل بنفس هذا الأسلوب، أو أكثر من صوم، أو سنة كاملة أو عدة سنوات، وهذا النوع من التدريب يكون مقبولاً من صاحبة أمام الله .

وبالتالي من هذا التدريب، يستطيع الإنسان أن يتدرج إلى نوع آخر من التدابير على الصوم الإنقطاعي وهو:

٢- الأنتقطاع عن الأكل والشراب، إلى الساعة عشرة صباحاً :

لا ننكر أن هناك البعض من الناس، يصوم للساعة الثالثة بعد الظهر، وقد يصوم لأكثر. والبعض الآخر لا يستطيع أن يصوم إلى هذا الحد، نظراً لظروفه .

فمن هنا نظراً لظروف هذا البعض، يمكنه أن ينقطع عن الأكل والشراب إلى ساعة معينة من اليوم، وقد تكون إلى الساعة العاشرة صباحاً، ثم يأكل ويشرب بعد ذلك .

وهذا التدريب مع الوقت إذا أستمر، من الممكن أن يزيد بعد ذلك، فبدلاً من الإنقطاع إلى الساعة العاشرة صباحاً، يصبح إلى الحادية عشر، والثانية عشر وهكذا ... الخ .

حتى أن كان هذا التدريب، يتصف بالحماس الضعيف والتأني، لكنه بعد حين قابل للزيادة والإستمرارية في الصوم

الإنقطاعى .

ولو تأملنا فى سير القديسين، الذين وصلوا لأيام فى الصوم الإنقطاعى، لنجدهم بدأوا بمثل هذه التدريبات .
هناك نوع آخر، فى التدريبات على الصوم الإنقطاعى وهو :

٣- الإنقطاع عن الشرب إلى الساعة العاشرة صباحاً، وعن الأكل إلى الساعة الحادية عشر صباحاً :

فمن الملاحظ على هذا التدريب، بالرغم من توفر عامل الصوم الإنقطاعى فيه، إلا إن ساعات الإنقطاع عن الأكل تزيد عن ساعات الشرب .

وهذا الجانب له دور أساسى، فى الصوم الإنقطاعى، ويساعد أيضاً فى النمو بعد حين على زيادة ساعات الإنقطاع عن الشرب والأكل، فيصبح الإنقطاع عن الشرب إلى الساعة الحادية عشر صباحاً، والأكل إلى الساعة الثانية عشر ظهراً، وهكذا يتدرج الإنسان فى الإنقطاع من ساعة إلى ساعة .

وللعلم التدرج فى الصوم الإنقطاعى من ساعة إلى ساعة، يقودنا إلى :

٤- التدرج فى الإنقطاع من يوم إلى يوم، أو من أسبوع إلى أسبوع :

ونعنى بهذا الجانب، أن ساعات الصوم الإنقطاعى قد تزيد يوم بعد يوم لدى البعض من الناس. والبعض الآخر، قد تزيد ساعات صومه الإنقطاعى، أسبوع بعد أسبوع وهكذا، مع تساوى ساعات الصوم الإنقطاعى فى كل أيام الأسبوع .

وإن لم يصلح هذا التدريب مع كل الناس قد يصلح :

٥- التدرج فى الإنقطاع من نصف الصوم، أو بعد صوم كامل :

لأن البعض من الناس، قد لا تسمح له ظروفه بالتدرج السريع فى الصوم الإنقطاعى، بل قد يناسبه التدرج المتأنى فى زيادة ساعات الصوم الإنقطاعى، فى النصف الأخير من أى صوم من الأصوام .

وبالرغم من ذلك هناك البعض من الناس، قد لا يناسبه هذا التدريب، الذى يناسب غيرهم، إنما الذى يناسبهم هو زيادة ساعات الصوم الإنقطاعى، من صوم إلى صوم، ويعنى أنهم يستمروا صوماً كاملاً عند ساعة معينة من الإنقطاع، ثم فى الصوم الذى يليه ساعات الإنقطاع تزيد عن الصوم السابق وهكذا ... الخ .

وأن لم يصلح التدرج فى الصوم الإنقطاعى من صوم إلى صوم، قد يصلح فيه :

٦- التدرج من سنة إلى سنة :

حتى أن كان هذا التدريب، بطيئاً فى نمو ساعات الإنقطاع، لكنه يؤدى إلى زيادة ساعات الإنقطاع من سنة لأخرى ، ويتمشى مع ظروف البعض من الناس .

وأن كنت تنظر إلى هذا النوع بنظرة أنه بطئ، فهناك الأبطئ منه بكثير وهو :

٧- التدرج بعد عدة سنوات :

وهذا يعنى أنك تصوم كل أصوام الكنيسة ولعدة سنوات، ويكون صومك عدد ساعاته ثابتة وغير قابلة للزيادة، ثم بعد ذلك تزيد ساعات إنقطاعك، زيادة ثابتة، ولعدة سنوات بعد ذلك، وهكذا ... الخ .

وهذا التدريب يذكرنا بقول أحد الآباء : ((عمل قليل ويستمر، أفضل من عمل كثير وينقطع)) .

نتنقل إلى نوع آخر من التدريبات على الصوم الإنقطاعى، وهو :

٨- الإنقطاع فى أصوام الدرجة الثانية، يكون أكثر، والأولى أقل :

فإليك أصوام الدرجة الثانية، التى فيها نصوم ساعات إنقطاع أكثر وهى كالاتى : صوم الميلاد - صوم الرسل صوم العذراء . وهذه الأصوام تحتسب من الدرجة الثانية، لأن فيها مسموح بأكل السمك. ولتكن هذه الأصوام كنوع من التدريب فى حياتك، على زيادة ساعات الإنقطاع .

أما عن أصوام الدرجة الأولى، وهى كالاتى : صوم برمونى الميلاد والغطاس - صوم نينوى - الصوم الكبير - صوم الأربعاء والجمعة - ماعدا الخميس يوماً ، التى بعد عيد القيامة المجيد .

وتعد هذه الأصوام من الدرجة الأولى، لأن فيها غير مسموح بأكل السمك. ولتكن هذه الأصوام كنوع من التدريب مع نفسك على زيادة ساعات الإنقطاع، بالرغم من إنها أقل فى مدتها عن ساعات الإنقطاع التى فى أصوام الدرجة

والعكس صحيح فى هذا التدريب :

٩- الإنقطاع فى أصوام الدرجة الأولى يكون أكثر، والثانية أقل :

نظراً لقدسية أصوام الدرجة الأولى عن الثانية، وقد يكون هذا التدريب يصلح معك ويفيدك، إنما لا يصلح مع غيرك .
لذلك غيرك قد نرشد، بالصوم الإنقطاعى، فى :

١٠- الأصوام الأقل مدة، ثم الأطول :

لأنه أن لم يستطع الإنسان الصوم الإنقطاعى، فى الأصوام الطويلة المدة، قد يستطيع فى الأصوام القصيرة المدة .
كصوم برامون الميلاد والغطاس - صوم نينوى - صوم الأربعاء والجمعة - صوم العذراء - صوم الرسل .
بالتالى إذا صام الإنسان الأصوام الأقل مدة، يستطيع بعد ذلك أن يصوم الأكثر مدة .
مع العلم أن لم يكن فى إستطاعة الإنسان، أن يكون يصوم كافة الأصوام القصيرة المدة، فقد يستطيع أن يصوم:

١١- صوم يومي، الأربعاء والجمعة :

ويأخذها كنوع من التدريب على الطعام النباتي، والصوم الإنقطاعى . وإذا أستمروا الإنسان فى صومهما، يستطيع بعد ذلك أن يصوم صوم آخر، وليكن كصوم نينوى، ويتدرج فى فترة إنقطاعه .
من التدريبات إلى يجب أن نذكرها:

١٢- زيادة عدد الأيام الإنقطاعى، فى الأصوام :

ففى صومك، يجب أن تنمى عدد أيام الإنقطاع ، من يوم إلى يومين، إلى ثلاثة أيام، وقد تستمر فترة عند هذا الحد، ثم بعد ذلك تصل إلى صوم كل أيام الأسبوع ، ما عدا يومي السبت والأحد .

١٣- الإمتناع عن الأشياء المحبوبة، فى الأصوام :

فقد يكون لك قانون مع أب أعتراك، فى الصوم الإنقطاعى، وملتزم به . وإنما هذا القانون، لا يشمل الإمتناع عن الأشياء المحبوبة بالنسبة لك فى الصوم . فإذا أردت أن تأخذ هذا الجانب كقانون فى الصوم من أب أعتراك، وليكن كذلك .

وهذا القانون، إذا تمكنت من التمسك به، فهو قد يُعد كدرجه ثالثة فى صومك .

لأن الدرجة الأولى فى الصوم، هى تبديل الطعام والشراب الفطارى، بطعام وشراب صيامى .

والدرجة الثانية فى الصوم، هى ساعات الإنقطاع أو الإمتناع عن الأكل والشرب .

أما عن الدرجة الثالثة، فهى الإمتناع عن الأشياء المحبوبة فى الصوم .

وأن لم تستطيع أن تمتنع عن الأشياء المحبوبة فى الصوم، أكتفى بـ :

١٤- ساعات الإنقطاع :

ويُعد هذا الجانب كقانون لك فى الصوم، ودرجه أيضاً . فلذلك تمسك بهذا الجانب ولا تهمله، لأنه إذا أستمروا قد يقودك إلى قانون آخر، ودرجة أخرى فى الصوم .

أقدم لك يا أختي، تدريب جديد كإقتراح على الصوم الإنقطاعى وهو :

١٥- الإمتناع عن الأكل والشرب، بين الوجبات :

فمن الممكن أن تأكل وتشرب كل شئ بعد صومك الإنقطاعى، ولكن بين الوجبات لا تأكل ولا تشرب أى شئ إطلاقاً .
وأن لم تستطيع أن تمتنع عن الأكل والشرب معاً، بين الوجبات، فامتنع عن الأكل أو الشرب فقط، وليكن هذا النظام كتدريب وكقانون فى الصوم الإنقطاعى .

قد يصلح هذا التدريب كقانون لك، وإنما قد لا يصلح لغيرك، وبالتالي ننصح غيرك بقانون آخر فى الصوم الإنقطاعى وهو :

١٦- أكل نوعين أو ثلاثة من الطعام، مع الإمتناع عن الكل :

فلذلك مثل هذا الإنسان، بعد صومه الإنقطاعى كقانون، لا يأكل سوى نوعين أو ثلاثة من الطعام، مع إمتناعه عن الكل .

وحتى أن كان هذا القانون، لا يصلح لكل إنسان كتدريب على الصوم الإنقطاعى، وإنما للبعض فقط، ولكن هذا لا يعنى أن لا نشير إليه .

١٧- صوم الأجازات فقط :

هذا النوع من الصوم، قد يكون الإنسان فيه صائم، ولكن صوم غير إنقطاعى .

مثال : الأخوة العمال : نظراً لأعمالهم الشاقة، التى يقومون بها فلا يستطيعوا عن ينقطعوا عن الأكل أو الشرب، وهذا بالنسبة لأيام العمل .

أما فى أيام الأجازات، التى لا يكون فيها عملاً، فمن الممكن والواجب أن يصوموا صوم إنقطاعى .

إلى جوار صوم الأجازات، يوجد :

١٨- صوم أيام التناول فقط :

فمن هنا هذا التدريب، يصلح للأمهات الحوامل، أو بعض المرضى، أو كبار السن، أو للأطفال .

١٩- صوم الأربعاء والجمعة فقط :

يُعد هذا التدريب، كقانون على الصوم الإنقطاعى، ويصلح للمبتدئين فى الصوم الإنقطاعى ، وكبار السن أيضاً، ويصلح كذلك للأمهات الحوامل أو التى تُرضع، وهكذا للأطفال .

وهناك البعض من الناس، قد يصوم أزيد من يومي الأربعاء والجمعة فى كل صوم، فمثل هذا النوع نقدم له تدريب على :

٢٠- صوم فترة من الصوم، لا الصوم كله :

فمثل هذا النوع من الناس، قد يصوم ربع أو ثلث، أو نصف أو ثلاث أرباع، كل صوم من أصوام الكنيسة، لا الصوم كله .

بالإضافة إلى ذلك، ومن التداريب الصغيرة التى أقدمها للبعض، لتسهيل الصوم بالنسبة لهم :

٢١- صوم عن بعض الأطعمة والمشروبات، الفطارى :

يكون أصحاب هذا الصوم، بعيدين تماماً عن الصوم النباتى . ولكنهم صائمون أو ممتنعين عن بعض الأكلات والمشروبات الفطارى، والبعض الآخر لا .

فهذا الصوم، قد يصلح للمرضى ، وكبار السن، أو للعمال الذين يعملون فى أماكن خالية من الأكل الصيامى، أو لبعض الأطفال وخاصة صغار السن .

٢٢- التدريب على أكل وجبتين أو وجبه واحدة، بعد الأنقطاع :

يحتسب هذا التدريب كقانون، وكدرجة من درجات الصوم الإنقطاعى .

ومن يريد أن يسلك فى هذا التدريب، يجب أن يكون صام صوم إنقطاعى سابقاً، وتدرج فى ساعات الانقطاع ، بعد مشورة أب إعترافه أيضاً .

بالإضافة لما تقدم، نذكر بعض التداريب على الصوم الإنقطاعى، وقد تتمشى مع ظروفك، وتصلح لك كقانون فى صومك، ولو بعد وقت من الزمان :

٢٣- أكل كمية قليلة ممن الطعام بعد الصيام، مع شرب أى شئ :

أو العكس صحيح، أكل أى كمية من الطعام بعد الصيام، مع شرب كمية قليلة من السوائل.

٢٤- أكل نوع واحد من الطعام بعد الصيام، مع شرب أى شئ :

وعكس هذا التدريب، أكل أى نوع من الأطعمة الصيامى بعد الصيام، مع شرب نوع واحد من المشروبات.

٢٥- أكل كمية قليلة من الطعام، مع شرب كمية قليلة من السوائل .

٢٦- أكل نوع واحد من الطعام، مع شرب نوع واحد من المشروبات .

كل هذه تداريب على الصوم الانقطاعى، دون الدخول فى تفاصيلها، نظراً لضيق الوقت .
مع كل هذه الجوانب، نشير لتدريب من نوع خاص، وهو :

٢٧- الأمتناع عن أكل اللحم :

تجد هناك البعض من الناس، بصفة دائمة صائمين عن أكل اللحم، حتى فى أيام الفطار، ماعدا ليالى أعياد الميلاد والغطاس والقيامة . وقد تجد جانب من هؤلاء البعض، يأكل منتجات اللحم، فى أيام الفطار .
وجانب آخر، قد لا يأكل منتجات اللحم فى أيام الفطار، بل قد يأكل اللحم أولاً ليأكلها فى ليالى الأعياد .
فالأمتناع عن أكل اللحم إذاً، يدخل فى تداريب الصوم الإنقطاعى، ودرجات الصوم أيضاً .
نختم موضوعنا، بذكر جانب أخير :

٢٨- التدرج فى الصوم الانقطاعى :

لأنه يجب على الإنسان أن ينمو فى صومه، بمافية وقت الإنقطاع . فلا يتوقف عند حد معين، فى ساعات الإنقطاع، بل يجب أن تزداد من صوم لآخر، أو من وقت لآخر .
كل هذه أنواع من التداريب على الصوم الانقطاعى، وتناسب ظروف كل إنسان، فليجب على كل إنسان إذاً، أن يختار من بينها، ما يناسب ظروفه، وبمشورة أب اعترافه.

ملحوظة :

مسموح فى صوم الميلاد ، بأكل السمك ، ماعدا يومى الأربعاء والجمعه ، لأنهما يحتسبا من الصوم الكبير .
وأن تكون القداسات فى جميع كنائس الإيبارشية ، من الساعة ١١ - ١ ظهراً ، فى أيام الأثنين والثلاثاء والخميس . أما يومى الأربعاء والجمعه تكون فيهما القداسات ، من الساعة ١ - ٣ عصرًا ، ماعدا يوم الجمعه يكون القداس صباحاً نظراً لأن التربيبة الكنسية بعد القداس .
لكن قداس يوم الأحد يكون صباحى كالمعتاد ، لأنه غير مسموح بالصوم الأنقطاعى فى هذا اليوم ، نظراً لقيامه الرب فيه .

وكل عام وأنتم بخير

تحريراً فى ٢٥ / ١١ / ٢٠٠٤ م

بنعمة الله

الأنبا أغاثون

أسقف مغاغة والعدوه