

## الصوم

## وجوبه وفوائده

خطاب لحضرة الاب مبارك ثابت اللبناني رئيس دير المخلص في البرامية

ألقاه في نادي جمعية القديس يوسف في بيروت ، في ١٥ اذار سنة ١٩٢٩

عرف الأدب العربي الاب مبارك ثابت أحد افراد الرهبانية اللبنانية المارونية المحدثين، كاتباً بارعاً موهوباً من الطيبة الاولى ، ما جال قلبه السالك في موضوع ديني أو أدبي أو وطني أو تاريخي أو جدلي إلا وأشبهه درساً وتحميماً واثراً وتوضيحاً غير تارك زيادة لاستريد ، فضلاً عن انه يكسر المعاني حلة جميلة من المياني فتبرز عبارته من شق قلبه بياضة برشاقها وفصاحتها ونورتها وظرافتها مما يدل على مقدرة وواسع خبرته . وان قارنه لا يناله ملل أو سأم من مرافقته ومناجاة سواه أطال في حديثه أو قصر بحيث لا يفارقه إلا منتشياً عبوراً . رأينا له هذا المطاب المشع في الصوم وفوائده وقد ألم به من جميع وجوهه ومناحيه فأحبنا ان نخص به مجلة « المشرق » الراقية بمناسبة إقبال صوم عام ١٩٥٣ ، لعلنا بان قراءتها الألباء يتلقونهم بالرضى والاستحسان ، ونقدم باننا ستحفظهم من حين الى حين بنشأت قلم الاب ثابت الساحرة .

( الاب انطونيوس شبلي اللبناني )

## سادتي ا

اقترح عليّ حضرة الدكتور الفاضل الشيخ امين الجليل رئيس اخويتكم المباركة خطاباً في الصوم وفوائده . فقلية لرغبته هيأت ما تيسر لي إحضاره وعزّزته بالحجج من أقوال الحكماء والعلماء وأولي الشهرة من أطباء الأرواح والأبدان . واذ كان لحكيمنا الفاضل مزينة وراثسة في المعالجة المزدوجة تها لكنا في مصالح الصحة والدين والأخلاق ، وقد أنشأ لوطنا ولقنا المريية أترافياً وخالدنا من تأليفه الرائع « علم الصحة » القريب بأسلوبه وقرب مناله وإناقة عبارته ووضوح طريقته وظرافة لطائفه ووفرة فوائده ، ما جعله حقيقة بان يلقب شيخ الاسفار الباحثة في الصحة وبناء الحياة ، لذني التوصل في لجة هذا السفر النفيس التقاطاً لشيء من درره أزعني نيا جيد هذا الخطاب فيبرز لكم في حلة من الجمال . ولا إخال شيخنا العزيز إلا متساعاً في مدريدي

الى خزانة معارفه بعد ما بعمته السخاء على فتحها لجميع المتبعين ، فعملت غير خائف ان يسعني المثال : « أركبناك ورائنا فددت يدك الى الحرج » ، يحسن بنا وان كان قد ذهب شطر من الصوم الكبير ، ان نلقي على الصوم نظراً متنبأ ونشتمه بمعرفة أصله وخواصه ومنافعه ومضارمه ، ونمارضه بضمه إبانة لنضله لأنه قد قيل : وبضدها تنبئ الأشياء .

وبما ان كلمة صوم قد تروع البعض توهم أن يكون مدار البحث على محور روحي بحت فيسي الخطاب غلة روحية وهم يؤثرن سماع المواعظ في الكائنات فقط ، رأيت قبل الخوض في البحث أن أثيرهم بأني لن آتية من الجهة الروحية بل من الجهة الزمنية ، إلا حيث تيق لنا المنفعة الروحية فنجاملها بكلمة لثلاثت على حابل عليها باليجاب الحلال ، اذا اجتاز من أمامها ولم يتوقف ويقبل : « السلام على المعرفة » فنقول :

### ١ - ما هو الصوم ؟

الصوم في اللغة الإمتناك عن الطعام والشراب والكلام والسير . وعند المسيحيين وغيرهم هو الامتناع عن الأكل والشرب في أيام وساعات محددة ، وساعاته عند جميع الطوائف المسيحية اثنا عشرة ساعة من منتصف الليل الى منتصف النهار . إلا ان الشرقيين يطرون هذا الشر من يوم الصوم تمتعين عن كل مأكل ومشرب .

أمّا في الشرط الآخر فلهم ان يأكلوا ويشربوا في أية ساعة من منتصف النهار الى منتصف الليل بخلاف النريين ، فإن صومهم الطبيعي وهو المعروف عندنا (بالصوم على ريق النفس) يكون من نصف الليل الى الصباح . فاذا كان الصباح حل لهم تناول شيء خفيف من الغذاء معظمه من السوائل يطرون عليه الى الظهر وحينئذ يصيرون شبعهم طعاماً وشراباً ويمسكون الى المساء حتى عن الماء ، فيتناولون قدرًا من الطعام محدودًا بالكلمة والوزن ، ويلزمهم بعده الامتناع مطلقًا الى الصباح . ولكل كنيسة عاداتها تتقيد بها بالنظر الى الصوم المفروض .

وايضاً يطلق الصوم على ترك اللحم والألبان وما شاكلها مع استباحة باقي

الاطعمة ويستون قطاعة للتيز بينه وبين الصوم المطلق ، أو انقطاعاً<sup>(١)</sup> .  
ويستون الاطعمة المنوعة في ازمة الصوم وفي يومي الاربعاء والجمعة من كل  
اسبوع ذقراً بالذال ، وهو التثن أو ريجح سويت به المآكل المأخوذة من الحيوان  
لكراهة وانحتها . أو ذقراً بالزاي ، وهو ما يُدعم به الشجر . استعير لتلك  
المآكل لأنها تدعم القرى .

وايضاً فإنهم يقولون : الطعام المزفر والطعام القاطع وبينون من ذلك فعلاً  
فيقولون : تزفر ، اي أكل لحاً وألباناً . وقطع ، اي أكل ما عدا ذلك من  
طعام كالحبوب والخضر والفواكه . فالزفر من الزفر وقد ذكر مأخوذة ،  
والقاطع بمعنى الحاجز . لأن المآكل الذي ليس من الحيوان بمثابة حاجز لا آكله  
عن المآكل الذي من الحيوان .

ووصية الصوم تُعزم في ساعاته كل مأكله ومشربه ، وفي ساعات  
الإنطار ، المآكل المزفرة فقط .

## ٢ - في اصل الصوم

إذا تصفحنا أسفار العهد القديم ، وعليه المعول في تاريخ العالم والوجود ،  
وجدنا الصوم أليف الإنسان منذ القرون المفرقة في التدم ، ورأينا مهده معلقاً  
باغصان الدوح تحت ظل الورق ، فوق الأيام الجارية في الفردوس الأرضي .  
ولقد لأبويننا الأولين بوصية الخالق قبل ان يُولد لها قاي وهايل « فان الرب  
الاله أمر الإنسان قائلاً : من جميع شجر الجنة تأكل وأما شجرة معرفة الخير  
والشر فلا تأكل منها فانك يوم تأكل منها تموت موتاً » ( تكو١٦:٢ ) .

ولما كان الصوم حرماناً كان جزءاً من التوبة التي قوامها حرمان الإنسان  
نفسه من اللذات المحرمة ومن بعض اللذات المباحة إمامة للشهوات وتكفيراً  
عن المعاصي بقصد إرضاء الله واستعطافه . ولزم ان يتلذذ معها على أثر اول  
خطوة خطاها الإنسان في سبيل الإثم . وذلك يرتقي الى عهد الإنسان  
الأول في الفردوس الأرضي على ما رأيت .

(١) يجوز ان يكون مأخذ هذا اللفظ من قطع الرجل ، إذا لم يندد على الكلام .  
لستعير لدم القدرة بقوة التربة على أكل الاطعمة المتخذة من الحيوان .

ثم خرج الصوم من الفردوس بخروج آدم وحواء ، ووافق النذاري المتتالية جيلاً فجيلاً الى اليوم . واتصل بالكنيسة وهو في مبتدأ عهدها فأحلته محلاً كريماً ، وعانقه الرسل الأطهار وفروضه اربعين يوماً عدد الايام التي صامها السيد المسيح . وبعث ألتقوى المؤمنين على تقديس أيامه . آخر بالصوم وسائر أفعال التوبة ، فكافوا يمارسونه في الايام السابقة ليد الميلاد وعيد انتقال السيدة والدة الله وغيرهما .

ثم ان الكنيسة تلبية لرغبة المسيحين ومراعاة لأحوالهم الروحية والصحية والنظام ، عيئت الأصوام والإمساك عن اللحم وما هو من فصليته ، فكانت وصيتها الواردة في كتاب التعليم المسيحي بهذا النص : « صوم الصوم الكبير وسائر الأصوام المفروضة ، وانقطع عن الزفر يومى الأربعاء . والجمعة » والمراد بالصوم الكبير ، الصوم الأربعيني ، أخذت به الكنيسة منذ عهد الرسل أو عهد خلفائهم المتصلين بهم . وأدلة ذلك كثيرة نجدت منها بذكر ما يأتي :

روى اوسابيوس والقديس ابرونيوس وفيلون في كتابه على السيرة المتأمله : ان فريثاً من الناس دُعوا تيوايونتين أي خدام الله والمتأملين ، كانوا تلاميذ للقديس مرقس بمصر ، وكان عددهم كثيراً في الزمن المتصل بزمن الرسل حتى وفي حياة بعضهم ، وكانوا يصومون سبعة اسابيع قبل عيد الفصح ، ولا يغتذون طيلة ايامها إلا بالخبز والملح والزوفى .

وقال تاريفلوس الاسكندري في رسائله الثلاث الفصحية : إن الصوم فرض أوماً اليه الانجيل وأخذناه عن الرسل . وتابته على ذلك القديس كيرلوس الاسكندري . وسماه القديس لاون في مواعظه : فريضة رسولية . وصرح القديس بطرس الذهبي النطق في الموعظة الثانية : بانه ليس من وضع الناس لكته فريضة مقررة بقوة الهية . على ان في القوانين الرسولية تصريحاً بوجود الصوم الأربعيني .

وكذا اعتبر الصوم في الكنيسة فريضة الهية الاصل ، كذلك اعتبر من قبلها عند الشعب الاسرائيلي وعند الآباء الأقدمين من أبلغ افعال التوبة . فتذرع به لابتراضا . الله وتسكين سخطه واستطوار نميه والتطهر والتكفير واستكمال الفضائل وبلوغ الاماني ، أناس من أكابر اهل زمانهم فضلاً وبراً

ومن أهداهم شهرةً وأعلامهم منزلةً ، كنوح نذير الطوفان ، وإبراهيم الخليل ،  
وموسى الكليم ، وإيليا النبي . وهذان صاوا أربعين يوماً متتالية لا يذوقان  
القوت البتة ، وكذلك السيد المسيح .

ومن مشاهير الصائمين في العهد القديم اهل نينوى المدينة العظيمة ، كانوا قد  
خرجوا على الرب وتفاقت آثامهم وصد شرهم الى أمامه فاحتمد -خطه عليهم  
فأرسل اليهم يونان النبي ينذرهم بانقلاب مدينتهم بعد اربعين يوماً ، فأمر  
ملكهم ان يُنادى في الناس بالصوم والالتفاف بالمسوح والتوبة وان يُصوم البهائم  
ايضاً . فرؤف الرب بهم وعفا عنهم من اجل صومهم تائبين .

ومنهم اليهود الذين انهزموا من وجوه الفلسطينيين لارتكابهم الاثم ،  
فصاموا بأمر صموئيل لتسكين رجز الرب على ما جاء في سفر الملوك الاول ٧: ٥٠  
ومنهم دارد الملك النبي ، لم تكن بخرّة عرش ووفرة الثروة وانفصاح  
بجال الرغد والاسراف في الملك ، لتصرفه عن الصوم الواجب والمفيد ، فقال  
في الزمور الرابع والثلاثين : « أذلُّ بالصوم نفسي » وفي الزمور الثامن والستين :  
« أبكيتُ بالصوم نفسي وجعلتُ لباسي منسجاً » .

ومنهم الملك يوشافاطُ اذ خرج عليه جمهورٌ كثيرٌ من بني مزاب وبني عمون  
والادوميين واشتد الخطرُ عليه وعلى شعبه ، « أقبل بوجهه يلتس الرب ونادى  
بصوم في جميع يهوذا » ، على ما ورد في سفر اخبار الايام الثاني ٢٠: ٣  
ومنهم عزرا الكاهن اللاوي حين شخص من بابل الى اورشليم ، ومعه  
رؤساء الآباء بأمر الملك ارتحشثا ، لتكريم هيكل اورشليم ، اذ أذن الملكُ  
لليهود بالعود من الجلاء ، فانه نادى بصوم عند نهر أهوى وصام هو ومن معه  
مبتغين من الرب طريقاً مستقيماً لهم ولصغارهم ولجميع أموالهم فاستجابهم الرب  
( عزرا ٨: ٢١ )

ومنهم أحاب ملك السامرة الكافر ، لما آتاه إيليا النبي التشيُّ فقال له  
من قبل الرب : « هكذا يقول الرب في الموضع الذي لحست فيه الكلاب  
دم نايوت تلحس الكلاب دمك انت ايضاً » لأن أحاب كان قد قتل نايوت  
اليدريعي ليبرث مكرماً له في جانب قصر الملك أبي نايوت ان يبيعه آياه . قلماً

سمع أحاب كلام الرب من فم ايلىا مرق تيا به وجمل على بدنه مسحاً وصام فاستبناه الرب لذلك ، وقال : « لا اجلب الشر في أيامه ولكن في أيام ابنه أجلب الشر على بيته » ( ٣ مارك ٢١ : ٢٧ و ٢٨ و ٢٩ ) .

ومنهم نوحيا بن حكليا النبي ، صام أياماً وهو يكتس من الرب ان يسهل لليهود العود من جلاء بابل الى اورشليم فأصاب حظوة لدى الملك ونال ملتته ( نوحيا ١ : ١٤ ) .

ومنهم الشيرة يهوديت قاتلة اليفانا قائد جيش نبوكدنصر ملك اشور الذي كانت قاعدة ملكه نينوى المدينة العظيمة . هذه الفتاة الأرملة القديسة الرائعة الجمال ، كانت تصوم كل الأيام ما عدا السبت ورووس الشهور وأيام اسرائيل . فلما زحف اليفانا بجيشه اللجج على بيت فلوى مسقط رأسها وضيق الحصار على المدينة حتى وقع الناس في حنك شديد وأخذ يقتك بهم الجوع والعطش ، ولم يكن لهم قيل بمصادمة العدو لكثرة وقد آثروا الموت على ذلة التسليم ومهانتة ، بالفت يهوديت في الصوم والصلاة ثلاثة أيام ، وبعد ذلك توكلت على الرب فاحتالت على اليفانا واحترت عنه بمنجزة واخذت رأسه في مزود وصيقتها فلق على أسوار بيت فلوى ، وخرج المحاصرون لقتال العدو . ولما سمع جيش اليفانا بأن رأسه قد قطع طارت عقولهم وأمسوا لا يبالون إلا بالخوف والرعب فاستجدوا بالهزيمة وهربوا في طرق الصحراء وشاب التلال . وتممهم بنو اسرائيل صبة واحدة يضربون في أعقيتهم فأهلكوا كل من أدركوه ( يهوديت ١ : ١٠ ) .

ومنهم استير اليهودية بنت أبيحائيل عم مردكاي ، كانت معه في ارض الجلاء في شوشن العاصمة في عهد الملك احشورش الذي ملك من الهند الى كوش على مئة وسبعة وعشرين اقلياً ، وكان مردكاي حاضناً لها اذ لم يكن لها أب ولا أم وهي جميلة الشكل حسنة المنظر نقيئة القلب بيبة الفضائل ، تحضن فضائلها بالصوم إذلالاً لجدها . تروجهما احشورش وحضت في عينيه ونالت حظوة بين يديه ، وقرب من باب الملك عنها مردكاي . وكان للملك وزير يدعى هامان عظمة الملك وأمر ان يجتو له في دخوله وخروجه كل من في باب الملك . فكانوا يسجدون له إلا مردكاي ، فغضب هامان وأغرى

الملك باهلاكيه وكلّ شعب اليهود الذين في مملكة احشورش ، فُبِثت الرسائل الى جميع الاقاليم في اهلاك و قتل واستصال جميع اليهود من الصبي الى الشيخ مع الاطفال والنساء في يوم واحد في الثالث عشر من الشهر الثاني الذي هو شهر اذار وسلب غنائمهم . ومضون الكتابة لإعلام جميع الشعوب حتى يكونوا متأهين لذلك اليوم . فحزن اليهود وتضرعوا الى الرب بالصوم ولبس المسوح ، واعتصمت استير الملكة وأمرت جميع اليهود الذين في شوشن ان يصوموا ولا يأكلوا ولا يشربوا ثلاثة أيام ليلاً ونهاراً ، وصامت هي وجواربها كذلك وتضرعت الى الرب . ثم دخلت على احشورش والتمست منه الصفع عن شعبها فصفع عنهم وأطلق أيديهم للانتقام من كل من يضطهدهم من شعوب مملكته قتلاً واستصالاً وسلباً حتى النساء والاطفال ، وعلق هامان على خشبة ودُمر بيته تدميراً .

فلهذه الحوادث وأمثالها كان للصوم شأنٌ عظيمٌ عند الملوك والرعايا في جميع الأعصار ولاسيما الشعوب الطارفون الله . ولهذا تثمكت به الكنيسة منذ عهد الرسل على ما مرّ اعتباراً لفوائده الجليلة وتيسناً به واقداءً بؤسها الالهي الذي قدسّه بصومه .

قات : ولعلمه كان في اول أمره غير محدود المدة . إلا أنه من الثابت أنهم كانوا يصومون الأيام السابقة لعيد الفصح ، فابث ان سيطر على الاسابيع السبعة التي يليها العيد على حسب وعية الكنيسة المعروفة اليوم . وهي تستثني من أيام هذه الاسابيع السبت والاحاد والاعياد إلا السبت الأخير الذي يليه أحد القيامة .

### ٣ - الصوم في المجمع اللبناني

ولما كانت الاصوام تختلف وقتاً ومادة باختلاف الكنائس من غربية وشرقية ، وكان لكل كنيسة قوانينها وترتيبها حسن بنا ان نخص بالكلام الاصوام المفروضة في كنيسة الانطاكية المارونية لقرابها علينا دون سواها . وليس من البت ان نوردتها بشيء من التفصيل وان كانت لا تفوت علمكم ،

هدفاً الى ترسيخها في الأذهان . واذ كان المجمع اللبناني هو دستور الطائفة المارونية الكريمة ، وهو يحدد الأصوام المفروضة عليها وقتاً ومادةً ونوعاً ، فأياه أعتد في ما أتت اليكم في هذا الصدد .

جاء في القانون ٥٣٧ ان الأصوام التي رسمتها كنيسة الانطاكية هي :  
 أولاً : الصوم الاربعيني ما عدا أيام الاحاد والاعياد والبسوت إلا السبت المقدس . ولكن لا يجوز فيها على الاطلاق تناول اللحم والبيض والخبز .  
 ثانياً : صوم ميلاد سيدنا يسوع المسيح ، أوله خامس كانون الاول وآخره الرابع والعشرين منه . أوجز فصار أوله خامس عشر كانون الاول .  
 ثالثاً : صوم والدة الله . بدؤه اول آب ونهايته اليوم الرابع عشر منه . أوجز فصار بدؤه سابع آب .

رابعاً : صوم الرسل . أوله خامس عشر حزيران وآخره الثامن والعشرون منه . أوجز فصار بدؤه اليوم الخامس والعشرين من حزيران .

خامساً : يصير الامتناع يومي الاربعاء والجمعة . طول السنة عن اللحم والبيض والألبان ما خلا ما كان من هذين اليومين موافقاً لميلاد الرب والغطاس وعيد التجلي وعيد انتقال السيدة وعيد مولد القديس يوحنا المعمدان وعيد الرسولين بطرس ويولس ، وما خلا ما يقع من الأربعاء والجمعة بين عيدي الميلاد والغطاس وبين أحد القيامة والمنصرة وفي سبب المنرع .

أما الصوم الاربعيني فيجب فيه الامساك عن كل ادم لحمًا وبيضًا ولبنًا وعن كل مفطر طعاماً وشراباً من نصف الليل الى نصف النهار .

وأما سائر الأصوام فيُتَحَنُّ فيها الصوم جرياً على العادة القديمة لكثرة غير مفروض ، وإنما يجب فيه الانتطاع عن الذنور .

وللسيد البطريرك ان يرخص تفصيلاً في الأصوام ما عدا الصوم الاربعيني ؛ ولذلك بُرِّتْ على ما رأيت .

على أن السلطة الروحية في الكنيسة المارونية لضرورات عامة ومراعاة لضعف المؤمنين أخذت تفتح لهم من وصية القطاعة في الأصوام الأربعة وفي يوم الاربعاء دون الجمعة مبيحة لهم بعض المأكول المنوعة من لحم وألبان إلا في بعض أيام على شريطة التعريض بشيء من أعمال البرّ بروح التوبة كالصلاة

والتصدّق على البائسين الى غير ذلك على حسب ما يُستفاد من نصّ التفسيح السنوي . ولا بُدّ من التنويه الى ان التفسيح من وصيّة القطاعة لا يتناول وصيّة الصوم فليس يجوز الإفطار في الصوم الاربعيني بحجة التفسيح من القطاعة في بعض أيامه .

على ان التفسيح من الانتقاع لا يزيد على ان يكون إنعاماً يجوز التشعير به ولا يُجسب مفروضاً . فمن لم يجد من صحته حاجة الى ما رُخص فيه من المأكّل ووجد من نفسه إقبالاً الى إيفاء وصيّة الانتقاع قماً لجراح الجسد وإرضاء الله فله ان يمتدّي بما سوى اللحم والألبان ، لأنّ التفسيح انما يُمنع مراعاة للضعفاء فيشعير به معهم الأقوياء . ولكن ليس لمن رفض الإنعام ان يدين من قبله ولا الرئيس مانحه ، لأنّ الاول لم يتجاوز الوصيّة والثاني لم يتعدّ حدود سلطته .

ولما كانت القوازين لم تحذ السنّ التي تتناولها وصيّة الصوم عند الموارنة ، وكانت العادة القديمة عندنا ان يُصرّم الولد منذ السنّ السابعة أو الثامنة حتى اذا صام يُثاب في الفصح بالبيضه الحمراء ، والأفضة البيضاء . استفتيت البطريركية المارونية في ذلك مرّات ، وآخر ما كان من إفتائها ، وهو المعوّل عليه اليوم ، انه لا يوافق الإلزام بالصوم قبل الخامسة عشرة .

#### ٤ - في فوائد الصوم

للصوم والانتقاع فوائد روحية وزمئية . فمن فوائد الروحانية انه جزء من التوبة ، واذا اقترن بصوم الحواس كان ابلغ ذريعة للكفّ عن المحارم والتكفير عن المآثم ، ونوال الزلفى عند الله ، لأنّ الجسد اذا ذلّ ورقه استصحى وجاب الى البطر والجراح فلا زامن منه على أنفسنا البقوط والتسرّع في الماصي . وقد شبه علماء الروح الجسد المتلئ من الطعام بالسفينة المشحونة التي يصعب تحريكها ويبطئ سيرها . وبالاناء الزجاجي المملوء تراباً تقع عليه أشعة الشمس فلا تنفذ الى داخله . وكلّما بالغ أحد في تدليل جسده بالفراط الغذاء قصر في تربية روحه فقصت عما يجب لحالتها وأبديتها وقصرت وهناً واستهتاراً عن تحصيل المكارم والمحامد ، حتى تحشّن بيندها العواطف وتحسّ ، ويوت عندها القلب

بفقد الحياة الروحية وضمف العقلية ، ولذلك قالت الحكماء : لا تيمتوا القلوب  
بكثرة الطعام والشراب ، فإن القلب كالزرع اذا كثُر عليه الماء مات . وقالت  
الحكمة الالهية بضم المسيح ربنا : « احذروا ان تثقل قلوبكم بكثرة الطعام  
والشراب » .

ولذلك عُلّت منزلة الصوم في العهدين القديم والجديد ، وكثيرون تذرعو  
به للتكفير والاستفجار واستطاف الحائق واستداد أيديه والإفلات من ربقة  
الشدائد والنجاة من الكوارث والأخطار .

وشهد العقلاء ، اعتماداً على العقل والتجربة ، بأن الصوم مدرسة العفة  
ولجام الأهواء . وحصن الفضائل وزينة الشيخ وجنة الشباب من أذى الشرات .  
فإعتبر هذه الفوائد رأينا الكتاب الكريم به تليهم الصوم ويخلص أجمل  
حلل التعرّيب على من قام به من الأبرار ، كإليعازر الذي آثر ان يموت على ان  
يدنس نفسه ويشتك الشبان بأكل لحم . حرمة شريعة موسى على اليهود ،  
وكلاخوة السبعة وأهم الألى ورد ذكر بطولتهم في سفر المكابيين ، من لم  
تملك الأعدية المبرحة ان تلوي عزهم وتكرهمهم على طعام . حرّم على آل  
اسرائيل ، وكالفتيان العبرانيين الثلاثة الذين كانوا في بلاط بابل وأريد قهرهم  
على أكل ما لا يحل أكله فاختاروا ان يصيروا مطعماً للنار في أتون تصاعد  
لهيبه في الجوّ أربعين ذراعاً على ان يأكلوا المحرّم وتكون لهم الحظوة لدى ملك  
بابل العظيم . الى غير هؤلاء . من أنبياء . ومشترعين وملوك . وقواد . وقديسين .

☺

وأما فوائد الصوم الزمنية فرجها الى أربع : تجييل السمة ، وصيانة  
المال من الإسراف ، وحفظ صحّة البدن وإدالة الضرر .

أما تجييل السمة ، فلأن السمة الحسنة لا تُكسب إلا بالفضائل ،  
والفضائل لا تحصل إلا بغير الشهوات الحيثية . وطريقة قهرها ترويض الجسد ،  
ولجام الجسد الصوم والقناعة ، فاذا رُفِع جلأمه وُجِعِل جلهُ على غاربه جمع  
وكبها وعثر وتدهور وتحطّم في رعاد المايب والمذلات والفضائح .

وأما صيانة المال ، فلأن من ألب الصوم والاعتدال يتجاني عن البذخ

والإسراف مأكلاً ومشرباً ، ولا يتورط في ما يتبع ذلك من قضاء لذات  
تلتهم المآل التهام النار الهشيم .

فما سُمِعَ قطُّ أن الصومَ أفقرَ العيالَ أو الأفرادَ ، أو عرضَ ثروة أحدٍ  
للنقاد . بخلاف الشراهة فإنَّ أخفَّ جرائمها تهزِيلُ الكيسِ وتكثيرُ المغاليسِ .  
وأما حفظُ للصحة ، فلأنَّ الجوفَ مبيتُ العليلِ والأوهان ، وقد قيل :  
المدَّةُ بيتُ الداءِ والحياةُ كلُّ الدواءِ . والصومُ حِمَّةٌ تباعدُ عن البدنِ الأقسامَ  
وتصمُّ المدَّةَ من الآلامِ . وربَّما كانت صِحَّةُ البدنِ مترتبةً على صِحَّةِ الأخلاقِ  
وبالعكسِ .

ومن فوائد الصوم انه يكسر من شرَّة الأهواء . ويسدِّع دون سهاهما  
صدور الأخلاق .

فإنَّما إنَّ الصومَ من وسائلِ إدالةِ العمر ، فشاهدُهُ طولُ أعمارِ سزاوليه ،  
فإنَّ كثيرين منهم يفتون سنَّ المئة كخلفيان أخذ مشاهير الأطباء الأقدمين ،  
عمر مئة وعشرين سنة ، لأنَّهُ لم يَقمِ مرَّةً عن الطعام إلا وبِهِ شيءٌ من  
الحاجة إليه . . .

وربَّما كان تعليل ذلك بأنَّ أجهزة الهضم في الانسان والحيوان تكلُّ وتَبْرَى  
ويسرع اليها التلُّفُ بكثرة ما تعانیه من تعب الأكل والشرب فلا يطول ان  
يأخذ منها الجزءُ عن مهنتها من تحويل الغذاء على الوجه الوافي بما تتطلبه الحياة ،  
فيأوي الضعفُ الى البدنِ ويسهل سبيلَ الأمراضِ اليه ، فيفتحه الموتُ قبلَ  
الذوان ، فيلزم الأجهزة ان تأخذ نصيباً من الراحة أحياناً استبقاءً لما وتمكيناً  
من استعادة ما فقدت من قوتها باجهااد نفسها في العمل .

وقيل : ان الحيةَ تعمُرُ ذهاباً الف سنةٍ وتصوم نصف عمرها أي ستة  
أشهر كل عام . فلعلَّ هذا الصومَ الطويل هو علَّةٌ لما تُرزقُ من طول الحياة .  
والشجرُ البرِّيُّ لقلَّةِ العنايةِ بهذائه يجيئُ أبطأ ثناءً من الشجرِ المخدم . لكنَّهُ  
أصبرُ على مساورةِ العناصرِ وأسلمُ من الآفاتِ ، وأطولُ عمراً وأبعدُ عن الفسادِ  
حتى بعد القطعِ واليبسِ .

على أنَّ الخالقَ سبحانه قد غرس الصومَ في طبائعِ بعضِ الحيوان من زاحفٍ  
ودابَّةٍ كالخنازيرِ ودودةِ الحريرِ وغيرهما . وهو تعالى لا يوجدُ في الحيِّ ما لا

ينفع حياته ، تذرّه عن الصّب ، إنّه الخالق الحكيم .  
ثمّ إنّه من الثابت أنّ الصائم تتدنى حاجته الى النوم لاستراحة الدماغ كما  
يُثقله من الغذاء . والنوم ولا يرا . أشبه بالموت . وقد قالت العامّة في أمثالها :  
النائم كاليت . فما يسلبه الصائم من ساعات نومه يضئه الى أيام حياته .  
وان كان حُسنُ الشيء يظهر من قباحة ضده ، فحسب الصوم فضلاً انه  
ضدّ السراة ، هادمة الصّحة والأخلاق والحياة . هاكم ما قاله في تشيعها  
وتريته أربابُ المقولـة بالاكتار المثار . السراة قلت أكثر من المجاعات وأكثر  
من السيف . ربّ أكلته حرمت أكالات

كم دخلت أكلة حتى شره فأخرجت روحه من الجدر  
ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه . من يأكل قليلاً يعيش سليماً ويعتر  
طويلاً . الإفراط من اللعوم قتل الأسود في فلواتها . البطنة مبتلغة الفطنة .  
تهدم المدارك العالية وتفسد الأخلاق الكريمة . من أكل كثيراً عاش قليلاً .  
وقال الملك النبي : « إثمُ البشر يصدر في الغالب عن الشحم . وقال ابن سيراخ  
(٣٧ : ٣٤) : « كثيرون ماتوا من السراة أما القناعة فتطيل الحياة » .  
ومن أقوال الحكماء : « إدخال طعام على طعام مجلبة السقام . اتعد للطعام  
وانت تشتهي وتم عنه وأنت تشتهي . أقلل طعامك تجد منامك . وقال  
الرئيس ابن سينا :

إجسل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاماً قبل هضم طعام

وقال أبقراط : استدامة الصّحة يتوكّ الامتلاء من الطعام والشراب .  
وما أجل وأصدق ما قاله دكتورنا الشيخ العزيز : إنّ الأمراض والذائل  
تهاقت الى بدن الشره تهاقت الجرذان الى مخازن الأقوات .

### ٥ - في قدوات الصوم

من أكابر الصائمين القديس بطرس هامة الرسل . كان يصوم كل يوم . ولا  
يأكل إلا ما قلّ من البقول . والرسولان متى ويعقوب كذلك . والمؤمنون  
الأقدمون لم يكن في طعامهم لحم . وما كانوا ليأكلوا زمن الصوم إلا مرة  
في يومهم . والرهبان في الأديار لا يذوقون مدة الصوم قوتاً مطبوخاً . والناسك

في الصحراء لا يفتوت قوتهم قرصين صغيرين من خبز الشعير . والقديس بولس السائح صام كل أيام عمره وكان قوته يسيراً من الخبز والشب ، فلا اعتراه داء ولا تزل به وهن ، وعمر مئة وثلاث عشرة سنة . وكذلك القديس انطونيوس الكبير وقد عاش مئة وخمس سنين .

وروي أن أصدقاء الكردينال ستانيسلاوس أحد أجباز بيوس الرابع في المجمع التريدينتي خافوا على صحته من إدمانه الصوم ، فقالوا له : ألا ترحمُ صحتك ؟ فقال : إنما أصومُ ليطولَ عمري .

وكان الامبراطور يوستيان اذا حل زمن الصوم الأربعيني يتلقاهُ بفرح ويمسك عن القوت إلا أكلة كل يومين ثياباً له من بقلٍ مُصلح بالملح والحل ولا يتناول شرباً سوى الماء . . .

أما الامبراطور شلمان فكان كل ما شمر بفترة في جسده أو نُقله بدر إلى الصوم مستشفياً قليلاً له في ذلك . فأجاب : ما وجدتُ دواءً شافياً وواقياً كالصوم .

ونقلَ الينا التاريخُ من سيرة ستانيسلاوس ملك بولنيا إنه في الصوم الأربعيني لم يكن يأكل إلا مرة في اليوم . فاذا كان يوم الخميس من السنة الأخيرة أكل قليلاً ساعة الظهر وأمسك عن كل طعام . وشراب إلى منتصف نهار السبت العظيم . وايضاً كان يصوم يومي الجمعة والسبت من كل اسابيع السنة . واستمر على ذلك إلى سن الثمانين فما بعدها . فقال فيه فولتر : قد وجدتُ الحكيمَ الفرد الذي يمتنع لنفسه مجد التدبير وهو يُنزل مطر العادة على الناس .

ومن الملوك الصيامي ، لويس السادس عشر . قيلَ أنه أمرَ بصيد وتأهب للخروج في بعض قوادم وبطانته ، فتقدم رئيس الطهاة وقال : ان حسن في عيني سيدي الملك فليأمر بشي . يشتهي فأصلحه له عشاء . قال ما حاجتنا بالعشاء ونحن في يوم صوم . فقال بعض من معه : ستعود من الصيد ماغباً لاغباً فلا نأمن مغبة ذلك على صحتك ، اذ تبيت وقد جد بك الجوع . قال : الصيد ليس شريعة . وعدل عن الخروج وأمر بالقاء الصيد في أزمته الصوم .

ومن أشهر الملوك الصيامي ، لويس التاسع القديس . كان مثالا في الصوم لأهل بلاطه وكبارا . مملكته ورعاياه . فلما أسر منه الأمير دي جوانفيل وكان

من الناسجين على منواله ، جعل اعيان السردانيين يدعون الأمير لمزاكلتهم فيجيبهم الى ذلك . ووقع له ان قعد للطعام عند بعضهم فجي . اليه بلحم . فأكل لقمة ، وكان الى جانبه أسير آخر ، فقال له : لعل غاب عن خاطر سيدي اننا في يوم جمعة . فنحى الأمير صحيفته لساعته ، وأخذ لنفسه عقاباً في سهوه بان يصوم على الحبز والماء . كل يوم جمعة من الصوم الأربميني .

وروي عن الشريف شايروس السريسي ، أن طاهي داره أصاح له طعاماً من الباذنجان مطبوخاً بالزيت ، وكانت الساعة العاشرة من صباح يوم جمعة من عام ١٨١٤ ، فوافته رسل ملك بروسيا وقالوا : الملك يتناول طعام الظهر في دارك وهو في الطريق اليك . فاضرب وقال لهم : لا يحل لي ان أطعم لحمًا في بيتي يوم جمعة . وكانت بينهم وبينه مجادلة في الكلام ، وأنهم لكذلك اذوقف بهم الملك في بعض بطانته . فقال له شايروس : عذراً يا سيدي الملك فاني لا أملك ان أصلح لجلالتك ولهذا . الذين معك طعاماً إلا ما طُبغ بالزيت . أليست شريعة الديانة قبل شريعة الضافة ؟ فتبم الملك وقال : بلى . وإن طعامك الصيامي مع فضيلتك الباهرة لأطيب مذاقاً من اللحم بل ألد من أية مأدبة أنيقة . فأمر شايروس فأصلح للملك طعام بالزيت فأكل الملك منه حتى فنياً ، وقال : ما أهتأني طعام قط كهذا الطعام . ثم انصرف من تلك الدار معجباً باستيقات أهلها بعري الدين .

⊖

ما لي أرجع بكم الى الأعصر الحالية والبلدان القاصية والناس الذين لا نعرف غير أحماتهم في التاريخ . وفي جبالنا المباركة وفي قرانا والمدن ، نفوس سخية وشريفة ترعى وصية الصوم والانقطاع وتتأثم من تعديا حتى لبسات اعتلال . ويُغضبها ايضاً ان يفتح منها الرؤساء للؤمنين .

عرفنا والدينا ، ومنا من عرف أجدادهم ، فرأيناهم يتدومون حتى في سن الستين والسبعين والثمانين ، وينصبون أنفسهم مثلاً للأبناء . والأحفاد . واتقد كانوا يوجبون علينا الصوم والانقطاع ولما نستوفى الربيع السابع من العمر . وكان السيد الذكر المطران بطرس البستاني اذا خرج لزيارة رعائيه في الابريشية لا يتزل ضيفاً على أحد حتى يواعده ان لا يُقدم له غير لون واحد من

الطعام . فان كان يوم انقطاع اشترط ان يُتبايخ طعامه بالزيت . فاذا أخلف  
المُضيف أبي المطران ان يأكل من طعامه .

وَمَنْ شَكَّ في منفعة الصوم للروح والجسد معاً ، فعابئنا غير بعيدة . في  
تلك المناسك شهردٌ مجربون أحياء . يذوقون أو موتى تنطق عنهم آثارهم الخالدة  
على الدهر . لا يذوقون اللحم طول الدهر ولا الطعام المسوي على النار إلا ما  
قل . والصوم حظههم كل الايام ، وأكثر من مرة في اليوم لا يأكلون . بهذا  
الميش الحثين يقسمون شهوات البدن ويخففون من ثقله على الروح ، فيسهل عليهم  
الارتقاء في درج الفضائل الى ذروة باذخة . وثوابهم على الارض صنع المعجزات  
وراحة القلب وصحة العقل والجسد وطول العمر ، فمنهم من يفوت المئة ربياً  
وأقصرهم عمراً يفوت الثمانين .

على ان من حُبائنا القديما من بلغ من الصوم مبلغاً تكاد لا تصدقه لولا  
صدق المؤرخين . ذكر العلامة الدويهي ومن بعده الاب يوسف غودار اليسوعي  
في كتابه « سرىم ولبنان » عن الحليس يونان المترقي المتوفى عام ١٥٤٢ ، انه  
قبل وفاته بأربع سنين بالغ في الصوم فصار لا يأكل إلا مرة كل يومين ، ولم  
يكن يأكل في الصوم الكبير إلا في يومي السبت والأحد ، وكانت صياماته  
تتد من المنصرة الى عيد الميلاد ، ومن عيد الفطاس الى الفصح . ولم يكن  
يشرب إلا يوم السبت ، وعاش طويلاً وكان قوياً يركع في سبئة الآلام أرباً  
وعشرين الف ركعة الى الارض .

والحليس جبرائيل ابن ستينة الاهدني الذي استجس في الشطر الثاني من  
القرن السادس عشر في قزحياً ، ما كان يذوق الماء مطلقاً من بد . الصوم الكبير  
الى خميس الأسرار . لا أذكرُ غيرهما لضيق المقام .

ولو لم يكن رهباننا على يقين من فوائد الصوم والانقطاع لما فرضوها على  
أنفسهم بل الحرية والاختيار . وظل قانون الإمساك مرعياً عندهم ما يُربي على  
منة وستين سنة . لا يذوقون اللحم ولا يشتمون ريحهم ولا ينسلون قدرهم من  
شحم أو دم . لكنهم عاهدوا الحبوب والألبان حتى صاروا يُعيرون من سيل  
المزاج «بالبنية والمخارطة» وبهذا الغذاء الساذج الميسر جابهت أبدأئهم التصب

وصبرت على الحر والبرد والسكّة والسهر ، فاقتلوا صخور الارض ودكروا الآكام وغرسوها كرمة وتوتاً ، وذللوا أعناق الجبال ومهدوا صدورهم للزراعتهم وسخروا ظهورها لسائيتهم ورياضهم ، وشهدوا سواعدهم الحديدية لا تزال ناطقة بالسن النضارة والحصب حول أديارهم ، ولا سياً دير سيدة مشوشة أحد الحصون المنيعة التي شادتها أيديهم العامة ، وما امامه على عرض الجبل من أملاك ضبطوا ترابها بزها . خمسين حانطاً قائمة بالصخرة الضخمة يبلغ طول الحانط منها الفين متراً ، يملو مترين وزيادة . مما يُخيّل الى الرائي انه من معجزات العالقة او الجن . فله دُرّ « اللبنيّة والمخلوطة » وفه دُرّ عصرهما الذهبي اما كان ادره على الانفس والأبدان ولبنان ا

○

ان كان كلُّ ما عرضناه من دواعي الركون الى وصية الصوم والانقطاع لا يرفع الأرواح من مخيلة المرجين في انفسهم خوفاً على الصّحة والقوّة من أذى الإمساك مع ما يبيهم من الركون الاحتمى الى الافراط ، فننأذن حضرة طبيبنا الرئيس بالماع الى ما اقره علم الصّحة من مواقة تلك الوصية لقواعد الصّحة العليّة بناء على الاختبار والمراقبة .

قد اجمعُ حذائق الاطباء المجريين على ان الانسان في الصوم يأخذ من الغذاء ما يزيد عن الحاجة كناً وصنفاً . ومن الافراط في الغذاء والاسراف في التغذية لازوتية تنجم الاختبارات المتفنتة في الامما . ويقارنها اتلاد السوم المعوية التي يتولد من امتصاصها اختلالات صحيّة عديدة ، منها الاستمداد الارثي لتبهجات عصبية جلدية او منصليّة ، ومنها التقرس اي دا . المقاصل . ومنها الحلو في الفضلة الرقيقة ، ومنها التهاب المران الدقيق .

مق أصيبَ المفرطون باحدى تلك الملل فانّ نطس الاطباء يوجبون عليهم حمية أشق من الحمية التي تفرضها الكنيسة على الأصحاء .

ومن الاطباء أولي الشهرة والجدارة بالتصديق من يرى ان أكثر ما يقع من حوادث التهاب الزائدة علته في الغالب إفراط التغذي باللحوم . أثبت ذلك لوكلان شامبيونيير ( Lucas Championnière ) الجراح الكبير في تقاويم سنوية وضعها لاساطير مختلفة ، فأسفوت مراقبته عن ندور التهاب الزائدة في السجون

وفي الأديار الرهبانية على نسبة حذف اللحم من الغذاء او تقليله فيه .  
وعن مثل هذه النتيجة اسفرت مرآة الدكتور كومب من لوزان لحوادث التهاب  
المصران الدقيق وهو من اكابر الاطباء . ومختص بمعالجة هذا الداء .  
وقد حلت اصناف الاغذية تحليلاً كيمياوياً لمعرفة ما فيها من مواد التغذية ،  
ووضعت لذلك جداول منتظمة تُعرف منها مقادير الاجزاء المركبة لكل صنف  
من ماء ، وأزوت ودهن ونشاء ، الى غير ذلك مع مقدار ما تؤقي البدن من القوة .  
يستخلص المطالع منها ان من يقضي بالحروب والحضر فقد أخذ حظاً وافياً من  
الغذاء المشتمل على الازوت ، وان بالحرب والبقول كفاية لتغذية جسم الانسان ،  
وان القائلين بضرورة اللحم للعامل الذي يكند عضله الجهد والنصب هم في  
مفاوز الهم هائمون .

وقد قام بعضهم «الدكتور يال» باختبارات تهدف الى معرفة مقدار التفاوت  
في القوة العضلية لتلقا . التعب عند متعدين بأكل متغايرة ، مدار الاختبارات  
على مدة الذراع في الهواء . حتى يأخذ المسابق ألم في عضل الكتف والذراع لا  
يبقى له معه قبيل يبسط ذراعه ، او على ركعات . تنال بها الركبتان الارض  
يتوم بها المسابقون على نمط واحد محدود ، فأكثر عدد ركعات ، هو المجلي .  
ففي هذين الضربين من السباق كان التفوق للمتدين بغير اللحم على المتدين  
باللحم ولا سيما بالركوع ، فان المسكين عن اللحم حتى المؤمنين منهم على  
حياة القعود احرزوا السبق حتى على المصارعين من أسكلة اللحوم .

فاذا تدبرنا ما قلناه الى هنا لم نجد بداً من التسليم بأن الصوم والانقطاع  
عن اللحم اذا أخذ فيها بجانب الاعتدال ، بالقدّر الذي تفرضه . وصية الكنيّة  
الأمّ الحكيمة طيبة الارواح والابدان ، لا يجبران على الجرم أي اذى بل  
يعودان مجرم من المنافع عليه وعلى النفس والاخلاق .

◊

فتن لم تروه هذه القطرة قالى النبيوع الرائق الزير ، الى كتاب « علم  
الصحة » لحضرة الدكتور الجليل الحكيم الغريه .

على اننا لا نحب ان نختم هذا الخطاب قبل ان نحوي جوده بشي . من لآلي

فضله على علم الصحة ، بما يترتب على العمل به من طهارة الآداب وعلو الأخلاق وسعادة الفرد والعائلة والوطن .

قال في تجرئ الجينا . على إيفاء الوصية الكنسية : أجمع الأطباء المحدثون على ان الإكثار من اللحوم وتناولها المتواتر تسبب مطرد لا تغذية . ومثل لافضلية الصوم والانتقاع بالنسك والمتقدمين . قال : رهبان السكوت لاقتياتهم بالأغذية المتخذة من النبات أقل أمراضاً وأطول حياة . وجساؤنا يأكلون وجبة في اليوم ولا يذوقون اللحم وينامون غراراً ويكدون ابدانهم بالعمل وهم على ذلك أصح أبداناً وأطول اعماراً . وعاملنا اللبناني يقتلع الصخور ويفتتها ويحملهما على ظهره ويبي السياج والبيوت ، وقوته الحيز والقدس والبرغل والزيتون والبندورة . . . وأحياناً البصل .

والعملة اللبنانيون أرقى جداً من مثلهم وطبقتهم حتى في أرقى الشعوب ، ولهم في البسالة والوعى مرقف يشهد له التاريخ مرقف الابطال الصناديد ، فللم تكن سواعدهم من حديد لكان جبلهم بقاياته التاريخية مرقراً للضواري ومرحاً للاعداد .

وقد صار مقررًا في علم الصحة ، ان الاكتفاء بما هو من النبات والألبان كافٍ للتغذية وحفظ الصحة ، وتحتق انه يفيد العملة حاسة يشبع وامتلا . بما يتركه في النائط من فضلة بقياس ١٥ في ١٠٠ من المآكل ، مع ان ما يتركه اللحم بقياس ٣ في ١٠٠ فقط .

ثم عزز رأيه برأي حكيم من رصفائه وهو القائل : لو لم تضع الكنيسة القطاعة والصوم لوجب على علم الصحة ان ينهها . وشرح كلام الرصيف بقوله : ولا يخفى ما في ايجابتها من الحكمة في الصوم الكبير لوقوعه في فصل الشتاء . وهو فصل الافراط والجثم . على ان مجرمان الانسان من المآكل اللحية مدة من الزمان إماتة للشهوات وإحياء للكوارم . وهذا قد اجمع عليه العلماء المسيحيون والمسلمون واليهود . ( انتهى كلام الدكتور )

☺

رأينا ان الصوم ضرب من التوبة ، وما التوبة إلا العدول عن طريق الاثم والتكفير عما فرط من الماصي . وكلاهما لا يستوفيان بتصويم البطن وحده ،

لأنه لو كان هو الذي أخطأ دون سائر أعضاء البدن لوجب ان تقع التوبة عليه وحده . أما والزيغ حاصل من جميعها فينبغي ان يتناول الحرمان جميعها بلا استثناء . ويلزم من ذلك ان يُصومَ مع الجوف القم والقلب والعينان والأذنان واليدان والرجلان : طعام القلب الافكار والشهوات ، فينبغي ان يورصد بابه في وجه ما خُبث منها ويُفتح في وجه ما صلح .

وللغم طعامان ، طعام يدخل فيه وطعام يخرج منه . فالذي يدخل فيه هو الغذاء المادي . والذي يخرج منه هو الكلام . فهل من الصواب ان نطهره من بعض المآكل ونحمن تدنسه بالكلام الفاحش والالفاظ البذيئة والاحاديث الحيثة والشم واللعن والسباب ؟ او ليس مستهجنًا ان تشتهي اضرارنا لحم الطير والحيوان فنحرمها او نجلدها بالخبز ( الحاف ) ونحمن نمزق اخوتنا بأنيابنا وتقدد اعراضهم بالانتنا غير متأمنين ؟

وطعام العين المنظورات ، ومنها ما نُسَمِّم الجِسم كَلَّهُ ونُسلط على القلب جرائم الفساد ، وتفتك بالفضيلة اذرع فتك . انما يجب علينا ان نُصوم العين بردها عن المشاهد المقوية ؟

وهكذا يجب ان نصوم الأذنين عن السموات المؤذية كالثلب والنسبة وما خُبث من أغنية وحديث .

وتصوم اليد بكنفها عن المحرمات . وتصوم القدم بحبسها عن الخطو في سبيل ما لا يحل من الذوات .

ان الصوم من أعظم القربات لما به من كسر الشهوة البهيمية التي ما جاءت السرائع السماوية إلا لتعديلها وتركية النفس وتنقيتها من الاخلاط الرديئة والاخلاق الرديئة . فالمقصود من الصوم كف النفس عن الاسترسال في الشهوات النفسية والبدنية ، فأية فائدة منه اذا كان الصائم لا يكف عن الانهك في الملاذ والشهوات وانتهاك الحرمات والاعتداء على الناس وإيذائهم في أعراضهم وأمورهم . إنما الصوم توبة فينبغي ان يكون مقرونًا بقمع الشهوات والاسترسال في الاعمال الصالحة ولا سيما الاحسان الى القريب وإغاثة الفقى والضعيف .

## ضامته

إذا تقرّر ما أُلقيَ الى أسماءكم الكريمة من فوائد الصوم للروح والجسد ،  
ومن ان أصله المهيّء لا بشريّ ، ومن وجوبه على الانسان منذ عهد الابوين  
الاولين ، ومن تمكّك المسيحيين به منذ عهد الرسل الكرام ، ومن تذرّع المتقين  
به لاختاد السخط الالهي في كل عصر ، ومن تقريظ الاسفار المقدسة للابرار  
الذين مارسوه ، ومن أنه فضيلة أصفيا . انه المقويين وانبيائه المعظّين وابنه  
الحبيب ملك الشعوب والدهور . أفلا يبطل تذرّع المتذمّر المتذمّرين وتحرس السن  
المتشدّقين ، ويكون الصوم الذي يزدرية أولو السراة والنهم ، من اجل نعم  
الله وكنيته المنوحة لتفزية الانسان وسعادته ؟

إذا امتن الصوم أناس لا يرفقون قدره فمذرم أيسر وضمانهم اقل . أما  
نحن فما يقيم عذرنا واننا بجاهلين . أو ما تعلمون انكم احقاد الصوامين المتزهدين  
المتشفين ، اولئك الذين ما تمددت اضلاعهم من امتلاء ، ولا حالقوا البطنة  
ولا صادقوا الكيظة ، ولا ملكوا عليهم التهم ولا استضافهم القرم ، ولا كانوا  
الأشباع القناعة مفاخرين .

انتم احقاد اللبنانيين الذين كالمكابين استسكوا بشريعة الرب وحجوا  
ذمارها بصدور يزلق منها الحطب وقلوب لا يدخاها الرعب ، بذلوا في رعايتها  
الارواح والمهج .

انتم احقاد الذين كانوا اذا ضافهم زمن الصوم يهرعون للقائه بوجوه يتفرق  
فيها ما . البشر وتثور يتفتّح عليها ابتسام السرور . وما ملاقة الراهب يوم اثنين  
الرماد إلا أثر مشوه وصورة مسوخة طفلة تقوية كان الاجداد يقومون بها تكرّماً  
للرهبان الذين يأتونهم من المناسك في مبتدا الصوم ليعظوم بكلام الله .

انتم احقاد جيايرة الفضيلة الذين جردوا بواتر الاصوام وانقضوا على الشهوات  
أسرداً وشواهين فزقوها كل ممزق وضربوا الذلة عليها ظافرين ، فزانت أكلة  
المجد جياهم ، وطلعت في سماء الفخر أقارهم ، ومُنطقت بالقوة أحقاؤهم ، وبهرت  
العيون أشعة مكارمهم ، وملاّت القلوب مهابتهم ، وامتدح السلام والسعادة  
بمياشهم ، وواجهوا المنية بصدور حشيت رجا . ووجوه اشرق فيها صباح البشر .

ونحن احفاد اولئك المسيحيين الذين كفروا بالبطن وبشهوة الحلق ، وآمنوا بالقتاة والاعتدال وأورثونا الصوم والإماتة متمتجين بدمهم النقي الجاري في عروقنا . فمار علينا أن نخونهم في ذلك الدم الطاهر ، ونبيع بحجاسة الافراط ذلك الإرث النفيس . مار علينا ان نطرح تقاليدهم الكريمة ، وتودري آدابهم الحيدة ، ونخلع أخلاقهم الجميلة ، وننتكب طريقتهم التويم ، ونقصر عن شأر محامدهم البميد .

على أسس الصوم والقتاة أركر ما نشاهده من صوامع ومناسك وأديار على ظهور جبالنا ورؤوس آكامنا . وحيثما وجدتم نقرة في صخر او كهفاً في بطن واد او مغارة في صدر قل ، فهناك معبد للصوم ومأوى للصائمين . ادخلوا تلك المناور المأمولة في القديم ، المقفرة اليوم ، فتأخذكم قشورية خوف مقدس وقللاً أنوفكم رائحة الصوم اللذيذة ، التي لم تقو على تبديدها ربح الثقل والإقتار على كثر الادهار . وما للأرز نضارة الشباب على تقادم عهده ، إلا لأن أصوله تمتص رياً من مذخور أدمع أجدادنا الصوامين الثانيين .

حذار حذار ان نمجد الصوم فتديننا وتميرنا آثار عابديه . حذار ان نمقره ونحن منتفون بما خلقه لنا من ثمار كدهم واقتصادهم معظومه . ورتنا أرضهم ومنازلهم وذخائرهم وآثارهم ودمهم الشريف النقي ، فأحر بنا ان نرت ايضاً تدينتهم وتقراهم وفضائلهم وتقاليدهم وأخلاقهم وإيمانهم الفاضل والمستقيم ، فبذلك نحميهم ونحيا ، ونفرح عظائمهم ونستد ، وإلا فنحن موضع قول الشاعر :

« نعم الجدود ولكن بنس من خلفوا » .

مار على الانسان ان يعيش ليأكل ويشرب ، وان يحمل البطن الهه . أما ان يحرم نفسه احياناً من بعض الطعام تقرباً الى الله ، فذلك مجد ومفخرة .

انتهى

