

## رسالة عن الصوم والاعتدال والغذاء

الشيخ يوسف الفاتوبيدي

نقلتها إلى العربية أسرة التراث الأرثوذكسي

دير الفاتوبيدي في ١١ أيلول ٨٨

العزير م.

نعمة المسيح تكون مع روحك.

لقد تسلّمت رسالتك وقرأت محتواها بتمعّن. ما يستحق الثناء ليس القضايا في حد ذاتها، بل نواياك الحسنة وتصميمك من أجل حياة أكثر صرامة في المسيح، وفي هذا أتمنى لك دائماً التقدم بلا نهاية.

إن موضوع الغذاء، باعتباره أهم واجباتنا ومسؤولياتنا، يهمنا جميعاً. في الواقع، يمكن أن أقول، إنه يثقل كاهلنا، لا سيما بسبب الإسراف الاستثنائي في جيلنا. لكن التخلي عن أحد الأشكال الرئيسية للطعام... بحجة أننا قد نكون متعلّقين به... وخاصة إذا تمّ ذلك فجأة، ليس مفيداً ولا يستحق الثناء. لا يمدح الآباء هذا ولا يوصون به، لكن برأيي الاعتدال هو الأفضل.

ما هو الاعتدال؟ تقليل الاستهلاك بحيث تكون صحتنا مستقرة. ولا داعٍ لإثارة ضجة حول أن م. لا يتناول اللحوم، فهذا صراع عبثي من الغطرسة والغرور. ويصحّ الشيء نفسه على الحلويات، لأنها ضرورية أيضاً لاستواء الحياة وتوازنها، بشرط أن يتمّ استهلاكها في حدود المعقول. على أي حال، لا يمكن تطبيق ضبط النفس كقاعدة ضرورية للحياة، إلا بهذه الطريقة، ومن ثم يصبح ضبط النفس مصدراً للعقلانية والتوازن في الحياة. مجمل السلوك النفسي الجسدي والتصميم في حياتنا يعتمدان على تناسق ضبط النفس العام هذا من جهة النظام الغذائي. لذا توازن الجسد والنفس ينبع من هذا التناسق.

من ثمّ يصبح النوم المضطرب هادئاً، وتختفي الأفكار والتوجهات السيئة، ويتولّد ارتفاع بالغيرة والحماسة.

لذا استمرّ، ولكن في حدود المعقول، وإن لم تتمكن أحياناً من فعل ما تريد فلا تشعز بخيبة أمل. عاود البداية مراراً وتكراراً، وبنعمة المسيح ستنجح بالتأكيد.

---

أنت شخص يختلط بالآخرين وهذه أوقات صعبة وغير صحية. لا يمكنك العيش متبعاً قانوناً  
رهبانياً حتى الرهبان والراهبات أنفسهم يجدون صعوبة في المواظبة عليه.  
مع الكثير من المحبة والمودة في المسيح  
الراهب الحقيقير الشيخ يوسف