

## بعد الصَّوم

### نصيحةٌ للقديس يوحنا الذهبيِّ الفم

أيُّها الأحبَّاء، ولو انقضى الصَّوم، فلتثبِتِ التقوى في النفوس، وإن انتهى زمن الصَّوم الأربعينيِّ، فلا نطرحنَّ ذكره جانبًا. لا يزرعجنَّ أحدٌ من هذا النُّصح؛ فما أقوله ليس فرضًا لفترة صومٍ أخرى، بل رغبةً في أن تستريحوا، وأن تُظهِروا الآن نوعًا أدقَّ من الصَّوم، الصَّوم الحقيقيِّ، إذ يمكن للإنسان أن يصوم وإن لم يكن صائمًا.

وكيف يكون ذلك؟ سأخبركم: بينما نتناول الطعام، فلنمتنع عن الخطيئة؛ فهذا هو نوع الصَّوم الذي ينفعنا، ومن أجله نمتنع عن الطعام لكي نتمكَّن من العدوِّ في ميدان الفضيلة يُيسِّر أكبر. لذا، إذا شئنا أن نعتني بالجسد كما ينبغي، ونحفظ النفس بلا خطيئة، فلننتبه ونعمل بمقتضى ذلك.

سيكون هذا النوع من الصَّوم أيسرَ سبيلًا. أمَّا بخصوص الصَّوم الآخر - أعني به الامتناع عن الطعام - فقد اعتدتُ سماع الكثيرين يقولون إنهم يجدون صعوبةً في احتمال عبء الجوع، ويلومون ضعف أجسادهم، ويتشكَّون بمرارةٍ من تدهور صحَّتهم بسبب عدم الاستحمام واقتصار شرايبهم على الماء. لا مجال لمثل هذه الأعدار البتَّة في الصَّوم عن الخطيئة، إذ يمكن للإنسان أن يتمتع بهذه الأمور كلِّها، ويقدم للجسد العناية اللازمة، وفي الوقت عينه، يعتني بالنفس كما يجب.

في الواقع، لستُ أحتكم الآن على الامتناع عن أيِّ من هذه الأمور، إنَّما ابتعدوا فقط عن الخطيئة، وأظهروا أمانةً مستمرةً في هذا الامتناع؛ وبذلك تتمكَّنون، في كلِّ مرحلةٍ من حياتكم، من أن تمارسوا الصَّوم الحقيقيِّ. لا شيء يمنعكم من التمتع باعتدالٍ بما ذكرتُ، أمَّا الخطيئة فممنوعةٌ بأشكالها كافةً.

تنشأ الخطيئة تحديدًا من أمورٍ مثل الاستهتار، والشراهة، وكثرة التراخي. ولمَّا كنَّا نعلم يقينًا أنَّ هذه الأمور خاطئة، فأنا أحتكم على ألا نرتكب ما هو خطأ بذريعة أننا نُروِّح عن أنفسنا.

أَكْرُرُ الآنَ ما قلته مرارًا: كما أنَّ استهلاك الطعام باعتدالٍ يفيد كثيرًا صحَّةَ الجسد وحالة النفس، كذلك فإنَّ الإسراف في الطعام يُفسد الإنسانَ كُلَّهُ، جسديًا ونفسًا. إنَّ الإفراط في الأكل والشُّرب يوهن قوَّةَ الجسد ويُهْلِك صحَّةَ النفس.

فلنهربْ إذاً من الإفراط، ولا نتهاون في ما يخصُّ خلاصنا. وبما أننا نعلم أنَّ الإفراط هو أصل كلِّ شرٍّ، فلنحرصْ على اقتلاعه؛ فكلُّ أشكالِ الخطيئة تنبع من الاستهتار وكأنَّه ينبوعها. تجعلنا هذه الرذائل نزلقُ في الخطيئة كما يُشعل الوقودُ النارَ؛ فكما أنَّ كثرة الوقود تُضرم نارًا أعظم وترفع السنة لهيبها، كذلك الأمر هنا، إذا أسلمنا أنفسنا إلى الترف والسُّكر، فإننا نزيدُ من استعار محرقة خطايانا.

نقلتها إلى العربيَّة أسرة التراث الأرثوذكسيّ

**Source:** St. John Chrysostom, *St. John Chrysostom: Baptismal Instructions*, "The Fifth Instruction," (Mahwah, NJ: Paulist Press, 1963), pp. 80-81. Retrieved online from [Orthodox Ethos](http://OrthodoxEthos.com).