



مسابقة الصوم الكبير ٢٠٢٦ كتاب "روحانية الصوم" للبابا شنودة الثالث

{ الجزء الأول }

الاسم: _____ رقم التليفون: _____ تاريخ تسليم الإجابة: _____

أولاً :- ضع علامة صح أو خطأ :

- ١- الصوم في العهد الجديد ليس فرضاً. بل هو اختيار شخصي تماماً. (.....)
- ٢- يعتبر البابا شنودة أن الجوع الجسدي في الصوم هو وسيلة لإطلاق الجوع الروحي لله. (.....)
- ٣- يربط البابا شنودة بين الصوم والسهر الروحي حيث أن المعدة الخفيفة تساعد على اليقظة (.....)
- ٤- المقصود بصوم الفكر هو الامتناع عن التفكير تماماً أثناء الصيام. (.....)
- ٥- في حالة المرض يرى البابا أن طاعة الطبيب الروحية أهم من التمسك بحرفية الصيام. (.....)
- ٦- الصوم الجماعي كصوم الكنيسة يضعف الروحانية الفردية لأنه يفقد الصوم طابع الخفاء. (.....)
- ٧- يعتبر صوم الأربعين المقدسة صورة للشركة مع آلام السيد المسيح. (.....)
- ٨- الصوم الذي لا يؤدي إلى نمو في المحبة والخدمة هو صوم ناقص. (.....)
- ٩- الصوم بدون صلاة وبدون توبة هو مجرد اضراب عن الطعام. (.....)
- ١٠- الصوم هو فترة حزن كئيب يعاقب فيها الإنسان نفسه. (.....)

ثانياً :- اختار الأجابه أو الأجابات الصحيحه :

١. لماذا يعتبر الصوم الانقطاعي ركناً هاماً في الصوم الكنسي؟

- (أ) لانه يوفر الوقت اللازم للصلاة
- (ب) لأن الطعام النباتي لا يشبع الجسد تماماً
- (ج) التدريب على قمع الشهوة وضبط الإرادة
- (د) لكي يشعر الإنسان بالجوع كما يشعر الفقراء فقط

٢. ما هي الفضيلة التي يجب أن تقترن بالصوم لكي يكون مقبولاً أمام الله؟

- (أ) القدرة على تحمل الجوع لأطول فترة
- (ب) الحديث المستمر مع الناس عن فوائد الصوم
- (ج) الاتضاع والبعد عن المظاهر
- (د) معرفة أنواع الأطعمة النباتية المعقدة

٣. ما هو التعريف الروحي للصوم الذي يركز عليه البابا شنودة في كتاباته؟

- (أ) إنطلاق الروح من سيطرة الجسد والمادة
- (ب) فترة من التعذيب الجسدي لنيل رضا الله
- (ج) مجرد الامتناع عن أكل اللحوم والألبان
- (د) واجب كنسي يمارس بدافع الخوف من العقاب

٤. يري البابا شنودة ان الصوم فترة خزين روحي. فماذا يقصد بذلك؟

(أ) شحن النفس بالقوة الروحية لمواجهة تجارب الحياة

(ب) تخزين الأطعمة النباتية لبقية العام

(ج) حفظ أكبر قدر من الألحان الكنسية

(د) توفير المال من أجل الصدقة فقط

٥. أي من الأنبياء ذكر البابا صومه كمثال للصوم الذي يصحبه تذلل ونوح وصلاة؟

(ب) سليمان الحكيم

(أ) شمشون الجبار

(د) دانيال النبي

(ج) يونان النبي

٦. ماذا يقصد البابا بعبارة صوم اللسان؟

(أ) السكوت التام عن الكلام طوال اليوم

(ب) تغيير نبرة الصوت لتكون منخفضة

(ج) الكلام فقط مع رجال الدين

(د) الامتناع عن الكذب والحلفان والإدانة

٧. كيف يؤثر الصوم على الذكاء الروحي وشفاء التأمل؟

(أ) يضعف الذاكرة بسبب نقص الغذاء

(ب) يخفف من كثافة الجسد فيتحرر العقل للتأمل

(ج) يؤدي إلى الخمول والكسل الذهني

(د) يجعل العقل يركز فقط في الطعام

٨. كيف يصف البابا شنودة صوم القلب؟

(أ) عدم الشعور بالجوع إطلاقاً

(ب) توقف نبضات القلب لفترة قصيرة

(ج) تنقية القلب من الحقد والكراهية والشهوات

(د) أن يحب الإنسان الصوم أكثر من الطعام

٩. ما هي الفائدة من القراءة الروحية أثناء فترة الصيام؟

(أ) زيادة المعلومات الثقافية العامة

(ب) تغذية العقل بكلمة الله والتوجيه الفكر نحو السماء

(ج) كي يستطيع الإنسان الرد على الملحدين

(د) أشغال الوقت حتى يحين موعد الإفطار

١٠. يؤكد البابا أن الصوم يساعد في ضبط الغضب. لماذا؟

(أ) لأن الناس يراعون الصائم فلا يضايقونه

(ب) لأن الصوم يدرّب الإنسان على ضبط كل إنفعالاته

(ج) لأن الطعام النباتي يهدئ الأعصاب تلقائياً

(د) لأن الصائم يكون ضعيف جسدياً فلا يقدر على الغضب

ثالثاً:- أكمل الجمل الآتية بالكلمة أو الكلمات المناسبة :

١. يعتبر البابا شنودة أن الصوم هو أقدم عرفتھا البشرية فقد أعطاه الله لآدم في الجنة.
٢. لابد من فترة في الصوم لأننا لو اكلنا من بدأ اليوم لصرنا نباتيين وليس صائمين.
٣. ينبغي أن يصاحب الصوم عملان أساسيان هم الصلاة و
٤. يقول البابا أن الصوم الحقيقي هو الذي يتدرب معه الصائم على ويستمر فيه كمنهج حياة.
٥. يقول لا تترب نهاية فترة الإنقطاع لتأكل بل إجعل هي التي تقودك.