



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

{ الجزء الثاني }

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

أولاً :- ضع علامة صح أو خطأ :

- ١- يؤكد البابا شنودة أن القراءة الروحية أثناء الصوم يجب أن تكون قراءة دراسية وعلمية بحته
(.....)
- ٢- يرى البابا شنودة أن المطانيات في الصوم تفقد قيمتها إذا كان الجسد متعباً
(.....)
- ٣- الصوم يقوي الإرادة ويجعل الإنسان سيداً على رغباته وليس عبداً لها
(.....)
- ٤- يؤكد الكاتب أن الصوم هو فترة للفرح الروحي وليس الحزن والكآبة
(.....)
- ٥- من لا يستطيع الصوم انقطاعياً لأسباب صحية لا يمكنه ممارسة اي نوع من روحانية الصوم
(.....)
- ٦- الرحمة والعطاء (الطعام والشراب للفقير) هما جزءاً لا يتجزأ من روحانية الصوم المقبول (.....)
- ٧- يرى البابا شنودة أن الصوم الروحي هو حالة استعلاء وليس حالة إمتناع
(.....)
- ٨- احد التدريبات الروحية التي يقترحها البابا في الصوم هو تدريب الصمت والهدف منه هو:
(أ) عقاب النفس على الأخطاء السابقة (.....)
(ب) إعطاء فرصة للروح للانشغال بالصلاة الداخلية والتأمل (.....)

٩- إذا اضطر الصائم لإفطار صومه أمام الآخرين "لأجل المحبة أو الضرورة" ان عليه:

(أ) رفض الإفطار بشدة ليحافظ على قانون صومه الشخصي (.....)

(ب) إخفاء صومه ومشاركة الآخرين بمحبة دون إعلان نسكه (.....)

١٠- من المخاطر التي يحذر منها البابا صوم الشكليات ويقصد به:

(أ) الاهتمام بنوع الأكل وتوقيته مع إهمال توبة القلب (.....)

(ب) الالتزام الدقيق بمواعيد الكنيسة في الصيام (.....)

ثانياً :- اختار الأجابه أو الأجابات الصحيحه :

١- ما هو الخطأ الذي حذر منه البابا شنودة عندما يتحول الصوم إلى مجرد تغيير طعام؟

(أ) الصوم بدون انقطاع لفترات طويلة

(ب) تناول الطعام في وقت مبكر من النهار

(ج) التركيز على نوع الأكل دون جوهر الزهد والامتناع

(د) الاكثار من شرب المياه أثناء ساعات الصوم

٢- لماذا يعتبر الفرح بالصوم علامة روحية مهمة؟

(أ) لأنه يقلل من النفقات المالية للأسرة

(ب) لأنه دليل على محبة الروح للتحرر من سيطرة الجسد

(ج) لأنه يظهر قدرة الإنسان على التحمل أمام الناس

(د) لأنه يعني اقتراب موعد تناول الطعام

٣- ما هي العلاقة بين الصوم والعمل الروحي كما يوضحها الكتاب؟

- (أ) الصوم هو هدف نهائي في حد ذاته
- (ب) الصوم يضعف القدرة على التركيز الروحي
- (ج) الصوم هو الوسط الذي ينمو فيه العمل الروحي بقوة
- (د) الصوم هو فترة راحة من الصلاة والقراءات

٤- أي من الأخطاء التالية تتعلق بالصوم و المجد الباطل؟

- (أ) الصوم في أيام الأربعاء والجمعة فقط
- (ب) قراءة الكتب الروحية أثناء الصوم
- (ج) الاعتراف بخطايا اللسان أثناء الصوم
- (د) إظهار علامات الشحوب والضعف ليعرف الناس إنك صائم

٥- ماذا يقصد البابا بروحانية الهدف في الصوم؟

- (أ) أن يكون الهدف هو إنقاص الوزن أو تحسين الصحة
- (ب) أن يكون الهدف هو إظهار الالتزام بقوانين الكنيسة فقط
- (ج) أن يكون الهدف هو الانتهاء من فترة الصوم بأسرع وقت
- (د) أن يكون الصوم موجهاً بالكامل لمحبة الله والتقرب منه وتوبة النفس

٦- من أخطاء الصوم القسوه على الجسد بدون إرشاد. لماذا؟

- (أ) لأن الصوم لا يحتاج إلى جهد جسدي
- (ب) لأن الجسد لابد أن يدلل دائماً
- (ج) لأنها تجعل الإنسان ينام كثيراً
- (د) لأنها قد تؤدي إلى كبرياء روحي أو انهيار صحي

٧- من الأخطاء الشائعة "الصوم في الخارج و الوليمة في الداخل". ماذا يعني البابا بهذا؟

- أ) تخزين كميات كبيرة من الطعام في المطبخ
- ب) الأكل في المطاعم بدلاً من المنزل
- ج) دعوة الأصدقاء لتناول الطعام الصيامي
- د) إنشغال العقل والقلب باصناف الطعام والشهوة بينما الجسد ممتنع

٨- لماذا يعتبر الإلتضاع عنصراً جوهرياً في الصوم الروحي؟

- أ) لأن الصوم بدون اضاع هو مجرد كبرياء وتحطيم للذات
- ب) لأن الاتضاع يقلل من الشعور بالجوع
- ج) لأن الصائم يجب أن يرتدي ملابس قديمة
- د) لكي يشعر الناس بحزنه وتأثره

٩- يوضح البابا أن الصوم المنقطع عن العمل الروحي هو مجرد عمل جسدي. ما هو الخطر الروحي الرئيسي لهذا النوع من الصوم؟

- أ) يجعل الصائم عرضه لسقوط في بر الذات والاعتداد بالقدرة الجسدية
- ب) يسبب التعب الدائم وعدم القدرة على الحركة
- ج) يؤدي الي فقدان الوزن بشكل مفرط
- د) يمنع الصائم من حضور الاجتماعات الكنسية

١٠- في حديثه عن أخطاء الصوم. كيف فرق البابا بين ضبط النفس وكبت النفس؟

- أ) الكبت هو درجة روحية أعلى من الضبط
- ب) الضبط يتعلق بالأكل فقط والكبت يتعلق بالكلام
- ج) لا يوجد فرق بينهما فكلاهما يؤدي نفس النتيجة
- د) الضبط يكون بالإرادة والمحبة بينما الكبت يكون بالخوف والضغط الخارجي