



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

{ الجزء الرابع }

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

أولاً :- ضع علامة صح أو خطأ :

- ١- وفقا للكتاب فإن الصوم المقبول يمكن أن يكون بعيدا عن أعمال الرحمة والصدقة ما دام الإنسان منقطع عن الطعام. (.....)
- ٢- تشمل تداريب الإنسحاق والتذلل في الصوم كسر كبرياء النفس والشعور بالاحتياج الدائم لمعونة الله. (.....)
- ٣- يرى البابا شنودة أن تداريب أسبوع الآلام يجب أن يقتصر فقط على الذكريات التاريخية للآلام دون دمجها لتداريب الزهد الشخصي. (.....)
- ٤- في تداريب ضبط اللسان يعتبر البابا شنودة أن الكلمة التي تخرج من الفم في وقت الصوم لها حساب ادق من الكلمة في الأيام العادية. (.....)
- ٥- يعتبر التداريب على السهر الروحي منافياً لراحة الجسد المطلوبه في الصوم لكي لا يضعف الصائم. (.....)
- ٦- عند التداريب على الصلاة الدائمة ينصح البابا باستخدام الصلاة السهمية (الصلوات القصيرة) كأداة قوية للصائم. (.....)
- ٧- التداريب على عدم إدانة الآخرين هو تداريب اختياري في الصوم وليس من الركائز الأساسية التي ذكرها البابا. (.....)

٨- من تداريب ضبط النفس التي ذكرها البابا القدرة على تأجيل موعد الطعام (الانقطاع) لفترات أطول تدريجياً. (.....)

٩- يؤكد البابا شنودة أن التدريب على خدمة الآخرين في الصوم يتناقض مع فكرة الإعتكاف الشخصي. (.....)

١٠- التدريب على الفرح الروحي يعني ان الصائم يجب أن لا يظهر علامات الكآبة او العبوس أمام الناس. (.....)

ثانياً :- اختار الأجابه أو الأجابات الصحيحة :

١- يركز البابا شنودة في تدريب الصوم على أهمية محاسبة النفس أي من الآتي يعبر عن المنهج الروح الصحيح في ذلك؟

- (أ) التركيز على نقاط الضعف والخطايا الساندة لمحاربتها
- (ب) الاكتفاء بالاعتراف الكنسي دون الحاجة لمحاسبة النفس
- (ج) مقارنة النفس بالآخرين للشعور بالراحة الروحية
- (د) تأجيل المحاسبه إلى نهاية الصوم الكبير فقط

٢- أي من التدريب الآتية يعتبرها البابا شنودة مكملة لروحانية الصوم في ساعات الانقطاع؟

- (أ) مشاهدة البرامج الترفيهية لتمضية الوقت
- (ب) زيادة القراءات الروحية والتأمل في كلمة الله
- (ج) كثرة النوم لتقليل الشعور بالجوع
- (د) الحديث الطويل مع الأصدقاء عن فوائد الصوم

٣- ما هو الخطر الروحي الذي يحذر منه البابا شنودة عند ممارسة تداريب الجسد دون اقترانها بالروح؟

- (أ) الوقوع في كبرياء الذات والبر الذاتي
- (ب) الإصابة بالتعب الجسدي الشديد والإنهاك
- (ج) عدم القدرة على إكمال فترة الصوم
- (د) نسيان المواعيد الكنسية للصلاة

٤- يوضح الكتاب أن تدريب (المطانيات) في الصوم يهدف أساساً إلى:

- أ) تعويض نقص النشاط البدني بسبب قلة الطعام
- ب) إظهار التقوى أمام الآخرين في الكنيسة
- ج) تنفيذ عقوبة قانونية علي خطايا سابقة
- د) إعلان التوبة والانسحاق الجسدي والروحي معا

٥- عند التدريب على عدم القنينة (الزهد) في الصوم يشير البابا إلى أن المحك الحقيقي هو:

- أ) تحرير القلب من التعلق بالأشياء المادية والمقتنيات
- ب) عدم شراء أي ملابس جديدة طوال العام
- ج) التخلص من جميع الممتلكات الشخصية فوراً
- د) الاستغناء عن الضروريات الحياتية بشكل كامل

٦- في سياق تدريب القراءة الروحية. ما الذي يميز القراءة في فترة الصوم عن غيرها؟

- أ) قراءة الكتب التاريخية فقط لملء وقت الفراغ
- ب) البحث عن معلومات لاهوتية معقدة للمناقشه
- ج) تحويل القراءة إلى صلاة وتأمل يمس واقع الحياة الشخصية
- د) التركيز على الكمية لأنها أكبر عدد من الكتب

٧- ما معنى تدريب اليقظة الروحية الذي ذكره البابا شنودة؟

- أ) عدم النوم لأكثر من أربع ساعات يوميا
- ب) الانتباه الدائم لحركات القلب والفكر وردود الفعل
- ج) مراقبة تصرفات الآخرين لتنبيههم لأخطاءهم
- د) تجنب الجلوس في الأماكن المظلمة

٨- عند الحديث عن تدريب الأفكار يؤكد البابا أن الصائم الناجح هو من:

- أ) يتجاهل الأفكار السيئة دون محاولة استبدالها
- ب) يستبدل الأفكار العالمية بأفكار سماوية وروحانية
- ج) يمنع نفسه من التفكير تماما
- د) يفكر في الطعام فقط في ساعات الانقطاع

٩- ما هي الفضيلة التي يعتبرها البابا شنودة ضابطة لكل تدريب الصوم؟

- أ) المنافسة مع الآخرين
- ب) الإفراز (التمييز) والحكمة
- ج) الغيرة الشديدة
- د) السرعة في الإنجاز

١٠- وفقاً للبابا شنودة ينتهي تدريب الصوم الحقيقي ب:

- أ) العودة للعادات القديمة فور انتهاء الصوم
- ب) اكتساب صفة أو فضيلة ثابتة تستمر مع الإنسان
- ج) إقامة احتفال كبير بنجاح التدريب
- د) الشعور بالراحة الانتهاء فترة الحرمان

ثالثاً:- أكمل الجمل الآتية بالكلمة أو الكلمات المناسبة :

١- من تدريب ضبط النفس في الصوم "التدريب على الإقلال في الكمية" والتدريب عن البعد عن طلب.....

٢- في تداريب التوبة ينصح البابا بالتركيز على او نقطة الضعف التي تسيطر على الإنسان.

٣- من فوائد تدريب "الاعتكاف والصمت" أثناء الصوم أن يساعد الإنسان على

٤- يقول البابا: إن لم تستطيع أن تغلق أبوابك خلال الصوم (تعتكف) فعلى الأقل اغلق

٥- تدريب الحفظ أثناء الصوم يشمل حفظ آيات من الكتاب المقدس أو حفظ