



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

{ الجزء الخامس }

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

أولاً :- ضع علامة صح أو خطأ :

- ١- يؤكد البابا شنودة أن الصوم يجب أن يبدأ دائماً بفترة من الانقطاع عن الطعام تماماً في بداية اليوم
(.....)
- ٢- يري البابا شنودة ان تحديد ساعة معينة لإنهاء فترة الانقطاع (مثل الساعة الثالثة او السادسة)
هو قانون ثابت لا يتغير لجميع الناس مهما كانت ظروفهم
(.....)
- ٣- يذكر الكتاب أن الصوم الكبير يتميز بأن فترة الإنقطاع فيه تكون أطول من باقي الأصوام الأخرى
(.....)
- ٤- يسمح البابا في هذا الفصل للصائمين بالإفطار في أي وقت إذا شعروا بمجرد جوع بسيط دون
استشارة روحية
(.....)
- ٥- يعتبر البابا شنودة أن أيام السبت والأحد في الأصوام الكبرى لا يوجد فيها انقطاع (طي) بل يكتفي
بالطعام النباتي فقط
(.....)
- ٦- يرى البابا أن الشخص المريض يمكنه الصوم بدون انقطاع إذا سمح له أب اعترافه بذلك (.....)
- ٧- يشير البابا إلى أن الصوم في يومي الأربعاء والجمعة له نفس القيمة النسكية والموايد الخاصة
بالصوم الكبير
(.....)
- ٨- يرى البابا أن الشخص الذي لا يستطيع الانقطاع بسبب عمله الشاق معفي تماماً من مبدأ ضبط
النفس في الطعام
(.....)

٩- من تدريب الحفظ ينصح البابا شنودة بحفظ المزامير والالحان والقطع الروحية لملء الفكر بدلا من الأفكار الباطلة
(.....)

١٠- يعتبر البابا شنودة أن تدريب العطاء والصدقة ركن أساسي لا ينفصل عن الصوم الروحي المقبول
(.....)

ثانياً :- اختر الأجابة أو الأجابات الصحيحة :

١- ما هو المبدأ الروحي الذي يضعه البابا شنودة لتحديد نهاية فترة الإنقطاع؟

- (أ) الالتزام بساعة موحدة لجميع أفراد الأسرة الواحدة
- (ب) الإفطار بمجرد الشعور بالصداع أو التعب
- (ج) تحديد الساعة بناءً على موعد الانتهاء العمل الرسمي فقط
- (د) الوصول إلى أقصى قدرة يحتملها الجسد مع استشارة أب الاعتراف

٢- لماذا يشدد البابا على أن الصوم الانقطاع هو الصوم الحقيقي؟

- (أ) لأنه يوفر الوقت اللازم للقراءة والدراسة فقط
- (ب) لأنه يمثل حالة من الموت عن العالم وترك الشهوات لفترة
- (ج) لأنه يهدف لتوفير المال لتقديمه للفقراء
- (د) لان الطعام النباتي وحده لا يكفي للتكفير عن الخطايا

٣- في أيام السبت والأحد خلال الاصوام يمنع الانقطاع والميطنيات لأنها:

- (أ) أيام مخصصة للزيارات الاجتماعية فقط
- (ب) أيام فرح مرتبطة بالخليفة والقيامة
- (ج) أيام راحة للجسد من تعب الأسبوع
- (د) ايام لا يجوز فيها الصلاة بجهد كبير

٤- في أسبوع الآلام يذكر البابا أن النسك يصل إلى ذروته. كيف يظهر ذلك في المواعيد؟

- (أ) بالإفطار مبكراً للقدرة على السهر
- (ب) تقليل عدد الصلوات لراحة الصائم
- (ج) بالانقطاع الطويل الذي قد يصل لعدة أيام (طي) للبعض
- (د) يمنع الطعام والشراب تماماً عن الجميع إجبارياً

٥- أي من هذه العبارات تعبر عن فكر البابا شنودة بخصوص التدرج؟

- (أ) يجب الوصول لأقصى نيك من أول يوم في الصوم
- (ب) التدرج مسموح به للأطفال فقط دون الكبار
- (ج) التدرج يضعف الروح ويقلل من قيمة الصوم
- (د) ابدأ بفترة انقطاع بسيطة ثم زودها تدريجياً كل عام

٦- لماذا يعتبر البابا شنودة أن الصوم الكبير هو أقدس اصوام السنة من حيث الممارسة النسكية والمواعيد؟

- (أ) لأنه الصوم الوحيد الذي يمنع فيه أكل السمك
- (ب) لأنه الصوم الذي صامه السيد المسيح نفسه ولذا يتطلب أقصى درجات الإنقطاع
- (ج) لأنه أطول صوم من حيث عدد الأيام فقط
- (د) لأنه يأتي في فصل الربيع حيث الجو مناسب للصوم

٧- ما هو التفسير الروحي الذي يقدمه البابا لعدم وجود إنقطاع (طي) في يوم السبت والأحد؟

- (أ) لانه لا توجد قراءات حزينة في هذين اليومين
- (ب) لإعطاء فرصة للجسم لتعويض ما فقده من فيتامينات
- (ج) لأن القداسات في هذه الأيام تنتهي مبكراً دائماً
- (د) لأنهما يمثلان الراحة والقيام والقطاع للحزن والتذلل

٨- كيف يفرق البابا بين صوم الأربعاء والجمعة وبين الصوم الكبير من جهة الانقطاع؟

- (أ) الإنقطاع في الأربعاء والجمعة أطول لأننا نتذكر الخيانة والصلب
- (ب) الصوم الكبير يتطلب نيكاً وتدرجاً أعمق في ساعات الإنقطاع
- (ج) الأربعاء والجمعة هما أصوام اختيارية أما الصوم الكبير إجباري
- (د) لا يوجد فرق كلاهما ينتهي في نفس الساعة دائماً

٩- ما هو التحذير الذي يوجهه البابا لمن يحاول إطالة فترة الإنقطاع بهدف تحطيم الرقم القياسي؟

- (أ) يحذر من أن ذلك سيجعل الشخص ينام كثيراً
- (ب) يحذر من تحول الصوم إلى عمل جسدي بحت يخلو من الإتضاع
- (ج) يحذر من مخالفة قوانين الكنيسة التي تمنع ذلك
- (د) يحذر من الإصابة بالهزال الذي يمنع عن العمل

١٠- في فكر البابا شنودة متى يصبح الإنقطاع عن الطعام ضاراً روحياً؟

- (أ) إذا لم يتناول الصائم الفواكه بعد الإفطار
(ب) عندما يصاحبه غضب أو قسوة قلب أو بر ذاتي
(ج) إذا كان الإنقطاع لمدة أقل من تسع ساعات
(د) عندما يسبب نقصاً في الوزن فقط

ثالثاً:- أكمل الجمل الآتية بالكلمة أو الكلمات المناسبة :

١- الإنقطاع ليس غاية في ذاته بل وسيلة لإعطاء.....فرصة للعمل والتعلق بالله

٢- من فكر البابا الصوم ليس هو مجرد الحرمان من الطعام بل هو عن كل ما هو مادي

٣- فترة الصوم صالحة جداً لتدريب وتبكيك الذات

٤- من التدريبات الهامة في الصوم تدريب وهو الإنسحاق أمام الله وشعور الإنسان بضعفه

٥- يجب التدريب على مقاومة خلال فترة الصوم وإستغلال كل لحظة للروح