

الملحق 5د: الطعام في يوم السبت – إرشادات عملية

هذه الصفحة هي جزء من سلسلة حول الوصية الرابعة: يوم السبت:

1. [الملحق 5أ: يوم السبت ويوم الذهاب إلى الكنيسة، شيئان مختلفان](#)
2. [الملحق 5ب: كيف نحافظ على يوم السبت في العصر الحديث](#)
3. [الملحق 5ج: تطبيق مبادئ يوم السبت في الحياة اليومية](#)
4. [الملحق 5د: الطعام في يوم السبت – إرشادات عملية \(الصفحة الحالية\)](#)
5. [الملحق 5هـ: المواصلات في يوم السبت](#)
6. [الملحق 5و: التكنولوجيا والترفيه في يوم السبت](#)
7. [الملحق 5ز: العمل ويوم السبت – التغلب على التحديات الواقعية](#)

في المقالة السابقة قدّمنا عادتين موجّهتين لحفظ السبت – الاستعداد المسبق، والتوقف لنسأل إن كان الشيء ضروريًا – ونظرنا في كيفية عيش السبت داخل أسرة مختلطة. والآن ننتقل إلى أحد أوائل المجالات العملية التي تبرز فيها أهمية هذه المبادئ: الطعام.

ما إن يقرّر المؤمنون حفظ السبت حتى تبرز أسئلة حول الوجبات. **هل ينبغي أن أطبخ؟ هل يجوز استخدام الفرن أو الميكروويف؟ ماذا عن الأكل خارج المنزل أو طلب الطعام للتوصيل؟** وبما أن الأكل جزء روتيني من الحياة اليومية، فهو مجال تنشأ فيه الحيرة بسرعة. في هذه المقالة سننظر إلى ما يقوله الكتاب، وكيف كان يفهمه إسرائيل القديم، وكيف تُترجم هذه المبادئ إلى العصر الحديث.

الطعام ويوم السبت: ما وراء مسألة النار

التركيز الحاخامي على النار

من بين لوائح السبت في اليهودية الحاخامية، تُعدّ الوصية ضد إيقاد النار في خروج 35:3 قاعدة محورية. فكثير من مراجع اليهودية الأرثوذكسية تمنع إضاءة أو إطفاء اللهب، وتشغيل الأجهزة المُولدة للحرارة، أو استخدام الأجهزة الكهربائية مثل مفتاح الإنارة، زر المصعد، أو تشغيل الهاتف، استنادًا إلى هذا النص الكتابي. ويعتبرون هذه الأنشطة أشكلاً من إيقاد النار، ومن ثم تُمنع في السبت. ورغم أن هذه القواعد قد تبدو في البداية رغبةً في إكرام الله، فإن مثل هذه التفسيرات المتشددة قد تُقيّد الناس بقواعد بشرية بدلاً من أن تُطلقهم ليتلذذوا بيوم الرب. بل إن هذه تحديدًا هي الأنواع من التعاليم التي وبّخها يسوع بشدة عند مخاطبة القادة الدينيين، كما في قوله: «وَيْلٌ لَكُمْ أَيُّهَا النَّامُوسِيُّونَ، لَأَنَّكُمْ تَحْمِلُونَ النَّاسَ أَحْمَالًا عِسْرَةَ الْحَمْلِ، وَأَنْتُمْ لَا تَمْشُونَ الْأَحْمَالَ بِإِخْدَى أَصَابِعِكُمْ» (لوقا 11:46).

الوصية الرابعة: عمل مقابل راحة، لا نار

على النقيض، يعرض تكوين 2 وخروج 20 السبت كيوم للكفّ عن العمل. يبيّن تكوين 2:2-3 أن الله كفّ عن عمله الخلاق وقدّس اليوم السابع. ويأمر خروج 20:8-11 إسرائيل بأن يذكروا السبت ولا يعملوا فيه. **التركيز ليس على الوسائل (النار، الأدوات، أو الدواب) بل على فعل العمل ذاته.** ففي العالم القديم كان إشعال النار يتطلب جهدًا كبيرًا: جمع الحطب، وإيقاد الشرر، والمحافظة على الحرارة. وكان موسى يستطيع أن يذكر أعمالًا أخرى مجهدة ليبرز نفس الفكرة، لكن ذكر النار ربما جاء لأنها كانت إغراءً شائعًا للعمل في اليوم السابع (عدد 32:15-36). غير أن الوصية تؤكد التوقّف عن أعمال الحياة اليومية، لا حظر استخدام النار بحد ذاته. وفي العبرية تعني كلمة «شَابَت» «التوقّف»، وهي الجذر الذي اشتق منه اسم «شَبَّات».

مقاربة واقعية للطعام

من هذا المنظور، يدعو السبت المؤمنين اليوم إلى **تهيئة الطعام مسبقًا وتقليل الأنشطة المجehدة خلال ساعاته المقدسة.** فطهي وجبات فاخرة، أو إعداد الطعام من الصفر، أو الانخراط في أعمال مطبخية تتطلب جهدًا كبيرًا—كلها ينبغي أن تُنجز قبل السبت، لا فيه. أما استخدام الأجهزة الحديثة التي تتطلب جهدًا يسيرًا—كالفرن أو الموقد أو الميكروويف أو الخلاط—فهو منسجم مع روح السبت عندما يُستعمل لإعداد وجبة بسيطة أو لتسخين طعام مُعدّ مسبقًا. القضية ليست مجرد ضغط زر أو قلب مفتاح، بل استخدام المطبخ بطريقة تُنتج عمل أيام الأسبوع الاعتيادي في يوم مقدس ينبغي أن يُكرّس أساسًا للراحة.

الأكل خارج المنزل يوم السبت

أحد أكثر الأخطاء شيوعًا بين حفظة السبت اليوم هو الأكل خارج المنزل يوم السبت. ورغم أنه قد يبدو شكلاً من أشكال الراحة—فأنت لا تطبخ—إلا أن **الوصية الرابعة تمنع صراحةً أن تُسخر غيرك للعمل لأجلك**: «لَا تَصْنَعْ عَمَلًا مَا أَنْتَ وَابْنُكَ وَابْنَتُكَ وَعَبْدُكَ وَأَمَتُكَ وَبَهِيمَتُكَ وَنَزِيلُكَ الَّذِي دَاخَلَ أَبْوَابَكَ» (خروج 20:10). فعندما تتناول الطعام في مطعم، فأنت تدفع الطاقم إلى الطبخ، والتقديم، والتنظيف، والتعامل مع النقود—أي تجعلهم يعملون لأجلك في السبت. وحق في السفر أو المناسبات الخاصة، تُفَسِد هذه الممارسة غايةً اليوم. التخطيط المسبق للوجبات، وإحضار طعام بسيط جاهز للأكل، يضمنان أن تأكل جيدًا دون أن تطلب من الآخرين أن يعملوا لأجلك.

استخدام خدمات توصيل الطعام

ينطبق المبدأ ذاته على خدمات توصيل الطعام مثل «أوبر إيتس» و«دور داش» والتطبيقات المشابهة. فرغم أن الإغراء قد يكون قويًا، خاصة عند التعب أو أثناء السفر، فإن تقديم الطلب يقتضي أن يقوم شخص آخر بالتسوّق، والإعداد، والنقل، والتسليم إلى بابك—وكل ذلك **عملٌ يُؤدّي لأجلك خلال الساعات المقدسة**. وهذا يصطدم مباشرةً بروح السبت وبالوصية التي تنهى عن جعل الآخرين يعملون لأجلك. والنهج الأفضل هو التخطيط مسبقًا: حَضّر طعام الرحلة، أعدّ الوجبات في اليوم السابق، أو احتفظ بأنصاف غير قابلة للتلف للطوارئ. وبذلك تُظهر احترامًا لوصية الله وكرامة الذين كان سيتعيّن عليهم العمل لأجلك.