

shariatallah.org

الملحق 5د: الطعام في السبت — إرشادات عملية

هذه الصفحة جزء من سلسلة الوصية الرابعة: السبت:

1. الملحق 5أ: السبت ويوم الذهاب إلى الكنيسة أمران مختلفان
2. الملحق 5ب: كيف نحفظ السبت في العصر الحديث
3. الملحق 5ج: تطبيق مبادئ السبت في الحياة اليومية
4. الملحق 5د: الطعام في السبت — إرشادات عملية (الصفحة الحالية).
5. الملحق 5هـ: التنقل في السبت
6. الملحق 5و: التكنولوجيا والترفيه في السبت
7. الملحق 5ز: العمل والسبت — التعامل مع تحديات الواقع

في المقال السابق، تناولنا عادتين إرشاديتين لحفظ السبت—الاستعداد مسبقًا والتوقف لنسأل إن كان أمرٌ ما ضروريًا —ونظرنا في كيفية عيش السبت داخل أسرة مختلطة. والآن ننتقل إلى أحد المجالات العملية الأولى التي تكتسب فيها هذه المبادئ أهمية بالغة: الطعام.

ما إن يقرر المؤمنون حفظ السبت حتى تثور أسئلة بشأن الوجبات. **هل ينبغي أن أطبخ؟ هل يمكنني استخدام الفرن أو الميكروويف؟ وماذا عن الخروج لتناول الطعام أو طلب توصيله؟** لأن تناول الطعام جزء روتيني من الحياة اليومية، فهو مجال يسهل أن ينشأ فيه الالتباس. في هذا المقال، سننظر فيما يقوله الكتاب المقدس، وكيف كان الإسرائيليون القدماء سيفهمونه، وكيف تنطبق هذه المبادئ في العصر الحديث.

الطعام والسبت: ما وراء إشعال النار

تركيز الحاخامات على النار

من بين جميع أنظمة السبت في اليهودية الحاخامية، يُعدّ النهي عن إشعال نار في خروج 3:35 قاعدة أساسية. فكثير من السلطات اليهودية الأرثوذكسية تحرّم إشعال اللهب أو إطفاءه، أو تشغيل الأجهزة التي تولّد الحرارة، أو استخدام

الأجهزة الكهربائية، مثل قلب مفتاح الضوء أو الضغط على زر المصعد أو تشغيل الهاتف، استنادًا إلى هذه الآية الكتابية. وهم يعدّون هذه الأنشطة صورًا من إشعال النار، ولذلك يحظرونها في السبت. وقد تبدو هذه القواعد في البداية وكأنها تعكس رغبة في إكرام الله، لكن هذه التفسيرات الصارمة قد تقيّد الناس بقواعد من صنع البشر بدلًا من أن تحررهم ليفرحوا بيوم الله. وهذه في الواقع أنواع التعاليم التي أدانها يسوع بشدة عندما خاطب القادة الدينيين، كما يظهر في قوله: «ويل لكم أنتم أيضًا يا علماء الناموس، لأنكم تحمّلون الناس أعباءً عسيرة الحمل، وأنتم أنفسكم لا تحرّكون إصبعًا واحدة لمساعدتهم» (لوقا 46:11).

الوصية الرابعة: العمل مقابل الراحة، لا النار

على النقيض من ذلك، تعرض سفرا التكوين والخروج السبت بوصفه يومًا للكف عن العمل. يبيّن التكوين 2:2-3 أن الله كفّ عن عمله في الخليقة وقدّس اليوم السابع. وتأمر الوصية في الخروج 20:8-11 إسرائيل بتذكّر السبت وعدم القيام بأي عمل. **فالتركيز ليس على الوسيلة (النار أو الأدوات أو الحيوانات)، بل على فعل العمل.** في العالم القديم، كان إشعال النار يتطلب جهدًا كبيرًا: جمع الحطب، وإحداث الشرر، والمحافظة على الحرارة. كان بإمكان موسى أن يذكر مهام أخرى تتطلب جهدًا لتوضيح الفكرة نفسها، لكن من المرجح أن النار ذُكرت لأنها كانت إغراءً شائعًا للعمل في اليوم السابع (العدد 15:32-36). غير أن الوصية تؤكد التوقف عن العمل اليومي، لا تحريم استخدام النار بحد ذاتها. في العبرية، تعني كلمة שָׁבַת (شَقات) «يكفّ»، ومنها اشتُق اسم שַׁבָּת (شَبّات).

نهج عملي للتعامل مع الطعام

إذا نظرنا إلى السبت من هذا المنظور، وجدنا أنه يدعو المؤمنين اليوم إلى **إعداد الطعام مسبقًا والحد من النشاط المرهق خلال ساعاته المقدسة**. ينبغي إعداد الوجبات المعقدة، وتحضير الطعام من مكوناته الأولية، وسائر أعمال المطبخ التي تتطلب جهدًا كبيرًا قبل السبت، لا في أثنائه. غير أن استخدام الأجهزة الحديثة التي لا تتطلب إلا جهدًا ضئيلًا—مثل الموقد أو الفرن أو الميكروويف أو الخلاط—يتفق مع روح السبت عند استخدامها لإعداد وجبة بسيطة أو تسخين طبق مطهو مسبقًا. فالمسألة لا تقتصر على قلب مفتاح أو الضغط على زر، بل تتعلق باستخدام المطبخ بطريقة تؤدي إلى ممارسة العمل المعتاد في أيام الأسبوع خلال السبت المقدس، الذي **ينبغي أن يُكرّس أساسًا للراحة.**

تناول الطعام خارج المنزل في السبت

من أكثر الأخطاء شيوعًا بين حافظي السبت في العصر الحديث الخروج لتناول الطعام في السبت. وقد يبدو ذلك نوعًا من الراحة—فأنت لا تطبخ، بعد كل شيء—لكن **الوصية الرابعة تحرّم صراحةً التسبب في عمل الآخرين نيابةً عنك**: «لا تعمل عملًا ما، أنت ولا ابنك ولا ابنتك ولا عبدك ولا أمتك ولا بهيمتك ولا نزيلك الذي داخل أبوابك» (الخروج 20:10). عندما تأكل في مطعم، فإنك تُلزم العاملين بطهو الطعام وتقديمه والتنظيف والتعامل مع المال، فيعملون من أجلك في السبت. وحتى أثناء السفر أو في المناسبات الخاصة، تقوّض هذه الممارسة غاية هذا اليوم. إن التخطيط

للوجبات مسبقًا وإحضار طعام بسيط جاهز للأكل يضمن لك أن تأكل جيدًا دون أن تطلب من الآخرين أن يعملوا نيابةً عنك.

استخدام خدمات توصيل الطعام

ينطبق المبدأ نفسه على خدمات توصيل الطعام، مثل Uber Eats وDoorDash أو التطبيقات المشابهة. قد يكون من المغري الاستفادة من سهولة هذه الخدمات، ولا سيما إذا كنت متعبًا أو مسافرًا، لكن تقديم طلب يعني أن شخصًا آخر سيشتري الطعام ويحضّره وينقله ويوصله إلى بابك—وكل ذلك **عمل يُؤدّى نيابةً عنك خلال الساعات المقدسة**. وهذا يتعارض مباشرةً مع روح السبت والوصية بألا تجعل الآخرين يعملون من أجلك. والأفضل أن تخطط مسبقًا: احزم طعامًا لرحلتك، أو حضّر الوجبات في اليوم السابق، أو احتفظ بأطعمة غير قابلة للتلف للطوارئ. وبهذا، تُظهر احترامًا لوصية الله وكرامة الأشخاص الذين كانوا سيعملون من أجلك لولا ذلك.