

## ፆም

ፆም በሃይማኖት ምክኒያት ከምግብና መጠጥ ተጠብቀው (ተከልከለው) ከአምላክ ጋር የሚነጋገሩበት መንፈሳዊ ዘር የሚዘራበት የአምላክ ፈቃድ ብቻ የሚፈጸምበት የፅድቅ (የህይወት) በር ነው። ከቤተክርስቲያናችን የሥርዓተ ቀኖና መፅሀፍ የፆምን ትርጉም አንዲህ ብሎ ይተረጎማል። ሰው ህግን ለሰራለት ለክርስቶስ እየታዘዘ ሐጢአቱን ለማስተሰረይ ብዙ ዋጋ ለማግኘት ፈልጎ የፍትወት ሃይል ደካማ ሥጋ ለነባቢት ነፍስ ተገዛለት ዘንድ በህግ በታወቁ ጊዜያት ከመብል መከልከል ማለት ነው።

ቅድስት ኦርቶዶክሳዊት ቤተክርስቲያናችን ለልጆቿ ከምታስተምራቸውና ለመንፈሳዊ ተጋድሎ ለሥጋዊ ፈቃድ መግቻ ልጓም ለፈቃደ ነፍስ መፈጸሚያ መንገድ ሆኖ ለአማኒያኖቿ ከሰራቻቸው ስርዓቶች አንዱ ፆም ነው። ይህም የድህነት በር ነው። የፅድቅ መንገድ ነው። ይህም ለአንድ ኦርቶዶክሳዊ አማኝ በሃይማኖት ሲኖር ራሱን እየመረመረና እየፈተነ (2ኛ ቆር. 13፥5) የዲያብሎስን ሃይል ድል መንሻ የመንግስተ ሰማያት መውረሻ ስንቁን ትጥቁን የሚያሳድግበት ብርቱ ጥሩር እንደሆነ ቤተክርስቲያን ሥርዓት ስርታ ልጆቿን ታስተምራለች።

የፆም ወቅት መንፈሳዊ ተጋድሎ የሚበዛበት የጌታን ፍቅር የምንገልፀበት ዲያብሎስን ተዋግተን ድል የምናገኝበት የጦር እቃ የምንለብስበት እግዚአብሔርን በንስህ ምህረት ቸርነት የምንጠይቅበት አባታዊ ፍቅርን ቤተሰባዊ ግንኙነታችንን የምናዳብርበት የውስጣችንን ምስጢር ለአምላካችን የምንነግርበት እንዲሁም ምህረትን የምናደርግበት፣ ድሃ አደጎችን ፣ የታመሙትን፣ የሞቱ ነፍሳትን የምናስብበትን ጊዜ ሲሆን በአጠቃላይ በፆም አማካይነት ወደ እግዚአብሔር ለመቅረብ መውደዳችንን የምናሳይበት ከፈቃደ ሥጋ ይልቅ ፈቃደ ነፍስን የምንፈፅምበት ወቅት ነው።

## ፆም ለምን

አንድ ኦርቶዶክሳዊ ሊረዳው የሚያስፈልገው ነገር የፆምን ምንነት ከተረዳ ለምን እንደሚፈፀም ፈፅሞ ይረዳል ያውቀልም። ፆም ማለት ከእህል ውሃ ለተወሰኑ ሰአታት መቆየት ከጥሉላት ምግቦች ብቻ ራስን መከላከል መስሎ የሚሰማው ካለ ይህ አመለካከት ሃይማኖታዊ የፆምን በረከት የረሳ ይመስላል። ምክኒያቱም የፊት ግርጣት የሰውነት ክሳት ቢያጋጥም 'ፆም አከሳኝ' ወደሚል ቅን የሚመስል ያልሆነ ስንኩል አስተሳሰብ ይወስዳል። ይህ ደግሞ በጭራሽ የፆም ምንነት አላማውን ይስታል። የፆም በረከት ለፈቃደ ነፍስ በመገዛት ቅድስና ንፅህና፣ ትህትና፣ ትዕግስት፣ ቸርነትን ... መንፈሳዊ ፍሬ የምናፈራበት ነው። /ገላ. 5፥22/

ኦርቶዶክሳዊት ቤተክርስቲያናችን ስለ ፆም ስታስተምር በጥልቅ ሃይማኖት ኑሮ እግዚአብሔርን እንድናስብበት ለማድረግ ሲሆን ይህም ከሃይማኖታችን የስርዓተ ቀኖና ትምህርት አንጻር ቃለ እግዚአብሔርን /መፅሐፍ ቅዱስን/ መሠረት ያደረገ ነው። በዚህም መሠረትነት ፆም ለምን አስፈላጊ እንደሆነ አጠር አድርገን እንመለከታለን።

### 1. እግዚአብሔርን ምህረት ለመለመንና በረከት ለመቀበል፡

እግዚአብሔር አባታችን መጻቱ የራቀ ምህረቱ የበዛ ጌታ ነው። የሰው ልጅ ወደ እርሱ በፆም ቢመለሥ ፆምን ቢቀድስ ምህረትን በረከትን ያገኛል /ኢዩ. 2፥12/ በአምላካችን ፊት ራሳችንን አዋርደን ከእርሱም የቀናውን መንገድ ለልጆቻችን የእርሱን እጅ በሚሹት ላይ ለመልካም ነውና ስለምህረት በመፆም ወደ እግዚአብሔር መመለስ ለበረከት ነው። /ዕዝ 8፥21 አክ 4፥16 /ለራሳችን ለልጆቻችን መህረት የምለምንበት ነው ፆም።

### 2. ንስህ በመግባት ምህረት ለማግኘት

የሰው ልጅ ከክፋ መንገድ በመመለስ ወደ እግዚአብሔር በብርቱ በመጨረሻ ከእግዚአብሔር ጋር መታረቅ በንሰሃ በጾም የእግዚአብሔርን ምህረት አገኛለሁ ብሎ ከጎጠኦች በመፀፀት መጾም እንደ ነገዌ ሰዎች ነው። /ዮና 3፥5-10/

**3. ለአገልግሎት**

ጌታችን ኢየሱስ ክርስቶስ ሃዋርያት ለአገልግሎት ሲሰማሩ ሊጾሙ እንደሚያስፈልጋቸው አስተምሯቸዋል። የክፋ ዲያብሎስ መንፈስም ለመዋጋት ጾም እንዲሁም ፀሎት እንደሚያስፈልግ ከነገራቸው ጊዜ ጀምሮ /ማቴ. 14፥20/ ቅዱሳን ሐዋርያት ወደየክፍላለማቱ ለሰብከተ ወንጌል ከመለያየታቸው በፊት ጾምን ጾመዋል ማንኛውም ኦርቶዶክሳዊ በቅድሚያ ሊያበረክተው ከሚፈልገው መንገድ አገልግሎት በቅድሚያ ሊጾምና ሊፀልይ ይገባዋል። /ሐዋ 13፥2-3 14፥23/

**ጾም ከምን**

የጾምን ምንነት እና ለምን እንደምጾም ከተረዳን ይህን ጾም ፍፁም መንፈሳዊ ለማድረግ ምን ያስፈልጋል? ከምን መጾም ያስፈልጋል የሚለውን በኦርቶዶክሳዊ ሥርዓት ጾም መሠረትነት መፅሐፍ ቅዱሳዊ ግንዛቤን በማያያዝ እንመለከታለን ጾምን ጊዜ ቆጥረንለት ወቅት ለይተንለት የምንጾመው ጾም ለተወሰኑ ጊዜያት ከጥሉላት ምግቦች (ከሥጋ፣ ከወተት ፣ ከቅቤና ከተመሳሳይ የምግብ ውጤቶች) እና ከሚያሰክር መጠጥ መለየት ያስፈልጋል።

የኢየሩሳሌም ንጉሥ የእግዚአብሔር ነቢይ ዳዊት የአምላክን ቸርነት እና ምህረት ሲማፀን ጾሙን እንዴት እና ከምን በመጾም ሥርዓተ ጾምን እንደፈፀመ ሲናገር “ሥጋዬ ቅቤ በማጣት ከሳ” (መዝ. 108፥24) እና እያለ ሲናገር ስናገኘው በሌላ የመፅሐፍ ቅዱስ ነቢይ ዳንኤል የጾሙን ወራት(ጊዜያት) እንዲህ እያለ ነበር የገለፀው “በዚህም ወራት አኔም ዳንኤል ሳዘን ነበርሁ ማለፊያ እንጂራ አልበላሁም ሥጋና ጠጅም በአፈም አልገባም” (ዳን. 10፥3) በዚህም ነው ቤተክርስቲያን ከጥሉላት (Dairy Products) ምግቦች በጾም ጊዜያት እንድንጠበቅ የምታስተምረው።

አንዳንድ ጊዜ የአሳን ሥጋ እንደሥጋ ባለመቁጠር ይሁን በሌላ “አሳ ይበላልን? ወይስ አይበላም?” የሚል ጥያቄ በማንሳት ሲካራከሩ ይታያል። በመሠረቱ ክርክር ጎጠኦች ነው። /ገላ. 5፥21/ ነገር ግን ለሚነሳው ጥያቄ ግን ምላሻ መሥጠት የቤተክርስቲያንና የሊቃውንት ጎላፊነት ነው። የቤተክርስቲያን ትምህርት በዳንኤል ቃል ላይ መሠረት አድርጎ እንዲህ ይላል። ይኸውም “ማለፊያ እንጂራ አልበላሁም” የሚለው ቃል የአሳን መበላት አለመበላት አከራካሪ ሊሆን አይገባም በተጨማሪም ከሚያሰክር መጠጥም መከልከል እንደሚኖር ሲያስተምር ‘ጠጅም በአፈም አልገባም’ በማለት አስቀምጦልናል። ጠለቅ በማለት ስንማማር ደግሞ የመንፈሳዊ ህይወታችን ጠንካራነት መንፈሳዊ ህይወትን በቅድስና ለማፅናት በሚደረገው ተጋድሎ ለይ የጾምን የምግብ ማካካሻ ማድረግም የጾምን አላማ ሊያሳስት እንሚችል መገንዘብ ያስፈልጋል።

ጾም “መጣብኝ” ብለው የሚፈሩት የሚያማርሩት ሳይሆን ለመንፈሳዊ ህይወት ተጋድሎ “በመጣልን” ተብሎ በተሰፋ የሚጠበቅ የሥጋና የነፍስ አስታራቂ ሽማግሌ ነው። ጾምን በሚጾምበት ጊዜ ዘወትር ሊስተዋል የሚያስፈልገው እለት ተእለት የማይቋረጥ “ጾም” እንዳለ ነው። ይህም ኢትዮጵያዊው የዜማ ደራሲ ቅዱስ ያሬድ ነው ይህም የሰውነት ህዋሳት አካሎቻችን የሚመለከት ነው። አንዲህ ይገልፀዋል።

- አንደበት፣ ከሃሜት፣ ከስድብ፣ ከሽንገላ፣ ምስጢር ከማባከን
- አይን፣ አይቶ ለዝሙት፣ ለሰርቆት፣ ከመመኘት ...
- እጅ፣ ከመግደል፣ ከመሥረቅ፣ ሲጋራና ሃሺሽ የመሳሰሉትን ከማድረግ
- አግር፣ ወደ ዝሙት ፣ ወደ ሰካር፣ ወደ ዳንኪራና ዘፈን ከመሄድ መከልከል
- ሀሊና፣ ከቁም፣ ከምቀኝነት፣ ከቅንኦት መጾም ናቸው።

ጠቅላላ ባለ መልኩ ፈጣሪ ደስ የሚሰኝበትን ሥራ መፈጸሚያ በደልን አምኖ በጎጠኦት የጎሰቀለች ነፍሱን በንስሃ በቅዱስ ሥጋውና በክቡር ደሙ ገፁህ የሚያደርጉበት ጊዜ ነው። በጾም ጊዜዎችም ስርአቱን አውቆ የተወሰኑትን የምግብና የመጠጥ አይነቶች ከማብሰል ጋር ይልቅ ለነፍስ የሚሆነውን ምግብ የእግዚአብሔርን ቃል እየሰሙ መንፈሳዊ ህይወትን ለማለምለም መዘጋጀት ያስፈልጋል። አንዲህ ያለውን ጾም የጾሙትን ከአህል ከውሃ ራሳቸውን በመጠበቃቸው ውበታቸው ያማረ ፊታቸውም ያበራ ሲሆን ለበሽታ ጾምን በመጾም የተደረገ አናገኝም ለዚህም ሙሴን (ዘፀ. 34፥24-35) አስቱርን (መፅ. አስ. 2፥17) ሶስቱ ወጣቶች (ዳን. 1፥12-15) 'እግዚአብሔር ከክፉ መንገዳቸው ተመለሱ ሥራቸውንም አየ' (ዮና. 2፥10) የሚለው የነነዌን ሰዎች መመለስ በተመለከተ እግዚአብሔርን ምህረቱን የምንለምነበት ኃጢአታችንን በማመን በንስሃ የምንመለስበት የድህነት መንገድ ነው። ጾም ። 'ወደ እኔ ተመለሱ ይላል የሠራዊት ጌታ እግዚአብሔር እኔም ወደ አናንተ አመለሳሁ።' (ዘካ. 1፥3)

**የጾም ዓይነቶች**  
**1ኛ. አቢይ ጾም**

ይህ ጾም ጌታችን መድሐኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስ በገዳመ ቆሮንጦስ ለእኛም አብነት የሆነበትን የምናስብበት ጾም ነው። ማቴ. 4፥1-11

ዐቢይ ጾም መባሉ፡

- ሀ. የፍጥረት ባለቤት ራሱ ኢየሱስ ክርስቶስ የጸመው በመሆኑ
- ለ. ታላላቅ ኃጢአቶች የደደቁበት በመሆኑ እነዚህም
  1. ስለት
  2. ትዕቢት
  3. ፍቅረ ንዋይ ናቸው እነዚህ አርአያት ጎጣውዕ ይባላሉ

በአገራችን ምዕመናን የሁዳዴ ጾም ይበቃል - ይህም ትልቅነቱንና በረከቱን ለመግለጽ ነው። ሁዳዴ የሚለው ሁዳድ ከሚለው ቃል የመጣ ነው። ትርጉሙም በጣም ሰፊ የእርሻ መሬት ማለት ሲሆን። ከሰፊ እርሻ ብዙ ምርት ይገኛልና ከዚህም ከሁዳዴ ጾም ብዙ ፍሬ ይገኝበታል።

**2ኛ. ጸመ ነቢያት**

የነቢያት ጾም መባሉ ነቢያት ጌታ ከሰማየ ሰማያት ወርዶ ከድንግል እመቤታችን ተወልዶ መጥቶ ያድነናል ብለው የሚጸሙት ስለነበር ነው። ይህ ጾም የሚጸመው ከጌታችን ልደት በፊት ባሉት ቀናት ሲሆን ጊዜውም ከሕዳር 15 ቀን እስከ ታኅሳስ 28 ቀን ነው።

እኛ የምንጸምበት ምክንያት ፦

- ሀ. ከነቢያት ጋር ያለን አንድነት ስለሚገለጽበት
- ለ. የጌታችን መወለድን እያሰብን ሁሌ በልባችን ይህ ይገባ ዘንድ

**3. ረቡዕና ዓርብ (ጸመ ድህነት)**

ሀ. ረቡዕ የምንጸመው፦ የጌታችን መድኃኒታችን ኢየሱስ ክርስቶስን ለመግደል አይሁድ የተሰማሙበት ቀን ስለሆነ - ይህችን ዕለት በጾም አናስባታለን።

ለ. ዓርብ የምንጸመው፦ በዚህች ቀን የሁላችን ቤዛ መድኃኔዓለም ክርስቶስ እኛን ለማዳን በቀራኒዮ ኮረብታ በመስቀል መስቀሉን ሞቱን በሞቱም መዳናችንን እየሰብን እንጸማለን።

በአጠቃላይ እነዚህን ዕለታት የፈጣሪያችንን የኢየሱስ ክርስቶስን እንጸግለን - በነዚህ 2 ቀናት ሚስጢር በተጨማሪ ጾም ዮዲትንና አስቴር እናስባለን።

4ኛ. ጾም ነነዌ

የነነዌ ጾም መባሉ - ነነዌ በምትባል አገር የነበሩ ሰዎች ስለጸሙት ነው። ታሪኩ በተንቢተ ዮናስ የተጻፈ ነው። ህዝቡ ኅጢአት አብዝተው እግዚአብሔር በቁጣው ሊቀጣቸው በቀረበ ጊዜ ነቢዩ ዮናስን ልኮ ቢነግራቸው ለ3 ቀን ከአህል ከውኃ ተከልክለው ቢጸሙ ሊዘንብባቸው ከነበረው አሳትና ዲን በመጸጣቸው ድነዋል።

የነነዌን ከተማ በኃጢአት ምክኒያት ሊያጠፋ የነበረ እግዚአብሔር በመጸጣቸው በምስረት ተመልሶላቸዋል። ስለዚህ እኛም ይህን ጾም ስንጸም ከምናውቀውም ከማናውቀውም መከራ እንሰውራለን፤ እንድናለን፤ ስለዚህም እንጸግለን። ይህም ጾም እንደ ሁኔታው በጥርና በየካቲት ሲውል ሁል ጊዜ ሰኞ ይጀመርና እስከ ረቡዕ ይጸማል ሐሙስ ይፈታል - ለ3 ቀን ብቻ።

5ኛ. ጾም ገሃድ

ገሃድ ማለት ልዋጭ ማለት ሲሆን ይህ ጾም የጌታችን ልደትና ጥምቀት በዕለተ ረቡዕ ወይም ዓርብ ሲውል በዋዜማው ማክሰኞና ሐሙስ ይጸምና በዕለቱ ረቡዕ ወይም ዓርብ ይፈሰካል።

6ኛ. ጾም ሐዋርያት

መጀመሪያ ሐዋርያት ስለጸሙት በስማቸው ተሰየሟል። የሱኔ ጾም እየተባለም ይጠራል። አንዳንዶቹም የቄሶች ጾም ብለው ይጠሩታል ይህም መጀመሪያ ቄሶች ስለጸሙት እንጂ የክርስቲያን ሁሉ ጾም ነው።

7ኛ. ጾም ፍልስታ ለማርያም

ይህ ጾም የአመቤታችን ዕርገቷን ትንሳኤዋን የምናስብበት ነው። የሚውለውም ከነጎሴ 1 ቀን እስከ 15 ይሆንና በ16 ይፈሰካል። ይህ ጾም በመጀመሪያ የጸሙት ሐዋርያት ናቸው - ፍልስታን ወይም ዕርገቷን ዓይተው ስላልነበረ ዮሐንስ ዓይቶ እኛም ማየት አለብን ብለው ጾሙ ከ2 ሱባዔ ዕርገቷን ትንሳኤዋን ለማየት በቁ።

በአጣቃላይ ሰባቱም አጽዋማት በረከት የምነገናኝበት መላእክትን የምንመስልበት የሰይጣንን ቀንበር የምንሰብርበት ከአምላካችን የምንገናኝበት ነውና በቤተክርስቲያናችን ዕደጫው ከ7ዓመት በላይ የሆነ ሁሉ ልጅ አዋቂ ሳይል ይጸም ዘንድ ታዟል። እግዚአብሔር በቸርነቱ ሁላችንን ይጎብኘን፤ አሜን!