



١٠ نصائح لصوم ناجح

صلاة، قِطاعة، مُشاركة، ٣ زَكَايز لِصَوْمٍ حَقِيقِي. ما السَّبِيلُ إلى تَطْبِيقِهَا عَمَلِيًا وواقِعِيًا عِبرَ أفعالٍ تُقَرِّبُنَا من أنفُسِنَا، من أخِينَا الإنسانِ ومن الله؟ «اكو» تُقَدِّمُ هَذِهِ النَّصَائِحَ.



١ أصَلِّي الأبا نَا والسَّلَامَ كُلَّ يَوْمٍ صَبَاحًا وَمَسَاءً.



٢ أَسْتَهْلِ صَوْمِي بِفَحْصِ ضَمِيرٍ وَتَأْمَلِ. فأخْتَلِي في غُرْفَتِي، أَخْذُ دَفْتَرًا صَغِيرًا وَقَلَمًا وَأَتَسَاءَلُ:

٣ أَحْضِرُ قَدَائِيسَ أَحَادِ الصَّوْمِ وَأَنْتَقِي آيَةً وَاحِدَةً مِنْ كُلِّ انْجِيلٍ، أَكْتُبُهَا وَأَتَأْمَلُ فِيهَا طَوَالَ الْأُسْبُوعِ.



«من الصَّوْمِ الْمَاضِي حَتَّى بَدَايَةِ هَذَا الصَّوْمِ، سَنَةً مَرَّتْ. أَيْنَ أَنَا في حَيَاتِي الْمَسِيحِيَّةِ الْإِيمَانِيَّةِ؟ ما هِيَ نِقَاطُ الضَّعْفِ فِيما قُئْتُ بِهِ وَاخْتَبَرْتَهُ؟ (أَكْتُبْهَا على وَرْقَةٍ) ما هِيَ الجُهُودُ الَّتِي عَلَيَّ الْقِيَامِ بِهَا في هَذَا الصَّوْمِ؟ أَكْتُبْهَا على وَرْقَةٍ ثَانِيَّةٍ... وَأَحْرِصُ على تَطْبِيقِهَا.

٤ أَقُومُ كُلَّ يَوْمٍ بِعَمَلٍ خَاصٍّ وَمُمَيِّزٍ لِأَحَدٍ ما (قَرِيبٍ أَوْ بَعِيدٍ) قَبْلَ أَنْ يَطْلُبَهُ مِنِّي.



٥ أَحْضِرُ قَبْجَةً، أَضَعُ فِيهَا مَبْلَغًا مِنَ الْمَالِ مِنْ مَصْرُوفِي الْخَاصِّ وَأَقَدِّمُ هَذِهِ الْقَبْجَةَ في خِتامِ الصَّوْمِ لِجَمْعِيَّةٍ إنْسَانِيَّةٍ.



٦ أَصْمْتُ دَقِيقَةً بَعْدَ إِلهَانَةِ وَلَا أَسَارِعُ إلى رَدِّ الصَّاعِ صَاعِينَ، طَآنًا أَنِّي بِذَلِكَ أَخْلُقُ تَوَازُنًا. وَهَكَذَا أَوْقِفُ دَوْلَابَ التَّجْرِيعِ.

٧ أَقَرِّزُ الإِسْتِغْنَاءَ عَنِ الْوَاتْسَابِ وَالْأَلْعَابِ الْإِلِكْتَرُونِيَّةِ، مَعَ أَنَّهَا جُزْءٌ مِنْ حَيَاتِي اليَوْمِيَّةِ، وَلَوْ لِفِتْرَةٍ وَأَضَعُهَا جَانِبًا. وَبَدَلًا مِنْهَا أَتَحَدَّثُ مَعَ أَفْرَادِ عَائِلَتِي، مَعَ أَصْدِقَائِي، نَتَحَاوَرُ وَنَتَوَاصَلُ.



٨ أَتْرُكُ الْمَائِدَةَ طَوَالَ فِتْرَةِ الصَّوْمِ، مُحْتَفِظًا بِجُوعٍ بَسِيطٍ.

٩ أَجْعَلُ شِعَارِي «أَعْطِ وَلَا تَمَلْ». فَأَعْطِي مِنْ كُلِّ ما أَمْلِكُ: إِبْتِسَامَةً، وَقَتًا، وَرَدَةً، إِهْتِمَامًا، مُسَاعَدَةً، مَالًا، أَلْعَابًا...



١٠ أَنِي بوعودي لِجَدِّي بِالزِّيَارَةِ، لِأُمِّي بِتَرْتِيبِ غُرْفَتِي، لِمُعَلِّمِي بِالاجْتِهَادِ أَكْثَرَ، لِأَصْدِقَائِي بِالاحتِفاظِ بِأسرارِهِمْ.



صَوْمٌ مَبَارَكٌ