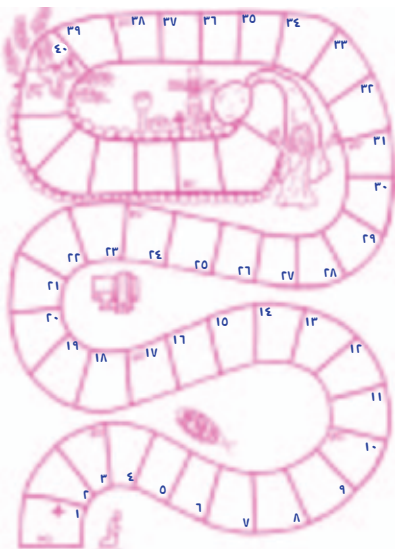




١٠ نصائح لصوم ناجح



ليليان صليبا، أنا-ماريا سقير
نحلة العليقة

- ١- **أحتملُ «طريقَ الصوم» من موقع المركز وأدونُ في كلِّ يوم عملاً مُضيئاً يقودني إلى القيامة!**
- ٢- **أضعُ لوحةً كرتونيةً في عُرفتي، أكتبُ عليها كلَّ يوم آيةً أختارها من الكتاب المقدَّس.**
- ٣- **أختارُ شيئاً أحبُّه كثيراً وأصومُ عنه وأكلُ طعاماً حَضَرتهُ أُمِّي وأتناوله حتَّى ولو لم أكنُ أفضلُّه.**
- ٤- **أخصِّصُ وقتاً للصلاةِ ولقراءةِ الإنجيلِ بدَل اللُّعبِ على الكمبيوتر والألعابِ الإلكترونية.**
- ٥- **أتوقَّفُ عن تَلْفِظِ الكَلِماتِ المؤذِيَّةِ وأفكِّرُ قليلاً قبلَ أن أدخُلَ في نقاشٍ مع رَفيقي.**
- ٦- **أشاركُ ألعاباً وثياباً من عندي مع الفقراءِ أو مع عائلةٍ مُحتاجة.**
- ٧- **أسامحُ وأطلبُ المغفرةَ من الآخرين وأعتذرُ منهم.**
- ٨- **أؤفِّرُ ثَمَنَ ما كُنْتُ أشتريه من سكاكرٍ وحلوياتٍ وأشتري بالمبلغِ اللوازمَ التي أحتاجها للمدرسة.**
- ٩- **أحسنُ تصرُّفاتي وسلوكي مع الآخرين وخصوصاً من هم أكبرُ مِنِّي سنّاً.**
- ١٠- **أساعدُ رفاقي الضعفاء في الصَّفِّ وأتجنَّبُ التكبُّرَ عليهم بل أشجِّعهم ليقوموا بنشاطٍ أكبر.**

