



خاص الصوم



إقتراحات لأفعال صومية

الصّدقة

- **أبدأ** بجمع المال من مصروفي لأقدمه لإحدى الجمعيات الخيرية.
- **أخصص** وقتاً أمضيه مع عجوزٍ وحيدٍ، مع أرملةٍ، مع أي شخصٍ يشعر بالوحدة.
- **ألعب مع** أخي وأختي وأشاركه (ها) جميع ألعابي.
- **أفتش** بين ملابسي وأقرر الاستغناء عن بعض القطع لأقدمها لجمعية خيرية.
- **أساعد** أمي في أعمال المنزل: أطوي الغسيل، أزيل الغبار...
- **أعرض** خدماتي على معلمي أو من يعملون معي، وأساعد قدر استطاعتي.
- **أتواصل** من جديد مع زميل أو رفيق انقطعت الاتصالات معه، لأطمئن عنه وأسأله عن أخباره.

أفعال صومية



الصّوم

- **أستغني** عن مشاهدة التلفاز لنتحدث أحداث عائلية.
- **أصوم** عن كل الكلمات التي تجرح الآخرين...
- **أنظم** لعبة جماعية أعبها مع إخوتي بدلاً من اللعب لوحدي بألعابي الإلكترونية.
- **أحرم** نفسي من الشكرتات والحلويات.
- **أحرم** نفسي من أكلة أحبها كثيراً وذلك تضامناً مع كل الجوع في العالم.
- **أمتنع** عن أكل مأكولات الـ fastfood لأعتني بصحتي.
- **أطفى** كل الأجهزة الإلكترونية (الهاتف، الأيباد، الأيبود...) وأستمتع بتناول وجبة عائلية مع الأهل.



الصّلاة

- **صلاة شكر**: أقول للرب شكراً على شيء أو شخص أحب وجوده كثيراً في حياتي.
- **صلاة طلب غفران**: أطلب إلى الرب المغفرة على فعل قُمتُ به ولستُ فخوراً به أبداً.
- **صلاة على نية أحدهم**: أصلي على نية رفيق أو قريب بحاجة إلى مساعدة أو دعم أو تعزية.
- **صلاة تسبيح**: أحمّد الله وأسبّحُه على الخلق وعلى كل النعم الموجودة في حياتي.
- **صلاة ما قبل الطعام**: أتلو صلاة شكر على الطعام وعلى نعمة الحصول عليه.
- **أصلي** الأبانا.
- **أصلي** المؤمنين أو السلام عليك.
- **أقيم** الصمت لِدقيقة.

