

الصَّوْمُ مَسِيرَتَكَ مَعَ اللَّهِ...



زمنُ الصَّوْمِ هو الزَّمنُ الَّذِي نَقْتَرِبُ فِيهِ مِنَ اللَّهِ!

زمنٌ نَصَلِّي فِيهِ...

لنفسحَ المجالَ لله في أن يدخُلَ الى حياتنا.

زمنٌ نَمْتَنِعُ فِيهِ عَنِ الزَّائِدِ...

لنركِّزَ على ما هو جَوْهَرِيٌّ.

زمنٌ نَتَشَارِكُ فِيهِ...

لنؤلِّيَ المزيدَ من الاهتمامِ للآخرين.

زمنٌ نَحَاوِلُ فِيهِ أَنْ نَقْتَدِيَ بِيَسُوعَ...

لكي يُسَاعِدَنَا على تَغْيِيرِ قُلُوبِنَا.



كل يوم تحدّ

- ننسخُ لوحةَ الطَّبِيقِ الصُّومِيَّةِ ونكبرُها ونعلِّقُها في الغرفة.
- نختارُ في كلِّ يومٍ تحدّيًا من الفئةِ المناسبةِ ليومِ الأسبوعِ.
- بمجرّدِ إتمامِ التحديّ، نضعُ علامةً في خانةِ اليومِ على طريقِ الصّومِ.
- في الأيامِ المميّزةِ بعلامّةِ (الأحدِ والأيامِ المهمّةِ في الصّومِ)، نختارُ تحدّيًا «عائليًا» من الفئةِ التي نفضّلها.
- يمكننا تكرارُ التحديّ نفسه عدّةَ مرّاتٍ، بشرطِ أن ننوِّعَ جهودنا.



الصلاة :

اللون الأزرق

الإنس

والخميس

تحدّيات (للأولاد)

- أرسمُ إشارةَ الصليبِ في كلِّ صباحٍ عندَ الاستيقاظِ وأقولُ: «يا ربّ، بارِكْ يومي».
- أقرأُ سيرةَ أحدِ القديسينِ.
- أتأمّلُ في أحدِ تفاصيلِ الخلقِ: طائرٍ، زهرةٍ، شجرةٍ، نهرٍ، وأقولُ: «شكراً لك، يا ربّ!»
- أنشئُ ركنَ صلاةٍ في غرفتي وأزيّنه.
- أطلبُ من العذراءِ مريمَ أن تقودني إلى يسوعِ من خلالِ تلاوةِ «السلامِ عليكِ يا مريم».
- أتلوُ عشرَ مرّاتٍ «السلامِ عليكِ يا مريم» وأوكلُ عائليّتي إلى مريمَ.
- أمكثُ بضعَ دقائقٍ في صمتٍ أمامَ ركنِ الصلاةِ وأحدّثُ إلى يسوعِ في قلبي.
- أذهبُ للاعترافِ.
- أعدّدُ ثلاثَ نعمٍ جميلةٍ في حياتي وأشكُرُ اللهَ عليها.
- أصليّ من أجلِ الكهنّةِ والدّعواتِ الكهنوتيّةِ.
- أشعلُ شمعةً في الكنيسةِ وأصليّ من أجلِ شخصٍ مُعيّنٍ.
- أعيدُ اكتشافَ حياةِ يسوعِ من خلالِ قراءةِ كتابٍ أو قصّةِ مصوّرةٍ مُناسبةٍ لعمري.
- أصليّ من أجلِ المرضىِ ومُقدّمي الرعايةِ الصحيّةِ.
- أشكُرُ اللهَ على اليومِ الذي مضى.
- أتلوُ «أبانا الذي في السماوات».
- أقرأُ إنجيلَ اليومِ وأدوّنُ ما لمسّ قلبي.
- أصليّ للقديسِ يوسفِ من أجلِ عائليّتي.



التحدّيات التي أقترحها على عائليّتي:

- أقترحُ القيامَ بِصلاةٍ جماعيّةٍ في العائلةِ.
- أقترحُ الدّهَابَ إلى القدّاسِ مع العائلةِ.
- أقترحُ تلاوةَ صلاةٍ قصيرةٍ قبلَ تناولِ الطّعامِ العائليّ.
- أقترحُ إنشادَ ترنيمةٍ تسبّيحٍ مع العائلةِ.

- أقدمُ خدمةً في المنزلِ من دونِ أن يُطلبَ مِنّي ذلكَ.
- أبتسمُ أو أحدّثُ مع شخصٍ حزينٍ.
- أكتبُ لأخي، أختي، أو صديقي ثلاثاً من أجملِ صفاته.
- أتصلُ بجديّ وجدّتيّ.
- أكتبُ بطاقةً إلى عرابي و/أو عرابتيّ.
- أقدمُ ملبسٍ أو لعبةٍ أحبّها لشخصٍ يحتاجها أكثرَ مِنّي.
- أضعُ سرّاً رسالةً لطيفةً على سريرِ والديّ.
- أرتبُ المائدةَ وأرفعُ الأطباقَ من دونِ أن يُطلبَ مِنّي ذلكَ.
- في المدرسةِ، ألعبُ مع شخصٍ غالباً ما يكونُ وحيداً.
- أبذلُ جهداً لإيجادِ ما يُطلبُ مِنّي من دونِ تدمرٍ.
- أكتبُ رسالةً لطيفةً لمعلّمتي أو لأحدِ الأساتذةِ.
- أكتبُ رسالةً لطفلٍ مريضٍ وأرسلها إلى قسمِ الأطفالِ في مُستشفى.
- أبادرُ إلى ترتيبِ غرفتيّ.
- أقولُ «أنا أسف» قبلَ النَّومِ.
- أكونُ لطيفاً وغيرَ عنيفٍ.



المشاركة:

اللون الأحمر

الأربعاء

والسبت

التحدّيات التي أقترحها على عائليّتي:

- أقترحُ على عائليّتي زيارةَ كنيسةٍ.
- أقترحُ على عائليّتي تحضيرَ كعكةٍ ومُشاركتها مع شخصٍ ما.
- أقترحُ على عائليّتي يوماً لـ«الملائكة» الحراس: يكتبُ كلُّ شخصٍ اسمه على ورقةٍ، ثمّ يسحبُ كلٌّ واحدٍ ورقةً عشوائيةً، ويعتني سرّاً بالشخصِ الذي اختاره طوال اليومِ.



- لا أتناولُ وجبةً خفيفةً وأستغلُّ هذا الوقتَ لأمضيّه مع يسوعِ.
- أمتنعُ عن نشاطٍ أحبّه كثيراً (ألعاب الفيديو، التلفاز، مواقع التواصل ...) وأقدمُ هذا الوقتَ ليسوعِ.
- لا أتجادلُ مع أحدٍ وأتحلّى بالصبرِ.
- أمتنعُ عن تناولِ شيءٍ أحبّه كثيراً وأقدمُ هذه التّضحيةَ الصّغيرةَ ليسوعِ.
- أتنازلُ عن وجبتي الخفيفةِ لأعطيها لشخصٍ يحتاجها.
- أطلبُ السماحَ من شخصٍ قد جرّحتّه.
- أذهبُ للاعترافِ.



القطاعة

(التكفير عن الذنوب):

اللون الأخضر

الثلاثاء، والجمعة

التحدّيات التي أقترحها على عائليّتي:

- أقترحُ تحضيرَ الأرزِ فقط للعشاءِ.
- أقترحُ تناولَ وجبةٍ خفيفةٍ وخاليةٍ من اللحمِ يومَ الجمعةِ.



تَحَدِيَّاتٍ (للبالغين)



الصَّلَاةُ :
اللون الأزرق
الإنسان
والخميس

- أبدأ يومي بالصلاة الصباحية وأكرسه كله لله.
- أخصّص ١٥ دقيقةً يوميًا لقراءة وتأمل الكتاب المقدس.
- أصلي المسبحة الوردية أو جزءًا منها بإيمان وهُدوء.
- أزور الكنيسة في خلال الأسبوع وأقضي بعض الوقت في التأمل أمام القربان المقدس.
- أصلي من أجل شخص يمرّ بظروف صعبة وأطلب له البركة.
- أتوقف عن الانشغال بالهاتف أو العمل لدقائق وأخصّصها للصلاة في منتصف اليوم.
- أكتب صلاة شكر لله على النعم التي أعيشها، وأكرّزها طوال اليوم.
- أقدم صلواتي من أجل الكنيسة، الكهنة، والرهبان والزاهبات.

- أساعد شخصًا محتاجًا سواء ماديًا أو معنويًا من دون أن ينتظر مني ذلك.
- أقضي وقتًا مع شخصٍ وحيدٍ أو مهمَلٍ في محيطي (أحد كبار السن، جار، زميل عمل).
- أرسل رسالة تشجيع أو مكالمة لشخص يحتاج للدعم العاطفي.
- أتبرّع بملابس أو أشياء أخرى لمن يحتاجها.
- أقدم هدية صغيرة أو لفتة لطيفة لشخص في عائلتي أو عملي.
- أخصّص وقتًا للاستماع إلى شخص يريد أن يفضّض من دون أن أقطعهُ أو أقدم نصائح.
- أصلي من أجل السلام في العالم وأبحث عن فرصة لنشر السلام في بيتي.
- أطبخ أو أشتري وجبة لشخص محتاجٍ أو مُسرّد.



المُضَارَكَةُ:
اللون الأحمر
الأربعاء
والسبت

التحديات العائلية:

- أفرح على عائلتي أو أصدقائي تخصيص وقت للصلاة الجماعية.
- أفرح يومًا للتضامن حيث نساعد شخصًا محتاجًا معًا.
- نمتنع كعائلة عن شيء نحبه ونقدم هذا الامتناع لله.
- نذهب معًا إلى الكنيسة ونخصّص وقتًا للتأمل والصلاة.



- أمتنع عن تناول شيءٍ أحبّه (القهوة، السكر، الحلويات...) وأهدي هذا الامتناع لله.
- أمارس الصمت لمدة ساعة في اليوم لأركز على التأمل والصلاة.
- أتناول وجبة بسيطة بدلًا من وجبة فاخرة، وأقدم الفرق لمساعدة شخصٍ محتاج.
- أخصّص وقتًا للتأمل في أخطائي وأطلب المغفرة بصدق.
- أمتنع الشكوى طوال اليوم وأستبدلها بالشكر.
- أذهب للاعتراف وأتأمل في كيفية تحسين علاقتي بالله والآخرين.
- ألتزم بعدم الحكم على الآخرين وأركز على رؤية الخير فيهم.
- أطفئ التلفاز وأبتعد عن مواقع التواصل الاجتماعي لساعات وأخصّص هذا الوقت لله.



القطاعة
التكفير عن الذنوب:
اللون الأخضر
الثلاثاء والجمعة