



يوم صوم وصلاة

تصحيح RESET
راحة REST
استرداد RESTORE

تصحيح

القسم الأول

(٤ - ١٠ مايو)

تصحيح

القسم الأول

(٤ - ١٠ مايو)

يوم ١

الرجوع للمحبة الأولى

القراءة: يوحنا ١٥

آية للتأمل: رؤيا ٤: ٢، إرميا ٢٤: ٧

أسئلة للتفكير:

- فإكر أول مرة تقابلت فيها المسيح؟ إيه اللي اكثر حاجة لسه مكملة معاك؟
- هل حبك لربنا زاد؟ ولا برد؟
- إيه الخطوة اللي ممكن تعملها النهاردة علشان ترجع تحبه زي الأول؟

الصلاة: أبونا السماوي، أنت مصدر النور العقول والأذهان التي تعرفك، أنت فرحة للقلوب اللي تحبك، وأنت قوة لإرادة لخدمك، أعطنا أن نعرفك فنحبك حباً صادقاً، وعندما نحبك، نخدمك بأمانة أكثر، ففي خدمتنا معك الحرية الحقيقية، في اسم يسوع المسيح ربنا، آمين.
(القديس أغسطينوس)

نوع الصيام: صوم عن الحاجات اللي بتسرق حبك لربنا (سوشيال ميديا، ترفيه، أي حاجة بتاخذ قلبك).

تصحيح

القسم الأول

(٤ - ١٠ مايو)

يوم ٢

اسم جديد

القراءة: إشعياء ٦١-٦٢

آية للتأمل: إشعياء ٦٢:٢

أسئلة للتفكير:

- إيه المسميات أو الألقاب اللي عليك لكنها مش الحق من ربنا؟
- إيه الاسم الجديد الذي تشعر ان ربنا بيديهولك في الوقت ده؟
- لو صدقت الاسم الجديد، حياتك هتتغير إزاي في علاقاتك وفي يومك؟

الصلاة: أبانا المٌحب، إنت تعرف أعماق قلبي، أنت ترى المسميات التي صدقتها عن نفسي وهي تُقيّدني وتحاصرني. بنعمتك الإلهية، أعطني إسماً جديداً، انطق بحقك على حياتي، فيتفق قلبي مع هويتي التي فيك، فأسير بجرأة وثقة بهذه الهوية الجديدة، عاكساً مجدك ونعمتك. آمين.

نوع الصيام: صوم عن الكلام السلبي عن نفسك. اكتب الأكاذيب اللي صدقتها واستبدلها بالحقيقة اللي ربنا بيقولها.

تصحيح

القسم الأول

(٤ - ١٠ مايو)

يوم ٣

الغالي تقديم الغالي على المذبح

القراءة: رومية ٦

آية للتأمل: ٢ كورنثوس ١٧:٥

أسئلة للتفكير:

- إليه أكثر نواحي في حياتك اللي لعمل الرب لاستردادها لأصلها؟؟
- إزاي التصحيح ده هياثر على علاقتك بربنا؟
- مين ممكن يساعدك في الطريق ده؟

الصلاة: يا خالق كل الأشياء الجديدة، أعد ضبط حياتي إل تصميمك الأصلي، طهر فوضى الإخفاقات الماضية، الاتجاهات الخاطئة، والعادات العنيدة. جدد قلبي وذهني الي تصميمك الأصلي الكامل، فتعيد تشكيل ابديتي، فأسير في نقاء نحو الهدف، عاكساً صورتك بوضوح وأصالة كل يوم، آمين آمين.

نوع الصيام: صوم عن الروتين. اعمل حاجة جديدة انهاردة: غير مكان صلاتك، امشي، اسمع ترنيمة.

تصحيح

القسم الأول

(٤ - ١٠ مايو)

يوم ٤

إعادة ضبط المصنع

القراءة: عبرانيين ١: ١١-١٩

آية للتأمل: تكوين ١: ٢٢-١٤

أسئلة للتفكير:

- إليه هو "الغالي في نظرك"؟ الأمور الغالية اللي خدت مكان كبير؟
- إليه إحساسك لو قدمتها بالكامل للرب؟
- هل محتاج ان تتعلم أكثر عن الثقة في الرب؟

الصلاة: أبانا الأمين، الذي أعطى إبراهيم الذبيحة بدلا من اسحق، أعطني الشجاعة لأتخلي عن أغلى ما أنا متمسك به، أعترف بخوفي من الخسارة، لكنني أثق بعطاياك وصلاحتك، إقبل هذه الذبيحة يا رب، لَمَع ونقي إيماني، ورُدني إلى إرادتك، لأكون جديداً ومقدساً لك وحدك، أصلي أن تنمو ثقتي بك أعماق بتسليم كامل لك، آمين.

نوع الصيام: صوم عن السيطرة. سلّم خطة أو حلم أو موضوع متمسك به لربنا.

تصحيح

القسم الأول

(٤ - ١٠ مايو)

يوم ٥

سكوت الضوضاء

القراءة: ١ ملوك ١٩

آية للتأمل: مزمو ١٠٦:١٠

أسئلة للتفكير:

- إليه الأصوات أو الانشغالات التي بتغطي على صوت ربنا؟
- إزاي تخلق وقت للسكون الحقيقي؟
- ممكن ربنا يكون بيقولك إيه في الهدوء؟

الصلاة: إله السكينة والسلطان، وسط ضجيج الحياة الذي لا ينتهي وسرعتها، امنحني نعمة الهدوء، هدّئ أفكارى القلقة وروحي المضطربة. قُدني إلى لحظات صمت حيث يُسمَع صوتك العذب بوضوح فوق كل ا مور تشتتني. تكلم معي بلطف وحزم، مَوَجِّها خطواتي، كاشفًا عن قلبك، ومَوَجِّها طريقي. ليغمر سلام حضورك كل جزء مني، اليوم وكل يوم. آمين.

نوع الصيام: صوم عن الضوضاء. خصص ساعتين انهاردة في صمت من غير مزيكا، شاشات، أو كلام.

تصحيح

القسم الأول

(٤ - ١٠ مايو)

يوم ٦

إعادة ضبط المصنع

القراءة: رومية ٨

آية للتأمل: رومية ٨:١٤-١٧

أسئلة للتفكير:

- هل فعلاً شايك نفسك ابن/بنت لربنا؟
- لو عشت بالهوية دي، حياتك هتتغير إزاي؟
- إيه الأصوات اللي بتحاول تشوش على الحقيقة دي؟

الصلاة: يا أبانا المحب، اظهر لي من جديد في روحي هويتي الحقيقية كابن لك أعطني أن أعيش بثقة، عالماً أنني مُختار، محبوب، وآمن في عائلتك الأبدية. اسكت كل صوت يخالف حَقك، لأعيش كل يوم بنقاء وجرأة وسلام، راسخاً في ميراثي كابنك المحبوب. آمين.

نوع الصيام: صوم عن المقارنة. كل مرة تحس إنك أقل، ارجع للآية وتذكّر هويتك.

تصحيح

القسم الأول

(٤ - ١٠ مايو)

يوم ٧

هوية مستردة

القراءة: مزمو ٥١، ا يوحنا ١

آية للتأمل: ا يوحنا ٩:١، مزمو ٢٣:١٣٩-٢٤

أسئلة للتفكير:

- إيه الأمور المستخبية جواك ومش قادر تواجهها؟
- إزاي صراحتك ووضوحك مع الرب بتكون وسيلة تقربك منه؟
- إيه التغيير الروحي اللي هيحصلك بعد الاعتراف أمام الله؟

الصلاة: إلهي الرحيم الغفور، اختبر اعماقي واكشف لي ما أخفيته حتى عن نفسي. آتي بإنكساري وخطيتي مُنفتحاً أمام عرشك، واثقاً برحمتك ونعمتك. طهر قلبي، جدّد روحي وامنحني الحرية التي تأتي من الاعتراف القلبي والمغفرة الكاملة، آمين.

نوع الصيام: صوم عن حاجة بتحبها (زي السكريات أو أكل معين). كل ما تشتاق لها، صلّي.

رأفة

القسم الثاني

(١١ - ١٧ مايو)

راحة

القسم الثاني

(١١ - ١٧ مايو)

يوم ٨

دخول الراحة

القراءة: عبرانيين ٤، متى ١١

آية للتأمل: متى ١١:٢٨-٣، عبرانيين ٩:٤-١١

أسئلة للتفكير:

- شايل إليه تقيل على قلبك؟
- إليه اللي بيمنعك تستمتع براحة ربنا؟
- إزاي الثقة في ربنا ممكن تهدي نفسك؟

الصلاة: يا يسوع، أتي اليك بتواضع، مُرهقًا ومثقلًا، مُشتاقًا إلى الراحة التي لا يُعطِيها إلا أنت. علّمني أن أُلقي أثقالي عند قدميك. ساعدني على دخول راحتك - لا بمجهودي أو الأداء-، بل بالتواجد في محضرتك. جدد نفسي، وأنعش روحي، وامنحني سلامًا عميقًا يفوق الفهم. آمين.

نوع الصيام: صوم عن الانشغال الزائد. ارفض ان تقوم بامر ما او خدمة ما اليوم وبدلها براحة قدام ربنا.

راحة

القسم الثاني

(١١ - ١٧ مايو)

يوم ٩

الراحة بثقة

القراءة: مزمور ٢٣، أمثال ٣

آية للتأمل: مزمور ٢٣، أمثال ٥: ٣-٦

أسئلة للتفكير:

- إليه أكثر أمور في حياتك بتصارع فيها ومش عارف تصدق في عناية الرب؟
- إزاي الثقة في عناية الرب يعطيك سلام أكثر في حياتك؟
- ما هي خطوة الثقة التي يدعوك الله إليها اليوم؟

الصلاة: يا رب، راعي ومُعيلي، اهدني إلى الثقة الراسخة فيك. هدّئ المخاوف التي تهمس بالشك والفرع. اهدني إلى مياه الرحمة والمراعي الخضراء، مُذكرًا إياي بأن عطايك وافرة ومؤكدة. ساعدني على أن أرتاح بثقة في رعايتك المحبة. آمين.

نوع الصيام: صوم عن التخطيط الزائد. امشي اليوم مع ربنا بدون جدول مَحكم.

راحة

القسم الثاني

(١١ - ١٧ مايو)

يوم ١٠

حفظ السبت (يوم الرب)

القراءة: خروج ١٦، مرقس ٢

آية للتأمل: خروج ٢٠: ٨-١١، مرقس ٢: ٢٧

أسئلة للتفكير:

- هل مبدأ السبت (يوم للرب) عندك مجرد يوم ولا عادة روحية؟
- إيه اللي بيمنعك تعيش يوم راحة؟
- كيف يمكن لحفظ يوم للرب أن يغير حياتك الروحية؟

الصلاة: يا إلهي الخالق، لقد أسست السبت كهدية لأجلي. اغفر لي إهمالي وساعدني على عيشه بالكامل. علّمني قداسة الراحة والتجدد والعبادة. ليبرسّخ السبت حياتي في إيقاعك الإلهي، مانحًا روحي التجدد والتوازن كل أسبوع. آمين.

نوع الصيام: صوم عن الشغل بعد وقت معين انهاردة. خصص وقت راحة حقيقي.

راحة

القسم الثاني

(١١ - ١٧ مايو)

يوم ١١

استرداد الفرحة

القراءة: مزمور ٥١، نحميا ٨

آية للتأمل: مزمور ١٠١:١٠-١٢، نحميا ٨:١٠

أسئلة للتفكير:

- إيه اللي سرق منك الفرحة مؤخرًا؟
- هل فرحك مرتبط بالظروف ولا بعلاقتك بالرب؟
- إزاي ممكن ترجع الفرحة في حياتك اليومية؟

الصلاة: يا رب، يا مصدر الفرحة، طهر قلبي ورد لي بهجة خلاصك. دع الفرحة يتدفق بحرية، لا تمنعه الظروف ولا القلق. جدد قوتي بفرحك، لأواجه كل يوم بأمل وشجاعة وسعادة تكون معدية لآخرين بك وفيك. آمين.

نوع الصيام: صوم عن التذمر. كل موقف صعب، بدله بشكر.

راحة

القسم الثاني

(١١ - ١٧ مايو)

يوم ١٢

راحة في محبته

القراءة: لوقا ١٠، مرقس ١

آية للتأمل: مرقس ١:٣٥، لوقا ١٠:٤١-٤٢

أسئلة للتفكير:

- كيف أثرت السرعة على علاقتك برينا؟
- إزاي تختار أنك تهدى وتختبر حضور ربنا الكلي مرة أخرى؟
- إيه الأمور اللي محتاج تبطئ فيها؟

الصلاة: يا رب يسوع، لقد أسست نموذج حياة قوامها الوحدة والصلاة. علمني أن أهدأ، وأبتعد عن مشاغلي، وأجلس في هدوء عند قدميك. دع قلبي المُنهك يجد الراحة والصفاء في محضرك، مُرشدًا أيامي نحو الهدف والسلام. آمين

نوع الصيام: صوم عن السرعة والاستعجال. امشي أبطأ، كل ابطأ، صلّي بهدوء وركز في حضور الرب لك.

راحة

القسم الثاني

(١١ - ١٧ مايو)

يوم ١٣

حياة بلا استعجال

القراءة: رومية ٨، صفنيا ٣

آية للتأمل: صفنيا ١٧:٣، رومية ٨:٣٨-٣٩

أسئلة للتفكير:

- حاسس قد إيه ربنا بيحبك وبيتلذذ بك؟
- امتي وبسبب ايه بتحس إنك مش قادر تقبل محبته؟
- كيف تغير الراحة في محبته تفاعلاتك وردود أفعالك؟

الصلاة: أيها الأب المٌحب، هدئ قلبي المٌضطرب بحبك العميق. دعني أوًمن إيمانًا حقيقيًا بعمق محبتك، وطولها، واتساعها. عسى أن يُزيل حبك كل حواجز، فيُمكنني من الراحة الآمنة وأدرك حقيقة أنني محبوب. ليغمرنني هذا السكون العميق في حبك في كل جانب من جوانب حياتي. آمين.

نوع الصيام: صوم عن جلد الذات. كلّم نفسك بكلمات فيها نعمة ومحبة.

راحة

القسم الثاني

(١١ - ١٧ مايو)

يوم ١٤

شركة وتجديد

القراءة: أعمال ٢، عبرانيين ١٠

آية للتأمل: أعمال ٤٢: ٢-٤٧، عبرانيين ٢٤: ١-١٥

أسئلة للتفكير:

- كيف أثرت علاقاتك بالمجتمع حياتك الروحية؟
- ايه الدور اللي قامت بيه العلاقات في تجديد وتنشيط حياتك؟
- إزاي ممكن ان تعمق علاقتك بمجتمعك الروحي؟

الصلاة: يا رب، اجعلني أداةً لسلامك: حيثما وُجدت الكراهية، أزرع المحبة؛ حيثما وُجدت الإساءة، أزرع المغفرة؛ حيثما وُجد الشك، حيثما وُجد الإيمان؛ حيثما وُجد اليأس، أزرع الأمل؛ حيثما وُجد الظلام، أزرع النور؛ حيثما وُجد الحزن، أزرع الفرح. يا سيدي والإلهي، امنحني ألا أسعى إلى أن أتعزّ بقدر ما أسعى إلى أن أعزي آخرين، أن أفهم بقدر ما أسعى إلى الفهم، أن أحب بقدر ما أسعى إلى المحبة. فإننا في العطاء نأخذ، وبالمغفرة يُغفر لنا، وبالموت نولد للحياة الأبدية. آمين. ((صلاة القديس فرنسيس الأسيزي))

نوع الصيام: صوم عن الأكل لوحدك. كل مع حد، شاركه حبك لربنا

الاسترداد

القسم الثالث

(١٨ - ٢٥ مايو)

استرداد

القسم الثالث

(١٨ - ٢٥ مايو)

يوم ١٥

استرداد الهدف

القراءة: إشعياء ٤٣، أعمال ٢

آية للتأمل: أعمال ١٧: ٢-١٨، إشعياء ١٨: ٤٣-١٩

أسئلة للتفكير:

• ايه أمور او أحلام جديدة ربنا بيحركها جواك؟

• ايه اللي مخوفك ومانعك تتحرك؟

• هتتحرك ازاي بشجاعة ناحية الامر اللي بيشحجك عليه الرب؟

الصلاة: يا خالق البدايات الجديدة، أيقظ فيّ أحلامًا جديدة ورؤى جريئة. أعطني الشجاعة لأقبل على الطرق الجديدة التي رسمتها أمامي. املأني بالتوقع والإيمان، عالمًا أنك ستجهزني وتُمكّني في كل خطوة. آمين.

نوع الصيام: صوم عن الراحة الزائدة. خذ خطوة جديدة ناحية حلمك.

الاستعداد

القسم الثالث

(١٨ - ٢٥ مايو)

يوم ١٦

تجديد الذهن

القراءة: يوحنا ١٠، يوثيل ٢

آية للتأمل: يوثيل ٢٨: ٢-٢٩، يوحنا ١٠: ٢٧

أسئلة للتفكير:

- بتسمع ربنا اد ايه بوضوح في حياتك حاليا؟
- إيه الأمور اللي بيشتتك وبتمنعك تسمع صوته؟
- ايه الخطوات اللي محتاج تاخذها علشان تسمع وتطيع أكثر؟

الصلاة: يا روح الله، افتح أذني وقلبي لأدرك صوتك بوضوح. أسكت كل تشتيت وهمس كاذب يُبعدني عنك. قووني عزيمتي على اتباع إرشادك بأمانة، سائرًا بثقة في طريقك المُعلن. آمين.

نوع الصيام: صوم عن الضجيج. اقفل كل صوت خارجي واستقبل كل همس من ربنا.

الاستعداد

القسم الثالث

(١٨ - ٢٥ مايو)

يوم ١٧

إعادة بناء من الخراب

القراءة: إشعياء ٥٨-٦١

آية للتأمل: إشعياء ٦١: ٤-٥

أسئلة للتفكير:

- إيه هي الأمور المكسورة في حياتك؟
- شايف إزاي وعد ربنا انه بيبنى من جديد ويعطي رجاء؟
- ايه هي الطرق التي يمكنك بها المشاركة في عملية إعادة بناء الله؟
- الصلاة: يا مُرَمِّم الجدران المَهْشِمة، أنت خبيرٌ في جَعْل كل شيء جديد. خذ أنقاض حياتي وكسرهما وأعد بناء شيءٍ جميلٍ ودائم.
- امنحني القوة والصبر وأنا أتعاون معك في عملية الترميم، مُتوكِّلاً بالكامل على يدك الأمانة والقديرة. آمين.

نوع الصيام: صوم عن اليأس. انطق حياة على كل حاجة مكسورة.

استمرار

القسم الثالث

(١٨ - ٢٥ مايو)

يوم ١٨

سمع واضح

القراءة: رومية ١٢، فيلبي ٤

آية للتأمل: رومية ٢: ١٢، فيلبي ٨: ٤

أسئلة للتفكير:

- إيه الأفكار السلبية اللي بتحاربك؟
 - إيه الحق اللي في الرب اللي محتاج ان تعيشه ليشكل يومك؟
 - ايه هي الممارسات التي يمكن أن تساعدك على تجديد ذهنك باستمرار؟
- الصلاة:** إله الحق، غيّر عقلي واضبط أفكاري مع طرّقك. حطم دوائر السلبية والشك والقلق. واستبدلها بأفكار عن صلاحك، وحقك، وجمالك، ونعمتك. عسى أن يقودني ذهني المتجدد إلى حياة مُتغيّرة، تعكس مجدك. آمين.

نوع الصيام: صوم عن الأفكار السلبية. كل فكرة وحشة، بدّلها بآية.

استرداد

القسم الثالث

(١٨ - ٢٥ مايو)

يوم ١٩

استرداد الوحدة

القراءة: يوحنا ١٧، أفسس ٤

آية للتأمل: يوحنا ٢: ١٧-٢٣، أفسس ١: ٤-٦

أسئلة للتفكير:

• فين شايف انقسام حواليك؟

• ممكن تبادر بيايه علشان يحصل سلام ومصالحة؟

• إزاي الوحدة بتعكس محبة المسيح في العالم حواليك؟

الصلاة: يا إله الوحدة، اشفي الانقسامات، ووفق العلاقات المكسورة، وأعد الوحدة في مجتمعنا. ليهدِ روحك قلوبنا نحو المغفرة والتواضع والاحترام المتبادل. لتكن وحدتنا دليلاً قوياً على محبتك المُخَيِّرة. آمين.

نوع الصيام: صوم عن الانقسام.. تواصل مع حد بينك وبينه توتر او بعد. صل من اجل وحدة في قلبك وفي علاقاتك.

الاستعداد

القسم الثالث

(١٨ - ٢٥ مايو)

يوم ٢٠

إيقاظ لأحلام جديدة

القراءة: إرميا ٢٩، أفسس ٢

آية للتأمل: أفسس ٢:١٠، إرميا ٢٩:١١

أسئلة للتفكير:

- إيه الدعوة أو الحلم اللي بتشعر أنك فقدته او منسي في نوم عميق؟
- هل ربنا ممكن يكون بينادي عليك تاني علشان تكتشف وتحققه من جديد؟
- ممكن تبدأ منين النهاردة؟ ايه الخطوات الأولى اللي هتعملها علشان تحققه؟

الصلاة: يا الله، يا اللي بتهندس حياتي، أضرم فيّ صفاءً ورؤية الهدف اللي وضعتة في قلبي. انتشلني من الشك والريبة إلى العمل الواثق. جدد شغفي لدعوتك على حياتي، مُجدِّدًا التزامي بخدمتك بإخلاص في كل جانب من جوانب حياتي. آمين.

نوع الصيام: صوم عن السلبية. اعمل خطوة جديدة ناحية هدف قديم.

الاسترداد

القسم الثالث

(١٨ - ٢٥ مايو)

يوم ٢١

مُرْسَل للاسترداد

القراءة: متى ٢٨، إشعياء ٥٨

آية للتأمل: متى ١٨: ٢٨-٢٩، إشعياء ٥٨: ١٢

أسئلة للتفكير:

- ربنا باعتك لمين؟ كيف يرسلك الله بالمشاركة في عمله للاسترداد؟
- فين في حياتك فرص ممكن تكون فيها أداة ترميم وإعادة بناء؟
- إيه الالتزام اللي هتأخذه انهارده بعد ال٢١ يوم كاداة للاسترداد؟

الصلاة: فوضني لما تريد، ضعني مع من تشاء. فوضني للفعل، فوضني للمعاناة. دعني أعمل لك أو أهمل لك، مدح لك أو أنتقد لك. دعني أكون ممتلئًا، أو فارغًا. دعني أملك كل شيء، أو لا أملك شيئًا. أسلم كل شيء بحرية وكاملة لمجدك وخدمتك. والآن، يا إلهي العجيب القدوس، الخالق والفادي والحافظ، أنت لي وأنا لك. ليكن كذلك، والعهد الذي قطعته على الأرض، ليقطع أيضًا في السماء. آمين. ((چون وسلي))

نوع الصيام: صوم عن التركيز على النفس. شوف مين تقدر تخدمه أو تشجعه النهاردة، صل من اجله او شاركه بكلمة حياة.



www.kdec.net