

النمو بشكل أعمق — الأسبوع العاشر
يسوع يدعو للكرم

family.fit fast

7 دقائق لمساعدتك في تنمية عائلتك، لياقتك، إيمانك، ومتعتك



www.family.fit

إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحدثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة مرقس 14: 3-9	تحرك مع الموسيقى	اليوم الأول
قراءة ومناقشة مرقس 14: 3-9	القرصاء مع شريك	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة مرقس 14: 3-9	الركض على الحمم الساخنة	اليوم الثالث

هذا المقطع هو جزء من الرحلة عبر قصة مرقس ونحن نستكشف «من هو هذا الرجل يسوع؟». موجود في الكتاب المقدس في مرقس 14: 3-9.

إنه سهل! لا حاجة الى معدات خاصة مجرد متعة وانفتاح!

يوجد المزيد من المعلومات في نهاية الكتيب يرجى قراءة الشروط والأحكام.



اليوم الأول

تنشطوا



تحرك مع الموسيقى

ضع بعضاً من موسيقاك المفضلة وقم بجولات من التمرينات التالية في المكان المتاح لك حتى تنتهي الموسيقى: هرولة، الركض مع رفع الركبة، لمس الكعب لخلفي، القفز كالضفدع.



<https://youtu.be/PK3ByxwflqA>



ارتاحوا وتحدثوا

الكرم مثير للدهشة

- سمّ شيء أنت ممتناً جداً له.

اقرأ مرقس 14: 3-9.

قبل العشاء الأخير مباشرة، يشارك يسوع وجبة مع سمعان الأبرص مع بعض الأشخاص الآخرين وجاءت زائرة غير متوقعة وكانت سخية بشكل غير متوقع.

- لماذا سكبت المرأة الطيب على يسوع؟

التكلم مع الله: تأمل بصمت في ردك الخاص ليسوع. أشكره على كل ما فعله من أجلك وصلِّ له.

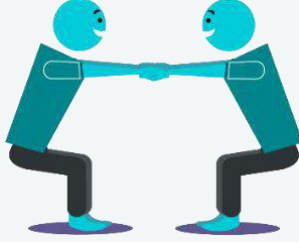
اليوم الثاني

تنشطوا



القفصاء مع شريك

قف في مواجهة شريك وامسكوا بأذرع بعضكم البعض وقوموا بتمرين القفصاء معاً. قوموا بعمل ثلاث جولات من 15 عدّة.



<https://youtu.be/McKuB4rlun0>

ارتاحوا وتحدثوا



الكرم المتوقع

• لمن تعطي بانتظام؟ قد تعطي وقت، مساعدة عملية، مال...

اقرأ مرقس 14: 3-9.

الآيات 4-5 تبين لنا أن الضيوف يعتقدون أن العطور باهظة الثمن ينبغي أن تُستخدم «كما هو متوقع». ومع ذلك، فقد كرّم يسوع المرأة لعطائها غير المتوقع.

• هل يدعونا يسوع إلى بعض أعمال الامتنان والعبادة غير المتوقعة؟

التكلم مع الله: اسأل الله إذا كان عطائك (سواءً كفرد أو كأسرة) يحتاج إلى إعادة توجيه أو زيادة. أعطه الوقت للتحدث إليك وإلهامك.

اليوم الثالث

تنشطوا



الركض على الحمم الساخنة

انتشروا حول مساحة معينة في الغرفة واختاروا قائداً. عندما يقول القائد «الحمم الساخنة» يركض الجميع في المكان فوراً وبأسرع ما يمكن. ثم عندما يقول القائد «توقف» ينتقل الجميع الى وضعية تمرين القرفصاء. كرر حتى يتعب الجميع.



<https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI>

ارتاحوا وتحدثوا



الكرم الاستثنائي

• ما هي أفضل هدية تلقيتها إلى الآن؟

اقرأ مرقس 14: 3-9.

كلمات يسوع في الآية 7 تبين أن إعطاء للفقراء هو المتوقع منّا. تقديم هدايا غير اعتيادية -حتى باهظة الثمن- يجب أن يكون ردنا على كرمه المذهل وحبه تجاهنا.

• ما هي الموهبة الخاصة التي أعطها إياها الله؟

ارسم أو أصنع صندوق هدايا لكل فرد من أفراد العائلة. زينها واكتب الموهبة الخاصة أو القدرة التي أعطك إياها الله في داخل الصندوق.

التكلم مع الله: امسك صندوق الهدايا وضعه أمام الله. واطلب منه استخدام هذه الهدية لمشيئته.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجاناً
هنا في مرقس 14: 3-9

النص الكتابي المقدس - مرقس 14: 3-9

3 وَفِيمَا هُوَ فِي بَيْتِ عَنِيَا فِي بَيْتِ سِمَعَانَ
الْأَبْرَصِ، وَهُوَ مُتَكِيٌّ، جَاءَتْ امْرَأَةٌ مَعَهَا قَارُورَةٌ
طِيبِ نَارِدِينَ خَالِصٍ كَثِيرٍ الثَّمَنِ. فَكَسَرَتْ
الْقَارُورَةَ وَسَكَبَتْهُ عَلَى رَأْسِهِ. 4 وَكَانَ قَوْمٌ
مُعْتَازِينَ فِي أَنْفُسِهِمْ، فَقَالُوا: «لِمَاذَا كَانَ تَلْفُ
الطِّيبِ هَذَا؟ 5 لِأَنَّهُ كَانَ يُمَكِّنُ أَنْ يُبَاعَ هَذَا بِأَكْثَرَ
مِنْ ثَلَاثِمِئَةِ دِينَارٍ وَيُعْطَى لِلْفُقَرَاءِ». وَكَانُوا
يُؤَيَّبُونَهَا. 6 أَمَّا يَسُوعُ فَقَالَ: «اتْرُكُوهَا! لِمَاذَا
تُرْجَعُونَهَا؟ قَدْ عَمِلْتُ بِهَا عَمَلًا حَسَنًا! 7 لِأَنَّ
الْفُقَرَاءَ مَعَكُمْ فِي كُلِّ حِينٍ، وَمَتَى أَرَدْتُمْ تَقْدِرُونَ
أَنْ تَعْمَلُوا بِهِمْ خَيْرًا. وَأَمَّا أَنَا فَلَسْتُ مَعَكُمْ فِي كُلِّ
حِينٍ. 8 عَمِلْتُ مَا عِنْدَهَا. قَدْ سَبَقْتُ وَدَهَنْتُ
بِالطِّيبِ جَسَدِي لِلتَّكْفِينِ. 9 الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: حَيْثُمَا
يُكْرَزُ بِهَذَا الْإِنْجِيلِ فِي كُلِّ الْعَالَمِ، يُخْبَرُ أَيْضًا بِمَا
فَعَلْتُهُ هَذِهِ، تَذْكَارًا لَهَا».

نصيحة صحية

قلل وقت «الشاشات» الالكترونية وخطط لأنشطة عائلية
لتحل محل الوقت الشاشة. كن مبدعاً!



المزيد من المعلومات

نأمل أن تكون قد استمتعت بالنسخة السريعة من الـ *family fit*. وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم. إنه مجاني وسوف تجد جلسات كاملة من الـ *family fit* على الموقع <https://family.fit>. شاركها مع الآخرين.

لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على اليوتيوب على القناة التالية [@family.fit YouTube](https://www.youtube.com/@family.fit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



إذا ترجمت هذا إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني info@family.fit حتى يمكننا مشاركته مع الآخرين.

شكرا لك.

فريق الـ "family.fit"



الشروط والأحكام

اتفاق هام قبل استخدام هذا المصدر

باستخدام هذا المصدر فإنك توافق على الشروط والبنود الموجودة في <https://family.fit/terms-and-conditions> كما هو مفصل بالكامل على موقعنا. هذه الشروط تحكم استخدامك الشخصي واستخدام كل الذين يتدربون معك لهذا المصدر يُرجى التأكد من موافقتك وجميع من يتدربون معك على هذه الشروط والبنود بالكامل. إذا كنت لا توافق على هذه الشروط والبنود أو أي جزء منها، يجب عدم استخدام هذا المصدر.



family.ft