

الذمو بشكل أعمق — الأسبوع الحادي عشر  
يسوع يخضع إلى مشيئة الله!

# family.fit fast

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# إنه سهل جداً

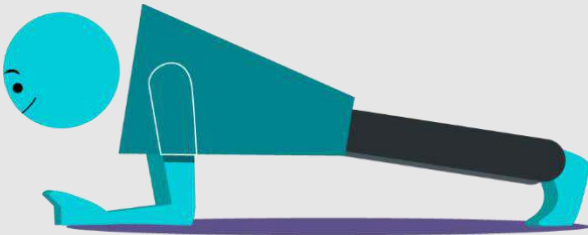
اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحدثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة مرقس 15:12-15	الساعة المجنونة	اليوم الأول
قراءة ومناقشة مرقس 15:20-16	معركة الجوارب	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة مرقس 15:37-39	تحدي الثابت والدفع للأسفل	اليوم الثالث

هذا المقطع هو جزء من الرحلة عبر قصة مرقس ونحن نستكشف «من هو هذا الرجل يسوع؟». موجود في الكتاب المقدس في مرقس 15:12-20 37-39 .

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

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



# اليوم الأول

## تنشطوا



### الساعة المجنونة

سوف تحتاج إلى زجاجة بلاستيكية وعلامات للأرقام من 1 إلى 12. ضع الأرقام على الأرض مثل الساعة وضع الزجاجة في المنتصف. تناوبوا لتدوير الزجاجة حيث تقوم الأسرة بأكملها بالعدد الذي أشارت إليه الزجاجة البلاستيكية من أيا تمرين من اختيارهم (مثلاً، 7 عدّات من تمرين القرفصاء، أو 3 عدّات من تمرين المعدة).  
العب لمدة خمس دقائق.



[https://youtu.be/9\\_3pYqNucl](https://youtu.be/9_3pYqNucl)

## ارتاحوا وتحدثوا



### بيلاطس يطيع الحشد

• متى فعلت شيئاً لا ترغب بفعله فقط لترضي الآخرين؟

اقرأ مرقس 15:12-15.

بعد ثلاث سنوات من الخدمة و 33 سنة على الأرض، نأتي إلى اليوم الأخير من حياة يسوع. أثار القادة اليهود الحشد للحصول على ما أرادوه.

• لماذا تعتقد أن بيلاطس استسلم لطلب الحشد؟

التكلم مع الله: يا رب يسوع، أنا آسف على الأوقات التي أستسلمت بها للآخرين وفعلت ما يريدون. ساعدني يا رب أن أفعل دائماً مشيئتك.

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### معركة الجوارب

ستحتاج إلى حوالي 20 زوجاً من الجوارب الملفوفة ككرة. حدد ملعب بقياسات 8×4 واقسمه إلى قسمين. شكّل فريقين وضع نصف عدد الجوارب على كل جانب.

يقوم أفراد الفريق بالركض إلى الجوارب، القيام بالقرصاء، ثم رمي الجوارب للجانب الآخر من الملعب. استمروا لمدة 30 ثانية. الفريق مع العدد الأقل من الجوارب يفوز.

ثم كرر ثلاث مرات



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع يخضع إلى الله

• متى فعلت شيئاً من أجل شخص آخر؟

اقرأ مرقس 15: 16-20.

قم بإعادة تمثيل هذا المشهد ببطء وتمعن إذا كان هذا مناسباً لعائلتك.

• كيف استجاب يسوع لهذه القسوة؟

التكلم مع الله: اجتمعوا معاً في دائرة ضيقة واشكروا يسوع لكونه على استعداد أن يُعاقب من أجلنا.

# اليوم الثالث

## تنشطوا



### تحدي الثابت والدفع للأسفل

اعمل مع شريك وبينما يكون أحدهم في وضعية الثابت، يقوم الآخر بتمرين الدفع للأسفل. غيروا الأماكن بعد 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل على كل ساق. قوموا بأربع جولات



## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع المعترف به كإله

• ما الشيء المهم الذي فهمته أولاً عن يسوع؟

اقرأ مرقس 15: 37-39.

رأى الجندي الروماني يسوع يموت وكان مقتنعاً بمن كان يسوع حقاً. شارك قصتك عندما أصبحت مقتنعاً بيسوع وبدأت في متابعته.

التكلم مع الله: هناك الكثير من الناس في دائرة عائلتك والأصدقاء والمجتمع الذين لم يقتنعوا بعد بيسوع. سمِّ البعض وصلي من أجل أن يكون لهم نفس رد الجندي.

# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجانا  
هنا في مرقس 15: 12-20: 37-39

النص الكتابي المقدس - مرقس 15: 12-20،  
39-37

12 فَأَجَابَ بِيلاطُسُ أَيْضًا وَقَالَ لَهُمْ: «فَمَاذَا تُرِيدُونَ أَنْ أَفْعَلَ بِالَّذِي تَدْعُونَهُ مَلِكَ الْيَهُودِ؟»

13 فَصَرَخُوا أَيْضًا: «اصْلِبْهُ!»

14 فَقَالَ لَهُمْ بِيلاطُسُ: «وَأَيَّ شَرِّ عَمَلٍ؟»

فَارْدَأُوا جِدًّا صُرَاخًا: «اصْلِبْهُ!»

15 فَبِيلاطُسُ إِذْ كَانَ يُرِيدُ أَنْ يَعْمَلَ لِلْجَمْعِ مَا يُرْضِيهِمْ، أَطْلَقَ لَهُمْ بَارَابَاسَ، وَأَسْلَمَ يَسُوعَ، بَعْدَمَا جَدَّهُ، لِيُصَلَّبَ.

16 فَمَضَى بِهِ الْعَسْكَرُ إِلَى دَاخِلِ الدَّارِ، الَّتِي هِيَ دَارُ الْوِلَايَةِ، وَجَمَعُوا كُلَّ الْكَتِيبَةِ. 17 وَالْبَسُوهُ أَرْجُوَانًا، وَضَفَرُوا إِكْلِيلًا مِنْ شَوْكٍ وَوَضَعُوهُ

عَلَيْهِ، 18 وَابْتَدَأُوا يُسَلِّمُونَ عَلَيْهِ قَائِلِينَ: «السَّلَامُ يَا

مَلِكَ الْيَهُودِ!» 19 وَكَانُوا يَضْرِبُونَهُ عَلَى رَأْسِهِ

بِقَصَبَةٍ، وَيَبْصُقُونَ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَسْجُدُونَ لَهُ جَانِبِينَ عَلَى

رُكْبِهِمْ. 20 وَبَعْدَمَا اسْتَهْزَأُوا بِهِ، نَزَعُوا عَنْهُ

الْأَرْجُوَانَ وَالْبَسُوهُ ثِيَابَهُ، ثُمَّ خَرَجُوا بِهِ لِيُصَلَّبُوهُ.

37 فَصَرَخَ يَسُوعُ بِصَوْتٍ عَظِيمٍ وَأَسْلَمَ الرُّوحَ.

38 وَانْشَقَّ حِجَابُ الْهَيْكَلِ إِلَى اثْنَيْنِ، مِنْ فَوْقِ إِلَى

أَسْفَلٍ. 39 وَلَمَّا رَأَى قَائِدُ الْمُنَّةِ الْوَاقِفُ مُقَابِلَهُ أَنَّهُ

صَرَخَ هَكَذَا وَأَسْلَمَ الرُّوحَ، قَالَ: «حَقًّا كَانَ هَذَا

الْإِنْسَانُ ابْنَ اللَّهِ!»

## نصيحة صحية

قلل وقت «الشاشات» الإلكترونية  
وقم بإيقاف تشغيل الشاشات قبل 60 دقيقة على الأقل من  
النوم.



# 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 سوف 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](mailto: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

