

النمو بشكل أعمق - الأسبوع الثاني
يسوع... يستحق أن نتبعه!

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 وتحديثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة مرقس 15-14: 1	الركض على الحمم الساخنة	اليوم الأول
قراءة ومناقشة مرقس 20-16: 1	تحدي النرد للبيريز	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة مرقس 20-16: 1	اتبع القائد	اليوم الثالث

هذه هي بداية الرحلة عبر قصة مرقس بينما نستكشف نحن «من هو هذا الرجل يسوع؟». موجودة في الكتاب المقدس في مرقس 1: 14-20

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

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



اليوم الأول

تنشطوا



الركض على الحمم الساخنة

انتشروا في أنحاء الغرفة " أو المساحة المخصصة للعب". واختاروا قائداً.

عندما يقول القائد «الحمم الساخنة» يركض الجميع في المكان فوراً وبأسرع ما يمكن. ثم عندما يقول القائد «توقف» الجميع ينتقل الى وضعية تمرين القرفصاء. كرر حتى يتعب الجميع.



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

ارتاحوا وتحدثوا



رسالة يسوع

• تحدثوا عن الوقت الذي تلقيتم فيه بعض الأخبار الجيدة.

اقرأ مرقس 1: 14-15.

جاء يسوع معلناً «الأخبار الجيدة».

• ما هي «الأخبار الجيدة» من الله؟

اكتب خمس عبارات تصف هذه «الأخبار الجيدة» على قصاصات ورق منفصلة.

التكلم مع الله: اشكروا الرب معاً على كل جزء من هذه الأجزاء من «الأخبار الجيدة».

اليوم الثاني

تنشطوا



تحدي النرد للبيربيز

سوف تحتاج إلى نرد أو قطع صغيرة من الورق مرقمة من الـ 1 إلى الـ 6 في وعاء.

قفوا في دائرة وتناوبوا على رمي النرد أو اختاروا قطعة من الورق وقوموا بتمرين البيربيز على العدد الظاهر على النرد أو الورقة. أضف العدد الإجمالي لعدّات تمرين البيربيز لرصيد عائلتك. ما هو رصيد نطقتك؟

قم بأربع جولات أو استمر لمدة أربع دقائق.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

ارتاحوا وتحدثوا



دعوة يسوع لنتبعه

• من هم الأشخاص أو الفرق التي تتبعونها؟

اقرأ مرقس 1: 16-20.

• لماذا تعتقد أن التلاميذ تبعوا يسوع بهذه السرعة؟

اذكر بعض الصفات التي تبحث عنها عندما تختار أن تتبع شخص ما.

التكلم مع الله: شكراً لك لأنك جدير بالثقة لنتبعك يا رب. ساعدنا على ان نكون تابعين لك كل يوم، حتى عندما يكون الأمر تحدياً. آمين

اليوم الثالث

تنشطوا



اتبع القائد

ضع الموسيقى المفضلة لديك. واركض في دائرة وليكن شخص واحد هو القائد ويستخدم التصفيق باليد لتوصيل التعليمات:

- التصفيق مرة واحدة — عدّة من تمرين الثابت
 - التصفيق مرتين — عدتين من تمرين متسلي الجبال
 - التصفيق ثلاث مرات — ثلاث عدات من تمرين القرفصاء
- غير القادة بعد دقيقة واحدة.



ارتاحوا وتحدثوا



مهمة يسوع لأتباعه

- تحدث عن الذكرى المفضلة من تجربة صيد - لك أو شخص آخر.
اقرأ مرقس 1: 16-20.
- تحتاج لتصيد الأسماك إلى طعمٍ صحيحٍ لجذبهم. يسوع يرسل تلاميذه لـ «صيد الناس».
- فكر في بعض الطرق لجذب الناس إلى «الأخبار الجيدة» من يسوع.

التكلم مع الله: اصنع بعضاً من أشكال الأسماك بالورق. اكتب أسماء الأشخاص الذين تعرفهم المحتاجين يسوع على كل واحدة منهم. ضع «مدرسة السمك» الخاصة بك على الجدار واستخدمهم للصلاة للأشخاص لهذا الأسبوع.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني على الإنترنت هنا في [مرقس 1: 14-20](#)

النص الكتابي المقدس — مرقس 1: 14-20

14 وَبَعْدَمَا أُسْلِمَ يُوحَنَّا جَاءَ يَسُوعُ إِلَى الْجَلِيلِ
يَكْرُزُ بِبِشَارَةِ مَلَكُوتِ اللَّهِ 15 وَيَقُولُ: «قَدْ كَمَلَ
الزَّمَانُ وَاقْتَرَبَ مَلَكُوتُ اللَّهِ، فَتُوبُوا وَآمِنُوا
بِالْإِنْجِيلِ».

16 وَفِيمَا هُوَ يَمْشِي عِنْدَ بَحْرِ الْجَلِيلِ أَبْصَرَ
سِمْعَانَ وَأَنْدَرَاوُسَ أَخَاهُ يُلْقِيَانِ شَبَكَةَ فِي الْبَحْرِ،
فَإِنَّهُمَا كَانَا صَيَّادَيْنِ. 17 فَقَالَ لَهُمَا يَسُوعُ: «هَلُمَّ
وَرَائِي فَأَجْعَلُكُمْ تَصِيرَانِ صَيَّادِي النَّاسِ».
18 فَلِلْوَقْتِ تَرَكَمَا شَبَاكَهُمَا وَتَبِعَاهُ.

19 ثُمَّ اجْتَاَزَ مِنْ هُنَاكَ قَلِيلًا فَرَأَى يَعْقُوبَ بْنَ
زَبْدِي وَيُوحَنَّا أَخَاهُ، وَهُمَا فِي السَّفِينَةِ يُصَلِحَانِ
الشِّبَاكَ. 20 فَدَعَاهُمَا لِلْوَقْتِ. فَتَرَكَمَا أَبَاهُمَا زَبْدِي
فِي السَّفِينَةِ مَعَ الْأَجْرَى وَذَهَبَا وَرَاءَهُ.



نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.

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 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

