

النمو بشكل أعمق - الأسبوع الثامن  
يسوع يفعل المستحيل

# family.fit fast

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



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

# إنه سهل جداً

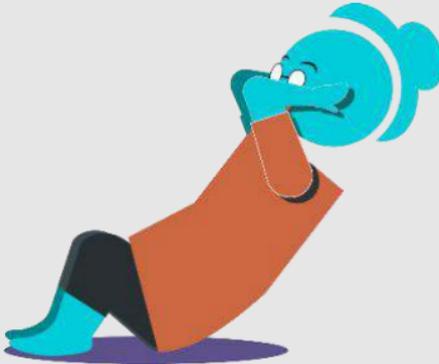
اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحدثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة مرقس 10: 17-31	تمارين المعدة مع شريك	اليوم الأول
قراءة ومناقشة مرقس 10: 17-31	الدائرة غير المنقطعة	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة مرقس 10: 17-31	تمرير تمرين المعدة	اليوم الثالث

هذا المقطع هو جزء من الرحلة عبر قصة مرقس ونحن نستكشف «من هو هذا الرجل يسوع؟». موجود في الكتاب المقدس في مرقس 10: 17-31.

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

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



# اليوم الأول

## تنشطوا



### تمارين المعدة مع شريك

اعملوا في ثنائيات. حيث يقوم أحد الشريكين بعمل تمرين المعدة بينما يمسك الشريك الآخر بقدميه. قم بخمس عدّات ثم قوموا بمبادلة الأماكن. قوموا بعمل ثلاث جولات،



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

## ارتاحوا وتحدثوا



### لا يكفي أن تكون جيداً

- تحدث عن الإيجابيات والسلبيات لإتباع القوانين والتقيد بها.

اقرأ مرقس 10: 17-31.

اكتب قائمة بالأشياء التي يمكن للطالب أو العامل الجيد القيام بها. اقرأ الآيات من 17 إلى 22. اكتب واحدة من هذه القوائم للرجل الذي التقى بيسوع.

- ما الأشياء الجيدة بحقه وما الأشياء السيئة؟

لا أحد منا يعيش بشكل مثالي لا أحد «حق» إلا الله!

التكلم مع الله: فكر في الأشياء التي قمت بها خطأ والتي أدت الآخرين، ثم تأسف للرب. شكراً لأنك إله حق!

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### الدائرة غير المنقطعة

يمسك الجميع بأيدي بعضهم البعض ويقفون في دائرة. ثم يقومون بهذه التمارين معاً:

- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 5 عدّات من تمرين الدفع للأسفل
- 5 عدّات من تمرين سوبرمان
- 5 عدّات من تمرين الضغط

ثم كرر مجدداً. حاول أن لا تكسر الدائرة.



<https://youtu.be/ygkcmvKqJXY>

## ارتاحوا وتحدثوا



### من المستحيل أن تنقذ نفسك

- ما هي الأشياء التي يصعب عليك فعلها بنفسك؟

اقرأ مرقس 10: 23-26.

اجمع خمسة أشياء مختلفة الحجم في ارجاء منزلك. اعرف ما إذا كان يمكن أن تمرر هذه الأشياء من خلال ثقب صغير أو خرم إبرة.

هذا مستحيل، أليس كذلك؟ هذا تصوير عظيم لنا ونحن نحاول الدخول إلى ملكوت الله بكوننا جيدين بما فيه الكفاية

**التكلم مع الله:** اكتب بعض الأشياء الجيدة التي تفتخر بها مع عائلتك. من المستحيل استخدام هذه الأشياء لتدخل بها إلى ملكوت الله لذلك اسأل الله أن يساعدك على رؤية ما يريده لك

# اليوم الثالث

## تنشطوا



### تمرير تمرين المعدة

اعثر على مساحة يمكنك الركض حولها. ليكن شخص واحد هو «واضع العلامة» الذي يطارده الجميع ليضع علامة عليهم. عندما يتم وضع علامة على شخص ما، فإنه يتوقف ويقوم بثلاث عدّات من تمرين المعدة. ثم يصبح "واضع العلامة" الجديد. العبوا لمدة ثلاثة دقائق أو حتى يتعب الجميع.



## ارتاحوا وتحدثوا



### الله يحب أن ينقذنا

- هل من السهل أو من الصعب عليك طلب المساعدة؟

اقرأ مرقس 10: 17-31.

احصل على زجاجة مغلقة بإحكام أو جرة. ودع أصغر شخص في العائلة يحاول فتحها. إذا لم يستطع فعل ذلك، فعليه أن يطلب المساعدة من الشخص التالي.

على الرغم من أنه من المستحيل إنقاذ أنفسنا، الله يمكنه إنقاذنا. لكنه يريدنا أن نطلب منه بكل تواضع أن يفعل ذلك من أجلنا فعلها الآن

التكلم مع الله: يا رب يسوع، لا أستطيع أن أنقذ نفسي بكوني جيد طوال الوقت، ما زلت أفضل وأريدك أن تنقذني. لقد وضعت ثقتي بك

# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني على الإنترنت هنا في [مرقس 10: 17-31](#)

## النص الكتابي المقدس - مرقس 10: 17-31

17 وَفِيمَا هُوَ خَارِجٌ إِلَى الطَّرِيقِ، رَكَضَ وَاحِدٌ وَجِئًا لَهُ وَسَأَلَهُ: «أَيُّهَا الْمُعَلِّمُ الصَّالِحُ، مَاذَا أَعْمَلُ لِأَرِثَ الْحَيَاةَ الْأَبَدِيَّةَ؟»

18 فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: «لِمَاذَا تَدْعُونِي صَالِحًا؟ لَيْسَ أَحَدٌ صَالِحًا إِلَّا وَاحِدٌ وَهُوَ اللَّهُ. 19 أَنْتَ تَعْرِفُ الْوَصَايَا: لَا تَزْنِ. لَا تَقْتُلْ. لَا تَسْرِقْ. لَا تَشْهَدْ بِالزُّورِ. لَا تَسْلُبْ. أَكْرَمُ أَبَاكَ وَأُمَّكَ.»

20 فَأَجَابَ وَقَالَ لَهُ: «يَا مُعَلِّمُ، هَذِهِ كُلُّهَا حَفِظْتُهَا مُنْذُ حَدَاثَتِي.»

21 فَنظَرَ إِلَيْهِ يَسُوعُ وَأَحَبَّهُ، وَقَالَ لَهُ: «يُعْوزُكَ شَيْءٌ وَاحِدٌ: اذْهَبْ بِعِ كُلِّ مَا لَكَ وَأَعْطِ الْفُقَرَاءَ، فَيَكُونَ لَكَ كَنْزٌ فِي السَّمَاءِ، وَتَعَالَ اتَّبِعْنِي حَامِلًا الصَّلِيبَ.» 22 فَاعْتَمَّ عَلَى الْقَوْلِ وَمَضَى حَزِينًا، لِأَنَّهُ كَانَ ذَا أَمْوَالٍ كَثِيرَةٍ.

23 فَنظَرَ يَسُوعُ حَوْلَهُ وَقَالَ لِتَلَامِيذِهِ: «مَا أَعْسَرَ دُخُولَ ذَوِي الْأَمْوَالِ إِلَى مَلَكُوتِ اللَّهِ!» 24 فَتَحَيَّرَ التَّلَامِيذُ مِنْ كَلَامِهِ. فَأَجَابَ يَسُوعُ أَيْضًا وَقَالَ لَهُمْ: «يَا بَنِيَّ، مَا أَعْسَرَ دُخُولَ

الْمُتَّكِلِينَ عَلَى الْأَمْوَالِ إِلَىٰ مَلَكُوتِ  
الله! 25 مُرُورُ جَمَلٍ مِنْ ثَقَبِ إِبْرَةِ أَيْسَرُ مِنْ أَنْ  
يَدْخُلَ غَنِيٌّ إِلَىٰ مَلَكُوتِ اللهِ» 26 فَبِهَتْوَا إِلَىٰ  
الْعَايَةِ قَائِلِينَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ: «فَمَنْ يَسْتَطِيعُ  
أَنْ يَخْلُصَ؟»

27 فَنَظَرَ إِلَيْهِمْ يَسُوعُ وَقَالَ: «عِنْدَ النَّاسِ غَيْرُ  
مُسْتَطَاعٍ، وَلَكِنْ لَيْسَ عِنْدَ اللهِ، لِأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ  
مُسْتَطَاعٌ عِنْدَ اللهِ».

28 وَابْتَدَأَ بَطْرُسُ يَقُولُ لَهُ: «هَا نَحْنُ قَدْ  
تَرَكَنَا كُلَّ شَيْءٍ وَتَبِعْنَاكَ».

29 فَأَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ: «الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ:  
لَيْسَ أَحَدٌ تَرَكَ بَيْتًا أَوْ إِخْوَةً أَوْ أَخَوَاتٍ أَوْ أَبًا  
أَوْ أُمًّا أَوْ امْرَأَةً أَوْ أَوْلَادًا أَوْ حُقُولًا، لِأَجْلِي  
وَلِأَجْلِ الْإِنْجِيلِ، 30 إِلَّا وَيَأْخُذُ مِئَةَ ضِعْفٍ  
الآنَ فِي هَذَا الزَّمَانِ، بُيُوتًا وَإِخْوَةً وَأَخَوَاتٍ  
وَأُمَّهَاتٍ وَأَوْلَادًا وَحُقُولًا، مَعَ اضْطِهَادَاتٍ،  
وَفِي الدَّهْرِ الْآتِي الْحَيَاةَ الْأَبَدِيَّةَ. 31 وَلَكِنْ  
كَثِيرُونَ أَوْلُونَ يَكُونُونَ آخِرِينَ، وَالْآخِرُونَ  
أَوْلِينَ».

## نصيحة صحية

اشرب المزيد من الماء. احمل مطرة مياه معك واشرب منها كلما شعرت بالعطش



# 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

