

النمو بشكل أعمق — الأسبوع التاسع  
يسوع يستجيب لاحتياجاتنا!

# 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: 46-52	كرة السرعة	اليوم الأول
قراءة ومناقشة مرقس 10: 46-52	متسلي الجبال مع شريك	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة مرقس 10: 46-52	كرة سلة الجوارب	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: 46-52.		

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

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



# اليوم الأول

## تنشطوا



### كرة السرعة

اعثر على الكرة حيث يركض الجميع حول المساحة المخصصة للعب ويرمون الكرات لبعضهم البعض ليلتقطوها. وعندما يسقط شخص ما الكرة، يجب أن يقوم بـ 6 عدّات من تمرين القرفصاء أو 3 من تمرين البيربيز



<https://youtu.be/wb5lwu1pbQ>

## ارتاحوا وتحدثوا



### إدع يسوع في أي وقت

- متى كنت في حشد كبير لرؤية شخص مشهور؟

اقرأ مرقس 10: 46-52.

عندما دعا بارتيمائوس يسوع «ابن داود»، كأنه كان يقول أنه يؤمن أن يسوع هو المسيح المنتظر. يتطلع اليهود إلى مجيء المسيح الذي سينقذ الناس من خطيتهم.

- ماذا كنت لتطلب من يسوع؟

التكلم مع الله: إقض بعض الوقت في صلاة صامتة. تصوروا أنفسكم في حشد من الناس، ثم رأيتم يسوع. تناوبوا على قول جملة واحدة لوصف ردة فعلك. وأشكر يسوع لكونه حاضراً.

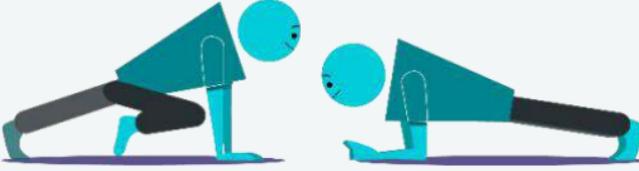
# اليوم الثاني

## تنشطوا



### متسلقي الجبال مع شريك

اعملوا في ثنائيات حيث يقوم شخص واحد بتمرين متسلقي الجبال لمدة 10 ثوان بينما يثبت الشخص الآخر في وضعية تمرين الثابت. ثم قوموا بمبادلة الأماكن. قوموا بعمل ثلاث جولات،



## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع يسمعنا

- تحدثوا عن الأوقات التي كان يجب أن تناضلوا فيها لئستمعوا "ليسمعكم الناس".

اقرأ مرقس 10: 46-52.

بارتيمائوس كان يصدر الكثير من الضوضاء وكثير من الناس قالوا له أن يتوقف! لكنه صاح بصوت أعلى يسمعنا يسوع عندما ندعوه — من صراخنا إلى همسنا.

- بماذا تحتاج أن يساعدك يسوع؟

التكلم مع الله: أخبر الله احتياجات أسرتك بينك وبينه بهمس. توقف للحظات ثم صلي بصوت أعلى، وأشكره على سماعك.

# اليوم الثالث

## تنشطوا



### كرة سلة الجوارب

اعمل كرة من الجوارب الملفوفة ويستخدم شخص واحد يديه كهدف. اختر ثلاثة أماكن للرمي منها. كل فرد يحصل على ثلاث ضربات في كل مكان. احسب من حصل على أهداف أكثر لتحديد الفائز. العب مرة أخرى وأنت مغمض العينين فيما يرمي الشخص الآخر.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع مستعد ليستجيب لنا

- متى حصلت على شيء ما كان **بالضبط** ما تحتاجه؟
- اقرأ مرقس 10: 46-52.

تغير الحشد حيث انتقلوا من إخبار بارتيمائوس بالتوقف عن الصراخ، إلى تشجيعه. «لا تخاف! هيا!» لذا قفز بحماس، مليء بالأمل، وشفاه يسوع.

- فكر في شخص محتاج في مجتمعك. قم بالعصف الذهني للتفكير بطرق لمساعدتهم.
- هل يمكن لأسرتك الاستجابة لهذه الحاجة وتشجيعهم؟

التكلم مع الله: الرب يساعدنا على ملاحظة احتياجات الناس من حولنا والاستجابة لها.

# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجانا  
هنا في مرقس 10: 46-52

## النص الكتابي المقدس - مرقس 10: 46-52

46 وَجَاءُوا إِلَى أَرِيحَا. وَفِيمَا هُوَ خَارِجٌ مِنْ أَرِيحَا مَعَ تَلَامِيذِهِ وَجَمْعٍ غَفِيرٍ، كَانَ بَارْتِيمَاوُسُ الْأَعْمَى ابْنُ تِيمَاوُسَ جَالِسًا عَلَى الطَّرِيقِ يَسْتَعْطِي. 47 فَلَمَّا سَمِعَ أَنَّهُ يَسُوعُ النَّاصِرِيُّ، ابْتَدَأَ يَصْرُخُ وَيَقُولُ: «يَا يَسُوعُ ابْنَ دَاوُدَ، ارْحَمْنِي!»

48 فَأَنْتَهَرَهُ كَثِيرُونَ لَيْسُكَتَ، فَصَرَخَ أَكْثَرَ كَثِيرًا: «يَا ابْنَ دَاوُدَ، ارْحَمْنِي!».

49 فَوَقَفَ يَسُوعُ وَأَمَرَ أَنْ يُنَادَى. فَنَادُوا الْأَعْمَى قَائِلِينَ لَهُ: «ثِقْ! قُمْ! هُوَذَا يُنَادِيكَ». 50 فَطَرَخَ رِدَاءَهُ وَقَامَ وَجَاءَ إِلَى يَسُوعَ.

51 فَأَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ لَهُ: «مَاذَا تُرِيدُ أَنْ أَفْعَلَ بِكَ؟» فَقَالَ لَهُ الْأَعْمَى:

«يَا سَيِّدِي، أَنْ أُبْصِرَ!».

52 فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: «ادْهَبْ. إِيمَانُكَ قَدْ شَفَاكَ». فَلِلْوَقْتِ أَبْصَرَ، وَتَبَعَ يَسُوعَ فِي الطَّرِيقِ.

## نصيحة صحية

قلل وقت «الشاشات» الالكترونية.  
أغلق بعض حسابات وسائل التواصل الاجتماعي.



# 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](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

