

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الثاني
العطاء بطريقة مختلفة

family.fit fast

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



www.family.fit

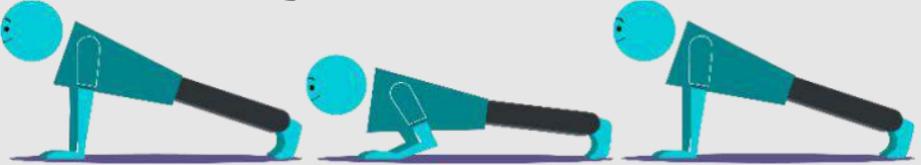
إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحدثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة متى 5: 38-42	تحرك مع الموسيقى	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى 5: 38-42	النمل على قطعة خشب	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى 5: 38-42	تمرين الضغط الهرمي	اليوم الثالث

العطاء بسخاء لشخص لا يستحق ذلك صعب جداً. تستمر هذه الآيات فيما يعلمنا يسوع كيف يكون العيش في ملكوته. موجودة في الكتاب المقدس في متى 5: 38-42.

إنه سهل! لا حاجة الى معدات خاصة، فقط استمتع بوقتك!



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

اليوم الأول

تنشطوا



تحرك مع الموسيقى

ضع بعضاً من موسيقاك المفضلة. وكرر هذه الحركات حتى تنتهي الموسيقى:

- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 جلسات القرفصاء مع التصفيق فوق الرأس



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

ارتاحوا وتحدثوا



الكرم بدلاً من الانتقام

- كيف تكون ردة فعلك إذا قام شخص ما بفعل مُسيء لك؟

اقرأ متى 5: 38-42.

عندما يؤذينا شخص ما، فمن الطبيعي أن نرغب في رد الأذية له مرة أخرى.

- هل يمكنك التفكير في الأوقات التي عانى فيها يسوع من الأذى من الآخرين — وتصرف بشكل مختلف؟ ما الذي تجده مفاجئاً في كلماته هنا؟ أيّ الأجزاء هي الأصعب؟

التكلم مع الله: كلمات يسوع «مختلفة» - وليست الطريقة «الطبيعية» في ردة الفعل. شارك شيئاً واحداً يقوله يسوع يبدو مثيراً أو شيئاً واحداً يبدو مستحيلاً تقريباً. وصلوا من أجل أن يجعل الله المستحيل ممكناً.

اليوم الثاني

تنشطوا



النمل على قطعة خشب

يقف الجميع على «قطعة خشب» (قطعة، حرف منخفض أو مقعد). الهدف هو عكس ترتيبك على قطعة الخشب دون أي يسقط أحد. اعملوا معاً حتى ينجح الجميع، واضبط مؤقت.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

ارتاحوا وتحديثوا



العديد من الطرق لتكون كريماً

• ما هي بعض طرق العطاء المختلفة التي لا تتضمن الأموال؟

اقرأ متى 5: 38-42.

• ما هي طرق «العطاء» المختلفة — خاصة للأشخاص الذين كانوا غير لطفاء معك؟

اكتبوا معاً الجمل ذات الصلة لعائلتك باستخدام النموذج الذي قاله يسوع: «من فعل لك هذا...، فقم به...»

التكلم مع الله: تناوبوا على قراءة كل جملة. وبعد كل جملة، اطلبوا من يسوع مساعدتكم للقيام بها. اترك الجمل حيث يمكنك رؤيتها هذا الأسبوع لتذكير الجميع بأن طريقة يسوع «مختلفة».

اليوم الثالث

تنشطوا



تمرين الضغط الهرمي

ابدأ بعدة واحدة من تمرين الضغط. ثم استرح لفترة وجيزة. بعدها قم بعدتتين من التمرين واسترح، ثم ثلاث واسترح وهكذا. استمر إلى 10 عدّات من تمرين الضغط. بمجرد أن تصل إلى 10، عد إلى الرقم واحد مجدداً وقم بنفس التمرين. إذا قمت بالهرم كله، فتكون قد أكملت 100 عدّة من تمرين الضغط.

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بتمرين الضغط على الجدار، على الطاولة، أو على ركبتك.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

ارتاحوا وتحدثوا



اتبع كلمات يسوع كل يوم

• اكتب ثلاثة أشياء لا يمكن لعائلتك التخلي عنها.

اقرأ متى 5: 38-42.

تحدث عن الأوقات التي يطلب فيها صديق أو غريب شيئاً يخصك.

• كيف تشعر؟ هل يعتمد عطاك على ما يطلبونه أو من هم؟

خطّط لطرق مختلفة للبقاء حتى تستطيع إظهار كلمات يسوع: «لا تردّه».

التكلم مع الله: ما هو نوع السمعة التي تتمتع بها عائلتك لكونها كريمة في الوقت، الصداقة، والمساعدة؟ اسأل الله أن يساعدك على أن تكون عائلتك «مختلفة».

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجاناً
هنا في متي 5: 38-42

النص الكتابي المقدس — متي 5: 38-42

38 «سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ: عَيْنٌ بِعَيْنٍ وَسِنٌّ
بِسِنٍّ. 39 وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: لَا تُقَاوِمُوا الشَّرَّ،
بَلْ مَنْ لَطَمَكَ عَلَى خَدِّكَ الْأَيْمَنِ فَحَوِّلْ لَهُ الْآخَرَ
أَيْضًا. 40 وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يُخَاصِمَكَ وَيَأْخُذَ ثَوْبَكَ
فَاتْرُكْ لَهُ الرِّدَاءَ أَيْضًا. 41 وَمَنْ سَخَّرَكَ مِيلًا
وَاجِدًا فَادْهَبْ مَعَهُ اثْنَيْنِ. 42 مَنْ سَأَلَكَ فَأَعْطِهِ،
وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَقْتَرِضَ مِنْكَ فَلَا تَرُدَّهُ.

نصيحة صحية

خطط للنجاح.

اعثر على وقت معين بانتظام لاجتماع عائلي كل أسبوع.
تحققوا من التاريخ المناسب سوياً، فيما تبحثون عن حلول
للمشاكل وتشجعون بعضكم البعض في النجاحات.



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/channel/UCfamilyfit)

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

