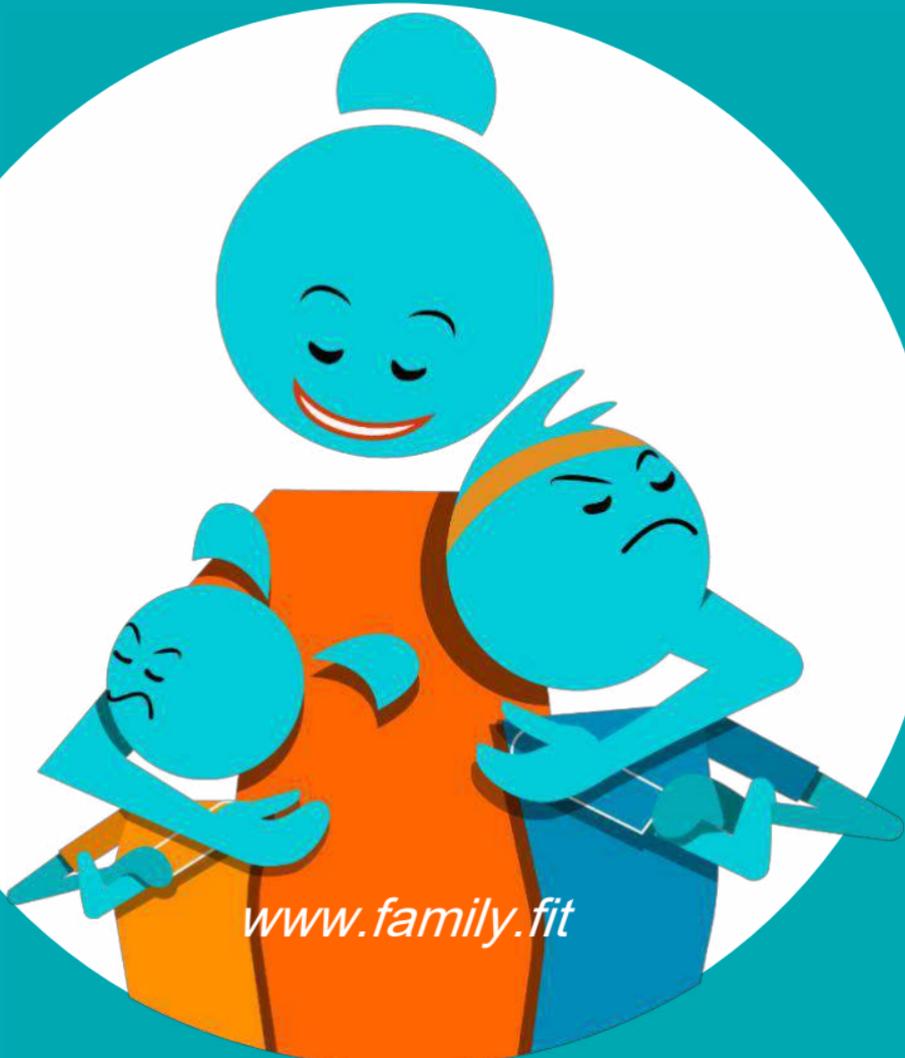


النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الثالث  
الذهاب أبعد من ذلك!

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 متى 48-5:43	تمارين المعدة مع شريك	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى 48-5:43	اتبع القائد	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى 48-5:43	القفزة المستحيلة	اليوم الثالث

تستمر هذه الآيات فيما تعلمنا يسوع كيف يكون العيش في ملكوته.  
موجودة في الكتاب المقدس في متى 5: 43-48 .

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



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

# اليوم الأول

## تنشطوا



### تمارين المعدة مع شريك

استلقي على ظهرك، إثنى رجليك وثبت قدميك على الأرض، ثم إثنى جسمك نحو ركبتيك لتصل لوضعية «الجلوس». ثم عد إلى وضعية البداية.

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



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

## ارتاحوا وتحديثوا



### يسوع يعلّمنا

• بمن تثق ليعلمك أشياء جيدة وصحيحة؟

• اقرأ متى 5: 43-48 .

يسوع كان واضحاً ومباشراً.

• ماذا تعتقد أنه يريد أن يعلّمنا؟ ماذا يمكنك أن تتعلم عن نفسك؟ وعن الله؟

التكلم مع الله: يعلّمنا يسوع بعدة طرق مختلفة. فلنصلي من أجل أن نتعرف على دروس الله ونطبقها في حياتنا.

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### اتبع القائد

ابدأ بهرولة قصيرة في جميع أنحاء المنزل أو الفناء الخارجي في حين يتبع الجميع القائد الذي اختاروه، وحاول الذهاب إلى كل غرفة أو مكان فارغ. يمكن للزعيم تغيير الحركات - تمارين الخطوات الجانبية والركبتين العاليتين وهلم جرا. بدّلوا القادة



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

## ارتاحوا وتحديثوا



### يسوع يتحدانا

- ما هي الأشياء التي تفعلها مع أصدقائك لكن لن تفعلها مع الغرباء أو الأشخاص الذين لا يحبونك؟  
اقرأ متى 5: 43-48 .

يتحدانا يسوع أن نكون مختلفين اختلافاً جذرياً في كيفية تعاملنا مع الآخرين، بما في ذلك أولئك الذين قد يكونوا أعدائنا.

- كيف يمكننا الاستجابة للتحدي؟

**التكلم مع الله:** ارسم دائرتين. اكتب أسماء الأشخاص الذين تحبهم أكثر في الدائرة الأولى، وأولئك الذين تجد صعوبة في محبتهم في الثانية. صلوا معاً من أجل الناس في كل من الدوائر ولبعضكم البعض، واطلبوا من الله أن يعطيكم محبته وقبوله لجميع الناس.

# اليوم الثالث

## تنشطوا



### القفزة المستحيلة

أصنع خطأً على الأرض. يقف الجميع على الخط ويقفزوا إلى أبعد حد ممكن. وفي المرة الثانية يقف الجميع على الخط ويمسكون أصابع قدمهم بينما يقفزون. لماذا كانت القفزة مستحيلة في المرة الثانية؟

لقد تعلمنا هذا الأسبوع كيف نذهب إلى أبعد ما يمكن في أن نصبح أشبه بيسوع فيما نحب ونصلي من أجل أعدائنا. يبدو الأمر سهلاً مثل اللعبة، لكنه صعب، حتى مستحيل، بدون مساعدة الله.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

## ارتاحوا وتحدثوا



### يسوع هو مثلاً لنا

• وفقاً لما قاله يسوع، لماذا نحتاج إلى أن نحب أعدائنا؟

اقرأ متى 5: 43-48 .

الله يطالبنا بأشياء صعبة لكنه يعطينا نفسه كمثال لنكون مثله.

• كيف يمكننا أن نعبر عن كمال أبنينا السماوي؟

**التكلم مع الله :** شكراً يا رب أنك تعطي بكل حرية هدايا مثل الشمس والمطر للجميع. اطلب من الله أن يساعدك على أن تكون مثله وتحب الجميع، بما في ذلك أولئك الذين يضطهدونك أو يجعلون حياتك صعبة.

# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجاناً  
في متى: 5: 43-48

## النص الكتابي المقدس - متى 5: 43-48

43 «سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ: تُحِبُّ قَرِيبَكَ وَتُبْغِضُ  
عَدُوَّكَ. 44 وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: أَحِبُّوا أَعْدَاءَكُمْ.  
بَارِكُوا لَاعِينِكُمْ. أَحْسِنُوا إِلَى مُبْغِضِكُمْ، وَصَلُّوا  
لِأَجْلِ الَّذِينَ يُسَبِّحُونَ إِلَيْكُمْ وَيَطْرُدُونَكُمْ، 45 لِكَيْ  
تَكُونُوا أَبْنَاءَ أَبِيكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ، فَإِنَّهُ  
يُشْرِقُ شَمْسَهُ عَلَى الْأَشْرَارِ وَالصَّالِحِينَ، وَيُمْطِرُ  
عَلَى الْأَبْرَارِ وَالظَّالِمِينَ. 46 لِأَنَّهُ إِنْ أَحْبَبْتُمْ الَّذِينَ  
يُحِبُّونَكُمْ، فَأَيُّ أَجْرٍ لَكُمْ؟ أَلَيْسَ الْعَشَّارُونَ أَيْضًا  
يَفْعَلُونَ ذَلِكَ؟ 47 وَإِنْ سَلَّمْتُمْ عَلَى إِخْوَتِكُمْ فَقَطُّ،  
فَأَيُّ فَضْلٍ تَصْنَعُونَ؟ أَلَيْسَ الْعَشَّارُونَ أَيْضًا  
يَفْعَلُونَ هَكَذَا؟ 48 فَكُونُوا أَنْتُمْ كَامِلِينَ كَمَا أَنَّ  
أَبَاكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ هُوَ كَامِلٌ.

## نصيحة صحية

خطّط للنجاح. أشرك الأطفال والمراهقين في وضع ميزانية  
الأسرة. وهذا سوف يساعدهم على فهم أننا قد نحتاج إلى اتخاذ  
قرارات صعبة بشأن كيفية إنفاق أموالنا.

# 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

