

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع العاشر
الله الأب الكريم!

family.fit fast

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



إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحدثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة متى 12-7:7	سوبرمان	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى 12-7:7	تحدي البرج	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى 12-7:7	البحث عن الكنز	اليوم الثالث

يسوع يريد منا أن نعرف أن الله هو أب طيب وحكيم، يسمع صلواتنا ويعطينا أشياء جيدة نحتاجها.
هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في متى 12-7:7.

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



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

اليوم الأول

تنشطوا



سوبرمان

استلقي على الأرض على بطنك أو على حصىرة بحيث تكون ذراعيك ممدودة فوق رأسك (مثل سوبرمان).
ارفع ذراعيك وساقيك بعيداً عن الأرض بقدر ما تستطيع لمدة ثلاث ثوان، ثم عد إلى وضعية البداية.

قم بعمل التمرين لـ 15 مرة، واسترح على حسب الحاجة.
قوموا بعمل ثلاث جولات ولا تنسى أن تسترح بين الجولات.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

ارتاحوا وتحديثوا



الصلاة إلى الأب المستمع

- تحدثوا عن بعض الأوقات التي أستجاب فيها الله لصلواتكم وبعض الأوقات التي لم يستجب.

اقرأ متى 7: 12-7.

تقول لنا الآيات 7 و 8 أن الله يريدنا أن نأتي إليه باستمرار في الصلاة،
قم بإعداد قائمة عائلية بما ستطلبه، وما ستسعى إليه، وما هي الطرق الجديدة لخدمة ملكوت الله التي سنتبناها.

التكلم مع الله: اجلب هذه القائمة إلى الله، واطلب منه أن يساعدك على عدم الاستسلام في ملاحقته والثقة به كأبيك الكريم.

اليوم الثاني

تنشطوا



تحدي البرج

اعملوا في ثنائيات مع ستة أكواب لكل ثنائي. يقوم شخص واحد بتمرير سوبرمان بينما يقوم الآخر بخمس عدّات من تمرير القرفصاء. وبعد كل جولة يضعون كوب واحد لبناء البرج. ثم بادلوا الأدوار. قوموا بست جولات، وحاولوا بناء البرج الخاص بكم في أسرع وقت ممكن.



<https://youtu.be/lXRKX3nLZe8>

ارتاحوا وتحديثوا



التلقي من الأب الكريم

• تحدث عن هدايا تلقيتها من شخص كان يعتني بك.

اقرأ متى: 7: 12-7.

ركز على الآيات 9-11، اعثر على بعض العناصر البسيطة للمساعدة في تمثيل القصة

طفلان يطلبان من والدهما خبزاً - واحد يتلقى خبز، والآخر حجر. مثل دراما اخرى بطريقة مشابهة.

• ماذا يريد الله أن يعطينا؟ هل نعرف دائماً ما هو الأفضل بالنسبة لنا؟

التكلم مع الله: توقف للحظة للتفكير في كيف كان الله كريماً معك، اكتب إجاباتك على الورق، أو يمكن لكل واحد مشاركة الإجابات بصوت عالٍ. تحدث إلى الله واشكره على كل واحدة من تلك الإجابات.

اليوم الثالث

تنشطوا



البحث عن الكنز

قم بإخفاء 20 قطعة طعام صغيرة في غرفة (على سبيل المثال، خضار أو فواكه). كم عدد العناصر التي يمكن لعائلتك العثور عليها في ثلاث دقائق؟



ارتاحوا وتحدثوا

العيش من أجل الأب المحب

• إذا لم تكن هناك حدود، ماذا ستفعل اليوم لشخصٍ آخر؟

اقرأ متى 7: 12-7.

رَكِّز على الآية 12 هذه الآية معروفة باسم «القاعدة الذهبية». اختر شريكك وقف في مواجهته، قرر من هو القائد. يفعل القائد حركة لشريكه فيردها الشريك فوراً - الاسترداد من الشريك، يمكن أن تكون الحركات إيجابية مثل ابتسامه أو عناق، أو سلبية مثل قرصة لطيفة أو نكزة.

• ما هي الطرق التي تشكل بها هذه الآية كيف يجب أن نعيش من أجل الله؟

التكلم مع الله: فكر في الأوقات التي تصرفت فيها بطريقة لا ترغب ان يتصرف بها أحد معك، ومن ثم صلوا معاً أن يعطيكم الله القوى للعمل بطرق ترضيه دائماً.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجاناً
في متى: 7: 12-7

النص الكتابي المقدس — متى 7: 12-7

7 «إِسْأَلُوا تُعْطَوْا. اَطْلُبُوا تَحِدُوا. اِقْرَعُوا يُفْتَحْ
لَكُمْ. 8 لِأَنَّ كُلَّ مَنْ يَسْأَلُ يَأْخُذُ، وَمَنْ يَطْلُبُ يَجِدُ،
وَمَنْ يَقْرَعُ يُفْتَحُ لَهُ.

9 أَمْ أَيُّ إِنْسَانٍ مِنْكُمْ إِذَا سَأَلَهُ ابْنُهُ خُبْزًا، يُعْطِيهِ
حَجْرًا؟ 10 وَإِنْ سَأَلَهُ سَمَكَةً، يُعْطِيهِ حَيَّةً؟ 11 فَإِنْ
كُنْتُمْ وَأَنْتُمْ أَشْرَارٌ تَعْرِفُونَ أَنْ تُعْطُوا أَوْلَادَكُمْ
عَطَايَا جَيِّدَةً، فَكَمْ بِالْحَرِيِّ أَبُوكُمْ الَّذِي فِي
السَّمَاوَاتِ، يَهَبُ خَيْرَاتٍ لِلَّذِينَ يَسْأَلُونَهُ!

12 فَكُلُّ مَا تُرِيدُونَ أَنْ يَفْعَلَ النَّاسُ بِكُمْ افْعَلُوا هَكَذَا
أَنْتُمْ أَيْضًا بِهِمْ، لِأَنَّ هَذَا هُوَ النَّامُوسُ وَالْأَنْبِيَاءُ.

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.
حدد وقت النوم نفسه كل يوم لمساعدة جسمك على العثور
على صحته المثلى.



المزيد من المعلومات

نأمل أن تكون قد استمتعت بالنسخة السريعة من الـ *family fit*. وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم. إنها مجانية 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 قمت بترجمة هذا الكتيب إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني info@family.fit حتى تتمكن من 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

