

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الخامس
النمو من خلال الصلاة!

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 وتحديثوا لـ 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا لـ 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة متى 8-5: 6	الركض على الحمم الساخنة	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى 15-9: 6	القرفصاء مع شريك	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى 15-9: 6	قم بإعادتها مرة أخرى	اليوم الثالث

يؤكد يسوع على أهمية التواصل مع الأب الذي هو أبانا السماوي المحب. يعلمنا كيف نصلي ويعطينا مثالاً لنتبعه.
هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في متى 6: 5-15 .

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



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

اليوم الأول

تنشطوا



الركض على الحمم الساخنة

انتشروا في أنحاء الغرفة " أو المساحة المخصصة للعب" واختاروا قائداً.

عندما يقول القائد «الحمم الساخنة» يركض الجميع في المكان فوراً وبأسرع ما يمكن. ثم عندما يقول القائد «توقف» ينتقل الجميع الى وضعية تمرين القرفصاء، كرروا حتى يتعب الجميع.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

ارتاحوا وتحديثوا



الله يعلم احتياجاتنا

- ما هو الفرق بين أن تحتاج شيئاً أو أن تريد الحصول عليه؟
- اقرأ متى: 6: 5-8 .
- في هذه الآيات يتحدث يسوع عن طرق مختلفة للصلاة.
- كيف تساعد الآية 8 على فهم الصلاة؟

التكلم مع الله: تحدثوا معاً عن "حاجة" كل شخص منكم اليوم ثم اذهب إلى غرفتك وأغلق الباب واقض بعض الوقت في صلاة صامتة، طالباً من أبك السماوي تسديد هذه الاحتياجات.

اليوم الثاني

تنشطوا



القرفصاء مع شريك

قف في مواجهة شريك، امسكوا بأذرع بعضكم البعض وقوموا بتمرين القرفصاء معاً. قوموا بعمل ثلاث جولات من 10 عدّات.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

ارتاحوا وتحدثوا



الله وحده وحده يعلم ما هو الافضل

• ما هي الطرق التي تسمع أن اسم الله يُحترم أو لا يُحترم في مجتمعتك؟

اقرأ متى 6: 9-15 .

يركز النصف الأول من المصلين على الله.

• كيف نبقي اسم الله مقدّساً ونكرمه في حياتنا؟

التكلم مع الله: أمسكوا أيدي بعضكم البعض في دائرة فيما تسألون الله معاً لمساعدتكم أن تحققوا مشيئته. انهي الصلاة بقراءة الآيات 9 و 10، مع إضافة حركات لتمثل «الاسم»، «المملكة» و «الإرادة».

اليوم الثالث

تنشطوا



قم بإعادتها مرة أخرى

قف مقابل شريكك. احد الشريكين هو 'A' والآخر 'B'. يلمس اللاعب A اللاعب B (على سبيل المثال، لمس الكتف). يكرر اللاعب B الحركة ويزيد عليها حركة جديدة للاعب A، مثلاً: لمس الكتف والنقر على الرأس استمر في إضافة الحركات حتى يخسر أحد اللاعبين عندما لا يتذكر التسلسل بشكل صحيح.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

ارتاحوا وتحدثوا



اسأل الله عما تحتاج إليه

• ماذا الذي تحتاج إليه أجسادنا كل يوم؟

اقرأ متى: 6: 9-15 .

في هذه الصلاة، هناك أربعة طلبات محددة يشجعنا يسوع على تقديمها.

• تحدث عما يعني كلاً منهم في حياتك.

التكلم مع الله: ينهي يسوع الصلاة بتذكير قوي وهو مغفرة الآخرين. هل هناك شخص يجب أن تسامحه اليوم؟ ركز على هذا في صلاتك _ بصمتٍ أو معاً بصوتٍ عالٍ.

كلمات الأسبوع

يمكنكم العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجانا
في متى: 6: 5-15

النص الكتابي المقدس — متى: 6: 5-15

5 «وَمَتَى صَلَّيْتَ فَلَا تَكُنْ كَالْمُرَائِينَ، فَإِنَّهُمْ يُحِبُّونَ أَنْ يُصَلُّوا قَائِمِينَ فِي الْمَجَامِعِ وَفِي زَوَايَا الشُّوَارِعِ، لِكَيْ يَظْهَرُوا لِلنَّاسِ. الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدْ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ. 6 وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صَلَّيْتَ فَادْخُلْ إِلَى مَخْدَعِكَ وَأَغْلِقْ بَابَكَ، وَصَلِّ إِلَى أَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ يُجَازِيكَ عِلَانِيَةً. 7 وَحِينَمَا تُصَلُّونَ لَا تُكْرِرُوا الْكَلَامَ بَاطِلًا كَالْأَمَمِ، فَإِنَّهُمْ يَظُنُّونَ أَنَّهُ بِكَثْرَةِ كَلَامِهِمْ يُسْتَجَابُ لَهُمْ. 8 فَلَا تَتَشَبَّهُوا بِهِمْ. لِأَنَّ أَبَاكُمْ يَعْلَمُ مَا تَحْتَاجُونَ إِلَيْهِ قَبْلَ أَنْ تَسْأَلُوهُ. 9 «فَصَلُّوا أَنْتُمْ هَكَذَا: أَبَانَا الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ، لِيَتَقَدَّسَ اسْمُكَ. 10 لِيَأْتِ مَلَكُوتُكَ. لِيَكُنْ مَشِيئَتُكَ كَمَا فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ عَلَى الْأَرْضِ. 11 خُبِّرْنَا كَفَافَنَا أُعْطِنَا الْيَوْمَ. 12 وَاعْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَعْفِرُ نَحْنُ أَيْضًا لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا. 13 وَلَا تُدْخِلْنَا فِي تَجْرِبَةٍ، لَكِنْ نَجِّنَا مِنَ الشَّرِيرِ. لِأَنَّ لَكَ الْمُلْكَ، وَالْقُوَّةَ، وَالْمَجْدَ، إِلَى الْأَبَدِ. آمِينَ. 14 فَإِنَّهُ إِنْ عَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلَاتِهِمْ، يَغْفِرَ لَكُمْ أَيْضًا أَبُوكُمُ السَّمَاوِيِّ. 15 وَإِنْ لَمْ تَعْفِرُوا لِلنَّاسِ زَلَاتِهِمْ، لَا يَغْفِرَ لَكُمْ أَبُوكُمْ أَيْضًا زَلَاتِكُمْ.

نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد

حاول تناول المزيد من الخضروات والفواكه. اختر اللون والتنوع للطعام - من الأخضر الداكن، الأصفر، البرتقالي، والأحمر.



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 إيجادنا 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

