

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع السادس
النمو عن طريق الصيام!

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:6: 18-16	لمس الركبة	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى:6: 18-16	مقعد ساخن	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى:6: 18-16	تحدي الثابت والدفع للأسفل	اليوم الثالث

يفترض يسوع أن أتباعه سيصومون من وقت لآخر كجزء من صلاتهم وإخلاصهم لله. صحيح أن الصيام هو ممارسة جيدة، ولكن نحتاج إلى أن يكون لدينا دوافع صحيحة أيضاً.

الآيات موجودة في الكتاب المقدس في متى:6: 18-16.

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



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

اليوم الأول

تنشطوا



لمس الركبة

لتكن المنافسة في ثنائيات. حاول لمس ركبتين خصمك على قدر ما تستطيع في 60 ثانية بينما تحمي ركبتك بوضعية جسمك ثم غيّر الشركاء وحاول مرة أخرى.

الآن اذهب للمرحلة الأصعب وحاول لمس ركبتين الجميع مع حماية ركبتك.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

ارتاحوا وتحدثوا



لماذا نصوم

• ما هو أطول وقت قضيته دون تناول الطعام؟

اقرأ متى: 6: 16-18.

• لماذا أعطى يسوع هذه التعليمات حول كيفية الصيام؟

تقليدياً، الصيام هو قضاء الوقت من غير طعام، ولكن لا يكفي أن نحرم أنفسنا من الطعام أو النوم. بل يجب علينا أيضاً أن نكرّس أنفسنا لله ونعبده.

التكلم مع الله: قضاء الوقت من غير شيء معين هو الطريقة لنتحقق من أولوياتنا. صلي لله ليخبرك ما هو الشيء الذي تستطيع متابعة حياتك من غيره. استخدم هذه الصلاة لتعميق علاقتك معه.

اليوم الثاني

تنشطوا



مقعد ساخن

يقوم شخص واحد بتمرين القرفصاء بينما يقوم جميع الباقين بـ 30 عدّة من تمرين مفاصل القفز. استريحوا لمدة 20 ثانية ثم مرر للشخص التالي، قوموا بأربع جولات



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

ارتاحوا وتحديثوا



الطريق إلى الصيام

• ما هي الطرق التي نغير فيها وجوهنا ليراهم الآخرون؟

اقرأ متى: 6: 16-18.

• كيف يمكننا استخدام وجوهنا أو مظهرنا لإخفاء ما هو في قلوبنا؟

تُذكّرنا هذه الآيات بأننا إذا اخترنا الصيام وقضاء الوقت من غير شيء ما، فلا يجب أن نعيب ونزري الجميع أننا صائمون. تذكر أنه من الممكن أن تخفي دوافعك عن الآخرين، ولكن ليس عن الله.

التكلم مع الله: ناقش عمّا هو الشيء الذي تستطيع عائلتك قضاء الوقت من دونه، وإلى متى؟ صلّي من أجل أن يستخدم الله هذا الوقت لتعزيز علاقتك مع الأب السماوي الذي يرى سراً.

اليوم الثالث

تنشطوا



تحدي الثابت والدفع للأسفل



اعمل مع شريك. بينما يكون أحدكم في وضعية الثابت، يقوم الآخر بتمرين الدفع للأسفل. غيروا الأماكن بعد 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل على كل ساق. قوموا بأربع جولات

ارتاحوا وتحديثوا



نتيجة الصيام

اقرأ متى 6: 16-18.

لكن يسوع يوضّح أن أولئك الذين يصومون يجب أن يفعلوا ذلك بهدوء وسرية.

• ماذا وعد يسوع أولئك الذين يصومون للدوافع الصحيحة؟

التكلم مع الله: فكر في احتياج موجود في مجتمعك يتطلب صلاة مستمرة. اجعل هذا الاحتياج محور صلاتك هذا الأسبوع في الوقت التي تخصصه من خلال «التخلي عن شيء ما _ الصيام عن شيء ما _».

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجاناً
في متى: 6: 16-18

النص الكتابي المقدس — متى: 6: 16-18

16 «وَمَتَى صُمْتُمْ فَلَا تَكُونُوا عَابِسِينَ كَالْمُرَائِبِينَ،
فَإِنَّهُمْ يُغَيِّرُونَ وُجُوهَهُمْ لِكَيْ يَظْهَرُوا لِلنَّاسِ صَائِمِينَ.
الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُمْ قَدْ اسْتَوْفَوْا أَجْرَهُمْ. 17 وَأَمَّا
أَنْتَ فَمَتَى صُمْتَ فَادْهِنْ رَأْسَكَ وَاغْسِلْ
وَجْهَكَ، 18 لِكَيْ لَا تَظْهَرَ لِلنَّاسِ صَائِمًا، بَلْ لِأَبِيكَ
الَّذِي فِي الْخَفَاءِ. فَأَبُوكَ الَّذِي يَرَى فِي الْخَفَاءِ
يُجَازِيكَ عَلَانِيَةً.»

نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد
احتفظ بوجبات خفيفة صحية لعائلتك مثل الفواكه والمكسرات
والبدور.



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 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

