

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الثامن
نمو في ثقة!

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:6 34-25	اتبع القائد	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى:6 34-25	إنخفاض مع رفع الساق	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى:6 34-33	املئ الكأس	اليوم الثالث

يواصل يسوع تحدي تلاميذه لوضع الله ومملكته في المقام الأول. بدلاً من القلق مثل الوثنيين، علينا أن نثق بالله لتوفير احتياجاتنا. هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في متى: 34-25.

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



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

اليوم الأول

تنشطوا



اتبع القائد

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



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

ارتاحوا وتحديثوا



توفير الله لإحتياجاتنا.

• ما هي بعض الأمور التي تقلق الناس حولها؟

اقرأ متى 6: 25-34.

• كيف وفر الله احتياجاتك؟

بينما ننظر إلى الطريقة التي يوفر فيها الله احتياجات جميع المخلوقات، يمكننا أن نكون واثقين من أنه سيوفر احتياجاتنا أيضاً.

التكلم مع الله: فكر في الطرق التي أظهر بها الله رعايته لك، وأشكر والدك السماوي لتوفير جميع الاحتياجات الخاصة بك.

اليوم الثاني

تنشطوا



إنخفاض مع رفع الساق

انخفض من على الكرسي من خلال تدعيم وزنك على ذراعيك. وبينما تنخفض، مدّ ساق واحدة فوق الأرض. ثم بدّل القدمين. اعمل 10 عدّات ثم استرح ثم كرر مجدداً.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

ارتاحوا وتحديثوا



ثِقْ — لا تقلق

• كيف تمنعك مخاوف العالم من الثقة في الله؟

اقرأ متى 6: 25-34.

• كيف يجب أن يستجيب تلاميذ يسوع لمخاوف العالم؟

يعلم يسوع أن القلق هو في الأساس عدم الثقة في الله. يجب أن يعيش أتباعه بشكل مختلف تماماً عن غير المؤمنين الذين يفشلون في الثقة بالله حتى باحتياجاتهم الأساسية.

التكلم مع الله: اسأل الله أن ينمّي فيك الثقة به على حد سواء بشكل فردي وبعائلة، وصلي من أجل أن تكون ثقة عائلتك في الله شهادة واضحة للآخرين.

اليوم الثالث

تنشطوا



املئ الكأس

باستخدام كرسي، ينخفض كل شخص ثلاث مرات ومن ثم يركض إلى العلامة "نقطة معينة" ليجمع المياه في كأس باستخدام ملعقة. ثم يلمس الشخص التالي للمتابعة. تابع في سباق تتابعي حتى يمتلئ الكأس.

كل ثلاثة انخفاضات = ملعقة واحدة



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

ارتاحوا وتحديثوا



ابحث عن الله أولاً

• سم ثلاث أشياء مهمة بالنسبة لك.

اقرأ متى 6: 33-34.

يجب على تلاميذ يسوع إعطاء الله ومملكته الأولوية في حياتهم، حيث إذا وضعناه أولاً، فهو يعد بتلبية احتياجاتنا.

- كيف يبدو البحث عن ملكوت الله أولاً؟
- وكيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض للقيام بذلك؟

التكلم مع الله: اطلب مشورة الله في أن تضعه أولاً في حياتك وابتحث عن مملكته فوق كل شيء آخر، واشكر إيماننا بأبينا السماوي، الذي لا يدعنا نقلق بشأن الغد.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت في متى: 6: 25-34.

النص الكتابي المقدس — متى 6: 25-34

25 «لِذَلِكَ أَقُولُ لَكُمْ: لَا تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرَبُونَ، وَلَا لِأَجْسَادِكُمْ بِمَا تَلْبَسُونَ. أَلَيْسَتْ الْحَيَاةُ أَفْضَلُ مِنَ الطَّعَامِ، وَالْجَسَدُ أَفْضَلُ مِنَ اللَّبَاسِ؟ 26 أَنْظِرُوا إِلَى طُيُورِ السَّمَاءِ: إِنَّهَا لَا تَزْرَعُ وَلَا تَحْصُدُ وَلَا تَجْمَعُ إِلَى مَخَازِنَ، وَأَبْوَكُمْ السَّمَاوِيِّ يُقَوِّتُهَا. أَلَسْتُمْ أَنْتُمْ بِالْحَرِيِّ أَفْضَلَ مِنْهَا؟ 27 وَمَنْ مِنْكُمْ إِذَا اهْتَمَّ يَقْدِرُ أَنْ يَزِيدَ عَلَى قَامَتِهِ ذِرَاعًا وَاحِدَةً؟ 28 وَلِمَاذَا تَهْتَمُّونَ بِاللَّبَاسِ؟ تَأْمَلُوا زَنَايِقَ الْحَقْلِ كَيْفَ تَنْمُو! لَا تَتَّعَبُ وَلَا تَعْزَلُ. 29 وَلَكِنْ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّهُ وَلَا سُلَيْمَانُ فِي كُلِّ مَجْدِهِ كَانَ يَلْبَسُ كَوَاحِدَةٍ مِنْهَا. 30 فَإِنْ كَانَ عُشْبُ الْحَقْلِ الَّذِي يُوْجَدُ الْيَوْمَ وَيُطْرَحُ غَدًا فِي التَّنُّورِ، يُلْبَسُهُ اللَّهُ هَكَذَا، أَفَلَيْسَ بِالْحَرِيِّ جِدًّا يُلْبِسُكُمْ أَنْتُمْ يَا قَلِيلِي الْإِيمَانِ؟ 31 فَلَا تَهْتَمُّوا قَائِلِينَ: مَاذَا نَأْكُلُ؟ أَوْ مَاذَا نَشْرَبُ؟ أَوْ مَاذَا نَلْبَسُ؟ 32 فَإِنَّ هَذِهِ كُلَّهَا تَطْلُبُهَا الْأُمَّمُ. لِأَنَّ آبَاكُمْ السَّمَاوِيِّ يَعْلَمُ أَنَّكُمْ تَحْتَاجُونَ إِلَى هَذِهِ كُلَّهَا. 33 لَكِنْ اطْلُبُوا أَوَّلًا مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرِّهْ، وَهَذِهِ كُلَّهَا تَزَادُ لَكُمْ. 34 فَلَا تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ، لِأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ. يَكْفِي الْيَوْمَ شَرُّهُ.

نصيحة صحية

تناول الطعام بشكل جيد
تناول الطعام بشكل جيد لا يعني القلق بشأن تناول الطعام
الصحي طوال الوقت، فاتباع نظام غذائي جيد يسمح ببعض
المكافآت.



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 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

