

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع التاسع
تقدير الآخرين!

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:7 5-1	تحرك مع الموسيقى	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى:7 5-1	اركل العلبة	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى:7 5-1	نقف معاً	اليوم الثالث

يتحدث يسوع إلى الجموع حول أهمية طريقة تفكيرنا بأنفسنا
والآخرين.
هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في متى:7: 1-5.

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



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

اليوم الأول

تنشطوا



تحرك مع الموسيقى

ضع بعضاً من موسيقاك المفضلة. وكرر هذه الحركات حتى تنتهي الموسيقى:

- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء
- 10 عدّات من تمرين الجري في المكان
- 5 جلسات القرفصاء مع التصفيق فوق الرأس



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

ارتاحوا وتحدثوا



لا تحكم على الآخرين

- تحدث عن الوقت الذي كان فيه يوجد شيءٌ عالق في عينيك. كيف كان شعورك؟ هل استطعت أن ترى الشيء بنفسك؟

اقرأ متى: 7: 1-5

من المضحك التفكير في خشبة كبيرة تخرج من عين شخص ما، فهذا من شأنه أن يصعب علينا الرؤية كثيراً! هذه الكلمات تضعنا في تحدي. تحدثوا معاً عن معنى هذه الرسالة برأيكم، شاركوا أفكاركم كلها مع بعضكم.

التكلم مع الله: اعثروا على غصنين للجميع وليفكر كل فرد في شخص يحكم عليه الآخرين بطريقة خاطئة. اطلب من الله مساعدتك في التعرف عليهم بشكل أفضل بدلاً من تحكم عليهم. ضع الأغصان في جرة على طاولتك لتذكيرك بالاستمرار في الصلاة.

اليوم الثاني

تنشطوا



اركل العلبة

اصنع دائرة على الأرض وضع علبة فارغة في الوسط، يحرس شخص واحد العلبة بينما يحاول الجميع أخراج العلبة من الدائرة؛ يمكن للاعبين العمل معا لتشتيت الحارس، وتفوز إذا اخرجت العلبة دون أن يلمسك الحارس.



<https://youtu.be/zBmKqqmW88>

ارتاحوا وتحدثوا



افحص نفسك أولاً

- تحدث عن الوقت الذي شعرت به أنك حوكت من الناس بشكل غير عادل.

اقرأ متى: 7: 1-5

الخشبة والقذى هم الأشياء الكبيرة والصغيرة التي تمنعنا من الرؤية بوضوح وتسبب ضرر لأنفسنا وللآخرين.

- تحدثوا معاً عن بعض الأشياء الكبيرة والصغيرة التي تسبب ضرراً في بلدك ومجتمعك وعائلتك.

التكلم مع الله: ليختار كل فرد شيء كبير أو صغير من محادثاتكم ليصلي من أجله. يبدأ أحد الأفراد الصلاة بـ «ليساعدنا الله بـ...» ثم يمكن لكل فرد من أفراد العائلة أن يقول طلباً المساعدة بصوت عالي وانهاوا الصلاة بآمين

اليوم الثالث

تنشطوا



نقف معاً

اجلس مع شريكك على الأرض ظهراً لظهر. اربطوا اذرعكم معاً، وحاولوا الوقوف مع المحافظة على ظهوركم على بعضها وذراعيكم مربوطين .



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

ارتاحوا وتحدثوا



ساعد الآخرين

- اطلب من شخص لديه نظارات أن يقول لك كيف شعر عندما وضع النظارات لأول مرة واستطاع الرؤية بوضوح؟

اقرأ متى: 7: 1-5

الله يريدنا أن نساعد الآخرين على التغيير، وواحدة من أفضل الطرق التي يمكننا القيام بهذا هو أن نعيش متمثلين به. علينا أن نكون كريمين لا جشعين، متعاطفين لا غاضبين.

- كعائلة، فكروا في الطرق التي يمكنكم العيش بها مشابهاً له، واختر شيئاً عملياً واحداً للقيام به هذا الأسبوع.

التكلم مع الله: اكتب أو ارسم صلاة قصيرة حول النشاط العملي الذي ستقومون به، واطلب من الله المساعدة لتحقيقه. لا تنس أن تضع صلاتك على الحائط لتذكيرك بالصلاة في كثير من الأحيان.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجاناً
هنا في متى: 7: 1-5

النص الكتابي المقدس — متى: 7: 1-5

1 «لَا تَدِينُوا لِكَيِّ لَا تُدَانُوا، 2 لِأَنَّكُمْ بِالذَّيْنُونَةِ
الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ، وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ
يُكَالُ لَكُمْ. 3 وَلِمَاذَا تَنْظُرُ الْقَدَى الَّذِي فِي عَيْنِ
أَخِيكَ، وَأَمَّا الخَشَبَةُ الَّتِي فِي عَيْنِكَ فَلَا تَفْطَنُ لَهَا؟
4 أَمْ كَيْفَ تَقُولُ لِأَخِيكَ: دَعْنِي أَخْرِجَ الْقَدَى مِنْ
عَيْنِكَ، وَهَا الخَشَبَةُ فِي عَيْنِكَ؟ 5 يَا مُرَائِي،
أَخْرِجْ أَوَّلًا الخَشَبَةَ مِنْ عَيْنِكَ، وَحِينَئِذٍ تُبْصِرُ جَيِّدًا
أَنْ تُخْرِجَ الْقَدَى مِنْ عَيْنِ أَخِيكَ!

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم.
فالنوم يساعد على تقليل خطر إصابتك بمشاكل صحية خطيرة مثل السكري وأمراض القلب.



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