

النمو لنكون أكثر حكمة - الأسبوع الحادي عشر
اختيار الطريق الصحيح

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 14-13 :7	مرآة الاحماء	اليوم الأول
قراءة ومناقشة متى 14-13 :7	نعم و لا!	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة متى 14-13 :7	الدفع للأسفل مع أوزان	اليوم الثالث

كان يسوع يخبر الجموع على سفح الجبل كيف يعيشون بالطريقة التي يريدّها الله، فهذه العظة مغيرة للحياة وعندما وصل إلى نهاية تعليمه، دعاهم إلى اختيار الطريق الوحيد الذي سيقودهم إلى هذه الطريقة في الحياة.

هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في **متى 7: 13-14**.

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



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

اليوم الأول

تنشطوا



مرآة الاحماء

قف مع شريك حيث يقوم أحدهم بتمارين مثل تمرين القفز العالي، القرفصاء، سوبرمان، الدفع للأسفل وهكذا فيما يكون الشخص الآخر كمرآة ويتبع ما يفعل الشريك، قوموا بتبديل الأدوار بعد 60 ثانية.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

ارتاحوا وتحدثوا



إنه خيارك

• ما هي بعض الخيارات التي قمت بها اليوم؟

اقرأ متى: 7: 13-14.

ضع الأشياء أو الأثاث كعقبات في جميع أنحاء الغرفة أو الفناء، ويجب على كل شخص أن يعبر الغرفة بطريقته الخاصة.

• لماذا اختار كل شخص الطريقة الخاصة به؟

ناقشوا فكرة كيف أعطانا الله «الإرادة الحرة» لاتخاذ الخيارات.

التكلم مع الله: اشكر الله على «الإرادة الحرة»، حيث انه علينا أن نتخذ الخيارات ونطلب حكمته في صنعها. يستطيع كل شخص التحدث عن خيار يواجهونه وطلب الصلاة ممن حوله.

اليوم الثاني

تنشطوا



نعم و لا!

اختراروا قائداً وضعوا بعض الموسيقى، ثم ارقصوا أو قوموا بحركة ما حتى يقول الزعيم «نعم» أو «لا». عندما يقول القائد «نعم» يقوم الجميع بتمرين القرفصاء ثم يعودون للرقص، وعندما يقول الزعيم «لا» يعمل الجميع تمرين البيربيز. استمروا في الرقص حتى يتكلم القائد وتناوبوا على دور القائد.



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ

ارتاحوا وتحديثوا



اختيار الطريق السهل

- تحدث عن الوقت الذي لم يكن فيه «الطريق السهل» هو الخيار الأفضل.

اقرأ متى: 7: 13-14.

واعملوا معاً سريعاً لرسم المشهد الموصوف في الآية 13 مع وضع الطريق الواسع مع الكثير من العالم فيه، وناقشوا لماذا اختار كل هؤلاء الناس هذا الطريق بالذات.

- شارك اختبارك عن الأوقات التي «ذهبت بها أينما ذهب الجمع» لأنه كان أسهل من أن تفعل شيئاً آخر.

التكلم مع الله: صلوا من أجل أي فرد يكافح من أجل اتخاذ خيارات جيدة بسبب ضغط من حوله «ليتبعوا الجموع».

اليوم الثالث

تنشطوا



الدفع للأسفل مع أوزان

أضف أوزان لتمرين الدفع للأسفل مثلاً إرتدِ حقيبة ظهر مع كتاب داخلها أو احمل زجاجات مياه في يديك. فكر بشكل خلاق خلال العثور على الأوزان بالحجم الصحيح لكل شخص. وتذكر أن تحافظ على التقنية المناسبة.
أكمل مجموعتين من 10 عدّات. استرح لـ 30 ثانية بين الجولات.

ارتاحوا وتحدثوا



اختيار الطريق الصعب

• تحدث عن الوقت الذي كان فيه «الطريق الصعب» هو الخيار الأفضل.

اقرأ متى 7: 13-14.

أغمض عينيك وتخيل يسوع واقفاً عند مدخل الطريق الضيق داعياً الناس أن يأتوا معه. وتخيل نفسك مختاراً أن تتبعه. يريد منا يسوع أن نختار «الحياة» وهو يعدنا بأن يكون معنا على طول الطريق.

• ما هي الأشياء الجيدة في اتباع طريق يسوع؟

التكلم مع الله: اشكر الرب على الحياة التي قدمها لنا من خلال يسوع، ثم بالتناوب سموا أشخاص من العائلة أو آخرين، وصلوا لهم على الشكل التالي: يا رب ساعد (الاسم) ليختار أن يتبع يسوع.

كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس على الانترنت مجاناً
هنا في [متى: 7: 13-14](#).

النص الكتابي المقدس — متى: 7: 13-14

13 «أَدْخُلُوا مِنْ الْبَابِ الضَّيِّقِ، لِأَنَّهُ وَاسِعُ الْبَابِ
وَرَحْبُ الطَّرِيقِ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْهَلَاكِ،
وَكَثِيرُونَ هُمْ الَّذِينَ يَدْخُلُونَ مِنْهُ! 14 مَا أَضْيَقَ
الْبَابَ وَأَكْرَبَ الطَّرِيقَ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْحَيَاةِ،
وَقَلِيلُونَ هُمْ الَّذِينَ يَجِدُونَهُ!»

نصيحة صحية

احصل على قسطٍ كافٍ من النوم كل يوم،
يحتاج الأطفال والبالغون بمختلف الأعمار ساعات متفرقة
من النوم كل يوم، حاول أن تعرف كم ساعة تحتاج.



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 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

