

السباق المطلق - الأسبوع الخامس
ركز على الهدف!

family.fit
fast

7 دقائق لمساعدتك في تنمية عائلتك، لياقتك، إيمانك، ومتعتك



www.family.fit

إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:



ارتاحوا وتحدثوا
لـ 3 دقائق



تنشطوا
لـ 4 دقائق



قراءة ومناقشة فيلبي:3
14-12

تحدي الألعاب

اليوم الأول

قراءة ومناقشة فيلبي:3
14-12

خطوات الحجارة

اليوم الثاني

قراءة ومناقشة فيلبي:3
14-12

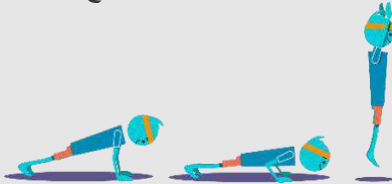
تحدي البربيز العالمي

اليوم الثالث

هدف بولس الرئيسي في الحياة هو معرفة المسيح حقاً، وتجربة قوة المسيح في حياته، وأن يصبح أكثر تشبهاً به وهو يعلم أنه لم يصل بعد إلى هدفه، ولكن مثل اي رياضي في سباق، فهو مصمم على الاستمرار في الركض نحو خط النهاية. مثل بولس، يجب علينا أيضاً أن نركز للوصول نحو الهدف.

هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في فيلبي:3: 12-14.

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



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

ما الجديد في الموسم الخامس



مسابقة FAMILY.FIT عالمية جديدة

هل يمكن لدولتكم الفوز بمنافساتنا العالمية الجديدة؟ اربح نقاط في التحديات الأسبوعية وارفع دولتك إلى قمة المتصدرين الدوليين.

سيكون لدينا تحدياً جديداً كل أسبوع

ساعد دولتك على الفوز من خلال إشراك أصدقائك وعائلتك.

[انقر هنا](#) لتحديث نقاط عائلتك كل أسبوع.

[انقر هنا](#) للنظر الى قائمة المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم دولتك.

أضواء رياضية

سنركز كل أسبوع على رياضة مختلفة ورياضي ملهم يلعبها. حيث يتغلب الرياضيون على التحديات في الأوقات الصعبة لإنهاء السباق، فنأمل أن تلهمك هذه القصص للركض في سباق حياتك.



اليوم الأول

تنشطوا



تحدي الألعاب

يتمدد الجميع في صف واحد ووجوههم الى الأسفل يصرخ شخص واحد باسم رياضة - مثلاً: كرة السلة، يركض الجميع إلى الجانب الآخر من الغرفة ويتظاهرون انهم يلعبون الرياضة ثم يتمددون مجدداً عند الوصول إلى الجهة الأخرى. تناوبوا على تسمية رياضة كن مبدعاً!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

ارتاحوا وتحديثوا



استمر

- متى كانت آخر مرة شعرت بها بأنك ترغب في الاستسلام، ولكن قررت المضي قدماً؟

اقرأ فيلبي 3: 12-14.

حاول وضع مؤقت للأشياء التي ترغب في القيام بها بسرعة طوال اليوم على سبيل المثال، اضبط مؤقت لمدة دقيقتين لتنظيف أسنانك وقم بتعيين مؤقت لمدة 15 دقيقة لعشاء «بدون تكنولوجيا».

- هل كان من الصعب الاستمرار حتى انتهاء الوقت؟
- ما هي بعض أهدافك الصغيرة في الحياة؟
- ولماذا من المهم أن تكون هناك أهداف صغيرة تتماشى مع هدفك الكبير في الحياة؟

التكلم مع الله: صلي مثل بولس وتذكر أنك لم تصل بعد ولكنك تحتاج إلى الاستمرار في سباق الحياة.

اليوم الثاني

تنشطوا



خطوات الحجارة

اعمل كفريق للوصول من جانب واحد من الغرفة إلى الجانب الآخر من خلال الوقوف على «حجرتين». يمكن أن يكون «الحجارة» منشفة - كنزة - حصيرة - وسادة - أو أي شيء آخر، تجنبوا لمس الأرض من خلال مساعدة بعضهم البعض على تحقيق التوازن



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

ارتاحوا وتحديثوا



لا تنظر إلى الوراء

• ما النجاح أو الفشل في حياتك الذي تتذكره من وقت لآخر؟

اقرأ فيلبي 3: 12-14.

اكتبوا معاً قائمة ببعض الأشياء التي قد تمنع أو تشتت انتباه تلاميذ يسوع من اكمال السباق ثم خذ الورقة وارميها في سلة المهملات.

• لماذا ينظر بولس إلى الأمام بدلاً من النظر إلى الوراء؟

اقرأ عن رياضة تنس الطاولة وجوزفين ميدينا.

التكلم مع الله: هل لدى عائلتك قصة نجاح أو فشل في تاريخها؟ صلوا من اجل الا تتوقفوا عن سباق الحياة وترتاحوا بناءً على نجاحات الماضي ولا أن تثبط عزيمتكم بسبب إخفاقات الماضي أثناء خوض السباق.

اليوم الثالث التحدي العالمي

تحدي البربيز العالمي

- كم مرة تستطيع عائلتك القيام بتمرين البربيز في 90 ثانية؟
ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمرين البربيز في 90 ثانية ثم اجمعوا النتيجة النهائية لإحصاء مجموع العائلة.
[انقر هنا](#) لإدخال نقاط عائلتك.
[انقر هنا](#) للنظر الى قائمة المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم دولتك.



ارتاحوا وتحدثوا

ركز على خط النهاية

- ما هي المكافأة التي وعدك احدُ بها لإنهاء مهمة صعبة؟
اقرأ فيلبي 3: 12-14.
على شريط طويل من الورق، اكتب ما يعد يسوع بأن يعطينا إياه إذا واصلنا اتباعه حتى النهاية.
• لماذا يساعدنا التركيز على خط النهاية على تحقيق أهدافنا؟
اجعل هذه الشريط الورقي هو خط النهاية لديك وعائلتك، واركضوا اليها لتتذكروا مواصلة التركيز على هدفكم الأكبر في الحياة.

التكلم مع الله: صلوا ليساعدكم الله ان تكونوا مثالا للآخرين للتركيز للوصول الى «هدف الفوز بالجائزة التي دعانا الله اليها».

رياضة تنس الطاولة

أصيبت جوزفين ميدينا بشلل الأطفال وهي طفلة مما أثر على نمو ساقيها وكانت مصدر إلهام لتعلم رياضة تنس الطاولة من قبل والدها الذي تنافس لفريقه الوطني. أصبحت جيدة جدا في المباراة لدرجة انه تم اختيارها للمنتخب الوطني ومع ذلك، قيل لها في وقت لاحق أنها لا تستطيع المنافسة لأنها كانت تعاني من إعاقة ولكن شغفها وعزمها على اللعبة بقي قوياً. رفضت التخلي عن هدفها وواصلت لعب رياضة تنس الطاولة وانضمت إلى فريق الألعاب البارالمبية، وفازت في نهاية المطاف بميدالية برونزية في ريو دي جانيرو في عام 2016.

«أريد فقط أن أثبت أن الإعاقة ليست عائقاً في تحقيق أهدافك بل إنها مجرد أداة لتحقيق النجاح في حياتك.»



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

كيف تلهمك هذه القصة لتركز سباق حياتك الخاص؟

كيف يمكن لعائلتك أن تتعلم من جوزفين؟



كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في [فيلبي 3: 12-14](#).

النص الكتابي المقدس - فيلبي 3: 12-14

12 لَيْسَ أَنِّي قَدْ نَلْتُ أَوْ صِرْتُ كَامِلًا، وَلَكِنِّي
أَسْعَى لَعَلِّي أُدْرِكُ الَّذِي لِأَجْلِهِ أُدْرِكُنِي أَيْضًا
الْمَسِيحُ يَسُوعُ. 13 أَيُّهَا الْإِخْوَةُ، أَنَا لَسْتُ أَحْسِبُ
نَفْسِي أَنِّي قَدْ أُدْرِكْتُ. وَلَكِنِّي أَفْعَلُ شَيْئًا وَاحِدًا: إِذْ
أَنَا أَنَسَى مَا هُوَ وَرَاءَ وَآمَتُّ إِلَى مَا هُوَ
قُدَّامًا، 14 أَسْعَى نَحْوَ الْغَرَضِ لِأَجْلِ جَعَالَةِ دَعْوَةِ
اللَّهِ الْعُلْيَا فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

اتخذ قرارات جيدة لبيئتك فليكن هدفك مثلاً هو خفض استخدام البلاستيك، وتأكد من ان تتخلص من النفايات البلاستيكية بعناية حتى لا تصبح مشكلة بيئية لأطفالنا. وحدنا لا يمكننا حل كل مشكلة عالمية، ولكن يمكن لكل منا ان يفعل شيء على المستوى المحلي.



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

