

السباق المطلق - الأسبوع السادس
اعمل خلال القلق!

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 فيلبي 4: 7-6	الركض على الحمم الساخنة	اليوم الأول
قراءة ومناقشة فيلبي 4: 7-6	امسك في المنتصف	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة فيلبي 4: 7-6	تحدي سوبرمان العالمي	اليوم الثالث

يركز بولس هنا على واحدة من أكبر المشاكل في سباق الحياة - القلق، فالقلق يقيد قدرتنا على التفكير والتصرف ويسلبنا الحياة. الحل هو الصلاة مع الشكر وفيما نثق في يسوع، نتعامل مع الخوف الذي يُنتج القلق، وهذا يعطينا السلام للمضي في الحياة. هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في فيلبي 4: 7-6.

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

family.fit



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



الركض على الحمم الساخنة

انتشروا حول مساحة معينة في الغرفة واختاروا قائداً. عندما يقول القائد «الحمم الساخنة» يركض الجميع في المكان فوراً وبأسرع ما يمكن ثم عندما يقول القائد «توقف» الجميع ينتقل الى وضعية تمرين القرفصاء. كرر حتى يتعب الجميع.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

ارتاحوا وتحديثوا



الجميع يقلق

• تحدث عن وقت شعرت فيه بالقلق.

اقرأ فيلبي 4: 6-7.

ضع 10 اشياء في صف واحد على أرضيتك ورتبهم على حسب الحجم لتصنع «مقياس القلق»، قم بتسمية بعض الأعمال الشائعة التي قد تسبب القلق على سبيل المثال، الذهاب إلى الطبيب أو البدء في مدرسة جديدة. ثم ليستخدم كل شخص مقياس القلق لمعرفة مستوى قلقهم تجاه الشيء الذي قاموا بتسميته،

• وتحديثوا عن أنواع الأشياء التي تقلق كل شخص أكثر.

يذكرنا بولس أن الجميع يقلق، ولكنه ليس من الضروري أن يحكمنا ويتحكم بحياتنا.

التكلم مع الله: أعد ترتيب الأشياء العشرة -التي استخدمتها لمقياس القلق- على شكل صليب وصلوا من أجل أن يساعدكم الله في أوقات القلق.

اليوم الثاني

تنشطوا



امسك في المنتصف

اجمع ثلاثة أو أربعة كائنات يمكنكم رميها بأمان لبعضكم البعض ثم انقسموا إلى ثلاثة فرق، واحد إلى كل جانب من الغرفة أو الفناء وواحد في الوسط. تقوم الفرق الموجودة في زاوية الغرفة بإلقاء الأشياء لبعضهم البعض بينما يحاول الفريق في الوسط اعتراض الغرض والإمساك به، وبمجرد أن يتم القبض على جميع الأشياء، يأتي فريق جديد إلى المنتصف.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

ارتاحوا وتحدثوا



صلي من أجل كل شيء

• تحدث عن كيفية تغيير الصلاة لمستويات القلق لديك.

اقرأ فيلبي 4: 6-7.

• يقول بولس أنه يمكننا تقديم كل موقف إلى الله. لماذا هذا مريح؟

خذ ورقة واكتب «شكراً لك» كبيرة في المنتصف. وفي ما تبقى من الورقة أضف طلبات الصلاة الفردية إلى الله.

اقرأ عن سباق الكراسي المتحركة ودانيال لي.

التكلم مع الله: ابحث عن لعبة ناعمة لتمسكها ومررها وأنت تصلي من أجل كل قلق كتبتة على ملصق «شكراً لك».

اليوم الثالث

التحدي العالمي



تحدي سوبرمان العالمي

- لكم من الوقت تستطيع التثبيت في وضعية سوبرمان؟

ليقوم كل فرد من أفراد الأسرة بتثبيت تمرين سوبرمان وقم بتسجيل الوقت الذي حصل عليه (بحد أقصى 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



السلام في العمل النشط

- ما تظن عندما تسمع كلمة «السلام»؟

اقرأ فيلبي 4: 6-7.

مثل بصمت الكلمات مثل القلق، الصراع، والتوتر ثم مثل بصمت الكلمات مثل السلام والراحة. ماذا لاحظت؟

غالباً ما نفكر في السلام على أنه غياب الصراع - شيء غير فعال. ومع ذلك يصف بولس السلام بأنه نشط. يحرس قلبك وعقلك.

- لماذا يحتاج قلبك وعقلك إلى الحراسة؟
- ما الذي يقلقك الآن؟ كيف يمكنك اتخاذ إجراء او عمل لايقاف القلق؟

التكلم مع الله: شغل موسيقى هادئة وصلّي من أجل ما يقلقك واسمح لله أن يعطي السلام لحياتك.

سباق الكراسي المتحركة

يستعد دانيال لي لألعاب طوكيو البارالمبية في سباق الكراسي المتحركة حيث انه لم يكن رياضياً دائماً. ولد دانيال بمرض هشاشة العظام وكسرت عظامه بمرات أكثر من أن يستطيع عدها، كان لا بد من حمله إلى المدرسة لأن عائلته لم تستطع تحمل تكاليف كرسي متحرك. ازعجوه الأطفال الآخريين بسبب حالته الصحية. عندما كان عمره 14 عاماً توفي والده فجأة وعلى الرغم من أنه في كرسي متحرك، شعر دانيال بالمسؤولية باعتباره الرجل الوحيد في عائلته. بدلاً من أن يستهلكه القلق، كان يثق في الله وبدأ في أن يصبح أكثر استقلالية فتعلم أن يطبخ واصبح قادراً أن يتنقل من مكان إلى آخر، اصبح أقوى واسرع على الكرسي المتحرك وأصبح قلقه ووضع مجالاً للنمو والقوة.

إنه يعيش بهذا المبدأ، «لا نمتلك جميعاً أفضل بداية في الحياة، لكن كيف تتابع وتنهي حياتك هي ما يهم فعلاً».



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

كيف تلهمك هذه القصة لتركز سباق حياتك الخاص؟
كيف يمكن لعائلتك أن تتعلم من دانيال؟



كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في [فيلبي 4: 6-7](#)

النص الكتابي المقدس - فيلبي 4: 6-7

6 لَا تَهْتَمُّوا بِشَيْءٍ، بَلْ فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ
وَالدُّعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتُعَلِّمَ طِلْبَاتِكُمْ لَدَى
اللَّهِ. 7. وَسَلَامُ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ، يَحْفَظُ
قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ.

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

اشرب كثيراً من الماء تتكون أجسامنا في الغالب من الماء ويحتاج إلى تجديد مستمر حتى نكون بصحة جيدة. يحتاج الرجال إلى 3.7 لتر في اليوم والنساء 2.7 لتر.



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

