

السباق المطلق - الأسبوع السابع  
ركز عقلك!

# family.fit fast

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# إنه سهل جداً

اجمع العائلة لمدة 7 دقائق:

 <p>ارتاحوا وتحدثوا ل 3 دقائق</p>	 <p>تنشطوا ل 4 دقائق</p>	
قراءة ومناقشة فيلبي 4: 8	مسابقة العداء	اليوم الأول
قراءة ومناقشة فيلبي 4: 8	املئ الكأس	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة فيلبي 4: 8	تحدي الانخفاض العالمي	اليوم الثالث

عقولنا قوية جداً فيشجعنا الرسول بولس على توخي الحذر فيما نسمح لعقولنا بالتركيز عليه. إنه يذكرنا بأن نملاً أذهاننا بأشياء جيدة وإيجابية وهذا تحد نحتاج جميعاً للعمل عليه في سباق حياتنا! هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في **فيلبي 4: 8**.

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



### مسابقة العداء

يقف الجميع عند خط البداية يصرخ القائد «انطلق» فتركض العائلة بسرعة لمدة 10 ثوان حتى يصرخ القائد «توقف» فيتوقف الجميع في مكانهم. بالطبع لن يكون الجميع قد ركضوا نفس المسافة - ولا بأس بذلك، استريحوا ثم استديروا وواجهوا خط البداية يركض الجميع مرة أخرى وعندما يصرخ القائد «انطلق»، الذي يعبر الخط أولاً يفوز.



## ارتاحوا وتحدثوا

### حقيقة أم كذب؟

• متى تم كشفك وانت تكذب؟

اقرأ فيلبي 4: 8.

املاً نصف الكأس بالماء واطلب من كل شخص وصف كمية الماء الموجودة في الكأس، سواءً كان الوصف نصف كاملة أو نصف فارغة؟ (كلاهما صحيح)

فغالباً ما ننشغل بالتفكير السلبي خاصة في الأوقات الصعبة. يوفر لنا بولس قائمة من الأشياء التي ترضي الله لقياس تفكيرنا بها.

• ماذا تخبرك إجاباتك على كأس الماء عن طريقة تفكيرك؟

ناقش كيف يمكنك أن تكون صادقاً وإيجابياً في تفكيرك.

التكلم مع الله: اشكروا الرب لأنه أظهر لنا حقيقته من خلال يسوع واطلب منه مساعدتك في تمييز الحقيقة والتفكير في الأشياء التي ترضيه.

# اليوم الثاني

## تنشطوا



### سباق ملئ الكأس التتبعي

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 تتبعي حتى يمتلئ الكأس. كل ثلاثة الانخفاضات = ملعقة واحدة.



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

## ارتاحوا وتحديثوا



### التركيز على الجانب الجميل

• تحدث عن شيء رأيته مؤخراً كان جميلاً.

اقرأ فيلبي 4:8.

امسك قطعة من الورق مع خربشة صغيرة في منتصف الورقة، ما الذي تراه أنت؟ ورقة مليئة بالخربشات او مكان تستطيع الكتابة عليه؟

• لماذا ننجذب للتركيز على العيوب الصغيرة؟

نحن بحاجة إلى تعلم أن ننظر تحت السطح لنرى ما هو جميل ورائع، مثل الخير في شخصية شخص ما.

اقرأ عن الجمباز وفابيان هامبوشن.

التكلم مع الله: اشكروا الله على المحبة في بعضكم البعض.

# اليوم الثالث

## التحدي العالمي

### تحدي الانخفاض العالمي

- كم عدد الانخفاضات التي يمكن لعائلتك القيام بها في 90 ثانية؟  
ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكثر عدد ممكن من الانخفاضات 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



### ما الذي يستحق الثناء؟

- ما الذي يعجبك في كل فرد في عائلتك؟

اقرأ فيلبي 4: 8.

يختتم بولس قائمته بتعليمات للتركيز على الأشياء التي تستحق الثناء.  
فكر في عيد ميلادك، كيف تشعر أن يتم الاحتفال بك وتقديرك في يومك الخاص؟

- ما هي الأشياء الممتازة أو الجديرة بالثناء التي يمكن أن نفكر بها؟

يسوع يستحق الثناء. قوموا معاً بعمل قائمة للأشياء التي يستحق يسوع الثناء من أجلها.

التكلم مع الله: صلوا واشكروا لله على الأشخاص في مجتمعكم الذين يتبعون مثال يسوع

## الجمباز

فابيان هامبوشن هو لاعب جمباز ألماني تنافس في تحدي العارضة الأفقية للرجال، عندما تنافس لأول مرة في أولمبياد أثينا 2004، جاء في المركز السابع في المسابقة. ثابر طوال حياته المهنية التي استمرت 16 عاماً من خلال تركيزه على تدريبه وليس على السلبات الحاصلة وتنافس في الجمباز في كل أولمبياد لاحق وحسّن مكانه في مسابقة العارضة الأفقية في كل مرة. فاز بميدالية برونزية في أولمبياد بكين في عام 2008، وميدالية فضية في أولمبياد لندن في عام 2012، وأخيراً، ميدالية ذهبية في أولمبياد ريو دي جانيرو في عام 2016.

وقال بعد حصوله على الميدالية الذهبية أن هذا كان «حلم يتحقق»

وانه لم يتوقف أبداً عن مطاردة حلمه منذ منذ أول مرة تنافس فيها في عام 2003.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

كيف تلهمك هذه القصة لتركض سباق حياتك الخاص؟  
كيف يمكن لعائلتك أن تظهر الشجاعة والمثابرة مثل فابيان هامبوشن؟



# كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في [فيلبي 4: 8](#).

## النص الكتابي المقدس - فيلبي 4: 8

8 أَخِيرًا أَيُّهَا الإِخْوَةُ كُلُّ مَا هُوَ حَقٌّ، كُلُّ مَا هُوَ  
جَلِيلٌ، كُلُّ مَا هُوَ عَادِلٌ، كُلُّ مَا هُوَ طَاهِرٌ، كُلُّ مَا  
هُوَ مُسِرٌّ، كُلُّ مَا صَيِّتُهُ حَسَنٌ، إِنْ كَانَتْ فَضِيلَةٌ  
وَإِنْ كَانَ مَدْحٌ، فَفِي هَذِهِ افْتَكِرُوا.

## نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

تجنب الوجبات الخفيفة بين الوجبات الأساسية

في بعض الأحيان عندما نكون في مزاج سلبي، نأكل طعام «الراحة» لنشعر بتحسن ولكن غالباً ما تؤدي هذه العادة إلى زيادة الوزن وتجنب التعامل مع القضايا الكامنة وراء أفكارنا المؤلمة.



# 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](mailto: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

