

السباق المطلق - الأسبوع الثامن  
طور شخصيتك!

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 كولوسي 3: 12	النمل على قطعة خشب	اليوم الأول
قراءة ومناقشة كولوسي 3: 12	5 و 10 و 15 و 20	اليوم الثاني
قراءة ومناقشة كولوسي 3: 12	تحدي متزلجي السرعة العالمي	اليوم الثالث

في هذه الرسالة يعطي بولس المؤمنين بعض الحكمة العملية والقيمة للغاية حول كيفية العيش للمسيح في المجتمع مع الآخرين فيكون لديك هذه الصفات الجذابة مثل اللطف والتواضع التي تأتي من يسوع، ونحن بحاجة لارتدائها مثل الملابس.

هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في كولوسي 3: 12.

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 العالمية الجديدة

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 في المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم بلدك.

## 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



### النمل على قطعة خشب

الجميع يقف على «قطعة خشب» (قطعة، حرف منخفض أو مقعد) الهدف هو عكس ترتيبك على قطعة الخشب دون أي يسقط أحد، اعملوا معاً حتى ينجح الجميع ولا تنسوا ان تضبطوا مؤقت.



<https://youtu.be/1pHjfxleEc>

## ارتاحوا وتحديثوا



### ارتدي اللطف والرحمة

• قم بوصف شخص تعتبره لطيف حقاً.

اقرأ كولو سي 3: 12.

• ماذا تخبرنا هذه الآية عن كيف يرانا الله؟

نحن مختارون ومقدسون ولقد نشرنا الله في العالم لنعيش ونتصرف كما فعل يسوع وننمو أكثر فأكثر مثله كل يوم. تطوير شخصية كشخصية يسوع يشبه ارتداء الملابس،

ارتدي قطعتين من الملابس (ليمثلوا اللطف والرحمة) وأنت تتحدث عن ما يمكن ان يفعل كل منكم ليمثل هذا في هذا الأسبوع

التكلم مع الله: فكر في الناس الذين يحتاجون إلى معرفة تعاطف الله ولطفه اليوم، وصلي من أجلهم الآن.

# اليوم الثاني

## تنشطوا



5، 10، 15، 20 و

ابدأ بـ «high five»، ثم قم بما يلي:

- 20 عدّة من تمرين مفاصل القفز "jumping jacks"
- 15 عدّة من تمرين المتزلجين السريعين "speed skaters"
- 10 عدّات من تمرين الضغط
- 5 عدّات من تمرين القرفصاء

انهي بـ «high five». قم بثلاث جولات بدون استراحة بينهم.

## ارتاحوا وتحدثوا



### ارتدي التواضع والوداعة

- تحدث عن الأوقات التي احتجت فيها إلى أن تكون لطيفاً.
- ارتدي الملابس التي ارتديتها في الجلسة الأولى وأضف قطعتين من أجل «التواضع» و «اللطف»
- اقرأ كولوسي 3: 12.
- هل أنت جيد في الاستماع إلى نصيحة والديك أو أصدقائك أو المدرسين؟
- الاستماع إلى الآخرين للتعلم منهم يظهر أننا ننمو في التواضع، بدلاً من التفكير في أننا نعرف كل شيء.
- اقرأ عن الإبحار ولورانس ليميو.

التكلم مع الله: ارسما صورة لأنفسكم وضعوهم معاً واكتبوا فوقهم الكلمات الخمسة من كولوسي 3: 12، وبينما تضيف لونا إلى صورتك، صلوا من أجل بعضكم البعض.

# اليوم الثالث

## التحدي العالمي

### تحدي متزلجي السرعة العالمي

- كم عدّة يمكن لعائلتك أن تعمل من تمرين متزلجي السرعة في 90 ثانية؟

ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمرين متزلجي السرعة في 90 ثانية. ثم اجمعوا الدرجات لمعرفة نتيجة العائلة النهائية. [انقر هنا](#) لإدخال نقاط عائلتك.

[انقر هنا](#) للنظر في المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم بلدك.

## ارتاحوا وتحدثوا



### ارتدي الصبر

- ما الشيء الذي تجد صعوبة في انتظاره؟

ارتدي قطع ملابسك الأربعة وأضف قطعة أخرى.

اقرأ كولوسي 3: 12.

اضبط مؤقت لمدة دقيقة واحدة وانتظر في صمت فيما تفكر في الأوقات التي مررت بها أنت أو أصدقائك بتحديات تختبر صبرك وتحدث عن هذه الأوقات.

- هل استطاع شيء أن يساعدك؟ ماذا تعلمت/تعلمتم؟

في حين تنشأ مشاعر الإحباط، هناك أيضاً فرص لتعلم دروس الحياة.

**التكلم مع الله:** كلنا بحاجة إلى الصبر صلوا واطلبوا من الله المساعدة لتنموا شخصياً في هذا المجال.

# الإبحار

كان البحار الكندي، لورانس ليميو، يتنافس في سباق الإبحار في أولمبياد 1988 في كوريا الجنوبية عندما هاج البحر كثيراً، كان ليميو خارج أمام السباق مع قارب آخر عندما رأى أن أحد منافسيه قد انقلب وكان في خطر الغرق غير مساره وساعد في إنقاذ البحارة ثم استأنف السباق. لقد كلفه ذلك الوقت ولم يستطع الفوز بميدالية وعبر خط النهاية في المركز الحادي عشر. من خلال وضع الآخرين في المقام الأول خسر السباق، لكنه أظهر أفضل سمات الرياضي فقد اختار الرحمة واللطف على الفوز،

وقال المسؤولون: «من خلال الروح الرياضية والتضحية بالنفس وشجاعتك تجسد كل ما هو صحيح كالمثل الأعلى للألمبيات».



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDc>

كيف تلهمك هذه القصة لتركض في سباقك الخاص؟  
كيف يمكن لعائلتك أن تتطور في هذا المجال؟



# كلمات الأسبوع

يمكنكم العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في [كولوسي 3: 12](#) .

## النص الكتابي المقدس - كولوسي 3: 12

12 فَالْبَسُوا كَمُخْتَارِي اللَّهِ الْقَدِيسِينَ الْمَحْبُوبِينَ  
أَحْشَاءَ رَأْفَاتٍ، وَلُطْفًا، وَتَوَاضُّعًا، وَوَدَاعَةً،  
وَطُولَ أَنَاةٍ،



## نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

احصل على الهواء النقي واستمتع بالطبيعة. اذهب للمشي، السباحة، الجري، القيام بأعمال بالبستنة، أو الاستمتاع بالحياة البرية.



# 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](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