

السباق المطلق - الأسبوع التاسع
أحب الآخرين واغفر لهم!

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
كولوسي: 3: 13-14

الأذرع على شكل دوائر
وأشكال بالجسم

اليوم الأول

قراءة ومناقشة
كولوسي: 3: 13-14

تحدي الثابت والدفع
للأسفل

اليوم الثاني

قراءة ومناقشة
كولوسي: 3: 13-14

تحدي الدفع للأسفل
العالمي

اليوم الثالث

يتحدى بولس المؤمنين للعيش بشكل مختلف فعلينا أن «نتحمل بعضنا البعض»، هذا يصف الصبر الذي نحتاجه مع الآخرين عندما يفشلون أو يخطئون الينا فنحن جميعاً نرتكب الأخطاء يومياً وجميعنا نحتاج إلى المغفرة. نحن جميعاً بحاجة إلى أن نغفر للآخرين أيضاً فالمغفرة هي في قلب الحب والاتحاد

هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في **كولوسي 3: 13-14**.

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

family.fit



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



الأذرع على شكل دوائر وأشكال بالجسم

الأذرع على شكل دائرة: وتعني الوقوف في دائرة واكمال معاً 15 من كل حركات الأذرع: دوائر صغيرة للأمام، دوائر صغيرة للخلف، دوائر كبيرة للأمام، دوائر كبيرة للخلف.

أشكال الجسم : الاستلقاء ووجهك لأسفل، الذراعين فوق الرأس، وراحة الأيدي مواجهة لبعضها البعض. حرك ذراعيك مثل يدي الساعة في كل تشكيل وقم بثلاث جولات.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

ارتاحوا وتحدثوا



تحملوا بعضكم البعض

- شارك كيف تشعر عندما يكون شخص ما غير صبور معك.

اقرأ كولوسي 3: 13-14.

يتم رفع كل شخص عن الأرض من قبل بقية أفراد الأسرة بدءاً من أصغر شخص إلى أكبركم.

- كيف كان شعورك وانت تحمل ثقل الآخرين؟

- ماذا يعني أن نتحمل بعضنا البعض؟

علينا جميعاً أن نتحمل إخفاقات من حولنا ويجب أن يتحملوا إخفاقاتنا أيضاً.

التكلم مع الله: صلي من أجل الآخرين في عائلتك وصلي أن تكون قادراً على تحمل أخطائهم وإخفاقاتهم بنعمة ثم اشكر كل فرد منهم.

اليوم الثاني

تنشطوا



تحدي الثابت والدفع للأسفل

اعمل مع شريك في حين أن شخص واحد في وضع تمرين الثابت، والآخر يقوم بتمرين الدفع إلى الأسفل، غيروا الأماكن بعد 10 عدّات من تمرين الدفع للأسفل على كل ساق. وقوموا بأربع جولات



ارتاحوا وتحدثوا

اغفر كما غفر الله

- كيف تشعر عندما تقوم بطلب المغفرة؟

اقرأ كولوسي 3: 13-14.

- ما هي المغفرة؟

كل شخص يرسم صورته على ورقة مع ثلاثة أسهم لتذكيرهم بهذه الأسئلة:

- 1) سهم يشير بعيداً عنك - هل هناك شخص احتاج ان اتأسف له؟
- 2) سهم يشير نحوك - هل هناك شخص احتاج إلى مسامحته؟
- 3) سهم يشير لأعلى - هل هناك شيء احتاج إلى أن يغفر لي الله لأجله؟

فكر في هذه الأسئلة وشاركوا مثال لكل منها معاً.

اقرأ عن فريق كرة الطائرة الجلوس الراوندي.

التكلم مع الله: خذ ورقتك واقضي بعض الوقت في المشي والتحدث مع الله عن ذلك.

اليوم الثالث

التحدي العالمي

تحدي الدفع للأسفل العالمي

- كم مرة تستطيع عائلتك أن تقوم بتمرين الدفع للأسفل في 90 ثانية؟

ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمرين الدفع للأسفل 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



الحب يجلب الاتحاد

- أين ترى الحب يعمل في عائلتك؟

اقرأ كولوسي 3: 13-14.

امسكوا بأيدي بعضكم البعض في دائرة واذهبوا حول المنزل وادخلوا إلى كل غرفة وضعوا مؤقت لأنفسكم. ابقوا ممسكين بأيدي بعضكم البعض في جميع الأوقات.

- هل كان ذلك سهلاً؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟

الاتحاد يمكن أن يكون صعباً لكن إذا أردنا أن نعيش بشكل جيد مع بعضنا البعض، فنحن بحاجة إلى المغفرة المتدفقة بحرية في جميع علاقاتنا، فهذه طريقة مهمة لإظهار الحب والحب هو أسرع طريقة لجمع الناس معاً.

التكلم مع الله: لمن تريد اظهار الكثير من الحب اليوم؟ اطلب من الله أن يعطيك القوة لتحبهم حتى لو كان هذا صعب او كانوا قد ظلموك فيما مضى.

كرة الطائرة الجلوس

كيف تنتقلون من أعداء إلى زملاء في الفريق؟

تنافس فريق كرة الطائرة الجلوس الرواندي في أولمبياد لندن 2012 وعلى الرغم من أنهم لم يفوزوا في مباراة، إلا أنهم أظهروا القوة المذهلة للمغفرة والحب داخل فريقهم.

في التسعينات عانت رواندا من حرب أهلية رهيبة بين قبيلتين، التوتسي والهوتو وفقد اثنان من لاعبي الكرة الطائرة في الفريق البارالمبي 2012، دومينيك بيزيما و جان روكوندو، ساقيهما بسبب الألغام الأرضية في الحرب الأهلية أحدهما كان من قبيلة الهوتو والآخر من التوتسي. كان لديهم سبب وجيه لكرهية بعضهم البعض ولكن بدلا من ذلك أصبحوا زملاء وأصدقاء فساعدوا في تحقيق الاتحاد لفريقهم بأكمله

وأعادوا بناء حياتهم لأنهم يستطيعون أن يغفروا ويقبلون المغفرة.

كيف تلهمك هذه القصة لتركز في سباقك الخاص؟

كيف يمكن لعائلتك أن تأخذ المغفرة إلى المستوى التالي؟



كلمات الأسبوع

يمكنكم العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في [كولوسي 3: 13-14](#).

النص الكتابي المقدس - كولوسي 3: 13-14

13 مُحْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا إِنْ كَانَ لِأَحَدٍ عَلَى أَحَدٍ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا. 14 وَعَلَى جَمِيعِ هَذِهِ الْبَسُوا الْمَحَبَّةَ الَّتِي هِيَ رِبَاطُ الْكَمَالِ.

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

تناول الطعام بتمهل حيث يقترح الخبراء أنك ستأكل أقل وتشعر بتحسّن إذا قمت بالأكل بوتيرة ابطأ وقمت بمضغ الطعام لمدة اطول.



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

