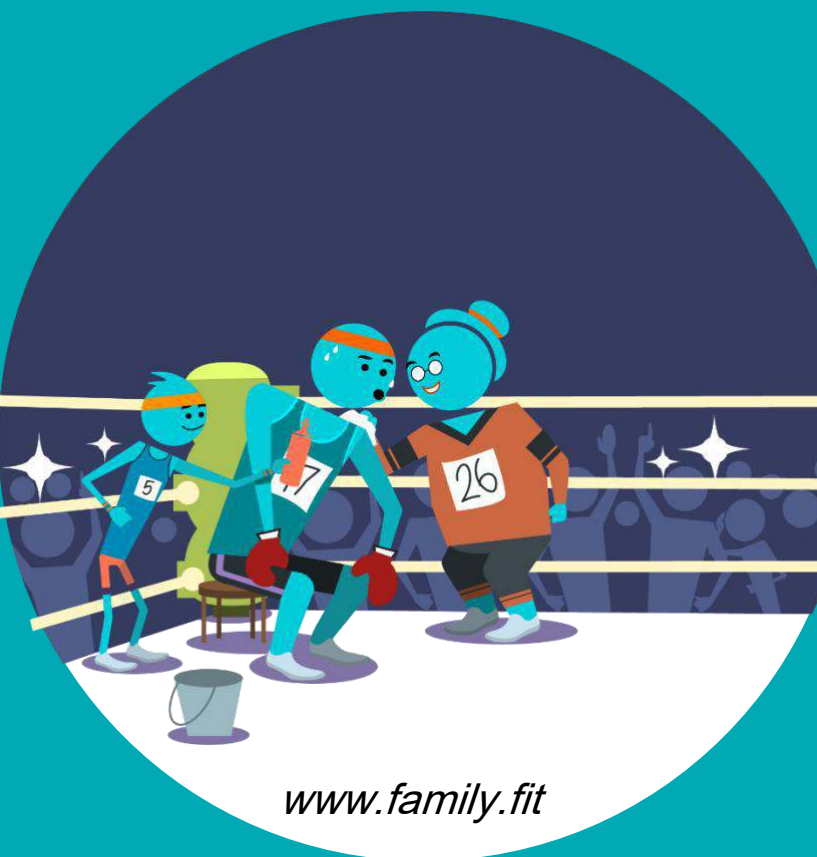


السباق المطلق - الأسبوع العاشر
السباق هو معركة!

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 رسالة
تيموثاوس الأولى: 6: 11-12

السباق التتبعي
لتمرين الضغط

اليوم الأول

قراءة ومناقشة رسالة
تيموثاوس الأولى: 6: 11-12

مسار العقبات

اليوم الثاني

قراءة ومناقشة رسالة
تيموثاوس الأولى: 6: 11-12

تحدي تمرين الضغط
العالمي

اليوم الثالث

هذه الكلمات مكتوبة من قبل الرسول بولس في رسالة إلى صديقه العزيز وطالبه تيموثاوس الذي هو أصغر بكثير من بولس وقد سافروا معاً وخدموا العديد من المؤمنين في مدن مختلفة. يبحث بولس عن كل فرصة لتقديم المشورة وتعليم تيموثاوس كيف يعيش حياة إلهية.

هذه الآيات موجودة في الكتاب المقدس في رسالة تيموثاوس الأولى: 6: 11-12.

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 و ارفع 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. يتغلب الرياضيون على التحديات في الأوقات الصعبة لإنهاء السباق. فنأمل أن تلهمك هذه القصص للركض في سباق حياتك.



اليوم الأول

تنشطوا



السباق التتابعي لتمارين الضغط

انقسموا إلى فريقين وقفوا على الجانبين المعاكسين من الغرفة. ضعوا 21 غرضاً في المنتصف

ويتناوب كلٌّ من أعضاء الفريق على الركض في المركز والقيام بخمس عدّات من تمارين الضغط ثم النقاط قطعة من القطع، والركض مرة أخرى للتمرير لشخص آخر. استمر حتى تحصل على جميع القطع ثم احسب أي فريق جمع قطع أكثر؟



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

ارتاحوا وتحدثوا



اهرب مما هو شرير

- هل تركز بشكل أسرع عندما يطارذك شيء ما أو عندما تطارد شيئاً ما؟

اقرأ رسالة تيموثاوس الأولى 6: 11-12.

تحتوي الآيات على قائمة بالأشياء التي يجب أن نسعى جاهدين من أجلها. هل يمكنك تسمية العكس من هذه الأشياء؟

غالبًا ما نقلل من شأن الشر ونعتقد أننا نستطيع مقاومته بسهولة، لكنه يلتف حولنا. إنها معركة! لهذا السبب يشجعنا بولس على الفرار دائماً من ما هو شرير. ما الذي تحتاج الهروب منه اليوم؟

التكلم مع الله: اكتب قائمة شخصية بالشر الذي يجب أن تهرب منه وصلي من أجل أن يعطيك الله القوة والحكمة.

اليوم الثاني

تنشطوا



مسار العقبات

جهز مسار العقبات مستخدماً المساحة الموجودة لديك في الداخل أو الخارج (على سبيل المثال، اركض إلى شجرة أو كرسي، واقفز فوق الرصيف أو البساط، وهكذا). كن مبدعاً! تبادلوا الأدوار لإنهاء مسار العقبات بأسرع ما يمكن ضع مؤقت لكل شخص.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

ارتاحوا وتحديثوا



وتابع ما هو جيد

• شارك أكثر ما تريد تحقيقه في الحياة.

اقرأ رسالة تيموثاوس الأولى 6: 11-12.

نظم لعبة صغيرة للبحث عن الكنز. يخفي شخص بالغ بعض الدلائل البسيطة، التي تقود بقية أفراد العائلة إلى «الكنز».

• ما هو الكنز الذي يدعونا بولس لمتابعته؟

متابعة هذا الكنز يعتبر «معركة جيدة للإيمان» وتتطلب هذه المعركة التركيز والانضباط والجهد المستمر.

• لماذا هذه الأشياء مستحقة ان تجعلها هدف سعيك بالحياة؟

اقرأ عن الجودو في اليابان.

التكلم مع الله: ارسم عائلتك واطلب من الله مساعدتك في متابعة البر، التقوى، الإيمان، الحب، التحمل، والوداعة.

اليوم الثالث

التحدي العالمي

تحدي تمرين الضغط العالمي

- كم مرة تستطيع عائلتك القيام بتمرين الضغط في 90 ثانية؟
- ليقوم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمرين الضغط 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



تمسك بالأبدية

- كيف تتخيل نفسك بعد 10 سنوات؟ ماذا ستفعل؟
- اقرأ رسالة تيموثاوس الأولى 6: 11-12.
- هل سبق لك أن تخيلت كيف ستبدو الأبدية؟ ليس لها بداية ولا نهاية... إنها مثالية!
- لماذا يطلب منا بولس التمسك بالأبدية بشدة؟ حتى أكثر من ذلك — يطلب منا القتال من أجلها. ما الذي يجعل الأبدية قيّمة للغاية؟

التكلم مع الله: من الذي ترغب في قضاء الأبدية معه؟ فكر في كل أولئك الذين لا ترغب في التخلي عنهم اجمع حجراً أو تذكاراً لكل واحد وصلي من أجلهم بالاسم.

جودو

الجودو هي رياضة قتالية حيث يتنافس رياضيان ضد بعضهما البعض لجعل خصمهما يستسلم. تم انشاء هذه الرياضة في اليابان في عام 1882، ومن غير المستغرب أن اليابان هي أنجح دولة في الجودو فلقد فازوا بميداليات أكثر من أي بلد آخر. لماذا كانت ناجحة للغاية؟

يبدأ طلاب الجودو اليابانيون التعلم بعمر صغير ويتعلمون حركات الجودو الأساسية من مدرب مخضرم ويمارسون هذه الحركات آلاف المرات حتى يتقنوها. لا يزال أفضل الأولمبيين يمارسون الحركات الأساسية حتى تصبح حركات تلقائية في مسابقة القتال، وتسمى الحركة التي تحرز أعلى النتائج بـ «*ippon*» حيث يُجبر الخصم على ظهره للأستسلام.

انهم يتبعون فكرة «التكرار إلى الكمال».
«روح الجودو وروح اليابان متشابهة فإنهم متصلون».



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

كيف تلهمك هذه القصة لركض سباقك الخاص؟

أين تحتاج عائلتك إلى ممارسة التكرار؟



كلمات الأسبوع

يمكنك العثور على هذه الكلمات في الكتاب المقدس المجاني عبر الإنترنت هنا في رسالة تيموثاوس الأولى: 6: 11-12.

النص الكتابي المقدس - رسالة تيموثاوس الأولى: 6: 11-12

11 وَأَمَّا أَنْتَ يَا إِنْسَانَ اللَّهِ فَاهْرُبْ مِنْ هَذَا،
وَاتَّبِعِ الْبِرَّ وَالتَّقْوَى وَالْإِيمَانَ وَالْمَحَبَّةَ وَالصَّبْرَ
وَالْوَدَاعَةَ. 12 جَاهِدْ جِهَادَ الْإِيمَانِ الْحَسَنِ،
وَأَمْسِكْ بِالْحَيَاةِ الْأَبَدِيَّةِ الَّتِي إِلَيْهَا دُعِيتَ أَيْضًا،
وَاعْتَرَفْتَ الاعْتِرَافَ الْحَسَنَ أَمَامَ شُهُودِ كَثِيرِينَ.

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

كن حازماً ولكن ليس عدوانياً. فيمكنك ان تعبر عن أفكارك دون إذلال الآخرين والبقاء إيجابياً، تجنبوا اتهام بعضكم البعض أو السخرية.



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

