

گہرائی میں جانا — ہفتہ 1
یسوع — ایک اہم شخصیت !

family.fit fast

آپ کے خاندان فٹنس-ایمان تفریح کی ترقی میں مدد
کے لئے 7 منٹ.



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

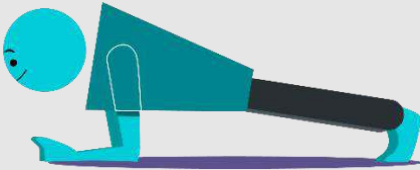
7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

| | | |
|--|---|---|
|  آرام اور بات 3 منٹ |  فعال بنیں 4 منٹ |  |
| مرقس 1: 1-3 پڑھیں اور بحث کریں | کیکڑے پلانک ریلے | 1 دن |
| مرقس 1: 4-8 پڑھیں اور بحث کریں | پلانک ہنی کا چیلنج | 2 دن |
| مرقس 1: 9-11 پڑھیں اور بحث کریں | دلدل واک | 3 دن |

یہ مرقس کی کہانی کے ذریعے سفر کا آغاز ہے جب ہم دریافت کرتے ہیں کہ 'یہ شخص یسوع کون ہے؟' یہ بائبل میں مرقس 1: 11-11 میں درج ہے۔

یہ آسان ہے! کسی خاص سامان کی ضرورت نہیں صرف مذاق کا احساس اور ایک گھلا ذہن!

کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔ برائے مہربانی شرائط و ضوابط پڑھیں۔



دن 1

فعال بنیں



کیکڑے پلانک ریلے

دو ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں۔ کمرے یا یارڈ بھر میں تقریباً پانچ میٹر کا فاصلہ مقرر کریں اور اسے نشان زدہ کریں۔ ہر ٹیم سے ایک شخص کمرے کے ایک سرے پر پلانک پوزیشن میں شروع کرے گا۔ جب GO کہا جائے گا تو وہ نشان تک جائیں گے اور پھر واپس آ کر پلانک پوزیشن بنا لیں گے۔ اگلے شخص کے ساتھ جاری رکھیں۔ جب تک ٹیم کا ہر ایک شخص ختم نہ کر لے۔



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

آرام اور بات



یسوع کے آنے کی پیشین گوئی ہوئی

- آپ اپنے گھر آنے والے زائرین کے لئے کس طرح تیاری کرتے ہیں؟

مرقس 1: 1-3 پڑھیں۔

مستقبل کی پیشین گوئی کرنا مشکل ہے۔ یسعیاہ نے ہمیں بتایا کہ یسوع اُسکے آنے سے 700 سال بعد آ رہا تھا۔

- یہ یسوع کے بارے میں کیا کہتا ہے؟

خدا سے بات کریں: باری باری ایک دوسرے کے لئے دعا کریں، خدا کا شکر ادا کریں کہ وہ ہر شخص کے مستقبل کو جانتا ہے۔

دن 2

فعال بنیں



پلانک ہنی کا چیلنج

خاندان کے ارکان باری باری گھڑی یا فون کے ساتھ وقت نوٹ کر کے پلانک کریں۔

دوسرے خاندان کے ارکان جو پلانک نہیں کر رہے ہیں انہیں ہنسا نے کی کوشش کرنے کے لئے مضحکہ خیز چہرے بنا سکتے ہیں۔



وہ شخص جو سب سے طویل وقت کے لئے پلانک کرتا ہے جیت جاتا ہے۔



<https://youtu.be/w8i3cG8qCrM>

آرام اور بات



یسوع کی آمد کا اعلان

• آپ نے سب سے بہترین تحفہ کونسا حاصل کیا ہے؟

مرقس 1: 4 - 8 پڑھیں۔

یوحنا یسوع کا بڑا کزن تھا۔

• اسے کس چیز نے اہم بنایا؟ اس کا پیغام کیا تھا؟

یوحنا نے اعلان کیا کہ یسوع پاک روح کے تحفے کے ساتھ آئے گا۔

• پاک روح کیسے زندگی بسر کرنے میں ہماری مدد کرتا ہے؟

خدا سے بات کریں: ایک کھیل تلاش کریں، ایک ساتھ مل کر بیٹھیں اور اپنے ارد گرد لپیٹ دیں۔ یہ پاک روح کی ایک تصویر ہے جو ہر روز آپ کے خاندان کو گھیرے ہوئے ہے۔ یسوع کا اُس کے تحفے کے لیے شکریہ ادا کریں۔

دن 3

فعال بنیں



دلدار واك

ایك پارنٹر تلاش کریں اور كاغذ كے دو شیٹیں لیں. یوں ظاہر کریں كہ زمین ایک دلدار ہے اور كاغذ كی شیٹیں واحد خشك زمین ہیں. فرش پر كاغذات ركھ كر ایک شخص دوسرے شخص كو دلدار میں داخل ہونے سے بچنے میں مدد دیتا ہے۔

جگہوں كو تبدیل کریں اور دوسرے شخص كی محفوظ طریقے سے راہنمائی کریں.



<https://youtu.be/DhTSEEsV48>

آرام اور بات



یسوع كے آنے كی تصدیق ہوگئی

• كچھ اعلانات كے بارے میں بات کریں جو آپ نے "اہم" لوگوں كو كرتے سنا ہے.

مرقس 1 : 9-11 پڑھیں.

تصور کریں كہ آپ اُس دن موجود تھے جب خُدا نے اپنے خصوصی رسول كی تصدیق كی تھی۔ اُس كے بارے میں بات کریں جو آپ نے دیکھا ہوگا، سُننا اور محسوس كیا ہوگا۔

• اس لمحے كو كس نے اتنا خاص بنا دیا؟

خدا سے بات کریں: اپنے وسیع خاندان كے دائرے كے اندر كسی كا نام لیں جسے یسوع كی اس خوشخبری كو جاننے كی ضرورت ہے۔ كیا آپ اس ہفتے اُن كے لیے یسعیاہ، یوحنا یا خُدا كی آواز ہو سكتے ہیں؟

ہفتہ کے الفاظ

آپ مرقس 1: 1-11 میں یہ الفاظ تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 1: 1-11

یہ یسوع مسیح، خُدا کے بیٹے کے بارے میں خوشخبری کا آغاز ہے۔ بہت عرصہ پہلے یسعیاہ نبی نے لکھا،

”دیکھ میں اپنا پیغمبر تیرے آگے بھیجتا ہوں۔“
جو تیری راہ تیار کرے گا“
”بیابان میں پُکارنے والے کی آواز آتی ہے کہ خُداوند کی راہ تیار کرو۔ اُس کے راستے سیدھے بناؤ۔“
اُس کے راستے سیدھے بناؤ۔

یوحنا آیا اور بیابان میں بیتسمہ دیتا۔ اور گناہوں کی مُعافی کے لئے توبہ کے بیتسمہ کی مُنادی کرتا تھا پھر خدا اُن کو معاف کر دے گا۔ اور یہودیہ کے مُلک کے سب لوگ اور یروشلمیم کے سب رہنے والے نکل کر اُس کے پاس گئے اور اُنہوں نے اپنے گناہوں کا اقرار کر کے دریایِ یَرَدَن میں اُس سے بیتسمہ لیا۔ اور یوحنا اُونٹ کے بالوں کا لباس پہنے اور چمڑے کا پٹکا اپنی کمر سے باندھے رہتا اور ٹڈیاں اور جنگلی شہد کھاتا تھا۔ اور یہ مُنادی کرتا تھا کہ ”میرے بعد وہ شخص آنے والا ہے جو مُجھ سے زور آور ہے۔ میں اِس لائق نہیں کہ جُھک کر اُس کی

جوتیوں کا تسمہ کھولوں۔ میں نے تو تم کو
پانی سے بیتسمہ دیا مگر وہ تم کو رُوح القدس
سے بیتسمہ دے گا۔“

اور اُن دنوں ایسا ہوا کہ یسوع نے گلیل کے
ناصرۃ سے آکر یردن میں یوحنا سے
بیتسمہ لیا۔ اور جب وہ پانی سے نکل کر اوپر
آیا تو فی الفور اُس نے آسمان کو پھٹتے اور
رُوح کو کبوتر کی مانند اپنے اوپر اترتے
دیکھا اور آسمان سے آواز آئی کہ ”تُو میرا
پیارا بیٹا ہے۔ تجھ سے میں خوش ہوں۔“

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

مزید معلومات

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ *family.fit* تیز سے لطف اندوز ہوئے ہوں گے۔ دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔ یہ مفت ہے!

آپ کو *family.fit* کے تمام سیشنز <https://family.fit> ویب سائٹ پر مل جائیں گے۔ دوسروں کے ساتھ اشتراک کریں۔

[family.fit YouTube® channel](#) پر ویڈیوز تلاش کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



اگر آپ اسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں info@family.fit پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکریہ۔

family.fit ٹیم



شرائط و ضوابط

اس وسائل کو استعمال کرنے سے پہلے اہم معاہدہ

آپ اس مواد کا استعمال کرنے سے پہلے ہماری شرائط سے اتفاق کریں جو کہ ویب سائٹ <https://family.fit/terms-and-conditions> پر تفصیل سے درج ہیں۔ یہ آپ اور ان کی جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں ان وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائیں گی۔ برائے مہربانی اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کریں ان تمام شرائط کے پابند ہو نگے۔ اگر آپ ان شرائط و ضوابط یا ان شرائط و ضوابط کے کسی بھی حصہ سے متفق نہیں ہیں تو آپ کو اس وسائل کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔



family.fit

