

گہرائی میں جانا — ہفتہ 2
یسوع — پیروی کرنے کے قابل!

family.fit fast

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



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

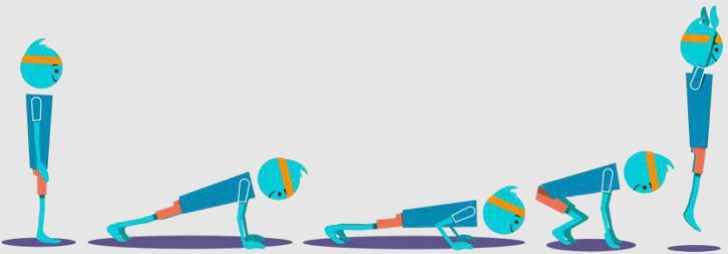
7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 آرام اور بات 3 منٹ	 فعال بنیں 4 منٹ	
مرقس 1: 14 - 15 پڑھیں اور بحث کریں	گرم لاوا پر چلنا	1 دن
مرقس 1: 16 - 20 پڑھیں اور بحث کریں	برپی نرد چیلنج	2 دن
مرقس 1: 16 - 20 پڑھیں اور بحث کریں	ربنما کی پیروی کریں	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: 14 - 20 میں پایا گیا 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



گرم لاوا پر چلنا

جگہ کے ارد گرد پھیل جائیں۔ ایک لیڈر منتخب کریں۔

جب رہنما "گرم لاوا" کہتا ہے تو ہر کوئی اس جگہ پر جتنی جلدی ہو سکے چلتا ہے۔ جبرہنما "سٹاپ" کہے سب اسکوٹ کریں۔ جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔



<https://youtu.be/G774IJKk9nQ>

آرام اور بات



یسوع کا پیغام

- ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کو کچھ اچھی خبر ملی۔

مرقس 1: 14 - 15 پڑھیں۔

یسوع 'اچھی خبر' کا اعلان کرتے ہوئے آیا تھا۔

- خُدا کی 'اچھی خبر' کیا ہے؟

کاغذ کے الگ ٹکڑوں پر اس 'اچھی خبر' کو بیان کرنے والے پانچ بیانات لکھیں۔

خدا سے بات چیت کریں: 'اچھی خبروں' کے ان حصوں میں سے ہر ایک کے لئے مل کر خدا کا شکر ادا کریں۔

دن 2 فعال بنیں



برپی نرد چیلنج

آپ کو ایک پیالے مینایک ڈانس یا 1-6 نمبر والے کاغذ کے چھوٹے ٹکڑوں کی ضرورت ہوگی۔

ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں اور ڈانس رول کریں یا کاغذ کا ایک ٹکڑا منتخب کریں اور برپیوں کی تعداد بتائیں۔ اپنے خاندان کے لئے برپیز کی کل تعداد شامل کریں۔ آپ کا سکور کیا ہے؟ چار راؤنڈ کریں یا چار منٹ کے لئے جاری رکھیں۔



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

آرام اور بات



یسوع کی پیروی کرنے کی دعوت

• وہ لوگ یا ٹیمیں کون ہیں جن کی آپ پیروی کرتے ہیں؟

مرقس 1: 16 - 20 پڑھیں۔

• آپ کیوں سوچتے ہیں کہ شاگرد یسوع کی پیروی کرنے کے لیے اس قدر جلدی کر رہے تھے؟

کسی کی پیروی کرنے کا انتخاب کرتے کے لئے آپ اُن کی کچھ خصوصیات کی فہرست بنا ئیں۔

خدا سے بات چیت کریں: شکریہ کہ آپ پیروی کرنے کے لئے قابل اعتماد ہیں۔ ہر روز آپ کی پیروی کرنے کے لئے ہماری مدد کریں۔ یہاں تک کہ جب یہ مشکل بھی ہو۔ آمین۔

دن 3

فعال بنیں



رہنما کی پیروی کریں

آپنی پسندیدہ موسیقی لگائیں۔ ایک دائرہ میں دوڑیں۔ ایک شخص رہنما ہے اور ہدایات دینے کے لئے تالیاں استعمال کرتا ہے:

- ایک تالی — ایک پلانک
 - دو تالیاں — دو کوہ پیمائی
 - تین تالیاں — تین اسکواٹس
- ایک منٹ کے بعد رہنماؤں کو تبدیل کریں۔

آرام اور بات



اپنے پیروکاروں کے لیے یسوع کا کام

- ماہی گیری کے تجربے سے پسندیدہ یادداشت کے بارے میں بات کریں — آپ کی یا کسی اور کی۔

مرقس 1 : 16-20۔ پڑھیں

مچھلی پکڑنے کے لئے آپ کو انہیں اپنی طرف متوجہ کرنے کے لئے صحیح چارہ کی ضرورت ہو گی۔ یسوع اپنے پیروکاروں کو 'لوگوں کو پکڑنے' کے لیے بھیج رہا ہے۔

- لوگوں کو یسوع کی 'خوشخبری' کی جانب متوجہ کرنے کے لیے کچھ طریقوں پر غور کریں۔

خدا سے بات چیت کریں: کاغذ کی مدد سے کچھ مچھلی کی اشکال بنائیں۔ ان لوگوں کے نام لکھیں جن کے بارے میں آپ جانتے ہو کہ ان میں سے ہر ایک کو یسوع کی ضرورت ہے اپنی 'ماہی گیری کا سکول' دیوار پر چسپاں کریں اور رواں ہفتے توجہ کے ساتھ دُعا کے لیے اُسے استعمال کریں۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں مرقس 1: 14 - 20 میں مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 1: 14 - 20

پھر یوحنا کے پکڑوائے جانے کے بعد یسوع نے گلیل میں آ کر خدا کی خوشخبری کی مُنادی کی۔ اور کہا کہ ”وقت پورا ہو گیا ہے اور خدا کی بادشاہی نزدیک آ گئی ہے۔ توبہ کرو اور خوشخبری پر ایمان لاؤ۔“

16 اور گلیل کی جھیل کے کنارے کنارے جاتے ہوئے اُس نے شمعون اور شمعون کے بھائی اندر یاس کو جھیل میں جال ڈالتے دیکھا کیونکہ وہ ماہی گیر تھے۔ اور یسوع نے اُن سے کہا ”میرے پیچھے چلے آؤ تو میں تم کو آدم گیر بناؤں گا۔“ وہ فی الفور جال چھوڑ کر اُس کے پیچھے ہو لئے۔

اور تھوڑی دُور بڑھ کر اُس نے زبدی کے بیٹے یعقوب اور اُس کے بھائی یوحنا کو کشتی پر جالوں کی مرمت کرتے دیکھا۔ اُس نے فی الفور اُن کو بلایا اور وہ اپنے باپ زبدی کو کشتی پر مزدوروں کے ساتھ چھوڑ کر اُس کے پیچھے ہو لئے۔



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



پروموشنل ویڈیو

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

