گہرائی میں جانا — ہفتہ 10

یسوع سخاوت کی ترغیب دیتا ہے!

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

www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

	فعال بنیں 4 منٹ	**آرام اور بات** 3 منٹ
دن 1	موسیقی کے ساتھ حرکت کریں	مرقس 14: 3 - 9 پڑھیں اور بحث کریں
دن 2	پارٹنر اسکواٹس	مرقس 14: 3 - 9 پڑھیں اور بحث کریں
دن 3	گرم لاوا پر چلنا	مرقس 14: 3 - 9 پڑھیں اور بحث کریں

یہ مرقس کی کہانی میں سے سفر کاایک حصہ ہے جب ہم 'یہ شخص یسوع کون ہے؟ 'دریافت کرتے ہیں۔ یہ بائبل میں **مرقس 14: 3 - 9**میں پایا گیاہے۔

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

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

دن 1

فعال بنیں

موسیقی کے ساتھ حرکت کریں

کوئی پسندیدہ موسیقی چلائیں . جب تک میوزک ختم نہیں ہوتا ہے اس وقت تک اپنی جگہ کے آس پاس مندرجہ ذیل کریں: ٹہلنا ، اونچے گھٹنوں سے دوڑنا ، بیک ہیلز سے لات مارنا ، مینڈک جمپنگ۔

https://youtu.be/PK3ByxwfLgA

آرام اور بات

حیرت انگیز سخاوت

- *کچھ چیزوں کے نام لیں جن کے لئے آپ بہت شکر گزار ہیں۔*

مرقس 14 :3 - 9پڑھیں۔

آخری کھانے سے بالکل پہلے، یسوع شمعون (ایک کوڑھی جسے غالباً اُس نے شفا بخشی)، کچھ دوسرے مہمانوں، اور ایک غیر متوقع وزیٹر جو ناقابل یقین حد تک سخی ہے کے ساتھ کھانا کھاتا ہے۔

- *عورت نے یسوع عطر کیوں ڈالا؟*

خدا سے بات کریں: خاموشی سے یسوع کے لئے اپنے جواب پر غور کریں. جو اُس نے آپ کے لیے کیا ہےاُس کے لئے اُس کا شکر ادا کریں اور اُس کی پرستش کریں۔

دن 2

فعال بنیں

پارٹنر اسکواٹس

ایک پارٹنر کی طرف رُخ کر کےکھڑے ہو جائیں. ایک دوسرے کی کلائیوں کو پکڑیں اور ایک ہی وقت میں بیٹھیں. 15 اسکواٹس کے تین راؤنڈ کریں.

https://youtu.be/McKuB4rlun0

آرام اور بات

متوقع سخاوت

- *آپ کس کو باقاعدگی سے دیتے ہیں؟ آپ وقت، عملی مدد، پیسہ دے سکتے ہیں...*

مرقس 14: 3 - 9پڑھیں-

آیات 4-5 ہمیں بتاتی ہیں کہ مہمانوں نے سوچا کہ مہنگی خوشبو 'جیسےکہ توقع کی جاتی ہے' استعمال کی جانی چاہیے. تاہم یسوع نےغیر متوقع طور پر دینے پر اس عورت کی عزت کی-

- *کیا یسوع ہمیں شکرگزاری اور پرستش کے کچھ غیر متوقع اعمال کی طرف بلا رہا ہے؟*

خدا سےبات کریں: خدا سے پوچھیں کہ کیا آپ کو دینے (انفرادی یا گھریلو) کو ری ڈائریکٹ کرنے یا بڑھانے کی ضرورت ہے؟ اُس کو بولنے اور آپ کو متاثر کرنے کے لیے وقت دے دیں-

دن 3

فعال بنیں

گرم لاوا پر چلنا

ایک جگہ کے ارد گرد پھیل جائیں . ایک لیڈر منتخب کریں۔ جب رہنما "گرم لاوا" کہتا ہے تو ہر کوئی اس جگہ پرجتنی جلدی ہو سکے چلتا ہے۔ جبرہنما "سٹاپ" کہے سب اسکواٹ کریں۔ جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔

https://youtu.be/JZ7oOjNQYDI

آرام اور بات

غیر معمولی سخاوت

- *آپ کو اب تک کا بہترین تحفہ کیا ملا ہے؟*

مرقس 14: 3 - 9پڑھیں۔

آیت 7 میں یسوع کے الفاظ ظاہر کرتے ہیں کہ غریبوں کو دینے کی ہم سے توقع کی جاتی ہے۔ یسوع کو غیر معمولی - حتی کہ حیرت انگیز - تحائف دینا ہمارے لئے اس کی ناقابل یقین سخاوت اور محبت کے لیے ہمارا ردعمل ہونا چاہیے۔

- *خدا نے آپ کو کیا خاص ہُنر دیا ہے؟*

ہر شخص کے لئے ایک تحفہ کے باکس کی تصویر یا ڈبہ بنائیں. اس کو سجائیں اور جو خصوصی ہنر یا قابلیت آپ کوخدا نے دی ہے اسے لکھیں۔

خدا سےبات کریں: خدا کےسامنے تحفہ کا ڈبہ پکڑیں. اُس سے اپنے مقاصد کے لیے یہ تحفہ استعمال کرنے کے لیے کہیں۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں **مرقس 14 :3 - 9** پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 14: 3 - 9

جب وہ بَیت عَنِیا ہ میں شمعُو ن کوڑھی کے گھر میں کھانا کھانے بَیٹھا تو ایک عَورت جٹاماسی کا بیش قِیمت خالِص عِطر سنگِ مَرمَر کے عِطردان میں لائی اور عِطردان توڑ کر عِطر کو اُس کے سر پر ڈالا۔ مگر بعض اپنے دِل میں خفا ہو کر کہنے لگے یہ عِطر کِس لِئے ضائع کِیا گیا؟۔ کیونکہ یہ عِطر تِین سَو دِینار سے زِیادہ کو بِک کر غرِیبوں کو دِیا جا سکتا تھا اور وہ اُسے ملامت کرنے لگے۔ یِسُو ع نے کہا ”اُسے چھوڑ دو“ ۔ ”اُسے کیوں دِق کرتے ہو؟ اُس نے میرے ساتھ بھلائی کی ہے۔ کیونکہ غرِیب غُربا تو ہمیشہ تُمہارے پاس ہیں ۔ جب چاہو اُن کے ساتھ نیکی کر سکتے ہو لیکن مَیں تُمہارے پاس ہمیشہ نہ رہُوں گا۔ جو کُچھ وہ کر سکی اُس نے کِیا ۔ اُس نے دفن کے لِئے میرے بدن پر پہلے ہی سے عِطر مَلا۔ مَیں تُم سے سچ کہتا ہُوں کہ تمام دُنیا میں جہاں کہیں اِنجِیل کی مُنادی کی جائے گی یہ بھی جو اِس نے کِیا اِس کی یادگاری میں بیان کیا جائے گا“۔

صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'سکرین' کے استعمال کے وقت کو کم کریں.

اسکرینوں پر وقت کے تبادلہ کے لئے خاندان کی سرگرمیوں کی منصوبہ بندی کریں تخلیقی بنیے!

مزید معلومات

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

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

family.fit YouTube® channel پرویڈیوز تلاش کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:

اگر آپ اِسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں **info@family.fit** پرای 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 اُن کی جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں اِن وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائیں گی۔ برائے مہربانی اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جوآپکے 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