

گہرائی میں جانا - ہفتہ 3
یسوع لوگوں سے گہری محبت کرتا
ہے!

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: 40 - 41
پڑھیں اور بحث کریں

آبجیکٹ پک اپ ریلے

1 دن

مرقس 1: 41 - 42
پڑھیں اور بحث کریں

پارٹنر چیلنج

2 دن

مرقس 1: 43 - 45
پڑھیں اور بحث کریں

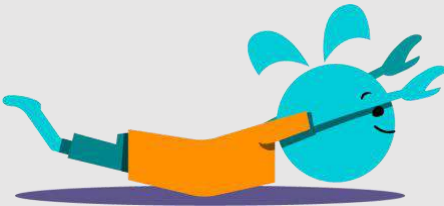
ہم سب مل کر مقابلہ کر
سکتے ہیں

3 دن

یہ مرقس کی کہانی میں سے سفر کا ایک حصہ ہے جب ہم 'یہ شخص یسوع کون ہے؟' دریافت کرتے ہیں۔ یہ بائبل میں مرقس 1: 40 - 45 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



آجیکٹ پک اپ ریلے

دو ٹیموں میں تقسیم کریں اور ایک جگہ پر مخالف اطراف میں کھڑے ہوں۔ فرش کے وسط میں 21 اشیاء رکھیں۔ ہر ٹیم ایک ریلے کے طور پر دوڑ کر اشیاء کو ایک کر کے جمع کرتی ہے۔ ملاحظہ کریں کہ کون سی ٹیم سب سے زیادہ اشیاء جمع کرتی ہے۔ آرام کریں اور پھر دہرائیں۔



https://youtu.be/leP_stRqkBw

آرام اور بات



یسوع ہمیں صحت مند دیکھنا چاہتا ہے

- آپ اپنی کچھ چوٹوں کے بارے میں بات کریں جو آپ کو لگیں۔ ان کو ٹھیک ہونے میں کتنا وقت لگا؟
- مرقس 1: 40 - 41 پڑھیں۔

- آپ کب کسی اور کے ساتھ ناانصافی کے بارے میں ناراض ہوئے؟

یسوع پریشان تھا کہ یہ کوڑھی زندگی اور معاشرے سے محروم ہے۔ یسوع کی محبت نے اُسے بحال کر دیا!

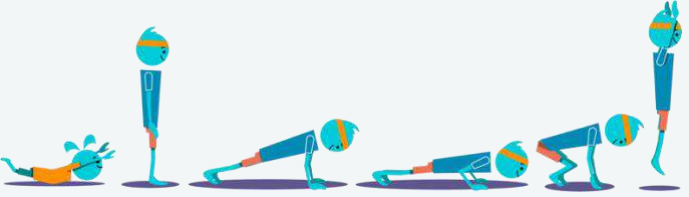
خدا سے بات چیت کریں: خداوند ہم آپ کے پاس اپنیشکستگی کو لاتے ہیں۔ براہ مہربانی اسے ٹھیک کریں اور ہمیں بحال کریں۔ صرف آپ ہمیں شفا دے سکتے ہیں۔

دن 2 فعال بنیں



پارٹنر چیلنج

ایک شخص سپر مین بنتا ہے جبکہ دوسرا شخص پانچ برپیز کرتا ہے۔ باریاں تبدیل کریں اور دہرائیں۔ تین راؤنڈ کریں۔



آرام اور بات



یسوع اچھوتا کو چھوتا ہے

• کن چیزوں کو چھونا خوفناک ہے؟

مرقس 1: 41 - 42 پڑھیں۔

• گر لوگ ہمیشہ آپ سے گریز کریں تو آپ کیسا محسوس کریں گے؟

• آپ کیا سوچتے ہیں کہ جب یسوع نے آگے بڑھ کر کوڑھی کو چھوا تو اُس نے کیا محسوس کیا ہو گا؟

کیونکہ یسوع کے لئے، انسان سے محبت کرنا اور ان کی مدد کرنا کسی بھی چیز سے زیادہ اہم تھا۔

خدا سے بات چیت کریں: خداوند ہمارے ارد گرد ان لوگوں کو دیکھنے کے لئے ہماری آنکھیں کھولیں جنہیں دوسرے نظر انداز کر رہے ہیں۔ ہمیں دکھائیں کہ ہم ان سے کس طرح پیار کرسکتے ہیں اور ہمیں اسے کرنے کی ہمت دیں۔

دن 3

فعال بنیں



ہم سب مل کر مقابلہ کر سکتے ہیں

ایک پارٹنر کے ساتھ فرش پر کمر سے کمر ملا کر بیٹھیں۔ اپنے بازوؤں کو ایک دوسرے کے ساتھ لٹک کریں اب اپنی کمروں اور بازوؤں کو جوڑتے ہوئے کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔ ایک دوسرے کے خلاف دھکا دینے میں مدد ملے گی۔

زیادہ مشکل بنانے کے لئے ایک دوسرے سے جڑے ہوئے گھر کے ارد گرد اشیاء لینے کی کوشش کریں!



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

آرام اور بات



یسوع بیماری سے زیادہ متعدی ہے

• آپ کس کی طرح بننا چاہتے؟ آپ کیا نقل کریں گے؟

پڑھیں مرقس 1: 43-45۔

کوڑھ بہت متعدی سمجھا جاتا تھا۔

• یسوع سے ملنے سے پہلے وہ شخص کیا 'پھیلا' رہا تھا؟

• یسوع سے ملنے کے بعد وہ کیا 'پھیلا' رہا تھا؟

خدا سے بات چیت کریں: اُن لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ جانتے ہیں جو یسوع کے بارے میں زیادہ نہیں جانتے ہیں۔ خدا سے دعا کریں کہ وہ یسوع کے بارے میں سنے اور جاننے میں مدد کرے جو لوگوں کو کسی بھی چیز سے زیادہ پسند کرتا ہے۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں مرقس 1: 40 - 45 میں مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 1: 40 - 45

اور ایک کوڑھی نے اُس کے پاس آ کر اُس کی مِنت کی اور اُس کے سامنے گھٹنے ٹیک کر اُس سے کہا اگر تُو چاہے تو مجھے پاک صاف کر سکتا ہے۔

⁴¹یسوع کو اُس پر ترس آیا۔ اور اُسے چُھو کر اُس سے کہا ”میں چاہتا ہوں۔ تُو پاک صاف ہو جا۔“ فی الفور اُس کا کوڑھ جاتا رہا اور وہ پاک صاف ہو گیا۔

⁴³یسوع نے فی الفور اُسے بھیج دیا۔ اور اُس سے کہا خبردار کسی سے کُچھ نہ کہنا ”مگر جا کر اپنے تئیں کاہن کو دکھا اور اپنے پاک صاف ہو جانے کی بابت اُن چیزوں کو جو موسیٰ نے مُقرر کیں نذر گذران تاکہ اُن کے لئے گواہی ہو۔ لیکن وہ باہر جا کر بُہت چرچا کرنے لگا اور اِس بات کو ایسا مشہور کیا کہ یسوع شہر میں پھر ظاہراً داخل نہ ہو سکا بلکہ باہر ویران مقاموں میں رہا لیکن لوگ اب بھی چاروں طرف سے اُس کے پاس آتے تھے۔

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-](https://family.fit/terms-and-conditions)

[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

