

گہرائی میں جانا — ہفتہ 5  
یسوع — برکت دینے والا!

# family.fit fast

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# یہ بہت آسان ہے!

7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 آرام اور بات 3 منٹ	 فعال بنیں 4 منٹ	
پڑھیں اور مرقس 4: 3 8- پر بحث کریں	زیگزیگ ہوپنگ ریلے	1 دن
پڑھیں اور مرقس 4: 3 8- پر بحث کریں	10، 20، 30 چیلنج	2 دن
پڑھیں اور مرقس 4: 3 8- پر بحث کریں	رکاوٹ سپیڈ سکیٹر	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 4: 3-8 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



### زیگزیگ ہوپنگ ریلے

10-15 میٹر لمبی دوڑ کا انتظام کریں۔ باری باری ایک پاؤں پر اچھلتے ہوئے آخر تک جائیں۔ اسے زیادہ مشکل بنانے کے لئے زگ زیگ بنائیں۔

ایک ریلے کے طور پر مقابلہ کرنے کے لئے دو ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں۔



<https://youtu.be/0f11qjMJZVI>

## آرام اور بات



### یسوع ہمیں سننے کے لیے بلاتا ہے

- آپ سننے میں کتنے اچھے ہیں؟ (10 میں سے اپنے آپ کو اسکور کریں۔)

مرقس 4: 3-8 پڑھیں۔

یسوع نے کہا ”سنیں!“۔

- آپ نے کہانی کو کتنی اچھی طرح سے سنا؟

کہانی کو دوبارہ پڑھنے کے لئے کسی کو منتخب کریں لیکن اس بار کلیدی الفاظ کو چھوڑ دیں۔ مزہ کے لئے، ہرچھوڑے ہوئے لفظ کے لئے 'بیل گم' کا متبادل لفظ استعمال کریں۔ دوسرے باری باری چھوڑے ہوئے کلیدی الفاظ بولیں۔

خدا سے بات کریں: ہماری دعائیں سننے کے مقابلے میں مانگنے کے بارے میں زیادہ ہوسکتی ہیں۔ آج سادگی سے دعا مانگیں، ”اے خداوند، تیرا خادم سن رہا ہے۔“ جب آپ اپنے دن کے لئے جاتے ہیں تو جواب حاصل کرنے کے لئے تیار رہیں۔

## دن 2 فعال بنیں



10، 20، 30 چیلنج

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک شخص سپر مین بنے جبکہ، دوسرا 10 سپیڈ سکیٹرز کرے۔ باریاں تبدیل کریں اور دہرائیں۔ دوسرا شخص سپر مین بنے جبکہ، پہلا 20 سپیڈ سکیٹرز کرے۔ تبادلہ کریں۔ اگر آپ کر سکتے ہیں تو 30، 40 اور 50 کی تعداد کے ساتھ کریں۔



## آرام اور بات



یسوع چاہتا ہے کہ ہم سمجھیں

- آپ نے کیا ایسا کیا ہے جس نے بہت سارے 'پہل' پیدا کیے ہیں؟  
مرقس 4: 3-8 اور 4: 13-20 پڑھیں۔
- ہر قسم کی مٹی کا مطلب کیا ہے؟  
اپنی کہانیوں کا اشتراک کریں کہ جب آپ نے پہلی مرتبہ یسوع کے بارے میں پیغام سنا تھا تو آپ نے کیسے جواب دیا تھا۔  
کچھ پریشانیوں کی خاندانی فہرست بنائیں جو یسوع کا پیروکار ہونا مشکل بناتی ہیں۔

خدا سے بات کریں: ہر شخص دعا کرنے کے لئے ایک یا دو پریشانیوں کا انتخاب کر سکتا ہے، اور روح القدس سے ان سے نمٹنے کے طریقوں کے بارے میں پوچھ سکتا ہے۔

## دن 3

### فعال بنیں



#### رکاوٹ سپیڈ سکیٹر

کسیرسی یا کتاب کو زمین پر رکھ کر اسپیڈ اسکیٹر کریں۔ اسپیڈ اسکیٹرز کو ہموار بنائیں اور پھر رفتار میں اضافہ کریں۔ 20 بار کریں۔ 20 سیکنڈ ز آرام کریں اور پھر 20 کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



[https://youtu.be/qTbh7-y4\\_A0](https://youtu.be/qTbh7-y4_A0)

### آرام اور بات



#### اپنے اثر کو کیسے بڑھایا جائے

- ان لوگوں میں سے کچھ کون ہیں جن کی آپ کمیونٹی میں کام کرنے کے لئے تعریف کرتے ہیں؟

مرقس 4: 3-8 پڑھیں۔

- 'اچھی' مٹی پر گرنے والے بیج کا کیا نتیجہ ہے؟
- کچھ ریاضی کریں۔ کیا آپ اپنے باغ یا پارک میں بڑھوتری کی مثالیں تلاش کر سکتے ہیں؟

**خدا سے بات چیت کریں:** اپنے پڑوس کو دیکھیں۔ ہر شخص ایک فرد یا گروہ پر توجہ مرکوز کرتا ہے اور اپنے خاندان کے لئے دعا کرتا ہے کہ انہیں مواقع ملیں کہ وہ ان کے ساتھ خدا کی محبت بانٹ سکیں تاکہ ان کی زندگیوں میں فرق آئے۔

# ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ مرقس 4: 3-8 میں تلاش کر سکتے ہیں۔

## بائبل کا حوالہ — مرقس 4: 3-8

“سنو! دیکھو ایک ہونے والا بیج ہونے نکلا۔ اور بوتے وقت یوں ہوا کہ کچھ راہ کے کنارے گرا اور پرندوں نے آکر اُسے چُگ لیا۔ اور کچھ پتھریلی زمین پر گرا جہاں اُسے بُہت مٹی نہ ملی اور گہری مٹی نہ ملنے کے سبب سے جلد اُگ آیا۔ اور جب سُورج نکلا تو جل گیا اور جڑ نہ ہونے کے سبب سے سوکھ گیا۔ اور کچھ جھاڑیوں میں گرا اور جھاڑیوں نے بڑھ کر اُسے دبا لیا اور وہ پھل نہ لایا۔ اور کچھ اچھی زمین پر گرا اور وہ اُگا اور بڑھ کر پھلا اور کوئی تیس گنا کوئی ساٹھ گنا کوئی سو گنا پھل لایا۔“

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔



# 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](mailto: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

