

گہرائی میں جانا - ہفتہ 6
یسوع ہمارے چیلنجوں میں!

family.fit fast

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



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

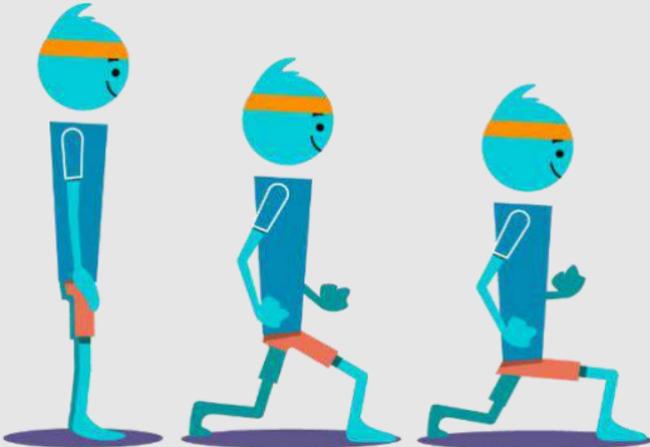
7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
پڑھیں اور مرقس 6: 45 - 52 پر بحث کریں	پارٹنر لنجز	1 دن
پڑھیں اور مرقس 6: 45 - 52 پر بحث کریں	ٹاور چیلنج	2 دن
پڑھیں اور مرقس 6: 45 - 52 پر بحث کریں	گیند پھینکنے کا چیلنج دیں	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 6: 45 - 52 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



پارٹنر لنجز

کولہوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں ایک ٹانگ کے ساتھ آگے بڑھیں اور اپنے کولہوں کو اس وقت تک نیچے رکھیں جب تک کہ آپ کا اگلا گھٹنا 90 ڈگری پر جھک نہیں جاتا۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔

ایک دوسرے کے آمنے سامنے جوڑے میں لنجز کی مشق کریں۔ آہستہ آہستہ اور احتیاط سے شروع کریں۔ 10 کے چار راؤنڈ کرو۔ ہر راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

آرام اور بات



یسوع تنہا وقت صرف کرتا ہے

- جب آپ اکیلے ہوتے ہیں تو آپ کس چیز سے لطف اندوز ہوتے ہیں؟ آپ کو کیا پسند نہیں ہے؟

مرقس 6: 45 - 52 پڑھیں۔

ہجوم کے ساتھ ایک مصروف دن کے بعد ، یسوع اپنے دوستوں کو روانہ کرتا ہے اور تنہا اور خاموش رہنے کے لیے وقت نکالتا ہے۔ وہ دُعا کرتا ہے۔

- آپ کے خیال میں یسوع نے کس کے بارے میں دعا کی ہوگی؟

خدا سے بات کریں : ہر کوئی گھر میں چند منٹ کے لئے اکیلے رہنے کے لئے ایک جگہ تلاش کرے۔ خدا سے پوچھیں کہ وہ آپ کو دکھائے جو وہ آپ کو آج سکھانا چاہتا ہے۔

دن 2

فعال بنیں



ٹاور چیلنج

فی جوڑی چھ کپ کے ساتھ جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص سپر مین بنتا ہے جبکہ دوسرا پانچ اسکواٹس کرتا ہے۔ ہر دور کے بعد ٹاور بنانے کے لئے ایک کپ رکھیں۔ کردار تبدیل کریں۔ چھ راؤنڈ کریں۔ اپنے ٹاور کو جلد سے جلد بنانے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

آرام اور بات



یسوع پانی پر چلتا ہے

- کسی اور کی ضرورت کا جواب دینے کے لئے کونسی چیز آپ کی حوصلہ افزائی کرتی ہے؟

مرقس 6: 45 - 52 پڑھیں۔

یہاں یسوع کے نمونے پر غور کریں: (i) وہ خُدا سے دعا مانگتا ہے؛ (ii) وہ اپنے دوستوں کی ضرورت کو دیکھتا ہے؛ (iii) پھر وہ اُن کی مدد کے لیے جاتا ہے۔

کہانی کے ان تین پہلوؤں کے لئے مجسمہ کے پوز بنائیں۔ ان کو مختلف طریقوں سے دیکھ کر لطف اندوز ہوں۔ اپنے فون پر ایک تصویر لے لیں۔ familyfitnessfaithfun@ پر شیئر کریں

- آج آپ کس کو ضرورت میں دیکھ سکتے ہیں؟
- آپ کا 'مدد کے لئے جانا' کیسا ہوسکتا ہے؟

خدا سے بات کریں: خداوند ہمیں اپنے ارد گرد کے لوگوں کی ضروریات کو دیکھنے کے لئے آنکھیں دے۔ ہمیں حکمت اور عزم عطا کریں جب ہم ان ضروریات کا جواب دیتے ہیں۔

دن 3 فعال بنیں



گیند پھینکنے کا چیلنج دیں

ہر کوئی ایک کاغذ گیند بناتا ہے اور ایک ہاتھ سے پھینکنے اور پکڑنے کی مشق کرتا ہے۔ پھر ہر کوئی دائرے میں کھڑا ہوتا ہے اور بائیں جانب سے گیند کو پکڑنے کے ساتھ ساتھ اپنی گیند کو دائیں جانب پھینک دیتا ہے۔ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں۔



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

آرام اور بات



یسوع ہماری ضروریات پوری کرتا ہے

• آپ کب گھبرا گئے تھے؟

مرقس 6: 45 - 52 پڑھیں۔

ہر کوئی کاغذ کے ٹکڑے کے ایک طرف ایک خوفزدہ چہرہ اور دوسری طرف ایک حیران کن چہرہ بنائے۔ جیسا کہ کہانی پڑھی جاتی ہے، ہر شخص اپنے کاغذ پر مناسب چہرہ دکھا کر جواب دیتا ہے۔

• یسوع کہتا ہے، "اِخاطر جمع رکھو! میں ہوں۔ ڈرو مت۔" آپ کے لیے اس کا کیا مطلب ہوتا ہے اگر آپ کہتے ہیں 'یسوع آج میری کشتی میں ہے؟'

خدا سے بات کریں: اپنے خاندان کے لئے ایک بڑی سی خیالی کشتی بنائیں۔ اس میں اکٹھے بیٹھیں اور اپنے چیلنجوں میں یسوع کی موجودگی کا تجربہ کرنے کے لیے ایک دوسرے سے دعا مانگیں۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں مرقس 6: 45 - 52 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — مرقس 6: 45 - 52

اور فی الفور اُس نے اپنے شاگردوں کو مجبور کیا کہ کشتی پر بیٹھ کر اُس سے پہلے اُس پار بیت صیدا کو چلے جائیں جب تک وہ لوگوں کو رخصت کرے۔ اور اُن کو رخصت کر کے پہاڑ پر دُعا کرنے چلا گیا۔

اور جب شام ہوئی تو کشتی جھیل کے بیچ میں تھی اور وہ اکیلا خشکی پر تھا۔ جب اُس نے دیکھا کہ وہ کھینے سے بھت تنگ ہیں کیونکہ ہوا اُن کے مخالف تھی تو رات کے پچھلے پہر کے قریب وہ جھیل پر چلتا ہوا اُن کے پاس آیا اور اُن سے آگے نکل جانا چاہتا تھا لیکن اُنہوں نے اُسے جھیل پر چلتے دیکھ کر خیال کیا کہ بھوت ہے اور چلا اُٹھے کیونکہ سب اُسے دیکھ کر گھبرا گئے تھے

مگر اُس نے فی الفور اُن سے باتیں کیں اور کہا خاطر جمع رکھو۔ میں ہوں۔ ڈرو مت۔“ پھر وہ کشتی پر اُن کے پاس آیا اور ہوا تھم گئی اور وہ اپنے دل میں نہایت حیران ہوئے۔

صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔

جسم پانی ذخیرہ نہیں کر سکتا۔ اسے ہر دن ایک تازہ رسد کی ضرورت ہے۔



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

