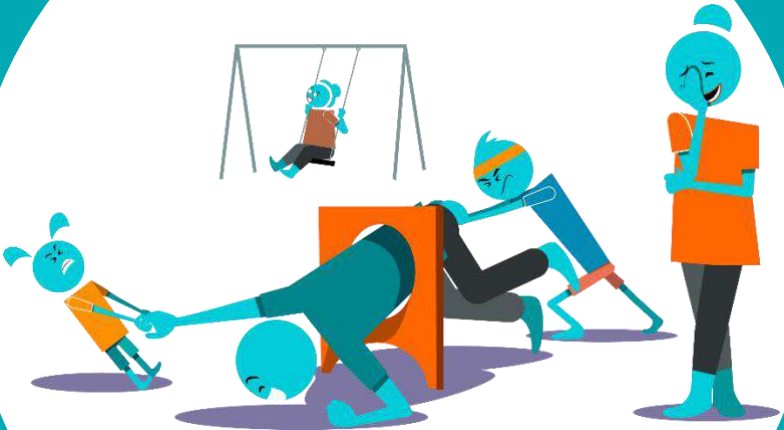


گہرائی میں جانا - ہفتہ 8  
یسوع ناممکن کام کرتا ہے!

# 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



مرقس 10: 17 - 31  
پڑھیں اور بحث کریں

پارنٹر اٹھک بیٹھک

1 دن

مرقس 10: 17 - 31  
پڑھیں اور بحث کریں

اٹوٹ دائرہ

2 دن

مرقس 10: 17 - 31  
پڑھیں اور بحث کریں

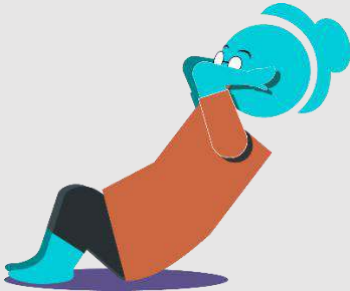
اٹھک بیٹھک ٹیگ

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 10: 17 - 31 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



### پارٹنر اُٹھک بیٹھک

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص سٹ اپس کرتا ہے جبکہ دوسرا اُسکے پاؤں پکڑ کر رکھتا ہے۔ پانچ اُٹھک بیٹھک کریں اور مقامات تبدیل کریں۔ تین راونڈ کریں۔



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

## آرام اور بات



### اچھا ہونا کافی نہیں ہے

• مندرجہ ذیل قوانین کے مثبت اور منفی پہلوؤں کے بارے میں بات کریں۔

مرقس 10: 17 - 31 پڑھیں۔

چیزوں کی ایک چیک لسٹ لکھیں جو ایک اچھا طالب علم یا کارکن کرتا ہے۔ آیات 17-22 پڑھیں۔ ان میں سے ایک چیک لسٹ کو اُس آدمی کے لیے لکھیں جو یسوع سے ملا۔

• اُس نے کیا صحیح کیا اور کیا غلط کیا؟

ہم میں سے کوئی بھی کامل زندگی بسر نہیں کر سکتا ہے۔ خدا کے سوا کوئی بھی "اچھا" نہیں ہے!

خدا سے بات کریں: آپ ان غلط کاموں کے بارے میں سوچیں جن سے دوسروں کو تکلیف ہوئی ہے۔ خدا سے معافی مانگیں۔ خدا کا شکر کریں کہ وہ اچھا ہے!

## دن 2

### فعال بنیں



#### اٹوٹ دائرہ

ہر ایک ہاتھ تھامے ہوئے ایک دائرے میں کھڑا ہو۔ ایک ساتھ یوں کریں:

- 5 مرتبہ اسکواٹس
- 5 لنجز
- 5 سپر مین ہولڈ
- 10 پُش اپ

دہرائیں۔ دائرے کو توڑنے کی کوشش نہ کریں۔



<https://youtu.be/ygkcmvKqJXY>

### آرام اور بات



#### اپنے آپ کو بچانا ناممکن ہے

- آپ کے لیے خود سے کیا کرنا مشکل ہے؟

مرقس 10: 23 - 26 پڑھیں۔

آپ کے گھر کے ارد گرد پانچ مختلف سائز کی اشیاء جمع کریں۔ دیکھیں کہ کیا آپ انہیں کسی چھوٹے سوراخ یا سوئی کی 'آنکھ' کے ذریعے فٹ کر سکتے ہیں۔

یہ ناممکن ہے، ہے نا؟ یہ ہمارے بارے میں ایک بہت بڑی تصویر ہے جو کافی نیک ہونے کے وسیلے سے خُدا کی بادشاہی میں داخل ہونے کی کوشش کر رہی ہے۔

خدا سے بات کریں: کچھ اچھی چیزیں لکھیں جن پر آپ ایک خاندان کے طور پر فخر کرتے ہیں۔ ان باتوں کو استعمال کر کے خُدا کی بادشاہی میں داخل ہونا آپ کے لیے ناممکن ہے۔ خُدا سے پوچھیں کہ وہ کیا چاہتا ہے یہ دیکھنے میں آپ کی مدد کرے۔

## دن 3 فعال بنیں



### اُٹھک بیٹھک ٹیگ

ایک جگہ تلاش کریں جہاں آپ سب دوڑ سکتے ہوں۔ ایک شخص 'ٹیگر' ہے جو ہر کسی کا ٹیگ کرنے کے پیچھا کرتا ہے۔ جب کسی کو ٹیگ کیا جاتا ہے، تو وہ رُکتا اور تین اُٹھک بیٹھک کرتا ہے۔ پھر وہ نئے ٹیگر بن جاتے ہیں۔

تین منٹ کے لئے کھیلیں یا جب تک سب لوگ تھک نہیں جاتے۔



## آرام اور بات



### خُدا ہمیں بچانے کے لیے پیار کرتا ہے

• کیا آپ کے لئے مدد مانگنا آسان ہے یا مشکل؟

مرقس 10: 17 - 31 پڑھیں۔

ایک مضبوطی سے بند کی ہوی بوتل یا جار حاصل کریں۔ خاندان میں سب سے کم عمر شخص اسے کھولنے کی کوشش کریں۔ اگر وہ ایسا نہیں کر سکتے تو انہیں اگلے شخص سے مدد مانگنی چاہیے۔

اگرچہ خود کو بچانا ناممکن ہے، خُدا ہمیں بچا سکتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ ہم عاجزی کے ساتھ درخواست کریں کہ وہ ہمارے لئے ایسا کرے۔ ابھی کریں!

خدا سے بات کریں: خداوند یسوع، میں ہر وقت نیک ہو کر خود کو نہیں بچا سکتا۔ میں ناکام ہوتا رہتا ہوں۔ مجھے اپنے بچاؤ کے لئے آپ کی ضرورت ہے۔ میں آپ پر بھروسہ کرتا ہوں۔

# ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں مرقس 10: 17 - 31 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

## بائبل کا حوالہ — مرقس 10: 17 - 31

اور جب وہ باہر نکل کر راہ میں جا رہا تھا تو ایک شخص دوڑتا ہوا اُس کے پاس آیا اور اُس کے آگے گھٹنے ٹیک کر اُس سے پوچھنے لگا کہ اے نیک اُستاد میں کیا کروں کہ ہمیشہ کی زندگی کا وارث بنوں؟۔

سُو ع نے اُس سے کہا تو مجھے کیوں نیک کہتا ہے؟ کوئی نیک نہیں مگر ایک یعنی خُدا۔ تو حُکموں کو تو جانتا ہے۔ - خُون نہ کر۔ - زنا نہ کر۔ - چوری نہ کر۔ - جھوٹی گواہی نہ دے۔ - فریب دے کر نُقصان نہ کر۔ - اپنے باپ کی اور ماں کی عِزّت کر۔

اُس نے اُس سے کہا اے اُستاد میں نے لڑکپن سے ان سب پر عمل کیا ہے۔

یسُو ع نے اُس پر نظر کی اور اُسے اُس پر پیار آیا۔ اور اُس سے کہا ایک بات کی تُو مجھ میں کمی ہے۔ - جا جو کُچھ تیرا ہے بیچ کر غریبوں کو دے۔ - تُو مجھے آسمان پر خزانہ ملے گا۔ اور آ کر میرے پیچھے ہو لے۔ اس بات سے اُس کے چہرے پر اُداسی چھا گئی اور وہ غمگین ہو کر چلا گیا کیونکہ بڑا مالدار تھا۔

23 پھر یسوع نے چاروں طرف نظر کر کے اپنے شاگردوں سے کہا دولت مندوں کا خدا کی بادشاہی میں داخل ہونا کیسا مشکل ہے!۔ شاگرد اُس کی باتوں سے حیران ہوئے۔ یسوع نے پھر جواب میں اُن سے کہا بچو! جو لوگ دولت پر بھروسا رکھتے ہیں اُن کے لئے خدا کی بادشاہی میں داخل ہونا کیا ہی مشکل ہے!۔ اُونٹ کا سوئی کے ناکے میں سے گذر جانا اس سے آسان ہے کہ دولت مند خدا کی بادشاہی میں داخل ہو۔ وہ نہایت ہی حیران ہو کر اُس سے کہنے لگے پھر گون نجات پا سکتا ہے؟۔

یسوع نے اُن کی طرف نظر کر کے کہا یہ آدمیوں سے تو نہیں ہو سکتا لیکن خدا سے ہو سکتا ہے کیونکہ خدا سے سب کچھ ہو سکتا ہے۔

پطرس اُس سے کہنے لگا دیکھ ہم نے تو سب کچھ چھوڑ دیا اور تیرے پیچھے ہو لئے ہیں۔

یسوع نے کہا میں تم سے سچ کہتا ہوں کہ ایسا کوئی نہیں جس نے گھر یا بھائیوں یا بہنوں یا ماں یا باپ یا بچوں یا کھیتوں کو میری خاطر اور انجیل کی خاطر چھوڑ دیا ہو۔ اور اب اس زمانہ میں سو گنا نہ پائے۔ گھر اور بھائی اور بہنیں اور مائیں اور بچے اور کھیت مگر ظلم کے ساتھ۔ اور آنے والے عالم میں ہمیشہ کی زندگی۔ لیکن بہت سے اول آخر ہو جائیں گے اور آخر اول۔

## صحت کے لئے تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔ اپنے ساتھ پانی لے کر جائیں اور جب بھی پیاس لگے تو اسے پی 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](#) پرویڈیوز 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

