

گہرائی میں جانا - ہفتہ 9  
یسوع ہماری ضروریات کو پورا 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:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
پڑھیں اور مرقس 10: 46 - 52 پر بحث کریں	سپیڈ بال	1 دن
پڑھیں اور مرقس 10: 46 - 52 پر بحث کریں	پارٹنر - کوہ پیمائی	2 دن
پڑھیں اور مرقس 10: 46 - 52 پر بحث کریں	سوک باسکٹ بال	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: 46 - 52 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



### سپیڈ بال

ایک گیند تلاش کریں۔ ہر کوئی خالی جگہ پر دوڑتا ہے اور گیند کو ایک دوسرے کی طرف پکڑنے کے لئے پھینکتا ہے۔ جب کوئی بال گرا دیتا ہے تو اسے چھ اسکوٹس یا تین برپی کرنی ہیں۔



<https://youtu.be/wb5/wu1pbQ>

## آرام اور بات



### کسی بھی وقت یسوع کو پکاریں

- کب آپ کسی مشہور شخص کو دیکھ کر کسی بڑے ہجوم میں شامل ہوئے ہیں؟
- مرقس 10: 46 - 52 پڑھیں۔

جب برتمائی نے یسوع کو ”ابن داؤد“ کہا، تو وہ کہہ رہا تھا کہ وہ یقین کرتا ہے کہ یسوع مسیح ہے۔ یہودی مسیح کی آمد کے منتظر تھے جو لوگوں کو اُن کے گناہ سے نجات دلائے گا۔

- آپ یسوع کو کیا کہہ کر بلائیں گے؟

خدا سے بات کریں: خاموش دعا میں وقت گزاریں۔ یسوع کو دیکھ کر بھیڑ میں خود کی تصویر بنائیں۔ باری باری اپنے ردعمل کو بیان کرنے کے لئے ایک جملہ بولیں۔ یسوع کی موجودگی کے لئے اُسکا شکریہ ادا کریں۔

## دن 2

### فعال بنیں



#### پارٹنر کوہ پیما

جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص 10 دفعہ کوہ پیمائی کرے جبکہ دوسرا شخص پلانک پوزیشن میں آجائے۔ پوزیشن تبدیل کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



### آرام اور بات



#### یسوع ہمیں سنتا ہے

- ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کو آواز سنانے کے لئے جدوجہد کرنی پڑی۔
- مرقس 10: 46 - 52 پڑھیں۔

برتمائی کافی شور کر رہا تھا اور بے شمار لوگوں نے اُسے خاموش رہنے کے لیے کہا تھا! لیکن وہ اور بھی زیادہ زور سے چلایا۔ جب ہم اس کو پکارتے ہیں تو یسوع ہماری سنتا ہے - ہمارے چیخ و پکار سے ہماری سرگوشی تک۔

- آپ کو کس طرح کی مدد کے لئے یسوع کی ضرورت ہے؟

خدا سے بات کریں: خدا کو سرگوشی میں اپنے گھر والوں کی ضروریات بتائیں۔ رکیں اور اونچی آواز میں، آپ کو سننے پر اُس کا شکریہ ادا کریں۔



### سوک باسکٹ بال

ایک جراب کو لپیٹ کر ایک گیند بنائیں۔ ایک شخص اپنے ہتھیاروں کو ہدف کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ شوٹنگ کے لئے تین مقامات کا انتخاب کریں۔ ہر ایک کونشانہ لگانے کے لئے تین موقعے ملیں گے۔ فاتح کو تلاش کرنے کے لئے کامیاب شاٹس کی تعداد شمار کریں۔

دوبارہ کھیلیں اور شاٹس لینے والے شخص کو آنکھوں پر پٹی باندھ دیں۔



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

### آرام اور بات



### یسوع جواب دینے کے لیے تیار ہے

• آپ نے کب کچھ موصول کیا جو بالکل وہی تھا جو آپ کی ضرورت تھی؟

مرقس 10: 46 - 52 پڑھیں۔

ہجوم بدل گیا۔ وہ برتمائی کو چیخنے سے روکنا چھوڑ کر اُس کی حوصلہ افزائی کرنے لگے۔ خاطر جمع رکھو۔ اُٹھو وہ تجھے بلاتا ہے۔ اس لیے وہ اُمید سے بھرا ہوا، اُچھلنے لگا، اور یسوع نے اُس کو شفا دی۔

- اپنی کمیونٹی میں کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچیں جو ضرورت میں ہے۔ ان کی مدد کرنے کے لئے سوچیں۔
- کیا آپ کا خاندان اسکی ضرورت کا جواب دے سکتا اور ان کی حوصلہ افزائی کر سکتا ہے؟

خدا سے بات کریں: خداوند ہمیں ہمارے ارد گرد کے لوگوں کی ضروریات کو محسوس کرنے اور جواب دینے میں مدد کرے۔

# ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں **مرقس 10: 46 - 52** پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

## بائبل کا حوالہ — مرقس 10: 46 - 52

اور وہ یریحُو میں آئے اور جب وہ اور اُس کے شاگرد اور ایک بڑی بھیڑ یریحُو سے نکلتی تھی تو تِما ئی کا بیٹا برتِما ئی اندھا فقیر راہ کے کنارے بیٹھا ہوا تھا۔ اور یہ سُن کر کہ یسوع ناصری ہے چلا چلا کر کہنے لگا اے ابن داؤد! اے یسوع! مجھ پر رحم کر۔

اور بھتوں نے اُسے ڈانٹا کہ چپ رہے مگر وہ اور بھی زیادہ چلایا کہ اے ابن داؤد مجھ پر رحم کر!۔

یسوع نے کھڑے ہو کر کہا اُسے بِلَاؤ۔ پس انہوں نے اُس اندھے کو یہ کہہ کر بِلایا کہ خاطر جمع رکھ۔ اٹھ وہ تجھے بِلاتا ہے۔ وہ اپنا کپڑا پھینک کر اچھل پڑا اور یسوع کے پاس آیا۔

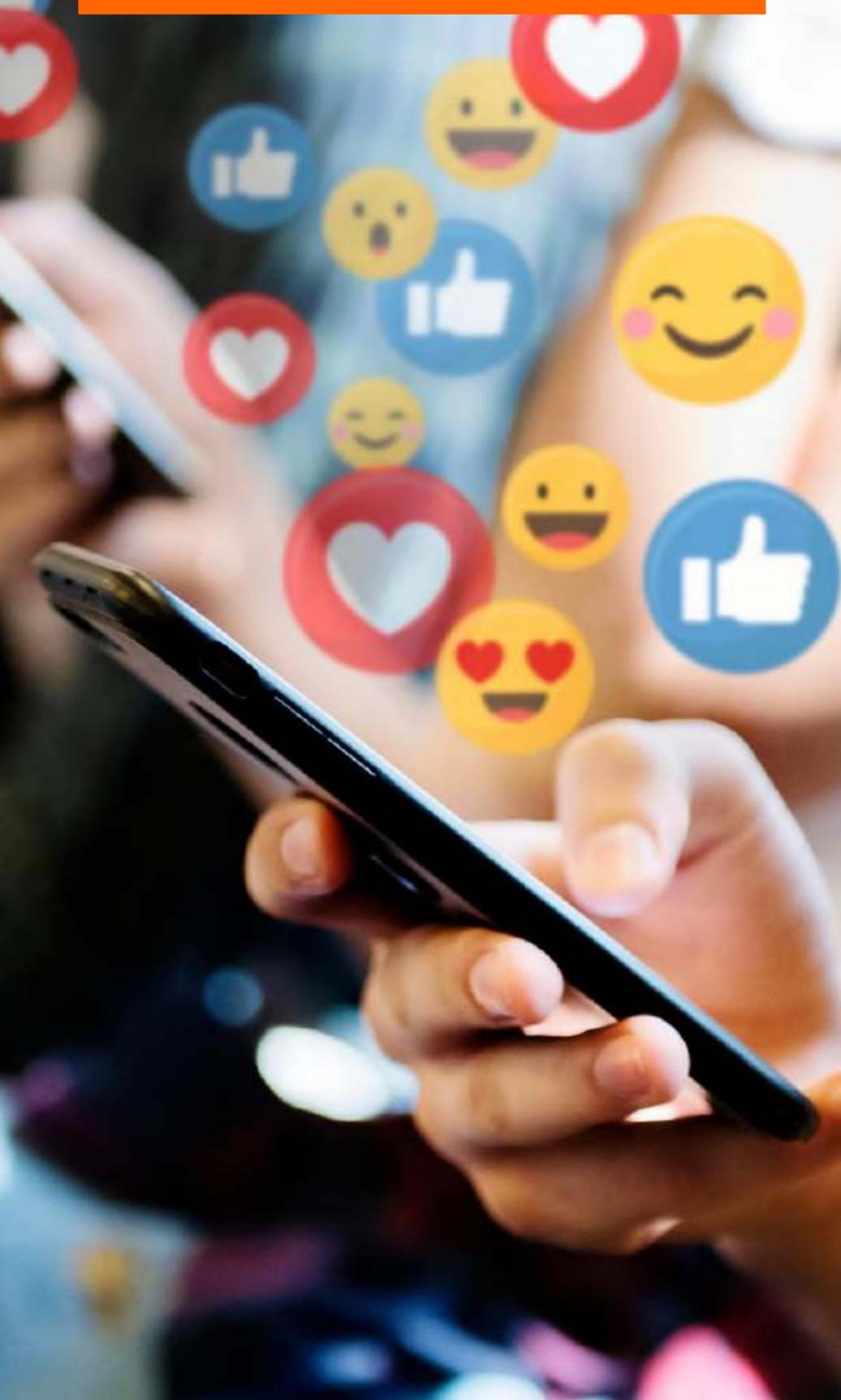
تُو کیا چاہتا ہے کہ میں تیرے لئے کروں؟ یسوع نے اُس سے کہا۔

اندھے نے اُس سے کہا اے ربّونی! یہ کہ میں بینا ہو جاؤں۔

یسوع نے اُس سے کہا جا تیرے ایمان نے تجھے اچھا کر دیا۔ وہ فی الفور بینا ہو گیا اور راہ میں اُس کے پیچھے ہو لیا۔

## صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'سکرین' کے استعمال کے وقت کو کم کریں۔  
کچھ سوشل میڈیا اکاؤنٹس بند کریں۔



# 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-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

