

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 1
مقصد کے ساتھ رہنا

family.fit fast

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



www.family.fit

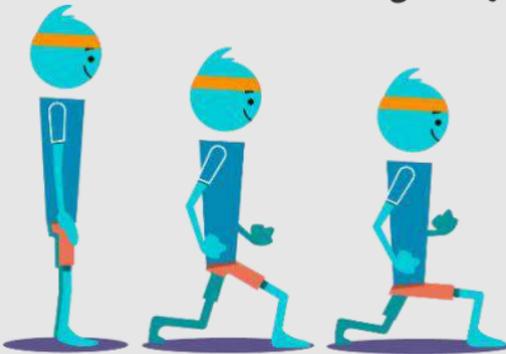
یہ بہت آسان ہے!

7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

| | | |
|--|---|---|
|  آرام اور بات 3 منٹ |  فعال بنیں 4 منٹ |  |
| متی 5: 13 - 16 پڑھیں اور بحث کریں | پارٹنر لنجز | 1 دن |
| متی 5: 13 - 16 پڑھیں اور بحث کریں | سوک باسکٹ بال | 2 دن |
| متی 5: 13 - 16 پڑھیں اور بحث کریں | رکاوٹوں والی دوڑ | 3 دن |

یہ آیات اُس سب سے مشہور 'واعظ' کے آغاز میں موجود ہیں جو یسوع نے اپنی غیر معمولی بادشاہت کے حوالہ سے اپنے پیروکاروں کے ساتھ کیا تھا۔
یہ بائبل میں متی 5: 13 - 16 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 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



اپنے مقصد کو جانیں

- تین چیزوں کے نام بتائیں جن کے لئے آپ نمک استعمال کرتے ہیں یا جن میں نمک تلاش کرتے ہیں۔

متی 5: 13 - 16 پڑھیں۔

یسوع نے ہمیں اس کے بارے میں سوچنے میں مدد کرنے کے لئے واقف چیزوں کا استعمال کیا کہ اس کے پیروی کرنے کا کیا مطلب ہے۔ وہ یہاں نمک استعمال کرتا ہے۔ تھوڑا سا نمک ڈھونڈیں اور کوشش کریں کہ ہر ایک اناج لیں اور اس کا ذائقہ لیں۔

- کونسی چیزیں نمک کے ساتھ بہتر ذائقہ دیتی ہیں؟ آپ کو کیا لگتا ہے آج ہمارے لئے 'نمک ہونے' کا کیا مطلب ہے؟

خدا سے بات کریں: ایک خاندان کی تصویر یا ان لوگوں کی تصویر تلاش کریں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ تھوڑا سا نمک اور لیں اور جب اُس کا ذائقہ آپ کو تحریک دے تو ہر شخص کے لئے برکت کی دعا کریں۔

دن 2

فعال بنیں



سوک باسکٹ بال

ایک جراب کو لپیٹ کر ایک گیند بنائیں۔ ایک شخص اپنے بازوؤں کو بطور ہدف استعمال کرتا ہے۔

نشانہ لگانے 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۔



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

آرام اور بات



اچھا کرنے کے لئے جانے جائیں۔

- بہرانگی پر، ان طریقوں کو گنیں جن سے دوسرے افراد نے آپ کے ساتھ ذاتی طور پر یا بطور خاندان اچھائی کی۔
متی 5: 13 - 16 پڑھیں۔

زیادہ سے زیادہ لائٹس جمع کریں۔ پھر تاریکی ترین جگہ تلاش کریں اور ہر روشنی کو چالو کریں۔

- آپ اپنی روشنی کو کس طرح چمکا سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: خاموش میں، خدا سے کہیں کہ وہ یہ دیکھنے میں آپ کی مدد کرے کہ آپ اپنی روشنی کو کس طرح چمکا سکتے ہیں۔ ان خیالات کو لکھ کر ان کا ایک ساتھ اشتراک کریں۔ ایک کے سوا تمام روشنیاں بند کر دیں۔ خدا کا شکر ادا کریں کہ یہاں تک کہ ایک چھوٹی سی روشنی بھی ایک بڑا فرق پیدا کرتی ہے۔

دن 3

فعال بنیں



رکاوٹوں والی دوڑ

رکاوٹوں کی دوڑ ترتیب دیں۔ آپ اندر یا باہر کی جگہ کا استعمال کریں (مثال کے طور پر، درخت یا کرسی پر چڑھیں، راستے یا قالین پر چھلانگ لگائیں، اور اسی طرح)۔ تخلیقی بنیے! جتنی جلدی ممکن ہو رکاوٹوں کی دوڑ سے گزرنے کی تیاری کر لیں۔ ہر شخص کے وقت کا تعین کریں۔



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

آرام اور بات



خدا کے جلال کے لیے جیو

• آپ کسے جانتے ہیں جو یسوع کی روشنی کو چمکتا ہے؟

متی 5: 13 - 16 پڑھیں۔

ان آیات میں یسوع نے جو حتمی مقصد تجویز کیا ہے وہ یہ ہے کہ ہماری زندگیاں کسی نہ کسی طرح واضح طور پر خدا کی طرف اشارہ کرتی ہیں اور اُسے جلال دیتی ہیں!

• تصور کریں کہ آپ یسوع کے ساتھ تنہا ہیں۔ کیا آپ سوچتے ہیں کہ وہ کہاں، یا کس کے لیے، آپ سے اپنی روشنی کو چمکنے کے لیے کہے؟

خدا سے بات کریں: خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ میں سے ہر ایک کی مدد کرے کہ اس ہفتے اپنی روشنی کو اس طرح سے چمکائیں جس سے دوسروں کی وجہ سے خدا کو جلال ملے۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں متی 5: 13-16 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

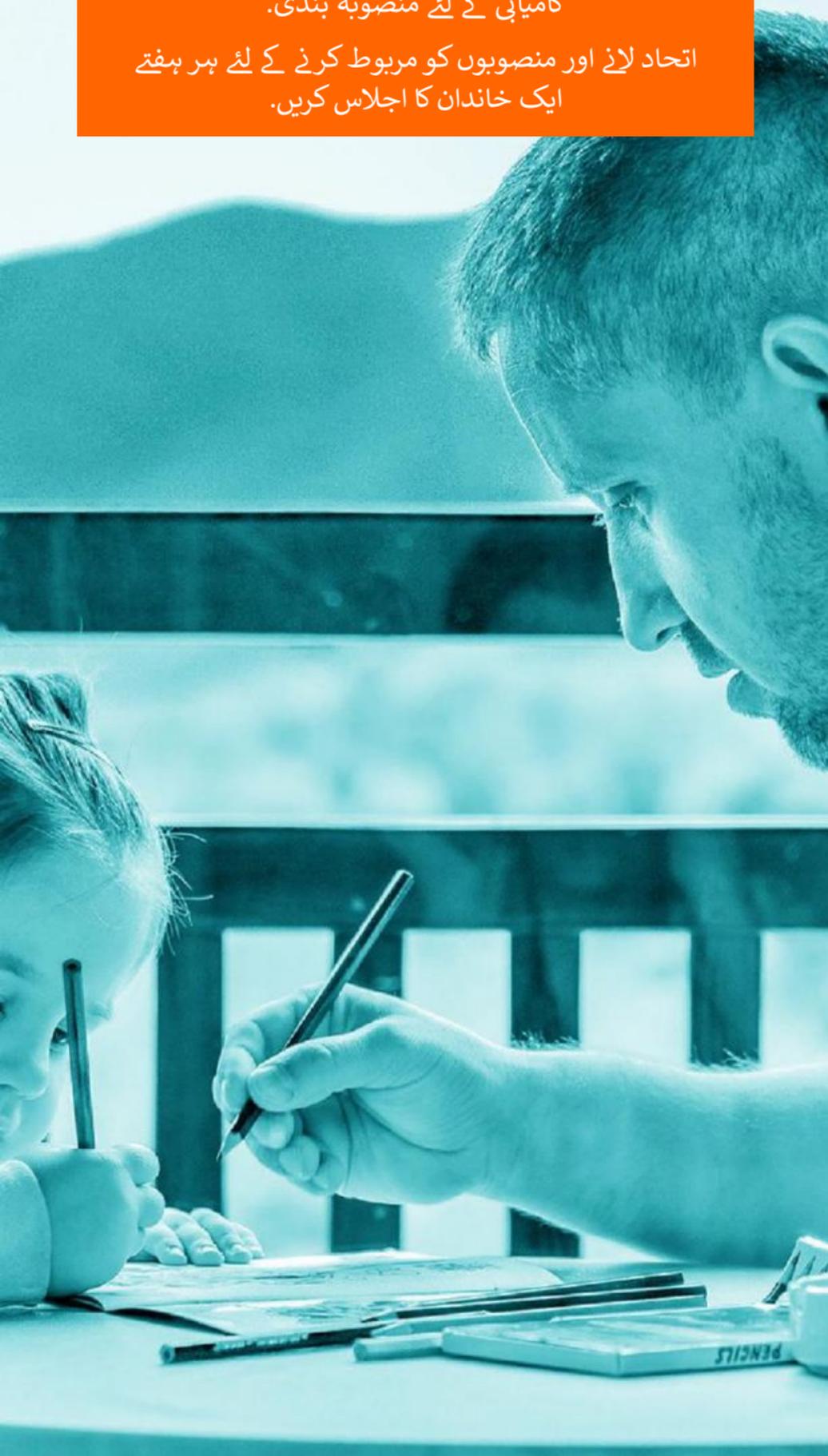
بائبل کا حوالہ — متی 5: 13-16

” تم زمین کے نمک ہو۔ لیکن اگر نمک کا مزہ جاتا رہے تو وہ کس چیز سے نمکین کیا جائے گا؟ پھر وہ کسی کام کا نہیں سوا اس کے کہ باہر پھینکا جائے اور آدمیوں کے پاؤں کے نیچے روندنا جائے۔ تم دنیا کے نور ہو۔ جو شہر پہاڑ پر بسا ہے وہ چھپ نہیں سکتا۔ اور چراغ جلا کر پیمانہ کے نیچے نہیں بلکہ چراغ دان پر رکھتے ہیں تو اُس سے گھر کے سب لوگوں کو روشنی پُہنچتی ہے۔ اسی طرح تمہاری روشنی آدمیوں کے سامنے چمکے تاکہ وہ تمہارے نیک کاموں کو دیکھ کر تمہارے باپ کی جو آسمان پر ہے تمجید کریں۔“

صحت کے لئے تجویز

کامیابی کے لئے منصوبہ بندی.

اتحاد لانے اور منصوبوں کو مربوط کرنے کے لئے ہر ہفتے
ایک خاندان کا اجلاس 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۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش 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-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 کرائیں 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 ہوں گے۔ 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.ft

