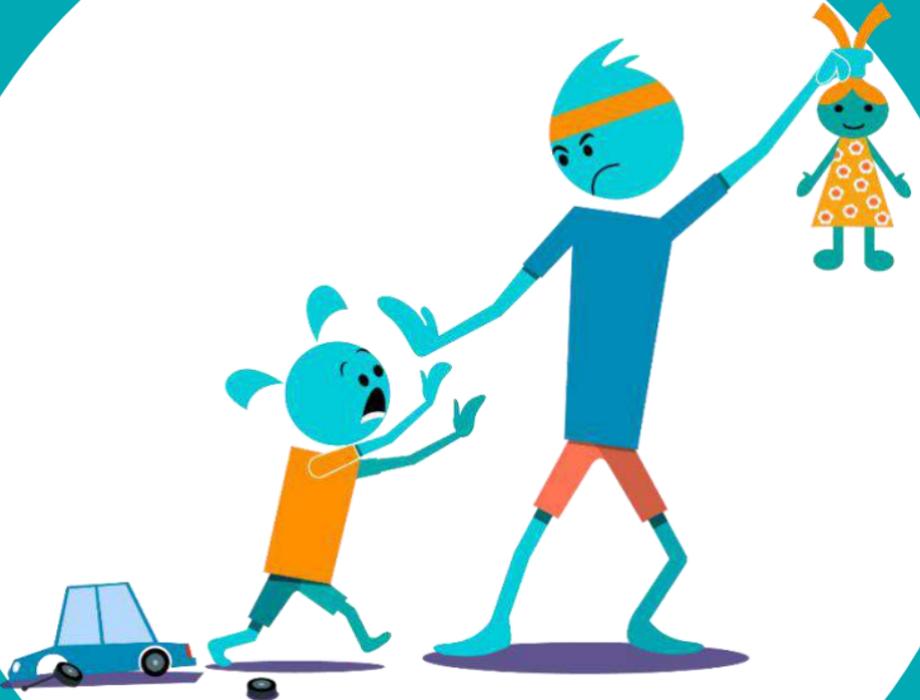


حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 2
ایک مختلف راستہ دینا

family.fit fast

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



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

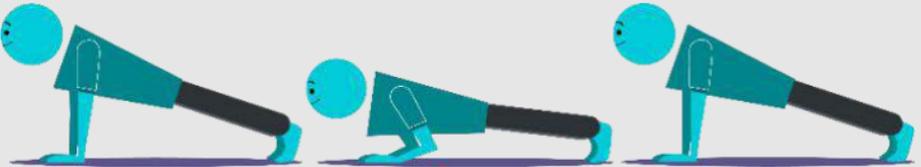
7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 آرام اور بات 3 منٹ	 فعال بنیں 4 منٹ	
متی 5: 38 - 42 پڑھیں اور بحث کریں	موسیقی کے ساتھ حرکت کریں	1 دن
متی 5: 38 - 42 پڑھیں اور بحث کریں	ایک گٹھے پر چوونٹیاں	2 دن
متی 5: 38 - 42 پڑھیں اور بحث کریں	پرامڈ پُش اپس	3 دن

جب کوئی مستحق نہ ہو تو دل کھول کر دینا مشکل ہے۔ یہ آیات یسوع کی تعلیمات کو جاری رکھتی ہیں کہ اُس کی فرق قسم کی بادشاہت میں زندگی بسر کرنا کیسا ہے۔

یہ بائبل میں متی 5: 38 - 42 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



موسیقی کے ساتھ حرکت کریں

کوئی پسندیدہ موسیقی چلائیں . جب تک موسیقی ختم نہ ہو اس وقت تک ان حرکات کو دہرائیں:

- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- 5 مرتبہ اسکوٹس
- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- سر کے اوپر ہاتھ کر کے تالی بجاتے ہوئے 5 اسکوٹس کریں



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

آرام اور بات



انتقام کی بجائے فیاضی

- اگر کوئی آپ کے ساتھ کوئی گھناؤنی حرکت کرتا ہے ، تو آپ کس طرح رد عمل کرتے ہیں؟
متی 5: 38 - 42 پڑھیں۔

جب کوئی ہمیں تکلیف دیتا ہے ، تو یہ قدرتی بات ہے کہ ہم واپس لڑنا چاہتے ہیں۔

- کیا آپ ایسے اوقات کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جب یسوع نے دوسروں سے تکلیف کا تجربہ کیا — اور مختلف طریقے سے عمل کیا آپ کو یہاں اُس کے الفاظ کے بارے میں کیا تعجب ہوتا ہے؟ کون سے حصے مشکل ہیں؟

خدا سے بات چیت کریں: یسوع کے الفاظ 'اٹھے' ہیں — رد عمل کا 'عام' طریقہ نہیں۔ ایک بات کا اشتراک کریں جو یسوع کہتا ہے دلچسپ دکھائی دیتی ہے یا ایک ایسی بات ہے جو تقریباً ناممکن محسوس ہوتی ہے۔ دعا مانگیں کہ خُدا ناممکن کو ممکن بنا دے۔

دن 2

فعال بنیں



ایک گٹھے پر چیونٹیاں

ہر کوئی 'لاگ' (ایک لائن، چھوتی دیوار یا ایک بینچ) پر کھڑا ہو۔ مقصد ترتیب کو ریورس کرنا ہے لیکن اس دوران گرنے سے بچنا بھی ہے۔ مل کر کام کریں تاکہ سب کامیاب ہوں۔ ٹائمر مقرر کریں۔



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

آرام اور بات



فیاض ہونے کے بہت سے طریقے

- دینے کے کچھ طریقے کیا ہیں جن میں پیسہ شامل نہیں ہے؟
متی 5: 38 - 42 پڑھیں۔
 - 'دینے' کے مختلف طریقے کیا ہیں — خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو آپ پر بے رحم رہے ہیں؟
- ایک ساتھ مل کر، یسوع کے ماڈل کا استعمال کرتے ہوئے اپنے خاندان سے متعلقہ جملوں کو لکھیں: "اگر کوئی...، تو ہمیں چاہئے..."

خدا سے بات کریں: ہر ایک جملے کو پڑھنے کے لئے باری لیں۔ ہر ایک کے بعد، یسوع سے ایسا کرنے میں مدد کے لئے دُعا مانگیں۔ اُن جملوں کو چھوڑ دیں جہاں پر آپ انہیں اس ہفتے ہر ایک کو یاد دلانے کے لیے دیکھ سکتے ہیں کہ یسوع کا طریقہ 'التا' ہے۔

دن 3

فعال بنیں



پرامڈ پُش اپس

ایک پُش اپ کے ساتھ شروع کریں۔ مختصر طور پر آرام۔ دو پُش اپ اور آرام کریں، پھر تین پُش اپ اور آرام کریں۔ 10 پُش اپ تک جاری رکھیں۔ ایک بار جب آپ 10 کر لیتے ہیں تو، پھر واپس ایک تک آئیں۔ اگر آپ پورے پرامڈ کرتے ہیں تو، آپ کو 100 پُش اپ مکمل کر لیں گے۔ واہ!

آسان بنائیں: ایک دیوار، میز یا گھٹنوں پر پُش اپ کریں۔



https://youtu.be/stuFr3i21_M

آرام اور بات



ہر روز یسوع کے الفاظ کی پیروی کریں

- تین چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کا خاندان کبھی بھی نہیں دے سکتا۔

متی 5: 38 - 42 پڑھیں۔

اُن اوقات کے بارے میں بات کریں جب کوئی دوست یا اجنبی آپ سے کسی چیز کے لئے پوچھتا ہے۔

- آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟ کیا یہ اس بات پر منحصر ہے کہ وہ کیا مانگتے ہیں یا وہ کون ہیں؟

دینے کے مختلف طریقوں کی منصوبہ بندی کریں تاکہ آپ یسوع کے الفاظ کا مظاہرہ کر سکیں: 'ان سے دور نہ ہوں!'

خدا سے بات کریں: وقت، دوستی اور مدد کے ساتھ سخاوت کرنے پر آپ کے اہل خانہ کی کس طرح کی ساکھ ہے؟ خُدا سے دعا کریں کہ آپ کو ایک 'مُختلف' خاندان بننے کے لیے مدد کرے۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں متی 5: 38 - 42 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — متی 5: 38 - 42

”تُمْ سُنْ چُکے ہو کہ کہا گیا تھا کہ آنکھ کے بدلے آنکھ اور دانت کے بدلے دانت لیکن میں تُمْ سے یہ کہتا ہوں کہ شریر کا مُقابلہ نہ کرنا بلکہ جو کوئی تیرے دہنے گال پر طمانچہ مارے دُوسرا بھی اُس کی طرف پھیر دے۔ اور اگر کوئی تُجھ پر نالِش کر کے تیرا کُرتا لینا چاہے تو چوغہ بھی اُسے لے لینے دے۔ اور جو کوئی تُجھے ایک کوس بیگار میں لے جائے اُس کے ساتھ دو کوس چلا جا۔ جو کوئی تُجھ سے مانگے اُسے دے اور جو تُجھ سے قرض چاہے اُس سے مُنہ نہ موڑ۔“

صحت کے لئے تجویز

کامیابی کے لئے منصوبہ بندی.

ہر ہفتے خاندان کی میٹینگ کے لیے باقاعدہ وقت تلاش کریں۔ ایک ساتھ مل کر کیلنڈر کو چیک کریں۔ مسائل کے حل تلاش کریں اور کامیابیوں کے ساتھ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی 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](#) پرویڈیوز 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 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.ft

