

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 4
خیرات دیتے ہوئے ترقی کرنا!

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 6: 1 - 4 پڑھیں اور بحث کریں | ٹاک-ٹیک ٹو | 1 دن |
| متی 6: 1 - 4 پڑھیں اور بحث کریں | دائیں ہاتھ یا بائیں ہاتھ | 2 دن |
| متی 6: 1 - 4 پڑھیں اور بحث کریں | جمپنگ جیک اور گھٹنے اُونچے کر کے دوڑنا | 3 دن |

ایسی دنیا میں جہاں ہمارے اعمال اکثر سوشل میڈیا پر پوسٹ کیے جاتے ہیں، یسوع کا منفرد بادشاہت میں خفیہ طور پر دینے کے بارے میں ایک مشکل تعلیم ہے۔
اس بائبل میں متی 6: 1 - 4 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



ٹاک-ٹیک ٹو

شروع کرنے سے پہلے زمین پر ٹک ٹیک ٹو کا بورڈ بنائیں (ٹیپ یا رسی استعمال کریں)۔

دو ٹیموں میں کام کرئیں۔ ہر ٹیم کو 5 برپیز یا 10 لنجیز کرنے کا چیلنج دیا جائے۔ جب یہ مکمل کر لیں تو دونے لوگ ان کی جگہ لے لیں۔

نئے چیلنجوں کے ساتھ جاری رکھیں جب تک کہ کھیل جیت نہیں لیا جاتا



<https://youtu.be/6UJ9L3jFaoY>

آرام اور بات



دوسروں کو کیا نظر آتا ہے؟

• ہم کس طرح دوسروں کو متاثر کرنے کی کوشش کرتے ہیں؟

متی 6: 1-4 پڑھیں

یسوع ہمیں دوسروں کو دکھاوئے کے لیے کام کرنے کے بارے میں خبردار کرتا ہے۔

• آج آپ 'اپنی راستبازی کا اظہار کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: خدا سے دعا مانگیں کہ وہ آپ کو ان اوقات کے لئے معاف کرے جب آپ دکھاوئے کے بارے میں زیادہ فکر مند رہے۔ خدا جے پسند کرتا ہے وہ کرنے میں اُسکی مدد کے لیے دعا مانگیں۔



دبنا ہاتھ یا بایاں ہاتھ

چپچا نوٹ یا کاغذ کے چھوٹے ٹکڑے اور ایک قلم لیں۔ کاغذ کے علیحدہ علیحدہ ٹکڑوں پر باری باری ورزش کے دو مختلف اندازوں یا جسم کی مزاح پیدا کرنے والی حرکات کی تصویریں بنائیں۔ دونوں کو ایک ایک ہاتھ میں رکھیں اور کسی سے "دائیں ہاتھ یا بائیں ہاتھ" کا انتخاب کرنے کے لئے کہیں۔ پورا خاندان ایک منٹ کے لئے منتخب کردہ حرکت کرے گا۔ یقینی بنائیں کہ ہر شخص کی کم از کم ایک باری آئے۔



<https://youtu.be/VKzBKgt3zqw>

آرام اور بات



آپ کیا دیکھتے ہیں؟

- ایک وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ نے ضرورت کے وقت کسی کو کچھ دیا۔

متی 6: 1 - 4 پڑھیں

یسوع توقع کرتا ہے کہ ہم دینے میں سخی ہو جائیں۔

- ہم ضرورت مند لوگوں کو پیسے کے علاوہ اور کیا دے سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: اُن لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ وہ ضرورت مند ہیں، ان کے نام کاغذ کے ٹکڑوں پر لکھیں۔ ناموں کو پھیلا دیں اور خُدا سے دعا مانگیں کہ جب آپ دوسروں کو دیتے ہیں تو وہ آپ کی رہنمائی کرے۔

دن 3

فعال بنیں



جمپنگ جیک اور گھٹنے اُونچے کر کے دوڑنا

ایک ہی جگہ پر ایڑیاں اونچی کر کے 10 جمپنگ جیک اور 20 بار رننگ کریں۔ ہر دور کے درمیان ایک منٹ آرام۔ تین راؤنڈ کریں۔



https://youtu.be/F_pKsq6_6zY

آرام اور بات



خدا کیا دیکھتا ہے؟

- ایک وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ نے کسی دوسرے شخص کے لئے خفیہ طور پر کچھ کیا۔

متی 6: 1 - 4۔ پڑھیں

ان آیات میں یسوع دینے کے لیے ہماری حوصلہ افزائی کو چیلنج کرتا ہے۔ وہ رازداری میں دوسروں کو دینے کے لئے ہماری حوصلہ افزائی کرتا ہے یہ جانتے ہوئے کہ خدا سے کچھ بھی پوشیدہ نہیں ہے۔

- یسوع یہاں پر کس اجر کی بات کرتا ہے؟

خدا سے بات چیت کریں: کھانے کی ایک شے، ایک کپ پانی، ایک عدد لباس، ایک سکہ، اور کچھ ادویات جمع کریں۔ جب ہر شخص ایک چیز پکڑے تو دعا مانگیں کہ لوگوں کی ان چیزوں کے بارے میں ضروریات پوری ہوں، اور یہ کہ خدا دنیا بھر میں خفیہ دینے والوں کو برپا کرے۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ متی 6: 1-4 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں یہ الفاظ تلاش کر سکتے ہیں

بائبل کا حوالہ — متی 6: 1-4

خبردار اپنے راستبازی کے کام آدمیوں کے سامنے دکھانے کے لئے نہ کرو۔ نہیں تو تمہارے باپ کے پاس جو آسمان پر ہے تمہارے لئے کچھ اجر نہیں ہے۔ پس جب تو خیرات کرے تو اپنے آگے نرسنگا نہ بجوا جیسا ریاکار عبادت خانوں اور گُچوں میں کرتے ہیں تاکہ لوگ اُن کی بڑائی کریں۔ میں تم سے سچ کہتا ہوں کہ وہ اپنا اجر پا چکے۔ بلکہ جب تو خیرات کرے تو جو تیرا دہنا ہاتھ کرتا ہے اُسے تیرا بایاں ہاتھ نہ جانے۔ تاکہ تیری خیرات پوشیدہ رہے۔ اس صورت میں تیرا باپ جو پوشیدگی میں دیکھتا ہے تجھے بدلہ دے گا۔

صحت کے لئے تجویز

کامیابی کے لئے منصوبہ بندی۔ ایک خاندان کے طور پر ایک ساتھ مل کر اہداف مقرر کریں اور ان کو پورا کرنے کے لئے منصوبے بنانا شروع 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-](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.ft

