

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 5  
دعا مانگنے میں ترقی کرنا!

# 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>	
متی 6: 5 - 8 پڑھیں اور گفتگو کریں	گرم لاوا پر چلنا	1 دن
متی 6: 9 - 15 پڑھیں اور بحث کریں	پارٹنر اسکوٹس	2 دن
متی 6: 9 - 15 پڑھیں اور بحث کریں	واپس ادا کریں	3 دن

یسوع خدا جو ہمارا محبت کرنے والا آسمانی باپ ہے کے ساتھ بات چیت کرنے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ وہ ہمیں تعلیم دیتا ہے کہ کیسے دعا مانگنی ہے اور ہمیں پیروی کرنے کے لیے ایک نمونہ پیش کرتا ہے۔

یہ بائبل میں متی 6: 5 - 15 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



### گرم لاوا پر چلنا

جگہ کے ارد گرد پھیل جائیں۔ ایک لیڈر منتخب کریں۔

جب رہنما "گرم لاوا" کہتا ہے تو ہر کوئی اس جگہ پر جتنی جلدی ہو سکے چلتا ہے۔ جبرہنما "سٹاپ" کہے سب اسکوٹ کریں۔ جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

## آرام اور بات



### خدا ہماری ضروریات کو جانتا ہے

- ایک ضرورت اور ایک خواہش کے درمیان کیا فرق ہے؟  
متی 6: 5-8 پڑھیں۔

ان آیات میں یسوع دعا مانگنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں بات کرتا ہے۔

- آیت 8 کیسے ہماری سمجھ میں مدد کرتی ہے؟

**خدا سے بات کریں:** آج آپ سب کو کس کس چیز کی ضرورت ہے اس کے بارے میں مل کر بات کریں۔ پھر اپنے کمرے میں جا کر دروازہ بند کر دیں۔ کچھ وقت خاموشی سے دعا میں گزاریں جس سے اپنے آسمانی باپ سے ان ضروریات کے لیے پوچھیں۔

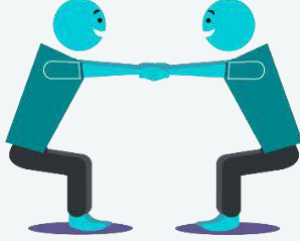
دن 2

فعال بنیں



پارٹنر اسکواٹس

ایک پارٹنر کی طرف رُخ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ ایک دوسرے کی کلائیوں کو پکڑیں اور ایک ہی وقت میں بیٹھیں۔ 10 اسکواٹس کے تین رائنڈ کریں۔



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

آرام اور بات



خدا جانتا ہے کہ سب سے بہتر کیا ہے

• آپ اپنے معاشرہ میں خدا کے نام کا احترام یا اُس کی بے عزتی کرتے ہوئے کس طرح سنتے ہیں؟

متی 6: 9 - 15. پڑھیں

دعا کے اس نمونہ کا پہلا حصہ خُدا پر مرکوز ہے۔

• ہم کیسے خُدا کا نام پاک رکھ سکتے ہیں اور اپنی زندگیوں میں اُس کی عزت کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: جب آپ خُدا سے اُس کی مرضی کو پورا کرنے میں مدد کرنے کے لیے اکٹھے دعا مانگیں تو ایک دائرہ بنا کر ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑیں۔ آیات 9 اور 10 پڑھ کر ختم کریں، 'نام'، 'بادشاہی' اور 'مرضی' پر ایکشن کا اضافہ کریں۔

## دن 3

### فعال بنیں



#### واپس ادا کریں

ایک پارٹنر کے مد مقابل کھڑے ہوں۔ ایک شخص 'اے' اور دوسرا 'بی' ہوتا ہے۔ پلیئر اے پلیئر بی کو چھوتا ہے (مثال کے طور پر، کندھے پر تھپکی)۔ پلیئر بی اس عمل کو واپس اے پر دہراتا ہے اور ایک دوسرے ایکشن کا اضافہ کرتا ہے (مثال کے طور پر، ایک کندھے کو تھپکاتا اور ایک سر کو ٹچ کرتا ہے)۔ ایکشنز کو شامل کرنا جاری رکھیں جب تک کہ ایک کھلاڑی ترتیب کو درست طریقے سے یاد نہ کر لے۔



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

### آرام اور بات



#### خدا سے اپنی ضرورت کے لئے دُعا کریں۔

- ہمارے جسم کو ہر روز کس چیز کی ضرورت ہوتی ہے؟

متی 6: 9-15 پڑھیں

دعا کے لیے اس نمونہ میں، چار مخصوص درخواستیں ہیں جو یسوع ہمیں اپنانے کے لیے حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

- ان میں سے ہر ایک کا کیا مطلب ہے کے بارے میں بات کریں اور یہ کس طرح آپ کی روز مرہ زندگی میں نظر آتے ہیں۔

**خدا سے بات چیت :** یسوع نے دوسروں کو معاف کرنے کی

ضرورت کی ایک مضبوط یاد دہانی کے ساتھ دعا کے اپنے نمونہ کو ختم کیا۔ کیا کوئی ایسا ہے جسے آپ کو آج معاف کرنے کی ضرورت ہے؟ اسے اپنی دعا کے لیے توجہ کامرکز بنائیں — خاموشی سے یا مل کر۔

## ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں متی 6: 5-15

### بائبل کا حوالہ — متی 6: 5 - 15

” اور جب تُم دُعا کرو تو ریاکاروں کی مانند نہ بنو کیونکہ وہ عبادت خانوں میں اور بازاروں کے موڑوں پر کھڑے ہو کر دُعا کرنا پسند کرتے ہیں تاکہ لوگ اُن کو دیکھیں۔ میں تُم سے سچ کہتا ہوں کہ وہ اپنا اجر پا چکے۔ بلکہ جب تُو دُعا کرے تو اپنی کوٹھری میں جا اور دروازہ بند کر کے اپنے باپ سے جو پوشیدگی میں بے دُعا کر۔ اس صورت میں تیرا باپ جو پوشیدگی میں دیکھتا ہے تُو جھے بدلہ دے گا۔ اور دُعا کرتے وقت غیر قوموں کے لوگوں کی طرح بک بک نہ کرو کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ ہمارے بُہت بولنے کے سبب سے ہماری سُنی جائے گی۔<sup>8</sup> پس اُن کی مانند نہ بنو کیونکہ تُمہارا باپ تُمہارے مانگنے سے پہلے ہی جانتا ہے کہ تُم کِن کِن چیزوں کے مُحتاج ہو۔ ”پس تُم اِس طرح دُعا کیا کرو کہ اے ہمارے باپ تُو جو آسمان پر ہے تیرا نام پاک مانا جائے۔ تیری بادشاہی آئے۔ تیری مرضی جیسی آسمان پر پوری ہوتی ہے زمین پر بھی ہو۔<sup>11</sup> ہماری روز کی روٹی آج ہمیں دے اور جس طرح ہم نے اپنے قرض داروں کو مُعاف کیا ہے تُو بھی ہمارے قرض ہمیں مُعاف کر۔ اور ہمیں آزمائش میں نہ لا بلکہ بُرائی سے بچا۔ اِس لئے کہ اگر تُم آدمیوں کے قصور مُعاف کرو گے تو تُمہارا آسمانی باپ بھی تُم کو مُعاف کرے گا۔ اور اگر تُم آدمیوں کے قصور مُعاف نہ کرو گے تو تُمہارا باپ بھی تُمہارے قصور مُعاف نہ کرے گا۔

## صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔  
زیادہ سبزیاں اور پھل کھائیں۔ مختلف رنگ اور اقسام  
استعمال کریں — گہرا سبز، پیلا، نارنجی،  
اور سرخ رنگ۔



# 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.ft

