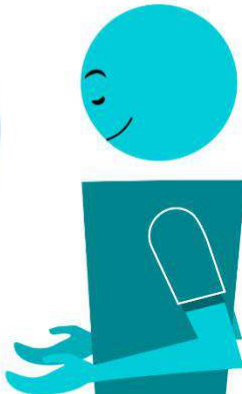


حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 6
روزہ کی مدد سے ترقی کرنا!

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:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
متی 6: 16 - 18 پڑھیں اور بحث کریں	گھٹھے باندھنا	1 دن
متی 6: 16 - 18 پڑھیں اور بحث کریں	ہاٹ سیٹ	2 دن
متی 6: 16 - 18 پڑھیں اور بحث کریں	پلانک اور لنجز چیلنج	3 دن

یسوع یہ چاہتا تھا کہ اُس کے پیروکار خُدا کے ساتھ عقیدت کے جزو کے طور پر وقتاً فوقتاً روزہ رکھیں۔ جبکہ روزہ ایک اچھا عمل ہے، ہمیں صحیح مقاصد کی ضرورت ہے۔
یہ بائبل میں پایا جاتا ہے متی 6: 16 - 18 .

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



گھٹنے باندھنا

جوڑاجوڑا بن کر مقابلہ کریں۔ اپنے حریف کے گھٹنوں کو 60 سیکنڈ میں جتنی بار ممکن ہو چھونے کی کوشش کریں جب کہ آپ اپنے ہاتھوں اور جسم سے اپنے آپ کو بچائیں گے۔ پارٹنرز کو تبدیل کریں اور دوبارہ کوشش کریں۔

اب آگے بڑھیں اور اپنے خود کی حفاظت کرتے ہوئے ہر کسی کے گھٹنوں کو چھونے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

آرام اور بات



روزے کی وجہ

- آپ نے کھانا کھائے بغیر سب سے طویل کتنا وقت گزارا؟
متی 6: 16 - 18 پڑھیں۔
- یسوع نے روزہ رکھنے کے بارے میں یہ ہدایات کیوں دیں؟
روایتی طور پر روزہ کھانے کے بغیر رہنا ہے، لیکن یہ صرف خود کو کھانے یا نیند سے محروم کرنے کے لئے کافی نہیں ہے۔ ہمیں بھی خود کو خدا کے لیے وقف کرنا چاہیے اور اُس کی عبادت کرنی چاہیے۔

خدا سے بات کریں: کسی چیز کے بغیر کام کرنا ہماری ترجیحات کو چیک کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ دعا مانگیں کہ خُدا آپ پر ظاہر کرے گا کہ آپ کُچھ وقت کسی چیز کے بغیر کیسے رہ سکتے ہیں۔ اس کا استعمال اُس کے ساتھ اپنے تعلقات کو گہرا کرنے کے لیے کریں۔

دن 2

فعال بنیں



ہاٹ سیٹ

ایک شخص اسکوٹ کرتا ہے جبکہ باقی سب 30 جمپنگ جیک کرتے ہیں۔ 20 سیکنڈ کے لئے آرام کریں پھر اگلے شخص کو باری دیں۔
چار راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

آرام اور بات



روزہ رکھنے کا طریقہ

- ہم کس طرح سے دوسروں کو دکھانے کے لئے اپنے چہرہ کو تبدیل کرتے ہیں؟
متی 6: 16 - 18 پڑھیں۔
- ہم کیسے اپنے دلوں میں جو کچھ ہے کو چھپانے کے لیے اپنے چہروں یا ظہور کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں؟
یہ آیات ہمیں یاد دلاتی ہیں کہ اگر ہم روزہ رکھنے اور بغیر کسی چیز کے رہنے کا انتخاب کرتے ہیں تو ہمیں اداس چہرے نہیں بنانے ہیں جس سے یہ واضح ہو۔ ہم دوسروں سے اپنے محرکات چھپا سکتے ہیں، لیکن خدا سے نہیں۔

خدا سے بات کریں: اس بات پر تبادلہ خیال کریں اور اتفاق کریں کہ آپ کا خاندان کسی چیز کے بغیر کتنے عرصہ تک رہ سکتے ہیں دعا کریں کہ خدا اس وقت کو ہمارے باپ کو جو خفیہ طور پر دیکھتا ہے کے ساتھ ہمارے تعلق کو مضبوط بنانے کے لئے استعمال کرے۔

دن 3

فعال بنیں



پلانک اور لنجز چیلنج



ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ جب ایک شخص پلانک پوزیشن میں ہوتا ہے تو دوسرا لنجز کرتا ہے۔ ہر ٹانگ پر 10 لنجز کے بعد جگہ تبدیل کریں۔ چار راؤنڈ کریں۔

آرام اور بات



روزے کا نتیجہ

متی 6: 16 - 18 پڑھیں۔

یسوع اس بات کو واضح کرتا ہے کہ روزہ رکھنے والوں کو خاموشی سے اور خفیہ طور پر ایسا کرنا چاہیے۔

- یسوع اُن سے کیا وعدہ کرتا ہے جو درست وجوہات کے لیے روزہ رکھتے ہیں؟

خدا سے بات چیت : اپنی برادری میں ایسی ضرورت کے بارے میں سوچیں جن کے لئے مستقل دُعا کی ضرورت ہے۔ اس ہفتہ اُن جگہوں کو اپنی دُعا کا مرکز بنائیں جنہیں آپ ” بغیر جائے “ بغیر تخلیق کرتے ہیں۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہاں پر ایک مفت آن لائن بائبل میں یہ الفاظ تلاش کر سکتے ہیں
متی 6: 16 - 18

بائبل کا حوالہ — متی 6: 16 - 18

” اور جب تُو روزہ رکھو تو ریاکاروں کی طرح
اپنی صورت اُداس نہ بناؤ کیونکہ وہ اپنا مُنہ
بِگاڑتے ہیں تاکہ لوگ اُن کو روزہ دار جانیں ۔
میں تُو سے سچ کہتا ہوں کہ وہ اپنا اجر پا چُکے ۔
بلکہ جب تُو روزہ رکھے تو اپنے سر میں تیل
ڈال اور مُنہ دھو تاکہ آدمی نہیں بلکہ تیرا باپ جو
پوشیدگی میں ہے تُو روزہ دار جانے ۔ اِس
صورت میں تیرا باپ جو پوشیدگی میں دیکھتا
ہے تُو بدلہ دے گا ۔ ”

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔
اپنے خاندان کے لئے صحت مند سنیکس جیسے پھل،
گری دار میوے، اور بیج فراہم 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 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

