

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 7
ہمیشہ رہنے والا خزانہ قائم 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: 19 - 21 پڑھیں اور بحث کریں	ستارا مچھلی	1 دن
متی 6: 22 - 23 پڑھیں اور بحث کریں	طباتا چیلنج	2 دن
متی 6: 24 پڑھیں اور بحث کریں	سپیڈ بال	3 دن

یسوع توقع کرتا ہے کہ اُسکے پیروکار اُسکی انوکھی بادشاہی کی اقدار کو اپنائیں۔ وہ ہمیں اس زندگی کی باتوں کے لیے جینے کے خلاف خبردار کرتا ہے۔
یہ بائبل میں متی 6: 19 - 24 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



ستارا مچھلی

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک شخص ٹانگوں کو کھول کر ایک پلانک پوزیشن بناتا ہے۔ دوسرا شخص ٹانگوں پر چھلانگ لگاتا ہے، ایک ٹانگ ایک وقت میں اور شروع کی طرف واپس آتا ہے۔ 10 بار دہرائیں اور پھر مقامات کو تبدیل کریں۔ تین راونڈ کریں۔



<https://youtu.be/GRuEVogebvI>

آرام اور بات



ہم کس چیز کی قدر کرتے ہیں

• آپ کون سی چیزوں کو سب سے زیادہ اہمیت دیتے اور ذخیرہ کرتے ہیں؟

متی 6: 19 - 21 پڑھیں۔

• آسمان میں خزانوں کو ذخیرہ کرنے کا کیا مطلب ہے؟

جو چیزیں ہم خزانہ کرتے ہیں وہ ہماری زندگی پر حکمرانی کرتی ہیں۔ جہاں لوگ اپنا خزانہ ڈالتے ہیں ان سے پتہ چلتا ہے کہ ان کے دل واقعی کہاں ہیں۔

خدا سے بات کریں: خدا کے ساتھ اکیلے وقت گزاریں اور اس سے پوچھیں کہ آپ کا خزانہ کہاں ہے۔ آپ اس کے بارے میں کیا سوچتے ہیں، اور آپ اپنا وقت، قابلیت اور رقم کیسے استعمال کرتے ہیں۔

دن 2

فعال بنیں



طباتا چیلنج

تاباتا موسیقی سنیں۔ 20 سیکنڈ کے لئے کوہ پیمائی کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ 20 سیکنڈ کے لئے ہی جگہ پر دوڑیں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ اس ترتیب کو دہرائیں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

آرام اور بات



ہم کیا دیکھتے ہیں

- آنکھوں کا ہمارے جسم میں کیا کردار ہے؟
متی 6: 22 - 23 پڑھیں۔

کچھ چیزیں جو ہم دیکھتے ہیں یا سوچتے ہیں وہ ہماری آنکھوں پر سکارف کی مانند ہیں۔ وہ یہ دیکھنے کے لیے بہت مشکل بناتے ہیں کہ ہم کہاں جا رہے ہیں۔

- ہم کس طرح صحت مند روحانی 'آنکھیں' حاصل کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: دعا کریں کہ خدا آپ کو صحت مند آنکھیں دینے میں مدد کرے اور ایک خاندان کے طور پر آپ چیزوں کو دیکھ سکیں جو تاریکی کی بجائے آپ کی زندگی میں روشنی لے کر آئیں۔

دن 3

فعال بنیں



سپیڈ بال

ایک گیند تلاش کریں۔ ہر کوئی خالی جگہ پر دوڑتا ہے اور گیند کو ایک دوسرے کی طرف پکڑنے کے لئے پھینکتا ہے۔ جب کوئی بال گرا دیتا ہے تو اسے چھ اسکوٹس یا تین برپی کرنی ہیں۔



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

آرام اور بات



ہم کس کی خدمت کرتے ہیں

• ایک چیز کے لئے مکمل طور پر وقف ہونے کا کیا مطلب ہے؟
متی 6: 24 پڑھیں۔

یسوع اس بات کو واضح کرتا ہے کہ آپ خُدا کے لیے وقف نہیں ہو سکتے اگر آپ پیسے کے لیے وقف ہیں اور اُن چیزوں سے جو پیسے سے خریدی جا سکتی ہیں۔

- خدا اور پیسے دونوں کی خدمت کیوں ناممکن ہے؟
- آج آپ کس کی خدمت کر رہے ہیں؟

خدا سے بات کریں: خدا سے اس وقت کے لئے معافی مانگیں جب آپ اس کے لئے وقف نہ ہوئے۔ اگر یسوع مسیح آپ کا خُداوند ہے، تو دعا مانگیں کہ آپ اُس کی عبادت کریں اور صرف اُسی کو جلال دیں۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں متی 6: 19 - 24 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — متی 6: 19 - 24

”پنے واسطے زمین پر مال جمع نہ کرو جہاں کپڑا اور زنگ خراب کرتا ہے اور جہاں چور نقب لگاتے اور چراتے ہیں۔ بلکہ اپنے لئے آسمان پر مال جمع کرو جہاں نہ کپڑا خراب کرتا ہے نہ زنگ اور نہ وہاں چور نقب لگاتے اور چراتے ہیں۔ کیونکہ جہاں تیرا مال ہے وہیں تیرا دل بھی لگا رہے گا۔“²² ”آبدن کا چراغ آنکھ ہے۔ پس اگر تیری آنکھ درُست ہو تو تیرا سارا بدن روشن ہو گا۔ اور اگر تیری آنکھ خراب ہو تو تیرا سارا بدن تاریک ہو گا۔ پس اگر وہ روشنی جو تجھ میں ہے تاریکی ہو تو تاریکی کیسی بڑی ہو گی!۔“²⁴ ”کوئی آدمی دو مالکوں کی خدمت نہیں کر سکتا۔ کیونکہ یا تو ایک سے عداوت رکھے گا اور دوسرے سے مُحَبَّت۔ یا ایک سے ملا رہے گا اور دوسرے کو ناچیز جانے گا۔ تُم خُدا اور دُولت دونوں کی خدمت نہیں کر سکتے۔“

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔

اپنی کھانے کی الماری اور فرج ایسے اجزاء کے ساتھ اسٹاک کریں جو تیاری کرنے اور کھانا پکانے میں آسان ہوں۔



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

