

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 10  
فیاض خدا باپ!

# 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:

 آرام اور بات 3 منٹ	 فعال بنیں 4 منٹ	
مئی 7:7-12 پڑھیں اور تبادلہ خیال کریں	سپر میں	1 دن
مئی 7:7-12 پڑھیں اور تبادلہ خیال کریں	ٹاور چیئنج	2 دن
مئی 7:7-12 پڑھیں اور تبادلہ خیال کریں	خزانے کی تلاش	3 دن

یسوع چاہتا ہے کہ ہم جان لیں کہ خدا ایک مہربان اور عقلمند باپ ہے۔ وہ ہماری دعاؤں کو سنتا ہے اور ہمیں اچھی چیزیں دیتا ہے جن کی ہمیں ضرورت ہوتی ہے۔  
یہ بائبل میں مئی 7:7-12 میں درج ہے۔

یہ آسان ہے! کسی خاص سامان کی ضرورت نہیں صرف مذاق کا احساس اور ایک کھلا ذہن!



کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔ برائے مہربانی شرائط و ضوابط پڑھیں۔

# دن 1

## فعال بنیں



### سپر مین

چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپر مین کی طرح)۔

فرش پر اپنے بازو اور ٹانگوں کو جہاں تک آپ کر سکتے ہیں تین سیکنڈ کے لئے بلند کریں۔ پھر شروع کرنے کی پوزیشن پر واپس جائیں۔

اس ورزش کو 15 بار کریں، ضرورت کے مطابق آرام کریں۔  
تین راؤنڈ کریں۔ راؤنڈ کے درمیان آرام کریں۔



<https://youtu.be/7nInrrd51H8>

## آرام اور بات



### سننے والے باپ سے دعا مانگنا

- کچھ اوقات کے بارے میں بات کریں جب خُدا نے آپ کی دعاؤں کا جواب دیا اور کچھ اوقات جب اُس نے جواب نہ دیا۔

متی 7:12-12 پڑھیں۔

آیات 7 اور 8 ہمیں بتاتی ہیں کہ خُدا چاہتا ہے کہ ہم دعائیں مسلسل اُس کے پاس آئیں۔

خاندانی فہرست بنائیں کہ آپ کیا مانگیں گے، آپ کیا تلاش کریں گے، اور خُدا کی بادشاہی کی خدمت کے لئے آپ کون سے نئے طریقے تلاش کریں گے۔

خُدا سے بات کریں: یہ فہرست خُدا کے پاس لائیں۔ خُدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کی مدد کرے تاکہ آپ خُدا کی پیروی کرنا ترک نہ کریں اور اپنے سخی باپ کی حیثیت سے اس پر بھروسہ کرتے رہیں۔

## دن 2

### فعال بنیں



#### ٹاور چیلنج

نی جوڑی چھ کپ کے ساتھ جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص سپر مین بننا ہے جبکہ دوسرا پانچ اسکوٹس کرتا ہے۔ ہر دور کے بعد ٹاور بنانے کے لئے ایک کپ رکھیں۔ کردار تبدیل کریں۔ چھ راؤنڈ کریں۔ جتنی جلدی ممکن ہو اپنے ٹاور کی تعمیر کرنے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

### آرام اور بات



#### ایک فیاض باپ سے حاصل کرنا

- کسی ایسے شخص کے بارے میں بات کریں جو آپ کو اپنے کسی دیکھ بھال کرنے والے سے موصول ہوا ہو۔

مقی 7:7-12 پڑھیں۔

آیات 9-11 پر توجہ مرکوز کریں۔ کہانی پر خاکہ پیش کرنے میں مدد کے لئے کچھ سادہ اشیاء تلاش کریں۔ دو بچے اپنے باپ سے روٹی مانگتے ہیں—ایک کو روٹی ملتی ہے، دوسرے کو پتھر۔ اسی طرح سے دوسرا ڈراما تخلیق کریں۔

- خُدا ہمیں کیسا دینا چاہتا ہے؟ کیا ہم ہمیشہ جانتے ہیں کہ ہمارے لئے کیا بہترین ہے؟

خدا سے بات کریں: ایک لمحے کے لئے سوچیں کہ خدا آپ کے ساتھ کس طرح فیاض رہا ہے۔ کاغذ پر اپنے جوابات لکھیں، یا ہر ایک بلند آواز سے شیئر کر سکتا ہے۔ خُدا سے بات کریں اور اُن جوابات میں سے ہر ایک کے لیے اُس کا شکر ادا کریں۔



### خزانے کی تلاش

ایک کمرے میں 20 چھوٹے کھانے کی اشیاء چھپائیں (مثال کے طور پر، سبزیاں یا پھل)۔ آپ کے خاندان کو تین منٹ میں کتنی اشیاء مل سکتی ہیں؟

### آرام اور بات



### اپنے محبت کرنے والے باپ کے لیے جینا

• گراس کی کوئی حد نہ ہوتی تو آج آپ کسی اور کے لئے کیا کرتے؟

متی 7:7-12 پڑھیں۔

آیت 12 پر توجہ مرکوز کریں۔ اس آیت کو عام طور پر سنہری اصول کہا جاتا ہے۔ ساتھی منتخب کریں اور اُسکی طرف رخ کریں۔ فیصلہ کریں کہ کون قیادت کرے گا۔ رہنما اپنے ساتھی کے لئے کچھ کرتا ہے جو فوری طور پر اسے واپس کرتا ہے۔ پارٹنر سے واپسی۔ یہ ایکشن مثبت ہو سکتا ہے جیسے مسکراہٹ یا گلے ملنا، یا منفی جیسے نرم چٹکلی یا مزاق۔

• یہ آیت کس طریقے سے واضح کرتی ہے کہ ہمیں کیسے خدا کے لیے زندگی بسر کرنی چاہیے؟

خدا سے بات کریں: ان اوقات کے بارے میں سوچیں جب آپ نے اس انداز سے برتاؤ کیے جو آپ کو اپنے ساتھ کرنا پسند نہیں۔ اکٹھے، دعا مانگیں کہ آپ کو خدا کی طرف سے ایسے طریقے پر عمل کرنے کے لیے قوت دی جائے جو ہمیشہ اُس کو خوش کریں۔

## ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں متی 7:7-12 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

### بائبل کا حوالہ — متی 7:7-12

7 مانگو تو تم کو دیا جائے گا۔ ڈھونڈو تو پاؤ گے۔ دروازہ کھٹکھٹاؤ تو تمہارے واسطے کھولا جائے گا۔ کیونکہ جو کوئی مانگتا ہے اُسے ملتا ہے اور جو ڈھونڈتا ہے وہ پاتا ہے اور جو کھٹکھٹاتا ہے اُس کے واسطے کھولا جائے گا۔

9 تم میں ایسا کون سا آدمی ہے کہ اگر اُس کا بیٹا اُس سے روٹی مانگے تو وہ اُسے پتھر دے؟ یا اگر مچھلی مانگے تو اُسے سانپ دے؟۔ پس جب کہ تم بُرے ہو کر اپنے بچوں کو اچھی چیزیں دینا جانتے ہو تو تمہارا باپ جو آسمان پر ہے اپنے مانگنے والوں کو اچھی چیزیں کیوں نہ دے گا؟۔

12 پس جو کچھ تم چاہتے ہو کہ لوگ تمہارے ساتھ کریں وہی تم بھی اُن کے ساتھ کرو کیونکہ تو ریت اور نبیوں کی تعلیم یہی ہے۔

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

آپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ صحت مند بنانے میں مدد کرنے کے لئے ہر روز ایک ہی  
سونے کے وقت کا منصوبہ بنائیں۔



# 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 اس کا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں

پرائی میل کریں تاکہ یہ دوسروں [info@family.fit](mailto:info@family.fit)

تک بھی پہنچ سکے۔

آپ کا شکر یہ۔

*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

پر تفصیل سے درج ہیں۔ یہ آپ اور ان <https://family.fit/terms-and-conditions>

کی جو آپ کے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں ان وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کو دلائیں گی۔ برائے مہربانی اس

بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جو آپ کے ساتھ مل کر ورزش کریں ان تمام شرائط کے پابند ہوں گے۔

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