

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 11
صحیح راستہ کا انتخاب کرنا



family.fit fast

آپ کے خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح کی ترقی میں مدد کے لئے 7 منٹ.



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>	
<p>متی 7:13-14 پڑھیں اور بحث کریں</p>	<p>آئینہ وارم اپ</p>	<p>1 دن</p>
<p>متی 7:13-14 پڑھیں اور بحث کریں</p>	<p>ہاں اور نہیں!</p>	<p>2 دن</p>
<p>متی 7:13-14 پڑھیں اور بحث کریں</p>	<p>وزن کے ساتھ لنجز</p>	<p>3 دن</p>

یسوع پہاڑی علاقہ میں لوگوں کے اس ہجوم کو بتا رہا ہے کہ کس طرح خدا چاہتا ہے کہ زندگی بسر کی جائے۔ یہ زندگی تبدیل کرنے والا ہے۔ اب، جب وہ اپنے پیغام کے اختتام پر آتا ہے، وہ انہیں ایک راستہ منتخب کرنے کی دعوت دیتا ہے جو انہیں اس طرز زندگی کی طرف لے جائے گا۔

یہ بائبل میں متی 7:13-14 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



آئینہ وارم اپ

ایک پارٹنر کے ساتھ کھڑے ہو جائیں۔ ایک شخص اونچے گھٹنوں کی دوڑ، اسکوٹس، سپر مین، لنجز اور اسی طرح کی ورزشوں کا فیصلہ کرتا ہے۔ دوسرا شخص آئینے کے طور پر کام کرتا ہے اور ان کے ایکشن پر عمل کرتا ہے۔

60 سیکنڈ کے بعد کردار تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

آرام اور بات



یہ آپ کی پسند ہے

• وہ کونسے چند فیصلے ہیں جو آج آپ نے کیے ہیں؟

متی 7:13-14 پڑھیں۔

کمرہ یا صحن کے ارد گرد کاوٹوں کے طور پر اشیاء یا فرنیچر رکھیں۔ ہر شخص کو کمرے کو اپنے طریقے سے پار کرنا پڑتا ہے۔

• ہر شخص نے اپنے طریقے سے جانے کا انتخاب کیوں کیا؟

اس خیال کو دریافت کریں کہ کس طرح خدا نے ہمیں انتخاب کرنے کے لیے آزاد مرضی اعطا کی ہے۔

خدا سے بات کریں: ہمیں انتخاب کرنے میں آزاد مرضی دی گئی ہے اس کے لئے خدا کا شکر ادا کریں اور ایسا کرنے کے لئے حکمت مانگیں۔ ہر شخص ایک ایسے انتخاب کے بارے میں بتا سکتا ہے جس کا وہ سامنا کر رہا ہے اور اس کے لئے دوسروں سے دُعا مانگنے کو کہے۔

دن 2

فعال بنیں



ہاں اور نہیں!

ایک رہنما کا انتخاب کریں اور کچھ موسیقی لگائیں۔ اس وقت تک ڈانس کریں یا کوئی ورزش کریں جب تک کہ رہنما "ہاں" یا "نہیں" کہے۔ جب رہنما کہتا ہے کہ "ہاں" سب ایک ساتھ اسکوآٹ کرتے ہیں۔ پھر سے ڈانس شروع کر دیں۔ جب رہنما کہتا ہے کہ "نو" ہر کوئی برپی کرتا ہے۔ جب تک قاعدہ بولے، ناچتے رہیں۔

باری باری رہنما بنیں۔



https://youtu.be/AI_Ga9Ic-LQ

آرام اور بات



آسان طریقہ کا انتخاب کرنا

• ایک وقت کے بارے میں بتائیں جب آسان راہ بہترین انتخاب نہیں تھا۔

متی 7:13-14 پڑھیں۔

ایک ساتھ مل کر کام کریں تاکہ تیزی سے ایک سڑک اور بہت سارے لوگوں کے منظر کی تصویر بنا سکیں۔ بحث کریں کہ ان تمام لوگوں نے اس مخصوص سڑک کو کیوں منتخب کیا ہے۔

• اس وقت کا اشتراک کریں جب آپ صرف 'بھیڑ کے ساتھ چلے' کیونکہ کچھ اور کرنے کا انتخاب کرنے سے کہیں زیادہ آسان تھا۔

خدا سے بات کریں: کسی بھی خاندان کے ارکان کے لئے دعا کریں جو اچھے فیصلے کرنے کے لئے جدوجہد کر رہے ہیں مگر اپنے ارد گرد کے لوگوں کے دباؤ کی وجہ سے 'بھیڑ کی پیروی کر رہے ہیں'!

دن 3

فعال بنیں



وزن کے ساتھ لنجز

لنجز کے لئے وزن شامل کریں۔ بیک پیک کو کسی کتاب کے ساتھ پہنیں یا اپنے ہاتھوں میں پانی کی بوتلیں رکھیں۔ ہر شخص کے لئے صحیح سائز کا وزن تلاش کرنے کے لئے تخلیقی انداز سے سوچیں۔ مناسب تکنیک رکھنا یاد رکھیں۔

10 کے دو سیٹ مکمل کریں۔ سیٹ کے درمیان 30 سیکنڈ آرام کریں۔

آرام اور بات



مشکل راستہ کا انتخاب کرنا

• ایک وقت کے بارے میں بتائیں جب مشکل راہ بہترین انتخاب تھا۔

متی 7:13-14 پڑھیں۔

اپنی آنکھیں بند کریں اور یسوع کو ایک تنگ سڑک کے دروازے پر کھڑے ہونے کا تصور کریں اور لوگوں کو اُس کے ساتھ آنے کی طرف اشارہ کریں۔ تصور کریں کہ آپ اُس کی پیروی کرنے کا چُننا کرتے ہیں۔ یسوع چاہتا ہے کہ ہم زندگی کا انتخاب کریں اور وہ ہمارے ساتھ سارا راستہ رہنے کا وعدہ کرتا ہے۔

• یسوع کے راستے پر عمل کرنے کے بارے میں کچھ اچھی چیزیں کیا ہیں؟

خدا سے بات کریں: خدا کا اس زندگی کے لئے شکر ادا کریں جو وہ ہمیں یسوع کے وسیلہ پیش کرتا ہے۔ باری باری اپنے خاندان میں یاد دوسرے لوگوں کے ان یا اسی طرح کے الفاظ کا استعمال کرتے ہوئے نام لیں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ: 'خداوند، برائے مہربانی (نام) کی یسوع کی پیروی کرنے میں مدد کریں!'

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں متی 7:13-14 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — متی 7:13-14

”تنگ دروازہ سے داخل ہو کیونکہ وہ دروازہ چوڑا ہے اور وہ راستہ کساد ہے جو ہلاکت کو پہنچاتا ہے اور اُس سے داخل ہونے والے بہت ہیں۔ کیونکہ وہ دروازہ تنگ ہے اور وہ راستہ سُکڑا ہے جو زندگی کو پہنچاتا ہے اور اُس کے پانے والے تھوڑے ہیں۔“

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

مختلف عمر کے بچوں اور بالغوں کو ہر رات نیند کے مختلف گھنٹوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
جانیں کہ آپ کی کیا ضرورت ہے!



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

تک بھی پہنچ سکے۔

آپ کا 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

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 کروائیں 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

