

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 12
بُرے سے اچھا پہچاننا!

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:

 آرام اور بات 3 منٹ	 فعال بنیں 4 منٹ	
متی 7:15-20 پڑھیں اور تبادلہ خیال کریں	کارنر وارم اپ	1 دن
متی 7:15-20 پڑھیں اور تبادلہ خیال کریں	کون تیز ہے؟	2 دن
متی 7:15-20 پڑھیں اور تبادلہ خیال کریں	پش اپ پرائڈ	3 دن

یسوع نے زندگی میں پیروی کرنے کے لیے صرف دو راستے بیان کیے ہیں۔ اب وہ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ بہت سے لوگ ہیں جو ہمیں غلط راستے پر راہنمائی کرنے کی کوشش کریں گے۔ ان 'دوستوں' سے ہوشیار رہنا۔ آپ اُنکی زندگیوں کے 'پھل' سے بتا سکتے ہیں کہ وہ کون ہیں۔ یہ بائبل میں متی 7:15-20 میں درج ہے۔

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



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

دن 1

فعال بنیں



کارنروارم اپ

نمبر 1-4 کے ساتھ کمرے کے کونوں کو لیبل کریں۔ ہر کوئی مختلف کونے سے شروع کر سکتا ہے۔ اور مختلف وارم-اپ کریں۔ کمرے کے اندر دوسرے کونے کی جانب حرکت کریں۔ دوراؤنڈ کریں۔

1. 10 جمپنگ جیک
2. 10 بیک، میسل لٹ مارنا
3. 10 سٹاپس
4. 10 مرتبہ اسکواٹس



<https://youtu.be/wjL1b-GaFjI>

آرام اور بات



سچے دوست

• آپ نے کب ایک بھیس بدلا؟

متی 7:15-16 پڑھیں۔

ہر شخص گھر میں سے کچھ تلاش کر کے بھیس بدلنے کے لئے استعمال کرے۔

کچھ طریقوں کے بارے میں بات کریں جن کروجہ سے آپ کے اچھے دوست آپ کی زندگی میں مثبت اثر و رسوخ رہے ہیں اور دوسرے دوست کس طرح منفی اثر و رسوخ رہے ہیں۔

خدا سے بات کریں: "اے خداوند، مہربانی سے ہمیں واضح آنکھیں دے کہ ہم سرف لوگوں کے ظاہر کو نہ دیکھیں بلکہ اُن کے باطن کو بھی دیکھ سکیں۔ ہم سب کو امتیاز کرنے کے لئے حکمت دے۔"

دن 2

فعال بنیں



کون تیز ہے؟

ہر شخص کو مندرجہ ذیل حرکات میں سے ہر ایک کو مکمل کرنے کے لئے کل وقت کی پیمائش کریں:

- 10 بار پہاڑ پر چڑھنا
- 10 سٹ اپس
- 10 پُش اپ
- 10 لنجز

آرام اور بات



اچھا یا بُرا پھل

- کچھ درختوں کے خراب ہونے کی کیا وجہ ہے؟ یہ لوگوں کے ساتھ کیسے ملتا ہے؟

متی 7:17-18 پڑھیں۔

اچھا پھل اچھے درختوں سے آتا ہے۔ مختلف پھلوں کے ساتھ ایک درخت کی تصویر بنائیں پھل کے ٹکڑوں پر خاندان کے اراکین کے نام لکھ کر سامنے اپنی اچھی چیز کی تفصیل لکھیں جو آپ اس شخص کی زندگی میں دیکھتے ہیں۔

- ہم اپنی زندگیوں کو کیسے صحت مند رکھتے ہیں اور اچھے پھل پیدا کرتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: اپنی ڈرائنگ کو دیکھ کر، ہر خاندان کے رکن کے لئے خدا کا شکر ادا کریں اور ان کی زندگی میں اچھے پھل کی کثرت سے فصل کے لئے دعا کریں۔

دن 3

فعال بنیں



پیش اپ پرامٹ

ایک پیش اپ کے ساتھ شروع کریں۔ مختصر طور پر آرام۔ دو پیش اپ اور آرام کریں، پھر تین پیش اپ اور آرام کریں۔ 10 پیش اپ تک جاری رکھیں۔ ایک بار جب آپ 10 کر لیتے ہیں تو، پھر واپس ایک تک آئیں۔ اگر آپ پورا پرامٹ کرتے ہیں تو، آپ 100 پیش اپ مکمل کر لیں گے۔

واہ!

آرام اور بات



مفید یا بیکار

• اپنے گھر میں سب سے زیادہ مفید اشیاء میں سے کچھ کا نام لیں۔ بیکار اشیاء کا نام بھی بتائیں۔

متی 7:19-20 پڑھیں۔

یسوع چاہتا ہے کہ ہم اپنی زندگیوں میں پھل دار ہوں۔ ایک خاندان کے طور پر ان طریقوں کے بارے میں بات کرتے ہوئے کہ ہم کس طرح ایک دوسرے کی حمایت کرتے ہیں، ایک دوسروں کی خدمت کرتے اور بادشاہت کی تعمیر کرتے ہیں پھل کا ایک ٹکڑا اٹھائیں۔

خدا سے بات کریں: خاموشی سے سوچیں اور خدا کے سامنے اعتراف کریں کہ آپ نے کس وقت اپنی زندگیوں میں اچھا پھل پیدا نہ کیا جس کا یسوع یہاں ذکر کر رہا ہے۔ خاندان اور دوستوں کے لیے اکٹھے دعا مانگیں۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں متی 7:15-20 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — متی 7:15-20

جھوٹے نبیوں سے خبردار رہو جو تمہارے پاس بھیڑوں کے بھیس میں آتے ہیں مگر باطن میں پھاڑنے والے بھیڑے ہیں۔ اُن کے بچھلوں سے تم اُن کو پہچان لو گے۔ کیا جھاڑیوں سے انگور یا اُونٹ کٹاروں سے انجیر توڑتے ہیں؟¹⁷ اسی طرح ہر ایک اچھا درخت اچھا بھل لاتا ہے اور بُرا درخت بُرا بھل لاتا ہے۔ اچھا درخت بُرا بھل نہیں لاسکتا نہ بُرا درخت اچھا بھل لاسکتا ہے۔¹⁹ جو درخت اچھا بھل نہیں لاتا وہ کاٹا اور آگ میں ڈالا جاتا ہے۔ پس اُن کے بچھلوں سے تم اُن کو پہچان لو گے۔

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

سونے سے پہلے مشکل مسائل پر تبادلہ خیال نہ کریں۔ پریشانی آپ کو بیدار رکھ سکتی 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 info@family.fit

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