

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 8  
اعتماد میں بڑھنا!

# 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:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
متی 6: 25 - 34 پڑھیں اور بحث کریں	رہنما کی پیروی کریں	1 دن
متی 6: 25 - 34 پڑھیں اور بحث کریں	ٹانگ اٹھا کر ڈپس لگانا	2 دن
متی 6: 33 - 34 پڑھیں اور بحث کریں	کپ بھریں	3 دن

یسوع اپنے پیروکاروں کو خدا اور اُس کی بادشاہی کو پہلے رکھنے کے لیے چیلنج کرنا جاری رکھتا ہے۔ غیر قوموں کی طرح پریشان ہونے کے بجائے، ہمیں اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے خُدا پر بھروسہ کرنا چاہئے۔  
یہ بائبل میں متی 6: 25 - 34 میں 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



### رہنما کی پیروی کریں

گھر یا صحن کے آس پاس مختصر سیر کیلئے جائیں جب کہ ہر ایک منتخب رہنما کی پیروی کرتا ہے۔ ہر کمرے یا جگہ پر جانے کی کوشش کریں۔ رہنماحرکات کو تبدیل کر سکتا ہے — سائیڈ سٹیپس، ایڑیاں اوپر اٹھانا اور اسی طرح۔ لیڈروں کو تبدیل کرتے رہیں۔



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

## آرام اور بات



### خدا کی پروردگاری

- لوگوں کو کن مادی ضروریات کی فکر ہے؟  
متی 6: 25 - 34 پڑھیں۔

- خدا نے آپ کو کس طرح مہیا کیا ہے؟

جیسا کہ ہم اپنی تخلیق کے لیے خدا کے فراہم کردہ طریقے کو دیکھتے ہیں، ہم اعتماد کر سکتے ہیں کہ وہ ہمارے لئے بھی مہیا کرے گا۔

خدا سے بات کریں: ان طریقوں کے بارے میں سوچیں جن سے خدا نے آپ کے لئے اپنی دیکھ بھال کو ظاہر کیا ہے۔ اپنی تمام ضروریات کو فراہم کرنے کے لئے اپنے آسمانی باپ کا شکریہ ادا کریں۔

## دن 2

### فعال بنیں



#### ٹانگ اٹھا کر ڈپس لگانا

کرسی کے ساتھ اپنے بازوؤں پر وزن کو ڈالتے ہوئے ڈپس لگائیں۔ جب آپ ڈپس لگائیں تو ایک ٹانگ کو فرش سے دور کریں۔ دونوں ٹانگیں باری باری استعمال کریں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

### آرام اور بات



#### اعتماد — فکر مت کرو

• دنیا کی پریشانیوں کس طرح آپ کو خدا پر بھروسہ کرنے سے روکتی ہیں؟

متی 6: 25 - 34 پڑھیں۔

• یسوع کے پیروکاروں کو دنیا کے خدشات کا جواب کیسے دینا چاہئے؟

یسوع تعلیم دیتا ہے کہ پریشانی بنیادی طور پر خدا پر بھروسہ کی کمی ہے۔ اس کے پیروکاروں کو بے اعتقادوں سے بہت مختلف زندگی گزارنی چاہئے جو اپنی بنیادی ضروریات کے لئے بھی خدا پر بھروسہ کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔

خدا سے بات کریں: خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کی مدد کرے کہ آپ فکر نہ کریں بلکہ انفرادی اور خاندانی طور پر اس پر اعتماد میں اضافہ حاصل کریں۔ اپنے خاندان کے خدا پر بھروسہ کے لیے دعا مانگیں کہ وہ دوسروں کے لیے ایک واضح گواہی ہو۔

## دن 3

### فعال بنیں



#### کپ بھریں

گُرسی کا استعمال کرتے ہوئے ، ہر شخص 3 ڈپس لگائے گا اور پھر ایک چمچ کا استعمال کرتے ہوئے پانی کو گلاس میں ڈالنے کے لئے نشان کے پاس جائے گا۔ جاری رکھنے کے لئے اگلے شخص کو ٹیگ کریں / ہاتھ لگائیں۔ جب تک گلاس بھرا نہ جائے ریلے جاری رکھیں۔

تین ڈپس = ایک چمچ



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

### آرام اور بات



#### سب سے پہلے خدا کی تلاش

- تین چیزوں کا نام لیں جو آپ کے لئے اہم ہیں۔

متی 6: 33 - 34 پڑھیں۔

یسوع کے پیروکار اپنی زندگیوں میں خُدا اور اُس کی بادشاہی کو پہلی ترجیح دینے ہیں۔ اگر ہم اُس کو پہلے رکھتے ہیں، تو وہ ہماری ضروریات کو پورا کرنے کا وعدہ کرتا ہے۔

- پہلے خُدا کی بادشاہی کو ڈھونڈنا کیسا لگتا ہے؟
- ہم کس طرح ایک دوسرے کی ایسا کرنے میں مدد کر سکتے ہیں؟

**خدا سے بات کریں:** خدا سے مدد مانگیں کہ آپ اپنی زندگی میں

اسے اولین ترجیح دیں اور اس کی بادشاہی کو سب سے پہلے

تلاش کریں۔ اس بات کے لئے شکر ادا کریں کہ اگر ہم اپنے

آسمانی باپ پر ایمان رکھتے ہیں، تو ہمیں کل کے بارے میں فکر

کرنے کی ضرورت نہیں

ہے۔

## ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں متی 6: 25-34 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

### بائبل کا حوالہ — متی 6: 25-34

” اِس لَئِے مَیں تُم سے کہتا ہوں کہ اپنی جان کی فکر نہ کرنا کہ ہم کیا کھائیں گے یا کیا پئیں گے؟ اور نہ اپنے بدن کی کہ کیا پہنیں گے؟ کیا جان خوراک سے اور بدن پوشاک سے بڑھ کر نہیں؟۔ ہوا کے پرندوں کو دیکھو کہ نہ بوتے ہیں نہ کاٹتے۔ نہ کوٹھیوں میں جمع کرتے ہیں تو بھی تمہارا آسمانی باپ اُن کو کھلاتا ہے۔ کیا تُم اُن سے زیادہ قدر نہیں رکھتے؟ تُم میں ایسا گون ہے جو فکر کر کے اپنی عُمر میں ایک گھڑی بھی بڑھا سکے؟۔“ اور پوشاک کے لئے کیوں فکر کرتے ہو؟ جنگلی سوسن کے درختوں کو غور سے دیکھو کہ وہ کس طرح بڑھتے ہیں۔ وہ نہ محنت کرتے نہ کاٹتے ہیں تو بھی مَیں تُم سے کہتا ہوں کہ سلیمان بھی باوجود اپنی ساری شان و شوکت کے اُن میں سے کسی کی مانند ملبس نہ تھا۔ پس جب خُدا میدان کی گھاس کو جو آج ہے اور کل تَنور میں جھونکی جائے گی ایسی پوشاک پہناتا ہے تو اے کم اعتقادو تُم کو کیوں نہ پہنائے گا؟۔ اِس لئے فکر مند ہو کر یہ نہ کہو کہ ہم کیا کھائیں گے یا کیا پئیں گے یا کیا پہنیں گے؟ کیونکہ اِن سب چیزوں کی تلاش میں غَیر قومیں رہتی ہیں اور تمہارا

آسمانی باپ جانتا ہے کہ تُم ان سب چیزوں  
کے مُحتاج ہو۔<sup>33</sup> بلکہ تُم پہلے اُس کی بادشاہی  
اور اُس کی راستبازی کی تلاش کرو تو یہ  
سب چیزیں بھی تُم کو مل جائیں گی۔ پس کل  
کے لئے فکر نہ کرو کیونکہ کل کا دن اپنے  
لئے آپ فکر کر لے گا۔ آج کے لئے آج ہی  
کا دُکھ کافی ہے۔ ضرورت ہے۔”

## صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔

اچھی طرح سے کھانے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ہر وقت صحت مند کھانے کے بارے میں فکر کرتے رہیں۔ ایک اچھی غذا کبھی کبھار پارٹی کی بھی اجازت دیتی 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](#) پرویڈیوز تلاش کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



اگر آپ اسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں [info@family.fit](mailto: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-](https://family.fit/terms-and-conditions)

[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

