

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 9
دوسروں کی تعریف 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:

 آرام اور بات 3 منٹ	 فعال بنیں 4 منٹ	
متی 7: 1 - 5 پڑھیں اور بحث کریں	موسیقی کے ساتھ حرکت کریں	1 دن
متی 7: 1 - 5 پڑھیں اور بحث کریں	ڈبے کو لات ماریں	2 دن
متی 7: 1 - 5 پڑھیں اور بحث کریں	ہم سب مل کر مقابلہ کر سکتے ہیں	3 دن
یسوع ہجوم سے اس اہمیت کے بارے میں بات کر رہا ہے کہ ہم خود اور دوسروں کے بارے میں کیسے سوچتے ہیں۔ یہ بائبل میں <u>متی 7: 1 - 5</u> 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



موسیقی کے ساتھ حرکت کریں

کوئی پسندیدہ موسیقی چلائیں . جب تک موسیقی ختم نہ ہو اس وقت تک ان حرکات کو دہرائیں:

- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- 5 مرتبہ اسکوٹس
- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- سر کے اوپر ہاتھ کر کے تالی بجاتے ہوئے 5 اسکوٹس کریں



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>



آرام اور بات

دوسروں کی عیب جوئی نہ کریں

- ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کی آنکھ میں گچھ پڑ گیا تھا۔ آپکو کیسا محسوس ہوا؟ کیا آپ اسے خود دیکھ سکتے تھے؟

متی 7: 1 - 5 پڑھیں۔

کسی کی آنکھ سے باہر چپکے ایک بڑے تختہ کے بارے میں سوچنا مضحکہ خیز ہے۔ اس سے دیکھنا بہت مشکل ہو جائے گا! یہ چیلنج کرنے والے الفاظ ہیں۔ آپ کے خیال میں کیا پیغام ہے اس کے بارے میں مل کر بات کریں۔ اپنے تمام خیالات شیئر کریں۔

خدا سے بات کریں: سب کے لئے ایک ٹہنی تلاش کریں۔ ہر ایک کسی ایسے شخص کے بارے میں سوچے جو دوسروں کی عیب جوئی کرتا ہے۔ خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کو اُن کی عیب جوئی کرنے کی بجائے انہیں بہتر طریقے سے جاننے میں مدد کرے۔ اپنی میز پر ایک جار میں ٹہنیوں کو رکھیں تاکہ وہ آپ کو دعا کے لئے یاد دہانی کروائیں۔

دن 2

فعال بنیں



ڈبے کو لات ماریں

زمین پر ایک دائرہ بنائیں اور درمیان میں ایک خالی کین رکھیں۔ ایک شخص کین کی حفاظت کرتا ہے جبکہ باقی ہر شخص اسے دائرے سے ہٹانے کی کوشش کرتے ہیں۔ کھلاڑی گارڈ کی توجہ ہٹانے کے لئے مل کر کام کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ٹیگ ہوئے بغیر کین کو لات مارتے ہیں تو آپ جیت جاتے ہیں۔



<https://youtu.be/zBmKqgqmwW88>

آرام اور بات



پہلے اپنے آپ کو جانچیں

- ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب دوسروں نے آپ کے لئے غیر منصفانہ طور پر فیصلہ کیا۔
متی 7: 1 - 5 پڑھیں۔

شہتیر اور تنکا بڑی اور چھوٹی چیزیں ہیں جو ہمیں واضح طور پر دیکھنے سے روکتی ہیں اور خود کو اور دوسروں کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

- کچھ بڑی اور چھوٹی چیزوں کے بارے میں مل کر بات کریں جو آپ کے ملک، کمیونٹی اور خاندان میں نقصان پہنچاتی ہیں۔

خدا سے بات کریں: ہر ایک اپنی گفتگو میں سے ایک بڑی یا چھوٹی چیز کے بارے میں دعا کرنے کا انتخاب کرے۔ ایک شخص یوں دعا شروع کرے کہ ”خدا ہماری مدد کرے...“ خاندان کا ہر رکن خلا میں اپنا لفظ کہہ سکتا ہے۔ آمین کے ساتھ ختم کریں۔

دن 3

فعال بنیں



ہم سب مل کر مقابلہ کر سکتے ہیں

ایک پارٹنر کے ساتھ فرس پر کمر سے کمر ملا کر بیٹھیں۔ اپنے بازوؤں کو ایک دوسرے کے ساتھ لٹک کریں اب اپنی کمروں اور بازوؤں کو جوڑتے ہوئے کھڑے ہونے کی کوشش کریں۔ ایک دوسرے کے خلاف دھکا دینے میں مدد ملے گی۔



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

آرام اور بات



نوسروں کی مدد کریں

- کسی چشمہ والے شخص سے پوچھیں کہ جب انہوں نے پہلی بار چشمہ لگایا اور واضح طور پر دیکھ سکے تب انہیں کیسا محسوس ہوا۔

متی 7: 1 - 5 پڑھیں۔

خُدا چاہتا ہے کہ ہم دوسروں کو تبدیل کرنے کے لیے اُنکی مدد کریں۔ مثال بن کر رہتے ہوئے ہم ایسا کر سکتے ہیں ہم سخی بنیں ، لالچی نہیں ، اور ہمدردی کا مظاہرہ کریں ، غصہ کا نہیں۔

- ایسے طریقوں کے بارے میں سوچیں جن سے آپ ایک مثالی خاندان کے طور پر رہ سکتے ہیں۔ اس ہفتہ ایک عملی کارروائی کرنے کا انتخاب کریں۔

خدا سے بات کریں: اپنے ایکشن پوائنٹ کے بارے میں مختصر دعا لکھیں یا تصویر بنائیں۔ ایسا کرنے کے لیے خُدا سے مدد مانگیں اپنی دعا کو دیوار پر لگائیں جو آپ کو اکثر دعا مانگنے کی یاد دلانے۔

ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں متی 7: 1-5 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — متی 7: 1-5

”عَیْبِ جَوِّی نَہ کَرُو کَہ تُمہَارِی بَہِی عَیْبِ جَوِّی نَہ کِی جَائے۔ کِیونکہ جِس طَرَح تُم عَیْبِ جَوِّی کَرتے ہو اُسی طَرَح تُمہَارِی بَہِی عَیْبِ جَوِّی کِی جَائے گِی اور جِس پَیْمَانہ سَے تُم نَآپتے ہو اُسی سَے تُمہَارے واسطے نَآپَا جَائے گَا۔ تُو کِیوں اِپنے بَہَائِی کِی اَنکھ کَے تِنکے کو دیکھتا ہے اور اِپنی اَنکھ کَے شہتیر پَر غور نَہیں کَرتا؟۔ اور جَب تِیری ہی اَنکھ مِیں شہتیر ہے تو تُو اِپنے بَہَائِی سَے کِیونکر کَہ سکتا ہے کہ لا تِیری اَنکھ مِیں سَے تِنکا نِکال دُوں؟۔ اے رِیاکار پہلے اِپنی اَنکھ مِیں سَے تو شہتیر نِکال پھر اِپنے بَہَائِی کِی اَنکھ مِیں سَے تِنکے کو اچھی طَرَح دیکھ کر نِکال سکے گَا۔“

صحت کے لئے تجویز

ہر روز کافی نیند لیں۔

یہ صحت کے سنگین مسائل جیسے ذیابیطس اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا 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 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