

آخری دوڑ - ہفتہ 1
زندگی ایک دوڑ کی طرح ہے!

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:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
اعمال 20:24 پڑھیں اور بحث کریں	زمین پر گریں	1 دن
اعمال 20:24 پڑھیں اور بحث کریں	وہیل بیرو رکاوٹ دوڑ	2 دن
1 کرنتھیوں 9:24 پڑھیں اور بحث کریں	گلوبل سٹ اپس چیلنج	3 دن

پولوس رسول کہتا ہے کہ یسوع کی خدمت کرنا ایک دوڑ میں مقابلہ کرنے کی مانند ہے۔ پولوس اس دوڑ میں ہے۔ درحقیقت، یسوع کے تمام پیروکار ایک ہی دوڑ میں ہیں۔ ہم زندگی کو ایک طویل دوڑ - میراثیں، سوچ کر یسوع کی پیروی کرنے کے بارے میں بہت کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ یہ بائبل میں **اعمال 20:2** اور **1 کرنتھیوں 9:24** میں درج ہیں۔

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۔

سیزن 5 میں کیا نیا ہے

family.fit



نیا family.fit مقابلہ

کیا آپ کی قوم ہمارا نیا عالمی مقابلہ جیت سکتی ہے؟ ہفتہ وار چیلنجوں میں پوائنٹس جیتیں اور اپنے ملک کو ہمارے بین الاقوامی لیڈر بورڈ کے اوپر بڑھائیں۔

ہر ہفتہ ایک نیا چیلنج ہوگا۔

اپنے دوستوں اور خاندان کو شامل کر کے اپنے ملک کی مدد کریں۔

ہر ہفتہ اپنے خاندان کے سکور کو اپ ڈیٹ کرنے کے لئے [یہاں](#) [کلک](#) کریں۔

اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈر بورڈ کو دیکھنے کے لیے [یہاں کلک](#) کریں۔

اسپورٹس کی روشنی

ہر ہفتہ ہم ایک مختلف کھیل اور اسے کھیلنے والے ایک متاثر کن کھلاڑی پر توجہ مرکوز کریں گے۔ کھلاڑیوں کو ختم کرنے کے لئے مشکل وقت میں چیلنجوں پر غلبہ پاتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کہانیاں آپ کو اپنی زندگی کی دوڑ دوڑنے میں حوصلہ افزائی کریں گی۔



دن 1

فعال بنیں



زمین پر گریں

جب آپ یہ سرگرمی کرتے ہیں تو کمرے یا صحن کے ارد گرد دوڑیں

ایک شخص رہنا ہوتا ہے۔ جب لیڈر جسم کے کسی حصے جیسے کہنی، گھٹنے، کمر یا کان کو پکارتا ہے تو ہر شخص جسم کا وہ حصہ زمین کے ساتھ لگائے گا۔



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

آرام اور بات



دوسروں کی بھلائی کے لئے دوڑیں

- کچھ ریسوں کے بارے میں بات کریں جن میں آپ نے حصہ لیا ہے۔

اعمال 20: 24 پڑھیں۔

تین ٹانگوں کچھ دوڑیں دوڑنے کے لئے ایک جگہ تلاش کریں۔ جوڑوں میں ساتھ ساتھ کھڑے ہو جائیں۔ ہر جوڑا اپنے اندر کی ٹانگیں ایک ساتھ باندھنے کے لئے ایک کپڑا یا جراب استعمال کرتا ہے۔ اب دوڑیں!

- جب آپ نے اپنی دوڑ دوڑائی تو اپنے ساتھی کے بارے میں سوچنا کتنا ضروری تھا؟
- زندگی میں پولس کا اہم کام کیا تھا؟

یسوع کی خوشخبری جاننے میں دوسروں کی مدد کرنے کے مقابلے میں پولس زندگی کی باقی چیزوں کو کچھ بھی نہیں سمجھا تھا۔

خدا سے بات کریں: اپنے کپڑے یا جرابیں لیں اور ایک دوسرے کے ساتھ اپنے ہاتھوں کو باندھیں۔ خدا کا شکر ادا کریں کہ اُس نے آپ کو ایک خاندان کی حیثیت سے زندگی کی دوڑ مل کر دوڑنے کا موقع دیا ہے۔



ویبل بیرو رکاوٹ دوڑ

ایک رکاوٹوں کی دوڑ کا انعقاد کریں جس میں کچھ موڑ بھی شامل ہوں۔ جوڑوں میں کام کرتے ہوئے رکاوٹوں کو ویبل بیرو بن کر مکمل کریں۔ ہر ٹیم کا وقت نوٹ کریں۔ جگہوں کو تبدیل کریں اور اسے دوبارہ کریں۔



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

آرام اور بات



ختم کرنے کے لئے دوڑ دوڑیں

- ایک وقت کے بارے میں بتائیں جب آپ نے بہت بار دی اور کچھ مکمل نہ کیا۔ ایسا کیوں ہوا؟

اعمال 20: 24 پڑھیں۔

کتنی دیر تک آپ اپنی سانس روک سکتے ہیں؟ ہر شخص وقت کا اندازہ لگاتا ہے اور اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے باری لیتا ہے۔ اس کوشش کے دوران خاندان کے باقی افراد خوش ہوتے ہیں۔ محفوظ رہیں!

- کیا یہ مقصد کے وقت کے قریب زیادہ مشکل ہو گیا تھا؟
- کونسی چیز دوڑ کو کبھی کبھی مشکل بناتی ہے؟ کونسی چیزیں ہمیں دوڑ میں روکنے یا تاخیر کا سبب بن سکتی ہیں؟

میراتھن اور جان اخوری کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: جیسا کہ آپ کا خاندان اس ہفتہ دوڑ دوڑ رہا ہے، یسوع کی کہانی دوسروں کے ساتھ اشتراک کرنے کے مواقع کے بارے میں بات کریں۔ خدا سے دلیری اور اعتماد کے لیے اگٹھے دعا مانگیں۔



گلوبل سٹ اپس چیلنج

- 90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے سٹ اپس کر سکتا ہے؟
- 90 سیکنڈ میں خاندان کا ہر رکن جتنے سٹ اپس کر سکتا ہے کرے۔ خاندان کے کل سکور کو یکجا کریں۔

اپنے خاندان کا اسکور درج کرنے کے لئے [یہاں کلک کریں](#)
اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈر بورڈ کو دیکھنے کے لیے [یہاں کلک کریں](#)۔

آرام اور بات



انعام جیتنے کے لئے دوڑیں

- اس طرح یہ جاننے کے بعد کہ آپ کو انعام ملے گا اپنی دوڑ کا انداز تبدیل کر دیتا ہے؟

1 کرنتھیوں 9: 24 پڑھیں۔

- آپ کی زندگی کس طرح سے ایک طویل دوڑ کی طرح ہے؟
 - کونسی چیز دوڑ دوڑنے میں آپ کی مدد کرتی ہے؟
- زندگی کی دوڑ دیگر دوڑوں سے مختلف ہے۔ صرف ایک فاتح نہیں ہے۔ وہ تمام جو دوڑتے رہتے ہیں اور دوڑ کو ختم کرتے ہیں، خدا کی رضامندی اور دائمی زندگی کا انعام جیتتے ہیں۔ لہذا، ہمیں زندگی کی دوڑ چلانے اور اچھی طرح سے ختم کرنے میں ثابت قدم رہنا کیوں ضروری ہے۔

خدا سے بات کریں: اپنی مقامی کمیونٹی کے بارے میں سوچیں۔ کسے اس وقت امید کی ضرورت ہے؟ اس شخص کے ساتھ 'دوڑنے' کا منصوبہ بنائیں۔ اُن کے لیے مل کر دعا کریں۔

میراتھن

1968ء میکسیکو اولمپکس میں تنزانیہ سے جان اسٹیفن اخوری نے 42 کلومیٹر میراتھن بخوبی شروع کیا۔ نصف راستے کے نشان پر وہ بُری طرح سے گر گیا اور اُسکے گھٹنے اور کندھے کا جوڑا تر گیا۔ کیا وہ رُک گیا اور اُس نے ترک کر دیا؟ نہیں، وہ دوڑ رہا تھا، حالانکہ وہ دوڑ جیت نہیں سکتا تھا۔ وہ سورج غروب ہونے تک دوڑتا رہا اور راستہ تاریک ہوتا گیا۔ وہ تنہا بھاگتا رہا۔ وہ چل رہا تھا کیونکہ اب وہ دوڑ نہیں سکتا تھا۔ وہ جیتنے والوں کے تمغے حاصل کرنے کے بعد بھی بھاگتا رہا۔ وہ اسٹیڈیم میں داخل ہوا اور اختتمی لائن کو عبور کیا کیونکہ چند تماشائیوں نے اُس کی تعریف کی تھی۔ وہ دوڑ ختم کرنے کے لیے بھاگ رہا تھا۔

دوڑ کے بعد اُس سے پوچھا گیا کہ وہ کیوں دوڑتا رہا جب اُس کے پاس جیتنے کا کوئی موقع نہیں تھا۔ اس نے جواب دیا کہ میرے ملک نے مجھے اس لئے 5000 میل نہیں بھیجا کہ صرف دوڑ کو شروع کروں، انہوں نے مجھے 5000 میل اس لئے بھیجا کہ اس دوڑ کو ختم کروں۔“



<https://youtu.be/tNC2r4MOb1w>

کس طرح یہ کہانی آپ کی اپنی نسل کو چلانے کے لئے آپ کی حوصلہ افزائی کرتی ہے؟

آپ کا خاندان جان اسٹیفن اخوری کی طرح ہمت اور استقامت کیسے دکھا سکتا ہے؟



ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں اعمال 20: 24 اور 1 کرنتھیوں 9: 24 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کے حوالہ جات —

اعمال 20: 24

لیکن میں اپنی جان کو عزیز نہیں سمجھتا کہ اُس کی کُچھ قدر کروں بمقابلہ اس کے کہ اپنا دور اور وہ خدمت جو خداوند یسوع سے پائی ہے پوری کروں یعنی خدا کے فضل کی خوشخبری دُوں۔

1 کرنتھیوں 9: 24

کیا آپ نہیں جانتے کہ ایک دوڑ میں تمام رنرز دوڑتے ہیں ، لیکن صرف ایک ہی کو انعام ملتا ہے؟ اس طرح سے دوڑیں کہ انعام جیتیں۔

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ہر روز بہت سے سبزیاں کھائیں۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ ہر روز پانچ یا اس سے زیادہ دفع کھانا (مٹھی بھر) کھائیں۔



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

