

آخری دوڑ - ہفتہ 2
اپنی دوڑ کے لئے تربیت!

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>	
1 کرنتھیوں 9: 25-26 پڑھیں اور بحث کریں	بیئر شولڈر ٹیپس	1 دن
1 کرنتھیوں 9: 25-26 پڑھیں اور بحث کریں	کوہ پیمائی - ٹیپ اؤٹ	2 دن
1 کرنتھیوں 9: 25-26 پڑھیں اور بحث کریں	عالمی کوہ پیمائی چیلنج	3 دن

پولوس ایک کھلاڑی کے استعارے کا استعمال کرتے ہوئے ہمیں زندگی کے بارے میں سکھانا جاری رکھتا ہے۔ یہ ہفتہ صرف تربیت کے بارے میں ہے! ہمیں بے مقصد زندگی نہیں گذارنی چاہئے، بلکہ دوڑ کے اختتام پر انعام جیتنے کے لئے تربیت شروع کرنی چاہئے۔

یہ بائبل میں **1 کرنتھیوں 9: 25-26** 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۔

سیزن 5 میں نیا کیا ہے

family.fit



نیا family.fit عالمی 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 لائیں۔

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 ڈوڑ ختم کرنے کے لئے مشکل وقت میں چیلنجوں پر غلبہ پاتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کہانیاں آپ کو اپنی زندگی کی ڈوڑ ڈوڑنے میں حوصلہ افزائی کریں گی۔



دن 1

فعال بنیں



بیئر شوٹرز ٹیپس

ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل نیچے جھکیں۔ اپنی 'ریچھ' کی پوزیشن کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے ساتھی کے کندھے کو اپنے ہاتھ سے چھونے کی کوشش کریں۔ اس وقت تک کھلیں جب تک کہ کوئی 11 بار کندھوں کو چھو نہ لے۔



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

آرام اور بات



اپنی دوڑ کے لئے تربیت

• آپ نے کسی چیز کے لئے مشکل تربیت کب کی؟ یہ کیسا تھا؟

1 کرنٹھیوں 9: 25 - 26 پڑھیں۔

یسوع کے پیروکار 'زندگی' نامی دوڑ میں دوڑ رہے ہیں۔

• ایک دوڑ میں تربیت کیوں اہم ہے؟

مل کر کام کرتے ہوئے یسوع کے پیروکاروں کے طور پر تربیت میں مدد کے طریقوں کی ایک فہرست تیار کریں۔ ان میں سے ہر ایک کو کاغذ کے علیحدہ علیحدہ ٹکڑے پر لکھیں اور دوڑ دڑنے کی ترتیب میں اپنے گھر/صحن کے ارد گرد پھیلائیں۔ باری باری دوڑ دوڑیں اور بلند آواز کے ساتھ ایک 'طریقہ' بتائیں۔

خدا سے بات چیت کریں: کاغذ کے اُس ٹکڑے پر جائیں جہاں

آپ کو اپنی تربیت بہتر بنانے کی ضرورت ہے۔ دوڑ شروع کرنے کی پوزیشن میں جائیں اور خدا سے اس میں بڑھنے کے لئے مدد مانگنے کے لئے کچھ وقت صرف کریں۔ سب مل کر دوڑ کو ختم کریں۔



کوہ پیمائی ٹیپ آؤٹ

10 دفعہ کوہ پیمائی کریں اور اگلے شخص کو باری دینے کے لئے تھپکی دیں۔ تب تک جاری رکھیں جب تک آپ بطور خاندان 100 مکمل نہ کر لیں۔



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

آرام اور بات



تربیت میں نظم و ضبط کی ضرورت ہوتی ہے

- 10-1 کے پیمانے پر ، اپنے آپ کی درجہ بندی کریں کہ آپ اپنی ذمہ داریوں کو کس حد تک بہتر کرتے ہیں۔

1 کرنتھیوں 9: 25 - 26 پڑھیں۔

کچھ ایکشن کریں اور ایک ساتھ مل کر آیات کی تلاوت کریں۔

- بے مقصد ہونا کس طرح محسوس ہوتا ہے؟
- تربیت مؤثر بنانے میں کونسی چیز مدد کرتی ہے؟

تربیت میں نظم و ضبط کی ضرورت ہوتی ہے ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی مدد دیتی ہے۔

ایک خاندانی ، نعرہ جنگ 'بنائیں جو یسوع کے لئے سخت تربیت لینے کے آپ کے عزم کو بیان کرے۔

سپرٹنس اور ولما روڈولف کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: ایک فیملی ٹیم میں جمع ہوں ، اپنے جنگی نعرہ کی تلاوت کریں ، اور پھر ایک دوسرے کے لئے عزم اور نظم و ضبط میں اضافے کی دعا کریں۔



عالمی کوة پیمائی چیلنج

- 90 سیکنڈز میں آپ کا خاندان کتنی کوة پیمائی کر سکتا ہے؟
خاندان کاہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ کوة پیمائی کرے۔
خاندان کے کل سکور کو یکجا کریں۔
اپنے خاندان کا سکور ان پٹ 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



ابدی انعام کے لئے تربیت

- کون سا انعام آپ کے لئے سب سے زیادہ معنی رکھتا ہے؟
کیوں؟
1 کرنتھیوں 9: 25 - 26 پڑھیں۔ ایکشن شامل کریں۔
- وہ کونسا انعام ہے جسکے بارے میں پولوس بات کرتا ہے کہ ہمیشہ کے لیے رہے گا؟
ہر شخص اگلے 7 دنوں میں 'یسوع کی تربیتی حکمت عملی' کی پیروی کے بارے میں سوچے۔ مثال کے طور پر، ہر صبح دعا۔ اسے ایک چارٹ پر لکھیں۔ ملاحظہ کریں کہ ہر روز حکمت عملی کون کر سکتا ہے۔ ہر شخص کے لئے ایک انعام کی منصوبہ بندی کریں۔

خُدا سے بات کریں: ان لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ وہ یسوع کے پیروکار بننے کے لئے جدوجہد کر رہے ہیں۔ جب آپ ہر فرد کے لئے دعا کرتے ہو تو اپنے دائیں ہاتھوں کو مرکز میں ایک دوسرے کے اوپر دائرہ میں رکھیں۔ جب اوپر کا ہاتھ ڈھیر کو تھپڑ مارے تو آمین کہیں۔

سپرنٹس

ولما روڈولف ایک چیمپئن سپرٹھر تھی جس نے سامنا کرنے والی ہر رکاوٹ پر قابو پانے کے لیے سخت تربیت لی۔

وہ 1940 کی دہائی میں ایک افریقی امریکی خاندان میں قبل از وقت پیدا ہوئیں۔ 20 بھائیوں اور بہنوں کے ساتھ، اس کے ایک چیمپئن رنر بننے میں مدد کرنے کے لیے بہت کم وسائل موجود تھے۔ بچپن میں اسیے پولیو ہو گیا اور ٹانگ پر بریس پہنی پڑی۔ تاہم اُسکا عزم ناقابل یقین تھا۔

ڈاکٹروں کو حیران کرتے ہوئے اُس نے 12 سال کی عمر میں پولیو پر غلبہ پا کر دوبارہ چلنا شروع کر دیا۔ مضبوط بننے کے لیے اُس نے ایتھلیٹکس کا چناؤ کیا۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ آٹھ سال بعد وہ روم میں 1960 سمر اولمپکس میں گئی اور تین سونے کے تمغے جیتے!

ولما نے ظاہر کیا کہ اپنے دماغ کو انعام پر مرکوز رکھنا تربیت کے لیے اُسکی سب سے بڑی حوصلہ افزائی ہے۔ ”فتح کو جدوجہد کے بغیر حاصل نہیں کیا جا سکتا!“ اس نے کہا۔



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

کس طرح یہ کہانی آپ کو اپنی دوڑوڑنے کے لیے حوصلہ افزائی دیتی ہے؟

آپ کا خاندان اس سے کیا سیکھ سکتا ہے؟



ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں 1 کرنتھیوں 9: 25 - 26 میں ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — 1 کرنتھیوں 9: 25 - 26

ہر ایک جو کھیل میں مقابلہ کرتا ہے سخت تربیت میں سے گزرتا ہے۔ وہ ایسا تاج حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں جو باقی نہیں رہے گا، لیکن ہم ایسا تاج حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں جو ہمیشہ کے لیے رہے گا۔ لہذا میں کسی ایسے شخص کی طرح نہیں دوڑتا جو بے مقصد دووڑ رہا ہو؛ - میں کسی ایسے باکسر کی طرح لڑائی نہیں کرتا جو ہوا کو مار رہا ہو۔

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

جتنا ممکن ہو چلیں۔ اپنے معمول کے دن میں چلنے کا
شیڈول۔ آپ کن تخلیقی طریقوں سے یہ کر سکتے ہیں؟
ہمیشہ گاڑی یا بس سے سفر نہ کریں۔



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-](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

