

آخری دوڑ - ہفتہ 4  
دوڑ میں دوسروں کی قدر!

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!

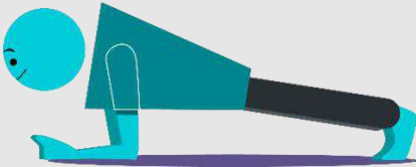
7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 آرام اور بات 3 منٹ	 فعال بنیں 4 منٹ	
فلپیوں 2: 3 - 4 پڑھیں اور تبادلہ خیال کریں	پونچھ پکڑیں	1 دن
فلپیوں 2: 3 - 4 پڑھیں اور تبادلہ خیال کریں	اوپر نیچے پلانکس	2 دن
فلپیوں 2: 3 - 5 پڑھیں اور تبادلہ خیال کریں	عالمی پلانک چیلنج	3 دن

پولوس فلیپی میں کلیسیا کے لیے محبت کا خط لکھ رہا ہے۔ وہ روم میں قید سے لکھ رہا ہے۔ ان کے الفاظ حوصلہ افزائی اور براہ راست ہیں، ایک کوچ کی طرح کھیل کے لئے ایک ٹیم کو تیار کرنے والے۔ وہ دوسروں کی قدر کرنے کے بارے میں بات کرتا ہے۔

یہ فلپیوں 2: 3 - 5 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۔

سیزن 5 میں نیا کیا ہے

family.fit



## نیا عالمی 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 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



### پونچھ پکڑیں

ہر کوئی اپنی پتلون کے پیچھے ایک 'دم' کے طور پر ایک سکارف یا چھوٹا تولیہ لگائے۔ مقصد یہ ہے کہ اپنی حفاظت کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ دم جمع کریں۔ اگر آپ اپنی دم کھو بیٹھیں تو، پانچ پیش اپ کریں اور کھیل جاری رکھیں۔ لطف اندوز ہوں۔ مزہ کریں۔



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

## آرام اور بات



### اپنی خدمت کرنا؟

- آپ نے آخری کب کہا، "میں چاہتا ہوں..." یا "میں نہیں کرنا چاہتا..."؟

فلیبوں 2: 3 - 4 پڑھیں۔

"آپ ہاں یا نہ نہیں کہہ سکتے" کا ایک فوری کھیل کھیلیں۔ اگلے شخص سے سوالات پوچھنے کے لئے ایک دائرے کے ارد گرد گھومیں۔ ہر بار جب وہ 'ہاں' یا 'نہیں' (یا اپنے سر کو ہلا کے) کا جواب دیتے ہیں تو انہیں دائرے کے ارد گرد دوڑنا ہوگا۔

- آپ کو کیسا محسوس ہوا جب آپ کسی کو 'ہاں' یا 'نہیں' کہنے میں کامیاب ہوئے؟
- پولوس نے کہا: "تفرقے اور بے جا فخر کے باعث کچھ نہ کرو۔" اس کا کیا مطلب ہے؟

خدا سے بات کریں: دائرے میں باری باری ہر شخص اگلے شخص کے لئے یہ پوچھتے ہوئے دعا مانگتے کہ، "میں آپ کے لئے کس طرح دعا کر سکتا ہوں؟"

## دن 2

### فعال بنیں



#### اوپر نیچے پلانکس

اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے کہنیوں اور انگلیوں پر پلانک پوزیشن سے شروع کریں۔ اپنا وزن شفٹ کریں اور اپنے ہاتھوں کی مدد سے اوپر اٹھیں - بائیں ہاتھ پر بھر دائیں ہاتھ پر۔ پھر نیچے کہنیوں تک واپس جائیں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دو راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

### آرام اور بات



#### دوسروں کو اپنے سے بہتر جانیں

- آپ کو کیا دلچسپیاں ہیں جو خاندان کے دوسرے افراد کی نہیں ہیں؟

فلیپوں 2: 3 - 4 پڑھیں۔

- دوسروں کی قدر کرنا اور ان کے مفادات کو اپنے مفادات کے سامنے رکھنا کیوں اچھا ہے؟

ایک سمت میں قطار بنائیں اور سامنے والے شخص کے کندھوں پر اپنے ہاتھ رکھیں۔ انکے کندھے پر مساج کریں۔ اب مڑیں اور دوسری سمت پر اپنے سامنے نئے شخص کی مالش کریں۔

- آپ نے اس سرگرمی کے بارے میں کیا محسوس کیا؟

جاپان کے پول والٹ چیمپئن کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: ہر شخص خاندان کے کسی دوسرے رکن کی دلچسپی کا نام لیتا ہے اور اس شخص کے لئے دعا کرتا ہے۔



## عالمی پلانک چیلنج

• آپ کے خاندان کتنے سیکنڈ تک مستقل پلانک کر سکتا ہے؟  
ہر خاندان کا رکن زیادہ سے زیادہ 90 سیکنڈ پلانک کرتا ہے۔ خاندان کے کل سکور کو یکجا کریں۔

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

## آرام اور بات



## یسوع نے دوسروں کو اہمیت دی

فلیپیوں 2: 3-5 پڑھیں۔

آیت 5 میں پولوس کہتا رہا ہے کہ کیوں ہمیں دوسروں کو پہلے رکھنا چاہیے — کیونکہ یسوع نے ایسا کیا تھا۔ یسوع نے ہمیں دکھایا کہ دوسروں کی قدر کیسے کی جائے۔ ہمیں اس کی سوچ کی ضرورت ہے۔ یسوع کی سوچ پر تبادلہ خیال کریں۔

ان لوگوں کی فہرست بنائیں جنہیں آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو اپنی کمیونٹی میں انکی زیادہ قدر کرنے کی ضرورت ہے۔

• آپ ان کو یسوع کی طرح کیسے دیکھ سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: تصور کریں کہ یسوع کمیونٹی میں ہر شخص کو کیسے دیکھ سکتا ہے اور ان کی قدر کر سکتا ہے۔ فہرست میں سے ایک یا ایک سے زیادہ لوگوں کو منتخب کریں اور ان کے لیے دعا مانگیں۔

# پول والٹ

پول والٹنگ ایک بہادری کی اور بے حد متاثر کن کھیل ہے۔ مقابلہ کرنے والے ایک 5 میٹر اونچے لچکدار پول کے اوپر سے خود کو گزارتے ہیں اور زمین پر بچھی ایک چٹائی پر اترتے ہیں۔

1936ء کے اولمپکس میں پول والٹ مقابلے میں صرف ایک امریکی اور دو جاپانی حریف رہے۔ آخر میں جاپانی دو کھلاڑی، شوہی نشیدا اور سوئو او، چاندی اور کانسی کے تمغوں کے لیے مقابلہ کر رہے تھے۔ وہ دونوں ایک ہی اونچائی پر چھلانگ لگا رہے تھے۔ وہ قریبی دوست تھے اور ان سے پوچھا کہ کیا مقابلہ روکا جاسکتا ہے تاکہ وہ اعزاز شیئر کرسکیں۔ حکام نے کہا کہ مقابلہ جاری رہنا چاہیے۔ بعد میں جائزہ لینے کے بعد ایک کو چاندی کا تمغا اور دوسرا کو کانسی سے نوازا گیا۔ لیکن انکے پاس تخلیقی حل تھا۔ انہوں نے تمغے نصف میں کاٹے اور دو نئے بنائے، دونوں نصف چاندی اور نصف کانسی کے۔ وہ 'دوستی کے تمغہ' کے طور پر جانے جاتے ہیں۔



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

یہ کہانی آپ کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

آپ کا خاندان دوسروں کو سب سے پہلے کیسے رکھ سکتا ہے؟



## ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں فلپیوں 2: 3-5 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

### بائبل کا حوالہ — فلپیوں 2: 3 - 5

تفرقے اور بے جا فخر کے باعث کُچھ نہ کرو بلکہ فروتنی سے ایک دُوسرے کو اپنے سے بہتر سمجھے۔ ہر ایک اپنے ہی احوال پر نہیں بلکہ ہر ایک دُوسروں کے احوال پر بھی نظر رکھے۔<sup>5</sup> ویسا ہی مزاج رکھو جیسا مسیح یسوع کا بھی تھا۔



## لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ایک دوسرے کے ساتھ کھانا کھائیں۔ تعلقات اہم ہیں اور ایک مصروف خاندان کو ہر روز رابطہ قائم کرنے کے طریقے تلاش کرنے کی ضرورت ہے۔ خاندانی کھانا ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہونے، ایک دوسرے کی قدر کرنے اور خیالات بانٹنے کے لئے ایک بہترین جگہ 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-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

