

آخری دوڑ - ہفتہ 5
ہدف کی طرف بڑھتے جانا!

family.fit fast

آپ کے خاندان فٹنس-ایمان تفریح کی ترقی میں مدد
کے لئے 7 منٹ.



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

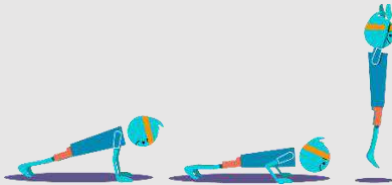
7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
فلپیوں 3: 12 - 14 پڑھیں اور بحث کریں	گیمز چیلنج	1 دن
فلپیوں 3: 12 - 14 پڑھیں اور بحث کریں	قدم رکھنے والے پتھر	2 دن
فلپیوں 3: 12 - 14 پڑھیں اور بحث کریں	عالمی برپی چیلنج	3 دن

زندگی میں پولوس کا بنیادی مقصد واقعی میں مسیح کو جاننا ہے، اپنی زندگی میں مسیح کی قوت کا تجربہ کرنا، اور اُس کی مانند اور زیادہ بننا ہے۔ پولوس جانتا ہے کہ وہ اب بھی اپنے مقصد تک نہیں پہنچا ہے، لیکن کسی دوڑ میں شامل ایک کھلاڑی کی طرح، وہ پُر عزم ہے کہ وہ فائنل لائن کی طرف دوڑتا رہے۔ پولوس کی طرح، ہمیں بھی مقصد کی طرف بڑھتے رہنا چاہیے۔

یہ بائبل میں فلپیوں 3: 12 - 14 میں پایا جاتا 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



گیمز چیلنج

ہر کوئی ایک لائن کے پار چہرہ نیچے کر کے لیٹے۔ ایک شخص ایک کھیل کا نام لیتا ہے — مثال کے طور پر، باسکٹ بال۔ ہر کوئی کمرے کے دوسرے حصے کی طرف بھاگتا ہے اور جاتے ہی گیند کو اچھالنے کا ڈھونگ کرتا ہے، پھر دوبارہ لیٹ جاتا ہے۔ باری باری ایک کھیل کا نام لیں۔ تخلیقی بنیے!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>

آرام اور بات



جاری رکھیں

- آپ نے آخری بار کب ہار ماننا محسوس کیا، لیکن پھر بھی آپ نے آگے بڑھانے کا فیصلہ کیا؟

فلیپوں 3: 12 - 14 پڑھیں۔

ان چیزوں کے لئے ٹائمرز ترتیب دینے کی کوشش کریں جو آپ پورے دن میں جلدی کرنا چاہتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اپنے دانتوں کو برش کرنے کے لئے 2 منٹ کا ٹائمر مقرر کریں اور رات کے کھانے کے وقت 'نو ٹیکنالوجی' کے لئے 15 منٹ کا ٹائمر مقرر کریں۔

- کیا ٹائمر بند ہونے تک جاری رہنا مشکل تھا؟
- زندگی میں آپ کے کچھ چھوٹے مقاصد کیا ہیں؟
- زندگی میں اپنے بڑے اہداف کے لئے چھوٹے اہداف کا مقابلہ کرنا کیوں ضروری ہے؟

خدا سے بات کریں: پولس کی طرح دعا کریں کہ آپ کو یاد رہے کہ آپ ابھی تک نہیں پہنچے ہیں، لیکن زندگی کی دوڑ کو جاری رکھنے کی ضرورت ہے۔



قدم رکھنے والے پتھر

صرف دو 'قدم رکھنے والے پتھروں' پر کھڑے ہو کر کمرے کے ایک رخ سے دوسرے حصے تک جانے کے لئے ٹیم کی حیثیت سے کام کریں۔ ایک 'قدم رکھنے والا پتھر' تولیہ، ٹی شرٹ، چٹائی، تکیا یا کچھ اور ہو سکتا ہے۔ توازن قائم کرنے کے لئے ایک دوسرے کی مدد سے زمین کو چھونے سے بچیں۔



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

آرام اور بات



بیچھے مت دیکھیں

- آپ کو وقتاً فوقتاً اپنی زندگی میں کون سی کامیابی یا ناکامی یاد آتی ہے؟

فلیپوں 3: 12 - 14 پڑھیں۔

مل کر کچھ ایسی چیزوں کی فہرست بنائیں جو یسوع کے پیروکاروں کو دوڑ دوڑنے سے روکتی یا الجھا سکتی ہیں۔ اس کے بعد، کاغذ لیں اور ردی کی ٹوکری میں پھینک دیں۔

- پولوس واپس دیکھنے کے بجائے کیوں آگے دیکھتا ہے؟
- ٹیبیل ٹینس اور جوزفین میڈینہ کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: کیا آپ کے خاندان کی تاریخ میں کامیابی یا ناکامی کی کہانی ہے؟ دعا کریں کہ آپ دوڑتے ہوئے ماضی کی کامیابیوں پر مطمئن نہ ہوں یا ماضی کی ناکامیوں سے مایوس نہ ہوں۔



عالمی برپی چیلنج

- 90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے برپیز کر سکتا ہے؟
- خاندان کا ہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ برپیز کرے۔ 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 لیے [یہاں کلک کریں](#)۔



آرام اور بات

اختتامی لائن پر توجہ مرکوز رکھیں

- کسی مشکل کام کو ختم کرنے کے لئے آپ سے کس انعام کا وعدہ کیا گیا ہے؟
- فلیبوں 3: 12 - 14 پڑھیں۔
- کاغذ کی ایک لمبی پٹی پر لکھیں جو یسوع ہمیں دینے کے لیے وعدہ کرتا ہے اگر ہم اُس کی پیروی کرتے رہیں گے۔
- ختم لائن پر توجہ دینے سے ہمارے مقاصد کو حاصل کرنے سے کیوں ہماری مدد ہوتی ہے؟
- اس کاغذ کے ٹکڑے کو ایک اختتامی لکیر بنائیں اور بطور خاندان اس تک جائیں تاکہ ہم زندگی میں اپنے سب سے بڑے مقصد پر توجہ مرکوز کرنا یاد رکھیں۔

خدا سے بات کریں: خدا کی مدد کے لئے دعا کریں کہ 'اس انعام کو جیتنے کے مقصد کی طرف جانے کے لئے دوسروں کے لئے ایک مثال بنیں جس کے لئے خدا نے ہمیں بلایا ہے'۔

ٹیبِل ٹینس

جوزفین میڈینہ کو بچپن میں پولیو ہو گیا جس سے اس کی ٹانگوں کی نشوونما متاثر ہو گئی۔ اُسے اپنے والد سے ٹیبِل ٹینس سیکھنے کے لئے حوصلہ افزائی ملی تھی جنہوں نے اپنی قومی ٹیم کے لئے مقابلہ کیا تھا۔ وہ اس کھیل میں اتنی اچھی ہو گئی کہ وہ بھی قومی ٹیم کے لیے منتخب کی گئی۔ تاہم بعد میں اُسے بتایا گیا کہ وہ مقابلہ نہیں کر سکتی کیونکہ وہ معذور ہے۔ اس کھیل کے لیے اس کا جذبہ اور عزم مضبوط رہا۔ اس نے اپنا مقصد ترک کرنے سے انکار کر دیا۔ اس نے ٹیبِل ٹینس کھیلنا جاری رکھا اور پیرالمپک ٹیم میں شمولیت اختیار کی، بالآخر 2016ء میں ریو ڈی جینیرو میں کانسی کا تمغہ جیتا۔

”میں صرف یہ ثابت کرنا چاہتی ہوں کہ معذوری آپ کے مقاصد کو حاصل کرنے میں رکاوٹ نہیں ہے۔ یہ آپ کی زندگی میں کامیابی تک پہنچنے میں محض ایک آلہ ہے۔“



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

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

آپ کا خاندان جوزفین سے کیسے سیکھ سکتا ہے؟



ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں فلپیوں 3: 12 - 14 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کے حوالے — فلپیوں 3: 12 - 14

یہ غرض نہیں کہ میں پا چُکا یا کامل ہو چُکا ہوں بلکہ اُس چیز کے پکڑنے کے لئے دَوڑا ہوا جاتا ہوں جس کے لئے مسیح یسوع نے مجھے پکڑا تھا۔ اے بھائیو! میرا یہ گمان نہیں کہ پکڑ چُکا ہوں بلکہ صرف یہ کرتا ہوں کہ جو چیزیں پیچھے رہ گئیں اُن کو بھول کر آگے کی چیزوں کی طرف بڑھا ہوا۔ نشان کی طرف دَوڑا ہوا جاتا ہوں تاکہ اُس انعام کو حاصل کروں جس کے لئے خُدا نے مجھے مسیح یسوع میں اُوپر بُلایا ہے۔

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ماحول کے لئے اچھے فیصلے کریں۔ پلاسٹک کے استعمال کو کم کرنے کا مقصد اپنائیں۔ پلاسٹک کے کچرے کو احتیاط سے تلف کریں تاکہ یہ ہمارے بچوں کے لئے ماحولیاتی مسئلہ نہ بن جائے۔ ہم اکیلے ہی ہر عالمی مسئلے کو حل نہیں کر سکتے ہیں ، لیکن ہم مقامی سطح پر کام کر سکتے ہیں۔



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