

آخری دوڑ — ہفتہ 6
پریشانی میں بھی کام کرنا!

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>	
فلیپوں 4: 6 - 7 پڑھیں اور اس پر تبادلہ خیال کریں	گرم لاوا پر چلنا	1 دن
فلیپوں 4: 6 - 7 پڑھیں اور اس پر تبادلہ خیال کریں	وسط میں پکڑنا	2 دن
فلیپوں 4: 6 - 7 پڑھیں اور اس پر تبادلہ خیال کریں	عالمی سپر مین چیلنج	3 دن

پولس زندگی کی دوڑ میں سب سے بڑے مسائل میں سے ایک پر توجہ مرکوز کرتا ہے — پریشانی۔ یہ ہماری سوچنے اور عمل کرنے کی صلاحیت کو محدود کرتی ہے۔ یہ ہماری زندگی کی خوشی لوٹ لے جاتی ہے۔ اس کا حل شکرگزاری کے ساتھ دعا مانگنا ہے۔ جیسا کہ ہم یسوع پر بھروسہ کرتے ہیں، ہم اُس خوف سے نمٹتے ہیں جو بے چینی پیدا کرتا ہے۔ یہ ہمیں زندگی کو جاری رکھنے کے لیے اطمینان فراہم کرتا ہے۔

یہ بائبل میں فلیپوں 4: 6 - 7 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۔

موسم 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 ملوث 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



گرم لاوا پر چلنا

ایک جگہ کے ارد گرد پھیل جائیں . ایک لیڈر منتخب کریں۔ جب رہنما "گرم لاوا" کہتا ہے تو ہر کوئی اس جگہ پر جتنی جلدی ہو سکے چلتا ہے۔ جب رہنما "سٹاپ" کہے سب اسکوٹ کریں۔ جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

آرام اور بات



ہر کوئی پریشان ہوتا ہے

- ایک وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ کو پریشانی محسوس ہوئی۔

فلیپوں 4: 6 - 7 پڑھیں۔

'پریشانی کا پیمانہ' بنانے کے لئے سائز کی ترتیب میں اپنے فرش پر ایک لائن میں 10 اشیاء رکھیں۔ کچھ عام سرگرمیوں کا نام دیں جو پریشانی کا سبب بن سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، ڈاکٹر کے پاس جانا یا ایک نئے اسکول میں شروع کرنا۔ ہر شخص اس سرگرمی کے بارے میں بے چینی کی ان کی سطح کو ظاہر کرنے کے لئے اشیاء کی لائن کا استعمال کرتا ہے — چھوٹے یا بڑے خدشات۔

- اُس قسم کی چیزوں کے بارے میں بات کریں جو ہر شخص کو سب سے زیادہ پریشان کرتے ہیں۔

پولوس ہمیں یاد دلاتا ہے کہ جب کوئی شخص پریشان ہوتا ہے، تو اس پریشانی کو ہم پر حکمرانی کرنے کی ضرورت نہیں۔

خدا سے بات کریں: ایک کراس کی شکل میں اپنے 10 اشیاء کو دوبارہ ترتیب دیں۔ دعا مانگیں کہ خدا اضطراب کے اوقات میں آپ کی مدد کرے۔



وسط میں پکڑنا

آئین یا چار اشیاء جمع کریں جو آپ ایک دوسرے پر محفوظ طریقے سے پھینک سکتے ہیں۔ تین ٹیموں میں تقسیم ہو جائیں، کمرے یا صحن کے دونوں طرف ایک اور درمیان میں ایک۔ باہر کی جانب کی ٹیمیں اشیاء کو ایک دوسرے کی طرف پھینکیں گی جبکہ وسط میں موجود ٹیم اُس چیز کو روکنے اور پکڑنے کی کوشش کرے گی۔ ایک بار جب تمام اشیاء کو پکڑ لیا گیا تو ، ایک نئی ٹیم وسط میں آجاتی ہے۔



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

آرام اور بات



ہر چیز کے بارے میں دعا کریں

- اس کے بارے میں بات کریں کہ دُعا کس طرح آپ کی پریشانی کی سطح کو تبدیل کرتی ہے۔

فلیپوں 4: 6 - 7 پڑھیں -

- پولوس کہتا ہے کہ ہم ہر صورت حال کو خُدا کے پاس لا سکتے ہیں۔ یہ آرام دہ اور پرسکون کیوں ہے؟

کاغذ کی ایک بڑی شیٹ لیں اور مرکز میں ایک بڑا 'شکریہ' لکھیں۔ باہر کے ارد گرد خُدا کے لیے اپنی انفرادی دعا کی درخواستیں شامل کریں۔

وبیل چیئر دوڑ اور ڈینیل لی کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: ایک نرم کھلونا تلاش کریں اور اسے آگے منتقل کرتے ہوئے اپنے 'شکریہ' کے پوسٹر پر ہر ایک فکر کے لئے دعا مانگیں۔



عالمی سپر مین چیلنج

- آپ کتنی دیر تک کے لئے ایک سپر مین ہولڈ کر سکتے ہیں؟

خاندان کا ہر فرد سپر مین ہولڈ کرتا ہے اور اس کا وقت نوٹ کیا جاتا ہے (زیادہ سے زیادہ 90 سیکنڈ). خاندان کا ٹوٹل اسکور اکٹھا کریں.

اپنے خاندان کا اسکور 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



عمل میں امن

- جب آپ لفظ 'امن' سنتے ہیں تو آپ کیا سوچتے ہیں؟

فلیپوں 4: 6-7 پڑھیں -

پریشانی، کشمکش، اور پریشانی جیسے الفاظ پر خاموش اداکاری کریں۔ اب امن اور آرام جیسے الفاظ پر خاموش اداکاری کریں۔ آپ نے کیا محسوس کیا؟

ہم اکثر امن کے بارے میں سوچتے ہیں کہ یہ تنازعات کی غیر موجودگی ہے — ایک غیر فعال چیز۔ تاہم پولس امن کو فعال چیز کے طور پر بیان کرتا ہے۔ یہ آپ کے دل اور دماغ کی حفاظت کرتا ہے۔

- آپ کے دل اور دماغ کو حفاظت کی ضرورت کیوں ہے؟
- آپ ابھی کس چیز کے بارے میں فکر مند ہیں؟ آپ کس طرح ایکشن کر سکتے ہیں؟

خدا سے بات کریں: ہلکی موسیقی لگائیں۔ اب جو چیز آپ کو پریشان کر رہی ہے اُس کے لیے دعا مانگیں اور خدا کو اپنی زندگی میں سکون لانے کی اجازت دیں۔

وہیل چیئر دوڑ

ڈینیل لی وہیل چیئر ریسنگ میں ٹوکیو پیرالمپکس کے لئے تیاری کر رہا ہے۔ ڈینیل ہمیشہ ایک کھلاڑی نہیں تھا۔ وہ ایک آسانی سے ٹوٹنے والی ہڈی کی بیماری کے ساتھ پیدا ہوا تھا۔ وہ اپنی ہڈیوں کے ٹوٹنے کی تعداد کی گنتی بھول چکا تھا۔ اسے اسکول لے جایا جاتا کیونکہ اس کا خاندان اسے وہیل چیئر پر لے جانے کا متحمل نہ تھا۔ دوسرے بچے اسے چھیڑتے۔ جب وہ 14 سال کا تھا تو اس کا والد اچانک انتقال کر گیا۔ اگرچہ وہ وہیل چیئر پر تھا، ڈینیل نے اپنے کنبے میں ایک واحد شخص کی حیثیت سے مدد کرنے کی ذمہ دار محسوس کی۔ پریشانی میں مبتلا ہونے کی بجائے، اس نے خدا پر بھروسہ کیا اور زیادہ خودمختار ہونے کا ارادہ کیا۔ اس نے کھانا پکانا اور اکیلے جگہ جگہ جانا سیکھ لیا تھا۔ وہ مضبوط ہو گیا اور وہیل چیئر میں تیز ہو گیا۔ پریشان کن صورت حال ترقی اور طاقت کا وسیلہ بن گئی۔

وہ اسی مسلک کے ساتھ زندگی گزارتا ہے، 'ہم سب کی زندگی کا بہترین آغاز نہیں ہوتا ہے، لیکن یہ آپ اس کو کیسے انجام تک لے جاتے ہیں واقعی اہمیت دیتا ہے۔'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

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

آپ کا خاندان ڈینیل سے کیسے سیکھ سکتا ہے؟



ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں فلپیوں 4: 6-7 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — فلپیوں 4: 6-7

کسی بات کی فکر نہ کرو بلکہ ہر ایک بات میں تمہاری درخواستیں دُعا اور مَنّت کے وسیلہ سے شکرگزاری کے ساتھ خُدا کے سامنے پیش کی جائیں۔ تو خُدا کا اطمینان جو سمجھ سے بالکل باہر ہے تمہارے دلوں اور خیالوں کو مسیح یسوع میں محفوظ رکھے گا۔

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

زیادہ پانی پیئیں۔ ہمارا جسم زیادہ تر پانی سے بنا ہوا ہے اور ہمیں صحت مند رہنے کے لئے اسے مسلسل بھرنا ضروری ہے۔ اوسط مردوں کو فی دن 3.7 لیٹر اور خواتین کو 2.7 لیٹر کی ضرورت 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

