

آخری دوڑ - ہفتہ 7
آپے ذہن توجہ مرکوز کریں

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:



فعال بنیں
4 منٹ



آرام اور بات
3 منٹ

دن 1

سپرینٹ مقابلہ

فلیپوں 4: 8 پڑھیں اور
بحث کریں

دن 2

کپ بھریں

فلیپوں 4: 8 پڑھیں اور
بحث کریں

دن 3

عالمی ڈپ چیلنج

فلیپوں 4: 8 پڑھیں اور
بحث کریں

ہمارے ذہن انتہائی طاقتور ہیں۔ پولوس رسول ہماری حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ ہم اپنے ذہنوں کو جس چیز پر توجہ دینے کی اجازت دیتے ہیں اس کے لئے محتاط رہیں۔ وہ ہمیں یاد دلاتا ہے کہ اچھی طرح سے اور مثبت چیزوں سے اپنے دماغوں کو بھریں۔ یہ ایک چیلنج ہے جس پر ہم سب کو اپنی دوڑ میں کام کرنے کی ضرورت ہے!

یہ بائبل میں فلیپوں 4: 8 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



سپرینٹ مقابلہ

ہر کوئی آغاز کرنے والی لائن پر کھڑا ہوتا ہے۔ ایک شخص 'گو' کہتا ہے اور خاندان 10 سیکنڈ تک سپرینٹ لگاتا ہے جب تک کہ رہنما 'سٹاپ' نہیں کہتا۔ ہر کوئی جہاں ہے وہیں رک جاتا ہے۔ ہر ایک نے ایک جیسا فاصلہ طے نہیں کیا ہو گا - ٹھیک ہے۔ آرام کریں، پھر مڑیں اور ابتدائی لائن پر جائیں۔ جب رہنما 'گو' کہتا ہے تو سب دوبارہ سے دوڑتے ہیں۔ لائن کے اس پار پہلے جانے والا جیت جاتا ہے۔

آرام اور بات



سچ یا جھوٹ؟

• آپ کب جھوٹ میں جکڑے گئے؟

فلیبیوں 4: 8 پڑھیں۔

ایک گلاس میں نصف حصہ پانی بھریں۔ ہر شخص سے پوچھیں کہ کپ میں کتنا پانی ہے۔ نصف مکمل یا نصف خالی؟ (دونوں سچ ہیں۔) ہم اکثر منفی سوچ کا شکار ہوتے ہیں، خاص طور پر مشکل اوقات میں۔ پولوس ہمیں ہماری سوچ کی پیمائش کرنے کے لیے ایک فہرست فراہم کرتا ہے۔

• پانی کے گلاس کے جوابات آپ کو اس طرز کے بارے میں کیا بتاتے ہیں؟

بحث کریں کہ آپ اپنی سوچ میں کس طرح سچے اور مثبت ہوسکتے ہیں۔

خدا سے بات کریں: خدا کا شکر ہے کہ اس نے ہمیں یسوع کے ذریعہ اپنی سچائی دکھائی۔ اُس سے دعا کریں کہ وہ سچائی کو سمجھنے میں آپ کی مدد کرے اور اُن باتوں پر سوچیں جو اُس کو پسند ہیں۔

دن 2

فعال بنیں



کپ پُر کرنے کا چیلنج کریں

گُرسی کا استعمال کرتے ہوئے ، ہر شخص 3 ڈپس لگائے گا اور پھر ایک چمچ کا استعمال کرتے ہوئے پانی کو گلاس میں ڈالنے کے لئے نشان کے پاس جائے گا۔ جاری رکھنے کے لئے اگلے شخص کو ٹیگ کریں / ہاتھ لگائیں۔ جب تک گلاس بھرا نہ جائے ریلے جاری رکھیں۔

تین ڈپس = ایک چمچ۔



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

آرام اور بات



خوبصورتی پر توجہ دیں

- کسی ایسی چیز کے بارے میں بتائیں جو آپ نے حال ہی میں دیکھی جو خوبصورت تھی۔

فلیپوں 4: 8 پڑھیں۔

ایک کاغذ پکڑیں جسکے مرکز میں چھوٹی سی بھدی تصویر ہو۔ آپ کیا دیکھتے ہیں؟ آپ بدصورت اور بھدی تصویر دیکھ سکتے ہیں یا آپ صلاحیت سے بھرا ایک کاغذ دیکھ سکتے ہیں۔

- ہم چھوٹی چھوٹی غلطیوں پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے کیوں تیار ہیں؟

ہمیں سطح کے نیچے نظر کر سیکھنے کی ضرورت ہے۔ اس طرح ہم کسی کے کردار میں نیکی ، خوبصورتی اور حیرت انگیز چیزوں کو دیکھ سکتے ہیں۔

جمناسٹکس اور فیبیان ہیمبوچن کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: یک دوسرے میں خوبصورتی اور محبت کے لیے خُدا کا شکر ادا کریں۔



عالمی ڈب چیلنج

- 90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے ڈبس کر سکتا ہے؟

خاندان کا ہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ ڈبس کرے۔ خاندان کا ٹوٹل اسکور اکھٹا 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 لیے [یہاں کلک کریں](#)۔

آرام اور بات



کون تعریف کے لائق ہے؟

- آپ خاندان میں ہر شخص کے بارے میں کیا پسند کرتے ہیں؟

فلیپوں 4: 8 پڑھیں۔

پولوس اپنی فہرست کو ایک ہدایات کے ساتھ اختتام کرتا ہے تاکہ اُن چیزوں پر توجہ مرکوز کی جا سکے۔

اپنی سالگرہ کے بارے میں سوچیں۔ آپ کے خاص دن پر جشن منانا اور سراہا جانا کس طرح محسوس ہوتا ہے؟

- ہم کن عمدہ یا قابل ستائش چیزوں کے بارے میں سوچ سکتے ہیں؟

یسوع ستائش کے لائق ہے۔ مل کر، اُن باتوں کی فہرست بنائیں جن کے لیے آپ یسوع کی ستائش کر سکتے ہیں۔

خدا سے بات کریں: دعا مانگیں اور اپنی کمیونٹی میں لوگوں کے لئے خدا کا شکر ادا کریں جو یسوع کی مثال کی پیروی کرتے ہیں۔

فیبیان ہیمبوچن ایک جرمن جمنسٹ ہے جو مردوں کے افقی بار کے مقابلہ میں حصہ لیتا تھا۔ جب انہوں نے پہلی بار 2004 ایتھنز اولمپکس میں مقابلہ کیا تو وہ مقابلے میں 7 ویں نمبر پر آئے۔ انہوں نے اپنے 16 سالہ کیریئر میں اپنے دماغ کو صبر کے ساتھ ٹریننگ پرمکوز کرتے ہوئے منفی چیزوں پر توجہ نہ دی۔ انہوں نے بعد میں آنے والے ہر اولمپکس میں جمناسٹک میں حصہ لیا اور افقی بار کے مقابلے میں ہر بار اپنی جگہ کو بہتر بنایا۔ انہوں نے 2008 بیجنگ اولمپکس میں کانسی کا تمغہ جیتا، 2012 لندن اولمپکس میں چاندی کا تمغہ اور آخر میں 2016ء ریو اولمپکس میں سونے کا تمغہ حاصل کیا۔

انہوں نے سونے کا تمغہ حاصل کرنے کے بعد کہا کہ یہ تھا 'ایک خواب سچ ہونا' ہے۔

جب اُس نے پہلی بار 2003 میں مقابلہ کیا تو اس کے بعد اُس نے کبھی اپنے خواب کا پیچھا کرنا نہ چھوڑا تھا۔



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

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

کس طرح آپ کا خاندان فییبیان ہیمبوچن کی طرح ہمت اور استقامت کا مظاہرہ کر سکتا ہے؟



ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں فلیپوں 4: 8 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — فلیپوں 4: 8

غرض اے بھائیو! جتنی باتیں سچ ہیں اور
جتنی باتیں شرافت کی ہیں اور جتنی باتیں
واجب ہیں اور جتنی باتیں پاک ہیں اور جتنی
باتیں پسندیدہ ہیں اور جتنی باتیں دلکش ہیں
غرض جو نیکی اور تعریف کی باتیں ہیں ان
پر غور کیا کرو۔

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

کھانوں کے درمیان سنیک کھانے سے گریز کریں۔

کبھی کبھار جب ہم منفی محسوس کرتے ہیں تو بہتر محسوس کرنے کے لیے ہمیں 'سکون' کا کھانا کھانا چاہیے۔ یہ عادت اکثر وزن میں اضافہ کرتی ہے اور ہمارے دردناک خیالات کے پیچھے مسائل سے نمٹنے سے اجتناب کرتی 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-](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

