

حتمی ریس - ہفتہ 10
دوڑ ایک جنگ ہے!

family.fit fast

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



www.family.fit

یہ بہت آسان ہے!

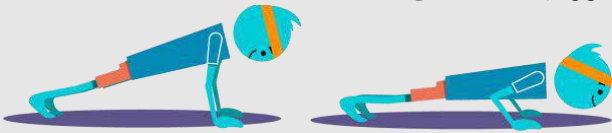
7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:

 آرام اور بات 3 منٹ	 فعال بنیں 4 منٹ	
پڑھیں اور بحث -1 ٹیمٹھیٹس 6: 11 - 12	پش اپ ریلے	1 دن
پڑھیں اور بحث -1 ٹیمٹھیٹس 6: 11 - 12	رکاوٹوں والی دوڑ	2 دن
پڑھیں اور بحث -1 ٹیمٹھیٹس 6: 11 - 12	عالمی پش اپ چیلنج	3 دن

یہ الفاظ پولوس رسول نے اپنے اچھے دوست اور طالب علم ٹیمٹھیٹس کو ایک خط میں لکھے ہیں۔ ٹیمٹھیٹس پولوس کے مقابلے میں بہت چھوٹا ہے۔ انہوں نے مل کر سفر کیا اور مختلف شہروں میں بہت سے ایمانداروں کی خدمت کی۔ پولوس مشورہ دینے اور ٹیمٹھیٹس کو ایک دیندار زندگی بسر کرنے کا ہر موقع تلاش کرتا ہے۔

یہ بائبل میں 1 ٹیمٹھیٹس 6: 11 - 12 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 لئے [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۔ کھلاڑی دوڑ ختم کرنے کے لئے مشکل وقت میں چیلنجوں پر غلبہ پاتے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ کہانیاں آپ کو اپنی زندگی کی دوڑ دوڑنے میں حوصلہ افزائی کریں گی۔



دن 1

فعال بنیں



پش اپ ریلے

دو ٹیموں میں تقسیم ہو کر کمرے کے مخالف اطراف پر کھڑے ہو جائیں۔ وسط میں 21 اشیاء رکھیں۔

ہر ٹیم کے ممبر مراکز میں دوڑنے، پانچ پش اپس کرنے، کوئی شے اٹھانے، اور اگلے شخص کو ٹیگ کرنے کے باری لیں۔ جب تک کہ تمام اشیاء کو نہ اٹھا لیا جائے جاری رکھیں۔ کون سی ٹیم نے سب سے زیادہ جمع کیا؟



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

آرام اور بات



برائی سے بھاگو

- جب کوئی چیز آپ کا پیچھا کر رہی ہو کیا آپ تیزی سے دوڑتے ہیں یا جب آپ کسی چیز کا پیچھا کر رہے ہوں؟

1 تِیْمْتِھِیْس 6: 11 - 12 پڑھیں۔

اس میں ایسی چیزوں کی فہرست شامل ہے جن کے لیے ہمیں کوشش کرنی چاہیے۔ کیا آپ ان کی مخالف چیزوں کا نام دے سکتے ہیں؟

ہم اکثر برائی کو کمزور سمجھتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ ہم آسانی سے اس کی مزاحمت کر سکتے ہیں، لیکن یہ ہمیں الجھا لیتی ہے۔ یہ ایک جنگ ہے! یہی وجہ ہے کہ پولوس ہمیں ہمیشہ برائی سے بھاگنے کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ آپ کو آج کس سے بھاگنے کی ضرورت ہے؟

خدا سے بات کریں: برائی کی ذاتی فہرست لکھیں جس سے آپ کو بھاگنے کی ضرورت ہے۔ دعا مانگیں کہ خدا آپ کو قوت اور حکمت بخشے۔



رکاوٹوں والی دوڑ

رکاوٹوں کی دوڑ ترتیب دیں۔ آپ اندر یا باہر کی جگہ کا استعمال کریں (مثال کے طور پر، درخت یا کرسی پر چڑھیں، راستے یا قالین پر چھلانگ لگائیں، اور اسی طرح)۔ تخلیقی بنیے! جتنی جلدی ممکن ہو رکاوٹوں کی دوڑ سے گزرنے کی تیاری کر لیں۔ ہر شخص کے وقت کا تعین کریں۔



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

آرام اور بات



جو اچھا ہے اسکا تعاقب کرو

• آپ اپنی زندگی میں جو سب سے زیادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں اسے شیئر کریں۔

1 تیمٹھیس 6: 11 - 12 پڑھیں۔

ایک چھوٹا خزانہ تلاش کرنے کا انتظام کریں۔ ایک بالغ ایک دو سادہ اشارے بتاتا ہے جو باقی خاندان کو 'خزانے' تک لے جاتے ہیں۔

• پولس ہمیں کس خزانہ کا تعاقب کرنے کے لئے کہتا ہے؟

ان کا پیچھا کرنا ایک 'ایمان کی اچھی لڑنا' ہے۔ اس کے لئے توجہ، نظم و ضبط اور مسلسل کوشش کی ضرورت ہے۔

• ان چیزوں کو اپنی زندگی بھر کا حصول بنانا کیوں ضروری ہے؟

جاپان میں جوڈو کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: اپنے خاندان کی تصویر بنائیں۔ خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کی راستبازی، دینداری، ایمان، محبت، برداشت اور نرمی کا تعاقب کرنے میں مدد کریں۔



عالمی پش اپ چیلنج

- 90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے پش اپ کر سکتا ہے؟
- 90 سیکنڈ میں خاندان کا ہر رکن جتنے پش اپ کر سکتا ہے کرے۔ خاندان کا ٹوٹل اسکور اکھٹا 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



بمیشہ کی زندگی پر قبضہ کر لو

- آپ 10 سالوں میں اپنے آپ کو کیسا تصور کرتے ہیں؟ آپ کیا کر رہے ہوں گے؟
- 1 ٹیمٹھیس 6: 11 - 12 پڑھیں۔

کیا آپ نے کبھی تصور کیا ہے کہ ابدیت کیسی نظر آئے گی؟ اس کا کوئی آغاز نہیں ہے اور کوئی اختتام نہیں ہے... یہ کامل ہے!

- کیوں پولوس ہمیں ابدیت پر قائم رہنے کو زندگی کہتا ہے؟ اس سے بھی زیادہ — اس کے لیے لڑنے کا کہتا ہے۔ ابدیت کو کونسی چیز اتنی قیمتی بناتی ہے؟

خدا سے بات کریں: آپ کس کے ساتھ ابدیت بسر کرنا چاہتے ہیں؟ ان تمام لوگوں کے بارے میں جن سے آپ جدا نہیں ہونا چاہتے۔ ہر ایک کے لیے ایک پتھر یا بٹن جمع کریں اور ان کے لیے نام سے دعا کریں۔

جوڈو

جوڈو ایک جنگی کھیل ہے جہاں دو کھلاڑی ایک دوسرے کے خلاف مقابلہ کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے مخالف کو شکست دے سکیں۔ یہ جاپان میں 1882 میں ایجاد ہوا اور حیرت کی بات نہیں، جاپان جوڈو میں سب سے کامیاب قوم ہے۔ وہ کسی بھی دوسرے ملک کے مقابلے میں زیادہ تمغے حاصل کر چکے ہیں۔ وہ اس قدر کامیاب کیوں رہے؟

جاپانی جوڈو طالب علم نوجوان شروع کرتے ہیں اور ایک ماسٹر سے بنیادی جوڈو چالوں کو سیکھتے ہیں۔ اس کے بعد وہ ہزاروں بار ان اقدامات پر عمل کرتے ہیں کیونکہ وہ انہیں کامل کرتے ہیں۔ بہترین اولمپین اب بھی بنیادی چالوں کی مشق کرتے ہیں تاکہ وہ لڑائی کے مقابلے میں خودکار ہو جائیں۔ سب سے زیادہ اسکورنگ چال کو 'آئی پون' کہا جاتا ہے جس سے ایک مخالف کو ان کی کمرنیچے لگا کر چت کیا جاتا ہے۔

وہ 'کمال حاصل کرنے کے لئے بار بار مشق' کے خیال پر عمل کرتے ہیں۔ 'جوڈو کی روح اور جاپان کی روح اسی طرح کی ہیں۔ وہ منسلک ہیں'۔



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

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

آپ کے خاندان کو کہاں پر مشق کرنے کی ضرورت ہے؟



ہفتہ کے الفاظ

آپ یہ الفاظ یہاں 1 تِیْمُتْهِیْسُ 6: 11 - 12 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

بائبل کا حوالہ — 1 تِیْمُتْهِیْسُ 6: 11 - 12

مگر اے مردِ خُدا! تُو اِن باتوں سے بھاگ اور
راست بازی۔ دین داری۔ ایمان۔ مُحَبَّت۔ صبر
اور جِلم کا طالب ہو۔ ایمان کی اچھی کُشتی
لڑ۔ اُس ہمیشہ کی زندگی پر قبضہ کر لے جس
کے لئے تُو بُلایا گیا تھا اور بُہت سے گواہوں کے
سامنے اچھا اقرار کیا تھا۔

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

قائل کریں لیکن جارحانہ نہ ہوں. دوسروں کو نیچا دکھائے بغیر اپنے خیالات کا اظہار کریں۔ مثبت رہیں۔ ایک دوسرے پر الزام لگانے یا مذاق اڑانے سے گریز 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-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