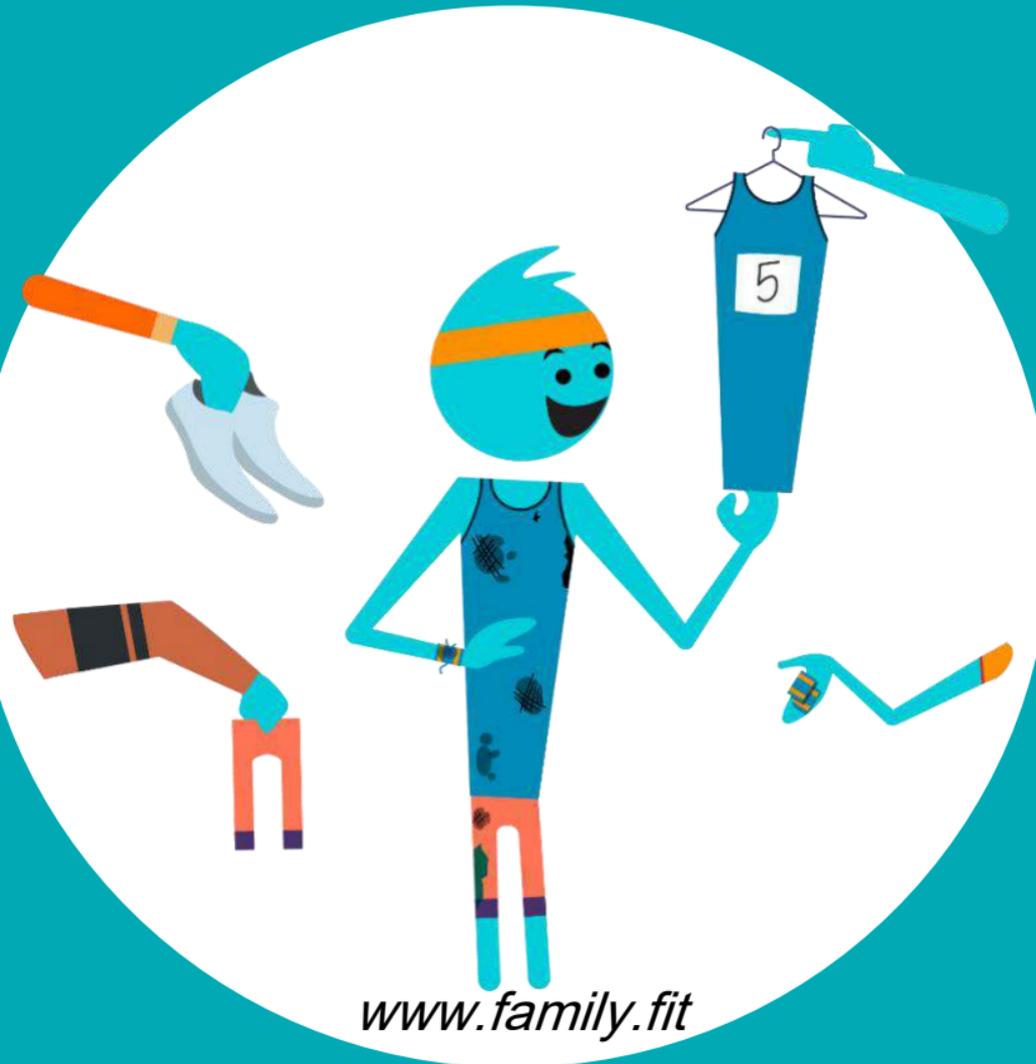


آخری دوڑ — ہفتہ 8
اپنا کردار تعمیر کریں !

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:

 <p>آرام اور بات 3 منٹ</p>	 <p>فعال بنیں 4 منٹ</p>	
کلسیوں 3: 12 پڑھیں اور بحث کریں	ایک گٹھے پر چیلنج	1 دن
کلسیوں 3: 12 پڑھیں اور بحث کریں	5 , 10 , 15 , 20	2 دن
کلسیوں 3: 12 پڑھیں اور بحث کریں	عالمی رفتار سکیٹر چیلنج	3 دن

اس خط میں پولس ایمانداروں کو دوسروں کے ساتھ معاشرہ میں مسیح کے لئے زندگی بسر کرنے کے بارے میں کچھ انتہائی عملی اور قیمتی حکمت دیتا ہے۔ ارحم دلی اور عاجزی جیسی پر کشش خصوصیات یسوع سے آتی ہیں۔ ہمیں انہیں لباس کی طرح پہننے کی ضرورت ہے۔
یہ بائبل میں **کلسیوں 3: 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



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۔ 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



ایک گٹھے پر چیونٹیاں

ہر کوئی 'لاگ' (ایک لائن، چھوتی دیوار یا ایک بینچ) پر کھڑا ہو۔ مقصد ترتیب کو ریورس کرنا ہے لیکن اس دوران گرنے سے بچنا بھی ہے۔ مل کر کام کریں تاکہ سب کامیاب ہوں۔ ٹائمر مقرر کریں۔



<https://youtu.be/1pHjfxleEc>

آرام اور بات



رحم دلی اور ہمدردی کو اپنائیں

- کسی کے متعلق بیان کریں جس سے ظاہر ہو کہ وہ واقعی مہربان ہے۔
گُلسیوں 3: 12 پڑھیں۔

- یہ آیت ہمیں کیا بتاتی ہے کہ خُدا ہمیں کیسے دیکھتا ہے؟

ہم برگزیدہ، مقدس اور عزیز ہیں۔ خُدا نے ہمیں یسوع کی طرح زندگی گزارنے اور برتاؤ کرنے کے لیے الگ کر دیا ہے اور چاہتا ہے کہ ہم ہر روز زیادہ سے زیادہ یسوع کی مانند بنتے جائیں۔ یسوع کا کردار اپنا لباس پہننے کی طرح ہے۔

جب آپ اس ہفتہ اس پر بات کریں کہ آپ میں سے ہر ایک ایسا کس طرح ظاہر کر سکتا ہے تو لباس کے دو حصے (مہربانی اور شفقت کے لئے) پہنیں

خدا سے بات کریں: ایسے لوگوں کے بارے میں سوچیں جنہیں آج خدا کی شفقت اور رحم دلی کو جاننے کی ضرورت ہے۔ اب اُن کے لیے دعا مانگیں۔

دن 2

فعال بنیں



5 ,10 ,15 ,20

'ہائی فائیو' کے ساتھ شروع کریں، پھر کریں:

- 20 جمپنگ جیک
- 15 سپیڈ سکیٹرز
- 10 پش اپ
- 5 مرتبہ اسکواٹس

'ہائی فائیو' کے ساتھ ختم۔ ان کے درمیان آرام کئے بغیر تین راؤنڈ کریں۔

آرام اور بات



عاجزی اور نرمی کو اپنائیں

- اُن اوقات کے بارے میں بات کریں جب آپ کو نرم رویہ اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔

پہلے سیشن میں آپ نے جو لباس پہنا تھا اسے پہنیں اور 'عاجزی' اور 'نرمی' کے لئے دو اور کپڑے پہنیں۔

گلسیوں 3: 12 پڑھیں۔

- کیا آپ اپنے والدین، دوستوں، یا کوچز کے مشورہ کو سننے میں اچھے ہیں؟

دوسروں سے سیکھنے کے لئے سننا ظاہر کرتا ہے کہ ہم عاجزی میں بڑھ رہے ہیں، اس کی بجائے کہ ہم سب کچھ جانتے ہیں۔

جہاز رانی اور لارنس لیمیوکس کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات چیت کریں: ہر شخص خود کی ایک تصویر بناتا ہے۔ انہیں اکٹھا رکھیں اور اپنے خاندان کے لئے گلسیوں 3: 12 میں سے پانچ الفاظ لکھیں۔ جب آپ اپنی تصویر میں رنگ بھریں تو ایک دوسرے کے لئے دعا کریں۔



عالمی رفتار سکیٹر چیلنج

- 90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے سپیڈ سکیٹر کر سکتا ہے؟
خاندان کاہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ سکیٹرز کرے۔
خاندان کاٹوٹل 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



صبر کا مظاہرہ کریں

- آپ کو انتظار کرنے میں کیا مشکل محسوس ہوتی ہے؟
چار حصوں میں اپنا لباس پہنیں اور ان کے ساتھ ایک اور کو شامل
کریں۔
گلسیوں 3: 12 پڑھیں۔
1 منٹ کے لئے ایک ٹائمر مقرر کریں اور اس وقت کے بارے میں
خاموشی سے سوچیں جب آپ یا آپ کے دوست چیلنجوں سے
گزرے اور آپ کے صبر کا امتحان لیا گیا۔ ان اوقات کے بارے میں
بات کریں۔
- کیا کسی چیز نے مدد کی؟ آپ نے کیا سیکھا؟
گرچہ مایوسی کے احساسات پیدا ہوسکتے ہیں ، لیکن یہ زندگی کے
سبق سیکھنے کے مواقع بھی ہیں۔

خدا سے بات کریں: ہم سب کو صبر کی ضرورت ہے۔ دعا
مانگیں اور اس حصہ میں ذاتی طور پر بڑھنے کے لیے خُدا
سے مدد مانگیں۔

جہاز رانی

کینیڈا کے ملاح، لارنس لیمیکس، جنوبی کوریا میں 1988 کے اولمپکس میں ایک جہاز رانی مقابلہ میں حصہ لے رہے تھے کہ سمندر بپھر گیا۔ لیمیکس اپنی کشتی کے ساتھ ریس میں سب سے آگے تھا جب اس نے دیکھا کہ اس کے ایک حریف کی کشتی الٹ گئی ہے اور وہ ڈوبنے کے خطرہ میں تھا۔ اُس نے راستہ بدلا ، ملاحوں کو بچانے میں مدد کی ، اور پھر ریس دوبارہ شروع کی۔ اس میں اُسے وقت لگا۔ وہ تمغہ نہ جیت سکا اور 11 ویں نمبر پر ختمی لائن کو عبور کیا۔ دوسروں کو پہلے رکھ کر ، وہ ریس ہار گیا ، لیکن اس نے کسی کھلاڑی کی بہترین خصوصیات دکھائیں۔ اس نے ہمدردی اور رحم کو جیت پر فوقیت دی۔

حکام نے کہا، ”آپ اپنی کھیل کی کارکردگی، ذاتی قربانی اور جرات کی وجہ سے اولمپک کے آئیڈیل کی بہترین مثال ہیں۔“



<https://youtu.be/MS6DcLP7WDC>

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

آپ کا خاندان اس حصہ میں کیسے ترقی کر سکتا ہے؟



ہفتہ کے الفاظ

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

بائبل کا حوالہ — کُلسیوں 3: 12

پس خُدا کے برگزیدوں کی طرح جو پاک اور عزیز ہیں دَردمندی اور مہربانی اور فروتنی اور حِلْم اور تحُمَل کا لباس پہنو۔

لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

باہر جائیں اور فطرت سے لطف اندوز ہوں۔ سیر کے لئے
جائیں ، تیراکی کریں ، دوڑیں ، باغبانی کریں ، یا مقامی
صحرا سے لطف اندوز ہوں۔



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

