

آخری دوڑ - ہفتہ 9  
محبت کریں اور دوسروں کو معاف  
کریں!

family.fit  
fast

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



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# یہ بہت آسان ہے!

7 منٹ کے لئے خاندان کو جمع کریں:



آرام اور بات  
3 منٹ



فعال بنیں  
4 منٹ



کلسیوں 3: 13 - 14  
پڑھیں اور بحث کریں

بازو گھمانا اور جسم کی  
شکلیں

1 دن

کلسیوں 3: 13 - 14  
پڑھیں اور بحث کریں

پلانک اور لنجز چیلنج

2 دن

کلسیوں 3: 13 - 14  
پڑھیں اور بحث کریں

عالمی لنجز چیلنج

3 دن

پولوس یسوع کے ایمانداروں کو مختلف طریقے سے زندگی گزارنے کا چیلنج دیتا ہے۔ ہمیں ”ایک دوسرے کی برداشت“ کرنی ہے۔ یہ اس صبر کی وضاحت کرتا ہے جس کی ہمیں دوسروں کے ساتھ ضرورت ہوتی ہے جب وہ ہمیں نقصان دیتے یا ہمارے ساتھ غلط رویہ رکھتے ہیں۔ ہم سب ہر روز غلطیاں کرتے ہیں اور ہم سب کو معافی کی ضرورت ہے۔ ہم سب کو دوسروں کو بھی معاف کرنے کی ضرورت ہے۔ معافی محبت اور اتحاد کا اہم ترین حصہ ہے۔

یہ بائبل میں **کلسیوں 3: 13 - 14** 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 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



### بازو گھمانا اور جسم کی شکلیں

بازو گھمانا: ایک دائرے میں کھڑے ہو جائیں اور ایک ساتھ مل کر ہر بازو کو حرکت دینے کے 15 راؤنڈ کریں۔ چھوٹے دائرے آگے، چھوٹے دائرے پیچھے، بڑے دائرے آگے، بڑے دائرے پیچھے۔

جسم کی شکلیں: چہرہ نیچے کی جانب کر کے لیٹتیں، بازو اوپر اور ہتھیلیاں ایک دوسرے کے سامنے ہوں۔ ہانپنے بازوؤں کو گھڑی کے ہاتھوں کی طرح ہر شکل میں منتقل کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

## آرام اور بات



### ایک دوسرے کی برداشت کریں

- جب کوئی آپ کے ساتھ بے صبری سے پیش آئے تو آپ کیسا محسوس کرتے ہیں، شیئر کریں۔

گُلسیوں 3: 13 - 14 پڑھیں۔

خاندان کے باقی تمام افراد سب سے چھوٹے شخص سے شروع کر کے سب سے بڑے کو زمین سے اوپر اٹھائیں گے۔

- دوسروں کا وزن برداشت کرنا کیسا محسوس ہوا؟
  - ایک دوسرے کے ساتھ برداشت کرنے کا کیا مطلب ہے؟
- ہم سب کو اپنے ارد گرد لوگوں کی ناکامیوں کو برداشت کرنا ہے اور انہیں بھی ہماری ناکامیوں کو برداشت کرنے کی ضرورت ہے۔

خدا سے بات کریں: اپنے خاندان میں دوسروں کے لئے دعا کریں۔ دعا کریں کہ آپ تحمل کے ساتھ ان کی غلطیوں اور ناکامیوں کو برداشت کرنے کے قابل بنیں۔ ہر شخص کے لئے شکر یہ ادا کریں۔



### پلانک اور لنجز چیلنج

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ جبکہ ایک شخص پلانک پوزیشن میں ہوتا ہے، تو دوسرا لنجز کرتا ہے۔ ہر ٹانگ پر 10 لنجز کے بعد جگہ تبدیل کریں۔ چار راؤنڈ کریں۔



### آرام اور بات

#### معاف کریں جیسے خدا نے معاف کیا

- معافی مانگنا کیسا محسوس ہوتا ہے؟

گلسیوں 3: 13 - 14 پڑھیں۔

- معافی کیا ہے؟

ہر شخص ان سوالات کی یاد دلانے کے لئے تین تیروں کے ساتھ کاغذ کی ایک شیٹ پر اپنی تصویر بناتا ہے:

- (1) ایک تیر آپ سے دور کی طرف اشارہ کرتا ہے — کیا مجھے کسی سے معذرت کرنے کی ضرورت ہے؟
- (2) ایک تیر آپ کی طرف اشارہ کرتا ہے — کیا مجھے کسی کو معاف کرنے کی ضرورت ہے؟
- (3) ایک تیر اوپر کی طرف اشارہ کرتا ہے — کیا کوئی ایسی چیز ہے جس کی مجھے خدا سے ضرورت ہے کہ وہ مجھے معاف کرے؟

ان سوالات پر غور کریں اور ہر ایک کے ساتھ ایک مثال کا اشتراک کریں۔

بیٹھ کر والی بال کھیلنے والی راؤنڈ کی ٹیم کے بارے میں پڑھیں۔

**خدا سے بات کریں:** اپنا کاغذ لیں اور کچھ وقت پیدل چلیں اور خدا کے ساتھ اس کے بارے میں بات کریں۔



## عالمی لنجز چیلنج

- 90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے لنجز کر سکتا ہے؟
- خاندان کا ہر رکن 90 سیکنڈ میں زیادہ سے زیادہ لنجز کرے۔ خاندان کا ٹوٹل اسکور اکٹھا 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



### محبت سے اتحاد پیدا ہوتا ہے

- آپ اپنے خاندان میں محبت کو کہاں کام کرتے ہوئے دیکھتے ہیں؟

گُلسیوں 3: 13 - 14 پڑھیں۔

ایک دائرہ میں ہاتھ پکڑیں اور ہر کمرے میں جاتے ہوئے اپنے گھر کے ارد گرد ایک دوڑ مکمل کریں۔ وقت نوٹ کریں۔ ہر وقت منسلک رہیں۔

- کیا یہ آسان تھا؟ کیوں یا کیوں نہیں؟

اتحاد مشکل ہو سکتا ہے۔ اگر ہم ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح رہنا چاہتے ہیں، تو ہمیں اپنے تمام تعلقات میں آزادانہ طور پر معافی کے بہاؤ کی ضرورت ہے۔ یہ ایک اہم طریقہ ہے جس سے ہم محبت ظاہر کرتے ہیں۔ اور محبت لوگوں کو اکٹھا کرنے کا تیز ترین طریقہ ہے۔

خدا سے بات کریں: آج آپ کس کو زیادہ محبت دکھا سکتے ہیں؟ خدا سے دعا کریں کہ وہ آپ کو ان سے محبت کرنے کی طاقت دے اگرچہ ان سے محبت کرنا مشکل ہے اور اور انہوں نے آپ پر ظلم کیا ہو۔

# بیٹھ کر والی بال کھیلنا

آپ دشمنوں سے ٹیم کے ساتھی کیسے بنتے ہیں؟

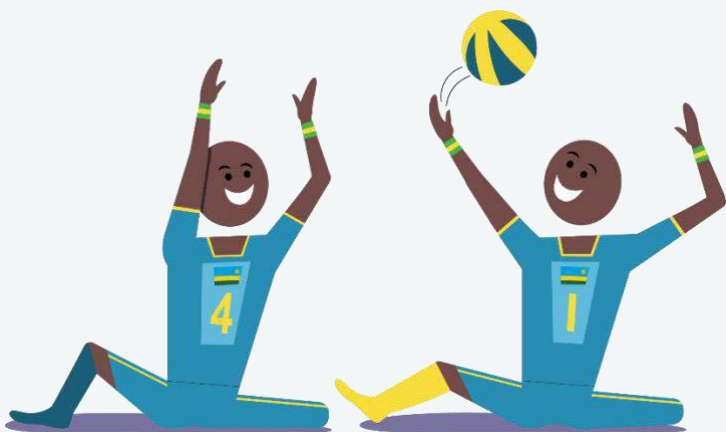
روانڈا کی بیٹھ کر والی بال کھیلنے والی ٹیم نے 2012 لندن اولمپکس میں مقابلہ کیا۔ اگرچہ وہ کھیل جیت تو نہ سکے لیکن انہوں نے اپنی ٹیم کے اندر معافی اور محبت کی ناقابل یقین طاقت کا مظاہرہ کیا۔

1990ء کی دہائی میں روانڈا کو دو قبائل، ٹوٹس اور ہوٹس کے درمیان ایک خوفناک خانہ جنگی کا سامنا کرنا پڑا۔ 2012 والی بال پیرالمپک ٹیم کے دو والی بال کھلاڑیوں ڈومینک بیزیماننا اور جین روکونڈو نے خانہ جنگی میں بارودی سرنگوں سے ٹانگیں کھو دی تھیں۔ ایک ٹوٹس اور دوسرا ہوٹس تھا۔ ان کے پاس ایک دوسرے سے نفرت کرنے کی اچھی وجہ تھی لیکن اس کی بجائے وہ ٹیم کے ساتھی اور دوست بن گئے۔ انہوں نے اپنی پوری ٹیم میں اتحاد لانے میں مدد کی۔

انہوں نے اپنی زندگیوں کو دوبارہ تعمیر کیا کیونکہ وہ معاف کر کے معافی قبول کر سکتے تھے۔

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

آپ کا خاندان معافی کو اگلے درجے تک کیسے لے جا سکتا ہے؟



## ہفتہ کے الفاظ

آپ ان الفاظ کو یہاں کُلسیوں 3: 13 - 14 پر ایک مفت آن لائن بائبل میں تلاش کر سکتے ہیں۔

### بائبل کا حوالہ — کُلسیوں 3: 13 - 14

اگر کسی کو دُسرے کی شکایت ہو تو ایک دُسرے کی برداشت کرے اور ایک دُسرے کے قصُور مُعاف کرے۔ جیسے خُداوند نے تُمہارے قصُور مُعاف کئے ویسے ہی تُم بھی کرو۔ اور ان سب کے اُپر مُحَبَّت کو جو کمال کا پٹکا ہے باندھ لو۔



## لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

آہستہ آہستہ کھائیں۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ گر آپ اپنے کھانے کی رفتار کو سست کریں گے اور ہر ایک نوالہ کو زیادہ چبائیں گے تو آپ کم کھائیں گے اور بہتر محسوس کریں گے



# 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](mailto: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

