family.fit

خاندان۔ فٹنس۔ ایمان۔ تفریح

ہم سکون کیسے تلاش کر سکتے ہیں؟

علیحدگی میں رہنے والے ایام کی ویکسین

اپنے خاندان کی مدد کرنا تاکہ وہ جسمانی طور پر تندرُست رہ سکے، آپس میں اکھٹا اور کردار کی مضبوطی حاصل کر سکے۔

ہفتہ

4

www.family.fit

اپنے آپ کو صحت مند رکھنا آپکے خاندان کا ایک اہم حصّہ بن جاتا ہے۔

اسے پُر لطف بنائیں

ہفتہ میں کچھ روز ورزش کریں۔
ایسا وقت مقرر کریں جو سب کے لئے مناسب ہو۔

- سب لوگ چاق وچوبند رہیں
- کھیل کھیلیں۔
- گھر میں موجود سب لوگوں کو شامل کریں۔
- گھر کے اندر یا باہر جائیں۔
- تخلیقی انداز اپنائیں اور جو کچھ آپکے پاس ہے اُسے بہتر بنائیں۔
- ایسا وقت مقرر کریں جو سب کے لئے مناسب ہو۔

ایک دوسرے کو چیلنج کریں

- قابلیت، جسامت اور عمر کے لحاظ سے مختلف چیلنجوں کا انتخاب کریں۔
- ایک دوسرے کی عزت کریں
- غور سے ایک دوسرے کی بات سُنیں
- فیملی فِٹ کے بارے میں دوسروں کو بھی بتائیں۔ یہ بالکل مفت ہے۔
- ایسی ورزش ہر گز نہ کریں جس سے کسی قسم کا درد پیدا ہو یا موجودہ درد میں اضافہ کا باعث بنے۔
- اگر آپ بیمار ہیں تو ورزش نہ کریں۔ فیملی فِٹ سے پہلے اور اسکے بعد ہاتھ دھوئیں۔

شخصی اہداف مقرر کریں۔ اپنی شخصی کارکردگی کا موزانہ کریں۔

مواد کا استعمال کرنے سے قبل ضروری 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 اُن کی جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں اِن وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائے گا۔ 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 اِن شرائط یا اِن کے کسی بھی حصہ کی پابندی نہیں کریں گے تو پھر آپ ان وسائل کو استعمال نہیں کر سکیں گے۔

موجودہ ہفتہ

عنوان: سکون کی تلاش

ہم یہ کس طرح کریں گے

بطور خاندان ہفتہ میں 3 دن کچھ جسمانی ورزش کریں (اگرچہ ایک دن بھی کریں تب بھی فائدہ مند ہے۔) اگر آپ زیادہ دن ورزش کرنا چاہتے ہیں تو آپ کچھ اور طرح کی ورزش بھی کر سکتے ہیں۔ چہل قدمی کرنا، سواری کرنا، برف پر چلنا یا تیراکی۔ فیملی سفٹ کے ہر ہفتہ کے لئے ایک موضوع ہو گا۔اِس ہفتے قابل غور چیز دوسروں کی خدمت کرنا ہے۔ نیچے دیا گیا ہر مرحلہ موضوع کے مطابق جانکاری حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

ہر سیشن ایک مہم ہے جو 7 مراحل پر مبنی ہے۔

آپکو ہر ایک ورزش کے پروگرام کے لئے 3 مراحل کا چناؤ کرنا ہو گا۔ یہ بات یاد رکھیں کہ گھر میں سے
کوئی بھی فرد فون لے کر مہم کے مختلف مراحل میں راہنمائی کر سکتا ہے۔ ایک ساتھ مل کر لُطف اندوز ہوں!

فیملی فٹ کے 7 مراحل

1. وارم اپ
2. بات چیت کرنا
3. حرکت کرنا
4. چیلنج دینا
5. دریافت کرنا
6. دُعا کرنا
7. کھیلنا

مرحلہ نمبر 1 | وارم اپ

پورے جسم کو حرکت دیں 5منٹ

ذیل میں دیے گئے پورے جسم کے وارم اپس کریں۔

ویل بیرو اور انچورم

دن 1

ویل بیرو: جوڑا جوڑا بن کر کام کریں۔

۱۰ میٹر تک چلیں اور پھر جگہ تبدیل کر لیں۔

انچورم: کمر کو جھکائیں اور زمین پر اپنے ہاتھ رکھیں۔ اب اپنے ہاتھوں کی مدد سے آگے کی طرف جائیں جب تک کے آپ کی کمر سیدھی نہ ہو جائے۔ پھر اپنے پاوں اپنے ہاتھوں کے نزدیک چلتے ہوئے لائیں جب تک کے آپ پہلے والی پوزیشن پر نہ آجائیں۔ ایسا ۱۰ مرتبہ دوہرائیں۔

۱۰ میٹر۔ تین مراحل **Watch video**. دیکھیں

بازوں کا دائرہ اور جسمانی اشکال

دن 2

بازو کا دائرہ: ایک دائرہ میں کھڑے ہوں اور ایک ساتھ مل کر اِن ۱۵ مختلف حرکات کو پورا کریں . چھوٹا دائرہ آگے کی طرف، چھوٹا دائرہ باہر کی طرف، بڑا دائرہ اندر کی طرف، بڑا دائرہ باہر کی طرف۔

جسمانی اشکال: چہرہ نیچے کی طرف جھکائیں، بازں سر کے اوپر کی طرف اور ہاتھوں کی ہتھیلیاں ایک دوسرے کی طرف، اب اسی طرح ہر سمت میں بازوں کو حرکت دیں۔ ۳ مراحل **Watch video**.

ویل بیرو اور انچورم

دن 3

پہلے دن کی سرگرمی کو دہرایں، ہر سرگرمی کے تین مراحل ہونگے۔

وقفہ لیں اور گفتگو کا آغاز کریں 5 منٹ

مل کر بیٹھیں اور گفتگو کا آغاز کریں۔ یہاں پر کچھ سوال ہیں جن کی مدد سے آپ گفتگو کا آغاز کر سکتے ہیں۔

گفتگو کریں

دن 1

جب آپ کے پاس کچھ سوچنے کو نہیں ہوتا تو آپ کے دماغ میں کیا خیال آتا ہے ؟

آپ کو کس طرح کی پریشانیاں ہیں ؟ آپس میں بات کریں۔

آپ اِن پریشانیوں کا سامنا کیسے کرتے ہیں ؟

گفتگو کریں۔

دن 2

آپکی زندگی کے چند حیرت انگیز اور یادگار لمحات کونسے تھے ؟

اِن لمحات کو کن چیزوں نے اتنا یادگار اور خاص بنایا؟

گفتگو کریں۔

دن 3

اُن مثالوں کے متعلق سوچیں جب آپ نے کسی بے چین یا پریشان شخص کی مدد کی یا پھر کسی نے آپ کی مدد کی ہو ؟

کیا کوئی ایسی جگہ ہے جہاں آپ خود کو پُر سکون اور تروتازہ محسوس کرتے ہوں ؟ ؟ کون سی چیز آپ کو خاص بناتی ہے ؟

مرحلہ نمبر 3 | حرکت کرنا

حرکت اور پوش اپ کریں 5 min

اپنے خاص پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لئے ایک گھٹنے پر بیٹھنے کی ورزش کو سیکھیں اور اس کی مشق کریں۔

دن 1

اُٹھک بیٹھک کی مشق کریں۔

اس کی مشق جوڑا جوڑا بن کر کریں۔ آہستہ اور محتاط انداز سے شروع کریں .

آسان طریقہ: اپنے گھٹنوں کو زمین پر یا ہاتھ دیوار پر رکھ کر کریں

مشکل طریقہ: اپنے پاؤں زمین پر رکھیں۔

ہفتہ 2

پوش اپ اور اٹھک بیٹھک کریں

جوڑا جوڑا بن کر کام کریں۔ ایک شخص ۵ پوش اپ اور ۱۵ اٹھک بیٹھک کرے اور پھر دوسرے کو موقع دے۔ ۵ مرتبہ اس کو دہرائیں۔

ہفتہ 3

مشکل پوش۔اپ

پوش۔اپ کے دوسرے طریقے دیکھیں- پارٹنر ہائی فائی .

پاؤں کرسی پر۔

Watch video

مرحلہ نمبر 4 | چیلنج

خاندان کو چیلنج دینے کے مرحلہ میں داخل ہوں 10 منٹ

ایک دوسرے کو چیلنج دینے سے سب کی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

فیملی چیلنج

دن 1

آپ کو دس اشیاء کی ضرورت ہو گی مثلاً: کھلونے، جوتے، جرابیں وغیرہ ۔اِنہیں دائرے کے درمیان میں رکھیں۔ گو کا اشارہ ملنے پر۔پہلا شخص ۵ پوش۔اپ لگائے گا اور کوئی ایک چیز دائرے سے نکال دے گا۔اور پھر دوسرے کو موقع دیں۔اس کھیل کا مقصد پہلے دائرہ خالی کرنا اور پھر دوبارہ بھرنا ہے

۵ پوش۔اپ دوبارہ دائرے میں اشیاء رکھنے کے لئے Watch Video .

گیند کے ساتھ پُش۔اپ کا چیلنج

دن 2

ایک قطار بنا کر پُش۔اپ پوزیشن میں کھڑے ہو جائیں. قطار کے آخر میں گیند کو رکھ دیں.ایک شخص پُش۔اپ لگائے اور پھر گیند اگلے بندے کو دے دیں۔ایک منٹ تک اسے جاری رکھیں اور دیکھیں کہ کتنی مرتبہ گیند آپ تک واپس آئی اور نیچے رکھی گئی۔۳مرحلے۔

اس دوران ا منٹ کے لئے آرام کریں Watch Video .

فیملی چیلنج

دن 3

پہلے دن کی سرگرمی کو دوہرائیں۔

چیلنج: پہلے دن کے وقت سے کم وقت لیں یا مراحل میں اضافہ کریں۔

مرحلہ نمبر 5 | دریافت کرنا

مل کر بائبل میں سے دریافت کریں زندگی کے سوال کو دریافت کریں 5 منٹ

زندگی کے سوالات کی دریافت کریں۔ "آپ سکون کیسے تلاش کرتے ہیں؟

پُرانے زمانہ کے زبور ۲۳ کو پڑھتے ہیں جسے داؤد بادشاہ نے لکھا تھا۔

دن 1

مل کر پڑھیں اور بات چیت کریں

جب آپ اس زبور کو پڑھتے ہیں، تو یہ آپ کے ذہن میں کیا تصاویر بناتا ہے؟ یہ آپ کو کیسا محسوس کرواتا ہے؟ آپ کیا سمجھتے ہیں کہ اس کا کیا مطلب ہے کہ خداوند آپ کا چوپان ہے؟

دن 2

پھر سے پڑھیں اور ملکر پڑھیں

مل کر، زبور میں سے ایک سطر چنیں؛ اور اب اپنے جسم کی حرکات کے استعمال سے خاکہ بنائیں، دوسرے لوگ اندازہ لگائیں گے کہ یہ کونسی سطر ہے۔ جب تک تمام سطور ختم نہ ہو جائے ایسا کرتے رہیں۔ آپ کے خیال میں کون سی تصویر سب سے اچھی تھی؟ کیوں؟ اُس تصویر کا خاکہ بنائیں اور نیچے دیے گئے الفاظ استعمال کریں.

دن 3

بائبل کی آیت کو دوبارہ پڑھیں۔

زبور ۲۳ اس بات کی تصویر کشی کرتا ہے کہ خدا ہمارے ساتھ ہے، اسے داؤد بادشاہ نے لکھا تھا یہ وہی مشہور داؤد بادشاہ ہے جس نے جاتی جولیت کے ساتھ لڑائی کی تھی۔ جب وہ نوجوان تھا، بادشاہ بننے سے پہلے وہ ایک چرواہا تھا۔

مل کر کچھ اسی طرح کا خدا کے متعلق لکھیں جو آپ کی زندگی کو بطور خاندان اُس سے جوڑے۔

تسلی کے الفاظ

داود بادشاہ نے درج ذیل تحریر کیا۔ یہ بائبل میں زبور کی کتاب میں درج ہے اور یہ ۲۳واں زبور ہے۔

اگر آپ اسے پڑھنا چاہتے ہیں تو اسے بائبل میں دیکھیں یا BibleGateway یا Bible App سے ڈاون لوڈ کریں۔

خداوند میرا چوپان ہے، مجھے کمی نہ ہو گی۔

وہ مجھے ہری ہری چراگاہوں میں بیٹھاتا ہے۔

وہ مجھے راحت کے چشموں کے پاس لے جاتا ہے۔ وہ میری جان کو بحال کرتا ہے۔

وہ مجھے اپنے نام کی خاطر صداقت کی راہوں پر لے چلتا ہے۔

بلکہ خواہ موت کے سایہ کی وادی میں سے میرا گزر ہو میں کسی بلا سے نہیں ڈروں گا

کیونکہ تُو میرے ساتھ ہے۔ تیرے عصا اور تیری لاٹھی سے مجھے تسلّی ہے۔

تو میرے دشمنوں کے روبرو میرے آگے دستر خوان بچھاتا ہے۔

تو نے میرے سر پر تیل ملا ہے۔ میرا پیالہ لبریز ہوتا ہے۔

یقیناً بھلائی اور رحمت عمر بھر میرے ساتھ ساتھ رہیں گی۔

اور میں ہمیشہ خداوند کے گھر میں سکونت کروں گا۔

زبور ۲۳

مرحلہ نمبر 6 | دُعا کرنا

دُعا اور سکون کی حالت 5 منٹ

اپنے گرد و نواح میں دیکھیں اور دوسروں کے لئے دُعا کریں۔

دن 1

مُٹھیوں اور ہتھلیوں کی دُعا

ہر شخص آرام سے بیٹھے۔ اپنی مُٹھیوں کو جتنی زور سے ممکن ہو بند کر لیں اور اندر کی طرف سانس لے کر جانا شروع کریں۔ جب آپ مُٹھیوں کو بند کریں تو اپنی تمام پریشانیوں کے بارے میں سوچیں پر بار مُٹھیوں کو زور سے بند کریں ۔ پھر آہستہ آہستہ اپنی مُٹھیوں کو کھولیں اور سانس کو دھیرے دھیرے باہر نکالیں۔ جب آپ یہ عمل کریں تو خدا کو اپنا چوپان تصور کریں۔ اُسے اپنی تمام پریشانیاں دے دیں۔ اگر آپ کو زیادہ مشکلات یا پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہو تو اس عمل کو بار بار دہرائیں۔

دن 2

دوسروں کے لئے دُعا کرنا

اپنے خاندان۔ دوستوں اور ہمسائیوں کے متعلق سوچیں وہ کس چیز کے لئے پریشان ہیں ؟ اُن کے لئے دعا کریں۔

اُن کے لئے کارڈ لکھیں، پیغام بھیجیں یا اُن کو ایک فون کال کریں تا کہ ان کو پتا چلے کہ آپ اُن کے متعلق سوچ رہیں تھے۔

دن 3

دُعا اور ورزش

جب آپ ورزش کریں تو دُعا کریں یا زبور ۲۳ کو دہرائیں۔

[See stretching video](#) دیکھیں

مرحلہ نمبر 7 | کھیلنا

خاندان کے ساتھ مل کر کھیل کھیلیں 5 منٹ

خاندان کے ساتھ مل کر کھیلیں۔ تفریح کریں۔

ٹرسٹ فال

دن 1

ٹرسٹ فال کو دو نئے طریقوں سے کریں۔

ا۔ ایک شخص دو لوگوں کے درمیان آنکھیں بند کر کہ اگے یا پیچھے کی طرف گرے۔ کیسا محسوس ہوتا ہے جب آپ کو خاندانی طور پر پکڑا یا سہارا دیا جاتا ہے؟

۲۔ کرسی پر کھڑے ہوں، آنکھیں بند کر لیں اور پیچھے کی جانب خاندان کے افراد کے ہاتھوں میں گرِ جائیں۔

فلپ فلاپ ریلے

دن 2

ہر کوئی کاغذ کا ایک ٹکڑا لے۔ اس پر لکھیں کہ کونسی چیز آپ کا سکون آپ سے دور لے جاتی ہے؟ پھر اس کاغذ کو تین مختلف مقابلوں میں استعمال کریں۔

Watch video

ا۔ کاغذ کا ہوائی جہاز بنائیں اور اسے سب سے تیز اڑائیں۔ ہر شخص کو پوائنٹ دیں۔

۲۔ اب اس کاغذ کے جہاز کو ایک گیند میں بدل دیں۔ اب تمام لوگ ان تمام گیندوں کو ۵ میٹر کے فاصلے پر رکھی گئی ٹوکری میں ڈالیں۔ اب دیکھتے ہیں کس کے زیادہ پوائنٹ ہوتے ہیں۔

۳۔ سب سے زیادہ کاغذ کے گیند کو جگلنگ کرنے کی کوشش کریں۔ ایک سے شروع کریں پھر دوسرا گیند اور پھر اسی طرح اور گیند شامل کریں۔ تمام مقابلوں میں کس کا سب سے زیادہ اسکور ہے۔

کوائٹ بورڈ کھیل کھیلیں

دن
3

کوائٹ بورڈ کا کھیل کھیلیں جو خاندان میں سکون لائے۔

اِصطلاحات

- وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گرمایا جاتا ہے۔ اس کے دوران لمبے سانس لئے جاتے ہیں اور یہ خون کے بہاؤ کو مناسب کرتا ہے۔ وارم اپ کے دوران ہلکی موسیقی لگائیں اور ہنسی مذاق اور مزہ کریں۔
- اس طرح کی جسمانی ورزش کو ویڈیو کے ذریعہ دیکھا جا سکتا اور وہاں سے نئے انداز بھی سیکھے جا سکتے ہیں۔ شروع میں صرف طریقہ کار پر زیادہ توجہ دیں چاہے حرکت اتنی تیزی سے نہ ہو پائے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اِس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اِس میں تیزی آتی جائے گی۔
- کھچاؤ (streches) کا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اِس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ کھیچاؤ کی ورزش کرتے وقت دھیمی آواز میں موسیقی کا استعمال کریں۔ آہستہ آہستہ عضلات/جوڑوں میں کھیچاؤ لائیں اور اِسی حالت میں 5 سیکنڈز تک رہیں۔

- سخت اور پُرجوش ورزش کرنے کے بعد تھوڑا وقفہ لیں اور توانائی بحال کریں۔ اس دوران گفتگو کرنا بڑا مفید ہو گا۔
- دوسرے لوگوں کو ورزش کے انداز میں تبدیلی کرنے کے لئے کوئی اشارہ استعمال کریں۔ آپ اشاروں کے لئے مختلف انداز مثلاً ہاتھوں سے تالی بجانا، سیٹی بجانا، انگلیوں سے بندوق کا انداز قائم کرنا یا آنکھ جھپکنا اپنائے جا سکتے ہیں۔ اسطرح آپ دوستانہ ماحول قائم کر سکتے ہیں۔

آپ فیملی فٹ کے لئے ویڈیو تلاش کر سکتے ہیں

https://family.fit/ or at the

family.fit YouTube® channel

family.fit promo video

family.fit video

family.fit mobile video

برائے مہربانی ہمارے ساتھ رابطہ میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپکو فیملی فٹ کا یہ کتابچہ پسند آیا ہو گا۔ دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔ آپ فیملی فٹ کے تمام حصے ہماری ویب سائٹ https://family.fit پر تلاش کر سکتے ہیں۔ اس ویب سائٹ پر جدید ترین معلومات درج ہو گی۔ وہ طریقے بھی ہیں جن سے آپ ہمیں اپنی قیمتی رائے بھی دے سکتے ہیں اور اس کے ذریعہ آپ فیملی فٹ سے تعلق بھی برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ اس سے لطف اندوز ہوئے ہیں تو اِس کے متعلق اپنے دوستوں اور جاننے والوں کو بھی بتائیں ہو سکتا ہے وہ بھی اس میں شامل ہونا چاہیں۔

یہ مواد بالکل مفت ہے اور دوسروں کو بھی مفت دیا جائے۔

اگر آپ اِسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو اسکو ویب سائٹ پر ڈال دیں یا info@family.fit پر ای میل کریں تا کہ یہ دوسروں تک بھی پہنچ سکے۔

شکریہ۔

فیملی فٹ ٹیم۔

Web: www.family.fit
Email: info@family.fit