

ایک ساتھ مل کر ترقی کرنا - ہفتہ 5

# family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



کیا میری زندگی کا کوئی مقصد ہے؟

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



3 دن

2 دن

1 دن

خدا کا حکم

آپ کے خاندان  
سے خدا کا وعدہ

آپنے مقصد کی  
دریافت کرنا

یشوع  
9-1-1

موسیقی کے ساتھ  
صفائی کرنا

رہنما کی پیروی  
کریں

تیز رفتار گھوڑے



وآرم آپ

سپریمین بولڈ

سپریمین کے  
مخالف

سپریمین



حرکت کریں

سپریمین اور برپ  
تباتا

سپریمین رول

سپریمین اور کوہ  
پیمانوں کے جوڑے



چیلنج

کہانی کو دوبارہ  
پڑھیں اور آنکھیں  
بند کر کے دُعا  
کریں

کہانی دوبارہ پڑھیں  
اور ایک پوسٹر  
بنائیں

کہانی پڑھیں  
اور گفتگو کریں



تلاش کریں

بورڈ کھیل

ایک گٹھے پر  
چیونٹیاں

موسیقی اور تکیے



کھیلیں

# شروع کرنا

اس ہفتے تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے خاندان کی فعال رہنے میں مدد کریں:

- سب کو شامل کریں - کوئی بھی قیادت کر سکتا ہے!
- آپ اپنے خاندان کے مطابق تبدیلی کر سکتے ہیں
- ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں
- اپنے آپ کو چیلنج کریں
- اگر یہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

دوسروں کے ساتھ **family.fit** شیئر کریں.

- سوشل میڈیا پر تصویر یا ویڈیو پوسٹ کریں اور **familyfit#** یا **familyfitnessfaithfun@** کے ساتھ ٹیگ کریں۔

- کسی دوسرے خاندان کے ساتھ **family.fit** کریں

کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔



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 اُن 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۔



## تیز رفتار گھوڑے

ایک لائن میں کھڑے ہو جائیں ایک ہاتھ ہوا میں لہرا کر، کمرے کے ارد گرد دوڑیں۔ ہاتھ تبدیل کریں، تیزی سے جائیں، سُست جائیں تکیے پر سے کودیں، اور اسی طرح۔ پانچ چکر مکمل کریں۔



<https://youtu.be/HHVHCH955M>

آرام کریں اور مختصر طور پر بات چیت کریں۔

باری باری موزوں سوالات پوچھیں جن کا آغاز اس طرح سے ہو۔ "ہمارے پاس یہ کیوں ہے؟" پوچھیں "اس کا مقصد کیا ہے؟" مثال کے طور پر، آئس کریم، پالتو جانور...

گہرائی میں جائیں: آپ کسی ایسے شخص کو کیسے جواب دیں گے جنہوں نے پوچھا کہ زندگی کا مقصد کیا ہے؟



## سپرمین



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپرمین کی طرح)۔ ججہاں تک ہو سکے زمین سے اوپر اپنے بازوؤں اور پیروں کو اٹھائیں۔ تین سیکنڈز تک پکڑیں اور پھر آرام کریں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کرتے جائیں۔



<https://youtu.be/3Ytnaqmsy9A>



## جوڑوں میں چیلنج



جوڑوں میں کام کریں۔ ایک شخص بازوؤں اور ٹانگوں کو فرش سے سے اٹھا کر سپرمین کی طرح بنے جبکہ دوسرا شخص 20 مرتبہ کوہ پیمائی کرے۔

آسان بنائیں: آرام کریں اور سپرمین ہولڈ کریں۔

مشکل بنائیں: کوہ پیمائی کی تعداد میں اضافہ کریں۔



## اپنے مقصد کی دریافت کرنا

بائبل میں سے یسوع 1: 1 - 9 پڑھیں۔

اگر آپ کو بائبل کی ضرورت ہے تو  
<https://bible.com> پر جائیں یا اپنے فون پر بائبل  
 ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

موسیٰ، جو خدا کی قوم، بنی اسرائیل کا سردار تھا اُس  
 کا انتقال ہو چُکاتھا۔ یسوع کو خُدا کے لوگوں کی اُس  
 سرزمین پر رہنمائی کرنے کے لیے چُنا گیا تھا جس کا  
 خُدا نے اُن سے وعدہ کیا تھا۔ اس کا مقصد واضح تھا  
 لیکن وہ مستقبل میں قدم رکھنے سے خوفزدہ تھا۔

### بائبل کا حوالہ — یسوع 1: 1 - 9

اور خُداوند کے بندہ موسیٰ کی وفات کے بعد ایسا ہوا کہ  
 خُداوند نے اُس کے خادم نون کے بیٹے یسوع سے  
 کہا میرا بندہ موسیٰ مَر گیا ہے سو اب تُو اُٹھ اور ان  
 سب لوگوں کو ساتھ لے کر اِس یردن کے پار اُس مُلک  
 میں جا جسے میں اُن کو یعنی بنی اسرائیل کو دیتا ہوں۔  
 جس جس جگہ تمہارے پاؤں کا تلو اُٹکے اُس کو  
 جیسا میں نے موسیٰ سے کہا میں نے تُم کو دیا ہے۔  
 بیابان اور اُس اُبنا ن سے لے کر بڑے دریا یعنی دریای



فرات تک جتّیوں کا سارا مُلک اور مغرب کی طرف  
 بڑے سمندر تک تمہاری حد ہو گی۔ تیری زندگی بھر  
 کوئی شخص تیرے سامنے کھڑا نہ رہ سکے گا۔  
 جیسے میں موسیٰ کے ساتھ تھا ویسے ہی تیرے ساتھ  
 رہوں گا۔ میں نہ تجھ سے دست بردار ہوں گا اور نہ  
 تجھے چھوڑوں گا۔ سو مضبوط ہو جا اور حوصلہ رکھ  
 کیونکہ تُو اس قوم کو اُس مُلک کا وارث کرائے گا  
 جسے میں نے اُن کو دینے کی قسم اُن کے باپ دادا  
 سے کھائی۔

“تُو فقط مضبوط اور نہایت دلیر ہو جا کہ احتیاط رکھ  
 کر اُس ساری شریعت پر عمل کرے جس کا حکم میرے  
 بندہ موسیٰ نے تجھ کو دیا۔ اُس سے نہ دہنے ہاتھ مڑنا  
 اور نہ بائیں تاکہ جہاں کہیں تُو جائے تجھے خوب  
 کامیابی حاصل ہو۔ شریعت کی یہ کتاب تیرے منہ سے  
 نہ ہٹے بلکہ تجھے دِن اور رات اسی کا دھیان ہوتا کہ  
 جو کُچھ اِس میں لکھا ہے اُس سب پر تُو احتیاط کر کے  
 عمل کر سکے کیونکہ تب ہی تجھے اقبال مندی کی راہ  
 نصیب ہو گی اور تُو خوب کامیاب ہو گا۔ کیا میں نے  
 تجھ کو حکم نہیں دیا؟ سو مضبوط ہو جا اور حوصلہ  
 رکھ۔ خُوف نہ کھا اور بے دِل نہ ہو کیونکہ خُداوند تیرا  
 خُدا جہاں جہاں تُو جائے تیرے ساتھ رہے گا۔“

## بحث کریں:

خُداوند نے یسوع کو کیا مقصد دیا تھا؟ اگرچہ یسوع کا مقصد واضح طور پر اس کو دیا گیا تھا، لیکن اکثر ہمارے لئے اپنے مقصد کو پورا کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔ ابھی آپ کی زندگی کے لئے ایک اہم مقصد کیا ہو سکتا ہے؟

کچھ وقت خاموشی میں گزاریں، خُدا سے اپنی زندگی کے لیے ابھی اور مستقبل میں اُس کے مقصد کو ظاہر کرنے یا اُس کی تصدیق کرنے کے لیے پوچھیں۔



## موسیقی اور تکیے

ایک دائرے میں فرش پر تکیے رکھیں (لوگوں کی تعداد سے دو کم). ایک شخص ان کی آنکھیں بند کر کے وسط میں بیٹھے اور ایک سادہ ساز بجائے (چاول شاکر، پین اور چھڑی، اور اسی طرح). ہر ایک دائرے میں گھومے اور جب موسیقی رکنے تو تکیہ پر بیٹھنے کی کوشش کرے۔ جو نہ بیٹھ پائے وہ اگلا موسیقار بن جائے گا۔



<https://youtu.be/VaV0IT6ZcKw>

صحت کے لئے تجویز

ٹیکنالوجی 'اسکرین وقت' کو کم  
کریں۔



## رہنما کی پیروی کریں

اپنی پسندیدہ موسیقی لگائیں۔ ایک دائرہ میں دوڑیں۔  
ایک شخص رہنما ہے اور ہدایات دینے کے لئے تالیاں  
استعمال کرتا ہے:

- ایک تالی - سب فرش پر ہاتھ رکھیں گے۔
  - دو تالیاں۔ تین اسکوائٹس
  - تین تالیاں - سب فرش پر بیٹھیں گے
- ایک منٹ کے بعد رہنماؤں کو تبدیل کریں۔



<https://youtu.be/-EsQ12iNUwk>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

جب کوئی وعدہ پورا کرتا ہے تو آپ کیسا محسوس  
کرتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: جب کوئی وعدہ توڑتا ہے تو یہ کیا  
ہوتا ہے؟



## سپرمین کے مخالف



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپرمین کی طرح)۔ جہاں تک ممکن ہو اپنے دائیں بازو اور بائیں ٹانگ کو زمین سے اُپر اُٹھائیں۔ تین سیکنڈز تک پکڑیں اور پھر آرام کریں۔ مخالف بازو اور ٹانگ کے ساتھ دہرائیں۔



<https://youtu.be/V7A-FI9BQCA>

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دہرائیں۔

مشکل بنائیں: تعداد میں اضافہ کرتے جائیں۔



## سپر مین رول



ہر کوئی ایک کپ لے کر باری باری کمرے کے ایک طرف سے سپر مین پوزیشن میں رول کرے۔ اپنے ہاتھ پاؤں فرش کو چھوئے بغیر رول کریں۔ جب تک آپ کپ کا ایک ٹاور نہیں بنا لیتے تب تک جاری رکھیں۔ اپنے استعمال کردہ کپ کی تعداد کے مطابق ٹاور کا سائز منتخب کریں۔



[https://youtu.be/vKGI0IRA\\_2s](https://youtu.be/vKGI0IRA_2s)



## آپ کے خاندان سے خدا کا وعدہ

یشوع 1:1-9 پڑھیں (1 دن دیکھیں).

خداوند نے یشوع سے کیا وعدے کیے؟ ان وعدوں میں سے کون سا آج ہمارے ساتھ تعلق رکھتا ہے؟ ان میں سے بہت سے وعدے تاریخ میں اُس مقام پر صرف یشوع کے لیے تھے، لیکن ایک وعدہ کسی ایسے شخص کے لیے ہوتا ہے جو یسوع میں یقین رکھتا ہو۔ رومیوں 8:38-39 میں وعدہ تلاش کریں۔ اسے اپنے الفاظ میں ایک پوسٹر پر لکھیں اور اسے ایسی جگہ پر لگائیں جہاں آپ اسے یاد دہانی کے طور پر دیکھ سکتے ہیں۔

جب آپ ہر روز اکٹھے کھانے کی میز کے اردگرد بیٹھتے ہیں، تو اس بات کا باری باری اشتراک کریں کہ آج آپ نے کیسے غور کیا کہ خدا آپ کے ساتھ تھا۔





## ایک گٹھے پر چیونٹیاں

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



<https://youtu.be/flb1kkwOfGE>

مشکل بنئیں: رفتار میں اضافہ کریں اور اپنے وقت کو بہتر بنائیں۔

## صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔  
پورے خاندان کے لئے 'اسکرین  
فری' اوقات کا شیڈول بنائیں،  
والدین بھی شامل ہیں۔



## موسیقی کے ساتھ صفائی کرنا

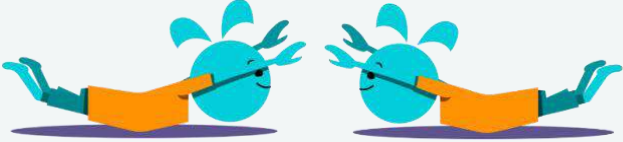
پسندیدہ تیز ٹیمپو کا گانا لگائیں۔ جیسے ہی میوزک چل رہا ہے ، ہر ایک تیزی سے چیزوں کو پکڑے اور تقریباً چار منٹ کے لئے دور رکھتا جائے۔

کسی نے جو مشورہ دیا ہے اس کو شیئر کریں۔

گہرائی میں جائیں: کیا آپ نے کبھی مشورہ کو نظر انداز کیا ہے اور اُسے بُری طرح سے ضائع کیا ہے؟



## سپرمین ہولڈ



چہرہ نیچے کی جانب کر کے فرش پر یا چٹائی پر اپنے بازوؤں کو اپنے سر کے اوپر پھیلا کر لیٹیں۔ (سپرمین کی طرح)۔ ججہاں تک ہو سکے زمین سے اوپر اپنے بازوؤں اور پیروں کو اٹھائیں۔ 10 سیکنڈ کے لئے اٹھائیں اور 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ 10 بار دہرائیں۔



<https://youtu.be/LkOqaz3syu4>



## تاباتا

تاباتا موسیقی سنیں۔



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



20 سیکنڈ کے لئے سپر مین بنیں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ 20 سیکنڈ کے لئے برپیز کریں، پھر 10 سیکنڈ کے لئے آرام کریں۔ اس ترتیب کو دہرائیں۔ آٹھ راؤنڈ کریں۔

مزید مُشکل بنائیں : 20 سیکنڈ میں تعداد میں اضافہ کرتے جائیں۔



## خدا کا حکم

یشوع 1:1-9 دوبارہ پڑھیں (1 دن دیکھیں)۔

اُن مختلف حکموں کی شناخت کریں جو خُدا نے یشوع کو دیے تھے۔ انہیں کاغذ کی الگ شیٹ پر لکھیں اور انہیں فرش پر رکھیں۔ ہر ایک کو ایک ساتھ اونچی آواز میں بولیں۔ کون سا آپ کے لئے سب سے زیادہ مشکل ہے؟ جائیں اور اُس کاغذ پر کھڑے ہو جائیں۔ آپ کے خاندان کے لئے کون سا چیلنج ہے؟ کھڑے ہوں اور بات چیت کریں۔

سب کے لئے آنکھوں پر پہننے کے لئے پٹی تلاش کریں۔ بہت سے لوگ اپنی زندگی میں مقصد کو تلاش کر رہے ہیں۔ کچھ کھوئے ہوئے محسوس کرتے ہیں اور کچھ اندھیرے میں۔ اپنی آنکھوں پر پٹی باندھیں اور کچھ ایسے لوگوں کے نام لیں جنہیں آپ کا خاندان جانتا ہے۔ اُن کے لیے دعا مانگیں کہ وہ اپنی زندگیوں کے لیے خُدا کا مقصد تلاش کریں۔



## بورڈ کھیل

بہت سے خاندان آن لائن کھیل کھیلتے ہیں۔ ایک دوسرے کے ساتھ شخصی طور پر ایک بورڈ کھیل کھیلنے کا انتخاب کریں۔

## صحت کے لئے تجویز

اسکرین کے وقت کو کم کریں۔  
جسمانی اور بیرونی سرگرمیوں  
کے ساتھ اسکرین وقت کو متوازن  
بنائیں۔



## اصطلاحات

وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گر مایا 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۔ 3-5 منٹ کے لئے مختلف قسم کی نقل و حرکت کریں۔

کھچاؤ کا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ عضلات / جوڑوں میں کھچاؤ لائیں اور اسی حالت میں 5 سیکنڈز تک رہیں۔

اس طرح کی جسمانی ورزش کو ویڈیو کے ذریعہ دیکھا جا سکتا ہے 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 اس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اس میں تیزی آتی جائے گی۔

سخت اور پُر جوش ورزش کرنے کے بعد تھوڑا وقفہ لیں اور توانائی بحال کریں۔ اس دوران گفتگو کرنا بڑا مفید ہو گا۔ پانی کا گھونٹ لیں۔

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۔ اس طرح آپ دوستانہ ماحول قائم کر سکتے ہیں۔

گول — حرکات کا ایک مکمل سیٹ جو دہرایا جائے گا۔

دہرائی — ایک چکر میں کتنی بار ایک حرکت دہرائی جائے گی۔

مزید معلومات

## ویب اور ویڈیوز

**family.fit** ویب سائٹ پر تمام سیشن حاصل کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



تمام ویڈیوز **family.fit YouTube® channel** سے تلاش کریں۔



family.fit پانچ مراحل



پروموشنل ویڈیو

## رابطہ میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپکو family.fit کا یہ کتابچہ پسند آیا ہو گا دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔

آپ family.fit کے تمام حصے ہماری ویب سائٹ <https://family.fit> پر تلاش کر سکتے ہیں۔

اس ویب سائٹ پر جدید ترین معلومات درج ہوگی۔ وہ طریقے بھی ہیں جن سے آپ ہمیں اپنی قیمتی رائے بھی دے سکتے ہیں اور اس کے ذریعہ آپ family.fit سے تعلق بھی برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ اس سے لطف اندوز ہوئے ہیں تو اس 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 ہفتہ وار ای میل کے طور پر family.fit حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ یہاں سبسکرائب کر سکتے ہیں:

[./https://family.fit/subscribe](https://family.fit/subscribe)

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 شکر یہ۔

family.fit ٹیم



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