

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 2



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



ایک مختلف راستہ دینا

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



3 دن

ہر روز یسوع کے  
الفاظ کی پیروی  
کریں

2 دن

فیاض ہونے کے  
بہت سے طریقے

1 دن

انتقام کی بجائے  
فیاضی

متی  
42 : 38 - 5

بازو گھمانا اور  
جسم کی شکلیں

باتھ چھوٹا ہے

موسیقی کے ساتھ  
حرکت کریں



وآرم اپ

پرامڈ  
پش اپس

پارٹنر  
پش اپس

دیوار پش اپس



حرکت کریں

جو آپ دے سکتے  
ہیں دے دیں

تمام اشیاء لے لو

قرعہ اندازی



چیلنج

آیات پڑھیں، فیاض  
ہونے کے طریقوں  
پر بحث کریں اور  
منصوبہ بندی کریں

آیات پڑھیں، بحث  
کریں اور لکھیں  
'اگر... پھر...  
'جملے

آیات پڑھیں، بحث  
کریں اور تجربات  
کا اشتراک کریں



نتلاش کریں

خاموش اداکاری  
اور اندازہ

ایک گٹھے پر  
چیونٹیاں

کاغذی جزانر



کھیلیں

# شروع کرنا

اس ہفتے کے اندر یا باہر تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے گھر والے کو فعال رہنے میں مدد کریں:

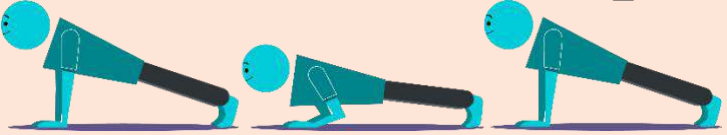
- سب کو شامل کریں - کوئی بھی قیادت کر سکتا ہے!
- آپ اپنے خاندان کے مطابق تبدیلی کر سکتے ہیں
- ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں
- اپنے آپ کو چیلنج کریں
- اگر یہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

دوسروں کے ساتھ **family.fit** شئیر 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 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۔



## موسیقی کے ساتھ حرکت کریں



کوئی پسندیدہ موسیقی چلائیں . جب تک موسیقی ختم نہ ہو اس وقت تک ان حرکات کو دہرائیں:

- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- 5 مرتبہ اسکوٹس
- 10 مرتبہ ایک ہی جگہ پر دوڑیں
- سر کے اوپر ہاتھ کر کے تالی بجاتے ہوئے 5 اسکوٹس کریں



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

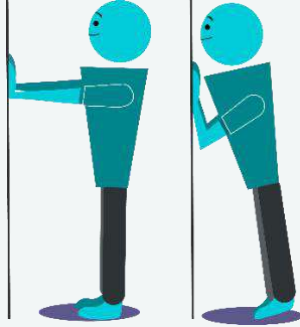
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

اگر کوئی آپ کے ساتھ کوئی گھناؤنی حرکت کرتا ہے ، تو آپ کس طرح رد عمل کرتے ہیں؟

**گہرائی میں جائیں:** آپ کب ایسی صورت حال میں تھے جہاں آپ انتقام لینا چاہتے تھے؟ آپ نے کیا کرنے کا انتخاب کیا؟



## دیوار پُش اپس



ایک دیوار کی ساتھ بازو پھیلا کر کھڑے ہو جائیں۔ آگے کی طرف جھکیں ، ہتھیلیاں دیوار پر رکھیں ، کہنی کو موڑیں اور کھڑے مقام پر پیچھے کی طرف دھکیلیں۔

دیوار کے ساتھ 10 پُش اپ مکمل کریں اور آرام کریں۔ تین راؤنڈ کریں۔

**آسان بنائیں:** دیوار کے قریب کھڑے ہوں۔

**مشکل بنائیں:** اپنے گھٹنوں یا انگلیوں سے پُش اپ کریں۔



## قرعہ اندازی

ایک کنٹینر میں کاغذ کے کم از کم 10 ٹکڑے ٹکڑے رکھیں، ہر ایک پر مختلف کام لکھیں: 10 اپ، 5 پُش اپ، 15 جمپنگ جیک، ہر شخص کو گلے لگانا، ہر شخص کو 'ہائی فائیو' دیں، ہر شخص کے لئے پانی کا ایک گلاس لائیں، اُونچے گھٹنوں کے ساتھ 20 سیکنڈز تک کھڑے ہوں، 20 سیکنڈ تک پلانک کریں، 15 سیکنڈز سپرمین۔

قرعہ اندازی کر کے باری لیں اور اس پر درج کام کریں۔ آپ کسی دوسرے شخص کے کام میں مدد کرنے کا انتخاب کرسکتے ہیں، اور اگر آپ کوئی اضافی چیلنج چاہتے ہیں تو آپ ایک سے زیادہ بار قرعہ اندازی کرنے کا بھی انتخاب کرسکتے ہیں۔  
تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

**مشکل بنائیں:** راؤنڈ میں پانچ تک اضافہ کریں۔



## انتقام کی بجائے فیاضی

بائبل میں سے متی 5: 38 - 42 پڑھیں۔

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

جب کوئی مستحق نہ ہو تو دل کھول کر دینا مشکل ہے۔  
 یہ آیات یسوع کی تعلیمات کو جاری رکھتی ہیں کہ اُس  
 کی فرق قسم کی بادشاہت میں زندگی بسر کرنا کیسا  
 ہے۔

### بائبل کا حوالہ — متی 5: 38 - 42

”تُم سُن چُکے ہو کہ کہا گیا تھا کہ آنکھ کے بدلے  
 آنکھ اور دانت کے بدلے دانت لیکن میں تُم سے یہ  
 کہتا ہوں کہ شریر کا مُقابلہ نہ کرنا بلکہ جو کوئی  
 تیرے دہنے گال پر طمانچہ مارے دوسرا بھی اُس  
 کی طرف پھیر دے۔ اور اگر کوئی تَجھ پر نالِش کر  
 کے تیرا گُرتا لینا چاہے تو چوغہ بھی اُسے لے لینے  
 دے۔ اور جو کوئی تَجھے ایک کوس بیگار میں لے  
 جائے اُس کے ساتھ دو کوس چلا جا جو کوئی تَجھ



سے مانگے اُسے دے اور جو اُنجھ سے قرض چاہے  
اُس سے مَنہ نہ موڑ۔“

## بحث کریں:

جب کوئی ہمیں تکلیف دیتا ہے، تو یہ قدرتی بات ہے کہ ہم واپس لڑنا چاہتے ہیں۔ کیا آپ ایسے اوقات کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جب یسوع نے دوسروں سے تکلیف کا تجربہ کیا — اور مختلف طریقے سے عمل کیا آپ کو یہاں اُس کے الفاظ کے بارے میں کیا تعجب ہوتا ہے؟ کون سے حصے مشکل ہیں؟

خدا سے بات چیت کریں: یسوع کے الفاظ 'اٹھے' ہیں —  
رد عمل کا 'عام' طریقہ نہیں۔ ایک بات کا اشتراک کریں  
جو یسوع کہتا ہے دلچسپ دکھائی دیتی ہے یا ایک ایسی  
بات ہے جو تقریباً ناممکن محسوس ہوتی ہے۔ دعا  
مانگیں کہ خُدا ناممکن کو ممکن بنا دے۔



## کاغذی جزائر

فرش پر کاغذ کی شیٹیں رکھ کر وسط میں جزائر کے طور پر ایک بڑے دائرے میں کھڑے ہو جاؤ۔ ہر کوئی دائرے کے گرد گھومتا ہے جب تک رہنما “جزائر” نہیں کہتا۔ ہر ایک کو ایک جزیرے پر کھڑا ہونا ضروری ہے۔ اگر وہ نہیں کر سکتے، تو وہ ایک طرف کھڑے ہو جائیں۔ اگر وہ توازن قائم کر سکتے ہیں تو ایک وقت میں ایک سے زیادہ شخص ایک جزیرے پر ہو سکتا ہے۔

ہر دور کے بعد، ایک جزیرے کو ڈور کر دیں۔ جب تک ایک جزیرہ باقی نہ رہ جائے جاری رکھیں لطف اندوز ہوں!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



صحت کے لئے تجویز  
کامیابی کے لئے منصوبہ بندی.



## ہاتھ چھوتا ہے

ایک پارٹنر کی طرف رُخ کر کے پُش اپ پوزیشن میں کھڑے ہو جائیں اپنے آپ کی حفاظت کرتے ہوئے دوسرے شخص کے ہاتھوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ آپ 60 سیکنڈ میں کتنی بار ہاتھوں کو چُھو سکتے ہیں؟



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

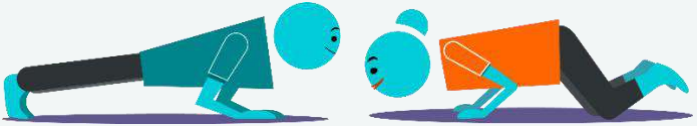
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کو اب تک دیا گیا بہترین تحفہ کیا ہے؟ آپ نے کسی اور کو کیا بہترین تحفہ دیا ہے؟

**گہرائی میں جائیں:** دینے کے کچھ طریقے کیا ہیں جن میں پیسہ شامل نہیں ہے؟



## پارٹنرپُش اِپس



ایک اچھی پُش اِپس کا طریقہ جسم کو لائن میں اور کہنیوں کو قریب رکھنا ہے۔

فرش پر اپنے ساتھی کا سامنا کریں جب زمین پر اپ کے گھٹتے ہوں اور ہاتھ کندھوں کے ساتھ برابر ہوں۔ ایک ہی وقت میں پُش اپ کریں اور پھر ایک دوسرے کو ایک ہاتھ کے ساتھ 'ہائی فائیو' دیں۔  
10 مکمل کریں اور آرام کریں۔ دو راؤنڈ کریں۔



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

**آسان بنائیں:** تعداد کو آٹھ تک کم کریں۔  
**مشکل بنائیں:** تین راؤنڈ مکمل کریں۔



## تمام اشیاء لے لو

20 اشیاء (گیند، کھلونے، چمچ) جمع کریں۔ تمام اشیاء کو ایک ساتھ پانچ میٹر دور رکھیں۔

پہلا شخص اشیاء کی طرف ریچھ کی طرح رینگ کر جائے۔ وہ تین پش اپس کرتے ہیں، ایک (یا اس سے زیادہ) چیزوں کو پکڑ لیتے ہیں اور چیزوں کے ساتھ لنچ کرتے ہوئے واپس آتے ہیں۔

ہر شخص کو پچھلے شخص کے مقابلے میں ایک اور چیز کے ساتھ واپس آنا چاہئے جب تک کہ تمام چیزیں ابتدائی لائن پر واپس نہ آجائیں۔  
تین راؤنڈ کریں۔



[https://youtu.be/CoK\\_I3tQ0ZQ](https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ)

**مشکل بنائیں:** پُش اپ یا برپیڈ میں پانچ کا اضافہ کریں۔



## فیاض ہونے کے بہت سے طریقے

متی 5: 38 - 42 پڑھیں۔

یسوع عدالت میں سپاہیوں اور لوگوں کے بارے میں بات کرتا ہے جو شاید آپ کا تجربہ نہ ہو۔ تصور کریں کہ یسوع ابھی آپ کے خاندان کے ساتھ بیٹھا ہے۔ 'دینے کے مختلف طریقے کیا ہیں — خاص طور پر ان لوگوں کے لیے جو آپ پر بے رحم رہے ہیں؟'

ایک ساتھ مل کر، یسوع کے ماڈل کا استعمال کرتے ہوئے اپنے خاندان سے متعلقہ جملوں کو لکھیں: "اگر کوئی...، تو ہمیں چاہئے..."

خدا سے بات کریں: ہر ایک جملے کو پڑھنے کے لئے باری لیں۔ ہر ایک کے بعد، یسوع سے ایسا کرنے میں مدد کے لئے دُعا مانگیں۔ اُن جملوں کو چھوڑ دیں جہاں پر آپ انہیں اس ہفتے ہر ایک کو یاد دلانے کے لیے دیکھ سکتے ہیں کہ یسوع کا طریقہ 'الٹا' ہے۔



## 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۔ ٹائم مقرر کریں۔



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>



## صحت کے لئے تجویز

کامیابی کے لئے منصوبہ بندی. ہر ہفتے خاندان کی میٹینگ کے لیے باقاعدہ وقت تلاش کریں۔ ایک ساتھ مل کر کیلنڈر کو چیک کریں۔ مسائل کے حل تلاش کریں اور کامیابیوں کے ساتھ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں۔



## 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 کو کریں، بازوؤں کو سر کے اوپر اور ہتھیلیوں کو ایک دوسرے کے آمنے سامنے کریں۔ اپنے بازوؤں کو گھڑی کے ہاتھوں کی طرح ہر شکل میں منتقل کریں۔

تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

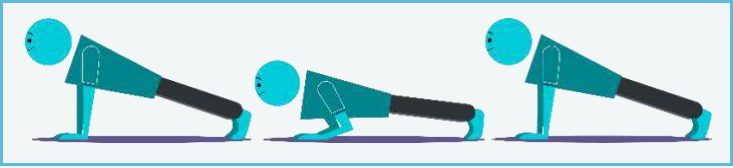
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

تین چیزوں کی فہرست بنائیں جو آپ کا خاندان کبھی بھی نہیں دے سکتا۔

**گہرائی میں جائیں:** ہمیں اپنی سخاوت پر کیا حدود لگانا چاہئے؟ ہم یہ کیسے فیصلہ کرتے ہیں؟



## پُش اپ پرامڈ



ایک پُش اپ کے ساتھ شروع کریں۔ مختصر طور پر آرام۔ دو پُش اپ اور آرام کریں، پھر تین پُش اپ اور آرام کریں۔ 10 پُش اپ تک جاری رکھیں۔ ایک بار جب آپ 10 کر لیتے ہیں تو، پھر واپس ایک تک آئیں۔ اگر آپ پورے پرامڈ کرتے ہیں تو، آپ کو 100 پُش اپ مکمل کر لیں گے۔ واہ!

**آسان بنائیں:** ایک دیوار، میز یا گھٹنوں پر پُش اپ کریں۔ دوبارہ نیچے جانے سے پہلے آٹھ پرامڈ مکمل کریں۔

**مشکل بنائیں:** پُش اپ کا ایک اور اعلیٰ درجے کا ورژن کریں۔



## جو آپ دے سکتے ہیں دے دیں

دیکھیں کہ آپ ایک پارٹنر کے ساتھ سات منٹ میں کتنے اسکوائٹس کر سکتے ہیں۔ آپ کا اسکور کل تعداد پر مبنی ہوگا جو بطور ٹیم آپ حاصل کرتے ہیں۔

یہ چیلنج ایک "نو-سٹاپ" چیلنج ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کو رکنے اور وقفے لینے کی ضرورت ہے تو، آپ کے ساتھی کو فراخدلی سے پلانک کرنا پڑے گا جب آپ آرام کریں گے۔ جو کسی بھی وقت اسکوائٹس کر رہے ہیں انکا تبادلہ کریں لیکن ہر بار کم سے کم 10 اسکوائٹس کرنے کی کوشش کریں حوصلہ افزائی کرنے کو یقینی بنائیں، تحریک دیں... کسی بھی طرح سے آپ کر سکتے ہیں!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>

## ہر روز یسوع کے الفاظ کی پیروی کریں

متی 5: 38 - 42 پڑھیں۔

اُن اوقات کے بارے میں بات کریں جب کوئی دوست یا اجنبی آپ سے کسی چیز کے لئے پوچھتا ہے۔  
 آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟ کیا یہ اس بات پر منحصر ہے کہ وہ کیا مانگتے ہیں یا وہ کون ہیں؟  
 دینے کے مختلف طریقوں کی منصوبہ بندی کریں تاکہ آپ یسوع کے الفاظ کا مظاہرہ کرسکیں: 'ان سے دور نہ ہوں!'

**خدا سے بات کریں:** وقت ، دوستی اور مدد کے ساتھ سخاوت کرنے پر آپ کے اہل خانہ کی کس طرح کی ساکھ ہے؟ خُدا سے دعا کریں کہ آپ کو ایک 'مختلف' خاندان بننے کے لیے مدد کرے۔



## خاموش اداکاری اور اندازہ

آپ کو کون سی چیزیں دینا آسان ہیں اور کون سی مشکل؟ یہ ٹھوس چیزیں ہوسکتی ہیں جیسے کھلونے ، رقم یا کپڑے ، یا وقت ، خدمت اور مہربان الفاظ جیسی چیزیں۔

اداکاری کر کے یا تصویر بنا کر دوسروں کو اندازہ لگانے دیں۔

### غور کریں:

کیا یہ آسان یا مشکل تھا؟ اگر یہ مشکل تھا تو کیوں؟ ایک خاندان کے طور پر، اس ہفتے ایک مشکل چیز دینے کے لئے ایک دوسرے کو چیلنج دیں۔

## والدین کے لئے تجویز

اسے مثبت رکھیں!

مثبت محسوس کرنا مشکل ہے جب آپ کے بچے آپ کو پاگل بنا رہے ہوں۔ ہم اکثر یہ کہتے ہوئے ختم کر دیتے ہیں، ”ایسا کرنا چھوڑ دیں!“ لیکن وہ صحیح ہدایات اور صحیح کام کرنے کے لئے بہتر سنیں گے۔



## 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)*