

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 5



خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



دعا مانگنے میں ترقی کرنا!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

خُدا سے اپنی
ضرورت کے لئے
دُعا کریں۔

خدا جانتا ہے کہ
سب سے بہتر کیا
ہے

خدا ہماری
ضروریات کو جانتا
ہے

متی
5: 15-15

ڈانس اور منجمد

جنکیارڈ کتا

گرم لاوا پر چلنا



وآرم اپ

وزن کے ساتھ
اسکواٹس

پارٹنر اسکواٹس

سُست اسکواٹس



حرکت کریں

دوڑ اور دُعا

10, 15, 20
اور 5

برپیوں کا کٹورا



چیلنج

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور اشیاء
جمع کریں

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور بحث
کریں

آیات پڑھیں اور
ایک منظر کے
مطابق اداکاری
کریں



نتلاش کریں

واپس ادا کریں

باد داشت کا
تسلسل

مسٹر وولف وقت
کیا ہے



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** شنیر 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۔



گرم لاوا پر چلنا



ایک جگہ کے ارد گرد پھیل جائیں . ایک لیڈر منتخب کریں۔ جب رہنما "گرم لاوا" کہتا ہے تو ہر کوئی اس جگہ پر جتنی جلدی ہو سکے چلتا ہے۔ جبرہنما "سٹاپ" کہے سب اسکواٹ کریں۔ جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ اپنی اگلی سالگرہ کے لئے کیا پسند کریں گے؟

گہرائی میں جائیں: ایک ضرورت اور ایک خواہش کے درمیان کیا فرق ہے؟



سُست اسکواٹس



Family.fit تفریح کے بارے میں ہے ، لیکن صحیح تکنیک بھی اہم ہے!

پانچ اسکواٹس کو مندرجہ ذیل طریقہ سے مکمل کریں:

- آپ جتنا نیچے ہوسکتے ہیں ہونے میں پانچ سیکنڈ لگائیں

- تین سیکنڈ تک ٹھرے رہیں۔

- ایک سیکنڈ میں تیزی سے کھڑے ہو جائیں

تین سیٹ مکمل کریں۔ ضرورت کے مطابق آرام کریں



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

آسان بنائیں: ایک نیچی کرسی پر اسکواٹ کریں۔

مشکل بنائیں: فی سیٹ سات اسکواٹس میں اضافہ کریں۔



برپیوں کا کٹورا

خاندان کا ہر رکن کاغذ کے ٹکڑے پر ذاتی دُعا ئیہ ضرورت لکھے یا تصویر بنائے اور اسے ایک کٹورے میں رکھے۔ باری باری دُعا ئیہ ضرورت کی پرچی اُٹھائیں اور با آواز بلند پڑھیں۔ ہر کوئی اس ضرورت کے لیے کوئی دعا مانگنے سے پہلے سات برپیاں مکمل کرتا ہے۔

اس وقت تک جاری رہیں جب تک کہ تمام ضروریات کے لیے دعا نہ مانگ لی جائے اور تمام برپیاں مکمل نہ ہو جائیں۔



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



خدا ہماری ضروریات کو جانتا ہے

بائبل میں سے متی 6: 5-8 پڑھیں۔

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

یسوع خدا جو ہمارا محبت کرنے والا آسمانی باپ
 ہے کے ساتھ بات چیت کرنے کی اہمیت پر زور دیتا
 ہے۔ وہ ہمیں تعلیم دیتا ہے کہ کیسے دعا مانگنی ہے
 اور ہمیں پیروی کرنے کے لیے ایک نمونہ پیش کرتا
 ہے۔

بائبل کا حوالہ — متی 6: 5 - 15

” اور جب تُم دُعا کرو تو ریاکاروں کی مانند نہ بنو
 کیونکہ وہ عبادت خانوں میں اور بازاروں کے
 موڑوں پر کھڑے ہو کر دُعا کرنا پسند کرتے ہیں
 تاکہ لوگ اُن کو دیکھیں۔ میں تُم سے سچ کہتا ہوں
 کہ وہ اپنا اجر پا چُکے۔ بلکہ جب تُو دُعا کرے تو
 اپنی کوٹھری میں جا اور دروازہ بند کر کے اپنے
 باپ سے جو پوشیدگی میں ہے دُعا کر۔ اِس
 صورت میں تیرا باپ جو پوشیدگی میں دیکھتا ہے

تُجھے بدلہ دے گا۔ اور دُعا کرتے وقت غَیر قَوموں کے لوگوں کی طرح بَک بَک نہ کرو کیونکہ وہ سمجھتے ہیں کہ ہمارے بُہت بولنے کے سبب سے ہماری سُنی جائے گی۔⁸ پس اُن کی مانند نہ بنو کیونکہ تُمہارا باپ تُمہارے مانگنے سے پہلے ہی جانتا ہے کہ تُم کِن کِن چیزوں کے مُحتاج ہو۔ ”پس تُم اِس طرح دُعا کیا کرو کہ اے ہمارے باپ تُو جو آسمان پر ہے تیرا نام پاک مانا جائے۔ تیری بادشاہی آئے۔ تیری مرضی جیسی آسمان پر پُوری ہوتی ہے زمین پر بھی ہو۔“¹¹ ہماری روز کی روٹی آج ہمیں دے اور جس طرح ہم نے اپنے قرض داروں کو مُعاف کیا ہے تُو بھی ہمارے قرض ہمیں مُعاف کر۔ اور ہمیں آزمائش میں نہ لا بلکہ بُرائی سے بچا۔ اِس لئے کہ اگر تُم آدمیوں کے قسُور مُعاف کرو گے تو تُمہارا آسمانی باپ بھی تُم کو مُعاف کرے گا۔ اور اگر تُم آدمیوں کے قسُور مُعاف نہ کرو گے تو تُمہارا باپ بھی تُمہارے قسُور مُعاف نہ کرے گا۔

ایک شخص کو کرسی پر کھڑے ہو کر بازو اوپر کی طرف پھیلا کر بلند آواز میں یوں دعا مانگتے کو کہیں، ”خُدا تو عظیم ہے اور میں یہاں آج تیری پرستش کرنے کے لیے ہوں“ ایک اور شخص سر جھکائے ہوئے گھٹنے ٹیک کر اسی دُعا کو خاموشی سے کرے۔

ان آیات میں یسوع دعا مانگنے کے مختلف طریقوں کے بارے میں بات کرتا ہے۔

آیت 8 کیسے ہماری سمجھ میں مدد کرتی ہے؟

خدا سے بات کریں: آج آپ سب کو کس کس چیز کی ضرورت ہے اس کے بارے میں مل کر بات کریں۔ پھر اپنے کمرے میں جا کر دروازہ بند کر دیں۔ کچھ وقت خاموشی سے دعا میں گزاریں جس سے اپنے آسمانی باپ سے ان ضروریات کے لیے پوچھیں۔



وقت کیا ہے، مسٹر ولف؟

ایک شخص مسٹر وولف ہے اور دوسرے کھلاڑیوں کی طرف کمر کر کے ایک سرے پر کھڑا ہوتا ہے۔ دوسرے لائن کے شروع میں کھڑے ہیں اور زور سے بولتے ہیں "وقت کیا ہے، مسٹر ولف؟" مسٹر وولف 1-12 کے عدد کے ساتھ جواب دیتے ہیں، مثال کے طور پر "یہ دو بجے ہے"۔ کھلاڑی بھیڑیے کی طرف دو قدم اٹھاتے ہیں۔ وہ سوال پوچھنا جاری رکھتے ہیں اور جب تک بھیڑیا جواب نہیں دیتا، "یہ رات کے کھانے کا وقت ہے"۔ تمام کھلاڑی بھیڑیے کی طرف سے پکڑے جائے بغیر شروع والی لائن پر واپس جانے کی کوشش کریں گے۔ باری باری بھیڑیا بنیں۔



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



صحت کے لئے تجویز
اچھی طرح سے کھائیں۔



جنکيارڈ کتا

ايک شخص فرش پر پيروں کو سامنے کی طرف اور بازوؤں کو باہر کی طرف کر کے بيٹھے گا۔ دوسرے لوگ بازو، ٹانگوں اور دوسرے بازو پر سے چھلانگ لگائیں گئے۔ ہر ايک دو چکر لگائے گا اور جگہیں بدلتا رہے گا لہذا ہر کوئی جمپ لگانا شروع کرے۔



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

آرام کریں اور ايک ساتھ بات کریں۔

کيا آپ اپنے نام کا مطلب جانتے ہيں، يا آپ کے والدين نے اسے کيوں منتخب کيا؟

گہرائی ميں جائيں: آپ اپنے معاشرہ ميں خدا کے نام کا احترام يا اُس کی بے عزتی کرتے ہوئے کس طرح سنتے ہيں؟



پارٹنر اسکواٹس



ایک پارٹنر کی طرف رُخ کر کے کھڑے ہو جائیں۔ ایک دوسرے کی کلائیوں کو پکڑیں اور ایک ہی وقت میں بیٹھیں۔ 10 اسکواٹس کے تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

آسان بنائیں: آٹھ *squats* کے تین سیٹ مکمل کریں۔
مشکل بنائیں: ہر ایک راؤنڈ میں 15 *squats* کا اضافہ کریں۔



20، 15، 10 اور 5

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



- 20 جمپنگ جیک
- 15 لنجز
- 10 پُش اپ
- 5 مرتبہ اسکواٹس

'ہائی فائیو' کے ساتھ ختم.

ان کے درمیان آرام کئے بغیر تین راؤنڈ کریں.

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں.

خدا جانتا ہے کہ سب سے بہتر کیا ہے

متی 6: 9 - 15 پڑھیں

دُعا کے لیے اس نمونے کا پہلا حصہ خُدا پر مرکوز ہے:

- **خدا کا نام** — ہم کیسے خُدا کے نام کو پاک رکھ سکتے ہیں اور اپنی زندگیوں میں اُس کی عزت کر سکتے ہیں؟
- **خدا کی بادشاہی** — آپ کی کمیونٹی یا دنیا میں جو اچھی چیزیں ہو رہی ہیں اُن میں سے چند کا بیان کریں جو خدا کے دل کو ظاہر کرتی ہیں۔
- **خدا کی مرضی** — ٹاک اس ہفتہ خُدا آپ کے خاندان کے ذریعہ کیا کرنا چاہتا ہے۔

خدا سے بات کریں: جب آپ خُدا سے اُس کی مرضی کو پورا کرنے میں مدد کرنے کے لیے اگٹھے دعا مانگیں تو ایک دائرہ بنا کر ایک دوسرے کے ہاتھ پکڑیں۔ آیات 9 اور 10 پڑھ کر ختم کریں، 'نام'، 'بادشاہی' اور 'مرضی' پر ایکشن کا اضافہ کریں۔



ہاد داشت کا تسلسل

ہر کوئی ایک ایسے رہنما کی طرف دیکھے گا جو ایک ترتیب میں تین یا اس سے زیادہ مختلف ورزش کی نقل و حرکت کے بارے میں سوچتا ہے (مثال کے طور پر ، جمپنگ جیکس ، لانگز ، ٹھلنا)۔ قائد ورزش کی ترتیب کا مظاہرہ کرتا ہے اور دوسرے درست ترتیب میں جتنی جلدی ممکن ہو نقالی کرتے ہیں۔ جو بھی ترتیب کو سب سے پہلے مکمل کر لے گا وہ اگلا رہنما بن جائے گا۔



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔

زیادہ سبزیاں اور پھل کھائیں۔
مختلف رنگ اور اقسام استعمال
کریں — گہرا سبز، پیلا، نارنجی،
اور سرخ۔



ڈانس اور منجمد

تیز ٹیمپو کی موسیقی لگائیں۔ ہر کوئی اپنے پورے جسم کا استعمال کرتے ہوئے رقص کرتا ہے۔ باری باری موسیقی بند کریں۔ موسیقی بند ہونے پر سب رُک جائیں گے اور 10 سیپڈ سکیٹرز کریں گے (جھکنا اور مخالف ہاتھ سے گھٹنوں کو چھونا)۔

جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

وہ کونسی ایک چیز ہے جسے ہر دن کھانے سے لطف اندوز ہوں گے؟

گہرائی میں جائیں: ہمارے جسم کو ہر روز کس چیز کی ضرورت ہے؟



وزن کے ساتھ اسکواٹس



اگر آپ کر سکتے ہیں تو squat میں وزن شامل کریں جو کہ کافی اہم ہے۔ ایک بیگ، ایک بڑی پانی کی بوتل (یا ایک بچہ!) اور 10 اسکواٹس مکمل کریں۔ ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں! تین راؤنڈ کریں۔

آسان بنائیں: ہر راؤنڈ میں پانچ اسکواٹس کریں۔
مشکل بنائیں: ہر راؤنڈ میں 15 squats کا اضافہ کریں۔



دوڑ اور دُعا

ریچھ واک — چہرہ نیچے کر کے فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چلیں۔

کیکڑا واک — چہرہ اُوپر کر کے فرش پر پاؤں اور ہاتھوں کے ساتھ چلیں۔

دو ٹیموں کی تشکیل کریں اور ٹائمر تلاش کریں۔ ”جاؤ“ پر، ہر ٹیم میں سے ایک شخص ریچھ واک کرتا ہوا کمرہ کی دوسری طرف کاغذ کے پاس جاتا ہے اور 10 lunges کرتا ہے۔ وہ کاغذ پر کسی چیز کی تصویر بنائیں گے جسکے لئے وہ چاہتے ہیں کہ خاندان مل کر دُعا کرے اور کیکڑا واک کر کے واپس جائیں گے۔ تب تک جاری رکھیں جب تک ہر شخص تین دعائیہ تصویریں تیار نہیں کر لیتا۔ کون سی ٹیم جیتی؟ اُن ضروریات کے لیے اکٹھے مل کر دعا مانگیں۔



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

ضرورت کے مطابق *lunges* کی تعداد میں اضافہ یا کمی کریں۔



خُدا سے اپنی ضرورت کے لئے دُعا کریں۔

متی 6: 9 - 15۔ پڑھیں

دعا کے لیے اس نمونہ میں، چار مخصوص درخواستیں ہیں جو یسوع ہمیں اپنانے کے لیے حوصلہ افزائی کرتا ہے۔

ان میں سے ہر ایک کا کیا مطلب ہے کے بارے میں بات کریں اور یہ کس طرح آپ کی روز مرہ زندگی میں نظر آتے ہیں۔

آپ کو یاد دلانے کے لئے اپنے گھر میں چار چیزیں جمع کریں اور ان آیات کو پڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کا استعمال کریں

خدا سے بات چیت : یسوع نے دوسروں کو معاف کرنے کی ضرورت کی ایک مضبوط یاد دہانی کے ساتھ دعا کے اپنے نمونہ کو ختم کیا۔ کیا کوئی ایسا ہے جسے آپ کو آج معاف کرنے کی ضرورت ہے؟ اسے اپنی دعا کے لیے توجہ کامرکز بنائیں — خاموشی سے یا مل کر۔



واپس ادا کریں

ایک پارٹنر کے مد مقابل کھڑے ہوں۔ ایک شخص 'اے' اور دوسرا 'بی' ہوتا ہے۔ پلیئر اے پلیئر بی کو چھوتا ہے (مثال کے طور پر، کندھے پر تھپکی)۔ پلیئر بی اس عمل کو واپس اے پر دہراتا ہے اور ایک دوسرے ایکشن کا اضافہ کرتا ہے (مثال کے طور پر، ایک کندھے کو تھپکاتا اور ایک سر کو ٹچ کرتا ہے)۔ ایکشنز کو شامل کرنا جاری رکھیں جب تک کہ ایک کھلاڑی ترتیب کو درست طریقے سے یاد نہ کر لے۔



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

غور کریں:

آپ کو اس کھیل کے دوران کیسا محسوس ہوا؟ کیا یہ انتقامی کارروائی کی طرح لگ رہا تھا؟ کیا کوئی ایسا ہے جسے اب بھی آپ کو معاف کرنے کی ضرورت ہے؟

والدین کے لئے تجویز

مثبت رہتے ہوئے ، معمول بنا کر
ہر بچے کے ساتھ الگ الگ وقت
گزارنے کی کوشش کرنا جس سے
آپ کو اپنے بچوں کے رویے اور
اپنے احساسات کو منظم کرنے
میں مدد ملے گی۔

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 پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکر یہ۔

family.fit ٹیم



www.family.fit