

حکمت میں بڑھنا - ہفتہ 6

family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



روزہ کی مدد سے ترقی کرنا!

www.family.fit



3 دن

2 دن

1 دن

روزے کا نتیجہ

روزہ رکھنے کا
طریقہ

روزے کی وجہ

متی
18- 16 :6

وبیل بیرو اور
انچورم

موسیقی کے ساتھ
حرکت کریں

گھٹنے باندھنا



وآرم اپ

آئینہ پلانکس

اوپر نیچے پلانکس

بنیادی پلانک



حرکت کریں

پلانک اور لنجز
چیلنج

هاٹ سیٹ

کہانی کی دیوار



چیلنج

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور اعلان
کریں

آیات کو دوبارہ
پڑھیں اور چہرے
بنائیں

آیات پڑھیں اور
سوالات کے جواب
دیں



نتلاش کریں

خاندانی مقابلہ

بوچی کھیل

بنسی روکنا



کھیلیں

شروع کرنا

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

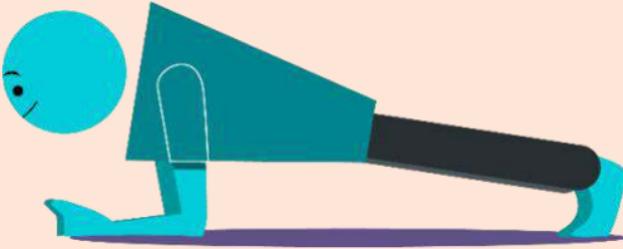
- سب کو شامل کریں - کوئی بھی قیادت کر سکتا ہے!
- آپ اپنے خاندان کے مطابق تبدیلی کر سکتے ہیں
- ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں
- اپنے آپ کو چیلنج کریں
- اگر یہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

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 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۔



گھٹنے باندھنا

جوڑا جوڑا بن کر مقابلہ کریں۔ اپنے حریف کے گھٹنوں کو 60 سیکنڈ میں جتنی بار ممکن ہو چھونے کی کوشش کریں جب کہ آپ اپنے ہاتھوں اور جسم سے اپنے آپ کو بچائیں گے۔ پارٹنرز کو تبدیل کریں اور دوبارہ کوشش کریں۔

اب آگے بڑھیں اور اپنے خود کی حفاظت کرتے ہوئے ہر کسی کے گھٹنوں کو چھونے کی کوشش کریں۔



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

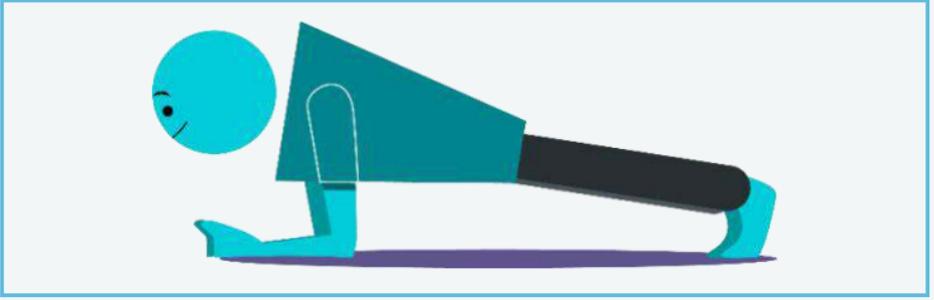
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ نے کھانا کھائے بغیر سب سے طویل کتنا وقت گزارا؟

گہرائی میں جائیں: اپنی زندگی میں کس وقت آپ سب سے زیادہ خُدا کے لیے وقف رہے؟



بنیادی پلانک



ہاتھ اور پاؤں زمین پر رکھیں اور اپنے پورے جسم کو تختے کی طرح سیدھا رکھیں۔ اپنا وزن کہنیوں پر رکھیں۔

20 سیکنڈ کے لئے پکڑیں اور آرام کریں۔ ایک بار پھر دہرائیں۔

آسان بنائیں : اپنے گھٹنوں سے ایک ہی تکنیک رکھیں (بجائے اپنے انگلیوں کے)۔

مشکل بنائیں : 30 سیکنڈ کے لئے پلانک کریں۔



کہانی کی دیوار

ایک منٹ کے لئے ایک ساتھ بیٹھ کر ایک دیوار بنائیں۔ پاؤں کندھوں کی چوڑائی کے برابر کھول کر دیوار کے مخالف جھکیں۔ تب تک نیچے جھکیں جب تک کہ آپ کے گھٹنے ۹۰ ڈگری زاویوں تک نہ آجائیں۔ دیوار کے ساتھ سر اور اوپری جسم کو رکھیں۔

دیوار پر بیٹھے ہوئے، ایک مذاحیہ کہانی یا کسی اچھے واقعہ کا اشتراک کریں۔ اپنے مصائب کو نہ دکھائیں۔ مسکرائیں اور مل کر لطف اندوز ہوں۔ 30 سیکنڈ کے لئے آرام کریں اور دوبارہ کریں۔



<https://youtu.be/QHExbDkBW3k>

آسان بنائیں: 30 سیکنڈ تک دیوار بن کر بیٹھیں۔



روزے کی وجہ

بائبل میں سے متی 6: 16 - 18 پڑھیں۔

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

یسوع یہ چاہتا تھا کہ اُس کے پیروکار خُدا کے ساتھ
 عقیدت کے جزو کے طور پر وقتاً فوقتاً روزہ رکھیں۔
 جبکہ روزہ ایک اچھا عمل ہے، ہمیں صحیح مقاصد
 کی ضرورت ہے۔

بائبل کا حوالہ — متی 6: 16 - 18

” اور جب تُم روزہ رکھو تو ریاکاروں کی طرح اپنی
 صورت اُداس نہ بناؤ کیونکہ وہ اپنا مُنہ بگاڑتے ہیں
 تاکہ لوگ اُن کو روزہ دار جانیں - مَیں تُم سے سچ کہتا
 ہوں کہ وہ اپنا اجر پا چُکے۔ بلکہ جب تُو روزہ رکھے
 تو اپنے سر میں تیل ڈال اور مُنہ دھو تاکہ آدمی نہیں
 بلکہ تیرا باپ جو پوشیدگی میں ہے تَجھے روزہ دار
 جانے - اِس صورت میں تیرا باپ جو پوشیدگی میں
 دیکھتا ہے تَجھے بدلہ دے گا۔“

باری باری سوال پوچھیں ”تم کیوں کرتے ہیں...
(سونا، خریداری، کھیل کھیلنا، اور اسی طرح)؟“

یسوع نے روزہ رکھنے کے بارے میں یہ ہدایات کیوں
دیں؟

روایتی طور پر روزہ کھانے کے بغیر رہنا ہے، لیکن
یہ صرف خود کو کھانے یا نیند سے محروم کرنے کے
لئے کافی نہیں ہے۔ ہمیں بھی خود کو خدا کے لیے
وقف کرنا چاہیے اور اُس کی عبادت کرنی چاہیے۔

خدا سے بات کریں: کسی چیز کے بغیر کام کرنا
ہماری ترجیحات کو چیک کرنے کا ایک طریقہ ہے۔
دعا مانگیں کہ خُدا آپ پر ظاہر کرے گا کہ آپ کُچھ
وقت کسی چیز کے بغیر کیسے رہ سکتے ہیں۔ اس کا
استعمال اُس کے ساتھ اپنے تعلقات کو گہرا کرنے کے
لیے کریں۔



ہنسی روکنا

ایک دائرہ میں بیٹھ جائیں۔ ایک وقت میں ایک شخص دوسروں کو چھوئے بغیر ہنسانے کی کوشش کرے۔ مثال کے طور پر، چہرے بنانے، لطیفے سنائیں، اور اسی طرح۔ مقصد ہنسنا نہیں ہے۔ دو منٹ کے بعد، یا اگر کوئی ہنستا ہے تو، کردار تبدیل کریں جب تک کہ سب لوگوں کو ہنسنے کی کوشش میں کم از کم ایک باری نہ مل جائے۔



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

موافقت:

اگر خاندان میں کوئی شخص بصری معذور ہو تو چہرے بنانے کی بجائے لطیفے یا کہانیاں سنائیں۔



صحت کے لئے تجویز
اچھی طرح سے کھائیں۔



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>

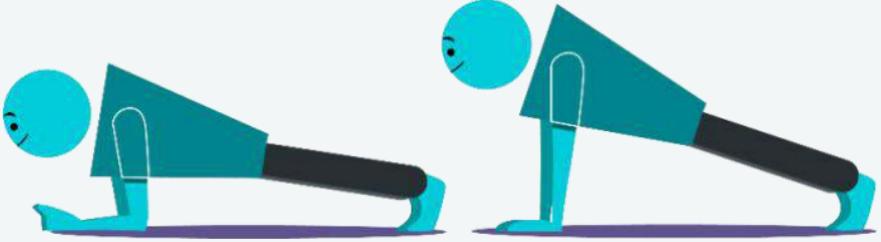
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں.

ہم کس طرح سے دوسروں کو دکھانے کے لئے اپنے چہرہ کو تبدیل کرتے ہیں؟

گہرائی میں جائیں: ہم کیوں اہم نظر آنا چاہتے ہیں؟



اوپر نیچے پلانکس



اپنے جسم کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے کہنیوں اور انگلیوں پر پلانک پوزیشن سے شروع کریں۔ اپنا وزن شفٹ کریں اور اپنے ہاتھوں کی مدد سے اوپر اٹھیں - بائیں ہاتھ پر بھر دائیں ہاتھ پر۔ پھر نیچے کہنیوں تک واپس جائیں۔

10 بار دہرائیں اور آرام کریں۔ دو راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

آسان بنائیں: اپنے گھٹنوں سے ایک ہی تکنیک رکھیں (بجائے اپنے انگلیوں کے)۔

مشکل بنائیں: راؤنڈ کی تعداد میں اضافہ کریں۔



ہاٹ سیٹ

ایک شخص اسکوئیٹ کرتا ہے جبکہ باقی سب 30
جمپنگ جیک کرتے ہیں۔ 20 سیکنڈ کے لئے آرام کریں
پھر اگلے شخص کو باری دیں۔
چار راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

آسان بنائیں: جمپنگ جیک کی تعداد یا راؤنڈ کی
تعداد کو کم کریں۔



روزہ رکھنے کا طریقہ

متی 6: 16 - 18 پڑھیں۔

صرف اپنے چہرے کا استعمال کرتے ہوئے احساس یا جذبات کا مظاہرہ کرنے کے لئے باری لیں۔

ہم کیسے اپنے دلوں میں جو کچھ ہے کو چھپانے کے لیے اپنے چہروں یا ظہور کو کس طرح استعمال کر سکتے ہیں؟

یہ آیات ہمیں یاد دلاتی ہیں کہ اگر ہم روزہ رکھنے اور بغیر کسی چیز کے رہنے کا انتخاب کرتے ہیں تو ہمیں اداس چہرے نہیں بنانے ہیں جس سے یہ واضح ہو۔ ہم دوسروں سے اپنے محرکات چھپا سکتے ہیں، لیکن خدا سے نہیں۔

خدا سے بات کریں: اس بات پر تبادلہ خیال کریں اور اتفاق کریں کہ آپ کا خاندان کسی چیز کے بغیر کتنے عرصہ تک رہ سکتے ہیں دُعا کریں کہ خدا اس وقت کو ہمارے باپ کو جو خفیہ طور پر دیکھتا ہے کے ساتھ ہمارے تعلق کو مضبوط بنانے کے لئے استعمال کرے۔



بوچی کھیل

فی شخص کاغذ کے تین ٹکڑے اور ایک 'جیک' کے طور پر استعمال کرنے کے لئے ایک گیند لیں۔ کاغذ کو گیندوں کی شکل میں مچوڑیں اور تین کے ہر سیٹ کو ایک مختلف رنگ کے ساتھ نشان زدہ کریں۔ فرش پر ایک لائن نقطہ آغاز کے لئے بنائیں اور خود سے دور 'جیک' رول کریں۔ کھیل کا مقصد اپنی گیندوں کو 'جیک' کے قریب لانا ہے۔ گیندوں کو ہوا میں پھینکیں رول مت کریں۔ پاؤں کو لائن کے پیچھے رکھ کر، ایک وقت میں ایک گیند پھینکنے کے لئے باری لیں۔ 'جیک' کے قریب ترین گیندوں کے ساتھ شخص فاتح ہو گا۔

بوچی یا بوچی بال خصوصی اولمپک کھیلوں کا ایک کھیل ہے جو ذہنی اور جسمانی معذور بچوں اور بالغوں کے لیے ہے۔



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

غور کریں:

اس کھیل کے بارے میں کیا مشکل تھا؟ کیا آپ کو جیتنے کے لئے بہت طاقت کی ضرورت تھی؟

زندگی میں، فتح اکثر تباہی آتی ہے جب ہم سیکھتے ہیں کہ ہمیں اپنی طاقت کو کیسے کنٹرول کرنا ہے۔

صحت کے لئے تجویز

اچھی طرح سے کھائیں۔

اپنے خاندان کے لئے صحت مند
سنیکس جیسے پھل، گری دار
میوے، اور بیج فراہم کریں۔



وہیل بیرو اور انچورم

وہیل بیرو: ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ 10 میٹر چلیں پھر مقامات تبدیل کریں۔

انچ ورم: کمر پر جھکیں اور فرش پر اپنے ہاتھ رکھیں۔ اپنے ہاتھوں کو باہر کرتے جائیں جب تک کہ آپ فلیٹ بیک کے ساتھ پلانک پوزیشن میں نہ آجائیں۔ اس کے بعد اپنے پیروں کو اپنے ہاتھوں کے قریب جتنا ہو سکے لائیں۔

10 میٹر کے لئے دہرائیں۔ تین راؤنڈ کریں۔



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

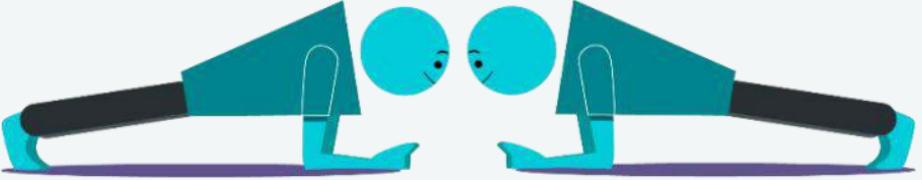
آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

اس وقت کے بارے میں بات کریں جب آپ نے لوگوں کو سر عام باتیں کرتے سنا ہے۔

گہرائی میں جائیں: کونسی چیز ایک بات کو قابل اعتماد بناتی ہے؟



آئینہ پلانکس



جوڑوں میں کام کریں۔ کسی ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے پلانک پوزیشن بنا لیں۔ ہر جوڑے میں ایک شخص آئینہ ہو گا اور دوسرا اُس کی نقل کرے گا۔ کم از کم 20 سیکنڈ کے لئے ہر ایک پلانک کریں۔ آرام کریں اور دہرائیں۔ مزہ کریں۔



https://youtu.be/TgnD_L_Pk50

آسان بنائیں: اپنے گھٹنوں سے ایک ہی تکنیک رکھیں (بجائے اپنے انگلیوں کے)۔

مشکل بنائیں: ہر پلانک کے وقت میں اضافہ کریں۔



پلانک اور لنجز چیلنج



ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ جب 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۔

آسان بنائیں: ہر ٹانگ پر پانچ لنجز کریں۔

مشکل بنائیں: اپنے لنجز میں وزن شامل کریں۔



روزے کا نتیجہ

متی 6: 16 - 18 پڑھیں۔

باری باری ایک کرسی پر کھڑے ہوں اور ایک چیز کا اعلان کریں جو آپ آج کر رہے ہوں گے۔ زیادہ تر اوقات میں ہمیں یہ اعلان کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی کہ ہم کیا کرنے جا رہے ہیں — ہم صرف ایسا کرتے ہیں!

یسوع اس بات کو واضح کرتا ہے کہ روزہ رکھنے والوں کو خاموشی سے اور خفیہ طور پر ایسا کرنا چاہیے۔

یسوع اُن سے کیا وعدہ کرتا ہے جو دُرست وجوہات کے لیے روزہ رکھتے ہیں؟

خدا سے بات چیت : اپنی برادری میں ایسی ضرورت کے بارے میں سوچیں جن کے لئے مستقل دُعا کی ضرورت ہے۔ اس ہفتہ اُن جگہوں کو اپنی دُعا کا مرکز بنائیں جنہیں آپ ”بغیر جائے“ بغیر تخلیق کرتے ہیں۔



خاندانی مقابلہ

کون سا خاندان کا رکن مندرجہ ذیل کر سکتا ہے؟

- کھڑے پوزیشن سے سب سے طویل چھلانگ
- سب سے طویل وقت کے لئے ایک ٹانگ پر کھڑا ہونا
- پلک جھپکائے بغیر سب سے طویل وقت
- ایک سانس میں اپنا پورا نام کہنا
- سب سے لمبے عرصے تک گیند ڈرئبل کرنا
- سب سے طویل عرصے کے لئے پلانک یا سکواٹ

کوئی اپنا کھیل بنائیں مزہ کریں!

والدین کے لئے تجویز

اپنے بچوں اور نوجوانوں کو سادہ کاموں کے ساتھ ذمہ داریاں دیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ کچھ ایسا ہے جو وہ کرنے کے قابل ہیں اور پھر جب وہ ایسا کرتے ہیں تو اُن کی تعریف کریں!

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