

ஆழமாக வளருவது - வாரம் 8
இயேசு நம்ப
முடியாததைச்
செய்கிறார்!

family.fit
fast

உங்கள் குடும்பத்தை
வளர்க்க 7 நிமிடங்கள்.
குடும்பம் ஆரோக்கியம்.விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



www.family.fit

அது மிக எளிது!

குடும்பத்தை 7 நிமிடங்கள் ஒன்று
சேர்க்கவும்:



செயலில்
இறங்குங்கள்
4 நிமிடங்கள்



ஓய்வு மற்றும்
பேச்சு
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1	கூட்டாளர் சிட்- அப்கள்	மாற்கு 10:17-31 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	உடைக்கப்படாத வட்டம்	மாற்கு 10:17-31 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	தொடுதல் சிட்- அப்	மாற்கு 10:17-31 ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

'இந்த மனிதர் இயேசு யார்?' இது மாற்கு
10:17-31 ல் பைபிளில் காணப்படுகிறது.

அது எளிது! சிறப்பு உபகரணங்கள்
தேவை இல்லை. வேடிக்கையான
உணர்வும் திறந்த மனமும்!

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல்
தகவல்கள் உள்ளன.
விதிமுறைகளையும்
நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்.



நாள் 1

செயலில் இறங்குங்கள்



கூட்டாளர் சிட்-அப்கள்

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒருவர் சிட்-அப்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் கால்களைக் கீழே வைத்திருக்கிறார். ஐந்து சிட்-அப்களைச் செய்து மற்றும் இட இடமாற்றம் செய்யுங்கள். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



நல்லவராக இருப்பது போதாது

- பின்வரும் விதிகளின் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறைகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.

மாற்கு 10:17-31 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒரு நல்ல மாணவர் அல்லது தொழிலாளி செய்ய வேண்டிய விஷயங்களின் பட்டியலை எழுதுங்கள். 17-22 வசனங்களைப் படியுங்கள். இயேசுவை சந்தித்த மனிதருக்காக இந்த சரிபார்ப்பு பட்டியல்களில் ஒன்றை எழுதுங்கள்.

- அவர் எதை சரியாகப் பெற்றார், அவர் என்ன தவறு செய்தார்?

நாம் யாரும் சரியாக வாழவில்லை. கடவுளைத் தவிர வேறு யாரும் 'நல்லவர்கள்' அல்ல!

கடவுளுடன் பேசவும்:

மற்றவர்களை காயப்படுத்திய நீங்கள் செய்த தவறுகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். கடவுளிடம் மன்னிப்பு கேளுங்கள் நல்லவராக இருப்பதற்கு கடவுளுக்கு நன்றி!

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



உடைக்கப்படாத வட்டம்

எல்லோரும் கைகளைப் பிடித்து ஒரு வட்டத்தில் நிற்கிறார்கள். இந்த நகர்வுகளை ஒன்றாகச் செய்யுங்கள்:

- 5 ஸஃவாட்கள்
- 5 லஞ்சஸ்
- 5 சூப்பர்மேன் ஹோல்ட்ஸ்
- 5 புஷ்-அப்கள்

மீண்டும் செய்யவும். வட்டத்தை உடைக்காமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



உங்களுையே காப்பாற்றிக்கொள்வது சாத்தியமில்லை

- நீங்களே செய்ய எது கடினமாக இருந்தது?

மாற்கு 10:23-26 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்கள் வீட்டைச் சுற்றி ஐந்து வெவ்வேறு அளவிலான

பொருட்களை சேகரிக்கவும். ஒரு சிறிய துளை அல்லது ஊசியின் 'கண்' வழியாக அவற்றை பொருத்த முடியுமா என்று பாருங்கள்.

இது சாத்தியமற்றது, இல்லையா? நல்ல மனிதராக இருப்பதன் மூலம் நாம் கடவுளுடைய ராஜ்யத்திற்குள் வர முயற்சிக்கிறோம் என்பதற்கான சிறந்த படம் இது

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒரு குடும்பமாக நீங்கள் பெருமை கொள்ளும் சில நல்ல விஷயங்களை எழுதுங்கள். கடவுளுடைய ராஜ்யத்தில் சேர உங்களுக்கு தகுதி பெற இவற்றைப் பயன்படுத்த முடியாது. அவர் விரும்புவதைக் காண உங்களுக்கு உதவும்படி கடவுளிடம் கேளுங்கள்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



தொடுதல் சிட்-அப்

நீங்கள் அனைவரும் ஓடக்கூடிய இடத்தைக் கண்டறியவும். ஒருவரைக் தொட அனைவரையும் துரத்தும் 'டேக்கர்' ஒருவர். யாராவது தொடப்பட்டால், அவர்கள் மூன்று சிட்-அப்களை நிறுத்தி செய்வார்கள் பின்னர் அவர் புதிய டேக்கர்.

மூன்று நிமிடங்கள் அல்லது அனைவரும் சோர்ந்துபோகும்வரை விளையாடுங்கள்.



ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



கடவுள் நம்மைக் காப்பாற்ற விரும்புகிறார்

- நீங்கள் உதவி கேட்பது எளிதானதா அல்லது கடினமானதா?

மாற்கு 10:17-31 ஐ வாசியுங்கள்.

இறுக்கமாக முடிய பாட்டில் அல்லது ஜாடியைப் பெறுங்கள். குடும்பத்தில் இளைய நபர் அதை திறக்க முயற்சிக்கட்டும். அவர்களால் அதைச் செய்ய முடியாவிட்டால், அவர்கள் அடுத்த நபரிடம் உதவி கேட்க வேண்டும்.

நம்மைக் காப்பாற்றுவது சாத்தியமில்லை என்றாலும், கடவுள் நம்மைக் காப்பாற்ற முடியும். நமக்காக அதைச் செய்யும்படி நாம் தாழ்மையுடன் அவரிடம் கேட்க வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார். உடனே செய்!

கடவுளுடன் பேசவும்: கர்த்தராகிய இயேசுவே, எல்லா நேரத்திலும் நல்லவராக இருப்பதன் மூலம் என்னைக் காப்பாற்ற முடியாது. நான் தொடர்ந்து தோல்வியடைகிறேன். நீங்கள் என்னைக் காப்பாற்ற வேண்டும். நான் உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்தேன்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச
ஆன்லைன் பைபிளில் மாற்கு
10:17-31 (என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் - மாற்கு
10:17-31 (என்.ஐ.வி)

பின்பு, அவர் புறப்பட்டு
வழியிலே போகையில், ஒருவன்
ஓடிவந்து, அவருக்கு முன்பாக
முழங்கால்படியிட்டு: நல்ல
போதகரே நித்திய ஜீவனைச்
சுதந்தரித்துக்கொள்ளும்படி
நான் என்னசெய்யவேண்டும்
என்று கேட்டான்.

"அதற்கு இயேசு: நீ என்னை
நல்லவன் என்று
சொல்வானேன்? தேவன் ஒருவர்
தவிர நல்லவன்
ஒருவனுமில்லை".

விபசாரஞ்செய்யாதிருப்பாயா
க, கொலை
செய்யாதிருப்பாயாக, களவு
செய்யாதிருப்பாயாக,
பொய்ச்சாட்சி
சொல்லாதிருப்பாயாக,
வஞ்சனை
செய்யாதிருப்பாயாக, உன்

தகப்பனையும் உன் தாயையும்
கனம்பண்ணுவாயாக என்கிற
கற்பனைகளை
அறிந்திருக்கிறாயே என்றார்.

அதற்கு அவன்: போதகரே,
இவைகளையெல்லாம் என்
சிறு வயதுமுதல்
கைக்கொண்டிருக்கிறேன்
என்றான்.

இயேசு அவனைப் பார்த்து,
அவனிடத்தில் அன்புகூர்ந்து.
உன்னிடத்தில் ஒரு குறைவு
உண்டு; நீ போய், உனக்கு
உண்டானவைகளையெல்லாம்
விற்பு, தரித்திரருக்குக் கொடு,
அப்பொழுது பரலோகத்திலே
உனக்குப் பொக்கிஷம்
உண்டாயிருக்கும் பின்பு
"சிலுவையை
எடுத்துக்கொண்டு என்னைப்
பின்பற்றிவா" என்றார் அவன்
மிகுந்த
ஆஸ்தியுள்ளவனாயிருந்தபடி
யால், இந்த வார்த்தையைக்
கேட்டு மனமடிந்து,
துக்கத்தோடே போய்விட்டான்.

²³ இயேசு சுற்றிப் பார்த்து,
தம்முடைய சீஷர்களை
நோக்கி, "செல்வந்தர்கள்
தேவனுடைய ராஜ்யத்தில்
பிரவேசிப்பது எவ்வளவு
கடினம்!" என்றார். சீஷர்கள்

அவருடைய
வார்த்தைகளைக்குறித்து
ஆச்சரியப்பட்டார்கள் ஆனால்
இயேசு மீண்டும், "பிள்ளைகளே,
தேவனுடைய ராஜ்யத்தில்
பிரவேசிப்பது எவ்வளவு
கடினம்! பணக்காரர் ஒருவர்
தேவனுடைய ராஜ்யத்தில்
பிரவேசிப்பதை விட
ஒட்டகத்திற்கு ஊசியின் கண்
வழியாக செல்வது எளிது."
அவர்கள் பின்னும் அதிகமாய்
ஆச்சரியப்பட்டு:
அப்படியானால் யார்
இரட்சிக்கப்படக்கூடும் என்று
தங்களுக்குள்ளே
சொல்லிக்கொண்டார்கள்

இயேசு அவர்களைப் பார்த்து:
மனுஷரால் இது கூடாததுதான்;
தேவனால் இது கூடாததல்ல;
தேவனாலே எல்லாம் கூடும்
என்றார்.

அப்பொழுது பேதுரு அவரை
நோக்கி: இதோ, நாங்கள்
எல்லாவற்றையும் விட்டு,
உம்மைப் பின்பற்றினோமே,
என்று
சொல்லத்தொடங்கினான்.

அதற்கு இயேசு
பிரதியுத்தரமாக:
என்னிமித்திமாகவும்,

சுவிசேஷத்தினிமித்தமாகவும்,
வீட்டையாவது,
சகோதரரையாவது,
சகோதரிகளையாவது,
தகப்பனையாவது,
தாயையாவது,
மனைவியையாவது,
பிள்ளைகளையாவது,
நிலங்களையாவது விட்டவன்
எவனும், இப்பொழுது
இம்மையிலே,
துன்பங்களோடேகூட
நூறத்தனையாக,
வீடுகளையும், சகோதரையும்,
சகோதரிகளையும்,
தாய்களையும்,
பிள்ளைகளையும்,
நிலங்களையும், மறுமையிலே
நித்திய ஜீவனையும்
அடைவான் என்று
மெய்யாகவே உங்களுக்குச்
சொல்லுகிறேன். ஆகிலும்
முந்தினோர் அநேகர்
பிந்தினோராயும், பிந்தினோர்
அநேகர் முந்தினோராயும்
இருப்பார்கள் என்றார்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.
உங்களுடன் தண்ணீரை
எடுத்துச் சென்று தாகமாக
இருக்கும் போதெல்லாம்
குடிக்கவும்.



மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பிளாஸ்ட் family.fit* நன்றாக அனுபவித்து இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது இலவசம்!

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் முழு family.fit அமர்வுகளைக் காண்பீர்கள். மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

[family.fit YouTube® சேனலில்](#) வீடியோக்களைக் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே காணலாம்:



இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை info@family.fit இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள்

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள <https://family.fit/terms-and-conditions> ஐ ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



family.ft

