

ஞானத்துடன் வளர்வது-வாரம் 10
தாராளமான தேவன்
கடவுள்!

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	சூப்பர்மேன்	மத்தேயு 7: 7-12-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	டவர் சவால்	மத்தேயு 7: 7-12-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	புதையல் வேட்டை	மத்தேயு 7: 7-12-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

கடவுள் ஒரு கனிவான ஞானமுள்ள தேவன் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று இயேசு விரும்புகிறார். அவர் நம்முடைய ஜெபங்களைக் கேட்டு, நமக்குத் தேவையான நல்ல விஷயங்களைத் தருகிறார்.

இது மத்தேயு 7: 7-12 ல் உள்ள பைபிளில் காணப்படுகிறது.

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

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன. விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்.

நாள் 1

செயலில் இறங்குங்கள்



சூப்பர்மேன்

உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போன்றவை) கைகளை நீட்டியபடி தரையில் அல்லது பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் இருந்து மூன்று வினாடிகள் வரை உயர்த்தவும். பின்னர் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புக.

இயக்கத்தை 15 முறை செய்யுங்கள், தேவைக்கேற்ப ஓய்வெடுக்கவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



ஜெபத்தை கேட்கும் தேவன்

- உங்கள் ஜெபங்களுக்கு கடவுள் பதிலளித்த சில நேரங்களையும், அவர் செய்யாத சில நேரங்களையும் பற்றி பேசுங்கள்.

மத்தேயு 7: 7-12 ஐ வாசியுங்கள்.

7 மற்றும் 8 வசனங்கள், நாம்
தொடர்ந்து ஜெபத்தில் அவரிடம் வர
வேண்டும் என்று கடவுள்
விரும்புகிறார் என்று கூறுகிறது.

நீங்கள் எதைக் கேட்பீர்கள், எதைத்
தேடுவீர்கள், கடவுளுடைய
ராஜ்யத்திற்கு சேவை செய்வதற்கான
புதிய வழிகளை நீங்கள்
பின்பற்றுவீர்கள் என்ற குடும்ப
பட்டியலை உருவாக்குங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: இந்த
பட்டியலை கடவுளிடம் கொண்டு
வாருங்கள். கடவுளைப்
பின்தொடர்வதிலும், அவரை
உங்கள் தாராளமான தேவனாக
நம்புவதிலும் கைவிட வேண்டாம்
என்று கடவுளிடம் கேளுங்கள்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



டவர் சவால்

ஒரு ஜோடிக்கு ஆறு கப் கொண்ட ஜோடிகளாக வேலை செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார், மற்றவர் ஐந்து ஸ்குவாட் செய்கிறார். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு ஒரு கோபுரம் கட்ட ஒரு கப். நபர்களை மாற்றவும். ஆறு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். உங்கள் கோபுரத்தை முடிந்தவரை வேகமாக உருவாக்க முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



தாராளமான தேவனிடமிருந்து பெறுதல்

- உங்களைப் அக்கறையாக இருக்கும் ஒருவரிடமிருந்து நீங்கள் பெற்ற எந்த பரிசுகளையும் பற்றி பேசுங்கள்.

மத்தேயு 7: 7-12-ஐ வாசியுங்கள்.

9-11 வசனங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். கதையைச் செயல்படுத்த உதவும் சில எளிய

உருப்படிகளைக் கண்டறியவும்.
இரண்டு குழந்தைகள் தங்கள்
தந்தையிடம் ரொட்டி கேட்கிறார்கள் -
ஒருவர் ரொட்டியைப் பெறுகிறார்,
மற்றவர் ஒரு கல் பெறுகிறார்.
இரண்டாவது நாடகத்தை இதேபோல்
உருவாக்கவும்.

- கடவுள் நமக்கு என்ன கொடுக்க
விரும்புகிறார்? நமக்கு எது
சிறந்தது என்று நமக்கு
எப்போதும் தெரியுமா?

கடவுளுடன் பேசவும்: கடவுள்
உங்களுக்கு எவ்வாறு தாராளமாக
நடந்து கொண்டார் என்பதைப்
பற்றி சிறிது நேரம் சிந்தியுங்கள்.
உங்கள் பதில்களை காகிதத்தில்
எழுதுங்கள், அல்லது
ஒவ்வொன்றும் உரக்கப் பகிரலாம்.
கடவுளிடம் பேசுங்கள், அந்த
ஒவ்வொரு பதிலுக்கும் அவருக்கு
நன்றி சொல்லுங்கள்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



புதையல் வேட்டை

ஒரு அறையில் 20 சிறிய உணவுப் பொருட்களை மறைக்கவும் (எடுத்துக்காட்டாக, காய்கறிகள் அல்லது பழம்). மூன்று நிமிடங்களில் உங்கள் குடும்பத்தினர் எத்தனை பொருட்களைக் கண்டுபிடிக்க முடியும்?

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



அன்பான தேவனுக்காக வாழ்வது

- வரம்புகள் இல்லாவிட்டால், இன்று நீங்கள் வேறு ஒருவருக்காக என்ன செய்வீர்கள்?

மத்தேயு 7: 7-12-ஐ வாசியுங்கள்.

12 வது வசனத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள். இந்த வசனம் பொதுவாக 'பொற்கால விதி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. உங்கள் கூட்டாளரைத் தேர்ந்தெடுத்து எதிர்கொள்ளுங்கள். யார் வழிநடத்துகிறார்கள் என்பதை முடிவு செய்யுங்கள். தலைவர் தங்கள்

கூட்டாளருக்கு ஏதாவது செய்கிறார், அதை உடனடியாக அவர்களிடம் திருப்பித் தருகிறார் - கூட்டாளர் திருப்பிச் செலுத்துதல். செயல்கள் ஒரு புன்னகை அல்லது அரவணைப்பு போன்ற நேர்மறையானதாக இருக்கலாம் அல்லது மென்மையான கிள்ளுதல் அல்லது குத்து போன்ற எதிர்மறையாக இருக்கலாம்.

- கடவுளுக்காக நாம் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதை இந்த வசனம் எந்த வழிகளில் வடிவமைக்கிறது?

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்களுக்குச் செய்ய விரும்பாத வகையில் நீங்கள் செயல்பட்ட நேரங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். ஒன்றாக, எப்போதும் அவரைப் பிரியப்படுத்தும் விதத்தில் செயல்பட கடவுளிடமிருந்து உங்களுக்கு பெலன் கிடைக்கும்படி ஜெபம் செய்யுங்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச
ஆன்லைன் பைபிளில் மத்தேயு 7: 7-12
(என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் – மத்தேயு
7: 7-12 (என்.ஐ.வி)

7 கேளுங்கள், அப்பொழுது
உங்களுக்குக்
கொடுக்கப்படும்;
தேடுங்கள், அப்பொழுது
கண்டடைவீர்கள்;
தட்டுங்கள் அப்பொழுது
உங்களுக்குத்
திறக்கப்படும். ஏனென்றால்,
கேட்கிற எவனும்
பெற்றுக்கொள்ளுகிறான்;
தேடுகிறவன்
கண்டடைகிறான்;
தட்டுகிறவனுக்குத்
திறக்கப்படும்.

9 உங்களில் எந்த
மனுஷனாலும்
தன்னிடத்தில்
அப்பத்தைக்கேட்கிற தன்

மகனுக்குக் கல்லைக்
கொடுப்பானா? மீனைக்கேட்
டால் அவனுக்குப்
பாம்பைக்கொடுப்பானா?
கையால்,
பொல்லாதவர்களாகிய
நீங்கள் உங்கள்
பிள்ளைகளுக்கு நல்ல
ஈவுகளைக் கொடுக்க
அறிந்திருக்கும்போது,
பரலோகத்திலிருக்கிற
உங்கள் பிதா தம்மிடத்தில்
வேண்டிக்கொள்ளுகிறவர்க
ளுக்கு
நன்மையானவைகளைக்
கொடுப்பது அதிக நிச்சயம்
அல்லவா?

¹² ஆதலால், மனுஷர்
உங்களுக்கு
எவைகளைச் செய்ய
விரும்புகிறீர்களோ,
அவைகளை நீங்களும்
அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்;
இதுவே
நியாயப்பிரமாணமும்
தீர்க்கதரிசனங்களுமாம்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு
ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான
தூக்கம் இருக்க வேண்டும்.
உங்கள் உடல் அதன் உகந்த
ஆரோக்கியத்தைக் கண்டறிய
ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே
படுக்கை நேரத்தை
நோக்கமாகக் கொள்ளுங்கள்.



மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பாஸ்ட் 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.

