

ஞானத்துடன் வளர்வது - வாரம் 11
சரியான வழியைத்
தேர்ந்தெடுப்பது

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	மிரர் வார்ட்-அப்	மத்தேயு 7: 13-14-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	ஆமாம் மற்றும் இல்லை!	மத்தேயு 7: 13-14-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	எடை கொண்டு லஞ்சஸ்	மத்தேயு 7: 13-14-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

மலைப்பகுதியில் உள்ள இந்த மக்கள் கூட்டத்தை கடவுள் விரும்பும் வழியில் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்று இயேசு சொல்லி வருகிறார். இது வாழ்க்கை மாறும். இப்போது, அவர் தனது செய்தியின் முடிவிற்கு வரும்போது, அவர்களை இந்த வாழ்க்கை முறைக்கு இட்டுச்செல்லும் ஒரு பாதையைத் தேர்வு செய்யும்படி அவர்களை அழைக்கிறார்.

இது மத்தேயு 7: 13-14 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



மிரர் வார்ட்-அப்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒருவர் ஹை நீஸ், சூப்பர்மேன், லன்ஜ்ஸ் போன்ற செயல்களைத் தீர்மானிக்கிறார். மற்றவர் கண்ணாடியாக செயல்பட்டு அவர்களின் செயல்களைப் பின்பற்றுகிறார். 60 விநாடிகளுக்குப் பிறகு பாத்திரங்களை மாற்றவும்.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



உங்கள் விருப்பம்

- இன்று நீங்கள் ஏற்கனவே செய்த சில தேர்வுகள் யாவை?

மத்தேயு 7: 13-14 ஐ வாசியுங்கள்.

அறை அல்லது முற்றத்தை சுற்றி தடைகள் என பொருட்கள் அல்லது தளபாடங்கள் வைக்கவும். ஒவ்வொரு நபரும் தங்கள் சொந்த வழியில் அறையை கடக்க வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு நபரும் அவர்கள் செய்த வழியில் செல்ல ஏன் தேர்வு செய்தார்கள்?

தேர்வுகளைச் செய்ய கடவுள் நமக்கு 'சுதந்திரமான விருப்பத்தை' எப்படிக் கொடுத்தார் என்ற கருத்தை ஆராயுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: 'சுதந்திரமான விருப்பத்திற்கு' கடவுளுக்கு நன்றி, நாம் தேர்வு செய்ய வேண்டும், அவற்றை உருவாக்குவதில் அவருடைய ஞானத்தை கேட்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நபரும் மற்றவர்கள் ஜெபிக்க அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒரு தேர்வுக்கு பெயரிடலாம்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



ஆமாம் மற்றும் இல்லை!

ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுத்து சில இசையை இடுங்கள். தலைவர் 'ஆம்' அல்லது 'இல்லை' என்று சொல்லும் வரை நடனம் ஆடுங்கள் அல்லது செய்யுங்கள். தலைவர் 'ஆம்' என்று கூறும்போது எல்லோரும் ஒரு ஸஃவட்ஸ் செய்கிறார்கள். மீண்டும் நடனத்திற்குச் செல்லுங்கள். தலைவர் 'இல்லை' என்று கூறும்போது எல்லோரும் ஒரு பர்பி செய்கிறார்கள். தலைவர் பேசும் வரை நடனமாடுங்கள்.

தலைவராக திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



https://youtu.be/Al_Ga9lc-LQ

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



விசாலமான வழியைத் தேர்ந்தெடுப்பது

- 'விசாலமான வழி' சிறந்த தேர்வாக இல்லாத காலத்தைச் சொல்லுங்கள்.

மத்தேயு 7: 13-14 ஐ வாசியுங்கள்.

விசாலமான வழியில் வைக்கும் காட்சியின் படத்தையும், நிறைய நபர்களையும் விரைவாக வரைய ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள். இந்த மக்கள் அனைவரும் இந்த குறிப்பிட்ட வழிகளை ஏன் தேர்ந்தெடுத்தார்கள் என்பது பற்றி விவாதிக்கவும்.

- வேறொன்றைச் செய்யத் தேர்ந்தெடுப்பதை விட எளிதாக இருந்ததால், நீங்கள் 'கூட்டத்துடன் சென்ற' நேரங்களைப் பகிரவும்.

கடவுளுடன் பேசவும்: 'கூட்டத்தைப் பின்தொடர' அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் அழுத்தம் காரணமாக நல்ல தேர்வுகளை எடுக்க போராடும் எந்த குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் ஜெபம் செய்யுங்கள்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



எடை கொண்டு லஞ்சஸ்

லஞ்சஸ் எடை சேர்க்கவும். அதில் ஒரு புத்தக பை அணியுங்கள் அல்லது தண்ணீர் பாட்டில்களை உங்கள் கைகளில் வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் சரியான அளவைக் கண்டுபிடிக்க ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தியுங்கள். சரியான நுட்பத்தை வைத்திருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

10 முறை மறுபடியும் இரண்டு தொகுப்புகளை முடிக்கவும். செட்டுகளுக்கு இடையில் 30 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



இடுக்கமான வழியைத் தேர்ந்தெடுப்பது

- 'கடினமான வழி' சிறந்த தேர்வாக இருந்த காலத்தைச் சொல்லுங்கள்.

மத்தேயு 7: 13-14 ஐ வாசியுங்கள்.

கண்களை மூடிக்கொண்டு, இயேசு இடுக்கமான வழியின் நுழைவாயிலில் நின்று, தன்னுடன் வரும்படி மக்களை அழைப்பதை

கற்பனை செய்து பாருங்கள்.
அவரைப் பின்பற்ற நீங்கள்
தேர்ந்தெடுப்பதை கற்பனை செய்து
பாருங்கள். நாம் 'வாழ்க்கையை'
தேர்வு செய்ய வேண்டும் என்று
இயேசு விரும்புகிறார், எல்லா
வழிகளிலும் நம்முடன் இருப்பார்
என்று அவர் வாக்குத்தத்தம்
அளிக்கிறார்.

- *இயேசுவின் வழியைப்
பின்பற்றுவதில் சில நல்ல
விஷயங்கள் யாவை?*

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசு மூலம்
நமக்கு அளிக்கும் வாழ்க்கைக்கு
கடவுளுக்கு நன்றி. உங்கள்
குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அல்லது
உங்களுக்குத் தெரிந்த
மற்றவர்களுக்கு இந்த அல்லது
இதே போன்ற சொற்களைப்
பயன்படுத்துவதற்கு
திருப்பங்களை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்: 'ஆண்டவரே,
தயவுசெய்து உதவுங்கள் (பெயர்)
இயேசுவைப் பின்பற்றத்
தேர்வுசெய்க'.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச
ஆன்லைன் பைபிளில் மத்தேயு 7: 13-
14 (என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் – மத்தேயு
7: 13-14 (என்.ஐ.வி)

இடுக்கமான வாசல்
வழியாய்
உட்பிரவேசியுங்கள்;
கேட்டுக்குப் போகிற வாசல்
விரிவும், வழி
விசாலமுமாயிருக்கிறது;
அதின் வழியாய்ப்
பிரவேசிக்கிறவர்கள்
அநேகர்.ஜீவனுக்குப் போகிற
வாசல் இடுக்கமும், வழி
நெருக்கமுமாயிருக்கிறது;
அதைக்
கண்டுபிடிக்கிறவர்கள்
சிலர்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு
ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான
தூக்கம் இருக்க வேண்டும்.
வெவ்வேறு வயதான
குழந்தைகள் மற்றும்
பெரியவர்களுக்கு ஒவ்வொரு
இரவும் வெவ்வேறு மணிநேர
தூக்கம் தேவை. உங்களுக்கு
என்ன தேவை என்பதை அறிக!



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

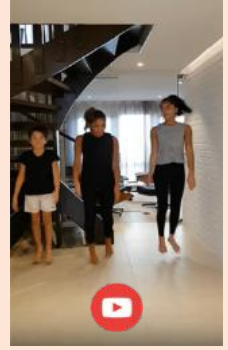
சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே காணலாம்:



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.

