

ஞானத்துடன் வளர்வது -
வாரம் 9
மற்றவர்களைப்
பாராட்டுகிவது!

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	இசைக்கு நகர்த்து	மத்தேயு 7: 1-5-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 2	கேனை உதைக்கவும்	மத்தேயு 7: 1-5-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்
நாள் 3	நாம் ஒன்றாக நிற்போம்	மத்தேயு 7: 1-5-ஐ வாசித்து விவாதிக்கவும்

நம்மைப் பற்றியும் மற்றவர்களைப் பற்றியும்
நாம் எப்படி நினைக்கிறோம் என்பதன்
முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி இயேசு
கூட்டத்தினருடன் பேசுகிறார்.

இது மத்தேயு 7: 1-5 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



இசைக்கு நகர்த்து

பிடித்த சில இசையை இடுங்கள்.
இசை முடியும் வரை இந்த
நகர்வுகளை மீண்டும் செய்யவும்:

- 10 முறை இடத்திலேயே
ஒடுதல்
- 5 ஸஃவாட்கள்
- 10 முறை இடத்திலேயே
ஒடுதல்
- தலைக்கு மேலே
கைதட்டலுடன் 5 ஸஃவாட்கள்



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



மற்றவர்களை நியாயந்தீர்க்க வேண்டாம்

- *உங்கள் கண்ணில் ஏதேனும்
சிக்கிய நேரத்தைப் பற்றி
பேசுங்கள். அது எப்படி
உணர்ந்தது? அதை நீங்களே
பார்க்க முடியுமா?*

மத்தேயு 7: 1-5 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒருவரின் கண்ணிலிருந்து ஒரு
பெரிய உத்திரம்

ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதை
நினைப்பது வேடிக்கையானது.
அதைப் பார்ப்பது மிகவும் கடினமாக
இருக்கும்! இவை சவாலான
சொற்கள். செய்தி என்னவென்று
நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள் என்பதைப்
பற்றி ஒன்றாகப் பேசுங்கள். உங்கள்
எல்லா யோசனைகளையும் பகிர்ந்து
கொள்ளுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்:

அனைவருக்கும் ஒரு கிளை
கண்டுபிடிக்கவும். மற்றவர்கள்
தவறாக தீர்ப்பளிக்கும் ஒருவரைப்
பற்றி ஒவ்வொருவரும்
நினைக்கிறார்கள். அவர்களைத்
தீர்ப்பதற்குப் பதிலாக
அவர்களைப் பற்றி நன்கு
தெரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு
உதவும்படி கடவுளிடம்
கேளுங்கள். உங்கள் மேஜையில்
ஒரு குடுவையில் கிளைகளை
வைக்கவும்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



கேனை உதைக்கவும்

தரையில் ஒரு வட்டத்தை உருவாக்கி, நடுவில் ஒரு வெற்று கேனை வைக்கவும். எல்லோரும் அதை வட்டத்திலிருந்து வெளியேற்ற முயற்சிக்கும்போது ஒரு நபர் கேனைப் பாதுகாக்கிறார். காவலரை திசை திருப்ப வீரர்கள் ஒன்றாக வேலை செய்யலாம். குறியிடப்படாமல் கேனை உதைத்தால் நீங்கள் வெல்வீர்கள்.



<https://youtu.be/zBmKqgmwW88>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



முதலில் உங்களை ஆராயுங்கள்

- மற்றவர்களால் நியாயமற்ற முறையில் தீர்ப்பளிக்கப்பட்ட ஒரு நேரத்தைப் பற்றி பேசுங்கள்.

மக்கேயு 7: 1-5 ஐ வாசியுங்கள்.

உத்திரம் மற்றும் ஸ்பெக் என்பது பெரிய மற்றும் சிறிய விஷயங்கள், அவை தெளிவாகப் பார்ப்பதை நிறுத்தி, நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தீங்கு விளைவிக்கும்.

- உங்கள் நாடு, சமூகம் மற்றும் குடும்பத்தில் தீங்கு விளைவிக்கும் சில பெரிய மற்றும் சிறிய விஷயங்களைப் பற்றி ஒன்றாகப் பேசுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்:

ஒவ்வொன்றும் உங்கள் உரையாடலில் இருந்து ஒரு பெரிய அல்லது சிறிய விஷயத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து ஜெபிக்க வேண்டும். ஒரு நபர் ஜெபத்தை தொடங்க “கடவுள் எங்களுக்கு உதவுங்கள்...” ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் தங்கள் வார்த்தையை விண்வெளியில் சொல்லலாம். ஆமென் உடன் முடிக்கவும்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



நாம் ஒன்றாக நிற்போம்

ஒரு கூட்டாளருடன் தரையில் பின்னால் முதுகு பட உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளை ஒன்றாக இணைக்கவும். இப்போது உங்கள் முதுகை கொண்டு கைகளை இணைத்துக்கொண்டு எழுந்து நிற்க முயற்சிக்கவும். ஒருவருக்கொருவர் எதிராக தள்ளுவது உதவும்.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

உய்வு மற்றும் பேச்சு



மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்

- கண்ணாடியுடன் இருக்கும் ஒருவரிடம், முதலில் அவற்றை வைத்து தெளிவாகக் காணும்போது அது எப்படி இருந்தது என்று சொல்லுங்கள்.

மத்தேயு 7: 1-5 ஐ வாசியுங்கள்.

மாற்றுவதற்கு மற்றவர்களுக்கு நாம் உதவ வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புகிறார். இதை நாம் செய்யக்கூடிய சிறந்த வழிகளில்

ஒன்று உதாரணமாக வாழ்வது. நாம் தாராளமாக இருக்க வேண்டும், பேராசை கொள்ளாமல், இரக்கத்தைக் காட்ட வேண்டும், கோபமாக இருக்கக்கூடாது.

- ஒரு குடும்பமாக, நீங்கள் எடுத்துக்காட்டாக வாழக்கூடிய வழிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். இந்த வாரம் செய்ய ஒரு நடைமுறை செயலைத் தேர்வுசெய்க.

கடவுளுடன் பேசவும்: உங்கள் செயல் புள்ளியைப் பற்றி ஒரு குறுகிய ஜெபத்தை எழுதவும் அல்லது வரையவும். இதைச் செய்ய கடவுளிடம் உதவி கேளுங்கள். அடிக்கடி ஜெபிக்க நினைவூட்ட உங்கள் சுவரை ஒரு சுவரில் வைக்கவும்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 7:1-5](#) (என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு
7:1-5 (என்.ஐ.வி)

நீங்கள் குற்றவாளிகளென்று
தீர்க்கப்படாதபடிக்கு
மற்றவர்களைக்
குற்றவாளிகளென்று
தீர்க்காதிருங்கள். ஏனெனில், நீங்கள்
மற்றவர்களைத் தீர்க்கிற
தீர்ப்பின்படியே நீங்களும்
தீர்க்கப்படுவீர்கள்; நீங்கள்
மற்றவர்களுக்கு அளக்கிற
அளவின்படியே உங்களுக்கும்
அளக்கப்படும். இதோ உன்
கண்ணில் உத்திரம் இருக்கையில்
உன் சகோதரனை நோக்கி நான்
உன் கண்ணிலிருக்கிற துரும்பை
எடுத்துப்போடட்டும் என்று நீ
சொல்வதெப்படி? இதோ உன்
கண்ணில் உத்திரம் இருக்கையில்
உன் சகோதரனை நோக்கி நான்
உன் கண்ணிலிருக்கிற துரும்பை
எடுத்துப்போடட்டும் என்று நீ
சொல்வதெப்படி? மாயக்காரனே!
முன்பு உன் கண்ணிலிருக்கிற
உத்திரத்தை எடுத்துப்போடு; பின்பு
உன் சகோதரன் கண்ணிலிருக்கிற
துரும்பை எடுத்துப்போட
வகைபார்ப்பாய்.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும் போதுமான
தூக்கம் இருக்க வேண்டும் .
நீரிழிவு நோய் மற்றும் இதய
நோய் போன்ற கடுமையான
உடல்நலப் பிரச்சினைகள்
ஏற்படும் அபாயத்தைக்
குறைக்க இது உதவும்.



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



விளம்பர
வீடியோ

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.fit

