

સરળ

યુનિટ 1



# ચેમ્પિયન્સ

આત્માના ફળ દ્વારા



સરળ  
વિદ્યાર્થી બુક

## ચેમ્પિયન બનવા માટે...

...તમારે અને મારે આત્માના ફળ દ્વારા જીવવા માટે લણવું જ જોઈએ, અને દૈનિક ધોરણે આપણા પાપ સામે લડવું જોઈએ.

આ એક સરળ કાર્ય નથી, અને તેના માટે સમય, પરસેવો, તાલીમ અને પ્રયત્નોની જરૂર પડશે.

તેમ છતાં, એક વિજેતા બનવા માટે

તમારે એક કોચની જરૂર પડશે.

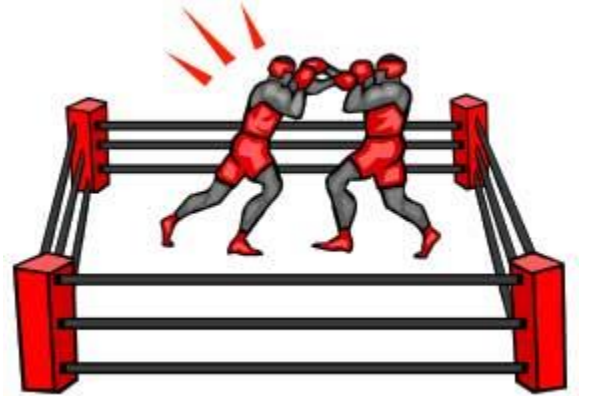


તમારા વર્કઆઉટ અને તાલીમ માટે દર અઠવાડિયે આ ક્લાસમાં આવો અને તમારા કોચને સાંભળો. સ્મૃતિ શ્લોક શીખો, બાઇબલની વાર્તા સાંભળો, અને તમારા હૃદયની અંદર ઝઝૂમી રહેલા પાપને કેવી રીતે હરાવવું તે શીખવામાં મદદ મેળવો..

પછી સપ્તાહ દરમિયાન, એ રીતે

રિંગમાં પ્રવેશ કરો જાણે તમે તમારા વાસ્તવિક જીવનમાં દરેક પ્રકરણની પ્રેક્ટિસ કરો છો. દર વખતે જ્યારે તમે "ઇન ધ રિંગ (રિંગની અંદર)" હોમવર્ક અસાઇનમેન્ટ કરો છો, ત્યારે તમે પાપને એક મોટો મુક્કો મારી રહ્યાં છો!

લડાઈ ચાલુ રાખો, અને તમે સ્પર્ધાઓ જીતી જશો અને ચેમ્પિયન બની શકો છો!





## 1. પ્રેમ વિ. સ્વાર્થ

બાઇબલ કથા: ઈસુ ક્રીસ્ટ પર મૃત્યુ પામે છે  
મેથ્યુ 27:27-56



### સ્મૃતિ શ્લોક

"એથી આપણે પ્રેમ શું છે તે જાણીએ છીએ, કેમ કે તેમણે પોતાનો પ્રાણ આપણા બદલે આપ્યો. અને આપણે પણ ભાઈઓને માટે આપણા પ્રાણો આપવા જોઈએ." યોહાનનો પહેલો પત્ર 3:16



### રિંગની અંદર

તમારા મિત્રો સૂચવે તે રમત રમો, તેમની ઈચ્છા પ્રમાણેના સમયે રમો (જો તમારી પાસે પરવાનગી હોય) અને ત્યાં સુધી રમો જ્યાં સુધી તે ચાહે. તેમને ના કહેશો કે તમારે શું રમવાની ઈચ્છા છે. આ સમયે, તમારી ઈચ્છાઓનું મહત્વ નથી, કારણ કે તમે પોતાના માટે વિચાર કર્યા વિના, વાસ્તવિક પ્રેમ દર્શાવી રહ્યાં છો.





## 2. પ્રેમ વી. ન્યાયિક અભિગમ

બાઇબલ કથા: ધૂળનો ઘબ્બો અને પાટિયું  
મેથ્યુ 7:1-5



### સ્મૃતિ શ્લોક

"1 તમે કોઈને દોષિત ન ઠરાવો, એ માટે કે તમને કોઈ દોષિત ન ઠરાવે. 2 કેમ કે જેમ તમે બીજાને દોષિત ઠરાવશો તેમ તેઓ તમને પણ દોષિત ઠરાવશે. અને જે માપથી તમે માપી આપો છો, તેથી જ તમને માપી આપવામાં આવશે. "

માથ્થી 7:1-2



### રિંગની અંદર

કોઈને "શાબ્દાશ" કહો અને તેમના વિષે તમને જે કંઈ સારું દેખાય તેની પ્રશંસા કરો. દિવસભર તમારી સાથે એક નાનો પોકેટ મિરર/દર્પણ લાવો. જ્યારે તમે કોઈને ન્યાય કરવા લલચાવ, ત્યારે પોકેટ મિરર લો અને પોતાને જુઓ. પોતાને યાદ કરાવો કે તમારે અન્ય લોકોને તેમની ભૂલોને આજે સુધારવા માટે મદદ કરવાની જરૂર નથી.



### 3. પ્રેમ વિ. નફરત

બાઇબલ કથા: જુડાસ જીસસને દગો દે છે  
મેથ્યુ 26:14-16



#### સ્મૃતિ શ્લોક

"જો કોઈ કહે, "હું ઈશ્વર પર પ્રેમ રાખું છું" પણ તે પોતાના ભાઈ પર દ્વેષ રાખે છે, તો તે જૂઠો છે; કેમ કે પોતાનો ભાઈ જેને તેણે જોયો છે તેના પર જો તે પ્રેમ રાખતો નથી, તો ઈશ્વર જેમને તેણે જોયા નથી તેમના પર તે પ્રેમ રાખી શકતો નથી." યોહાનનો પહેલો પત્ર 4:20



હું ક્યારેક અન્ય લોકો પ્રત્યે એટલો પાગલ થઈ જાઉં છું કે, હું બસ દોડવા જ લાગું!



#### રિંગની અંદર

તમને જે નાપસંદ છે તેમના માટે કંઈક સારું કરો. જ્યારે તમે કોઈ બીજાને છેતરપિંડી કરતા અથવા કોઈની સાથે માથાકૂટ કરતા જુઓ ત્યારે તમારી જીભ પર કાબુ રાખો. તેમની સામે ના બોલો કે મુશ્કેલીમાં ન આવો.



## 4. પ્રેમ વિ. સ્વ-સમર્થન

બાઇબલ કથા: સારી સમરિટાનનું દ્રષ્ટાંત  
લ્યુક 10:25-37



### સ્મૃતિ શ્લોક

“તેણે ઉત્તર આપ્યો, “તારા ઈશ્વર પ્રભુ પર તારા ખરા હૃદયથી તથા તારા ખરા જીવથી તથા તારા પૂરા સામર્થ્યથી તથા તારા ખરા મનથી પ્રેમ રાખવો. અને જેવો પોતાના પર તેવો તારા પડોશી પર [પ્રેમ રાખવો].” લૂક 10:27



### રિંગની અંદર

આ અઠવાડીએ કોઈ જરૂરતમંદની મદદ કરવા માટે રોકાઓ, તે ન કરવા માટેના તમામ બહાનાઓને અવગણીને. કોઈ એવા વ્યક્તિ માટે કંઈક ખાસ કરો જે સમાજમાં તમારા સ્તર પર ન હોય.



## 5. પ્રેમ વિ. આધ્યાત્મિક આડંબર

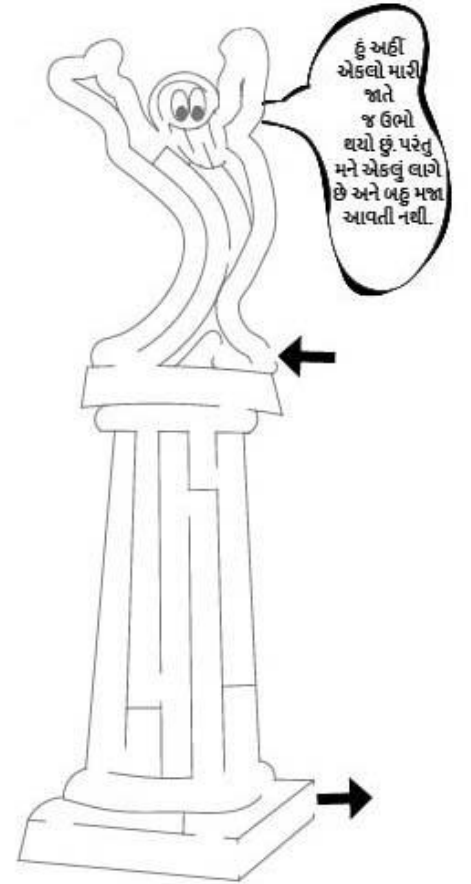
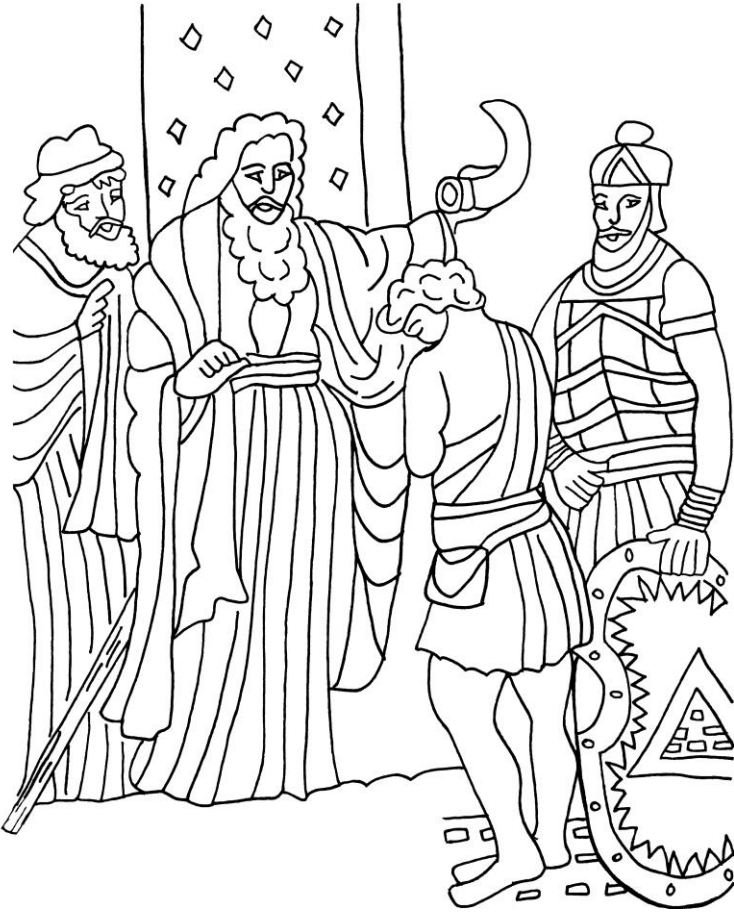
બાઇબલ કથા: ડેવિડની રાજા તરીકે પસંદગી

1 સેમ્યુઅલ 16:1-13



### સ્મૃતિ શ્લોક

"પ્રેમ સહનશીલ તથા પરોપકારી છે. પ્રેમ અદેખાઈ કરતો નથી, પ્રેમ આપવડાઈ કરતો નથી, કુલાઈ જતો નથી, અયોગ્ય રીતે વર્તતો નથી, પોતાનું જ [હિત] જોતો નથી ખીજવાતો નથી, અપકારને લેખવતો નથી; અન્યાયમાં હરખાતો નથી, પણ સત્યમાં હરખાય છે. બધું ખમે છે, બધું ખરું માને છે, બધાની આશા રાખે છે, બધું સહન કરે છે." કરિંથીઓને પહેલો પત્ર 13:4-7



### રિંગની અંદર

ઈશ્વરને પૂછો કે શું એવી કોઈ આધ્યાત્મિક પ્રણાલી છે જે તમારે પ્રેમ પર ધ્યાન આપતાની સાથે બંધ કરવી જોઈએ. આ અઠવાડિયે પ્રેમ દર્શાવવા માટે વધુ ક્રિયાઓ કરો: ગર્વ ન કરો, અન્ય લોકો માટે જે શ્રેષ્ઠ છે તે કરો નહિ કે પોતાને માટે, અને લોકો જે ખોટું કરે તેના માટે તેમણે જવાબદાર ન ઠેરવો.





## 6. આનંદ વિ. ઈર્ષ્યા

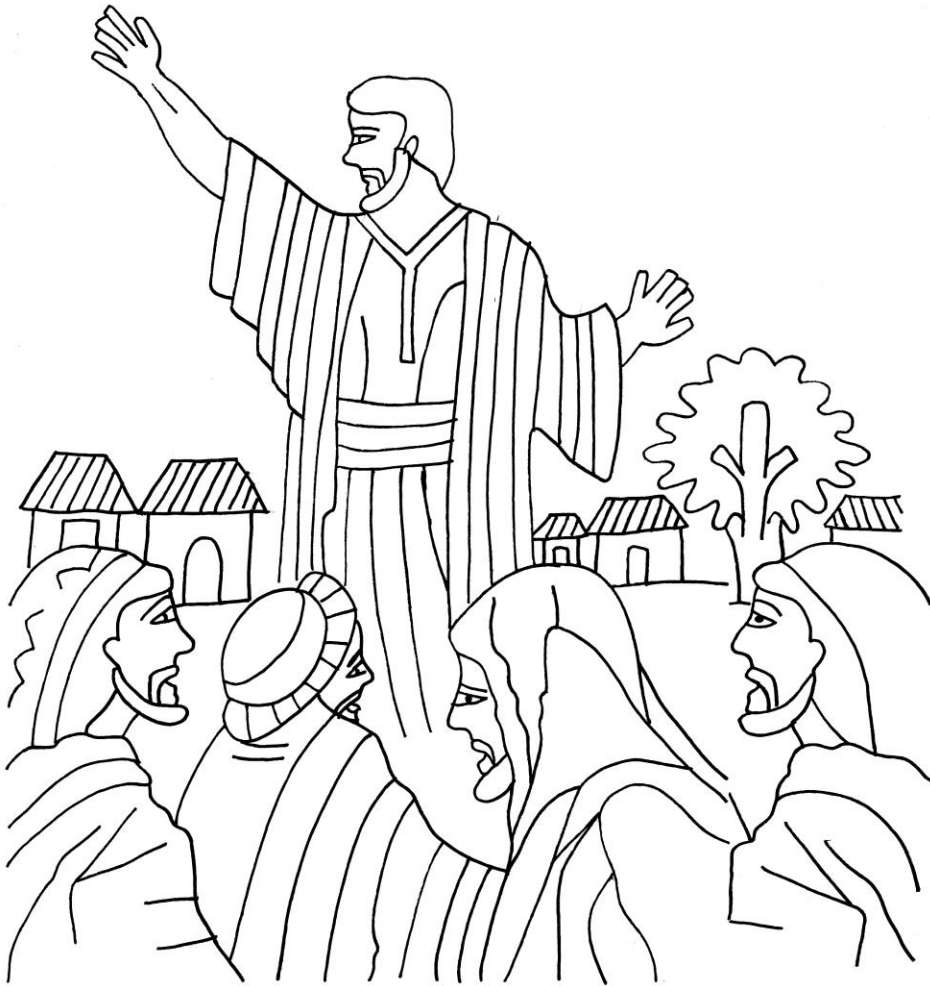
બાઇબલ કથા: ધાર્મિક નેતાઓ ઈર્ષ્યાળુ હોય છે  
એક્ટ 5:12-33

જો મારે પણ  
તેની જેમ ફૂલ  
બોક્સ હોત,  
તો હું ખુશ  
થોત.



### સ્મૃતિ શ્લોક

"કેમ કે તમે હજી સાંસારિક છો, કેમ કે તમારામાં ઈર્ષ્યા તથા કજિયા છે, માટે શું તમે સાંસારિક નથી, અને [સાંસારિક] માણસોની જેમ વર્તતા નથી?" કરિથીઓને પહેલો પત્ર 3:3



### રિંગની અંદર

આધ્યાત્મિક ભેટો, શારીરિક દેખાવ, સંપત્તિ, અને તમારા પરિવાર માટે ઈશ્વરનો આભાર માનો. તમારી પાસે જે છે તે માટે તમને આનંદ અને સંતોષ આપવા માટે ઈશ્વરને કહો. ભૂતકાળમાં તમે જેની ઈર્ષ્યા કરી હોય તે વ્યક્તિને પસંદ કરો, અને તેમને એક નાની ભેટ આપો. (તમારી ભૂતકાળની ઈર્ષ્યા વિષે તેમને કહેશો નહીં.)





## 7. આનંદ વિ. લોભ

બાઇબલ કથા: સમૃદ્ધ યુવાન પુરુષ

મેથ્યુ 19:16-30



### સ્મૃતિ શ્લોક

“તેમણે તેઓને કહ્યું, “સાવધાન રહો, અને સર્વ [પ્રકારના] લોભથી દૂર રહો, કેમ કે કોઈનું જીવન તેની પુષ્કળ મિલકતમાં રહેલું નથી.” લૂક 12:15



મારી ઈચ્છા છે કે  
મારા બોક્સમાં  
વધુ વસ્તુઓ હોય.



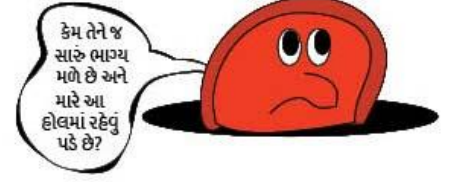
### રિંગની અંદર

પર્યામાં ઓફરિંગ પ્લેટમાં ઈશ્વરને તમારો પોતાના અંગત પૈસા આપો, જેની ખબર નથી કે તે ક્યાં જશે. તમારા અમુક પૈસાને કોઈ અન્યની સેવા ઉપયોગ કરો. જો તમારી પાસે કોઈ પૈસા ન હોય તો, તમારી કોઈ માલિકીની વસ્તુ લઇ અને તેને આપો.



## 8. આનંદ વિ. સ્વ-કરુણા

બાઇબલ વાર્તા: જોનાહ અને કીડો  
જોનાહ 4:1-10



### સ્મૃતિ શ્લોક

"કેમ કે અમારી થોડીક તથા ક્ષણિક વિપત્તિ અમારે માટે અત્યંત વધારે સદાકાલિક તથા ભારે મહિમા ઉત્પન્ન કરે છે; 18કેમ કે જે વસ્તુઓ દૃશ્ય છે તેમના પર નજર ન રાખતાં જે અદૃશ્ય છે તેમના પર અમે લક્ષ રાખીએ છીએ; કેમ કે જે દૃશ્ય છે તે ક્ષણિક છે, પણ જે અદૃશ્ય છે તે સદાકાલિક છે" કરિથીઓને બીજો પત્ર 4:17-18



### રિંગની અંદર

એક બેઠર આશ્રયસ્થાન, અથવા ગરીબ લોકોને જમાડતા આશ્રમમાં મદદ કરો. વૈકલ્પિક રીતે, હોસ્પિટલમાં બીમારની મુલાકાત લો. ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરો અને તમારી આંખોને મોટા ચિત્ર જોવા માટે ખોલવાનું કહો, અને તમારી આંખોથી પોતાનામાંથી દૂર રાખવામાં મદદ કરો.



## 9. આનંદ વિ. અકૃતજ્ઞતા

બાઇબલ કથા: જીસસ 10 રક્તપિત્ત પીડિતોને સાજા કરે છે

લ્યુક 17:11-19



### સ્મૃતિ શ્લોક

"આભાર માનતાં માનતાં તેમનાં દ્વારોમાં, અને સ્તવન કરતાં તેમનાં આંગણામાં આવો; તેમનો આભાર માનીને તેમના નામને ધન્યવાદ આપો." ગીતશાસ્ત્ર 100:4



### રિંગની અંદર

તમારા માતાપિતાનો આભાર માનો (અથવા કોઈ અન્યનો) તેઓ તમને દરરોજ કંઈક આપે છે માટે. થોડા સમય નો વિલંબ કર્યા વગર કશુક પસંદ કરો, સ્મૃતિ તરીકે કે જે તમારી પાસે હંમેશા માટે નહિ હોય.



હું આભારી છું કે મારી પાસે આ સ્વચ્છ પથ્થર છે!







## 10. શાંતિ vs. ડર

બાઈબલ સ્ટોરી : એલિજાહને જંગલી કાગડા દ્વારા ખવડાવવામાં આવ્યું  
1 કિંગ્સ 17:1-6



### સ્મૃતિ શ્લોક

"પણ તમે પહેલા તેમના રાજ્યને તથા તેમના ન્યાયીપણાને શોધો, એટલે એ બધાં વાનાં પણ તમને અપાશે." માથ્થી 6:33



### રિંગની અંદર

તમારી પાસે છે તે કોઈ અન્ય સાથે શેર કરો, એનો અર્થ એ છે કે ભલે તમારે તેના વગર રહેવું પડે. કાં તો ખોરાક, કપડાં, બસ ભાડું, અથવા કંઈક બીજું જે તમને પૈસા ખર્ચ કરાવે છે. તમારી જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે ભગવાનને કહો.

હું સ્કૂલમાં સારું પ્રદર્શન કેવી રીતે કરી શકું? હું પેન્સિલ પણ પકડી શકતો નથી!

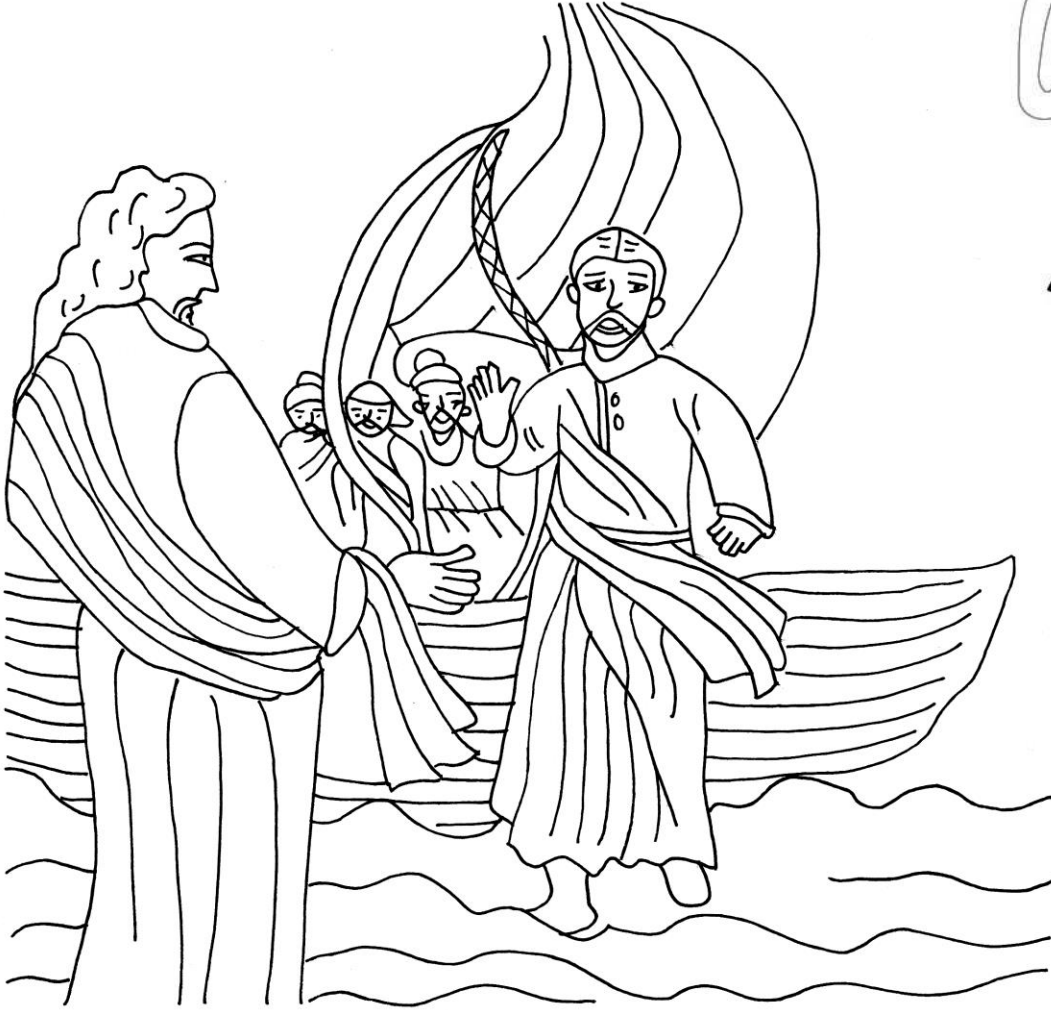






## 11. શાંતિ વિ. ૬૨

બાઈબલ સ્ટોરી : પીટર પાણી પર ચાલે  
મેથ્યુ 14:22-33



### સ્મૃતિ શ્લોક

"ત્યારે તેમણે તેઓને કહ્યું  
"તમારા અવિશ્વાસને લીધે,  
કેમ કે હું તમને ખચીત કહું છું  
કે, તમને રાઈના દાણા  
જેટલો વિશ્વાસ હોય તો તમે  
આ પહાડને કહેશો કે, તું  
અહીંથી ત્યાં ખસી જા, 'ને તે  
ખસી જશે, અને તમને કંઈ  
અશક્ય થશે નહિ. [ 21પણ  
પ્રાર્થના તથા ઉપવાસ વગર  
એ જાત નીકળતી નથી.] "  
માથ્થી 17:20-21



### રિંગની અંદર

એવી વસ્તુ પસંદ કરો કે જે કરવું અશક્ય લાગે, અને તમારો ભય બાજુમાં મૂકી દો. જીસસને મદદ કરવા માટે કહો. પછી તેમાં પગલાં લેવાનું શરૂ કરો. (ચાલુ કરવા માટે એ જીત છે, જો તમે પીટર ની જેમ ડૂબી જાવ, તો પણ. ટાસ્ક એ છે કે કંઈક એવું પસંદ કરો કે જે અશક્ય લાગે અને પ્રયત્ન કરો.)



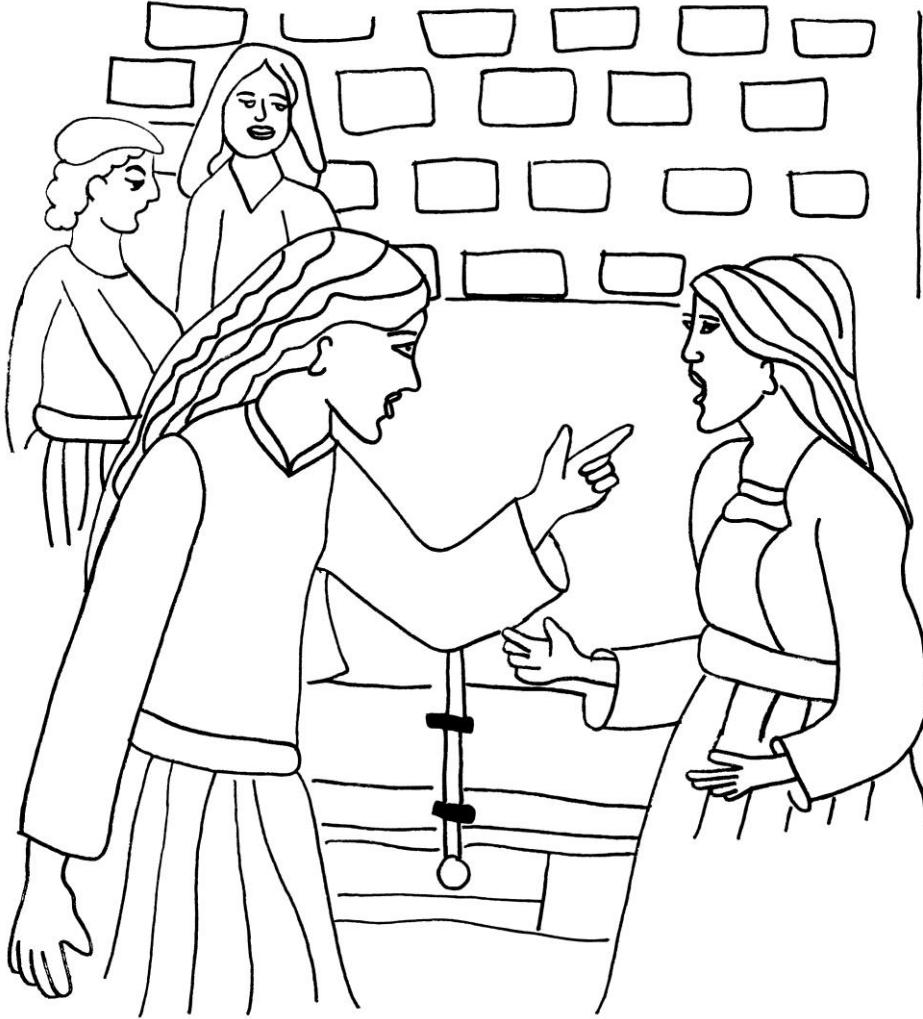
## 12. શાંતિ વિ. મતભેદ

બાઈબલ સ્ટોરી: અન્ય ગાલ આપો  
મેથ્યુ 5:38-42



### સ્મૃતિ શ્લોક

"જો બની શકે, તો ગમે તેમ કરીને બધાં માણસોની સાથે હળીમળીને ચાલો." રોમનોને પત્ર 12:18



### રિંગની અંદર

આ અઠવાડિયે એકવાર તમારી જાતને નકારવા દો. (તે મોટાભાગે તેના પોતાના પર થશે.) તમારું એસાઈન્મેન્ટ કંઈ ન કરવાનું છે.



## 13. શાંતિ વિ. સ્વયં-વિશ્વાસ

બાઇબલ વાર્તા: ઇસુ 5000 ફીડ્સ

લુક 9: 10-17



### સ્મૃતિ શ્લોક

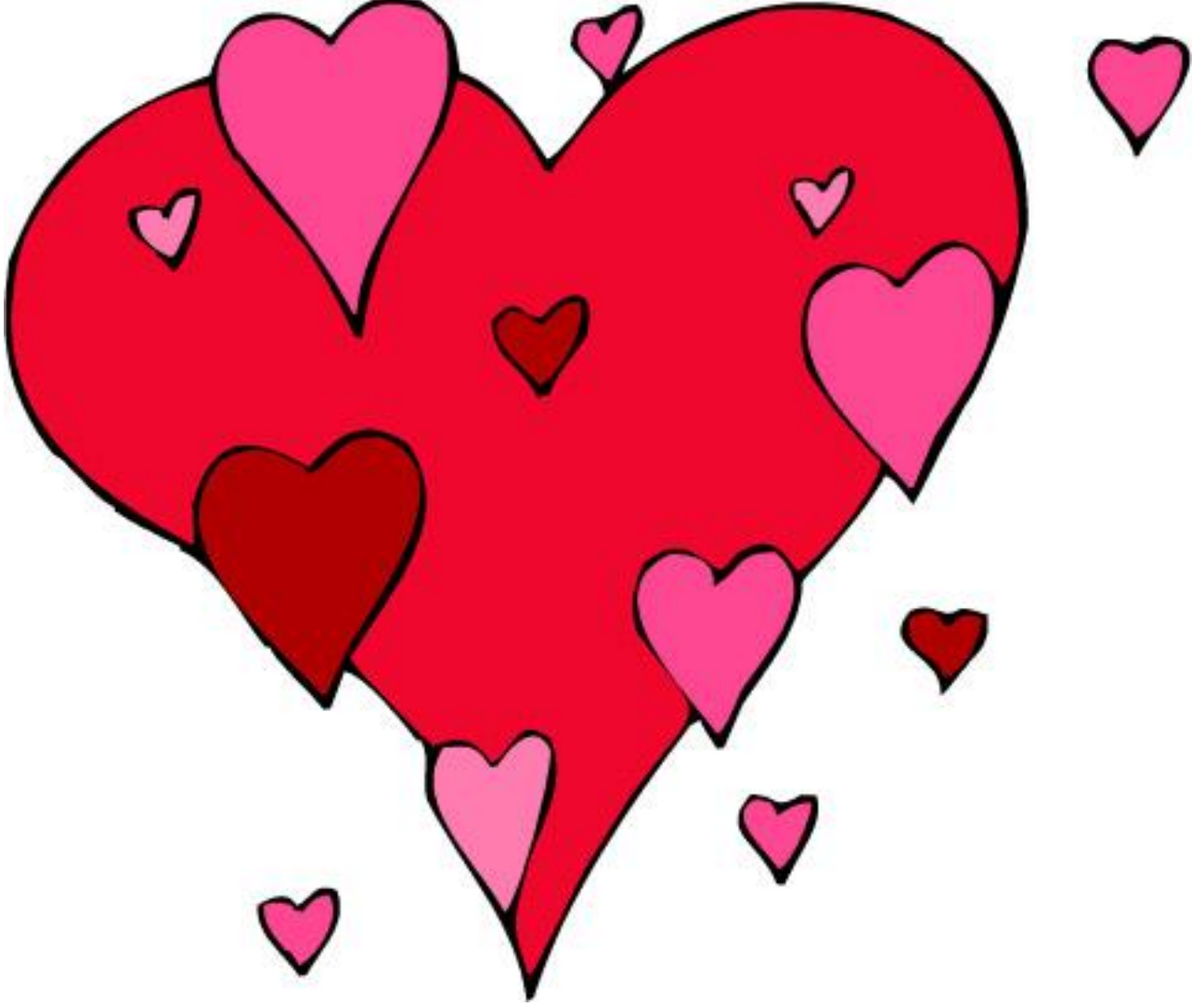
"અને તેમણે મને કહ્યું છે, "તારે માટે મારી કૃપા બસ છે; કેમ કે મારું સામર્થ્ય નિર્બળતામાં સંપૂર્ણ થાય છે." ખ્રિસ્તનું પરાક્રમ મારા પર આવી રહે, એ માટે ઊલટું હું ઘણી ખુશીથી મારી નિર્બળતા વિષે અભિમાન કરીશ." કરિંથીઓને બીજો પત્ર 12:9



### રિંગની અંદર

ભગવાનને એવી જગ્યા માટે પ્રાર્થના કરો કે જ્યાં તમે નબળા છો. તે વિસ્તારના ચર્યમાં સેવા આપવા માટે સાઇન અપ કરો. જો તમે શાંત છો, તો આ અઠવાડિયે વધુ બોલો. જો તમે વધુ બોલતા હોય, તો આ અઠવાડિયે શાંત રહો.

ઈશ્વર તમને ખુબ જ પ્રેમ કરે છે.



"જુઓ, પિતાએ આપણા પર કેટલો બધો પ્રેમ રાખ્યો છે કે આપણે ઈશ્વરનાં છોકરાં કહેવાઈએ!"  
યોહાનનો પહેલો પત્ર 3:1a

Champions 1 Easy  
Gujarati



20011

www.ChildrenAreImportant.com  
info@childrenareimportant.com  
We are located in Mexico.  
DK Editorial Pro-Visión A.C.

બાળકો  
મહત્કપૂર્ણ છે