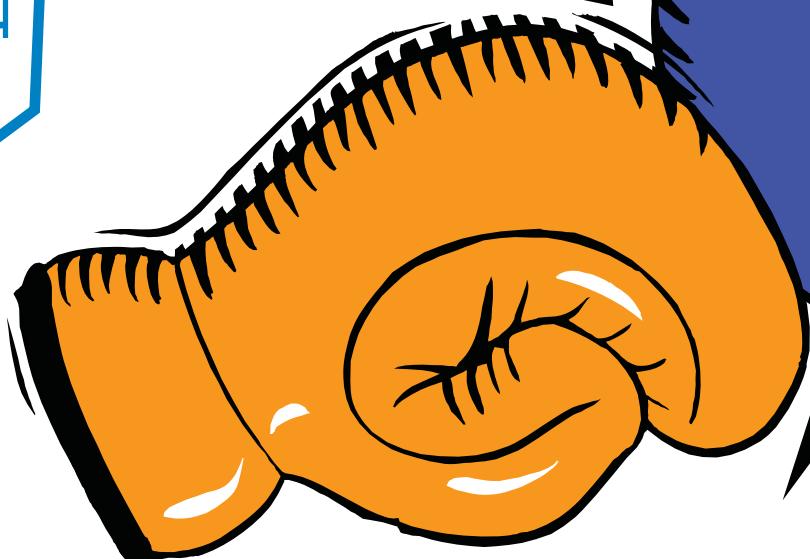


यूनिट 2

चैंपियन्स



आत्मा के
फल से
चैंपियन्स।

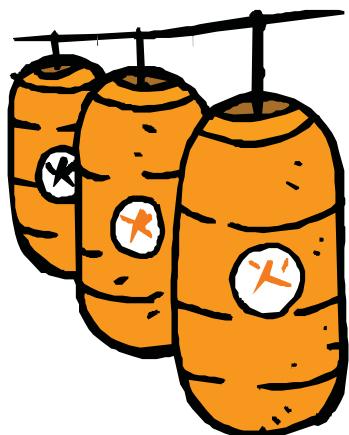


मध्यम
छात्र पुस्तक

चैंपियन बनने के लिए...

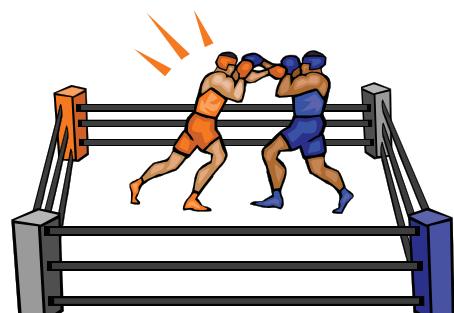
... आपको और मुझे आत्मा के फल के अनुसार जीवन जीने की आवश्यकता है, और हमारे पापों के विरुद्ध हर दिन हमें संघर्ष करना है। यह कोई आसान काम नहीं है, और इसके लिए मेहनत, समय, पसीना और कड़े प्रशिक्षण की जरूरत होती है।

हालांकि, एक विजेता बनने के लिए, आपको एक अनुशिक्षक या कोच की आवश्यकता होगी।



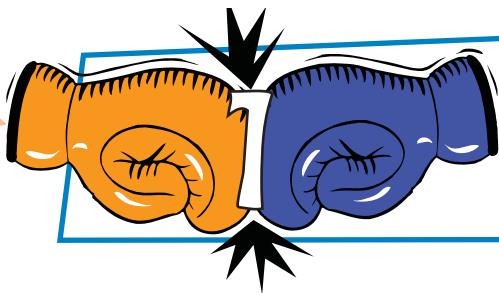
हर हफ्ते आप अपने काम को सीखने और प्रशिक्षण पाने के लिए इस कक्षा में आओ और अपने कोच की बातों को सुनो। याद करने की आयत को सीखो, बाइबल कहानियों को सुनो, और इस बात को सीखने में मदद पाएं कि आप किस तरह से अपने हृदय और जीवन से इस पाप को “नॉकआउट” कर सकते हो जो आपमें संघर्ष करता रहता है।

फिर इस हफ्ते के दौरान, उस “रिंग” में उतरें और जो कुछ आपने सीखा है उसे अपने वास्तविक जीवन में अमल करें। हर समय जब आप गृहकार्य करते हो जिसका शीर्षक है “रिंग के अंदर” तो आप पाप को एक बड़ा पंच या मुक्का मारते हो!



संघर्ष को जारी रखों, तब आप प्रतियोगिताओं को जीत सकोगे और एक चैंपियन बन पाओगे!





धीरज बनाम अधीर होना

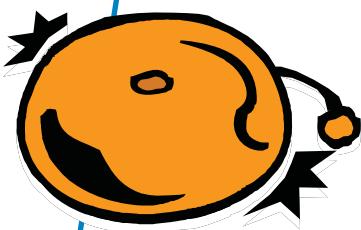
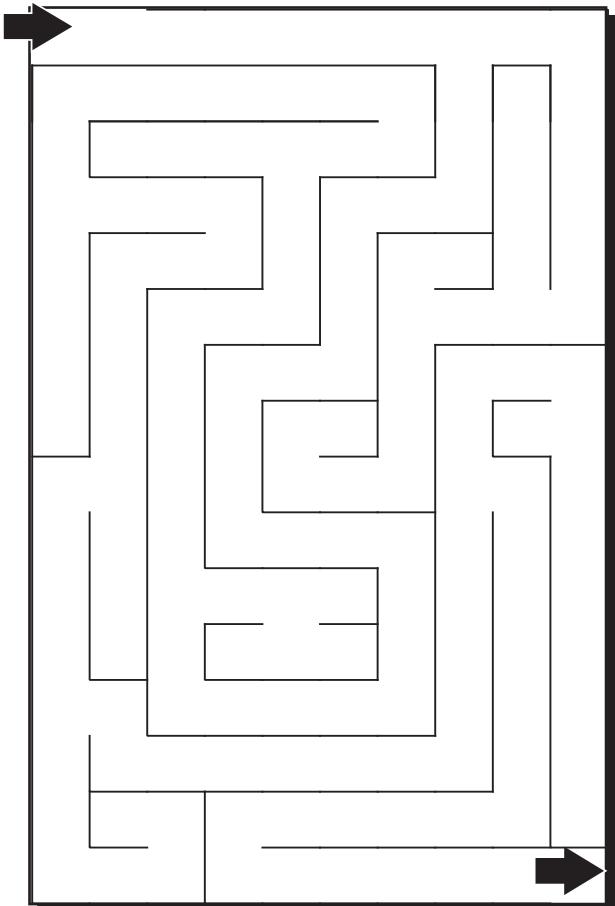
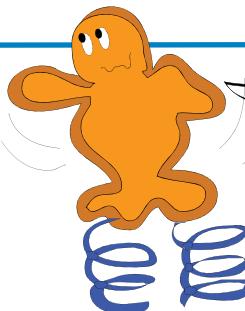
बाइबल की कहानी: सोने का बछड़ा

निर्गमन 32

मैं सोचता हूँ
कि मैं इनके
द्वारा वहाँ
तक जल्दी
पहुँच सकता
हूँ।

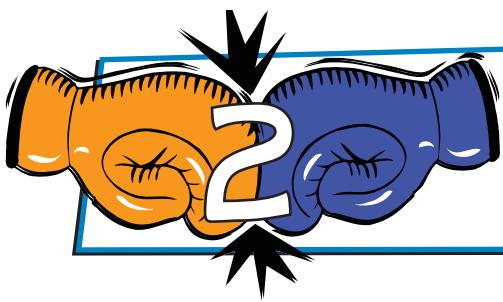
याद करने की आयत:

और उस की महिमा की शक्ति के अनुसार सब प्रकार
की सामर्थ से बलवन्त होते जाओ, यहा तक कि
आनन्द के साथ हर प्रकार से धीरज और सहनशीलता
दिखा सको। कुलस्सियों 1:11



रिंग के अंदर

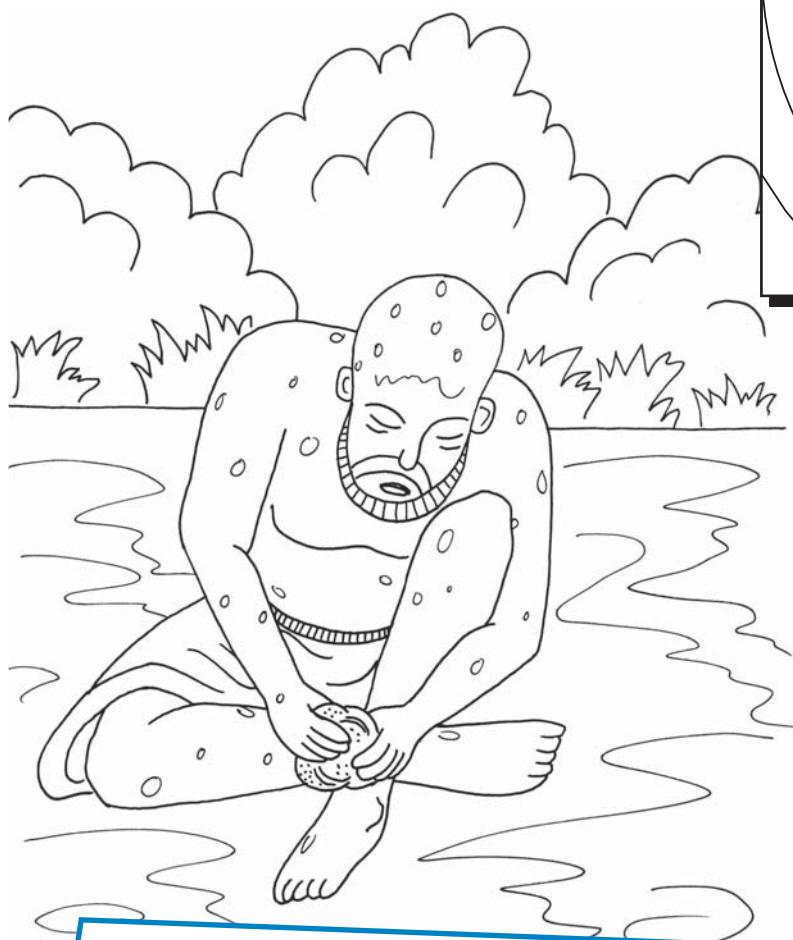
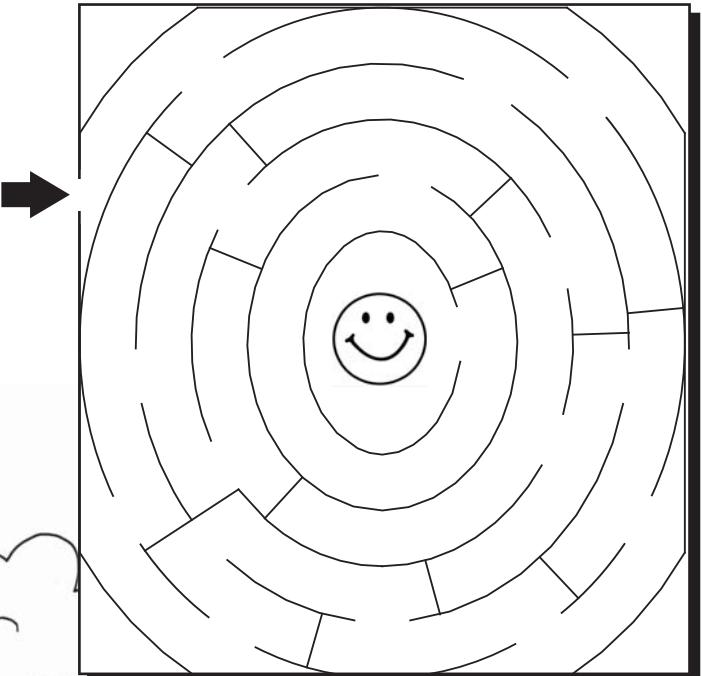
मिट्टी पर कुछ ऐसा लिखों जो परमेश्वर ने आपके लिए भूतकाल में किया हो और उस स्थान पर एक पत्थर रखकर एक निशान बनाएं। इसे कलीसिया में किसी एक स्थान पर करें, हर विद्यार्थी अपना खुद का विशेष स्थान बनाएं और सप्ताह के दौरान दूसरा स्थान घर पर कहीं बनाएं। अपने स्थान पर पत्थर से निशान बनाने के बाद, दूसरे को बताएं कि परमेश्वर ने क्या किया था।



धीरज बनाम कष्ट

बाइबल की कहानी: अद्यूब धीरज के साथ कष्ट उठाता है
अद्यूब 1-2

याद करने की आयतः
मेरे दुःख में मुझे शान्ति
उसी से हुई है, क्योंकि
तेरे वचने के द्वारा मैं ने
जीवन पाया है।
भजन संहिता 119:50



कभी कभी मुझे
अंदर ही अंदर
रोना आता है,
फिर भी मैं यह
मुस्कान बनाए
रख सकता हूँ।



रिंग के अंदर

परमेश्वर को किसी बात के लिए एक धन्यवाद लिखें जिसे आपने सहा हो। जैसा अद्यूब ने कहा, वैसा ही कहने की कोशिश करें, “परमेश्वर ने दिया और परमेश्वर ने ही लिया। परमेश्वर के नाम की स्तुति हो।” यदि हो सके तो अपनी गवाही को कक्षा के अन्य विद्यार्थियों के साथ बांटें।



3



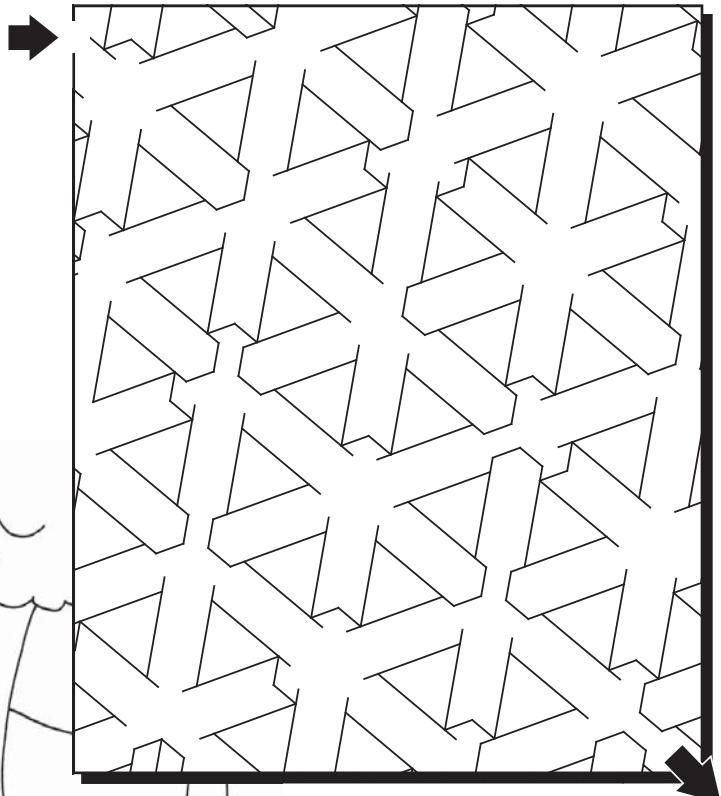
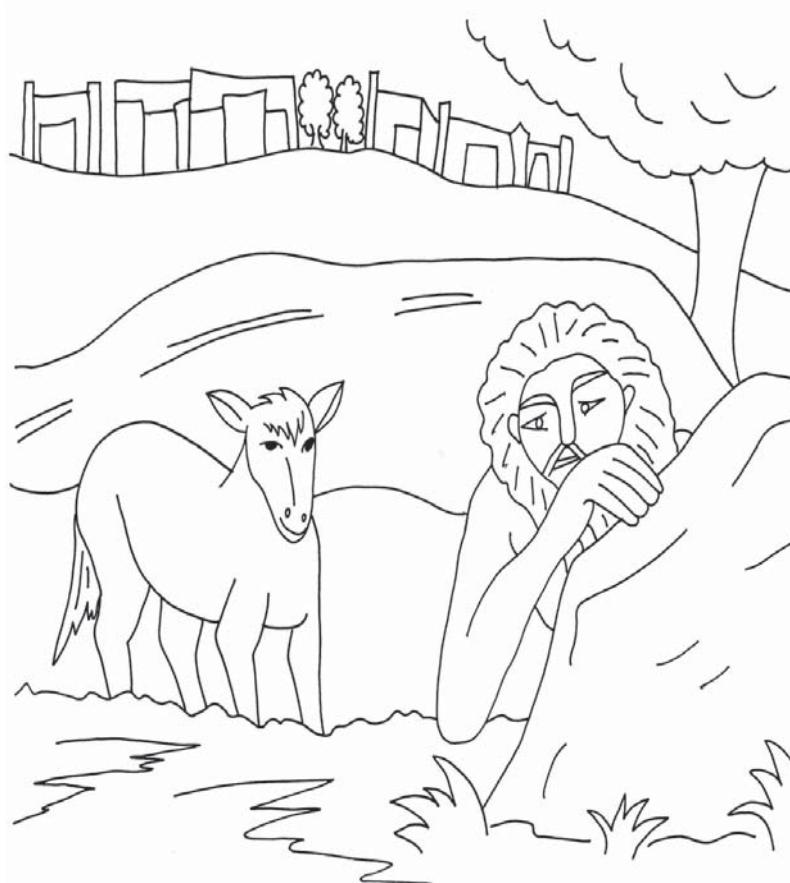


धीरज बनाम घमंड

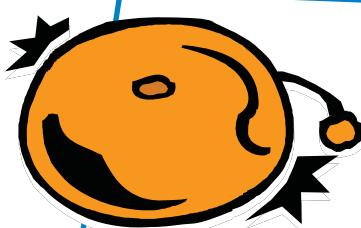
बाइबल की कहानी: राजा नबूकदनेसर
दानियेल 4



मैं अपने
आपको नम्र
नहीं बनाना
चाहता! क्या
मुझे वास्तव
मैं नम्र बनना
चाहिए?

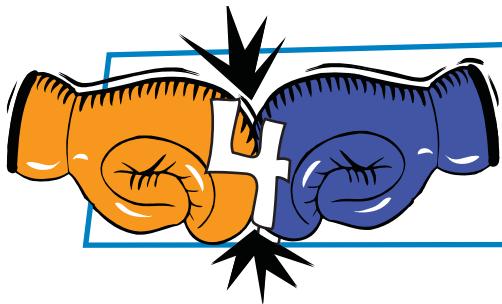


याद करने की आयतः
किसी काम के आरम्भ से
उसका अन्त उत्तम है; और
धीरजवन्त पुरुष गर्वा से
उत्तम है।
सभोपदेशक 7:8



रिंग के अंदर

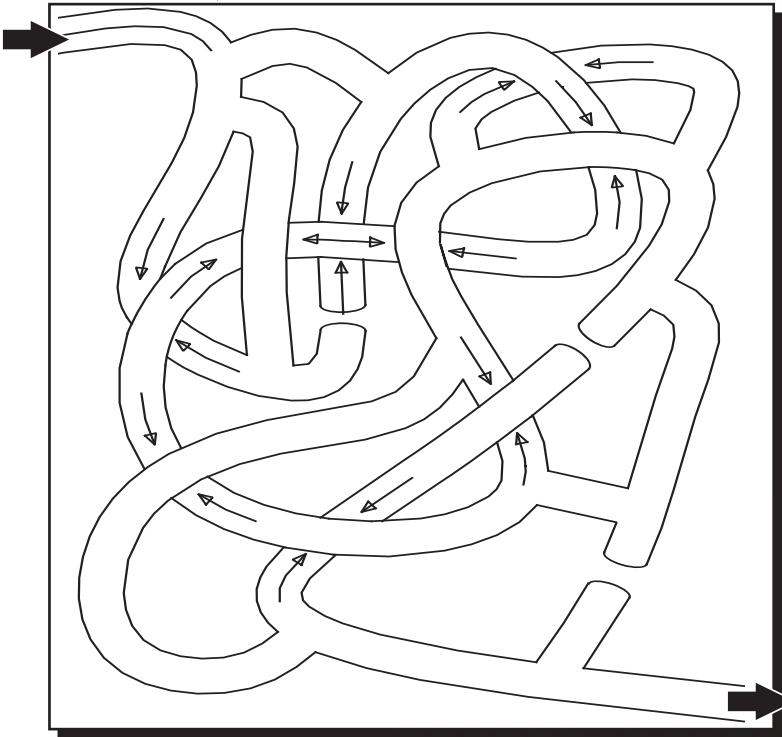
अपने आप को दीन करने के लिए कोई क्रियाकलाप करें। आप पंक्ति में अपने स्थान
को दूसरे को दे सकते हो, टीवी पर दिखाए जाने वाले किसी कार्यक्रम का बहिष्कार कर
सकते हो जिसमें पात्र घमंड से भरा हो, मंच पर या दूसरों के सामने से अपने पर ध्यान न
केंद्रित होने दें, या दूसरों को अनुमति दें कि वे आपको सुधार सके।



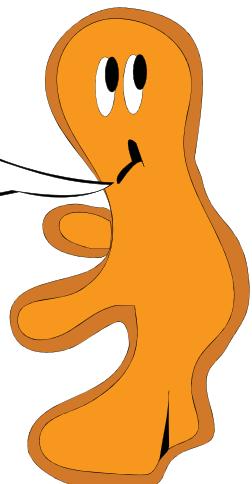
धीरज बनाम गुस्सा

बाइबल की कहानी: दाऊद, नाबाल और अबीगैल

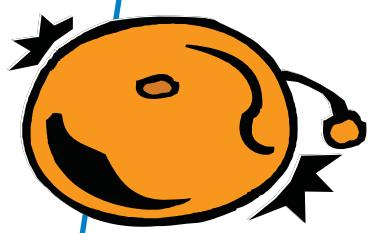
1 शमूएल 25



मत देखो! मैं
पकड़वाया नहीं
जाना चाहता!
(क्योंकि यह
सचमुच मुझे पागल
बना देता है।)



याद करने की आयतः
क्रोध तो करो, पर
पाप मत करो:
सूर्य अस्त होने
तक तुम्हारा क्रोध
न रहे।
इफिसियों 4:26



रिंग के अंदर

कुछ छोटे सामानों को उपहार के रूप में देने के लिए खरीदो। जब आप गुस्सा होते हो, तो आप किसी ऐसे को एक उपहार दें जिससे आप गुस्सा हो। लोगों को छोटे छोटे उपहार देकर अपने गुस्से को कुचलने की कोशिश करें, और अपने धीरज को बढ़ाते हुए देखो।



धीरज बनाम अधिकार

बाइबल की कहानी: मन्ना और बटेरें
निर्गमन 16:1-18



मुझे विश्वास
है कि मैं इन
सबका हकदार हूं
जितना कि मेरे ये
बुलबुले छोटे हाथ
उठा सकते हैं।

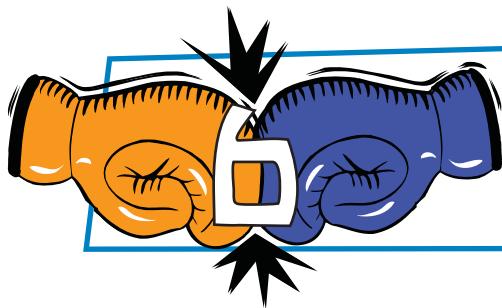
याद करने की आयतः

तुम भी धीरज धरो, और अपने
हृदय को दृढ़ करो, क्योंकि प्रभु का
शुभागमन निकट है। हे भाइयों, एक
दूसरे पर दोष न लगाओ ताकि तुम
दौषी न ठहरो, देखो, हाकिम द्वारा पर
खड़ा है। - याकूब 5:8-9



रिंग के अंदर

इस हफ्ते आप किसी से कुछ नहीं मांगेगे। हर बार जब आप किसी से कुछ मांगना चाहते हों, तो अपने आप को रोको। हर बार जब आप अपने आप को किसी से कुछ मांगने के लिए रोकने में सफल होते हो जैसा कि खाना, पक्ष, समय, या मदद, तो आप इस पाप पर जय पाते जाते हो।



कृपा बनाम तुलना

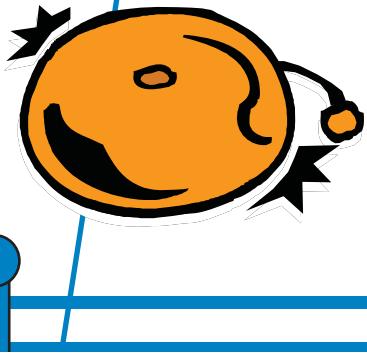
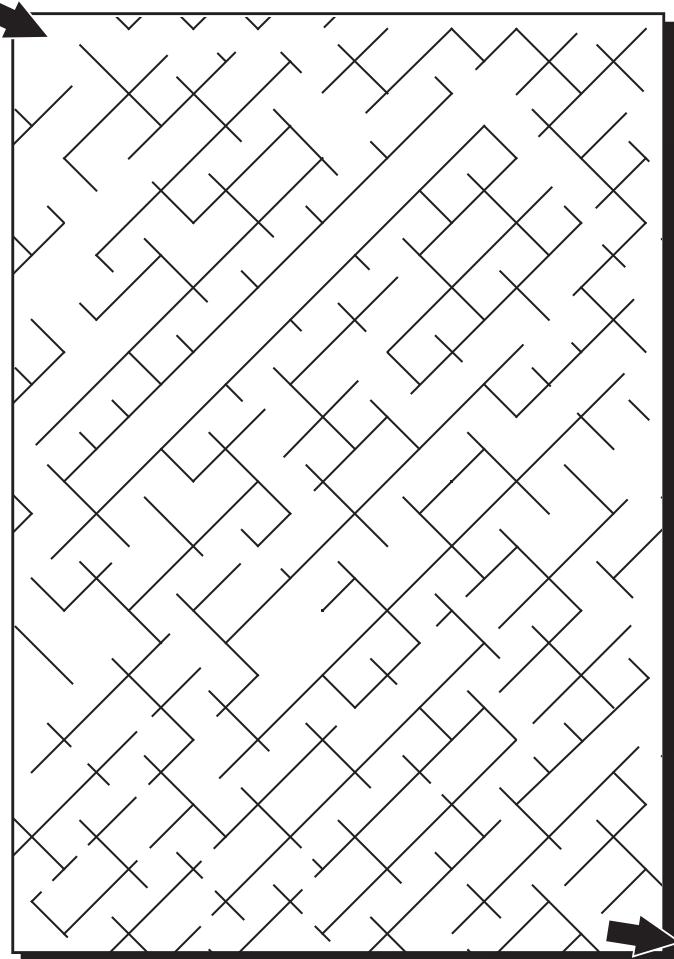
बाइबल की कहानी: राजा शाऊल और दाऊद

1 शमूएल 18:5–16

याद करने की आयतः

पर हर एक अपने ही काम को जांच ले, और तब दूसरे के विषय में नहीं परन्तु अपने ही विषय में उसको घमण्ड करने का अवसर होगा। - गलातियों 6:4

मेरी पत्रिका
तुम्हारी
पत्रिका से
बेहतर है, मैं
यह जानता
हूँ!



रिंग के अंदर

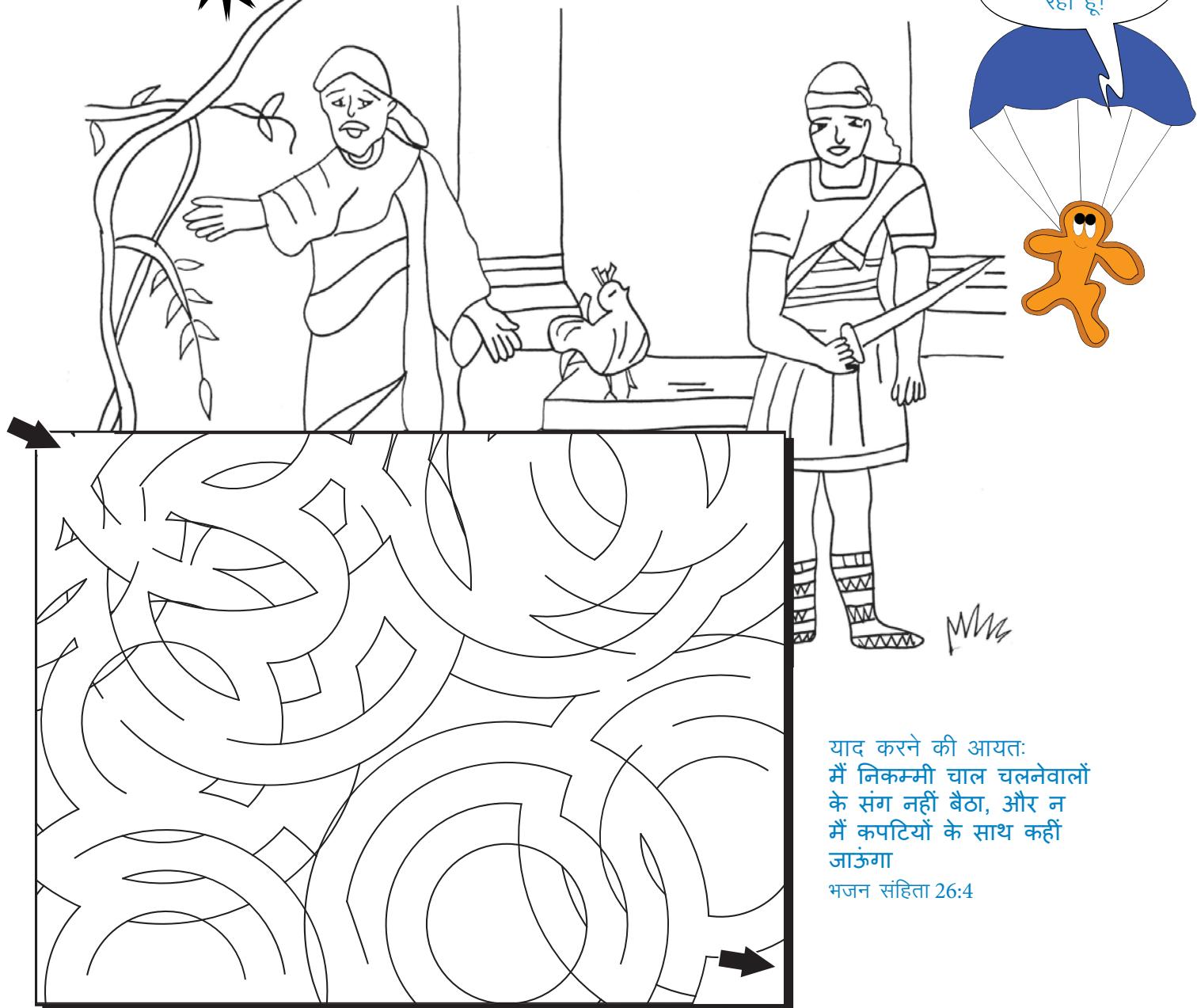
हफ्ते के शुरुआत में अपने पास 20 गेंद लेकर रखो। हर बार जब आप अपने आप को किसी से तुलना करते हुए पाते हो, तो उन गेंदों में से एक को कम करो। इसमें फेसबुक या अन्य ऑनलाइन एप्लीकेशन्स भी सम्मिलित हैं जहां पर हम अपने आप को दूसरों से तुलना करते हैं। अगर आपको जरूरत पड़े, तो पूरे हफ्ते फेसबुक का उपयोग न करें।

कृपा बनाम धोखा

बाइबल की कहानी: पतरस यीशु का इन्कार करता है

मत्ती 26:31-35, 69-75

मुझे जांचों! मैं
अपने दम पर उड़
रहा हूं!

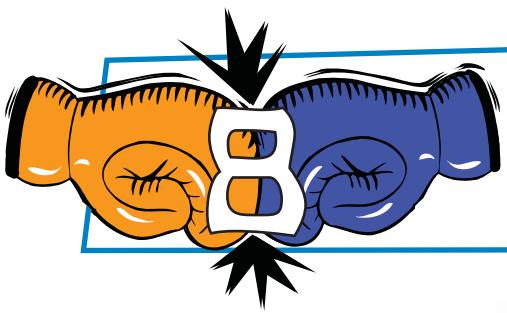


याद करने की आयत:
मैं निकम्मी चाल चलनेवालों
के संग नहीं बैठा, और न
मैं कपटियों के साथ कहीं
जाऊंगा

भजन संहिता 26:4

रिंग के अंदर

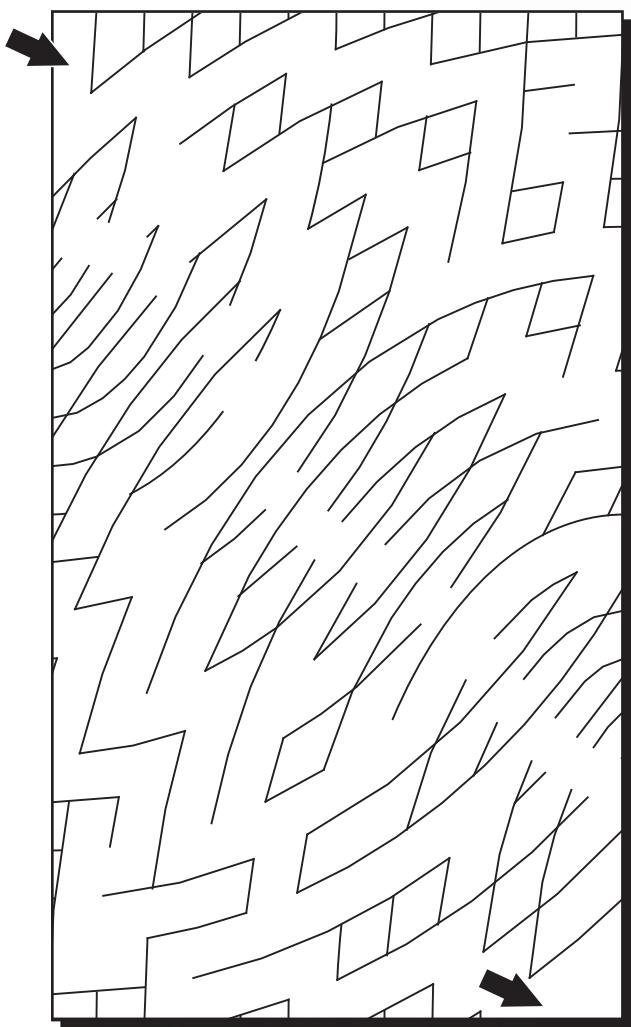
इस हफ्ते, किसी ऐसे व्यक्ति के पास जाएं जिनसे आपने झूठ बोला था, और जाकर उसको सच बताओ। उस झूठ के लिए माफी मांगें, और उनसे कहें कि आपको क्षमा कर दे। हर बार जब आप लौटकर जाते और जाकर सच बोलते हो तो यह इस पाप पर एक बड़ी विजय होती है।



कृपा बनाम अलगाव

बाइबल की कहानी: रुत और नाओमी

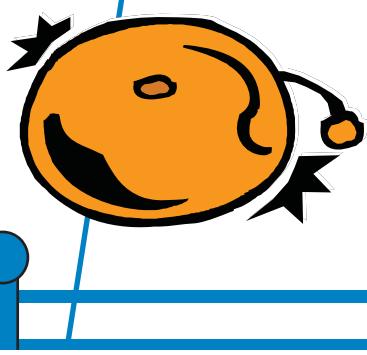
रुत 1:8–22



याद करने की आयतः

जिनका भला करना चाहिये, यदि तुझ में शक्ति रहे, तो उनका भला करने से न रुकना। - नीतिवचन 3:27

मैं किसी की मदद नहीं करना चाहता,
क्योंकि देखो! मेरे पास एक सचमुच का रूप भी नहीं है! मैं तो केवल एक बुलबुला हूँ!



रिंग के अंदर

किसी की मदद करने की कोशिश करें, खासकर अगर वह आपकी "समस्या" न हो तो। सड़क पर किसी बेघर व्यक्ति को कुछ दें, या स्कूल में किसी गरीब बच्चे को एक नई पैंसिल या रबड़ देकर उसकी मदद करें। निश्चित कर लें कि वह किसी भी तरह से आपसे जुड़ा हुआ न हो, या उसकी मदद करने की आपकी कोई जिम्मेदारी या जरूरत भी न हो।



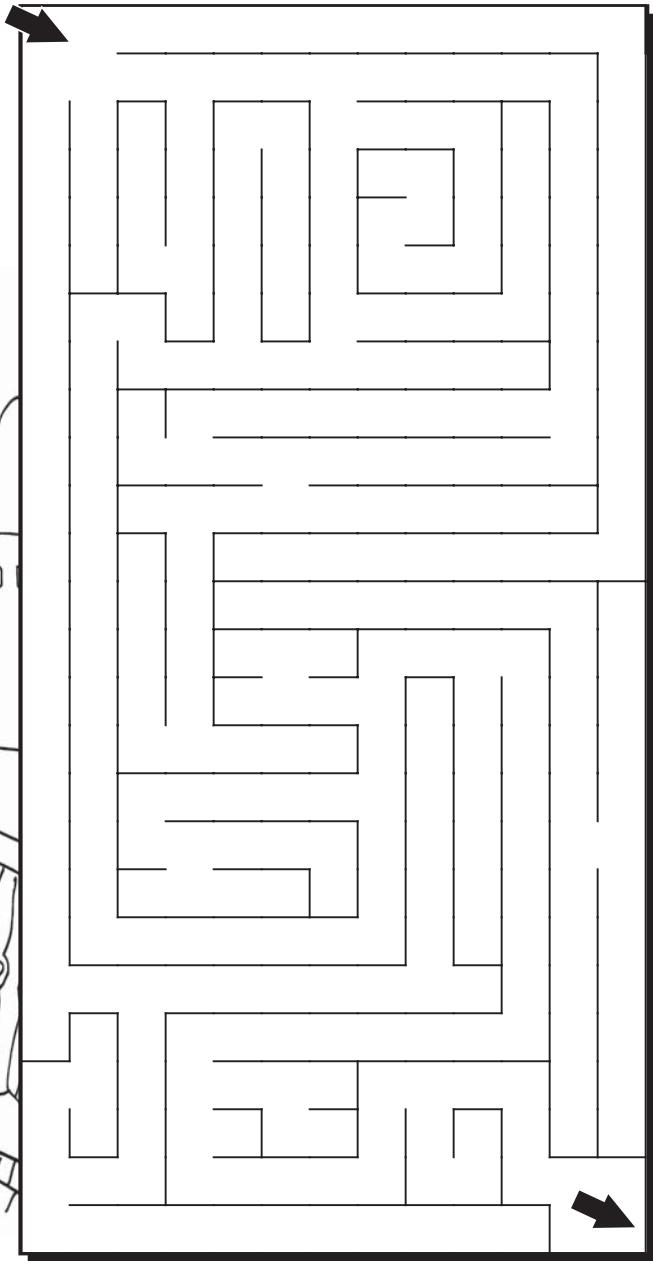
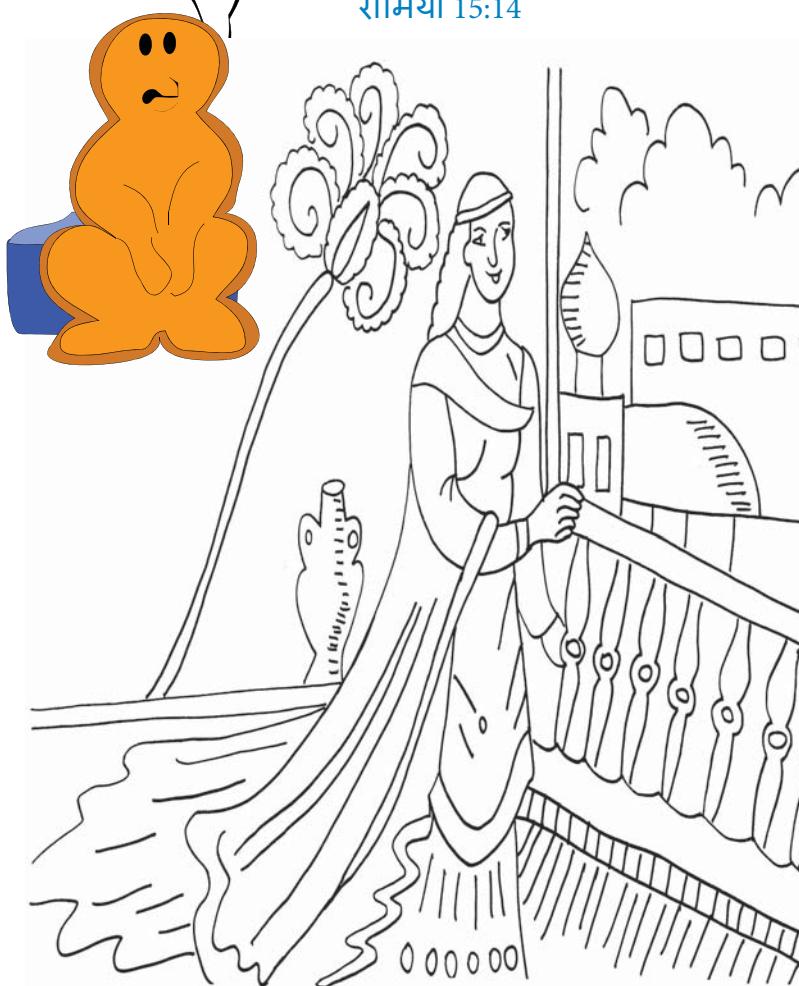
कृपा बनाम बैर

बाह्यल की कहानी: एस्टेर अपने लोगों को बचाती है

एस्टेर 3-5

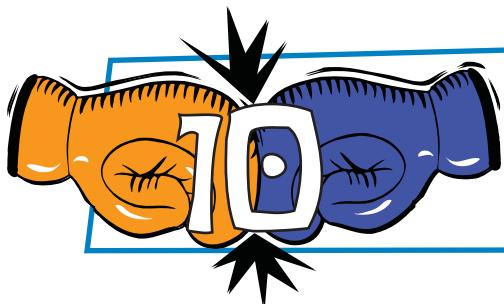
आऊच! जब दूसरे लोग
मतलबी बन जाते हैं तो
काफी दर्द होता है।

याद करने की आयतः
हे मेरे भाइयो; मैं आप भी
तम्हारे विषय में निश्चय जानता
हूँ, कि तम भी आप ही भलाई
से भरे और ईश्वरीय ज्ञान से
भरपूर हो और एक दूसरे को
चिंता सकते हो।
रोमियो 15:14



रिंग के अंदर

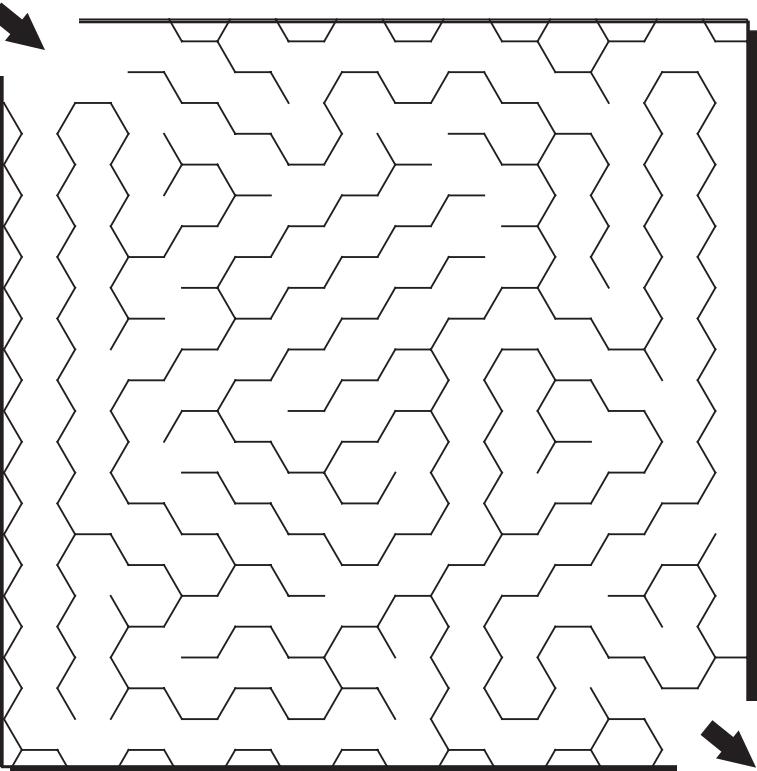
इस हफ्ते आप किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करें जिसे कोई अन्य व्यक्ति बिना किसी कारण के तंग करता या दुख देता है। जब हम किसी दूसरे की सहायता करते हैं, तो हम हृदय में इस पाप के विरुद्ध संघर्ष करते हैं। अपने सम्मान को दांव में लगाते हुए किसी दूसरे की सहायता करो।



भलाई बनाम अरुचि

बाइबल की कहानी: सदोम और अमोरा

उत्पत्ति 18:16–33

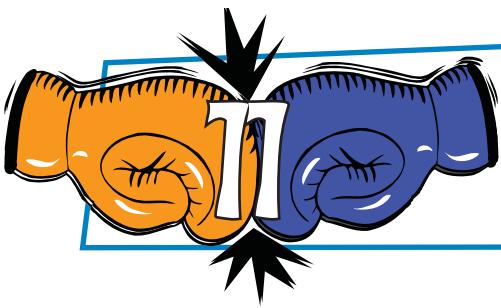


याद करने की आयत:

जो पड़ोसी पर कृपा नहीं करता वह
सर्वशक्तिमान का भय मानना छोड़ देता
है। - अर्थ्यूब 6:14

रिंग के अंदर

इस हफ्ते, आप प्रार्थना करें कि वह आपके हृदय में उत्साह को बढ़ाएं। ऐसे किसी बात को ढूँढ़ें जो आप दूसरों के लिए कर सकते हो ताकि दूसरों के लिए आपके अंदर का उत्साह बढ़ता जाएं। किसी सेवकाई का दौरा करें और सीखें कि वे क्या करते हैं, ऐसे किसी संस्था की मदद करें जो दूसरों को भोजन खिलाती है, या संसार में होने वाली घटनाओं से जुड़े वीडियो को देखो। जहां पर आप मदद कर सकते हो, वहां भागीदारी करें।



भलाई बनाम बुराई

बाइबल की कहानी: हेरोदेस और यूहन्ना बपतिस्मादाता
लूका 3:18–20, मत्ती 14:1–12

Maze activity on the left side.

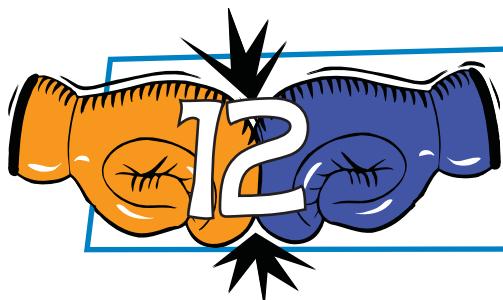
Yad Karne ki Ayat:

**बुराई को छोड़ और भलाई कर;
मेल को ढूँढ और उसी का पीछा कर॥**

भजन संहिता 34:14

रिंग के अंदर

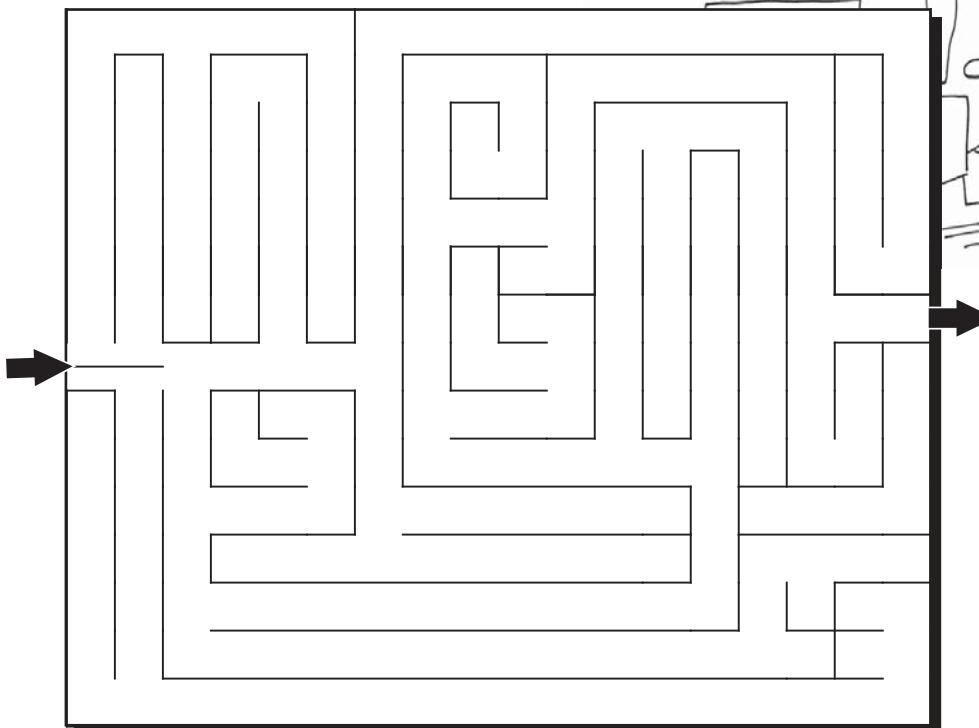
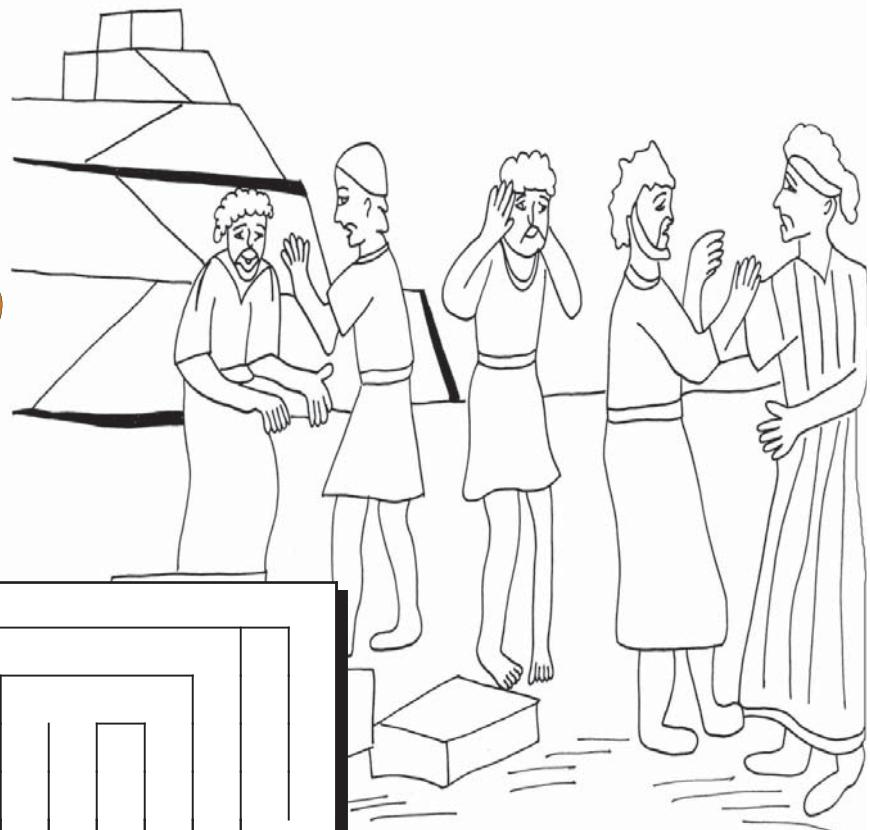
अपने आसपास किसी भी ऐसे बुराई को देखो, जहां पर कोई विद्यार्थी दूसरे निर्दोष विद्यार्थियों को बिना किसी कारण के चोट पहुंचा रहा हो। इस हफ्ते ऐसे किसी निर्दोष विद्यार्थी का बचाव करने के तरीके खोजें। हो सकता है कि स्कूल से घर जाने के लिए उसे कोई दूसरा रास्ता बताकर दें, दोपहर का भोजन देना, या उसके साथ जाने के लिए अपने किसी चार दोस्तों के समूह को भेजें।



भलाई बनाम स्वार्थी महत्वकांक्षा

बाइबल की कहानी: बेबीलोन का गुम्ट

उत्पत्ति 11:1-9

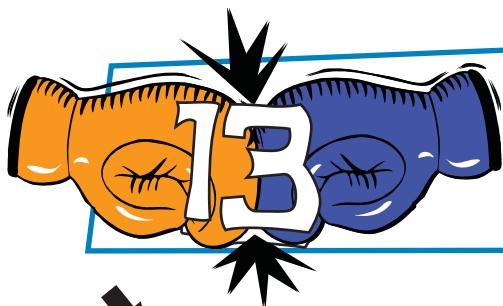


याद करने की आयत:
विरोध या झूठी बड़ाई के लिये
कुछ न करों पर दीनता से
एक दूसरे को अपने से अच्छा
समझो। - फिलिप्पियों 2:3



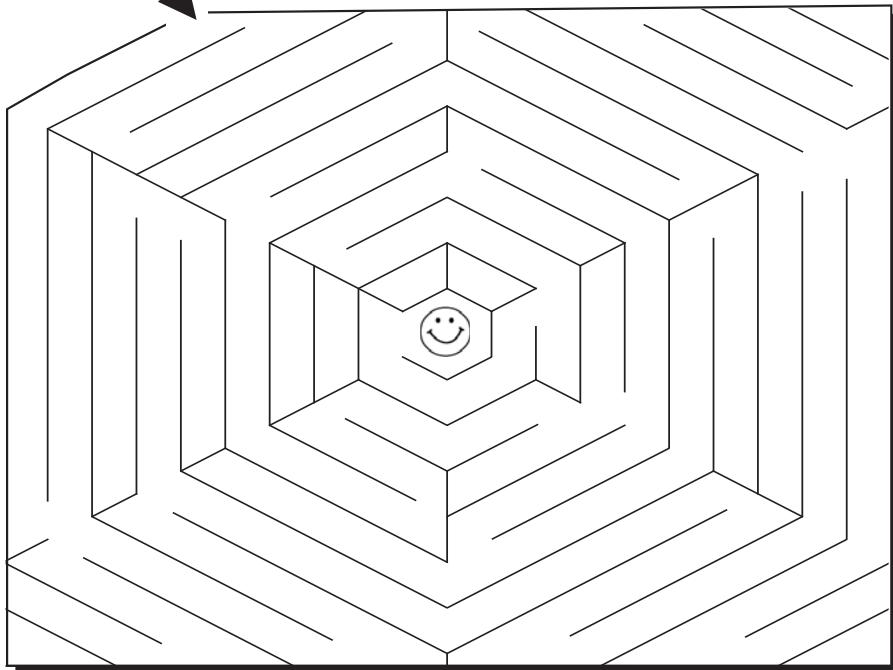
अपने आप को मशहूर करने या अपनी प्रसिद्धि के लिए इस हफ्ते कोई कार्य न करें।

जब कभी ऐसा कोई अवसर मिलता है, तो उसे अनदेखा करें। जब आप ऐसा करते हों, तब आप इस घुसपैठ करने वाले पाप पर एक जोरदार मुक्का मारते हों।



भलाई बनाम अशुद्धता

बाइबल की कहानी: यूसुफ और पोतीपर
उत्पत्ति 39:1-21



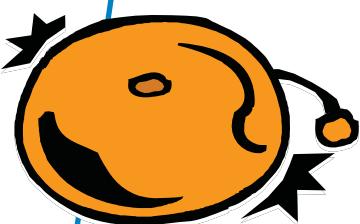
क्या मैं इस सीढ़ी पर
चढ़कर इस परिस्थिति से
बचकर भाग सकता हूँ?



याद करने की आयत:

इसी लिये हम सदा तम्हारे निमित्त
प्रार्थना भी करते हैं, कि हमारा
परमेश्वर तम्हें इस बुलाहट के योग्य
समझे, और भलाई की हर एक
इच्छा, और विश्वास के हर एक काम
को सामर्थ्य सहित पूरा करे।

2 थिस्सलुनीकियों 1:11



रिंग के अंदर

इस हफ्ते, आप अपने हृदय की रखवाली करें। यदि आपके विरोध में कुछ किया गया हो, तो याद रखना कि उन्होंने पाप किया है, न कि आपने। हर दिन प्रार्थना में कहें, ‘‘हे परमेश्वर, मैं आपके सामने बिल्कुल शुद्ध हूँ।’’ अगर आपने किसी के विरोध में कुछ गलत किया है, तो आप जाकर उस व्यक्ति और परमेश्वर से माफी मांगें। तब आप लगातार प्रार्थना कर सकते हो, ‘‘हे परमेश्वर, मैं आपके सामने बिल्कुल शुद्ध हूँ।’’

इन पापों को “नॉक—आउट” करना तब
काफी कठिन हो जाता है जब आप

व्यस्क हो जाते हो। इसलिए
जबकि अभी ऐसा करना आसान
है, इसलिए



अभी से ऐसा करना आरंभ करें।

परन्तु परमेश्वर हम पर अपने प्रेम की भलाई इस रीति से प्रगट करता है, कि जब हम पापी ही थे तभी
मसीह हमारे लिये मरा। रोमियों 5:8 यदि हम अपने पापों को मान लें, तो वह हमारे पापों को क्षमा
करने, और हमें सब अधर्म से शुद्ध करने में विश्वासयोग्य और धर्मी हैं। 1 यूहन्ना 1:9 देख, मैं अधर्म के
साथ उत्पन्न हुआ, और पाप के साथ अपनी माता के गर्भ में पड़ा॥ भजन 51:5