

<p>ਸਬਰ ਤ ਬਸਬਰੀ</p> <p>1</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p> <p>6</p>	<p>ਦਿਆਲਤਾ ਜ ਤੁਲਨਾ</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p>
<p>ਸਬਰ ਜ ਦੁੱਖ</p> <p>2</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p> <p>7</p>	<p>ਦਿਆਲਤਾ ਜ ਯੋਖਾਧੜੀ</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p>
<p>ਸਬਰ ਜ ਰਕੁਮੀ</p> <p>3</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p> <p>8</p>	<p>ਦਿਆਲਤਾ ਜ ਵਖਰੇਵਾਂ</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p>
<p>ਸਬਰ ਜ ਗੁੱਸਾ</p> <p>4</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p> <p>9</p>	<p>ਦਿਆਲਤਾ ਜ ਖਾਰ ਖਾਣਾ</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p>
<p>ਸਬਰ ਜ ਚੌਕਦਾਰੀ</p> <p>5</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p> <p>10</p>	<p>ਭਲਾਈ ਜ ਬੇਰੁਮੀ</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p>

<p>ਭਲਾਈ ਜ ਬੁਰਾਈ</p> <p>11</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p>
<p>ਭਲਾਈ ਜ ਸੁਆਰਥੀ ਲਾਲਸਾ</p> <p>12</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p>
<p>ਭਲਾਈ ਜ ਅਸੁੱਧਤਾ</p> <p>13</p>		<p>ਮੈਚ ਦੇ ਕਾਰਡ</p>



<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 8</p> <p>ਇਸ ਹਫਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮੰਗਣ ਥਾਵੇਂ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾਈ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤਦੇ ਹੋ; ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਅਹਿਸਾਨ, ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਮਦਦ।</p>	<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 9</p> <p>ਤੇਰਫੇ ਦੇਣ ਲਈ ਛੇਟੀਆਂ ਛੇਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਗੁੱਲਾਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਗੁੱਲਾਂ ਹੋ। ਛੇਟੇ-ਛੇਟੇ ਤੇਰਫੇ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬਰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>	<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 10</p> <p>ਆਪਣੀ ਰਊਮੇ ਨੂੰ ਤੇੜਨ ਲਈ ਤੇ ਨਿਮਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਟੀਵੀ ਸੈ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰ ਬੜੇ ਹੰਕਾਰੀ ਹੋਣ, ਦੁਸ਼ਮਣੀਆਂ ਲਈ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਨੂੰ ਉਹ ਮੰਕਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਲੱਭਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ।</p>	<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 11</p> <p>ਮੰਨਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਟ ਡਾੱਲਿਆਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਵੋ। ਜੈਬ ਨੇ ਜੇ ਕਿਹਾ ਉਹ ਕਰੋ, "ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹੀ ਲੈ ਲਿਆ" ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਂ ਸਦਾਗਿਆ ਜਾਵੇ।" ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਰਿਆਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।</p>	<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 12</p> <p>ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਮੰਨੀ ਵੱਧ ਲਿਖੋ, ਤੇ ਕੋਈ ਪੱਥਰ ਲੈਕੇ ਉਥੇ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗੀ। ਹਫਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਚਰਚ 'ਚ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਦੱਸਾ ਘਰੋਕਰਨਾ ਹੈ, ਗ਼ੈਰ ਵੱਧਿਆਰਥੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੱਥਰ ਧਰਤਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਸਿ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸੋ ਕੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ।</p>
<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 10</p> <p>ਇਸ ਹਫਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਜਨੂੰਨ ਵਧਾਉਣਾ ਤੁਸੀਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਲਈ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਿਸੇ ਮੁੱਤਰਾਲੇ 'ਚ ਜਾਓ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਨੇ, ਕਿਸੇ ਆਸਰਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੇ ਅਗਾਂਹ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਨੇ, ਜਾਂ ਵੈਰੀਓ ਦੇਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿੱਥੇ-ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ ਉਥੇ ਮਦਦ ਕਰੋ।</p>	<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 11</p> <p>ਇਸ ਹਫਤੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਾੜਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਕੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਸ ਪਾਪ ਨਾਲ ਲੜ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਖ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।</p>	<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 12</p> <p>ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ "ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ" ਜਰੂਰ ਲੱਭੋ। ਸਤਕ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਖੋਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਇਰੋਜਰ ਜਾਂ ਪੈਨਸਿਲ ਦੇ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੈਸੇ ਕੋਈ ਜਿਸੀ ਨਾਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜਾਂ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।</p>	<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 13</p> <p>ਇਸ ਹਫਤੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ ਤੇ ਸਚਾਈ ਦੱਸੋ। ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮਾਣੀ ਮੰਗੋ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣ। ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਦੱਸਕੇ ਮੁੜੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਛ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਬੁਰਾਈ ਖਿਲਾਫ ਜੰਗ ਜਿੱਤਕੇ ਆਏ ਹੋ।</p>	<p>ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 14</p> <p>ਹਫਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ 20 ਛੇਟੀਆਂ-ਛੇਟੀਆਂ ਗੱਦਾਂ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਗੋਦ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਦਿਓ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਚਾਰੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਅੰਨਲਾਈਨ ਆਪਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਪਰੋ ਹਫਤੇ ਲਈ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜੋ ਜਾਵੇ।</p>

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 1

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਲੱਭੋ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਬੇਕਸੂਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਹਫਤੇ ਦਖਲ ਦਿਓ। ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਘਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਤੁਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਚਾਰਾਂ ਜਣਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਰਲੇ-ਰਲਾਓ।

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 2

ਇਸ ਹਫਤੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸ਼ਿੱਧੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਠੁਕਰਾ ਦਿਓ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਛ ਕਰਦੇ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਪਾਪ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੇ ਜਾਓਗੇ।

ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ 3

ਇਸ ਹਫਤੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ। ਜੇ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਲਾਫ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਉਹ ਉਹ ਲੋਕ ਨੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਪ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ 'ਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ, "ਮੇਰਾ ਸੁੱਧ ਹਿਰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ।" ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਿਲਾਫ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੋ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੋ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਓ, "ਮੇਰਾ ਸੁੱਧ ਹਿਰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ।"