

ਯੂਨਿਟ 2

# ਚੈਂਪੀਅਨ

ਦਰਮਿਆਨਾ



ਆਤਮਾ  
ਦੇ ਫਲ  
ਦੁਆਰਾ



## ਦਰਮਿਆਨਾ

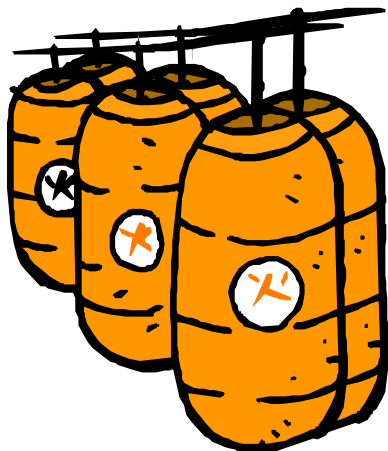
ਵਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਕਤਾਬ

# ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨ ਲਈ...

... ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਤਮਾ ਦੇ ਫਲ ਦੁਆਰਾ ਜੀਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਸੌਖੀ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮਾਂ, ਪਸੀਨਾ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਮੰਗਦੀ ਹੈ।

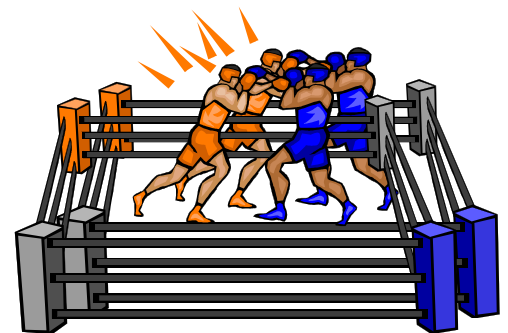


## ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਤੂ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ

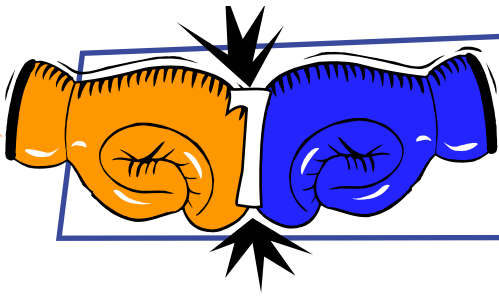


ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਅਤੇ ਕੋਚ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇਸ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਆਓ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਖੋ, ਬਾਈਬਲ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲੜਨਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਲੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਫਿਰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ, ਰਿੰਗ ਵਿਚ ਆਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਸਲ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸਬਕ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਇਨ ਰਿੰਗ" ਵਿਚ ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਾਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ!



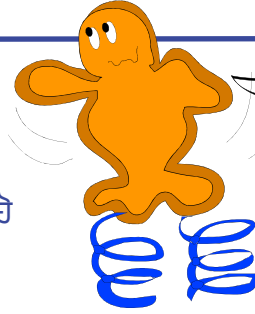
## ਲੜਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਿੱਤੋਗੇ ਅਤੇ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣ ਜਾਓਗੇ!



## ਸਬਰ ਤੇ ਬੇਸਬਰੀ

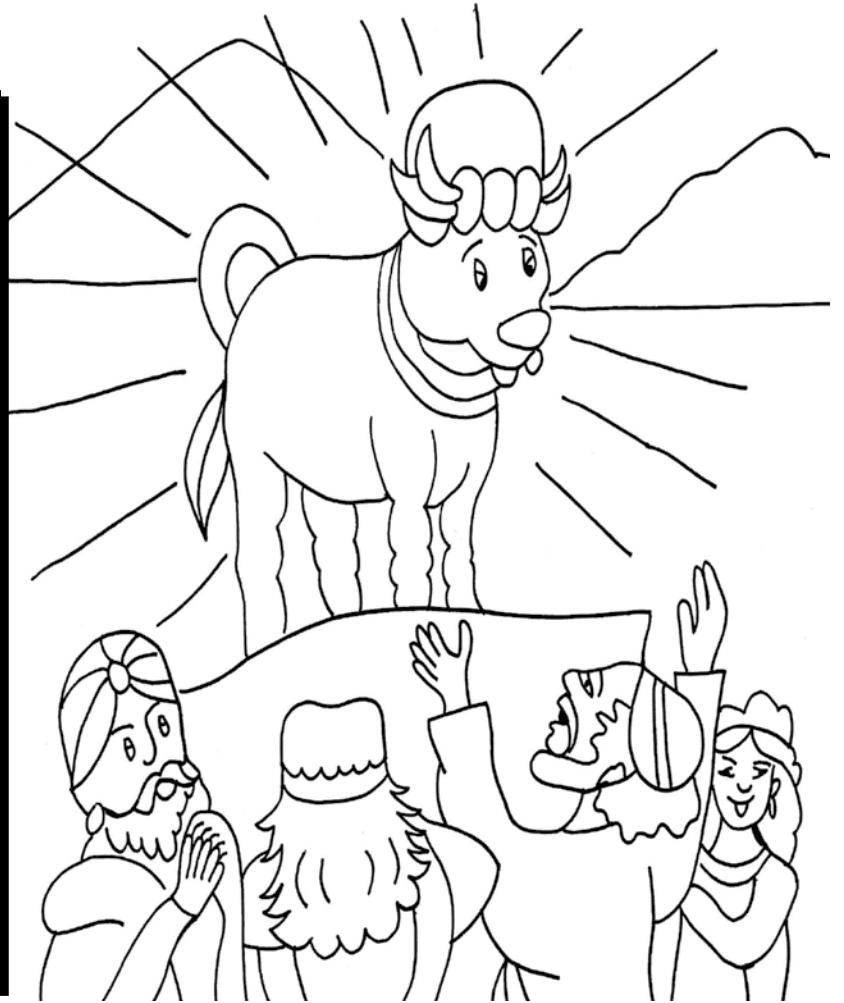
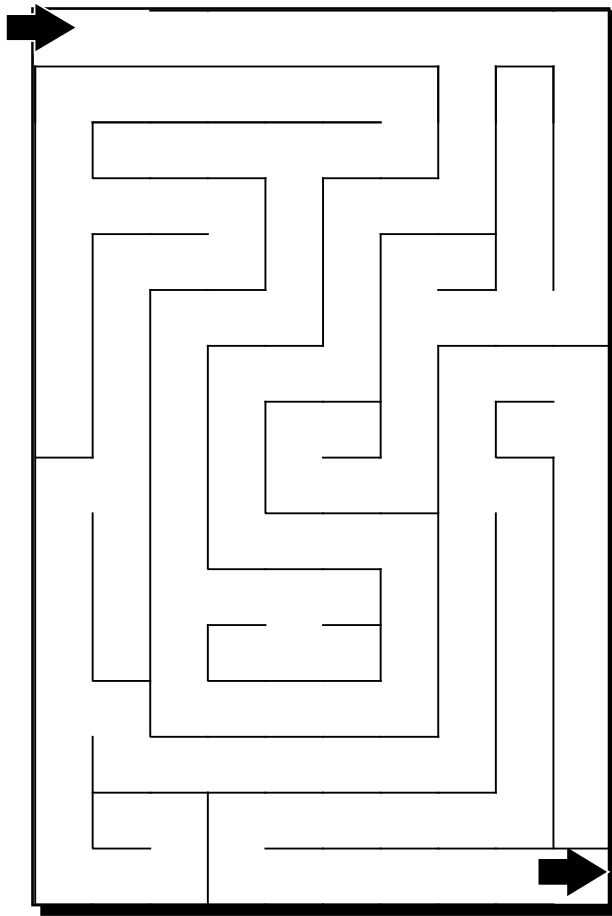
ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਸੁਨਹਿਰੀ ਵੱਛਾ  
ਐਕਸਡਸ 32

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ  
ਹੈ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ  
ਦੀ ਮਦਦ  
ਨਾਲ ਉਥੇ  
ਛੇਤੀ ਪਹੁੰਚ  
ਜਾਵਾਂਗਾ।



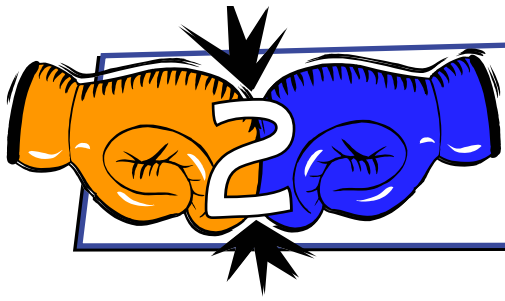
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੁਕ :

"ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਸਮਰਥ ਹੋ  
ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਨਾਲ  
ਪੂਰਾ ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਕਰੋ."  
ਕੁਲੁੱਸੀਆਂ ਨੂੰ 1:11



## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਜੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚ 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 ਦੂਜਾ ਘਰੇਕਰਨਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ  
ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਪੱਥਰ ਧਰਤਾ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ  
ਲਈ ਕੀ ਕੀਤਾ।

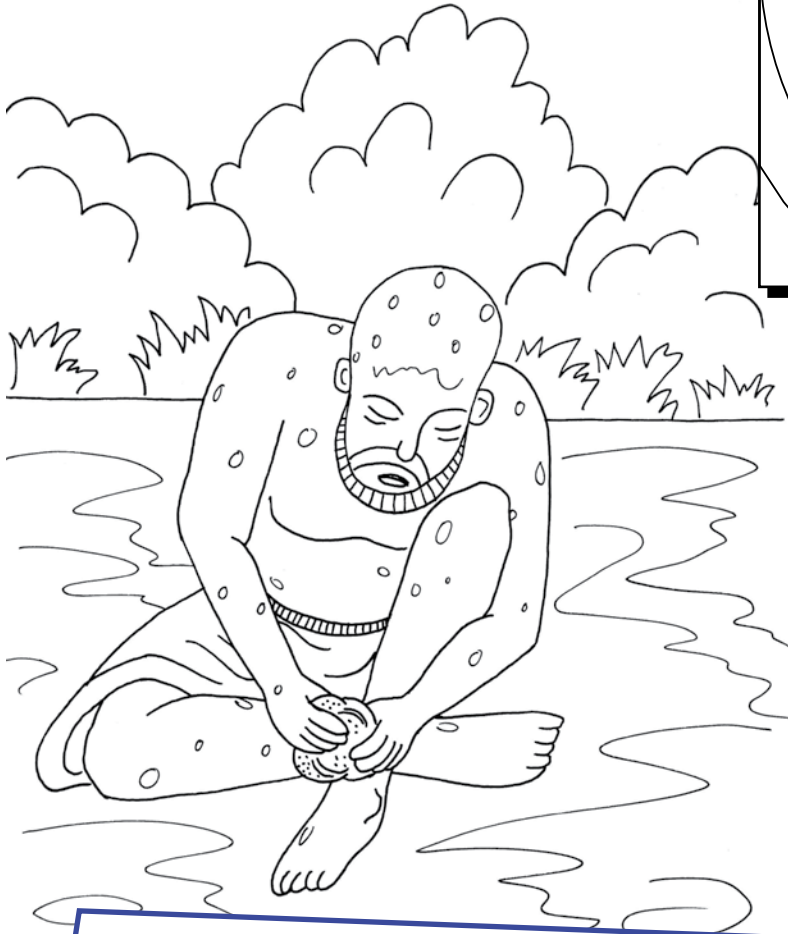
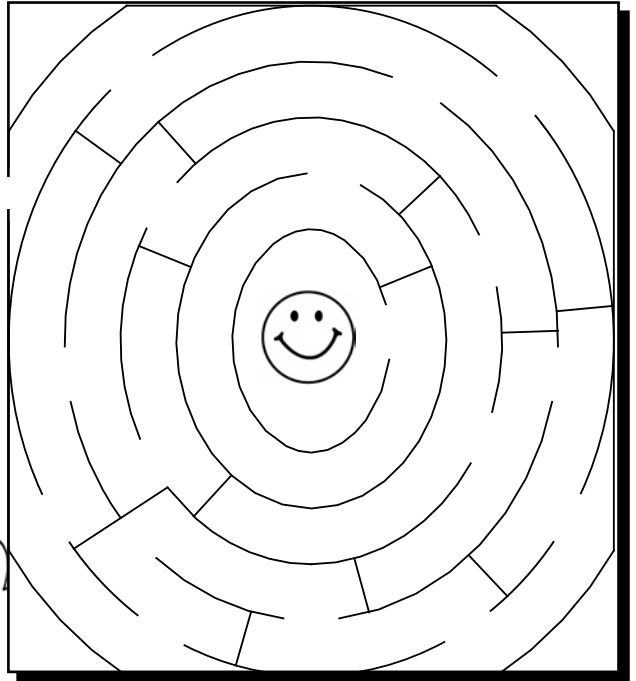


## ਸਬਰ ਜਾਂ ਦੁੱਖ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਜੌਬ ਸਬਰ ਰੱਖਕੇ ਦੁੱਖ ਸਹਿੰਦਾ ਹੈ  
ਜੌਬ 1-2

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੁਕ :

"ਏਹੀ ਮੇਰੇ ਦੁਖ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਤਸੱਲੀ ਹੈ,  
ਭਈ ਤੇਰੇ ਬਚਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜਿਵਾਲਿਆ ਹੈ।"  
ਜ਼ਬੂਰਾਂ ਦੀ ਪੇਥੀ 119:50



ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੈਂ ਅੰਦਰੋਂ  
ਰੋ ਰਹਿਾ ਹੁੰਦਾ  
ਹਾਂ, ਪਰ ਫਰਿ

ਵੀ ਮੈਂ ਝੂਠੀ  
ਮੁਸਕੁਰਾਹਟ  
ਚਹਿਰੇ 'ਤੇ ਲੈ  
ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ।



## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਮੰਨਿਆ ਤੁਸੀਂ ਕਸ਼ਟ ਝੱਲਿਆ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਵੋ। ਜੌਬ ਨੇ ਜੋ ਕਿਹਾ ਉਹ ਕਰੋ, "ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹੀ ਲੈ ਲਿਆ।" ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਂ ਸਰਾਹਿਆ ਜਾਵੇ।" ਆਪਣੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਸਾਹਿਪਾਠੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

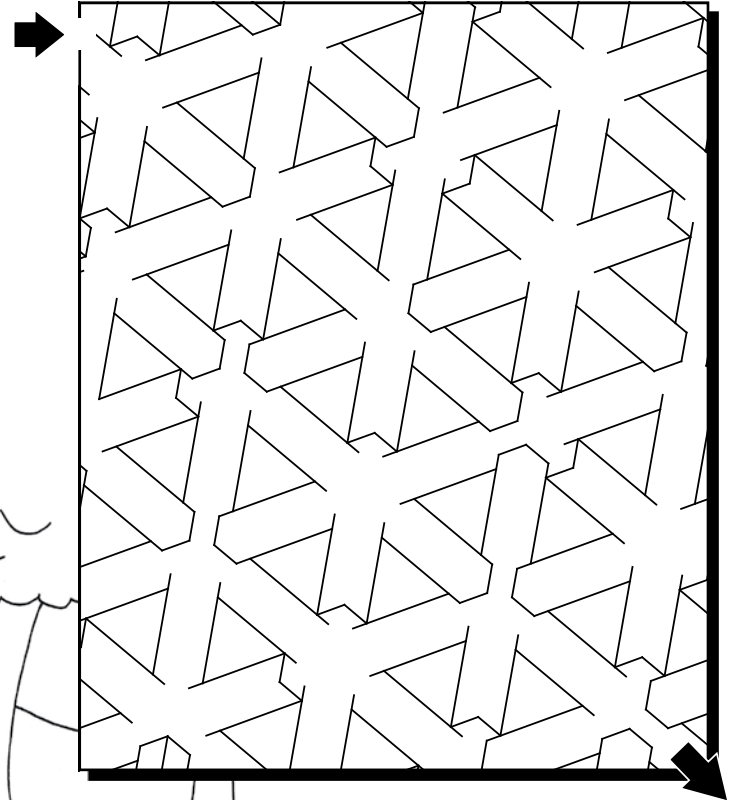


## ਸਬਰ ਜਾਂ ਹਉਮੈ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਰਾਜਾ ਨੈਬਿਊਕਡਨੇਜ਼ਰ  
ਡੈਨੀਅਲ 4



ਮੈਂ ਆਪਣੇ  
ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਮਰ  
ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ  
ਚਾਹੁੰਦਾ! ਕੀ  
ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ  
ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ  
ਪਵੇਗਾ?

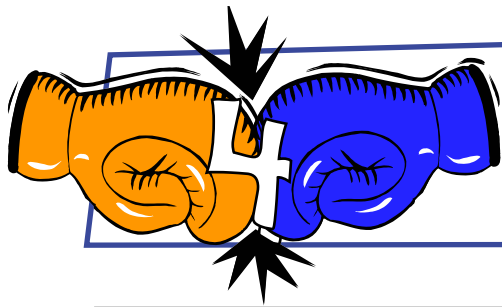


ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੁਕ :  
"ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਛੇਕੜ ਉਹ ਦੇ ਅਰੰਭ  
ਨਾਲੋਂ ਭਲਾ  
ਹੈ, ਅਤੇ ਧੀਰਜਵਾਨ ਹੰਕਾਰੀ ਨਾਲੋਂ  
ਚੰਗਾ ਹੈ।"  
ਉਪਦੇਸ਼ਕ ਦੀ ਪੋਥੀ 7:8



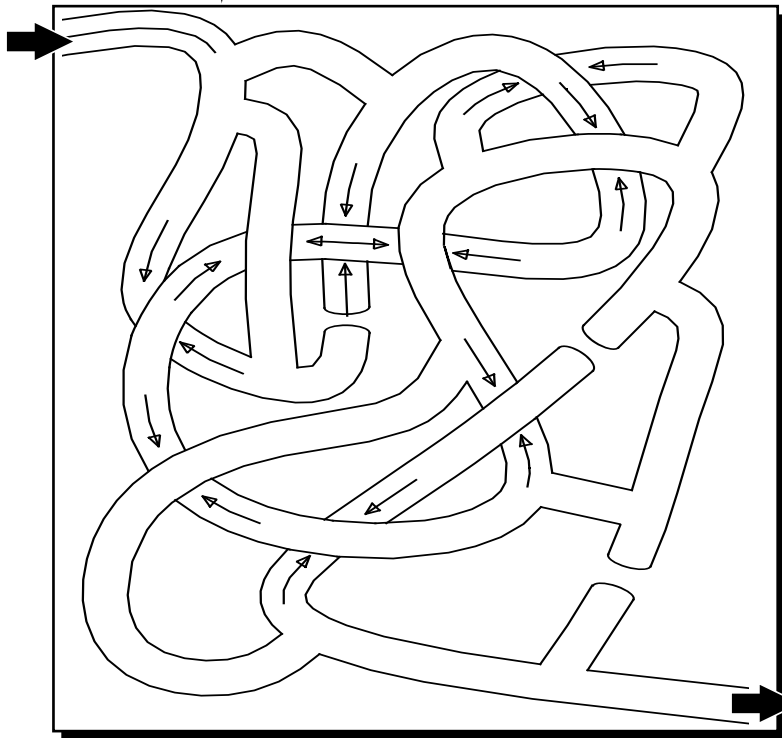
## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਤੇ ਨਿਮਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ  
ਜਗ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਜਿਹਾ ਟੀਵੀ ਸ਼ੋ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ  
ਵਿਚਲੇ ਪਾਤਰ ਬੜੇ ਹੰਕਾਰੀ ਹੋਣ, ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਸਟੇਜ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ  
ਹੋ, ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਚ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਲੱਭਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ  
ਸੁਧਾਰਨ।

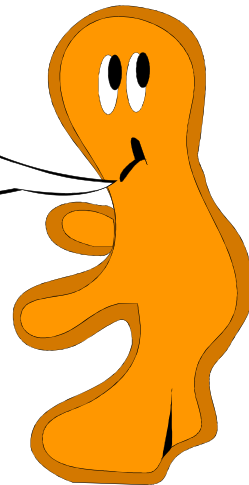


## ਸਬਰ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਡੇਵਿਡ, ਨਾਬਲ ਅਤੇ ਐਬੀਗੇਲ  
1 ਸੈਮਿਉਲ 25



ਨਾ ਦੇਖੋ! ਮੈਂ ਫੜਿਆ  
ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ!  
(ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਦੇ  
ਨਾਲ ਮੈਂ ਬਹੁਤ  
ਪਾਗਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ  
ਹਾਂ।)

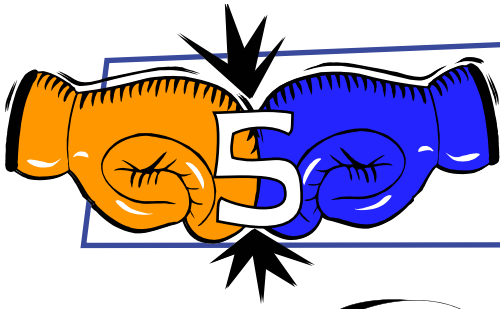


ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੁਕ :  
“ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਤਾਂ ਹੋਵੋ ਪਰ  
ਪਾਪ ਨਾ ਕਰੋ, ਸੂਰਜ  
ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਧ  
ਉੱਤੇ ਨਾ ਡੁੱਬ ਜਾਵੇ!...”  
ਅਫਸੀਆਂ ਨੂੰ 4:26



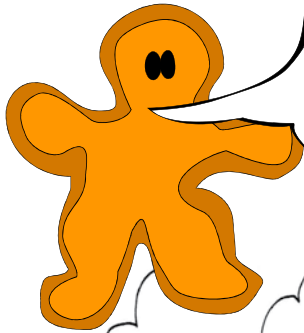
## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਤੇਹਫੇ ਦੇਣ ਲਈ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਤੇਹਫੇ ਦੇਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਬਰ ਕਿਵੇਂ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



## ਸਬਰ ਜਾਂ ਹੱਕਦਾਰੀ

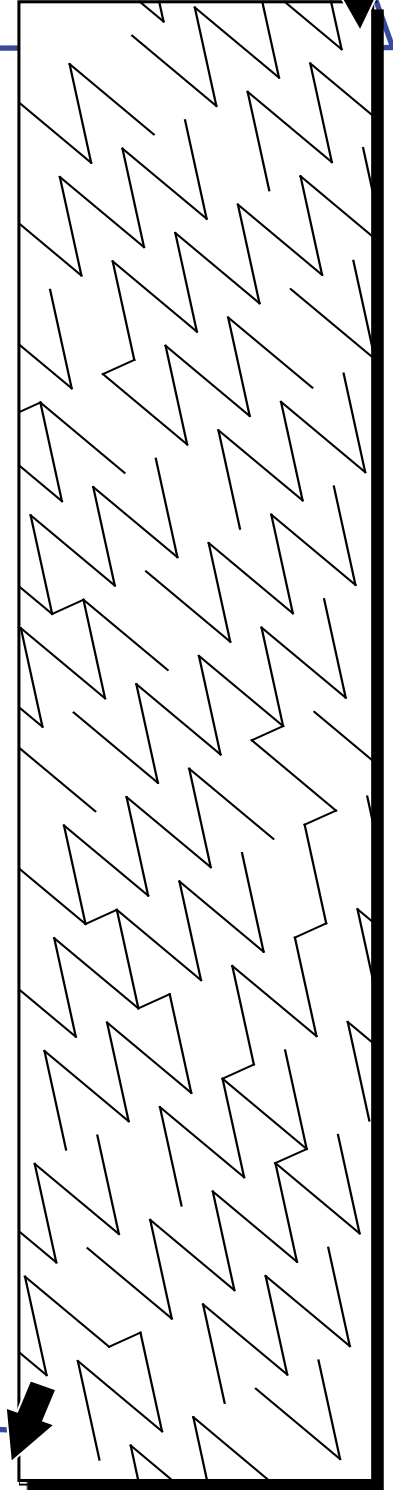
ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਮੰਨ ਤੇ ਤਿੱਤਰ  
ਐਕਸਡਸ 16:1-18



ਮੇਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਕਿ  
ਮੈਂ ਇਸ ਸਾਰੇ  
ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ,  
ਜਿੰਨਾ ਇਹਨਾਂ  
ਬਲੈੱਬ ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ  
ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਵੇ!

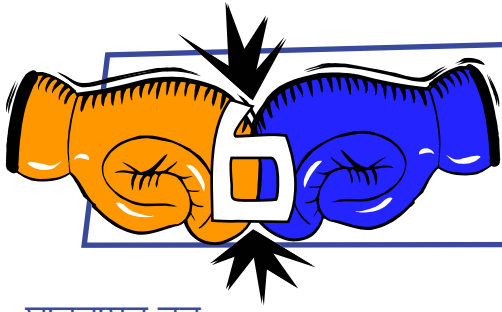
ਯਾਦਦਾਸਤ ਤੁਕ :

"ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਧੀਰਜ ਕਰੋ। ਆਪਣਿਆਂ ਮਨਾਂ  
ਨੂੰ ਤਕੜਿਆਂ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂ ਜੋ ਪੁਛੂ ਦਾ ਆਉਣਾ  
ਨੌੜੇ ਹੀ ਹੈ 9ਹੇ ਭਰਾਵੇ, ਇੱਕ ਦੁਏ  
ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੁੜ ਬੁੜ ਨਾ ਕਰੋ ਭਈ ਤੁਸੀਂ  
ਦੇਸ਼ੀ ਨਾ ਠਹਿਰਾਏ ਜਾਓ। ਵੇਖੋ, ਨਿਆਈ  
ਬੂਹੇ ਉੱਤੇ ਖਲੋਤਾ ਹੈ!"  
ਯਾਕੂਬ 5:8-9



## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਇਸ ਹਫਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮੰਗਣ ਬਾਰੇ  
ਸੋਚੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਣ  
ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾਈ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤਦੇ ਹੋ; ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ,  
ਅਹਿਸਾਨ, ਸਮਾਂ, ਜਾਂ ਮਦਦ।

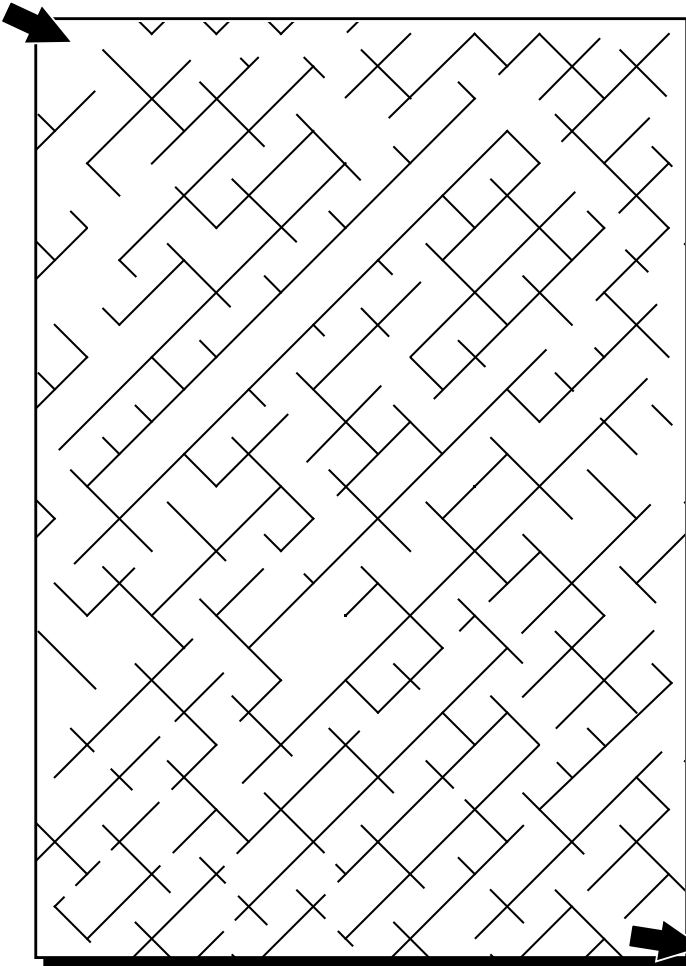


# ਦਿਆਲਤਾ ਜਾਂ ਤੁਲਨਾ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਸੈਲ ਰਾਜਾ ਤੇ ਡੇਵਿਡ  
1 ਸੈਮਿਉਲ 18:5-16

ਯਾਦਦਾਸਤ ਤੁਕ :  
" ਪਰ ਹਰੇਕ ਆਪਣੇ ਹੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪਰਖੇ ਤਦ ਉਹ ਨੂੰ ਨਿਰੇ  
ਆਪਣੀ ਹੀ ਵੱਲ, ਨਾ ਦੂਏ ਦੀ ਵੱਲ ਅਭਮਾਨ ਪਰਪਤ  
ਹੋਵੇਗਾ"  
ਗਲਾਤੀਆਂ ਨੂੰ 6:4

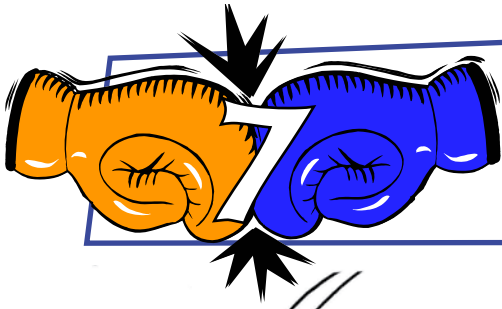
ਮੇਰੀ  
ਮੈਗਜ਼ੀਨ  
ਤੁਹਾਡੀ  
ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨਾਲੋਂ  
ਕਿਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ।  
ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ!



## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਹਫਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ 'ਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ 20 ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੋਦਾਂ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਵੀ  
ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਗੋਦ  
ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਰਾਂ ਕਰ ਦਿਓ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ  
ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਫੇਸਬੁੱਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਔਨਲਾਈਨ ਐਪਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ  
ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਹਫਤੇ ਲਈ ਫੇਸਬੁੱਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜੋ ਜਾਵੇ।

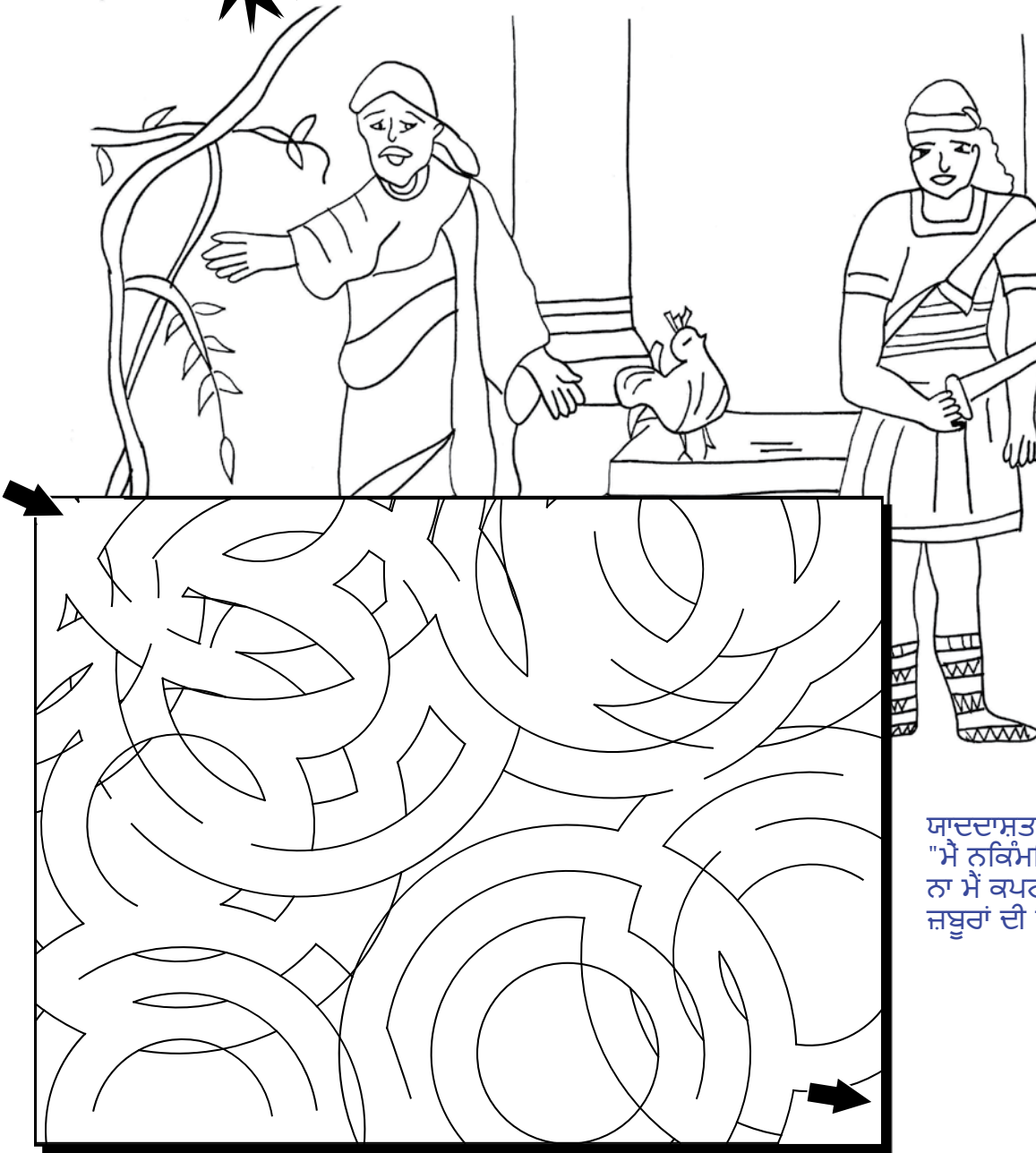
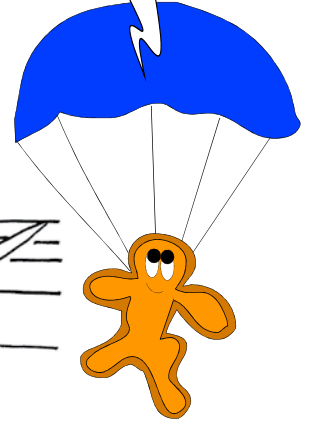




## ਦਿਆਲਤਾ ਜਾਂ ਧੋਖਾਧੜੀ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਪੀਟਰ ਈਸਾ ਮਸੀਹ ਨੂੰ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ  
ਮੈਥਿਉ 26:31-35, 69-75

ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ! ਮੈਂ  
ਖੁਦ ਹੀ ਉੱਡ ਰਿਹਾ  
ਹਾਂ!

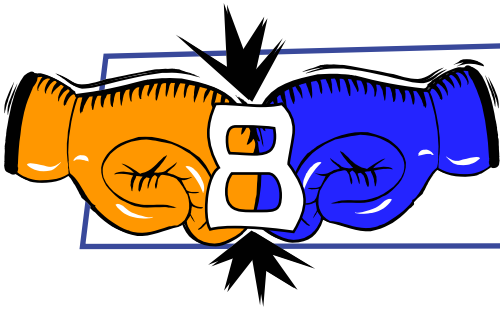


ਯਾਦਦਾਸਤ ਤੁਕ :  
"ਮੈਂ ਨਕਿੰਮਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗ ਨਹੀਂ ਬੈਠਾ ਹਾਂ,  
ਨਾ ਮੈਂ ਕਪਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਵਾਂਗਾ।"  
ਜ਼ਬੂਰਾਂ ਦੀ ਪੋਥੀ 26:4



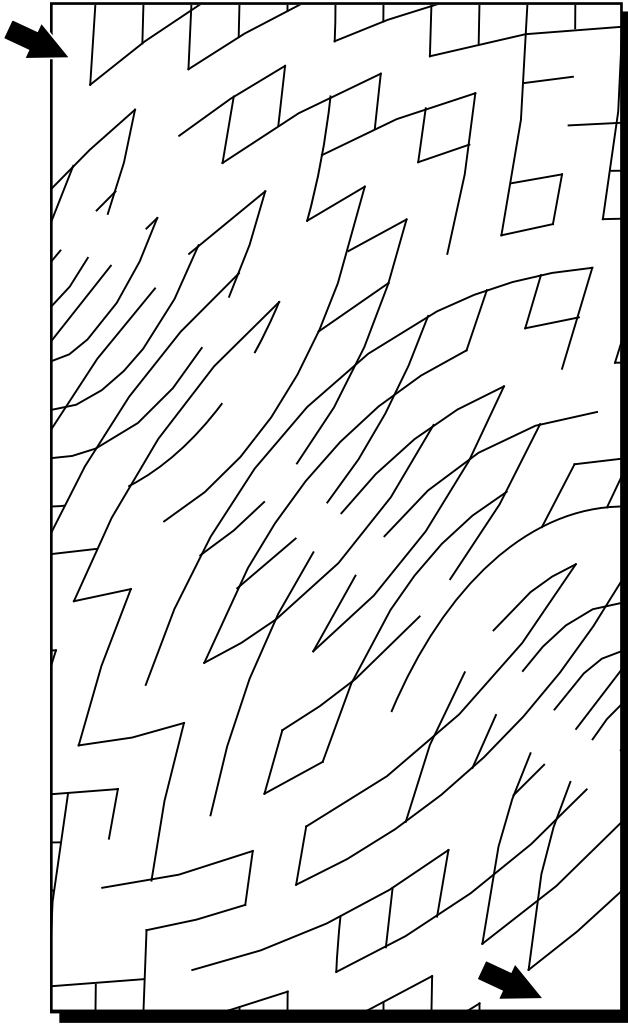
## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

ਇਸ ਹਫਤੇ, ਜਿਸਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ ਤੇ ਸੱਚਾਈ ਦੱਸੋ। ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੋ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣ। ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾਈ ਦੱਸਕੇ ਮੁੜੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇੱਕ ਬੁਰਾਈ ਖਿਲਾਫ ਜੰਗ ਜਿੱਤਕੇ ਆਏ ਹੋ।



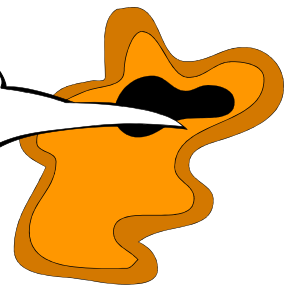
## ਦਿਆਲਤਾ ਜਾਂ ਵਖਰੇਵਾਂ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਰਥ ਤੇ ਨੇਓਮੀ  
ਰਥ 1:8-22



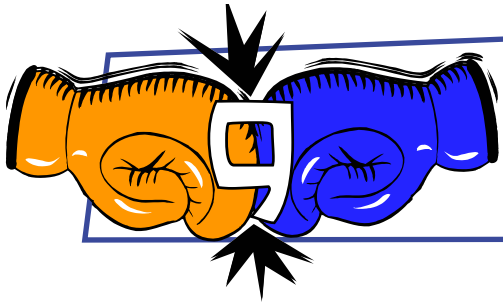
ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੁਕ :  
"ਜੇ ਤੇਰੇ ਹੱਥ ਵੱਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਲਾ  
ਕਰਨੋਂ ਨਾ ਰੁੱਕੀਂ ॥"  
ਕਹਾਉਤਾਂ 3:27

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ  
ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ  
ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ  
ਦੇਖੋ! ਮੇਰੇ ਕੋਲ  
ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਵੀ ਨਹੀਂ  
ਹੈ! ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ  
ਬਲੈਬ ਹਾਂ!



## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

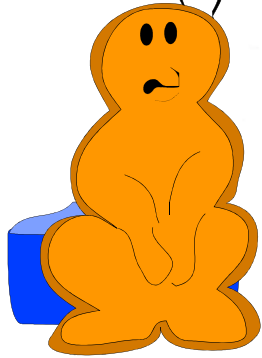
ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹ "ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ" ਜ਼ਰੂਰ  
ਲੱਭੋ। ਸੜਕ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਬੇਘਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ  
ਨਵਾਂ ਇਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਪੈਨਸਿਲ ਦੇ ਦਿਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੈਸੇ ਕੋਈ  
ਨਿਜੀ ਨਾਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਜਾਂ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ।



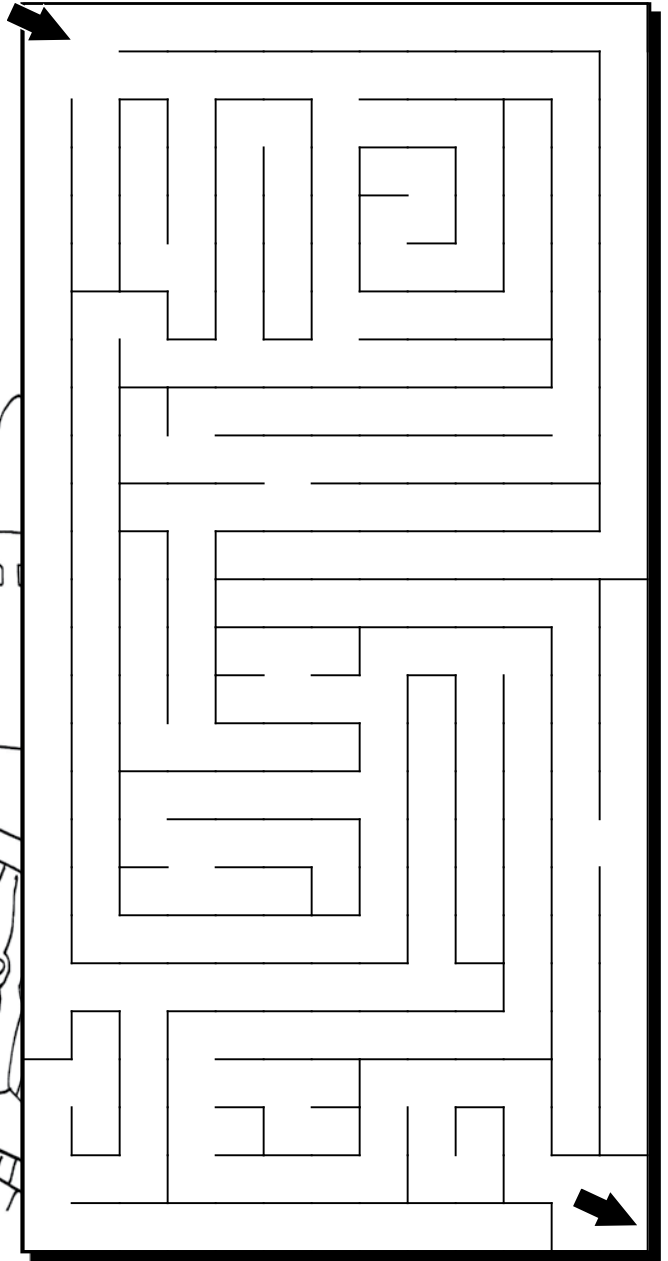
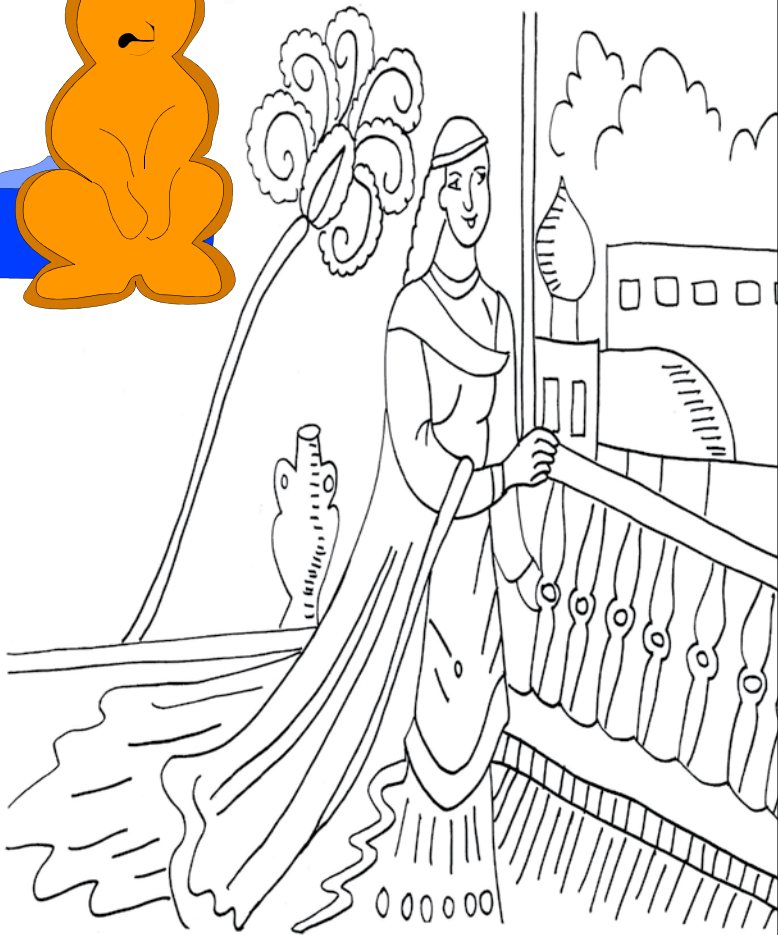
# ਦਿਆਲਤਾ ਜਾਂ ਖਾਰ ਖਾਣਾ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਐਸਥਰ ਆਪਣੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ  
ਐਸਥਰ 3-5

ਉਝੀਂ! ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੌੜੇ ਹੋਣ।

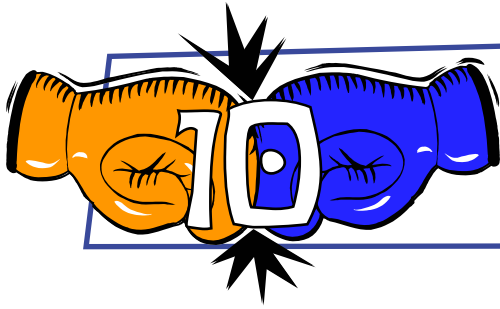


ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੁਕ :  
"ਹੇ ਮੇਰੇ ਭਰਾਵੇ, ਮੈਂ ਆਪ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਖੇ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਭਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਭਲਿਆਈ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋ ਅਰ ਇੱਕ ਦੁਏ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾ ਸੱਕਦੇ ਹੋ"  
ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 15:14



# ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

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।

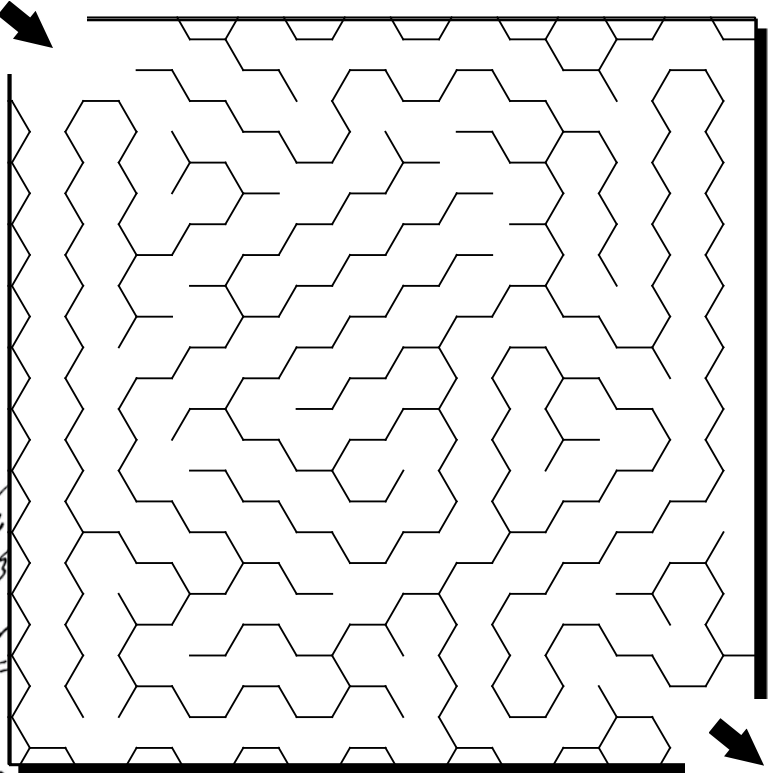


## ਭਲਾਈ ਜਾਂ ਬੇਰੁਖੀ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਸੈਡਮ ਤੇ ਗੋਮੇਰਾਹ  
ਉਤਪੱਤੀ 18:16-33



ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ  
ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ  
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਇੱਥੇ  
ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ  
ਹਨ!



ਯਾਦਦਾਸਤ ਤੁਕ :  
"ਹੁੱਸਣ ਵਾਲੇ ਲਈ ਮਿੱਤ੍ਰ ਵੱਲੋਂ  
ਦਯਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,  
ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਰਬ ਸਕਤੀਮਾਨ  
ਦਾ ਭੈ ਵੀ ਛੱਡ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ।"  
ਅੱਯੂਬ 6:14



## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

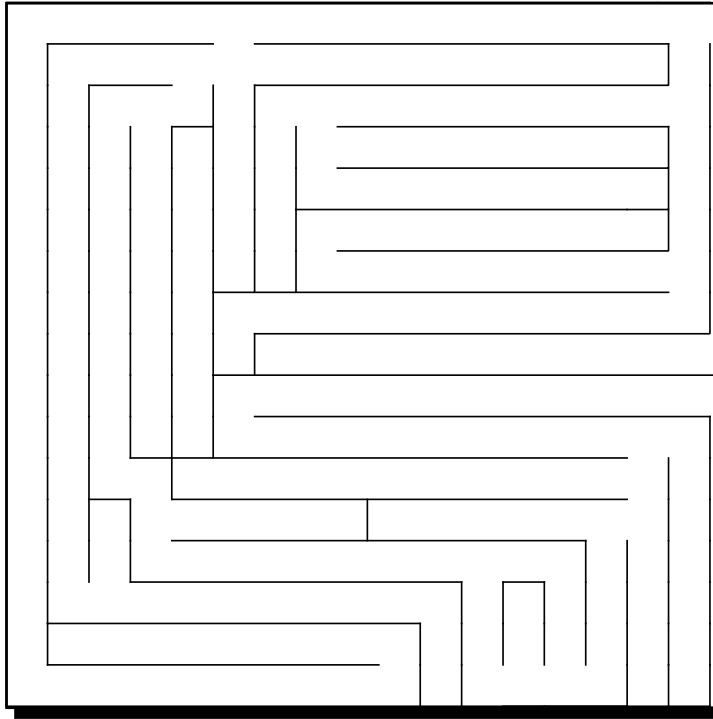
ਇਸ ਹਫਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅੰਦਰ ਜਨੂੰਨ ਵਧਾਉਣ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਨਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜਨੂੰਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨਿਆਂ ਲਈ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਿਸੇ ਮੰਤਰਾਲੇ 'ਚ ਜਾਓ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਨੇ, ਕਿਸੇ ਆਸਰਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਅਗਾਂਹ ਦੁਨਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਨੇ, ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ 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।



## ਭਲਾਈ ਜਾਂ ਬੁਰਾਈ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਹੈਰਡ ਤੇ ਜੌਹਨ ਦ ਬੈਪਟਿਸਟ  
ਲਿਉਕ 3:18-20, ਮੈਥਿਊ 14:1-12

ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ  
ਸੈ ਕਿ ਲੋਕ  
ਇਨੇ ਮਤਲਬੀ  
ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ  
ਭਾਰ ਹੇਠੋਂ ਬਾਹਰ  
ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ  
ਬੇੜਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ  
ਸਕਦਾ ਹੈ।

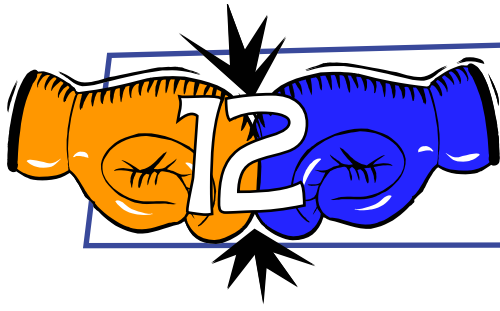


ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੁਕ :  
" ਬਦੀ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਹ ਅਤੇ ਨੇਕੀ  
ਕਰ, ਮੇਲ ਨੂੰ ਭਾਲ ਅਤੇ ਉਹ ਦਾ  
ਪਿੱਛਾ ਕਰ।"  
ਜ਼ਬੂਰਾਂ ਦੀ ਪੇਥੀ 34:14



## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

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।

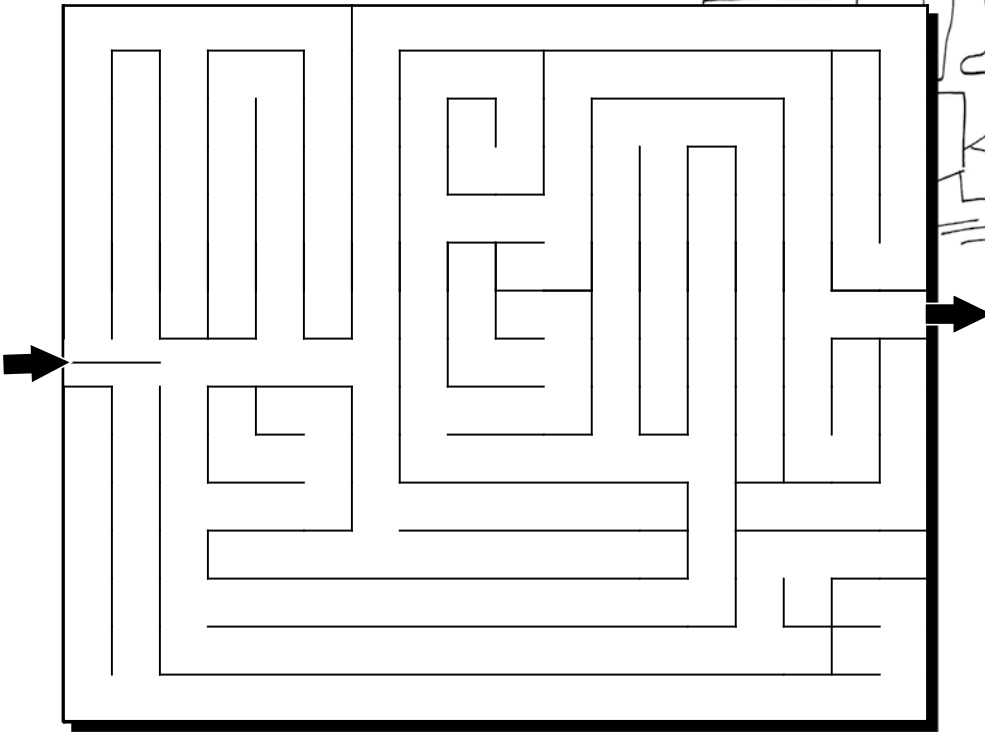


## ਭਲਾਈ ਜਾਂ ਸੁਆਰਥੀ ਲਾਲਸਾ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਬੁਰਜ ਬੈਬਲ  
ਉਤਪੱਤੀ 11:1-9



ਮੈਂ ਬਹੁਤ  
ਵਧੀਆ ਹਾਂ!  
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੁਝ  
ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ  
ਇਸਨੂੰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ  
ਹਾਂ!

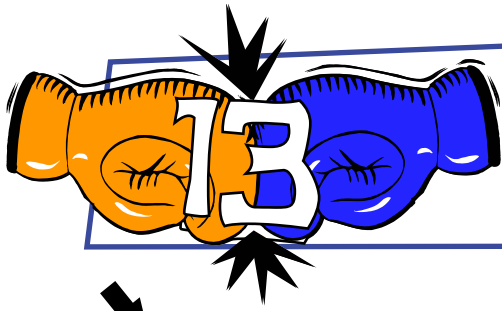


ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੁਕ :  
" ਧੜੇਬਾਜ਼ੀਆਂ ਅਥਵਾ ਫੇਕੇ ਘੁਮੰਡ  
ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ  
ਅਧੀਨਗੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੂਏ ਨੂੰ  
ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਜਾਣੋ "   
ਫ਼ਿਲਿੱਪੀਆਂ ਨੂੰ 2:3



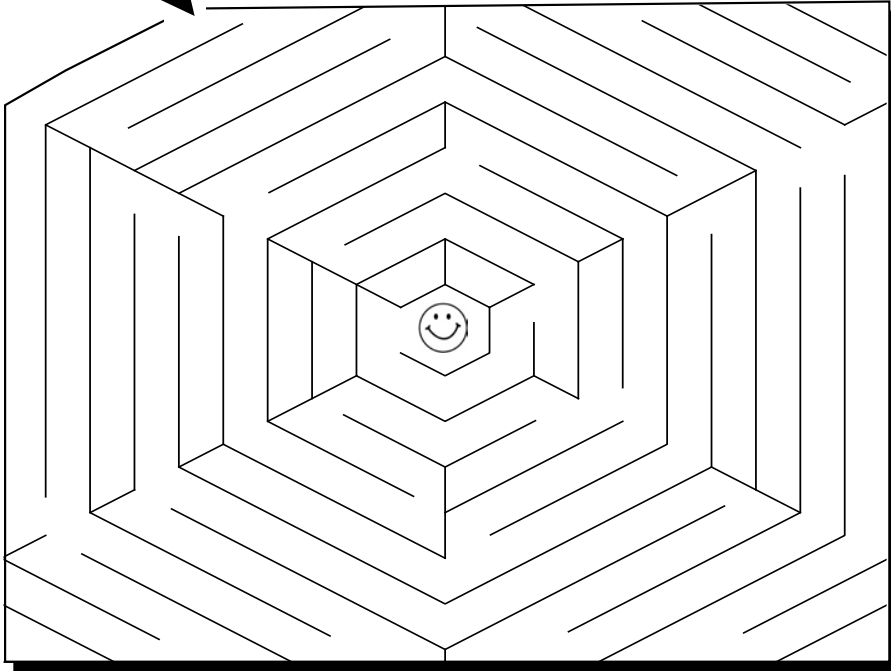
## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

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

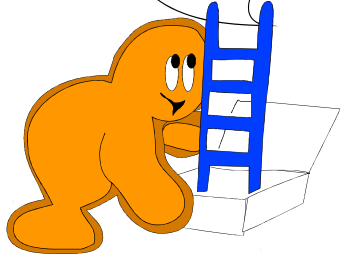


## ਭਲਾਈ ਜਾਂ ਅਸੁੱਧਤਾ

ਬਾਈਬਲ ਦੀ ਕਹਾਣੀ: ਜੇਮੇਫ ਅਤੇ ਪੇਟੀਫਰ  
ਉਤਪੱਤੀ 39:1-21



ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਪੇਂਡੀ ਚੜ੍ਹਕੇ  
ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਭੱਜ  
ਸਕਦਾ ਹਾਂ?



ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੁਕ :  
" ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਦਾ  
ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਭਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡਾ  
ਪਰਮੇਸੁਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਦੇ ਦੇ ਜੋਗ ਜਾਣੇ ਅਤੇ ਨੇਕੀ  
ਦੀ ਸਾਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਅਤੇ ਨਿਹਚਾ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ  
ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਪੁਰਿਆਂ ਕਰੇ "  
ਥੱਸਲੁਨੀਕੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਪੱਤੀ 1:11



## ਅਖਾੜੇ ਦੇ ਵਿੱਚ

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 ਮੁਆਫੀ ਮੰਗੋ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਆਫੀ ਮੰਗੋ। ਤੁਸੀਂ ਫਿਰ ਤੋਂ  
ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਓ, "ਮੇਰਾ ਸੁੱਧ ਹਿਰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ।"

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ  
ਇਹਨਾਂ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ

ਕੱਢਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ  
ਜਾਵੇਗਾ।



ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ।

"ਪਰੰਤੂ ਪਰਮੇਸੁਰ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰੇਮ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇਉਂ ਪਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਈ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਪਾਪੀ ਹੀ ਸਾਂ ਤਾਂ ਮਸੀਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮੇਇਆ" ਰੋਮੀਆਂ ਨੂੰ 5:8 "ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣਿਆਂ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਇਕਰਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਉਹ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਅਤੇ ਧਰਮੀ ਹੈ ਭਈ ਸਾਡੇ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਕੁਧਰਮ ਤੋਂ ਸੁੱਧ ਕਰੇ" ਯੂਹੰਨਾ ਦੀ ਪਹਲੀ ਪੱਤ੍ਰੀ 1:9 " ਵੇਖ, ਮੈਂ ਬਦੀ ਵੱਚਿ ਜੰਮਿਆਂ, ਅਤੇ ਪਾਪ ਵੱਚਿ ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਖ ਵੱਚਿ ਲਿਆ।। " ਜ਼ਬੂਰਾਂ ਦੀ ਪੇਥੀ 51:5

Champions 2 Medium  
Punjabi



20121

[www.ChildrenAreImportant.com](http://www.ChildrenAreImportant.com)  
[info@childrenareimportant.com](mailto:info@childrenareimportant.com)  
We are located in Mexico.  
DK Editorial Pro-Visión A.C.

 Equip & Grow  
ਚਿਲਡਰਨ ਆਰ ਇਮਪੋਰਟੈਂਟ