

<p>روحانی خود فرائی</p> <p>5 - مقابلہ - پتار</p>	<p>خود کو صحیح سمجھنا</p> <p>4 - مقابلہ - پتار</p>	<p>تفرت</p> <p>3 - مقابلہ - پتار</p>	<p>منصفانہ رویہ</p> <p>2 - مقابلہ - پتار</p>	<p>خود غرضی</p> <p>1 - مقابلہ - پتار</p>
<p>میچ کارڈ</p> <p>پیشانی</p> <p>10 - مقابلہ - امن</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>احسان فراموشی</p> <p>9 - مقابلہ - خوشی</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>خود بیچارگی</p> <p>8 - مقابلہ - خوشی</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>لاچ</p> <p>7 - مقابلہ - خوشی</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>حسد</p> <p>6 - مقابلہ - خوشی</p>
<p>میچ کارڈ</p> <p>پیشانی</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>احسان فراموشی</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>خود بیچارگی</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>لاچ</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>حسد</p>

<p>امن - مقابلہ - خوف</p> <p>11</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>خوف</p>
<p>امن - مقابلہ - اختلاف</p> <p>12</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>اختلاف</p>
<p>امن - مقابلہ - خود اعتمادی</p> <p>13</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>خود اعتمادی</p>
<p>میچ کارڈ</p> <p>خوف</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>اختلاف</p>
<p>میچ کارڈ</p> <p>خوف</p>	<p>میچ کارڈ</p> <p>اختلاف</p>

اسائنمنٹ	اسائنمنٹ	اسائنمنٹ	اسائنمنٹ	اسائنمنٹ
خدا سے مانگیں اگر روحانی مشق لے کہ آپ کو رک جانا چاہئے کہ آپ اپنا دھیان پیار پر لگائیں۔ اس ہفتے پیار دیکھانے کے لئے مزید کام کریں: اس پر اترائیں نہیں وہ کریں جو دوسروں کے لئے بہترین ہو نہ کہ خود کے لئے اور دوسروں کو ان کے غلط کاموں پر ان سے نہ پوچھیں۔	اس ہفتے کسی کی ضرورت میں مدد کرنا چھوڑیں، جو آپ نے نہیں کیا اس کے لئے تمام ہاتھوں کو نظر انداز کریں۔ کسی کے لئے کچھ خاص کریں جس کی معاشرے میں آپ کی سطح پر نہیں ہو۔	جیسے آپ نہ پسند کرتے ہیں اس کے لئے کچھ اچھا کریں۔ جب آپ دیکھیں کہ کوئی دھوکا دے رہا ہے یا گڑبڑ کر رہا ہو تو اپنی زبان کو پکڑیں۔ ان کو اس بارے میں نہ بتائیں یا نہ ہی انہیں مشکل میں ڈالیں۔	کسی کو "چھت کام" کے بارے میں بتائیں اور کچھ اچھا کرنے پر جو آپ نے دیکھا انہیں مبارکباد دیں۔ تمام دن چھوٹا جیب میں رکھنے والا آئیہ۔ اپنے ساتھ رکھیں۔ جب آپ کسی ادارے لگانے کے لئے آرائیں تو اپنی جیب سے آئیہ نکالیں اور خود کو دیکھیں۔ خود کو یاد دلائیں کہ آپ کو ضرورت نہیں ہے کہ آپ دوسروں کو ان کی غلطیاں صحیح کرائیں۔	ایک کھیل کھیلیں جو آپ کے دوست مشورہ دیں، اگر آپ کو اجازت ہے تو اس وقت کھیلیں جب وہ چاہیں اور تب تک کھیلیں جب تک وہ چاہیں۔ ان کو یہ نہ بتائیں کہ آپ کے کھیلنے کا کیا مقصد ہے۔ اس وقت آپ کی بات کی اہمیت نہ ہوگی کیوں کہ آپ خود بنا سوچے حقیقی پیار دیکھا رہے ہیں۔
جو چیزیں آپ کے پاس ہیں وہ دوسروں کو ہاتھیں اگر اس کا یہ مطلب ہو کہ آپ ان کے بغیر بھی رہ سکتے ہیں۔ چائے وہ کھانا ہو، کپڑے، بس کا کرایہ یا کوئی بھی چیز جس کی لاگت آپ کی رقم ہو۔ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے خدا سے مانگیں۔	اپنے والدین (یا دوسروں کا) شکر یہ ادا کریں جو آپ کو روزانہ کچھ نہ کچھ دیتے ہیں۔ کوئی چیز منتخب کریں اور کچھ دیر اس کے بغیر رہیں یہ یاد دہانی کے لئے کہ یہ چیزیں ہوسکتا ہے ہمیشہ آپ کے پاس نہ رہیں۔	بے گھر لوگوں کی سرچھانے کے لئے مدد کریں یا مذہبی اداروں کی جو غریبوں کو کھانا کھلاتے ہیں۔ یا اس کے بدلے، بیماروں کو دیکھنے ہسپتال جائیں، ان کے لئے دعا کریں اور خدا سے مانگیں کہ وہ آپ کی نظر کو وسیع کر دے اور خود کو دیکھنے والی آنکھوں کو بند کرنے میں مدد کرے۔	چرچ میں پیش کی جانے والی پلیٹ میں خدا کے لئے کچھ اپنی ذاتی رقم دین یہ جانیں بغیر کہ یہ کہاں جائے گی۔ کچھ رقم کسی کی خدمت میں خرچ کریں، اگر آپ کے پاس رقم نہیں ہے تو جو آپ کے پاس ہے وہ دے دیں۔	روحانی صفوں، جسم، آپ کی اپنی چیزوں اور خاندان جو آپ کا ہے ان پر خدا کا شکر ادا کریں، خدا سے جو کچھ آپ کے پاس ہے اس پر خوشی اور قناعت مانگیں۔ منتخب کریں کسی کو جس سے آپ ماضی میں حسد کرتے ہوں اور اسے ایک چھوٹا سا تحفہ دیں۔ (ان کو اپنی ماضی کے حسد کے بارے میں نہ بتائیں)

اسائنمنٹ

انتخاب کریں اس کام کا جو آپ سمجھتے ہوں کہ ناممکن ہے اور اپنے خوف کو ایک طرف رکھ کر خداوند یسوع سے اس کے لئے مدد طلب کریں۔ پھر اس کے لئے اقدامات کریں۔ (یہ آپ کے شروع کرنے کی کامیابی ہے، یہاں تک کہ اگر آپ ڈوبے بھی جیسے کہ پیٹر نے کیا۔ کسی کام کا انتخاب کریں جو آپ کو ناممکن لگتا ہو اور اس کی کوشش کریں۔)

اسائنمنٹ

اس ہفتے ایک بار خود کو غلط ہونے دیں۔ (یہ بہت ممکن ہے کہ ایسا خود بخود ہوجائے۔) آپ کی اسائنمنٹ ہے کہ کچھ نہ کریں۔

اسائنمنٹ

خدا سے مانگیں کہ اس موقع کے لئے کہ وہ خدمت کرے وہاں جہاں آپ کمزور ہیں۔ اس خدمت کے لئے اپنے چرچ میں سائن اپ کریں۔ اگر خاموش رہتے ہیں تو اس ہفتے مزید بولیں، اگر آپ شور کرتے ہیں تو اس ہفتے مزید خاموش رہیں۔