

رابه‌ری گروپ: نوێز بکه له پیناوی ته‌رخانکردنی گروپه‌که‌ت و ئەم به‌رنامه‌یه‌ی ئاماده‌کردنی قوتابی بۆ خوداوه‌ند.

### ستايش و په‌رستن خودا خۆی دروستکاری ئاشتییه

بیرۆکه‌ی سه‌ره‌کی: خودا خۆی دروستکاری ئاشتییه

بخوینە: (رۆما 5: 1-2، 6، 8، 12، 10، 9) (ئه‌فه‌سۆس 2: 1-3، 12-13) (کۆلۆسی 1: 19-22، کۆلۆسی 3: 5-9)

واتای چیه‌ی بیه‌ن به‌ دوژمنی خودا؟ نایا هه‌موو خه‌لکی - له‌ دۆخی سروشتییاندا - دوژمنایه‌تی خودا له‌ ناخپاندا هه‌یه، خودا به‌ دوژمنی خۆیانی داده‌نێن؟ یان خودا له‌ هه‌موو مرۆف‌توره‌یه و له‌ دۆخی سروشتییاندا و به‌ دوژمنی خۆیانی داده‌نێ؟ وه‌لامان ئەمه‌یه: هه‌ردوو بابته‌که‌ درووستن. هه‌موو خه‌لکی - له‌ دۆخی سروشتییاندا - له‌ خودا دا‌براون: ﴿ئهو کاته بئى مەسیح بوون، له‌ هاو‌لاتییه‌تی ئیسرائیل بێگانه‌ بوون و نامۆ بوون له‌ په‌یمانەکانی به‌لێن، له‌ جیهاندا بئى هیوا و بئى خودا بوون. به‌لام ئێوه ئیستا له‌ عیساى مەسیح‌دان، که پێشتر دوور بوون، به‌ خوێنی مەسیح نزیك بوونه‌وه... که مێشکیان تاریکه، له‌به‌ر ئەو نه‌زانیه‌ی تیاياندا‌یه و له‌به‌ر دۆره‌قییان له‌ ژيانى خودا دا‌براون﴾ (ئه‌فه‌سۆس 2: 12-13، 4: 18). ئەم دا‌برانه له‌ خودا له‌ ئاکامی نه‌زانی ڕووینه‌داوه. له‌به‌ر ئەوه‌ی هه‌یج بت په‌رستیکی بیتاوان نییه! هه‌موو خه‌لکی - له‌ دۆخی سروشتییاندا - بیه‌ن و دوژمنی خودان. ﴿ئێوه پێشتر له‌ خودا دا‌برابوون و دوژمن بوون له‌ بیرکردنه‌وه به‌ خراپه‌کاری﴾ (کۆلۆسی 1: 21). هه‌له‌که هه‌له‌ی خۆیان که له‌خودا دوور مانه‌وه چونکه له‌راستیدا ئەوان ڕقیان له‌ خودا بوو و دوژمنایه‌تیان ده‌کرد. سه‌رباری ئەوه‌ی که خودا -تا راده‌یه‌ک- له‌ ڕیگای ویژدانیه‌وه خۆی بۆیان ڕاگه‌یاند، هه‌روه‌ها له‌ ڕیگای سروشت و میژووه‌وه خۆی بۆیان ڕاگه‌یاند، به‌لام ئەوان ﴿به‌ ناره‌وایی ڕاستی داده‌پۆشن﴾ به‌هۆی دوژمنایه‌تیان (رۆما 1: 18-23). به‌هۆی دوژمنایه‌تی کردنی خودا و ڕه‌تکردنه‌وه‌ی، هه‌روه‌ها به‌هۆی پشتگۆیخه‌ستنی ده‌نگی ویژدانیان و ڕاستیه‌ی دیاره‌کانی سروشت و میژوو، له‌ناو خراپه‌دا نوقم بوون (کۆلۆسی 3: 5-9). له‌ ئاکامی ئەم دوژمنایه‌تییه‌ش که بیه‌ن و له‌ کاره‌ خراپه‌کانیاندا ده‌رکه‌وت، شایسته‌ی توره‌یی خودا بوون (رۆما 1: 18) (کۆلۆسی 3: 6). ده‌رته‌نجام، سه‌رجه‌م خه‌لکی به‌ سروشتیه‌ی خۆیان گونا‌ه‌بارن (رۆما 3: 23) و ﴿کوژی توورپه‌ی بوون﴾ (ئه‌فه‌سۆس 2: 3).

#### 1 ئاشتی گرنه‌گه له‌ سی‌ په‌یوه‌ندیدا

ئ (خودا خۆی پێشان ئاشتی له‌گه‌لماندا دروست کرد. پێش ئەوه‌ی دووباره له‌دایک بیه‌ن، خودا وه‌ک دوژمن ته‌ماشای ده‌کردین. ئەمه‌ش ئەوه‌ ده‌گه‌یه‌نیت که خودا به‌چاری شکسته‌یه‌وه ده‌روانییه‌ په‌یوه‌ندیه‌کانمان له‌گه‌لیدا، ئێمه‌یش کاری هه‌له‌ی زۆرمان ده‌کرد. بۆیه، خودا لێمان توره‌ بوو. هه‌روه‌ها توره‌بوونه‌که‌ی ڕاگه‌یاند له‌سه‌ر هه‌موو ئەو که‌سانه‌ی گونا‌ه‌ییان ده‌کرد و یاخه‌بوون له‌ جیهاندا. (رۆما 1: 18)!

توره‌یی خوداش له‌سه‌ر هه‌موو ئەو که‌سانه‌ ماوه‌ته‌وه که باوه‌ریان به‌ عیساى مەسیح نه‌بووه و گوێرایه‌لێیان نه‌ده‌کرد (یۆحنا 3: 18، 36). ووشه‌ی (دوژمنه‌کان)یش (رۆما 5: 10) ووشه‌یه‌کی هاوواتای (یاخه‌یه‌کان) ه (رۆما 5: 6) و ووشه‌ی (گونا‌ه‌باران) (رۆما 5: 8). به‌لام توره‌یی خودا هه‌یج کاتێک هه‌ستی ڕقلیبوونه‌وه و کاری زۆرداری له‌گه‌لدا نه‌بووه. توره‌یی خودا توره‌یه‌کی پڕۆز و یه‌کسانه له‌ هه‌موو کاتێکدا. ئەوه به‌هه‌یج شیوه‌یه‌ک توره‌یه‌کی هه‌له‌ نییه (ئه‌فه‌سۆس 4: 26). یه‌کسانی خودا و خۆشه‌ویسته‌یه‌که‌ی له‌ سروشتی خودای پڕۆز له‌یه‌ک ئاستی ته‌واودان! هه‌روه‌ها خۆشه‌ویسته‌ی خودا له‌و ڕاستیه‌وه ده‌رده‌که‌وت که خۆی هه‌نگاری یه‌که‌می ناوه‌ تاوه‌کو بۆ لای خۆیان ڕاکه‌شیت و له‌گه‌لماندا ئاشتی دروست بکات! خودا نه‌ک ئێمه، هه‌نگاوی دروستکردنی ئاشتی له‌گه‌لماندا ناوه! قوربانی لێخۆشبوونه‌که‌ی عیساى مەسیح له‌سه‌ر خاچ کاری کرد بۆ لابردنی توره‌ی

تورهیی خودای پرۆز و دوژمنایه تییه کهی بهرامبهر به گوناهاه کافان. بهم شیوهیه قوربانای لیخوشبونونه کهی عیسیای مهسیح تورهیی خودای کوژاندهوه و لهگه لیدا ناشتی کردینهوه. بۆیه، خودا ناشتی لهگه لماندا دروست دهکات له ریگای لهخاچدانای عیسیای مهسیحهوه چونکه چیتز وهک دوژمن تهماشامان ناکات.

ب) له کوتایدا، دهتوانین لهگه ل یه کتردا له ناشتیدا بژین لهسه زهوی. پاش شهوی تاقیمان کردهوه چۆن خودا ناشتی لهگه لماندا دروستکرد، نییمهش دهتوانین لهگه ل دوژمنانمان ناشتی دروست بکهین و بهناشتی بژین لهسه زهوی. پیتش مرن و ههستانهوهی عیسیای مهسیح، شهریعت دوژمنایهتی لهنیوان جولکه و نهتهوهکانی (غهیره جولکه) دروست دهکرد. بهم شیوهیه، جولکهکان و نهتهوهکان له پرووی کۆمه لایهتی و ناینییهوه دوژمنایهتی بیان ههبوو. دابونهریته کۆمه لایهتییهکان و یاسا ناینییهکانیش وایان دهکرد که پیکهوه ژیان له نیوان ههردوولا شتیکی مهحال بیت. بهلام مردنی عیسیای مهسیح لهسه خاچ یاسای تاینی و سهرحهم نهوانه نامۆژگاری و ریئیماییهکان دهیانگریتهوه داواکارییهکانی شهریعتی هینایه دی (مهتتا 5: 17) ههروهها پوچه لای کرد (نهفهسۆس 2: 15) ههموو داواکارییهکانی شهریعتی هه لکرد (کۆلۆسی 2: 14). بهم شیوهیه، عیسیای مهسیح خۆی بووه دروستکهری ناشتی لهنیوان شهو نهتهوانه که پیتشان دوژمنایهتی لهنیوانیاندا ههبوو (نهفهسۆس 2: 14). بۆیه، جولکه و نهتهوهکان - که له ریگای عیسیای مهسیحهوه لهگه ل خودا ناشت بوونهوه - توانای شهو دیان ههیه له ریگای عیسیای مهسیحهوه لهگه ل یه کتردا ناشت ببنهوه! عیسیای مهسیح پیتشینی شهو دهکات له باوهرداران که لهگه ل دوژمنهکانیان ناشتی دروست بکهین. بۆیه ده لیت: ﴿خۆزگه دهخواری به ناشتی خوازان﴾ (مهتتا 5: 9)! ههروهها پۆلسی نیردراو ده لیت: ﴿نهگهر بکریت، شهو نهتهوهی لهسه رتانه لهگه ل هه موو خه لک به ناشتی بژین﴾ (رۆما 12: 18).

ب) ته نهها شهو کاته دهتوانین لهگه ل خودا له ناشتیدا بین. کاتیك که باوهردمان به عیسیای مهسیح دینین (رۆما 5: 1-2) نییمه شهو باوهره قبول دهکین که خودا لهگه لماندا ناشتی دروستکرد له ریگای عیسیای مهسیحی خوداوهندهوه و لهگه ل خۆیدا ناشتی کردینهوه. روحی پرۆز کاری رزگاری عیسیای مهسیح دهبات - که له رابردوو نهخامیدا - له نیستای ژیانای باوهردار جیبه جیبه دهکات. ههروهها روحی پرۆز ناشتیمان ده داتی له دل و ژیاغان وهک تهواوی بهروبوومی کاری رزگاری عیسیای مهسیح (غه لایه 5: 22-23). ههروهها بههۆی باوهرهوه دهتوانین له ناشتیدا بین لهگه ل خودا و ناشتییه کهی له دلماندا قبول بکهین. روهستاین لهوهی به دوژمنایه تییهوه بیر له خودا بکهینهوه و رقمان لیتی بیت. به لای، روهستاین لهوهی وهک دوژمنیک تهماشای خودا بکهین، چونکه نیستا لهگه ل خودا له ناشتیداین.

2 ناشتی له دوو بهش پیکدیت:

ئ) ناشتی نهبوونی ناکۆکییه. ناشتی واتای نهبوونی ناکۆکی و شهری دهره کی دهگه یه نیته. ههروهها واتای نهبوونی تورهیی ناوخۆیی، شۆرش ناوخۆیی، ترس، ههستی په شیوی، ململانیی روهشتی و شتی تر دهگه یه نیته. زۆر جاریش خه لکی ووهشی (ناشتی) به نهبوونی ناکۆکی و شهری دهره کی ده به ستنهوه.

ووهشی (ناشتی) که له کتیبی پرۆزدا هاتوه دوو واتای گرنگ دهگه یه نیته:

ب) ناشتی پیکهاتن و ریکهوتنه. ناشتی واتهی بلاو بوونهوهی ریکهوتن و پیکهاتن دهگه یه نیته. ناشتی شهو شتانه چاک دهکاتهوه که پیتشر شکاون. شهو په یوه ندییه درزبووهکان دهگه یه نیتهوه، یارمهتی مرۆف ده دات بۆ چاودیریکردنی شهو نامناخانهی که له ژیانیدا تهواوی نه کردوه، ههسته بریندارهکان چاک دهکاتهوه، هه موو شهوانه چاک دهکاتهوه که خودا به گونجاوی ده زانیته، لهگه ل شتی تری هاوشیوه. بۆ نمونه، کاتیك بههۆی مردنی یه کیک له خۆشهویسته کانت یان بههۆی شهو ژیانه ی که له رابردوودا به گونا بهسه رت برده تووشی دا روهو خان دیت، خودا دهتوانیت دووباره چاکت بکاتهوه وهکو شهوی که هیچ نه هاهمه تیه که بهسه رتدا نه هات بیت! خودا مهزترین باوک و برا و هاورییه له ژیاندا! خودا ته نهها له گوناهاهکانی رابردووت خۆشنا بیت، به لکو کۆسپهکانی گوناهاهکانیش لاده بات! خودا دوژمنایهتی و شکاندن لاده بات! بهم شیوهیه، خودا ته نهها دروستکاری ناشتی مهزن نییه له ژیا نندا، به لکو شهو پزیشکیکی مهزنیسه بۆ تۆ.

کۆسپهکانی گوناوهکانیشت لادهبات! خودا دوژمنایهتی و شکاندن لادهبات! بهم شیویه، خودا تهنه دروستکاری ناشتی مهزن نییه له ژیانندا، بهلکو ئه و پزیشکیکی مهزنیسه بۆ تو.

3

بناغهی ناشتی راستییه نهك ههستهكان

(بۆحهننا: 8: 31-32، 36)

ئ) راستی شتیکی تاههتاییه. راستییه راگهیهندراوهکانی کتیبی پرۆز، تهنه بناغهی چهسپاوه بۆ باوه. تهنه ئه راستییه دهتوانیت رزگارت بکات له هه موو ئه و شتانهی مێشك و ههست و ژیان و په یوه ندییه کانت دههستیتتهوه.

ب) ههستهكان رووبه پرووی گۆران دهبنهوه. رهنهگه ههسته کانت بگۆرپین بههۆی گۆرپینی بارودۆخ و رهوشه کانت. بۆیه لهوانهیه نه بوونی ناشتی بههۆی راستی نه بیته. بۆ نمونه، ریزنه گرتن له خودی خۆت، یان ترست له وهی که خودا چاودیریت ناکات، ههستیکن درۆکانی شهیتان دروستی دهکهن (بۆحهننا: 8: 44) (ئهفهسۆس: 6: 16). بهلام لهگهڵ ئه وهیشدا، رهنهگه ههندیك جار بهلاتهوه سهخت بیته له نه بوونی ناشتی له ژیانندا دوور بکه ویتتهوه. بۆ نمونه، کاتیك کاریکی دروست به تیروانینی خودا نه نجام بهدیت رهنهگه رووبه پرووی بهرهه لستییه کی زۆر بیتهوه له لایهن ئه و کهسانه ی که نارازین له سه ر ئه و کارهت. کاتیکیش که بهرهه لستی و گالته جاری و چهوسانهوه هه لۆیستیکی پته و کهری ناشتی نین، رهنهگه تووشی نا ئومیدی و دارووخان یان ترست بکات، ئه م کارانه ییش رهنهگه له هه موو شوپینیک باوه ردار تووشی بیته. بۆیه، پیوسته فیربی چۆن جیاوازی بکهیت له نیوان ناشتی ناوهمۆبیته (واتا باوه رت به و کارانه ی که جیتی ره زامه ندی خودان) و له نیوان ناشتی ده ره کیت (واتا ههسته کانی دارووخان کاتیك خه لکی به رهه لستی باوه ره کانت دهکهن). ههروه ها، کاتیك له تیروانینی خودا کاریکی هه له بکهیت - وهک داوختنی کاریك که خودا ده یه وێ دهسته بجی ئه نجامی بهدیت - ده ره نجامه که ی نه بوونی ناشتی ده بیته له ژیان و په یوه ندییه کانت، به لام گۆزرا به لێ (واتا گۆزرا به لێ یه کسه ریت بۆ ویستی خودا و مه به سه کانی له ژیانندا) بیگومان ده ره نجامه که ی ناشتی ده بیته له هه سه کانت و له په یوه ندییه کانیشت. بهم شیویه، خودا تهنه مه زنتین دروستکاری ناشتی نییه له ژیانندا، بهلکو مه زنتین رزگار کړیشته. ئه و ده یه ویت له سه رجه م کۆته کانی ژیان رزگارت بکات!

### ستاینش و په رستن

خودا په رستن به سیفه تی دروستکاری ناشتییه و رزگارکاره! ستایشی خودا بکه ن چونکه ناشتی له گه لتاندا دروست کرد، له بهر ئه وهی که چاکی کردوون، له بهر ئه وهی که رزگاری کردوون. له گروپی سیانیدا خودا په رستن.

### به شداریکردن

#### کرداری نیردراوان

به نۆره به شداري بکه ن (یان له په راوی خه لوه تی روحی تاییهت به هه ر یه کیک له ئیوه) ئه و زانیارییه نه بخوینه که له یه کیک له خه لوه ته روحیه کان یان له ئه نجامی ورد بوونه وهت له و بره گه کتیبییه نه ی که بۆتان ناماده کراوه (کردار: 1: 1 - 3: 10) له گه ل ره چا و کردنی به شداریه کان به شیویه کی کورت به پیی توانا. گوێ بگرن له به ژداریوان، ههروه ها به هه والده رانه مامه له ی له گه لدا بکه ن و په سه ندی بکه ن، به بی ئه وهی گفتوگۆی زۆری له سه ر بکه ن.

### فیرکردن

که سایه تی باوه ردار: هه لسه تگاندنی خودا

ئ: تیروانینی خه لکی چیه سه بارهت به خوین

هه‌لسه‌نگاندنی خود واتا هه‌لسه‌نگاندنی به‌های خۆته. زۆر کهس ده‌لین: (خۆمم خۆشناویتی) یان (ژیانم بی نرخه). بۆیه، به‌های تو له تیروانینی خۆتا چییه؟ ئایا بۆچوونیککی ئهرینی یان نه‌رینیت له‌سه‌ر خۆت هه‌یه؟ ئایا هه‌ست ده‌که‌یت له که‌سانیتز که‌متری؟ ئایا هه‌ست ده‌که‌یت ژیانت بی ئامانجه؟ ئایا کتیبی پیرۆز چ فی‌ر ده‌کات ده‌رباره‌ی هه‌لسه‌نگاندنی خودی خۆت؟

### ب: جه‌خت بکه‌ سه‌ر خودا (مه‌سیح)

(کاتیک ئهم وینه‌ روونکه‌روه‌ه بکیشیت، هه‌ر ئه‌و ژماره‌ به‌ره‌وژورانه‌ به‌کار به‌ینه‌: یه‌که‌م، ژماره‌کانی، 1، 2، 3، پاشان 4 له‌ناو‌راست بیت، دو‌اتر ژماره‌کانی 5، 6، 7).

7 که‌سی‌تیم زیاتر ده‌چیتته‌ سه‌ر که‌سی‌تی عی‌سای مه‌سیح

ئا بخوینه: (ئه‌فه‌سۆس 5: 1-2) (2 کۆرنسۆس 3: 18).

پرسیار: چۆن ده‌به‌ه‌ هاوشی‌وه‌ی عی‌سای مه‌سیح؟

به‌وه‌ی که‌ به‌ خۆشه‌ویستیدا هه‌لسو‌و‌که‌وت بکه‌م وه‌ک نمونه‌ی عی‌سای مه‌سیح که‌ خۆشی و‌یست و خۆی له‌پینا‌ومدا کرده‌ قوربانی. به‌وه‌ی که‌ در‌یژه‌ بکیشم له‌ ته‌ماشا‌کردنی که‌سی‌تی عی‌سای مه‌سیح تا‌وه‌کو بگۆزیمه‌ سه‌ر شی‌وه‌ی.

6 هه‌لسه‌نگاندنی خودی خۆم زیاتر ده‌بیت له‌ ری‌گای گه‌شه‌کردنم له‌ عی‌سای مه‌سیحدا

ئا بخوینه: (ئیشایا 43: 4) (ئیرمیا 29: 11).

پرسیار: هه‌لسه‌نگاندنی خودا بۆ من چییه؟ من له‌ چا‌وه‌کانی خودا به‌نرخم. من خۆشه‌ویست و به‌رپزیم له‌لای خودا. خودا پلانیکی نایابی بۆ ژیانم هه‌یه! کاتیک با‌وه‌رم هه‌بیت به‌وه‌ی که‌ خودا له‌باره‌مه‌وه‌ ده‌لیت، هه‌لسه‌نگاندنم بۆ خۆم ئهرینی ده‌بیت. به‌وه‌ی که‌ به‌ خۆشه‌ویستیدا برۆم وه‌ک نمونه‌ی مه‌سیح که‌ خۆشی و‌یست و خۆی له‌پینا‌ومدا کرده‌ قوربانی.

ب) بخوینه: (کۆلۆسی 2: 6-7).

پرسیار: ره‌سه‌نایه‌تی و بنه‌مات له‌ مه‌سیحدا چۆن ده‌توانن گه‌شه‌ بکه‌ن له‌ هه‌لسه‌نگاندنی خۆت؟ کاتیک گه‌شه‌ ده‌که‌م و ده‌گه‌مه‌ قۆناغی پینگه‌یشتن له‌ مه‌سیحدا، (ریشه‌کانم) (هه‌ستکردنم به‌ دل‌تیا‌بون: کاتیک هه‌ست ده‌که‌م که‌ خودا خۆشه‌ویستییه‌کی بی‌ مه‌رجانه‌ خۆشی ده‌و‌یت) زیاتر قوول ده‌بیت‌وه‌، هه‌روه‌ها (بنه‌ما‌کانم) (گرنگیم: کاتیک بزائم که‌ ژیانم زۆر گرنگه‌ له‌لای خودا) زیاتر به‌رز ده‌بیت‌وه‌.

پ) بخوینه: (عیبرانییه‌کان 10: 24، 25).

پرسیار: رۆلی خوشک و برا‌کان له‌ مه‌سیحدا چییه؟ له‌ ری‌گای کۆبوونه‌وه‌مان پیکه‌وه‌ به‌ شی‌وه‌یه‌کی ری‌کوپینک وه‌ک با‌وه‌رداران، خۆشه‌ویستیم بۆ خودا و بۆ که‌سانیتز و بۆ خۆم زیاتر گه‌شه‌ ده‌کات و قوولتر ده‌بیت‌وه‌. هه‌روه‌ها کاره‌ چاکه‌کانم (ئه‌رکه‌کانم له‌ پادشایه‌تی خودا) به‌ به‌رده‌وام کاریگه‌رییان زیاتر ده‌بیت.

5 ته‌نها جه‌خت بکه‌ سه‌ر عی‌سای مه‌سیح له‌م جیهانه‌دا

بخوینه: (کۆلۆسی 3: 1-4 ، 23-24).

پرسیار: ئایا پێویسته‌ جه‌ختکردنم له‌ کوی‌ بیت؟ پێویسته‌ جه‌ختکردنم له‌ ته‌ماشا‌کردنی خه‌لکی و شته‌کانی سه‌ر زه‌وی رابگرم، له‌جیاتتی ئه‌وه‌ جه‌خت بکه‌مه‌ سه‌ر عی‌سای مه‌سیح و له‌پینا‌و مه‌سیحدا بژیم و کار بکه‌م چونکه‌ ده‌زانم که‌ له‌ناینده‌دا له‌گه‌ل عی‌سای مه‌سیحدا له‌ شکۆمه‌ندی ده‌رده‌که‌وم و میراتی تاهه‌تایی ده‌سته‌به‌ر ده‌که‌م.

**بخوئنه:** (بۆخەننا 1: 8-9).

**پرسىيار:** چۆن بگۆرۈپم لە چەختکردنى ھەلەوھە بۆ جەختکردنى دروست؟ بەراوردکردنى خۆم لەگەل كەسانىتر - يان بە كەسىتى نمونەيى كە ھىوادارم پىيى بگەم - گوناھەيە. ھەرۈھا ئاكامە زۆرەكانى ئەم جۆرە بەراوردكردنەيش گوناھەيە. دەتوانم جەختکردنم بگۆرۈم لەرىگاي دانپىدانانم بە گوناھەكانم و قبوول كوردنى لىبور دەيى خودا.

1 خۆم لەگەل كەسىكىتدا بەراورد دەكەم (يان بە كەسىتى نمونەيى كە ھىوادارم پىيى بگەم)

ئەمە ئاكامەكەي ئەم ھەست و بىرۆكە نەرىنىسيانە دەبىت: يان ھەست دەكەم كە لەكەسىتر كەمترم، يانىش لەكەسىتر زياترم. ئە خۆم خۆشناوئىت، يان كەسىترم خۆشناوئىت.

(ب) ھەست بە نارازىيى دەكەم لەسەر ئەو شىوازەي كە خودا دروستى كردووم، يان شانازى و فيز زلى بەخۆمەوھ دەكەم.

(پ) ھەست بە شانازى دەكەم لەوھى كە ھەيەتى، يان بە رقەوھ دەروانم ئەوانەي ھەيەتى.

(ت) لە تەماشاكردنەكانى دەترسم، يان گرنگى نادەم بە تەماشاكردنەكانى.

(ج) رەخنە لە درىغى خۆم دەگرم و دەبە ھۆكارى دارووخانى خۆم، يان رەخنە لە درىغىيەكانى دەگرم و دەبە ھۆكارى دارووخانى ئەو.

(چ) خۆم لىي بەدوور دەگرم چونكە دەترسم برىندارم بكات يان زيانم پىيىگەيەنيت، يان چاونەترس دەبم و گرنگى نادەم تەنانەت ئەگەر ھەستى ئەويشم برىندار كرد يان رەتم كرددەوھ.

(ح) ھەول ئەدەم رازى بكەم تاكو خۆشمى بوئىت و قبوولم بكات، يان زۆردار دەبم جاوھروان دەبم ھەولنى رازىكردنم بدات.

2 ھەر جارىك چاوم بەم كەسە بكەوئىت دۆخم خراپتر دەبىت

ھەر جارىك چاوم بەو كەسە بكەوئىت ھەست بە ئاناسايشى دەكەم، ھەست بە ھەستى شانازى بەرامبەر بەخۆم دەكەم، يان زياتر لووت بەرز و فيز زل دەبم لە قسە و رەفتارەكانم بەرامبەر بە كەسانىتر. ئەم كارەيش بە بەردەوامى رۆزگار خراپتر دەبىت.

3 كەسىتتىم دەبىتتە وئىنەيەكى تەواوى ھاوشىوھى ھەست و بىرۆكەكانم

لە كۆتايىدا، دەبە وئىنەيەكى تەواوى ھاوشىوھى ھەست و بىرۆكەكانم بەرامبەر بەخۆم. وەكو ئەو كەسەم لىھات.

**بخوئنه:** (غەلائيە: 7-8).

**پرسىيار:** كامانەن ئەو بنەمايانەي كە كەسىتتىم پىنكەدەھىنن؟

(ئ) بنەماي يەكەم: كاتىك ھەمىشە بىرۆكە و شىوازى رەفتاركردنى دىيارىكراو بچىنم، كەسىتتىيەك دەستەبەر دەكەم كە ھەموو ئەم بىرۆكە و رەفتارانە لەئامىز بگرئىت.

(ب) كاتىك بىر بكەمەوھ و رەفتار بكەم بەشىوھەيەك كە پىيىگەم لە كەسانىتر كەمتر پىشان بدات، دەبە كەسىكى پەشىو، ترسنۆك، نارازى لەخۆم.

(پ) كاتىك بىر بكەمەوھ و رەفتار بكەم بەشىوھەيەك كە پىيىگەم لە كەسانىتر بەرزتر پىشان بدات، دەبە كەسىكى لووت بەرز، فيز زل، گوئىنەدەر دەبم بە ھەستى كەسانىتر، قىنە لە دل. ھەرۈھا بەرقەوھ لەگەل كەسانىتر رەفتار دەكەم، ھەول دەدەم زالبم بەسەرياندا. سەربارى ئەمەوھ ئەو، ھەلسەنگاندنى خۆم بۆ خۆم ھەلە و زىدەرۆ دەبىت.

**پوختە:** خۆت لەگەل كەسانىتدا بەراورد مەكە، بەلكو چەخت لەسەر تىپروانىنت بۆ مەسىح بكەوھ!

**پ: چهخت بکه سهر مه بهسته کانی خودا**



ئهو كه سهی كه چهخت ده كاته سهر كه سانیتزر  
(جهخت كردنه وه له سهر مه بهسته كانی خودا له  
ژیانى كه سانیتزدا)



ئهو كه سهی كه چهخت ده كاته سهر خۆی  
(چهخت كردنه وه له سهر خۆ)

**بخویننه:** (فلیپی: 2: 3-5) (فلیپی: 20-21).

**بدۆزه و گفتوگۆبکه:** خودا فرمانی چیت دهداتی ئه نجام بدهیت؟

**تیبینییه کان:** خودا فرمان دهدات چهخت له سهر مه بهسته كانی خودا بکهیت له ژیانى كه سانیتزر، نهك تهنها له سهر مه بهسته كانی خۆت. ئه گهر بۆت دهر كهوت كه سهرقالتی بپر كردنه وهی له خۆت، له خۆت بپرسه: (بۆچی جهخت ده كه مه سهر خۆم؟).

بینگومان، رهنگه هه ندیک کات بیته ناراهه كه تیبیدا مرۆف سهرقالتی کیشه و ههسته برینداره کانی خۆی ده بیت، تیبیدا ههست به پیبوستی به گرنگیدانی كه سانیتزر و خۆشه ویستییان ههیه. ئهو کات، پیبوسته داوا له كه سانیتزر بکات بایه خی پى بدن و یارمه تی بدن، تا وه کو دواتر بتوانیت یارمه تی كه سانیتزر بدات.

**ت: چهخت بکه سهر راستیه کانی خودا**

1 تۆ به دیهینه ری نایه بی خودای

**بخویننه:** (زه بووری 139: 14).

**بدۆزه و گفتوگۆبکه:** ناستی نایابی دروست کردنت له لایهن خودا وه چهنده؟ به شیوهیه کی تایبتهت بیر له نایابی هه ندیک به شی جهستهت بکه وه وهك (چاوه کانت، یان دهسته کانت). ههروهها بیر له روح بکه وه (توانات بۆ ناسینی خودا)، له گه ل ویژدانت (توانات بۆ جیا کردنه وهی دروستی و هه له)، ههروهها وریابیت (توانات بۆ جیا کردنه وهی راستی و درۆ)، به هره بیت (توانات بۆ داهینان و دروست کردنی شتی نوئ).

**به شداری بکه:** ئهو شتانه ی كه هه زیان لینا کهیت کامانه ن؟

**وانه:** هه نه کردنت له و شیوازه ی كه خودا دروستی کردووی ده بیتته هۆکاری ئه وهی كه توانای متمانه کردنت له خودا نه بیت. به لām رازی بوونت له سهر ئه و شیوازه ی كه خودا دروستی کردووی ده بیتته هۆکاری بوونی توانات بۆ متمانه کردنت له خودا.

2 له گەل خودا، پښووستیت به هیچ چاکه یهک نییه.

**بخویننه:** (زه بووری 23: 1) (زه بووری 10: 34).

**به شداری بکه:** (ن) ئەو شتانه چیه که ههست ده کهیت نیته؟ (ب) چی ده کهیت کاتیك ههست بکهیت شتیكت نییه؟ (بۆ نمونه، کاتیك ههست بکهیت پښووستیت به خواردنه، یان شوینی نیشته جیبوون، یان پاراستن، یان هوانه وه، یان یارمه تی له دۆلی سیبهری مردن، یان یارمه تی بۆ رووبه رووبوونه وهی دوژمنیک، یان په یوه ندی کردن به خودا وه).

**گفتوگۆ بکه:** گفتوگۆ بکه له سه ره ئەو شیوازانه ی که مرۆڤ به کاریان ده هیئت بۆ قهره بوو کردن وهی ههست کردنت به که موکوری (وهک ههولدان بۆ پر کردن وهی ئەو لایه نانه، یان کار کردن به کوشش، یان زیده پۆیی له کار کردن، یان خوویی، یان شار دنه وهی راستی له ریگای نواندنه وه، یان شتیتر). ئەم شیوازانه له گەل شیوازی روحی به راورد بکه بۆ قهره بوو کردن وهی ههست کردن به که موکوری (وهک نوێژ، ستایش کردن، رازی بوون، سوپاس کردن، شتیتر).

**وانه:** به رده وامی چهخت کردن له سه ره ئەو شتانه ی که پیت وایه نیته ده بیته هۆکاری ری کخستنیک هه له بۆ کاره گرنه گه کانت، به لām جهخت کردن وهت له سه ره ئەو شتانه ی که له مه سیحدا هه ته ده بیته هۆی ری کخستنیک دروستی کاره گرنه گه کانت.

3 له گەل خودا، تو پښووستیت به هیچ که سیک یان شتیك نییه بۆ چاک کردن وهی تیروانینت بۆ خۆت.

**بخویننه:** (غه لاتیه 1: 10) (ئیرمیا 17: 5-8).

**به شداری بکه:** چی ده کهیت بۆ پر کردن وهی پښووستیت سه بارهت به قبول کردنت له لایه ن کهسانی تر وه.

**گفتوگۆ بکه:** چۆن هه ندیک رهفتار و هه لسوو که وتی مرۆڤانه (وهک خۆ به دهسته وهدان به فشاره کانی هاوړپیکان، هه ولئ به رده وام بۆ رازی کردنی که سانیت، قهره بوو کردن وهی لاوازی په یوه ندییه کۆمه لایه تییه کان به کپینی شتی مالی، په نا بردن بۆ چالاکی جۆراو جۆر له جیاتنی تیکه لیبوون به خه لکی) ده بنه هۆکاری په کخستن له خزمه تکردنی عیسا ی مه سیح؟

**وانه:** هه زنه کردنت له که سانیت، یان خۆ شه ویستیت بۆ یان له بهر مه بهستی هه له ده بیته هۆی په کخستن خزمه تکردنت بۆ عیسا ی مه سیح. هه روه ها جهخت کردنی به رده وام له سه ره خود و رازی کردنی خود ده کری بیته هۆی نه زۆکی روحی. به لām کاتیك عیسا ی مه سیح بیته (کانی) ژیا نت (زه بووری 36: 9) (یۆحه ننا 7: 37 - 39) یان (ره ز) (یۆحه ننا 15: 5) به رو بو میکی زۆر به ره هه م دینیت!

**پوخته:** باوهر به بنه ماکانی جیهان مه که، به لکو چهخت له سه ره بنه ما ی خودا بکه که له کتیبی پرۆزدا هاتو وه.

**نوێژ**

**نوێژی وه لām دراو له گەل ووشه ی خودا**

به نۆره وه کو گروپ نوێژ بهرز بکه نه وه بۆ خودا وه کو وه لām دانه وه یهک بۆ ئەوهی ئە مرۆ فیری بوونه. یان گروپه که دابهش بکه گروپی دووانی یان سیانی و نوێژتان بهرز بکه نه وه بۆ خودا وه کو وه لām دانه وه یهک بۆ ئەوهی ئە مرۆ فیری بوونه.

## ئەركى مالى

### بۇ وانەى داھاتوو

رابەرى گروپ: ئەم ئەركەى خوارەوہ به نووسراوى بده ئەندامانى گرووپەكەت، يان داوايان لىبكه له پەراوہكانيان بينووسنەوہ.  
بەلین: بەلین بده كه قوتاييتى به كهسانىتر بكەيت بۇ عيساى مەسيح.  
خەلۆەتى روحي: ھەموو رۆژنىك كاتىك بەسەر بەرە له خەلۆەتى روحي. رۆژانە نيو بەشى بخويئە (كردار3: 11 - 7: 60).  
وانەى خویندەوہى كتيبى پيرۆز: تكايە وانەى خویندەوہى كتيبى پيرۆز نامادەبكه له مال (يۆحەننا15: 13 - 15).  
جياوزى خوئشەويستى مەسيحى چييه؟ پينچ ھەنگاوى خویندەوہى كتيبى پيرۆز بەكار بەيئە. تيبينىه كات بنووسە.  
نوئز: ئەم ھەفتەيە سەبارەت بە شتىك يان كەسيكى ديارىكراو نوئز بكه، چاوہروانبە خودا چى دەكات. (زەبوورى5: 3).  
زانباريە نوئكان بنووسەوہ له پەراوى تايەت بە قوتاييتى. ئەو تيبينىانەت بنووسە كه پەيوەندى ھەيە بە خەلۆەتى روحي،  
دەرخکردن، خویندەوہى كتيبى، ئەم ئەركە مالىيە.