چارەسەری
تەنگژە
دەروونییەکان

نووسەران: هەریەت هیڵ
مارگەرێت هیڵ
ڕیچەرد باژۆ
پات میرسمە

وەرگێڕانی: بەرهەم فاضل فاتیح
پێداچوونەوەی: ڕاژان خالید فرج

وێنەکێش: زەریا علی

Biblica

چارەسەری تەنگژە دەروونییەکان

چاپی یەکەم ٢٠١٨

ISBN 978-1-62337-460-0

هەموو ئایەتەکان لە کتێبی پیرۆز لە چاپی کوردی سۆرانیی ستاندەرەوە (KSS) وەرگیراوە، مافی چاپکردن پارێزراوە © ١٩٩٨، ٢٠١١، ٢٠١٦ لەلایەن بیلیکا - کۆمەڵەی نێودەوڵەتی کتێبی پیرۆز. هەموو مافەکانی پارێزراوە.

وەرگێڕاوە لە کتێبی:
Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help, Expanded Edition. Harriet Hill, Margaret Hill, Richard Baggé, and Pat Miersma, 2016, American Bible Society.

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان ژمارەی سپاردنی (٥٤) ساڵی ٢٠١٨ پێدرا.

بۆ زانیاری لەسەر مافی چاپکردن و بڵاوکردنەوەی کتێبەکە دەتوانیت سەردانی ببلیکا بکەیت لە هەولێر گەڕەکی بەختیاری.

ژمارەی تەلەفۆن ٠٧٥٠٧٣٦٥٥٧٥

ئیمەیڵ: info@kitebipiroz.com

ماڵپەر: www.kitebipiroz.com

www.TraumaHealingInstitute.org

ناوەڕۆک

ئامانجەکانی ئەم کتێبە 5

چۆن بیرۆکەی ئەم کتێبە هاتووە 6

چۆن ئەم کتێبە بەکاربهێنین 8

وانەی ١ - کاتێك ئازار دەچێژین، پێویستە چیمان لەسەر خودا لەبیر بێت؟ 10

وانەی ٢ - چۆن ڕۆحی برینداری ئێمە چارەسەر دەبێت؟ 24

وانەی ٣ - چی ڕوودەدات کاتێك کەسێك خەم دەخوات؟ 42

وانەی ٤ - توندوتیژی خێزان 59

وانەی ٥ - ئالوودەبوون 74

وانەی ٦ – ئازار و برینەکانی دڵت بۆ عیسای مەسیح ببە 85

وانەی ٧ - چۆن بتوانین لە بەرامبەرەکەمان ببوورین؟ 93

پاشکۆ 112

۞ یەزدان لە دڵشکاوان نزیکە و ئەوانە ڕزگار دەکات کە ڕۆحیان وردوخاش بووە.

زەبوورەکان ٣٤:١٨

ئامانجەکانی ئەم کتێبە

لە جیهانی ئەمڕۆدا، زۆر لە ئێمەی مرۆڤ چەندین ئەزموونی دژوارمان بینیووە، وەك نموونەی جەنگ و کێشەی نەتەوایەتی و کێشەی کۆمەڵایەتی، چەندین جۆری دیکەی تاوانکاری، هەروەها جۆرەها ڕووداوی وەك ڕووداوەکانی هاتوچۆ. زۆر لەوانە کاریگەری خراپ و خەمۆکی لەسەر دڵ و دەروونمان بەجێهێشتووە. لەبەر ئەوەش کڵێسای مەسیح هاوکاری ئەوانە دەکات کە لە تەنگژە دان. ئینجیلی پیرۆز پێمان دەڵێت (ڕۆشن بن وەك ڕووناکی و خوێی سەر زەوی (کردار ٢٠:٢٨، مەتا ٥: ١٣-١٦) .ئەم کتێبە هاوکارییەکە بۆ ئەوانەی لە کڵێسادا کار دەکەن، بۆ ئەوەی بتوانن باشتر یارمەتی ئەو هاوڵاتییانە بدەن کە لە تەنگژە دان. هەر وانەیەك لەم کتێبەدا فێرمان دەکات کە ئینجیل و وانە دەروونییەکان چیمان پێ دەڵێن سەبارەت بە چارەسەری تەنگژە دەروونییەکان. لە زۆر شوێنی ئینجیلدا باس لە ئازاری باوەڕداران کراوە. لێرەدا باسی چە ند نموونەیەك دەکەین: لە ئینجیلدا قوتابییەکانی عیسا زۆر شتیان لە بارەی ئازاری باوەڕدارانەوە نوسیووە. لە کتێبی زەبووردا نوسەر باسی هەستی خۆی کردووە کاتێك ئازاری چەشتووە. لە تەوراتدا کە باسی پێغەمبەر ئەیوب دەکات ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە کەسە باشەکان ئازار دەچێژن. ئەم وتارانە پێمان دەڵێن کە خودا کێیە و چۆن ئاگادارمان دەبێت. هەروەها یارمەتیمان دەدات بۆ ئەوەی ئازاری دڵەکانمان سارێژ بکەین.

چۆن بیرۆکەی ئەم کتێبە هاتووە

ئەگەر هاتوو مرۆڤ توشی خەمۆکی یان هەر ڕووداوێکی ناخۆش بوو، ئایا خودا دەتوانێت چارەسەری بکات؟ ئایا ئینجیل دەتوانێت چارەسەری بکات؟ ئەمانە ئەو پرسیارانە بوون کە لە کۆتایی ساڵانی نەوەکاندا لەلایەن نووسەرانی ئەم کتێبەوە دەکران. کاتێك دەبینرا لە ئەنجامی ئەو شەڕەی کە لە ناوچەکەدا هەبوو مرۆڤ بەدەست تەنگژەوە دەیانناڵاند. هەموو ئەو نووسەرانە ئەندامی ڕێکخراوی SIL یان Wycliffe Bible Translators بوون، کار و ژیانی ئەوان لە ئەفریقیا بوو.

لەو کاتەدا ڕابەرانی کڵێساکان زانیاری تەواویان نەبووە بۆ ئەوەی چارەسەری کێشە دەروونییەکانی هاوڵاتیان بکەن. نووسەرەکان هەڵبژاردنی کتێبێکیان بە بەسوود زانی، ئەویش (چارەسەری تەنگژەی کێشە نەتەوایەتییەکان) بوو لە نووسینی (ریننۆن لۆید). هەر لەسەر داواکاری ئەویش بڕیار درا کەوا کتێبێك بۆ ڕابەرانی کڵێسا ناوخۆییەکان بنووسن کە وتنەوەی کتێبەکە و وەرگێڕانی لەلایەن ڕابەرانی کڵێساکانەوە ئاسان بێت.

لە ساڵی ٢٠٠١ دا، گرووپێك پێکهاتن بۆ نووسینەوەی وانەکان، گرووپەکە پسپۆڕی بە ئەزموونی کێشە دەروونییەکان، وانەبێژی کتێبی پیرۆز، وەرگێڕی ئینجیل، هەروەها ڕابەرانی کڵێسا ئەفریقییەکانی لەخۆگرتبوو کە هەر یەك لەو ڕابەرانەی کڵێسا ئەزموونیان لە جەنگ هەبوو. وانەکان وەك تاقیکردنەوەیەك لەو جێیانە دەوترانەوە کە شەڕ تێیدا ڕوویدابوو. بۆ یەکەم جار لە ساڵی ٢٠٠٤ لەلایەن چاپخانەی پاولینس لە شاری نایرووبی چاپکرا، لە ساڵی ٢٠١٦ دا خەڵك لە ١٠٠ وڵات و لە ٥ کیشوەردا ئەم کتێبەیان بەکاردەهێنا، هەروەها بۆ ١٩٤ زمان وەرگێڕدرابوو.

ڕۆژ بە ڕۆژ خەڵك زیاتر داوای چارەسەرییە دەروونییەکانی دەکرد، لەبەر ئەمەش SIL درکی بەوە کرد چارەسەری کێشەی دەروونی بڵاوکردنەوەی زیاتری دەوێت وەك لەوەی کە هەیە. لە هەمان کاتدا کۆمەڵەی ئینجیلیی ئەمەریکی گرنگی بە چارەسەرییە دەروونییەکان دا. هەر لەبەر ئەوە لە ساڵی ٢٠١٠

کۆمەڵەی ئینجیلیی ئەمەریکی بڕیاریاندا ببنە بریکاری نووسەرانی چارەسەرییە دەروونییەکان. هەروەها دکتۆر هاریت هیلی وەك سەرۆکی پڕۆگرامی چارەسەرییە دەروونییەکان دەستنیشان کرد. لە هەمان کاتدا کۆمەڵەکە هەستان بە ڕێکخستنی دەستەیەکی ئامۆژگاری چارەسەرییە دەروونییەکان کە پێکهاتبوون لە کەسانی بە ئەزموون لە تەندروستییە دەرونییەکان. ئەمەش بۆ دڵنیابوون لەوەی باشترین پرۆگرام بهێننە ئامانج. پەیمانگای نایدای سەر بە کۆمەڵەی ئینجیلیی ئەمریکی دڵنیا بووەوە لە ڕاستودروستی دەقە پیرۆزەکان کە لەنێو کتێبی پیرۆزەوە وەرگیرابوون. لە ساڵی ٢٠١٢ کۆمەڵەی ئینجیلیی ئەمریکی یەکەم دیداری ڕاهێنانی سازکرد کە تێیدا هەموو ئەو ڕێکخراوانەی کاریان لەسەر نەخۆشییە دەروونییەکان دەکرد بەشدار بوون، گرووپەکە ڕەزامەندی خۆیان لەسەر خاڵە سەرەکییەکانی ناو کتێبە کە پیشاندا، کە بریتی بوون لەمانە:

- چارەسەری کێشە دەروونییەکان لەسەر بنچینەی فەرمایشتەکانی ئینجیل و شارەزایانی تەندرووستییە دەروونییەکان دانراوە.
- دانانی کتێب و پڕۆگرامێك کە لەگەڵ هەموو دۆخێکدا گونجاو بێت.
- تاقیکردنەوەی وانەی جیاواز لەگەڵ خەڵکی، پاشان پێیداچونەوەیان تاوەکو بگەنە ئامانج.
- خەڵکانی ئاسایی ڕادەهێنن بۆ وتنەوەی وانەکان.
- زیاتر لەگەڵ گروپ کار دەکەن.
- بەشداری بە خەڵك دەکەن تاکو بە باشترین شێوە فێر بن، هەروەها یارمەتی چاکبوونەوەی نەخۆشییە دەروونییەکان دەدەن.
- بە شێوازێك کار دەکەن کە وا لە کڵێسا و کۆمەڵگاکان بکات خۆیان بەردەوام بن لە چارەسەرە دەروونییەکان.
- پشتگیری ڕێکخراوەکان دەکەن بەیەکەوە کار بکەن تاوەکو زۆرترین یارمەتی پێشکەش بکەن.
- لە ساڵی ٢٠١٢ کۆمەڵەی ئینجیلیی ئەمریکی پەیمانگای چارەسەرییە دەروونییەکانی دامەزراند. پەیمانگاکە پشتگیری پرۆگرامەکەی دەکرد،

هەروەها بەرەو پێشی دەبرد. لەگەڵ هەریەك لە کۆمەڵەی ئینجیلی و هەموو ئەوانەی کاریان لەسەر چارەسەرییە دەروونییەکان دەکرد دەگونجا.

چۆن ئەم کتێبە بەکاربهێنین

ئەم کتێبە لەسەر بنەمای چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەکان دانراوە کە تێیدا کەسانی ڕاهێنراو وانەکانی دەڵێنەوە، بۆ زانینی زیاتر لە بارەی کتێبەکە و بەشداربوون لە کۆرسەکان دەتوانیت پەیوەندی بکەیت بە ڕێکخراوی (ببلیکا) لە هەولێر، یان نامە بۆ ئەم ئیمێلە بنووسیت info@kitebipiroz.com یان

traumahealing@americanbible.org

چارەسەری نەخۆشییە دەرونییەکان سەرەتا بە هێنانی سەرۆکی ڕێکخراو و کڵێساکان دەستی پێ کرد. لەو کۆبونەوەیەدا فێری پێداویستییەکانی چارەسەرییە دەروونییەکان بوون، هەروەها فێری ئەوە بوون کە چۆن پڕۆگرامەکە بەکاردەهێنرێت. پاشان بڕیاریان دا ئەگەر پێویست بکات ئەم پڕۆگرامە بهێننە نێو ڕێکخراو و کڵێساکانەوە. ئەگەر هاتوو ژمارەیەك لەو سەرۆکانە بڕیاریان لەسەر پڕۆگرامەکە دا ئەوا دەست بە کردنەوەی وۆرکشۆپ دەکەن بۆ ڕاهێنانی خەڵکی لەسەر بەکارهێنانی کتێبەکە.

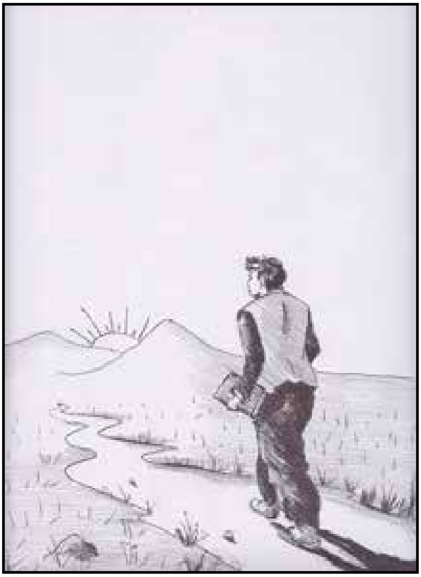
دوای بەشداریکردن لە وۆرکشۆپەکەدا، بەشداربووەکان دەتوانن ئەوانەی فێری بوون بۆ خەڵکی باسی بکەن، بە کردنەوەی گروپی چارەسەر تاوەکو ئەوانیش سوودی لێ ببینن. لە دوای چەند مانگێك بەشداربووان دەگەڕێنەوە بۆ ئەوەی بەشداری بکەن لە وۆرکشۆپێکی بە ئەزمونتر. لەم وۆرکشۆپەدا بەشداربووان باس لە گروپەکەی چارەسەری و کێشەکانی نێو گروپەکە دەکەن. ڕاهێنانەکە بۆ ئەوەیە فێربن کە چۆن خەڵکی فێر بکەن و چۆن گوێیان لێبگرن. پلان دادەنێن بۆ شێوازی چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەکان لە وڵاتەکەیان. لە کۆتایی وۆرکشۆپەکەدا، دەبێت بەشداربووان بە باشی فێری وتنەوەی وانەکان و یارمەتیدانی ئەو خەڵکانە بن کە نەخۆشی دەروونییان هەیە.

ئەم کتێبە بۆ مەبەستی دیاریکردنی نەخۆشی، یاخود چارەسەرکردنی نەخۆشییەکان بەرهەم نەهاتووە. کاتێك ئەم کتێبەت بەکارهێنا، لە مەبەستەکە تێدەگەیت.

وانەی ١ - کاتێك ئازار دەچێژین، پێویستە چیمان لەسەر خودا لەبیر بێت؟

١- چیرۆکە دڵتەزێنەکە

سامان لە شارۆچکەیەکی بچووك لە نزیك موسڵ لە دایك بووە. کاتێك تەمەنی دەبێتە سێ ساڵ دایکی بە نەخۆشییەکی کوشندە گیان لەدەست دەدات. لەدوای ماوەیەك باوکی سامان هاوسەرگیری دەکاتەوە، بەڵام باوەژنەکەی (زڕدایکەکەی) سامان زۆر لەگەڵ سامان خراپ بوو. نەیدەهێشت سامان بە پێی پێویست نان بخوات. هەروەها ئازارێکی زۆری جەستەیی دەدا و نەیدەهێشت وەك هەر منداڵێکی ئاسایی ژیان بەسەرببات. سامان بە تەنها چاوی لە باوکی بوو. بەڵام باوکی زۆربەی کات سەرقاڵ بوو بە کارکردنەوە، هەر کاتێکیش دەهاتە ماڵەوە زۆر توڕە بوو، زۆربەی کات خەمباری لەدەستدانی هاوسەرەکەی پێشووی بوو.



هەتا تەمەنی ١٢ ساڵی سامان لە هەموو هەست و سۆزێکی دایك و باوك بێ بەش بوو. تاوەکو شەوێکیان سامان خەونێك دەبینێت، لە خەونەکەیدا پیاوێك دێتە لای و دەست دەخاتە سەر شانی، پاشان بە سامان دەڵێت، ”پێش ئەوەی تۆ بێیتە دنیاوە دەتناسم و زۆرم خۆشدەوێیت، هەروەها هەمیشە چاودێریم کردوویت“ پاشان پیاوەکە دەستی بەرەو سەرەوە ڕاکێشا و گوتی ئەو ڕێگایەی پیشانت دەدەم هەڵیبژێرە و دوای بکەوە.

کاتێك سامان لە خەو هەڵدەستێت هەستێکی زۆر تایبەتی لەلا دروست دەبێت و بەردەوام بیر لە خەونەکەی دەکاتەوە. ڕۆژێك سامان بە شوێنیکدا تێدەپەڕێت، لە ناکاو دەبینێت هێمای خاچێك لەسەر دەرگای شوێنێك هەیە، ئەو هێمایە زۆر کاری تێدەکات و هەست دەکات لە خەونەکەیدا ئەو هێمایەی بەرچاو کەوتووە. دەچێتە ئەو شوێنە، دەبینێت چەند کەسێك لەوێ نزا و پاڕانەوە بۆ خودا دەکەن، هەروەها بینی کەسێك کتێبێکی بەدەستەوەیە و بە دەنگی بەرز دەیخوێنێتەوە: "خودا دەفەرموێت: «من فێرت دەکەم و ڕێنماییت دەکەم بۆ ئەو ڕێگایەی کە دەبێت پێیدا بڕۆیت، ئامۆژگاریت دەکەم و چاودێریت دەکەم» (زەبوورەکان ٨:٣٢)." ئەو شتانەی ئەو کەسە لە کتێبەکەدا دەیخوێندەوە زۆر نزیك بوون لەو قسانەی پیاوەکەی ناو خەونەکەی بۆی کردبوو. لە دوای ئەوە سامان بۆ ماوەی چەند ساڵێك سەردانی ئەو شوێنەی کرد هەتا وای لێهات باوەڕی بە مەسیح هێنا و لەوە تێگەیشت کە عیسای مەسیح لە پێناو ئەودا گیانی پیرۆزی کردۆتە قوربانی.

پاشان سامان گەورە دەبێت و بەردەوام دەبێت لە خزمەتکردنی ئایینی مەسیح. تاوەکو ڕۆژێك گروپێکی نەناسراو هێرش دەکەنە سەر ئەو شارۆچکەیەی سامان لێی دەژییێت و تاوانێکی زۆر ئەنجام دەدەن. کە تێیدا خەڵکێکی زۆری بێتاوان دەکوژن و دەستدرێژی سێکسی دەکەنە سەر ژنانی ناو شارۆچکەکە و چەندین ماڵ و دوکان تالان دەکەن.

دواتر سامان توانی لەو شارۆچکەیە ڕابکات و خۆی بگەیەنێتە شارۆچکەیەکی دیکە. لە دوای ماوەیەك سامان توانی لە کڵێسایەکی ئەو شارۆچکەیە کار بۆ خۆی بدۆزێتەوە. بەمەش دووبارە دەستی کردەوە بە خزمەتکردنی کڵێسا و ئایینی مەسیح. هەروەها وتاری دەدا بۆ ئەو کەسانەی سەردانی کڵێساکەیان دەکرد. بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەدا سامان دڵخۆش نەبوو. باوەڕدارانی کڵێسا پێیان دەگوت "ئەوانەی بەسەرت هاتووە ویستی خودای لەسەر بووە." بەڵام سامان لە بەرامبەر ئەو هەموو نەهامەتییەی بەسەر خۆی و خەڵکی شارۆچکەکەی هاتبوو دەیویست لە خودا دوور بکەوێتەوە.

سامان وای دەزانی خودا هۆکاری ئەو هەموو نەهامەتییەیە، بەردەوام بیری دەکردەوە لەوەی بۆچی خودا ڕێگا بەو هەموو نەهامەتییە دەدات. لە خودا توڕە بوو، وای دەزانی خودا پشتی لە مرۆڤایەتی کردووە. هەندێك جار پێی وابوو کە خودا لە توانایدا نییە بەندەکانی لەو نەهامەتی و تەنگەژانە ڕزگار بکات. پێی وابوو ئەو ناخۆشییانەی بەسەر مرۆڤەکاندا دێن هۆکاری ئەو گوناهانەیە کە ئەنجامی داوە. ئەمەش وای کرد لە کڵێسادا زیاتر باس لە دادپەروەری خودا بکات. لە ئینجیلەوە بۆ سامان باسکرابوو کە خودا باوکێکی میهرەبانە، بەڵام سامان تەنها ئەزموونی باوکێکی ونی کردبوو. هەرکاتێکیش وتاری بۆ خەڵکی دەدا وای هەست دەکرد کەسێکی درۆزن و دوو ڕووە، چونکە سامان لەو باوەڕەدا بوو لە خوداوە دوورە.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١. سامان لە دڵیدا هەستی چۆن بوو بەرامبەر بە خودا؟
٢. بە ڕای تۆ، بۆچی سامان ئەو هەستەی هەبوو بەرامبەر بە خودا؟
٣. هەتا ئێستا هەستێکت لەو هەستانەی سامان هەبووە؟

٢ - کاتێك کە ئازار دەچێژین، پێویستە چیمان لە بیربێت لەبارەی خودا؟

کاتێك ئازار دەچێژین هەوڵ دەدەین سوود لە وانەکانی ژیان وەربگرین. ئەوەی لە ئینجیلدا لەسەر خودا پێمان دەڵێت، لەوانەیە جیاواز بێت لەوەی کەلتوور لەبارەی خودا فێرمان دەکات. ئەوەی کەلتوور فێرمان دەکات لەوانەیە وا بکات گومان لە خۆشەویستییەکەی خودا بکەین.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

کەلتووری تۆ چۆن باسی خودا دەکات، بە تایبەتی لەو کاتانەی ئازار دەچێژین؟

لە گروپێکی گەورەدا لیستی وەڵامەکان لەسەر بۆردێك یاخود پەڕەیەکی گەورە بنووسە.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

هەر گرووپێك دەبێت یەکێك لەم ئایەتانە هەڵبژێرن و گفتوگۆ بکەن لەبارەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە:

ا - ڕۆما ٨:٣٥-٣٩

ب - دووەم پەترۆس ٣:٩-١٠

ج - زەبوورەکان ٣٤:١٨

د - پەیدابوون ٦:٥-٦

ە - مەتا ٩:٣٥-٣٦

و - یەکەم یۆحەنا ٤:٩-١٠

١. ئەم ئایەتانە چۆن باس لە پەیوەندی خودا دەکات لەگەڵ مرۆڤ؟
٢. چ جیاوازییەك یان لەیەکچوونێك هەیە لە کەلتووری تۆ لەگەڵ تێڕوانینی خۆت بۆ خودا؟ لە گروپێکی گەورەدا هەموو ئایەتەکان بخوێننەوە، پاشان پێمان بڵێ چ جیاوازییەك هەیە لەنێوان ئەوەی ئایەتەکان پێمان دەڵێن لەسەر خودا لەگەڵ ئەوەی کەلتوور پێمان دەڵێت.

ا- ڕۆما ٨:٣٥-٣٩

کێ لە خۆشەویستی مەسیح جیامان دەکاتەوە؟ ناخۆشی یان تەنگانە یان چەوسانەوە یان قاتوقڕی یان ڕووتی یان مەترسی یاخود شمشێر؟ وەك نووسراوە: [لە پێناوی تۆ بە درێژایی ڕۆژ ڕووبەڕووی مردن دەبینەوە، وەك مەڕ بۆ سەربڕین دادەنرێین.] بەڵام لە هەموو ئەمانەدا لە ڕادەبەدەر سەرکەوتووین لە ڕێگەی ئەوەی کە خۆشیویستووین، چونکە دڵنیام نە مردن و نە ژیان، نە فریشتەکان و نە سەرۆکەکان، نە شتەکانی ئێستا و نە شتەکانی داهاتوو، نە هێزەکان، نە بەرزی و نە قووڵی، نە بەدیهێنراوی دیکە، ناتوانێت لە خۆشەویستی خودا جیامان بکاتەوە کە لە ڕێگەی عیسای مەسیحی گەورەمانەوە بۆمان دێت.

هەندێك جار تووشی کێشەیەك دەبین، وا دەزانین ئیتر خودا پشتی لێ کردووین. بەڵام وا نییە. هیچ شتێك لە خۆشەویستییەکەی کەم ناکات بۆ ئێمە. خودا بەڵێنی پێداوین هەمیشە لەگەڵمان بێت (زەبوورەکان ٢٣:٤-٥، عیبرانییەکان ١٣:٥-٦، ئیشایا ٤٣:١-٢).

خودا هێشتا ئێمەی خۆشدەوێت.

ب- دووەم پەترۆس ٣:٩-١٠

یەزدان سەبارەت بە بەڵێنەکەی خاو نییە، وەك هەندێك بە خاوی دەزانن، بەڵام لەگەڵمان پشوو درێژە، نایەوێت کەس لەناوبچێت، بەڵکو هەموو بۆ تۆبەکردن بێن. بەڵام هاتنی ڕۆژی یەزدان وەك هاتنی دز وایە، تێیدا بە دەنگێکی بەرز ئاسمان نامێنێت، بە سووتان توخمەکان لەناودەچن، زەوی و ئەو کارانەی تێیدایە نامێنێت.

کاتێك خراپە یان تاوانێك ڕوودەدات نوێژدەکەین و لە خودا دەپاڕێینەوە بۆ ئەوەی ئەو خراپەیەو تاوانە نەمێنێت، بەڵام ئەگەر بەردەوام بوو، نابێت وا بیر بکەینەوە خودا لاوازە، بەڵکو ئەو بە هێزە و گوێی لە هەموو نزاکانمانە، ئەو هێواشە لە بڕیارەکانی. چونکە خودا دەیەوێت کات بە بەندەکانی بدات بۆ تۆبە کردن، کە کاتی خۆی هات خودا بە هێزەوە بڕیار لەسەر گوناهەکان دەدات. (زەبوورەکان ٧٣:٢٥-٢٨، ڕۆما ٩:٢٢-٢٤)

خودا باڵادەستە.

ج- زەبوورەکان ٣٤:١٨

یەزدان لە دڵشکاوان نزیکە و ئەوانە ڕزگار دەکات کە ڕۆحیان وردوخاش بووە.

عیسای مەسیح لە ئازارەکانمان تێدەگات، چونکە خۆی ئازارێکی زۆری لەسەر خاچەکە چەشتووە. هیچ ئازارێك نییە هێندەی ئەو ئازارەی عیسای مەسیح، (مەتا ٢٧:٤٦، عیبرانییەکان ١٢:٢-٣) لە کاتێکدا ئێمە ئازار دەچێژین ئەویش ئازار دەچێژێت (مەتا ٢٥:٣٥-٣٦) ئەو هەموو کات بەخشندە و میهرەبانە (ئیشایا ٦٣:٩، ئیشایا ٥٣:٣-٤، عیبرانییەکان ٢:١٨).

خودا لەگەڵمان ئازار دەچێژێ و هەست بە ئازارەکانمان دەکات.

د- پەیدابوون ٦:٥-٦

۞ یەزدان بینی کە خراپەکاری مرۆڤ لەسەر زەوی زۆر بووە، هەروەها هەموو بیروبۆچوونەکانی دڵیشی بە درێژایی ڕۆژ تەنها لەلای خراپەیە یەزدان خەفەتبار بوو کە مرۆڤی لەسەر زەوی دروستکردبوو، هەروەها دڵگرانیش بوو.

مەرج نییە هەر شتێك ڕووی دا ویستی خودای لەسەر بێت. خودا رقی لە خراپەکاری و نا دادپەروەرییە (پەندەکان ٦:١٦-١٩، ڕۆما ١:١٨).

خودا رقی لە خراپەکاری و نا دادپەروەرییە

هـ- مەتا ٩:٣٥-٣٦

۞ عیسا بە هەموو شار و گوندەکاندا دەگەڕا، لە کەنیشتەکانیان فێری دەکردن و مزگێنی پاشایەتییەکەی ڕادەگەیاند، هەرچی نەخۆشی و هەرچی نەساغی هەبوو چاکی دەکردنەوە. کاتێك خەڵکەکەی بینی دڵی پێیان سووتا، چونکە وەك مەڕی بێ شوان پەرێشان و دەربەدەر بوون.

عیسا دەگەڕا بە شوێن ئەو کەسانەی کە ئازار دەچێژن. بەزەیی پێیاندا دەهاتەوە. مژدە خۆشەکەی بە خەڵکی ڕاگەیاند و چارەسەری هەموو نەخۆشییەکانی کرد.

عیسا بە دواماندا دەگەڕێت کاتێك لە ئازاردایین و میهرەبانە لەگەڵمان.

و- یەکەم یۆحەنا ٤:٩-١٠

> ۞ بەم شێوەیە خۆشەویستی خودا لەنێوانماندا دەرکەوت: خودا کوڕە تاقانەکەی خۆی ناردە جیهان تاکو بەهۆیەوە بژین. خۆشەویستی لەمەدایە: نەك ئێمە خودامان خۆشویست، بەڵکو ئەو خۆشیویستین و کوڕەکەی بۆ کەفارەتی گوناهەکانمان نارد.

خودا بە ڕادەیەك ئێمەی خۆشدەوێت کەوا ڕۆڵەکەی خۆی بۆ ناردین، بۆ ئەوەی ژیانمان پێ ببەخشێت و لە گوناهەکانمان خۆشبێت.

خودا ئەوەندەی خۆشویستین ڕۆڵەکەی خۆی بۆ کردینە قوربانی.

٣- سەرچاوەی ئازاردان لە جیهاندا چییە؟

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

ئایەتەکان چیمان پێ دەڵێن لەسەر بنچینەی ئازاردان لە جیهاندا؟
ئایەتەکان پێمان دەڵێن:

ا- شەیتان یاخی بوو لە دژی خودا و هەوڵیدا ئێمەش بەرەو یاخیبوون ببات.

شەیتان لە دژی خودا وەستایەوە (حزقیێل ٢٨:١٤-١٧، یەهوزا ١:٦)، هەروەها هەوڵیدا زۆرترین خەڵك لە دژی خودا کۆبکاتەوە (لۆقا ٢٢:٣١، یەکەم پەترۆس ٥:٨-٩). ئەو درۆزن و بکوژە (یۆحەنا ٨:٤٤). ئەوانەی دوای دەکەون زۆر جار وەك خۆی درۆزن و بکوژ و ڕووخاون.

ب- ئادەم و حەوا بڕیارياندا گوێڕایەڵی خودا نەبن.

خودا مرۆڤی دروست کرد و ئازادی پێ بەخشی لەوەی چاکە بکات یان خراپە. ئادەم و حەوا گەورەی هەموو مرۆڤایەتین. ئەوان ملکەچی خودا نەبوون. بەو هۆیەوە خراپەکاری و مردن ڕووی لە دونیا کرد (پەیدابوون ١:٣-٢٤). هەموو بونەوەر و مرۆڤێك بوونەتە قوربانی ملکەچ نەبوونی ئادەم و حەوا (ڕۆما ١٢:٥، ڕۆما ٨:٢٠-٢٢). دەتوانین کاریگەرییەکانی لە ڕێگەی کارەساتە سروشتی و هەڵسوکەوتی مرۆڤ و نەخۆشی و چەندین خراپەکاری دیکە بەدی بکەین.

ج- خودا ئازادی کردووین لەوەی کە ملکەچی بین یان نا.

هەریەك لە ئێمە ئازادین لەوەی خراپە بکەین یان چاکە، خودا خەمبار دەبێت ئەگەر هاتوو خراپەمان ئەنجامدا، بەڵام ئەو ڕێگە دەدات خۆمان بڕیار لەسەر ژیانمان بدەین (مەتا ٣٧:٢٣، ڕۆما ٣:١٠-١٨).

ئەوانەی ملکەچی خودان دەبینین هەندێك جار ئازار دەچێژین بە دەست خراپەکاری کەسانی دیکەوە (یەکەم پەترۆس ٢:٢٠-٢٢ و ٣:١٤-١٧).

٤ - چۆن خودا ڕێگا بە ئازاردانمان دەدات؟

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١. بۆچی خودا ڕێگا دەدات ئازار بچێژین، چ مەبەستێکی خودای لە پشتەوەیە؟
٢. بیر لە ئایەتێك بکەرەوە کە پەیوەندی بە مەبەستەکانی خوداوە هەبێت، لەکاتێکدا ئازار دەچێژین؟

ا- خودا ئازار بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی باوەڕمان پاکبکاتەوە.

کاتێك زێڕ بە ئاگرێکی بەهێز گەرم دەکەیت وردە خۆڵەکانی ناوی بەرەو سەرەوە دەچێت، دواتریش دەتوانی وردەخۆڵەکان لاببەیت و زێڕێکی سادەت دەستبکەوێت.

ئازار چێژتن وەك ئاگر وایە، زۆر بە ئازارە، بەڵام ئەوە بەرەو پاکبونەوەی باوەڕمانە (یەکەم پەترۆس ١:٦-٧، یاقوب ١:٢-٤). وا دەکات زیاتر و زیاتر چاوەڕوانی بەهەشتەکەی خودا بین (ڕۆما ٨:١٨، دووەم کۆرنسۆس ٤:١٦-١٨، ڕۆما ٥:٣-٥، یەکەم پەترۆس ٣:١٤-١٧).

خۆشەویستی خودا لە هەموو ئازارێك بەهێزترە. لە کاتە دژوارەکاندا کاتێك هەموو شتێك لەدەستدەدەین، ئێمە دڵنیاین کە تەنها میهرەبانیی و بەخشندەیی خودامان بەسە (دووەم کۆرنسۆس ١٢:٩-١٠).

ب- خودا خراپەکان دەگۆڕێ بۆ چاکە.

براکانی یوسف یوسفیان فرۆشت و کردیانە کۆیلە، بەڵام خودا یوسفی کردە هۆکاری ئەوەی فیرعەون و جولەکەکان لە برسییێتی ڕزگار بن (پەیدابوون ٥٠:١٨-٢٠).

خودا خراپترینی بۆ ئێمە گۆڕی و کردییە باشترین. ئەویش کاتێك عیسای مەسیحیان لە خاچدا (کردار ٣:١٣-١٥، فیلیپی ٢:٨-١١). خودا بە شێوازێك کار دەکات هەندێك جار ئێمە تێناگەین، بەڵام هەموو کات دەتوانین باوەڕمان پێی هەبێت (ڕۆما ٨:٢٨ و ١١:٣٣-٣٦). لە کۆتاییدا شەیتان بە تەواوەتی لەناو دەچێت (ئاشکراکردن ٢٠:١٠).

ج- خودا ئاسودەییمان پێ دەبەخشێ لە کاتێکدا ئازار دەچێژین، بۆ ئەوەی ئێمەش کەسانی دیکە ئاسودە بکەین.

خودا ئاسودەمان دەکات کاتێك ئازار دەچێژین. لەناو دەستەکانی هەڵمان دەگرێت (ئیشایا ١١:٤٠). بە فەرمایشتەکانی ئاراممان دەکاتەوە (زەبوورەکان ٥٠:١١٩ ، ٩٢). دەتوانین بە هەمان شێوە مامەڵە بکەین کاتێك کەسێکمان ئازار دەچێژێت (دووەم کۆرنسۆس ١:٣-٥).

٥- ئایا بۆچی ئاسان نییە خودامان لەبیر بێت لە کاتێکدا ئازار دەچێژین؟

لە کەلتوورەکاندا چەند شتێك باس کراوە کە دەبێتە هۆکاری ئەوەی لە کاتی ئازار چێژتندا لە خودا دوور بکەوینەوە.

ا- هەندێك شێوازی فێرکاری هەن دەبنە هۆی ئەوەی باوەڕهێنانمان بە خودا ئاسان نەبێت لە کاتێکدا ئازار دەچێژین.

زۆر جار بەر گوێمان دەکەوێت کە خودا چۆن ئازارمان دەدات ئەگەر هاتوو تاوان بکەین، بەڵام ئەوەندە گوێمان لەوە نابێت کە خودا چەندە ئێمەی خۆشدەوێت. ئەوە ڕاستە کە خودا زۆر بەهێزە. بەڵام دەبێت خۆشەویستییە گەورەکەی خودامان لەبیر نەچێت (یەرمیا ٣:٣١، شینەکانی یەرمیا ٢٢:٣-٢٣، یەکەم یۆحەنا ٩:٤-١٠).

ئەگەر پێمان گوترا کە ئازار چێژتن مانای ئەوەیە دڵی خودامان لە خۆمان ڕازی نەکردووە.

لەوە دەچێت پێیان گوتبین هۆکاری ئەو ئازارەی هەمانە ئەوەیە کە خودا

لێمان ڕازی نییە. خۆشەویستی خودا لەسەر بنچینەی هەڵسوکەوتەکانمان نییە. ئەو لە پێش ئەوەی تۆبە بکەین ئێمەی خۆشدەوێ (ڕۆما ٨:٥، تیتۆس ٣:٤-٥، یەکەم یۆحەنا ٤:١٩). ئەو بەردەوام ئێمەی خۆشدەوێت لەبەر ئەوەی میهرەبانە نەك لەبەر کردەوەکانمان (ڕۆما ٣:٢٣-٢٤، ئەفەسۆس ٢:٨-٩).

کاتێك پێمان گوترا خودا پەیمانی سەرکەوتنی بە هەموو باوەڕدارەکانی داوە.

ئەگەر وا فێرکرابووین ملکەچی خودا بین ئەوا هەموو کات دەوڵەمەند و لەش ساخ دەبین، لەوە دەچێت لەو کاتانەی ئازار دەچێژین هەست بکەین کەوا گوناهبارین.

لەوانەیە هەست بکەین کە هۆکاری ئازارەکان خۆمانین، بە هۆی ئەوەی بە باشی باوەڕدار نین و ملکەچی خودا نەبووین. پۆڵسی نێردراو یەکێك بوو لە قوتابییەکانی عیسا، نموونەیەکی جوانە بۆ ئەوانەی ئازارێکی زۆر دەچێژن لەگەڵ ئەوانەی باوەڕدارن و بە باشی ملکەچی خودا دەبن (دووەم کۆرنسۆس ١:٨-١٠).

ئایا ئاسان نابێت خودامان لە بیر بمێنێت لە کاتێکدا ئەو شتانە ناکەین کە دەبنە هۆی گەشەکردنی باوەڕمان.

کاتێك ئێمە شوێنکەوتەی مەسیح و خوێنەری ئینجیلی پیرۆزین، لە ڕاستودروستی خودا تێدەگەین، هەروەها تێدەگەین کە خودا لە درۆی شەیتان بە دوورمان دەخات

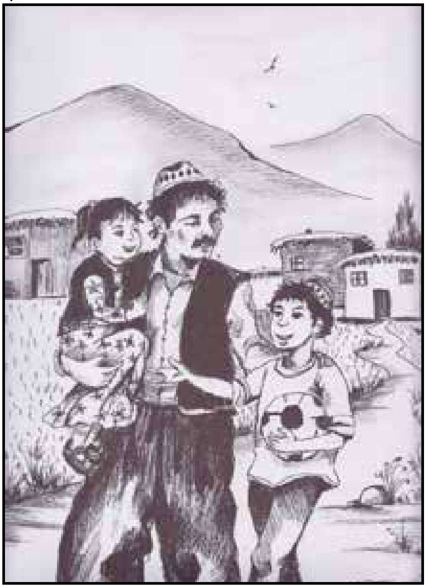
(یۆحەنا ٨:٣١-٣٢، دووەم تیمۆساوس ٣:١٤-١٧). ئێمەی باوەڕدار بە مەسیح پێویستە هاوکاری یەکتری بکەین، لەگەڵ یەکتر تەبا بین، لە یەکتری فێر ببین و نوێژەکانمان بکەین (کردار ٢:٤٢، فیلیپی ٤:٦-٧، عیبرانییەکان ١٠:٢٤-٢٥). ئەگەر هاتوو ئەم هەڵسوکەوتانەمان ئەنجام نەدا ئەو کات لەو کاتانەی ئازار دەچێژین باوەڕهێنانمان بە خودای گەورە زۆر لێ گران دەبێت.

ب – ئەگەر كڵێسا سەرزەنشتی خراپەكاری و ناڕەوایی نەكات، ئەوا خستنەوەبیری چاكی خودا زۆر زەحمەت دەبێت.

خودا كڵێساكانی هێناوەتە سەر زەوی بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی نا دادپەروەری ببێتەوە و یارمەتی مرۆڤەكان بدات (لۆقا ٤:‏١٨-١٩، مەتا ٢٥:‏٣١-٤٦). ئەگەر هاتوو كڵێساكان بە باشی كارەكانیان نەكەن، ئەوا خراپەكاری ڕوو لە زیاد بوون دەكات و بۆ مرۆڤیش ئاسان نابێت باوەڕ بەوە بكات خودا ئەوەندە گەورە بێت هەروەك لە ئینجیلی پیرۆزدا باس كراوە.

ج - هەندێك جار ئەزموونەكانی منداڵیمان دەبنە هۆكاری لاوازبوونی باوەڕمان بەرامبەر بە خودای گەورە.

دەبێت منداڵان هەست بكەن پارێزراون و لە خراپە بە دوورن. ئەگەر هاتوو لە منداڵیماندا ئەزموونی خراپ و ناخۆشمان بینی، لەوانەیە وا بكات لەكاتی گەورەییمان متمانەمان بە خودا نەمێنێت. بۆ نموونە ئەگەر هاتوو كەسێك لە منداڵیدا دایك و باوكی لەدەستدابوو، یان باوكێكی توندوتیژی هەبووبێت، وا دەكات ئەو كەسە هەست بەوە بكات خودا پشتی تێكردووە و لێی توڕەیە، لە كاتێكدا ئینجیل پێی گوتوین خودا باوكێكی میهرەبانە (مەتا ٦:‏٩-١٣، یۆحەنا ١٧:‏٢٤، ڕۆما ٨:‏١٤-١٧).



باوكی میهرەبان

※ گفتوگۆی دوو کەسی

بیر لە باوکی خۆت بکەوە. لەو کاتەی کە منداڵبوویت، هەستت بە خۆشەویستی ئەو کردووە؟ پەروەردەی باوکت چ کاریگەرییەکی هەبووە لەسەر خۆشویستنت بۆ خودا؟

¤ ڕاهێنان: میهرەبانی خودا لە ژیانماندا

١. ئازادبە لە داخستنی چاوەکانت. ئێستا بیر بکەوە کە منداڵیت و خودا لە جێی باوکتە. هەست بە خۆشەویستییەکەی بکە لە چاوەکانیدا، کاتێك چاو دەبڕێتە ناو چاوانت. ئێستا بە باشی گوێ لەم دەقانە بگرە:

یەکەم یۆحەنا ٣:١-٢
یەکەم یۆحەنا ٤:٩-١٠
یەکەم پەترۆس ٥:٧
شینەکانی یەرمیا ٣:٢١-٢٣
زەبوورەکان ١٠٣:١٣-١٤
ڕۆما ٨:١٤-١٦

٢. دڵی خۆت بپشکنە. هیچ گومانێکت لەسەر گەورەیی و خۆشەویستی خودا هەیە؟ ئەگەر هەیە، بۆ خودای باس بکە.
٣. هەندێك گۆرانی لەسەر خۆشەویستی خودا بڵێ.

وانەی ٢ - چۆن ڕۆحی بریندراری ئێمە چارەسەر دەبێت؟

١ - بەسەرهاتی ئامانج و گۆنا

ئامانج و گۆنا دوو هاوسەری باوەڕدار بوون. بە خۆشەویستییەوە لە گوندێکی نزیك شارێکی گەورە ژیانیان بەسەردەبرد. ئامانج پێشمەرگە بوو لە جەنگی دژ بە دوژمنان شەڕی دەکرد، هاوسەرەکەی کاری دروومانی دەزانی و چەند ساڵێك وەك بەرگدوور کاری کردبوو، بەڵام بەهۆی پەروەردەکردنی منداڵ و کاروباری ناو ماڵ وازی لەکاری دروومان هێنابوو.

ئامانج و گۆنا ماوەی ١١ ساڵ بوو هاوسەرگیرییان کردبوو. خاوەنی دوو منداڵ بوون، ڕەوا تەمەنی ١٠ ساڵ بوو، یاد تەمەنی ٧ ساڵ بوو.

بەیانییەك نزیکەی کاتژمێر چوار ئامانج بەبێ ئاگاداری خێزانەکەی و منداڵەکانی لەخەو هەڵدەستێت و بە پەلە نانێك دەخوات. پاشان جلوبەرگە سەربازییەکەی لەبەردەکات و چەکەکەی ئامادە دەکات. پێش ئەوەی لە ماڵ بچێتە دەرەوە نامەیەك بۆ گۆنای خێزانی بەجێدەهێڵێت کە تێیدا نووسیویەتی: ”گۆنا گیان ئاگاداری خۆت و منداڵەکان بە. دەبێت من بچمە جەنگ و ماوەی مانگێکم پێدەچێت. خۆشم دەوێن، ئامانج.“ پاشان گۆنا و منداڵەکانی لە خەو هەڵدەستن، گۆنا نامەکە دەبینێت و بۆ خۆی و منداڵەکانی دەخوێنێتەوە، ئیتر هەموویان بە ڕۆیشتنی ئامانج دڵتەنگ دەبن.

لە دوای کەمتر لە مانگێك پیشمەرگەیەك دێت بۆ ماڵی ئامانج و لە دەرگا دەدات. پاشان گۆنا دێت و دەرگا لە پێشمەرگەکە دەکاتەوە. پێشمەرگەکە هەواڵی گۆنا و منداڵەکان دەپرسێت، پاشان هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەکێشێت و بە گۆنا دەڵێت هەواڵێکم بۆت هێناوە. گۆناش دڵی خورپە دەکات و بە پێشمەرگەکە دەڵێت چی ڕوویداوە، بە گۆنای گوت بە داخەوە دوێنێ شەو ئامانج بۆمبێکی دوژمنانی پێدا تەقییەوە و لە ئێستادا لە نەخۆشخانەیە. گۆنا دەستی بە گریان و هاوار کرد و گوتی هەر ئێستا دەمەوێت ئامانج ببینم. دراوسێیەکان هاتن و ئاگایان

له منداڵەکان بوو. گۆناش لەگەڵ پێشمەرگەکە بەرەو نەخۆشخانە بەڕێکەوتن. گۆنا بینی ئامانج لە ژووری نەشتەرگەری کەوتووە و دەستی ڕاستی لەدەستداوە و قۆڵی بە تەواوەتی بە لەفاف پێچراوە. لە دوای چەند مانگێك ئامانج لە نەخۆشخانە هاتە دەرەوە، بەڵام ئامانج بەهۆی ڕووداوەکەوە دەستی ڕاستی لەدەستدابوو.

لە دوای ماوەیەك ئامانج درکی بەوە کرد ژیانی بۆ هەمیشە گۆڕاوە. تێگەیشت لەوەی ناتوانێت جارێکی دیکە بگەڕێتەوە بەرەکانی جەنگ. لە هەمان کاتدا ناتوانێت کارە سەرەتاییەکانی ژیانی بە باشی بکات، زۆربەی کات پێویستی بە یارمەتی گۆنا هەیە. لەدوای ماوەیەك باری ئابووری خێزانەکە خراپ بوو. چونکە ئامانج نەیدەتوانی کار بکات. لەبەر ئەوەش گۆنا گەڕایەوە سەر کاری دروومانی. ئامانجیش لە ماڵەوە ئاگاداری منداڵەکان دەبوو، هەندێك جاریش کاری ناو ماڵی دەکرد.

له دوای ماوەیەك گۆنا و منداڵەکان هەستیان کرد ئامانج حاڵی باش نییە و زوو زوو توڕە دەبێت. گۆنا هەموو بەیانییەك تاکو ئێوارە کاری دەکرد. کاتێك دەگەڕایەوە ماڵ ئامانج هاواری بەسەردا دەکرد و لێی توڕە دەبوو.

پاشان ئامانج دەستی بە لێدانی منداڵەکان کرد و بەردەوام لەگەڵ دراوسێ و هاوڕێیەکانی دەنگە دەنگی دەبوو. زۆربەی کات بە ڕەخنەی توند و تاڵ منداڵەکانی ئازار دەدا. لەدوای ماوەیەك ئامانج لەو توڕەبوونە وای لێهات تاقەتی هیچ شتێکی نەمێنێت، حەزی دەکرد بە تەنها بێت و کەس نەبینێت.

گۆنا لە دوای ئەو هەموو کارکردن و ماندووبوونە هەوڵی هێورکردنەوەی ئامانجی دەدا. بەڵام گۆناش وەك ئامانج حاڵی باش نەبوو. بەڵکو زۆر لە خەڵك و لە خۆی توڕە بوو. لە ناخییەوە زۆر ناڕەحەت بوو، خەفەتێکی زۆری لە دڵدا بوو. زۆربەی کات دەستی بە گریان دەکرد و ئارەزووی بۆ خواردن نەمابوو. زۆربەی جار خۆزگەی بە مەرگ دەخواست. کاتێك بە تەنها بووایە دڵەڕاوکێیەکی زۆر لە ناخیدا دروست دەبوو. هەروەها بە ناڕەحەتی خەوی لێدەکەوت و خەونی ناخۆشی دەبینی.

لە هەمان کاتدا منداڵەکانیش ببوون بە قوربانی ئەو بارودۆخە. ژیانێکی ناخۆش دەژیان و زۆربەی کات لەلایەن باوکیانەوە ئازاری جەستەیی دەدران، هەروەها نەیاندەتووانی بە باشی وانەکان بخوێنن، زۆربەی کات لە لایەن مامۆستاکانەوە ئاگادار دەکرانەوە.

ئامانج و گۆنا بەردەوام سەردانی کڵێسایان دەکرد. هەموو کات قەشەکە پێی دەگوتن کە ئەو بارودۆخەی ئێوە تێیدان، خواست و ویستی خودایە و ئێوە دەبێت بەبێ گلەیی قبوڵی بکەن. ڕۆژێکیان گۆنا باسی دڵی خۆی بۆ خێزانی قەشەکە کرد، پێی گوت دڵخۆش نیم و زۆر دەترسم، بەڵام خێزانی قەشەکە پێی گوت کە باوەڕدارانی ڕاستەقینە نابێ ئەم هەستە ناخۆشانەیان هەبێت. لەدوای ئەمە گۆنا بڕیاری دا قسە لەگەڵ کەس نەکات لەبارەی ئەو هەست و نەهامەتییانەی کە هەیەتی.

هەرگیز هاوڕێیەکانی ئامانج لە بەردەمیدا باسی دەستیان نەدەکرد. وایان پیشان دەدا کە هیچ ڕووی نەداوە. بەڵام ئامانج هەموو ژیانی گۆڕابوو، ئامانج هەوڵی دەدا وا پیشان بدات کە ئەوەی بەسەریدا هاتووە گرنگ نییە، چونکە بە بڕوای ئەو پیاو نابێ باسی کێشەکانی بکات. بەڵکو دەبێت هەستەکانی لەناخیدا بهێڵێتەوە.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١. ئەو برین و ئازارانەی کە ئامانج و گۆنا و منداڵەکانیان تووشیان بوو چی بوون، بێجگە لە برینداربوونەکەی ئامانج؟ هەریەکەیان چییان لەدەستدا؟
٢. باس لە چەند هۆکارێك بکە کە بووەتە هۆی برینداربونی ناخی خەڵکی لەو شوێنەی کە تۆ لێی دەژیت؟
٣. کەلتووری تۆ چی فێرکردوویت بۆ زاڵبوون بەسەر هەستەکاندا، کاتێك لە ناخەوە ئازار دەچێژیت؟

٢ - برینداربوونی دڵەکان چییە؟

لەو کاتانەی دەکەوینە ترسێکی زۆرەوە دڵەکانمان بریندار دەبێت، یان لە کاتێك هەست بە بێکەسی بکەین یان کاتێك لە شتێك دەتۆقێن (زەبوورەکان ٢٢:١٠٩) بەمانە دەگوترێت تەنگژە. لەوە دەچێت لە کاتی ڕووبەڕووبونەوەی مەرگدا یان لە کاتی برینداربوونێکی مەترسیدار یان لە کاتی دەستدرێژی سێکسی و هەر جۆرە دەستدرێژییەکی دیکە. هەروەها دڵەکانمان بریندار دەبن کاتێك گوێمان لە ڕووداوێکی ناخۆشی کەسێك دەبێت، بە تایبەتی ئەگەر ئەو کەسە ئەندامێکی خێزانەکەت یان هاوڕێیەکت بێت.

ا- برینداربوونی دڵ وەك برینداری جەستەییە.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١. بیر لە برینداربوونی شوێنێکی جەستەت بکەوە: چۆن چارەسەر دەبێ؟ چی یارمەتی چاکبونەوەی دەدات؟

٢. چۆن برینی دڵ لە برینی جەستە دەچێ؟

ئەگەر بکرێت، زانیاری لەسەر برینی جەستە لەسەر تەختە ڕەشێك یان پارچە پەڕەیەکی گەورە لە لای چەپی خشتەکە بنووسە. پاشان کە گروپە گەورەکە تەواو بوون لە گفتوگۆکەیان لەسەر ئەوەی چۆن ئازاری دڵ لە ئازاری جەستە دەچێ، وەڵامەکانیان لە لای ڕاستی خشتەکە بنووسە.

برینی جەستەیی	برینی دەرونی
دەبینرێت.	نابینرێت، تەنها لە هەڵسوکەوت و ڕەفتاری کەسەکە دەردەکەوێت.
بە ئازارە و دەبێت بە وریایی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت.	بە ئازارە و دەبێت بە وریایی مامەڵەی لەگەڵ بکرێت.
ئەگەر پشتگوێ بخرێت، ڕەنگە خراپتر بێت.	ئەگەر پشتگوێ بخرێت، ڕەنگە خراپتر بێت.
دەبێت برینەکە خاوێن بکرێتەوە بە لابردنی هەر جۆرە تەن و پیسییەك.	پێویستە باس لە ئازارەکە بکات، ئەگەر هەر تاوانێك هەبێت دەبێت دانی پێدا بنێت.
ئەگەر برینەکە بە ڕووکەش چارەسەر بکرێت، هێشتا هەوکردنی لە ناوەوەی دەبێت، دەبێتە هۆی دروستبوونی کێشەی گەورەتر بۆ کەسەکە.	ئەگەر کەسەکە وا خۆی نیشانبدات ئازارەکانی چارەسەر بووە، بەڵام لە ڕاستیدا وانەبێت، دەبێتە هۆی دروستبوونی کێشەی گەورەتر بۆ کەسەکە.
تەنها خودا دەتوانێت چارەسەری بکات، بەڵام هەندێك جار کەسانی شارەزا لەگەڵ دەرمانە پزیشکییەکان دەکاتە هۆکار بۆ چارەسەر.	تەنها خودا دەتوانێت چارەسەری بکات بەڵام هەندێك جار کەسانی شارەزا و پسپۆر دەبنە هۆکاری تێگەیشتن و چارەسەرکردنی هەست و سۆزی کەسەکە.
ئەگەر چارەسەر نەکرێت، مێش لێی کۆدەبێتەوە.	ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆکاری گوناهکردن.
پێویستی بە کات هەیە بۆ چارەسەرکردن.	پێویستی بە کات هەیە بۆ چارەسەرکردن.
لەوانەیە برینەکە لە دوای چارەسەرکردنی شوێنەوار بەجێبهێڵێت.	دڵێکی برینداری چارەسەرکراو لەوانەیە شوێنەوار بەجێبهێڵێت، بەڵام نابنەوە بە هەمان کەسی پێشوو.

ب - چۆن مرۆڤ بە دڵێکی بریندارەوە ڕەفتار دەکات؟

پەندەکانی ٢٣:٤ دەڵێت: "لە سەرووی هەموو شتێکەوە دڵت بپارێزە، چونکە دڵ سەرچاوەی ژیانە." هەرچییەك بەسەر دڵەکانمان بێت کاریگەری لەسەر شێوازی ژیانمان دەبێت. ئەو کەسانەی کە دڵ بریندارن لەوە دەچێت بەم ڕێگایانەی خوارەوە ڕەفتار بکەن:

خۆبینینەوە لە رووداوەکەدا

زۆر لەوانەی دڵیان برینداره، هەموو کات بیر لەو ڕووداوە دەکەنەوە کە بووەتە هۆکاری تەنگژەکەیان، هەندێك جار خۆیان لە شوێنی رووداوەکە دەبیننەوە، دووبارە تووشی تەنگژە دەبنەوە. ئەمە لە کاتێکدا بەخەبەر بن یان لە کاتی نوستندا خەونی ناخۆش بە ڕووداوەکەوە دەبینن. کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی تەرکیزیان لە دەست بدەن، بۆ نموونە ئەگەر خوێندکار بێت ناتوانێت بە باشی وانەکان لەبەر بکات. هەندێك کەس هەیە ڕووداوەکە دووبارە و سێ بارە باس دەکەنەوە.

خۆ لادان لەو شتانەی کە دەبنە هۆی بیرکەوتنەوەی تەنگژەکە

هەندێك لەوانەی دڵیان برینداره خۆیان لە هەموو ئەو شتانە لادەدەن کە دەبێتە هۆی ئەوەی ڕووداوەکەیان بەبیر بهێنێتەوە. بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك جەنگێکی بینیبێت و لەو جەنگەدا فڕۆکە هێرشی کردبێت، ئێستا ئەو کەسە بە هەموو دەنگی فڕۆکەیەك دەترسێ و لەوە دەچێ سەردانی فڕۆکەخانەش نەکات. ئەو کەسانەی لەلایەن باوەڕدارانی مەسیحەوە ئازار دراون، لەوانەیە نەچنەوە کڵێسا.

هەندێك لەو کەسانەی دڵیان برینداره ئازارەکانی خۆیان لەبیردەکەن، ئەویش بە خواردنەوەی مەی و بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر. هەندێکی دیکە لەو کەسانە خواردنێکی زۆر دەخۆن یان بە بەردەوامی ئیش دەکەن لە پێناو

ئەوەی ئازارەکەیان لە بیر بچێتەوە. بەڵام هەندێك هەن لە بیریان نەماوە چی ڕویداوە، یان تەنها بەشێکی کەمیان لە ڕووداوەکە بیرماوە. هەروەها هەندێك لەو کەسانە بە هیچ جۆرێك نایانەوێت باس لە ڕووداوەکە بکەن.

هەندێکیتر لەو کەسانەی دڵیان بریندارە بە تەواوەتی بێهۆشن و ئاگایان لە چواردەوریان نەماوە. گوێ نادەن بەوەی لە دەوروبەریاندا ڕوودەدات. بە بینینی توندوتیژی و لاشەی مردوو بێزار نابن. لەوانەیە زۆر دڵتەنگ بن و ئارەزووی خواردنیان نەمێنێت، هەروەها زۆر بگریێن و زۆر بێ هێزبن.

هەموو کات نیگەران و گرژ و شڵەژاون

هەندێك لەو کەسانەی دڵیان بریندارە هەمیشە گرژ و شڵەژاون. گوێیان لە هەر دەنگیکی بەرز بێت لە جێی خۆیان ڕادەچڵەکن. هەموو کات دەترسن و چاوەڕێی رووداوی خراپ دەکەن. هەندێك جار زیاد لە پێویست توندوتیژ و توڕە دەبن. ئەوەندە گرژ و ڕاڕان ناتوانن بخەون، یان زوو بەخەبەر دێنەوە. کاتی وا هەیە دەلەرزن و خێرایی دڵیان زیاد دەکات. توشی ژانەسەر و ئازاری گەدە دەبن. هەندێك جار بە باشی هەناسە نادەن و گێژ دەبن و دەبوورێنەوە (زەبوورەکان ٥٥:٤-٥).

هەموو ئەم هەڵسوکەوتانە ئاسایین بۆ کەسێکی دڵ بریندار. هەندێك جار ئەم هەڵسوکەوتانە ڕاستەوخۆ لە دوای ڕووداوەکەوە دەردەکەوێت، جاری واش هەیە لە دوای ماوەیەکی زۆر لە ڕووداوەکە دەردەکەوێت.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

بیر لە کەسێکی دڵ بریندار بکەوە، ئایا بەو شێوازانە هەڵسوکەوتی کردووە؟ باسی نموونەیەك بکە.

ج - چی وا دەكات برینی دڵەكان سەختتر بن؟

هەندێك دۆخ لە دۆخەكانی دیكە ئاڵۆزترن. بۆ نموونە:

دۆخێكی زۆر تایبەت. وەك مردنی ئەندامێك لە خێزانەكەت، یان لەلایەن هاوڕێیەكی نزیكەوە ناپاكیت لێ بكرێت.

- ڕووداوێكی ناخۆش ماوەیەكی زۆری خایاندبێت. ڕووداوێكی ناخۆش لە ماوەیەكدا چەند جارێك دووبارە بووبێتەوە.
- شتێك پەیوەندی بە مەرگەوە هەبێت.
- شتێك بە ئەنقەست كرابێت كە بووبێتە هۆكاری ئازار پێگەیاندنت.

هەڵسوكەوتی مرۆڤەكان لەگەڵ ڕووداوە ناخۆشەكاندا دەگۆڕێت، دوو كەس بە هەمان ڕووداودا تێپەڕبوون، یەكێكیان زۆر بە جدی ڕووداوەكەی وەرگرتووە لە هەمان كاتدا ئەوەی دیكە بە خەیاڵیشیدا نایەت. بەڵام زۆربەی كات ئەوانەی توشی تەنگژە دەبن زۆر بە جدیەوە دەڕواننە ڕووداوەكە: بۆ نموونە ئەگەر ئەم خاڵانەی لای خوارەوە لە كەسێكدا بەدی كرا ئەوا چارەسەری ئاسان نابێت:

- هەموو كات دەیانەوێت كەسێك هەبێت پێیان بڵێت چی بكەن و چی نەكەن.
- كێشەی دەرونی و سۆزداری.
- زۆربەی كات بێتاقەت و هەستیارن.
- زۆر شتی ناخۆش لە ڕابردوویاندا ڕووی داوە، بۆ نموونە لەدەستدانی دایك و باوك لە تەمەنی منداڵیدا.
- پێش ئەوەی تەنگژەكەی بەسەربێت، كێشەی دیكەی زۆری هەبووە.
- لە كاتی ڕووداوەكە و لە دوای ڕووداوەكەش لەلایەن كەسوكار و هاورێیەكانییەوە پشتگیری نەكراوە.

٣ - ئینجیل چیمان پێدەڵێت لەسەر مامەڵەکردنی هەستەکانمان؟

هەندێك لە باوەڕداران بە باشی دەزانن کەوا بیر لە هەستەکانیان نەکەنەوە، هەروەها لەلای کەس باسی نەکەن و داوای یارمەتی لە کەس نەکەن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان. بە باشی دەزانن کە ڕابردوویان لەبیربکەن و لە ژیان بەردەوام بن، وا دەزانن هەستکردن بە ئازار لە دڵیان مانای ئەوەیە بە تەواوی خودایان لە خۆیان ڕازی نەکردووە. بەڵام ئەمە ڕاست نییە!

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

ئەم ئایەتانە چیمان فێردەکەن لەسەر مامەڵەکردنی هەستەکانمان؟

یۆحەنا ١١:٣٣-٣٥ (عیسا)
یونس ٤:١-٣ (یونس)
زەبوورەکان ٥٥:٤-٦ (داود)
مەتا ٢٦:٣٧-٣٨ (عیسا)
مەتا ٢٦:٧٥ (پەترۆس)
یەکەم ساموئێل ١:١٠ و ١٣-١٦ (حەنا)

عیسای مەسیح هەستێکی زۆر بەهێزی هەبووە و هەمیشە لەگەڵ قوتابییەکانی باسی کردووە. پۆڵس کە یەکێکە لە قوتابییەکانی عیسا پێمان دەڵێت کە لەسەرمان پێویستە کێشەکانمان بۆ یەکتری باس بکەین و ئاگاداری یەکتری بین (گەلاتیا ٦:٢، فیلیپی ٤:٢). زەبوور و تەورات پڕە لە نموونەی چەندین مرۆڤ کە سکاڵای دڵی خۆیان بۆ خودا کردووە: بۆ نموونە، (حەنا، داود، سلێمان، یەرمیا) نووسەرەکانی زەبوور بە خودایان گوتووە «دڵم لە ناخمدا برینداره» (زەبوورەکان ١٠٩:٢٢). خودا دەیەوێت ڕاستگۆ بین و بە ڕاستگۆیانە سکاڵای دڵەکانمان بکەین.

٤ - چۆن دەتوانین یارمەتی چارەسەرکردنی کەسانی دڵ بریندار بدەین؟

¤ ڕاهێنان

گفتوگۆیەك لە نێوان دوو کەسدا پێکبهێنە، پیشانی بدە یەکێکیان بە باشی گوێ لەوەی دیکە دەگرێت، بەڵام ئەوەی دیکە بە باشی گوێ ناگرێت. پاشان گفتوگۆی لەسەر بکە. ئەو ئاخاوتنەی لەسەر گوێگرتن هەیە لە پاشکۆی کتێبەکەدا ئەنجامی بدە.

یەکێك لەو ڕێگایانەی مرۆڤ ئازارەکانی پێ ساڕێژ دەکات باسکردنی ئازارەکەیەتی. هەندێك جار پێویستە مرۆڤ سەرەتا ئازارەکانی بۆ کەسێك باس بکات، لە دوای ئەوە بۆ خودای باس بکات. لەوە دەچێت پێویست بکات چەند جارێك چیرۆکەکەیان باس بکەن. ئەگەر کەسێك لە توانایدا بوو باس لە ئەزموونە خراپەکەی یان تەنگژەکەی بکات، ئەوا وای لێدێت ورده ورده ئەو کەسە حاڵی باشتر ببێت. بەڵام ئەگەر کەسەکە نەیتوانی باس لە ئازارەکەی بکات، کەسیش نەبوو یارمەتی بدات، ئەو کاتە حاڵی کەسەکە بۆ چەند مانگێك یان چەند ساڵێك بە خراپی دەمێنێتەوە.

دەکرێت گفتوگۆکە دوو دوو یان لە نێو گروپی بچووکدا ئەنجام بدرێت. گروپەکە ناکرێت لە ١٠ یان ١٢ کەس زیاتر بن، ئەمەش بۆ ئەوەیە هەمووان دەرفەتی قسەکردنیان هەبێت. دەکرێت گروپەکە ژن و مێرد بن یان خێزان بن، یان کەسانێك بن ئەزموونی ڕووداوێکی ناخۆشیان پێکەوە هەبێت. ئەگەر هاتوو کەسێك هەبوو نەیویست باس لە کێشەکەی بکات، دەتوانێت وەك گوێگر ئامادە بێت. لەوانەیە پاشان ئەویش ئامادەبێت باس لە ڕوودوە ناخۆشەکەی بکات.

گرنگە کەوا شوێنێکی بێدەنگ و پارێزراو هەڵبژێریت بۆ ئەوەی بەشداربووەکان بتوانن ئازادانە قسە بکەن. ئەوانەی منداڵیان هەیە پێویستە نەیانهێنن، بۆ ئەوەی نەبێتە هۆکاری بێزاربوونیان. لەوانەیە پێویست بکات کە گروپەکە لە جارێك زیاتر کۆببنەوە.

ا- ئامانج چییە لەوەی ڕێگا بە کەسێك بدەیت باس لە ئازارەکانی بکات؟

بە پێدانی دەرفەت بە کەسێك باس لە ئازارەکانی بکات، ئەو کەسە دەتوانێت:

- تێبگات لەوەی چی بەسەرهاتووە و چ کاریگەری لەسەری هەبووە.
- ڕازی دەبێت بەوەی بەسەری هاتووە.
- متمانە بە خودا دەکات و داوا لە خودا دەکات چارەسەری بکات (زەبوورەکان ٨:٦٢ و ٣:١٠٣).

ب- گوێگرێکی باش چۆن ڕەفتار دەکات؟

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

لەگەڵ چ جۆرە مرۆڤێك هەست بە ئارامی دەکەیت بۆ باسکردنی ئازارە سەختەکانت؟

بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت ئازارە سەختەکانیان بۆ کەسێك باس بکەن، دەبێت بزانن ئەو کەسە:

- گوێیان پێدەدات.
- زانیارییەکان بە نهێنی دەهێڵێتەوە (پەندەکان ١٣:١١ و ١٩:٢٠).
- ڕەخنەیان لێ ناگرێت و پەلە ناکەن لە پێدانی چارەسەر (پەندەکان ١٣:١٨).
- بە باشی گوێیان لێدەگرێت و لە ئازارەکانیان تێدەگات (پەندەکان ٢٠:٥).
- کێشەکان بە کێشەکانی خۆی بەراورد ناکات، چونکە بەراوردکردن لە بەهای کێشەی ئەو کەسە کەم دەکاتەوە.

ڕابەرانی کڵێسا دەتوانن کەسانی ژیر و چالاك هەڵبژێرن و ڕاهێنانیان پێ بکەن بۆ کاری باش.

ڕێگە بە کەسە بریندارەکە بدە خۆی بڕیار بدات دەیەوێت لەگەڵ کێ قسە بکات.

ج- چۆن دەتوانین گوێبگرین؟

گوێگرەکە دەبێت بوار بە بەرامبەرەکەی بدات قسەکانی تەواو بکات. لەوانەیە چەند دانیشتنێکی بوویت بۆ ئەوەی بە باشی لە چیرۆکەکە تێبگەیت.

ئەم پرسیارانە یارمەتییەك دەبێت بۆ گوێگرەکە تاکو ئەو کەسەی قسەی بۆ دەکات بە باشی باس لە چیرۆکەکەی بکات:

١. چی ڕوویدا؟
٢. هەستت چۆن بوو؟
٣. قورسترین بەش لەلات چی بوو؟

پیشانی کەسەکە بدە کە باش گوێت گرتووە، ئەمەش بە تەماشاکردنی لە کاتی قسەکردنی، یان جارجار پێی بڵێ ڕاستە یان وایە. زۆر تەماشای چواردەورت مەکە و تەماشای سەعاتی مۆبایلەکەت مەکە. خۆت وا دەرمەخە کە پەلەت بێت و بتەوێت زوو بڕۆیت. هەروەها دەبێت لەگەڵ دۆخە کۆمەڵایەتییەکان هەستیار بیت و بە ڕێزەوە مامەڵەی لەگەڵ بکەیت. بۆ نموونە لەوانەیە لە کەلتووردا وابێت کە تەماشاکردنی چاوەکانی قسەکەر لە کاتی قسەکردندا شەرم بێت.

جارجار، قسەی کەسەکە دووبارە بکەوە. ئەمەش بۆ ئەوەی دەریبخات کە ئاگات لە قسەکانی هەیە و لێی دانەبڕاوی، ئەمە وا دەکات کەسەکە باشتر چیرۆکەکەی خۆی باس بکات.

ئەگەر لە کاتی قسەکردنیدا بێتاقەت بوو، مەهێڵە بەردەوام بێت و ڕێگەی بدە پشویەك بدات. هەوڵ بدە بە قسەیەك ئارامی بکەیتەوە. کاتێك هەستیان بە ئارامی کرد ئەو کات دەتوانن بەردەوام بن.

ئەگەر کەسێك خەونی بینیبوو، هانی بدە باسی خەونەکەی بکات و ڕای خۆت بڵێ لەسەر مانای خەونەکە. چونکە دەکرێت خەونەکان ڕێگایەك بن بۆ چارەسەری ئازارەکە. یان لەوانەیە لە ڕێی ئەو خەونانەوە خودا قسەیان لەگەڵ بکات (ئەیوب٣٣:١٣-١٨). خەونەکان مانایان زۆرە و پێویستە شیکاریان بۆ بکرێت (پەیدابوون ٣٧:٥-٨). هەروەها مەرج نییە ئەوەی لە خەونەکاندا ڕوو دەدات لە ژیانتدا ڕوو بدەن. خەونە ناخۆشەکانت لە نوێژەکانت بۆ خودا باس بکە (دانیال ٢:٢٠-٢٢).

هەر کات کەسەکە ئامادە بوو نزای بۆ بکە، لە کۆتاییدا هەموو مرۆڤێك دەبێت ئازارەکانیان بۆ خودا باس بکەن، بەڵام کاتی دەوێت هەتا لەوە تێدەگەن و ئامادە دەبن.

د - دۆخی مەترسیدار

کەسانی زۆر بریندار پێویستیان بە یارمەتییەکی زۆر زیاتر هەیە و تەنها گوێگرتن لێیان بەس نییە. بۆ ئەوەی بزانیت کەسەکە لە دۆخێکی وەهادایە، بڕوانە ئەوانەی خوارەوە:

- بە هەڵسوکەوتیان بزانە چەند جۆر کێشەیان هەیە (بگەڕێوە بۆ بەشی ٢ب لاپەڕە ٢٥).
- چەند جار کێشەکانیان دووبارە دەبێتەوە.
- هەتا چەند کێشەکانیان ئاڵۆزن.

- کێشەکانیان چەند مانگی خایاندووە.
- ئەگەر هاتوو کێشەکە وای کردبێت ئاگایان لە خۆیان و خێزانەکەیان نەمابێت.

ئەو کەسانەی برینێکی ئاڵۆزیان هەیە پێویستیان بە یارمەتی کەسانی پسپۆڕە. ئەگەر دکتۆری دەروونی بەردەست نەبوو ئەوا پێویستە ببردرێتە لای دکتۆرێکی پزیشکی یان پەرستیارێك بۆ ئەوەی دەرمانی هێورکەرەوەی پێ بدەن.

¤ ڕاهێنانی گوێگرتن

بەشداربووەکان بکە گرووپی دوو کەسی. یەکێك لە ئەندامانی گروپەکە باس لە ڕووداوێکی ناخۆش و کاریگەرییەکانی بکات. پێویست ناکات ڕووداوێکی زۆر گەورە بێت. دەبێت ئەوەی دیکە گوێی لێ بگرێت. ئەوەی کە گوێدەگرێت پێویستە بە باشی گوێبگرێت و پیشانی بدات کە لە ئازارەکەی تێدەگات. پێویستە ئەم پرسیارانە بکات: (چی ڕویداوە؟ هەستت چۆن بوو؟ چی بەشێك لەلات زۆر قورس بوو؟) لە دوای ١٠ خولەك ڕۆڵەکان بگۆڕنەوە.

لە گروپێکی گەورەدا گفتوگۆی ئەمانە بکە:

١. هەستت چۆن بوو لە کاتی ڕاهێنانەکەدا؟
٢. هیچ شتێکی ڕاهێنانەکەت لەلا ئاڵۆز بوو؟
٣. هەستت کرد گوێت لێ دەگیرێت؟ ئەگەر وایە، چۆن؟ ئەگەریش نا، چۆن؟
٤. چ شتێکی گوێگرەکەت لەلا باش بوو؟

¤ ڕاهێنانی هونەری

ڕێگایەکی دیکە بۆ دەربڕینی ئازارەکان بریتییە لە ڕاهێنانێکی هونەری و پێویست بە قسە کردن ناکات. بۆ ئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانە قەڵەم و کاغەز یان قوڕی دەستکرد پێویستە. داوا لە هەمووان بکە ناخیان هێور بکەنەوە، پاشان داوا لە خودا بکە ئازارەکان لە ناخیاندا پیشان بدات. پاشان دەتوانن بە وێنەیەك یان بە قوڕە دەستکردەکە ئازارەکانیان دەرببڕن، بەبێ ئەوەی بیر لە هیچ شتێك بکەنەوە. هەر یەك لەو وێنە و هێمایانە مانای ئازارێکی هەیە لەلایەن ئەو کەسەی وێنەکە یان هێماکەی دروست کردووە. بۆ نموونە وێنەی جگەرەیەك پێ دەچێت مانای ئەوە بێت براکەی جگەرەی کێشاوە.

٣٠-٤٥ خولەک بۆ ئامادەبووان تەرخان بکە تاکو بە تەنها کاربکەن.

پاشان بەشداربووەکان بکە بە چەند گروپێکی بچووك، ئەوەش کە پێی خۆش بوو دەتوانێت باس لە وێنەکەی یان پەیکەرە دەستکردەکەی بکات:

١. باسی وێنەکان یان پەیکەرە دەستکردەکان بکە.
٢. هەر شتێکی تازە لە ڕاهێنانەکەوە فێربوویت باسی بکە.

¤ ڕاهێنانی هەناسەدان

کەسانی دڵ بریندار هەستەکانیان بەسەریاندا زاڵە. ئەم ڕاهێنانە فێریان دەکات کە چۆن کۆنترۆڵی خۆیان بکەن و ئارام بگرن.

١. لە جێگایەکی ئارامدا دابنیشە.
٢. ئەگەر پێت خۆش بوو چاوەکانت دابخە، بە تەنها بیر لە هەناسەدانت بکەوە.
٣. بە هێواشی هەناسە هەڵکێشە و بیدەوە، سییەکانت لە هەوا پڕ بکە و پاشان هەناسە بدەوە. بیر لە خۆت بکەوە و هەست بە ئارامی بکە لەگەڵ هەر هەناسەدانێکت.
٤. وا بیربکەوە کە لە جێگایەکی ئارامیت، لەسەر دەریایەك یان گردێك یان لەژێر درەختێک، لەوانەیە بە تەنها بیت یان لەگەڵ کەسێك بیت کە ئاگای لێت بێت. لەوانەیە گوێت لە دەنگی عیسا بێت، پێت بڵێت چەند تۆی خۆشدەوێت.
٥. بە بەردەوامی هەناسە هەڵکێشە و بیدەوە، هەناسە هەڵکێشە و بیدەوە.
٦. لە دوای ٥ خولەك چاوەکانت بکەوە و خۆت بکێشەوە و یەك هەناسەی دیکەی قوڵ بدە.

وانەی ٣ - چی ڕوودەدات کاتێك کەسێك خەم دەخوات؟

١ - بەسەرهاتی ئازاد و تاژان

ئازاد وای هەست دەکرد لەسەر لوتکەی جیهانە. بە خێرایی ئوتۆمبیلەکەی بەرەو ماڵەوە لێدەخوڕی، چونکە پەلەی ئەوەی بوو بگاتەوە ماڵەوە و بە خێزانەکەی بڵێت کە پلەکەی بەرز کراوەتەوە، ئەمەش سوودێکی گەورە بە باری ئابووری و کەسێتیان دەگەیەنێت، هەروەها دەبێتە هۆی دابینکردنی داهاتوویەکی ڕۆشن بۆ خێزانەکەی. بە هەرحاڵ، لەکاتێکدا بە کۆڵانێکی باریکدا دەڕۆیشت لە ناکاو ئۆتۆمبێلێك بە خێرایی خۆی پێداکێشا، بووە هۆی ئەوەی ئۆتۆمبێلەکەی ئازاد بە سەختی وەربگەڕێت و بکەوێتە ناو چاڵێك کە نزیکەی چەند مەترێك لە شەقامەکە دوور بوو. بەو هۆیەوە ئازاد زیانێکی زۆری بەرکەوت.

لە هەمان کاتدا، تاژان بە پەرۆشەوە چاوەڕێی گەڕانەوەی ئازاد بوو، تەماشای پەنجەرەکەی دەکرد، چاوەڕێی هەواڵ و مژدەی خۆشی لە ئازاد دەکرد، کە پاشان سەرسام بوو بەو تەلەفۆنەی لە هۆڵی فریاکەوتنەوە بۆی کرا، کارمەندێکی نەخۆشخانەکە پێی ڕاگەیاند نیو کاتژمێرێك لەمەوبەر، ئازاد بە هۆی ڕووداوێکی هاتوچۆوە بە سەختی زیانی بەرکەوتووە، کارمەندی نەخۆشخانەکە پێی گوت هەر ئێستا بگە نەخۆشخانە، هاوسەرەکەت توشی ڕووداوێکی سەخت بووە.

تاژان بۆ ماوەی پێنج خولەك کەوتە سەر زەوییەکە، نەیدەتووانی خۆی بگرێت لە بەرامبەر ئەو هەواڵەی پێیان ڕاگەیاند. لە دوای ماوەیەکی کورت توانی بە ئۆتۆمبێلەکەی بگاتە نەخۆشخانەی فریاکەوتن، بەڵام درەنگ بوو، چونکە ئازاد گیانی لەدەستدابوو. تاژان بڕوای نەدەکرد بەوەی کە ڕوویدابوو، بڕوای نەدەکرد ئەوەی کە چاوەکانی دەیبینێ ڕاست بن. پاشان کەسوکار و هاوڕێیەکانی هاتن، هەموویان سەریان سوڕما.

دوای تێپەڕبوونی هەفتەیەك لە ڕووداوەکە، تاژان هێشتا باوەڕی نەدەکرد بە ڕاستی ئازادی لەدەستدابێت. بەردەوام سەری لێ شێوابوو، بێئاگابوو لەوەی لە

چواردەوری ڕوودەدات، بەڵام لە ڕووی جەستەییەوە تەندروست بوو.

ئەوانەی سەردانی تاژانیان دەکرد پێیان سەیر بوو کەوا تاژان لە بەرامبەر لەدەستدانی خۆشەویسترین کەسی فرمێسکێکی نەڕشتووە، خۆشبەختانە، دایکی هاتە لای و لەگەڵی مایەوە، وا نەبووایە شیرازەی ئەو خێزانە تێکدەچوو. تاژان بڕوای بەوە نەدەکرد کە هاوسەرەکەی لەدەستداوە. بۆ ماوەی چەند مانگێک، بەیانیان لە خەو هەڵدەستا دوو کوپ چای ئامادە دەکرد، یەکیان بۆ خۆی، ئەوەی دیکەش بۆ ئازاد، پاشان بە پەلە جلەکانی بۆ ئازاد ئامادە دەکرد، دایکی زۆر هەوڵی دەدا بۆ ئەوەی تاژان بوەستێنێت، بەڵام تاژان هەر بەردەوام بوو لەوەی دەیکرد، دەگریا و دەیقیژان "ئازاد نەمردووە".

لە دوای تێپەڕبوونی ٣ مانگ بەسەر ڕووداوەکە تاژان درکی بەوە کرد کە بۆ هەمیشە ئازادی لەدەستداوە، لەو کاتە بەدواوە دەستی بە گریانێکی زۆر کرد و نەیدەتوانی بوەستێت. هەستی دەکرد لەناو خەمێکی گەورەدا نقوم بووە. نەیدەتوانی هیچ شتێك بکات، تاژان کێشی زۆر دابەزی، ئارەزووی خواردنی نەما

و گرنگی بە خۆی نەدەدا. تەنها شت لەخۆیدا بەدی دەکرد ژانەسەری بەردەوام و ئازاری گەدە بوو. نوستن خەونێکی دوور بوو بۆ ئەو، هەر کاتێك بنوستبا بە خەوێکی ناخۆش بەئاگا دەهات، لە خەونەکەیدا گیانی ئازاد بە خوێن بوو، وەك چۆن لە نەخۆشخانە بینیبووی. لەوەو بەدوا تاژان نەیدەویست بژی، هەموو ڕۆژێك هەستی دەکرد لەلایەن خوداوە سزادەدرێت.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١. تاژان چی لێ بەسەرهات؟
٢. ئایا هەرگیز بەو شێوەیەی تاژان ئازارت چێژتووە؟
٣. چۆن دەتوانرێت یارمەتی تاژان بدرێت؟

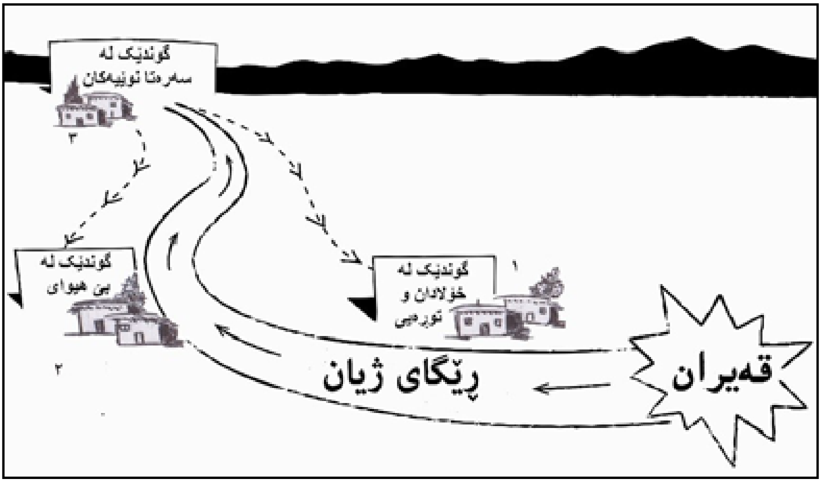
٢ - شیوەنگێڕان چییە؟

شیوەنگێڕان بریتییە لە خەم خواردن لە پێناو لەدەستدانی کەسێك یان شتێک. لەوانەیە لەدەستدانی ئەندامێکی خێزان بێت یان هاوڕێییەك یان لەدەستدانی ئەندامێکی جەستە بێت. هەروەها دەکرێت لەدەستدانی سامان بێت یان لەدەستدانی پلەوپایە بێت، هەر لەدەستدانێك گەورەبێت یان بچوك بە شێوازێك دەبێتە هۆی ئەوەی خەمبار بین و شیوەنی بۆ بگێڕین (نحەمیا ١:٣-٤). هۆکاری هەموو تەنگژەیەك لەدەستدانی کەسێك یان شتێك لە خۆ دەگرێت، بەڵام هەندێك دۆخی لە دەستدان هەیە نابێتە هۆکاری تەنگژە، بۆ نموونە لە کاتێکدا نەنك و باپیرەمان بەرەو تەمەن دەڕۆن و لە مەرگ نزیك دەبنەوە. کاتێك مرۆڤ کەسێکی نزیك لە خۆی یان شتێکی زۆر گرنگی لەدەست دەچێت، لەوانەیە پاشان هەست بە بوونی خۆی نەکات. بۆ نموونە ئەگەر کەسێك هاوژینەکەی لەدەستبدات یان ئەندامێکی جەستەی لەدەستبدات یان توانای بینین لەدەستبدات. بە تێپەڕبوونی کات ئەم جۆرە لەدەستدانانە دەبێتە هۆی ئەوەی ژیانی کەسەکە لە ڕێڕەوێکەوە بۆ ڕێڕەوێکی دیکە بچێت.

لەبەر ئەوەی ئادەم و حەوا گوناهیان کرد، مردن ڕووی لە جیهان کرد. شیوەن گێڕان پڕۆسەیەکی ئاساییە بۆ دەربازبوون لە خەفەتی لەدەستدانی کەسێك یان لەدەستدانی شتێک. تەنها لە بەهەشت شیوەن گێڕان نییە (ئاشکراکردن ٤:٢١). لەبەر ئەوەی باوەڕدار بە مەسیح هیوای بە بەهەشت هەیە. کاتێك کە شیوەن دەگێڕن بێ ئومێد نابن (یەکەم سالۆنیکی ١٣:٤). ئەوان دڵتەنگن بەڵام بێ هیوا نین.

٣ - چۆن دەتوانین شیوەنگێڕان بکەینە هۆکارێك بۆ چارەسەر؟

شیوەنگێڕان کاتی پێدەچێت و هێزی دەوێت. وەك گەشتێك وایە کە بەنێو چەند گوندێك بەرەو چارەسەرمان دەبات (ئیشایا ٦١:١-٣).



١ - گوندێك لە خۆلادان و توڕەیی

گوندی یەکەم پێی دەگوترێ گوندێك لە خۆلادان و توڕەیی. ئەمەش ڕاستەوخۆ لە دوای ئەوەی مرۆڤ کەسێکی نزیکی یان شتێك لەدەستدەدات ڕوودەدات، زۆر جار ئەو کەسانەی لەم گوندە خۆیان دەبیننەوە سڕ بوون و

بێ ئاگان لەوەی لە چواردەوریاندا ڕوودەدات. باوەڕ ناکەن بە ڕاستی ئەو کەسەیان لەدەستدابێت، یان بە ڕاستی ئەو ڕووداوە ڕوویدابێت. جاری وا هەیە کەسەکە لە ناکاو دەست بە گریان دەکات، یان لە ناکاو توڕە دەبێت. لەوانەیە کەسەکە لە خودا توڕە بێت، یان لەو کەسە توڕە دەبێت کە لەدەستیداوە لەبەر ئەوەی بە تەنها بەجێی هێشتووە. چەندین پرسیار لە خۆی دەکات. "خۆزگە وام بکردبایە یان وام نەکردبایە ئەوم لەدەستنەدەدا، یان خۆزگە لەوێ بومایە، یان بۆچی وام لێ بەسەرهات. چەندەها پرسیاری دیکە.

ئەو کەسە لەوانەیە کەسێکی دیکە تاوانبار بکات بەرامبەر بە لەدەستدانی کەسە نزیکەکەی خۆی، هەروەها هەوڵی تۆڵە سەندنەوە بدات. ئەم هەڵسوکەوتەش وا دەکات زیاتر کەسەکە ئازار بچێژێ.

هەندێك کەس هەیە باوەڕ ناکەن بە ڕاستی ئەو کەسەیان لەدەستدابێت، وا دەزانن کە هێشتا زیندووە. هەروەها زۆربەی جار خەون بە کەسەکەوە دەبینن یان لە خەونیاندا گوێیان لە دەنگی دەبێت. ئەم خەونانەش تووشی هەموو ئەو کەسانە دێت کە بەم قۆناغەدا تێدەپەڕن، لە هەر شوێنێکی جیهان بن. مەرج نییە ئەو خەونانە پەیوەندی بە شەیتانەوە هەبێت.

ئەم قۆناغەش مانگێك یان زیاتری پێدەچێت. دەکرێت هەر لە کاتی پرسەکەوە دەست پێ بکات، لەکاتێکدا کە خەڵکی هێشتا دێن و سەرەخۆشی لە خێزانەکە دەکەن. هەندێك جار ئەو گریان و شیوەنگێڕانەی لە پرسەکەدا لەلایەن خەڵکەوە دەکرێت بۆ خاوەن پرسەکە گرنگە.

※ گفتوگۆی دوو کەسی

بیر لە کەسێك بکەوە لەدەستت دابێت هیچ کام لەو هەستانەت هەبووە؟ باسی بکە.

ب - گوندێك لە بێهیوای

قۆناغی دووەم پێی دەگوترێ گوندێك لە بێ هیوایی، زۆربەی جار ئەو کەسانەی بەم گوندەدا تێدەپەڕن هەست بە بێتاقەتی و بێهیوای دەکەن. هەروەها ڕێکخستنی ژیانیان لەلا قورس دەبێت. لەوانەیە چاوەڕێی گەڕانەوەی کەسە مردووەکە بن. زۆر جار هەست بە تەنهایی دەکەن و هەست دەکەن گرنگییان پێ نادرێت، دەیانەوێت خۆیان بکوژن. پێدەچێت لە مەرگی کەسەکە خۆیان تاوانبار بکەن و بڵێن تاوانی ئێمەیە، لە کاتێکدا هیچ پەیوەندییەکی بە ئەوانەوە نییە. پێدەچێت ئەو پرسیارانەی کەسەکە لە خۆی دەکرد لە قۆناغ و گوندی یەکەمدا بەردەوام بێت.

زۆربەی جار گوندی بێهیوایی ٦-١٥ مانگی پێدەچێت.

ج - گوندێك لە سەرەتا نوێیەکان

گوندی سێیەم پێی دەگوترێ گوندێك لە سەرەتا نوێیەکان. ئەو کەسانەی کە شیوەنیان بۆ مردووەکەیان دەگێڕا دەگەنە ئەم گوندە. کاتێك دەگەن بەم گوندە بیر لە ژیانێکی نوێ بۆ خۆیان دەکەنەوە. ئامادەن بچنە دەرەوە و چاویان بە هاوڕێ و ناسیاوەکانیان بکەوێت و کاتێکی خۆش بەسەر ببەن. بۆ نموونە ئەوانەی هاوژینەکەیان لەدەستداوە هەوڵ دەدەن دووبارە هاوسەرگیری بکەنەوە. ئەگەر منداڵێکیان لەدەستدابێت هەوڵ دەدەن دووبارە منداڵێکی نوێ بهێننە دنیاوە. بەڵام مرۆڤەکان بە لەدەستدانی کەسە نزیکەکانیان دەگۆڕێن، ژیانیان وەك پێشووتر نامێنێتەوە. ئەگەر کەسێك بە باشی لە گوندی یەکەم و دووەم شیوەنی گێڕابێت، ئەوا کەسێکی بەهێزتری لێ دەردەچێت و دەتوانێت یارمەتی کەسانی دیکە بدات.

د - هەموو کات گەشتەکە ڕاستەوخۆ نییە

گەشتی شیوەن مەرج نییە هەموو کات راستەوخۆ بێت. ئاساییە ئەگەر هاتوو کەسێك دووبارە بگەڕێتەوە گوندێك کە پێشتر پێیدا تێپەڕیوە، ئەمەش ماوەیەکی کەمی پێدەچێت. بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك گەیشتبێتە گوندی دووەم یان قۆناغی دووەم لەوانەیە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك تورە بێت کە پێشتر لە قۆناغی یەکەمدا ئەم ئەزموونەی تورەبوونی بینیووە. هەندێك جار پاش و پێش گوندەکان ڕوودەدەن، بۆ نموونە کەسێك لە گوندی دووەم دەستپێدەکات و پاشان دەچێتە گوندی یەکەم. جار هەیە کەسێك دەگاتە گوندی سێیەم، بەڵام پاشان هەست بە بێهیوایی دەکات کە ئەمەش دەیگەڕێنیتەوە بۆ گوندی دووەم. بۆ نموونە یادکردنەوەی ساڵانەی کەسە مردووەکە. کە ئەمەش لەوانەیە هەفتەیەك یان زیاتری پێبچێت. هەموو ئەوانە ئاسایین. چونکە دوا جار وردەوردە کەسەکە بەرەو گوندێك لە سەرەتا نوێیەکان دەچێت.

باش نابێت ئەگەر کەسێك بۆ ماوەیەکی زۆر لە گوندی یەکەم و دووەم بمێنێتەوە. بۆ نموونە ئافرەتێك لە دوای سالێك لە مردنی مێردەکەی هێشتا هەست دەکات مێردەکەی دەبینێت و گوێی لە دەنگی دەبێت. یان دایکێك لە دوای ساڵێك لە تێپەڕبوونی مردنی منداڵەکەی هێشتا جلەکانی بۆ ئامادە دەکات. یان پیاوێك لە دوای ساڵێك و نیو لە تێپەڕبوونی مردنی ژنەکەی هێشتا ئامادە نییە لەگەڵ هاوڕێیەکانی بچێتە دەرەوە. ئەم جۆرە کەسانە ماوەیەکی زۆر لە گوندی یەك و دوو ماونەتەوە و پێویستیان بە چارەسەری تایبەت هەیە.

※ گفتو گۆی دوو کەسی

لە هەموو ئەوانەی باس کران، باوەڕت وایە بە هەموو ئەو گوندانەدا بچیت هەتا دەگەیتە گوندێك لە سەرەتایەکی نوێ؟ هەست دەکەیت لە شوێنێکی ڕێگاکەدا دەچەقیت؟ ئایا بە هیچ شێوەیەك دەگەڕێیتەوە؟ باسی بکە.

٤ - چ شتێك شیوەنگێڕانت لێ گران دەكات؟

※ گفتوگۆی دوو كەسی

چ شتێك شیوەنگێڕانمان لێ گران دەكات؟ دووبارە بیر لە شتێك یان كەسێك بكەوە لەدەستت دابێت. شتێك هەبووە رێگریت لێ بكات شیوەن بگێڕیت؟ ئەو شتانە چی بوون؟

شیوەنگێڕان كارێكی گرانە، بەڵام لەگەڵ ئەوەدا زۆر شت هەن زیاتر شیوەنەكە گران دەكەن. ئەو شتانەش نموونەی وەك ئەوەی كە بە چ شێوازێك ئەو كەسەت لەدەست دابێت، یان چۆنیێتی بیروباوەڕی كەسەكە لەبارەی شیوەنگێڕانەوە.

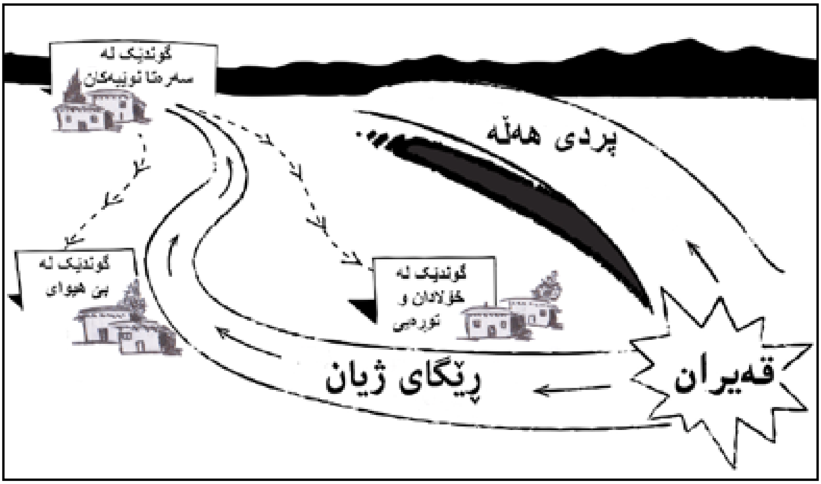
ا- دەكرێت جۆری لەدەستدانەكە شیوەنگێڕانەكە گرانتر بكەن.

زۆربەی ئەو شتانەی لەدەستی دەدەین پێویستی بە شیوەنگێڕان هەیە، بە تایبەتی ئەم جۆرانە:

- لە كاتێكدا بە یەك جار چەند كەسێك یاخود چەند شتێكت لەدەست بچێت.
- لە كاتێكدا لەدەستدانی كەسەكە یان شتەكە چاوەڕوان نەكراو بێت.
- لە كاتێكدا كەسێك یان شتێكت بە توندوتیژی لەدەست چوبێت.
- لە كاتێكدا جەستەی كەسە مردووەكە لەناوچووە و ناتوانرێت بنێژرێت.
- لە كاتێكدا ناتوانیت دڵنیابیت لەوەی كەسەكە ماوە یان مردووە.
- لە كاتێكدا كەسە مردووەكە بەخێوكردنی خێزانەكەی لە ئەستۆ بووبێت، یان مردنی سەرۆكی ناوچەیەك.
- لە كاتێكدا لەگەڵ كەسە مردووەكە كێشەی چارەسەرنەكراوی هەبووبێت.
- كاتێك مردنەكە خۆكوشتن یان كوژران بێت.
- لە كاتی مردنی منداڵێك.

ب - پردی هەڵە دەتوانێت مرۆڤ لە شیوەنگێڕان دوور بخاتەوە.

هەندێك جار وا بیر دەکەینەوە و دەڵێین مادەم ئێمە خاوەن کتێبی پیرۆزین و باوەڕمان بە بەڵێنەکانی خودا هەیە، بە هەڵەی دەزانین کە ئەگەر شتێکمان لەدەستدا خۆمانی بۆ توڕە و بێتاقەت بکەین، هەروەها چەند کەلتوورێك پشتگیری لەو بیرۆکەیە دەکەن. دەتوانین ئەمە بە ”پردی هەڵە“ ناو ببەین، لەبەر ئەوەی ئەم پردە ڕێگایەکی خێرای بەرەو گوندی سەرەتا نوێیەکان بۆ داناوین، بەبێ ئەوەی بە گوندی یەکەم و دووەمدا تێپەڕین، خودا ئەمەی پێ خۆش نییە، ئەم ڕێگایە چارەسەر نییە، خودا بە شێوازێك دروستی کردووین کە پێویست بکات شیوەن بۆ کەسە نزیکەکان یان لەدەستدانی شتەکان بگێڕین. عیسای مەسیح چەند هەستێکی بە ئازاری هەبووە لەسەر خاچ، دەفەرمووێت: «خودای من، خودای من، بۆ وازت لێ هێنام؟» (مەتا ٢٧:٤٦).



زۆری دەوێت. زۆر جار دەیانەوێت ئەمە لە بیربکەن. هەندێك جار داوا لە خودا دەکەن ئازارەکەیان لە بیرباتەوە. بەڵام ئەمە مەترسیدارە. چونکە ئەگەر شیوەن بۆ ئەو کەسە نەگێڕین کە لە دەستمانداوە ئەوا ئەو شیوەنە لە ناخماندا دەمێنێتەوە، لەوانەیە بۆ چەند ساڵێك تووشی کێشەمان بکات.

ج - هەندێك لە بیرو باوەڕەکان لە شیوەنگێڕان دوورمان دەخاتەوە

هەندێك کەلتوور پێی وایە لە کاتێکدا کەسێکت دەمرێت دەبێت بە ئاشکرا دەست بە گریان بکەیت. ئەگەر هاتوو کەسێك بە باشی نەگریا ئەوا گومانی ئەوەی لێ دەکرێت مردووەکەی بەلاوە گرنگ نەبووە یان خۆشی نەویستووە. هەر بۆیە ئەم کەلتوورانە دەبێتە هۆکاری گریان و شیوەنێکی زۆر خەمبارانە، ئەگەر لە راستیدا بەو شێوازە خەمبار بن یان نا. هەندێك کەلتوور هەیە ڕێگا بە گریان نادات، بە تایبەتی بۆ پیاوان. ئەمەش وا دەکات خەمەکانی لە ناخیدا هەڵبگرێت و دەری نەبڕێت.

خودا بە شێوازێك ئێمەی دروستکردووە کە پێویست بکات لە کاتی بێتاقەتیدا خەمبار بین و خەفەت بخۆین. ئەمانە ڕێگایەکن بۆ دەربڕینی هەستەکان و ڕزگاربوون لە ئازارەکان. گریان و خەفەت خواردن بەشێکی گرنگی شیوەنگێڕانە، چ بۆ ژن بێت یان پیاو. عیسای مەسیح زۆر گریا کاتێك لەعازری هاوڕێی گیانی لەدەستدا (یۆحەنا ١١:٣٣-٣٨) شیوەنی نوسەرەکانی زەبوور (زەبوورەکان ٦:٦، ١٢:٣٩، ٣:٤٢)، هەروەك پێغەمبەرەکان (ئیشایا ٤:٢٢، ئەرمیا ١:٩) سیپارەی (پەرتووکی) ژیرمەندی (ژیرمەندی ٤:٣) کە لەلایەن سلێمانەوە نووسراوە پێمان دەڵێت "گریان کاتی خۆی هەیە، خودا ئاگای لە فرمێسکەکانمانە و لەلای خودا زۆر بە نرخن" (ئیشایا ٣:٣٨-٥).

پێویستە مرۆڤ فرمێسکەکان لە ناخیدا هەڵنەگرێت و لە چاوەکانییەوە دەریان بکات، هەروەها دەبێت فرمێسکەکان ڕاستی بن و تەنها بۆ خۆدەرخستن نەبێت. هەندێك جار خەفەتەکە لە کاتێکی چاوەڕوان نەکراودا ڕوودەدات، هەندێك جار چەند مانگێك لە دوای لەدەستدانی کەسێك یان شتێك ڕوودەدات.

٥ - چۆن دەتوانین یارمەتی ئەو کەسانە بدەین کە شیوەن دەگێڕن؟

ا - نموونەی ئەو کەسانەی دڵنەوایی ئەیوبیان دایەوە

ئەیوب پیاوێکی دەوڵەمەند و خاوەن خێزانێکی گەورە بوو. لە ناکاو هەموو شتێکی لەدەستدا، سەروەت و سامان، خانوو، منداڵەکانی و تەنانەت تەندروستیشی خراپ بوو. کاتێك هاوڕێیەکانی ئەیوب بەمەیان زانی هاتنە لای ئەیوب و دڵنەواییان دایەوە. بۆ ماوەی هەفتەیەك لەلای ئەیوب دانیشتن و هیچ قسەیەکیان نەکرد. پاشان ئەیوب بێدەنگی شکاند و باسی ئازارەکانی بۆ کردن. هاوڕێیەکانی بە خێرایی پێیان گوت کە هۆکاری ئازارەکانت لاوازی باوەڕتە (ئەیوب ٤:٣-٦)، پێیان گوت ئازارەکانت هۆکاری ئەوەیە کە گوناهباریت بەرامبەر بە خودا و منداڵەکانت (ئەیوب ٤:٧-٨). ئەیوب گوتی کە من هیچ گوناهم نییە و من باوەڕدارم، بەڵام ئەوان سووربوون لەسەر ئەوەی کە ئەگەر ئەیوب بێ گوناه بێت خودا وای بەسەر نەدەهێنا (ئەیوب ٨:٦-٨، ١١:٢-٤، ٢٢:٢١-٣٠). تاوانباریان دەکرد و دەیانگوت دان بە گوناهەکانتدا بنێ. لە کۆتاییدا ئەیوب گوتی: «هەموو دڵنەواییەکەتان برینداركەرن!» (ئەیوب ١٦:٢). هاوڕێیەکانی ئەیوب لە جیاتی ئەوەی دڵنەوایی ئەیوب بدەنەوە ئەوەندەی دیکە ئازاریان دا.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

چی بوون ئەو کردەوە و قسانەی هاوڕێیەکانی ئەیوب کردیان و سوودی بە ئەیوب گەیاند؟ چی بوون ئەو قسە و کردەوانەی کردیان و سوودی نەبوو؟

ب - چۆن یارمەتی ئەو کەسانە بدەین کە شیوەن دەگێڕن؟

※ گفتوگۆی نێو گروپێکی بچووک

١- کاتێك شیوەنت بۆ لە دەستدانی کەسێك گێڕابێت، چی بوون ئەو شتە بە سوودانەی خەڵك بۆی دەکردی یاخود پێی دەگوتی؟ ئەو شتانە چی بوون کە بۆت دەکرا یان پێت دەگوترا و سوودی نەبوو؟

٢- کەلتووری تۆ بە پێی دابونەریت چۆن یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە خەمبارن؟ کام نەریت سوودبەخشە؟ کامیان بێ سوودە؟ کام نەریت باش نابێت بۆ باوەڕدار بە مەسیح ئەگەر پەیڕەوی بکات؟ بۆچی باش نییە؟ دواتر لە گروپە گەورەکەدا باسی بکە.

هەر شتێك باس نەکرابوو لەلای خوارەوە باسی بکە.

هەندێك ڕێوڕەسمی پرسە یارمەتی ئەو کەسە دەدات کە شیوەن دەگێڕێت، هەندێك بە پێچەوانەوە نابنە هۆی یارمەتی. ڕابەرانی کڵێساکان دەبێت پشتگیری لەو پرسە بە سوودانە بکەن لە چوار چێوەی باوەڕی مەسیحدا. هەندێك هۆکاری دیکە هەن بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسانەی شیوەن دەگێڕن:

- نوێژیان بۆ بکەین (ئەفەسۆس ١٨:٦).
- سەردانیان بکەین.
- هەر کات ئامادە بوون پشتگیرییان بکەین لە باسکردنی کارەساتەکە و دەربڕینی ڕق و کینە و خەم و خەفەتەکانیان.
- گوێ لە ئازارەکانیان بگرین. زیاتر گوێ بگرین وەك لەوەی قسە بکەین. بە دەربڕینی ئازارەکانیان چارەسەر دەبن. ناتوانن لە هەمان کاتدا ڕووداوەکەت بۆ باس بکەن و گوێشت لێبگرن (ئەیوب ٢:٢١، پەندەکان ١٣:١٨).
- بە کردار یارمەتییان بدە. ئەگەر ئەو کەسەی شیوەن دەگێڕێت بەخێوکردنی خێزانەکەی لە ئەستۆ بوو ئەوا ناتوانێت بە باشی خەم و خەفەتەکانی لە خۆیدا دەربکات و لە بیری بکات. وەك جاران توانای

کارکردنی نامێنێت، زۆر کەمتر لەوەی پێشتر دەیکرد لە ئێستادا بۆی دەکرێت. هەوڵ بدە هەندێك لە ئەرکەکانی کەم بکەیتەوە بۆ ئەوەی بتوانن خەم و خەفەتەکانیان دەربکەن. بە تایبەت لە کاتی پرسە و ناشتندا، چەندین ڕێگای پراکتیکی هەیە بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسانە. بێوەژن و هەتیو پێویستییان بە یارمەتی تایبەت هەیە، لەسەرمان پێویستە یارمەتییان بدەین «ئایینی پاك و بێگەرد لەلای خودای باوك ئەمەیە: بەسەرکردنەوەی هەتیوان و بێوەژنان لە تەنگانەیاندا، هەروەها خۆی لە گڵاوی جیهان بپارێزێت» (یاقوب ١:٢٧).

- پێیان بڵێین کە شیوەنگێڕان کارێکی ئاساییە و کاتی پێدەچێت. ڕۆژێك دێت حاڵیان باش دەبێت. نابێت هیچ بڕیارێکی بە پەلە بدەن، بۆ نموونە هاوسەرگیری لەپێناو لەبیرکردنی خەم و خەفەتەکانی گوندی یەکەم و دووەم. بەڵام کاتێك گەیشتن بە گوندی سێیەم ئەو کات دەتوانن بڕیاری ڕاست و دروست بدەن.
- ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك نەتوانرا لاشەی مردووەکە ئامادە بکرێت، ئەوا پرسەیەکی بۆ ئامادە بکەن و بە خەڵکی ڕابگەیەنن. ئەگەر خێزانی کەسە مردووەکە نەیانتوانی ئامادە بن، ئەوا دەبێت خزم و کەسەکانی لەهەر جێیەك بن پرسەی بۆ دابنێن.
- ئاساییە ئەگەر هاتوو ئەو کەسەی شیوەن دەگێڕێت نەتوانێت بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك دوای لەدەستدانی کەسە نزیکەکەی بە باشی بنووێت، یارمەتییان بدە و ڕاهێنانی جەستەی بەسوودیان پێ بڵێ بۆ ئەوەی نوستنیان باش بێت. بۆ نموونە پیاسەکردن، کارکردن، وەرزش. ئەگەر هاتوو ماندووبن ئەو کات دەتوانن لە شەواندا بە باشی بنوون. ئەگەر هاتوو هێشتا باوەڕی وابوو کە کەسە نزیکەکەی خۆی لە ژیاندا ماوە، ئەوا بە هێواشی یارمەتییان بدە تاوەکو لەگەڵ بارودۆخەکەدا خۆیان بگونجێنن.

- هەرکاتێك کەسەکە ئامادە بوو، چەند پەیمانێکی خودای بۆ باس بکە و هەوڵبدە لە یادی نەکات، بۆ نموونە «تامی بکەن و ببینن کە یەزدان چاکە! خۆزگە دەخوازرێ بەو کەسەی پەنای بۆ دەبات» (زەبوورەکان ١٨:٣٤).
- لە کۆتاییدا دەبێت ئازارەکانیان بۆ خودا باس بکەن و وردەکاری زیاتر لەسەر ئازارەکانیان بدەن. بۆ نموونە، ئەگەر هاتوو کەسێکی نزیکی لەدەستدابێت، لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی لەدەستدانی ژیانی کۆمەڵایەتی، سەروەت و سامانی، هەست نەکردن بە پارێزراوی و لەدەستدانی کەسایەتی لەنێو کۆمەڵگا و کەسوکاریدا. دەبێت هەر یەك لەمانە بە ووردی بۆ خودا باس بکرێت.

※ لاوانەوە

لە زەبوور ١:١٣ داود دەپرسێت: «ئەی یەزدان، هەتا کەی؟ بە تەواوی لەبیرم دەکەیت؟ هەتا کەی ڕووی خۆتم لێ وەردەگێڕیت؟» لە ئایەتی ٥ و ٦ دا دەڵێت «بەڵام من پشتم بە خۆشەویستییە نەگۆڕەکەت بەستووە، دڵم بە ڕزگاریی تۆوە خۆشە. سروود بۆ یەزدان دەڵێم، چونکە چاکەی لەگەڵ کردووم». توانیویەتی لە هەمان کاتدا باسی ئەو دوو شتە بکات؟ لە کاتێکدا دژ بە یەکترن.

جۆرێکی سroودە ئاینییەکان، سروودی لاوانەوەیە[1] مرۆڤ لە کاتی لاوانەوەدا هەر گلەیی و کێشەیەکی هەبێت بۆ خودای باس دەکات، متمانە بە خودا دەکات و داوا لە خودا دەکات بەدەنگییەوە بێت و یارمەتی بدات (زەبوورەکان ٨:٦٢) لاوانەوە دەتوانرێت بە تەنها یان بە کۆمەڵ بگوترێت.

1 زەبوور ١٥٠ سرود لە خۆدەگرێت ٦٧ لەو سرودانە سرودی لاواندنەوەن، ئەمەش زیاترە لە هەر جۆرە سرووذێکی دیکە. هەندێك لە سرودەکان بە یەك کەس دەگوترێنەوە هەندێکیشیان بە کۆمەڵ دەگوترێن. ئەو سرودانەی بە یەك کەس دەگوترێت ئەمانەن (٣-٧، ٩-١١، ١٣، ١٦، ١٧، ٢٢، ٢٥-٢٨، ٣١، ٣٥، ٣٦، ٣٨-٤٠، ٤٢، ٤٣، ٥١، ٥٢، ٥٤-٥٧، ٥٩، ٦١-٦٤، ٦٩-٧١، ٧٧، ٨٦، ٨٨، ٩٤، ١٠٢، ١٠٩، ١٢٠، ١٣٠، ١٤٠-١٤٣) ئەو سروودانەی بە کۆمەڵ دەگوترێن بریتین لە (١٢، ١٤، ٤٤، ٥٣، ٥٨، ٦٠، ٧٤، ٧٩، ٨٠، ٨٣، ٨٥، ٩٠، ١٠٦، ١٠٨، ١٢٣، ١٢٦، ١٣٧).

لە لاوانەوەدا دەکرێت ٧ بەش هەبێت:

- ناونیشانی خودا (ئۆو خودایە!)
- چاوخشانەوە بە دڵسۆزی خودا لە ڕابردوودا
- سکاڵا
- دانپێدانان بە تاوانێك یان دەربڕینی بێتاوانی
- داواکردنی یارمەتی
- کاردانەوەی خودا (هەندێك جار نیشان نادرێت)
- پەیمانێك بۆ ستایشکردن یان وتارێك بۆ بڕوابوون بە خودا

مەرج نییە لە لاواندنەوەدا هەر ٧ بەشەکەی دەربکەون، هەموو کاتێك دوا بە دوای یەك نین. بەشی سەرەکی لاوانەوە بریتییە لە سکاڵاکردن.

لاواندنەوە ڕێگا بە مرۆڤ دەدات بە تەواوەتی خەمەکانی لە ناخی خۆیدا دەربکات. دەکرێت لە هەمان کاتدا لە خوداش توڕە بێت، بەڵام لە هەمان کاتدا متمانەیان بە خودا هەیە و دەزانن ئەوەی خودا بۆی کردوون زۆر گەورەیە و هەرچییان لێ بەسەربێت لە چاکەکانی خودا کەم ناکات. توڕە بوون لە خودا و متمانە پێکردنی لە هەمان کاتدا بۆ ئەوانەیە کە نوێژەکەیان بە ڕاست و دروستی دەکەن. مرۆڤ هەتاسەر لەو شیوەنەدا نامێنێتەوە، شیوەنەکەی بۆ خودا باس دەکات و باوەڕی بە خودا بەهێز دەبێت. لاواندنەوەکان مرۆڤ وا لێدەکەن کە لەگەڵ خودا ڕاستگۆ بێت و باس لە هەست و گومانەکانی بکات. لاواندنەوە بۆ خودا مانای باوەڕبوونە، نەوەك گومان.

لە لاوانەوەکاندا مرۆڤ کێشەکانی خۆی بە خۆی چارەسەر ناکات، بەڵام بە گریانەوە داوای چارەسەر لە خودا دەکات. مرۆڤ سەر بۆ خودا بەرز دەکاتەوە نەك بۆ دوژمن، خودایەك هەموو دەسەڵاتێکی بەسەر دۆخەکاندا هەیە. دەڵێت خودایە لە جیاتی من ڕووبەڕووی دوژمنەکانم ببەوە، خودایە تۆ لەناویان ببە و دادپەروەری بەسەرماندا ببارێنە (زەبوورەکان ٢٨:٣-٤).

لاوانەوە لە زۆر کەلتووردا ناسراوە و ڕێگایەکی باشە بۆ دەربڕینی هەستە قووڵەکان.

¤ ڕاهێنان

١. کتێبەکان بە هەموویان دابخە، سروودی ١٣ لە زەبوور بخوێنەوە، هەروەها بەشەکانی لاوانەوەکە دیاری بکە. کاتێك تەواو بوون سروودەکە لە گروپە گەورەکەدا بەدەنگی بەرز بڵێ، با بەشداربووان جۆری لاوانەوەکە دیاری بکەن و بیڵێنەوە.

ناونیشانی لەگەڵ گلەییەکان	ئەی یەزدان، هەتا کەی؟ بە تەواوی لەبیرم دەکەیت؟ هەتا کەی ڕووی خۆتم لێ وەردەگێڕیت؟ هەتا کە ی ڕۆژانە دەروونم ڕاڕا بێت و خەفەت لەناو دڵم کۆبکەمەوە؟ هەتا کەی دوژمنم بەسەرمدا زاڵ بێت؟
داواکاری	ئەی یەزدان، خودای من، سەیرم بکە و بە دەنگمەوە وەرە، چاوم ڕۆشن بکەرەوە، نەوەك خەوی مەرگم لێبکەوێت، نەوەك دوژمن بڵێت: «بەسەریدا زاڵ بووم،» نەوەك ناحەزەکانم بە کەوتنی من شادمان بن.
لێدوانی متمانە کردن بە خودا	بەڵام من پشتم بە خۆشەویستییە نەگۆڕەکەت بەستووە،
بۆ ستایش	دڵم بە ڕزگاریی تۆوە خۆشە. سروود بۆ یەزدان دەڵێم، چونکە چاکەی لەگەڵ کردووم.

٢. له جێیەکی بێدەنگ ٣٠ خولەك بدە بە هەر بەشداربوویەك بۆ ئەوەی لاوانەوەیەك لەسەر ئەزموونێکی خراپ و بە ئازار لە ژیانی بە زمانی خۆی بنووسێتەوە. دەکرێت لاوانەوەیەك بێت یان گۆرانییەك بێت، دەتوانرێت سەمای لەگەڵ بکرێ. یان گروپەکە بە یەکەوە کار بکەن و لاوانەوەیەکی بە کۆمەڵ بنووسن، پاشان لە گرووپی بچوك یان گەورەدا باس لە لاوانەوەکە بکەن.

وانەی ٤ - توندوتیژی خێزان

١ - ئەوەی کاروان بەرامبەر ژن و منداڵەکەی کردی پەشیمانی بەدوادا هات

شادان خەریك بوو بە باندێج قۆڵی ڕاستی ئەژینی خوشکی دەپێچایەوە. لە دوای ئەوەی کاروانی مێردی ئەژین دووبارە ئازاری ئەژینی دابوو، پاشان شادان بە ئەژینی گوت: "پێویستە مێردەکەت بەجێبهێڵیت!"

ئەژین و کاروان ماوەی ٣ ساڵ بوو هاوسەرگیرییان کردبوو. لە ساڵی یەکەمی هاوسەرگیرییاندا زۆر دڵخۆشبوون. کاروان لەبەر هەموو ئەو ناخۆشییانەی لە ڕابردوودا تووشی ببوو بڕیاری دا باوەڕ بە مەسیح بهێنێت. ئەژین و کاروان باوەڕداربوون. کاتێك کاروان منداڵبوو دەیبینی چۆن باوکی ئازاری دایکی دەدات.

کێشەکانی کاروان و ئەژین لەو کاتەوە دەستیپێکرد کە منداڵیان بوو، کاروان کارەکەی لەدەستدا. وەڵامی کاروان بۆ کێشەکان مەی خواردنەوە و بەسەربردنی کاتی خۆش بوو لەگەڵ هاوڕێیەکانی. هەر کات دەهاتە ماڵەوە ئەژین هەستی دەکرد کە بۆنی عەتری ژنانەی لێدێت. کاروان زوو توڕە دەبوو، بە تایبەتی لە کاتێکدا بەدوای کاردا دەگەڕا و دەستی نەدەکەوت.

ئەژین هەوڵی دەدا کاروان دڵخۆش بکات، بەڵام هەر شتێکی دەکرد ئەوەندەی دیکە کاروانی توڕە دەکرد. دەستی کرد بە هاوارکردن بەسەر ئەژیندا. لە هەمان کاتدا پارەیەکی کەمیان بە دەستەوە مابوو. هەر لەبەر ئەوە ئەژین دەستی کرد بە کارکردن، منداڵەکەی دەبرد بۆ ماڵی باوکی. بەڵام هەتا دەهات کاروان خراپتری دەکرد، پێی دەگوت تۆ ژنێکی خراپیت و دایکایەتی نازانیت.

شەوێکیان کاروان بە سەرخۆشی گەڕایەوە ماڵەوە، زۆر خراپ لە ئەژینی دا و دەستی ئەژینی شکاند. پاشان کاروان بردییە نەخۆشخانە و پێی گوت: داوای لێبوردن دەکەم، مەبەستم نەبوو وات بەسەربێت، تکایە بە دکتۆرەکان مەڵێ من هۆکار بووم. ئەژین هێشتا کاروانی خۆشدەویست، بۆیە بڕیاری دا لێی خۆشبێت،

بە هیوا بوو لەوە بەدوا کاروان بگۆڕێت. بۆیە بە دکتۆرەکانی گوت کە خۆم قاچم خلیسکاوە و کەوتووم بە عەرزدا.

بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك کاروان لە ئەژینی نەدەدا، بەڵام قسەی ناخۆشی پێ دەگوت. بۆ نموونە: تۆ زۆر بێ مێشکیت و ناتوانیت بە باشی منداڵەکەمان پەروەردە بکەیت. پاشان ئەژین بیری کردەوە لەوەی کاروان بەجێبهێڵێت، بەڵام دواتر بە خۆی گوت: من چۆت دەتوانم بەبێ کاروان بژیم؟ ئەی پاشان خەڵك چیم پێ دەڵێن؟ من ئابڕوم دەچێت. لەگەڵ هەموو ئەوانەش قەشەکەمان پێی گوتووین کە ژنان دەبێت خزمەتی پیاوەکانیان بکەن، چونکە پیاوان سەرکردەی خێزانەکانیانن. لە دوای ئەوە کاروان هات و داوای لێبوردنی لە ئەژین کرد لەبەر ئەو هاوارەی بەسەریدا کردبووی. ئەژینیش لە کاروان خۆشبوو و ئاشت بوونەوە. ئەژین تەنها ئەو ساتانە دڵی خۆشدەکرد و هەستی بە خۆشی دەکرد لەگەڵ هاوسەرەکەی، ئەمە وای دەکرد واز لە هاوسەرەکەی نەهێنێت.

لە دوای ماوەیەک. کاروان دووبارە بە سەرخۆشی دێتەوە ماڵەوە. دەبینێت منداڵەکەیان دەگرییێت، ئەویش توڕە دەبێت و زۆر لە ئەژین دەدات. پاشان جنێوی بە منداڵەکە دا و پاڵێکی بە بێشکەکەوە (لانك) نا. ئەژین کە ئەمەی بینی زۆر ترسا و بە پەلە منداڵەکەی لە باوەش گرت و لە ماڵەکە ڕایکردە دەرەوە.

کاروان بەدوای کەوت و هاواری بە سەریدا کرد.

ئەژین خۆی گەیاندە ماڵی خوشکەکەی و بە توندی بە دەرگاکەیدا کێشا. کە خوشکەکەی دەرگاکەی کردەوە بە پەلە خۆی هەڵدایە ژوورەوە و بە خوشکەکەی گوت نەهێڵیت کاروان بێتە ژوورەوە. پاشان مێردی خوشکەکەی دەرگاکەی داخست و کاروانیش بە توندی بە دەرگاکەیدا دەکێشا، بەڵام ڕێیان نەدا بچێتە ژوورەوە، هەر بۆیە ئەویش بە ناچاری گەڕایەوە ماڵەوە.

ئەژین گوتی ئیتر بەسە من تاقەتم نەما! خوشکەکەی پێی گوت من قسەم لەگەڵ پوری مێردەکەم کردووە و دەتوانیت بچیتە لای ئەو. ئەوێ باشترە،

چونکە لەوێ کاروان ناتوانێت تۆ بدۆزێتەوە. پاشان مێردی خوشکەکەی ئەژین و منداڵەکەی بردە لای پوری. هەروەها شادانی خوشکی پێی گوت کە هاوڕێیەکی هەیە لە بواری توندوتیژی خێزانیدا شارەزاییەکی باشی هەیە و دەتوانێت یارمەتیت بدات. ئەژینیش ئەمەی بە هەل زانی و گوتی دەمەوێت ئەو هاوڕێیەت ببینم.

ڕۆژی پاشتر هاوڕێی خوشکەکەی هاتە لای و بۆ ماوەیەکی زۆر قسەیان پێکەوە کرد. پێی گوت ”تۆ بە تەنها ناتوانیت ئەو هاوسەرگیرییە ڕزگار بکەیت، بەڵکو دەبێت هەردوو لاتان هاوکاری یەکتری بکەن.“ ئەم قسەیەش لە ئینجیلدا باس کراوە: ”بەڵکو چۆن کڵێسا ملکەچی مەسیحە، ژنانیش لە هەموو شتێك بۆ مێردەکانیان. ئەی مێردەکان، ژنەکانتان خۆشبوێ، هەروەك مەسیحیش کڵێسای خۆشویست و لە پێناوی خۆی بەختکرد“ (ئەفەسۆس ٥:٢٤-٢٥). ئەمەش پیشانمان دەدات کە بە هەمان شێوەی ژنان، دەبێت پیاوانیش ئاگاداری ژنەکانیان بن. بەم قسەیەش ئەژین هەستی بە هێمنی کرد.

ڕۆژێکیان کاروان دەچێتە کڵێسا و لەوێ هاوڕێیەکی نزیکی خۆی دەبینێت کە لە منداڵییەوە هاوڕێن و یەکتر دەناسن، هاوڕێیەکەی بە بارودۆخی کاروان دەزانێت، بۆیە بانگهێشتی کرد بۆماڵەوە و قسەی بۆ کرد. پێی گوت: ”پێویستە تۆ بزانیت کە ئەم توندوتیژییە لە سەرەتادا لە کوێوە سەرچاوەی گرتووە.“ هەروەها لێی پرسی: ”هەستت چۆنە بەرامبەر ژیان؟“. پاشان هاوڕێیەکەی هەواڵی دایك و باوکی پرسی و پێی گوت: ”لە منداڵیدا باوکت چۆن مامەڵەی لەگەڵ دایکت دەکرد؟“. وای لێهات هەتا درەنگانی شەو لەگەڵ یەکتر قسەیان کرد. لە دوای چەند ڕۆژێك کاروان هاوڕێیەکەی دەبینێتەوە بۆ چەند ساتێك پێکەوە قسە دەکەنەوە. هاوڕێیەکەی لێی دەپرسێت: ”ئێستا هەستت چۆنە؟“ پاشان پرسی: ”چین ئەو شتانەی وا دەکەن زیاتر لەگەڵ خێزانەکەتدا توندوتیژ بیت؟“ لە وەڵامدا کاروان گوتی: ”لە کاتێکدا مەی دەخۆمەوە زۆر توڕە دەبم، هەروەها ئەگەر شەوێك بێت و باش نەخەوم زۆر خراپ توڕە دەبم. هەروەها ئەو کاتانەی دەبینم هاوڕێیەکانم ژیانێکی باشتر لە من دەژین و دڵیان خۆشە.“ پاشان هاوڕێیەکەی پێی دەڵێت: ”کە دەبێت پەرە بە ڕێگای باشتر بدەیت بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ خێزانەکەت و لە

خواردنەوەی مەی و مادده هۆشبەرەکان خۆت بە دوور بگریت.“ هەروەها دەبێت ”داوای لێخۆشبوون لە خودا بکەیت و لە خۆشت خۆشبیت.“ لە دوای ئەمە کاروان و هاوڕێیەکەی جار جار یەکتریان دەبینی، هەتا لە کۆتاییدا کاروان پەشیمانی خۆی دەربڕی لە بەرامبەر هەموو ئەو ئازارانەی تووشی ئەژین و خێزانەکەی کردبوو. هەروەها تێگەیشت کە دەبێت لە واز لە هەموو ئەو شتانە بهێنیت کە بوونەتە هۆی ئەوەی ژیانی تێکبدات.

لە دوای ماوەیەك کاروان ئامادە بوو قسە لەگەڵ ئەژین بکات و پێی بڵێت: ”کە ئەو پەشیمانە لەوەی ئازاری داوە، هەروەها داوای لێخۆشبوونی لێ بکات.“ هەر بۆیە پەیوەندی پێوە دەکات و پێی دەڵێت: ”بە باشی بیرم کردۆتەوە و ئێستا من کەسێکی دیکەم. ”بەڵام لە وەڵامدا ئەژین پێی گوت: ”من ناتوانم ڕاستەوخۆ متمانە بە تۆ بکەمەوە و پێویستم بە کات هەیە، نازانم چی ڕوو دەدات، بەڵام لە ئێستادا ناتوانم هیچ بڕیارێك بدەم.“

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١- بۆچی کاروان لەگەڵ ئەژین توندوتیژ بوو؟

٢- بۆچی ئەژین لەگەڵ کاروان بەردەوام بوو، لەکاتێکدا کاروان بە توندوتیژی و خراپی رەفتاری لەگەڵ دەکرد؟

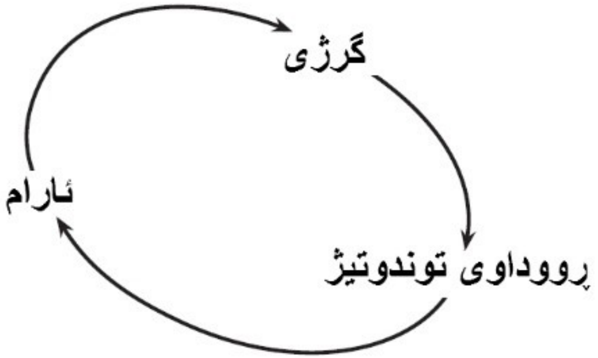
٣- چی وای کرد ئەژین لەو دۆخە توندوتیژ و خراپە خۆی رزگار بکات؟

٤- لەو شوێنەی تۆ تێیدا دەژیت هەتا چەند گرنگی بە توندوتیژی خێزانی دەدرێت؟

٢- توندوتیژی خێزانی چییە؟

توندوتیژی خێزانی شێوازی کەسێکە کە هەوڵی کۆنترۆڵکردنی ئەندامێکی نزیکی خێزانەکەی دەدات. توندوتیژی چەند جۆرێك لەخۆدەگرێت:

- **جەستەیی:** تێهەڵدان، هەوڵی خنکاندن، شت تێگرتن، شەق تێهەڵدان... هتد.
- **زارەکی:** ئەگەر بە قوربانییەکە بگوترێت: دەبەنگیت، هیچت لە دەست نایەت، چەندین وتەی ناخۆشی دیکە.
- **سۆزداری:** وا لە قوربانییەکە بکرێت لە ترسدا بژی، ڕێگری بکرێت لە تێکەڵاوبوونی لەگەڵ کەسانی دیکە.
- **سێکس:** بەزۆر سێکس پێکردنی قوربانییەکە.
- **ڕێگریکردن:** ڕێگریکردن لە قوربانییەکە لەوەی پارەی پێویستی پێ بێت یان ڕێگەی پێ نەدرێت بخوێنێت، هەروەها ڕێگەی نەدرێت هیچ چارەسەرێکی پزیشکی وەربگرێت... هتد.
- **فەرامۆشکردن:** فەرامۆشکردن و چاودێری نەکردنی قوربانییەکە.



هەڵسوکەوتی توندوتیژ لە بازنەیەکی چاوەڕوانکراودا ڕوودەدات: گرژی، توندوتیژی، ئارامی (دووبارە بوونەوەی بازنەکە). دەکرێت ئەم بازنەیە ڕۆژانە ڕووبدات، یان لە چەند ڕۆژێکی دیاری کراودا ڕووبدات، بۆ نموونە لە کۆتایی هەفتەدا. لە هەموو خێزانێکدا ناکۆکی هەیە و دەبێت چارەسەر بکرێت، بەڵام کاتێك ئەم بازنەیە هاتە ئاراوە ئەوا دەبێتە هۆی توندوتیژی خێزانی. بە تێپەڕبوونی کات قوربانییەکە ناتوانێت بەبێ ئەو کەسەی توندوتیژی لەگەڵ دەکات بژی. لەوانەیە قوربانییەکە لە پێناو ئەو کاتانە بژی کاتێك ئەو کەسەی توندوتیژی

بەرامبەر دەکات ئاشتی دەکاتەوە و کەمێك قسەی نەرم و نیانی لەگەڵ دەکات. تەنانەت ئەگەر هاتوو قوربانییەکە ئەو کەسە بەجێبهێڵێت کە توندوتیژی بەرامبەر دەکات، زۆربەی کات دەگەڕێنەوە بۆ لای.

☒ ڕاهێنان: ڕاستە یان هەڵەیە؟

ئەم لێدوانانە بە دەنگی بەرز بخوێنەوە و هەر بەشداربوویەك وەڵامەکەی خۆی بنووسێت. پاشان گفتوگۆ لەسەر لێدوانەکان بکەن.

١ - ئایا توندویژی لە ناو ماڵ بریتییە لە نهێنی ناو خێزان؟
٢ - ئایا مەی و ماددەی هۆشبەر هۆکاری سەرەکی توندوتیژی خێزانن؟
٣ - ئایا قوربانییەکە چێژ لەو توندوتیژییانە وەردەگرێت کە بەرامبەری دەکرێت، ئایا ئەمە ئاساییە؟
٤ - ئایا قوربانییەکە دەتوانێت توندوتیژییەکە بوەستێنێت، ئەگەر بە باشی هەوڵی بۆ بدات؟
٥ - ئایا بەبێ یارمەتی هیچ کەسێك توندوتیژییەکە ڕادەوەستێت؟
٦- ئایا ئەگەر کەسێك لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیدا توندوتیژ بێت، لەگەڵ کەسانی دیکەش توندوتیژ دەبێت؟

وەڵامەکان لە لەلاپەڕە (٦٢)ن.

٣ - ئینجیل یان کەلتوور چی لەبارەی توندوتیژی خێزانییەوە دەڵێن؟

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١. کەلتوورەکەت لەبارەی توندوتیژی خێزانی چی فێرکردوویت؟ هیچ پەندێك لەسەر ئەمە هەیە؟ بۆ نموونە، ”ئەگەر لە ژنەکەت نەدەیت، تۆ دەخاتە گیرفانیەوە“ یان ”لە ژنەکەت مەدە، لە تەپڵەکە بدە.“

٢. تەماشای ئەم ئایەتانە بکە و بەراوردیان بکە لەگەڵ ئەوانەی کەلتوورەکەت لەسەر توندوتیژی خێزانی فێری کردوویت.

یەکەم پەترۆس ٣:٧	یەکەم کۆرنسۆس ١٣:٤-٧
پەیدابوون ١:٢٦-٢٧	کۆلۆسی ٣:١٩
ئەفەسۆس ٥:٢١-٣٠	ئەفەسۆس ٤:٢٩-٣٢

٣. ئایا ئایەتەکان لەلایەن خەڵکی ناوچەکەتەوە وەك بیانوویەك بۆ توندوتیژی خێزانی بەکاردەهێنن؟ ئەگەر وایە، کام ئایەتە و چی دەڵێن؟ دڵنیابە لە خوێندنەوەی تەواوی ئایەتەکان!

خودا بە وێنە جوانەکەی خۆی ئێمەی دروستکردووە، لەبەر ئەوە دەبێت بە ڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ یەکتر بکەین.

کاتێك دوو کەس هاوسەرگیری دەکەن، پێویستە پەیمانی خۆشەویستی و چاودێریکردن بە یەکتری بدەن. ئەگەر هاتوو یەکێك لەو دوو هاوسەرە لەگەڵ ئەوەی دیکە خراپ مامەڵەی کرد، ئەوا دەبێتە هۆی شێواندنی ژیانیان، بۆیە دەبێت پیاو ژنەکەی خۆی خۆشبوێت، هەروەك چۆن مەسیح کڵێسای خۆشدەویست.

٤ - بۆچی توندوتیژی خێزانی بەردەوام دەبێت؟

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

هەموو ئەو هۆکارانەی لەسەر توندوتیژی خێزانی ئاماژەی پێکراوە دیاری بکە و هەر هۆکارێکی دیکە بە بیرتدا هات زیادی بکە.

ڕا و بۆچوونیان لە گروپە گەورەکەدا وەربگرە، ئەگەر لە لیستەکەی خوارەوەدا ڕا و بۆچوونەکانیان باس نەکرابوو باسی بکە.

کەسە توندوتیژەکان لەوانەیە:

- ئەوماڵەی تێیدا گەورەبوون توندوتیژی خێزانی تێدا هەبووە، هەر بۆیە نازانن بە شێوازێکی تەندروست مامەڵە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیان بکەن.
- باوەڕیان وایە کە ئاساییە ئازاری جەستەیی ئەندامانی خێزانەکەیان بدەن. هەروەها لەوانەیە ئەو بیرۆکەیەیان لە ئایین یان لە کەلتوورەوە وەرگرتبێت.
- لە ژیاندا بێ هێزن، بەڵام کاتێك ئازاری جەستەیی کەسێك دەدەن بەهێزن.
- ژیانی هاوسەرییان ناجێگیرە و دڵیان پیسە، دەترسن لەوەی هاوسەرەکانیان بەجێیان بهێڵن.
- کەسانی دیکە لە بەرامبەر کردەوەکانیان تاوانبار دەکەن.

مەی، ماددەی هۆشبەر، لەگەڵ هەر جۆرە فشارێکی دیکە دەبنە هۆکاری ئەوەی زیاتر توندوتیژی خێزانی ئەنجام بدرێت، بەڵام ڕەگی توندوتیژی خێزانی مەی یان ماددە هۆشبەرەکان نییە.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووك

بە بڕوای تۆ ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی ئەوەی توندوتیژی لە پەیوەندییەکاندا درێژە بکێشێت؟ دیاری بکە و هەر بیرۆکەیەکی دیکەش هەبوو باسی بکە.

ڕا و بۆچوون لە گروپە گەورەکە وەربگرە، ئەگەر لە لیستەکەی خوارەوەدا ڕا و بۆچوونەکانیان باس نەکرابوو باسی بکە.

ئەو کەسەی قوربانی توندوتیژییە لەوانەیە:

- لە ڕووی ئابوورییەوە پشت بەو کەسە ببەستن کە توندوتیژییان بەرامبەر دەکات و بەبێ سامانی ئەو ناتوانن بژین.
- وا هەست دەکەن ناتوانن لە ژیانی سۆزدارییاندا بەبێ ئەو کەسە بژین کە توندوتیژییان بەرامبەر دەکات. چونکە زۆربەی کات سەرزەنشت دەکرێن و ئابڕوویان دەبرێت، بە ڕادەیەك وا هەست دەکەن شایەنی هیچ ڕێزێك نین.
- باوەڕیان وایە ئاساییە لێیان بدرێت، هەڕەشەیان لێ بکرێت و ڕسوا بکرێن، هەروەها باوەڕیان وایە کە نابێت هاوسەرەکەیان بەجێبهێڵن.
- دەترسن لەوەی بەرگری لە خۆیان بکەن لە بەرامبەر ئەو هەڵسوکەوتە توندوتیژانەی بەرامبەریان دەکرێت.
- شەرم دەکەن لەوەی باس لە بارودۆخی ماڵەوە بکەن، ئەمەش بە تایبەتی لەو کاتەی لە کڵێسادا دەگوترێت کە باوەڕدار بە مەسیح نابێت کێشەی لەناو ماڵ هەبێت.
- زۆر خۆشویستنی ئەو کەسەی توندوتیژییان بەرامبەر دەکات.

٥ - چۆن دەتوانین یارمەتی ئەو کەسانە بدەین کە بوونەتە قوربانی توندوتیژی خێزانی؟

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١- چۆن دەتوانرێت یارمەتی قوربانییانی توندوتیژی خێزانی بدرێت؟
٢- ئەگەر تۆ یەکێکیت لە قوربانییانی توندوتیژی خێزانی، چین ئەو شتانەی یارمەتیدەرن بۆت؟

ڕا و بۆچوون لە گروپە گەورەکە وەربگرە، ئەگەر لە لیستەکەی خوارەوەدا ڕاوبۆچونەکانیان باس نەکرابوو ئەوا باسی بکە.

- **گوێ بگرە**: ئەوانەی مامەڵەی توندوتیژییان بەرامبەر دەکرێت پێویستیان بە کەسێکە قسەیان بۆ بکات، بەڵام ئەمە ئاسان نییە، چونکە زۆربەی جار ئەوانەی مامەڵە توندوتیژەکەیان بەرامبەر دەکەن ناهێڵن پەیوەندی بە کەسانی دیکەوە بکەن.
- **نابێت هەردوو لایەنی تاوانبار و تاوانلێکراو پێکەوە بچنە لای ڕاوێژکاری خێزانی:** پێشنیازی بینینی ڕاوێژکاری خێزانی مەکە، چونکە زۆربەی جار ئەو کەسەی مامەڵەی توندوتیژ ئەنجام دەدات لە بەردەم ڕاوێژکاردا بە باشی خۆی دەردەخات، بەڵام پاشان داخی دڵی خۆی بە قوربانییەکە دەڕژێت.
- **بە قوربانییەکە بڵێ بۆچی تاوەکو ئێستا لەگەڵی بەردەوامیت؟ ”بۆ لەو پەیوەندییە بەردەوامیت؟“** زۆریان لێ مەکە بڕۆن، بەڵام باس لە شتە خراپەکانی ناو پەیوەندییەکەیان بکە، هەروەها یارمەتییان بدە لە بازنەی توندوتیژ تێبگەن. بەکارهێنانی وێنە لە لۆژیك باشترە. بۆ ﻤوونە باس لەوە بکە فیل چۆن فێردەکرێت فەرمانی مامۆستاکەی بەجێبهێنێت.

مامۆستاکە فیلەکە بە زەویدا دەدات و بە پەت و زنجیر دەیبەستێتەوە. فیلەکە تێدەگات کە ناتوانێت بە هیچ جێیەکدا بڕوات. پاشان مامۆستاکەی زنجیرەکە

لێدەکاتەوە، بەڵام فیلەکە بۆ هیچ جێیەك ناچێت، فیلەکە هێشتا وا دەزانێت بە زنجیر بەستراوەتەوە، لەوانەیە قوربانییانی توندوتیژی خێزانی وەك ئەو فیلە وابن، وادەزانن ناتوانن واز لەو کەسە بهێنن، کە لە ڕاستیدا وا نییە و دەتوانن خۆیان ئازاد بکەن. هەروەها دەبێت یارمەتی قوربانییانی توندوتیژی خێزانی بدەین بۆ ئەوەی تێبگەن کە دەتوانن لە کەسە توندوتیژەکە ڕزگاریان ببێت.

- **کاریگەرییەکان ببینە:** دەبێت قوربانییەکان کاریگەری توندوتیژییەکە لەسەر خۆیان و خێزانەکەیان ببینن. ئەگەر هاتوو هۆکاری ئایینی و کەلتووری بوو وای لە قوربانییەکە کردبوو لە ژێر ئەو توندوتیژییەدا بمێنێتەوە، ئەوا دەبێت ڕونکردنەوەی زیاتریان بدەینێ.
- **خەتای قوربانییەکە نییە:** هەوڵ بدە قوربانییەکان تێبگەیەنە کە ئەو توندوتیژییانەی بەرامبەریان دەکرێت خەتای ئەوان نییە، بەڵکو خەتای ئەو کەسەیە توندوتیژییەکە ئەنجام دەدات. خودا ئاگای لێیە چی ڕوودەدات (زەبوورەکان ١٠). بە تەنها ئەو کەسەی توندوتیژی ئەنجام دەدات دەتوانێت هەڵسوکەوتی بگۆڕێت. دەبێت قوربانییەکان سنورێك بۆ ئارامی و بەرگەگرتنیان دابنێن، بۆ نموونە، ئەگەر جارێکی دیکە ئازاری منداڵەکەمان بدەیت بە باوکم دەڵێم، یان بەجێتدەهێڵم. پاشان دەتوانن ڕاهێنان لەسەر کاردانەوەکانیان بکەن تاوەکو ئامادە بن.

- **پلان**: دەبێت بیر لە پلانێکی سەلامەت بکەنەوە بۆ ئەوەی لەو پەیوەندییە ڕزگاریان بکات. باشترین کات بۆ ڕۆیشتن ئەو کاتەیە کە شتەکان ئارامن، وەك ئەوەی لە کاتێکدا بارودۆخەکە ناجێگیر بێت. دەبێت بچنە شوێنێك دەستی کەسە توندوتیژەکەیان پێنەگات. یارمەتی پراکتیکی بدرێن، وەك دۆزینەوەی کار و یارمەتیدانی یاسایی. لەوانەیە چەند جارێك ئەم هەوڵەی ڕۆیشتن بدەن هەتا لە کۆتاییدا ڕزگاریان دەبێت.
- **چارەسەری دڵە بریندارەکان**: دەبێت قوربانییەکان چارەسەر بۆ دڵە بریندارەکانیان بدۆزنەوە، ئەمەش بە تێپەڕبوونی کات و لێخۆشبوونی ئەو کەسەی ئازاری داون، بەڵام متمانە لەدەستچووە و دروستبونەوەی متمانە کاتی پێدەچێت.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

قورسترین بەشی توندوتیژی خێزانی بۆ تۆ چی بوو؟

٦ - ئەوانەی مامەڵەی توندوتیژ دەکەن چۆن دەتوانین یارمەتییان بدەین؟

- یەکەم: یارمەتییان بدە لەوە تێبگەن کە ئەوان کێشەیەکیان هەیە. درۆیان لەگەڵ خۆیان کردووە. بەڵام کەسانی دیکە لە بەرامبەر کردەوەکانیاندا خەتابار دەکەن.
- یارمەتییان بدە تاوەکو بتوانن مامەڵە لەگەڵ سەرچاوەی دروستبوونی کێشەکەیان بکەن و بەدوای چارەسەردا بگەڕێن. ئەمەش دەبێت پێش بیرکردنەوە بێت لە ئاشتبوونەوە لەگەڵ قوربانییەکە ئەنجام بدرێت.
- یارمەتییان بدەین تاوەکو ئەو هۆکارانە بناسنەوە کە بونەتە پاڵنەر بۆ ئەوەی بە توندوتیژی مامەڵە بکەن، هەروەها گەشە بە ڕێگای باشتر بدەن لە کاتی مامەڵەکردنیان.
- ئەگەر ماددەی هۆشبەر یان مەی بەکاربهێنن، پێویستە وازی لێ بهێنن.

دەتوانن بەشداربن لە گروپە جیاوازەکانی وازهێنان لە مەی و مادده هۆشبەرەکان.

- دەبێت واز لەو شتانە بهێنن کە ئەنجامیان داوە. دەبێت داوای لێخۆشبوون بکەن لەو کەسەی بووەتە قوربانی دەستیان. دان بەو شتانەدا بنێن کە کردوویانە و بیگرنە ئەستۆ. ئەمانەش دەبێت بەر لە بیرکردنەوە بێت لە ئاشتبونەوە لەگەڵ قوربانییەکە.

¤ ڕاهێنانی کۆتایی

کڵێساکەت چی شتێکی کردووە بۆ ئەوانەی قوربانی دەستی توندوتیژی خێزانین؟ دەتوانێت چی دیکەیان بۆ بکات؟

کلیلی ڕاهێنانەکەی پێشوو یان وەڵامی ڕاهێنانەکەی پێشوو (ڕاست یان هەڵە)

هەموویان هەڵەن.

١- ئایا توندوتیژی لە ناو ماڵ بریتییە لە نهێنی ناو خێزان؟

ئەوە گوناهە، گوناهیش دەبێت بەرەو ڕوناکی ببەین و باسی بکەین، ئەگەر نا لە ناخماندا گەشە دەکات و وێرانمان دەکات. لە زۆربەی وڵاتان، توندوتیژی خێزانی تاوانە. هەروەها دەبێت کڵێسا یارمەتی ئەو کەسانە بدات کە بێ دەسەڵاتن و بە خراپی مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت.

٢- ئایا مەی و ماددەی هۆشبەر هۆکاری سەرەکی توندوتیژی خێزانین؟

دەکرێ مرۆڤ لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی توندوتیژ بێت بەبێ ئەوەی مەی یان ماددەی هۆشبەری بەکاربهێنێت، بەڵام مەی یان ماددەی هۆشبەر توندوتیژییە خێزانییەکان زیاتر دەکەن، وەکو ئەوەی نەوت یان خەڵوز لە کاتی ئاگرکردنەوە بەکاربهێنیت. هۆکاری سەرەکی توندوتیژی خێزانی ئارەزووکردنە لە کۆنترۆڵکردن و ترساندنی کەسانی دیکە، لەبەر ئەوەی کەسەکە لە ناخیدا کۆنترۆڵی لەدەستداوە. ئەمەش زۆربەی جار هۆکاری ئەزموونە خراپەکانی منداڵییە.

٣- ئایا قوربانییەکە چێژ لەو توندوتیژیانە وەردەگرێت کە بەرامبەری دەکرێت، ئایا ئەمە ئاساییە؟

هەندێك جار هاوسەرەکان هێز بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی بەرامبەرەکەیان ملکەچی فەرمانەکانیان بێت. بەڵام (ئەفەسۆس ٦:٤) پێمان دەڵێت: «ئێوەش ئەی باوکان، منداڵەکانتان توڕە مەکەن، بەڵکو بەگوێرەی ڕێنمایی و فێرکردنی مەسیحی باڵادەست پەروەردەیان بکەن.» هەروەها (کۆلۆسی ٣:١٩) پێمان دەڵێت: «ئەی مێردەکان، ژنەکانتان خۆشبوێ، لەگەڵیان ڕەق مەبن.» لێدانی جەستەیی دەبێتە هۆکاری ئەوەی بەرامبەرکەت ملکەچت بێت، بەڵام سەرچاوەکەی بریتییە لە

ترس، هەروەها ماڵ دەکاتە شوێنێکی نا ئارام. ئەگەر هاتوو ئازاری جەستەییت بدرێت مانای ئەوەیە کە سووکایەتیت پێ کراوە و لە نرخت کەم کراوەتەوە، لە جیاتی ئەوەی کە نموونەی ئەو مرۆڤە نایابە بیت کە خودا بە دەستەکانی خۆی دروستی کردوویت.

٤- ئایا قوربانییەکە دەتوانێت توندوتیژییەکە بوەستێنێت، ئەگەر بە باشی هەوڵی بۆ بدات؟

تەنها کەسە توندوتیژەکە دەتوانێت واز لە توندوتیژییەکە بهێنێت. هیچ کەس ناتوانێت بیانوەستێنێت. کەسە توندوتیژەکە بەرپرسیارە لەسەر کردەوەکانی (مەتا ١٥:١٨-١٩)، بەڵام زۆربەی جار کەسانی دیکە خەتابار دەکەن.

٥- ئایا توندوتیژییەکە بەبێ یارمەتی هیچ کەسێك ڕادەوەستێت؟

ئەو کەسانەی توندوتیژی ئەنجام دەدەن دەبێت ڕووبەڕووی کێشەکانی خۆیان ببنەوە بۆ ئەوەی بتوانن واز لەو توندوتیژییە بهێنن، زۆرجار بە تەنها ئەو کارەیان بۆ ناکرێت و پێویستیان بە یارمەتی دەبێت. مرۆڤ بە ئاسانی هێز لەدەست نادات. ئەگەر هاتوو توندوتیژییە جەستەییەکەش ڕاوەستا، کەسە توندوتیژەکە لە سروشتی خۆی لانادات و بەردەوام دەبێت لە کۆنترۆڵکردنی قوربانییەکە. بۆ نموونە کۆکەکردنێك یان تەماشاکردنێکی نابەجێ بەسە بۆ ئەوان.

٦- ئایا ئەگەر کەسێك لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی توندوتیژ بێت لەگەڵ کەسانی دیکەش توندوتیژ دەبێت؟

کەسە توندوتیژەکان دەزانن چۆن بە ڕێزەوە لە کۆمەڵگادا خۆیان دەربخەن. زۆربەی جار ئاسان نییە کەسێکی توندوتیژ لە ناو کۆمەڵێکدا بناسیتەوە. بۆ نموونە دیار نەبوو کە یەهوزا ڕۆژێك لە ڕۆژان ناپاکی دەکات.

وانەی ٥ - ئالوودەبوون

١ - مەی خواردن چی بەسەر بەرزان هێنا

بەرزان لەگەڵ هاوڕێیەکانی هەموو هەینییەك لە دوای کارکردن مەیان دەخواردەوە. ڕۆژێك خێزانی بەرزان کە ناوی ژیان بوو، پێی گوت: "ئەمڕۆ یادی لەدایکبوونی ئەلەندی کوڕمانە، کاتژمێر ٦ ی ئێوارە وەرەماڵەوە ئاهەنگێکی بچووکی بۆ ساز دەکەین." بەرزان بە خۆی گوت: ژیان دەزانێت کارەکەم ئاسان نییە، لەبەر ئەوە کێشە نییە، ئێوارە ناگەڕێمەوە.

لە دوای تێپەڕینی ٧ ساڵ، ئەلەند تەمەنی بووە ١٧ ساڵ. ئەلەند یاریزانێکی بەتوانا بوو لە یانەیەکی تۆپی پێ یاری دەکرد. ئەو کات ئەلەند هیچ هیوایەکی بە باوکی نەمابوو، دەیزانی کە بێسوودە پشت بە باوکی ببەستێت. چەندین ساڵ، چەندین بەسەرهات تێپەڕین، باوکی ئەلەند وەك پێویست دیار نەبوو. ڕۆژێکیان ئەلەند لەگەڵ یانەکەی یارییەك ئەنجام دەدات. کە لەو یارییەدا ئەلەند گۆڵێك تۆمار دەکات و بە هۆی ئەو گۆڵەوە یانەکەی سەرکەوتن تۆمار دەکات. لەو کاتەی ئەلەند گۆڵەکەی تۆمار کرد، تەماشای بینەرەکانی دەکرد و چاوی بۆ باوکی دەگێڕا. ئەلەند لەو کاتەدا بەخۆی گوت: "بەشکم باوکم ببینم." چونکە باوکی ئەو ماوەیە کەمتر مەی دەخواردەوە. بەڵام وەك هەمیشە باوکی لەوێ نەبوو.

لە دوای یارییەکە ئەلەند و دایکی دەگەڕێنەوە ماڵەوە و دەبینن بەرزان لە ژووری میوانەکە خەوی لێ کەوتووە، هەروەها چەند شووشە بیرەیەك لەو ناوەدا کەوتووە. ئەلەند ڕاستەوخۆ چووە ژورەکەی، بەڵام دایکی خەریك بوو شوشەکانی کۆدەکردەوە. لەو کاتەدا بە تەقەتەقی شوشەکان بەرزان بە ئاگا هات.

پاشان ئەلەند گوێی لێ بوو دایك و باوکی هاواریان بەسەر یەکتردا دەکرد. کە لەسەر هەمان ئەو بابەتانە بوو ئەلەند لە منداڵییەوە بەر گوێی دەکەوت. ژیان بە بەرزانی دەگوت: "ئەمڕۆ بۆ نەهاتیت بۆ ئەو یارییە؟ زۆر گرنگ بوو بۆ کوڕەکەمان، خۆت باش ئەمەت دەزانی." بەرزانیش لە وەڵامدا گوتی: "داوای

لێبووردن دەکەم، گوتم تەنها سەر خەوێك دەشكێنم. نەمزانی ئاوام لێ دێت.“ ئیتر ژیان هاواری بەسەریدا کرد: ”ئەی ئەم شووشانە چییە؟ تۆ بەڵێنت پێدام گوتت ئیتر ناخۆمەوە. مانگێکە وازت لێی هێناوە، بۆچی دیسان دەستت پێکردەوە؟“ پاشان بەرزان گوتی: ”دەزانم ژیان، بەڵام خۆت دەزانی کارەکەم چەند قورسە، پێویست بوو کەمێك خۆم ئارام بکەمەوە، تەنها ٤ بیرەم خواردۆتەوە“ پاشان ژیان تورە بوو و چووە ژوورەکەی خۆی، دەرگاکەی بە توندی داخست. بەرزان هاواری کرد: ”دەمویست بێم بۆ یارییەکە، نازانم بۆچی وام لێ بەسەرهات، بەڵێن بێت ئیتر دووبارە نابێتەوە.“

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١- کێشەی بەرزان چی بوو؟
٢- کێشەی بەرزان چ کاریگەرییەکی لەسەر ئەلەند و شادان هەبوو؟
٣- چەند شتێك بنووسە کە دەبێتە هۆکاری ئالوودەبوون.

وەڵامەکان لە گروپەکە گەورەکەدا باس بکە، پاشان جەخت لەسەر ئەمانە بکەوە.

ئالوودەبوونە باوەکان، مەی، جگەرە، نێرگەلە، ماددەی هۆشبەر، خواردنی زۆر، ڕێجیم، ڕاکردن و ڕاهێنانە جیاوازەکان، قومارکردن، خەرجی زۆر، فلیمە سێکسیەکان، سێکس، کارکردنی بەردەوام. لەوانەیە مرۆڤ زیادەڕۆیی لە شتە سوودبەخشەکاندا بکات و ئالوودەی ببێت.

٢ - ئالوودەبوون چییە؟

مرۆڤ ئالوودە دەبێت کاتێك زۆر حەز لە شتێك دەکات و لە ژیاندا پشتی پێ دەبەستێت. هەستێکی خۆشی پێدەدات، یان بە لایەنی کەم لە ئازارەکانی بە دووریان دەکات. بەڵام کاتێك هەستە خۆشەکەی نامێنێت، بیری ئەو هەستە دەکات، لەبەر ئەوەش ئەو شتەی ئارەزووی لێ دەکات دووبارە بەکاریدەهێنێت. ئەمەش بەردەوامی دەبێت. هەتا لە کۆتاییدا ئالوودە دەبێت. جەستەی دەوەستێت لە بەرهەمهێنانی ئەو پێکهاتە کیمیاییەی هەستی دڵخۆشکەر بە مرۆڤ دەدات. لەبەر ئەوەش جەستەی ئەو کەسانە پێویستیان بەو شتە دەبێت کە ئالوودەی دەبن هەتا هەست بە ئاسوودەیی بکەن. بە تێپەڕبوونی کات زیاتر ئالوودە دەبن و زیاتر پێویستیان بە بەکارهێنانی ئەو شتە دەبێت، بۆ ئەوەی بە لایەنی کەم هێمن ببنەوە.

زیاتر و زیاتر پشتی پێ دەبەستن، هەتا وایان لێدیت ئالوودەبوونییان لێ دەبێتە ژیان و هەموو قوربانییەکی بۆ دەدەن. بە شەو و بە ڕۆژ بیری لێدەکەنەوە. هەرچەندە خۆیان بدەن بە دەستی ئەو شتەی ئالوودەی بوون ئەوەندە زیاتر

ئەو شتە کۆنترۆڵیان دەکات. لە ئەنجامدا لەوانەیە ژیانیان لەناو ببات: وەك خیزانەکەیان، هاوڕێیەکانیان، کارەکەیان، هەروەها لەدەستدانی کەسایەتییان لە ناو کۆمەڵگەدا.

٣ - بۆچی مرۆڤ ئالوودە دەبێت؟

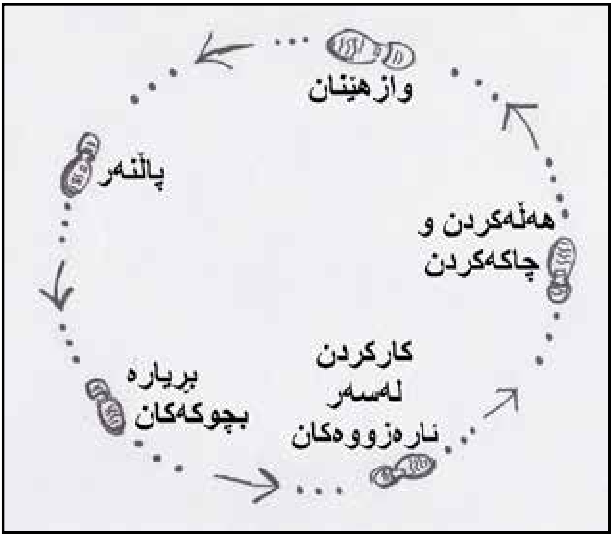
※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

بۆچی مرۆڤ ئالوودە دەبێت؟ چۆن ڕوودەدات؟

وەڵام لە گروپە گەورەکە وەربگرە، پاشان جەخت لەسەر ئەمانەی خوارەوە بکەوە:

هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان: ئەو کەسانەی مەی دەخۆنەوە، قومار دەکەن ...هتد، دەیانەوێت کەسانی دیکەش قایل بکەن بۆ ئەم کارانە.

- کێشە کەسییەکان: ئالوودەبوون لە برینداری دڵەکانیان بێهۆشیان دەکات، کە هۆکاری برینەکەیان لەوانەیە تەنگژە یان شیوەنگێڕان یاخود شەرمەزاری بێت.
- کەسایەتی و تایبەتمەندی خێزانی: هەندێك کەس ئەگەری ئالوودەبوونیان زیاترە لە هەندێکی دیکە.



ئەو کەسانەی بەدەست ئالوودەبوونەوە دەناڵێنن زۆربەی کات لە بازنەیەکدا دەخولێنەوە:

١ - **وازهێنان**: جارێکی دیکە دووبارەی ناکەمەوە. من بەهێزم!

٢- **پاڵنەر**: شتێك پاڵ بە ئارەزووەکانییانەوە دەنێت بۆ ئەوەی زیاتر ئالوودە بن. ئەمەش لەوانەیە لە کاتی برسییەتی، توڕەیی، هیلاکی، تەنهایی. تەنانەت لە کاتی خۆشی دەربڕین لە پێناو ئەوەی ماوەیەکی زۆرە وازیان هێناوە.

٣ - **بڕیارە بچووکەکان**: کردنی شتێکی زۆر بچووك کە دواتر دەبێتە هۆکاری ئەوەی دووبارە ئالوودە ببنەوە. وا هەست دەکەن دەتوانن لەبەردەم حەز و ئارەزووەکانیان خۆڕاگر بن، یان دەڵێن بەم شتە بچووکەش هیچمان لێ نایەت، مافی خۆمانە.

٤ - **کارکردن لەسەر ئارەزووەکان**: دووبارە خۆیان دەدەنە دەستی ئالوودەبوونەوە و دەستیان بەسەردا دەگرێت.

٥ - **هەڵەکردن و چاکەکردن**: هەست دەکەن خراپەیان ئەنجام داوە و

خۆیان داوەتە دەست حەز و ئارەزووەکانییان، لە پێناو ئەوەش دەست دەکەن بە چاکەکردن لەگەڵ خەڵکی.

٦ - **وازهێنان**: دووبارە بە دەوری بازنەکەدا دەخولێنەوە.

هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کەسانی ئالوودە دەتوانن لەو بازنەیە ڕزگاریان ببێت.

٤ - ئینجیلی پیرۆز لە بارەی ئالوودەبوونەوە چی دەڵێت؟

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

هەریەك لە گروپە بچووکەکان یەکێك لەم ئایەتانە بخوێننەوە و پاشان لە گروپە گەورەکەدا بیروڕای خۆیان لەسەر ئایەتەکان بدەن کە چۆن باسی لە ئالوودەبوون کردووە.

یاقوب ١:١٣-١٥	ڕۆما ٦:١١-١٣
ئەفەسۆس ٤:٢٢-٢٤	دووەم کۆرنسۆس ١٠:٣-٥
کۆلۆسی ٣:١-٣	یەکەم کۆرنسۆس ١٠:١٣

بۆ ئەوەی کار لەسەر کەسانی ئالوودە بکەیت، تیشك مەخەرە سەر ئەوەی کەسە ئالوودەکان چی دەڵین، بەڵکو تیشك بخەرە سەر ئەوەی چی دەکەن. ئینجیلی پیرۆز پێمان دەڵێت کە ئەوە بیرۆکەکانمانە بەرەو ئارەزووەکانمان دەبەن، لەوانەیە ئەو ئارەزووانە زیانبەخش بن و بەرەو ئالوودەبوونمان ببەن.

کاتێك زانیت ئالوودە بوویت زۆر گرانە لێی دەرباز بیت. کەسانی ئالوودە دەبێت داوا لە خودا بکەن بیروباوەڕیان بگۆڕیت، تاوەکو ڕێگایەك بدۆزنەوە و ڕزگاریان ببێت (ڕۆما ١٢:١-٢) هەروەها دەبێت لە ژیاندا خوو بە شتی تەندروستەوە بگرن و باشتر مامەڵە لەگەڵ ئارەزووەکانیان و تامەزرۆیی ئالوودەبوونەکەیان بکەن. لە هەمان کاتدا جێگای ئەو شتەی ئالوودەی بوون بە شتێکی تەندروست پڕ

بکەنەوە. خودا یارمەتییان دەدات تاکو حەز و ئارەزووەکانییان دەستیان بەسەردا نەگرن و هیوایان هەبێت ڕۆژێك دێت ئازاد دەبن.

٥ - چۆن دەتوانین یارمەتی ئەو کەسانە بدەین کە ئالودە بوون؟

دەبێت لەو گرفتانە تێبگەین کەسانی ئالوودە ڕووبەڕوویان دەبنەوە تاوەکو بتوانین یارمەتییان بدەین. هەروەها دەبێت لەگەڵیان نەرمونیان بین، بەڵام لە هەمان کاتدا دەبێت نەهێڵین ئارەزووی زیاتر بکەن بۆ ئەو شتەی ئالوودەی بوون (گەلاتیا ٦:١).

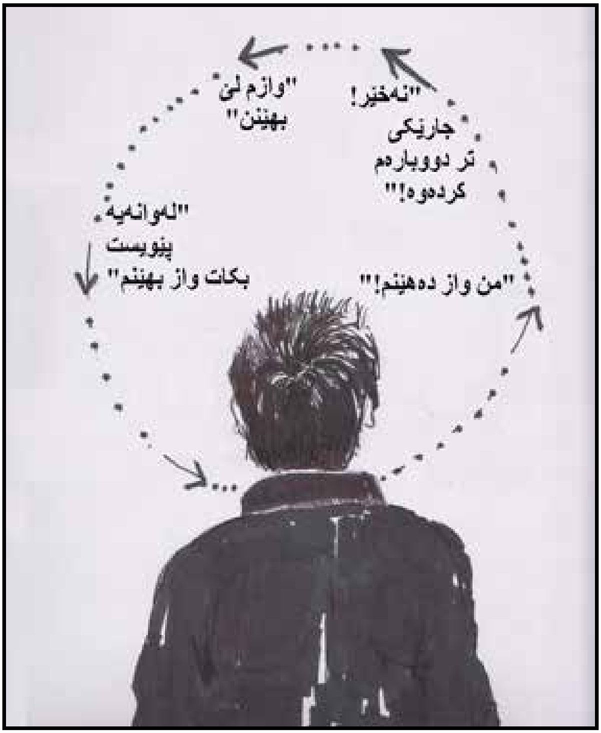
※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

بۆچی کەسانی ئالوودە واز لە ئالوودەبوون ناهێنن؟

وەڵام لە گروپە گەورەکە وەربگرە، پاشان جەخت لەسەر ئەمانەی خوارەوە بکەوە.

- جەستەیان بە پەرۆشە بۆ ئەو شتەی ئالوودەی بوون، ئەگەر بڕیاری وازهێنانیان دا ئەوا بۆ ماوەیەك ئازار دەچێژن.
- ئەوان فێڵیان لێ کراوە و فێری درۆکردن بوون، هەروەها خەڵکی بەکاردەهێنن بۆ دەستکەوتنی ئەو شتانەی دەیانەوێت.
- خۆیان بە ئالوودە دەزانن. هەر بۆیە هیوایان لەدەست داوە، لەو باوەڕەدا نین بتوانن گۆڕانکاری لە ژیانیاندا بکەن.
- ئەوان لە بازنەی ئالوودەبوون تێناگەن و نازانن چۆن لێی ڕزگاربن.
- ئالوودەبوون یارمەتییان دەدات ئازاری کێشەکانیان لە بیر بکەن کە نایانەوێت بەرەنگاری ببنەوە.

وتاردان لەسەر ئالوودەبوون یان هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان سوودی نییە. دەبێت خۆیان بڕیاری وازهێنان بدەن. ئەو شتانەی سوودی هەیە بۆیان دەکەوێتە سەر ئەو قۆناغەی کەسە ئالوودەبووەکەی تێدایە و قۆناغەکانیش ئەمانەن:



١- **"وازم لێ بهێنن." ئامادە نین:** یارمەتییان بدە بیر لە ئاراستەی ژیانیان بکەنەوە کە بۆ کوێیان دەبات، ئایا ئەوان ئەو جۆرە ژیانەیان دەوێت.

٢- **"لەوانەیە پێویست بکات وازبهێنم." خۆیان ئامادە دەکەن:** یارمەتییان بدە بیر لە سوود و ئاڵۆزییەکانی وازهێنان لە ئالوودەبوون بکەنەوە. نموونەی کەسانی دیکەیان بۆ باس بکە کە وازیان لە ئالوودەبوون هێنابێت، سوودیان لە چی بینیوە و سوودیان لە چی نەبینیوە.

٣ - "من واز دەهێنم!" ئامادەن: یارمەتییان بدە:

- ئاگات لە بیرو هەستەکانیان بێت، هەروەها بزانە هۆکاری ئالوودەبوونەکە لە سەرەتادا چی بووە.
- ئاگات لە دۆخی خۆبەدەستدانەوە بێت. بۆ نمونە دەچنە یانەیەك بە خواردنەوەی کۆلایەك دەست پێدەکەن، پاشان دەڵێن با بیرەیەکیش بخۆمەوە بەمەش هیچ نابێت. هەتا وایان لێدێت بە سەرخۆشی کۆتاییان دێت. بۆیە دەبێت خۆیان لە یانەکان بەدوور بگرن.
- هەر کات بیریان لە خواردنەوەی مەی یان بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان کردەوە، هەوڵبدەن بۆ ماوەی چارەکێك دان بەخۆیاندا بگرن. لەوانەیە بەم شێوازە خواردنەوەی مەی یان بەکارهێنانی مادده هۆشبەرکانیان لەبیر بچێتەوە.
- یارمەتییان بدە کەسێك بدۆزنەوە کە لە کاتی پێویستدا ئاگاداریان بێت.
- جێگای ئالوودەبوونەکە بە شتێکی باش پڕبکەنەوە (لۆقا ١١:٢٤-٢٦).
- کار لەسەر برینداری دڵەکانیان بکەن و ئازارەکانیان بۆ مەسیح ببەن بۆ ئەوەی چارەسەریان بکات.
- داوای لێخۆشبون لە خودا و هەموو ئەو کەسانە بکەن کە بە هۆیانەوە ئازاریان چێژتووە، پاشان باوەڕبهێنن لە دوای لێخۆشبونەکە هیچیان لەسەر نەماوە، وەك چۆن مەسیح پەیمانی داوە.

٤- "نەخێر! جارێکی دیکە دووبارەم کردەوە!" گەڕانەوە: پشتگیری زیاتریان بکە تاوەکو هەست بکەن کە دووبارە دەتوانن وازی لێ بهێننەوە. لەوانەیە لە ڕێگادا بکەون، بەڵام دووبارە دەتوانن لەسەر پێیەکانیان هەستنەوە (زەبوورەکان ٣٧:٢٣-٢٤). هەڵسوکەوتەکانیان لە خۆشەویستی خودا کەم ناکات بۆیان (ڕۆما ٥:٨).

٦ - چۆن دەتوانین یارمەتی ئەندامانی خێزانی کەسانی ئالوودەبوو بدەین؟

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

چی شتێك بە سوودبەخش دەزانیت بۆ ئەندامانی خێزانی کەسانی ئالوودەبوو؟

وەڵامەکان لە گروپە گەورەکەدا باس بکەن، هەر شتێك لەمانەی خوارەوە باس نەکرابوو باسی بکە.

١- ئەندامانی خێزانی کەسە ئالوودەبووەکە دەبێت بزانن هەتا چەند کەسە ئالوودەبووەکە کاریگەری کردۆتە سەر ژیانیان، هەروەها دەبێت بزانن کە ئەو ئالوودەبوونە دۆخێکی ئاسایی نییە.

٢- ئەندامانی خێزانەکە دەبێت کار بکەن لەسەر کێشەکانیان لە چواردەوری کەسە ئالوودەبووەکە. وەك تاڵی و تورەیی، بێزاری، جیاوازی لە بیروڕا، فشاری دارایی بە هۆی یارمەتیدانی کەسە ئالوودەبووەکە. هەروەها بەرپرسیار بن بەرامبەر ئەو بڕیارانەی کە دەیدەن. لە هەمان کاتدا وا لە کەسە ئاڵوودەبووەکە بکە کە بەرپرسیاری کارەکانی خۆی هەڵبگرێت.

٣- ئەندامانی خێزانەکە دەتوانن بە ووردی و لە کاتی گونجاودا قسە لەگەڵ کەسە ئالوودەبووەکە بکەن. لەوانەیە ئەمە ئاسان نەبێت و کەسە ئالوودەبووەکەی پێ تورە بێت، زۆربەی جار کەسانی ئالوودەبوو کێشەکانیان دەشارنەوە. چونکە شەرم دەکەن لەوەی کێشەکانیان باس بکەن.

٤- کاتێك کەسێکی ئالوودەبوو چاك دەبێتەوە، ئەندامانی خێزانەکەی لەوانەیە:

- هەست بکەن بەوەی بەشێك لە ژیانیان لەدەستداوە و ژیانێکی نوێ دەژین.
- بۆ یەکەم جار لە ژیانیاندا درك بە کێشەی دیکە دەکەن کە پێشتر درکیان پێی نەکردووە.
- لەوانەیە توڕە بن کاتێك کەسێك پیرۆزبایی لە کەسە ئالوودەبووەکە دەکات، بیری نەبێت خێزانەکەی بۆ چەند ساڵێك بە هۆیەوە گیرۆدە ببوون.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

بیربکەوە لە خێزانێکی ئالوودەبوودا ژیان بەسەر دەبەیت. پاشان گفتوگۆ لەسەر ئەم پرسیارانە بکە.

١- دەتوانیت چ گۆڕانکاریەك بکەیت؟
٢- چۆن دەتوانیت ئاگاداری خۆت بیت؟
٣- ئەو شتانە چین کە دەیانکەین و دەبێتە هۆکاری ئەوەی کەسە ئالوودەبووەکە بەردەوام بێت لە ئالوودەبوون؟

¤ ڕاهێنانی کۆتایی

چ یارمەتییەك بەردەستە و لەلایەن کۆمەڵگە یان کڵیساکەتەوە پێشکەش دەکریت بۆ ئەو کەسانەی ئالوودەن و دەیانەوێت وازبهێنن؟

وانەی ٦ - ئازار و برینەکانی دڵت بۆ عیسای مەسیح ببە

ئێمە کاتمان بە خۆمان دا بۆ ناسینەوەی ئازارەکانمان، هەروەها ئازارەکانمان دەربڕی بە باسکردنی و گوێگرتنمان لە یەکتری، لاوانەوە و ڕاهێنانە هونەریەکە هۆکارێکی دیکە بوون بۆ دەربڕینی ئازارەکان. ئێستا ئێمە ئازارەکانمان دەبەین بۆ خاچەکەی مەسیح و داوا دەکەین دڵە بە ئازارەکانمان چاك بکاتەوە.

ئەم ڕاهێنانانە دەبێت لە کاتی نزیکبوونەوەی کۆتاییهاتنی سیمینارەکاندا ئەنجام بدرێن، لەو کاتەی بەشداربووان بە باشی بیریان لە ئازارەکانی دڵیان کردۆتەوە و ئامادەن لەگەڵ خودا و کەسانی دیکە باسی بکەن.

بە شێوازێك ئەنجامی بدە کە تێیدا بەشداربووان دڵنیابن لەوەی ڕەخنەیان لێ ناگیرێت و ئەوانەی باسی دەکەن بە نهێنی دەمێنێتەوە و لە دژیان بەکار نایەت. ئەم ڕاهێنانە جادوو نییە، بەڵکو ڕێگایەکە بۆ ئەوەی ببینیت خودا دەست بە چارەسەرکردنی ئازارەکانت دەکات. زۆربەی جار لە ئێواراندا ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام دەدرێت.

بۆ خۆئامادەکردن بۆ ڕاهێنانەکە ڕێکخەری گروپەکان پێویستیان بەم شتومەکانە هەیە:

خاچێك لە دار دروست کرابێت، ئەگەر هاتوو بەردەست نەبوو وێنەی خاچێك بێت کە لەسەر پارچە مقەبایەك کێشرابێت. ئەگەر بەشداربووان خاچەکەیان لەلا پەسەند نەبوو ئەوا دەتوانین قوتویەك بەکاربهێنین بۆ ئەوەی کاغەزەکانی بکەنە ناو.

پێدانی کاغەز و قەڵەم بە هەموو بەشداربووان، ئەگەر کاغەزت دەست نەکەوت یان ئەگەر کەسێك خوێندەواری نەبوو یان لەبەر هەر بارودۆخێك حەزیان نەکرد کاغەز بەکاربهێنن، ئەو کات پارچە دار یان پارچە قوماشێك یان هەر شتێك بەکاربهێنە کە بتوانرێت لە سەری بنوسرێت. بۆ ئەوەی بەشداربووان بتوانن ئازارەکانیان لەسەری دەربڕن. لە هەندێك شوێندا ڕێگە نادرێت ئاگر

بەکاربهێنرێت، ئەمەش وادەکات نەتوانرێت کاغەزەکان بسووتێنرێت. لەم دۆخەدا ڕێگەیەکی دیکە بدۆزەوە بۆ لەناوبردنی کاغەزەکان.

کاغەزەکان هەڵبواسە یان بیخەرە ناو سندوقێک.

شوێنێك بۆ سوتاندنی کاغەزەکان. دەفرێکی دژەسووتان بەکاربهێنە بۆ ئەوەی کاغەزەکانی لە ناودا بسووتێنیت. پوشوپەڵاش یان هەرشتێکی دیکە بەکاربهێنە بۆ ئەوەی ئاگرەکەی پێ بکەینەوە.

لەم کاتەدا گۆرانییەك بۆ گوتن ئامادە بکە.

گروپە گەورەکە دابەش دەکرێت بەسەر گروپی سێ کەسییەوە بۆ ئەوەی هەر بەشداربوویەك کاتی تەواوی پێبدرێت بۆ ئەوەی ئازارە قوڵەکانی باس بکات. ڕێکخەری گروپەکان دەتوانن بڕیار بدەن کە چۆن بەشداربووەکان بەسەر گروپەکاندا دابەش ببن. هەندێك جار گرنگە کە پیاو لەگەڵ پیاو بێت، قەشە لەگەڵ قەشە بێت، هەروەها ژنیش لەگەڵ ژن بێت. ئەگەر لەناوچەیەکدا کێشەی نەتەوایەتی هەبوو، هەوڵدەدەین لەڕێگای ئەم سیمینارەوە نەتەوەکان ئاشتببنەوە.

کاتێك مرۆڤ متمانە بە یەکتر دەکەن و باس لە ئازارە قوڵەکانیان دەکەن بۆ یەکتری، ئەوا چارەسەر دێتە ئامانج. منداڵان دەبێت لە گروپێکدا دابنرێن کە بە لایەنی کەمەوە کەسێکی گەورەی تێدا بێت. لە هەندێك دۆخدا باشترە کە بەشداربووان بە خۆیان گروپە بچووکەکە هەڵبژێرن.

باشتر وایە ڕۆژی پاشاتر باسی ڕاهێنانەکە بکەیت، بۆ ئەوەی بزانیت ئەوانەی بەشداربوون هەستیان چۆن بووە بەرامبەر بە ڕاهێنانەکە، چۆن بتوانن ڕاهێنانەکە لەگەڵ گروپی دیکە ئەنجام بدەن. چارەسەر کاتی دەوێت. ئەم ڕاهێنانە نابێتە هۆی چارەسەری ڕاستەوخۆ، لەوانەیە پێویست بکات لە ماوەی پڕۆسەی چارەسەرەکەدا چەند جارێك ئازارەکانمان بۆ مەسیح باس بکەین. دەتوانین لە کاتی نوێژکردندا باسی ئازارەکانمان بکەین، تەنانەت ئەگەر هاتوو درەنگی شەویش بوو.

١- ئازارەکانی دڵت دەستنیشان بکە

بە دەنگی بەرز ئەم وتارەی لای خوارەوە بخوێنەوە (دەتوانیت بیروبۆچونی خۆتی لەگەڵ بێت).

ئێمە لێرەین بۆ بردنی ئازارەکانمان بەرەو خاچەکە. لە کتێبی پیرۆزدا پێمان گوتراوە کە هاتنی عیسای مەسیح تەنها لە پێناو لابردنی تاوانەکانمان نەبووە، بەڵکو لە هەمان کاتدا لەبەر چارەسەرکردنی ئازارەکانمان بووە. لە ئینجیلی پیرۆز لەسەر زاری مەتاوە دەڵێت «کاتێك ئێوارە داهات، زۆر کەسیان بۆ هێنا ڕۆحی پیسیان تێدابوو، ئەویش بە وشەیەك ڕۆحە پیسەکانی دەرکرد و هەموو نەخۆشەکانی چاککردەوە. تاکو ئەوەی لە ڕێگەی پێغەمبەر ئیشایا گوتراوە بێتە دی کە دەڵێ: ”ئەو دەردەکانی ئێمەی هەڵگرت و نەخۆشییەکانمانی برد“» (مەتا ٨:١٦-١٧).

مەتا ”پەندێکی لە کتێبی ئیشایا“ەوە نوسیووە کە دەڵێت:
«ڕیسوا و سووك لەلایەن خەڵکەوە،
پیاوی ئازار و شارەزای ناخۆشی.
وەك یەکێك خەڵك ڕووی خۆیانی لێ بشارنەوە،

ڕیسوا بوو و بە هیچمان نەزانی.
بە دڵنیاییەوە دەردەکانی ئێمەی هەڵگرت،
ئازارەکانی ئێمەی برد،
ئێمەش وامانزانی لەلایەن خوداوە گورزی بەرکەوتووە،
لێی دراوە و زەلیلە» (ئیشایا ٥٣:٣-٤).

لۆقا کە یەکێك بووە لە قوتابییەکانی عیسای مەسیح لە کتێبەکەیدا کە بەشێکە لە ئینجیل پێمان دەڵێت کە عیسا چووەتە پەرستگای جولەکەکان و بەدەنگی بەرز کتێبەکەی پێغەمبەر ئیشایای خوێندۆتەوە

«ڕۆحی یەزدان بەهێزم دەکات،
چونکە دەستنیشانی کردووم بۆ مژدەدان بە هەژاران،
منی ناردووە بۆ جاڕدانی ئازادی بەدیلگیراون،
هەروەها گەڕانەوەی بینایی بۆ کوێران،
بۆ ئازادکردنی ستەملێکراوان و
ڕاگەیاندنی ساڵی ڕەزامەندی یەزدان.» (لۆقا ٤:١٨-١٩)

«ئینجا نووسراوە پیرۆزەکەی پێچایەوە، دایەوە خزمەتکارەکە و دانیشت. هەموو ئەوانەی لە کەنیشت بوون چاویان تێبڕی بوو. دەستی کرد بە قسەکردن و گوتی: ئەمڕۆ ئەم نووسراوە پیرۆزەی گوێتان لێبوو هاتە دی.» (لۆقا ٤:٢٠-٢١)

لە دوای ئەوەی ئەم وتارەمان خوێندەوە باشتر فێر دەبین.

عیسای مەسیح بە تەواوی هەستی بە قورسایی ئازار و گوناهەکانمان کردووە. عیسا بە ئازارەکانی ناو دڵمان دەزانێت و پێویستە لەسەرمان ئازارەکانمانی پێ بڵێین بۆ ئەوەی ئەویش چارەسەرمان بکات. لەم ڕاهێنانەدا ئازارەکانمان بەرەو خاچەکە دەبەین.

ا- ناخۆشترین ئازاری خۆت بنوسە.

بە تەنها بە، کات بە خۆت بدە و لە خودا بپاڕێوە تاوەکو ئەو شتە بە ئازارانەی ناو قوڵایی دڵتان نیشان بدا. کامیان لە هەمووی بە ئازارترە؟ ناتەوێ بیر لە کام یادەوەریت بکەیتەوە؟ ئەمانە بنووسەوە و پاشان بیانبە بەرەو خاچەکە و بیانسووتێنە، تاوەکو کەس نەتوانێت ببینێت کە چیت نوسیووە.

هەتا دەتوانیت بە وردەکارییەوە قسە بکە. ئەمەش دەرفەتێکە بۆ نووسینەوەی هەموو شتە قورسەکانی ناو دڵت بۆ ئەوەی بیانگەیەنیتە عیسای مەسیح، وەکو:

- ئەو شتە بە ئازارانەی بەرامبەرت کراوە.
- ئەو شتە بە ئازارانە کە بەبەرچاوتەوە بەرامبەر بە کەسێك کراوە، یاخود بینینی خەونێکی ناخۆش.
- کاتێك گوێت لە شتێکی بە ئازار بووبێت بەرامبەر بە کەسێك کرابێت.
- ئەو شتە بە ئازارانەی تۆ بەرامبەر بە کەسێك ئەنجامت دابێت.

٢٠ خولەك بۆ ئەم ڕاهێنانە تەرخان بکە. ئەگەر هاتوو کەسێك خوێندەواری نەبوو ئەوا دەتوانێت بە نیشانەیەك لەسەر پارچە پەڕەیەك دەری ببڕن یان کەسێکی دیکە بۆیان بنووسێتەوە، یان دەتوانن شتێك بەکاربهێنن بۆ دەربڕینی ئازارەکەیان.

ب- ئازارەکەت لەناو گروپێکی بچووکدا باس بکە.

بە بەشداربووەکان بڵێ دابەش بن بەسەر گرووپی بچووکی دووانی یان سێیانی. ڕێگە بە بەشداربووەکە بدە چەندی ویست لەوەی کە نوسیویەتی باسی بکات. ئەوانەی دیکە دەبێت گوێ بگرن و نابێت ڕەخنە بگرن، هەروەها ناشبێت ئامۆژگاری بکەن. بە کراوەیی باسی چیرۆکەکە بکە، بەڵام ئاگاداری بەشە توندوتیژەکانی چیرۆکەکە بە. نزا بۆ یەکتری بکەن.

٢- ئازار و برینەکانی دڵت بۆ عیسای مەسیح ببە.

بە گروپە گەورەکە بڵێ (چی لەم ئازارانەمان بکەین؟) ئێمەی باوەڕدار دەتوانین ئازارەکانمان بۆ عیسای مەسیح ببەین، چونکە بەو ئازارانەی عیسای مەسیح چەشتوویەتی ئێمە چارەسەر بووین، هەروەك پێغەمبەرئیشایا دەڵێت (ئیشایا ٥٣:٤-٦):

«بە دڵنیاییەوە دەردەکانی ئێمەی هەڵگرت،
ئازارەکانی ئێمەی برد،
ئێمەش وامانزانی لەلایەن خوداوە گورزی بەرکەوتووە،
لێی دراوە و زەلیلە.
بەڵام ئەو لەبەر یاخیبوونەکانمان بریندار بوو،
لەبەر تاوانەکانمان وردوخاشکرا.
ئەو لە پێناوی ئاشتبوونەوەی ئێمە سزای چێژت،
بە برینەکانی ئەو چاك بووینەوە.
هەموو وەك مەڕ بڵاوەمان کردووە،
هەریەکە ملی ڕێگای خۆمان گرتووە،
بەڵام یەزدان هەموو تاوانەکانی ئێمەی
خستە سەر ئەو.»

ا- باسی ئازارەکانت بۆ عیسای مەسیح بکە.

کاتێك بە خۆت بدە بۆ ئەوەی ئازارەکانت بۆ عیسا ببەیت. ڕاست و دروست پێی بڵێ چییە: بۆ نموونە، توڕەیی، خەمباری، تەنهایی، یان هەستکردن بە ڕوخاوی. ڕۆحت بەتاڵ بکە. هەر هەستێك کە هەتە بەرامبەر بە ئازارەکە بهێڵە لە ناخت بێتە دەرەوە.

ب- ئازارەکانت بۆ خاچەکە ببە.

ئەو کاغەزەی ئازارەکانت لەسەری نوسیووە بیهێنە بەرەو خاچەکە و بە بزمار بەسەر خاچەکەدا دایکوتە، یان بیخە ناو سنوقێکەوە لە بەشی خوارەوەی خاچەکە. پاشان بڵێ، من ئازارەکانم دەدەم بە عیسای مەسیح، ئەو لەبەر من لەسەر خاچەکەدا گیانی لە دەستدا.

ج- پەڕەکان بسوتێنە.

پاشان هەموو پەڕەکان کۆبکەوە و بیانبە دەرەوە و ئیشایا بخوێنەوە (ئیشایا ٦١:١-٣):

«ڕۆحی یەزدانی باڵادەست بەهێزم دەکات،
چونکە یەزدان دەستنیشانی کردووم
بۆ مژدەدان بە هەژاران.
منی ناردووە بۆ تیمارکردنی دڵشکاوەکان،
بۆ جاڕدانی ئازادی بۆ ڕاپێچکراوەکان و
ئازادکردنی دیلەکان،
بۆ ڕاگەیاندنی ساڵی ڕەزامەندی یەزدان و
ڕۆژی تۆڵەسەندنەوەی خودامان،
بۆ دڵنەواییکردنی هەموو پرسەدارەکان.
ناردوومی بۆ ئەوەی بە پرسەدارەکانی سییۆن ببەخشم

تاجێکی جوان لەسەرمە لە جێی قوڕ،
زەیتی دڵخۆشی لە جێی پرسە،
هەروەها بەرگی ستایش لە جێی ڕۆحی ورەبەردان.
جا پێیان دەگوترێت دار بەڕووی ڕاستودروستی،
نەمامی یەزدان بۆ دەرخستنی شکۆمەندییەکەی.»

ئینجا هەموو پەڕەکان بسوتێنە و پیشانی بدە هەموو ئەو ئازارانەی چێژتوومانە بونەتە پشکۆ. دەکرێت لەم کاتەدا بەشداربووان هەست بە چارەسەری خودا بکەن.

پاشان دەبێت هەمووان نوێژ بۆ ئەو کەسە بکەن کە لە نزیکیانە، چونکە عیسای مەسیح بەردەوامە لە چارەسەرکردنی دڵەکانمان.

٣ - ئەو شتە باشانەی خودا بۆی کردوویت باسی بکە

هەندێك لە بەشداربووان بانگهێشت بکە کە لە کاتی ناخۆشیدا هەستیان بە پاڵپشتی خودا کردبێت کە بە شێوازی جۆراوجۆر یارمەتی داون، تەنانەت لە کاتی هەبوونی کێشەیەکی گەورەشدا.

لە ڕێگەی گۆرانی ڕۆحییەوە، سوپاس و ستایشی خودا بکە لەبەر ئەوەی کە ئەو هۆکاری چارەسەری برین و ئازارەکانی دڵمانە.

وانەی ٧ - چۆن بتوانین لە بەرامبەرەکەمان ببوورین؟

١- لێخۆشبوونی ڕاست و لێخۆشبوونی بە درۆ

بڕوانە ڕۆڵی چەند کەسایەتییەک.

١- کاروان لەگەڵ سامانی هاوڕێی پێکەوە لە جێیەك دانیشتبوون. کاروان گوتی هەفتەی ڕابردوو ئارام زۆر بێتاقەتی کردم. لەبەردەم هەموو هاوڕێیەکانم لە زانکۆ قسەی ناخۆشی پێ گوتم. لە دڵم دەرناچێت و هەر کاتێك بیری لێ دەکەمەوە بێتاقەت دەبم. دواتر کاروان ڕۆیشت و لە ڕێگا چاوی بە ئارام کەوت. ئارام گوتی داوای لێبووردن دەکەم لەسەر ئەو قسانەی هەفتەی ڕابردوو پێم گوتیت. پاشان کاروان گوتی، هیچ شتێك نەبووە هەتا داوای لێبووردن بکەیت، هیچم لە دڵ نەگرتووە.

٢- ڕێبەر و بەرزان پێکەوە قسەیان دەکرد، ڕێبەر گوتی لە منداڵیمدا باوکم زۆر لەگەڵم خراپ بووە و زۆر ئازاری داوم. دەمەوێت لە باوکم خۆشببم، بەڵام ناتوانم ئەمە بکەم و ئاسان نییە بۆم. پاشان بەرزان بە ڕێبەری گوت: ”دەبێت هەموو ئەوانەی باوکت بەرامبەری کردوویت لەبیری بکەیت، هەتا لەبیری نەکەیت ناتوانیت لە باوکت خۆش ببیت.“

٣- شیرین و فەرهاد هاوسەر بوون، ڕۆژێکیان ماڵی پووری فەرهاد میوان بوون لە ماڵی فەرهاد بۆ نانی ئێوارە. پوری فەرهاد بە شیرینی گوت ”خواردنەکەت زۆر سوێرە“ فەرهادیش یەکسەر گوتی ”ڕاست دەکەیت! هیچ کات خواردنەکانی باش نییە و نازانێت چێشت لێبنێت، وام لێدەکات نەخۆش بکەوم.“ شیرین ئەمەی زۆر لەلا ناخۆش بوو، هەستی بە شەرمەزارییەکی زۆر کرد لە بەرامبەر هەڵسوکەوتی مێردەکەی. لە دوای ئەوەی میوانەکان ڕۆیشتن شیرین گوتی: ”ئەو هەڵسوکەوتەت هیچ جوان نەبوو، زۆر خەمبارم.“ پاشان

فەرهاد داوای لێبوردنی لە شیرین کرد و بەڵێنی پێدا هەرگیز شتێکی لەو جۆرە دووبارە نەکاتەوە. شیرین زۆر پەرۆشی ئەم لێبوردنە بوو.

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

کام لەم دۆخانەی خوارەوە لێخۆشبونی راستەقینە پیشان دەدات؟ جیاوازییان چییە لەگەڵ ئەوانەی دیکە؟

٢ - لێخۆشبوون ئەمانە نییە؟

- بگوترێت کە تاوانەکە گرنگ نییە.
- بگوترێت کە ئەو کردەوەیەی بەرامبەرم کراوە ئازاری نەداوم.
- وا خۆت پیشان بدەیت کە هیچ ڕووی نەدابێت.
- مەرج دابنێیت بۆ لێبووردنی ئەو کەسەی ئازاری پێ گەیاندوویت یان تاوانی بەرامبەر کردوویت.
- ڕێگە بە تاوانبارەکە بدەیت کردەوەکەی بەسەرەوە بچێت و سزا نەدرێت. جا ئەگەر تاوانبارەکە نێر بێت یان مێ.
- ڕێگا بە تاوانبار یاخود خراپەکار بدەیت ئێمە و خەڵکی بێتاوانی دیکە ئازار بدات.
- ڕاستەوخۆ لە دوای ئەوەی خراپەت بەرامبەر کرا متمانە بە خراپەکار بکەیتەوە.

٣ - چۆن دەتوانین لە بەرامبەرەکەمان خۆشبین؟

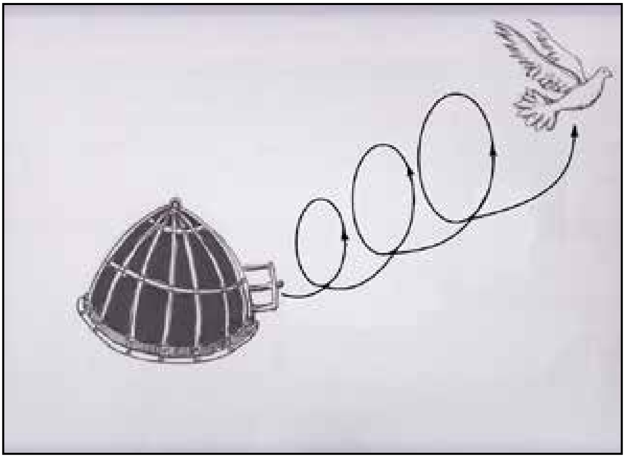
ئەگەر هەستمان کرد لێبوردن کارێکی زۆر گرانە. ئەوا ئێمە ڕاستین. تەنها خودا دەتوانێت هێزی لێبوردەییمان پێ ببەخشێت (یەکەم پەترۆس ٢:٢٤).

ا- ئازارەکەت بۆ مەسیح باس بکە.

لێبوردنی کەسێك مانای ئەوەیە کە تێگەیشتووین لەوەی کەسێك خراپەی بەرامبەر کردوین و بۆتە هۆکاری ئەوەی ئازارمان بدات. ئەگەر بڵێیت ئەو تاوانەی کە بەرامبەرم کراوە ئازاری نەداوم کە لە ڕاستیدا وانەبێت ئەمە دەبێتە درۆ، ئێمە پێمان گوتراوە ڕاستییەکان بڵێین (ئەفەسۆس ٤:٢٥). ئێمە ئازارەکانمان بەرەو خاچەکە دەبەین و دەیدەینە دەست عیسای مەسیح. کاتێك عیسای مەسیح ئازارەکانی چارەسەر کردین ئەو کاتە دەتوانین لەو کەسە خۆشبین کە ئازاری داوین.

ب - چاوەڕێ مەکە ئەو کەسەی ئازاری داویت داوای لێبووردنت لێ بکات.

زۆر کات ئێمە نامانەوێت لێبوردە بین هەتا کەسەکە داوای لێبوردنمان لێدەکات یان هەڵسوکەوتی باشتر دەکات، بەڵام ئێمە دەبێت وەك عیسا لێبوردە بین، تەنانەت ئەگەر داوای لێبووردنیشیان نەکرد (ڕۆما ٥:٨) لەسەر خاچەکە فەرمووی، "باوکە، لێیان خۆشبە، چونکە نازانن چی دەکەن" (لۆقا ٢٣:٣٤).



لێبووردن پرۆسەیە

ج - کات بۆ پرۆسەکە تەرخان بکە.

لێخۆشبوون بە یەك جار ڕوونادات. لە کەسەکە خۆشدەبین، بەڵام هەندێك جار ئازارەکەمان بەبیر دێتەوە. دەست بە لێخۆشبوون دەکەین، بەڵام هەندێك جار دەگەڕێینەوە بۆ سەرەتا، پاشان وردە وردە بە تەواوی لەبیری دەکەین و لە کەسەکە خۆش دەبین.

کاتێك لە کەسێك دەبوورین، هێشتا ئەوەی کە بەرامبەرمان کراوە لە بیرمان دەمێنێت. لەسەرەتادا هەست بە ئازارەکە دەکەین، کاتێك ئەمە ڕوویدا، دەبێت ئازارەکان بۆ عیسای مەسیح باس بکەین. پابەندبوون بە لێبوردنەوە هەندێك جار وا دەکات ڕاستەوخۆ بڕیار بدەین کە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی پێش هەستەکانمان بکەوین. ئەگەر بەردەوام بین لە باسکردنی ئازارەکانمان بۆ عیسای مەسیح، لە کۆتاییدا دەبێتە هۆکاری ئەوەی کەمتر هەست بە ئازار بکەین کاتێك ڕووداوەکەمان بەبیر دەکەوێتەوە.

ئەگەر هاتوو لە کەسێك خۆشبووین، مانای ئەوە نابێت ڕاستەوخۆ متمانەی پێ بکەینەوە. یاخود کاتێك لە کەسێك خۆشدەبین مەرج نییە ئەو کەسە بگۆڕێت یان باش بێت، ئەگەر هاتوو کەسەکەش گۆڕا، متمانەت پێی نەماوە و کاتی دەوێت هەتا متمانەی پێ دەکەیتەوە، کاتێك دەبینن هەڵسوکەوتی کەسەکە گۆڕاوە و ئێمەش وردە وردە متمانەی پێ دەکەینەوە. بەڵام کاتێکی زۆری پێدەچێت هەتا بتوانین بە تەواوەتی متمانەی پێبکەین یان لەوانەیە جارێکی دیکە متمانەی پێنەکەینەوە.

د - بهێڵە خراپەکارەکە باجی خراپەکانی بدات.

لێخۆشبوون لە کەسێك مانای ئەوە نییە ئەو کەسە بە سزای تاوانەکانی نەگات، بە لێخۆشبوونمان لە کەسێك مانای ئەوەیە کە ڕێگە بە خودا دەدەین خۆی مامەڵە لەگەڵ خراپەکارەکە بکات و تۆڵەی لێ بکاتەوە (ڕۆما ١٢:١٩-٢١). خودا خۆی لە ئێمە باشتر دەزانێت چی دەکات.

خودا نەتەوە و سەرکردەی پێ بەخشیوین، ئەمەش بۆ ئەوەی سزای تاوانباران بدەن و بێتاوانەکان بپارێزن (ڕۆما ١٣:١-٤) جار هەیە لە کەسێك خۆشدەبین، بەڵام هێشتا پێویست دەکات ئەو کەسە ڕووبەڕووی دادپەروەری بکەینەوە بۆ ئەوەی سزای خۆی وەربگرێت، هەتا لە داهاتوودا نەبێتە هۆکاری ئازاردانی کەسانی دیکە.

کاتێك لە کەسێك خۆشدەبین مانای ئەوە ناگەیێنێت کە ئەو کەسەی تاوانەکەی کردووە بە سزاکەی گەیشتووە یان ئەوەی کردوویەتی لەبیرچۆتەوە. بۆ نموونە کچێنی کچێك ببەیت، هەرگیز ناتوانیت بیدەیتەوە. بەڵام ئەگەر هاتوو کەسێك پاسکیلێکی دزی، دەتوانێت بیگەڕێنێتەوە (سەرژمێری ٥:٥-٧). هەموو گوناهێك سزای خۆی هەیە، تەنانەت ئەگەر سزایەکی توند یان سزایەکی زۆریش بێت. خودا نمونەیەکی پێ بەخشین بۆ ئەوەی دوای بکەوین. کاتێك عیسای مەسیح سزای هەموو گوناه و تاوانەکانی سەر جیهانی لەسەر خاچەکە وەرگرت، لەکاتێکدا خۆی بە تەواوەتی بێ تاوان بوو (کۆلۆسی ١:٢٠-٢٢).

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

هەتا چەند بیرۆکەی کتێبی ئایینی و بیرۆکە کەلتوورییەکان لەسەر لێبوردن لە یەکتری دەچن؟

٤ - بۆچی خودا دەیەوێت لە کەسانی دیکە خۆشبین؟

ا - لێخۆشبوون لە تاڵی و تووڕەیی ڕزگارمان دەکات.

کاتێك کە توڕە دەبین، شەیتان جێ پێیەك لە دڵەکانماندا دادەنێت (ئەفەسۆس ٤:٢٦-٢٧) دەبین بە کۆیلەیەك بۆ تاڵی و توڕەیی، ئەو تاڵی و توڕەییە دەست دەکەن بە وێرانکردنمان. ئەگەر لەو کەسەی تاوانی بەرامبەر کردووین یان ئازاری داوین خۆشنەبین، ئەو کات ئێمە ئازار دەچێژین. ئەگەر خۆمان ڕێ نەدەین بەوەی لە کەسێك خۆشبین دەبێتە هۆی ئەوەی لە ڕووی جەستەییەوە نەخۆش بکەوین و توشی ژانەسەر و ئازاری گەدە و نەخۆشییەکانی دڵ بین. وا دەکات حاڵمان زۆر خراپتربێت لەو کەسەی خراپەی بەرامبەر کردووین. لێخۆشبوون لە هەموو ئەمانە ڕزگارمان دەکات. ئێمە لەبەر خاتری خۆمان لە بەرامبەرەکەمان دەبوورین (دووەم کۆرنسۆس ٢:١٠-١١).

ئەگەر نەمانتووانی لە بەرامبەرەکەمان خۆشبین ئەوا ئەم هەڵسوکەوتە بۆ نەوەکانیشمان دەگوازرێتەوە. ئەم بازنەی تۆڵە و توندوتیژییە لە نێوان گروپەکاندا بۆ چەندین نەوە درێژە دەکێشێت. نامەیەك لە ئینجیلدا بۆ جولەکەکان نوسراوە

پێمان دەڵێت: «کۆشش بکەن تاوەکو لەگەڵ هەموو کەسێك بە ئاشتی بژین، هەروەها پیرۆز بن. بێ پیرۆزی کەس مەسیحی خاوەن شکۆ نابینێت. ئاگاداری ئەوە بن، کەس خۆی لە نیعمەتی خودا بێبەش نەکات، نەوەك ڕەگی تاڵی لەناوتاندا گەشە بکات و پەشێوی دروستبکات، بەهۆی ئەمەشەوە زۆر کەس گڵاو بێت» (عیبرانییەکان ١٤:١٢-١٥). تەنها لێخۆشبوون دەتوانێت لەم بازنەی تۆڵەیە ڕزگارت بکات.

ب - لێخۆشبوونی بەرامبەرەکەمان دەبێتە هۆی ئەوەی خوداش لە ئێمە خۆشبێت.

ئێمە لە بەرامبەرەکەمان خۆشدەبین بۆ ئەوەی خوداش لە ئێمە خۆش بێت: «ئەگەر گەردنی خەڵکی لەبەر خراپەکانیان ئازاد بکەن، ئەوا باوکی ئاسمانیشتان لێتان خۆشدەبێت. بەڵام ئەگەر گەردنی خەڵکی ئازاد نەکەن، ئەوا باوکیشتان لە گوناهەکانتان خۆش نابێت» (مەتا ١٤:٦-١٥، مەرقۆس ٢٥:١١).

لێخۆشبوون لە زنجیری تاڵی ڕزگارمان دەکات.

ج - لێخۆشبوون پیشانی دەدات لە قورنبانییەکانی مەسیح و ڕزگاری مرۆڤایەتی تێگەیشتووین.

کاتێك تێدەگەین کە بەو تاوانانەی کردوومانە چەندە خودامان لە خۆمان ڕەنجاندووە، عیسای مەسیح لە پێناو گوناهەکانمان خۆی پێشکەش کرد، تەنانەت پێش ئەوەی تۆبە بکەین (یەکەم یۆحەنا ١٠:٤)، هەر تاوانێکمان بەرامبەر کرابێت یان هەر ئازارێك درابین بە بەراورد بەوەی بە عیسای مەسیح کراوە هێشتا کەمە. دەمانەوێت ئەو وانەیەی عیسای مەسیح لەسەر لێخۆشبوون فێری کردین لەگەڵ چواردەورەکەماندا پەیڕەوی بکەین (ئەفەسۆس ٣٢:٤، مەتا ٢١:١٨-٣٥).

د - لێبوردن ڕێمان دەدات لەگەڵ ئەوانەی تاوانیان بەرامبەر کردووین ئاشت ببینەوە.

هەتاوەکو لەوانە خۆشنەبین کە تاوانیان بەرامبەر کردووین، پەیوەندیمان

لەگەڵیاندا خراپتر دەبێت. لێخۆشبوون پەیوەندییە ناجێگیرەکانمان لەگەڵیاندا بە تەواوەتی نوێ دەکاتەوە، بە هەر حاڵ، ئەمە کاتێك دەبێت کە هەردوو لایەن لە خۆبووردە بن و پەشیمان ببنەوە و یەکتری قبوڵ بکەنەوە.

هـ - دەکرێت بە لێخۆشبوون لە تاوانبارەکە هەڵسوکەوتیشی لەگەڵدا بگۆڕێت.

لێخۆشبوون لە کەسێك دەکرێت ببێتە سەرەتاییەك بۆ گۆڕانی کەسەکە (کردار ٧) ستیفانۆس یەکێك بوو لە شوێنکەوتووانی عیسای مەسیح، کاتێك خەریکبوو دەمرد، لە هەموو ئەوانە خۆشبوو کە دەستیان لە کوشتنی هەبوو. یەکێك لەوانە شاول بوو، کە هەر ئەو بوو پاشان بووە پۆڵسی نێردراوی عیسای مەسیح (کردار ٧:٥٩-٦٠ و ٨:١).

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

١ - ئەو شتانە چین کە لێبووردنت لەلا قورس دەکەن؟ چ شتێك لێبووردنی کەسێکی لەلا ئاسان کردوویت؟

٢- چ نەریتێك هەبووە لێخۆشبوونی لەلا ئاسان کردبێت؟ چ نەریتێك هەبووە ڕێگری لێکردبێت لەوەی لە کەسێك خۆشبێت؟

٥ - چی دەبێت ئەگەر خۆمان هۆکاری تاوانەکە بین؟

ا - ئەگەر گوناهمان کردووە دەبێت تۆبە بکەین.

- ئێمە ڕێگە بە ڕۆحی خودا دەدەین بۆ ئەوەی پیشانمان بدات کە گوناهەکانمان چەند بە ئازار بووە بۆ خودا و دەوروبەرمان، ئەو گوناهانە دڵتەنگمان دەکەن و تەنانەت دەشمانخەنە گریان. (یاقوب ٤:٨-٩). ئەم پەژارەیە دەکرێت سوودی بۆمان هەبێت «چونکە ئەو خەمبارییەی لە خوداوەیە، دەبێتە هۆی تۆبەکردن، ئەمەش ئەنجامەکەی ڕزگارییە و کەس لێی پەشیمان نابێتەوە، بەڵام ئەو خەمبارییەی لە جیهانەوەیە دەبێتە هۆی مردن» (دووەم کۆرنسۆس ٧:١٠). هەریەك لە پەترۆس و یەهوزا کە یەکێك بوون لە قوتابییەکانی عیسای مەسیح حاشایان لە عیسای مەسیح کرد، پاشان بەوە خەمبار بوون، بەڵام ئەو خەم و خەفەتانەی پەترۆس بە هۆی حاشاکردنی لە عیسای مەسیح بووە هۆی ئەوەی زیاتر لە خودا نزیکتر ببێتەوە: بەڵام خەم و پەژارەی یەهوزا بووە هۆکاری خۆکوشتنی (مەتا ٢٦:٦٩-٧٥ و ٢٧:٣-٦).
- ئێمە بەرپرسیاریەتی ئەوانەی کردوومانە دەگرینە ئەستۆ و دان بە گوناهەکانماندا دەنێین (پەندەکان ٢٨:١٣، زەبوورەکان ٣٢:٣-٥).
- بەدوای لێخۆشبوونی خودا دەگەڕێین بۆ ئەو گوناهانەی کردوومانە، پاشان لێخۆشبونی خودا قبوڵ دەکەین (یەکەم یۆحەنا ١:٩).
- ئەوانەی کە ئازارمان داون داوایان لێدەکەین لێمان خۆشبن، بێ ئەوەی بەرگری لە خۆمان بکەین، خەتاباریان بکەین، یان داوا بکەین کە ڕاستەوخۆ متمانەمان پێ بکەنەوە (یاقوب ٥:١٦). دەبێت بە شێوازێك داوای لێخۆشبوون بکەین کە هەموو ئەوانەی ئازارمان داون تێبگەن کە گۆڕاوین و ئەو کەسە خراپەکارەی جاران نەماوین.
- بۆ نموونە: ئەگەر هاتوو کەسێکمان لە ناو گروپێکدا تەریق کردەوە، دەبێت ئێمەش هەر لەناو هەمان گروپ داوای لێخۆشبوونی لێ بکەینەوە.

- ئەگەر لە دڵەکانماندا تۆبەمان کرد دەبێت بە هەڵسوکەوتمان پیشانی بدەین (کردار ٢٦:٢٠).
- دەکرێت تۆبەکردن گەڕانەوەی ئەو شتەی بردووتە لە خۆ بگرێت (سەرژمێری ٥:٥-٧).

ب - چۆن کڵێسا یارمەتمان دەدات تۆبە بکەین؟

※ گفتوگۆی گروپێکی بچووک

وەك كڵێسا، چۆن مامەڵە دەکەین لەگەڵ ئەوانەی گوناهیان کردووە؟ ئایا ئەوەی دەکرێت یارمەتی تۆبەکردنیان دەدات؟

ڕابەرانی کڵێساکان چاودێریکردنی ژیانی ڕۆحی ئەندامانی کڵێساکەیان لە ئەستۆدایە (یەکەم پەترۆس ٥:١-٣). ئەگەر کەسێك گوناهی کرد، هەروەها گوێی نەگرت لەو کەسەی قسەی بۆ دەکرد لەسەر گوناهەکەی ئەوا دەبێت ڕابەری کڵێساکە قسەی بۆ بکات (مەتا ١٨:١٥-١٧، گەلاتیا ٦:١).

¤ ڕاهێنانی کۆتایی

ئەگەر پێویست بوو گروپەکە بچنە بۆنەی لێخۆشبوونەوە ئەم ڕاهێنانانە تەرك بکە.

کەسێك ئەم ئایەتانە بە دەنگی بەرز بخوێنێتەوە و باس لە واتا سەرەکییەکەی بکات:

ئەفەسۆس ٤:٣٢

مەتا ١٨:٣٥

مەتا ١٨:٢١-٢٢

ڕۆما ١٢:١٤

له جێیەکی بێدەنگ پێنج خولەك کات تەرخان بکە و داوا لە خودا بکە ئەو گوناهانەت پیشان بدا کە پێویستە تۆبەی لێ بکەیت. دان بە گوناهەکاندا بنێ و داوا لە خودا بکە لێت خۆشبێت. لە کۆتاییدا، ئەمانە بخوێنەوە (یەکەم یۆحەنا ١:٩).

پێنج خولەکی دیکە کات تەرخان بکە، بیر لەو کەسانە بکەوە کە پێویست دەکات لێیان خۆشبیت. داوا لە خودا بکە یارمەتیت بدا لێیان خۆشبیت.

لەگەڵ یەکتر باسی بکە خودا چی لەبارەی لێخۆشبوونەوە پیشان داویت.

سوپاس و ستایشی خودا بکە کە لێمان خۆشدەبێت و توانای ئەوەمان پێدەدات کە لە کەسانی دیکە خۆش بین.

¤ بۆنەی لێخۆشبوون

ئامادەکاری: گۆرانی بۆ بۆنەکە ئامادە بکە. پارچە کاغەزی بچووک، قەڵەم، کلێنس، خاچێک، سەبەتەیەك یان سندوقێک، جێیەکی پارێزراو بۆ سوتاندنی کاغەزەکان؛ دەبێت ئاگاداری ئاگرەکە بین و نەهێڵین هەتا کاتی پێویست بکوژێتەوە؛ سەتڵێك ئاو لەگەڵ شقارتە یان چەرخ.

سەرەتا

گۆرانییەك بۆ گوتن ئامادە بکە.

ئێستا ئەمەی خوارەوە بە دەنگی بەرز بخوێنەوە، بێجگە لە کەوانەکان:

ئێمە کاتمان هەبوو بۆ ئەوەی باس لە ئازار و تەنگژەکانمان بکەین بۆ یەکتری، لەوانەیە لە هەندێك لە ئازارەکانت تێگەیشتبیت. یان لەوانەیە بزانیت کە تورەییەکی بێ ئەندازە لە ناختدا قەتیس بووە و لەو کەسانە خۆشنابیت کە تاڵیان پێ داویت. یان دەزانیت کە ئازاری کەسانێکت داوە و دەتەوێت داوایان لێبکەیت لە تۆ ببوورن. ئەم بۆنەیە دەرفەتێکە بۆ ئەوەی داوا لە خودا بکەین لێمان ببورێت و یارمەتی ئێمەش بدا بۆ ئەوەی لە خەڵکی ببوورین. ئەمەش لە کاتێکدایە ئێمە ئازار و گوناهەکانمان بەرە و خاچەکە دەبەین.

لە وانەی نۆیەمدا فێربووین کە لێبووردن بردنی ئازار و گوناهەکانمان بۆ مەسیح لەخۆدەگرێت. دەزانین کە خودا دەیەوێت ئێمە لە یەکتری خۆشبین و هەر کاتێك نوێژ دەکەین دەبێت ئەو وشانەی عیسامان بیربێتەوە کە لە کاتی نوێژکردندا بە قوتابییەکانی دەفەرموو: «لە گوناهەکانمان خۆشبە، چونکە ئێمەش لەوانە خۆشدەبین کە خراپەمان بەرامبەر دەکەن» (لۆقا ١١:٤). عیسای مەسیح دەفەرمووێت: «ئەگەر گەردنی خەڵکی لەبەر خراپەکانیان ئازاد بکەن، ئەوا باوکی ئاسمانیشتان لێتان خۆشدەبێت. بەڵام ئەگەر گەردنی خەڵکی ئازاد نەکەن، ئەوا باوکیشتان لە گوناهەکانتان خۆش نابێت» (مەتا ٦:١٤-١٥).

به لێخۆشبوونمان له یەکتر لێخۆشبوونی خودا بەدەستدەهێنین. هەروەها لێبووردن پیشانی دەدات کە لە بەهای ئەو قوربانییانەی عیسای مەسیح تێگەیشتووین لەسەر خاچەکە لە پێناو گوناهەکانی ئێمە داویەتی.

با ئێمە وەك ئەو خزمەتکارە نەبین کاتێك لە قەرزێکی زۆر گەورەی خۆشبوو، بەڵام پاشان لە بەرامبەر قەرزێکی بچووك لە براکەی خۆش نەبوو (مەتا ١٨:٢١-٣٥).

ئێمە دەزانین کاتێك تۆبە دەکەین خودا وەڵاممان دەداتەوە. پەیامبەر یۆحەنا دەڵێت، «ئەگەر دانمان بە گوناهەکانماندا نا، ئەوا خودا دڵسۆز و دادپەروەرە، تەنانەت لە گوناهەکانمان خۆشدەبێت و لە هەموو ناڕەواییەك پاکمان دەکاتەوە» (یەکەم یۆحەنا ١:٩).

عیسای مەسیح بە گرانبەهایی گوناهەکانی ژیانمان دەزانێت. ئەو بوو کاتێك گوناهەکانی ئێمەی هەڵگرت و لەسەر خاچەکە ئەشکەنجە درا و گیانی لەدەستدا. لە کتێبی پیرۆزدا دەڵێین «مەسیحیش، جارێك خۆی کرد بەقوربانی تاکو گوناهی خەڵکێکی زۆر لاببات. بەڵام هاتنەوەی عیسا بۆ جاری دووەم بۆ لابردنی گوناه نییە، بەڵکو بۆ ڕزگارکردنی ئەوانەیە کە بە پەرۆشەوە چاوەڕێی دەکەن» (عیبرانییەکان ٩:٢٨) لەگەڵ ئەمەش «بەم خواستەی خودا بە یەك جار بەهۆی پێشکەشکردنی جەستەی عیسای مەسیحەوە پیرۆز بووین» (عیبرانییەکان ١٠:١٠).

«خۆشەویستان، خۆتان تۆڵە مەستێنن، بەڵکو ڕێ بە تووڕەیی خودا بدەن، چونکە نووسراوە: (یەزدان دەفەرموێ، تۆڵەسەندنەوە هی منە، منم سزا دەدەم.) بەڵام: (ئەگەر دوژمنەکەت برسی بوو نانی بدەرێ، ئەگەر تینووی بوو ئاوی بدەرێ. بەمە پشکۆی داگیرساو لەسەر سەری کەڵەکە دەکەیت.) خراپە نەتبەزێنێت، بەڵکو بە چاکە خراپە ببەزێنە» (ڕۆما ١٢:١٩-٢٠).

له بەشی یەکەمی بۆنەی لێخۆشبووندا ئێمە بە تەنهایی لەگەڵ خودا دەبین. دواتر دەرفەتمان هەیە لەگەڵ گروپی دووانی یان سێیانی باسی بکەین و پاشان نزا بۆ یەکتری بکەین. لە کۆتاییدا هەموو ئازار و گوناە و تاڵیمان دەبەین بۆ خاچەکەی مەسیح.

※(١٥-٢٠ خولەک) بۆ بیرکردنەوە

بە دەنگی بەرز ئەمە بخوێنەوە: بە تەنهابە و کات تەرخان بکە بۆ ئەوەی بیر بکەیتەوە و نوێژ بکەی بۆ هەر ڕق و کینەیەك کە لە دڵتدایە. کەس هەیە بتەوێت لێی خۆش بیت؟ یان کەس هەیە ئازارت دابێ و بتەوێت داوای لێبکەیت لێت خۆشبێت؟ لەسەر کاغەزێک، هەر ڕقێك هەیە لەسەری بنووسە و بیدە دەست خودا، یان هەر تاوانێکت کردبێت بە خودا بڵێ. یان هەر ئازارێکی کە هەبوو لەسەر کاغەزەکە بینووسە.

جێیەکی بێدەنگ بدۆزەوە و گوێ لە خودا ڕابگرە.

※(١٥-٢٠ خولەک) گفتوگۆی گروپێکی بچووک

بەشداربووەکان دابەش بکە بەسەر گروپی دووانی و سێیانی. پاشان با هەر یەك بە کورتی باس لە بیروڕای خۆی بکات لەسەر ڕاهێنانەکە. پێویست ناکات باسی شوێن یان ناو بکەیت. پاشان نزا بۆ یەکتر بکەن.

※(١٠ خولەک) بۆ بردنی تووڕەیی و گوناه و ئازارەکانمان بەرەو خاچەکە

پاشان پێکەوەگۆرانییەك بڵێین لەسەر متمانە و خۆبەدەستەوەدان بۆ خودای گەورە.

بە دەنگی بەرز ئەمە بڵێ: خوشکان، برایان: عیسای مەسیح ئازاری چێژت و مرد بۆ ئەوەی لە گوناە و تووڕەیی ئازادمان بکات، لەگەڵ چارەسەرکردنی ئازارەکانمان. پێغەمبەر ئیشایا نووسیویەتی:

«بە دڵنیاییەوە دەردەکانی ئێمەی هەڵگرت،
ئازارەکانی ئێمەی برد،
ئێمەش وامانزانی لەلایەن خوداوە گورزی بەرکەوتووە،
لێی دراوە و زەلیلە.
بەڵام ئەو لەبەر یاخیبوونەکانمان بریندار بوو،
لەبەر تاوانەکانمان وردوخاشکرا.
ئەو لە پێناوی ئاشتبوونەوەی ئێمە سزای چێژت،
بە برینەکانی ئەو چاك بووینەوە.
هەموو وەك مەڕ بڵاوەمان کردووە،
هەریەکە ملی ڕێگای خۆمان گرتووە،
بەڵام یەزدان هەموو تاوانەکانی ئێمەی
خستە سەر ئەو» (ئیشایا ٥٣:٤-٦).

ئێستا کاغەزەکان بەرەو خاچەکە دەبەین، وەك هێمایەك بۆ پێدانی تووڕەییمان و لێخۆشبوونی ئەوانەی ئازاریان داوین، داوای لێخۆشبوون لە خودا بکەین ئەگەر ئازاری کەسێکمان دابێت، لە هەمان کاتدا ئازارەکانمان بە خودا دەدەین و داوای لێ دەکەین ئازارەکانمان لە کۆڵ بکاتەوە.

هەرکات ئامادە بویت، کاغەزەکەت بەرەو خاچەکە بهێنە و بڵێ، ”من هەموو گوناە و تورەیی و ئازارەکانم دەدەمە دەست عیسای مەسیح، کە لە پێناوی مندا مرد.“

ئێستا هەموو کاغەزەکان ببە دەرەوە و بیانسوتێنە.

بە دەنگی بەرز ئەمە بخوێنەوە: بە سوتاندنی کاغەزەکان پیشانمان دا کە هەموو ئازار و گوناە و تورەیمان بوونە پشکۆ. کتێبی پیرۆز پێمان دەڵێت:

« ڕۆحی یەزدانی باڵادەست بەهێزم دەکات،
چونکە یەزدان دەستنیشانی کردووم
بۆ مژدەدان بە هەژاران.
منی ناردووە بۆ تیمارکردنی دڵشکاوەکان،
بۆ جاڕدانی ئازادی بۆ ڕاپێچکراوەکان و
ئازادکردنی دیلەکان،
بۆ ڕاگەیاندنی ساڵی ڕەزامەندی یەزدان و
ڕۆژی تۆڵەسەندنەوەی خودامان،
بۆ دڵنەواییکردنی هەموو پرسەدارەکان.
ناردوومی بۆ ئەوەی بە پرسەدارەکانی سییۆن ببەخشم
تاجێکی جوان لە سەرمە لە جێی قوڕ،
زەیتی دڵخۆشی لە جێی پرسە،
هەروەها بەرگی ستایش لە جێی ڕۆحی ورەبەردان.
جا پێیان دەگوترێت دار بەڕووی ڕاستودروستی،
نەمامی یەزدان بۆ دەرخستنی شکۆمەندییەکەی.
کەلاوە کۆنەکان بنیاد دەنێنەوە و
وێرانکراوەکانی پێشتر هەڵدەستێننەوە.
شارە خاپوورەکان نۆژەن دەکەنەوە
کە لە چەرخەکانی پێشووەوە وێران کرابوون» (ئیشایا ٦١:١-٤).

پێداهەڵدان و گەیشتنە ئەنجام

هەموو پێکەوە، گۆرانییەك بۆ ستایشی خودا بڵێین. پاشان دەرفەت بە ئەندامانی گروپەکە بدە باس لەو شتە باشانە بکەن کە خودا ئەنجامی داوە. ئەگەر هاتوو لە گروپەکەدا کەسانێك هەبوون بیانەوێت لە یەکتر خۆشبن یان بیانەوێت داوای لێخۆش بوون لە یەکتری بکەن، هانیان بدە ئەنجامی بدەن.

بۆ کۆتایی پێهێنانی دانشتنەکە، سەرپەرشتیاری کۆبوونەوەکە داوا لە ئامادەبووان دەکات پێکەوە نوێژی نموونەیی بکەن، ئەو نوێژەی کە عیسا ئاراستەی (باوکی ئاسمانی) کرد:

«ئەی باوکمان لە ئاسمان،
با ناوت پیرۆز بێت، (واتە شکۆدارکردنی ناوی خودا لەلایەن بەدیهێنراوانی.)
با پاشایەتییەکەت بێ، (بە واتای هاتنی پاشایەتی خودا لە ئاسمانەوە بۆ سەر زەوی،)
با خواستت لەسەر زەوی پەیڕەو بکرێت وەك لە ئاسمان.
نانی ڕۆژانەمان ئەمڕۆش بدەرێ.
لە گوناهەکانمان خۆشبە،
هەروەك ئێمەش لەوانە خۆشدەبین کە خراپەمان بەرامبەر دەکەن.
مەمانخەرە تاقیکردنەوە،
بەڵکو لە شەیتان ڕزگارمان بکە»
(مەتا ٦:٩-١٣)

ڕاهێنانێکی دیکه بۆ چارەسەری ناکۆکی نێو گروپەکان

ئەگەر هاتوو هەوڵی چارەسەری نێو چەند گروپێکت دا، پێویستە لەو کاتەی گروپەکان ناکۆکن پێکەوە بۆ ماوەیەك لە یەکتریان جیابکەیتەوە. هەروەها هەوڵ بدە هەر گروپێك باس لەو تاوان و گوناهانە بکات کە لە بەرامبەر گروپەکانی دیکەدا ئەنجامی داوە. پاشان هەر کاتێك گروپەکە ئامادە بوو، لەسەر پارچە کاغەزێك هەموو ئەو ڕق و کینانەی لە دڵی هەیە لە جیاتی گروپەکەی بنووسێت و بۆ مەسیحی دەرببڕێت.

پاشان، لەو کاتەی گروپەکان باس لە کێشەکان دەکەن و خەریکی نوێژ و نزا کردنن، لەو کاتەدا پێویستە گروپە جیاوازەکان لە گروپێکی گەورەدا کۆببنەوە و هەر گروپێك نوێنەرێکی هەبێ تاوەکو دان بە گوناه و تاوانی گروپەکەیدا بنێ، دەبێت پاشان گروپەکان نوێژ و نزا بۆ یەکتر بکەن. پاشان هەریەك لە گروپەکان ئەو پارچە کاغەزەی ڕق و ناکۆکیەکانی لەسەری نووسیووە بەرەو خاچەکەی ببات و لەوێ بیسوتێنێ، هەر لەوێدا کۆتایی بە ڕاهێنانەکە بهێنرێت. هەوڵ بدە ئیشایا ٤:٦١ بۆ گروپەکان دوپات بکەیتەوە.

پاشکۆ

ئاخاوتن لەسەر گوێگرتن

گوێگری خراپ

ئازاد: هاتووم بۆ ئەوەی خێزانەکەت ببینم.

زانا: ئێستا ئەوان نوستوون. بەڵام بارودۆخی من باش نییە.

ئازاد: سەیری لایەنە باشەکە بکە: تۆ ڕزگارت بوو. سوپاس بۆ خودا (بە پەلە)

زانا: بەڵام من سەرم لێ شێواوە و نازانم چی بکەم. دەتوانین قسە بکەین؟

ئازاد: (بە شێواوی) من کۆبونەوەیەکەم هەیە، با بە ڕێگەوە بەرەو ئۆتۆمبێلەکە قسە بکەین؟

زانا: (بە بێتاقەتی) باشە، هەرچەندە ئێستا ژنەکەم و کچەکەم باش بوون، بەڵام من خراپتر بووم. من ناتوانم بخەوم و ڕقم لە ئۆتۆمبێل و شۆفێری هەستاوە.

ئازاد: هیچ شتێك نییە هەتا لێی بترسیت. لە بیری بکە و هەوڵ بدە کۆنترۆڵی خۆت بکەیت. خودای گەورە ڕۆحێکی ترسنۆکی پێ نەداوین.

زانا: ئاە! نا، ئێستا هەست دەکەم گوناهبارم. نەدەبوو بترسم، بە ڕاستی ئێستا من تورەم. دەبووایە سوپاسگوزار بم.

ئازاد: بەڵێ! دەبێت سوپاسگوزار بیت. سوپاسگوزاریت وا دەکات هەموو هەستە خراپەکانت بسڕێنەوە. ئەم بارودۆخەی تۆ کاتی سوتانی کڵێساکەمانم بەبیر دەهێنێتەوە. بڕیارم دا لە بیری بکەم و دڵخۆش بم. لە دوای ئەوە هەموو شتێك باش بوو.

زانا: هەوڵم دا. بەڵام ناتوانم ترسەکەم کۆنترۆڵ بکەم (زەنگی تەلەفۆنەکەی ئازاد لێیدا)

ئازاد: تەلەفۆنەکەی وەڵام دایەوە، گوتی: (من قسە لەگەڵ زانا دەکەم. ئەو بارودۆخی هیچ باش نییە، بە زووترین کات دەگەمە لات.)

زانا: ئاگام لێیە سەرقاڵیت. بەڵام من چی لەو ترسە بکەم؟

ئازاد: لە بیرتە (ڕۆما ١٨:٨) دەبێت سوپاسگوزار بیت، بە کڵیسا دەڵێم نوێژت بۆ بکەن.

زانا: نەخێر تکایە ئەوە مەکە. بە کڵێسا مەڵێ.

ئازاد: خەمت نەبێ - ئێمە خێزانێکین. ئەمە لە نێوان خۆمان دەرناچێت. هیچ پێویست ناکات شەرم بکەیت. دەبێت من ئێستا بە پەلە بڕۆم.

زانا: (بێتاقەت بوو)

گوێگری باش

بەڵێن: سڵاو، هاتووم تۆ ببینم.

دانا: زۆر سوپاس، بەڵام بارودۆخی من زۆر خراپە.

بەڵێن: دەتەوێت قسە بکەیت؟ بچینە شوێنێکی بێدەنگ؟

دانا: باشە، سوپاس.

بەڵێن: پێم بڵێ چی بووە؟

دانا: دیمەنێکی زۆر خراپ لە مێشکمدایە. بەسەر گردێکدا سەر دەکەوتین، ئۆتۆمبێلێك بە خێرایی بەرەو ڕووی ئێمە دەهات، نەمتوانی هیچ شتێك بکەم. ئۆتۆمبێلەکە لە دەستم وەریگرت و کەوتمە ناو چالێکەوە. پاشان بۆنی بەنزینم دەکرد و ژن و کچەکەم لە هۆش خۆیان چووبوون، خوێنیان لێ دەڕۆیشت. هەر چۆنێك بوو لە ئۆتۆمبێلەکە دابەزیم و توانیم خێزانەکەم ڕزگار بکەم. بەڵام زۆر دەترسام لەوەی ئۆتۆمبێلەکە ئاگر بگرێت.

بەڵێن: بە ڕاستی سەرسوڕهێنەرە لەو کاتەدا توانیوتە بە ڕوونی بیر بکەیتەوە. هیچ ئازارێکت هەبوو؟

دانا: نازانم، لە خەونێکی تەڵخی ناخۆش دەچوو. پێم وابێت تووشی شۆك ببووم.

بەڵێن: لەو کاتەدا هەستت چۆن بوو؟

دانا: هەستێکی سەیرم هەبوو، لەو کاتەدا خەمی جانتا نوێیەکەم بوو. دەزانم کە ئەوە شێتانەیە.

بەڵێن:	شێتانە نییە! لەوانەیە ئەو هەستە بێت تۆی لە مێشك جەنجاڵبوون پاراستبێت.

دانا:	هەرگیز بەو شێوەیە بیرم لێ نەکردبۆوە.

بەڵێن:	زیاترم بۆ باس بکە.

دانا:	لە ڕاستیدا سەرەتا زۆر دڵخۆش بووم بەوەی رزگارم بوو، بەڵام ئێستا بیرۆکەی دیکە لە مێشکمدایە. سەرم لێ شێواوە. هەست دەکەم تاوانبارم. دەزانم کە شۆفێرەکە گیانی لەدەستداوە، بەڵام خۆزگە لە ژیاندا بمابووایە و بە دەستەکانی خۆم بمکوشتبایە. بە هەرحاڵ دەزانم ئەم بیرۆکانە باش نین، بەڵام نازانم چی بکەم.

بەڵێن:	منیش هەر وام بیردەکردەوە، ئەگەر لە جێی تۆ بومایە.

دانا:	بە ڕاست؟ بەم قسەیەت زۆر دڵخۆش بووم. بەڵام تاکە شت ئەوەیە کە من هەست بە سوپاسگوزاری ناکەم. هەرچەندە خێزانەکەم حاڵیان باش بووە، بەڵام من هیچ باش نیم. تەنانەت ناتوانم بە باشی بخەوم. لە ئۆتۆمبێل و شۆفێری دەترسم. دەزانم کە ئەوە شتێکی باش نییە، بەڵام ناتوانم هیچ لەو ترسەم بکەم. زۆربەی جار بەبێ هیچ هۆکارێك توڕە دەبم. هەست دەکەم لەسەرم پێویستە سوپاسگوزاربم لە بەرامبەر ئەوەی خێزانەکەم ڕزگاریان بوو، وا نییە؟

بەڵێن:	ئاساییە ئەو هەستانەت هەبێت لەدوای ئەو ڕووداوەی بەسەرت هاتووە. قورسترین شت لە کاتی ڕووداوەکەدا بۆ تۆ چی بوو؟

دانا:	قورسترین شت بینینی کچەکەم و ژنەکەم بوو بە بریندار، لەو کاتەدا هەستم بە لاوازیەکی زۆر دەکرد.

بەڵێن:	لەو کاتەدا چی وای کرد هێزت بداتێ؟

دانا:	خێزانەکەم پێویستیان پێم بوو.

بەڵێن:	زۆر باشە. هیوادارم هەموو شتێك باشتر بێت. هەر کاتێك پێت خۆش بوو دەتوانین قسە بکەین. باشە؟

دانا:	سوپاس بۆ گوێگرتنت. ئێستا هەست بە ئارامییەکی زۆر دەکەم. دەتەوێت خێزانەکەم ببینیت؟

بەڵێن:	بەڵێ! بە دڵنیاییەوە.

هەر چوار نووسەرەکەی ئەم کتیبە لە ساڵی ٢٠٠٢ ەوە، ڕاهێنانی چارەسەری تەنگژە دەروونییەکانیان بە بەڕێوەبەرەکان کردووە.

هاریێت هیڵ، بەڕێوەبەری پرۆگرامی پەیمانگای چارەسەری تەنگژە دەروونییەکان لە کۆمەڵەی ئینجیلیی ئەمریکی، دکتۆراکەی لە بابەتە کەلتووریەکاندا لە زانکۆی فووڵەر بەدەستهێناوە.

مارگرێت هیڵ، ڕێکخەری وانەبێژی کتێبی پیرۆز بۆ SIL لە ئەفریقیا. ماستەرەکەی لە پەروەردە لە زانکۆی مانچستەر لە بەریتانیا بەدەستهێناوە.

ڕیچارد باژێ، ڕێکخەری وتەبێژ بۆ هاوکاریکردنی کۆمەڵایەتی لە SIL لە ئەفریقیا، ماستەری لە زانکۆی جێفرسۆن لە فیلادلفیا بەدەستهێناوە، هەروەها ڕاهێنانی پزیشکی لە بواری دەروونناسیدا لە زانکۆی دوك ئەنجام داوە.

پات مێرسما، ڕێکخەری وتەبێژی نێودەوڵەتی لەگەڵ SIL، ماستەری لە زانکۆی کالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجیلیس بەدەستهێناوە لە بواری پەرستیاری نەخۆشییە دەرونییەکان و شارەزایی لە بواری تەنگژەدا.

Trauma Healing Institute

ISBN 978-1-62337-460-0

TraumaHealingInstitute.org