## உண்மையான வாழ்க்கை

பங்கேர்பாளரின் வழிகாட்டி

இன்று நாம் உலகைப் பார்க்கும்போது, ஊக்கமின்மையும் அதிகமாக உணர்ச்சிவசப்படுதலும் எளிதாயிற்று. பிலிப்பியர்களுக்குச் சிறையிலிருந்து பிலிப்பியருக்கு எழுதிய பவுலின் நிருபம், இதே உணர்வுகளைக் கிறிஸ்துவில் காணப்படும் நம்பிக்கையுடன் அடையாளப்படுத்துகிறது. சிறை மற்றும் துன்புறுத்தல்களை பவுல் எதிர்கொண்டபோதும், பிலிப்பியர்களை அவர்கள் சூழ்நிலைகள் எதுவாக இருந்தாலும் கர்த்தருக்குள் சந்தோஷமாய் இருக்கும்படி பவுல் கேட்டுக்கொண்டார்.

இந்த 6-பகுதித் தொடரில், போதகர் அக் ஷய் ராஜ்குமார், இன்று மக்கள் எதிர்கொள்ளும் ஊக்கமின்மை மற்றும் நம்பிக்கையற்ற தன்மையைக் குறித்து உரையாற்றுகிறார், மேலும் பிலிப்பியர் நிருபத்தில் பவுல் எழுதும் உண்மையான சந்தோஷம், சத்தியம், சுதந்திரம் மற்றும் அன்பின் நம்பிக்கையை வழங்குகிறார். நம்மோடு கிறிஸ்து இருந்தால், நமக்கு உண்மையான வாழ்க்கை இருக்கிறது.

**அக் ஷய் ராஜ்குமாரைப் பற்றி**

அக் ஷய் ராஜ்குமார் தெற்கு டெல்லியில் உள்ள ரிடீமர் சபையின் நிறுவனர் மற்றும் போதகராக உள்ளார். அவர் தி *விஸ்ட்லர் இன் தி விண்ட்: எ ட்ரூ ஸ்டோரி ஆப் பெயித் அண்டு டவுட்* என்ற புத்தகத்தை எழுதியவர். டென் லெட்டர் வேர்டு வெளியீட்டாளர்களின் இயக்குநராகவும் உள்ளார். அரவிந்த் ஆங்கில மொழி மற்றும் இலக்கியத்தில் இளங்கலை பட்டமும், இறையியல் ஆய்வில் மாஸ்டர் ஆஃப் டிவினிட்டியும் பெற்றுள்ளார். அரவிந்த் மற்றும் அவரது மனைவி ஸ்ருதி ஆகியோர் புதுதில்லியில் வசிக்கின்றனர்.

இந்த பங்கேர்பாளரின் வழிகாட்டியானது தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்புக்கும் குழுவின் கலந்துரையாடலை எளிமையாக்கவும் உதவும். நீங்கள் ஒரு குழுவை நடத்துவீர்களானால், உங்கள் சந்திப்புக்கு முன் காணொளியை பார்க்க மற்றும் வழிகாட்டியை படிக்க நேரமெடுங்கள் பின்னர் கலந்துரையாடலை உற்ச்சாகப்படுத்த சில தனிப்பட்ட உதாரனங்களை ஆயத்தப்படுத்துங்கள். இந்த பங்கேர்பாளரின் வழிகாட்டியின் நகலை உங்கள் குழுவில் உள்ள அனைவருக்கும் அச்சிட்டுக் கொடுக்க அல்லது மின்னஞ்சல் செய்ய நினைவில் கொள்ளவும்.

## பகுதி 1: *உண்மையான நட்பு*

**பகுதியின் மையக் கருத்து:** உண்மையான *சந்தோஷம்* கிறிஸ்துவின் உண்மையான விடுதலையில் வேரூன்றிய உண்மையான நட்புகளிலிருந்து வருகிறது.

**கவனியுங்கள்:** *உண்மையான நட்பு* (*15* நிமிடங்கள்)

**காணொளியில் பார்க்க வேண்டியவை:**
உண்மையான சந்தோஷம் எங்கிருந்து வருகிறது என்று, பிலிப்பியருக்கு  பவுல் எழுதிய நிருபம் நமக்கு காண்பிக்கும் மூன்று வழிகள் என்ன?

சரி, தவறு என்பதை நிதானிப்பதை விட கடினமாக இருப்பது எது?

நீதிக்கு எதிர்மறை என்ன? குற்றத்தை விட இது எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

நீதியின் பலன் என்ன? (ஏசாயா 32:17)

**வேத ஆய்வு குறிப்புகள்:** பிலிப்பியர் 1:3–11; ஏசாயா 32:17

**தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்பு:**
இந்த "உண்மையல்லாதவற்றை நம்ப வைக்கும்"  உலகத்தில் குடும்பத்தைப் போல உணரும் நண்பர்களை நீங்கள் எவ்வாறு கண்டுக்கொள்வீர்கள்? அந்த நண்பர்கள் யார்?

நீங்களும் உங்கள் நண்பரும் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுகிறவர்கள் என்பதைத் தவிர, உங்களிடமிருந்து மிகவும் வித்தியாசமாக இருக்கும் ஒரு நண்பரைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். நீங்கள் உங்கள் நட்பில் என்ன தடைகளை மேற்கொண்டீர்கள்? உங்கள் நட்பை வளரச் செய்வது எது?

நீதியின் பலனுக்கான பவுலின் ஜெபம், வளர்ந்து வரும் அன்பு நமக்கு வளர்ந்து வரும் ஞானத்தைத் தரும் என்றும் இதனால் நாம் தூய்மையாகவும் குற்றமற்றவர்களாகவும் இருப்போம் என்றும் கூறுகிறது. நீங்கள் உண்மையான நண்பர்களை உருவாக்கும்போது, ஞானத்திலும் விசுவாசத்திலும் வளர ஒருவருக்கொருவர் எவ்வாறு உதவுகிறீர்கள்?

அவமானத்தால் உங்கள் உண்மையான சுபாவத்தை உங்கள் நண்பர்களிடமிருந்து மறைக்க நேரிட்டது எப்போது? அந்த பிரிவினை சரிசெய்ய நீங்கள் என்ன செய்திருக்க முடியும்? உங்கள் விசுவாசப் பயணத்தில் நீங்கள் எங்கு அதிக நம்பகத்தன்மையுடன் இருந்திருக்க முடியும்?

**நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை அப்பியாசப்படுத்துங்கள்:**
அடுத்த பகுதியைப் பார்ப்பதற்கு முன் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளதில், ஒரு செயல்முறையையாவது முடிப்பதற்கு தெரிந்தெடுக்கவும்.

- **வாசியுங்கள்:** பிலிப்பியர் 1:1–11 -ஐ வாசியுங்கள்.
- **பிரதிபலியுங்கள்:** உங்களிடம் உள்ள நெருங்கிய நண்பர்களைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள், தேவன் ஒவ்வொருவரையும் உங்கள் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு கொண்டு வந்தார் என்பதை கவனியுங்கள். தேவனுக்கு நன்றி மற்றும் **துதியின்** ஜெபத்தை எழுதுங்கள். உங்கள் பிரதிபலிப்பு உங்களுக்கு உண்மையான நண்பர்கள் இல்லை என்பதை உணர வழிவகுத்தால், உங்களை ஒரு உண்மையான நட்பிற்கு அழைத்துச் செல்லவும் நீங்கள் ஒருவருக்கு எப்படி நண்பராக முடியும் என்றும் தேவனிடம் கேளுங்கள்.
- **எழுதுங்கள்:** உண்மையான நண்பர் ஒருவருக்கு, உங்கள் வாழ்க்கையில் அவர் எவ்வாறு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தினார் என்பதற்கு நன்றி சொல்லி ஒரு குறிப்பு அல்லது மின்னஞ்சலை எழுதுங்கள். உங்கள் நண்பர் தேவனை எவ்வாறு பிரதிபலிக்கிறார் என்பதில் திட்டவட்டமாக இருங்கள். உங்கள் நட்பை பலப்படுத்தக்கூடிய வழிகளை அவனிடம் அல்லது அவளிடம் கேளுங்கள்.

## பகுதி 2: *உண்மையான நம்பிக்கை*

**பகுதியின் மையக் கருத்து:**

இயேசு மரணத்தின் பயத்திலிருந்து நம்மை விடுவித்து, அவருக்காக வாழ நமக்கு விடுதலைத் தருகிறார்.

**கவனியுங்கள்:** *உண்மையான நம்பிக்கை* (10 நிமிடங்கள்)

**காணொளியில் பார்க்க வேண்டியவை:**

பிலிப்பில் உள்ள சபைக்கு எழுதிய நிருபத்தில் பவுல் வாழ்வது மற்றும் மரிப்பது பற்றி எவ்வாறு பேசுகிறார்?

சுவிசேஷத்தின் நற்செய்தியினுடைய வாக்குத்தத்தமும், வாழ்வதற்கான உண்மையான காரணமும் என்னவென்று பவுல் நமக்கு எடுத்துரைக்கிறார்?

தன்னுடைய நம்பிக்கை எங்கிருந்து வந்ததாக பவுல் கூறுகிறார்?

**வேத ஆய்வு குறிப்புகள்:** பிலிப்பியர் 1:19–26; எபேசியர் 1:13–14

**தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்பு:**
தினசரி உங்களை மிகவும் பயமுறுத்துவது மற்றும் கவலைக்குள்ளாக்குவது எது? ஏன்?

மரணம் தொடர்பான உங்கள் பயம் மற்றும் கவலைகளை சமாளிக்க உங்கள் வாழ்க்கை முறையை நீங்கள் எப்படி மாற்றுகிறீர்கள்? உங்கள் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் எவ்வாறு ஆரோக்கியமானவை அல்லது ஆரோக்கியமற்றவை?

பவுல் கூறும் நம்பிக்கையுடன் நீங்கள் வாழ்ந்தால் நீங்கள் எப்படி வித்தியாசமாக வாழ்வீர்கள்?

**நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை அப்பியாசப்படுத்துங்கள்:**
அடுத்த பகுதியைப் பார்ப்பதற்கு முன் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளதில், ஒரு செயல்முறையையாவது முடிப்பதற்கு தெரிந்தெடுக்கவும்.

- **வாசியுங்கள்:** பிலிப்பியர் 1:12–30 -ஐ வாசியுங்கள்.
- **மனப்பாடம் செய்யுங்கள்:** பிலிப்பியர் 1:21–24ஐ மனப்பாடம் செய்யுங்கள். அந்த வசனத்தை குறிப்பு அட்டையில் எழுதவும் அல்லது உங்கள் தொலைபேசியின் பின்னணி படமாக உருவாக்கவும். கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுகிற ஒருவராக, மரணத்திற்குப் பின் வாழ்வும், மரணத்திற்கு முன் வாழ்வதற்கான ஒரு காரணமும் வாக்கு பண்ணப்பட்டிருப்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டுவதற்காக அந்த வசனத்தை நீங்களே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள்.
- **ஜெபியுங்கள்:** நீங்கள் கவலையையோ பயத்தையோ உணரும்போதெல்லாம், தேவனுக்காக வாழவும், மரண பயத்திலிருந்து விடுபடவும் உங்களுக்கு நம்பிக்கையைத் தரும்படி தேவனிடம் கேளுங்கள். பவுலைப் போல “கிறிஸ்து  எனக்கு ஜீவன் , சாவு எனக்கு ஆதாயம்" என்று சொல்ல அவருடைய வல்லமையைக் கேளுங்கள்.

## பகுதி 3: *உண்மையான அன்பு*

**பகுதியின் மையக் கருத்து:** மக்களை நேசிப்பது மிகவும் விலை உயர்ந்தது, இயேசு நம்மீது வைத்திருக்கும் விலையுயர்ந்த அன்பினால் மட்டுமே அந்த விலையைச் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு எதுவாக நம்மை நடத்த முடியும்.

**கவனியுங்கள்:** *உண்மையான அன்பு* (13 நிமிடங்கள்)

**காணொளியில் பார்க்க வேண்டியவை:**

பிலிப்பு சபையிலுள்ள சில தீவிர பிரச்சனைகள் என்ன?

ஒருவருக்கொருவர் என்ன செய்கிறார்களோ அதையே ஏன் கிறிஸ்தவர்கள் செய்கிறார்கள்?

கிறிஸ்துவினுள் மற்றவர்களை நேசிப்பதற்கான கிரயத்தைச் செலுத்துவதற்கான அதிகாரத்தைக் கிறிஸ்தவர்களுக்கு அளிப்பது எது என்று பவுல் சொன்னார்?

உன்னை நேசிக்கத் தேவன் என்ன கிரயம் செய்தார்?

**வேத ஆய்வு குறிப்புகள்:** பிலிப்பியர் 2:5–11

**தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்பு:**

இன்று சபையில் நீங்கள் காணும் சில பிரச்சனைகள் என்ன?

பிலிப்பில் உள்ள சபையில் பவுல் குறிப்பிட்டுள்ள பிரச்சனைகளை விட இந்தப் பிரச்சனைகள் எவ்வாறு ஒத்தவை அல்லது வேறுபட்டவை?

நீங்கள் உங்களை நேசிப்பதை விட வேறு ஒருவரை அதிகமாக நீங்கள் நேசிக்கும் உறவை குறித்து விவரிக்கவும். அது எப்படி காணப்படுகிறது? அதற்கு நீங்கள் எவ்வளவு கிரயம் செலுத்தியுள்ளீர்கள்?

சபையிலும் உலகத்திலும் கிறிஸ்துவின் மனநிலையைக் கிறிஸ்தவர்கள் எவ்வாறு பிரதிபலிக்க முடியும்? நாம் நம்மை நேசிப்பதை விட மற்றவர்களை நேசிப்பது எப்படி இருக்கும்?

**நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை அப்பியாசப்படுத்துங்கள்:**
அடுத்த பகுதியைப் பார்ப்பதற்கு முன் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளதில், ஒரு செயல்முறையையாவது முடிப்பதற்கு தெரிந்தெடுக்கவும்.

- **வாசியுங்கள்:** பிலிப்பியர் 2:1–11-ஐ வாசியுங்கள்.
- **பிரதிபலியுங்கள்:** இயேசு கிறிஸ்துவின் அவமானகரமான மற்றும் இழிவான சிலுவையில் - ரோமர்கள்; “அடிமைகளுக்கு மட்டுமே பொருத்தமானது" என்று கருதிய ஒரு சித்திரவதையை, உங்களை நேசிக்கத் தேவன் கிரயம் செலுத்தியதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அந்தப் புரிதல் உயிர்த்தெழுந்த தேவனால் நீங்கள் நேசிப்பட்டும், மீட்கப்பட்டும் இருக்கிறீர்கள் என்று உங்களை ஊக்கப்படுத்தும்.
- **பகிருங்கள்:** உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்குக் கிறிஸ்துவின் மனநிலையை பிரதிபலிப்பவராக இருங்கள். உங்கள் விசுவாச சமூகத்தில் ஊக்கமளிக்கும் மற்றும் ஒன்றிணைக்கும் குரலாக இருப்பதற்கு இந்த வாரம் ஒரு வழியைக் கண்டறியுங்கள். கிறிஸ்து உங்களிடம் மிகுதியான அன்பை செலுத்தியது போல நீங்களும் மற்றவர்களிடம் மிகுதியான அன்பை செலுத்துங்கள்.

## பகுதி 4: *உண்மையான அழகு*

**பகுதியின் மையக் கருத்து:** நம்முடைய வார்த்தைகளால் சத்தியத்தைச் சொல்ல மட்டுமல்லாமல், நம் வாழ்க்கையால் சத்தியத்தைக் காட்ட அழைக்கப்பட்டிருக்கிறோம்.

**கவனியுங்கள்:** *உண்மையான அழகு* (14 நிமிடங்கள்)

**காணொளியில் பார்க்க வேண்டியவை:**

கிறிஸ்துவின் சீஷர்களாகிய நாம் இலவசமாக வழங்கப்பட்ட இரட்சிப்பு நிறைவேறப் பிரயாசப்படும்படி ஏன் அழைக்கப்படுகிறோம்?

நாம் பேசும் இயேசுவிடம் ஜனங்கள் ஏன் ஈர்க்கப்படுகிறதில்லை?

கிருபை ஏன் ஒரு அதிர்ச்சிகரமான அனுபவமாக இருக்கிறது?

**வேத ஆய்வு குறிப்புகள்:** பிலிப்பியர் 2:12–18; யாக்கோபு 4:1–2; சங்கீதம் 2:11

**தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்பு:**
உங்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்பட்ட இரட்சிப்பை தேவன் எவ்வாறு நிறைவேற்றுகிறார்?

நீங்கள் கிறிஸ்துவைப் பின்பற்றுகிறீர்கள் என்று ஜனங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?

உங்கள் சொந்த பெலத்தினால் உங்கள் அணுகுமுறையையும் நடத்தையையும் மாற்ற நீங்கள் முயற்சித்த நேரத்தை விவரிக்கவும். அந்தச் செயல்முறை என்ன? அதன் விளைவு என்ன?

உங்கள் அணுகுமுறையில் அல்லது நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த நீங்கள் கிறிஸ்துவை சார்ந்திருந்த நேரத்தை விவரிக்கவும். அந்தச் செயல்முறை என்ன? அதன் விளைவு என்ன?

**நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை அப்பியாசப்படுத்துங்கள்:**
அடுத்த பகுதியைப் பார்ப்பதற்கு முன் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளதில், ஒரு செயல்முறையையாவது முடிப்பதற்கு தெரிந்தெடுக்கவும்.

- **வாசியுங்கள்:** பிலிப்பியர் 2:12–30-ஐ வாசியுங்கள்.
- **பிரதிபலியுங்கள்**: உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வாறு இயேசுவை பிரதிபலிக்கிறது என்பதை நேர்மையாகப் பாருங்கள். பாவமான நடத்தைகளை அகற்றவும், அவருடைய நற்செயல்களைச் சேர்க்கவும் உங்கள் இரட்சிப்பின் சுதந்திரத்தை நீங்கள் எதனில் உணர வேண்டும் என்று தேவனிடம் கேளுங்கள்.
- **ஆராதனை:** ஆராதனையில் தேவனுடைய நாமத்தைத் தொழுதுகொள்ள ஒரு அமைதியான இடத்தை கண்டுபிடியுங்கள். ஒரு துதியின் பாடலை வாசிக்கவும் அல்லது பாடவும். பாடல் ஊக்குவிப்பதைப் போல, "உங்கள் கண்களை இயேசுவின் பக்கம் திருப்புங்கள். அவரது அற்புதமான முகத்தை முழுமையாகப் பாருங்கள். அவருடைய மகிமை மற்றும் கிருபையின் வெளிச்சத்தில் பூமிக்குரியவைகள்  வித்தியாசமாக மங்கலாகிவிடும்.

## பகுதி 5: *உண்மையான விருப்பம்*

**பகுதியின் மையக் கருத்து:** நம்முடைய மனம் விருப்பங்களின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறது, ஆனால் நம்முடைய இருதயங்கள் அவரை விரும்புவதில் அமைந்திருக்க வேண்டும் என்று தேவன் விரும்புகிறார்

**கவனியுங்கள்:** *உண்மையான விருப்பம்* (11 நிமிடங்கள்)

**காணொளியில் பார்க்க வேண்டியவை:**
நாம் எதனால் இயக்கப்படுகிறோம்?

"நம்முடைய இதயங்கள் ஒரு திசைகாட்டியாக நாம் விரும்பும் திசையில் நம்மை ____________________, ஆனால் அவை ஒரு உள் வழிகாட்டும் முறையைப் போலவும், நாம் விரும்பும் திசையில் நம்மை_______________________ ."

- ஜேம்ஸ் ஸ்மித் எழுதிய *யு ஆர் வாட் யு லவ்* புஸ்தகத்திலிருந்து.

பவுல் தன் ஆத்துமாவை வெளிப்படுத்தும்போது பிலிப்பியர்களுக்காக என்ன விரும்புகிறார்?

தேவன் எவ்வாறு தமது நீதியை நமக்கு வழங்க முடியும்?

**வேத ஆய்வு குறிப்புகள்:** பிலிப்பியர் 3:7–11, மத்தேயு 6:21, மத்தேயு 22:37

**தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்பு:**
மந்திர கண்ணாடியின் ஒப்புமைக்கு மீண்டும் யோசித்துப் பார்த்தால், நீங்கள் ஒரு கண்ணாடியின் முன் நிற்கும்போது, உங்களை எப்படிப் பார்க்கிறீர்கள்? எல்லாவற்றையும் விட நீங்கள் விரும்புவது என்னவென்றுக் காட்டுகிறது?

நீங்கள் உண்மையிலேயே எதை நேசிக்கிறீர்கள், ஆராதிக்கிறீர்கள் என்பதைக் குறித்து அந்தப் படம் காட்டுகிறது என்ன?

நீங்கள் “தவறான விஷயங்களை நேசிப்பதை" எப்போது உணர்ந்தீர்கள்? கிறிஸ்துவுடனான உங்கள் நடையை அது எவ்வாறு பாதித்தது? “அதை ஒதுக்கி வைக்க" நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு எவ்வாறு கிறிஸ்துவின் பிரதிநிதியாய் இருக்கிறீர்கள்?

**நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை அப்பியாசப்படுத்துங்கள்**
அடுத்த பகுதியைப் பார்ப்பதற்கு முன் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளதில் ஒரு செயல்முறையையாவது முடிப்பதற்கு தெரிந்தெடுக்கவும்.

- **வாசியுங்கள்:** பிலிப்பியர் 3:1–21-ஐ வாசியுங்கள்.
- **ஜெபியுங்கள்:** நீங்கள் உண்மையிலேயே என்ன விரும்புகிறீர்கள், நீங்கள் உண்மையில் எதை ஆராதிக்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்க்க உங்கள் இதயத்தைச் சரிபாருங்கள். இந்த வாரம் நீங்கள் ஜெபிக்கும்போது, ஞானத்தோடும் பலத்தோடும் புதுப்பிக்கப்பட்ட இருதயத்தோடும் நீங்கள் இருக்கும்படி தேவன் உங்களைச் சுட்டிக் காட்டவும், உந்தித்தள்ளவும் அவரிடத்தில் கேளுங்கள்.
- **எழுதுங்கள்:** தேவன் உங்களிடம் மிகுந்த அன்பைக் காட்டிய வழிகளை எழுத பத்து நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இயேசு கிறிஸ்துவிடம் மற்றவர்களை ஈர்க்க அவர் உங்களுக்கு அளித்த அன்பிற்கும் மற்றும் மீட்பிற்கும் பிரதிநிதியாக நீங்கள் எவ்வாறு இருக்க முடியும் என்று எழுதுங்கள்.

## பகுதி 6: *உண்மையான சந்தோஷம்*

**பகுதியின் மையக் கருத்து:** தேவனின் சமாதானம் கவலையை நீக்கி நீடிய மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

**கவனியுங்கள்:** *உண்மையான சந்தோஷம்* (10 நிமிடங்கள்)

**காணொளியில் பார்க்க வேண்டியவை:**
நாம் எப்போது மிகவும் கவலையாக உணர்கிறோம்**?**

நாம் ஏன் கவலைப்படுகிறோம்?

கவலையை மேற்கொள்ள பவுலின் முறை என்ன?

மகிழ்ச்சிக்கு நேர்மறையானது கவலை அல்ல, ஆனால் ______________________________.
நம்முடைய அன்றாடக் கவலையில் கிறிஸ்துவின் பங்கு என்ன?

**வேத ஆய்வு குறிப்புகள்:** பிலிப்பியர் 4:4–7, கொலோசெயர் 1:21

**தனிப்பட்ட பிரதிபலிப்பு:**

இன்று நீங்கள் என்ன கடினமான சுமையைச் சுமக்கிறீர்கள்?

உங்கள் கவலைகள் மற்றும் விசாரங்களுடன் நீங்கள் என்ன செய்ய முயற்சிக்கிறீர்கள்? நீங்கள் தேவன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவரை நம்புகிறீர்கள்?

உங்களுக்கு சுமையாயிருக்கும் விஷயங்களில் கிறிஸ்துவை உங்கள் மத்தியஸ்தராக அனுமதிப்பது எப்படி இருக்கும்?

**நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை அப்பியாசப்படுத்துங்கள்:**

அடுத்த பகுதியைப் பார்ப்பதற்கு முன் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளதில், ஒரு செயல்முறையையாவது முடிப்பதற்கு தெரிந்தெடுக்கவும்.

- **வாசியுங்கள்:** பிலிப்பியர் 4:1–23ஐ வாசியுங்கள்.
- **மனப்பாடம் செய்யுங்கள்:** பிலிப்பியர் 4:6–7ஐ மனப்பாடம் செய்யுங்கள். அந்த வசனத்தை குறிப்பு அட்டையில் எழுதவும் அல்லது உங்கள் தொலைபேசியின் பின்னணி படமாக உருவாக்கவும். கவலை மற்றும் விரக்திக்கான பதில் கிறிஸ்துவில் காணப்படும் தேவனுடைய சமாதானத்தில் இருக்கிறது என்பதை உங்களுக்கு நினைவூட்டுவதற்காக அதை நீங்களே திரும்ப திரும்ப சொல்லுங்கள்.
- **பகிருங்கள்:** நீங்கள் இயேசு கிறிஸ்து மீது நம்பிக்கை வைத்துள்ளதால் நீங்கள் கண்டறிந்த உண்மையான வாழ்க்கையைப் பற்றி இந்த வாரம் ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள். பிலிப்பியரின் புஸ்தகத்தில் படித்ததிலிருந்து நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதைப் பகிருங்கள்.