

လုံခြုံစွာကြီးထွားခြင်း

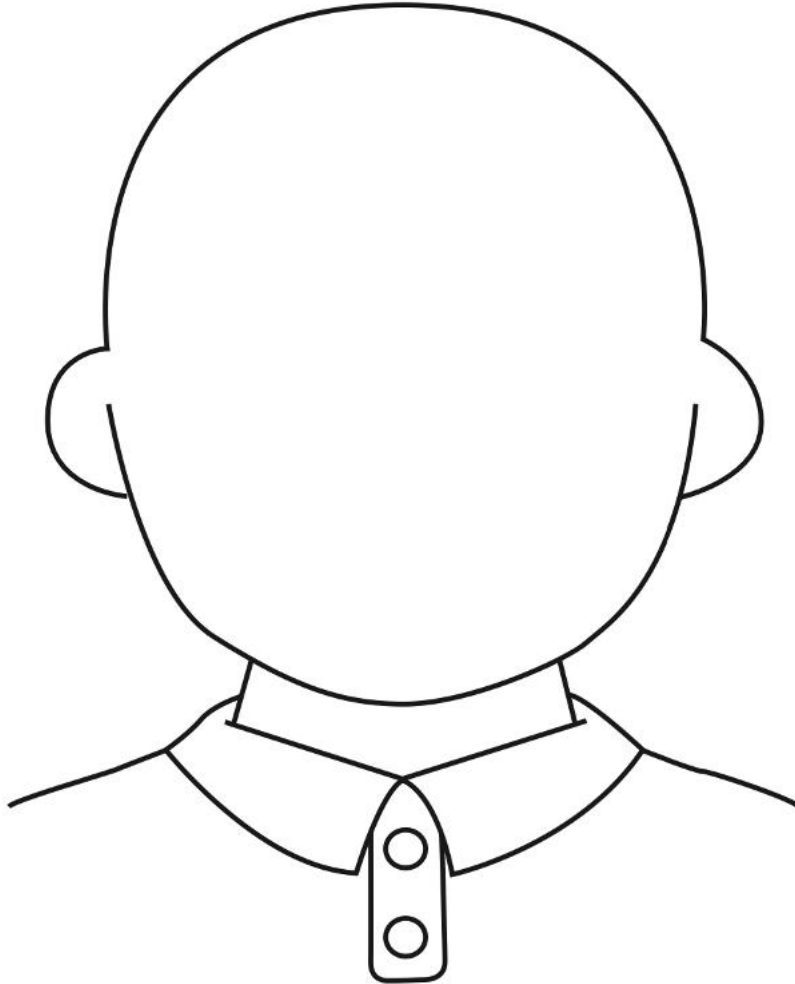
ဘုရားသခင်မေတ္တာတော်၌ခွဲမြဲလျက်

ကျောင်းသား/သူ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်



ထူးခြားလှသည့် ကျွန်ုပ်

အောက်ဖော်ပြပါပုံကို သင့်ပုံစံနှင့်အနီးစပ်ဆုံး ပုံတူရေးဆွဲပါ။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁

တန်ခိုးအကြီးဆုံးသောဘုရားက ကျွန်ုပ်ကိုချစ်ပြီး ကျွန်ုပ်အား
အထူးဖန်ဆင်းထားသည်ကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၂

အမျှော်အမြင်ရှိသောရွေးချယ်မှုဖြစ်လျှင် “လုပ်ပါမည်” ဟူ၍၎င်း၊
အမျှော်အမြင်မရှိသော ရွေးချယ်မှုဆိုလျှင် “မလုပ်နိုင်ပါ” ဟူ၍၎င်း
ကျွန်ုပ်ပြောနိုင်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၃

သခင်ယေရှုသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားခဲ့ရသောကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ပြဿနာများကို သူနားလည်ပြီး ကျွန်ုပ်အကြောင်းကို သူ့အားပြောပြနိုင်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

ချစ်ရသော အဘသခင်ယေရှု

..... အတွက် ကိုယ်တော်အား ကျွန်ုပ်ချီးမွမ်းပါ၏။

..... အတွက် ကိုယ်တော်ရှေ့၌ ကျွန်ုပ်ဝန်ချတောင်းပန်ပါ၏။

..... အတွက် ကိုယ်တော်အား ကျွန်ုပ်အကူအညီတောင်းခံပါ၏။

..... အတွက်ကြောင့် ကိုယ်တော်အား ကျေးဇူးတင်ပါ၏။

ယေရှုနာမ၌ ဆုတောင်းပါ၏။ (အာမင်)

သင်ခန်းစာ - ၄

လူများသည် ချစ်မြတ်နိုးစရာအဖို့ အထူးဖန်ဆင်းခံထားရပြီး မည်သည့်
အခါမျှ တစ်ပါးသူ အသုံးပြုခံ အရာဝတ္ထုများ မဟုတ်ကြပါ။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

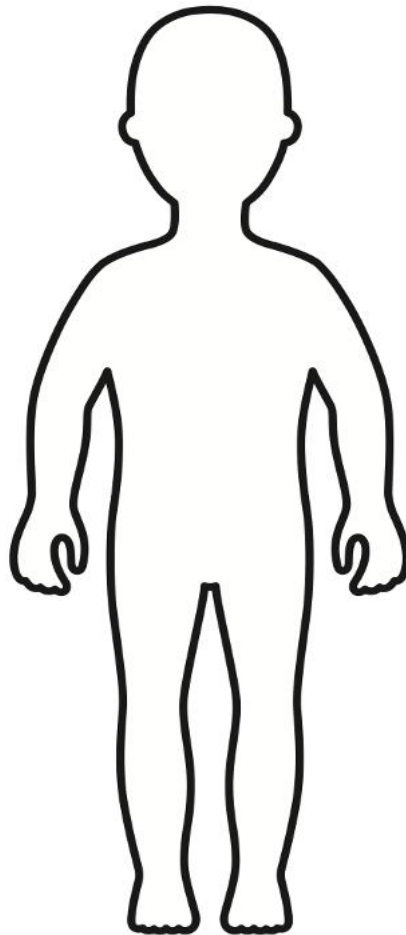
သင်ခန်းစာ - ၅

ကျွန်ုပ်၏ခံစားချက် မည်သို့ပင်ရှိနေပါစေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊ သူတစ်ပါးနှင့်
ပစ္စည်းဥစ္စာများကို မထိခိုက်စေရန် ကိုယ်ကိုထိန်းပါမည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။



မည်သည့်နေရာတွင် ကျွန်ုပ်ခံစားနေရသနည်း။

စိတ်ခံစားမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာထဲတွင် ကျွန်ုပ်တို့ခံစားသိရှိနိုင်သည်။
သင့်စိတ်ခံစားမှုကို သင်ပြန်ခံစားမိသည့် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းနေရာကို ဆေးရောင်ခြယ်ပါ။

သင်ခန်းစာ - ၆

ဒုက္ခရောက်ချိန်တွင် ကျွန်ုပ် အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပြီး အကူအညီရသည် အထိ ဆက်လက်တောင်းခံနိုင်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၇

အဆိုးမြင်စိတ်ကို အကောင်းမြင်စိတ်၊ ပျော်ရွှင်သောစိတ်ဖြင့် အစားထိုးတတ်ဖို့
ကျွန်ုပ်သင်ယူနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်သည်။



“ကျွန်ုပ်မှာ မိတ်ဆွေမရှိပါ၊ မည်သူမျှ ကျွန်ုပ်ကို မနှစ်သက်ပါ။” — ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူသည်ကား၊
“အကယ်စင်စစ် ထာဝရမေတ္တာနှင့် သင့်ကိုချစ်၏။” (ယေရမိအနာဂတ္တိကျမ်း ၃၁:၃)

“ဘယ်အခါမျှ ကျွန်ုပ်ဘဝ အဆင်ပြေလာတော့မည်မဟုတ်ပါ။” — ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူသည်ကား၊
“သင်တို့သည် မြော်လင့်သောအကျိုးကို ရမည်အကြောင်း၊ ငြိမ်ဝပ်စေခြင်းငှါသာ၊ သင်တို့အဖို့
ကြံစည်သောအကြံတို့ကို ငါသိ၏။” (ယေရမိအနာဂတ္တိကျမ်း ၂၉:၁၁)

“ကျွန်ုပ်သည် လူကောင်းမဟုတ်ပါ။” — “ကျွန်ုပ်ကို ထာဝရဘုရား၏ပုံသဏ္ဌာန်နှင့်အညီ
ဖန်ဆင်းထားသည်။ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကို ကောင်းစွာ ကိုယ်တော်ဖန်ဆင်းထားသည်။”
(ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၁:၂၇၊ ၃၁)

“ကျွန်ုပ်၌ အဆိုးများသာ အမြဲတမ်းဖြစ်ပေါ်နေသောကြောင့် ကျွန်ုပ်ကြောက်ရွံ့နေရသည်။” —
ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူသည်ကား၊ “မစိုးရိမ်နှင့်။ ငါသည် သင့်ဘက်မှာ ရှိ၏။ မကြောက်နှင့်။
သင်၏ဘုရားသခင် ငါသည် သင့်ကို ခိုင်ခံ့စေမည်။” (ဟေရှာယအနာဂတ္တိကျမ်း ၄၁:၁၀)

“ကျွန်ုပ်သည် ငယ်ရွယ်ပြီး အကူအညီမဲ့ဖြစ်နေသည်။” — ဘုရားသခင်မိန့်တော်မူ သည်ကား၊ “သင်နှင့်
ရန်တွေ့သောသူကို ငါသည် ရန်တွေ့၍၊ သင်၏သားတို့ကို ကယ်တင်မည်။” (ယေရှာယ ၄၉:၂၅)

“ကျွန်ုပ်ပြုသော ရွေးချယ်မှုတိုင်းက အမြဲတမ်းမှားနေသည်။” — “ငါ့ကို
ခွန်အားနှင့်ပြည့်စုံစေတော်မူသော ခရစ်တော်အားဖြင့် ခပ်သိမ်းသောအမှုတို့ကို ငါတတ်စွမ်းနိုင်၏။”
(ဖိလိပ္ပိ ၄:၁၃)

“ကျွန်ုပ် ရုပ်ဆိုးလှသည်။” — ကိုယ်တော်ရှင်သည် ကျွန်ုပ်အား “ဘုရားသခင်ရှေ့မှာ အဘိုးများစွာထိုက်
သော နူးညံ့ငြိမ်သက်ခြင်းသဘောတည်းဟူသော မဖောက်ပြန် မပျက်စီးတတ်သော
တန်ဆာဆင်ခြင်းရှိသော စိတ်နှလုံး၏ အတွင်းလူ ဖြစ်စေ၏။” (၁ ပေ ၃:၄)

“အနိုင်ကျင့်ခံရသောကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် ညစ်ပတ်ပေကြံနေပါသည်။” — ယေရှုမိန့်တော်မူသည်ကား၊
“ငါသည် သင်တို့ကိုချစ်၍ ငါ့အသွေးနှင့် သင်တို့အပြစ်များကို ဆေးကြောတော်မူ၏။” (ဗျာဒိတ် ၁:၅)

**“ကျွန်ုပ်သည် အလွန်ဆိုးသွမ်းလှသည်။ ကျွန်ုပ်ကို ကောင်းကင်သို့ ဘုရားသခင်ခေါ်ဆောင်မည်
မဟုတ်ပါ။”** — “ကိုယ်အပြစ်တို့ကို ဘော်ပြတောင်းပန်လျှင်၊ ငါတို့အပြစ်များကို လွှတ်၍
ဒုစရိုက်ရှိသမျှနှင့် ကင်းစေခြင်းငှါ ဘုရားသခင်သည် သစ္စာနှင့်၎င်း၊ ဖြောင့်မတ်ခြင်းတရားနှင့်၎င်း၊
ပြည့်စုံတော်မူ၏။” (၁ယော ၁:၉)

						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၈

ဘုရားသခင်သည် မိသားစုကိုပေးပြီး ၎င်းအား လုံခြုံသည့်နေရာတစ်ခုဖြစ်ဖို့
အလိုရှိတော်မူသည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၉

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ချစ်တော်မူပြီး မကောင်းသောပြောဆိုမှုလက္ခဏာများ
အပေါ် အဘယ်သို့တုံ့ပြန်ရမည်ကိုသိရန် ကူညီပေးမည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၀

ကျွန်ုပ်အဆင်မပြေသောအချိန် အရာအားလုံး ဘာမျှမဖြစ်သလိုဟန်ဆောင်ပြီး
ခံစားချက်ကို ဖုံးကွယ်ရန်မလိုပေ။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၁

ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန် များစွာလုပ်ဆောင်နိုင်
သည်ဟု ယုံကြည်သည်။



ချုပ်တည်းခြင်း သဒ္ဒါဌာန

“ကိုယ်တော်၏အကူအညီကို ရယူလျက် မိမိကိုယ်ခန္ဓာကို ကျန်းမာသန်စွမ်းအောင် ထားရှိပါမည်ဟု
ကိုယ်တော်အား ကျွန်ုပ်ကတိပြုပါ၏။ ကျွန်ုပ် အရက်မသောက်ပါ။ ဆေးမသုံးပါ။
ဆေးလိပ်မသောက်ပါ။ (သို့) ကွမ်းမစားပါ။ ကျွန်ုပ်၏ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်အဖို့
သန့်ရှင်းသောဗိမာန်တော်ဖြစ်စေပါမည်။

အမည်၊

ရက်စွဲ၊

						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၂

ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကျွန်ုပ်ကို
မကောင်းသောစိတ်နှင့် လာရောက်ထိသောအခါ “မထိနဲ့” ဟု
ကျွန်ုပ်ပြန်ပြောနိုင်ပြီး၊ ယုံကြည်ရသူထံ တိုင်ပြောဖို့
ကျွန်ုပ်ပြေးသွားမည်။ လာမထိနဲ့။ ပြေးသွားပါ။ ပြောပြပါ။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၃

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်ကို ဂရုစိုက်ပြီး ကောင်းသောရွေးချယ်မှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကူညီလိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၄

ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်ကို တခြားသူများအတွက်ပြောဖို့နှင့် ကောင်းသော အရာကိုလုပ်ဖို့ ခွန်အားနှင့် သတ္တိပေးသည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၅

ကျွန်ုပ်ပြုလေရာရာ၌ မိမိကိုယ်ကို စင်ကြယ်အောင်ထိန်းသိမ်းရန်
ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်မည်။ ထိုအရာများသည် ကျွန်ုပ်၏ ကောင်းသောအနာဂတ်ကိုရရှိဖို့
ကူညီလိမ့်မည်။



စင်ကြယ်ခြင်းကတိကဝတ်

လိင်နှင့်ဆိုင်သောအရာ၊ ကြမ်းကြုတ်သောအရာ၊ သရဲတစ္ဆေဇာတ်လမ်း စသည်တို့ကို
မကြည့်ပဲနေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်၏စိတ်ကို ကိုယ်တော်၏အကူအညီဖြင့် စင်ကြယ်စေပါမည်။
အိမ်ထောင်မကျမှီတွင် လိင်ဆက်စံခြင်းမပြုပဲနေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်၏စိတ်နှင့် ခန္ဓာကို
စင်ကြယ်စေပါမည်။

အမည်၊

ရက်စွဲ၊

						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၆

ကောင်းသောဆုံးဖြတ်ချက်များချရန် ကူညီနိုင်မည့် သူငယ်ချင်းများကို ရွေးချယ်မည်။ ပြန်လည်တိုက်ခိုက် မည့်အစား အဝေးသို့ရှောင်ထွက်ရန် ကျွန်ုပ်သင်ယူနိုင်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၇

သခင်ယေရှုသည် ကျွန်ုပ်၏အရှက်ကွဲခြင်းကို ပယ်ရှားပြီး ကျွန်ုပ်နောင်တရ၍
ခွင့်လွှတ်ရန်တောင်းပန်သော အခါ စိတ်နှလုံးအသစ်ကို ပေးသည်ဟု
ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။



ဘုရားသခင်အား မိမိနှလုံးသားထဲသို့ခေါ်ဖိတ်ရန်

ဆုတောင်းချက်

ချစ်တော်မူသောအဘ၊ ကျွန်ုပ်အပြစ်များအတွက် ကားတိုင်ပေါ်တွင်အသေခံရန် ယေရှုကို စေလွှတ်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ၏။ ယနေ့ ကျွန်ုပ်၏အပြစ်များကို စွန့်ပယ်ရန် ကျွန်ုပ်ရွေးချယ်ပါသည်။ မှားယွင်းစွာ ပြုမှု၊ ပြောဆို၊ ကျင့်ကြံမိခဲ့သောအချိန်များအတွက် ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်အား အသစ်သောနှလုံးသားကို ပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်ထဲသို့ ဝင်ရောက် အသက်ရှင်တော်မူပါ။ ကောင်းကင်နိုင်ငံလက်ဆောင်အဖြစ် ကျွန်ုပ်အား အခမဲ့ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ၏။ နေ့ရက်စဉ်ကြီးပွား၍ သခင်ယေရှုနှင့် ပို၍တူအောင် ကူညီတော်မူပါ။ ကျေးဇူးတင်ပါ၏။ ယေရှုနာမ၌ ဆုတောင်းပါ၏။ အာမင်။

						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၈

ရန်သူများကို ခွင့်လွှတ်တတ်ရန် ယေရှုကျညီနိုင်သည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။
ကျွန်ုပ်သည် ခါးသီးရန်၊ ဒေါသထွက်ရန် (သို့မဟုတ်) မုန်းတီးရန် မလိုတော့ပြီ။



အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို သင့်နေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်တွင် ရေးထည့်ပါ (ပုံဆွဲပါ)။

၁။ သင့်ကို နာကျင်စေသောသူ၏ ရုပ်ပုံကို ရေးဆွဲပါ (သို့မဟုတ်) တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အား နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးသည့် အချိန်တစ်ချိန်ကို ပြန်တွေးကြည့်ပါ။

၂။ သင် အဘယ်မျှ ဝမ်းနည်းပြီး စိတ်ဆိုးနေရသည်ကို ဘုရားသခင်ထံပြောပြပါ။

၃။ လက်ဝါးကပ်တိုင်ပေါ်က ယေရှု၏ရုပ်ပုံကို ရေးဆွဲပါ (သို့မဟုတ်) ယေရှုသည် အဘယ်မျှ ကြင်နာပြီး ခွင့်လွှတ်ပေးတတ်သည်ကို သင်ပြန်တွေးကြည့်ပါ။

၄။ သင်၏ မကောင်းမသင့်သောအတွေးများကို ဖယ်ရှားပေးဖို့နှင့် သူ့ရှိသော ခွင့်လွှတ်ခြင်းသဘောကို သင့်အား ပေးသနားရန် ဘုရားထံတောင်းလျှောက်ပါ။

၅။ သင့်ရန်သူ၏ နှလုံးသားကို ပြောင်းလဲပေးဖို့ ဘုရားထံတောင်းလျှောက်ပါ (သို့မဟုတ်) သူသည် နောင်တရရန် ငြင်းပယ်နေလျှင် သူ့အား ဆုံးမပေးဖို့ ဘုရားထံတောင်းလျှောက်ပါ။

၆။ “..... (သင့်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေသောသူ၏အမည်) ကို ကျွန်ုပ်ခွင့်လွှတ်ပါတယ်” ဟူသောစကားကို သင့်နှုတ်တွင် တိုးတိုးတိတ်တိတ် ရေရွတ်လိုက်ပါ။

“မင်းကို ငါခွင့်လွှတ်တယ်”ဆိုတဲ့စကားဟာ “ဘာမှမဖြစ်ပါဘူး၊ ရပါတယ်”
ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်မျိုးမဟုတ်ဘူး။ “မင်းကို ငါခွင့်လွှတ်တယ်” လို့ ပြောလိုက်ရုံနဲ့ ဖြစ်ခဲ့တာတွေ
သင်ချက်ချင်းမေ့ပစ်သွားမယ်လို့ မဆိုလိုပါ ဘူး။ အဲလိုဆက်ဖြစ်ဖို့ ငါခွင့်မပြုဘူး
ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။ သူ့ကို ကလွဲစားမခြေဖို့ ကျွန်ုပ်ရွေးချယ် မယ်။ သူ့ကို
ဆုံးမရမယ့်အလုပ်ကို ဘုရားသခင်လက်ထဲ ကျွန်ုပ်အပ်ထားမယ် ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။

						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၁၉

မကောင်းမှုနှင့် သေခြင်းတရားကို ဖျက်ဆီးဖို့ သူ့ကို ယုံကြည်သူများအား
ကောင်းကင်ဟုခေါ်သည့် လုံခြုံသောနေရာသို့ ခေါ်ဆောင်ဖို့ ယေရှုပြန်လာ
လိမ့်ဦးမည်ဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

သင်ခန်းစာ - ၂၀

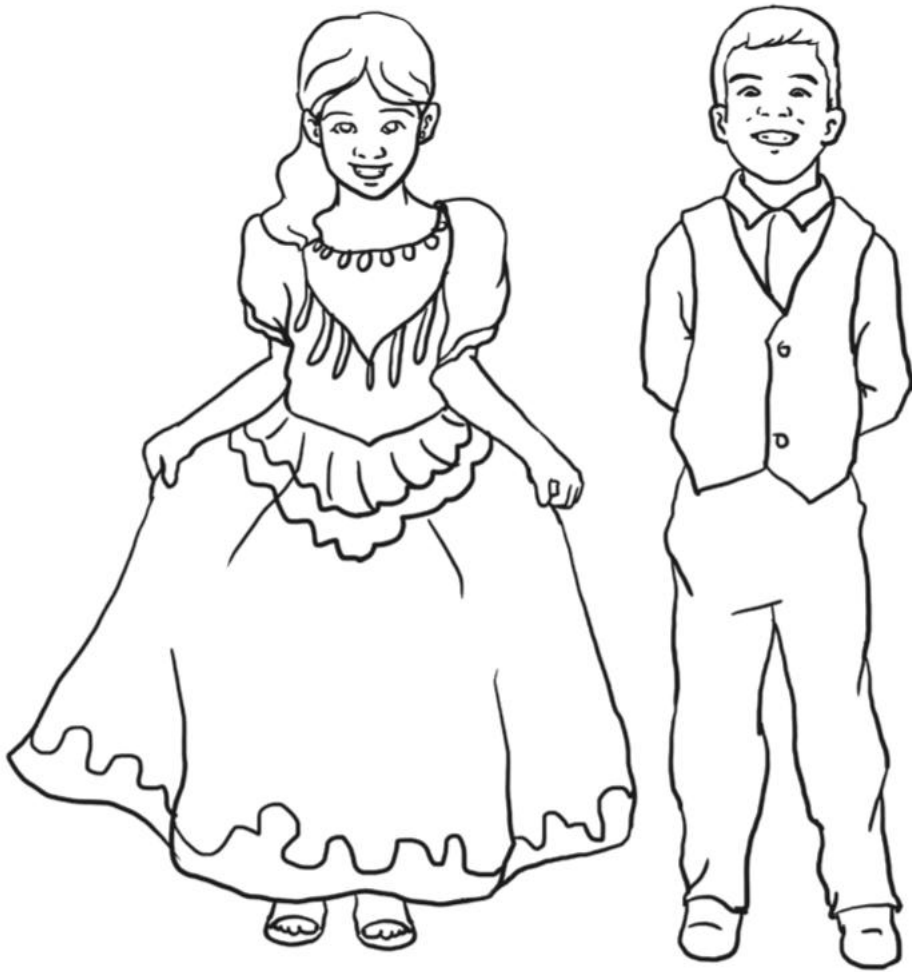
ကျွန်ုပ်အပေါ်လူများပြောဆိုပြုမူဖူးသော နာကျင်စေသည့်အရာများအတွက်
ကျွန်ုပ်ဆက်ပြီးနာကျင်နေ စရာမလိုပါဟု ကျွန်ုပ်ယုံကြည်သည်။
မျှော်လင့်ခြင်းနှင့် စိတ်သက်သာခြင်းကို ကျွန်ုပ်ရှာတွေ့နိုင်ပါသည်။



						
ပျော်သည်	ဝမ်းနည်းသည်	စိတ်ဆိုးသည်	ကြောက်သည်	စိတ်ရှုပ်သည်	ရှက်သည်	တက်ကြွသည်

သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက်၏ အောက်ဘက်လေးထောင့်ကွက်လပ်တွင် ရောင်စုံခြယ်လိုက်ပါ။ အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ခံစားရသည်ကို စာတစ်ကြောင်း (သို့) နှစ်ကြောင်းစာ ရေးသားဖော်ပြပါ။

ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ပင်ဖြစ်နေစေကာမူ၊
ကျွန်ုပ်တို့ကို ယေရှုစင်ကြယ်သန့်ရှင်း
စေသည်။



လှပသောဝတ်စုံနှင့်တူသည့် မိမိ၏ကောင်းမြတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်၏ရှက်ကြောက်ဖွယ်ရာတို့ကို
လွှမ်းခြုံထားပေးမည်ဟု ယေရှုကတိထားတော်မူသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားသခင်၏ အဖိုးတန်သားသမီး
တစ်ဦးဖြစ်သည်။

I Believe နေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်သည် ကလေးများအတွက် နှစ်သက်ဖွယ်ရာရတနာတစ်ပါးဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် မိမိတို့၏အတွေးအခေါ်နှင့် ခံစားချက်များကို သူတို့ ရေးဆွဲဖော်ပြနိုင်ပြီး မှန်ကန်သည့်အတွေးအမြင်များကို ပိုင်ဆိုင်လာစေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်သည့်အရာက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်သြဇာလွှမ်းမိုးထားသည်။ I Believe Statements ဟုခေါ်သည့် ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်ချက်အတွက် ဖော်ပြချက်များတို့သည် ကလေးများအား မိမိတို့ကိုယ်ကို အကောင်းမြင်တတ်လာစေပြီး ကောင်းသောရွေးချယ်မှုများကို ပြုလုပ်တတ်လာစေသည်။ ဤနေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်သည် Growing Safe: Rooted in God's Love သင်ရိုးညွှန်းတမ်းစာအုပ်အတွက် လက်စွဲစာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်သည်။



ဤနေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်များကိုသော်၎င်း၊ Growing Safe: Rooted in God's Love သင်ရိုးညွှန်းတမ်း၏ အခြားသောစာပေများကိုသော်၎င်း သင်စိတ်ဝင်စား၍ မှာယူလိုပါက၊ office@asapministries.org လိပ်စာဖြင့် ASAP Ministries သို့ အီးမေးပို့ခြင်းဖြင့်သော်၎င်း၊ www.asapministries.org/give/tools တွင်သော်၎င်း တိုက်ရိုက်မှာယူနိုင်ပါပြီ။