သင်၏ ပဋိညာဉ်ကို စောင့်ထိန်းခြင်း

အခန်း (၁)

သင့်ကို ကျွန်ုပ်သိမ်းပိုက်သည်။
သင်၏ ဇနီး၊ခင်ပွန်း ကိုလက်ခံရရှိခြင်း

လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း၌တစ်လုံးတစ်ဝတည်းဖြစ်ခြင်းရှိစေရန် သင်၏ဇနီး၊ ခင်ပွန်းကို ဘုရားသခင်က သင့်လိုအပ်ချက်များအတွက် ပေးကမ်းသော ပြီးပြည့်စုံသည့်အထောက်အပံ့အဖြစ် သင်လက်ခံရန် လိုအပ်သည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း

(၁၅) မိနစ်

ကျွန်ုပ်နှစ်သက်သည့်အရာ၊ သင်ကော ?

အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော အမျိုးအစားခေါင်းစဉ်(၆)ခုထဲ၌ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုမြင်သလဲ။ သင်၏ ဇနီး၊ခင်ပွန်းကို ဘယ်လိုမြင်ပါသလဲ။ သင်၏ ဇနီး၊ ခင်ပွန်းက သင့်ကို ဘယ်လိုမြင်ပါသလဲ။ သက်ဆိုင်ရာ အမျိုးအစားခေါင်းစဉ်၌ သင့်ကိုယ်သင်မြင်သောအရာကို စာလုံး'Y'ထားပြီး သင်၏ ဇနီး၊ခင်ပွန်းအပေါ် သင်မြင်သောအရာကို စာလုံး 'S'ထားပါ။ ပြီးပါက သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်း၏အဖြေနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ပြီးနောက် သင်နှင့်အနီးစပ်ဆုံး သဘောတူညီသည်၊ မတူညီပါ ဟု အမှတ်ပေးထားသည့် ခေါင်းစဉ်တစ်ခုအား သင့်အဖွဲ့သားများနှင့် ဝေငှပြော ဆိုပါ။

တေးဂီတ

အနည်းငယ် ________________________________ အနည်းငယ်
ကျေးလက်သီချင်း(ခန်းထရီး) ________________ ရော့(ခ်)အင်ရိုး(လ်)

ရုပ်ရှင်

ဟာသ ________________________________ ဇာတ်လမ်း

အစားအသောက်

ကျမ်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစာ ______________________ အလွယ်တကူစားနိုင်သောအစာ (ဆော်ဒါ၊အာလူးကြော်၊ သကြားလုံးစသည်ဖြင့်)

ငွေကြေးသုံးစွဲမှု

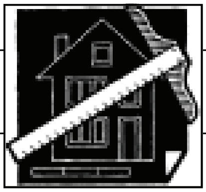
ရသည်နှင့်အသုံးပြုသည် ______________________ နောက်နောင်အတွက်သိမ်းထားသည်

အပန်းဖြေခရီး

သွား၊ သွား၊ သွား ______________________ အေးအေးသာသာသွားမည်၊ အပန်းဖြေမည်

နည်းပညာ

လျှပ်စစ်ပစ္စည်း ______________________ လျှပ်စစ်နှင့်ဆက်သွယ်မှုမရှိခြင်း



စီမံကိန်း - (၆၀)မိနစ်

ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂း ၁၈-၂၄ ကျွန်ုပ်တို့နှင့်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီးသော အာဒံနှင့်ဧဝ အကြောင်းတွေ့နိုင်ပါသည်။ ကျမ်းပိုဒ်များနှင့်ကျွန်ုပ်တို့ ဤသို့ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကျမ်းချက်များ၏နက်နဲသောအရာများကို ကွယ်စေနိုင်ပါသည်။ စာပိုဒ်မှ ကျွန်ုပ်တို့၏ဇနီး၊ခင်ပွန်းကို ဘုရားသခင်၏ပေးကမ်းခြင်းအဖြစ် လက်ခံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ဘုရားသခင်အလိုတော်မည်သို့ရှိသည်ကိုလေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

ဇနီး၊ခင်ပွန်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်

ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂း ၁၈-၂၀ ကိုဖတ်ပါ

၁) ဘုရားသခင်သည် အာဒံကို မည်သည့်လိုအပ်ချက်များနှင့် တည်ဆောက်ပေး ခဲ့သနည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ ထိုလိုအပ်ချက်ကိုမည်သို့ဝေငှနိုင်သနည်း။

၅။ ဆုတောင်းခြင်း၊ အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း၊ အသနားခံတောင်းလျှောက်ခြင်း များကို အစီစဉ်လိုက် အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီးအတူတစ်ကွဆုတောင်းပါ။

၂) ဘုရားသခင်သည်အာဒံအား အထောက်အမတစ်ယောက်လိုအပ်ရန် ဘာလို့ ဖန်ဆင်းခဲ့ပါသလဲဟု သင်ထင်မြင်ပါသလဲ။

ကျွန်ုပ်တို့၏လိုအပ်ချက်အတွက် ဘုရားသခင်၏ပေးကမ်းခြင်း

ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂း ၂၁ - ၂၂ ကိုဖတ်ပါ

၃) ဘုရားသခင်သည် အေးဝ အားမည်သို့ဖန်ဆင်းခဲ့ပါသနည်း။ တိတိကျကျဖော်ပြရန်။

၄) အဘယ့်ကြောင့်ဘုရားသခင်က အေးဝအားဤသို့ဖန်ဆင်းရန်ရွေးချယ်ခဲ့ပါသနည်း ဟုသင်ယူဆပါသလဲ။

ဘုရားသခင်၏ပေးကမ်းခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏တုံ့ပြန်မှု

ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၂း ၂၃ -၂၄ ကိုဖတ်ပါ။

၅) အာဒံသည် အေးဝ အား ပထမဆုံးစတွေ့ချိန် မည်သို့ခံစားရသည်ဟု သင်ထင် ပါသလဲ။

၆) အာဒံနှင့်အေးဝသည် တစ်ယောက်အတွက်တစ်ယောက်ကို ဖန်ဆင်းထားကြောင်း မည်သို့ သိကြသနည်း။

အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်း အခြေခံစည်းမျဉ်း
ဘုရားသခင်၏လက်ရာတော်နှင့်ဖြောင့်မတ်ခြင်းတရားကို ပြည့်ပြည့်ဝဝယုံကြည်ခြင်းဖြင့် သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းအား လက်ခံရယူနိုင်ပါသည်။

သင်နှင့် သင်၏ဇနီး၊ခင်ပွန်း

---

၇) ခေတ်ယဉ်ကျေးမှုက သင်၏ဇနီး၊ခင်ပွန်းအပေါ် မှီခိုမှု မရှိရန်မည်ကဲ့သို့ နည်းလမ်းများ နှင့် သင့်အား တွန်းအားပေးနေပါသလဲ။

၈) မည်သည့်အရာများက လူတွေကို ဇနီး၊ခင်ပွန်းအား လက်ခံရမည့်အစား ငြင်းပယ်ရန် ဖြစ်စေသနည်း။

၉) ဇနီး၊ခင်ပွန်းအားလက်မခံခြင်းအတွက် ရလာမည့်ရလဒ်များ စဉ်းစားပါ။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားပြီးသော စုံတွဲများ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် သူတို့၏လိုအပ်ချက်များအတွက် ဘုရားသခင်စုံဖက်ပေးသောစုံတွဲအဖြစ် လက်မခံနိုင်ခြင်းကို သင်မည်သို့ သုံးသပ်ပါသနည်း။

၆။ သင်၌ရှိသော (သို့) သင်သိသော မည်သည့်ဆုတောင်းချက်များကို သင်လိုအပ်သနည်း။ ဆုတောင်းချက်များ အနေနှင့်ထိုအရာများကို စာရင်းပြုစုပါ။ ပြီးနောက် ထိုစာရင်းအတိုင်းဆုတောင်းပါ။

အတွဲလိုက်အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း (၃၅ မိနစ်)

၁။ သင့် တစ်ဦးချင်းအချိန်များ၏အနှစ်သာရ၊ ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းများကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေမျှပါ။

၂။ အတူတစ်ကွဆုတောင်းခြင်း၏ မည်သည့်တန်ဖိုးကို သင်တွေ့ရှိသနည်း။

၃။ အတူတစ်ကွ ပုံမှန်ဆုတောင်းရန်အတွက် အချိန်နှင့်နေရာကိုရွေးချယ်ပါ။

၄။ သင့်ဘဝတွင် ဆုတောင်းခြင်းကို အဓိပါယ်ရှိစေပြီးသိသာထင်ရှားစေမည့်နည်းလမ်း၊ အသုံးချတန်ဆာပလာ တစ်ခုမှာ ဆုတောင်းချက်ဂျာနယ်ဖြစ်သည်။ ထိုဂျာနယ်ထဲတွင် သင်ထူးထူးခြားခြားလိုအပ်ဆုတောင်းများကို နေ့စွဲများနှင့် ရေးသွင်းပါ။ နေရာလွတ်အနည်းငယ်ထားရှိခြင်းဖြင့် သင်ဆုတောင်းပြီးနောက်ဖြစ်ပေါ်လာ၊ရရှိလာသည့်အရာများကို မှတ်သားနိုင်သည်။ ဤသင်ခန်းစာတစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေနှင့် သင်၏ဆုတောင်းချက်ဂျာနယ်ကို နောက်အပတ်များအတွက်ထားရှိပါ။ ဤအရာများကိုပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင့်ဘဝတွင်ဘုရားသခင်ပြုလုပ်ခဲ့ သောအရာများအတွက် တိုင်းတာတွေ့မြင်နိုင်မည်။ အနည်းငယ်သောအတွေ့အကြုံများမှာ ပိုမိုစိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသည်။

- သင်ကလေးဘဝအရွယ်(သို့)လူငယ်အရွယ်တွင် ချစ်စရာအကောင်းဆုံးနှင့် ရယ်ရွှင်ဖွယ်အကောင်းဆုံး သင်မှတ်မိသော ဆုတောင်းချက် (သို့)
- ကလေးတစ်ယောက်ယောက်က ဆုတောင်းလိုက်သော ချစ်စရာအကောင်းဆုံးနှင့် ရယ်ရွှင်ဖွယ် အကောင်းဆုံး သင်ကြားလိုက်ရသည့် ဆုတောင်းချက်

တစ်ဦးချင်းစီ (၂၀ မိနစ်)

၁။ ဤအပိုင်းကဏ္ဍမှနေ၍ အိမ်ထောင်တွင်းဆုတောင်းခြင်းနှင့်ပါတ်သက်ပြီး သင်ရရှိသော၊ သင်တွေ့ရှိချက်မှာ မည်သည်နည်း။

၂။ သင်နှင့် သင့်ဇနီး၊ ခင်ပွန်းတို့အတူတစ်ကွဆုတောင်းခြင်းမှာ မည်သို့ကောင်းမွန်ကြောင်း သင်ခံစားရသနည်း။ ဤအပိုင်းကဏ္ဍတွင် တိုးတက်လာစေရန် သင်ပြုလုပ်၍ရသောအရာတစ်ခုမှာ မည်သည်နည်း။

၃။ သင်ဆုတောင်းသည့်အခါ မည်သည့် (ချီးမွမ်းခြင်း၊ အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း၊ အသနားခံတောင်း လျှောက်ခြင်း) အစိတ်အပိုင်းတွင် သင်အချိန်အများဆုံးအသုံးပြုသနည်း။

၄။ ဆာလံ ၉၆ ကို လမ်းညွှန်အနေနှင့်အသုံးပြုပြီး အချိန်ယူကာ ဘုရားသခင်သည် မည်သူဖြစ်သနည်း၊ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့ပေးသည့်အရာများအတွက် ချီးမွမ်းပါ။ ဘုရားသခင်အားချီးမွမ်းရန်အတွက် သီးသန့်စာရင်းတစ်ခုကိုပြုလုပ်ပါ။

၅။ ၁ယော ၁း၉ ကိုဖတ်ပါ။ အခုအချိန်တွင် အချိန်အနည်းငယ်ယူပြီး သင်နှင့် ဘုရားသခင်ကြားဆက်ဆံမှုကို ကြီးထွားစေရန် အတားအဆီးဖြစ်သည့်အရာများကို ဝန်ချတောင်းပန်ပါ။ ပြီးလျှင် သင့်အပြစ်များကိုခွင့်လွှတ်ပေး သည့်အတွက် ဘုရားသခင်အားကျေးဇူးတင်ပါ။

၁၀) သင်သည် သင်၏ဇနီး၊ခင်ပွန်းကို ဘုရားသခင်စုံဖက်ပေးသောသူအဖြစ် အမှန်တစ်ကယ်လက်ခံပါက ထိုအရာက သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်း၏ အားနည်းချက်အပေါ် သင်၏သဘောထားကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက် နိုင်သနည်း။

သင်၏ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့်အတူ မေးခွန်း နံပါတ် ၁၁ နှင့် ၁၂ အားဖြေဆိုပါ။ ဖြေဆိုပြီးပါက သင်အဖွဲ့ထဲရှိသောသူများကို သင့်တွေ့ရှိချက်နှင့်ထင်မြင်ချက်များအား ဝေငှပြောဆိုပါ။

၁၁) မည်သည့်အရာများကြောင့် သင်သည် ဇနီး၊ခင်ပွန်းအားလိုအပ်သနည်း။ မည်သည့်အရာများက သင်ပထဆုံး လက်ထပ်ထိမ်းမြားပြီးချိန်ကတည်းက စပြီး ပြောင်းလဲသွားသနည်း။

၁၂) သင်၏ဇနီး၊ခင်ပွန်း၌ ဘုရားသခင်သင့်အတွက် ပြီးပြည့်စုံစေသော အထောက်အပံ့အဖြစ် ကွာခြားချက် အချို့ကို သင်တွေ့ရှိသနည်း။

အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်း အခြေခံ စည်းမျဉ်း

ဂုဏ်သရေရှိ ကောင်းမွန်သော လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းသည် အများအယွင်းကင်းသော ဇနီး၊ ခင်ပွန်းအား တွေ့ရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပါ၊ ဘုရားသခင်၏ ပြီးပြည့်စုံသောချစ်ခြင်း မေတ္တာနှင့် လက်ခံခြင်းကို မပြည့်စုံသော သင်မှတစ်ဆင့် မပြည့်စုံသော တစ်ခြားတစ်ယောက် ဖြစ်သည့် သင့် လက်တွဲဖော်၊ ဇနီး၊ခင်ပွန်း အပေါ်သို့သက်ရောက်ရန် အခွင့်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း (၁၅) မိနစ်

တစ်ဦးချင်းစီ ပြီးခဲ့သည့်အပါတ်အတွင်း မိမိ၏ဇနီး၊ခင်ပွန်းက မိမိအားကူညီခဲ့သည်များကို အချိန် (၁) မိနစ် အတွင်း စဉ်းစားနိုင်သမျှ စဉ်းစားပြီးရေးချပါ။ အချိန်ပြည့်သွားသောအခါ သင်၏ ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့် သင်ရေးချထားသည့်စာရင်းကိုဖလှယ်ပါ။ ပြီးလျှင် တစ်ယောက်စီတိုင်း ရေးချထားသောစာရင်းများထဲမှ တစ်ခုအား အဖွဲ့အတွင်းရှိသောသူများအား ဝေငှပြောကြားပါ။

အကျိုးသက်ရောက်မှုအတွက် ထပ်ဆင့်ဖြည့်စွက်ခြင်း

အဖွဲ့အတွင်းရှိ စုံတွဲတစ်တွဲချင်းစီ၌ တူညီသော အပိုင်းနှစ်ပိုင်းပါရှိသည့် အိမ်ဆောက် ပစ္စည်း (ဥပမာ - ကတ်ကြေးတစ်စုံ၊ လက်ဖြစ် ဗူးဖွင့်သည့်ပစ္စည်းပလာယာတစ်စုံ) ရှိရမည်။ သင့် အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းအား မိနစ်အနည်းငယ်ယူပြီးသုံးသပ်လေ့လာကြည့်ပါ။ သင်တွေ့ရှိချက်အား မှတ်သားထားပါ။

လျှောက်ရန်ဖြစ်သည်။ ရိုးရှင်းသောဆုတောင်းချက် တစ်ခု (သို့) နှစ်ခုကို အချိန်ယူပြုလုပ်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ယူပြီး ဘုရားသခင်ထံချီးမွမ်းခြင်း၊ တောင်းပန်စရာရှိသည့်သင့်အပြစ်များအတွက်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း၊ သင်လိုအပ်သောအရာများ၊ တစ်ခြားသူများလိုအပ်သောအရာများကို ဘုရားသခင်ထံပြောကြားပါ။

တွေ့ဆုံမှု (ဒိတ်) ပြုလုပ်ခြင်း

နောက်ထပ် အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်း(ပရောဂျက်) အပိုင်းသစ်ကို မစတင်မီ သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့် တွေ့ဆုံမှုအတွက် အချိန်သတ်မှတ်(ဒိတ်)လုပ်ပါ။ သင့် ခေါင်းဆောင်မှနေ၍ သင်ရရှိခဲ့သောအတွေ့အကြုံအား ဝေငှရန် မေးပါလိမ့်မည်။

နေ့ရက်

အချိန်

နေရာ

အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်း (၆၀)မိနစ်

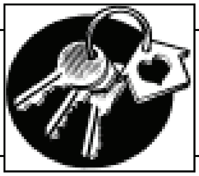
စုံတွဲလိုက် (၅ မိနစ်)

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဝေငှခြင်းအားဖြင့် စတင်ပါ။

ဤကျမ်းပိုဒ်များကမည်သို့ဆက်စပ် ပေးသနည်း။ သင်သည် ပိုမို၍စွဲမြဲစွာ သင့်ဇနီး၊ ခင်ပွန်းနှင့် အတူတစ်ကွဆုတောင်းပါက သင့်အိမ်ထောင်ရေးကို မည်သို့အကျိုး ရှိစေသနည်း။

၁၂။ သင်နှင့် သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းတို့ အတူတစ်ကွဆုတောင်းရန်အတွက် ခက်ခဲစေသော အရာ နှစ်ခု သို့မဟုတ် သုံးခု ကို သတ်မှတ်ဖော်ပြပါ။ ဤအခက်အခဲများထဲမှ တစ်ခုကိုဖြေရှင်းရန်မည်သည့် ခြေလှမ်းများကို သင်တို့ စတင်နိုင်မည်နည်း။

ပြင်ဆင်ခြင်း



(၁၅) မိနစ်

အခုအချိန်သည် သင်လေ့လာသင်ကြားခဲ့ရသမျှတို့ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ သင့်ဇနီး၊ ခင်ပွန်းထံသို့လှည့်၍ သင့်ဘဝတွင်ယခု အချိန်၌ လိုအပ်ချက်တစ်ခုကိုပြောပြပါ။ ထိုအရာသည် ဘုရားသခင်ထံမှ သင့်ကလေးများ၏ ဘဝအသက်တာ၊ သင်တို့အိမ်ထောင်ရေး၊ သင့်အလုပ်အကိုင်များ (သို့) သင့်ဘဝ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းတွင်မဆို သင်ရရှိအောင်မြင်ချင်သောအရာများကို တောင်း

အထူးသဖြင့် သူ၏လုပ်ဆောင်ချက်၊ မည်ကဲ့သို့လုပ်ဆောင်သည်၊ သူ့ကို ဘယ်လိုတည်ဆောက်(ပြုလုပ်)ထားတာလဲ၊ ပြီးလျှင် အဖွဲ့လိုက် အောက်ပါ မေးခွန်းများအား ဆွေးနွေးပါ။

- ဘယ်အရာများကို သင်သုံးသပ်လေ့လာမိပါသလဲ။
- လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်းကို ယခုပစ္စည်းကိရိယာများနှင့် သင်မည်သို့ နှိုင်းယှဉ်ပါမည်နည်း။

တွေ့ဆုံမှု (ဒိတ်) ပြုလုပ်ခြင်း

နောက်ထပ် အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်း(ပရောဂျက်) အပိုင်းသစ်ကို မစတင်မီ သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့် တွေ့ဆုံမှုအတွက် အချိန်သတ်မှတ်(ဒိတ်)လုပ်ပါ။ သင့်ခေါင်းဆောင်မှနေ၍ သင်ရရှိခဲ့သောအတွေ့အကြုံအား ဝေငှရန် မေးပါ လိမ့်မည်။

နေ့ရက်

အချိန်

နေရာ

အိမ်ထောင်တည် ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်း

(၆၀)မိနစ်

စုံတွဲလိုက် **[(၅)မိနစ်]**
တွေ့ဆုံမှု (ဒိတ်)ကို စတင်ရန်အတွက် သင့် ထိမ်းမြားမင်္ဂလာ ဓာတ်ပုံ အယ်(လ်)ဘယ်ကိုထုတ်ယူပြီး မင်္ဂလာနေ့ကို ပြန်လည်အသက်ဝင်စေရန် မိနစ်အနည်းငယ်အချိန်ယူပါ။ ဓာတ်ပုံများကိုကြည့်ရင်းနှင့် အဲ့ဒီအချိန်တုန်းက သင်မည်သို့ခံစားခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်ပြောပြပါ။

တစ်ဦးချင်းစီ **[(၁၀) မိနစ်]**

၁) သင့်လက်တွဲဖေါ် ဇနီး၊ခင်ပွန်းမှ သင့်လိုအပ်ချက်နည်းလမ်းများကို စာရင်းတစ်ခုပြုစုပါ။ အနည်းဆုံး အချက်(၂၅)ချက်နှင့် (၂၅)ချက်အထက်ရရှိရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ (သီးခြားစာရွက်တစ်ရွက်ပေါ် စာရင်းလုပ်ပါ)။

၂) ထိုနည်းလမ်းများထဲမှ သင့်လက်တွဲဖေါ် ဇနီး၊ခင်ပွန်းထံမှ လိုအပ်သည့် အရေးအကြီးဆုံးအရာ(၅)ခုကို သတ်မှတ်ပါ။

၃) သင့်လက်တွဲဖေါ် ဇနီး၊ခင်ပွန်းထံမှ သင့်အတွက် ဘုရားသခင် အသုံးပြုသောအရာများ၏ ကွဲပြား ခြားနားမှုများကို သုံးသပ်ပါ။

၄)သင့်လက်တွဲဖေါ် ဇနီး၊ခင်ပွန်းထံမှ သင်ပယ်ဖျက်သော၊ လုံးဝလက်မခံနိုင်သည့်အပိုင်းကဏ္ဍ တစ်ခု(သို့)၂ခုကို သတ်မှတ်ပါ။ ထိုလက်မခံသည့်အပိုင်းကဏ္ဍသည်သင့်ကိုမည်သည့်အကျိုးရလဒ်များ ရရှိစေသနည်း။ သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်း အတွက်ကောမည်သည့်အကျိုးရလဒ်များရရှိစေသနည်း။

အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်း စည်းမျည်းစည်းကမ်းများ
သင်တို့ အတူတစ်ကွဆုတောင်းခြင်းသည် သင်တို့ ဘုရားသခင်အပေါ် တစ်စိတ်တစ်သဘောတည်း မှီခိုခြင်းကို ပိုမိုခိုင်မာစေနိုင်သည့်အပြင် သင်တို့ မိသားစု၏ ဝိဉာဉ်ရေးရာအစဉ်မပြတ်တိုးတက်ရေးအတွက် အရေးကြီးသော သန့်ရှင်းခြင်းအသက်တာ၊ နှိမ့်ချခြင်းအသက်တာနှင့် စည်းလုံးခြင်းရှိခြင်းများကို တိုးတက်လာစေရန်အတွက် ကူညီပေးသည်။

အသနားခံတောင်းလျှောက်ခြင်း

ဆာလံ ၃၄ သည် မကြာခဏဆိုသလို ဖတ်ကြည့်လျှင် ဆုတောင်းခြင်းသည် ဘုရားသခင်ထံတော်သို့ ကျွန်ုပ်တို့ လိုအပ်ချက်များနှင့် လိုအင်ဆန္ဒများကို ဘုရားသခင်ထံယူဆောင်လာခြင်းဖြစ်သည်ဟု အားပေးထားသည့် ကိုးကားချက်များပါဝင်သည်။

၉။ ဆာလံ ၃၄း၄-၁၈ ကိုဖတ်ပါ။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ဘဝအသက်တာတွင် ဆုတောင်းခြင်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို တိတ်ဆိတ်စွာအချိန်ယူပြီး ပြန်လည်တွေးတောဆင်ခြင်ပါ။

၁၀။ မသဲ ၇း၇-၁၁ ကိုဖတ်ပါ။ ဘုရားသခင်ထံတော်သို့ တောင်းခံခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်ပါတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ ၏စိတ်နေသဘောထားများကို စာပိုဒ်မှ မည်သို့သက်ရောက်စေသနည်း။

အတူတစ်ကွဆုတောင်းခြင်း

သင်၏ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့်အတူ မေးခွန်း ၁၁ နှင့် ၁၂ ကိုဖြေကြားပါ။ ဖြေကြားပြီးချိန်တွင် သင်တွေ့ရှိခဲ့သော သင့်တော်သည့် အတွင်းကျကျတွေ့မြင်ခြင်းများနှင့် တွေ့ရှိချက်များကို သင့်အဖွဲ့သားများကိုပြန်လည် ဝေငှလိုပါလိမ့်မည်။

၁၁။ မသဲ ၁၈း၁၉-၂၀ ကိုဖတ်ပါ။ စုံတွဲလိုက်ဆုတောင်းခြင်းနှင့်ပါတ်သက်ပြီး

ဆက်ဆိုကြသည်။

၅။ ဆာလံ ၉၆း၁-၁၀ ကိုဖတ်ပါ။ ဘုရားသခင်အား ချီးမွမ်းခြင်းကို မည်သို့ဖွင့်ဆို ထားသနည်း။ အကယ်၍လူတစ်ဦးသည် ဘုရားသခင်အား ချီးမွမ်းခြင်းများ ထူးခြားစွာ အဆက်မပြတ်ရှိနေပါက သူ၊သူမသည် တွေ့ကြုံရသောပြဿနာများ အပေါ် ရှုမြင်ခြင်း၌ မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်သနည်း။

၆။ ယခုအချိန်တွင် ဘုရားသခင်အား သင်မည်သည့်အရာများ အတွက်ချီးမွမ်းနိုင်သနည်း။ သင့် အုပ်စုအတွင်းရှိသူများအားပြောပြပါ။

အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း

ဆာလံ ၅၁ထဲတွင် သမ္မာကျမ်းစာတွင် ကြီးမားဆုံးသော အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းများထဲမှတစ်ခုသော ဥပမာကိုတွေ့ရသည်။ ဒါဝိတ်သည် ဗာသရှေဘနှင့်မှားယွင်းခြင်းနှင့် ဗာသရှေဘ အမျိုးသားအားသေစေရန် အတွက် စစ်ပွဲသို့ပို့လိုက်ခြင်း အပြစ်များအတွက် အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ခဲ့သည်။

၇။ ဆာလံ ၅၁း၁-၁၃။ ဒါဝိတ်သည် အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းတွင် မည်သည်ကို ရှာဖွေခဲ့သနည်း။ အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း၏နောက်တွင် သူ၏စိတ်နေသဘောထားမှာမည်သို့ရှိသနည်း။

၈။ ရှင်ယောဟန်ဩဝါဒစာပဌမစောင် ၁း၉ ကိုဖတ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်လိုက်သည့်အခါ ဘုရားသခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို မည်သည်ပြုလုပ်ပေးမည်ဟု ကတိပေးထားသနည်း။ ဘုရားသခင်နှင့်ဆက်သွယ်ရာတွင် အပြစ်ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။

၅)သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းထံမှ ထိုလက်မခံနိုင်မှုများအတွက် ခွင့်လွှတ်မှုတောင်းခံဖို့ လိုအပ်ပါသလား။ အကယ်၍ လိုအပ်ပါက ထိုအရာကို သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်း ထံပြောပြပါ။

စုံတွဲတစ်တွဲ အပြန်အလှန် အကျိုးသက်ရောက်မှု **[(၂၅)မိနစ်]**

၁) တစ်ဦးချင်းစီ လေ့လာမှု အပိုင်းကဏ္ဍမှတွေ့ရှိချက်များအား သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့် ဝေငှပြောဆိုပါ။

၂) ဘုရားသခင် သင့်လိုအပ်ချက်အတွက် ပြီးပြည့်စုံသောစုံဖက်ပေးမှုကို သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်း နှင့် ခိုင်မာ (ပြန်လည်ခိုင်မာ) အောင်ပြုလုပ်ပါ။

၃) ဘုရားသခင်ထံဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သင့်အချိန်ပေးမှုကိုပြီးဆုံးစေပါ။ တစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် ဘုရားသခင်အား ကျေးဇူးတင်ပါ။

သင့် ပြက္ခဒိန်အား ရက်ချိန်း(ဒိတ်) ရယူရန် နောက်ထပ် အပိုင်း (ဆက်ရှင်) တစ်ခုသို့ယူဆောင်သွားရန်သတိရပါ။

အခန်း (၂)

သင်၏ ခင်ပွန်း (သို့) အမျိုးသမီးဖြစ်ရန်
သင်၏ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို ပထမဦးစားပေးအနေနှင့် တည်ဆောက်ခြင်း

အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်သွယ်ခြင်း
အလေ့အထများကိုတည်ဆောက်ရန် သင်၏ အိမ်ထောင်ရေး
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို ပထမဦးစားပေးအနေနှင့် ထားသင့်သည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း (၁၅) မိနစ်

ခေါက်သစ် ကျောက်ခေတ်မိသားစုတစ်စု

အောက်ပါ နမူနာပြကွက် အခြေအနေကိုဖတ်ပြီး နောက်ဆုံးတွင်ရှိသော ကွက်လပ်များကို ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် စဉ်းစားချက်များကို ဆွေးနွေးပါ။

လေ့လာရန် နမူနာပြကွက်

မအိုတမင်းသည် တစ်ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပျင်းရိငြီးငွေ့လာသည်။ နေ့တိုင်းလိုလိုပင် ကိုငါးပိသည် အလွန်ပင်ပန်းလှသည့် စက်ရုံအလုပ်မှ ပြန်လာချိန်တိုင်း တီဗွီရှေ့ထိုင်ကာ ဘောလုံးပွဲကိုကြည့်နေခဲ့သည်။ တစ်ညနေလုံးတွင် သူသည် မအိုတမင်း ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ်ပေးသော ခေါက်ဆွဲကြော်ကို စားနေစဉ် မြည်တမ်းခြင်းမှအပ စကား အလွန်နည်းပါးခဲ့သည်။ ကိုငါးပိသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင်ပင် မီးမီးနှင့်မောင်မောင် တို့ကို လျစ်လျူရှုထားတတ်ပြီး မအိုတမင်းအား အိမ်မှုကိစ္စများနှင့် မိဘတာဝန်များ ကို တစ်ဦးတည်း ထမ်းဆောင်စေသည်။ မအိုတမင်းသည် အလွန်မောပန်းပြီး ညပိုင်း တွင် ကိုငါးပိ မအိပ်ခင်ကတည်းကပင် အိပ်ပျော်တတ်ခဲ့သည်။ နောက်ဆုံးတွင် မအိုတမင်းသည် ပေါက်ကွဲရန်အဆင်သင့်အခြေအနေတွင်ရှိနေခဲ့ပြီး တစ်ခုသော စနေနေ့တွင် ကိုငါးပိအား မျက်နှာချင်းဆိုင် ရင်ဆိုင်တွေ့ခဲ့သည်။

မအိုတမင်း ပြောချက်

- ယာကုပ် ၁း၅
- မဿဲ ၂၆း၄၁
- ယာကုပ် ၅း၁၆

သင့်ကျမ်းပိုဒ်များအားဖတ်ပြီး စာပိုဒ်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ဆုတောင်းခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများကိုဆွေးနွေးပါ။ ပြီးနောက်သင့်ကျမ်းပိုဒ်နှင့် အဖွဲ့လိုက်သင့်တွေ့ ရှိချက်များကို ပြန်လည်ဝေငှပါ။

၄။ ပြီးခဲ့သည့်ကျမ်းပိုဒ်များထဲတွင် အမှန်တရားများကိုသင်တွေ့ကြုံခဲ့ရဖူးပါက သင့် အတွေ့အကြုံအားပြောပြပါ။ သင့်ဆုတောင်းခြင်မှ ဘုရားသခင်၏ ဉာဏ်ပညာ နှင့်ငြိမ်သက်ခြင်းကိုသင်မည်သို့ရရှိခဲ့သနည်း။ သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်၏ မျက် မှောတော် တွင် ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် သင်မည်သို့ရောက်ရှိခဲ့သည့် အတွေ့ အကြုံများကို ပြန်လည်ဝေငှပါ။

ဆုတောင်းခြင်း၏ အခြေခံအစိတ်အပိုင်းများ

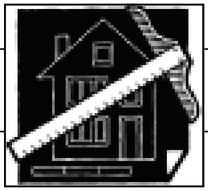
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆုတောင်းခြင်းသည် ဘုရားသခင်နှင့် စကားပြောခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်နှင့်ဘုရားသခင် အကြားပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို တည်ဆောက် ရန်အတွက် အလွန်ပင်ကောင်းသည့်နည်းလမ်းတစ်လမ်းဖြစ် သည်။ သို့သော် လူ တော်တော်များများသည် မည်သည်ဆုတောင်းရမည်ကို အနည်းငယ်သာသိကြသည်။

ဆာလံကျမ်းများသည် အကျော်ကြားဆုံးနှင့် ချစ်ခြင်းဖွဲ့သီကုံးသော စာပေများ အား လုံးပါဝင်သည်။ ဆာလံကျမ်းအများစုသည် အမှန်တစ်ကယ်မှာ ဆုတောင်း ချက်များဖြစ်သည်။ ထိုအရာများမှ ဆုတောင်းခြင်း၏ အခြေခံအစိတ်အပိုင်းများကို လေ့လာနိုင်သည်။

ချီးမွမ်းခြင်း

ဆုတောင်းခြင်းအခရာအဖြစ် ဆာလံကျမ်းများ ကျော်ကြားခြင်းမှာ ချီးမွမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆာလံကျမ်းများတစ်လျှောက်တွင် ဒါဝိတ်နှင့်တစ်ခြား သောဆာလံ ဆရာများသည် သူတို့၏ဘုရားသခင်အပေါ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်းများ အကြောင်းကို

စီမံကိန်း -



(၆၀)မိနစ်

ဆုတောင်းခြင်း အတားအဆီးများ

ဆုတောင်းခြင်းကို အတားအဆီးဖြစ်စေသည့်အရာများကို စစ်ဆေးရန် အလွန်ပင် အရေးကြီးပေသည်။ သို့မှသာ အိမ်ထောင်သည်စုံတွဲများသည် အိမ်ထောင်တွင် ဆုတောင်းခြင်းကိုပိုမိုအားကြီးရန်မည်သည့် အရာက အတားအဆီးဖြစ်နေသည်ကို ထုတ်ဖော်နိုင်ပေမည်။

၁။ လူအများအား သူတို့လုပ်ဆောင်သည်ထက် ဆုတောင်းခြင်းကိုပိုမိုစေရန် မည်သည့်အရာက ကာကွယ်ထိန်းသိမ်းထားသည်ဟု သင်ထင်သနည်း။

၂။ ခရစ်ယာန်အိမ်ထောင်သည်များသည် အတူတစ်ကွဆုတောင်းခြင်းကို အချိန်အနည်းငယ်သာပေးသည်ဟု သင်ဘာကြောင့်ထင်မြင်ပါသလဲ။

ဆုတောင်းခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ

၃။ ဆုတောင်းခြင်းသည် သင်နှင့်ဘုရားသခင်ကြားဆက်ဆံရေးကို မည်သို့ပိုမို ကြီးထွားနိုင်ကြောင်း ဘုရားသခင် ၏စကားတော်၊နှုတ်ကပါတ်တော်ထဲတွင် မည်သည်များကိုပြောထားသနည်း။ စုံတွဲတစ်တွဲစီ အောက်ပါစာပိုဒ် တစ်ပိုဒ်စီအားရှိစေပါ။ (သင်၏အုပ်စုပါဝင်မှုအခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ်သည် စုံတွဲတစ်ခုထက်ပို ရှိနေနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် စုံတွဲတစ်တွဲသည် စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ်ထက်ပိုမိုပြီး ရယူနိုင်သည်။)

- ၂ရာဇဝင်ချုပ် ၇း၁၄
- ဖိလပ္ပိ ၄း၆-၇
- မဿဲ ၆း၆

ကိုင်းပိ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ချက်

မအိုတမင်း ပြန်လည်ငြင်းဆန်ချက်

ကိုင်းပိ ပြောချက်

မိနစ်အနည်းငယ် ပြဇာတ် ဇာတ်လမ်းတိုလေးအား ပျော်ရွှင်စွာပြုလုပ်ပြီးချိန်တွင် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

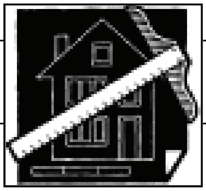
- ကိုင်းပိနှင့် မအိုတမင်းတို့သည် မည်ကဲ့သို့သော ဆက်သွယ်မှု ပြဿနာများ နှင့် ရင်ဆိုင်နေရသနည်း။
- သူတို့၏ ပထမဦးစားပေးအရာများက သူတို့၏ဆက်သွယ်ရေးကို မည်သို့ ထိခိုက်စေနိုင်သနည်း။
- သူတို့၏ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအခြေအနေ။

- သူတို့၏ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကို မည်သို့ တိုးတက်အောင် ပြုလုပ်နိုင်သနည်း။

- အကယ်၍ စုံတွဲအသစ်တစ်တွဲပါဝင်လာပါက သူတို့ နာမည်များ၊ ဖုန်းနံပါတ်များ နှင့် အီးမေး(လ်)လိပ်စာများကို ယူထားနိုင်ရန် စာအုပ်အားလက်ဆင့်ကမ်းပေးရန်သတိရပါ။

စီမံကိန်း တင်ပြချက်

ပြီးခဲ့သည့် အိမ်ထောင်တစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်း သင်ခန်းစာမှ သင်လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သည့် အချက် တစ်ချက်အားပြန်လည်ဝေငှပါ။

စီမံကိန်း -  **(၆၀)မိနစ်**

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသည် အသက်ရှင်သည့်အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဂရုတစိုက်သတိပြုပေးပါက ရှင်သန် နေနိုင်ပြီး လျစ်လျူရှုထားပါက ငြိုးနွမ်းသွားတတ်သည်။ ကျန်းမာသန်စွမ်းသည့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတစ်ရပ် ကိုထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် အိမ်ထောင်သည်စုံတွဲများသည် သူတို့၏အလွန်တန်ဖိုးရှိသည့် အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည့် အချိန်နှင့်စွမ်းအင်များကို မည်သို့အများဆုံးအသုံးပြုနေသည်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးနေသင့်ပြီး သူတို့ ပထမဦးစားပေးရမည့် အရာများကို ပြုလုပ်မှု ရှိ၊ မရှိစစ်ဆေးဆုံးဖြတ်နေသင့်သည်။ စုံတွဲအများစုသည် သူတို့ အိမ်ထောင်သက်နှစ်ပတ်လည်များတွင် သူတို့အတူတစ်ကွဦးစားပေးခဲ့သည့် အရာများကိုပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးအခြေအနေဟု တွေ့ရှိကြသည်။

သင်၏ တန်ဖိုးအရှိဆုံးသောအရင်းအမြစ်များ

၁။ သင့်အိမ်ထောင်ရေးပိုမိုခိုင်ခံ့ကြီးထွားရန်အတွက် လိုအပ်သည့်သင့်အချိန်နှင့်စွမ်းအင်များကိုပေးရန် မည်သည့်ဖိအားများက သင့်ဘဝအတွက် စိန်ခေါ် ခြင်း

အခန်း (၄)

ရယူထားရန်နှင့်ဆုပ်ကိုင်ထားရန်
အိမ်ထောင်တွင် ဆုတောင်းခြင်း၏အရေးပါမှု

ဆုတောင်းခြင်းသည် သင်နှင့်ဘုရားသခင်ကြားဆက်သွယ်မှုနှင့်သင့်ဇနီး၊ ခင်ပွန်းကြားပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများကို တိုးမြှင့်ပေးသည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း **(၁၅) မိနစ်**

ဆုတောင်းခြင်းကိုလေ့ကျင့်ခြင်း

သင်သည် ခရစ်ယာန်မိသားစုမှ ကြီးပြင်းလာသည်ဖြစ်စေ၊ မကြီးပြင်းခဲ့သည် ဖြစ်စေ၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ခရစ်ယာန်အသင်းသားများ၊ ရုပ်မြင်သံကြား ပြကွက်များနှင့် ရုပ်ရှင်များတွင် တွေ့ရှိရသောစိတ်နေသဘောထားများနှင့် အလေ့အထများကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ဆုတောင်းခြင်းအကြောင်းကို သင်ယူနိုင်ပေသည်။

ပျော်စရာအနေနှင့် - သင်မှတ်မိနေသေးသည့် သင်အလွတ်ကျက်မှတ်ထားသောဆုတောင်းချက်များကို ကျယ်လောင်စွာရွတ်ဆိုပါ။

- ကလေးတစ်ယောက်အနေနှင့် ဆုတောင်းရခြင်း၏ အယူအဆ၊ ရည်ရွယ်ချက်ကို သင်မည်သို့ မှတ်မိနေသေးသနည်း။

- သင့်ကလေးဘဝအရွယ်ကတည်းက ဆုတောင်းရခြင်း၏အယူအဆ၊ ရည်ရွယ်ချက်မှာ မည်သို့ပြောင်းလဲ သွားရသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

စီမံကိန်းတင်ပြချက်
အိမ်ထောင်တည်ဆောက်မှုစီမံကိန်း ပြီးခဲ့သည့်အပိုင်းမှ သင်လေ့လာခဲ့ရသည့်အရာတစ်ခုကို ပြန်လည်ဝေငှပါ။

၃။ သင့်စာကြောင်းကို သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်း ထံသို့ဖတ်ပြပါ။ ပြီးလျှင် သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းထံမှ ရရှိသည့်ချီးမွမ်းစကားနှင့်ခိုင်မာသည့် စကားလုံးများကို ကြည်နူးစွာလက်ခံရယူပါ။

၄။ အတူတစ်ကွဆုတောင်းခြင်းဖြင့်ပြီးဆုံးစေပါ။ သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းအတွက် ဘုရားသခင်အားကျေးဇူးတင်ပါ။

သင့်ပြက္ခဒိန်ကိုယူပြီး နောက်အပိုင်းကဏ္ဍများတွင် ချိန်းဆိုချက်ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက် သတိရပါ။

များဖြစ်သနည်း။

၂။ သင့်ဘဝအသက်တာများတွင် သင်၏အိမ်ထောင်ရေးနှင့်မိသားစုအတွက် ဦးစား ပေးနိုင်ရန် အောက်ပါ စာပိုဒ်များက မည်သို့ ဆက်စပ်ပေးသနည်း။

ဧဖက် ၅:၁၅-၁၆

ဖိ ၂:၁-၄

ရှောလမုန်သီချင်း ၇:၁၀-၁၃

၃။ စံနမူနာအနေနှင့် တစ်ခြားသောစုံတွဲများတွင် မည့်သည့်ဦးစားပေးအရာများက အိမ်ထောင်ရေးပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှုကို တည်ဆောက်ပေးသည့် ကောင်းမွန်သော ဥပမာများကိုသင်တွေ့ရှိသနည်း။

၄။ ထိုအိမ်ထောင်ဖက်စုံတွဲများတွင် ထိုဦးစားပေးမှုများက မည်သို့ အိမ်ထောင် ရေးပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို ထိရောက်စေနိုင်သည်ဟု သင်တင်ပြမည်နည်း။

၅။ နောက်ဆုံးလောလောလတ်လတ်အနေနှင့် သင့်အိမ်ထောင်ရေးပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို ဦးစားပေးသည့် သင်ပြုလုပ်ခဲ့သည့်အရာများမှာ မည်သည်နည်း။

သင်၏အိမ်ထောင်ရေး ဦးစားပေးမှုများကို ကိုယ်တိုင်စတင်လုပ်ဆောင်ခြင်း

သင်၏ ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့်အတူ မေးခွန်းနံပါတ် ၆၊ ၇ နှင့် ၈ တို့ကိုဖြေပါ။ ဖြေကြားပြီးပါက သင့်အုပ်စုရှိ သူများအား သင်တွေ့ရှိခဲ့သည့် သင့်လျော်နက်နဲသည့် အရာများကိုပြန်လည်ဝေငှလိုလိမ့်မည်။

၆။ သင့်အိမ်ထောင်ရေးကို ဦးစားပေးအရာ၌ထားရှိရန် သင်မည်သို့လုပ်ကိုင်နေပါသနည်း။

၇။ သင်၏ဇနီး၊ခင်ပွန်းများကို နေ့စဉ်အချိန်ပေးနိုင်ရန်အတွက် မည်သည့် အရာများက အတားအဆီး အနှောင့်အယှက်အချို့ဖြစ်စေသည်ဟု သင်ထင်မြင်သနည်း။

၈။ သင်၏နေ့စဉ်ပုံမှန်အချိန်စာရင်းအားပြန်ကြည့်လျှင် မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများပြုလုပ်၍ရသနည်း။ သင်၏ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကို နေရာပေးနိုင်ရန်အတွက် မည်သည့်အရာများကိုအချိန်လျှော့၍ အသုံးပြုနိုင်သနည်း။ သင်၏ဇနီး၊ ခင်ပွန်းနှင့် အချိန်ကုန်စေနိုင်ရန်အတွက် နေ့တစ်နေ့၏မည့်သည့်အချိန်က သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်သနည်း။

ခင်ပွန်းအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ သင်တို့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွင်လည်းကောင်း၊ သင်-အပေါ်တွင်လည်းကောင်း မည်သို့ ထိရောက်မှုရှိသနည်း။

၃။ သင်လက်ထပ်ပြီးမကြာမီတွင် သင် ဇနီး၊ခင်ပွန်းအပေါ် သင်၏ထိရောက်သော စကားလုံးများက သက်ရောက်မှု မရှိထင်ရသည်ဟု သင်အဘယ်ကြောင့်ထင်မြင်သနည်း။ စကားလုံးများ အစွမ်းတန်ခိုးများ အကြောင်းကိုနားလည်ခြင်းသည် သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းအပေါ် အသုံးပြုလိုက်သည့် ဝေါဟာရစကားလုံးများကို မည်သို့စတင်ပြောင်းလဲစေသနည်း။

၄။ သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းထံမှရရှိသော အားပေးမှုစကားလုံးနှင့် သင့်ဝိဉာဉ်၊ စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်တင်ပေးသော စကားလုံးအချို့မှာ မည်သည်နည်း။

၅။ သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းထံမှ သင့်ကိုဆွဲချစေသည့်၊ စိတ်ဓာတ်ကျစေသည့် စကားလုံးအချို့မှာ မည်သည်နည်း။

၆။ သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့် အပြန်အလှန်ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပုံမှန်ဆက်သွယ်ရာတွင် ပိုမိုထိရောက်နိုင်သနည်း။

စုံတွဲလိုက် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ခြင်း (၃၅ မိနစ်)

၁။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပြီးခဲ့သည့်အပိုင်းရှိ မေးခွန်း ၁ မှ ၄ အထိကိုပြန်လည်ဝေငှပြောဆိုပါ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပွင့်လင်းစွာ၊ ကြင်နာစွာ နှင့် နားလည်မှုများဖြင့်ပြောဆိုပါ။

၂။ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြုလုပ်သော သင့်လုပ်ဆောင်ချက်အဆင့်များနှင့် မည်ကဲ့သို့ အဆင့်ဆင့်လုပ်ဆောင်သွားမည်ကို သဘောတူညီမှုရယူပါ။

နေ့ရက်

အချိန်

နေရာ

အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်း

(၆၀)မိနစ်

စုံတွဲလိုက် (၁၀ မိနစ်)

သင့်ချိန်းဆိုမှုကိုစတင်ရန် အက္ခရာတန်း တစ်လျှောက် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပြည့်စုံစေနိုင်၊ မနိုင်ကိုကြည့်ပါ။

ဥပမာအားဖြင့် အက္ခရာ “က” နှင့်စသည့်စကား . . အပြန်အလှန်ပြောဆိုပါ။ ‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်’ ‘သင်ဟာ ကျေနပ်စရာကောင်းသောသူဖြစ်တယ်’ စသည်ဖြင့် . . ။ ပြီးနောက် အက္ခရာနောက်ထပ်တစ်လုံးပြီးတစ်လုံးသို့ဆက်သွားပါ။ အက္ခရာ တစ်လုံးကို ပြောပြီးသွားချိန်တွင် ဆက်လက်ပြီး အက္ခရာများကိုပြောချင်ပေလိမ့်မည်။

တစ်ဦးချင်းစီ (၂၀မိနစ်)

၁။ ဤအပိုင်းတွင် မည်သည့် အထိရောက်ဆုံးသော အနှစ်သာရ၊ တွေ့ရှိချက် (သို့) သတိပေးချက် တစ်ခုခုကို သင်တွေ့ရှိသနည်း။

၂။ သင်စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းချိန်တွင် သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းအား သင်ပြောခဲ့သည့်ခိုင်မာသည့် စကားလုံးများပြန်လည်စဉ်းစားပါ။ ထိုစကားလုံးများက သင့်ဇနီး၊

အပန်းဖြေခြင်းအဖော်မွန်

၉။ သင်လက်ထပ်ပြီးသည့်အချိန်မှစတင်ပြီး သင်နှင့် သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းတို့ အတူတစ်ကွ ပျော်ရွှင်ခဲ့ရသည့်အရာများ၊ အတူတစ်ကွဖန်တီးခဲ့ကြသည့် တန်ဖိုးရှိအချိန်များမှာအဘယ်နည်း (မိသားစုခရီးထွက်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုများ (သို့) ပျော်ရွှင်ပွဲကျင်းပခြင်းများ)။

၁၀။ မိသားစုတစ်ခုအနေနှင့် မည်သည့်အရာများအတွက် သင်အချိန်ပိုမိုပေးရသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် ဤသို့မိသားစု အချိန်ပေးရခြင်းသည် အရေးကြီးသည်ဟုသင်ထင်သနည်း။

သင်၏စွမ်းအင်များကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း။

၁၁။ သင့်အလုပ်အတွက် ပုံမှန်သင်ပေးနေရသော ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုပမာဏအတိုင်း သင့်အလုပ်အစား သင့်မိသားစုထံသို့ပေးပါကမည်သည့်အရာများဖြစ်လာမည်နည်း။ ထိုအရာများက သင့်မိသားစုကို မည်သို့ဖြစ်စေနိုင်သနည်း။ သင့်အလုပ်အပေါ်တွင် မည်သို့ဖြစ်စေနိုင်သနည်း။

၁၂။ သင့်အလုပ်အပေါ်သို့ သင်ပေးနေရသော ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုအားလုံးတို့ကို သင့်မိသားစုထံသို့ ပေးရန်မဖြစ်နိုင်ကြောင်းနားလည်နိုင်သည်။ သင့်အချိန်၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ ခွန်အား၊ အာရုံစူးစိုက်မှု တို့ကို သင့်မိသားစုအတွက် ပိုမိုပေးနိုင်ရန်သင်မည်သို့ စုဆောင်းယူမည်နည်း။

အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်း စည်းမျည်းစည်းကမ်းများ

သင့်အိမ်ထောင်ရေးတွင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအပေါ် ထိရောက်သည့်ဆက်ဆံရေးရှိနေစေရန်အတွက်သင့်ဇနီး၊ ခင်ပွန်း အတွက် သင့်အချိန်နှင့်စွမ်းအင်များကို စုဆောင်း ထားရှိရန်လိုအပ်သည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း

(၁၅) မိနစ်

ဆန္ဒပြုခြင်း-မကောင်းမွန်ခြင်း

ဒင်္ဂါးပြား(၅)ပြားကိုရွေးလိုက်ပါ။ မည်သည့်ဒင်္ဂါးများကို မဆိုအသုံးပြုနိုင်သည်။ သို့သော်ထိုဒင်္ဂါးပြားများကို သင်အပြီးအပိုင် စွန့်လွှတ်လိုက်ရမည်။ သင်တစ်ယောက်တည်းမရှိနေစေဘဲ စက်ဝိုင်းပုံသဏ္ဍာန်ကိုပြုလုပ်ပါ။ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး ခေါင်းဆောင်မှ ဖတ်လိုက်သည့်အောက်ပါမေးခွန်းများကို နားထောင်နေပါ။ ပါးစပ်နှင့်အသံထွက်ပြီး မဖြေပါနှင့်။ သို့သော်မေးခွန်းတိုင်းကို 'ဟုတ်ကဲ့' ဟုဖြေပြီး ဒင်္ဂါးတစ်ပြားအား စက်ဝိုင်းအလယ်သို့ ပစ်တင်လိုက်ပါ။ သင့်ဘေးပတ်လည်၌ရှိသောတစ်ခြားသောသူများ မည်သို့တုံ့ပြန်သည်ကို သတိမပြုပါနှင့်။

- ပြီးခဲ့သည့်တစ်လအတွင်းတွင် သင့်အချိန်စာရင်းမှာပြည့်နှက်နေပြီး သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းအား မင်္ဂလာ နံနက်ခင်းပါ၊ ကောင်းသောညဖြစ်ပါစေ ဟု နှုတ်ဆက်နိုင်လောက်သည့်အချိန် မရှိဖြစ်ခဲ့ပါသလား။

- သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းကို လေလောလတ်လတ် သင်တီဗွီကြည့်နေသည့်အတွက် လျစ်လျူရှုခဲ့ပါသလား။ တစ်မိနစ်တာမျှပင်အချိန်မပေး ဖြစ်ခဲ့ပါသလား။

ပြင်ဆင်ခြင်း

(၁၅) မိနစ်

လူ(၆)ဦးအများဆုံးပါရှိသော စက်ဝိုင်းပုံဖေါ်ပါ။ စက်ဝိုင်းတစ်ခုစီတိုင်းတွင် လူပုံသဏ္ဍာန် စာရွက်အပိုင်း(၁)ခု ရှိစေပါ။ လူပုံသဏ္ဍာန်စာရွက်အပိုင်းကို စက်ဝိုင်းအတွင်းပတ်စေပါ။ သင့်ထံ ထိုလူပုံသဏ္ဍာန်စာရွက်အပိုင်း ရောက်လာချိန်တွင် ပြစ်တင်ဝေဖန်ချက် တစ်မျိုးမျိုးကို အဖွဲ့သားများထံပြုလုပ်ပြီး စာရွက်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဆုတ်ဖြဲပါ. ပြီးနောက် လူပုံသဏ္ဍာန် စာရွက်အပိုင်းအားနောက်တစ်ဦးထံသို့ပေးပါ။ သင့်စက်ဝိုင်းအုပ်စုရှိလူ အရောက်တိုင်းတွင် ထို လူပုံသဏ္ဍာန်စာရွက်အပိုင်း တစ်ကြိမ်ရောက်ရှိပြီးချိန် ရပ်ပြီး ဧဖက် ၄း၂၉ ကိုဖတ်ပါ။

အခုအချိန်တွင် လူပုံသဏ္ဍာန်စာရွက်အပိုင်းကိုထပ်မံလည်ပတ်စေပါ။ သို့သော် ဤအကြိမ်တွင် ချီးမွမ်းစရာကောင်းသော စကား (သို့) အားပေးစကားတစ်ခုခုကိုပြောဆိုပြီး တိပ်ကို အသုံးပြုပြီး ထို လူပုံသဏ္ဍာန်စာရွက်အပိုင်းကို ပြန်လည်ပြင်ပါ။ လူပုံသဏ္ဍာန်စာရွက် အပိုင်းလေး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီပြန်လည်တပ်ဆင်ပြီးချိန် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဖြေကြားပါ။

- ဤအတွေ့အကြုံသည် ဘဝအသက်တာတွင် လူအများအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်ချက်များနှင့်မည်သို့တူညီမှုရှိသနည်း။

- လူပုံသဏ္ဍာန်စာရွက်အပိုင်းတွင်ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အရာနှင့်အစစ်အမှန်လူ အများပေါ်တွင်ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အရာများကို နှိုင်းယှဉ်ပါ။

တွေ့ဆုံမှု (ဒိတ်) ပြုလုပ်ခြင်း

နောက်ထပ် အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်း(ပရောဂျက်) အပိုင်းသစ်ကို မစတင်မီ သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့် တွေ့ဆုံမှုအတွက် အချိန်သတ်မှတ်(ဒိတ်)လုပ်ပါ။ သင့် ခေါင်းဆောင်မှနေ၍ သင်ရရှိခဲ့သောအတွေ့အကြုံအား ဝေငှရန် မေးပါလိမ့်မည်။

- သင်အလွန်ပင်ကောင်းမွန်သည့်အချက်တစ်ချက်မှာ . . .

၁၀။ ရုသဝတ္တု ၂း၂-၁၇ ကိုဖတ်ပါ။ ရုသ မိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်မှုတိုးပွားစေရန် ဘောဇ၏ကြင်နာသော လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် စကားလုံးများက ရုသ အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေသနည်း။ ထိုနည်းအတိုင်းပင် ရုသ၏ကြင်နာသော စကားလုံးများကဘောဇကို ထိရောက်စေသည်ကို သင်မည်သို့ထင်မြင်ပါသနည်း။

၁၁။ အလုပ်နှင့်ပါတ်သက်ပြီးဆက်ဆံနေရသည့် ပုံမှန်နေစဉ်အခြေအနေများ၌ ဘောဇနှင့်ရုသကြား ကြည်နူးဖွယ်စကားလုံးများကို အပြန်အလှန်ဖလှယ်ကြသည်။ သူတို့ အပြန် အလှန်ဆက်ဆံမှုများကိုကြည့်ခြင်းဖြင့် သင်နှင့်သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းတို့ နေ့စဉ်တွေ့ဆုံမှု- အခြေအနေ အထူးသဖြင့် စကားအသုံးအနှုန်းများက သင့်ကိုပြန်လည်စစ်ဆေးစေပြီး မည်သို့စိန် ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်စေသနည်း။

အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်း စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ

သဘောထားကြီးသည့်ချီးမွမ်းချက်များက သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပြီး သင့်အိမ်ထောင်ရေးကို တိုးတက်စေ နိုင်သည်။

၁၂။ အုပ်စုဖွဲ့၍ ဇနီး၊ခင်ပွန်းကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည့်နည်းလမ်းသစ်များ (သို့) ချီးမွမ်းခြင်းများကို စဉ်းစားတိုင်ပင်ပြီး စာရင်းရေးချပါ။

- ပြီးခဲ့သည့်နှစ်အတွင်းတွင် သင်နှင့်သင့် ဇနီး၊ ခင်ပွန်း အတူတစ်ကွ ပြုလုပ်ရန် ကြိုတင်ရည်ရွယ် ထားသောအရာများ သင့်အလုပ်ကြောင့် ပျက်စီး ခဲ့ရပါသလား။
- ပြီးခဲ့သည့် ခြောက်လအတွင်းတွင် သင်နှင့် သင့်ကလေးများ၊ သူငယ်ချင်း များ (သို့) သင်နှင့်ထိတွေ့ လုပ်ကိုင်ရသောအရာများတွင် အငြင်းပွားမှုများ ရှိခဲ့ပါသလား။
- သင်နှစ်သက်သောအရာများ (သို့) သင်ဝါသနာပါသည့်အရာများကို အလွန်အမင်း အသုံးပြုခဲ့သည့် အချိန်များကြောင့် သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းမှာ သင်၏အလေးထားခြင်းမခံရဟု သူတို့ခံစားခဲ့ရဘူးပါသလား။

သင့်မျက်လုံးများကိုဖွင့်ပြီး စက်ဝိုင်းအလယ်၌ရှိသောသင့်ဒင်္ဂါးများကိုကြည့်ပါ။ အနည်းဆုံး ဒင်္ဂါးတစ်ခုရှိ ချိုင့်ခွက် တစ်ခွက်သည် အိမ်ထောင်ရေးပေါင်းသင်း ဆက်ဆံမှုကို မည်သို့ ကိုယ်စားပြုနေနိုင်သည်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း စဉ်းစားပါ။ ဘုရား သခင်ထံတွင် သင်၏အိမ်ထောင်ရေးကို ပထမဦးစားပေးနေရာ၌ ပိုမို၍ထားခြင်း ရှိ လာစေရန် မည်သည့် ဝန်ခံမှုမျိုးပြုလုပ်နိုင်သည်ကို စဉ်းစားပါ။ သင်ပြုလုပ်ရန် အဆင်ပြေပါက သင့်အဖွဲ့တွင်းရှိသူများ အား သင်ပြုလုပ်မည့် ဝန်ခံချက်ကို ပြန် လည်ဝေငှပါ။ ပြီးနောက် ဒင်္ဂါးပြားများကို စုသိမ်းပြီး သင့်အားနောက်ထပ် တွေ့ဆုံ သည့်အချိန်၌ ကျွေးမွေးရန် တစ်ဦးတစ်ယောက်အားရှာလိုက်ပါ (မည်မျှပင်သေး ငယ်သော အကျွေးအမွေး ဖြစ်ပါစေ)။

တွေ့ဆုံမှု (ဒိတ်) ပြုလုပ်ခြင်း

နောက်ထပ် အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်း(ပရောဂျက်) အပိုင်းသစ်ကို မစတင်မီ သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့် တွေ့ဆုံမှုအတွက် အချိန်သတ်မှတ်(ဒိတ်)လုပ်ပါ။ သင့် ခေါင်းဆောင်မှနေ၍ သင်ရရှိခဲ့သောအတွေ့အကြုံအား ဝေငှရန် မေးပါ လိမ့်မည်။

နေ့ရက်

အချိန်

နေရာ

အိမ်ထောင်တည်
ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်း

(၆၀)မိနစ်

***စုံတွဲလိုက်* (၁၀ မိနစ်)**

- သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းမှ သင့်အိမ်ထောင်ရေးကို ပထမဦးစားပေး နေရာ၌ထား ခဲ့သည့်အချိန်တစ်ချိန်အား ဥပမာအနေနှင့် ဝေငှပြောကြားခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

- ပြီးခဲ့သည့်အပိုင်းတွင် သင်မည်သို့ ဝန်ခံချက်ပြုလုပ်ခဲ့သည် (သို့) ဝန်ခံချက် ပြုလုပ်ရန်စဉ်းစားခဲ့သည့် အချက်အား သင့် ဇနီးခင်ပွန်းအားပြောပြပါ။

***တစ်ဦးချင်းစီ* (၂၅ မိနစ်)**

၁။ အိမ်ထောင်ရေး နှင့်ပါတ်သက်ပြီးဆက်သွယ်မှု မည်သည့်နက်နဲသည့်အရာအား သင်ရရှိခဲ့သနည်း။

၂။ သင်၏ ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့်ကလေးများအတွက် သင်စုစည်းခဲ့သော သင့်အချိန်နှင့် စွမ်းအင်များအပေါ် သင် မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

၃။ သင်၏ ဇနီး၊ခင်ပွန်းက သင်နှင့်ကလေးများအတွက် စုစည်းခဲ့သော အချိန်နှင့် စွမ်းအင်များအပေါ် သင် မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

၄။ သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းထံမှ အချိန်နှင့်စွမ်းအင်များကိုပိုမိုရရှိပါက သင့်အသက်တာ တွင်မည်သို့ပြောင်းလဲမှုမျိုးဖြစ် စေမည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

တစ်ခုမှာ မည်သည်နည်း။

၇။ ချီးမွမ်းခြင်းကို အချို့သောသူများက ပေးရန် (သို့) ရရှိရန် ခက်ခဲနေသည်ကို သင်မည်ကဲ့သို့ထင်မြင်ပါသနည်း။ မည်သည့်အရာများက သင်ပြုလုပ်ရန် ပိုမို ခက်ခဲစေသနည်း။

၈။ သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းကို မည်သည့် ဂုဏ်ပြုလောက်သည့် အကျင့်စာရိတ္တများအတွက် ချီးမွမ်းစကားပြောမည်နည်း။

၉။ သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းကို တိကျသောချီးမွမ်းစကားပြောဆိုရန် အရေးကြီးသည်။ သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းအတွက် အောက်ပါစာကြောင်းများကို ပြောဆိုပြီးဆုံးစေပါ။

- . . . အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

- . . . အချိန်တွင် သင်ငါ့ကိုချစ်သည်ဟုခံစားရစေသည်။

- ငါသင်နှင့်အတူရှိနေရသည်ကိုနှစ်သက်သည်အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် . . .

- သင့်ကို ငါ တန်ဖိုးထားသည် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် -

- သင့်ကို . . . အတွက် လေးစားသည်။

- သင် . . . လုပ်နိုင်သည့်အတွက် သင့်အပေါ်ယုံကြည်မှုခံစားရသည်။

၄။ စကားလုံးများကို အစေ့ငယ်လေးများနှင့်နှိုင်းယှဉ်နိုင်သည်။ အကောင်းမြင် စကားလုံးများက အသီးသီးစေနိုင်ချိန်တွင် အဆိုးမြင်သောစကားလုံးများက လူတစ်ဦးတစ်ယောက် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်ချက်၊ အကောင်းမြင်ချက်များတိုးပွားစေသည့် အစေ့များကို ထိခိုက်စေသည်။ စုံတွဲတစ်တွဲချင်းစီ အောက်ပါကျမ်းချက်များထဲမှတစ်ခုကိုကြည့်ပြီး သုတ္တံကျမ်းထဲတွင် စကားလုံးများ၏ အစွမ်းတန်ခိုးများအကြောင်း မည်သို့ပြောထားသည်ကိုဆွေးနွေးပါ။

- သုတ္တံကျမ်း ၁၁း၉
- သုတ္တံကျမ်း ၁၂း၂၅
- သုတ္တံကျမ်း ၁၅း၄
- သုတ္တံကျမ်း ၁၆း၄
- သုတ္တံကျမ်း ၂၄း၂၆
- သုတ္တံကျမ်း ၂၅း၁၁

သင်နှင့် သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်း ကျမ်းပိုဒ်ကိုဖတ်ပြီးသွားချိန်တွင် သင့်ကျမ်းပိုဒ်ကို ဆွေးနွေးပါ။ အုပ်စုအတွင်းတွင် သင့်ကျမ်းပိုဒ်ကိုပြန်လည်ဝေငှပါ။

၅။ သုတ္တံကျမ်းချက်များကို ဝေငှပြီးချိန်တွင် မည်သည့်အမှန်တရားတစ်ခုက သင့်ထံ ရောက်ရှိပေါ်ထွက်လာသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။

ချီးမွမ်းခြင်း အစွမ်းတန်ခိုး

မိမိကိုယ်ကိုအကောင်းမြင်ခြင်းတည်ဆောက်ရာတွင် စကားလုံးများကို သေချာစွာနှင့်အပြုသဘောဆောင်သည်များ ကိုသာ အသုံးပြုရန်လိုအပ်ချိန်တွင် သင့် ဇနီး၊ခင်ပွန်းကို အကောင်းဆုံးသောစကား မည်သို့ပြောဆိုနိုင်သည်ကို စဉ်းစားကြပါစို့။

၆။ သင်ရရှိခဲ့သော အကောင်းဆုံးချီးမွမ်းစကား (သို့) အားပေးစကားလုံးများထဲမှ

၅။ သင်၏အိမ်ထောင်ရေးနှင့်မိသားစုဘဝကို သင့်အသက်တာ၏ ဦးစားပေးမှု မြင့်မားသောနေရာသို့ ရောက်ရှိ နိုင်ရန် သင်မည်သို့လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။ ဤအပတ်အတွင်းတွင်သင်မည်သည်များကိုလုပ်ဆောင်မည်နည်း။

၆။ ဦးစားပေးမှုပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းအတွက် သင်နှင့်သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်းတို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့်ဆက်သွယ်မှု အပိုင်းများတွင် မည်သည့်ကွာခြားချက်များရှိလာမည်ဟု သင်ထင်ပါသလဲ။

***စုံတွဲကဲ့သို့ အပြန်အလှန်ပြောဆိုခြင်း* (၂၅ မိနစ်)**

၁။ ပြီးခဲ့သည့်မေးခွန်းများမှ သင့်အဖြေများကို ပြန်လည်ဝေငှပြောဆိုပါ။

၂။ သင်အချိန်မရွေးချယ်ရသေးပါက သင် ဇနီး၊ခင်ပွန်းနှင့်အတူ အချိန်ကုန်ဆုံးနိုင်အောင် မည်သည့်အချိန်က အကောင်းဆုံးဖြစ်မည်နည်း။ (၁၀)မိနစ်ကြာအချိန်ပေးခြင်းမှ သင်စတင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် အချိန်ကို သတ်မှတ်ပြီး ထိုအချိန်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ပါ။

၃။ ဤကဲ့သို့အချိန်အတူတစ်ကွကုန်ဆုံးနိုင်ရန်အတွက် မည်သည့်အပြောင်းအလဲများ သင်ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သနည်း။ မည်သည့်အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားရန် သင်လိုအပ်သနည်း။

၄။ အတူတစ်ကွဆုတောင်းပါ။ ဒီအပတ်အတွင်းတွင် သင့်အိမ်ထောင်ရေးအား ဦးစားပေးမြင့်မားသောနေရာတွင် ထားရှိရန်အတွက်လိုက်နာမည်ဟု ဘုရားသခင်အား ဝန်ခံအပ်နှံပါ။

အခန်း (၃)

သင့်ပြက္ခဒိန်ကိုယူပြီး နောက်အပိုင်းကဏ္ဍများတွင် ချိန်းဆိုချက်ပြုလုပ်နိုင်ရန် အတွက် သတိရပါ။

ချစ်ခြင်း၊ ဂုဏ်ပြုခြင်း နှင့် မြတ်နိုးခြင်း အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သည့်စကားလုံးများကို စိုက်ပျိုးခြင်း။

သင်၏ဇနီး၊ခင်ပွန်းအပေါ် ပြောဆိုလိုက်သည့်စကားလုံးများသည် သင့်ဇနီး၊ခင်ပွန်း၏ မိမိကိုယ်ကို အကောင်းမြင်စိတ်များကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်သလို၊ ပြိုဖျက်သွားစေနိုင်စွမ်းရှိသည်။

ပြင်ဆင်ခြင်း **(၁၅) မိနစ်**

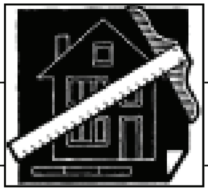
မည်သူနည်း၊ ခန့်မှန်းပါ။

စာရွက်ပိုင်းတစ်ခု (သို့) ကဒ်တစ်ခု ပေါ်တွင် သင့်အကြောင်းကိုဖော်ပြ၊ ရည်ညွှန်းသည့် စကားလုံး (သို့) စကားစု (၃)ခု (သို့) (၄) ခုကို စာရင်းပြုစုချရေးပြီး သင့်ခေါင်းဆောင်ထံသို့ပေးပါ။ လူအယောက်တိုင်း ထိုစာရင်းပေးပြီးသွားချိန်တွင် သင့်ခေါင်းဆောင်မှ ထိုစာရင်းများကိုသင့်အဖွဲ့သားများထံသို့ အစီအစဉ်တစ်ကျမဟုတ် ဖတ်ပြပါ လိမ့်မည်။ ရည်ညွှန်းချက်များကိုဖတ်ပြီးသွားချိန်တွင်အဖွဲ့ထဲတွင်ရှိသော မည်သူများကိုရည်ညွှန်းသောရည်ညွှန်းချက်များဖြစ်သည်ကို ခန့်မှန်းရေးချပါ။ စာရင်းများအားလုံးကိုဖတ်ပြီးသွားချိန်တွင် သင့်အဖွဲ့သားများထံသို့ သင့်ခန့်မှန်းချက်များကိုဝေငှပြီး အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေပါ။

- စကားလုံးများသည် သင့်အတွေး၊ စိတ်ထဲတွင် ပုံပေါ်၊ ထင်ဟပ်သွားစေနိုင်သည့် အစွမ်းတန်ခိုးများမည်သို့ ရှိနေသနည်း။

စီမံကိန်း တင်ပြချက်

ပြီးခဲ့သည့် အိမ်ထောင်တည်ဆောက်ခြင်းစီမံကိန်းမှ သင်လေ့လာတွေ့ရှိချက် တစ်ခုကိုပြန်လည်ဝေငှပါ။

စီမံကိန်း -  **(၆၀)မိနစ်**

စီမံကိန်းမေးခွန်းများကိုဖြေကြားရန် လူအုပ်စုအကြီးကြီးဖြစ်နေပါက (၆)ယောက် တစ်အုပ်စု အုပ်စုအသေးများကိုဖွဲ့ပါ။ သင့်အုပ်စုငယ်လေးအတွင်းတွင် မေးခွန်းများကိုဖြေကြားပါ။ အပိုင်းတစ်ခုစီတိုင်းကို ဖြေဆိုပြီးပါက အုပ်စုကြီးထံသို့ အုပ်စုငယ်လေးများ၏အဖြေများကိုဝေငှပြောကြားရန်အချိန်ယူပါ။

စကားလုံးများ၏ အစွမ်းတန်ခိုး

၁။ "တုတ်ချောင်းများနှင့်ကျောက်တုံးများက ကျွန်ုပ်အရိုးများကို ကျိုးစေနိုင်သော်လည်း စကားလုံးများက ကျွန်ုပ်အား ဘယ်သောအခါမှ မထိခိုက်စေနိုင်ပါ။" အမေရိကန်ကလေးငယ်တစ်ဦး၏အဆိုကိုကြည့်ပြီး အသက်အရွယ်ရလာသော လူကြီးတစ်ဦးအနေနှင့်သင်မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။

၂။ သင့်ဘဝတစ်လျှောက်တွင်တွေ့ကြုံခဲ့သော စကားလုံးများ၏ အစွမ်းတန်ခိုးများကို စဉ်းစားပါ။ သင်အရွယ်ရောက်လာချိန်အထိ သင်မှတ်မိနေသေးသော သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် အကောင်းမြင်ဖော်ပြချက်များ (သို့) အဆိုးမြင်ဖော်ပြချက်များမှာ မည်သည်နည်း။

၃။ အကောင်းမြင်ချက် (သို့) အဆိုးမြင်ချက် စကားလုံးများ။ မည်သည်ကသင့်ကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေရန် ပိုမိုလွယ်ကူသနည်း။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။