Moral VAlues

PERSEVERANCE

ဇွဲ – လုံ့လ

နေ့စွဲ - ၁၁/၉၄ (၁ - နာရီ)

ရည်ရွယ်ချက်များ

၁။ ပါဝင်သူများသည် ဇွဲ့လုံ့လနှင့် ခံနိုင်ရည်တို့သည် လူ့ဘဝ၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိနားလည် လာကြလိမ့်မည်။

၂။ ပါဝင်သူများသည် ဘဝအသက်တာတွင် ပြဿနာတစ်ခု-အခြေအနေတစ်ခုမှ ရုန်းကန်ထွက်၍ မရနိုင်သော အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြုံရမည်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကို ခံနိုင်ရည်ရှိရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိနားလည်ရမည်။

၃။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာကိစ္စတိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့အလိုကျဖြစ်ရန် ကြိုးစားနေချိန်တွင်ပင် ဘုရားသခင်သည် ထိုအခြေအနေကို ထိန်းချုပ်နေကြောင်း ပါဝင်သူများသိနားလည်ကြလိမ့်မည်။

သင်တန်းပေးသူများအတွက်သုံးသပ်ချက်

ဤသင်တန်းသည် ခရစ်ယာန်မဟုတ်သူများအတွက် သီလပိုင်းဆိုင်ရာ စာစဉ်တွင်ပါဝင်သည်။

နည်းလမ်း	အချိန်	သုတပညာ
ပြဇာတ်	၁၀'	

လူနှစ်ယောက်စကားပြောနေကြသည်။

ပထမလူ ။ ။ ငါဒီအလုပ်ကထွက်တော့မယ်ကွာ ။ ငါမကျေနပ်ဘူး။

ဒုတိယလူ ။ ။ ဒါပေမဲ့ သတိထားပါအုံး ။ မင်းထွက်လိုက်ရင် အရှုံးပေးတဲ့လူ ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

ပထမလူ ။ ။ အဲ့ဒါဘာဖြစ်လဲ။ ငါမကျေနပ်ဘူး။ ငါနုတ်ထွက်တော့ကော ဘာဖြစ်လဲကွာ။

ဒုတိယလူ ။ ။ ငါကတော့ မင်းဇွဲရှိဘို့ကောင်းတယ်လို့ထင်ဒါဘဲ။

ပဥ္စမလူ ။ ။ မင်းကိစ္စ မင်းဂရုစိုက်ပါ။ ငါ့ကိစ္စမင်းနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ မင်းအလုပ်မဟုတ်ပါဘူးကွာ။

Perseverance p.2

နည်းလမ်း	အချိန်	သုတပညာ
၁။ ဇွဲ(သို့)ခံနိုင်ရည်၏ အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက် အုပ်စုကြီးတွင် ဇွဲ (သို့)ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၏ အဓိပ္ပါယ်ကို ဆွေးနွေးစေပါ။		၁။ ဇွဲ(သို့)ခံနိုင်ရည်၏အဓိပ္ပါယ် - ဆုံးခန်းတိုင်အောင် ဇွဲရှိခြင်း၊ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း - ဆက်လက်ရပ်တည်နိုင်စွမ်းအား - နာကျဉ်ခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ခံနိုင်ရည်စွမ်းအား - မဆုတ်မနစ် ဖောက်ချဆက်လုပ်ခြင်း - စိတ်ရှည်ခြင်း - - ဆက်လက်ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ခြင်း - သစ္စာရှိစွာ မဖောက်မပြန် လုပ်ဆောင်ခြင်း - အားမလျှော့၊ စိတ်မပျက်ဘဲ လုပ်ဆောင်ခြင်း။
၂။ ဇွဲအကြောင်း ဆွေးနွေးစေပါ။ (စကားပုံ)		၂။ ဇွဲနှင့်ပတ်သက်သော စကားပုံ
က။ သမ္မာကျမ်းစာ၌ ဇွဲအကြောင်း မည်ကဲ့သို့ဖော်ပြထားပါသနည်း။ ဆာလံ ၁၃၈း၈ ရှင်လုကာ ၁၈း၁ - ၇		သမ္မာကျမ်းစာပိုဒ် - ဆာလံ ၁၃၈း၈ ထာဝရဘုရားသည် ငါ၏အမှုကိုပြီးစီးစေတော်မူမည်။ အိုထာဝရဘုရား၊ ကရုဏာတော်သည် အစဉ်အမြဲ တည်ပါသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်တော်၏လက်နှင့် ပြုစုသောအမှုတို့ကို စွန့်ပစ်တော်မမူပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားရှင်နှင့် ဆက်လက်၍ မပြတ်အတူ လျှောက်လှမ်းနေပါက ဘုရားသခင်သည် လက်တော်အားဖြင့် အမြဲမစနေတော်မူပါလိမ့်မည်။
ခ။ ရိုးရာစကားပုံကို ဖော်ပြဆွေးနွေးပါ။		ခ။ ရိုးရာစကားပုံ
ဂ။ ရှုရှားစကားပုံကို ပြောပြပါ။ မြန်မာစကားပုံများ - - အောင့်နိုင်ကအကျိုးရှိ၊ စောင့်နိုင်က သူခိုးမိ - ငုပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက် - တစ်နေ့တစ်လံ ပုဂံဘယ်မရွေ့		ဂ။ ရုရှားစကားပုံ - သင်သည် ဆားတစ်အိတ်လုံး ကုန်အောင်စား၍ မပြီးမချင်း လူတစ်ယောက်အကြောင်းကို မသိနိုင်ပါ။

Perserverance p.3

နည်းလမ်း	အချိန်	သုတပညာ
၃။ အာဗြံနှင့် စာရဲတို့၏ ကလေးရရှိရန် ပြင်းပြသောဆန္ဒ ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၁၅း၁-၆၊ ၁၇း၁၅-၂၁၊ ၂၁း၁-၃ ကို အတူဖတ်၍ ဆွေးနွေးပါ။		၃။ အာဗြံနှင့်စာရဲတို့၏ အကြောင်း
က။ မည်သည့်အရာ ဖြစ်ပွားသနည်း။		က။ မည်သည့်အရာ ဖြစ်ပွားသနည်း။ - အာဗြံနှင့်စာရဲသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ သားသမီးမရှိဘဲ နေခဲ့ကြရသည်။ - ဘုရားသခင်က သူတို့အမျိုးအနွယ်သည် ကောင်းကင်ကြယ်တို့ထက် များပြားစေမည်ဟု မိန့်တော်မူခဲ့သည်။ - သို့ရာတွင် ဤကတိတော် ရရှိခဲ့ပြီးနောက် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဘာမျှ မဖြစ်ခဲ့ပါ။ - အာဗြံအသက် ၉၉နှစ်ရှိသည့်တိုင် ဘုရားသခင်သည် သင်တို့ကို လူမျိုးကြီးဖြစ်စေမည်။ စာရာအားဖြင့် သားတစ်ဦးဖွားမြင်၍ သူ့ကို ဣဇာက်ဟု အမည်တွင်ရမည်ဟု မိန့်တော်မူ၏။ - သူတို့သည် ဘုရားသခင်ကို မယုံကြည်ကြချေ - စာရာသည် ဣဇက်ခေါ် သားတစ်ဦးကို ဖွားမြင်ပါသည်။
၃(ခ)။ဤအကြောင်းအရာသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဇွဲနှင့်ခံနိုင်ရည်အကြောင်း ဘာပြောပြသနည်း။		ခ။ မည်သည့်အကြောင်းအချက်က ကျွန်ုပ်တို့အား ဇွဲရှိရန် သွန်သင်နေပါသလဲ။ - **အာဗြဟံနှင့် စာရာတို့သည်သားကိုရရှိအောင်** စောင့်ဆိုင်းချိန်တွင် ဇွဲရှိရန် လိုပါသည်။ - သူတို့သည် ဘုရားရှင်၏ ဗျာဒိတ်တော်ပြည့်စုံရန် အခြားနည်းလမ်းဖြင့် ကြိုးစားခဲ့သည်။ သို့ရာတွင် ဘုရားရှင်သည် အမှုကိစ္စများကို

နည်းလမ်း	အချိန်	သုတပညာ
		ဆောင်ရွက်တော်မူရာတွင် ဘုရားရှင်၏နည်းလမ်းဖြင့် ဆောင်ရွက်တော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏နည်းလမ်းဖြင့် မဆောင်ရွက်ပါ။ - ဘုရားသခင်သည် ကတိတော်တစ်ခုကို ပြုပြီးသောအခါ ၎င်းကတိတော်ကို အမြဲပြည့်စုံစေတော်မူပါသည်။ - ကျွန်ုပ်တို့က ယုံမှားသံသယ ဖြစ်မိသော်လည်း ဘုရားသခင်သည် သစ္စာရှိတော်မူပါသည်။
၄။ ဖွဲ့နှင့်ပတ်သက်သော ရိုးရာပုံဝတ္ထုကို အသုံးပြု၍ ဆွေးနွေးပါ။ ဥပမာ - ပင့်ကူငယ်လေး		၄။ ဖွဲ့နှင့်ပတ်သက်သော ရိုးရာပုံပြင်
၅။ ဖွဲ့နှင့်ပတ်သက်သော အခြားမည်သည့်သွန်သင်မှုများ ရှိသေးသနည်း။ အုပ်စုငယ်လေးများဖွဲ့၍ ၂တိ ၁း၆ -၁၈ မှ ဖွဲ့နှင့်ပတ်သက်သော သွန်သင်ချက်ကို ဖတ်ပြီး ဆွေးနွေးစေပါ။		၅။ ဖွဲ့နှင့်ပတ်သက်သော အခြားသွန်သင်မှုများ - ကျွန်ုပ်တို့အား ဘုရားရှင်ထားသည့်နေရာမှ အလိုတော်နှင့်အညီ လိုက်လျှောက်ရန်၊ ရှက်ကြောက်စရာ မလိုပါ။ - အသက်တာ၌ တစ်ခါတစ်ရံ ဒုက္ခဆင်းရဲခံစားရမှုများ ရှိတတ်ပါသည်။ ၎င်းကို ဖွဲ့နှင့်ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည် ရှိရမည်ဟု ညွှန်ကြားထားတော်မူပါသည်။ - ကျွန်ုပ်တို့သည် ပြိုင်ပွဲတွင် အနိုင်ရနိုင်ရန် ပြင်းထန်စွာ လေ့ကျင့်သော အားကစားသမားကဲ့သို့ ဖြစ်ရမည်။ - ယှဉ်ပြိုင်ယုံသက်သက် မဟုတ်။ နိုင်ရမည်ဟူသောစိတ်နှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရမည်။ - ကျွန်ုပ်တို့သည် အသီးအနှံများစွာ ရိတ်သိမ်းနိုင်ရန် ပြင်းထန်စွာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သော တောင်သူလယ်သမားကဲ့သို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်။

Preseverance p.4

နည်းလမ်း	အချိန်	သုတပညာ
၇။ ကိုယ်တိုင်လိုက်လျှောက်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏အသက်တာ၌ ဖွဲ့ရှိခြင်းနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့လက်တွေ့အသုံးချမည်နည်း။ အသုံးချနိုင်သနည်း။		၇။ ကိုယ်တိုင်လိုက်လျှောက်ရန်။

ခံယူချက်သဘောထား။ ။ သင်တန်းပေးသူသည် ဘဝအသက်တာ၏ ကဏ္ဍအမျိုးမျိုးတွင် ဖွဲ့၏ အရေးကြီး ပုံကိုသိနားလည်သည်။

ကျွမ်းကျင်မှု ။ ။ ဖွဲ့နှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းသည် ဘဝအသက်တာ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ကြောင်းကို သိနားလည်နိုင်မည်။ အသက်တာ၌အကြိမ်များစွာ အခြေအနေတစ်ခုမှ ထွက်ပေါက်မရှိဖြစ်ခဲ့လျှင် ခံနိုင်ရည်ရှိရမည်ကို သိနားလည်နိုင်ရမည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာရာ၌ မိမိအလိုကျဖြစ်ရန် သာကြိုးစားသော်လည်း အရာခပ်သိမ်းသည် ဘုရားရှင်၏ အလိုတော်အတိုင်းသာဖြစ်ပါသည်။

တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်း ။ ။ ပါဝင်သူများသည် အသက်တာ၌ဖွဲ့ကိုလက်တွေ့အသုံးချတတ်လာလျှင် ဤသင်ခန်းစာကို နားလည်ပြီဖြစ်ကြောင်း သင်တန်းပေးသူကသိမည်။

ပစ္စည်းများ ။ ။ မှတ်သားရန်စာရွက်ကြီး
မှတ်သားရန် ဘောလ်ပင်
သမ္မာကျမ်းစာ