ကောင်း မွန် သောကျန်းမာရေးဟူသည်ကို အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းခြင်း- IDMM
DEFINING GOOD HEALTH - IDMM

နေ့စွဲ- ၁၈/၁၉ (တစ်နာရီ)

ရည်မှန်းချက်များ- ဤသင်ခန်းစာလုပ်ဆောင်ပြီးစီးသည့်နောက်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများ (သင်တန်းသား၊သူ) သည်

၁.ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှု/ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးသည် ပုံပန်းသွင်ပြင်၊ စဉ်းစားဆင်ခြင်သည်ကို နားလည်နိုင်လိမ့်မည်။

၂. လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတခု အပေါ် ပျက်စီးသွားခဲ့သောဆက်သွယ်မှုလေးခု အား ထိခိုက်မှုကိုနားလည်နိုင်လိမ့်မည်။

သင်တန်းဆရာများအတွက် ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်- ဤသင်ခန်းစာသည် ဘုရားသခင်၊ မိမိ ကိုယ်မိမိ၊ အခြားသူများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အတူ အခြေခံကျသောဆက်သွယ်မှု၌ ညီညွတ်သောစကား အသုံးအနှုန်းတွင် ကောင်း မွန် သောကျန်းမာရေးဟူသည်ကိုနားလည်စေရန် ပါဝင်လုပ်ဆောင်သူများအား ကူညီ လိမ့်မည်။ ဤသင်ခန်းစာသည်- ဘုရားသခင်၏အကြံအစည်- ကြီးမားသောပုံပြင် တို့၏ နောက်သို့လိုက်သည်။

ပွဲဦးထွက်စတင်သူ (၁၀")

ဦးမာဟူတွင် အလွန်လှပသောမြင်းတစ်ကောင်ရှိသည်။ မြင်းစီး၍အလုပ်ကိုသွားခဲ့သည် ထိုအချိန်တွင်မြင်းသည် တွင်းတစ်ခုထဲသို့ ကျသွား ခဲ့သည်။ ဦးမာဟူသည် လဲကျခဲ့ပြီးသူ၏ခြေထောက်ချိုးခဲ့သည်။ အိမ်နီးနားချင်းမိတ်ဆွေကောင်းမှသူ့ကိုအိမ်သို့ခေါ်ဆောင်ပေးပြီး မိသားစုက မိသားစုဆရာဝန်ကို ခေါ်ပေးခဲ့သည်။ ဆရာဂန်ကအိမ်နီးနားချင်းမှ သူ့အပေါ်မကောင်းတာလုပ်တယ်လို့ ပြောခဲ့သည် ။ ဆက်လက်ပြီး ဆရာဂန် က သူ့အားဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ရန် အကြံပြုခဲ့သည်။ ဆေးရုံတွင် သူ၏ခြေထောက်ကို ကျောက်ပတ်တီးစည်း ထားခဲ့ရသည်။ ဆေးရုံတွင် ဦးမာဟူသည် "သင်၏အကောင်းဆုံးသူငယ်ချင်းကိုတောင် သင်မယုံကြည်နိုင်" ဟုပြောဆိုသည်။ ကျောက်ပတ်တီး ကို ဖယ်ရှားခဲ့သောအခါ အနာ သက်သာသောကြောင့် သူသည်အလွန်ဝမ်းသာခဲ့သည်။ သို့သော်လည်း သူသည် သူ့အပေါ်မကောင်းကြံတဲ့သူငယ်ချင်းအပေါ် ကြွေးပေးဆပ်ရန်သွားလိုခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် သူသည် သူ၏အိမ်နီးနားနေထိုင် မကောင်းကြံရန် စတင်ခဲ့သည်။

-------SHO မေးခွန်းများ----------------

S= သင်ဘာကို**မြင်**သနည်း။

H= ဘာတွေ**ဖြစ်ပျက်**ခဲ့သနည်း။

O= ဤအရာသည် **ကျွန်တော်တို့**၏နေရာဒေသတွင် ဖြစ်ပျက်သလား။

ဦးမာဟူသည် သူ၏ခြေထောက်ကုသခံရပြီး ချက်ချင်းကျန်းမာခဲ့သလား။

ဦးမာဟူသည် သူ၏ခြေထောက်ကုသခံရပြီးနောက်တွင်လည်း မကျန်းမာခဲ့ပါ။ သူ့၌ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းသာမက လူမှုရေး၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာပြဿနာများစွာရှိခဲ့သည်။ ထိုပြဿနာများကို ဖြေရှင်းပြီးသည်ထိ သူသည်လုံးဝကျန်းမာခြင်းမရှိပါ။

I. **ကောင်း မွန် သောကျန်းမာရေးဟူသည်ကို အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းခြင်း (၂၀’’)**

က၊ သင့်အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းသည်ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စုပေါင်းအဖွဲ့- အဖြေအနည်းငယ်မေးပါ

ခ၊ လူတစ်ဦးအတွက် ကျန်းမာသော၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိသောနှင့် အလုံးစုံပြည့်စုံသောအသက်တာတစ်ခုအဖြစ် အသက်ရှင်နေထိုင်ရန် အဘယ်အရာလိုအပ်သနည်း။

စုပေါင်းအဖွဲ့- သင်ပုန်းတွင်ပြုစုပါ။

၁၊ အစားအစာ
၂၊ သန့်ရှင်းသောရေ
၃၊ ဆေးဝါး
၄၊ ပညာရေး
၅၊ မိတ်ဆွေများ
၆၊ အသက်တာ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အဓိပ္ပါယ်
၇၊ အလုပ်အကိုင်
၈၊ ဘုရားသခင်နှင့်ငြိမ်သက်ခြင်းရှိခြင်း
၉၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတည်ငြိမ်ခြင်း
၁၀၊ အနားယူခြင်း
၁၁၊ အားကြီးသောမိသားစုများ
၁၂၊ အန္တရာယ်ကင်းခြင်းနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရခြင်း

ဂ၊ ဘုရားသခင်၏ရှုထောင့်မှ ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အခြေခံကျသောဆက်သွယ်မှုများလေးခုအား ပြန်၍စစ်ဆေးကြည့်ရှုခြင်း

၁၊ “ရာလုံ” သည် ရှေးဦးစွာဘုရားသခင်နှင့်အတူရှိသည်။ ၎င်းနောက် မိမိ၊ ကျွန်တော်၏စပ်ဆိုင်သူနှင့် ကျွန်တော်၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အတူရှိသည်။
၂၊ ရှေ့ဖြစ်ရပ်ကြောင့်နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ဖြစ်ရသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြင့် ဘုရားသခင်အား လူ၏မနာခံခဲ့ခြင်းသည် အခြားသောဆက်သွယ်မှုများအားလုံးကို ပျက်စီးစေခဲ့သည်။
၃၊ ကျွန်တော်၏ဆက်သွယ်မှုများအားလုံး၌ ပြန်လည်သင့်မြတ်စေခြင်းလုပ်နည်းသည် ယေရှု၌စတင်ပြုလုပ်သည်။
၄၊ ကျွန်တော်၏ဆက်သွယ်မှုအားလုံးတွင် ငြိမ်သက်ခြင်းရှိရန်အတွက် ဘုရားသခင်နှင့် ဦးစွာ ငြိမ်သက်ခြင်းရှိစေရမည်။ ဘုရားသခင်နှင့်ဆက်သွယ်မှုတွင် ပူးကပ်စေရမည်။
၅၊ အခြားသောဆက်သွယ်မှုနယ်ပယ်များသည်လည်း ပျောက်ကင်းစေလိမ့်မည်။
   က) မိမိကိုယ်မိမိနှင့်အတူ
   ခ) အခြားသူများနှင့်အတူ

၈) သခင်ဘုရားသည် ကျွန်တော်တို့အား ယုံကြည်လွှဲအပ်ထားသည့်အရာ
အားလုံးကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အတူ

II. ရှာဖွေတွေ့ရှိထားသောအဖွဲ့ - မာကု ၅း၂၅-၃၄ (၂၀")

က၊ <u>ကျမ်းပိုဒ်ကိုမှတ်မိသတိရစေပြီး ပြန်၍ပြောဆိုပါ။</u>

အဖွဲ့ငယ်

၁၊ လူနှစ်ဦး တစ်ဦးစီသည်ကျမ်းပိုဒ်ကို ဖြည်းညှင်းစွာဖတ်ရန်။

၂၊ အခြားတစ်ဦးသည် ထိုကျမ်းပိုဒ်ကို မှတ်သားထားပြီး ပြန်လည်ရွတ်ဆိုရန်

၃၊ အခြားသူသည် ထို ပုဂ္ဂိုလ်ပြောဆိုခဲ့သည်ကို ထပ်ဖြည့်စွက်သည် သို့မဟုတ် အမှားပြင်သည်။

၄၊ တစ်ဦးဦးက ကျမ်းပိုဒ်ကိုထပ်ပြောဆိုသည်။

ခ၊ <u>ရှာဖွေထားသောအဖွဲ့၏ မေးခွန်းများ</u>

အဖွဲ့ငယ်တို့သည် အောက်ပါတို့ကိုဆွေးနွေးကြသည်။

၁၊ ကျွန်တော်တို့သည် ဤကျမ်းပိုဒ်မှ ယေရှုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အဘယ်အရာကို လေ့လာ ရ သနည်း။

၂၊ ကျွန်တော်တို့သည် ဤမိန်းမ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော ဆက်သွယ်မှုနယ်ပယ်လေးခုတွင် သူမနှင့်ပတ်သက်၍ အဘယ်အရာကို လေ့လာ ရမည် နည်း။

၃၊ ယေရှုသည် ဤဆက်သွယ်မှုအတိုင်းအတာလေးခုတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ ကုသသနည်း။

၄၊ ကျွန်တော်တို့သည် ဤပုံပြင်မှအဘယ်အရာကို လေ့လာနိုင်၍ ကျွန်တော်တို့၏ အသက်တာတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သနည်း။

ဂ၊ <u>ကျွန်တော်တို့သည် ဤကျမ်းပိုဒ်မှ ယေရှုအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အဘယ်အရာကို လေ့လာသနည်း။</u>

၁၊ သတိပေးသူ- ယေရှုက ငါ့ကိုမြင်သောသူသည် ခမည်းတော်ကိုမြင်၏ ဟု ပြောဆိုသည် (ယောဟန် ၁၄း၉)။

၂၊ သူသည်နားထောင်သည်။

၃၊ သူသည် ပြောဆိုသောစကားထက်လွန်၍ နားလည်သည်။

၄၊ သူသည် သနားကြင်နာသူဖြစ်သည်။

၅၊ သူသည် ကျွန်တော်တို့၏ပေါင်းသင်းဆက်နွယ်မှုအားလုံးတွင် ကျွန်တော်တို့ကိုသိသည်။

၆၊ သူသည် ကျွန်တော်တို့၏လိုအပ်မှုကို ကျွန်တော်တို့မျှော်လင့်သည်ထက်တွေ့ဆုံသည်။

၇၊ သူသည် ကျွန်တော်တို့စဉ်းစားဆင်ခြင်သကဲ့သို့ မတုံ့ပြန်ပါ။

၈၊ သူသည် အခြေအနေပေါ် မမူတည်ဘဲ ကျွန်တော်တို့ကိုချစ်သည်။

၉၊ သူသည် ကျွန်တော်တို့အား မသန့်ရှင်းသူအဖြစ်မကြည့်ရှုပါ။

၁၀၊ သူသည် ကျွန်တော်တို့၏ဆက်သွယ်မှုလမ်းကြောင်းများကိုပြန်လည်ဖွင့်ရန် ရှာဖွေသည်။

၁၁၊ သူသည် ကျွန်တော်တို့၏လွတ်လပ်မှုကိုနှစ်သက်သည်။

၁၂၊ သူသည် ကျွန်တော်တို့၏ဖခင်ဖြစ်သည်။

၁၃၊ သူသည် ကျွန်တော်တို့အားကျွန်တော်တို့၏ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ထဲသို့ ပြန်မိတ်ဆက်ရန် အလိုရှိသည်။

ဃ၊ ကျွန်တော်တို့သည် ဤမိန်းမ၏ဆက်သွယ်မှုနယ်ပယ်လေးခုတွင် သူမ ၏ကျန်းမာရေး နှင့်ပတ်သက်၍ အဘယ်အရာကို လေ့လာနိုင်မည်နည်း။

၁၊ ဘုရားသခင်နှင့်အတူ

က) ဝိညာဉ် ရေး ရာ- သူမဘုရားနှင့်ဆက်သွယ်မှုသည် သူမအပေါ်တွင်ဝန်ပိစေခဲ့သော ကျိန်ခြင်းကိုဖြတ်တောက်လိုက်သည်။ (လေဝိ ၁၅း၂၅)။

၂၊ မိမိကိုယ်မိမိနှင့်အတူ

က) ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ- သွေးအားနည်းသော၊ မောပန်းနွမ်းနယ်သော၊ မြိုသော၊ သူ၏သွေးနှင့်တိုက်ရိုက်ဆက်နွယ်သည့်အခြားသောရောဂါများ စသည်ဖြင့်......

ခ) စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့်ဆိုင်ရာ-အထီးကျန်ခြင်း၊ရှက်ကြောက်ခြင်း၊စိတ်ပျက်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်း

၃၊ အခြားသူများနှင့်အတူ- လူမှုရေးနှင့် စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားခြင်း

က) သူမဖျားနာခြင်းကြောင့် သူမတွင် လုံးလုံးသီးခြားခွဲထားခြင်းရှိသည်။ သူမထိတွေ့သော အရာမှန်သမျှသည် မစင်ကြယ်အဖြစ်သို့ရောက်ခဲ့သည်။

ခ)၊ အကယ်၍သူမသည်အိမ်ထောင်ပြုခဲ့ပါက သူမ၏ခင်ပွန်းသည်သူမထံမချဉ်းကပ်နိုင်ပါ။

ဂ)၊ ဤယဉ်ကျေးမှုတွင် အမြိုးသည်ကွာရှင်းခြင်းအတွက် အကြောင်းရင်းဖြစ်ခဲ့သည်။

၄၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်အတူ

က) သူမသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကုသရန်အတွက်ကြိုးပမ်းရန် အရာအားလုံးဖြုန်းတီးခဲ့သည်။

ခ) ဆင်းရဲနွမ်းပါးခြင်း

င၊ ယေရှုသည် ဤဆက်သွယ်မှုအတိုင်းအတာလေးခုတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ကုသသနည်း။

၁၊ ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာကုသခြင်း- ဤမိန်းမသည်ကုသခြင်းကိုခံခဲ့သည်။

၂၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ထိခိုက်လှုပ်ရှားခြင်းဆိုင်ရာ ကုသခြင်း- သူသည် သူမပျောက်ကင်းသွား သည်ဟု မျက်မြင်သက်သေ၏ရှေ့တွင်ကြေငြာရန် နေ့ခင်း အချိန် တွင် သူမ၏ပြဿနာကို ဖေါ်ပြသည်။

၃၊ ဝိညာဉ ရေး ရာကုသခြင်း

၁) ယေရှုသည် အာဗြဟံ၏သမီးကဲ့သို့ သူမအား လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုထဲသို့ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းသည်။

၂) ယေရှုသည် ကောင်းကင်ဘုံရှိအဖခမည်းတော်နှင့်အတူ သူမ၏ဆက်သွယ်မှုကို ပြန်ဖွင့်သည်။

၃) ဤတွင် ယေရှုသည် မိန်းမတစ်ဦးကို "သမီး" ဟု ခေါ်ခြင်းသည် တစ်ကြိမ်သာခေါ်သော အကြိမ်ဖြစ်သည်။ မိန်းမများသည် ဤအချိန်တွင် အများအပြားဂရုမစိုက်ချိန်ဖြစ်သည်။ သူ၏အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည် သူမအားနေရာမှန်ပြန်ထားခြင်းနှင့်မူလအခြေသို့ ပြန်ရောက်စေခြင်းကို ပြသသည်။

စ၊ ကျွန်တော်တို့သည် ဤပုံပြင်မှအဘယ်အရာကို လေ့လာနိုင်သနည်း။ ကျွန်တော်တို့၏ အသက်တာတွင် အဘယ်ကဲ့သို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်သနည်း။

စုပေါင်းအဖွဲ့- ဝေမျှရန် လူအနည်းငယ်ကိုမေးပါ။

သူမ၏ပုံပြင်ကိုပြောရန်အတွက် အချိန်နှင့်နေရာရရှိရန် ဤမိန်းမအတွက် ၎င်းသည် အဘယ် လောက်ထိ အဓိပ္ပါယ်ရှိသည်ကို စိတ်တွင်တွေးထင်မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

III. အကျဉ်းချုပ် (10”)

က၊ တွေးတောစဉ်းစားခြင်းနှင့် စိတ် လှုပ် ရှားသောမေးခွန်းများ

၁၊ သင်၏မိတ်ဆွေများ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်ထံမှ အထီးကျန်ခြင်း သို့မဟုတ် သီးခြားခွဲထားခြင်းကိုတွေ့ကြုံခဲ့သောအချိန်တစ်ချိန်အား သင်စဉ်းစားနိုင်သလား။

၂၊ သင်မည်ကဲ့သို့ခံစားခဲ့သနည်း။ အများဆုံးနာကျင်ခဲ့သောအရာကား အဘယ်အရာနည်း။

၃၊ ထိုအရာ သည် သင့်အားယေရှုနှင့်နီးကပ်စေရန် အဖိုးဘယ်လောက်ပေး ရသနည်း။ သင်၏လမ်းခရီးတွင်ရှိသော အတားအဆီးများကို သင်မည်ကဲ့သို့ကျော်ဖြတ်နိုင်သနည်း။

ခ၊ ရှာဖွေထားသောအဖွဲ့အတွက် မေးခွန်းများ

၁၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုတွင် သိသိသာသာလိုအပ်သောအရာမှာ အဘယ်အရာနည်း။ အဘယ်အရာများကို လျှို့ဝှက်နိုင်သနည်း။

၂၊ သူတို့၏ပုံပြင်များကိုပြောဆိုရန် အချိန်နှင့်နေရာပေးသောသူတို့နှင့်ပတ်သက်၍ ဤပုံပြင်မှကျွန်တော်တို့သည် အဘယ်အရာကို လေ့လာနိုင်သနည်း။

၃၊ ဆင်းရဲသော၊ မပြောပလောက်သောသူများကို ပိုင်ဆိုင်မှုအားအာရုံငါးပါးဖြင့်သိရှိရန် ကျွန်တော်တို့သည် အဘယ်ကဲ့သို့ကူညီရန်နိုင်သနည်း။

ဂ၊ ဆုတောင်းခြင်း

၁၊ သင်နှင့်အတူအလုပ်လုပ်သူ သို့မဟုတ် တပည့်တော်အဖြစ် သင်ကလေ့ကျင့်ပေးနေသူ တစ်ဦးဦးကိုစဉ်းစားပြီး သင်၏ရုပ်ပါရှအရာများအားပြောင်းလဲရန် ဘုရားသခင်ထံတောင်းခံပါ။

၂၊ ဝတ်လုံကိုတို့ထိခြင်း- စေးကပ်သောစာပေါ်တွင် နာမည်၏ပထမစာလုံးကိုရေးချပါ။ ထိုင်ခုံ၏ ကျောဘက်တွင် ဝတ်လုံ သို့မဟုတ် ကုတ်အင်္ကျီသို့ ထိုးသွင်းပါ။ ဤလူများအတွက် ၂×၂ ဆုတောင်းပါ။

၃၊ ကျော်လွန်ကြည့်နိုင်ဖို့ ပိုင်းခြားသိမြင်ခြင်း၏ ဆုကျေးဇူးကို အသုံးပြုနိုင်ရန်။

၄၊အဖခမည်းတော်၏ရုပ်ပါရှ (ဆက်သွယ်မှုလေးခု) အတိုင်း ဆက်နွယ်သောအတိုင်းအတာတွင် ၎င်းကိုတွေ့ရန် လေ့ကျင့်ပါ။

၅၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်အားအချိန်နှင့်နေရာ သင်ပေးနိုင် ရန် ၊ ဘုရားသခင်ထံ တောင်းခံပါ။

ကိုးကားချက်များ- ကောင်းသောကျန်းမာရေးဟူသည်ကို အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းခြင်း (CHE TOT1)၊ မာကျောသော ရောင်စုံနှင့် မွှမ်းမံခြင်းဖြင့် လမ်းပေါ်တွင်ပုံပြင်များ (ယူကေ)။

ရပ်တည်မှု- သင်တန်းမှူး သည် ကောင်းသောကျန်းမာရေးတွင် ဘုရားသခင်၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ၊ အခြားသူများနှင့် သဘာဝတို့နှင့်အတူ ညီညွတ်မှုပါဝင်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်သည်။

ကျွမ်းကျင်မှု- သင်တန်းသား၊သူများတို့သည် ဘုရားသခင်သည် အရာအားလုံးအား ကောင်းမွန်စွာ ဖန်ဆင်းခဲ့သော်လည်း အပြစ်တရားသည် ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်စေခဲ့သည် ကို နားလည်နိုင်လိမ့်မည်။ သူတို့သည်ဆက်လက်ပြီးကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေးတွင် ဘုရားသခင်၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ၊ အခြားသူများ၊သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်တို့နှင့် အတူညီညွတ်စွာအသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်း လိုအပ် သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်သည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း- သင်တန်းမှူး တို့သည် သင်တန်းသား၊သူများတို့က
မတူညီသော နယ်ပယ်လေးခုတွင် ကျန်းမာရေးကောင်းဟန်ရှိသောအခါ
ဤသင်ခန်းစာထဲရှိအကြောင်းအရာကို လေ့လာခဲ့ပြီးပြီဟု သိလိမ့်မည်။

တန်ဆာပလာများ- - သမ္မာကျမ်းစာများ
အမှတ်အသားပြုရန်ဖောင်တိန်များ၊
အမှတ်အသားပြုရန်တိပ်ပြား
သတင်းစာစက္ကူ
လုံးလုံးလျားလျားဥသုံကျန်းမာရေးမှတ်စု

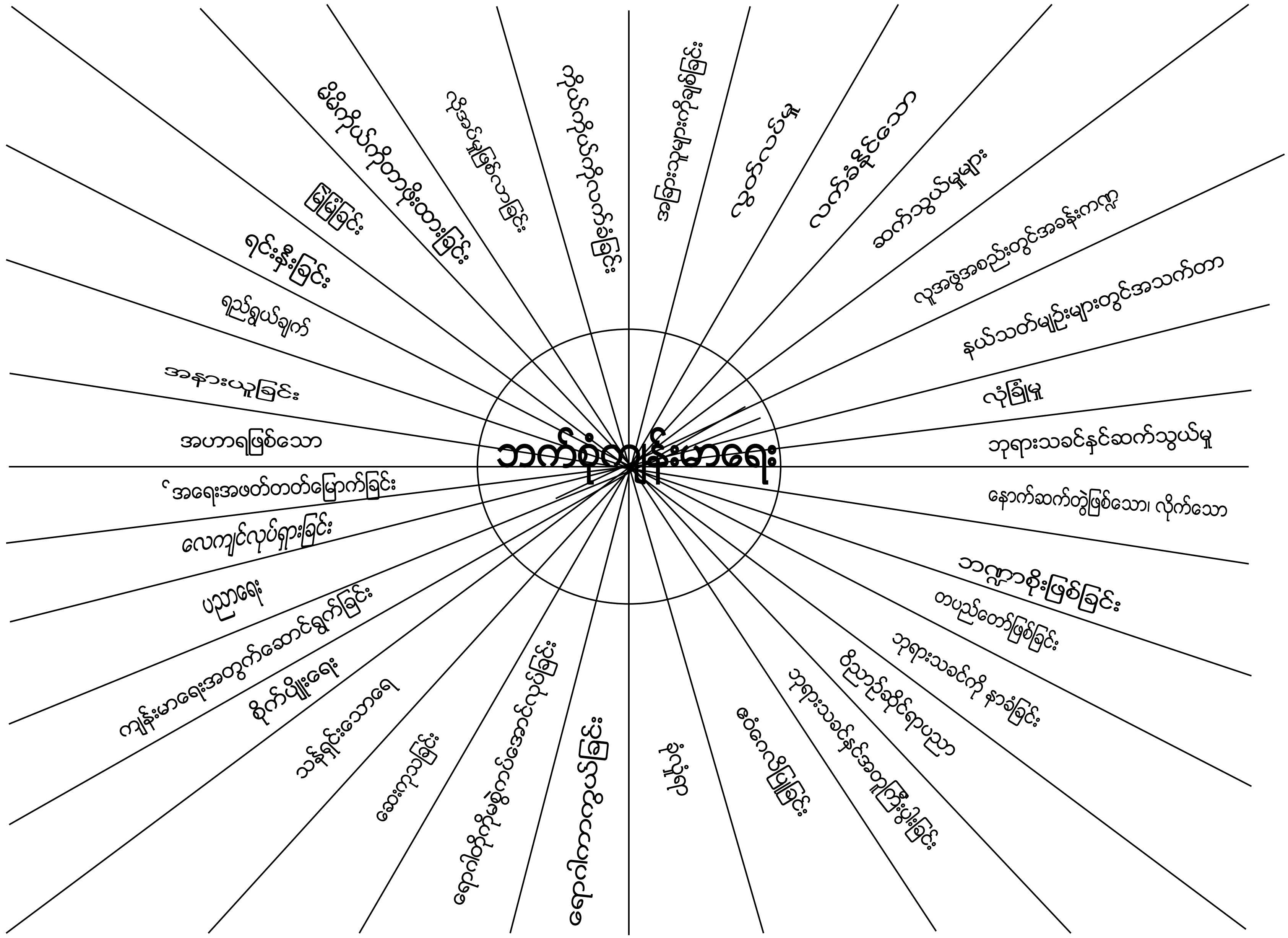
ဤသင်ခန်းစာသည် IDMM TOT 1 တွင်အသုံးပြုသည်။

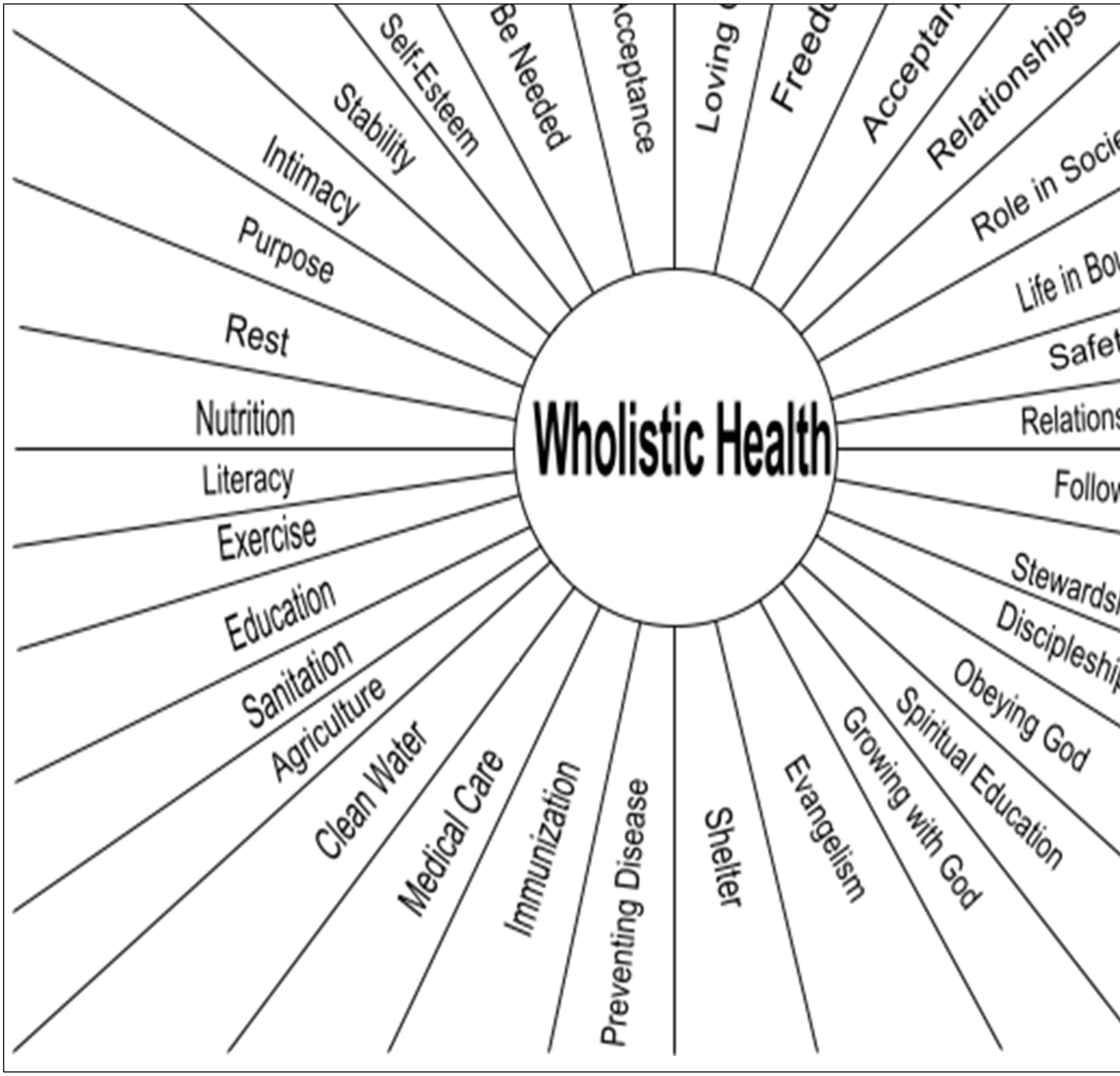
သမ္မာကျမ်းစာကိုးကားချက်များ- ကောင်းမွန်သောကျန်းမာရေး
(သင်တန်းမှူး အတွက်သာကိုးကားချက်- မှတ်စုအတွက်မဟုတ်)

<u>ရှင်မာကုခရစ်ဝင် ၅း၂၅-၃၄</u>
၂၅ ထိုအခါ တဆယ်နှစ်နှစ်ပတ်လုံး သွေးသွန်အနာစွဲသောကြောင့်၊
၂၆ များစွာသောဆေးသမားတို့လက်၌အလွန်ခံရ၍၊ ဥစ္စာရှိသမျှကုန်သော်လည်း သက်သာမရသည်သာမက၊ အနာ တိုးသောမိန်းမတစ်ယောက်သည်၊
၂၇ ယေရှု၏သတင်းတော်ကိုကြားသည်ရှိသော်၊
၂၈ ငါသည်အဝတ်တော်ကိုသာတို့လျှင် ချမ်းသာရမည်ဟုဆိုသည်နှင့်၊ လူအစုအဝေးထဲ၌ နောက်တော်သို့လာ၍ အဝတ်တော်ကိုတို့လေ၏။
၂၉ ထိုခဏခြင်းတွင် အသွေးစုဝေးရာခန်းခြောက်သည်ဖြစ်၍၊ ထိုရောဂါနိုပ်စက်ခြင်းနှင့်ကင်းလွတ်ပြီဟု မိမိကိုယ်၌သိ လေ၏။
၃၀ ယေရှုသည်မိမိကိုယ်မှတန်ခိုးထွက်သည်ကို ချက်ချင်းသိတော်မူလျှင်၊ လူအစုအဝေး၌နောက်သို့လှည့်၍၊ ငါ့အဝတ် ကိုအဘယ်သူတို့သနည်းဟု မေးတော်မူ၏။
၃၁ တပည့်တော်တို့က၊ လူအစုအဝေးသည် ကိုယ်တော်အားထိခိုက်ကြသည်ကိုမြင်လျှက်ပင်၊ ငါ့ကိုအဘယ်သူတို့ သနည်းဟုမေးတော်မူပါသည်တကားဟု လျှောက်ကြသော်လည်း၊
၃၂ ကိုယ်တော်သည်ထိုသို့ပြုသောသူကိုမြင်ခြင်းငှါပတ်လည်သို့ကြည့်ရှုတော်မူ၏။
၃၃ မိန်းမသည် ကိုယ်၌အဘယ်သို့ဖြစ်သည်ကိုသိသောကြောင့် ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်လျက်အထံတော်သို့လာပြီးလျှင်၊ ပြပ်ဝပ်၍ထိုအကြောင်းရှိသမျှကို အဟုတ်အမှန်ကြားလျှောက်လေ၏။
၃၄ ကိုယ်တော်ကလည်း၊ ငါ့သမီး၊ သင်၏ယုံကြည်ခြင်းသည် သင့်အနာကိုငြိမ်းစေပြီ။ ငြိမ်ဝပ်စွာသွားလော့။ ရောဂါနိုပ်စက်ခြင်းနှင့်ကင်းလွတ်စေဟုမိန့်တော်မူ၏။

<u>ရှင်ယောဟန်ခရစ်ဝင် ၁၄း၉</u>
၉ ယေရှုက၊ ဖိလိပ္ပု၊ ဤကာလပတ်လုံးငါသည်သင်တို့နှင့်အတူရှိပြီးမှ သင်သည်ငါ့ကိုမသိသေးသလော။ ငါ့ကိုမြင်သော သူသည်ခမည်းတော်ကိုအကျွန်ုပ်တို့အားပြတော်မူပါဟုသင်သည်အဘယ်တို့ဆိုရသနည်း။

<u>ဝတ်ပြုရာကျမ်း ၁၅း၂၅</u>
၂၅ ဥတုမစင်ကြယ်ရာကာလလွန်မှ၊ သွေးယိုနာမပျောက်လျှင်၊ အနာမပျောက်မီတိုင်အောင် ဥတုမစင်ကြယ်လျက် နေရသကဲ့သို့ မစင်ကြယ်ဖြစ်၏။


ဘက်စုံကျန်းမာရေး
အခြားသူများကိုချစ်ခြင်း
လွတ်လပ်မှု
လက်ခံနိုင်သော
ဆက်သွယ်မှုများ
လူအဖွဲ့အစည်းတွင်အခန်းကဏ္ဍ
နယ်သတ်မျဉ်းများတွင်အသက်တာ
လုံခြုံမှု
ဘုရားသခင်နှင့်ဆက်သွယ်မှု
နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သော၊ လိုက်သော
ဘဏ္ဍာစိုးဖြစ်ခြင်း
တပည့်တော်ဖြစ်ခြင်း
ဘုရားသခင်ကို နာခံခြင်း
ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာပညာ
ဘုရားသခင်နှင့်အတူကြီးထွားခြင်း
ရှိခိုး
ရောဂါကာကွယ်ခြင်း
ရောဂါတိုက်ဖျက်ရေးဆောင်ရွက်ခြင်း
ဆေးကုသခြင်း
သန့်ရှင်းသောရေ
စိုက်ပျိုးရေး
ကျန်းမာရေးအတွက်ဆောင်ရွက်ခြင်း
ပညာရေး
လေကျင့်လှုပ်ရှားခြင်း
အရေးအဖတ်တတ်မြောက်ခြင်း
အဟာရဖြစ်သော
အနားယူခြင်း
ရည်ရွယ်ချက်
ရင်းနှီးခြင်း
မြဲမြံခြင်း
မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားခြင်း
လိုအင်ဖြစ်လာခြင်း
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လက်ခံခြင်း


Wholistic Health
Be Needed
Self-Esteem
Stability
Intimacy
Purpose
Rest
Nutrition
Literacy
Exercise
Education
Sanitation
Agriculture
Clean Water
Medical Care
Immunization
Preventing Disease
Shelter
Evangelism
Growing with God
Spiritual Education
Obeying God
Relationships