ပုဂံကညီဘုရားထံဆုတောင်းကျောင်း

တော်ကစိန်ကြားသံညီ

ခရစ်ယာန်ကျွန်, ဘိုင်ချူးကျွဲ, လါမတီဉ်, ဝှဲတကျဉ်
Ph. 95-1-2314899(Ext. 124)
E.mail. kbccd08@gmail.com

နီဉ်ဂံဂ်(၂) လါယူး, ၂၀၂၆နံဉ်



၂၀၂၅ ကဗီးတဲ်တဂ်အိဉ်ဖိုဉ်ကတိဂ်

သရဉ်ဒိဉ်ဒီးကထာဉ်စဲမစာဉ်
(ပှဲကညီဘျာထံစဝ့ရှာဉ်, ကရာစိဉ်)



✍ ယုဆိယွဲအဘိအမုဂ်ဒီးတဂ်တိတဂ်လိၤ
✍ နမ့်သ့ဉ်ညါတဂ်မ့်တဂ်တိဒီး
တဂ်မ့်တဂ်တိကမၤပူးဖျဲးနၤလိၤ.

သရဉ်ဒိဉ်ဒီးကထာဉ်စ့စီ
(ပှဲကညီဘျာထံစဝ့ရှာဉ်, ကရာစိဉ်စၢၤ)



✍ Don't Say I die before you really die.
✍ Give all your best to the Master.
✍ Glory be to God.
၂တံၤ၂း၁၅"ကျဲးစးကဲထိဉ်လၢပှၤဘဉ်ယွၤအသး
ပှၤမၤတၢ်ဖိအကလုၢ်အကထါအဆၢတိတိလိၤလိၤန္ဉ်တက့ဂ်. "
✍ ထါသးဝံဉ်ဃဲဉ်-"ဟ့ဉ်ယွၤတၢ်လုၢ်ဒိဉ်ပ့ၤဒိဉ်"

သရဉ်မုဉ်ဒိဉ်ဒီးကထာဉ်လွဲဂ်ဝါ
(ပှဲကညီဘျာထံစဝ့ရှာဉ်, ကရာစိဉ်စၢၤ)



✍ ပမၤကစ်ယွၤအတ်မၤန္ဉ် ပပှၤကဲဒိဉ်(Boss)
မ့်ဒဉ်ကစ်ယွၤလိၤ. ပမ့်မၤအတ်လၢ တ်သးတီန္ဉ်
အဝဲကဟ်းန့်မူဒါလၢလၢပှဲၤပှဲၤ လၢပဂီၢ်နှဉ်လီၤ.
✍ လၢကစ်ယွၤအတ်မၤအပူၤ, ပှၤလၢအယုထၢပှၤ,
ဟ်လီၤန့်ပကျဲ, ဒီးမၤဝ့ၤထိဉ်ပတ်သ့တ်ဘဉ်
ပ(HR)နှဉ် မ့်ဒဉ်ကစ်ယွၤအနီဉ် ကစ်ဒဉ်ဝဲလီၤ.

သရဉ်မုဉ်နံထဉ်
(ပှဲကညီဘျာထံစဝ့ရှာဉ်, ပၢဈၢတ်ကမံးတဲ်စၢဉ်စး)



✍ တ်မၤလၢနမၤအီၤ မၤအီၤ အဝ့ၤကတၢ်
✍ မၤအီၤလၢတ်သူဉ်ဒူသးဒူ
✍ ကစ်ယွၤ အတ်မၤ
ကစ်ယွၤကမၤဝဲဒဉ်အတ်လီၤ.

သရဉ်ဒီးကထာဉ်ယံၤအ့လး
(ပှဲကညီဘျာထံစဝ့ရှာဉ်, ပှဲဟ့ဉ်ကူဉ်တ်)



✍ မ်ပသုတသးပုၤနီဉ်လၢ ပမ့်ခိဉ်နှ်တဖဉ်လၢ
ပတ်ကရၢကရိ, ပတ်အိဉ်ဖိုဉ်ဒီး ပဟံဉ်ပယီအပူၤန္ဉ်တဂ့ၤ.
ဒ်ခိဉ်နှ်တဖဉ်အသိး မ်ပကအိဉ်ဒီး ပတ်ထံဉ်စိ(vision)
လၢပဟံဉ်ပယီ, ပတ်အိဉ်ဖိုဉ်ဒီး ပတ်ကရၢကရိအဂီဂ်,
ဒီးဂုံကျဲးစးမၤသကိး လၢတ်ကဲထိဉ်လိဉ်ထိဉ်,
တ်ဂုၤထိဉ်ပသိထိဉ် ဆူညါကွဉ်ကွဉ်အဂီဂ်တက့ဂ်.
"ယွၤမၤစၢၤပှၤလၢ အမၤစၢၤလိၤအသးလိၤ. "
Benjamin Franklin, 1736
God helps them that help themselves.

သရဉ်ဒိဉ်အဲဉ်ခဲလၢာ်
(ပှဲကညီဘျာထံစဝ့ရှာဉ်, ပၢဈၢတ်ကမံးတဲ်စၢဉ်စး)



✍ ဖဲကစ်ယွၤတ့လိၤနၤန္ဉ် ဟ့ဉ်စ့်ကီးနၤမူဒါ လၢ ပှၤဂၤမၤလၢ
ပှဲၤအီၤတသ့ နီတဂၤဘဉ်နှဉ်လီၤ. လၢတ်နှဉ်အယိ, အိဉ်မူသပုၤ
သူဉ်သပုၤသးတဂ့ၤ, မၤတ်လၢနကဘဉ်မၤအီၤတဖဉ် တမံၤဝံၤ
တမံၤတက့်. ဖဲနလီၤဖျဲဉ်လီၤဟိနှဉ် သ့ဉ်ညါလၢတ်တမံၤမံၤ,
တ်လိ်တတီၤတီၤ လီၤဖျဲဉ်လီၤဟိလံနှဉ်တက့်.

သရဉ်ဒိဉ်ယွၤဒုးပူ
(ပှဲကညီဘျာထံစဝ့ရှာဉ်, နဲဉ်ချဲဉ်)



✍ တ်လၢပတိ်ဟ်ဒီး ပဆၢမၤအီၤတဖဉ်
ပမၤအီၤအခွဲးအယာ် မ့်တအိဉ်သနာ်က့,
တ်လၢပမၤအီၤသ့နှ်တဖဉ်
ပကမၤအီၤ အဝ့ၤကတၢ်, တက့်.

သရဉ်မုဉ်ဒိဉ်ဒီးကထာဉ်လွဲထူ
ပှဲကညီဘျာထံစဝ့ရှာဉ်, နဲဉ်ချဲဉ်သယဲၤ(တ်ဂ်ပၢတ်ဂ်ဆ့ၢ)



✍ လၢတ်မၤယွၤအတ်မၤအဂီဂ်
တ်လိဉ်အကါဖိဉ်ကတၢ်မ့်
တ်ဟ့ဉ်လီၤသးဒီး တ်ဟ်စိဆုံသးနိ်နိ်လီၤ.
မ့မ့်တ်သ့တ်, ဘဉ်အဂီဂ် မ့်တလၢပှဲၤဒံးန္ဉ်
မၤလၢပှဲၤကွၤလၢခံသ့ဝဲလီၤ.

သရဉ်မုဉ်ခိဉ်ဒိဉ်မူးဖိ
နဲဉ်ခွဉ်သးဃဲး
(တၢ်ရၤလိာ်မၤသကိးဒီးတၢ်ဂုၤဆိဉ်ဝသိဆိဉ်)
ပှၤဏညီဘျၢထံစဝ့ဂ့ၢာဉ်



- မၤလိန့်တၢ်-
- ကတိၤဖိ ၁း၅ - မ်ပှၤကူဉ်တၢ်သုကနဉ်တက့ၢ် ဒီး အမၤလိတၢ်ကအါထိဉ်ဒီး ပှၤလၢအသူဉ်ဆး အသးဆးကန့ၢ်ဘဉ်တၢ်ဒုးကူဉ်တၢ်လီၤ.

သရဉ်ခိဉ်စီၤသးဝါ
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်, ကိာ်မကိတကူဉ်



- သရဉ်ဖးဒိဉ်(Billy Graham)စံး, ပဝဲကိးဂၤ "God has given us two hands- one to receive with and the other to give with" အသိး, ယသးအိဉ်စံးဝဲကစၢ်ယွၤဖိလံၤတဖဉ် "ကစၢ်ယွၤဟ့ဉ်ပှၤတၢ်လၢအလိဉ်ဒီး ပှၤခဲလာ်လီၤ. ပဝဲစ့ၢ်ကိးပဘဉ် ဟ့ဉ်ဆၢကှၤယွၤ တၢ်လၢအိဉ်ဒီးပှၤခဲလာ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. "

သရဉ်ခိဉ်အဲဉ်ဝါ
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်, ကိာ်ဈၢဉ်လွံၢ်ထူဉ်



- ဒ်နမ့်ယွၤအခ့အပှၤတဂၤအသိး အိဉ်မူဟ်ဖျိဒီး မၤတၢ်အဝ့ၤကတၢ်၊ လၢနတၢ်အိဉ်မူအပူၤန္ဉ်တက့ၢ်.
- ယွၤအတၢ်နှာ်နှၢ်နၤအဖိခိဉ် မ်နသုတလီၤတိာ်လီၤ တဲာ်ကွာ်နဲတဝ့ၤ.

သရဉ်ခိဉ်ဒီးကထၢဉ်ထံဖိနံၤ
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်, ကိာ်ဆီထီး



- ထံဉ်ဒိဉ်, ထံဉ်ဆံးလီၤနသးတဝ့ၤ. တၢ်လၢနမၤသ့ မၤအီၤအဝ့ၤ ကတၢ်တက့ၢ်. ပလိၢ်နသးလၢနတၢ် ကတိၤတက့ၢ်. နမ့မ့ၢ်ပှၤ လၢအမၤခရံဉ်တၢ်သးခု ကစိဉ်အတၢ်မၤဒီး တၢ်မၤအံၤ မ်အကမ့ၢ် တၢ်မၤမိၢ်ပှၢ်ထဲတမံၤဧၤ လၢနသးသမူဒီတစီၤညါတက့ၢ်.
- သန့ၤနသးလၢယွၤ လၢနသးဒီဖျၢဉ်ညါ, ဒီးသ့ဉ်ညါ လၢယွၤအိဉ်ဒီး နၤထိဘိတက့ၢ်.

သရဉ်ခိဉ်တၢ်မျၢ်ထူ
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်, ကိာ်ခဲဉ်ဘျံး



- အိဉ်မူကဲဘျူးလၢနဟ်ဉ်ဖိယိဖိအဂီၢ်, နတၢ်အိဉ်ဖြဉ် အဂီၢ်, နပှၤကလုာ်အဂီၢ်ဒီး နထံနကိၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်.
- မူဒီးအိဉ်ဖျါဒ်ခရံဉ် အပျါၢ်အဘီဉ်တံၢ်နိၢ်တဂၤအသိး ဒီး အိဉ်မူကဲဘျူးလၢ ပှၤကိးဂၤအဂီၢ်တက့ၢ်.

သရဉ်ခိဉ်မူလၢဂ်ဝ့ၤ
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်, ကိာ်ပသံဉ်ဖိုမူး



- ဆံးဘဉ်ဆဉ် ဂံၢ်ဆူဉ်ဘါဆူဉ်သ့ဝဲခီဖျိ
  (၁) တၢ်ဟ်ဒိဉ်ယွၤ
  (၂) တၢ်ယူတၢ်ဖိး
  (၃) တၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့
- ပမ့ၢ်ဖြိဉ်ဘဉ်ဆဉ် ဖြိဉ်ကဆဲ့ကဆျိတက့ၢ်.
- တၢ်လၢအမၤသးခုပှၤအဒိဉ်ကတၢ်မ့ၢ်ဖဲ ပမၤသးခုဘဉ်ကစၢ်ယွၤ နှဉ်လီၤ.
- လံာ်စီဆံ့ မီထိဉ် စံးဂွသးဝ၆, "ယကလဲးတၢ်လၢ ကစၢ်ယွၤအဂံၢ် အဘါလီၤ. "

သရဉ်မုဉ်ဒုံထဉ်ဖိ
ပှၤမၢၤန့, ပှၤကညီဘျၢထံစဝ့ဂ့ၢာဉ်



- ဒ်ပမ့ၢ်ခရံဉ်ဖိတဂၤအသိး ကျဲးစးအိဉ်မူအဝ့ၤကတၢ် လၢတၢ်သးခုကစိဉ်တၢ်မၤပူၤဒီး ဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤ တၢ်သ့တၢ်ဘဉ် ဆူပှၤလၢသးအိဉ်မၤဒီး ယုကွၢ်မၤလိအါထိဉ် လၢပတၢ်သ့တၢ်ဘဉ် ဒီး မၤလၢကပီၤယွၤလၢ ပတၢ်ဖံးတၢ်မၤဒီး တၢ်အိဉ်မူပူၤန္ဉ်တက့ၢ်.

သရဉ်ခိဉ်ထိသါ
ကိာ်တကူဉ်, ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်



- ကစၢ်ယွၤကသူနၤထဲသိးနဟ်စီဆုံနသးအသိးလီၤ. နမ့ၢ်ဟ်စီဆုံသး ၅၀% နှဉ် ယွၤကသူဒဉ်နၤ ၅၀%လီၤ.

သရဉ်ဒိးကထၢဉ်တ့ဉ်မိဉ်စိုဉ်
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်, တီအူကိာ်ကဲၤစၢဉ်ကဲၤဘါ



- တီဒီးကစၢ်ယွၤ လၢတၢ်အိဉ်မူပူၤ
- တီဒီးနပှၤမၤသကိးတၢ် လၢနတၢ်အိဉ်မူပူၤ
- အိဉ်ဒီးတၢ်သးတိ လၢနတၢ်မၤအပူၤ
- တီဒီးနနိၢ်ကစၢ် လၢနတၢ်အိဉ်မူပူၤ

သရဉ်လပိဝါ
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်, ကိာ်ကူးအ့



- ပှၤလၢအမၤကစၢ်ယွၤ အတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢအအိဉ်ဒီး တၢ်ကအုကစွါ အပူၤန္ဉ် ဘဉ်ဆိဉ်အၢဝဲလီၤ.
- Pray with faith, act with Courage, never Surrender.

သရဉ်ခိဉ်ဒီးကထၢဉ်ခဲနယၢဉ်ညူး
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်
ကိာ်ကယါဘျၢထံစရံဉ်ဖိတၢ်အိဉ်ဖြဉ်သကိးတၢ်အိဉ်ဖြဉ်



- လၢတၢ်ဆၢကတိၢ်ဒီးတၢ်အိဉ်သးအဖိခိဉ် ပဆိတလဲ တၢ်သးခု ကစိဉ်အတၢ်မၤ အကျဲကူဉ်နၢဝတဖဉ်သ့ဝဲဘဉ်ဆဉ်, ပဆိကတိၢ် အီၤတသ့ဘဉ်နှဉ်လီၤ.
- မၤတၢ်အဝ့ၤကတၢ်၊ တၢ်ဆိဉ်ဝ့ၤန္ဉ်ဟဲလၢကစၢ်ယွၤန္ဉ်လီၤ.

သရဉ်လိၢ်ခိဉ်ထူ
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်, ကိာ်ဖိုမူး



- (Ready To Die For Christ)
- နနာ်ကစၢ်ခရံဉ်နှဉ်နသ့ဉ်ညါ, ကစၢ်ခရံဉ်နာ်နှၢ်နၤသ့လံဧါ.
- Do the Best. No one can do better than best.
- နသးဆူဉ်လၢ ယွၤအဂီၢ်နှဉ်ဝ့ၤဝဲလီၤ. ဘဉ်ဆဉ်တၢ်လၢဝ့ၤ နှၢ်ဒံး အီၤန္ဉ်မ့ၢ်ယွၤဒုးသးဆူဉ်နၤတခီန္ဉ်လီၤ.
- ပဘဉ်ဆိဉ်ဝ့ၤလၢယွၤအံၤ မ့ၢ်တၢ်ဝ့ၤလီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ဝ့ၤ နှၢ်ဒံးတၢ်အံၤန္ဉ်မ့ၢ်ကစၢ်ယွၤ ဒုးကဲထိဉ်ပှၤလၢ "တၢ်ဆိဉ်ဝ့ၤ" နှဉ်လီၤ.
- **(ကောင်းချီးခံစားရတာထက်၊ ကောင်းချီးဖြစ်ရတာပိုကောင်း တယ်)**

သရဉ်ခိဉ်စုဉ်ဝိဉ်ထိ
ကိာ်နဲဉ်ခွဲဉ်
ကိာ်ပွဲဉ်–သဉ်ဃဉ်ဝဲဉ်



- ဖံလဲးပံၤ ၄း၁-၃ "ယမၤတၢ်ခဲလာ်သ့လၢ ပှၤလၢအဒုးဆူဉ်ထိဉ် ယဂံၢ်ယဘါတဂၤ အပူၤလီၤ. "

သရဉ်ခိဉ်ဒီးကထာဉ်စီၤခရံဉ်စတိဉ်ပၢဉ်ခ့
(ပ.ဘ.ယ.ဖ ကွီစိဉ်ခိဉ်)



✍ "မးပှဲၤတၢ်လိၤဖျိဉ်လိၤဟိလၢ နတၢ်ဖံးတၢ်မးပူၤ
(တၢ်သးခုကစိဉ်တၢ်မး), ယွၤကမးလၢပှဲၤ
တၢ်လိၤဖျိဉ်လိၤဟိ လၢနတၢ်အိဉ်မူပူၤလိၤ. "

သရဉ်မုဉ်ဒိၤ
ကိၢ်နဲဉ်ခွိဉ်
ကိၢ်ဖဉ်အဉ်–မိဉ်လမဲဉ်



✍ တၢ်လၢမ့ၢ်တနံၤအံၤ, ယွၤတ့ဝဲလိၤ.
ပကသွဉ်ဖှဲသးညီဒီး သူဉ်ခုသးခုလၢအပူၤလိၤ.
စံး ၁၁စး ၂၄

သရဉ်မ့ဉ်ထြိၤဖျိဉ်
ကိၢ်နဲဉ်ခွိဉ်, ကိၢ်မ့ဉ်ထြိၤ



✍ " Jesus is my everything,
without him I am nothing"
✍ ကစၢ်ယှဉ်ခွူးခရံဉ်နှဉ်မ့ၢ်တၢ်ခဲလဉ်လၢယဂိၢ်လိၤ.
မ့တမ့ၢ် ဘဉ်လၢအိၤဘဉ်ဒီး, ယတမ့ၢ်တၢ်နိတမံၤဘဉ်.
✍ တၢ်ကတိၤတထံဉ်အံၤ, မ့ၢ်တၢ်ကတိၤလၢ
အအိဉ်လၢ ယသးပူၤထီဘိ. အါစုအါဘျိလၢ
ယတၢ်စံးကတိၤအပူၤစ့ၢ်ကီး, မ့ၢ်တၢ်ကတိၤလၢ
ယဒုးသ့ဉ်နီၤလိၤက့ၤယသးနှဉ်လိၤ. ယသးအိဉ်ကဲထိဉ်
ဒိဂ့ၤတဲဘဉ်, ဒ်ကစၢ်ခရံဉ်အတၢ်နဲဉ်လိအသိး,
✍ ယဆၢကဲထိဉ်ယဲ, အတၢ်ခ့တၢ်ပှၤလၢအဂ့ၤတဂၤ,
✍ ယဆၢကဲထိဉ်ယဲ တၢ်ကပီၤဖိတဖျၫဉ်လၢ, အကဲဘျးလၢပှၤလၢ
ယခိဉ်ယၢၤတဖဉ်အဂိၢ်. ထိဘိယဘဉ်ပလိၢ်ယသးဒီး
ကျဲးစးယဲလိၤန္ဉ်မ့ၢ်ယတၢ်ဟ့ဉ်ပလိၤက့ၤယသးတဘျိဘဉ်တဘျိ နှဉ်လိၤ.

သရဉ်ခိဉ်ကျိဉ်မူး
ကိၢ်နဲဉ်ခွိဉ်, ကိၢ်ဖွိဉ်



✍ ယိၤရှူ ဘးဧ "ယမးလိာ်လဲနၤလဲတမ့ၢ်ဘဉ်ဓါ.
ဟ်ဆူဉ်နသးဒီး တံးတဟိဉ်တက့ၢ်.
ပျံၤတၢ်တဂ့ၤ, ဘဉ်ယိာ်တၢ်တဂ့ၤ, အဂ့ၢ်ဒ်အံၤ,
ယွၤနကစၢ်အိဉ်ဒီးနၤ
ဖဲနလဲၤတၢ်တပူၤလၢ်လၢ်လိၤ. "

သရဉ်ခိဉ်ဒီးကထာဉ်နှၢ်ထိလ့
ကိၢ်နဲဉ်ခွိဉ်, ကိၢ်တီအူပကူ



✍ မးယွၤအတၢ်မးတက့ၢ်. မးအိဉ်ယွၤအတၢ်မးတဂ့ၤ.
✍ ပှၤလၢအမးဆါနၤန္ဉ်တဘဉ်သးဟ့အိၤတဂ့ၤ.
သးပှၤနိဉ်ကွံဉ် အိၤတက့ၢ်.
✍ပျံယွၤသူနၤတက့ၢ်. အန္ဉဉ်ဒီးပှၤကညီကသူစ့ၢ်ကီးနၤလိၤ.
✍ ယွၤယုထာပှၤလၢ အယုထာလိၢ်အသးလိၤ.
✍ အိဉ်မံအိဉ်မံ, အိဉ်တဆူဉ်, အိဉ်မးအိဉ်မး အိဉ်ဆူဉ်ခွ

သရဉ်မုဉ်ခိဉ်မ့ၢ်ဃါဖိ
ကိၢ်နဲဉ်ခွိဉ်, ကိၢ်တီအူသဉ်တိဉ်ဘဲမိၤပှၤ



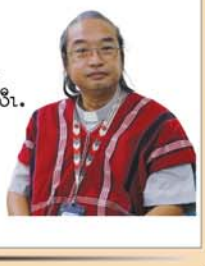
✍ " ယွၤအတၢ်ကွၢ်မဲာ်ဘဉ်ပှၤအယိ
ပမၤဘဉ်အတၢ်မး "

သရဉ်မုဉ်ဒီးကထာဉ်ဂ့ၤခိဉ်
ကိၢ်နဲဉ်ခွိဉ်, ကိၢ်ဟီကထး



✍ ဖဲလၢပအိဉ်မူဒံးအခါ ပမၤယွၤအတၢ်မၤသ့ဝဲအယိဒီး
တၢ်ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်တဖဉ်ကအိဉ်ဝဲ အကလုာ်ကလုာ်ဘဉ်ဆဉ်
ကလၢတဲ ၆း၉ စံးဝဲအသိး "ပမၤတၢ်ဂ့ၤန္ဉ် မ်ပသု
တလိၤဘံးလိၤတီၤတဂ့ၤ.
✍ အဂ့ၢ်ဒ်အံၤ, ပမ့ၢ်တလိၤဘံးဘဉ်ဒီး တုၤအမ့ၢ်အလါဘဉ်ဒီး
ပကကူးတၢ်နှဉ်လိၤ. " အသိးဒီး ကမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢ
ပတၢ်မၤသကိးယွၤအတၢ်ဖံးတၢ်မၤလၢ ပသးသမူတစိၤအံၤန္ဉ်လိၤ.

သရဉ်ခိဉ်ဘျးဖဲမ့ဉ်
ကိၢ်ထးစီ, ကိၢ်နဲဉ်ခွိဉ်



✍ ဖဲယအိဉ်မူအဆၢကတီၢ်, ယကဟ့ဉ်ဆၢက့ၤယွၤ
လၢတၢ်မၤတၢ်သးခုကစိဉ် လၢပှဲၤကိးကပၤဒဲးနှဉ်လိၤ.
✍ " အသက်ရှင်စဉ်အချိန်ကာလပတ်လုံး ထာဝရဘုရား
၏ အမှတော်မြတ်တွင် ဥသုံသာသနာပြုခြင်းဖြင့်
ဆက်ကပ်အသုံးတော်ခံသွားပါမည် "

သရဉ်မုဉ်ဒီးကထာဉ်ကွဲပလံ
ပှၤနဲဉ်တၢ်
စရံဉ်ဖိတၢ်မၤဂ့ၤမၤစၢၤဒီး တၢ်ဂ့ၢ်ထိဉ်ပသိထိဉ်ခဲၤကျိၤ



✍ တနံၤအံၤ တၢ်လၢပမၤဝံၤအီၤသ့ ပကမၤအီၤ
လၢတနံၤအံၤအပူၤ,
✍ တၢ်လၢပမၤဝံၤအီၤသ့ခဲအံၤ ပကမၤဝံၤအီၤခဲအံၤ,

သရဉ်မုဉ်ခွိဉ်ခွိဉ်ပျုဉ်
ခဲၤခၢးစိဉ်



✍ ကလိၤစဲ ဥး၂၃, ဒီးကယါသုမၤတၢ် တမံၤလၢ်လၢ်,
မၤလၢသူဉ် ကဴၢ်သးလဲ, ဒ်လၢကစၢ်အသိး,
ဒီးတမ့ၢ်ဘဉ်ဒ်လၢပှၤကညီအသိး ဘဉ်တက့ၢ်.
✍ What you are, What you have,
What you do all depend upon
What you think" Earl Nightingale

သရဉ်မုဉ်ဒီးကထာဉ်ဝ့ၤဝ့ၤထူ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, တၢ်ဘဉ်ထွဲတ့ၤအိဉ်လိဉ်သးဝဲၤကျိၤ



ဏ လၢယွၤတၢ်မၤ မၤသပှၤ်ပှ၊်,
စုစှဉ်စုထွဲတဘဉ်ကွၢ်ဘဉ်.
လဲၤတၢ်လိၤလိၤ, ဟ်သးဘျၢဘျၢ
ယွၤကမၤတၢ်, နကထံဉ်ဘဉ်.

သရဉ်တိလိၤမူ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, ဝဲၤကျိၤလၢသးစၢ်တၢ်မၤဂီၢ်



ဏ အိဉ်မူ, ကျဲးစး, မၤအိၤအဝ့ၤကတၢ်တက့ၢ်.
နကဘဉ်ဆိဉ်ဝ့ၤ. တၢ်ကိတၢ်ခဲတဖဉ်တဘဉ်
ဟ်ထိဉ်ထိလၢ နခိဉ်အလိၤတဝ့ၤ.
မ့မ့်တခီဟ်အိၤဒ်အမ့်ဃိသွါလၢ
နကယီၤထိဉ်အိၤဒ်သိး နကထိဉ်တုၤဆူနဖိတၢဉ်တက့ၢ်.

သရဉ်ဒီးကထာဉ်တနၢ်ထူ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, ထုးထိဉ်ရၤလီၤလံဉ်လဲၢ်ဝဲၤကျိၤ



ဏ မ့တမ့်လၢယွၤအတၢ်ပၢဆ့ၢပှၤ, လဲၤတၢ်ဒီးပှၤဒီး
ဒီးပၢပသးလၢ ယွၤဘဉ်ဒီး ပမၤမနုၤမးတသ့ဘဉ်.
တၢ်လၢပဒိးန့ၢ်အီၤဒီး ပတၢ်မ့ၢ်တၢ်တဖဉ်နှဉ်
မ့ၢ်ဒဉ်ထဲယွၤအဘျုးအဖိုဉ်ဒီး
အတၢ်ဆိဉ်ဝ့ၤတဖဉ်နှဉ်လီၤ.

သရဉ်ဒီးကထာဉ်ဆူ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, ဆူးဆိဉ်ရၤလီၤလံဉ်လဲၢ်ဝဲၤကျိၤ



ဏ တၤလဉ်ဖိလၢအိဉ်ဒီးနၤ နမ့ၢ်ဒီးသူလီၤနသးလၢ
တၢ်အဲဉ်ဒီး တၢ်ဟ့ဉ်လီၤသးနိၢ်နိၢ်နှဉ် ယွၤကစူးကါနၤ
လီၤဘိလီၤမ့ၢ်လၢ အလၤကပိၤအဂီၢ်လီၤ.
ဏ ဟ့ဉ်ယွၤလၢတၢ်အဝ့ၤကတၢ်ၢ် ဒီးတၢ်အဒိဉ်အယိာ်
လၢ နန့ၢ်တပၢၢ်ဘဉ် ယွၤကဟ့ဉ်လီၤနၤ
သပှၤ်တၢ်လီၤ.
ဏ မၤလာ်နတၢ်ဆၢကတိၢ်လၢ တၢ်ဂံၢ်ထိဉ်က့ၤ
ယွၤအတၢ်ဆိဉ်ဝ့ၤ တၢ်ကီအိဉ်ထဲလဲဉ်
နကမၤန့ၢ် တၢ်သးခု အမ့ၢ်အတီလၢ
ဟဲလၢယွၤန္ဉ်လီၤ.

သရဉ်ဖုဉ်ကျုဖိ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, ပိဉ်မုဉ်ခဲၤကျိၤ



ဏ "တၢ်ပာ်သူဉ်ပာ်သးဒီး တၢ်သကဲာ်ပဝဲးလၢအဝ့ၤ
မ့ၢ်တၢ်အခီဉ်တယဉ်အဆူဉ်တဖဉ်လၢ နတၢ်မၤနၢၤအဂီၢ်
ဒီး ဟ့ဉ်နၤတၢ်အိဉ်မူ လၢအပဲၤဒီး တၢ်သးခုန္ဉ်လီၤ. "
ဒချဲၤတ့ၤလးဝဖးဂ့, "အဝ့ၢ်ဒ်အံၤ, ပှၤကညီကွၢ်ပှၤအမဲာ်,
မ့မ့်ယွၤကွၢ်ပှၤအသးလီၤ. "
"တၢ်ပာ်သး" ထါဖိ
ဒိဉ်တၢ်တဝ့ၤသးလီၤဘုံး တဟ့ဉ်ဝဲနၤတၢ်သးမံ,
ဓဉ်ထံကလၤဒီးသံဉ်ဖိ ဟ့ဉ်ကူဉ်မၤစၢၤတစိၢ်ဖိ
■နိၢ်ခိကစၢ်လီၤအဂီၢ် နမၤဃဲလၤသ့စ့ၢ်ကီး
နတၢ်ပာ်သးမ့ၢ်တဝ့ၤ တၢ်မူမဲာ်မၤစၢၤတသ့

သရဉ်မုဉ်မူယဲာ်ဂီဖိ
ပှၤနဲဉ်တၢ်
တၢ်ကတဲာ်ဒ်ကတီၤစုးဒိဉ်ထိဉ်ထိထိဉ်စိဉ်နုၢ်ဝဲၤကျိၤ



ဏ အိဉ်မူကဲဘျုးလၢယွၤအဂီၢ် ဒီးပှၤဂၤအဂီၢ်

သရဉ်မုဉ်မိုဉ်စဉ်
ပှၤနဲဉ်တၢ်
တၢ်ကဟုကယဒ်ခီးတၢ်ကူဉ်လိဉ်တၢ်ဝဲၤကျိၤ



ဏ "ပကအိဉ် SMART လၢယွၤအတၢ်မၤအပူၤ
ဒီး ပတၢ်အိဉ်မူ အပူၤတက့ၢ်. "
ဏ Spirituality-Strengthen Spirituality
မၤဒိဉ်ထိဉ်သူဉ်ဝ့ၤ သးကျိၤ
ဏ Mental-Build Mental Excellence
သူဉ်ထိဉ်နိၢ်သးအ တၢ်ဒိဉ်ထိဉ်
ဏ Attitude-Maintain a positive attitude-
ပၤက့ၤဂၤက့ၤ တၢ်အိဉ်မူသကဲာ်ပတ်အဝ့ၤ
ဏ Resilience- Strengthen Resilience
မၤဒိဉ်ထိဉ် တၢ်တူၢ် နှၢ်ခိဉ်ဆၢ
ဏTime Management -Wise in Time Management
သ့သုးကျဲၤတၢ်ဆၢကတိၢ်

သရဉ်ဒိဉ်အဲးဒဝၤ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, တၢ်သးစုကစိဉ်ဒီးမံးရှၤဉ်ဝဲၤကျိၤ



ဏ ဖဲလီၤတဲာ်တၢ်လိၢ်တပူၤပူၤန္ဉာ်မဲထိဉ်ဒ် **(ရွက်ကျပင်ပေါက်)**
ဖဲတုၤတၢ်လိၢ်, အိဉ်တၢ်လိၢ်နှဉ် ဒ်တၢ်အိဉ်သးအသိး
အိဉ်မူ အဝ့ၤကတၢ်, အိဉ်မူကဲဘျုးတက့ၢ်.

သရဉ်မုဉ်ဆၢနှၢ်ဝ့ၤ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, လံဉ်လဲၢ်ဒီးတၢ်ဆဲးတၢ်လၢဝဲၤကျိၤ

ဏ တၤလဉ်ဖိလၢအိဉ်ဒီးနၤ နမ့ၢ်ဒီးသူလီၤနသးလၢ
တၢ်အဲဉ်ဒီး တၢ်ဟ့ဉ်လီၤသးနိၢ်နိၢ်နှဉ် ယွၤကစူးကါနၤ
လီၤဘိလီၤမ့ၢ်လၢ အလၤကပိၤအဂီၢ်လီၤ.
ဏ ဟ့ဉ်ယွၤလၢတၢ်အဝ့ၤကတၢ်ၢ် ဒီးတၢ်အဒိဉ်အယိာ်
လၢ နန့ၢ်တပၢၢ်ဘဉ် ယွၤကဟ့ဉ်လီၤနၤ
သပှၤ်တၢ်လီၤ.
ဏ မၤလာ်နတၢ်ဆၢကတိၢ်လၢ တၢ်ဂံၢ်ထိဉ်က့ၤ
ယွၤအတၢ်ဆိဉ်ဝ့ၤ တၢ်ကီအိဉ်ထဲလဲဉ်
နကမၤန့ၢ် တၢ်သးခု အမ့ၢ်အတီလၢ
ဟဲလၢယွၤန္ဉ်လီၤ.

သရဉ်မုဉ်ကျုဖိ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, ပိဉ်မုဉ်ခဲၤကျိၤ

ဏ "တၢ်ပာ်သူဉ်ပာ်သးဒီး တၢ်သကဲာ်ပဝဲးလၢအဝ့ၤ
မ့ၢ်တၢ်အခီဉ်တယဉ်အဆူဉ်တဖဉ်လၢ နတၢ်မၤနၢၤအဂီၢ်
ဒီး ဟ့ဉ်နၤတၢ်အိဉ်မူ လၢအပဲၤဒီး တၢ်သးခုန္ဉ်လီၤ. "
ဒချဲၤတ့ၤလးဝဖးဂ့, "အဝ့ၢ်ဒ်အံၤ, ပှၤကညီကွၢ်ပှၤအမဲာ်,
မ့မ့်ယွၤကွၢ်ပှၤအသးလီၤ. "
"တၢ်ပာ်သး" ထါဖိ
ဒိဉ်တၢ်တဝ့ၤသးလီၤဘုံး တဟ့ဉ်ဝဲနၤတၢ်သးမံ,
ဓဉ်ထံကလၤဒီးသံဉ်ဖိ ဟ့ဉ်ကူဉ်မၤစၢၤတစိၢ်ဖိ
■နိၢ်ခိကစၢ်လီၤအဂီၢ် နမၤဃဲလၤသ့စ့ၢ်ကီး
နတၢ်ပာ်သးမ့ၢ်တဝ့ၤ တၢ်မူမဲာ်မၤစၢၤတသ့

သရဉ်မုဉ်မူယဲာ်ဂီဖိ
ပှၤနဲဉ်တၢ်
တၢ်ကတဲာ်ဒ်ကတီၤစုးဒိဉ်ထိဉ်ထိထိဉ်စိဉ်နုၢ်ဝဲၤကျိၤ

ဏ အိဉ်မူကဲဘျုးလၢယွၤအဂီၢ် ဒီးပှၤဂၤအဂီၢ်

သရဉ်မုဉ်ဒီးကထာဉ် မူမုၢ်ဝါ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, ယွၤဝ့ၢ်ပိညါဝဲၤကျိၤ



ဏ ပိဉ်လဲဉ်ထဲ ပအိအီၤထဲတဂၤတလၢဉ်ဘဉ်.
တၢ်ဝ့ၤလၢပဒိးန့ၢ်ဘဉ်, တၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့
လၢအိဉ်ဒီးပှၤ တၢ်ဆိဉ်ဝ့ၤလၢပဒိးန့ၢ်ဘဉ်အီၤန္ဉာ်
ပကဘဉ်ဟ့ဉ်ခီဟ့ဉ်နီၤလီၤ ဆူပှၤလၢပဃၢ,
ပတဟံးဃဉ်ပဉ်ဖြိဉ်ဃဉ်ထဲ ပဝဲတဂၤအဂီၢ်တဝ့ၤ.

သရဉ်ဝ့ဘဉ်
ပှၤနဲဉ်တၢ်, ပိဉ်စွါဝဲၤကျိၤ



ဏ တၢ်ကမူၤကမဉ်သ့ဉ်တဖဉ်
ကဲထိဉ်တၢ်ကွၢ်လိတၢ်လဲၤခီဖြိ
ဏ တၢ်တူၢ်ဘဉ်ခိဉ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ် ကဲထိဉ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါ
ဏ ပမၤသကိးဘဉ်တၢ်လၢတၢ်အဲဉ်တၢ်ကွံအယိကဲထိဉ်
တၢ်ဂီၤတဘူဉ်လၢပသးပုၤနိဉ်အီၤတသ့တဖဉ်
ဏ ဆၢကတိၢ်လၢအလဲၤပူၤတဖဉ် ပကကွဲးနိဉ်
ဆၢကတိၢ်လၢ ပဒိးန့ၢ်ခဲအံၤပကပဉ်လု၊်ပဉ်ဖျၢ
တၢ်အိဉ်မူခါဆူညါ လံဉ်ကဘျုးတဖဉ်အဂီၢ်
မ်ပကကွဲးသကိးအဝ့ၤကတၢ်ၢ်လၢတၢ်သူဉ်ခုသးခုအဖျၢ

သရဉ်မုဉ်စၢ်ဘျုးဝါ
ပှၤနဲဉ်တၢ်, စဲၤ်ဖိတၢ်ကူဉ်ဘဉ်ကူဉ်သ့ခဲၤကျိၤ



ဏ ယကလဲၤတၢ်လၢ ကစၢ်ယွၤအဂံၢ်အဘါလီၤ.
ဏ ယမၤတၢ်ခဲလၢဉ်သ့လၢပှၤလၢအဒုးဆူဉ်ထိဉ်
ယဂံၢ်ယဘါ တဂၤအပူၤလီၤ.