

Leader's Guide: Seeking Revival

ခေါင်းဆောင်အတွက်လမ်းညွှန်၊ ပြန်လည်နိုးကြားဘို့ရန်ရှာဖွေခြင်း

၂၀၂၁

၏ ၁၀ရက်ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်တွင်ကြိုဆိုပါသည်။ ဆုတောင်းခြင်းသည်ပြန်လည်နိုးကြားထကြွခြင်း၏

မွေးဖွားရာနေရာဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ်များတွင်အစာရှောင်ဆုတောင်းခဲ့သောကြောင့်အံ့ဘွယ်သောအမှုများကိုဘု

ရားရှင်လုပ်ဆောင်မှုများစွာကိုပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါသည်။ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ လုပ်ဆောင်မှုကြောင့်လူတို့သည်ပြောင်းလဲလာပါသည်။ တရားဟောခြင်းလုပ်ငန်းကိုလည်းစိတ်ဝင်စားမှုအသစ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အသင်းတော်များလည်းပြန်လည်နိုးကြားလာပြီး၊ အသင်းဝင်းများသည်လည်းဆက်ဆံရေးပြန်လည်ဆောက်တည်လာကြသည်ကိုမြင်တွေ့ရပါသည်။

-

ဘုရားသခင်၏အသံတော်သည်သင့်ကိုပြန်လည်နိုးကြားဘို့ရန်ခေါ်ဝေါ်နေသလား။ သင့်အတွက်သမ္မာကျမ်းစာ

၏ဂတိတော်များအပြည့်ရှိနေပါသည်။

ငါ့နာမဖြင့်သမုတ်သော ငါ့လူတို့သည် ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချသဖြင့်၊ ငါ့မျက်နှာကိုရှာလျက်ဆုတောင်းပဌနာပြု၍ အဓမ္မလမ်းကိုလွှဲရှောင်လျှင်ငါသည်ကောင်းကင်ဘုံ၌ နားထောင်မည်။

သူတို့အပြစ်ကိုဖြေ၍ သူတို့ကိုချမ်းသာပေးမည်။ ရာဇဝင်ချုပ်ဒုတိယစောင် ၇း၁၄

-ငါ့ကိုရှာသောအခါ၊ စိတ်နှလုံးအကြွင်းမဲ့နှင့်ရှာလျှင် တွေ့ကြလိမ့်မည်။ ယေရမိအနာဂတ္တိကျမ်း ၂၉း၁၃

-ထိုအခါထာဝရဘုရားကို ပဌနာပြုသောသူရှိသမျှတို့သည် ကယ်တင်တော်မူခြင်းသို့

ရောက်ရကြလိမ့်။ အကြောင်းမူကား၊ ထာဝရဘုရားမိန့်တော်မူသည်အတိုင်းမီအုန်တောင်၊

ယေရှုလင်မြို့၌၊ ထာဝရဘုရားခေါ်တော်မူသော အကျန်အကြွင်းတို့အဘို့

ကယ်တင်ခြင်းအခွင့်ရှိရလိမ့်။

ယောလအနာဂတ္တိကျမ်း ၂း၂၉

-ဘုရားသခင်၌ချဉ်းကပ်ကြလော့။ သို့ပြုလျှင် သင်တို့၌ချဉ်းကပ်တော်မူလိမ့်မည်။ အပြစ်ရှိသောသူတို့၊

သင်တို့လက်ကိုစင်ကြယ်စေကြလော့။ စိတ်နှစ်ခွရှိသောသူတို့၊ သင်တို့စိတ်နှလုံးကို

သန့်ရှင်းစေကြလော့။

ရှင်ယာကုပ်ဩဝါဒစာ ၄း၈

-ငါသည်တံခါးရှေ့မှာရပ်၍ ခေါက်လျက်နေ၏။ အကြင်သူသည် ငါ၏အသံကိုကြား၍

တံခါးကိုဖွင့်အံ့။ ထိုသူရှိရာသို့ ငါဝင်၍သူနှင့်အတူစားသောက်မည်။ သူသည်လည်း ငါနှင့်အတူစား

သောက်ရလိမ့်မည်။

ဗျာဒိတ်ကျမ်း ၃း၂၀

ယခုအချိန်သင်၏ဘဝတွင်ဘုရားသခင်သည်သင်ထင်မှတ်သည်ထက်ပိုပြီးနီးကပ်နေပါသည်။ သင်၏မိသား

စု၊ သင်၏အသင်းတော်၊ သင့်၏ပတ်ဝန်းကျင်လူ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်သင်၏ကမ္ဘာကြီးအပေါ်သို့ ကောင်းကြီးမ

င်္ဂလာသွန်းလောင်းပေးရန်အလိုတော်ရှိသည်။ ဆယ်ရက်ဆုတောင်းဘို့ရန်ပဌနာလမ်းညွှန်

နေ့စဉ်ဆုတောင်းရန်လမ်းညွှန်

ဆယ်ရက်တာဆုတောင်းခြင်းလမ်းညွှန်ကိုကျွန်ုပ်တို့ပေးထားသည်။ လမ်းညွှန်မှတစ်ဆင့်စိတ်တွင်ကျမ်းချက်တပုဒ်၊ ဝတ်ပြုခြင်းတွင်ဖတ်ရှုရန်၊ ဆုတောင်းရန်ကျမ်းချက်များ၊ ဆုတောင်းခြင်းနှင့်သီချင်ဆိုရန်အကြံပြုချက်များပါဝင်ပါသည်။ ပါဝင်သူတစ်ဦးစီလိုက်နာနိုင်ရန်အတွက်လမ်းညွှန်ကိုကူးယူကာဝေငှကာပေးရန်အကြံပြုလိုပါသည်။

ကမ္ဘာတဝှမ်းလုံးရှိအသင်းတော်များသည်နေ့စဉ်ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သက်သောဆုတောင်းခြင်းကိုအတူတကွစီးလုံးစွာဆုတောင်းကြလိမ့်မည်။ ကျမ်းချက်အခန်းငယ်များ၊ ဆုတောင်းချက်များကိုအတူတကွစုပေါင်းကာဆုတောင်းကြပါ။ သို့သော်အကြံပြုထားသည့်ဆုတောင်းချက်များကိုအလျှင်တဆောပြုလုပ်ရမည်ဟုမထင်မှတ်ပါနှင့်။ ဆုတောင်းချက်များကိုအဖွဲ့ငယ်များအားခွဲပေးကာဆုတောင်းစေနိုင်သည်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအသင်းတော်၏တောင်းဆိုသောဆုတောင်းချက်ကိုလည်းထည့်သွင်းထားပါသည်။

တကမ္ဘာလုံး

ရှိအသင်းတော်တိုင်းစုပေါင်းပါဝင်ဆုတောင်းရန်လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။သို့သော်အသင်၏အဖွဲ့တွင်ရပ်ကွက်မှမိတ်ဆွေဧည့်သည်များပါဝင်ပါကသူတို့၏ဆုတောင်းချက်များကိုလည်းထည့်သွင်းကာအချိန်ပိုပေးကာဆုတောင်းရန်လိုပါသည်။ဧည့်သည်များကိုမည်ကဲ့သို့နွေးထွေးစွာကြိုဆိုရမည်ကိုဆုတောင်းပါ။သူတို့ကိုသင်၏အဖွဲ့တွင်ပါဝင်သောသူများအဖြစ်ခံစားစေပါ။

(NOTE: World Church Prayer Requests will be updated in the fall of 2020. See www.tendaysofprayer.org.)

ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်တစ်ခုစီအတွက်အကြံပေးချက်

အဖွဲ့ငယ်များအမှန်တကယ်ဆုတောင်းအာရုံပြုနိုင်ရန်သင်၏ဆုတောင်းချိန်ကိုရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်စေပါ။ဆုတောင်းချိန်သည်လည်းအစီအစဉ်တစ်ခုစီတွင်ကွဲပြားလိမ့်မည်။အောက်ပါလမ်းညွှန်မှသည်အကြံပြုရုံသာဖြစ်သည်။

ကြိုဆိုခြင်းနှင့်မိတ်ဆက်ခြင်း	၂-၅ မိနစ်
ဝတ်ပြုခြင်းအတွက်ဖတ်ရှုရန်(နေ့စဉ်ဆုတောင်းခြင်းလမ်းညွှန်)	၅ မိနစ်
နုတ်ကပါတ်တော်ဖြင့်ဆုတောင်းခြင်း(ဆုတောင်းခြင်းလမ်းညွှန်)	၁၀-၁၅ မိနစ်

ဆုတောင်းချက်များကိုဆုတောင်းရန်-
ပိုမိုဆုတောင်းရန်အကြံပေးချက်။(နေ့စဉ်ဆုတောင်းရန်လမ်းညွှန်)၂၀-၃၀ မိနစ်
ချီးမွမ်းခြင်းသီချင်း- ၅-၁၀ မိနစ်

သူတပါးအတွက်ဆုတောင်းခြင်း
လူ၅ဦးမှ၇ဦးအတွက်ဘုရားသခင်ထားရှိသောနေရာအသက်တာအတွက်တသမတ်တည်းဆုတောင်းစေရန်တစ်ဦးစီကိုအားပေးပါ။ထိုသူများသည်သူတို့၏ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေများ၊လုပ်ဖော်ဆောင်ဖက်၊အိမ်နီးချင်း၊သို့မဟုတ်ရိုးရိုးအသိအကြွမ်းများဖြစ်နိုင်သည်။ဆုတောင်းပေးမည့်နမိမည်များကိုကိုရွေးချယ်ရာတွင်၄င်း၊သူတို့ထံသို့ဆက်သွယ်သောနာပြုနိုင်ရန်ဆယ်ရက်တာဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်တွင်သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်လမ်းပြတို့ရန်ဆုတောင်းပါ။

ဆုတောင်းသောသူများ၏အမည်များကိုမှတ်တမ်းပြုစုနိုင်ရန်စာရွက်သို့မဟုတ်ကဒ်ပြားများကိုပြင်ဆင်ထားနိုင်သည်။

ဆုတောင်းစည်းဝေးအချိန်တွင်ကျင်းပသည့်ဥပုသ်နေ့ဝတ်ပြုခြင်းအစီအစဉ်

ဥပုသ်နေ့နှစ်ပါတ်လုံးတွင်ဆုတောင်းရမည်။အထူးဆုတောင်းချက်များနှင့်အဖြေများရရှိသည့်ဆုတောင်းချက်များကိုအထူးအာရုံပြုပါ။နေ့စဉ်ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်တွင်အဖြစ်အပျက်များစွာဖြစ်ပျက်မည်ဖြစ်သောကြောင့်ရရှိသည့်အတွေ့အကြုံများကိုဝေငှနိုင်ရန်နည်းလမ်းတီထွင်ပါ။

နောက်ဆုံးဥပုသ်အပါတ်တွင်ကျင်းပမည့်အစီအစဉ်

နောက်ဆုံးအပါတ်ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်တွင်ဘုရားသခင်၏လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့သောကြီးမားသည့်အမှုများကိုအမှူးပြုလျှက်ပျော်ရွှင်ရမည့်အစီအစဉ်ဖြစ်သည်။ထိုအစီအစဉ်တွင်ဆုတောင်းခြင်းတွင်အဖြေရရှိသည့်သက်သေခံမည့်အချိန်လုံလောက်စွာထည့်သွင်းပါ။ဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်တွင်ပါဝင်နိုင်ခြင်းမရှိသောသူများအတွက်သူတပါးအတွက်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့်ရရှိသည့်ဝမ်းမြောက်ခြင်းကိုတွေ့ကြုံခံစားနိုင်ရန်ပရိတ်သတ်ကိုဆုတောင်းခြင်းကိုဦးဆောင်ပါ။(ဥပုသ်နေ့အစီအစဉ်လမ်းညွှန်အကြံပေးနည်းလမ်းများ)ကိုကြည့်ပါ။

ဆယ်ရက်တာဆုတောင်းခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲလုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများ

ဘုရားသခင်သည်သင်၏အသင်းတော်၊သင်၏အဖွဲ့၏ဆယ်ရက်ဆုတောင်းခြင်းမှအစပြုခဲ့သည်ကိုမည်သို့ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရမည်ကိုဘုရားသခင်ထံဆုတောင်းပါ။မတော်ပတ်စဉ်ဆုတောင်းခြင်းဖြင့်ဆက်လက်

လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အနီးအနားရှိ အသင်းတော်၏ ပတ်ဝန်းကျင် လူထုအတွင်းတွင် အဖွဲ့အသစ်ဖွဲ့စည်းလုပ်ဆောင်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ဘုရားသခင်၏ ဖွင့်ပေးသော လမ်းကို လိုက်လျှောက်လိုသော နှစ်လုံးသားမျိုးဖြစ်စေပါ။ ဘုရားသခင်နှင့် လက်တွဲပါလျှင် အံ့ဘွယ်ရာများ သင်မြင်တွေ့လိမ့်မည်။ အနီးသာသနာလုပ်ငန်း၏ စိန်ခေါ်မှုများတွင် အကြံညာဏ်များစွာရှိနေသည်။

သက်သေခံချက်များ

ဆယ်ရက်တာဆုတောင်းခြင်းအစီအစဉ်တွင် ဘုရားသခင်၏ လုပ်ဆောင်မှုများအကြောင်းကို ကျေးဇူးပြု၍ သက်သေခံပါ။ သင်သက်သေခံချက်များသည် ကြားနာသောသူများအတွက် များစွာခွန်အားဖြစ်စေပါသည်။ သင်၏ သက်သေခံချက်အထုပ္ပတ္တိအကြောင်းအရာများကို ပို့ပေးရန် လိပ်စာ၊

stories@ministerialassociation.org or submitted online at www.tendaysofprayer.org.

အတူတကွဆုတောင်းသူများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

အတူတကွသဘောတူညီမှုရှိပါ။

သင်သည် ဘုရားသခင်ထံဆုတောင်းသည့်အခါ အတူတကွသဘောတူညီမှုအချက်မှာ တန်ခိုးတော်မြတ်ကြောင့် ရရှိသည်ကို ယုံကြည်ကြသည်။ ထိုဆုတောင်းချက်ကို ဆုတောင်းသောအခါ ထိုဆုတောင်းချက်ကို သူတပါးမလိုအပ်ပါဟု ထင်မှတ်ခြင်းမရှိပါနှင့်။ (တဖန်ငါဆိုသည်ကား၊ မြေကြီးပေါ်မှာ သင်တို့တွင် နှစ်ယောက်တို့သည် သဘောချင်းတူ၍ ဆုတောင်းလျှင်၊ တောင်းသမျှသောဆုတို့ကို ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိတော်မူသော ငါ၏ ခမည်းတော်သည် ပေးတော်မူလတုံ။ မသဲ ၁၈:၁၉) တဦးတစ်ယောက်ကို ဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ချီးမြှောက်ရသည်မှာ လွန်စွာခွန်အားရပါသည်။

ဘုရားသခင်၏ ဂတိတော်ကို တောင်းဆိုပါ။

ဆုတောင်းသည့်အခါ သင်၏ အဖွဲ့သားများ ဘုရားရှင်၏ ဂတိတော်များကို တောင်းဆိုဘို့ ကြရန်အားပေးပါ။ ဘုရားသခင်၏ ဂတိတော်များကို တောင်းဆိုရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်ခြင်းကို တိုးပွားစေပြီး ဘုရားသခင်၌ ဘယ်အရာမှမဖြစ်နိုင်တာမရှိကြောင်း မိမိကိုယ်ကိုယ်အသိပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဂတိတော်ကို တောင်းဆိုသောအခါ မိမိတို့၏ အားနည်းချက်များကို မျှက်ကွယ်ပြုစေပြီး သခင်ယေရှုဘုရားကို မြော်ကြည့်စေသည်။ အားနည်းမှုနှင့် ရုန်းကန်မှုအားလုံးတွင် ဘုရားရှင်၏ ဂတိတော်များကို သမ္မာကျမ်းစာထဲတွင် တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ လူများကို ဘုရားသခင်၏ ဂတိတော်များကို ရှာဖွေရေးမှတ်စေပြီး အနာဂတ်တွင် ထိုဂတိတော်ကို တောင်းဆိုဘို့ ရန်အားပေးပါ။

အစာရှောင်ခြင်း

ဆယ်ရက်ဆုတောင်းခြင်းအချိန်တွင် တယ်လီဖုန်းရှင်း၊ လောကသီချင်း၊ ရုပ်ရှင်၊ အင်တာနက်၊ တီဗွီနှင့် ကြေးခဲသော အစာများကို စားခြင်းမှ ရှောင်ကြည်ကြရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဆုတောင်းခြင်း၊ ကျမ်းစာဖတ်ခြင်းကို ပိုပြီး အချိန်ပေးလျှက်သင်နှင့် သင့်အဖွဲ့သားများ ခရစ်တော်ဘုရား ပိုပြီး ခိုလှုံဘို့ ရန် ဘုရားသခင်ထံ အကူအညီတောင်းပါ။ ရိုးရိုးအစားအစာကို စားသုံးခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အသိစိတ်ကို သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ဘုရား၏ အသံကို ပိုပြီး လက်ခံနားထောင်ဘို့ ရန်အခွင့်ပေးနိုင်မည်။

သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ဘုရား

မည်သူ့အတွက်ဆုတောင်းရမည်၊မည်သည့်နေရာတွင်ဆုတောင်းရမည်ကိုသိရှိနိုင်ရန်သန့်ရှင်းသော
ဝိညာဉ်တော်လမ်းပြဘို့ရန်ဆုတောင်းပါ။ကျွန်ုပ်တို့သည်မည်သည့်အရာကိုဆုတောင်းရမည်ကိုမသိရှိနိုင်
ပါ။သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည်ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ကြားဖြန်ခြင်းလုပ်ငန်းကိုလုပ်ဆောင်ပေးသည်။

“ကျွန်ုပ်တို့သည်သခင်ယေရှု၏နာမတော်ဖြင့်ဆုတောင်းရုံသာမကဘဲသန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏တို့
တွင်းနှိုးဆော်ခြင်းကိုလည်းခံယူရမည်။

-ထိုမှတစ်ပါး၊ ငါတို့မတတ်နိုင်သောအရာမှာ ဝိညာဉ်တော်သည် မစတော်မူ၏။ငါတို့သည်
ဆုတောင်းသင့်သည်အတိုင်းအဘယ်ဆုကိုတောင်းရမည်ဟုမသိကြ။သို့ရာတွင်ငါတို့ဆုတောင်းခြင်းအမှု
ကို နှုတ်မမြှောက်နိုင်သော ညည်းတွားခြင်းအားဖြင့် ဝိညာဉ်တော်သည်စောင့်မတ်မှု၏။ ရောမ ၈:၂၆
ဤကဲ့သို့ဆုတောင်းခြင်းအမှုကိုဘုရားသခင်နှစ်သက်တော်မူသည်။ခရစ်တော်၏နာမတော်၌စိတ်အား
ထက်သန်စွာအပြင်းအထန်ဆုတောင်းလျှင်ဘုရားသခင်သည်ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းသံကိုအရေးတကြီး
ထားကာသာ၍ကြွယ်ဝစွာကျွန်ုပ်တို့တောင်းလျှောက်သည်ထက်ပေးဘို့ရန်ဂုဏ်ပြုတော်မူသည်။
(ငါတို့၌ပြုသောတန်ခိုးတော်အတိုင်း၊ ငါတို့တောင်းပန်ကြံစည်သမျှထက်

အလွန်ထူးခြားစွာပြုခြင်းငှာတတ်နိုင်တော်မူသော ဘုရားသခင်သည်၊ဧဖက် ၃:၂၀) Christ Object Lesson. p,147

ဆုတောင်းချက်မှတ်တမ်းစာအုပ်ထားပါ

ဆယ်ရက်စာဆုတောင်းချက်မှတ်တမ်းစာအုပ်ထားရှိခြင်းဖြင့်ဆုတောင်းရမည့်အဓိကအကြောင်းအရာများ
ကိုဆုတောင်းခြင်း၌ပါဝင်သူများထိထိရောက်ရောက်ဆုတောင်းနိုင်မည်။အတူတကွဆက်ကပ်နိုင်ပြီး
ကောင်းကြီးမင်္ဂလာကိုလည်းနားလည်သိရှိကြမည်။ဆုတောင်းချက်များနှင့်ဘုရားသခင်၏အဖြေပေး
ထားသည်မှတ်တမ်းကိုထားရှိခြင်းဖြင့်အားပေးနိုင်သည့်သက်သေများကိုတင်ပြနိုင်သည်။

သင်အလိုရှိလျှင်ဆုတောင်းသည့်အဖွဲ့ဝင်များ၏ဘုရားသခင်ထံမှဆုတောင်းပြီး၇၇၇သည့်အဖြေကိုတင်ပြ
နိုင်သည်။သို့မဟုတ်ဆုတောင်းချက်နှင့်အဖြေများကိုမှတ်တမ်းစာအုပ်။ပိုစတာသို့မဟုတ်အွန်လိုင်းသိမ်း
ထားနိုင်သည်။ကျွန်ုပ်တို့၏ဆုတောင်းချက်များမှ၇၇၇သောအဖြေများကိုပြန်လည်ကြည့်ရှုခြင်းဖြင့်ခွန်အားရ
ကာကြည်ခြင်းကိုတည်ဆောက်သည့်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုဖြစ်စေပါသည်။

ရိုသေလေးစားမှုပြုပါ

ရိုသေသမှုပြုသောအပြုအမူမျိုးပုံစံနမူနာပြပါ။စင်္ကြာဝဠာအရှင်မင်းကြီး၏ပုလ္လင်တော်ရှေ့တွင်ကျွန်ုပ်
တိုးဝင်ချည်းကပ်နေသည်။ရိုသေသမှုမရှိသည့်ပုံပန်းပန်းသဏ္ဌာန်မျိုးမပြုရန်သတိပြုပါ။အမြဲတမ်းခိုး
ရမည်ဟုမဆိုလိုပါ။တနာရီခန့်မျှဆုတောင်းဘို့ရန်သင်အလိုရှိသောကြောင့်သက်တောင့်သက်သာသောအ
နေအထားမျိုးဖြစ်သောခူးထောက်ခြင်း၊မတ်တပ်ရပ်ခြင်းထိုင်ခြင်းစသည့်ဘုရားသခင်ဦးဆောင်လမ်းပြမှုအ
တိုင်းပြုလုပ်ကြရန်အားပေးပါ။

ဆုတောင်းသည့်စာကြောင်း

ဆုတောင်းသောအခါတိုတောင်းပြီးအချက်ကျစေပါ။သို့မှသာအခြားသူများလည်းဆုတောင်းဘို့ရန်အခွင့်
အရေးရကြမည်။စာကြောင်းအနည်းငယ်ဖြင့်ကန့်သတ်ဆုတောင်းရန်ကြိုးစားပါ။တစ်ယောက်စီထပ်ခါဆု
ထပ်ခါထပ်ခါဆုတောင်းနိုင်သည်။တိုတောင်းသောဆုတောင်းချက်သည်စိတ်ဝင်စားမှုကိုဖြစ်စေပြီးအဖွဲ့
ဝင်များမည်သည့်အရာကိုဆုတောင်းရမည်ကိုစဉ်းစားနိုင်ရန်ဝိညာဉ်တော်ဝိညာဉ်တော်ကိုတိုက်တွန်းနှိုး
ဆော်ခွင့်ပေးစေသည်။(အရှင်ဘုရားဟူသောအစပြုခြင်းနှင့်)(အာမင်ဟူသောအဆုံးသတ်မှုမျိုး)အမြဲတမ်း
ပြုလုပ်ဘို့ရန်မလိုအပ်ပါ။

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း

ခေါင်းဆောင်အနေဖြင့်ဆုတောင်းသည့်အချိန်ကိုထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုပါနှင့်။သူတပါးဆုတောင်းနိုင်
ခြင်းသည်ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည်။ဘုရားသခင်သည်နှစ်လုံးသားကိုစကားပြောနိုင်ရန်တိတ်ဆိတ်ခြင်းသည်
ဘုရားသခင်ကိုအချိန်ပေးစေခြင်းဖြစ်သောကြောင့်အံ့ဩဘွယ်ရာဖြစ်သည်။လူတိုင်းဆုတောင်းနိုင်ရန်နှင့်

သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်တို့ကံတွန်းနှိုးဆော်သည့်အချိန်ရှိရန်အခွင့်ပြုပါ။

သီချင်းသီဆိုခြင်း

ဆုတောင်းသည့်အချိန်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြားတွင်သီချင်းနှင့်ရောနှောသီဆိုသောအခါဆုတောင်းစဉ်းဝေးလွန်စွာလှပစေပါသည်။ သီချင်းများအားလုံးသီဆိုရန်လိုအပ်သည်မဆိုလိုပါ။ အကြံရှိသူသက်သက်သာဖြစ်ပါသည်။ သီချင်းသည်ဆုတောင်းခြင်းတစ်ခုမှတစ်ခုသို့ပြောင်းလိုက်ခြင်းသည်ကောင်းမြတ်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆုတောင်းချက်တောင်းခံခြင်း

အဖွဲ့ဝင်ထဲမှဆုတောင်းချက်ကိုမတောင်းခံပါနှင့်။ ထိုအစားသူတို့၏ဆုတောင်းလိုသောအချက်များကိုဆုတောင်းစေပါ။ သူတပါးသည်လည်းသူတို့၏လိုအပ်သောဆုတောင်းချက်ကိုပိုင်းဝန်းဆုတောင်းပေးရန်အားပေးပါ။ ဆုတောင်းချက်ကိုတောင်းဆိုသည့်အချိန်ကြောင့်ဆုတောင်းချိန်နည်းသွားပါသည်။ ပြဿနာအပေါ်ဆုတောင်းခြင်းထက်ပြဿနာကိုသာပြောပြနေသည်ကိုပိုပြီးလိုလားပါသည်။ တခါတရံအဖွဲ့သားများအကြံပေးခြင်းနှင့်မည်ကဲ့သို့ပြဿနာကိုဖြေရှင်းမည်ကိုလည်းအကြံပေးခြင်းဖြင့်အစပြုနိုင်ပါသည်။ တန်ခိုးသည်ဘုရားသခင်ထံမှဆင်းသက်သောကြောင့်ဆုတောင်းလေလေတန်ခိုးခံရလေလေဖြစ်ပါသည်။

သင်၏နေ့စဉ်အချိန်

၄င်းသည်လွန်စွာအရေးကြီးပါသည်။ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်သောသင်သည်နေ့စဉ်သခင်ယေရှု၏ခြေတော်ရင်းတွင်တိုးဝင်လျက်သူနှင့်အတူစကားပြောခြင်း၊ နုတ်ကပတ်တော်ကိုဖတ်ရှုသည့်အချိန်ထားရှိရမည်။ သင်၏ဘဝအသက်တာတွင်ဘုရားသခင်ကိုသိကြွမ်းခြင်း၌ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်ပါလျှင်တန်ခိုးရှိလှပသောအတွေ့အကြုံကိုသင့်အားဖွင့်ပြပါလိမ့်မည်။

“လျှို့ဝှက်တိတ်ဆိတ်သောနေရာမှဆုတောင်းခြင်းဖြင့်ကမ္ဘာကြီးကိုတုန်လှုပ်သွားစေသည်ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှုကြီးဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ထိုနေရာမှာပင်သန့်ရှင်းသောတည်ငြိမ်ခြင်းဖြင့်ဘုရားသခင်၏အစေခံသည်ခိုင်မြဲသောကျောင်ဆောင်ဂတိတော်ပေါ်တွင်ရပ်တည်နိုင်သည်။” (The Great controversy, p. 210)
ဆုတောင်းသောခေါင်းဆောင်၏နှစ်လုံးသားထဲတွင်ဘုရားသခင်အလုပ်လုပ်တော်မူသည်။