



Ирээд Намайг дага

Залуу эмэгтэйчүүд 2017

Өсвөр үеийнхэнд зориулсан суралцах материал

ХӨРВӨЛТИЙН төлөө ЗААХ ба СУРАЛЦАХ

Залуу эмэгтэйчүүд 2017

© 2016 он Intellectual Reserve, Inc.

Бүх эрх хамгаалагдсан

Англи эхийн зөвшөөрөл: 5/16

Орчуулгын эрх: 5/16

Come, Follow Me: Learning Resources for Youth, Young Women 2017-ын орчуулга

Mongolian

13568 363

Энэ гарын авлагын тухай

Энэ гарын авлага дахь хичээлүүд нь Есүс Христийн сэргээгдсэн сайн мэдээний сургаалын үндсэн зарчмуудыг тайлбарласан бүлгүүдээс бүрддэг. Хичээл бүр нь өсвөр үеийнхний асуултууд дээр болон хариултуудаа олоход нь тэдэнд туслах сургаалын зарчмууд дээр төвлөрсөн юм. Хичээлүүд нь сургаалаас та өөрөө суралцсанаар сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлдээд улмаар залуу эмэгтэйчүүдэд идэвхтэйгээр сурах нөхцөлийг бүрдүүлж өгөх арга замуудыг төлөвлөхөд тань туслахаар зохион байгуулагдсан болно.

Сурах тоймууд

Жагсаасан гарчгууд дахь сургаалын сэдэв бүрд нэг сарын дотор зааж багтахгааргүй олон сурах тоймууд бий. Та аль тоймоос хэр зэрэг удаан хугацаанд заахаа шийдэхдээ залуу эмэгтэйчүүдийн асуултууд ба тэдний сонирхдог зүйлсийг харгалзаж үзэхийн хамт Сүнсний удирдамжийг дагаарай.

Эдгээр тойм нь таны хэлэх үгс болон хийх зүйлийг нэг бүрчлэн заахгүй. Эдгээр хөтөлбөр нь сургалыг эхлээд өөрөө сурахад мөн зааж байгаа залуу эмэгтэйчүүдийнхээ хэрэгцээ шаардлагад нийцүүлэн заахаар бэлтгэхэд тань туслахаар зориулагдсан юм.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлд

Залуу эмэгтэйчүүдэд эдгээр сурах тоймд байгаа зарчмуудыг ойлгоход нь туслахын тулд та өөрөө эдгээр зарчмыг ойлгож, үүний дагуу амьдардаг байх ёстой. Тоймд дурдсан судруудыг болон бусад тарааж өгөх материалуудыг судалж, залуу эмэгтэйчүүдэд ач холбогдолтой эсвэл сүнслэгээр нөлөөлөх хэлсэн үгс, түүх, жишээнүүдийг хайж

олоорой. Тэгээд сурах тоймыг ашиглан, залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр үнэнийг олж нээх, тэдгээрийн тухай гэрчлэлтэй болох, сурсан зүйлийнхээ дагуу амьдрахад нь туслах арга замуудыг төлөвлөөрэй. Хичээл эхлэхээс өмнө зарим хэлсэн үг юмуу видео бичлэгүүдийг залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцахаар төлөвлөж болно.

Хамтдаа зөвлөлд

Залуу эмэгтэйчүүдийн талаар ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөл, бусад удирдагч, багш нартай зөвлөлд. Тэд бусад газруудад—гэртээ, семинар болон Ням гарагийн ангидаа юу сурч байна вэ? Энэ нь заах бэлтгэлд тань хэрхэн нөлөөлөх вэ? (Хэрэв ярилцлагын үеэр эмзэг сэдэв хөндөгдсөн бол нууцыг хадгална уу.)

Дэлгэрэнгүй мэдээллийг онлайнгаар үзэж болно

Та эдгээр хичээлүүдтэй холбогдох нэмэлт материал, заах санаануудыг lds.org/youth/learn интернэт хаягаар орж, үзэж болно. Интернэт дэх хичээлүүд нь дараах зүйлсийг агуулдаг:

- Амьд бошиглогч, төлөөлөгчдийн болон сүмийн бусад удирдагчдын хамгийн сүүлд заасан зүйлсийг тавьсан интернэт хаягууд. Эдгээр интернэт хаягууд нь үргэлж шинэчлэгдэж байдаг тул та байнга орж, үзэж байгаарай.
- Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлдэх болон өсвөр үеийнхэнд заахад ашиглаж болох видео бичлэг, зураг болон мэдээллийн бусад хэвлэмэл зүйлсийг олж үзэж болох интернэт хаягууд.
- Өсвөр үеийнхнийг хөрвөгдөхөд нь туслах ур чадварыг тань дээшлүүлэхэд зориулагдсан үр нөлөөтэй сургаалын загварыг харуулсан видео бичлэгүүд.

Гарчиг

1 Нэгдүгээр сар: Бурхан Тэргүүтэн

- 3 Бид Бурхан Тэргүүтэний мөн чанарын тухай юу мэддэг вэ?
- 8 Би Тэнгэрлэг Эцэгээ хэрхэн мэдэж авах вэ?
- 13 Миний амьдралд Есүс Христ яагаад чухал байр суурь эзэлдэг вэ?
- 18 Ариун Сүнс ямар үүрэгтэй вэ?
- 23 Би хэн бэ? Би хэн болж чадах вэ?

29 Хоёрдугаар сар: Авралын төлөвлөгөө

- 31 Авралын төлөвлөгөө гэж юу вэ?
- 35 Мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд надад юу тохиолдсон бэ?
- 39 Амьдралын зорилго юу вэ?
- 43 Яагаад хийж буй сонголтууд маань чухал вэ?
- 48 Яагаад бидэнд саад бэрхшээл тулгардаг вэ?
- 53 Дотны хэн нэгэн маань нас барахад би хэрхэн тайтгарлыг олж авч болох вэ?
- 57 Би яагаад бие махбоддоо ариун сүм шиг хандах хэрэгтэй вэ?

61 Гуравдугаар сар: Есүс Христийн Цагаатгал

- 63 Есүс Христийн Цагаатгал гэж юу вэ?
- 68 Есүс Христэд итгэх гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?
- 73 Наманчлал надад өдөр бүр хэрхэн тусалж чадах вэ?
- 77 Ач ивээл гэж юу вэ?
- 81 Би яагаад бусдыг уучлах хэрэгтэй вэ?
- 85 Амилалт гэж юу вэ?
- 89 Сорилт бэрхшээл тулгарсан үед Аврагч надад хэрхэн тусалж чадах вэ?

93 Дөрөвдүгээр сар: Урвалт ба сэргээлт

- 95 Сэргээлт яагаад шаардлагатай байсан бэ?
100 Мормоны Ном бидэнд яагаад хэрэгтэй вэ?
104 Санваар хэрхэн сэргээгдсэн бэ?
109 Сэргээлтэд Иосеф Смит ямар үүрэг гүйцэтгэсэн бэ?
113 Анхны үзэгдэл яагаад чухал вэ?

117 Тавдугаар сар: Бошиглогчид ба илчлэлт

- 119 Амьд бошиглогчдыг сонсож, дагах нь яагаад чухал байдаг вэ?
123 Би хэрхэн хувийн илчлэлт хүлээн авах вэ?
127 Би хэрхэн залбирлаа илүү утга учиртай болгох вэ?
131 Судруудыг судлах нь яагаад чухал байдаг вэ?
135 Би хэрхэн гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлэх вэ?
140 Патриархын адислал надад хэрхэн тусалж болох вэ?

145 Зургаадугаар сар: Санваар ба санваарын түлхүүрүүд

- 147 Санваар гэж юу вэ?
151 Санваарын ажилд миний гүйцэтгэх үүрэг юу вэ?
156 Санваарын түлхүүрүүд гэж юу вэ?
160 Би санваарын хүч ба адислалыг амьдралдаа хэрхэн хүлээн авах вэ?
165 Сүмийн удирдагчдаа дэмжинэ гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ?

171 Долоодугаар сар: Ёслолууд ба гэрээнүүд

- 173 Миний амьдралд ёслолууд яагаад чухал вэ?
178 Миний амьдралд гэрээнүүд яагаад чухал вэ?
181 Би баптисм хүртэхдээ ямар гэрээ хийсэн бэ?
187 Би Ариун Сүнсний бэлгийг хэрхэн хүлээн авдаг вэ?
191 Ариун сүмийн ёслолууд яагаад чухал вэ?
195 Есүс Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авна гэдэг нь ямар утга учиртай вэ?

199 Наймдугаар сар: Гэрлэлт ба гэр бүл

- 201 Гэр бүл яагаад чухал вэ?
- 205 Ариун сүмд гэрлэх нь яагаад чухал вэ?
- 209 Ариун явдал яагаад чухал вэ?
- 214 Болзох талаарх Сүмийн жишгийг дагах нь яагаад чухал вэ?
- 217 Зөв шударга эхнэр, эх хүн болохын тулд одооноос би өөрийгөө хэрхэн бэлтгэж болох вэ?
- 222 Гэр бүл дэх эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн үүргүүд нь хэрхэн харилцан бие биенээ нөхөн гүйцээдэг вэ?
- 228 Би гэр бүлээ хэрхэн хүчирхэгжүүлэх вэ?

233 Есдүгээр сар: Зарлигууд

- 235 Би хэрхэн энэ дэлхий дээр дэлхийнхнээс өөрөөр амьдрах вэ?
- 240 Би ариун журмаа хэрхэн хамгаалах вэ?
- 245 Миний хэлж ярьж байгаа зүйлс надад болон эргэн тойронд минь байгаа хүмүүст хэрхэн нөлөөлдөг вэ?
- 250 Бид яагаад мацаг барьдаг вэ?
- 254 Бидэнд яагаад хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар хадгал хэмээн тушаасан бэ?
- 260 Шударга байх нь яагаад чухал вэ?
- 263 Бид яагаад аравны нэгийг төлдөг вэ?

269 Аравдугаар сар: Христтэй илүү адил болох нь

- 271 Би хэрхэн Христтэй илүү адил болох вэ?
- 277 Би Христийнхтэй адил хайрыг хэрхэн хөгжүүлж чадах вэ?
- 283 Би хэрхэн Христийн адилаар бусдад үйлчилдэг болох вэ?
- 288 Би хэрхэн илүү тэвчээртэй байж сурах вэ?
- 293 Талархалтай байх нь яагаад чухал вэ?

299 Арваннэгдүгээр сар: Сүнслэг ба материаллаг байдлын хувьд бие даах нь

- 301 Бие даасан байдалтай байна гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?
- 306 Би хөрвөгдөж байгаа эсэхээ хэрхэн мэдэх вэ?

- 310 Боловсрол эзэмшиж, ур чадвараа хөгжүүлэх нь надад яагаад чухал вэ?
- 314 Ажиллаж хөдөлмөрлөх нь яагаад сайн мэдээний чухал зарчим болдог вэ?
- 318 Их Эзэн яагаад намайг эрүүл байгаасай хэмээн хүсдэг вэ?
- 323 Ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг хангах Их Эзэний арга зам юу вэ?
- 329 Би тулгарсан бэрхшээл, асуудлуудаа шийдэх арга замыг хэрхэн олох вэ?

335 Арванхоёрдугаар сар: Хожмын өдрүүдэд Бурханы хаант улсыг байгуулах нь

- 337 Би бүгдийг Христэд ирэхэд хэрхэн урих вэ?
- 342 Тэнгэрлэг Эцэг намайг сүнслэг бэлгүүдээ хэрхэн ашиглаасай гэж хүсдэг вэ?
- 348 Би Христэд төвлөрсөн гэр оронтой болохын тулд хэрхэн бэлтгэх вэ?
- 353 Би Сүмийн шинэ гишүүдэд туслахын тулд юу хийж чадах вэ?
- 358 Би идэвх султай найзууддаа Сүмдээ эргэн ирэхэд нь хэрхэн туслах вэ?
- 364 Сион гэж юу вэ?
- 368 Би Их Эзэний ажлыг яаравчлуулахад хэрхэн оролцож чадах вэ?

371 ХАВСРАЛТ

Сурах болон заах санаанууд

Нэгдүгээр сар: Бурхан Тэргүүтэн

*“Бурхан, Мөнхийн Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христ болон Ариун Сүнсэнд бид итгэдэг”
(Итгэлийн Тунхаг 1:1).*

Энэхүү бүлгийн тоймууд нь Бурхан Тэргүүтэний гишүүдийн мөн чанарыг ойлгоход мөн Тэнгэрлэг Эцэгийн авралын төлөвлөгөөг гүйцэлдүүлэхэд тэдний нэг бүрийн үүргийн тухай ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Энэ мэдлэг нь Бурханы охидын хувьд тэдэнд өөрсдийн тэнгэрлэг мөн чанар ба зорилгоо илүү сайн ойлгоход тусална.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Бид Бурхан Тэргүүтэний мөн чанарын тухай юу мэддэг вэ?

Би Тэнгэрлэг Эцэгээ хэрхэн мэдэж авах вэ?

Яагаад Есүс Христ миний амьдралд чухал байр суурь эзэлдэг вэ?

Ариун Сүнс ямар үүрэгтэй вэ?

Би хэн бэ? Би хэн болж чадах вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой.

Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мючелийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.

Хувийн хөгжил дэвшил

Хувийн хөгжил дэвшил номын дараах үйл ажиллагаанууд энэ бүлгийн хичээлүүдтэй холбоотой:

Итгэл эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 5

Бурханлаг мөн чанар эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлагауд 1, 2, 6

Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 1

Багшид зориулсан зөвлөмж

Энэхүү цуврал хичээлийн туршид та Бурхан Тэргүүтэний нэр нь ариун нандин гэдгийг залуу эмэгтэйчүүдэд сануулж болно (С ба Г 63:61-ийг үзнэ үү).

Эдгээр нэрийг хүндэтгэл бишрэлтэй хэрэглэхэд тэднийг дэмжинэ үү.



НЭГДҮГЭЭР САР: БУРХАН ТЭРГҮҮТЭН

Бид Бурхан Тэргүүтэний мөн чанарын тухай юу мэддэг вэ?

Бурхан Тэргүүтэнд Бурхан Мөнхийн Эцэг, Аврагч Есүс Христ болон Ариун Сүнс багтдаг. Бурхан Тэргүүтэний гишүүд тусдаа биетэй, тусдаа үүрэг хариуцлагатай хэдий ч, нэгдмэл зорилготой юм. Тэд Тэнгэрлэг Эцэгийн бурханлаг авралын төлөвлөгөөг тохиолгон авчрахад төгс эв нэгдэлтэй байдаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдэд Бурхан Тэргүүтэний мөн чанар болон Тэдний үүргийн тухай ойлгоход нь ямар судрууд болон хэлсэн үгс тусалж чадах вэ?

Эхлэл 1:27 (Хүн Бурханы дүр төрхөөр бүтээгдсэн)

Матай 3:16-17; Иохан 14:16; Үйлс 7:55–56; 3 Нифай 11:4–11; Иосеф Смитийн—Түүх 1:17; Итгэлийн Тунхаг 1:1 (Бурхан Тэргүүтэн нь гурван гишүүнтэй)

Лук 24:39; Иохан 1:14; С ба Г 130:22 (Бурхан Тэргүүтэний хоёр гишүүн нь бие махбодтой)

Иохан 17:21; 1 Иохан 5:7; Алма 11:44; С ба Г 20:28 (Бурхан Тэргүүтэн нь нэг мэт нэгдмэл)

“Бурхан Тэргүүтэн” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 58–59

Бойд К.Пакэр “Тэрч” *Ensign* эсвэл *Лиахона* 2014 оны 5-р сар, 94-97

Робэрт Д.Хэйлс “Тэнгэрлэг Эцэг болон Түүний Хүү Есүс Христийг мэдэж авах нь мөнх амь мөн” *Ensign* ба *Лиахона*, 2014 оны 11 сар, 80-82

Жэффри Р.Холланд “Цорын ганц үнэн Бурхан ба Түүний илгээсэн Есүс Христ” *Ensign* эсвэл *Лиахона* 2007 оны 11-р сар, 40–42

Видео бичлэг: “Сэргээлт”

Бурхан Тэргүүтнийг ойлгох нь өөрийгөө хэн болохыг мэдэхэд тань хэрхэн тусалдаг вэ? Бурхан Тэргүүтний тухай бидний мэдлэг бусад шашны итгэлээс юугаараа өөр байдаг вэ?

Бурхан Тэргүүтний гурван гишүүд хэрхэн хамтдаа ажилладаг болохыг залуу эмэгтэйчүүд ойлгодог уу? Бурхан Тэргүүтний мөн чанарыг ойлгох нь залуу эмэгтэйчүүдэд ямар тустай вэ?

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Самбар дээр “Бид Бурхан Тэргүүтэний мөн чанарын тухай юу мэддэг вэ?” гэж бич. Энэ асуултын хариуг олохын тулд Итгэлийн Тунхаг 1:1 эсвэл Сургаал ба Гэрээ 130:22-ыг уншихад урь.
- Сургаал ба Гэрээ 130:22 дээр гардаг үгсийг самбар дээр бичихдээ түлхүүр үгсийг нь орхин хоосон зай гарган бич. Хоосон зайнд тохирох үгсийг олж, нөхөж бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.
- Залуу эмэгтэйчүүдээр өөр итгэл бишрэлтэй хүнд Бурхан Тэргүүтэний гурван өөр гишүүний тухай заалган жүжигчлэн тоглуул. Тэд ямар судруудыг ашиглах вэ? Яагаад энэ мэдлэг маш чухал гэж тэд бодож байна вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаанууд нь залуу эмэгтэйчүүдэд Бурхан Тэргүүтэний мөн чанарыг ойлгоход тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг буюу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Самбар дээр “Бурхан Эцэг,” “Есүс Христ” ба “Ариун Сүнс” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдэд Бурхан Тэргүүтэнийг ойлгоход нь туслах ерөнхийлөгч Боид К.Пакэрийн “Тэрч” хэлсэн үгээс хэсгүүдийг сонго. Залуу эмэгтэй бүрд нэг нэг хэсгийг өгч, дор бүрнээ уншаад, ангийнхандаа өөрсдийнхөө үгээр уншсан зүйлээ тоймлон хэлэхийг тэднээс хүс. Тэднийг тайлагнасны дараа Бурхан Тэргүүтэний гишүүний тухай сурсан зүйлээ самбар дээр зохих гарчгийн дор бичихийг хүс. Бурхан Тэргүүтэний тухай эдгээр үнэнийг ойлгох нь яагаад чухал гэж залуу эмэгтэйчүүд бодож байна вэ? Бурхан Тэргүүтэний тухай өөр үзэл бодолтой хүмүүст тэд итгэлийнхээ талаар хэрхэн тайлбарлах вэ?
- Залуу эмэгтэй бүрийг *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номын “Бурхан Тэргүүтэн” хэсгийг уншихад урь. Уншсан хэсгээсээ сурсан зүйлээ хуваалцахыг нэг залуу эмэгтэйгээс хүс. Дараа нь өөр нэг залуу эмэгтэйгээр эхний залуу эмэгтэйн хуваалцсан зүйлүүдийг давтан хэлүүлж мөн түүнээс өөрийнх нь сурсан зүйлийн тухай хуваалцахыг хүс. Залуу

Заахад туслах арга

Та залуу эмэгтэйчүүд сургаалын талаар юуг мэддэг бас юуг мэдэх шаардлагатай байгааг нь олж тогтоохын тулд энэ хэсгийн сурах үйл ажиллагааг ашиглаж болно. Шаардлагатай бол хичээлийнхээ төлөвлөгөөг тэдний хэрэгцээ шаардлагад нийцүүлэн өөрчлөхөд бэлэн бай.

эмэгтэй бүрд хуваалцах боломж олго. Бурхан Тэргүүтэний тухай бидний үзэл бодол бусад шашны үзэл бодлоос юугаараа ялгаатай байж болохыг тэднээс асуу. Бурхан Тэргүүтэний тухай тодорхой ойлголттой байх нь залуу эмэгтэйчүүдийг хэрхэн адисалж болох вэ?

- Ахлагч Жэффри Р.Холландын (“Цорын ганц үнэн Бурхан ба Түүний илгээсэн Есүс Христ” хэлсэн үгэн дэх) Бурхан Тэргүүтэний талаарх бусад Христийн шашинтны итгэлийн талаар түүний тодорхойлолтыг ангиараа унш. Залуу эмэгтэйчүүдэд “Сэргээлт” видео бичлэгийн Анхны Үзэгдэл хэсгийг эсвэл Анхны Үзэгдлийн зургийг үзүүл (*Сайн мэдээний уран зургийн ном* 90-г үзнэ үү). Иосеф Бурхан Тэргүүтэний тухай юуг ойлгож авсан бэ? Түүний ойлгосон зүйлс нь Христийн бусад шашнаас юугаараа ялгаатай байсан бэ? Түүний сурсан зүйл яагаад чухал вэ? Энэ туршлага нь хэрхэн Иосефын өөрийнхөө тухай итгэдэг байсан зүйлийг нь өөрчилсөн гэж залуу эмэгтэйчүүд бодож байна вэ?

- Самбар дээр “Бурхан Тэргүүтэн нь гурван гишүүнтэй,” “Бурхан Тэргүүтэн нь нэг мэт нэгдмэл,” “Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёр

бие махбодтой” гэсэн гурван гарчиг бич. Бурхан Тэргүүтэний тухай өгүүлсэн судрын эшлэлүүдийг (энэхүү хөтөлбөрт бичсэн байгаа шиг) жижиг цаасан дээр бичнэ үү. Залуу эмэгтэйчүүдээр цаасыг ээлжлэн сугалуулан, судрыг чангаар уншуулж мөн самбар дээр тохирох гарчгийн дор уг эшлэлийг нь бичүүл (зарим судар нэгээс илүү гарчгийн дор бичигдэж болно). Бурхан Тэргүүтэний тухай эдгээр үнэнийг мэдэх нь залуу эмэгтэйчүүдийг хэрхэн адислах вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр судрын эшлэлийг судрынхаа завсар хадгалж, бусдад Бурхан Тэргүүтэний тухай заахдаа ашиглахад нь урамшуулан дэмж.

- Дараах асуултыг бичсэн цаасыг залуу эмэгтэйчүүдэд өг: Аврагчийн Эцэгтэйгээ харьцах харилцааг та нар хэрхэн тодорхойлох вэ? Ямар арга замаар Эцэг, Хүү хоёр нэгдмэл байж чадах вэ? Ариун Сүнс ямар үүрэгтэй вэ? Ахлагч Роберт Д.Хэйлсийн “Тэнгэрлэг Эцэг болон Түүний Хүү Есүс Христийг мэдэх нь мөнх амь мөн” хэлсэн үгийг уншиж, сонсож эсвэл үзэхдээ эдгээр асуултын талаар тунгаан бодоход тэднийг урь. Тэдэнд хариултаа бичих цаг гарган өгч, дараа нь бичсэн зүйлсээ хуваалцахад тэднийг урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд Бурхан Тэргүүтэний мөн чанарыг ойлгодог уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Тэнгэрлэг Эцэгийн удирдамж чиглүүлэлээр заахыг эрэлхийлэн бэлтгэдэг байсан. Та Сүнслэгээр заахаар бэлтгэхдээ Тэнгэрлэг Эцэгийн удирдамжийг эрэлхийлэхийн тулд юу хийж чадах вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Итгэлийн Тунхагийн эхний хэсгийг чээжилж мөн үүнийг бусадтай хуваалцаж болно.
- Хувийн хөгжил дэвшил номын “Бурханлаг мөн чанар” эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх шаардлагатай туршлагуудыг хийж болно.
- Энэ хичээл дээр үзсэн судруудыг ашиглан Бурхан Тэргүүтэний тухай гэр бүлийн үдэш дээр зааж болно.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлд бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэгийг үзэж, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

“Бурхан Тэргүүтэн”, Итгэлдээ үнэнч байх нь (2004), 58

Итгэлийн тунхгийн нэгдүгээрт, “Бид Бурхан, Мөнхийн Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христ, мөн Ариун Сүнсэнд итгэдэг” хэмээн өгүүлсэн байдаг. Эдгээр гурван хүмүүн Бурхан Тэргүүтэнийг бүрдүүлдэг. Энэ дэлхий болон Тэнгэрлэг Эцэгийн бусад бүх бүтээлүүдийг Тэд тэргүүлдэг билээ.

Аврагчийн мөнх бус байдал дахь үйлчлэл болон Түүний Төлөөлөгчдийн үхлийн дараах урвалтын үед Бурхан Тэргүүтэний тухай үнэн сургаал алдагдсан юм. 14 настай Иосеф Смит хүү Анхны Үзэгдлээ хүлээн авснаар энэхүү сургаал сэргээгдэж эхэлсэн билээ (Иосеф Смит—Түүх 1:17-г үзнэ үү). Бид бошиглогчийн Анхны Үзэгдлийн тухай шастир болон түүний бусад сургаалуудаас Бурхан Тэргүүтэний гишүүд нь тусдаа гурван хүн гэдгийг мэддэг. Эцэг Хүү хоёр яс махан биетэй бол Ариун Сүнс нь сүнсэн хүн юм (С ба Г 130:22-ыг үзнэ үү).

Бурхан Тэргүүтэний гишүүд тусдаа биетэй, тусдаа үүрэг хариуцлагатай хэдий ч, нэгдмэл зорилготой юм. Тэд Тэнгэрлэг Эцэгийн бурханлаг авралын төлөвлөгөөг тохиолгон авчрахад төгс эв нэгдэлтэй ажилладаг.

Жэффри Р.Холланд, “Цорын ганц үнэн Бурхан ба Түүний илгээсэн Есүс Христ” хэлсэн үгээс авсан хэсэг, Ensign эсвэл Лиахона 2007 оны 11-р сар, 40–42

МЭ 325 онд Ромын эзэн хаан Константин Бурханы “гурамсан холбоо буюу Эцэг, Хүү, Ариун Сүнсний нэгдэл” гэгдэх, тухайн үед их яригдаж байсан эргэлзээтэй сэдэв болоод бусад зүйлсийг хэлэлцүүлэхээр Никаегийн Зөвлөлийг дуудан хуралдуулжээ. Сүмийн санваартнууд, гүн ухаантнууд, нэр хүндтэй Сүмийн албан тушаалтнуудын мэтгэлцээнээс (125 жил өнгөрсний дараа гурван том зөвлөлөөр хэлэлцсэний эцэст) Атанашины шашны тодорхойлолт шиг хожим нь дахин боловсруулсан Наясийн шашны тодорхойлолт буюу Христэд итгэгчдийн үндсэн сургаалуудын анхны албан ёсны тодорхойлолт гарч ирсэн ажээ. Тэр үеийн болон хойшид гарч ирэх шашны тодорхойлолтын олон янзын хувьсал болон хувилбарууд нь Эцэг, Хүү, Ариун Сүнс гурвыг бие махбодгүй, бүхнээс хүчтэй хийгээд агуу, цаг хугацаа, орон зайнаас хамааралгүй оршдог, байнгын нэгдмэл, үүрд мөнхөд хамт оршдог, танин мэдэхийн аргагүй, бие болон биеийн эрхтэнүүдгүй хэмээн тодорхойлжээ. Шашны эдгээр тодорхойлолтуудад гурван гишүүнийг тус тусдаа хүмүүс боловч нэгдмэл хүн, “Эцэг, Хүү, Ариун Сүнсний гурамсан нууц” хэмээн ихэвчлэн дурдсан байдаг. Тэд тусдаа гурван хүн боловч нэг Бурхан юм. Энэ гурван хүнийг ч, мөн нэг Бурханыг ч танин мэдэхийн аргагүй юм.



Би Тэнгэрлэг Эцэгээ хэрхэн мэдэж авах вэ?

Бид Тэнгэрлэг Эцэгийн охид бөгөөд Тэр бидэнд хайртай мөн биднийг Өөртэй нь ойр байгаасай гэж хүсдэг. Тэр бидэнд Өөрт нь хандан залбирах боломжийг өгсөн бөгөөд залбирлыг маань сонсож, хариулах болно хэмээн амласан. Судруудаас мөн хожмын үеийн бошиглогчдын үгсээс суралцаж, Түүний хүслийг дагаснаар Түүнтэй илүү адил болохыг хичээх явцдаа бид Түүнийг мэдэж авч чадна.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Тэнгэрлэг Эцэгийг мэдэж авахад залуу эмэгтэйчүүдэд өөр ямар судар болон материалууд туслах вэ?

Иохан 17:3 (Тэнгэрлэг Эцэгийг мэдэж авах нь чухал байдаг)

1 Иохан 2:3–5; 4:7–8; Инос 1:1–7; Мозая 4:9–12; 5:13; С ба Г 88:63–65; 93:1 (Бид Тэнгэрлэг Эцэгийг хэрхэн мэдэж авдаг)

Ричард Г. Скотт “Залбирлын онцгой бэлгийг хэрэглэх нь”, *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2007 оны 5-р сар, 8–11

Робэрт Д. Хэйлс “Бурхан, Тэнгэрлэг Эцэгээ болон Түүний Хүү Есүс

Христийг мэдэж авахыг эрэлхийлэх нь” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2009 оны 11 сар, 29–32

Жэффри Р. Холланд “Бурханы сүр жавхлан”, *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2003 оны 11 сар, 70–73

Видео бичлэг: “Залбирал”, “Тэр намайг мэднэ”

“Эцэг минь амьдыг би мэднэ,” *Сүмийн дуулал*, х.59; “O My Father” *Hymns*, х.292.

Тэнгэр дэх Эцэгтэйгээ ямар харьцаа холбоотой байдгаа бодоорой. Түүнтэй хэдийд илүү ойр дотно байх мэт санагдсан бэ? Та юу хийж байхдаа Түүнтэй илүү ойр байгаагаа мэдэрсэн бэ?

Ангийн залуу эмэгтэйчүүд өөрсдийнхөө талаар ямар бодолтой байдаг вэ? Тэнгэрлэг Эцэгтэй бат бэх харилцаа холбоотой байх нь тэдний өөрсдийн талаарх бодлыг хэрхэн дээшлүүлж болох вэ? Энэ харилцаа холбоог бэхжүүлэхэд та залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- “Эцэг минь амьдыг би мэднэ” (Сүмийн дуулал, х.59) эсвэл “О My Father” Дуулал, х.292) дууг дуулаарай. Эдгээр дуулал бидэнд Тэнгэрлэг Эцэгийн талаар болон Түүнийг хэрхэн мэдэж авах талаар юуг зааж байгаа тухай залуу эмэгтэйчүүдтэй ярилц.
- Бишопын зөвшөөрөлтэйгээр залуу эмэгтэйчүүдийн нэгнийх нь аавыг урьж, аав байх талаараа ямар сэтгэгдэлтэй байдаг тухай хуваалцуул. Аав нь охиныхоо тухай юу боддоогоо, охин нь амьдралдаа юунд хүрээсэй гэж хүсдэгээ мөн

амжилтанд хүрэхэд нь түүнд туслахыг хүсч байдаг талаараа ярьж болох юм. Энэ аавын хэлснийг, Тэнгэр дэх Эцэг өөрсдийнх нь талаар ямар бодолтой байдагтай харьцуулахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

- Дараах асуултыг самбар дээр бичээрэй: “Хэзээ Тэнгэрлэг Эцэгтэй хамгийн ойр дотно байна гэж санагдсан бэ?” Юу хийж байгаа чинь Түүнтэй илүү ойрхон санагдуулсан бэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг хариултуудаа бичиж, хэрэв хүсч байвал бусадтайгаа хуваалцахыг хүс.

Хамтдаа суралц

Тэнгэрлэг Эцэгээ хэрхэн илүү сайн мэдэж болохыг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд дараах үйл ажиллагаанууд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залбирал, Ариун Сүнс мөн бошиглогчдын үгсийг төлөөлөх зүйлсийг дэлгэн тавь (гар утас, гар чийдэн, газрын зураг гэх мэт). Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд Өөрийг нь илүү сайн мэдэж авахад туслах зүйлүүдийг эдгээр зүйл бүр төлөөлж байгаа гэдгийг залуу эмэгтэйчүүдэд хэл. Эдгээр зүйл юуг төлөөлж болох талаар саналаа хэлэхийг хүс. Ангидаа ахлагч Роберт Д.Хэйлсийн хэлсэн “Бурхан, Тэнгэрлэг Эцэгээ болон Түүний Хүү Есүс Христийг мэдэж авахыг эрэлхийлэх нь” гэсэн үгсийг уншаарай. (Хичээлдээ ирэхээсээ өмнө энэ яриаг уншсан

байхыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүсэх талаар бодож үзээрэй). Залбирал, Ариун Сүнс болон бошиглогчдын үгс тэдэнд Тэнгэрлэг Эцэгийг мэдэж авахад хэрхэн тусалж болох талаар зааж байгаа хэсгийг олохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэнгэрлэг Эцэгийг илүү сайн мэдэж авахад нь урамшуулж байгаа өөр ямар зүйлийг тэд энэ ярианаас олж байна вэ? Тэнгэрлэг Эцэгийн талаарх сэтгэгдлээ хуваалцахыг тэднээс хүс.

- Залуу эмэгтэй бүрд дараах судруудыг хуваарил: 1 Иохан 2:3–5; 4:7–8; Инос 1:1–7; Мозая 4:9–12; 5:13; С ба Г 88:63–65; 93:1. Судруудын

Заахад туслах арга

“Хэн нэгэн асуултад хариулж, санаа бодлоо хуваалцсаны дараа, бусдад нэмж хэлэх зүйл байвал хэлэхийг эсвэл өөр бодол санаатай бол хуваалцахыг хүсээрэй. Хэн нэгэн асуулт асуух үед өөрөө хариулахын оронд, бусдаас асуугаарай. Жишээ нь, та “Энэ асуултад хариулах хүн байна уу?” гэж асууж болох юм” (Teaching, No Greater Call (1999), 67).

захиасуудыг уншин, Тэнгэрлэг Эцэгийг мэдэж авч чадах арга замуудыг хайхыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Эдгээр арга замаар Тэнгэрлэг Эцэгээ мэдэж авах явцдаа тэд ямар сэтгэгдэлтэй байсныг мөн юу сурснаа хуваалцахад тэднийг урь.

- Иохан 17:3 шүлгийг уншихыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүсээд, хэн нэгнийг мэдэх болон хэн нэгний талаар мэдэх хоёрын хоорондын ялгааг тайлбарлахыг тэднээс хүс. Сайн мэдэх хэн нэгний талаар бодохыг тэднээс хүс. Тэр хүнийг мэдэж авахын тулд тэд юу хийсэн бэ? Хариултуудыг нь самбар дээр бич. Тэнгэрлэг Эцэгийг мэдэж авахын тулд иймэрхүү арга барилыг бид яаж ашиглаж болох вэ? Ангийнхаа хагасыг нь Инос 1:1-7 шүлгийг уншихыг, нөгөө хагасыг нь ахлагч Ричард Г.Скоттын хэлсэн “Залбирлын онцгой бэлгийг хэрэглэх нь” үгсээс эхний хоёр хэсгийг уншихыг хүс. Тэнгэрлэг Эцэгтэй харилцах холбоогоо дээшлүүлж болох арга замуудыг олохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүсээрэй. Олж мэдсэн зүйлсээ

ярилцсаных нь дараа тэдний Тэнгэрлэг Эцэгтэй харьцах харилцаа нь ямар талаар хэдэн минут тунгаан бодохыг мөн тэрхүү харилцаагаа дээшлүүлэхийн тулд юуг хийж болох талаар бодохыг хүс.

- Самбар дээр “Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд хайртай мөн Өөртэй нь ойр байгаасай гэж хүсдэг.” “Тэр бидэнд Өөрт нь хандан залбирах боломжийг өгсөн юм” гэж бичээрэй. Нэг залуу эмэгтэйгээс эдгээрийг чангаар уншихыг хүс мөн ангийнхнаа залбирлын талаарх туршлагаасаа хуваалцахыг урь. “Залбирал” видео бичлэгийг үзүүл. Ерөнхийлөгч Монсоны гэрчлэлийн юу нь залуу эмэгтэйчүүдэд гүн сэтгэгдэл төрүүлж байна вэ? Огандо эгчийн Тэнгэрлэг Эцэгтэй харьцах харилцааны талаар залуу эмэгтэйчүүд юуг ажигласан бэ? Залбирал тэдний харилцаанд ямар үүрэг гүйцэтгэсэн бэ? Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ харьцах өөрсдийнх нь харилцааны талаар, тэрхүү холбоогоо хэрхэн дээшлүүлэх талаар тунгаан бодох хэдэн минутыг залуу эмэгтэйчүүдэд гаргаж өгөөрэй.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэнгэрлэг Эцэгийг хэрхэн илүү сайн мэдэж болох тухай тэд ойлгож байна уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь, тэд:

- Өөрсдийн өдрийн тэмдэглэл дээрээ Тэнгэрлэг Эцэгтэй харьцах харилцаагаа дээшлүүлэх талаар төлөвлөгөө гарган бичээд, түүнийгээ хэрэгжүүлж болно.
- *Хувийн хөгжил дэвшил* номноос “Хувь хүний үнэ цэнэ” эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх шаардлагатай туршлагууд 1 –ийг хийгээрэй.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлд бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Тэрээр ганцаар залбирч, мацаг барин заахад Өөрийгөө бэлтгэдэг байв. Тэр Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ удирдамжийг эрэлхийлсэн. Залуу эмэгтэйчүүдэд Тэнгэрлэг Эцэгийг мэдэж авч болох талаар заахад бэлтгэхийн тулд та Аврагчийн жишээг даган, залбирч, мацаг барин мөн Тэнгэрлэг Эцэгийн удирдамжийг эрэлхийлээрэй. Бэлтгэх явцдаа Түүнд илүү ойр байхыг хичээж мөн Тэнгэрлэг Эцэгийн талаарх гэрчлэлээ залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай.

Сонгосон материалууд

Ричард Г. Скотт, “Залбирлын онцгой бэлгийг ашиглах нь,” хэлсэн үгээс, Ensign эсвэл Лиахона 2007 оны 5-р сар, 8–11

Залбирлын бэлэг

“Залбирал бол Тэнгэр дэх бидний Эцэгээс хүн бүрд соёрхсон бурханлаг бэлэг юм. Энэ тухай бодоод үз л дээ: Бүхнийг мэдэгч, харагч, чадагч Хамгаас Дээд Хүмүүн Тэрбээр өчүүхэн биднийг, чамайг бас намайг бидний Эцэг болсон Өөртэйгөө ярилцахад урамшуулан дэмждэг билээ. Чухамдаа, Түүний удирдамж бидэнд хэчнээн чухлыг Тэр мэддэг учраас “Чи чангаар хийгээд түүнчлэн зүрх сэтгэлдээ; тиймээ, дэлхийн өмнө хийгээд нам чимээгүй, олны дунд хийгээд мөн түүнчлэн ганцаархнаа залбирах ёстой хэмээн би чамд зарлиглаж байна” (С ба Г 19:28) хэмээжээ.

“Бидний нөхцөл байдал ямар ч байх, даруу юм уу ихэмсэг, ядуу юм уу баян, чөлөөтэй эсвэл боолчлогдсон, боловсролтой эсвэл боловсролгүй, бусад хүмүүс биднийг хайрладаг эсвэл мартсан байхаас үл хамааран бид Түүнд хандаж болно. Цаг товлох шаардлага байхгүй. Бидний даруухан залбирал товчхон байж болно, шаардлагатай бол урт байж болно. Энэ нь хайр, талархлаа илэрхийлсэн эсвэл яаралтай тусламж хүссэн байж болно. Тэрээр тоо томшгүй олон гараг ертөнцийг бүтээж, хүмүүнийг нутагшуулсан юм. Чухам тиймээс та бид Түүнтэй биечлэн ярилцаж чадна. Тэр үргэлж хариулах болно.”

Та хэрхэн залбирах ёстой вэ?

Бид Тэнгэрлэг Эцэгт хандан Түүний Хайртай Хүү, Есүс Христийн ариун нэрээр залбирдаг. Бид ёс суртахууны хувьд цэвэр ариун, дуулгавартай, зохистой бодол санаатай, Түүний хүссэн зүйлийг биелүүлэх хүсэл эрмэлзэлтэй байх үед залбирал хамгийн үр дүнтэй байдаг. Даруухан, итгэлтэй залбирал нь удирдамж болон амар амгаланг авчирдаг.

Бодол санаагаа цэгцтэй илэрхийлж чаддаггүй бол бүү санаа зов. Нигүүлсэнгүй бөгөөд өөрийг чинь үргэлж ойлгодог Эцэгтээ хандан ярь. Чи бол Түүний төгс хайраар өлгийдөгдсөн нэгэн бөгөөд тэрбээр чамд туслахыг ямагт хүсдэг агаад чи түүний энхрий хайртай хүүхэд нь юм. Чи залбирах үедээ Тэнгэрлэг Эцэг чинь чамд ойрхон байгааг мөн чамайг сонсож байгааг мэдэх болно.

Залбирлаа сайжруулах түлхүүр нь зөв асуултууд асууж сурах явдал юм. Хүссэн зүйлээ асуухын зэрэгцээ Тэрээр өөрөөс чинь юу хүсч байгааг мэдэхийг хичээ. Тэгээд Түүний хүслийг мэдэж, үүнийг биелүүлэх хүч чадлын төлөө залбирч гуй.

Тэнгэр дэх Эцэгээсээ дэндүү хол байна гэж бүү бод. Ингэж бодох олон шалтгаанууд байж болно. Ямар ч шалтгаантай байсан, залбирч гуйхаа үргэлжлүүлэх аваас, Тэр тантай ойрхон байгаа гэдэг таны итгэлийг сэргээх зүйлийг хийхэд Тэрбээр таныг удирдах болно. Залбирах хүсэлгүй үедээ ч гэсэн залбир. Заримдаа, Тэнгэр дэх Эцэгтээ өөрийн асуудлыг хүргэж чадахгүй мэт санагдаж магадгүй. Энэ үед л танд залбирал хамгийн их хэрэгтэй байдаг. Залбирахад зохисгүй гэж хэзээ ч бүү бодоорой.



Миний амьдралд Есүс Христ яагаад чухал байр суурь эзэлдэг вэ?

Есүс Христ бидний Аврагч байхаар сонгогдсон. Түүний Цагаатгалын ачаар бид амилж, наманчилж, нүглээсээ уучлагдан, Тэнгэрлэг Эцэгийн оршихуй руу буцах боломжтой болдог. Аврагч биднийг нүглээс аврахаас гадна сорилт бэрхшээлтэй үед маань амар амгалан ба хүч чадал өгдөг. Тэрээр бидэнд төгс жишээ үзүүлдэг. Түүний сургаал энэ болон дараагийн амьдрал дахь аз жаргалын эх булаг юм.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Есүс Христийг болон өөрсдийн амьдрал дахь Түүний нөлөөг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд ямар судар, сурах материалууд туслах вэ?

Аврагчийн талаарх дуртай судрын хэсгүүд дээ эргэн харж, Түүний талаарх гэрчлэлээ тунгаан бод. Та Түүний талаар хэрхэн мэдэж авсан бэ? Ямар туршлагауд таныг Есүс Христ ба Түүний цагаатгалын золиослолд талархалтай байхад нөлөөлсөн бэ?

Есүс Христийн тухай хүчтэй гэрчлэлтэй байх нь залуу эмэгтэйчүүдийн амьдралыг хэрхэн адисалж чадах вэ? Аврагчийн сургаал ба Цагаатгалд бүрэн дүүрэн найдахын тулд тэд юу хийж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Иохан 14:6 (Есүс бол зам, үнэн, амь мөн)

Иохан 15:4–5 (Есүс Христгүйгээр бид юу ч хийж чадахгүй)

Мозая 3:17; Хиламан 14:15–18; С ба Г 18:11–12; 76:41–42 (Христ нүгэл ба үхлийг ялан дийлсэн)

Исаиа 41:10, 13; Матай 11:28–30; Иохан 14:27; Филиппой 4:13; Мозая 24:14–15; Алма 7:11–12; 36:3, 27; Ифер 12:27 (Христийн Цагаатгал сорилт бэрхшээл, уруу таталт учрах үед амар амгалан, хүч чадлыг санал болгодог)

“Амьд Христ: Төлөөлөгчдийн гэрчлэл,” *Ensign* 2000 оны 4-р сар, 2–3 (мөн *Итгэлдээ үнэнч байх нь*, 87–89; *Хувийн хөгжил дэвшил*, 102-ыг үзнэ үү)

Хосе А.Тэхэйра, “Их Эзэнийг эрэлхийлэх нь,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 83

Даллин Х.Өүкс, “Есүсийн сургаалууд,” *Ensign* эсвэл 2011 оны 10-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 106

Дэвид А.Бэднар, “Тэд ачаагаа амархан дааж чадахын тулд,” *Ensign* эсвэл 2014 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 105

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралд хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Аврагчийн бусдад тусалж байгаа зургийг үзүүл (Сайн мэдээний уран зургийн ном 36–60-ыг үзнэ үү). Аврагч тэдэнд болон тэдний гэр бүлийнхэнд мөн таньдаг хүмүүст нь тусалсан арга замуудын тухай тунгаан бодож, хуваалцах хэдэн хором өг. Аврагчийн тухай бодлоо хуваалцахыг урь.
 - Залуу эмэгтэйчүүдийг Есүс Христийн тухай дуулал дуулахдаа эсвэл сонсохдоо Аврагчийн амьдрал ба Түүний сургаалын талаар тунгаан бодохыг хүс (Жишээ нь “Би Гэтэлгэгч амьдыг мэднэ” Сүмийн дуулал болон Хүүхдийн дуу, 38-р дуу). Тэднийг “Яагаад Есүс Христ миний амьдралд чухал вэ?” гэдэг асуултыг өөрсдөдөө тавин, хариулж бичихэд урь.
-

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдэд яагаад Есүс Христ тэдний амьдралд чухал болохыг ойлгоход туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Хосе А.Тэхэйрагийн “Их Эзэнийг эрэлхийлэх нь” хэлсэн үгийг уншаад, Есүс Христийг эрэлхийлэх хүмүүст ахлагч Тэхэйрагийн амласан адислалуудыг олж мэдэхэд урь. Тэднийг энэ хэлсэн үгээс олж мэдсэн зүйлээ мөн Аврагчийг өдөр тутмын амьдралынхаа чухал хэсэг болгохын тулд хувь хувьдаа юу хийж байгаагаа хуваалцахад урь. Энэ ярилцлагын нэг хэсэг болгон
- та нар ахлагч Тэхэйрагийн хэлсэн үгэндээ зөвлөсөн энгийн хэвшлүүдийг хамтдаа судалж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийг Христтэй илүү ойр байхын тулд хичээл дээр ярилцсан зөвлөмжүүдээс нэгийг сонгож ашиглах зорилго тавихад урь.
- Аврагчийн зургийг байрлуул. Самбар дээр “Есүс Христ гэж хэн бэ?” “Тэр бидний төлөө юу хийсэн бэ?” “Тэр амьд гэдгийг бид яаж

Заахад туслах арга

“Та шаардлагагүй зүйлс нуруу ярьж, өөрийн бодол санааг дэндүү их илэрхийлэхгүй байх ёстой. Эдгээр үйлдэл нь суралцагчдын сонирхлыг бууруулдаг юм. Зааж буй хүмүүсээ зөв чиглэлд явуулах зөвлөгөөг өгдөг суралцах аяны хөтөч хэмээн өөрийгөө бод” (Teaching, No Greater Call [1999], 64).

мэддэг вэ?” гэсэн асуултуудыг бич. Залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр асуултын хариуг “Амьд Христ: Төлөөлөгчдийн гэрчлэл”-ээс олж мэдэхэд урь. Уншсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг тэднээс хүс. Тэднээс цөөн хэдийг нь хэрхэн Есүс Христийн тухай гэрчлэлтэй болсон тухайгаа тайлбарлахад урь. Тэдний гэрчлэл өдөр тутмынх нь амьдралд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Судруудын удирдамж дахь “Есүс Христ”-ийг хараад, гарчгийн доор жагсаасан мэдээллүүдийг судлахад урь. Тэд бидний төлөө Есүс Христийн хийсэн зүйлийн тухай зааж буй дууллыг олохын тулд дууны номын сэдвийн индексээс “Есүс Христ—Аврагч” сэдвийг харж болно. Тэднээс Христийн үүрэг ба зорилгыг дүрсэлсэн үгс ба өгүүлбэрийг олохыг хүс. Энэхүү жагсаалтыг судалснаар тэд Есүс Христийн тухай юу мэдэж авсан бэ? Тэд бидний төлөө Түүний хийсэн зүйлсийг судалсны дараа тэд Христийн тухай юу гэж бодож байна вэ?

- Залуу эмэгтэй бүрд энэ тоймд зөвлөсөн судруудаас нэгийг уншихыг эсвэл ахлагч Дэвид А. Бэднарын “Тэд ачаагаа амархан дааж чадахын тулд” хэмээх хэлсэн үгээс холбоотой хэсгийг олж уншихыг даалга. Есүс Христ Өөрийг нь дагасан хүмүүст юу санал болгодог болохыг өөрийн үгээр тайлбарлахыг тэднээс хүс. “Зовлонгоос ангижруулах нь” эсвэл өөр холбогдох видео бичлэгийг тэдэнд үзүүл. Өөрсдийн болон бусад хүний амьдралд Аврагчийн амар амгалан эсвэл хүч чадлыг гэрчилсэн тухайгаа хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

- Хамгийн сүүлийн үеийн *Ensign* мөн *Лиакона* сэтгүүлээс Тэргүүн Зөвлөлийн гишүүдийн хуваалцсан Есүс Христийн тухай гэрчлэлүүдийг ханан дээр байрлуул (эдгээр гэрчлэл нь ихэвчлэн хэлсэн үгийн төгсгөлд оршдог). Аврагчийн онцгой гэрчүүдийн гэрчлэлийг сонсох эсвэл уншихдаа юу мэдэрдгийг тэднээс асуу. Христийн тухай гэрчлэл нь тэдний өдөр тутмын үйлдэлд хэрхэн нөлөөлдөг вэ? гэдгийг асуу. Ангийн гишүүдэд Есүс Христийн тухай гэрчлэлээ хуваалцах болон Түүнийг хайрладаг хайраа илэрхийлэх цаг гарга.

- Ахлагч Даллин Х. Өүксийн “Есүсийн сургаал” хэлсэн үгийн “Бидний төлөө Түүний хийсэн зүйлс” дэд гарчиг дахь хэсгийг унш. Эмэгтэйн асуусан “Тэр миний төлөө юу хийсэн юм бэ?” хэмээх асуултад залуу эмэгтэйчүүд юу гэж хариулах вэ? Уг хэлсэн үгийн дараах есөн дэд гарчгийг самбар дээр бич (“Дэлхийн амьдрал”-аас “Цагаатгал” хүртэлх). Залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр дэд гарчгаас нэг эсвэл түүнээс олон дэд гарчгийг сонгон авч, тэр эмэгтэйд Есүс Христ түүний төлөө юу хийсэн болохыг нь заахын тулд нэгээс хоёр өгүүлбэр бэлтгэхийг санал болго. Тэд ахлагч Өүксийн хэлсэн үг, холбогдох судрууд (энэхүү тоймд санал болгосон), өөрсдийн туршлага, гэрчлэлийг ашиглаж болно. Бэлтгэсэн зүйлээ хуваалцахад тэднийг урь.

- “Гэмээ наманчилсан нь” видео бичлэгийг үзүүл. Уг видео бичлэгээс залуу эмэгтэйчүүд Есүс Христ тэдний төлөө юу хийж чадах тухай юу сурах вэ? Тэд өөрсдийгөө уучилж чадахгүй байгаа бас Аврагчийн

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч дагалдагчдаа гэрчлэлээ хуваалцдаг байхыг урьдаг байсан бөгөөд тэднийг гэрчлэхэд Сүнс тэдний зүрх сэтгэлд хүрсэн юм. Та залуу эмэгтэйчүүдийг Христийн тухай мөн тэдний амьдрал дахь Түүний үүргийн тухай гэрчлэхийг урих үед Сүнс тэдэнд тэдний хэлэх зүйлийн үнэнийг гэрчилж чадна. Бурханы тухай гэрчлэх бусдын гэрчлэлийг сонссоноор (ялангуяа үе тэнгийн хүүхдүүдийнхээ) залуу эмэгтэйчүүдийн гэрчлэл хүчирхэгжиж чадна.

туслалцааг авах боломжгүй гэж боддог хүмүүст энэхүү видео бичлэгийн захиасыг ашиглан яаж тусалж чадах вэ? Тэд ямар судруудаас

хуваалцаж болох вэ? (жишээ нь: Исаиа 1:18; Алма 36:3, 27; Ифер 12:27; С ба Г 58:42–43-ыг үзнэ үү).

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Есүс Христ тэдний амьдралд яагаад чухал болохыг тэд ойлгодог уу? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Хувийн хөгжил дэвшил номон дахь Итгэл эрхэмлэх чанарын 5-р туршлагыг гүйцэтгэж болно.
- Аврагчтай аль болох адилхан амьдрахыг чармайж, хойшид

өөрсдийн туршлагаас ангийнхандаа хуваалцаж болно.

- Бидний төлөө Аврагчийн хийсэн зүйлсийг заах хэн нэгнийг бодож олоод, түүнд гэрчлэлээ хуваалцахаар төлөвлөж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлд бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

АМЬД ХРИСТ

Төлөөлөгчдийн гэрчлэл

Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм

Есүс Христ хоёр мянган жилийн өмнө мэндэлснийг бид дурсан тэмдэглэхдээ Түүний зүйрлэшгүй амьдрал, агуу цагаатгагч золиослолын хэмжээлшгүй хүч нь үнэн бодитойг гэрчилдэг. Дэлхий дээр амьдарч байсан болон хойшид амьдрах бүх хүнд ийм хүчтэй нөлөөг өөр хэн ч үзүүлэхгүй юм.

Тэр бол Хуучин Гэрээний Агуу Иехова, Шинэ Гэрээний Мессиа билээ. Тэр бол Эцэгийнхээ удирдлаган дор дэлхийг бүтээсэн Бүтээгч. “Бүх юм Түүгээр бий болсон. Бий болсон юмсаас Түүнгүйгээр бий болсон юмс нэг ч байхгүй” (Иохан 1:3). Тэрээр нүгэлгүй байсан ч аливаа зөвт байдлыг гүйцэлдүүлэхийн тулд баптисм хүртэж ад үзэгдсэн ч “сайныг үйлдэж явлаа” (Үйлс 10:38). Түүний сайн мэдээ бол энх амгалан болон сайн санааны захиас байлаа. Тэрээр хүн бүхнийг Өөрийнхөө үлгэр жишээг дагахыг хүсч байлаа. Тэрбээр Палестины замуудаар алхан өвчтэйг эдгээж, хараагүйг хардаг болгон, үхэгсдийг босгож явлаа. Бас мөнхийн үнэнүүд, мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд бид оршин амьдарч байсан нь үнэн болохыг, дэлхий дээрх бидний амьдралын зорилго, ирэх амьдрал дахь Бурханы хөвгүүд, охидын өсөн хөгжих боломжуудын тухай заадаг байв.

Тэрбээр ариун ёслолыг Өөрийн агуу цагаатгагч золиослолын сануулагч болгон бий болгосон юм. Түүнийг баривчилж, хилс хэрэгт буруутган, хилэгнэсэн олны шаардлагыг биелүүлэхийн тулд Калварид загалмайд дүүжлэн цаазаар авах ял оноосон билээ. Тэрээр бүх хүн төрөлхтний нүглийг цагаатгахын төлөө амиа өгсөн юм. Дэлхий дээр амьдарч байсан, амьдарч байгаа болон амьдрах бүх хүнд Түүний агуу бэлэг зориулагдсан юм.

Бүх хүн төрөлхтний түүхэнд гол суурийг эзэлдэг Түүний амьдрал Бетлехемд эхлээгүй бас Калвари дээр дуусаагүйг бид хүндэтгэлтэйгээр гэрчилж байна. Тэр бол Эцэгийн Ууган Хүү, махан биеэр төрсөн Эцэгийн Төрсөн Ганц Хүү, дэлхийн Гэтэлгэгч мөн.

Тэрээр булшнаас босч ирэн, “нойрсогсдоос анхны үр жимс болсон юм” (1 Коринт 15:20). Амилсан Их Эзэн мөнх бус үйлчлэлийнхээ үед хайрладаг байсан хүмүүс дээрээ очжээ. Тэр бас эртний Америк дахь “өөр хонин сүрэг” (Иохан 10:16)-тэй үйлчилсэн юм. Өнөөгийн дэлхийд Тэрбээр Эцэгийнхээ хамт Иосеф Смит хөвгүүн дээр хүрч ирэн, өнө эртнээс амлагдсан “цагийн дүүрнийг” (Ефес 1:10) эхлүүлсэн билээ.

Бошиглогч Иосеф Амьд Христийн тухай “Түүний мэлмий галын дөл лүгээ адил байв; тэргүүнийх нь үс цэвэрхэн цас мэт цав цагаан байв; түүний төрх байдал нарны гэрлээс ч илүү хурцаар гялалзаж байлаа; мөн дуу хоолой нь агуу их ус хуйлрах мэт байв, бүр Иеховагийн дуу хоолой өгүүлэн;

Бибээр эхнийх мөн эцсийнх болой; Бибээр амьдардаг тэрээр болой, би бол алагдсан тэрбээр бөлгөө; бибээр Эцэгийн өмнө та нарын өмгөөлөгч билээ” (С ба Г 110:3-4) хэмээн бичжээ.

Бошиглогч бас Түүний тухай “Мөн эдүгээ түүний талаар өгөгдсөн олон гэрчлэлийн дараа, энэ бол түүний талаар бидний өгөх хамгийн сүүлчийн гэрчлэл юм: Тэр амьд бөлгөө!

Учир нь бид түүнийг бүр Бурханы баруун гар талд харсан билээ; түүнчлэн тэрээр Эцэгийн Төрсөн Ганц болой хэмээн гэрчлэх дуу хоолойг бид сонссон билээ.

Ийнхүү түүгээр, мөн түүгээр дамжин, мөн түүнээс дэлхийнүүд бүтээгдсэн мөн бүтээгддэг ажгуу, мөн тэдгээрийн оршин суугчид нь Бурханы төрсөн хөвгүүд хийгээд охид нь бөлгөө” (С ба Г 76:22-24) гэж тунхагласан юм.

“Элч нар болон эш үзүүлэгчдийн . . . суурин дээр босгогдсон бөгөөд Есүс Христ Өөрөө булангийн чулуу нь болох” (Ефес 2:20) Түүний санваар, Түүний Сүм дэлхий дээр сэргээгдсэнийг бид хариуцлагатайгаар, хүндэтгэлтэйгээр тунхаглаж байна.

Тэрбээр нэгэн өдөр дэлхий дээр эргэж ирэх болно гэдгийг бид гэрчилж байна. “Дараа нь ЭЗЭНий алдар илэрхийлэгдэж, бүх махан бие хамтдаа үзнэ” (Исаиа 40:5). Тэрээр Хаадын Хаан, Эздийн Эзэн болж захиран хаанчлах бөгөөд Түүний өмнө өвдөг бүхэн сөхөрч мөн хэл бүхэн хүлээн зөвшөөрөн Түүнийг шүтэн бишрэх болно. Бид бүгд өөрсдийн үйлс, зүрх сэтгэлийнхээ хүслээр шүүгдэхийн учир Бурханы өмнө зогсох болно.

Бид зохих ёсоор томилогдсон Түүний Төлөөлөгчдийн хувьд Есүс бол Христ, Бурханы үхэшгүй Хүү гэдгийг гэрчилж байна. Тэр бол өнөөдөр Эцэгийнхээ баруун гар талд байгаа аугаа Иммануел Хаан мөн. Тэр бол дэлхийн гэрэл хийгээд амь амьдрал, итгэл найдвар болой. Түүний зам бол энэ дэлхийд аз жаргал хийгээд ирэх дэлхийд мөнх амьдрал өөд хөтөлдөг зам мөн. Юутай ч зүйрлэшгүй бэлэг болох тэнгэрлэг Хүүгийнх нь төлөө Бурханд талархал өргөө.

ТЭРГҮҮН ЗӨВЛӨЛ

Thomas M. Monson
James E. Faust

АРВАНХОЁРЫН ЧУУЛГА

Boyd K. Packer
Robert D. Anderson
Neal A. Maxwell
Russell M. Nelson
Dallin H. Oaks

M. Russell Ballard
Joseph B. Wirthlin
Richard G. Scott
Scott D. Hall
Jeffrey R. Holland
Henry B. Eyring



НЭГДҮГЭЭР САР: БУРХАН ТЭРГҮҮТЭН

Ариун Сүнс ямар үүрэгтэй вэ?

Бурхан Тэргүүтэний гишүүн Ариун Сүнс нь Тэнгэрлэг Эцэг ба Есүс Христийн тухай гэрчилдэг. Тэр бол хувийн гэрчлэл ба илчлэлтийн эх үндэс мөн. Тэрээр биднийг шийдвэр гаргахад удирдан чиглүүлж мөн сүнслэг болон бие махбодын аюул ослоос хамгаалдаг. Түүнийг Тайтгаруулагч хэмээн нэрлэдэг ба Тэрээр бидний айдсыг үргээж, бидэнд найдвар төрүүлж чадна. Бид нүглээ наманчлан, авралын ёслолуудыг хүлээн авч мөн гэрээнүүдээ сахихдаа Түүний хүчээр дамжуулан ариусдаг билээ. Санваартнууд үр дүнтэй үйлчлэхийн тулд Ариун Сүнсний өдөөлтийг сонсон, дагах нь амин чухал байдаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүд ямар судар болон бусад материалаас Ариун Сүнсний үүргийн тухай олж мэдэж болох вэ?

Хаадын дээд 19:11–12; Хиламан 5:30; С ба Г 85:6 (Ариун Сүнс нь намуухан аниргүй дуу хоолойгоор ярьдаг)

Иохан 14:26 (Тайтгаруулагч бидэнд зааж мөн бүх зүйлийг сануулж чадна)

Ром 8:16 (Сүнс биднийг Бурханы хүүхдүүд гэдгийг гэрчилдэг)

Галат 5:22–23 (Паул Сүнсний үр жимсний тухай дүрсэлдэг)

2 Нифай 32:5 (Ариун Сүнс бидэнд юу хийх ёстойг үзүүлдэг)

3 Нифай 27:20 (Ариун Сүнсний хүлээн авалтаар та нар ариусгагдаж болохын тулд)

Моронай 8:26 (найдвар хийгээд төгс хайраар дүүргэх Тайтгаруулагч болох Ариун Сүнсний айлчлал нь ирдэг)

Моронай 10:5 (Ариун Сүнс бидэнд үнэнийг заадаг)

С ба Г 42:17; Мосе 1:24 (Ариун Сүнс нь Эцэг, Хүү хоёрын тухай гэрчилдэг)

Робэрт Д.Хэйлс, “Ариун Сүнс,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 92

Ларри Р.Лорэнс, “Надад юу дутагдаж байна вэ?” *Ensign* эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 17

Хэнри Б.Айринг, “Таны хамтрагч Ариун Сүнс,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 96

“Ариун Сүнсний үүргүүд,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 32

Та Ариун Сүнсний үүргийн тухай ямар туршлагаас сурсан бэ?

Тэдний амьдралд Ариун Сүнс хэрхэн тусалж чадах вэ? Та Ариун Сүнсний нөлөөг таньж мэдэхэд нь тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралд хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Ариун Сүнсний нөлөөг мэдэрсэн туршлагаасаа бичихэд урь. Тэд Түүний нөлөөг хүлээн авахын тулд юу хийсэн бэ? Түүний нөлөө юуг өөрчилсөн бэ? Зохимжтой бол тэдний заримаар туршлагыг нь хуваалцуул.
- Залуу эмэгтэйчүүдээр “Let the Holy Spirit Guide”-г (*Hymns*, дугаар 143) дуулуулж, энэ дууллын үг нь Ариун Сүнсний үүргийн тухай юу зааж байгааг хуваалцахад урь.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаанууд нь залуу эмэгтэйчүүдэд Ариун Сүнсний үүргийг ойлгоход туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг жижиг бүлгүүдэд хувааж, бүлэг бүрийг ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн “Таны хамтрагч Ариун Сүнс” эсвэл ахлагч Роберт Д.Хэйлсийн “Ариун Сүнс” зэрэг хэлсэн үгсийн нэг хэсгийг судлахад урь. Бүлэг бүрийг Ариун Сүнсний талаар сурсан зүйлээ ангийнхантай хуваалцахад урь. Залуу эмэгтэйчүүдийг Ариун Сүнсний өөрсдөд нь тусалж байсан эсвэл Түүнтэй хамт байгаад баяртай байсан туршлагаа хуваалцахад урь.
- Тэднийг Сүмийн дуулал ба хүүхдийн дуу номын гарчгаас Ариун Сүнсний тухай заадаг дуулал олохыг урь. Сонгосон дууллынхаа мөрүүдээс хуваалцахыг тэднээс хүс. Хамтдаа нэг дуулал дуулж болно.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг бүлгүүдэд хуваарил. Бүлэг бүрээс Ариун Сүнсний талаар цөөн хэдэн судрын хэсгийг уншихыг хүс (энэхүү тоймд санал болгосон судрын хэсгээс уншиж болно). Бүлэг бүрээс нэг залуу эмэгтэйг өөрийн бүлгийн уншсан Ариун Сүнсний үүргийн талаарх судар нь юун тухай зааж байгаа тухай хуваалцахыг урь. Ариун Сүнс эдгээр арга замын

Заахад туслах арга

“Та заахаар бэлдэж байхдаа зарим зарчмыг онцлон заахаар сүнслэгээр өдөөгдөж болох юм. Та зарим нэг санааг хэрхэн үр дүнтэй танилцуулах тухай ойлголт авч болно. Та мөн амьдралын жирийн нэг үйл явцаас хичээлд ашиглах жишээ ба сүнслэг туршлагуудыг олж авч чадна. Хичээлдээ ямар нэг хүнийг урьж оролцуулахаар та сүнслэгээр өдөөгдөж болно. Та тэдэнтэй хуваалцаж болох өөрийн туршлагыг эргэн санаж ч болох юм” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 48).

аль нэгээр тусалсан туршлагаасаа хуваалцахыг тэднээс хүс.

- “Voice of the Spirit” видео бичлэгийг үзүүлж, залуу эмэгтэйчүүдээс дараах асуултуудын хариултыг олж сонсоход урь. Үүнд: Бидэнд яагаад Ариун Сүнс хэрэгтэй вэ? Ариун Сүнс бидэнд хэрхэн тусалж чадах вэ? Та Ариун Сүнсийг сонссон талаарх тохирох туршлагаасаа хуваалцан, залуу эмэгтэйчүүдийг мөн туршлагаасаа хуваалцахад урь. Залуу эмэгтэйчүүд мөн Ариун Сүнс бидэнд хэрхэн тусалдаг жишээг харахын тулд ахлагч Ларри Р.Лорэнсийн “Надад юу дутагдаж байна вэ?” хэлсэн үгийг судалж болно. Ариун Сүнсний өдөөлтийг илүү сайн сонсохын тулд тэдний хийж чадах зүйлсийн жагсаалтыг ангиараа хамтран гарга.

- *Итгэлдээ үнэнч байх нь* товхимлын “Ариун Сүнсний үүргүүд” хэсгийг уншихыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг Ариун Сүнсний үүргүүдээс нэгийг сонгоод, тухайн үүргийнх нь талаар бичсэн судар эсвэл судрын түүхүүдийг

олохыг хүс. Олсон зүйлийнхээ талаар нэг нэгэнтэйгээ хуваалцахад урь. Ариун Сүнс тэдэнд эдгээр арга замаар тусалсан тухай туршлагаасаа хуваалцахад дэмж. Ариун Сүнсний тусламж хэрэг болох ямар нөхцөл байдлууд тэдэнд тохиолдож болох вэ?

- Сүүлийн үеийн Ерөнхий чуулганы үгсээс Ариун Сүнсний өөр өөр үүргийг харуулж буй түүхүүдийг ол. (2015 оны *Ensign* эсвэл 4-р сарын *Ерөнхий чуулганы* 136-р хуудсан дахь ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн “Тайтгаруулагч” хэлсэн үгэнд гашуудаж буй гэр бүлийг тайтгаруулсан түүх мөн 70-р хуудсан дахь “Санваар ба хувийн залбирал” хэлсэн үгэнд хорт хавдартай эрэгтэйн түүхийн зарим жишээ бий). Залуу эмэгтэй бүрийг эдгээр түүхээс нэгийг уншаад, ангийнхандаа өөрийн үгээр ярьж мөн энэ түүхэнд Ариун Сүнс ямар үүрэг гүйцэтгэсэн тухай ярихад урь. Ариун Сүнс эдгээр арга замаар тусалсан тухай өөрсдийнхөө туршлагаас хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урамшуулан дэмж.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд Ариун Сүнсний үүргийн талаар ойлгож байна уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Ариун Сүнсний зөөлөн, намуухан дуу хоолойг сонсоход өөрсдийгөө илүү ихээр бэлтгэх нэг арга замыг тодорхойлж болно.
- Ирэх долоо хоногт Ариун Сүнснээс хүлээн авсан сэтгэгдлээ бичиж аван, үүний дагуу үйлдэж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлд бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч заадаг хүмүүстээ хайртай байсан. Тэрээр тэдний төлөө залбирч, тэдэнд үргэлж үйлчилдэг байв. Та заадаг залуу эмэгтэйчүүдээ хэрхэн илүү их хайрладаг болох вэ?

Сонгосон материалууд

“Ариун Сүнсний үүрэг,” Итгэлдээ үнэнч байх нь (2004), 32

Ариун Сүнс нь Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёртой төгс эв нэгдэлд ажиллаж, зөв шударгаар амьдрах болон сайн мэдээний адислалуудыг хүлээж авахад бидэнд туслах хэд хэдэн үүрэг гүйцэтгэдэг.

Тэрээр “Эцэг, Хүү хоёрыг гэрчилдэг” (2 Нифай 31:18) бөгөөд “бүх зүйлийн үнэнийг” (Моронай 10:5) заадаг билээ. Та зөвхөн Ариун Сүнсний хүчээр Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёрын тухай баттай гэрчлэлийг хүлээн авч чадна. Ариун Сүнс тэй сүнслэг мэдрэмжээрээ харилцах нь төрөлхийн мэдрэхүйн хүлээн авах ямар ч харилцаанаас илүү тодоор өөрт тань мэдрэгдэх болно.

Хэрэв та мөнх амьдрал руу хөтөлдөг зам дээр байхыг хичээн чармайх аваас Ариун Сүнс “хийх ёстой бүх зүйлийг чинь [чамд] үзүүлэх болно” (2 Нифай 32:1–5-ыг үзнэ үү). Тэрээр чамайг шийдвэр гаргахад чинь удирдаж, бие махбод болон сүнслэг байдалд чинь учрах аюулаас хамгаалах болно.

Түүгээр дамжуулан, өөрийнхөө болон үйлчилж, хайрладаг тэдгээр хүмүүсийнхээ ашиг тусын тулд

Сүнсний бэлгүүдийг хүлээн авч чадна (С ба Г 46:9–11-ийг үзнэ үү).

Тэр бол Тайтгаруулагч нэгэн мөн болой (Иохан 14:26). Хайрт эцэг эхийнх нь намуухан дуу уйлж байгаа хүүхдийг тайвшруулах адил Сүнсний шивнээ та нарыг айдсаас тайвшруулж, санаа зовоон түгшүүр төрүүлсэн зүйлсийг амьдралаас тань холдуулан, уй гашуу тохиолдсон үед тайтгаруулах болно. Ариун Сүнс та нарыг “найдвар хийгээд төгс хайраар” (Моронай 8:26) дүүргэж, “хаант улсын амар амгалангийн зүйлсийг” (С ба Г 36:2) заадаг.

Та нар Түүний хүчээр ариусан, наманчилснаар баптисмын болон гишүүний баталгааны ёслолуудыг хүлээн авч, гэрээнүүддээ үнэнч байж чадна (Мозая 5:1–6; 3. Нифай 27:20; Мосе 6:64–68-ыг үзнэ үү).

Тэр бол Амлалтын Ариун Сүнс юм (Ефес 1:13; С ба Г 132:7, 18–19, 26-г үзнэ үү). Та нарын хүлээн авсан санваарын ёслолууд болон гэрээнүүд нь Бурханд хүлээн зөвшөөрөгдөх болно гэдгийг Тэрбээр баталдаг. Энэхүү баталгаа нь та нарын тууштай итгэлээс хамаарна.



Би хэн бэ? Би хэн болж чадах вэ?

Бид бол тэнгэрлэг эцэг эхийн хайртай сүнсэн охид юм. Бид тэнгэрлэг мөн чанар ба тэнгэрлэг хувь тавилантай. Тэнгэрлэг загварын дагуу Бурханы охидын хувь заяагаа эдлэхэд маань туслах онцгой авьяас бэлэг бидэнд бий. Хэн гэдгээ мэдэх нь биднийг амьдралын зорилготой болгож, зөв шийдвэрүүд гаргахад тусалдаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бурханы охин байна гэдэг нь таны хувьд юу гэсэн үг вэ? Бурханы охин гэдгээ мэдэх мэдлэг нь таныг хэрхэн адисалж мөн таны гаргах шийдвэрүүдэд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Та залуу эмэгтэйчүүдэд Бурханы охин гэдгээ мэдэх нь ямар чухал болохыг ойлгоход хэрхэн тусалж чадах вэ? Үүнийг мэдэх нь тэдний хийдэг сонголтуудад болон өөрсдийгөө үнэлэхэд мөн ирээдүйгээ харахад нь хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Ямар судар ба хэлсэн үгс залуу эмэгтэйчүүдэд өөрсдийгөө хэн болох мөн хэн болж чадахаа ойлгоход нь тусалж чадах вэ?

Эхлэл 1:26–27 (Бид Бурханы дүр төрхөөр бүтээгдсэн)

Дуулал 82:6; Мосе 1:39; Абрахам 3:22–26 (Бид мөнх амьдралыг хүлээн авах тэнгэрлэг боломжтой)

Лук 15:4–6, 11–32; Иохан 3:16; С ба Г 18:10–15 (Бодгалийн үнэ цэнэ маш агуу юм)

Дэйл Ж.Рэнланд, “Хожмын үеийн гэгээнтнүүд шантралгүй хичээсээр байдаг,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 43

Рөүзмэри М.Виксом, “Өөрсдөдөө байгаа бурханлаг чанарыг олж

мэдэх нь,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 10-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 131

Дийтр Ф.Угдорф, “Сайн мэдээний дагуу аз жаргалтай амьдрах нь,” *Ensign* ба 2014 оны 10-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 140

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны хүч,” *Ensign* эсвэл 2013 оны 10-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 33

“Тэргүүн Зөвлөлөөс өсвөр үеийнхэнд өгсөн захиас,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011) ii–iii

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ хэрхэн нөлөөлж болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Залуу эмэгтэйчүүдийн нэрсийг жижиг цааснууд дээр бич. Залуу эмэгтэй бүрийг нэг цаас сугалаад, түүн дээр нэрийг нь бичсэн хүний Бурхантай адил шинж чанараас дурдахыг хүс. Та залуу эмэгтэйчүүдийн бусад тэнгэрлэг шинж чанараас онцлон хэл.
- Самбар дээр “Би хэн бэ? Би хэн болж чадах вэ?” гэж бич. Эдгээр асуултын хариуг залуу эмэгтэйчүүдийн урианаас олохыг тэднээс хүс. Энэхүү уриа нь тэднийг Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ ямар харилцаатай болох талаар юу бодоход хүргэж байна вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаанууд нь залуу эмэгтэйчүүдэд өөрсдийнхөө хэн болох мөн хэн болж чадахаа мэдэхэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг эсвэл түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Бурхантай адил болоход тэвчээр мөн шаргуу хичээл зүтгэл шаардагддаг гэдгийг залуу эмэгтэйчүүдэд ойлгоход нь туслах энгийн үйл ажиллагааны талаар бод. Энэ үйл ажиллагаа нь амжилттай гүйцэтгэхийн тулд хэд хэдэн удаа оролдохыг шаарддаг байх хэрэгтэй. Жишээлбэл, залуу эмэгтэйчүүд хогийн сав руу харахгүй, ямар нэгэн зүйл шидэж оруулахаар ахин дахин хичээж болно. Энэ үйл ажиллагаа нь бидэнд шаргуу хичээл зүтгэлийн талаар ямар сургамж өгч байна вэ? Бид энэхүү үйл явцыг Тэнгэрлэг Эцэгтэй адил болохтой хэрхэн уялдуулж ойлгох вэ? Залуу эмэгтэй бүрийг үйл ажиллагаанаас сурсан зүйлийг нь харуулж буй өгүүлбэрүүдийг ахлагч Дэйл Ж.Рэнландын “Хожмын үеийн гэгээнтнүүд шантралгүй хичээсээр байдаг” хэлсэн үгээс олж мэдээд, хуваалцахад урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдээс нэг найз нь өөрийгөө хүндэлж, үнэлэх тал дээр тааруухан байгаа гэж төсөөлөхийг хүс. Тэднийг найздаа үнэ цэнээ ойлгоход нь хэрхэн туслах санааг Рөүзмэри М.Виксом эгчийн “Өөрсдөдөө байгаа бурханлаг чанарыг олж мэдэх нь” хэлсэн үгээс хайж олоход урь. Виксом эгч бидний бурханлаг чанарын тухай юу заасан бэ? Бид бурханлаг мөн чанараа хадгалж үлдэхийн тулд юуг өөрчлөх хэрэгтэй вэ?
- Залуу эмэгтэйчүүдэд нэг үр харуулаад үүнээс ямар ургамал ургах вэ? гэж асуу. Уг үрнээс ургадаг ургамлыг эсвэл зургийг нь тэдэнд харуул. Бурханы хүүхдүүдийн хувьд бид энэ үртэй хэрхэн адил болохыг тэднээс асуу. Дараах судрын хэсгүүдийг судалж, тэднийг хэн болохоо мөн хэн болж чадах талаар зааж буй олсон зүйлүүдээ

Заахад туслах арга

“Таны заадаг хүмүүсийн амьдралд заадаг материалын тоо биш харин үзүүлэх нөлөө нь илүү чухал байдаг. Дэндүү олон санааг нэг дор заах нь суралцагчдыг залхааж эсвэл төөрөгдүүлдэг учраас нэг юм уу хоёр гол зарчим дээр төвлөрөх нь үр дүнтэй байдаг.

хуваалцахад урь. 1 Иохан 3:1-3; С ба Г 84:37-38; 88:107; 132:20. Энэхүү мэдлэг нь тэдний сонголтод мөн Бурханы бусад хүүхэдтэй харьцахад нь хэрхэн нөлөөлдөг тухай хуваалцахад урь. Энэхүү ярилцлагаараа ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинклигийн хэлсэн дараах үгийг хуваалцаж болно: “Сайн мэдээний загвар нь биднийг урагшаа удирдаж, улам агуу амжилтын төлөө дээшээ бүр бурханлаг байдал руу чиглүүлэхэд оршдог.

- Хичээл эхлэхээс өмнө самбар дээр *гарал үүсэл, зорилго, хувь тавилан* (Ерөнхийлөгч Угдорфын “Сайн мэдээний дагуу аз жаргалтай амьдрах нь” хэлсэн үгээс) гэсэн гурван үгийг бичээд, “Би Бурханы хүүхэд” (Сүмийн дуулал болон хүүхдийн дуу, 58-р хуудас) дууг хамтдаа дуулж, өөрсдийнхөө гарал үүсэл, зорилго болон хувь тавилангийн талаар залуу эмэгтэйчүүдийн сурсан зүйлсийг тэднээс асуу. Өөрсдийн бодлыг таны самбар дээр бичсэн үгсийн хажууд бичихэд тэднийг урь. Ерөнхийлөгч Угдорфын хэлсэн үгэн дэх “Бурханы охид” болон “Сайн мэдээний дагуу аз жаргалтай амьдрах нь” хэсгүүдийг уншихад мөн гарал үүсэл, зорилго, хувь тавилангийнхаа талаар сурсан бусад үнэнээ бичихэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Эдгээр үнэн нь тэднийг сонголт хийхэд хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд өөрсдийгөө хэн болохыг мөн хэн болж чадахаа ойлгож байна уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

- Эмэгтэйчүүд гэж хэн болох мөн бидний ямар чадварууд биднийг чухал болгодог тухай дэлхийн өгдөг зарим мэдээллээс дурдахыг тэднээс хүс. “Бүх талаараа онцгой” эсвэл “Бидний жинхэнэ мөн чанар” видео бичлэгийг үзүүлж, энд гарч байгаа зүйлсийг дэлхийн өгдөг мэдээлэлтэй харьцуулахыг тэднээс хүс. Бурханы охидын хувьд тэдний үнэ цэнийн талаар заасан судрууд, судрын түүхийг олоход тэднийг урь (энэ хичээлийн тоймд санал болгосон судрууд гэх мэт). Залуу эмэгтэйчүүд Бурханы охид хэмээх жинхэнэ мөн чанарынхаа дагуу амьдрахаар хичээх үедээ нэг нэгнээ дэмжихийн тулд юу хийж чадах вэ?

- Ангиараа ахлагч Д.Тодд Кристофферсоны “Эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны хүч” хэлсэн үгэн дэх эхний хоёр догол мөрийг уншиж мөн Бурханы өөрийн охидод өгсөн зарим бэлгийг тодорхойл. Бишопынхоо зөвшөөрлөөр, тойргийнхоо цөөн хэдэн эгчийг энэ хэлсэн үгийг уншиж, эмэгтэй хүнд тохиолддог сөрөг нөлөөнүүдийг даван туулж мөн тэнгэрлэг бэлгүүдээ хөгжүүлэхийн тулд хийсэн зүйлүүдээ залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцахад урь. Эмэгтэй хүний хувьд өөрсдийн үүрэг хариуцлагын талаар ойлгосон туршлагуудаа болон сайн сайхны ёс суртахууны хүч болохын тулд хийж чадах зүйлүүдээ хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч бусдад суралцаж, сүнслэгээр өсч хөгжин, Түүний сайн мэдээнд хөрвөхөд тусалдаг байсан. Тэр тэдний хэн болох мөн хэн болж чадахыг мэддэг байв. Та залуу эмэгтэйчүүдэд зааж байхдаа тэднийг Бурханы охид бөгөөд Түүнтэй адил болж, Түүнтэй дахин хамт амьдарч чадна гэдгийг ойлгоход туслаарай.

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Хувийн хөгжил дэвшил номын *Бурханлаг мөн чанар* эрхэмлэх чанарын 1, 2, эсвэл 6-р туршлагыг хийж болно.
- Дуулал 82:6-г чээжилж, өөрсдийн бурханлаг чадварыг санаж байхын тулд үүнийг байнга давтан хэлж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Дийтр Ф.Угдорф, “Сайн мэдээний дагуу аз жаргалтай амьдрах нь,” Ensign эсвэл 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 140–144-өөс эш татав

Бурханы охид

. . . Биднийг “Би Бурханы хүүхэд” дуульыг дуулах үед үгс нь зүрх сэтгэл рүү шууд нэвтрэн ордог. Бид Тэнгэрлэг эцэг, эхийн хүүхдүүд гэх энэхүү үнэнийг тунгаан бодох нь бид хаанаас ирсэн, яагаад энд байгаа болон ирээдүйд биднийг юу хүлээж байгаа тухай ойлгоход маань тусалдаг билээ.

Та нар үргэлж мөн үүрд Бурханы хүүхэд байх болно гэдгээ санаж яваарай. Энэ мэдлэг нь амьдралын тань хамгийн хүнд үеүдэд ч та нарт хүч чадал өгч, гайхамшигт зүйлсийг гүйцэлдүүлэхэд тань урамшуулан дэмжих болно. Гэсэн хэдий ч, Мөнхийн эцэг, эхийн охин байна гэдэг нь та нар өөрсдөө хөдөлмөрлөж олж авсан, мөн хэзээ нэгэн цагт алдах өвөрмөц зүйл биш гэдгийг санах нь чухал юм. Та нар үргэлж мөн үүрд Бурханы охин хэвээрээ байх болно. Тэнгэрлэг Эцэг та нараас ихийг хүсэн хүлээдэг боловч та нарын тэнгэрлэг гарал *дангаараа* тэнгэрлэг өвийг залгамжлах баталгаа болж чадахгүй юм. Бурхан та нарыг төсөөлж чадахаас чинь ч илүү агуу ирээдүйд бэлтгэх гэж энэ дэлхий рүү илгээсэн билээ.

Бурханы итгэлтэй хүмүүст амласан адислал нь гайхамшигтай бөгөөд сүнслэгээр өдөөгдсөн байдаг. Эдгээрт “хаан ширээнүүд, хаант улсууд, вант улсууд, мөн хүчнүүд, эзгнэлүүд, бүх өндөрлөгүүд хийгээд гүнүүд” [Сургаал ба Гэрээ 132:19] ордог. Эдгээр өгүүлшгүй адислалыг хүлээн авахад сүнслэг төрсний гэрчилгээнээс ч эсвэл “Бурханы хүүхдийн гишүүнчлэлийн карт”-наас ч илүү зүйлийг шаарддаг.

Бид эдгээрийг хэрхэн өвлөж авах вэ?

Аврагч бидний өдрүүдэд энэхүү асуултад хариулан:

“Та нар миний хуулийг дагахаас бусдаар та нар энэхүү сүр жавхланд хүрч чадах нь үгүй.

Учир нь хаалга шулуун, мөн өргөмжлөл хийгээд амьдралын үргэлжлэл уруу хөтөлдөг зам нарийхан. . . .

Тиймийн тул, хүлээн авцгаа та нар, миний хуулийг” хэмээн хэлжээ.[Сургаал ба Гэрээ 132:21–22, 24].

Энэ шалтгааны учир бид шавь байх замын тухай ярьдаг.

Бид Бурханы зарлигуудад дуулгавартай байх талаар ярьдаг.

Мөн бид бүх зүрх, сэтгэл, оюун ухаан, хүч чадлаараа сайн мэдээний дагуу аз жаргалтай амьдрах тухай ярьдаг билээ. . . .

Сайн мэдээний дагуу аз жаргалтай амьдрах нь

Хайрт сайн мэдээн дэх эгч нар аа, та нар 8 настай эсвэл 108 настай байна уу хамаагүй, би та нарыг нэг зүйлийг үнэхээр ойлгож, мэдээсэй гэж найдаж байна.

Та нар бол хайрлагдсан хүмүүс.

Та нар Тэнгэрлэг Эцэг, эхийн энхрий хонгор үрс юм.

Гэрэл ба амьдралын Хэмжээлшгүй хийгээд Мөнхийн Бүтээгч та нарыг мэддэг! Тэр таныг мэддэг! Тэр та нарт хайртай!

Тийм ээ, Бурхан өнөөдөр ч мөн үргэлж таныг хайрлах болно.

Тэр та нарын сул дорой байдал, муу зуршлаа хаях цагийг хүлээж, хайрлахаа хойш тавьдаггүй. Тэр та

Сонгосон материалууд

нарын хүчин чармайлтыг бүрэн ойлгож, та нарыг хайрладаг. Тэр та нарыг чин сэтгэлийн, найдвар дүүрэн залбирлаар Өөрт нь ханддагийг мэддэг. Тэр чамайг харанхуй нөмрөх үеүдэд хүртэл бага ч болов итгэлдээ тулгуурлаж итгэж найдсан гэдгийг мэддэг. Тэр таны зовлон шаналлыг болон алдаа гаргаснаас юм уу, унаснаас чинь болж ирэх гуниг харууслыг мөн мэддэг. Тэр та нарыг хайрласаар байдаг билээ.

Бурхан та нарын амжилтыг мэддэг бөгөөд тэр нь танд жижигхэн санагдаж болох ч Тэр нэг нэггүй мэдэж мөн үнэлдэг. Тэрээр хүмүүст өөрийгөө зориулдаг, өөрөө зовж байхдаа ч бусдад тусалж, тэдний хүнд ачаануудаас үүрэлцдэг таныг хайрладаг юм.

Тэр таны талаарх бүх зүйлийг мэддэг бөгөөд таныг тов тодорхой хардаг. Тэр таныг үнэхээр хэн гэдгийг мэддэг. Тэр өнөөдөр ч, мөн үргэлж таныг хайрласаар байх болно!

Таны нүүр будалт, хувцас, үс засалт ба хумс төгс байгаа эсэх нь Тэнгэрлэг Эцэгт чухал гэж та бодож байна уу? Түүний таныг үнэлэх үнэлэмж хувцасны тань хэмжээнээс эсвэл Инстаграм эсвэл Пинтэрэстэд хэдэн дагагчтай эсэхээс тань хамаарч өөрчлөгддөг гэж та боддог уу? Тэрээр Фэйсбүүк эсвэл Твиттэрт хэн нэгэн чамтай найз биш болж, чамайг дагахаа болих үед та нарыг санаа зовж, сэтгэлээр унаасай гэж хүсдэг гэж бодож байна уу? Таны гадаад үзэмж эсвэл алдар нэр орчлон ертөнцийг бүтээсэн Нэгэний таныг үнэлэх үнэ цэнийг өчүүхэн ч гэсэн өөрчилнө гэж та бодож байна уу?

Тэр өнөөдөр таныг хэн гэдгээр тань төдийгүй таны хүрч чадах чадвар, хүсэл эрмэлзлийн алдар суу, гэрлээр хайрладаг.

Тэр төсөөлж байгаагаас чинь ч илүү таныг тэнгэрлэг гэр рүүгээ нэр хүндтэй эргэн очих зорилгодоо хүрээсэй гэж хүсдэг.

Д. Тодд Кристоффэрсоны “Эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны хүч” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона, 2013 оны 11-р сар

Олон жилийн тэртээгээс аливаа улс нийгэм эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны хүчинд тулгуурласаар ирсэн билээ. Эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны суурь нь нийгэм дэх цорын ганц эерэг нөлөө биш боловч олон нийтийн эрх ашигт ер бусын ач тусгай гэдэг нь нотлогдсон юм. Энэ нөлөө нь бидний амьдралд маш элбэг байдаг учраас эмэгтэйчүүдийн оруулж буй энэ хувь нэмэр ихэнхдээ тэр бүр талархал хүлээдэггүй байж магадгүй юм. Би сайн эмэгтэйчүүдийн нөлөөлөлд талархлаа илэрхийлж, эмэгтэйчүүдийн хүч болон байр суурь, дуу хоолойд заналхийлж буй зарим гүн ухаан болон чиг хандлагыг тодорхойлон мөн өөрсдөдөө буй ёс суртахууны хүчээ өсгөн тордоосой хэмээн эмэгтэйчүүдээсээ хүсмээр байна.

Эмэгтэйчүүд энэ дэлхийд төрөхдөө тодорхой нэг сайн чанар-тэнгэрлэг бэлгийг өөрсөдтэйгөө хамт авчирдаг бөгөөд тэдгээрийн тусламжтайгаар эмэгтэйчүүд итгэл, эр зориг, өрөвч сэтгэл, өсөлт хөгжил зэрэг гайхалтай чанаруудыг хүмүүс хоорондын харилцаанд болон соёл иргэншил дотор маш чадамгай бий болгодог. Паул анх Тимотын “чин сэтгэлийн итгэл”-ийг олж хараад магтахдаа энэ итгэл нь “анх чиний эмэг эх Лой, чиний эх Юник нарт байсан” хэмээн тэмдэглэсэн байдаг [2 Тимот 1:5].

Хоёрдугаар сар: Авралын төлөвлөгөө

“Учрыг болгоогтун, үхэшгүй байдал хийгээд мөнх амьдралыг хүмүүнд тохиолгон авчрах нь миний ажил мөн миний алдар суу—бөлгөө” (Мосе 1:39).

Залуу эмэгтэйчүүд авралын төлөвлөгөөг ойлгосноор хүнд хэцүү асуудлыг илүү амархан шийдвэрлэдэг болно. Тэрээр Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ энэ дэлхийд төрөхөөсөө өмнө амьдарч байсан бөгөөд дэлхий рүү тэнгэрлэг зорилгоор илгээгдсэн гэдгээ мэдэх нь зовлон бэрхшээл, сорилтуудаа мөнхийн хэтийн төлөвтэй харахад нь түүнд тусалдаг. Эмэгтэй хүн байх нь түүний мөнхийн мөн чанарын нэг хэсэг гэдгийг мэдсэнээр бурханлаг бэлгүүдээ хөгжүүлж, ирээдүйдээ бэлтгэхэд нь мөн түүнд тусалдаг. Сонгох эрх нь бэлэг бөгөөд тэр өөрийн сонголтуудынхаа төлөө хариуцлага хүлээнэ гэдгээ мэдсэнээр түүнийг мөнхийн зарчмуудад тулгуурлан шийдвэрүүдээ гаргахад урамшуулдаг.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Авралын төлөвлөгөө гэж юу вэ?

Мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд надад юу тохиолдсон бэ?

Амьдралын зорилго юу вэ?

Хийж байгаа сонголтууд маань яагаад чухал вэ?

Бидэнд яагаад саад бэрхшээлүүд тулгардаг вэ?


Ойр дотны хэн нэгэн маань нас барахад би тайвшралыг хэрхэн олж болох вэ?

Би яагаад бие махбодоо ариун сүм шиг байлгах хэрэгтэй вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой. Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мюче-

лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.

 Энэ бүлгийг интернэтийн [lds.org/youth/learn](https://www.lds.org/youth/learn) хаягаар орж, үзээрэй.

Хувийн хөгжил дэвшил

Хувийн хөгжил дэвшил номын дараах үйл ажиллагаанууд энэ бүлгийн хичээлүүдтэй холбоотой:

Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарын туршлага 1

Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын туршлагаууд болон төслүүд

Ариун журам эрхэмлэх чанарын туршлагаууд 1 ба 2

Багшид зориулсан зөвлөмж

Та энэ бүлгийг зааж эхлэхээсээ өмнө авралын төлөвлөгөөний үзүүлэн юм уу хүснэгтийг хийхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урьж болно. Тэд энэ бүлгийн турш авралын төлөвлөгөөний тухай суралцах явцдаа үүн дээр ажиллаж, уншиж ойлгосон судруудаа болон өөрт төрсөн бодлуудыг нэмж бичиж болно.



Авралын төлөвлөгөө гэж юу вэ?

Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд Өөртэй нь адилхан болох боломжийг олгосон нэгэн төлөвлөгөө бэлдсэн. Уг төлөвлөгөөнд Бүтээлт, Уналт, Есүс Христийн Цагаатгал болон сайн мэдээний бүх хууль, ёслол, сургаал багтдаг. Энэ төлөвлөгөө нь биднийг Цагаатгалаар дамжуулан төгс болж, бүрэн дүүрэн баяр баясгаланг хүлээн авч мөн Бурханы оршихуйд мөнхөд амьдрах боломжтой болгодог.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар болон материалыг залбирч судал. Юу залуу эмэгтэйчүүдэд авралын төлөвлөгөөг ойлгоход туслах вэ?

1 Коринт 15:20–22 (Бүх хүн үхнэ)

Еврей 12:9 (Бурхан бол бидний сүнсэн Эцэг)

Илчлэлт 20:12–13; 2 Нифай 9:10–11;
Алма 5:15–21 (Бүх хүмүүн амилж,
Бурханы шүүлтийн өмнө зогсоно)

2 Нифай 2:22–25 (Адамын уналт нь мөнх бус байдлыг авчирсан)

Алма 34:32–33 (Энэ амьдрал бол наманчлах цаг юм)

Алма 40:11–14 (Хүмүүсийн үхлийн дараах байдал)

Алма 42:5–15 (Алма хүү Кориантондоо авралын төлөвлөгөөний тухай заадаг)

С ба Г 76:30–113 (Алдар суугийн хаант улсуудын тодорхойлолт)

Томас С.Монсон, “Амьдралын уралдаан,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2012 оны 5-р сар, 90–93

Дийн М.Дэйвийс, “Бат бөх суурь,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2013 оны 5-р сар, 9–11

“Авралын Төлөвлөгөө,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 9–12

Видео бичлэг: “Хүмүүсийн зүрх сэтгэл тэднийг сүйрүүлэх болно”

Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөг мэдэх нь хэрхэн энэ амьдрал дахь таны сонголтууд хийгээд хэтийн төлөвт нөлөөлж байна вэ? Авралын төлөвлөгөөний аль хэсгийг та илүү их сурахыг хүсч байна вэ?

Авралын төлөвлөгөөний тухай ойлголт нь хэрхэн залуу эмэгтэйчүүдэд чухал шийдвэр гаргахад нь тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Самбар дээр “Авралын төлөвлөгөө гэж юу вэ?” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдээс энэ асуултад хариулж чадах зарим аргыг санал болгохыг хүс. Тэднийг өнөөдрийн хичээл дээр авралын төлөвлөгөөний тухай суралцах үедээ хариултуудаа үргэлжлүүлэн бодоход урамшуулан дэмж.
- Залуу эмэгтэйчүүдэд барилгын зураг төсөл эсвэл барилгын зургийг

үзүүл эсвэл дүрсэлж хэлж өг. Барилга барихаас өмнө зураг төсөлтэй байх нь яагаад чухал вэ? Залуу эмэгтэйчүүдээс Бишоп Дийн М.Дэйвийсийн “Бат бөх суурь” хэлсэн үгээс “Өнөө үеийн барилгачид, загвар зохион бүтээгчид шиг” гэж эхэлсэн догол мөрнөөс эхлэн хоёр догол мөрийг уншихийг хүс. Авралын төлөвлөгөө нь хэрхэн бидний амьдралын зураг төсөл болдог вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр залуу эмэгтэйчүүдэд авралын төлөвлөгөөний тухай сурахад тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Хэдэн өдрийн өмнө урьдчилаад хэдэн залуу эмэгтэйгээс авралын төлөвлөгөөний аль нэг талыг (мөнх бус байдлын өмнөх амьдрал, мөнх бус амьдрал, сүнсний дэлхий гэх мэт) ангидаа заахаар *Миний сайн мэдээг номло* эсвэл *Итгэлдээ үнэнч байх нь номноос бэлдэж ирэхийг хүс*. Авралын төлөвлөгөөг самбар дээр зураад (жишээлбэл, *Миний сайн мэдээг номло*, 59), залуу эмэгтэй бүрийг өөрсдийн дааж авсан сэдвээ заахад урь. Залуу эмэгтэйчүүдээс авралын төлөвлөгөөний тухай мэдэх нь тэдний амьдралд ямар өөрчлөлтийг авчирч байгааг асуу.
- Залуу эмэгтэй бүрд энэ тойм дээрх судрын хэсгүүдээс нэг буюу хэд хэдийг уншихыг даалга. Түүнээс өөрийнхөө хэсгийг уншаад, энэ нь

авралын төлөвлөгөөний аль хэсгийг зааж байгааг тодорхойлохыг хүс. Түүнийг өөрийн уншсан судрын хэсгээс юу сурснаа хуваалцахад урь. Төлөвлөгөөний тухай мэдэх нь хэрхэн өөрсдийгөө, бусдыг мөн бидний эргэн тойрон байгаа дэлхийг харах байдалд нөлөөлөх вэ?

- Ангиараа Алма 12:30 болон Алма 42:13–15-ыг унш. Залуу эмэгтэйчүүдээс авралын төлөвлөгөөг дүрслэхэд ашигласан өгүүлбэрийг олоход урь. Эдгээр өгүүлбэр нь төлөвлөгөөний тухай юу заадаг вэ? “Хүмүүсийн зүрх сэтгэл тэднийг сүйрүүлэх болно,” видео бичлэгийг үзүүлээд, залуу эмэгтэйчүүдээс авралын төлөвлөгөөний тухай мэдлэг ахлагч Рассэл М.Нэлсонг хэрхэн адисалсан болохыг олохыг хүс. Энэ мэдлэг

Заахад туслах арга

“Таны сүнслэг бэлтгэл сурах уур амьсгалыг илүү сайн болоход хувь нэмрээ оруулдаг. Та сүнслэгээр бэлтгэгдсэн байх юм бол амар амгалан, хайр болон бишрэлийн сүнснийг авчирна. Таны зааж байгаа хүмүүс мөнхийн үнэ цэнэтэй зүйлсийн тухай эргэцүүлж, ярилцахдаа илүү амар тайван, аюулгүй байдлыг мэдэрэх болно” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 79).

тэднийг хэрхэн адисласан тухай хуваалцахыг тэднээс хүс.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Алма 42:5–15-ыг уншаад, Алма Бурханы хүүхдүүддээ зориулсан төлөвлөгөөг дүрсэлсэн өгүүлбэрүүдийг олоход урь. Тэднийг олсон өгүүлбэрээ самбарт бичихийг хүс. Эдгээр өгүүлбэрт Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөний тухай юуг бидэнд зааж байна вэ?

- Ангийн бүх хүүхэд *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номтой эсэхийг шалгаад, залуу эмэгтэй бүрд нэгээс гурвын хоорондох тоог сонгуул. Нэг гэсэн дугаарыг хүлээн авсан охидоос *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номын мөнх бус байдлын өмнөх амьдралын тухай (хуудас 10–11); хоёр дугаартай охидоос мөнх бус амьдралын тухай (хуудас 11); мөн гурав дугаарыг авсан охидоос үхлийн дараах

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд авралын төлөвлөгөөг илүү сайн ойлгодог болсон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Авралын төлөвлөгөөнд талархаж байгаагаа хуваалцаж болно.
- Авралын төлөвлөгөөний тухай сурсан зарим зүйлээ найз юмуу гэр

амьдралын тухай (хуудас 11)-гоос суралцахыг хүс. Тэднийг авсан дугаарынхаа дагуу бүлэг болоод, сурсан зүйлсийнхээ утгын товч дүгнэлтийг бэлтгэж, ангийнхандаа танилцуулахыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг авралын төлөвлөгөөний мэдлэг байхгүй байсан бол тэдний амьдрал ямар байхыг төсөөлөхөд урь.

- Залуу эмэгтэйчүүдээс ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны “Амьдралын уралдаан” хэлсэн үг болон судруудыг ашиглан дараах асуултуудын нэгэнд хариулт бэлтгэхийг хүс: Бид хаанаас ирсэн бэ? Бид яагаад энд байгаа вэ? Бид энэ амьдралын дараа хаашаа явах вэ? Тэднийг өөрсдийнхөө хариултыг өөр шашинтай найздаа ярьж байгаа мэтээр хариулахад урь. Эдгээр асуултын хариултуудыг мэдэх нь яагаад чухал вэ?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч зааж байсан хүмүүстээ тунгаан бодох асуултуудыг тавьсан. Тэр тэдний хариултыг чин сэтгэлээсээ сонирхдог байлаа. Та хэрхэн залуу эмэгтэйчүүдэд сайн мэдээний үнэний тухай тунгаан бодоход тусалж чадах асуултуудыг ашиглаж чадах вэ?

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

“Авралын төлөвлөгөө” хэсгээс, “Итгэлдээ үнэнч байх нь” (2004), 9–12

Мөнх бус байдлын өмнөх амьдрал

Та нар дэлхий дээр төрөхөөсөө өмнө Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ дэргэд Түүний сүнсэн хүүхдүүдийн хувиар амьдарч байсан билээ. Та нар мөнх бус байдлын өмнөх оршихуйд Тэнгэрлэг Эцэгийн бусад хүүхдүүдтэй зөвлөгөөнд оролцсон юм. Тэр зөвлөгөөн дээр Тэнгэрлэг Эцэг Өөрийн аз жаргалын агуу төлөвлөгөөг танилцуулсан юм (Абрахам 3:22–26-г үзнэ үү).

Аз жаргалын төлөвлөгөөний дагуу сүнсээр төрсөн Эцэгийн Ууган Хүү, мөнх бус байдлын өмнөх Есүс Христ Аврагч болохоор гэрээ хийсэн юм (Моше 4:2; Абрахам 3:27-г үз). Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёрыг дагасан хүмүүст дэлхий дээр ирж мөнх бус байдлын туршлага эзэмшин, өсч хөгжин, улмаар мөнх амьдралд хүрэх боломж олдсон юм. Бурханы өөр нэгэн сүнсэн хүү Люсифер авралын төлөвлөгөөг эсэргүүцэж, “хүмүүний сонгох эрхийг устгахыг эрэлхийлж байв” (Моше 4:3). Тэрбээр Сатан болж, дагалдагчдынхаа хамт тэнгэрээс хөөгдсөнөөр, бие махбодтой болж, мөнх бус байдлын туршлагыг эзэмших боломжгүй болсон юм (Моше 4:4; Абрахам 3:27–28).

Та нар мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд авьяас билиг, сүнсний хүч чадлаа хөгжүүлж байсан билээ. Сонгох эрхийн бэлгээр адислагдсан та нар Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөг дагах зэрэг чухал

шийдвэрүүд гаргасан юм. Эдгээр шийдвэрүүд тэр үед та нарын амьдралд нөлөөлсөн бөгөөд одоо ч нөлөөлсөөр байгаа билээ. Та нар оюун билгээрээ өсч хөгжин, үнэнийг эрхэмлэж сурсан бөгөөд дэлхийд ирэхээр бэлтгэгдсэн юм. Дэлхийд ирснийхээ дараа ч та нар өсч хөгжихөө үргэлжлүүлсээр байгаа билээ.

Мөнх бус амьдрал

Одоо та нар мөнх бус амьдралаар амьдарч байна. Сүнс тань бие махбодтой нэгдсэнээр, мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд боломжгүй байсан арга замаар өсч хөгжих боломж та нарт нээгдсэн юм. Та нарын мөнх бус амьдрал бол Христэд ирэхээр сонгож, мөнх амьдралд бэлтгэн, өөрсдийгөө нотлон харуулах, сурч боловсрох үе юм. Мөн энэ амьдрал нь үнэнийг олоход нь бусдад тусалж, авралын төлөвлөгөөний тухай гэрчлэлтэй болох үе юм.

Үхлийн дараах амьдрал

Та нарыг нас барахад сүнс тань сүнсний дэлхийд очиж, амилуулалтыг хүлээх болно. Амилуулалтын үед та нарын сүнс биетэйгээ дахин нэгдэж, та нар шүүгдэн, алдар суугийн хаант улсуудын аль нэгийг хүлээн авах болно. Өөрийн тань хүлээн авах алдар суу хөрвөлтийн тань түвшин, Их Эзэний зарлигуудад хэр зэрэг дуулгавартай байснаас тань хамаарах болно. Энэ нь “Есүс Христийн тухай гэрчлэлийг хүлээн авсан” байдлаас тань бас хамаарах болно (С ба Г 76:51; мөн шүлэг 74, 79, 101-ийг үзнэ үү).



ХОЁРДУГААР САР: АВРАЛЫН ТӨЛӨВЛӨГӨӨ

Мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд надад юу тохиолдсон бэ?

Төрөхөөсөө өмнө бид Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ хамт Түүний сүнсэн хүүхдүүд болон амьдарч байсан юм. Тэнгэрт болсон Зөвлөгөөнд Эцэг маань бидэнд Өөрийн авралын төлөвлөгөө болон Есүс Христ бидний Аврагч байхаар сонгогдсоныг танилцуулсан билээ. Сатан төлөвлөгөөнд өөрчлөлт оруулж, бидний сонгох эрхийг үгүй хийхийг эрэлхийлсэн учир дагалдагчидтайгаа хөөгдсөн юм. Бид Эцэгийнхээ төлөвлөгөөг хүлээн авч, Есүс Христийг дагахаар сонгосон.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Амьдралдаа хийсэн зөв шударга сонголтуудынхаа тухай бод. Таны зөв шударга сонголтууд хэрхэн танд нөлөөлсөн бэ? Таны сонголтууд хэрхэн мөнхийн хувь тавиланд тань нөлөөлөх вэ? Мөнх бус байдлын өмнөх амьдралын тухай мэдлэг нь хэрхэн таны сонголтонд нөлөөлж чадах вэ?

Ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийн тухай бод. Тэд ямар сонголтууд хийж байна вэ? Тэдний мөнх бус байдлын өмнөх амьдралын тухай ойлголт хэрхэн тэдний энэ амьдралдаа хийж байгаа зөв шударга сонголтуудад нөлөөлсөн бэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Бэлдэж байхдаа эдгээр судар болон материалыг залбирч судал. Юу таны зааж байгаа залуу эмэгтэйчүүдэд хамгийн сайн нөлөөтэй гэж та бодож байна вэ?

Илчлэлт 12:7–9, 11 (Мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд бид Есүс Христийн гэрчлэлээрээ дамжуулж Сатаныг ялсан)

С ба Г 138:55–56; Абрахам 3:22–26 (Мөнх бус байдлын өмнөх амьдрал дахь агуу сүнснүүд энэ амьдралд Бурханы ажлыг хийхээр сонгогдож, бэлтгэгдсэн)

Моисе 4:1–4 (Сатан хүмүүний сонгох эрхийг устгахыг эрэлхийлснээр хөөгдсөн)

“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2010 оны 11 сар, 129

Дийтр Ф. Угдорф “Зөв шударга эмэгтэйн нөлөө,” *Ensign*, 2009 оны 9 сар, 5–9

“Авралын төлөвлөгөө,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 9–11

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Самбар дээр “Мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд надад юу тохиолдсон бэ?” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдийг энэ хичээлийн турш мөнх бус байдлын өмнөх амьдралын тухай илүү ихийг сурахдаа аль болох олон хариултыг жагсаан бичихэд урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдээс урьд нь хийсэн аливаа зөв сонголтууд болон тэдгээр шийдвэр нь тэдний амьдралыг хэрхэн адисалсан тухай бодож, хуваалцахыг хүс. Тэгээд тэднээс төрөхөөсөө өмнө хийсэн сонголтоо нэрлэхийг хүс. Энэ сонголт хэрхэн тэдний амьдралд нөлөөлсөн бэ?

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр залуу эмэгтэйчүүдэд мөнх бус байдлын өмнөх амьдралын тухай сурахад тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс олон үйл ажиллагааг сонго:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг энэ тоймын дагуу судруудаа ангиараа, жижиг бүлгээрээ мөн хувиараа судлахад урь. Тэднийг мөнх бус байдлын өмнөх амьдралын тухай юу сурсан хийгээд энэ мэдлэг тэдэнд яагаад чухлыг хуваалцахыг хүс. Өөрийн бодол болон үзэл санаагаа мөн хуваалц.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг “Тэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”-ийн эхний гурван догол мөрийг уншаад, өөрсдийн мөнхийн мөн чанарын тухай юу сурснаа тодорхойлохыг хүс. Тэднийг ерөнхийлөгч Дийтр Ф. Угдорфын өгсөн Зөв шударга эмэгтэйчүүдийн нөлөө хэлсэн үгийн “Эмэгтэй хүний онцгой мөн чанар” хэсгийг уншихыг уриад, тэднээс Бурханы охин гэсэн мөн чанарынхаа тухай хүлээн авсан сэтгэгдлээсээ хуваалцахыг хүс.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (хуудас 10–11) номын “Мөнх бус байдлын өмнөх амьдрал” хэсгийг уншаад, уншсан зүйлээ ашиглан асуултууд бичихэд урь. Тэднийг асуултуудаа нэг нэгэндээ өгөөд, хариултуудыг нь олоход урь. Тэднийг ойлгосон зүйлийнхээ талаар бодол санаагаа хуваалцахад урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг *Хувийн хөгжил дэвшил* номон дахь Хувийн эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага хэсэг дээр хувиараа юм уу бүлгээрээ ажиллахад урь. Залуу эмэгтэй бүрд Бурханы охин байна гэдэг нь юу гэсэн үг болох талаар сурсан хэд хэдэн чухал үнэнүүдийг агуулсан зурагт хуудас хийхэд зориулан тодорхой цагийг гаргаж өг. Тэдэнд зурагт хуудсаа ангийнхантайгаа хуваалцахыг зөвшөөр.

Заахад туслах арга

“Маргаан дэгдээх эсвэл эмзэг сэдвүүдийг хөндсөн асуултуудыг асуухгүй байхад анхаар. Эргэлзээг бий болгох юм уу мэдлэг өгөхгүй ярилцлага руу хөтлөх асуултуудыг бүү асуу. Таны асуултууд суралцагчдыг итгэл болон хайрын нэгдмэл байдал руу хөтөлдөг байхад анхаар” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 69).

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд мөнх бус байдлын өмнөх амьдралыг илүү сайн ойлгодог болсон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь, тэд:

- Тэд юу сурснаа эрэгтэй, эмэгтэй дүү нартаа юм уу өмнөх амьдралын тухай мэддэггүй найддаа зааж болно.
- Мөнх бус байдлын өмнөх амьдралын тухай мэдлэг энэ амьдралдаа хийх сонголтуудад маань хэрхэн нөлөөлөх вэ? гэдэг асуултын талаар тунгаан бодож болно. Залуу эмэгтэйчүүдэд хариултуудаа тэмдэглэлийн дэвтэртээ бичихийг санал болго.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судар судалж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч хэлэхдээ “Миний сургаал бол Минийх биш, харин Намайг Илгээгчийнх” гэж хэлсэн (Иохан 7:16). Тэр Эцэгээсээ сурсан сургаалаа заасан. Та үнэн сургаал зааж байгаадаа хэрхэн итгэлтэй байж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

Дийтр Ф.Угдорф, “Шударга эмэгтэйчүүдийн нөлөө”
хэлсэн үгээс Ensign, 2009 оны 9-р сар, 5–9

Эмэгтэй хүний өвөрмөц онцлог

Сүмийн эмэгтэйчүүдийн амьдрал нь “тэд бүгд ашиг тусыг олж болохын тулд” (С ба Г 46:9–9–26-г үз) бэлтгэгдэн шалгарсан хүмүүст Их Эзэний сүнсний бэлэг, амлалт, адислалууд өгөгдсөн байхыг харуулах хүчтэй гэрчлэл болж байна [С ба Г 46:9; шүлэг 9–26-г үз]. Сэргээгдсэн сайн мэдээний сургаалууд нь “Бурханы жинхэнэ, үнэнч охидын хувьд өөрсдийн авьяас чадварыг хөгжүүлэхэд эмэгтэйчүүдийг урамшуулдаг гайхамшигтай бөгөөд онцгой эмэгтэй хүний өвөрмөц шинж”-ийг бүтээдэг. [“Women, Roles of: Historical and Sociological Development,” Daniel H. Ludlow, хянан тохиолдуулсан, *Encyclopedia of Mormonism* (Мормоны шашны нэвтэрхий толь бичиг) 5 боть, (1992), 4:1574.] Халамжийн Нийгэмлэг, Залуу Эмэгтэйчүүд ба Хүүхдийн Хэсэг дэх үйлчлэлээрээ дамжуулан—тэдний хайрын болон үйлчлэлийн хувийн үйлдлүүдийг оролцуулахгүйгээр—“Сионы ашиг сонирхлыг авчирч мөн төлөвшүүлэхэд” [С ба Г 6:6.] туслах үйлсэд эмэгтэйчүүд үргэлж чухал үүрэг гүйцэтгэсээр ирсэн бөгөөд цаашид ч гүйцэтгэх болно [С ба Г 6:23]. Тэд ядуусыг болон өвчтөнийг асарч; бүрэн цагийн, халамжийн, хүмүүнлэгийн болон бусад номлолуудад үйлчилж; хүүхэд, залуучууд мөн насанд хүрэгчдэд зааж, бусад олон материаллаг болон сүнслэг ажилд хувь нэмрээ оруулдаг.

Тэдний сайн сайхан бүхний төлөөх чадавх нь үнэхээр агуу учраас амьдралын олон нөхцөл байдалд өөрчлөгдөн хувирч, төрөл бүрийн үүрэг гүйцэтгэж чаддаг тул тэдний бэлгүүд нь олон янз байдаг. Амьдрал дээр зарим эмэгтэйчүүд нэгэн зэрэг олон үүрэг гүйцэтгэх хэрэгтэй болдог. Ийм учраас, шаардлагатай тохиолдолд ажил хийж

мөнгө олох, боловсрол эзэмших, гэрийн ажилд туслах, үр хүүхдээ зөв шударга өсгөн хүмүүжүүлэхэд туслах сургалтуудад оролцож боловсрол эзэмшихэд нь хожмын үеийн гэгээнтэн эмэгтэйчүүдийг дэмжин урамшуулдаг билээ.

Сүмийн эмэгтэйчүүдийн хувьд бид агуу цаг үед амьдарч байна. Эгч нар аа, та нар Тэнгэрлэг Эцэгийн мөнхийн аз жаргалын төлөвлөгөөний чухал хэсэг, та нар төрөлхийн тэнгэрлэг хувь заяатай төрсөн хүмүүс. Та нар хаана ч байсан үндэстэн ястныг бүтээгчид. Учир нь хайр болон амар амгалангийн хүчтэй бат бөх орон гэр нь аливаа улс орон, үндэстэнд аюулгүй бат бөх байдлыг авчирдаг. Та бүхэн үүнийгээ ойлгож байгаа гэдэгт би итгэж байна. Сүмийн эрчүүд мөн үүнийг ойлгож байгаа гэдэгт би найдаж байна.

Эгч нар аа, та нар өнөөдөр юу хийнэ тэр нь сэргээгдсэн сайн мэдээний зарчмууд маргаашийн дэлхийн үндэстэнгүүдэд хэрхэн нөлөөлж чадахыг тодорхойлж өгөх болно. Энэ нь сайн мэдээний тэдгээр тэнгэрлэг туяа цацрагууд нь ирээдүйд газар бүрийг хэрхэн гэрэлтүүлэхийг тодорхойлох болно.

Бид ихэвчлэн ирээдүйн үр удамд эмэгтэйчүүд хэрхэн нөлөөлөх талаар ярьдаг. Та нар өнөөдрийн нөлөөлж чадах ур чадвараа бүү дутуу үнэлээрэй. Ерөнхийлөгч Дэвид О.Маккэй (1873–1970) Сүм зохион байгуулагдсан үндсэн шалтгаан бол “өнөөдөр л амьдралыг гэрэл гэгээтэй болгож, өнөөдөр л зүрх сэтгэлдээ сэтгэл хангалуун байх, өнөөдөр л авралыг авчрах явдал юм хэмээн хэлсэн байдаг. . . .

“Бидний зарим нь ирээдүйн аврал, ирэх дэлхийн өргөмжлөлийг эрэлхийлдэг. Өнөөдөр ч гэсэн мөнх байдлын нэгэн хэсэг шүү дээ.” [Дэвид О. Маккэй *Pathways to Happiness* (Аз жаргалд хүрэх зам,) эмхтгэсэн Ллеюлин Р.Маккэй (1957), 291–92.]



Амьдралын зорилго юу вэ?

Бид энэ амьдралдаа бие махбодыг хүлээн авч, Бурханы зарлигуудад дуулгавартай байх эсэхээ харуулахаар соригддог. Бид дэлхий дээр мөнхийн гэр бүлтэй болоход бэлтгэхээр, Бурханы хүүхдүүдийг адислахаар мөн Түүний хаант улсыг байгуулахаар ирсэн. Мөнх бус байдлын сорилт бэрхшээлүүд нь биднийг Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ илүү адилхан болоход туслахын тулд өгөгдсөн.

Та хэрхэн энэ амьдралд баяр баясгаланг олж байна вэ? Ямар туршлагауд танд сүнслэгээр өсөхөд тусалсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ илүү адилхан болохын тулд юу хийж байна вэ?

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар болон материалыг залбирч судлаарай. Сүнс таныг залуу эмэгтэйчүүдтэй юу хуваалцахаар өдөөж байна вэ?

2 Нифай 2:25 (Бид баяр баясгалантай байхын тулд бүтээгдсэн)

Алма 12:24; 34:32; 42:4; Абрахам 3:25–26 (Энэ амьдрал бол соригдож мөн Бурхангай уулзахдаа бэлтгэх цаг юм)

3 Нифай 12:3–12 (Аврагч хэд хэдэн бурханлаг зан чанарыг нэрлэв)

3 Нифай 12:48 (Тэнгэрлэг Эцэг биднийг Өөр шигээ төгс болохыг хүсдэг)

С ба Г 138:53–56 (Бид энд Бурханы хаант улсыг байгуулахад туслахын тулд байгаа)

“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 11 сар, 129

Томас С.Монсон, “Амьдралын уралдаан,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 5-р сар, 90–93

Дийтр Ф.Угдорф, “Та амар сайхандаа жаргасан нь,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 5-р сар, 124–27

Гари И.Стивэнсон, “Таны дөрвөн минут,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар

“Авралын төлөвлөгөө,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 9–12

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Самбар дээр “Амьдралын зорилго юу вэ?” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдээс хэрэв хүмүүст сайн мэдээний бүрэн байдал байхгүй бол тэд энэ асуултад хэрхэн хариулж болох аргыг санал болгохыг асуу. Эдгээр хариулт нь Есүс Христийн сайн мэдээний хариултуудаас юугаараа өөр байна вэ?
- Дунд хавьд нь зангидсан урт уяа үзүүлээд, зангилаа нь энэ амьдралыг, зангилааны нэг талд байгаа хэсэг тэр чигээрээ мөнх бус байдлын өмнөх амьдралыг, харин үлдсэн хэсэг тэр чигээрээ мөнх бус байдлын дараах амьдралыг илэрхийлж байгааг тайлбарла. Бидний энэ амьдралын өмнө хийсэн сонголтууд хэрхэн мөнх бус байдалд нөлөөлсөн бэ? Энэ амьдралдаа хийх бидний сонголтууд хэрхэн энэ амьдрал болон мөнх оршихуй дахь ирээдүйд маань нөлөөлөх вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдийг авралын төлөвлөгөөний тухай сурахад тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг 3 Нифай 12:3–12 дээрх ерөөлүүдийг уншаад, Тэнгэрлэг Эцэг биднээс мөнх бус амьдралынхаа турш хөгжүүлэхийг хүсч байгаа зан чанаруудыг олохыг хүс. Эдгээр зарчмын жишээ болсон судрууд дахь эсвэл өөрсдийн таньдаг хүмүүсийн тухай бодохыг хүс. Энэ бүлэг дэх Аврагчийн заасан сургаалууд нь эмэгтэйчүүдийн хувьд өөрсдийн зорилгыг ойлгоход бидэнд хэрхэн тусалдаг вэ?
- “Амьдралын уралдаан” эсвэл “Та амар сайхандаа жаргасан нь” хэлсэн үгсийг хэсгүүдэд хуваагаад, залуу эмэгтэйчүүдийг авсан хэсгээ судлаад, амьдралын зорилгыг ойлгоход тэдэнд туслах юуг эндээс сурснаа хуваалцахад урь. Тэднээс зорилгуудаа илүү сайн биелүүлэхийн тулд юу хийж байгаа болон юу хийх ёстойг эргэцүүлэн бодохыг хүс. Тэдний цөөн хэдийг бодол сэтгэгдлээ хуваалцахад урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг амьдралын зорилгыг мэддэггүй хэн нэгэнд туслах нэг эсвэл хэд хэдэн судрын хэсгийг олоход урь (жишээлбэл, тэд энэ тоймд зөвлөсөн судруудыг ашиглаж болно). Тэднээс олсон судрын хэсгээ өөр нэг суралцагчтай хуваалцахыг хүс. Тэднийг амьдралын зорилгыг бүрэн дүүрэн ойлгодоггүй найз эсвэл гэр бүлийнхээ гишүүнтэй өөрсдийн олсон судруудаа хуваалцах аргуудыг бодож олоход урамшуулан дэмж.

Заахад туслах арга

“Суралцагчдыг хичээлд идэвхтэй оролцуулахын тулд нүдээрээ харьцах аргыг хэрэглэ. Та тэдний нүд рүү хараад заахад таны анхаарал хичээлийн материалд бус харин зааж байгаа хүмүүс рүүгээ хандах болно. Тэднийг сэтгэгдлээ хуваалцаж, асуулт тавьж байхад нүд рүү нь харж сонсох нь өөрсдийнх нь ярьж байгаа зүйл танд сонирхолтой байна гэж мэдэхэд тэдэнд тусалдаг” (Teaching, No Greater Call [1999], 71).

- Ангийн зарим суралцагчаас бишоп Гари И.Стивэнсоны “Таны дөрвөн минут” хэмээх хэлсэн үгээс Ноэлл Пикус-Пэйсийн тухай уншихыг мөн бусад суралцагчаас Тора Байртын тухай уншихыг хүс. Тэднийг эдгээр түүхээс амьдралын зорилгын талаар сурсан зүйлээ бие биетэйгээ хуваалцахад урь. Залуу эмэгтэйчүүдэд бишоп Стивэнсоны хэлсэн үгийг дуустал нь уншиж, тэд “өөрсдийн дөрвөн минут”-ыг хэр сайн биелүүлж байгаагаа мөн ямар чухал ёслолууд болон чухал үеүд

тэднийг хүлээж байгаа мөн түүнд бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж байгаагаа тунгаан бодох цаг өг. Зарим залуу эмэгтэйгээс санал бодлоо хуваалцахыг хүс.

- Залуу эмэгтэй бүрд “Тэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”-ийг өгөөд, үүнийг уншаад, Бурханы охины хувьд зорилгыг нь заасан үг ба өгүүлбэрийг тэмдэглэхийг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг тэмдэглэсэн үгсээ хуваалцаад, энэ нь яагаад тэдэнд утга учиртай байгааг тайлбарлахад урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд амьдралын зорилгыг илүү сайн ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь, тэд:

- Ангид сурсан зүйлээ үргэлжлүүлэн сайн сонголтуудыг хийхэд урамшуулах юмуу амьдралыг нь өөрчлөх ямар нэгэн туршлагаас хуваалцуул.
- Мөнхийн зорилгоо илүү сайн биелүүлэхээр энэ долоо хоногт тэдний хийж болох ямар нэгэн тодорхой зүйлийг бодож ол.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч заасан хүмүүсээ хайрладаг байсан. Тэр тэдний хэн болох мөн хэн болж чадахыг мэддэг байв. Тэр зөвхөн тэдэнд зориулсан өсч хөгжих онцгой аргуудыг олсон. Зовж цөхөрсөн үед нь Тэрээр хэзээ ч тэднийг орхилгүй харин үргэлжлүүлэн хайрлаж, тэдэнд тохинуулсаар байлаа. Залуу эмэгтэйчүүдийг Аврагч шиг хайрлаж мөн үйлчилдэг болгохын тулд та юу хийж чадах вэ?

ГЭР БҮЛ ДЭЛХИЙ ДАХИНАА ӨРГӨХ ТУНХАГ

Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн Тэргүүн Зөвлөл ба Арванхоёр Төлөөлөгчийн Зөвлөл

Есүс христийн хожмын үеийн гэгээнтнүүдийн сүмийн тэргүүн зөвлөл ба арванхоёр төлөөлөгчийн зөвлөлийнхөн бид эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын гэрлэлт нь Бурханаас заяасан бөгөөд гэр бүл нь Бүтээгчийн төлөвлөгөөний төвд байдгийг чин сэтгэлээсээ тунхаглаж байна.

Бүх хүн төрөлхтөн эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийг Бурхан, өөрийн дүр төрхөөр бүтээсэн. Хүн бүр Тэнгэрлэг Эцэг Эхийн хайртай сүнслэг охин, хүү нь бөгөөд хүн бүр бурханлиг шинж чанар, хувь тавилантай юм. Хүйс бол хувь хүний мөнх бус байдлын өмнөх, мөнх бус болон мөнхийн амьдралын тодорхойлолт ба зорилгын салшгүй шинж чанар юм.

Мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд сүнслэг охид хөвгүүд Бурханы Мөнхийн Эцэг хэмээн мэдэж, биширч, мөнхийн амьдралыг өвлөн авах тэнгэрлэг хувь заяагаа бүрэн дүүрэн ухааран ойлгож төгс төгөлдөр болон хөгжин дэвсхийн тулд бие махбодтой болж энэ дэлхийд амьдрах тухай Түүний төлөвлөгөөг хүлээн зөвшөөрсөн юм. Аз жаргалын тэнгэрлэг төлөвлөгөө нь насан эцэслэсний дараа ч гэр бүлийн холбоог мөнхжүүлдэг. Ариун сүмийн ёслолууд болон гэрээнүүд нь хувь хүн Бурханы оршихуйд эргэн очих, гэр бүлүүд мөнхөд нэгдэх боломжийг олгодог.

Бурханы Адам, Ева хоёрт өгсөн анхны зарлиг нь эхнэр нөхрийн хувьд эцэг эх болох талаар байлаа. Өдгөө бид Бурханы хүүхдүүддээ “өсөн нэмэгдэж, өнөр өтгөн болж, газар дэлхийг дүүргэ” хэмээсэн зарлиг нь хүчин төгөлдөр байгааг тунхаглаж байна. Түүнчлэн “үр удмаа үлдээх энэхүү нандин хүч нь зөвхөн хууль ёсоор гэрлэсэн эхнэр нөхөр болон эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хооронд байх ёстой” хэмээсэн Бурханы зарлигийг тунхаглаж байна.

Мөнх бус амьдралын арга зам нь тэнгэрээс тогтоогдсон гэдгийг бид тунхагладаг. Бурханы мөнхийн төлөвлөгөөн дэх амьдралын цэвэр ариун байдал, түүний ач холбогдлын чухлыг бид батлан хэлж байна.

Эхнэр нөхөр хоёр нь бие биеэ болон үр хүүхдээ хайрлан халамжлах хариуцлага хүлээнэ. “Үр хүүхэд бол Их Эзэний өв

юм” (Дуулал 127:3). Эцэг эхчүүд нь хүүхдүүдээ хайр, зөв шударга байдлаар өсгөн хүмүүжүүлж бие бялдар болон оюун санааных нь хэрэгцээг хангаж, бие биеэ хайрлан, үйлчилж, Бурханы зарлигуудыг дагаж, хаана ч амьдарсан хуулиа хүндэтгэн сахидаг иргэд байхыг зааж сургах нандин үүрэгтэй юм. Эхнэр нөхөр, эцэг эхчүүд үүргээ хэрхэн биелүүлснээрээ Бурханы өмнө хариуцлага хүлээнэ.

Гэр бүл Бурханаас заяагддаг. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс гэр бүл болох нь Түүний мөнхийн төлөвлөгөөний зайлшгүй нэг хэсэг юм. Хүүхдүүд нь гэр бүлд төрж, гэрлэлтийн тангарагаа үнэнчээр сахидаг эцэг эхээр өсгүүлэх эрхтэй. Их Эзэн Есүс Христийн сургаал дээр үндэслэсэн гэр бүл аз жаргалд хүрнэ гэдэгт итгэж болно. Аз жаргалтай гэрлэлт болон гэр бүлүүд нь итгэл, залбирал, наманчлал, өршөөл, хүндэтгэл, хайр, өрөвч сэтгэл, ажил хөдөлмөр ба гэр бүлээрээ үр бүтээлтэй үйл ажиллагаа зохиох зарчмуудыг баримтлан амьдарна. Тэнгэрийн загвараар эцэг нь гэр бүлээ хайр болон зөв шударга ёсоор тэргүүлэн удирдаж, хэрэгцээт зүйлсээр нь хангаж, хамгаалах үүрэгтэй. Эхийн үндсэн үүрэг бол хүүхдүүдээ хайраар өсгөн хүмүүжүүлэх явдал юм. Энэхүү нандин үүргээ биелүүлэхдээ эцэг эхчүүд харилцан бие биедээ адил тэгш туслах ёстой. Хувь хүн тахир дутуу болох, нас нөгчих болон бусад нөхцөл байдалд зайлшгүй дасан зохицох шаардлага гарч болно. Төрөл төрөгсөлдөө шаардлагатай үед туслан дэмжих ёстой.

Ариун явдлын гэрээгээ зөрчин, хань ижил, үр хүүхэдтэйгээ зүй бусаар харьцсан, гэр бүлийнхээ өмнө хүлээсэн үүргээ биелүүлээгүй хувь хүн хожмын нэг өдөр Бурханы өмнө очиг мэдүүлэх болохыг бид анхааруулж байна. Түүнчлэн гэр бүлээ сарниулбал эрт эдүгээгийн бошиглогчдын зөгнөн хэлснээр хувь хүн, нийгэм, улс үндэстнүүдэд гай гамшиг авчрах болно гэдгийг бид сануулж байна.

Итгэл хүлээсэн иргэд, төрийн албан хаагч та бүхнийг нийгмийн үндсэн нэгж болох гэр бүлийг бэхжүүлэн авч явах арга замуудыг ямагт хэрэгжүүлэгтүн хэмээн уриалан дуудаж байна.

Энэхүү тунхгийг 1995 оны 9 сарын 23-нд Юта мужийн Солт Лейк хотноо болсон Ерөнхий Нийгмийн Халамжийн бүлгийн чуулган дээр Ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинкли захиасынхаа нэгэн хэсэг болгон уншсан юм.



Яагаад хийж буй сонголтууд маань чухал вэ?

Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд өөрсдийнхөө төлөө үйлдэх чадвар болох ёс суртахууны сонгох эрхийг өгсөн билээ. Бид сонголт хийх эрх чөлөөтэй ч сонголтынхоо үр дагаврыг сонгож чадахгүй. Зөв сонголт нь удаан үргэлжлэх аз жаргал, мөнх амьдрал руу хөтөлнө. Хэрэв бид Тэнгэрлэг Эцэгээс асуувал, Тэр бидэнд ухаалаг сонголт хийхэд туслах болно.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Доорх судруудыг судалж, Хувийн хөгжил дэвшил номын Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын туршлагаудаас нэгийг хийж дуусга. Үүнийг хийж байхдаа залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж болох сонгох эрхийн тухай сурсан зүйлүүдээ тэмдэглэж аваарай.

Таны амьдралд тохиолдсон туршлагаудаас чухам юу нь танд сонгох эрхийн тухай заасан бэ? Та амьдралдаа сайн сонголтуудыг хэрхэн хийж сурсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд ямар сонголтуудтай тулгарч байна вэ? Та тэдэнд сайн сонголт хийхийн ач холбогдлыг ойлгоход нь туслахын тулд юу зааж чадах вэ?

Иошуа 24:15 (Бид Их Эзэнд үйлчлэлийг сонгож болно)

Иохан 14:15 (Бидний сайн сонголтууд Тэнгэрлэг Эцэгээ гэсэн хайр, хүссэнийг нь биелүүлэхсэн гэсэн бидний хүслийг харуулдаг)

2 Нифай 2:16, 27; Хиламан 14:30–31 (Бид өөрсдийнхөө төлөө сонгож мөн үйлдэх эрх чөлөөтэй)

Моронай 7:14–15 (Сайн, муугийн хооронд шүүх нь бидэнд өгөгдсөн болно)

Томас С.Монсон, “Сонголтууд,” 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 69

Кэрол М.Стэфэнс, “Хэрэв та нар Намайг хайрладаг бол Миний тушаалуудыг сахь,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 113–116

Рассэлл М.Нэлсон, “Мөнхийн ач холбогдолтой шийдвэрүүд,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2013 оны 11-р сар, 106–109

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Үүрд чөлөөт байж, өөрсдийнхөө төлөө үйлд,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2014 оны 11-р сар, 16–19

“Сонголт ба хариуцлага,” *Хувийн хөгжил дэвшил*, 46–49

“Сонголт,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 173–174

“Сонгох эрх ба хариуцлага,” болон “Хөгжим ба бүжиг,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2001), 2–3, 22–23

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг бусад хүн тэдний жишгийг сорих үед хийж болох зарим зүйлийн тухай бодоход урь. Сатан биднийг сонголтуудынхаа үр дагаварт эргэлзүүлэхээр хэрхэн чармайдаг вэ? Энэ хичээлийн туршид тэднийг Сатаны худал хуурмагтай тэмцэхэд туслах үнэнийг олоход зоригжуул.
- Залуу эмэгтэйчүүдээс саяхан хийсэн сонголтуудынхаа заримыг жагсаан бичихийг хүс. Тэдний сонголт хэрхэн өөрсдөд нь нөлөөлсөн бэ? Тэдний сонголт хэрхэн бусдад нөлөөлсөн бэ?

Хамтдаа суралц

Заахад туслах арга

“Таныг асуулт тавьсны дараа суралцагчид хэдэн секунд чимээгүй байвал санаа зовох хэрэггүй. Өөрийнхөө асуултад бүү хариул, харин суралцагчдад хариултаа бодох хугацаа өг. Хэдий тийм ч, хэт удаан дуугүй байх нь тэднийг асуултаа ойлгоогүйг илэрхийлж байгаа тул асуултаа дахин давтах хэрэгтэй (Teaching, No Greater Call [1999], 69).

Доорх үйл ажиллагаа бүр залуу эмэгтэйчүүдэд сонгох эрхийн сургаалыг ойлгоход тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Кэрол М.Стэфэнс эгчийн “Хэрэв та нар Намайг хайрладаг бол Миний тушаалуудыг сахь” хэлсэн үгийн дөрвөн тод хараар бичсэн гарчигтай хэсгийг судалж, яагаад зарлигуудыг сахих болон зөв шударга сонголт хийх нь чухал байдаг талаарх ойлголтуудыг хайж олоход урь. Бишопынхоо зөвшөөрөлтэйгөөр, тойргийнхоо үлгэр жишээ зарим эгчийг зарлигуудыг сахихыг сонгох нь тэдний амьдралыг хэрхэн адисалсан тухай ярилцахад урь. Энэ

ярилцлагадаа гэрлэсэн ба ганц бие эгч нарыг оролцуул.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Хувийн хөгжил дэвшил номын Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх туршлагаудаас аль нэгийг хийхэд урь (хувиараа эсвэл бүлгээрээ). Хичээл дуусахаас өмнө залуу эмэгтэй бүрийг сонголтын талаар сурсан ямар нэгэн зүйлээ хуваалцахад урь. Нэг залуу эмэгтэйг Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх туршлагаудын нэгийг биелүүлэхийн тулд юу хийсэн тухайгаа ангийнхантай хуваалцахад урь.

- Залуу эмэгтэй бүрийг *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимлоос “Сонгох эрх ба хариуцлага”-ыг дор бүрнээ уншиж, ямар сэтгэгдэл төрснөө хуваалцахад урь. Дараа нь ангийн гишүүд энэ товхимлоос өөр нэг жишгийг сонгож аваад, энэ жишигтэй холбоотой өөрсдийн хийсэн сонголтыг болон сонголтоор нь дамжин ирсэн адислалуудыг хуваалцаж болно. Жишээ нь тэд “Хөгжим ба бүжиг” хэсгийг *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимлоос уншиж мөн зохисгүй хөгжим, бүжгээс зайлсхийх зөвлөгөөг дагаснаар хүлээн авсан адислалаа хуваалцаж болно.

- Залуу эмэгтэй бүрд ахлагч Д.Тодд Кристоффэрсоны “Үүрд чөлөөт байж, өөрсдийнхөө төлөө үйлд” эсвэл ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны “Сонголтууд” хэлсэн үгийг хэсэгчилж өг. Залуу эмэгтэйчүүдийг дор бүрнээ уншиж, дараа нь өөрсдийн ойлгосныг хуваалцахад урь. Тэд үүнийг жижиг бүлгүүдээр юм уу ангиараа хийж болно. Тэд бидний итгэл үнэмшил, үйлдлийн үр дагаврын талаар юу мэдэж авсан бэ? Сурсан зөвлөгөө нь илүү сайн сонголт хийхэд хэрхэн тусалж чадах талаар ярилцахад тэднийг урь.

- Ангийн шалан дээр скоч эсвэл олсоор “V” үсэг бүтээ. Нэг залуу эмэгтэйг “V” хэлбэр гаргасан скоч эсвэл олсны нийлсэн үзүүрээс хоёр салаа үзүүр рүү хөлөө тавьж, үсэгний дотор гишгэлгүй алхахыг хүс.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд сонгох эрхийн тухай сургаалыг илүү сайн ойлгодог болсон уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Аяндаа тэрээр туузны аль нэг талыг сонгож алхах болно. Энэ туршлагаас сонголтын талаар юу сурснаа тайлбарлахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Рассэлл М.Нэлсоний “Мөнхийн ач холбогдолтой сонголтууд” хэлсэн үгийн эхний догол мөрийг уншиж, үүнээс чээжлэхийг хүсэж байгаа хэсгээ тодорхойлоход урь. Ахлагч Нэлсоний “Шийдвэрүүд нь хувь тавиланг тодорхойлдог” хэлсэн үг эсвэл түүний хэлсэн бусад үг хэрхэн биеллээ олсныг харснаа хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

- Залуу эмэгтэй бүрийг сонголт хийж байгаа хэн нэгний жишээг судруудаас олоход урь (Жишээлбэл, Лук 10:38–42 дээрх Мариа, Марта хоёрын сонголтыг харьцуулж болно). Эдгээр сонголт нь ямар үр дагавруудтай байсан бэ? Сонголтууд нь бусдад хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

- Энэ тоймд санал болгосон видео бичлэгүүдээс нэгийг үзүүл. Залуу эмэгтэйчүүдийг видео бичлэг дээрх хүмүүсийн хийсэн сонголтын үр дүнг олж мэдэхэд урь. Олж мэдсэн зүйлээ хуваалцахыг тэднээс хүс. Хийсэн сонголтууд нь өргөн цар хүрээтэйгээр нөлөөлсөн туршлагаадаасаа хуваалцахад тэднийг урь. Залуу эмэгтэй бүрийг энэ тойм дээрх судруудаас нэгийг уншиж, энэ нь ирээдүйд тэднийг зөв сонголтууд хийхэд хэрхэн тусалж чадах талаар хуваалцахад урь.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч тэднийг хайрлаж, тэдэнд үйлчилснээр хэрхэн бусдыг хайрлаж, тэдэнд үйлчлэхийг заасан. Тэр тэдэнтэй хамт өөрсдийнх нь төлөө залбирснаар тэдэнд залбирахыг заасан. Тэрээр шавь нартаа “Ирж, Намайг дага” (Лук 18:22) гэж хэлсэн. Тэр нифайчуудад “бүр миний адил” (3 Нифай 27:27) бай гэж сургасан. Түүний үлгэр жишээ Түүний хамгийн хүчтэй заах арга байсан юм. Та өөрийн үлгэр дуурайлаар заахын тулд юу хийж чадах вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах тухай бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Тэдэнд тулгардаг уруу таталтын талаар болон Ариун Сүнсний удирдамжаар тэдгээрт хэрхэн хандахаар төлөвлөж байгааг тэмдэглэл дээр нь бичүүл.
- *Хувийн хөгжил дэвшил* номын Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын туршлагауд дээр үргэлжлүүлэн ажиллаж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Үүрд чөлөөт байж, өөрсдийнхөө төлөө үйлд,” Ensign эсвэл 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 17–18-аас эш татав.

Бурхан “шүүлтийн өдөрт хүн болгон нүглүүдийнхээ төлөө хариуцаж болохын тулд” [С ба Г 101:78] өөрсдөд нь өгсөн ёс суртахууны сонгох эрхийн дагуу үйлдэхийг Өөрийн хүүхдүүдээс хүсдэг. Бид амьдралынхаа жүжгийн шийдвэр гаргагч гол дүрд тоглох нь Түүний төлөвлөгөө хийгээд хүсэл юм. Бурхан бидний өмнөөс амьдрахгүй, Люциферийн санал болгосонтой адил Өөрийнх нь хуруун хүүхэлдэй мэт биднийг захирахгүй. Түүний бошиглогчид ч бас биднийг хүчлэхгүй. Бригам Янг “Би энэ дэлхий дээрх эсвэл тэнгэр дэх бүх хожмын үеийн гэгээнтэнг Их Эзэн Есүс Христийн Сүнс болон илчлэлтийн сүнс тэднийг сэтгэл хануулахаас бусдаар, миний хийх зүйлд сэтгэл ханаасай гэж хүсэхгүй байна. Би тэднийг өөрсдийн төлөө мэдэж, өөрсдийн төлөө ойлгоосой гэж хүсэж байна” гэж хэлсэн [Бригам Янг, “Sermon,” *Deseret News*, 1855 оны 10-р сарын 31, 267].

Тиймээс Бурхан биднийг “байгаагаар маань л” аврахгүй. Нэгдүгээрт, “байгаагаараа” бол бид цэвэр бус, “цэвэр ариун бус зүйл түүний дэргэд орших нь үгүй . . . учир нь Адамын хэлээр Ариун Хүн гэдэг нь түүний нэр болой, мөн түүний Төрсөн Ганцын нэр нь [Ариун] Хүний Хүү, бүр Есүс Христ цагийн голчид ирэх шударга Шүүгч бөлгөө” [Моисе 6:57]. Хоёрдугаарт, хэн болохоо үйлдлээрээ сонгоогүй байхад маань Бурхан биднийг хүчлэхийг оролдохгүй. Тэр бидэнд үнэхээр хайртай. Тиймээс тэр биднийг албадах нь үгүй, мөн орхих нь үгүй. Харин Тэр бидэнд тусалдаг мөн биднийг удирддаг. Бурханы хайрын жинхэнэ илэрхийлэл нь Түүний зарлигууд юм.

Өөрсдийн төлөө үйлдэж, үр дагаврыг нь амсах, эсвэл сударт өгүүлснээр “сайн сайхны үнэ цэнийг мэдэж болохын тулд бид гашууныг амсах” [Моисе 6:55] сонголтуудыг хийх боломжийг бидэнд олгодог Бурханы зохион байгуулсан төлөвлөгөөнд баярлах хэрэгтэй (мөн бид баярладаг). Бид Адамын зөрчлийн улмаас шийтгэгдэхгүй байж болохын тулд анхны нүглийг ялсан Аврагчийн Цагаатгалд үүрд мөнх талархах болно. Бид Уналтаас гэтэлгэгдсэн учир Бурханы өмнө гэм зэмгүй амьдралыг эхлүүлж, “үүрдийн чөлөөт, сайныг муугаас ялгаж мэдэх болсон; өөрсдийн төлөө үйлдэх мөн . . . өөрсөд дээрээ үйлдүүлэх нь үгүй болой” [2 Нифай 2:26; мөн С ба Г 93:38-ыг үзнэ үү]. Бид хэн болохоо сонгож чадах төдийгүй Бурханы тусламжтайгаар Түүнтэй адил болж чадна.

Рассэлл М.Нэлсон, “Мөнхийн ач холбогдолтой шийдвэрүүд,” Ensign эсвэл 2013 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулганаас эш татав

Ах, эгч нар аа, бид өдөр болгон ямар нэгэн шийдвэр гаргадаг билээ. Бидний хайрт бошиглогч Томас С.Монсон “шийдвэрүүд хувь заяаг маань тодорхойлж байдаг” гэж бидэнд заасан [Томас С.Монсон, “Decisions Determine Destiny” (Сүмийн боловсролын системийн галын дэргэдэх цугларалт, 2005 оны 11-р сарын 6), 3; speeches. byu. Edu]. Шийдвэр гаргах эрх чөлөөгөө зөв ашиглаж сурах нь одоо болон мөнхөд сүнслэгээр өсөн дэвжихэд танд зайлшгүй хэрэгтэй. Суралцахад хэзээ ч залуудахгүй, өөрчлөгдөхөд хэзээ ч хөгшдөхгүй. Бурхан бидэнд мөнхөд өсөж хөгжих хүслийг суулгасан тул бид суралцах, өөрчлөгдөх эрмэлзэлтэй байдаг. Шинэ өдөр эхлэхэд мөнхийн ач холбогдолтой шийдвэрүүд гаргах боломж бидэнд ирдэг билээ.



Яагаад бидэнд саад бэрхшээл тулгардаг вэ?

Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ төлөвлөгөөний нэг хэсэг болгон бид энэ мөнх бус амьдралдаа саад бэрхшээлийг туулах ёстой юм. Зарим тохиолдолд саад бэрхшээлүүд бидний хийсэн эсвэл бусдын хийсэн буруу сонголтын үр дүнгээс болж ирдэг. Бусад зовлон зүдгүүр нь зүгээр л мөнх бус амьдралын жам ёсны хэсэг юм. Хэдийгээр тэдгээр нь хэцүү ч сорилтууд биднийг сүнслэгээр өсөж, Есүс Христтэй илүү адилхан болоход тусалдаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бэлтгэж байхдаа эдгээр судар, материалыг саад бэрхшээлийн талаар суралцахад тань тусалсан бусад материалын хамт залбирч судлаарай.

1 Самуел 1; Хаадын дээд 17; Рут 1; Естер 4; 1 Нифай 5:1–9 (Судар дахь саад бэрхшээлтэй тулгарсан эмэгтэйчүүдийн жишээ)

2 Нифай 2:11 (Саад бэрхшээл нь Тэнгэрлэг Эцэгийн бидэнд зориулсан төлөвлөгөөний нэг хэсэг юм)

Мозая 23:21 (Бурхан бидний итгэлийг сорихын тулд саад бэрхшээл өгдөг)

Ифер 12:27 (Биднийг даруу байлгахын тулд Бурхан бидэнд сул доройг өгдөг)

С ба Г 58:3–4 (Саад бэрхшээлийн дараа адислал ирдэг)

С ба Г 121:7–8 (Хэрэв бид зовлон бэрхшээлийг сайн тэвчвэл, Бурхан биднийг өргөмжилнө)

С ба Г 122:4–9 (Саад бэрхшээл бидэнд туршлага суулгадаг ба бидний сайн сайхны төлөө байдаг)

Даллин Х.Өүкс, “Бүх зүйлд сөрөг тал байх хэрэгтэй,” 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 103

Коичи Аояаги, “Зам дээрээ зогсогтун,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 123–125

Нийл Л.Андэрсэн, “Сүнслэг шуурганууд,” *Ensign* эсвэл Liahona, 2014 оны 5-р сар

Линда С.Рийвс, “Гэрээний адислалуудаа өөрийн болго,” *Ensign* эсвэл Liahona, 2013 оны 11-р сар, 118–120

“Саад тотгор,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 152–156

Ямар саад бэрхшээл танд тохиолдож байсан бэ? Та тэдгээрээс юу сурсан бэ? Саад бэрхшээлтэй тэмцэхэд танд юу тусалсан бэ? Залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж болох туршлага танд байгаа юу?

Ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийн талаар эргэцүүлэн бодож, залбир. Тэдэнд ямар сорилт, зовлон зүдгүүр тохиолдож байгаа вэ? Тэд саад бэрхшээлтэйгээ хэрхэн тэмцэж байна вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заахад болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой.

- Ангиараа ахлагч Нийл Л.Андэрсэны хэлсэн салхи шуурга ихтэй нөхцөл байдалд ургаж буй модны тухай унш (“Сүнслэг шуурганууд” хэлсэн үг). Энэ адилтгал нь залуу эрэгтэйчүүдэд зовлон бэрхшээлийн талаар юу зааж байна вэ? Тэднийг уг хэлсэн үгийг уншиж, тэдэнд сүнслэг шуургыг

давж гарахад туслах зөвлөгөөг олж харахад урь.

- Линда С.Рийвс эгчийн Прово дахь табернеклийн тухай ярьсан түүхийг (түүний “Гэрээний адислалуудаа өөрийн болго” хэлсэн үгээс) залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалц. Залуу эмэгтэйчүүд энэ түүхээс саад бэрхшээлийн талаар юу сурах вэ?

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр залуу эмэгтэйчүүдийг саад бэрхшээлийн зорилгуудын тухай сурахад тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Коичи Аоягийн “Зам дээрээ зогсогтун” хэлсэн үгээс түүний машины ослын талаар ярьсан догол мөрөөр эхэлж буй түүхийг уншихад урь. Энэ түүх бид энэ амьдралд яагаад зовлон бэрхшээлтэй тулгардаг талаар залуу эмэгтэйчүүдэд юу зааж байна вэ? Зовлон бэрхшээлийг туулахдаа өөрөө юм уу гэр бүлийнх нь хэн нэгэн гишүүн өсөж хөгжсөн эсвэл хүчирхэгжсэн талаарх туршлагаа хуваалцахад нэг залуу

эмэгтэйг урьдчилан урих тухай бодож үзээрэй. Тэр гэр бүлийнхээ түүхээс энэ зарчмыг заах нэг түүхийг хуваалцаж болно.

- Аврагч саад бэрхшээлтэй тулгарч байсан тухай зарим судрыг хамтдаа унш (Матай 4:1–11; 26:38–39; Лук 23:33–34). Залуу эмэгтэйчүүд Аврагчийн амьдралаас саад бэрхшээлийн талаар юу сурч чадах вэ? Тэр сорилтуудтай хэрхэн нүүр тулсан бэ? Залуу эмэгтэй бүрийг өөрөө эсвэл түүний хайртай хэн

Заахад туслах арга

“Та тэнд байгаа хүн бүрийн царайг харж байхаар, мөн тэнд байгаа бүх хүн таны царайг харж байхаар сандлуудаа байрлуул” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 71).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч заасан хүмүүсээ болон тэдний хэн болж чадахыг мэддэг байсан. Тэднийг эсэргүүцэхэд Тэр тэднийг орхилгүй, харин ч үргэлжлүүлэн хайрласаар байсан. Залуу эмэгтэйчүүдэд ямар бэрхшээл тулгарч байна вэ? Та тэднийг хайрлаж, дэмжиж байгаагаа хэрхэн харуулж болох вэ?

нэгэн хүн зовлон бэрхшээлтэй хэрхэн нүүр тулж байгаа тухай бичихийг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг энэ зовлон бэрхшээлд тусалж чадах юуг Аврагчийн жишээнээс сурч болохыг эргэцүүлэн бодоход урамшуул.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг судар дахь зовлон бэрхшээлтэй учирч байсан эмэгтэйчүүдийн жишээг бодоход урь (энэ тоймд санал болгосон жишээнүүдийг үзнэ үү). Тэднийг судар дахь эдгээр эмэгтэйн тухай уншаад, ангийнхандаа зориулж түүхийг товч ярихыг хүс. Тэд өөрсдийн зовлон зүдгүүрийг давж гарахын тулд эдгээр түүхээс саад бэрхшээлийн талаар юу сурсан бэ?

- Ангийг хоёр бүлэг болгон хуваарил. Нэг бүлгийг нь Мормоны Номон дахь хүнд хэцүү сорилтуудтай учирсан хувь хүмүүс болон бүлгүүдийн жишээг харахыг хүс (Жишээлбэл, Мозая 24:8–17; 3 Нифай 1:4–21; Моронай 1-ийг үзнэ үү). Нөгөө бүлгийг Сүмийн дууллын номноос тэдний зовлон зүдгүүртэй үед тусалж байсан дууллыг олоход

Залуу эмэгтэйчүүдийг өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Яагаад бидэнд саад бэрхшээл тохиолддогийг тэд ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах тухай бодохыг хүсэж болно. Жишээ нь, тэд:

- Саад бэрхшээлийн тухай юу сурснаа хуваалцан, зовлон зүдгүүртэй учраад байгаа хайртай нэгнээ тайвшруулах арга замыг олж болно.

урь. Бүлгүүдээс тэдэнд саад бэрхшээлийг даван туулахад туслах юуг сурснаа хуваалцахыг хүс.

- Самбарын голд зураас зураад, нэг баганы дээд талд “Яагаад бидэнд саад бэрхшээл тулгардаг вэ?” нөгөө баганы дээд талд “Бид амьдралдаа тулгарсан саад бэрхшээлийг хэрхэн туулах вэ?” гэж бич. Ахлагч Даллин Х.Өүксийн “Бүх зүйлд сөрөг тал байх хэрэгтэй” хэлсэн үгсийг жижиг хэсгүүдэд хувааж, залуу эмэгтэй бүрд унших хэсэг өг. Залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр асуултын хариултыг олж мэдээд, хариултуудаа самбарын тохирох багананд бичихийг хүс. Залуу эмэгтэйчүүд энэ хэлсэн үгсээс юу ойлгосон бэ?

- Энэ тоймд санал болгосон видео бичлэгүүдээс нэгийг үзүүл. Үзэж байхдаа “Яагаад бидэнд саад бэрхшээл тулгардаг вэ?” гэсэн асуултыг тунгаан бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэд саад бэрхшээлтэй тулгарах үедээ яах ёстойгоо мэдэхэд туслах юуг энэ бичлэгээс сурсан бэ?

Дараагийн долоо хоногт суралцах зүйлсийн талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

“Саад тотгор,” Итгэлдээ үнэнч байх нь (2004), 152–153-аас эш татав

Та нар Тэнгэрлэг Эцэгийн гэтэлгэлийн төлөвлөгөөний нэг хэсэг учраас мөнх бус байдалд саад тотгорыг туулдаг. Хүнд сорилт, урам хугаралт, гуниг гутрал, өвчин хийгээд зүрхний өвдөлт нь амьдралын хүнд хэсэг боловч та Их Эзэнд хандвал тэдгээр нь сүнсний өсөлт, өөрчлөлт, хөгжил рүү удирдана.

Саад тотгор янз бүрийн эх сурвалжаас шалтгаалан гардаг. Магадгүй та дуулгаваргүй байдал болоод бардам зангийнхаа үр дагаврын улмаас хүнд сорилтуудтай тулгарч болно. Зөв шударга амьдрал эдгээр хүнд сорилтыг зайлуулж чадна. Бусад сорилт амьдралд байх ёстой бөгөөд заримдаа тэдгээр нь таныг зөв шударга амьдарч байхад ч ирж болно. Жишээ нь: Хайртай хүмүүс тань өвчин зовлонтой үед эсвэл үл мэдэгдэх шалтгаанаар нас барах цагт хүнд сорилт бий болдог. Саад тотгор заримдаа бусдын буруу сонголт, өр өвтгөм үгс, үйл хөдлөлөөс болж үүсдэг.

Томас С.Монсон, “Би чамайг хаяхгүй мөн орхихгүй,” Ensign эсвэл 2013 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 98, 99-өөс эш татав

Ах, эгч нар аа, зовлон, гашуудал туулалгүй амьдарсан нэг ч хүн үгүй мөн хүмүүний түүхэнд үймээн самуун, гаслан зовлон тохиолдоогүй нэг ч мөч байхгүй гэж хэлэхэд үнэнээс нэг их гажихгүй байх.

Амьдрал биднийг ганц сайн сэгсрэхэд “Яагаад заавал намайг гэж?” хэмээн асуумаар үе тохиолддог. Заримдаа хонгилын үзүүрт бүртгий ч гэрэл харагдахгүй; шөнийн харанхуйг эвдэн, нар хэзээ ч дахин мандахгүй юм шиг санагдах үе ч ирнэ. Ийм үед мөрөөдөл замхран алга болох үеийн гансрал, найдвар алдагдах үеийн цөхрөл хоёроос өөр юу ч үлдээгүй юм шиг санагддаг. Библид

гардагчлан, “Тилеадад ямар ч гавар байхгүй гэж үү?”¹ хэмээх цөхрөлийн үгсийг бид бувтнадаг. [Иеремиа 8:22]. Бид хэнд ч хэрэггүй, уй гашууд дарагдсан, ганцаардсан нэгэн болон хувирна. Бидэнд тохиолдоод байгаа золгүй явдлуудаа гутранги үзэлтний томруулдаг шилээр харах хандлага ч ажиглагддаг. Асуудлаа шийдэх гэж яаран, тэнгэрлэг зан чанар - тэвчээртэй байдал гаргах хэрэгтэй гэдгээ бид мартдаг билээ.

Бидэнд тохиолдох бэрхшээлүүд тэсвэр тэвчээрийг маань сорьсон жинхэнэ шалгалт болдог. “Бууж өгөх уу эсвэл эцэст нь хүргэх үү?” гэдэг хамгийн чухал асуултад бид өөрсдөө л хариулах ёстой. Бидний зарим маань асуудлаа шийдэж чадахгүй, бууж өгдөг. Харин эцэст нь хүргэнэ гэдэг нь амьдралынхаа төгсгөл хүртэл хичээсээр байхыг хэлнэ. . . .

Бидэнд хязгааргүй баяр баясал өгдөг Тэнгэрлэг Эцэг маань биднийг ирэх зовлон бэрхшээлтэйгээ нүүр тулан, тэдгээрийг ялан дийлснээр илүү ихийг сурч, хөгжиж, улам хүчирхэг болдог гэдгийг маань мэддэг Биднийг гансруулан, хамаг тэвчээрийг маань барж, зүрхийг маань үхүүлэх уй гашууг мэдрэх үе ирнэ гэдгийг бид мэддэг. Гэхдээ ийм бэрхшээлүүд биднийг илүү чадварлаг болгож, бидэнд Тэнгэрлэг Эцэгийн заасны дагуу амьдралаа өөрчлөх боломжийг олгон, биднийг өөрчилдөг билээ. Бид байснаасаа хамаагүй илүү болж, бидний ойлголт тэлж, бусдыг илүү их хайрлах чадвартай, өмнөхөөсөө илүү хүчтэй гэрчлэлтэй болцгоодог юм.

Бидний зорилго бол цөхрөлтгүй урагшилж, даван туулах явдал юм. Тийм ээ. Гэхдээ бид бас нар, салхийг сөрөн гарахын тулд сүнсээ хүчирхэгжүүлэх ёстой билээ. Хэрэв бидэнд даван гарах ёстой бэрхшээл, шийдэх ёстой асуудлууд байдаггүй байсансан бол бид хэзээ ч өөрчлөгдөхгүй хэвээрээ үлдэж, мөнх амийг авах зорилгодоо ер ойртолгүй эсвэл үл ялиг л ойртсон байх байсан юм.



ДОТНЫ ХЭН НЭГЭН МААНЬ НАС БАРАХАД БИ ХЭРХЭН ТАЙТГАРЛЫГ ОЛЖ АВЧ БОЛОХ ВЭ?

Үхэл бол авралын төлөвлөгөөний чухал хэсэг нь юм. Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ адилхан болохын тулд бид үхэж, төгс хийгээд амилсан биеийг хүлээн авах ёстой. Үхэл бол Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөний нэг хэсэг бөгөөд Есүс Христ Өөрийн Цагаатгалаар дамжуулан үхлийг ялсан гэдгийг ойлгосноор бид хайртай нэгнээ нас барахад найдвар, амар амгаланг хүлээн авч чаддаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар болон материалыг залбирч судлаарай. Таны заадаг залуу эмэгтэйчүүдэд юу тусална гэж та бодож байна вэ?

Үхлийн дараа амьдралын тухай мэдлэг нь таны амьдралыг хэрхэн адилсалсан бэ? Үхлийн дараа юу тохиолдохыг ойлгоход ямар судрууд танд тусалсан бэ?

Зарим залуу эмэгтэйчүүд хайртай нэгнээ нас барахыг аль хэдийн харж, мэдэрсэн байж болно. Хэзээ нэгэн өдөр тэдэнд бүгдэд нь ийм зүйл тохиолдох болно. Тэдэнд тусалж болох юуг тэд мэдээсэй хэмээн та хүсч байна вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

1 Коринт 15:22 (Амилуулалт нь бүх хүн төрөлхтөнд өгөгдсөн Христийн бэлэг юм)

Мозая 16:7–8 (Есүс Христийн амилалт үхлийн өргөсийг авч хаяна)

Мозая 18:8–10 (Бид тайтгарал хэрэгтэй тэдгээр хүмүүсийг тайтгаруулдаг)

Алма 11:42–45 (Аврагчийн Амилалтын ачаар бид бие махбодоо эргүүлэн авах болно)

Алма 28:12; С ба Г 42:45–46 (Бид нас барсан хүмүүсийнхээ хойноос гашууддаг ч Их Эзэнд нас барсан тэдний хувьд үхэл нь амттай байх болно)

Алма 40:11–14 (Биднийг нас барсны дараа ч сүнс маань амьдарсаар байна)

С ба Г 137:5–10 (Иосеф Смит өөрийн ах Алвин болон бяцхан хүүхдүүд мөн бусад хүнийг селестиел хаант улсад харжээ)

С ба Г 138 (Сүнсний дэлхийн талаарх ерөнхийлөгч Иосеф Ф.Смитийн үзэгдэл)

Томас С.Монсон, “Хатагтай Паттон—түүх үргэлжилж байна,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2007 оны 11-р сар, 21–24; мөн “Биднийг дахин уулзтал” видео бичлэгийг үзнэ үү

Рассэл М.Нэлсон, “Үхлийн хаалгууд,” *Ensign*, 1992 оны 5-р сар, 72–74

Шэйн М.Бөүэн, “Би амьд учраас та нар ч мөн амьд,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2012 оны 11-р сар, 15–17

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд дараах санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Та эсвэл өөр хэн нэгэн нь хайртай хүнээ нас барсны дараа хэрхэн амар амгаланг олсон тухай туршлагаасаа хуваалц. Залуу эмэгтэйчүүдийг туршлагаасаа хуваалцахад урь.
 - Залуу эмэгтэйчүүдийг хайртай нэгнээ алдахад тохиолдсон туршлагаасаа хуваалцахад урь. Цагаатгал болон авралын төлөвлөгөөний тухай мэдлэг хэрхэн тайтгарлыг олоход тэдэнд тусалсан бэ?
-

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр залуу эмэгтэйчүүдэд үхлийн дараах амьдралын тухай сурахад тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг үхлийн тухай асуулт, бодол, айдсуудынхаа тухай бичин, хариултыг нь энэ тоймд санал болгосон судруудаас эсвэл ахлагч Рассэл М.Нэлсоны “Үхлийн хаалгууд” хэлсэн үгээс хайхад урь. Үхлийг ялахад туслах Аврагчийн үүргийг тодотгосон судар болон мэдэгдлүүдийг тэмдэглэж авахад тэднийг урамшуулан дэмж. Тэднээс сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Аврагчийн бидний төлөө хийсэн зүйлийн талаарх сэтгэгдлээ хуваалцахад тэднийг урь.
- “Тэр чамд тусламжийг өгнө” видео бичлэгийг үзүүлж, юу тэдний сэтгэлийг хөдөлгөсөн талаар хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Хэрэв хүн бүр видео бичлэг дээрх залуу хөвгүүний олж мэдсэн зүйлийг мэддэг байсан бол энэ дэлхий ямар өөр байж болох байсан тухай төсөөлөхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Энэ мэдлэг хэрхэн бидний өдөр тутмын амьдралд нөлөөлдөг вэ? Нэг залуу эмэгтэйг үхлийн дараах амьдрал хийгээд түүнд юу найдвар өгдөг талаар гэрчлэлээ хуваалцахад урь.
- Ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны “Хатагтай Паттоны түүх үргэлжилж байна” хэлсэн үгээс хатагтай Паттоны тухай түүхийг хуваалцаж эсвэл

Заахад туслах арга

“Хичээл эхлэхээс өмнө самбар дээр бичсэн асуултууд суралцагчдыг уг сэдвийн талаар бодож эхлэхэд тусалдаг” (Teaching, No Greater Call [1999], 93).

“Биднийг дахин уулзтал ” видео бичлэгийг үзүүл. Залуу Томас Монсоноос хатагтай Паттоны асуусан асуултад залуу эмэгтэйчүүд хэрхэн хариулах байсныг асуу. Ангиараа Мозая 18:8–10-ыг унш. Хайртай нэгнээ алдсан гэр бүлүүдэд тайтгарал, тусламж болон бусад үйлчлэл үзүүлэх үүрэг хариуцлагынхаа талаар ярилц. Та энэ ярилцлага дээр Халамжийн Нийгэмлэгийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлийн гишүүнийг оролцуулахад урих талаар бодож болно.

- Ангийн нэг хэсгийг ахлагч Шэйн М.Бөүэний “ ‘Би амьд учраас та нарч мөн амьд’ ” хэлсэн үгээс Рамирээ эгчийн тухай, харин нөгөө хэсгийг нь ахлагч Бөүэний хүү Тайсоны тухай түүхийг уншихад урь. Тэд хайрладаг байсан хэн нэгнээ нас барахад хэрхэн тайтгарлыг олж мөн бусдыг хэрхэн тайтгаруулах талаар юу сурснаа хуваалцахыг тэднээс хүс.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд дотны хэн нэг хүн нь нас барахад хэрхэн тайтгарлыг олж болохоо ойлгосон уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс хайртай хүнээ алдсан хэн нэгэнд хэрхэн нинжин сэтгэлээр хандаж болох тухай асуу. Тойрогт нь болон таньдаг хүмүүсийнх нь дунд тусламж хэрэгтэй, бэлэвсэн хүмүүс байна уу?

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судар судалж болно.

Хайртай нэгнээ алдах үед тохиолдсон ямар нэгэн туршлагаасаа хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Цагаатгал болон авралын төлөвлөгөөний тухай мэдлэг нь хэрхэн тайтгарлыг олоход тэдэнд тусалсан бэ? Тохиромжтой бол өөрт тохиолдсон туршлагаасаа хуваалц.

- Ангиа хоёр бүлэг болгон хуваарил. Нэг бүлгээр нь Сургаал ба Гэрээ 137:5–10-ыг мөн нөгөө бүлгээр нь Сургаал ба Гэрээ 138:57–58-ыг уншуул. Эдгээр сударт бид нас барсны дараа болдог зүйлсийн талаар юу зааж байгааг бүлэг бүлгээрээ ярилцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Дараа нь ангиараа дотны хүнээ алдсан хэн нэгэнд энэхүү мэдлэг нь хэрхэн тусалж болох талаар ярилц. Энэ мэдлэг нь хэрхэн гэр бүлийн түүх болон ариун сүмийн ажлыг хийх бидний үүрэг хариуцлагатай холбогдох вэ?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч хүмүүсээс тунгаан бодож, гүнзгий мэдрэмж төрүүлэх асуултууд асуудаг байсан. Та хэрхэн тунгаан бодож, илчлэлт хүлээн авахаар эрэлхийлэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урьж чадах вэ? Та хэрхэн хувийн мэдрэмжүүдээ чөлөөтэй хуваалцдаг байхад нь тэдэнд тусалж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

Рассел М. Нэлсоны “Үхлийн үүд хаалга” хэлсэн үгээс, Ensign, 1992 оны 5-р сар, 72–74

“Бурхангай уулзахаар бэлтгэж буй” (Алма 34:32) бидэнд хэдэн нэн чухал зүйл байдаг. Биелэгдээгүй зорилго бидний үйл ажиллагааны хамгийн муу үзүүлэлт. Яаралгүй дахин дахин бодож, цэгнэх нь сайн бэлтгэл болно. Өнөөдөр бидэнд бусдыг адислах, тэдэнд илүү найрсаг, ерөвч энэрэнгүй хандах цаг зав хомс байна. Бид талархал илэрхийлэхдээ түргэн шуурхай, өөртөө байгаа юмыг хуваалцахдаа өглөгч, бусдыг халамжлахдаа энэрэнгүй байж, хараалын болон бүдүүлэг үг хэллэг хэлдэггүй байх ёстой.

Тэгвэл бид үхлийн хаалгаар гарах үедээ Паулын хэлсэн лүгээ адил: “Миний явах цаг ирсэн байна. Би сайн тэмцлээр тэмцсэн. Би замаа дуусгасан, итгэлээ сахьсан” (2 Тимот 4:6–7) хэмээн хэлж чадна.

Бид үхлийг дайсан хэмээн үзэх ёсгүй. Бидний ойлголт, бэлтгэл хийгээд итгэл нь айдсыг зайлуулна. Найдвар цөхрөлийг арилгана. Их Эзэн “Үхлээс бүү ай. Учир нь энэ дэлхийд та нарын баяр баясал бүрэн биш билээ, харин миний дотор

та нарын баяр баясал бүрэн юм” хэмээн хэлсэн байдаг (С ба Г 101:36). Тэрбээр бидэнд энэхүү бэлгийг соёрхсон юм: “Амар амгаланг би та нарт үлдээнэ. Би Өөрийн амар амгаланг та нарт өгнө. Ертөнцийн өгдгөөс өөр юмыг би та нарт өгч байна. Та нар зүрхээ бүү зовоо. Бүү ай” (Иохан 14:27).

Би Есүс Христийн онцгой гэрчийн хувьд Тэр амьд гэдгийг гэрчилж байна! Би бас үхлийн хөшиг маш нимгэн болохыг гэрчилж байна. Бидний өмнө амьдарч байсан хүмүүс энэ Сүмийн удирдагчдад харь газрын хүмүүс байгаагүй гэдгийг би өөрийн туршлагаас хүндэтгэлтэйгээр мэдэгдэж байна. Та бидний хувьд, үхлийн хаалга бидний хайртай хүмүүсийг ердөө ганцхан өрөөний цаана биднээс тусгаарласантай адил юм.

Ах, эгч нар аа, ийм итгэлтэйгээр амьдралыг хайрла! Хором бүрийг Бурханы адислал хэмээн үзэж хайрла. (Мозая 2:21-ийг үзнэ үү.) Чадавхынхаа дээд хэмжээгээр, энэхүү итгэлээр амьдар. Тэгвэл та үхлийг аюулт дайсан мэтээр үзэхээ болино. Үйл хэрэг, хүсэл эрмэлзэл тань та нарыг үүрдийн баяр баясгалан, алдар суу, үхэшгүй байдал хийгээд мөнх амьдралыг Их Эзэний тусламжтайгаар хүлээн авахад өөрийг тань тэнцэхээр болгоно.



Би яагаад бие махбоддоо ариун сүм шиг хандах хэрэгтэй вэ?

Бидний бие махбод Бурханы дүр төрхөөр бүтээгдсэн. Энэ нь биднийг мөнх бус дэлхий дээр амьдарч, Түүнтэй илүү адилхан болох боломжийг бидэнд олгодог Тэнгэрлэг Эцэгийн бэлэг юм. Энэ мэдлэг нь өөрсдийнхөө биед хандах бидний хандлагад мөн Тэнгэрлэг Эцэг болон өөрсдийнхөө талаар юу мэдэрч байгаад нөлөөлдөг. Бид бие махбоддоо Бурханы ариун сүм шиг хандсанаар бие махбод, оюун санааны мөн сүнслэг бэлгүүдийг хүлээн авна.

Бие махбоддоо Бурханы Ариун сүм мэт хандсанаар та ямар адислалуудыг хүлээн авсан бэ? Өөрийн болон бусдын амьдралыг ажигласнаар бие махбодын ариун нандин байдлын тухай таны ойлголт хэрхэн өсч байна вэ?

Өөрийн бие махбодыг Бурханаас ирсэн нандин бэлэг мэт харьцахыг хичээснээр ямар сорилтуудтай залуу эмэгтэйчүүд тулгардаг вэ? Тэдний бие авралын төлөвлөгөөнд ямар их ач холбогдолтойг ойлгоход та тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар болон материалыг залбирч, судал. Сүнс таныг залуу эмэгтэйчүүдтэй юу хуваалцахыг урамшуулж байна вэ?

Эхлэл 29:1–21; Даниел 1:3–21
(Жозеф, Даниел хоёр биедээ хүндэтгэл үзүүлж байна)

1 Коринт 6:19–20; С ба Г 93:33–35
(Бид Бурханы сүм)

С ба Г 88:15–16 (Сүнс ба бие нь хүмүүний бодгаль мөн)

С ба Г 130:22; Мосе 6:9 (Бид Бурханы дүр төрхөөр бүтээгдсэн)

Гордон Б.Хинкли, “Хүүхдүүдийн чинь амар амгалан агуу байх болно” *Ensign*, 11-р сар, 2000, 50–53

Дэвид А.Бэднар, “Та нар Бурханы ариун сүм билээ” *Ensign*, 9-р сар, 2001, 18

Сюзан В.Таннэр, “Бие махбодоо ариусга”, *Ensign* эсвэл Лиахона, 2005 оны 11-р сар, 13-15

“Ариун журам” Залуу эмэгтэйчүүдийн хөгжил дэвшил (2009), 69-72

Видео бичлэг: “Ариун явдал: Хязгаарлалтууд гэж юу вэ?”

Видео бичлэг: “195 Даашинз”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- “195 Даашинз” видео бичлэгийг үзүүлээд, залуу эмэгтэйчүүдийг даруу төлөв хувцасласнаас ирэх адислалуудыг олохыг хүс. Даруу төлөв байх нь яагаад чухал вэ хэмээн асуусан хэн нэгэнд тэд юу гэж хариулах вэ?
- Ариун сүмийн зураг үзүүл. Залуу эмэгтэйчүүдээс ариун сүм яагаад ийм гоо үзэсгэлэнтэй байдаг хийгээд бидний бие хэрхэн Бурханы ариун сүм шиг байдгийг асуу. Тэднээс хичээлийн турш “Би бие махбодоо яагаад Ариун сүм гэж үзэх ёстой вэ?” асуулгад хариу олохыг хүс.

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр залуу эмэгтэйчүүдэд тэдний бие ариун нандин гэдгийг ойлгоход тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс олон үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэй бүрд энэ тоймын судрын хэсгүүдээс нэгийг уншихыг даалга. Залуу эмэгтэйчүүдийг судрын хэсгүүдээ судлаад, бие махбодоо ариун байлгах тухай юу сурснаа нэг өгүүлбэрээр нэгтгэн дүгнэхэд урь. Залуу эмэгтэйчүүдээс эдгээр үнэний талаар тэднийг хуурахыг оролддог Сатаны арга замуудын талаар бодохыг хүс. Тэд бие махбодио ариунаар нь хадгалахыг хичээхдээ нэг нэгнээ дэмжихийн тулд юу хийж чадах вэ?
- Ангиараа энэ тойм дээр санал болгосон хэлсэн үгээс уншиж, үзэж эсвэл сонс. Залуу эмэгтэйчүүдийг бие махбодын ариун нандин байдлын тухай эдгээр захиасыг үзэж, сонсох эсвэл унших хэрэгтэй байгаа хэн нэгний талаар бодохыг хүс. Тэр хүнд энэ хэлсэн үгийн аль хэсэг хамгийн хэрэгтэй байна вэ? Тэднийг хүнтэй энэ захиасыг хуваалцах арга замуудыг төлөвлөхөд урь. Тэднийг хувийн туршлага хийгээд гэрчлэлийнхээ хамт захиасаас богино хэмжээний эшлэл ашиглахад урамшуулан дэмж.
- Ангиараа 1 Коринт 6:19–20 болон С ба Г 93:33–35-ыг унш. Залуу эмэгтэйчүүдийг бүлгүүдэд хуваагаад, бүлэг бүрийг бидний бие махбод Бурханы Ариун сүмтэй адил байдаг шинж байдлуудын жагсаалт гаргахыг хүс. Жагсаалтыг нэг болгон багцлаад, залуу эмэгтэйчүүдэд бие махбодоо Ариун сүм шиг авч явахад учирч байгаа сорилтуудын талаар ярилцахад урь. Тэд эдгээр сорилтыг даван туулахын тулд юу хийж чадах вэ?
- Залуу эмэгтэйчүүдийг хос хосоор нь хуваарил. Хосоороо байгаа хоёрын нэгийг Эхлэл 39:1–21 болон Даниел 1:3–21-ийг уншихыг даалга (Эдгээр түүхийн зургийг *Сайн*

Заахад туслах арга

“Нэг сэдвийн бүх зүйлийг нь заахаас зайлсхий.

Таны зааж байгаа залуу эмэгтэйчүүд энэ сэдвийн талаар зарим ойлголтыг аль хэдийн олж авсан байж болно. Таны хичээл нь энэ сэдвийн талаар сурч болох цорын ганц цаг биш гэдгийг санаарай” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 99).

мэдээний уран зургийн ном-ын 11, 23-аас үзнэ үү). Тэднээс Жозеф, Даниел хоёр бие биенээ хүндэтгэж байгааг үзүүлсэн аргуудыг олоод, юу олсноо нэг нэгэнтэйгээ хуваалцахыг хүс. Тэд хэрхэн Жозеф, Даниел хоёрын жишээг дагаж чадах вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдийг *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимлын гарчгийг гаргаад, оюун санаа болон бие махбодоо цэвэр байлгахтай холбоотой жишгүүдийг олоход урь. Залуу эмэгтэйчүүдийг бүлгүүдэд хуваагаад, тэднээр тэдгээр хэсгээс судалж, “Яагаад миний бие махбод ариун байх хэрэгтэй вэ?” асуултын хариултуудыг олуул. Тэднийг эдгээр жишгээр амьдрахын

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд бие махбодын ариун нандин байдлын талаар илүү сайн ойлгодог болсон уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Өнөөдрийн сурсан зүйл дээрээ үндэслэн бие махбоддоо хандах хандлагаа өөрчлөхөөр өөртөө амлаж болно.

- Хувийн хөгжил дэвшил номын *Ариун журмын эрхэмлэх чанарын 1 юм уу 2-р туршлагыг гүйцэтгэж болно.*

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судар судалж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

тулд юу хийж чадах тухайгаа хуваалцахад урь.

- Дараах асуултуудыг самбар дээр бичээд, залуу эмэгтэй бүрийг хариултыг нь олохыг хүссэн нэг асуултыг сонгоход урь: Даруу байдлын талаарх Их Эзэний жишиг юу вэ? Эдгээр жишгийг дагах нь яагаад чухал вэ? Даруу байдал хэрхэн ариун явдлын хуулинд хандах бидний хандлагад нөлөөлөх вэ? Залуу эмэгтэйчүүдээс “Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимлын *Хувцаслалт ба гадаад төрх* хэсгээс сонгосон асуултдаа хариулт авачыг хүс. Тэднийг уншсан зүйлээсээ хуваалцахад урь.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч заасан хүмүүсээ хайрласан. Тэр тэдний хэн болох мөн хэн болж чадахыг мэддэг байв. Тэр зөвхөн тэдэнд зориулсан өсч хөгжих онцгой аргуудыг олсон. Зөвж цөхөрсөн үед нь Тэрээр хэзээ ч тэднийг орхилгүй харин үргэлжлүүлэн хайрлаж, тэдэнд тохируулсаар байлаа. Залуу эмэгтэйчүүдийг Аврагч шиг хайрлаж мөн үйлчлэхийн тулд та юу хийж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

“Хувцаслалт ба гадаад төрх” Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө 6–8

*Та нар өөрсдөө Бурханы сүм мөн бөгөөд Бурханы Сүнс та нарын дотор оршдог гэдгийг мэддэггүй юм уу? . . . Бурханы сүм ариун бөгөөд энэ нь та нар юм”.
1 Коринт 3:16–17*

Таны бие махбод ариун юм. Бие махбодоо хүндэлж, ямар ч байдлаар бохирдуулж болохгүй. Бие махбод тань ямар их үнэ цэнэтэй болохыг мэддэг гэдгээ хувцаслалт болон гадаад төрхөөрөө харуулж чадна. Та нар Есүс Христийн дагалдагч бөгөөд Түүнд хайртай гэдгээ харуулж чадна.

Бурханы бошиглогчид Түүний хүүхдүүдэд даруу хувцаслахыг үргэлж зөвлөдөг. Та үсээ сайхан засуулж, даруухан хувцасласан байвал Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг урьж, эргэн тойрныхоо хүмүүст сайн нөлөө үзүүлж чадна. Та нарын хувцаслалт, гадаад төрх та нарын болон бусад хүмүүсийн үйлдэлд нөлөө үзүүлдэг.

Хэзээ ч хувцаслалтынхаа жишгийг бууруулж болохгүй. Онцгой үйл явдлуудад ч даруухан бус хувцаслаж болохгүй. Даруу бусаар хувцаслах үедээ та нар Бурханы охид, хөвгүүдийн шинж чанараа алддаг. Ингэснээр та нар бие махбодоо бусдын анхаарлыг татаж, хөнгөн хийсвэр байхад ашиглаж байна гэсэн үг юм.

Даруу бус хувцас гэдэг нь бариу, нимгэн гэрэлтсэн эсвэл бусад ил задгай маягийн хувцаснууд юм. Залуу эмэгтэйчүүд богинохон шорт эсвэл банзал, хүйс далдалдаггүй цамц мөн мөрөө далдлаагүй,

урдаа эсвэл ардаа урт оноотой хувцас өмсөхөөс зайлсхийх ёстой. Эрэгтэйчүүд ч бас гадаад төрхөндөө даруу байдлыг эрхэмлэх ёстой. Залуу эрэгтэй ба эмэгтэйчүүд хувцаслалт ба үс засалтандаа дэндүү онцгой ба зүй зохисгүй хайхрамжгүй байхаас зайлсхийж, цэвэр бөгөөд нямбай аятайхан хувцаслах ёстой. Мөн тэд спортоор хичээллэх үедээ ч зохистой даруухан хувцаслах ёстой. Дэлхийн хувцасны загвар өөрчлөгддөг боловч Их Эзэний жишгүүд өөрчлөгддөггүй.

Шивээсээр бас аль нэг эрхтнээ цоолж гоо үзэсгэлэнгээ бүү гутаа. Залуу эмэгтэйчүүд хүсвэл хос ээмэг зүүх нь зохистой.

Сүмийн цуглаан болон үйл ажиллагаанд зохистой хувцаслаж, Их Эзэнийг бас өөрийгөө хүндэлдэг болохоо харуул. Ялангуяа ариун ёслолын цуглаанд энэ нь маш чухал юм. Залуу эрэгтэйчүүд ариун ёслолыг гүйцэтгэхэд оролцохдоо хүндэтгэлтэй хувцаслах ёстой.

Хэрэв та нар зохистой хувцаслах талаар сайн мэдэхгүй байгаа бол удирдамж авахын тулд бошиглогчдын үгсийг судалж, эцэг эх болон удирдагчдаасаа тусламж хүсч болно. Та нарын одоогийн хувцаслалт болон гадаад төрх тань ариун сүмд очиж, Бурхантай нандин гэрээнүүдийг хийхэд тань бэлтгэх болно. Хэрэв би Их Эзэний дэргэд байгаа бол гадаад төрх байдалдаа сэтгэл зовохгүй байж чадах уу? гэж өөрөөсөө асуу.

Сайн мэдээний тухай гэрчлэлтэд бидний хувцасны сонголт хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Гуравдугаар сар: Есүс Христийн Цагаатгал

“Болгоогтун та нар Христийн цагаатгалд ... найдахыг би та нарт хэлье:” (Моронай 7:41).

Энэ хэсэг дэх хичээлүүд нь “Христэд ирж ... түүний авралаас мөн түүний гэтэлгэлийн хүчнээс хүртэхэд” (Омнай 1:26) залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Залуу эмэгтэйчүүд Цагаатгалыг ойлгож, амьдралдаа үүний хүчийг мэдэрснээр Аврагчийн ач ивээлээр дамжуулан сорилт бэрхшээл, нүглийг даван туулах хүч чадалтай болно. Тэд амар амгалан ба эдгээлтийг олох болно. Аврагчийг хайрлах тэдний хайр, Түүнд тууштай үнэнч байх болон Түүний тухай гэрчлэлээ бусадтай хуваалцах хүсэл нь улам нэмэгдэх болно.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Есүс Христийн Цагаатгал гэж юу вэ?

Есүс Христэд итгэх гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?

Наманчлал надад өдөр бүр хэрхэн тусалж чадах вэ?

Ач ивээл гэж юу вэ?

Би яагаад бусдыг уучлах хэрэгтэй вэ?

Амилалт гэж юу вэ?

Сорилт бэрхшээл тулгарсан үед Аврагч надад хэрхэн тусалж чадах вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой. Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мючел

лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.

Хувийн хөгжил дэвшил

Хувийн хөгжил дэвшил номын дараах үйл ажиллагаанууд энэ бүлгийн хичээлүүдтэй холбоотой:

Итгэл эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 5

Ариун журам эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 4



Есүс Христийн Цагаатгал гэж юу вэ?

Цагаатгал бол гэм нүгэл, сорилт бэрхшээл, үхэл хагацлыг даван туулахад бидэнд туслахын тулд Есүс Христийн хийсэн золиослол юм. Есүсийн цагаатгагч золиослол Гетсеманий Цэцэрлэг болон Калварийн загалмай дээр тохиосон юм. Тэрбээр бидний нүглийн төлөөсийг төлж, Өөр дээрээ үхлийг авсан ч амилсан. Цагаатгал бол Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёрын хайрын дээд илрэл билээ.

Цагаатгал бол хүн төрөлхтний түүхэн дэх хамгийн чухал үйл явдал мөн. Есүс Христийн цагаатгагч золиослол гэж юу вэ? Цагаатгал таны хувьд ямар утга учиртай вэ?

Гетсеманий Цэцэрлэгт болон загалмай дээр болсон үйл явдлын тухай залуу эмэгтэйчүүд юу мэдэж байна вэ? Есүс Христийн Цагаатгалын тухай гэрчлэлийг нь гүнзгийрүүлсэн юуг тэд судруудаас нээн илрүүлж болох вэ? Тэд юуг бие биедээ зааж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Ямар судрууд болон хэлсэн үгс Цагаатгалын ач холбогдлыг мэдэрч, тэдний төлөө Аврагчийн хийсэн золиослолыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

Матай 26–27 (Есүс Христ Гетсеманид загалмай дээр бидний нүглийн төлөөсийг төлж, бидний өвчин эмгэгийг Өөр дээрээ авсан)

Матай 28:1–10 (Есүс Христ Амилалтаараа дамжуулан үхлийг ялсан юм)

2 Нифай 9:6–16 (Есүс Христ Цагаатгалаараа дамжуулан нүгэл, үхэл хоёрыг ялсан)

Алма 7:11–13 (Есүс Христ бидний өвчин эмгэг, төгс бус байдал, нүгэл хилэнцийг Өөр дээрээ авсан)

“Амьд Христ: Төлөөлөгчдийн гэрчлэл” *Ensign*, 2000 оны 4-р сар, 2–3

(мөн *Итгэлдээ үнэнч байх нь*, 87–89; *Хувийн хөгжил дэвшил*, 102-ыг үзнэ үү.)

Томас С.Монсон, “Тэр амилсан!” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 5-р сар, 87–90).

Линда К.Бөртэн, “Есүс Христийн Цагаатгалд итгэх итгэл бидний зүрхэнд бичигдсэн үү?” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 11-р сар

“Есүс Христийн Цагаатгал” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 91–97

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хэлэхэд урь. Энэ нь хувийн хөрвөлтөд тус дөхөм үзүүлэх бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамаатай болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг заа

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Өөр шашинтай нэг найз чинь сүм дээр ирж, хэн нэг нь Есүс Христийн Цагаатгалын тухай дурдахыг сонсчээ гэж төсөөлөн бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. “Есүс Христийн Цагаатгал гэж юу вэ?” гэж найз нь асуувал тэд юу гэж хариулах вэ?
- Цагаатгалын үйл явдлуудын нэгийг дүрсэлсэн зургийг үзүүлж (Аврагч Гетсеманий Цэцэрлэгт зовсон, Түүнийг цовдолсон болон Тэр Амилсан нь гэхчилэн), уг үйл явдлын тухай юу мэддэгээ хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэдэнд ямар асуулт байна вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь Есүс Христийн Цагаатгалын тухай мэдэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Матай 26–28 дахь судрын эшлэлүүдээс Аврагчийн амьдралын сүүлчийн хэдэн цагт болсон нэг үйл явдлыг үзэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүд эдгээр үйл явдлуудаас Аврагч болон Түүний Цагаатгалын тухай юу мэдсэн бэ? Аврагч тэдний төлөө юу хийсэн талаар ямар бодол дүгнэлтэй байгаагаа хуваалцахад ангийн цөөн гишүүнийг урь.
- Энэ хэсэгт жагсаасан судруудаас Цагаатгалын тухай унших буюу ерөнхийлөгч Томас С.Монсонгийн “Тэр Амилсан!” видео бичлэгийг (эсвэл энэ хэсгийн бусад видео бичлэгүүдээс нэгийг) үзэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Цагаатгалын тухай товч тодорхойлолт бичиж, Аврагч Цагаатгалаараа дамжуулан тэдний төлөө юу хийсэн тухай бодлоо бичихийг тэднээс хүс. Бичсэн зүйлээ хуваалцахад цөөн залуу эмэгтэйчүүдийг урь.
- “Есүс Христийн Цагаатгалд итгэх итгэл бидний зүрхэнд бичигдсэн үү?” сэдэвт Линда К. Бертонь хэлсэн үгээс Цагаатгалын зарчмуудын нэгийг уншихад залуу эмэгтэй бүрийг урь. Мөн энэ зарчмын тухай ангийнхнаас хэн нь уншсаныг олохыг тэднээс хүсээд, олж мэдсэн зүйлийнхээ тухай ярилцан, өөрийнхөө амьдралын эсвэл таньдаг хүмүүсийнхээ амьдралын жишээнүүдийг хуваалцахад тэднийг урь. Ярилцсан зүйлээ ангийн үлдсэн хэсэгтэй хуваалцахыг хос бүрийн нэг гишүүнээс хүс.
- Загалмай дээр хэлсэн Түүний сүүлчийн үгсээс Аврагч болон Түүний Цагаатгалын тухай юу сурсныг нь залуу эмэгтэйчүүдээс асуу (Лук 23:34, 39–43, 46; Иохан 19:26–30-ийг үзнэ үү).

Заахад туслах арга

Ангийн гишүүдээс үр ашигтай асуултууд асууж, хариулахаасаа өмнө тунгаан бодох цагийг гаргаж өгсөн үед тэд хичээлд идэвхтэй оролцдог. Ангийн гишүүдэд тунгаан бодох цаг гаргаж өгөхийн тулд самбар дээр асуултуудыг бичих буюу ангийн гишүүдээр хариултыг нь цаасан дээр бичүүлж болно (*Teaching, No Greater Call* [1999], 68–70-ыг үзнэ үү).

- 2 Нифай 9:6–26-г уншиж, Цагаатгалын хэрэгцээний тухай зааж байгаа шүлгүүдийг олоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Сонгосон шүлгүүдийнхээ тухай болон тэдгээр нь юу зааж байгааг хуваалцах цагийг хэдэн залуу эмэгтэйчүүдэд гаргаж өг. Бурханд итгэдэггүй хэн нэгэнд захидал бичиж, Цагаатгал яагаад чухал болох тухай, бидэнд яагаад Аврагч хэрэгтэйг тайлбарлахдаа эдгээр шүлгүүдийг ашиглахад тэднийг дэмж. Бичсэн захидлаа хоорондоо хуваалцахыг тэднээс хүс.

- Өнөө үед хүмүүст тулгарч байгаа зарим сорилт бэрхшээл, өвчин зовлонг самбар дээр жагсаан

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд Цагаатгалыг илүү сайн ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Цагаатгалын тухай юу мэддэгээ бас энэ нь тэдэнд ямар мэдрэмж төрүүлдэг тухай хувийн тэмдэглэлдээ бичих хэрэгтэй. Тэд Цагаатгал амьдралыг нь хэрхэн адисласныг долоо хоногийн турш бодож,

бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Алма 7:11–13 болон *Итгэлдээ үнэнч байх нь* товхимлын “Есүс Христийн Цагаатгал” (92-р хуудас) хэсгийн сүүлчийн гурван догол мөрийг уншихад тэднийг урь. Залуу эмэгтэйчүүд Цагаатгалын тухай эдгээр шүлгүүдээс юу мэдсэн бэ? Сорилт бэрхшээл тулгарсан үед бид Цагаатгалын хүчийг хэрхэн олж авч болох вэ? (Мозая 24:12–14-ийг үзнэ үү.) Самбар дээр жагсаасан сорилт бэрхшээлүүдийг даван туулахад Цагаатгалын тухай сурч мэдсэн зүйл нь тэдэнд хэрхэн туслах арга замуудын тухай ярилцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

өөрсдийн бодлоо хувийн тэмдэглэлдээ бичиж болно.

- Тэд сурч мэдсэн зүйлээ гэр бүлийн аль нэг гишүүн буюу найзтайгаа хуваалцах хэрэгтэй.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалц. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээ нь, тэд дараагийн долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншин, видео бичлэг үзэж, судар судалж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн үүрэг зорилгыг заахын тулд судруудыг ашигладаг байв. Тэр судруудын тухай өөрсдөө тунгаан бодохыг хүмүүст заадаг байлаа. Есүс Христийн Цагаатгалыг ойлгоход судруудыг ашиглахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслахын тулд та юу хийж болох вэ?

Сонгосон материалууд

Томас С.Монсоны “Тэр Амилсан!” хэлсэн үгээс,
Ensign ба Лиахона 2010 оны 5-р сар, 87–90

Христийн бидний төлөө Гетсеманид хийсэн зүйлийн ач холбогдлыг мөнх бус ямар ч хүн бүрэн ойлгож чадахгүй юм. Энэ үйл явдлыг Тэр Өөрөө дараа нь ийн дүрсэлсэн юм: “Бүр бүхнээс хамгийн агуу Бурхан намайг өвдөхийн улмаас дагжин чичрэх, мөн сүв бүрээс цус шүүрэх, мөн бие хийгээд сүнс аль алиныг нь зовоход хүргэсэн юм” (С ба Г 19:18).

Гетсеманид зовон шаналсны дараа хүч чадал нь шавхагдсан түүнийг харгис хэрцгийгээр баривчлан, Аннас, Каиф, Пилат, Херод нарын өмнө авчирсан юм. Түүнийг хатуу ширүүнээр буруутган, хараан зүхэж байлаа. Хорон санаатнуудын харгис үйлдэл түүнийг улам сулруулав. Түүний тэргүүнд хүчээр өмсгөсөн өргөст титэм хатгаж, духыг нь өвтгөж байлаа. Түүнийг Пилат уруу дахин авчрахад тэрээр “Түүнийг цовдол, Түүнийг цовдол” хэмээн хашгирч, уурлан хилэгнэсэн тэрхүү олонд шилжүүлэн өгсөн билээ. [Лук 23:21.]

Олон салаалсан суран цацагны үзүүрт хурц үзүүртэй төмөр ба яс бэхэлсэн ташуураар түүнийг ташуурдаж байв. Түүнийг харгис хэрцгийгээр ташуурдсаны дараа Тэр хүнд загалмайгаа

Өөрөө үүрэн гэлдэрсээр цааш явж дийлэхгүй тэр мөчид нь загалмайг нь өөр хүнд үүрүүлсэн билээ.

Эцэст нь Калвари хэмээх толгой дээр яаж ч чадахгүй болсон дагалдагчдынх нь нүдэн дээр Түүний шархалсан биеийг загалмайд хадав. Түүнийг хэрцгийгээр доромжлон тохуурхаж, хараан зүхэж байлаа. Гэсэн ч Тэр “Аав аа, тэднийг уучлаач. Учир нь тэд юу хийж байгаагаа мэдэхгүй байна” [Лук 23:34] хэмээн хэлсэн юм . . .

Эцсийн мөчид Эзэн эргэж болох байв. Гэвч тэгээгүй юм. Тэрбээр бүх зүйлийг аврахын тулд бүх зүйлээс доогуур амьсгалаа хураасан юм. Амьсгалаа хураасан түүний цогцсыг бусдаас зээлж авсан бунханд хүндэтгэлтэйгээр тавьсан ажээ.

Эзэнийхээ шарилыг оршуулганд бэлтгэхийн тулд долоо хоногийн эхний өдөр бунхан руу хүрч ирэн, уйлан зогсож байсан Магдалын Мариа, нөгөө Мариа хоёрт тэнгэр элчийн хэлсэн үгнээс илүү чухал үг Христийн тухай өөр сударт байхгүй гэж би боддог:

“Та нар юунд үхэгсдийн дунд амьд Нэгнийг хайна вэ?

“Тэр энд байхгүй, харин Тэр амилсан.” [Лук 24:5–6.]

Сонгосон материалууд

“Есүс Христийн Цагаатгал”, “Итгэлдээ үнэнч байх нь” (2004), 14–21

Аврагч биднийг нүглийн үр дагавраас гэтэлгэхээр санал болгосноос гадна хүнд сорилт тохиолдсон үед амар амгаланг санал болгосон юм. Есүс Цагаатгалынхаа нэг хэсэг болгон бүх хүмүүсийн өвчин эмгэг, сул дорой байдлыг Өөртөө авсан юм (Алма 7:11–12-ыг үз). Тэр өөрөө зовлон амссан учраас бидний зовлонг ойлгодог. Тэрбээр энэхүү төгс ойлголтоороо бидэнд хэрхэн туслахыг мэддэг. Тэр “та нарын төлөө санаа зовдог учраас бүх зовнилоо Түүнд үүрүүлж болно” (1 Петр 5:7).

Таны итгэл, шударга байдлаар түүнчлэн Түүний цагаатгагч золиослолоор дамжин энэ амьдралын

бүхий л шударга бус явдал, өвчин зовлон бүрэн эдгээгдэж, зөв болж чадна. Энэ амьдралд өгөгдөөгүй адислалууд үүрд мөнхөд өгөгдөх болно. Тэрбээр та нарын бүх зовлон зүдгүүрийг тэр дор нь арилгахгүй ч тайтгарал, ойлголт болон “ачаагаа амархан даах” (Мозая 24:15) хүч чадлаар та нарыг адислах болно.

“Эцэж туйлдсан, хүнд дарамт үүрсэн хүмүүс ээ, бүгд Над уруу ир. Би та нарт амралтыг өгье” (Матай 11:28). Өөр нэг үйл явдлаар Тэр дахин Өөрийн амар амгаланг амлаж “Ертөнцөд та нар зовлонтой байна. Гэвч зоригтой байгтун. Би ертөнцийг ялсан” (Иохан 16:33). Энэ бол энэ амьдралд хийгээд үүрд мөнхөд байх Цагаатгалын амлалт юм” хэмээн хэлсэн билээ.



Есүс Христэд итгэх гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?

Бид аврагдахын тулд итгэлээ Их Эзэн Есүс Христ дээр төвлөрүүлэх ёстой. Есүс Христэд итгэнэ гэдэг нь Түүнд итгэж, зарлигуудыг нь дагана гэсэн үг юм. Итгэл бишрэл бол зүгээр нэг идэвхгүй итгэхээс илүү чухал зүйл мөн. Бид итгэлээ үйлдлээрээ бас амьдралын хэв маягаараа харуулдаг.

Есүс Христэд итгэх гэдэг нь юу гэсэн үг вэ? Есүс Христэд итгэх итгэлийн ямар жишээнүүдийг та харсан бэ? Есүс Христэд итгэх итгэл таны ирээдүйн төлөөх найдварт хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийн тухай бод. Тэдний амьдралаас та итгэлийн ямар жишээнүүдийг харсан бэ? Тэд амьдралынхаа ямар зүйлүүд дээр Их Эзэнд илүү их найдаж болох вэ?

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та хичээлдээ бэлтгэхдээ эдгээр судар болон бусад эх сурвалжийг залбирч судал. Судруудаас болон бусдын амьдралаас итгэлийн ямар жишээнүүдийг залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж болох вэ?

Иаков 1:5–6; 2:14–20 (Итгэл бол итгэл ба үйлдэл юм)

Алма 32:21, 26–43 (Итгэл бол үнэн боловч харагддаггүй зүйлсэд найдах явдал мөн)

Моронай 7:33–41 (Гайхамшгууд итгэлээр үйлдэгддэг)

Естер 4–5; Еврей 11:4–9, 17–29; Алма 19; 56:45–48; 57:21; Ифер 12:6–22; Иосеф Смиг—Түүх 1:11–19 (Итгэлийн жишээнүүд)

Библийн лавлах, “Итгэл”

Рассэлл М.Нэлсон, “Итгэлээ харуул,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар

Итгэл, *Залуу эмэгтэйчүүдийн хувийн хөгжил дэвшил* (2009), 13–20

“Итгэл,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 117–120

Видео бичлэгүүд: “Цэвэр бөгөөд энгийн итгэл,” “Зориг”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралд аа хэрэгжүүлэх явцдаа олж мэдсэн зүйлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хэлэхэд ур иарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтөд тус дөхөм үзүүлэх бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамаа рал тай болохыг олж харахад тусална.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг заа

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Энгийн завь зураад, дээр нь “Итгэл” гэж бич. Хоёр сэлүүрийн нэгэн дээр нь “Итгэл,” нөгөө дээр нь “Үйлдэл” гэж бич. Хэрэв завь ганцхан сэлүүртэй бол яахыг залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Хэрэв бид итгэдэг зүйлээ үйлдлээр харуулахгүй бол бидний итгэлд юу тохиолдох вэ? Итгэл гэж юу болох хийгээд энэ зураг итгэлтэй хэрхэн холбоотойг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд

туслахын тулд судруудыг эсвэл *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (117–120-р хуудас) товхимлыг ашигла.

- Агуу итгэлээ харуулсан судар дахь нэг эмэгтэйн нэрийг бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Судар дахь энэ эмэгтэйн нэрийг бичсэн цаасыг нь хурааж ав. Нэрсийг чанга уншиж, эдгээр эмэгтэйн түүхийг ярихыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь Есүс Христэд итгэх итгэлтэй байх нь ямар утгатайг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Нийл Л.Андэрсэний “Аврагч миний итгэлийг хэрхэн хардаг вэ?” гэсэн асуултад хариулж бичихэд урь: (“Итгэлийг тохиолдлоор бус, сонголтоор олж авдаг”-ийг үзнэ үү). Тэднийг Аврагчид итгэлээ харуулж болох арга замуудыг хуваалцахад урамшуулан дэмж. Тэд ахлагч Андэрсэний хэлсэн үгээс итгэлээ бэхжүүлж, харуулахад сүнслэгээр өдөөх юуг сурсан бэ? Тухайлбал, итгэлээ үзүүлсэн номлогчдын тухай түүний ярьсан түүхийг давтан үзэхэд тэднийг урь. Мөн та бэлэг шиг боосон, дотроо бидний итгэлийг бэхжүүлж болох зүйлс бүхий хайрцаг авчирч болно (“Бидний итгэлийг өсгөдөг бэлгүүд” гарчигтай хэсгээс жишээ үзнэ үү).

- Долоо хоногийн турш, залуу эмэгтэйчүүдээс ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорфын “Өндөр авга эгч Рөүзтэй хамт өнгөрүүлсэн зун” хэлсэн үгийг уншихыг эсвэл бичлэгийг нь үзэхийг мөн ангид ирэхдээ энэ түүхээс сурсан зүйлээ хуваалцахад бэлдэж ирэхийг хүс. Авга эгч Рөүзийн Есүс Христэд итгэх итгэл түүнийг хэрхэн адисалсан бэ? Бид итгэлээ нэмэгдүүлэхийн тулд юу хийж болох вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Иаков 2:14–20-ийг уншиж, Иаковын итгэл болон үйлдэл хоёрын хоорондох уялдаа холбооны тухай заахад ашигласан жишээнүүдийг олоход урь. Иаков итгэлийн тухай юу заасныг өөрийн үгээр нэгтгэн дүгнэхийг хэдэн залуу эмэгтэйгээс хүс. Залуу

Заахад туслах арга

“Судруудаас заах үед суралцагчид ямар нэг онцгой зүйлийг эрж олох нь чухал ашиг тустай юм” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 55).

эмэгтэйчүүдийг ахлагч Рассэлл М.Нэлсоний “Итгэлээ харуул” хэмээх хэлсэн үгнээс ажил үйлсээрээ итгэлээ харуулсан хүмүүсийн жишээг олоход урь. Тэднээс олсон зүйлээ хуваалцаж, тэд хэрхэн итгэлээ харуулж болохыг ярилцахыг хүс.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Хувийн хөгжил дэвшил номон дахь Итгэлийн үнэт зүйлсийн туршлагаудын нэгийг бөглөхөд (хувиараа эсвэл бүлгээр) урь. Итгэлийн тухай судалж мэдсэн зүйл нь Бурханы охины хувьд, түүний дотор эхнэр хүн мөн эх болоход бэлтгэх үүргээ биелүүлэхэд түүнд тусалсан зүйлийн тухай хуваалцахад залуу эмэгтэй бүрийг урь.

- Залуу эмэгтэйчүүдээс Есүс Христэд итгэх итгэл дээрээ үйлдсэн хэн нэгний түүхийг судруудаас олохыг хүс (жишээ нь, Естер 4; Марк 5:25–34; Еврей 11:4–9, 17–29; 1 Нифай 4; Алма 19:16–29; Ифер 12:11–22-ыг үзнэ үү). Тэд өөрсдөө эсвэл таньдаг хэн нэгэн нь Есүс Христэд итгэх итгэлээ ашигласан туршлагын тухай бичихэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Судраас олсон түүх болон өөрийн

бичсэн туршлагыг хуваалцахад бүх залуу эмэгтэйг урь. “Зориг” видео бичлэгийг үзүүлэхэд бэлтгэ.

- Матай 17:20-ийг уншихад залуу эмэгтэйчүүдийг урьж, уулыг итгэлээр нүүлгэх гэсэн нь юу гэсэн утгатайг тэднээс асуу. Бишоп Ричард К.Эйжлийн хэлсэн дараах үгийг хуваалц: “Газар дээрх жинхэнэ уулыг нүүлгэхийг би хэзээ ч хараагүй. Харин итгэлийн ачаар уулс адил эргэлзээ, цөхрөлийг итгэл найдвар ба өөдрөг үзлээр халж ор мөргүй болтол арилгахыг би харсан. Итгэлийн ачаар уулс адил нүглийг наманчлал ба уучлалаар халахыг би харсан. Түүнчлэн итгэлийн ачаар уулс адил өвчин зовлонг амар амгалан, итгэл найдвар хийгээд талархлаар солихыг би харсан. Тийм ээ, уулс нүүлгэгдэхийг би харсан” (“Итгэл—Сонголт нь та нарынх юм,” *Ensign* эсвэл *Лиакона*, 2010 оны 11-р сар, 33). “Цэвэр бөгөөд энгийн итгэл” видео бичлэгийг үзүүлж, итгэлийн ачаар нүүлгэгдсэн уулсыг олохыг (эсвээс өөрийнхөө туршлагыг хуваалцахыг) залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд Есүс Христэд итгэлтэй байхын утга учрыг ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь тэд:

- Итгэлийн тухай хэн нэгэнд (жишээ нь, дүү нартаа болон найздаа) зааж болно.
- Сайн мэдээг бие дааж судлахдаа итгэлийн жишээнүүдийг судруудаас хайж олон, эдгээр жишээг амьдралдаа дагаж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншин, видео үзэж, нэг судар судалж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Залуу эмэгтэйчүүдэд энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч хэлэхдээ “Миний сургаал бол Минийх биш, харин Намайг Илгээгчийнх” гэж хэлсэн (Иохан 7:16). Тэр Эцэгээсээ сурсан сургаалаа заасан. Та үнэн сургаал зааж байгаадаа хэрхэн итгэлтэй байж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

“Итгэлтэйгээр урагшил” Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө 42–43

“Өчүүхэн мөн энгийн зүйлүүдээр агуу их зүйлүүд улиран авчрагддаг” (Алма 37:6).

Үүний зарчмуудыг уншиж дүгнээд “Би Их Эзэний хүссэн замаар амьдарч байна уу?” мөн “Эдгээр жишгээр амьдарснаар би хэрхэн адислагдсан бэ?” хэмээн өөрсдөөсөө байнга асуу.

Их Эзэний хүсдэг шиг хүн болохын тулд өглөө, орой бүр өвдөг сөгдөн Тэнгэр дэх Эцэгээсээ тусламж гуйн залбир. Түүнд хандан талархал болон сэтгэл зүрхнийхээ хүслийг илэрхийл. Тэр бол бүх мэргэн ухааны эх булаг юм. Тэр та нарын залбирлыг сонсож бас хариулдаг.

Судруудаас өдөр бүр уншиж, уншсан зүйлсээ амьдралдаа хэрэгжүүл. Судрууд нь хувийн илчлэлт, удирдамж хүлээн авах хүчирхэг эх сурвалж бөгөөд та нарын гэрчлэлийг хүчирхэгжүүлдэг юм.

Өдөр бүр дуулгавартай байхыг хичээ. Долоо хоног бүр ариун ёслолоос хүртэхдээ дахин шинэчилэх боломж бүхий гэрээнүүдээ санан, сахиж яваарай. Хэрэв та нар ямар нэгэн алдаа хийсэн бол бүү бууж өгөөрэй. Тэнгэрлэг Эцэг тань та нарт хайртай бөгөөд та нарыг Түүнээс тусламж эрэлхийлэн мөн үргэлж хичээж байгаасай хэмээн хүсдэг.

Боломжтой үедээ ариун сүмд орж, Их Эзэний өргөөнд үйлчилснээр ирэх баяр баясал, амар амгаланг мэдэрч байгаарай. Ирээдүйд хийх ариун сүмийн гэрээнүүдэд өөрсдийгөө бэлтгэгтүн.

Аароны санваартай залуу эрэгтэйчүүд бүрэн цагийн номлолд явах зорилт тавь. Энэ бол санваартны үүрэг хариуцлага мөн. Өөрсдийгөө цэвэр, зохистой байлгаж, номлогчийн хувьд Их Эзэний төлөөлөгч байхаар бэлтгэхийн төлөө шаргуу хөдөлмөрлө.

Бошиглогчид, Сүмийн бусад удирдагчид болон орон нутгийн удирдагчдынхаа заасан зүйлсийг ямар ч нөхцөлд дагаж бай. Тэд та нарыг аз жаргалын замаар хөглөх болно.

Даруухан бөгөөд Ариун Сүнснийг сонсох хүсэлтэй байж, Түүний өдөөлтүүдэд хариулж бай. Их Эзэний мэргэн ухааныг өөрийн мэргэн ухаанаас дээгүүрт тавь.

Та нар эдгээрийг хийвэл, өөрсдөө хийж чадахаас тань хамаагүй их зүйлийг Их Эзэн бүтээж өгөх болно. Тэрээр та нарын боломжийг нэмэгдүүлж, алсын харааг тань тэлж, хүчирхэгжүүлэх болно. Тэр та нарыг сорилт бэрхшээлтэй тулгарах үед шаардлагатай тус дэмийг өгнө. Та нар Тэнгэр дэх Эцэг болон Түүний Хүү Есүс Христийг таньж мэдсэнээр жинхэнэ баяр баясгаланг олж, илүү бат бөх гэрчлэлтэй болно.



Наманчлал надад өдөр бүр хэрхэн тусалж чадах вэ?

Биднийг наманчлах боломжтой болгохын тулд Есүс Христ бидний нүглийн төлөө шийтгэл хүлээсэн. Наманчлал бол биднийг Бурханд улам ойртуулдаг зүрх сэтгэл, оюун санааны өөрчлөлт юм. Нүглийг орхиж, уучлагдахын төлөө Бурхан руу эргэх нь наманчлал юм. Наманчлал нь Бурханыг хайрлах хайр, Түүний зарлигуудыг дуулгавартай дагах чин сэтгэлийн хүслээр өдөөгддөг.

Та наманчлалын талаар ямар туршлагатай болсон бэ? Өмнөх нүглийг ярилцалгүйгээр Тэнгэрлэг Эцэгт ойртоход чинь наманчлал хэрхэн тусалсан тухай та хэрхэн хуваалцаж болох вэ?

Зарим залуу эмэгтэй зохисгүй байдалтайгаа тэмцэж байгаа эсвэл ямар нэгэн буруу зүйл хийсэндээ гэмшдэг байж болох юм. Та тэдний асуудалд болгоомжтой хандаж, наманчлах хүсэлд нь тэдэнд туслахын тулд Сүнсийг хэрхэн урьж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар болон бусад материалыг залбиралтайгаар судлагтун. Наманчлал хад чинь юу сүнслэгээр нөлөөлсөн бэ?

Исаиа 1:18; Алма 34:15–16; 36:6–24; С ба Г 1:32 (Бид наманчлалаар дамжуулан нүлээсээ уучлагдаж чадна)

Алма 19:33 (Наманчлал зүрх сэтгэлийн өөрчлөлтийг авчирна)

Мозая 27:35; С ба Г 58:42–43 (Бид наманчлахын тулд гэмшиж, нүглээ орхих ёстой)

Дийтр Ф.Угдорф, “Тэр таныг мөрөн дээрээ тавиад, гэртээ авчрах болно,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 88–91

Аллэн Д.Хэйни, “Хэнд итгэсэнээ санагтун,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 117–119

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Наманчлалын бурханлаг бэлэг,” *Ensign* ба *Лиахона*, 2011 оны 11-р сар, 38–40

“Наманчлал,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 28–29

“Наманчлал,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 133–136

“Ариун журам,” *Залуу эмэгтэйчүүдийн Хувийн хөгжил дэвшил* эрхэмлэх чанарын туршлага 4

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралд хэрэгжүүлэх явцдаа олж мэдсэн зүйлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хэлэхэд урь. Энэ нь хувийн хөрвөлтөд тус дөхөм үзүүлэх бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамаатай болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг заа

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай.

- “Зүрх сэтгэлийн өөрчлөлт” видео бичлэгийг үзүүл. Энэ залуу эрэгтэйн туршлагаас наманчлалын тухай залуу эмэгтэйчүүд юу сурч болох вэ?
- Наманчлалын талаар асуухыг хүссэн асуултуудаа нэрээ тавилгүйгээр цаасан дээр бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүсээд, дараа нь цаасыг хурааж ав. Бишопоо ангидаа урьж авчран, эдгээр асуултанд хариулахыг хүс.

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр нь өөрсдийнхөө амьдрал дахь наманчлалын ач холбогдлыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд тусалж чадна. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу.

- Аль нэг залуу эмэгтэйг ангид ирэхдээ, ахлагч Аллэн Д.Хэйнигийн “Хэнд итгэсэнээ санагтун” хэлсэн үгийн эхэнд байгаа түүхийг эсвэл ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорфын “Тэр таныг мөрөн дээрээ тавиад, гэртээ авчрах болно” хэлсэн үгийн Фрауэнкирхег сэргээн босгосон туршлагыг эсвэл Аврагчийн алдагдсан хонины тухай сургаалт зүйрлэлийг хуваалцахаар бэлдэж ирэхэд урь. Та бас эдгээр үг хэлэгчийн энэ түүхүүдийг хуваалцаж байгаа видео бичлэгүүдийг үзүүлж болно. Эдгээр түүх бидэнд наманчлалын талаар юу зааж байна вэ? Ахлагч Хэйнигийн хэлсэн үгээс наманчлалын талаар дурдсан зүйлүүдийг жижиг цаасан дээр тэмдэглэж ав. Залуу эмэгтэйчүүдийг нэг мэдэгдэл сонгон авч, юу сурснаа эхлээд хамтрагчтайгаа, дараа нь ангийнхантайгаа хуваалцахад урь. Өөрсдийн сурч мэдсэн зүйл дээр үндэслэн, өөрчлөх хэрэгтэй гэж санагдсан зүйлсийнхээ талаар бодох цагийг тэдэнд гаргаж өг.
- *Итгэлдээ үнэнч байх нь, Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимлууд болон Алма 36:11–20-иос “Наманчлал” хэсгийг судлахад (хувиараа буюу ангиараа) залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Дээрх сурах материалуудаас дуртай өгүүлбэрүүд эсвэл санаануудыг хуваалцаж, яагаад эдгээр нь чухал ач холбогдолтой болохыг тайлбарлахыг тэднээс хүс.*
- Наманчлалын тухай судрын нэг хэсгийг сонгож (энэ тоймд зөвлөмж болгосон гэхчилэн), судраас сурч мэдсэн зүйлээ өөрийн үгээр хураангуйлан дүгнэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Өөрийгөө уучлагдаж чадахгүй гэж боддог хэн нэгэнд туслахын тулд тэд эдгээр судрыг хэрхэн ашиглаж болох вэ?

Заахад туслах арга

“Сурах үйл ажиллагаанд суралцагч гол үүрэг гүйцэтгэх ёстой. Хэрэв багш сурах үйл ажиллагааны од болж, гол үүрэг гүйцэтгэн, үргэлж өөрөө л яриад байвал, энэ нь үнэн хэрэгтээ ангийн гишүүдийн сурах үйл явцад саад учруулж байгаа хэрэг юм” (Асаел Д.Вудрафф, *Teaching, No Greater Call* [1999], 61).

- Ахлагч Д.Тодд Кристоффэрсоны “Наманчлалын бурханлаг бэлэг” сэдэвт хэлсэн үгэн дэх наманчлалын таван төрлөөс нэгийг уншихыг залуу эмэгтэй бүрд даалгавар болгон өг. Бид үнэхээр наманчилсан уу? гэдгээ хэрхэн мэдэх тухай энэ үгээс залуу эмэгтэйчүүд юу мэдсэн бэ? Тэд ахлагч Кристоффэрсоны

захиасаас наманчлалын тухай өөр юу сурсан бэ?

- *Хувийн хөгжил дэвшил* номоос Зарчимч байдлыг эрхэмлэх чанарын туршлага дээр ажиллах цагийг залуу эмэгтэйчүүдэд гаргаж өг. Хэрэв тэд энэхүү эрхэмлэх чанарын туршлагыг аль хэдийн бөглөсөн бол үүнээс сурч мэдсэн зүйлээ хуваалцахыг тэднээс хүс.

Өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэд наманчлалын сургаалыг сайн ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч бусдыг итгэлээрээ үйлдэж, Өөрийн заадаг үнэнүүдээр амьдрахад урьдаг. Тэрбээр хүчирхэг туршлагуудаар дамжуулан суралцах боломжийг олгодог. Өдөр бүр наманчлахаас ирдэг хүч чадлыг залуу эмэгтэйчүүд амьдралдаа олж харахад туслахын тулд та юу хийж болох вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Амьдралдаа дүгнэлт хийж, зарчмуудаар амьдрахаа тууштай наманчилж, сайжруулах шаардлагатай ямар зүйлс байгааг ол. үргэлжлүүлэхийн тулд юу хийж болохоо хувийн тэмдэглэлдээ бичиж болно.
- Наманчилж, амьдралаа төгөлдөржүүлэх буюу сайн мэдээний

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээ нь, тэд дараагийн долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншин, видео бичлэг үзэж, судар судалж болно.

Сонгосон материалууд

“Наманчлал,” Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө 28–29

Хүн нүглүүдээ наманчилдаг эсэхийг та нар үүгээр нь мэдэж болно—болгоогтун, тэрээр тэдгээрийг хүлээж мөн орхих болно. Сургаал ба Гэрээ 58:43

Аврагч бидний гэм нүглүүдийн өмнөөс зовон шаналж, бидний төлөө Өөрийн амийг өгсөн. Энэ агуу золиослолыг Цагаатгал гэдэг. Та нарыг нүглээ наманчлах үед Цагаатгалаар дамжуулан та нар өршөөлийг хүлээн авч, нүглээсээ ариусан цэвэршиж чадна.

Наманчлал гэдэг нь буруу зүйл хийснээ хүлээн зөвшөөрөхөөс илүү утга учиртай юм. Энэ нь оюун ухаан, зүрх сэтгэлийн өөрчлөлт юм. Нүглийг орхиж, уучлалын төлөө Бурхан руу эргэх нь наманчлал юм. Наманчлал нь Бурханыг хайрлах хайр, Түүний зарлигуудыг дуулгавартай дагах чин сэтгэлийн хүслээр өдөөгддөг.

Сатан та нарыг нүглээ наманчлах боломжгүй гэж бодуулахыг хүсдэг ч энэ нь туйлын худлаа зүйл юм. Хэрэв та нар даруусч, наманчлахад шаардлагатай хүч чармайлтыг гаргавал Аврагч та нарт өршөөлийг амласан. Хэрэв та нар гэм нүгэл үйлдсэн бол хэр хурдан наманчилна, төдийчинээ хурдан өршөөл уучлалаас ирэх амар амгалан, баяр баяслыг олох болно. Та нар наманчлалыг хойшлуулах аваас адислал, боломж мөн сүнслэг

удирдамжаа алдах болно. Магадгүй та нар өөрсдийгөө гарахад хэцүү нүгэлт байдалд оруулж, эргэж гарах гарцаа олоход бүр хэцүү болгоно.

Зарим хүмүүс ариун сүмд орох, номлолд явахаасаа өмнө наманчилна гэж бодон санаатайгаар Бурханы тушаалуудыг зөрчдөг. Иймэрхүү санаатайгаар үйлдсэн нүгэл нь Аврагчийн Цагаатгалыг тохуурхаж байгаа хэрэг юм.

Та нар наманчлахын тулд та нар гэм нүглээ Их Эзэний өмнө хүлээх хэрэгтэй. Үүний дараа өөрийн гомдоосон хүмүүсээс уучлал эрж, болчимгүй үйлдлээрээ сэвтээсэн харилцаагаа сэргээ. Наманчлах үедээ та эцэг эхийнхээ тусламж зөвлөгөөг хүсээрэй. Бэлгийн харьцааны гэм нүгэл болон садар самуун зүйлсийг хэрэглэсэн ноцтой гэм нүглүүдийг бишопын өмнө буруугаа хүлээх хэрэгтэй. Бишоптойгоо ярилцахдаа шударга бай. Наманчлахад чинь тэр чамд тусална. Бишоптойгоо ямар гэм нүглийн талаар ярилцах ёстойгоо мэдэх хэрэгтэй бол эцэг эхээсээ эсвэл бишопоосоо асууж болно.

Наманчлал болон өршөөлийг хүлээн авахад шаардлагатай зүйлсийг хийхэд та нар Цагаатгалын хүч болон Бурханы хайрыг өөрсдөө мэдэх болно. Та нарт агуу хүч чадлыг авчрах Их Эзэн Есүс Христийн амар амгаланг мэдэрч, Түүнтэй илүү адилхан болно.



Ач ивээл гэж юу вэ?

Ач ивээл бол Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжуулан бидний хүлээж авдаг бурханлаг тусламж хийгээд хүч чадал юм. Бид ач ивээлээр дамжуулан нүгэл, үхэл хоёроос аврагддаг. Түүнээс гадна ач ивээл бол биднийг өдөр бүр хүчирхэгжүүлж, эцсийг хүртэл тэвчихэд бидэнд тусалдаг боломж олгогч хүч юм. Их Эзэний ач ивээлийг бүрнээр нь хүлээж авахын тулд бид өөрсдөө их хүч чармайлт гаргах шаардлагатай.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Ач ивээл гэдэг нь танд ямар утга учиртай байдаг вэ? Есүс Христийн хүчийг мэдрэх нь таныг амьдралаа өөрчлөхөд хэрхэн тусалсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд ач ивээлийн тухай юу мэддэг вэ? Ач ивээлийн хүч тэдний амьдралд ямар үүрэг гүйцэтгэдгийг ойлгоход та тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Ач ивээлийг ойлгоход тань ямар судрууд болон бусад эх сурвалж тусалсан бэ? Ач ивээлийг тэдэнд ойлгуулахын тулд та залуу эмэгтэйчүүдтэй юуны тухай хуваалцах хэрэгтэй гэж боддог вэ?

Ефес 2:8–9; 2 Нифай 25:23 (Бид ач ивээлээр аврагдана)

Филиппой 4:13; Иаков 4:6–7 (Есүс Христийн ач ивээл бидэнд хүч чадал өгдөг)

Моронай 10:32–33 (Ач ивээл биднийг Христээр төгөлдөржүүлж чадна)

Библийн лавлах, “Ач ивээл”

Дийтр Ф.Угдорф, “Ач ивээлийн бэлэг,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 95–99

Дэвид А.Бэднар, “Тэд ачаагаа амархан дааж чадахын тулд,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2014 оны 5-р сар

“Ач ивээл,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 41–43

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг заа

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

- Нүхний ёроолд зогсож байгаа нэг хүн, нүхний амсар дээр зогсож байгаа өөр нэг хүний зургийг нүх рүү оруулан тавьсан шатны хамт самбар дээр зур. Нүхэн дотор байгаа хүнийг аврахын тулд юу хийх шаардлагатайг залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Нүхний амсар дээр зогсож байгаа хүний үүрэг юу вэ? Нүхэн доторх хүн өөрийгөө аврахын тулд юу хийх ёстой вэ? Энэ

зураг Аврагчийн ач ивээл биднийг хэрхэн авардаг тухай залуу эмэгтэйчүүдэд юу зааж байна вэ?

- Ач ивээлийн тухай юу мэддэгийг нь залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Тэд ач ивээл гэдгийг юу гэж ойлгодог вэ? Тэд ач ивээлийг амьдралдаа хэрхэн хардаг вэ? Тэд ач ивээлээр аврагдана гэдэгтээ итгэдэг үү? Ач ивээлийн тухай тэдэнд ямар асуултауд байдаг вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаанууд ач ивээлийн сургаалыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

Заахад туслах арга

“Аль нэг асуултад ... хэрхэн хариулахыг мэдэхгүй үе танд тохиолдож болно. Ийм үед зүгээр л мэдэхгүй гэдгээ хэлээд, хариулатыг олохын тулд хичээх болно гэж хэлж болно. Эсвээс асуултын хариулатыг олоход суралцагчдыг урьж, олж мэдсэн зүйлээ дараагийн хичээл дээр илтгэхэд тэдэнд цаг гарган өгч болно” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 64).

- Самбар дээр онгорхой хаалга, цонх зурж, ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорфын “Ач ивээлийн бэлэг” хэлсэн үгийн эхлэлийг судлахдаа, ач ивээлийг эдгээр зүйлтэй хэрхэн харьцуулсныг олохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүсэх талаар бодож үзээрэй. Уг хэлсэн үгийн үлдсэн хэсгүүдийг залуу эмэгтэйчүүдэд хуваан өгч, уг хэсгээсээ ач ивээлийн талаар сурсан зүйлээ нэг өгүүлбэрт багтаан бичээд, хуваалцахыг хүс. Тэд Аврагчийн ач ивээлийг хүртэхийн тулд юу хийх ёстой вэ

ирэхийг хүс. Түүнийг ахлагч Бэднарын хэлсэн үгээс Аврагчийн ач ивээлийн талаар залуу эмэгтэйчүүдэд ойлгоход нь туслах өгүүлбэрүүдийг хуваалцахад урамшуул.

- Хэдэн өдрийн өмнө нэг залуу эмэгтэйгээс Аврагчийн буулгыг өөр дээрээ авах гэдэг нь юу гэсэн үг болохыг Матай 11:28–30 мөн ахлагч Дэвид А.Бэднарын “Тэд ачаагаа амархан дааж чадахын тулд” хэмээх хэлсэн үгээс суралцахыг хүс. Түүнээс ангид ирэхдээ буулга нь Есүс Христтэй харилцах бидний харилцааг хэрхэн төлөөлж буйг тайлбарлаж, сурсан зүйлээ хуваалцаж, ярилцлагыг удирдах бэлтгэлтэй

- Энэ тоймын судруудын товч хураангуйг бичиж, өрөөний хана болгон дээр нэг хураангуйг байрлуул. Судруудаас нэгийг уншихыг залуу эмэгтэй бүрд даалгаж, дараа нь уншсан судрынхаа хураангуйг олж, дэргэд нь очиж зогсохыг хүс. Эдгээр судраас ач ивээлийн тухай мэдсэн зүйлээ хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Ач ивээлийн ямар нотолгоог тэд амьдралаасаа олж хардаг вэ? Тэд эдгээр судраас ямар жишээнүүдийн (Нифай, Аммон, Бага Алма гэхчилэн) тухай бодож болох вэ?

- Библийн лавлах болон *Итгэлдээ үнэнч байх нь* товхимлоос ач ивээлийн тухай уншиж, сурч мэдсэн зүйлсийн жагсаалт хийхэд залуу эмэгтэй бүрийг урь. Жагсаалтаасаа

ямар нэг зүйлийг хуваалцаж, яагаад энэ нь тэдэнд чухал болохыг тайлбарлахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Бурханы ач ивээл буюу тусламжийг хүлээн авсан хүмүүсийн зургийг (*Сайн мэдээний уран зургийн ном* болон *Сүмийн аль нэг сэтгүүлээс*) олоход тэднийг урьж, эдгээр хүний тухай олж мэдсэн зүйлээ хос хосоороо юм уу жижиг бүлгүүд болж хуваалцахыг тэднээс хүс. Үүнтэй төстэй ямар туршлагыг тэд амьдралаасаа хуваалцаж болох вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ач ивээлийн сургаалыг ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурч мэдсэн зүйлсээ амьдралдаа хэрэгжүүлэхийн тулд хийх зүйлсийн жагсаалт гаргахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусал. Ирэх долоо хоногт юу хийхээ сонгоход тэднийг урь.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судар судалж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

- Модны мөчрийг ангид авчирч, Аврагч Иохан 15:1–10-г ач ивээлийн тухай заахдаа мөчрийг хэрхэн ашигласныг олж мэдэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэд эдгээр шүлгээс ач ивээлийн тухай ямар ойлголт авсан бэ? Нэг залуу эмэгтэйг ач ивээлийн тухай сурч мэдсэн зүйлээ ангийн үлдсэн гишүүдэд товчхон ярьж өгөхөд авчирсан мөчрөө ашиглахыг хүс.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч дагалдагчдаа Өөрийн сургаалыг заахын тулд тэдний амьдралд өдөр бүр үлгэр дуурайл үзүүлдэг байсан нь сургаалыг ойлгоход тэдэнд тусалдаг байлаа. Тэрээр хүмүүст ойлгоход амархан энгийн түүх, сургаалт зүйрлэл ба амьдралын жишээнүүдийг ашигладаг байв. Та залуу эмэгтэйчүүдэд ач ивээлийн тухай заахдаа амьдралын жишээнүүдийг болон ач ивээл тэдний амьдралд хэрхэн биеллээ олж байгаа жишээг хэрхэн ашиглаж болох вэ?

Сонгосон материалууд

Дийтр Ф.Угдорф, “Ач ивээлийн бэлэг,” Ensign эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 96-аас эш татав

Бурханы ач ивээл бидний агуу бөгөөд үүрдийн найдвар.

Есүс Христийн золиослолоор дамжуулан өршөөлийн төлөвлөгөө нь шударга ёсны шаардлагыг хангаж, “хүмүүнд, тэд наманчлалд итгэлтэй байх тэр замыг [авчрах]” юм.

Бидний нүгэл час улаан байсан ч цас мэт цав цагаан болох боломжтой. Бидний Хайрт Аврагч “Өөрийгөө бүгдийн төлөө золиос болгон өгсөн” учраас Түүний мөнхийн хаант улсад орох үүд хаалгыг бидэнд нээж өгсөн билээ.

Хаалга нээгдсэн!

Гэхдээ Бурханы ач ивээл биднийг ердөө л өмнө байсантай минь адил гэм нүгэлгүй байдал руу аваачдаггүй. Хэрэв аврал нь зөвхөн бидний алдаа, гэм нүглийг л цайруулдаг юм бол энэ нь хэдий гайхалтай ч гэсэн Эцэгийн бидэнд зориулсан агуу төлөвлөгөөг хэрэгжүүлэхэд хангалтгүй юм. Түүний зорилго бол үүнээс ч илүү чухал зүйл болох Өөрийн охид, хөвгүүдийг Өөртэйгөө адил болгосон гэсэн хүсэл байдаг.

Бурханы ач ивээлийн бэлгийн ачаар бидний шавь байх зам хойш бус, харин урагш хөтөлнө.

Энэ нь биднийг төсөөлөхийн аргагүй агуу өндөрлөгт аваачих юм. Энэ нь биднийг хайртай хүмүүсээрээ хүрээлүүлэн, “түүний бүрэн дүүрэн байдал болон алдар суу”-г хүлээн авах газарт

буюу Тэнгэрлэг Эцэгийн селестиел хаант улс руу хөтөлнө. Бүх зүйл биднийх бөгөөд бид өөрсдөө Христийнх билээ. Эцэгт буй бүхэн бидэнд өгөгдөнө.

Энэхүү алдар сууг өвлөн авах үүд хаалга бидэнд нээгдэхээс гадна, бид өөрсдөө тэрхүү хаалгаар зүрх сэтгэлээрээ орох буюу сударт “дахин төрөх ёстойд бүү гайх; тийм ээ, Бурханаар төрж, эгэл [манай дэлхийн] хийгээд унасан байдлаасаа зөв шударга байдалд орж өөрчлөгдөн, Бурханаар гэтэлгэгдэн, түүний хөвгүүд мөн охид болдог” хэмээн тэмдэглэгдсэн байдаг шиг гүн гүнзгий өөрчлөгдөх хүсэлтэйгээр орох ёстой.

Бурханы ач ивээлийн өөр нэг хэсэг бол дан ганц өөрсдийн хүчээр хэзээ ч хийж чадахгүй зүйлсийг хийж гүйцэтгэхэд минь туслах Бурханы хүч чадлын адислалыг бидэн дээр юүлэх цонхыг нээх явдал юм. Бурханы энэхүү гайхамшигт ач ивээлээр Түүний хүүхдүүд хууран мэхлэгчийн аливаа ов мэхийг даван туулж, гэм нүглийг ялан дийлж, “Христэд төгөлдөржиж” чадна.

Хэдийгээр бидэнд сул талууд байдаг ч бид тэдгээрийг даван туулж чадна. Хэрэв бид өөрсдийгөө даруусган, итгэлтэй байж чадвал Бурханы ач ивээлээр сул дорой талууд маань үнэхээр хүчирхэгжих юм.

Амьдралын маань туршид Бурханы ач ивээл бидний чадварыг өсгөж, амьдралыг маань баяжуулах материаллаг ба сүнслэг бэлгүүдийг өгдөг. Түүний ач ивээл биднийг цэвэршүүлдэг. Түүний ач ивээл бидэнд хамгийн сайнаараа байхад тусалдаг.



Би яагаад бусдыг уучлах хэрэгтэй вэ?

Бид нүглийнхээ уучлалыг хүлээн авахын тулд бусдыг уучлах хэрэгтэй. Бусдыг уучлах нь уур хилэн, гомдол, өш хонзонг даван туулах боломжийг бидэнд олгодог. Уучлал нь сүнсний шархыг эдгээж, зөвхөн Бурханы өгч чадах амар амгалан ба хайрыг авчирдаг.

Та бусдыг уучилснаар юу сурч мэдсэн бэ? Хэн нэгнийг уучилсан нь амар амгалан ба хайрыг мэдрэхэд тань тусалсан тохиолдлыг санаж байна уу?

Бусдыг уучлах хэрэгтэйгээ ойлгосон ямар туршлага залуу эмэгтэйчүүдэд байна вэ? Өөрийгөө уучилж сурах талаар тэдэнд юу хэрэгтэй байна вэ? Залуу эмэгтэйчүүд амар амгаланг мэдрэхийн тулд бусдыг уучилж сурахад нь та хэрхэн тусалж болох вэ?

Анхааруулга: Хэрэв залуу эмэгтэйчүүд хүчирхийллийг уучлах талаар асуувал бишоп болон салбарын ерөнхийлөгчөөсөө зөвлөгөө авахыг тэдэнд зөвлөөрэй.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бусдыг уучилсны үр дүнд тэдний амьдралд олон адислал ирэх болно гэдгийг ойлгоход ямар судрууд залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

Матай 5:44; С ба Г 64:9–10 (Бүх хүнийг уучлахыг бидэнд зарлиг болгосон билээ)

Кэвин Р.Дункан, “Өршөөлийн эдгээх тос,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 17

Матай 6:14–15; 18:21–35 эсвэл “Дал дахин долоон удаа уучил” видео бичлэг (Өршөөлийг хүлээн авахын тулд бид бусдыг уучлах ёстой)

Гордон Б.Хинкли, “Өршөөл,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2005 оны 11-р сар, 81–84

Лук 23:34 (Есүс Христ Өөрийг нь цовдолсон хүмүүсийг уучилсан)

Дийтр Ф.Угдорф, “Нигүүлсэнгүй сэтгэлт хүмүүс нигүүлслийг олдог,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 5-р сар, 70–76

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг заа

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө санаа бодож олоорой.

- Ерөнхийлөгч Гордон Б. Хинклигийн “Өршөөл” хэлсэн үгэн дэх хөлдүү цацагт хяруулын тухай түүхийг хуваалц. Энэ түүх залуу эмэгтэйчүүдэд ямар сэтгэгдэл төрүүлэв? Уучлах нь тэдэнд үнэхээр хэцүү байгаа хэн нэгний нэрийг бичиж, түүнийг уучлах нь яагаад хэцүү байгааг эргэцүүлэн бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Энэ хичээлийн

туршид тэр хүний тухай бодоход тэднийг дэмж.

- Хэн нэгнийг уучилсан үеийнхээ тухай бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Хэрэв тэд татгалзахгүй бол тэрхүү туршлагаа бусадтайгаа хуваалцахад тэднийг урь. Үр дүнд нь юу болсон бэ? Хэрэв тэр хүнийг уучлаагүй бол байдал ямар байж болох байсан бэ?

Хамтдаа суралц

Заахад туслах арга

“Хичээлийн ихэнх цагийг лекц уншиж өнгөрүүлэн, асуулт бүхэнд өөрөө хариулдаг багш нар суралцагчдын хичээлд оролцох хүслийг бууруулдаг” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 64).

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь бусдыг уучлахын ач холбогдлыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг жижиг бүлгүүд болгон хуваарилж, бүлэг бүрд энэ тойм дахь хэлсэн үгсээс нэгийг (эсвэл уучлалын тухай өөрийн сонгосон өөр хэлсэн үгээс) өг. Хэлсэн үгийг хэдэн минут уншаад, онцгой сэтгэгдэл төрүүлсэн нийлэмж үгс, өгүүлбэрүүдийг тэмдэглэхэд тэднийг урь (тэдэнд хэлсэн үгийг бүхэлд нь уншиж дуусгах шаардлагагүй бөгөөд харин үүний захиасыг тунгаан бодох нь чухал гэдгийг онцолж хэл). Тэднээс олж мэдсэн зүйлээ ангийнхантай хуваалцаж, энэ нь яагаад тэдэнд чухал болохыг тайлбарлахыг хүс.

үзнэ үү). Залуу эмэгтэйчүүд уучлалын тухай энэ сургаалт зүйрлэлээс юу сурсан бэ? Бусдыг уучлахын ач холбогдлыг заадаг (энэ тоймд санал болгосонтой адил) өөр судруудыг олж, хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

- Матай 18:23–35 (эсвэл “Дал дахин долоон удаа уучил” видео бичлэгийг үзүүл) дахь хатуу сэтгэлт боолын тухай сургаалт зүйрлэлийг хамт уншин, түүний анд нөхөр болох нөгөө боолын өрийг хооронд нь харьцуулж, дүгнэлт хийхэд залуу эмэгтэйчүүдэд тусал (Библийн лавлахаас “Жин ба хэмжүүр”-ийг

- Залуу эмэгтэйчүүдээс судрууд дахь бусдыг уучилж буй хүмүүсийн талаарх жишээнүүдийг хооронд нь харьцуулахыг хүс. Та Египетийн Иосеф (Эхлэл 45:1–7-г үзнэ үү), Нифай болон түүний ах нар (1 Нифай 7:21-ийг үзнэ үү), загалмай дээрх Есүс Христ (Лук 23:34-ийг үзнэ үү) болон бусад жишээг нэгтгэн дүгнэж болно. Ялангуяа гэр бүлийн гишүүдээ уучлах нь яагаад чухал вэ? Энэ тоймд санал болгосон видео бичлэгүүдээс нэгийг үзүүлж, залуу эмэгтэйчүүдээс сэтгэгдлээ хуваалцахыг хүс. Тэд уучлалын өөр ямар жишээнүүдийг хуваалцаж болох вэ?

- Аврагч уучлалын тухай бусдад заасан ямар нэг зүйлийг судруудаас олж, олсон зүйлээ ангийнхантайгаа хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс (Матай 5:44; 6:14–15; 18:22–23-ыг үзнэ үү). Бусдыг уучилснаас ирдэг амар амгалангийн тухай туршлагаа хуваалцахыг тэднээс хүс.

- Дараах асуултуудыг цаасан дээр бичиж, ангийн гишүүн бүрд

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээ хуваалцахыг хүс. Тэд бусдыг уучлахын ач холбогдлыг ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Бусдыг уучлах тухай олж мэдсэн зүйлээ хувийн тэмдэглэлдээ бичиж болно. Тэд хэнийг уучлах хэрэгтэй вэ? Бусдыг уучлах нь тэдний амьдралыг хэрхэн адислах вэ?

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээ нь, тэд дараагийн долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншин, видео бичлэг үзэж, судраас судалж болно.

өг: Бид яагаад хүн бүрийг уучлах хэрэгтэй вэ? Тухайн хүн уучлагдах ёстой эсвэл үгүй юү гэдгийг шийдэх цорын ганц хүн нь яагаад Их Эзэн байдаг вэ? Бусдыг уучлахгүй байх нь яагаад маш том нүгэл байдаг вэ? Сургаал ба Гэрээ 64:9–11-ийг уншиж, өөрийн асуултыг тунгаан бодоход залуу эмэгтэй бүрийг урь.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч тухайн нөхцөл байдал бүрд шавь нартаа үлгэр жишээ үзүүлэн, халамжлан хүмүүжүүлэгч нь байж, тэдэнтэй хамт залбирч мөн хэрхэн залбирахыг тэдэнд заадаг байв. Тэрбээр тэднийг хайрлан, үйлчлэх замаар хайр ба үйлчлэлийг тэдэнд заадаг байлаа. Тэр бусдыг хэрхэн уучлахыг тэднийг уучилснаар заадаг байв. Та өөрийн заадаг зарчмуудаар хэрхэн үлгэр дуурайл үзүүлж болох вэ?

Сонгосон материалууд

Дийтр Ф.Угдорф, “*The Merciful Obtain Mercy*”
(Нигүүлсэнгүй сэтгэлтнүүд нигүүлслийг олдог) хэлсэн үгээс, *Ensign* ба Лиахона 2012 оны 5-р сар, 70–76

Бид бүгд аврагчаас хамааралтай бөгөөд бидний хэн нь ч Түүнгүйгээр аврагдаж чадахгүй, Христийн Цагаатгал хязгааргүй бөгөөд мөнхөд орших болно гэдэг сургаал тов тодорхой юм. Бидний нүглийн төлөөх уучлал тухайн нөхцөл байдлаас хамааралтайгаар ирдэг. Бид наманчилдаг байх ёстой. Бид бусдыг уучлах хүсэлтэй байх ёстой. Есүс ийнхүү сургасан юм: “Бие биенээ уучил; учир нь. . . үл уучилдаг тэрээр Их Эзэний өмнө буруушаагдахаар зогсдог буюу; учир нь түүнд илүү их нүгэл үлддэг” [С ба Г 64:9], “Энэрэнгүй үйлст хүмүүс ерөөлтэйе! Учир нь тэд өршөөл энэрэлийг хүртэх болно”. [Матай 5:7.]

Мэдээж хэрэг, эдгээр үгс өөр хэн нэгний тухайд бол үнэхээр гарцаагүй зөв зүйтэй мэт санагдана. Бусад хүмүүс хэн нэгнийг шүүмжилж, хорон санаа өвөрлөж байгаагийн хор уршгийг бид *тод* бөгөөд амархан харж чадна. Бас хүмүүс биднийг шүүмжлэхэд бид дургүй байдаг нь үнэн.

Тэрхүү шүүмжлэл нь бидний итгэл үнэмшилтэй холбоотой бөгөөд биднийг гомдоосон бол бидний уур, бодол санаа зөв байж болно. Гэвч бид бусад хүмүүс дотроо юу бодож байгааг мэдэж чадахгүй, харин бид зохисгүй кино үзэж байгаагаар эсвэл кинонд гарч байгаа хүн муу хүн байна

гэдгийг харж чадна. Хэрэв шүүмжлэл нь бидний буруугаас үүдэлтэй бол үүнд өөр хэн нэгнийг атгаг санаа өвөрлөсөн гэж бодоход хүргэсэн бүх зүйлийг анхааралтай тунгаан бодож шүүн цэгнэх хэрэгтэй.

Төлөөлөгч Паул ромчуудад бичсэн захидалдаа, бусдыг шүүдэг хүмүүс ээ, танд “шалтаг байхгүй” гэжээ. Бид бусдыг шүүснээрээ өөрийгөө ялладаг, учир нь ингэснээрээ хүн нүгэл үйлддэг хэмээн тэрбээр тайлбарлажээ (Ром 2:1-ийг үз). Бусдыг уучлахаас татгалзах нь Аврагчийн сэрэмжлүүлсэн ноцтой нүгэл юм. Есүсийн шавь нар “бие биеэсээ дутагдал олохыг хичээж, зүрх сэтгэлдээ бие биеэ уучилдаггүй байлаа; мөнхүү энэ хилэнцийн улмаас тэд зовлонд унаж, гашуунаар гэсгээн цээрлэгддэг байв.” [С ба Г 64:8.]

Бидний Аврагч энэ сэдвээр, “Их Эзэн бибээр өршөөх түүнийгээ өршөөх болно, харин бүх хүмүүнийг уучлах нь *та нараас* шаардагдана” хэмээн хэлсэн билээ. [С ба Г 64:10; тодруулга нэмэгдсэн.]

Үүнд нэг тодруулга хийхийг надад зөвшөөрнө үү? Их Эзэн биднээс бүх хүмүүнийг уучил гэж шаардахдаа уучлах хүмүүсийн тоонд өөрсдийгөө оруулахыг хүссэн юм. Заримдаа дэлхийн бүх хүмүүсээс уучлахад хамгийн хэцүү хүн нь бид өөрсдөө байж болно.



АМИЛАЛТ ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Есүс Христийн Цагаатгалын ачаар бүх хүн амилуулагдах болно. Бидний бие сүнстэйгээ төгс бөгөөд үхэшгүй байдалд эргэн нэгдэх болно. Бид амилалтыг ойлгож, энэ тухай гэрчлэлтэй болсноор амьдралдаа тохиолдох сорилт бэрхшээлийг даван туулж, амжилт, итгэл найдвар, хэтийн төлөвт хүрч чадна.

Амилалтын тухай та юу мэддэг вэ? Бид өнөө үеийн судраас амилалтын тухай юу сурдаг вэ?

Залуу эмэгтэйчүүд амилалтын тухай ямар ойлголттой байна вэ? Амилалтын тухай гүнзгий мэдлэгтэй байх нь бие махбодынхоо талаарх тэдний үзэл бодолд хэрхэн нөлөөлж болох вэ?

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдэд амилуулалтын тухай заахад та ямар судрууд болон бусад эх сурвалжийг ашиглаж болох вэ? Юуг тэдэнтэй хуваалцах хэрэгтэй гэж та боддог вэ?

Лук 24 (Есүс Христийн Амилалт)

1 Коринт 15 (Аврагч үхлийг ялсан учраас бид бүгд амилуулагдах болно)

Алма 11:41–45 (Амилалтаар бидний сүнс, бие хоёр дахин нэгдэж, бид шүүгдэхэд бэлэн болно)

Алма 40–41 (Алма амилалтыг хүү Кориантондоо тайлбарлажээ)

Пол В.Жонсон, “Тэнд цаашид үхэл үгүй болно,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 111

Томас С.Монсон, “Тэр амилсан!” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 5-р сар, 87–90

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Есүс Христийн Амилалт,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг заа

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай.

- Амилсан Аврагчийн зургийг үзүүл (жишээ нь: *Сайн мэдээний уран зургийн ном*, 59–60). Амилалтын тухай мэдэхгүй хүнд үүнийг тайлбарлах боллоо гэвэл юу гэж ярихыг нь залуу эмэгтэйчүүдээс асуу.
- Христийн амилсны баярыг хэрхэн тэмдэглэдгийг нь залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Христийн амилсны баярын зарим бэлгэдэл юу вэ? Эдгээр бэлгэдэл амилалтын тухай юу зааж байна вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь амилалтыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу.

Заахад туслах арга

“Та олон төрлийн сурах үйл ажиллагааг ашиглах юм бол суралцагчид сайн мэдээний зарчмуудыг сайн ойлгож, энэхүү мэдлэгээ удаан хугацаанд хадгалах болно. Анхааралтай сонгож авсан заах арга нь аливаа зарчмыг илүү тод, илүү сонирхолтой, ой тойнд урт удаан хугацаанд хадгалагдахаар болгож чадна” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 89).

- 1 Коринт 15-аас амилалтын тухай зарим хэсгийг сонгож ав. Судрын хэсгүүдийг цөөн хүнтэй бүлгүүдээр эсвэл ганцаарчлан уншуулж, амилалтын талаар мэдсэн зүйлээ хураангуйлан дүгнэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь (жишээ нь: 1–8-р шүлгийг “Амилалтын гэрчүүд байдаг” хэмээн хураангуйлан дүгнэж болно). Амилалтын тухай эдгээр үнэнийг залуу эмэгтэйчүүд мэдэх нь яагаад тэдэнд чухал гэж та бодож байна вэ?
- Сүмийн гишүүн биш найз нь хайртай хүнээ алджээ гэж төсөөлөн бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийн хагасыг Алма 40-ийг, нөгөө хагасыг Алма 41-ийг уншихад урь. Эдгээр бүлгээс амилалтын тухай найзуудтайгаа хуваалцаж болох сургаалын жагсаалт хийхийг тэднээс хүс. Дараа нь жагсаалтаа ангийн үлдсэн хэсэгтэй хуваалцахад тэднийг урь.
- Ангиараа судар дээрх Аврагчийн Амилалтын гэрч болсон хүмүүсийг жагсааж бич. Залуу эмэгтэйчүүдийг өөр бусад жишээг олохын тулд ахлагч Д.Тодд Кристоффэрсоны “Есүс Христийн Амилалт” хэлсэн үгийг уншихад урь. Тэднийг судар дээрх эдгээр гэрчийн гэрчлэлийг олж уншихад урамшуулан дэмж (зарим тайлбарыг ахлагч Кристоффэрсоны хэлсэн үгэнд тайлбарласан байгаа). Бид эдгээр гэрчээс Аврагч болон Түүний Амилалтын талаар юу сурч байна вэ? Та Аврагчийн Амилалтын талаар гэрчлэлээ хуваалцаад, хэдэн залуу эмэгтэйг гэрчлэлээ хуваалцахад урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны “Тэр амилсан!” мөн ахлагч Пол В.Жонсоны “Тэнд цаашид үхэл үгүй болно” хэлсэн үгэн дэх түүхүүдийг уншихад урь. Түүхүүдийг өөрийнхөө үгээр хураангуйлан ярьж, эдгээр нь амилуулалтын тухай юу зааж байгааг

хуваалцахыг тэднээс хүс. Эдгээр сургаалаас өөр юу тэдэнд гүнзгий сэтгэгдэл төрүүлсэн бэ?

- *Сүмийн ерөнхийлөгчдийн сургаал* номын хэд хэдэн хувийг тарааж өгөөд (эсвэл хэдэн бүлгийг сонгож хувилах), хожмын үеийн бошиглогчдын заасан амилалтын тухай сургаалуудыг олоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Олж мэдсэн зүйлээ ангитай хуваалцахыг тэднээс хүс.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд амилалтын талаар илүү сайн ойлголттой болсон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Амилалтын тухай гэрчлэлээ хуваалцаж болно. Тэд хэнд гэрчлэлээ хуваалцаж болох вэ? Тэд сурч мэдсэн зүйлээ бусдад хэрхэн зааж болох вэ?

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судар судалж болно.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг амилалтын тухай дууллуудыг олоход урь. Дууллуудаас заримыг нь ангиараа дуул. Дуулал бүрийн эцэст судруудыг уншиж, дууллууд болон судруудаас сурч мэдсэн зүйлийнхээ талаар ярилцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урамшуулан дэмж. Амилалтын тухай өөрсдийн гэрчлэл, бодлыг хуваалцахад тэднийг урь.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Есүс Христ Өөрийн үүрэг зорилгын тухай заахад судруудыг ашигладаг байв. Тэр шавь нартаа судруудын тухай тунгаан бодож, асуултууддаа хариулахад ашиглахыг заадаг байв. Залуу эмэгтэйчүүд судруудыг судалснаар Бурханы төлөвлөгөөг ойлгож, мөн үүнээс ирдэг адислалуудыг хүлээн авахад нь та тэдэнд хэрхэн тусалж болох вэ?

Сонгосон материалууд

Томас С. Монсон, “Тэр Амилсан!” Ensign эсвэл 2010 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 99–100-аас эш татав

Би гэр бүлийнхээ тухай, ялангуяа 11 настайдаа өвчтэй болсон хүү Жэйсоныхоо тухай бичсэн сэтгэл хөдлөм захидлыг долоон хүүхдийн эцэг болох нэг ааваас хоёр долоо хоногийн өмнө авлаа. Сүүлийн таван жилд Жэйсоны өвчин хэд дахин хөдөлсөн гэнэ. Жэйсон өвчнөө эс хайхран, ааш зан сайтай, баяр баясгалантай байдаг тухай энэ аав бичжээ. Жэйсон 12-тойдоо Аароны санваар хүлээн авч, бие нь сайн, муу ямар ч бай “үүрэгт ажилдаа үргэлж онцгой хүч чармайлт гаргадаг байжээ.” Тэр 14-тэйдөө Скаутын Бүргэд шагнал авсан байна.

Өнгөрсөн зун Жэйсон 15 нас хүрээд удалгүй дахин эмнэлэгт хэвтжээ. Аав нь нэг удаа Жэйсоныг эргэж очтол хүүгийн нүд нь аниастай байж гэнэ. Түүний унтаж байгаа эсэхийг аав нь мэдэлгүй “Жэйсон” гэж аяархан дуугарч, “Миний хүү богинохон амьдралдаа мөн ч ихийг үзлээ. Байдал чинь хэцүүхэн л байна. Агуу тэмцэл чамайг хүлээж байгаа ч гэсэн, Есүс Христэд итгэх итгэлээ хэзээ ч бүү орхиорой” гэжээ. Жэйсон гэнэт нүдээ нээж, “Хэзээ ч үгүй” гэж шийдэмгий дуугаар тодхон хэлэхэд аав нь почсон гэнэ. Тэгээд Жэйсон нүдээ аньж, дахиад юу ч хэлсэнгүй.

“Жэйсон энэхүү энгийн үгээр Есүс Христийн тухай өмнө нь миний хэзээ ч сонсож байгаагүй хамгийн хүчирхэг, ариун гэрчлэлийг илэрхийлсэн юм. . . . Хэзээ ч үгүй! гэсэн түүний үг тэр өдөр бодгальд минь гүнзгий ул мөрөө үлдээж, ийм сайхан сэтгэлт, агуу хүүгийн эцэг байхаар намайг

адисалсан Тэнгэрлэг Эцэгтээ баярлан талархах сэтгэлээр зүрх сэтгэл минь дүүрч билээ. . . . Хайрт хүү минь Христийн тухай гэрчлэлээ сүүлчийн удаа хэлсэн нь энэ байлаа” гэж аав нь бичжээ.

Энэ удаа эмнэлэгт хэвтсэн нь ердөө л ээлжит эмчилгээ нь юм гэж гэрийнхэн нь бодож байсан ч Жэйсон хоёр долоо ч хонолгүй хорвоог орхисон юм. Тэр үед ах, эгч хоёр нь номлолд үйлчилж байв. Өөр нэг ах Кайл нь номлолын дуудлагаа дөнгөж хүлээж аваад байж. Түүний дуудлага цагаасаа нэлээд эрт ирсэн болохоор Жэйсонг өөд болохоос яг долоо хоногийн өмнө 8-р сарын 5-нд тэднийхэн гэр бүлээрээ эмнэлгийн өрөөнд хамт очиж, Кайлын номлолын дуудлагыг задалжээ.

Энэ аав надад ирүүлсэн захидалдаа эмнэлгийн орон дээр байгаа Жэйсон, орных нь дэргэд номлолын дуудлагаа барин зогсож байгаа ах Кайлынх нь зургийг дотор нь хийсэн байв. Гэрэл зургийн доор “Хөшигний хоёр талд номлолдоо хамт үйлчлэхээр дуудагдлаа” гэсэн үгс бичжээ.

Номлолдоо үйлчилж байгаа Жэйсоны ах, эгч хоёр дүүгийнхээ оршуулга дээр хуваалцах тайтгаруулах сайхан үгтэй захидлыг гэртээ ирүүлсэн юм. Аргентины Буэнос Айресын Баруун Номлолд үйлчилж байгаа эгч нь захидлынхаа нэг хэсэгт “Есүс Христ амьд гэдгийг би мэднэ. Тэр амьд учраас бид бүгд, түүний дотор миний хайрт дүү Жэйсон дахин амьдрах болно. . . . Бид мөнхийн гэр бүл болж, хамтдаа лацдан холбуулснаа мэддэг учраас тайван байж болно. . . . Хэрэв бид энэ амьдралд дуулгавартай байхын тулд чадах бүхнээ хийвэл түүнтэй дахин уулзах болно” гэж бичсэн байв.



НЭГДҮГЭЭР САР: БУРХАН ТЭРГҮҮТЭН

Сорилт бэрхшээл тулгарсан үед Аврагч надад хэрхэн тусалж чадах вэ?

Аврагч цагаатгагч золиослолынхоо нэг хэсэг болгон бидний өвчин эмгэг, зовлонг Өөр дээрээ авсан билээ. Тэрээр бидэнд тохиолддог сорилт бэрхшээлүүдийг биеэр амссан учраас бидэнд хэрхэн туслахыг мэддэг. Хэрэв бид Есүс Христэд итгэх итгэлээ ашиглавал Тэр бидэнд хүч чадал өгч, ачааг маань хөнгөлөх болно.

Өөртөө тохиолдож байгаа сорилт бэрхшээлүүдийн талаар бод. Та Цагаатгалаар дамжуулан хэрхэн хүч чадалтай болсон бэ?

Ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийн тухай нэг бүрчлэн бод. Тэдэнд ямар сорилт бэрхшээл тулгарч байна вэ? Хувийн ямар туршлага, судрууд болон хэлсэн үгийг та тэдэнтэй хуваалцахыг хүсэж байна вэ? Залуу эмэгтэйчүүдэд бие биетэйгээ хуваалцаж болох хувийн туршлага байдаг уу?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Аврагчийн тусламж хэрэгтэй болох бүрд Түүнд хандахад нь тэдэнд туслахын тулд та эдгээр болон бусад эх сурвалжийг залбирч судлан, хичээлдээ бэлтгэх хэрэгтэй.

Матай 11:28–30; Филиппой 4:13; 1 Нифай 17:3; Хиламан 5:12; С ба Г 19:23; 68:6 (Есүс Христ бидэнд хүч чадал өгч, бидний ачааг хөнгөлдөг)

Мозая 23:21–22; 24:8–17 (Их Эзэн Алмагийн хүмүүсийн ачааг хөнгөлөхийн тулд тэднийг хүчирхэгжүүлсэн билээ)

Исаиа 53:3–5; Алма 7:11–13 (Есүс Христ зовлонг өөрийн биеэр туулсан учир бидний зовлонг ойлгодог)

В.Кристофер Ваддэлл, “Амар амгаланд хүргэх загвар,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган дээр хэлсэн үгс, 74

“Саад тотгор,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 152–156

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж мэдэхэд туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг *Итгэлдээ үнэнч байх нь* гарын авлагын 155–156-р хуудаснаас “Тэнгэрлэг Эцэг болон Есүс Христэд итгэх нь” хэсгийг уншихад урь. Тэд сорилт бэрхшээл тулгарсан үед Есүс Христ хэрхэн тусалж чадах талаар юу олж мэдсэн бэ?
- Залуу эмэгтэй бүрд цаас өгч, түүнд ямар сорилт бэрхшээл тулгарч байгааг бичихийг хүс. Сорилт бэрхшээл тулгарсан үед Есүс Христ тэдэнд хэрхэн хүч чадал өгдөг тухай тунгаан бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэд хүсвэл өөрсдийнхөө бодол, мэдрэмжийг хуваалцаж болно.

Хамтдаа суралц

Заах санаа

“Жижиг бүлгүүдээр ярилцах нь сонирхол нь буурч, анхаарал нь сарниж байгаа хүмүүсийг ярилцлагад татан оруулахад чухал юм” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 72).

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь тэдэнд сорилт бэрхшээл тулгарсан үед Цагаатгал хэрхэн тусалдгийг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу. Үүнд:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг бүлгүүд болгон хуваа. Бүлэг бүрээр энэ хэсэг дэх судруудаас нэг юм уу түүнээс олныг уншуулж, уншсан зүйлийг нь хураангуйлан дүгнүүл. Эдгээр судраас сурч мэдсэн зүйл нь сорилт бэрхшээлүүдийг даван туулахад тэдэнд хэрхэн туслах тухай бичихэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэд үүнийг зохимжтой гэж үзвэл бичсэн зүйлээ хуваалцахад тэднийг урамшуулан дэмж. Өөрийнхөө туршлагыг хуваалцахыг бод.
- Мозая 24:8–17-г ангиараа унш. Алма болон түүний хүмүүсийн туршлагаас сурч мэдсэн зүйлээ хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Бишопын зөвшөөрлөөр тэдний ээжүүдээс заримыг нь хичээл дээр ирж, сорилт бэрхшээл тохиолдсон үед Аврагч тэдэнд хэрхэн хүч чадал өгснийг хуваалцахад урь.
- “Бурхан биднийг өргөн дэмжих болно” видео бичлэгийг үзүүл. Видео бичлэгийн эхэнд ахлагч Робэрт Д.Хэйлсийн тавьсан асуултанд залуу эмэгтэйчүүд хэрхэн хариулах бол? Бритни тохиолдсон хүнд сорилтыг даван туулах хүч чадлыг олохын тулд юу хийсэн бэ? Тохиолдсон сорилт бэрхшээлүүдийг даван туулахад Бритнигийн үлгэр жишээг дагаж болох арга замуудын тухай тунгаан бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг хүмүүст тохиолддог зовлон зүдгүүр, сорилт бэрхшээлийг жагсаан бичихэд урь. Ахлагч Даллин Х.Өүксийн “Есүс Христийн Цагаатгалаар

хүчирхэгжсэн” эсвэл бишоп В.Кристофер Ваддэллын “Амар амгаланд хүргэх загвар” хэлсэн үгсийг ангиараа харж, сорилт бэрхшээлтэй үедээ Аврагч бидэнд хэрхэн тусалж чадахыг олж мэд. Тэдний жагсаан бичсэн зарим сорилт бэрхшээлтэй тулгарч байгаа найддаа тусалж байгаагаар залуу эмэгтэйчүүдийг жүжигчлэн тоглуул. Жүжигчлэн тоглож байхдаа дээрх үгсээс хуваалцахад тэднийг урь.

- Нийлл Ф.Марриотт эгч охиноо нас барахад энэ байдлыг хэрхэн

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Цагаатгал сорилт бэрхшээл тохиолдсон үед тэдэнд хэрхэн тусалж болохыг тэд ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Есүс Христэд итгэх агуу итгэлийг хөгжүүлэн ашигласнаар, тохиолдох сорилт бэрхшээлүүдийг даван туулах хүч чадал хүлээн авахын тулд юу хийж болох тухай бичих цагийг залуу эмэгтэйчүүдэд гаргаж өг. Дараагийн хичээл дээр туршлагаа хуваалцахад тэднийг урь.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалц. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээ нь, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, нэг судар судалж болно.

давж гарсан тухай түүхийг уншиж эсвэл үзэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь (“Зүрх сэтгэлээ Бурханд зориулах нь” хэлсэн үгээс). Унших юм уу үзэх үедээ дараах асуултыг тунгаан бодохыг тэднээс хүс: Нийлл Ф.Марриотт эгчид хүнд сорилтыг даван туулахад Цагаатгал хэрхэн тусалсан бэ? Бодол санаагаа хуваалцахад тэднийг урь. Тулгараад байгаа сорилт бэрхшээлийнхээ тухай бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэд Цагаатгалаас хэрхэн хүч чадал олж болох вэ?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн номлолыг зааж, гэрчлэхдээ судруудыг ашигладаг байлаа. Сорилт бэрхшээл тулгарсан үед Аврагч биднийг хэрхэн хүчирхэгжүүлдэг тухай заадаг хүч нөлөө ихтэй олон судар энэ хичээлд байгаа. Залуу эмэгтэйчүүд эдгээр судрыг судалж, ярилцахад Ариун Сүнс тэдэнд судруудын үнэнийг гэрчлэх болно.

Сонгосон материалууд

Нийл Ф.Марриотт, “Зүрх сэтгэлээ Бурханд зориулах нь,” Ensign эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 14–15-аас эш татав

Би нөхөр, хүүхдүүдийнхээ хамт гэр бүлдээ “Бүх зүйл сайхан болно” гэсэн уриаг сонгосон. Гэхдээ хүнд бэрхшээлүүд тохиолдож, хариулт хурдан ирэхгүй байх үед бид хэрхэн нэг нэгэндээ энэ үгийг хэлэх билээ дээ?

Сэргэлэн цовоо, зөв зохистой охин Жеоржиагаа 21 настайдаа унадаг дугуйн ослоос болж хүнд гэмтэн, эмнэлэгт хэвтэх үед бид гэр бүлээрээ “Бүх зүйл сайхан болно” гэж хэлж байсан. Би охинтойгоо хамт байхаар Бразиль дахь номлолоосоо АНУ дахь Индиана мужийн Индианаполис руу шууд нисэх үед гэр бүлийнхээ урианд итгэж байсан. Гэсэн ч онгоц газардахаас хэдхэн цагийн өмнө хайрт охин маань энэ хорвоог орхисон юм. Уй гашуу, цочирдол гэр бүлийг маань нөмөрсөн энэ үед бид яаж нэг нэгэн рүүгээ хараад, “Бүх зүйл сайхан болно” гэж хэлсэн хэвээр байж чадсан бэ?

Жеоржиаг нас барсны дараа бидний зүрх сэтгэл шаналж, үнэхээрийн хүнд байсан ба өнөөдөр ч бидэнд гашуудах үе байдаг. Гэхдээ бид хэн ч үнэндээ үхдэггүй гэсэн ойлголтод л түшиглэж

байв. Жеоржиагийн зуурдын бие биднийг орхиход бидэнд тун хэцүү байсан ч, түүний сүнс амьд гэдэгт, хэрэв ариун сүмийн гэрээгээ итгэлтэй сахивал түүнтэй хамт үүрд амьдарна гэдэгт бид итгэж байлаа. Өөрсдийн Гэтэлгэгчид болон Түүний Амилалтад, Түүний санваарын хүчинд болон мөнхийн лацдан холболтод итгэх итгэл нь бидэнд уриагаа итгэл дүүрэн хэлэх боломжийг өгдөг. . . .

Гэр бүлийн уриа маань “Бүх зүйл одоо сайхан болно” гэж хэлээгүй. Энэ нь одоогийн үр дүнгээс илүүгээр мөнхийн үр дагаварт найдах бидний найдварын тухай юм. “Хичээнгүйлэн судлагтун, үргэлж залбирагтун, мөн итгэлтэй байгтун, мөн та нарын сайн сайхны тулд бүх зүйл хамтдаа ажиллах болно” [С ба Г 90:24] хэмээн сударт гардаг. Энэ нь бүх зүйл сайн гэсэн үг биш боловч даруу, итгэлт хүмүүсийн хувьд эерэг, сөрөг зүйлс хоёулаа тэдний сайн сайхны төлөө хамтдаа ажиллаж, Их Эзэний цаг хугацаанд биелдэг. Бид Иовыг хүнд хэцүү үедээ Бурхан “өвтгөдөг бөгөөд шархыг боож өгдөг, Тэрээр шархлуулдаг бөгөөд Түүний мутар эдгээдэг” [Иов 5:18] гэдгийг мэдэн хүлээж байсан шиг Түүнийг хүлээдэг. Номхон дөлгөөн зүрх сэтгэл нь зовлон бэрхшээлийг хүлээн авч, ирээдүйд эдгэж, бүрэн бүтэн болох цаг хугацааг хүлээхийг зөвшөөрдөг билээ.

Дөрөвдүгээр сар: Урвалт ба сэргээлт

*“Бибээр сайн мэдээний бүрэн байдлаа өөрийн үйлчлэгч Иосефын гараар урагш илгээсэн”
(С ба Г 35:17).*

Энэхүү бүлгийн тоймууд нь Их урвалтын талаар мөн Есүс Христ Өөрийн сүмийг болон сайн мэдээний бүрэн дүүрэн байдлыг бошиглогч Иосеф Смитээр дамжуулан хэрхэн сэргээсэн тухай ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Мөн тэд сэргээлтийн чухал үйл явдлуудын талаар суралцаж, эдгээр нь тэдний амьдралд хэрхэн нөлөөлсөн болохыг олж мэднэ.

Залуу эмэгтэйчүүд урвалт ба сэргээлтийн тухай судалснаар өнөө үед Бурханы сэргээгдсэн агуу үнэнүүдийг хайрлаж үнэлдэг болоход тусална. Энэхүү бүлгийн хичээлүүд нь тэдэнд Мормоны Номын талаар болон бошиглогч Иосеф Смитийн үүрэг зорилгын тухай мөн хүүхдүүдээ хайрлах Тэнгэрлэг Эцэгийн хайрын талаар гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлэхэд тусалж чадна.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Сэргээлт яагаад шаардлагатай байсан бэ?

Бидэнд яагаад Мормоны Ном хэрэгтэй вэ?

Санваар хэрхэн сэргээгдсэн бэ?


Сэргээлтэд Иосеф Смит ямар үүрэг гүйцэтгэсэн бэ?

Анхны үзэгдэл яагаад чухал вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой. Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мючел

лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.

 Энэ бүлгийг интернэтийн [lds.org/youth/learn](https://www.lds.org/youth/learn) хаягаар орж, үзээрэй.



Сэргээлт яагаад шаардлагатай байсан бэ?

Есүс Христ дэлхий дээрх мөнх бус амьдралын тохинууллынхаа үеэр Өөрийн Сүмийг санваарын эрх мэдэлтэйгээр байгуулжээ. Энэ нь үнэн сургаалыг зааж, судар ба цэдэглэгдсэн илчлэлтийг хүлээн авсан бошиглогч, төлөөлөгчдөөр удирдагдаж байсан. Төлөөлөгчдийг насан эцэслэхэд, санваарын эрх мэдэл дэлхийгээс авагдаж, илчлэлт өгөгдөхөө больж мөн чухал сургаалууд алдагдаж, өөрчлөгдсөн. Бошиглогч Иосеф Смитээр дамжуулан, Есүс Христийн байгуулсан тэр Сүм сэргээгдсэн юм.

Урвалтын ямар үр дагаврыг та өнөөдөр хардаг вэ? Сайн мэдээний сэргээлт таны амьдралыг хэрхэн адисалсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд Урвалт, Сэргээлтийн талаар юу мэдэх шаардлагатай вэ? Урвалт ба Сэргээлтийг ойлгох нь тэдэнд хэрхэн туслах вэ?

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та хичээлдээ бэлтгэж байхдаа эдгээр судар ба материалыг залбирч судлаарай.

Амос 8:11–12; 2 Тесалоник 2:3;
1 Нифай 13:24–29; Иосеф Смитийн
Түүх 1:5–6 (Урвалтын уршгаар Сүм
алдагдсан байсан)

Исаиа 29:13–14; Үйлс 3:20–21
(Урвалт ба Сэргээлтийн талаар эрт
үед урьдчилан хэлсэн байсан)

С ба Г 1:17–23, 30 (Иосеф Смитээр
дамжуулан Есүс Христ Өөрийн
Сүмийг сэргээсэн)

“Урвалт,” “Сайн мэдээний сэргээлт,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 200–201, 160–164

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Сүм яагаад хэрэгтэй вэ?,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 101–105

Робэрт Д.Хэйлс, “Сэргээлт ба Хоёрдахь ирэлтэд бэлтгэх нь: “Миний мутар чам дээр байх болно,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2005 оны 11-р сар, 88–92

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- “Сайн мэдээний үнэн зарчмуудаас нүүр буруулах” ба “ямар нэг зүйлийг хуучин хэвэнд нь буцаан оруулах” гэсэн тодорхойлолтуудыг самбар дээр бич. Дараах үгсийг эсвэл судрын эшлэлүүдийг бичсэн дөрвөн цаас бэлтгэ: *Урвалт, Сэргээлт, Исаиа 29:13* ба *Исаиа 29:14*.

Залуу эмэгтэй бүрд нэг цаас өгөөд, самбар дээрх тодорхойлолттой тохируулахыг хүс.

- Яагаад сэргээлт шаардлагатай байсан бэ? гэдэг асуулгад хариулж бичихийг залуу эмэгтэй бүрээс хүс. Тэдний хариултыг цуглуулан, ангиараа ярилц.

Хамтдаа суралц

Яагаад сайн мэдээний Сэргээлт чухал болохыг ойлгоход дараах бүх үйл ажиллагаа тусална. Сүнсний өдөөлтийг даган ангидаа хамгийн сайн тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Д.Тодд Кристоффэрсоны “Сүм яагаад хэрэгтэй вэ?” хэлсэн үгийг судалж, хожмын өдрүүд дэх Сүмийн сэргээлт ба үүргүүдийн талаарх ойлголтуудыг хайж олоход урь. Та бас хэдэн залуу эмэгтэйг сэргээгдсэн Сүмд яагаад талархалтай байдаг тухай хуваалцахаар бэлдэж ирэхэд урьдчилан урьж болно. Та бишопын зөвшөөрөлтийгөөр, ангидаа саяхан баптисм хүртсэн гишүүнийг Сүмийн тухай болон сэргээгдсэн сайн мэдээний талаарх гэрчлэлээ хуваалцахад урьж болно.

- *Урвалт* ба *Сэргээлт* гэж самбар дээр бич. Эдгээр үг нь юу гэсэн утгатай вэ гэж залуу эмэгтэйчүүдээс асуу (*Итгэлдээ үнэнч байх нь*, 200–201, 160–164-ийг үзнэ үү). Энэхүү сурах тойм дээр бичсэн судрууд эсвэл өөрийн олсон судруудыг самбар дээр бич. Залуу эмэгтэйчүүдийг

судруудыг бүгдийг нь уншаад, эдгээр нь *Урвалт, Сэргээлт* хоёрын аль сэдэвт багтаж байгааг олоход урь. Хэрэв сайн мэдээ хэзээ ч сэргээгдээгүй байсан бол тэдний амьдрал ямар байх байсан бол гэж залуу эмэгтэйчүүдээс асуу.

- Ангийн гишүүдийг хоёр бүлэгт хуваан, эхний бүлгээс *Урвалт*, нөгөө бүлгээс нь *Сэргээлтийн тухай заахыг хүс*. Тэдэнд *Итгэлдээ үнэнч байх нь* ном ба сурах тоймд санал болгосон судруудаас ашиглах цаг гаргаж өг. Та энэ даалгаврыг хичээл заахаасаа хэд хоногийн өмнө өгч болох юм.

- Сэргээлтийн үйл явдлуудыг харуулсан зургуудыг үзүүл (жишээ нь: *Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга*, 90–95). Залуу эмэгтэйчүүдээс “Итгэлдээ үнэнч байх нь” номын *Сайн мэдээний сэргээлт*:

Заахад туслах арга

“Та ярьж буй хүнийг сонсож байгаагаа харуулахын тулд сонирхож байгаагаа илтгэх ёстой. Та хичээлийн материал эсвэл анги доторх аливаа зүйлсийг биш харин ярьж буй хүн рүү харах хэрэгтэй. Түүний яриаг таслахгүйгээр бодол санаагаа илэрхийлэхэд нь та урамшуулан дэмжих ёстой. Та түүнийг сонсож дуусалгүйгээр зөвлөгөө өгөх эсвэл шүүмжлэхээс зайлсхийх хэрэгтэй” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 66).

Сэргээлтийн үйл явдлууд (162–164-р хуудсыг) уншин, үйл явдлуудыг зурагтай нь тааруулахыг хүс. Хүн бүрээс нэг үйл явдал ба сэргээсэн зүйлийн талаар хуваалцахыг хүс. Эдгээр зүйлийг сэргээсний үр дүнд бид хэрхэн адислагдсан бэ?

- Ахлагч Роберт Д.Хэйлсийн “Сэргээлт болон Хоёр дахь ирэлтэд бэлтгэх нь: “Миний мутар чам дээр байх болно” хэлсэн үгэнд дурдсан хүмүүсийн нэрийг (Виллям Тандэл, Иоханэс Гутэнбэрг эсвэл Мартин Лютэргэх мэт. Нэг нэрийг нэг суралцагчид өгнө) залуу эмэгтэйчүүдэд өг. Уг хүн дэлхийг Сэргээлтэд бэлдэхийн тулд юу хийсэн талаар ахлагч Роберт Д.Хэйлсийн хэлсэн үгээс

олохын тулд үүнийг унших эсвэл үзэхийг тэднээс хүс. Олж мэдсэн зүйлсийнхээ талаар хуваалцахад тэднийг урь. Энэ хүмүүсийн гаргасан золиослол залуу эмэгтэйчүүдийн амьдралд хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

- Иосеф Смитийн Түүх 1:5–6-г хамтдаа унш. Өнөө үед хүмүүсийн итгэдэг худал эсвэл бүрэн бус сургаалыг нэрлэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс (жишээ нь: Бурханд бие махбод байхгүй, нялх хүүхдүүдэд баптисм хүртээх хэрэгтэй, өнөөдөр бидэнд бошиглогч хэрэггүй гэх мэт). Үнэний сэргээлт нь тэдэнд эргэлзэж тээнгэлзэхгүй байхад хэрхэн тусалдаг тухай хуваалцахыг тэднээс хүс.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд сайн мэдээний сэргээлт чухал гэдгийг ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Сайн мэдээ сэргээгдсэний ачаар хүлээн авсан адислалуудаа жагсаан бичээд, үүнийг гэр бүлийнхэнтэйгээ хуваалцаж болно.
- Тэд гэр бүлийнхэндээ сэргээгдсэн сайн мэдээний адислалуудыг хүлээн авахад нь одоо болон ирээдүйд хэрхэн тусалж болох талаар тэмдэглэлийн дэвтэртээ бичиж болно.

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүд юу сурах талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч шавь нартаа тунгаан бодож, гүнзгий мэдрэх асуултуудыг тавьдаг байсан. Түүнийг өөрсдөд нь хайртай гэдгийг шавь нар нь мэддэг учраас бодол санаагаа айж эмээлгүй хуваалцдаг байсан. Та залуу эмэгтэйчүүдийг анхааралтай сонссоноор Аврагчийн хайрыг мэдрэхэд тэдэнд тусалж чадна.

Сонгосон материалууд

“Итгэлдээ үнэнч байх нь” “Урвалт” хэсгээс эш татав. 200–201

Хувь хүн эсвэл бүлэг хүмүүс сайн мэдээний зарчмуудаас татгалзвал, тэд урвалтын байдалд ордог.

Өргөн тархсан урвалтын цаг үеүд дэлхийн түүхийн туршид тохиосоор ирсэн билээ. Зөв шударгаар хэсэг хугацаанд амьдарсны дараа хүмүүс ёс бус байдал руу эргэдэг. Нэг жишээ бол Аврагч өөрийнхөө Сүмийг зохион байгуулсны дараа тохиосон Их Урвалт юм. Аврагч болон Түүний Төлөөлөгчид нас барсны дараа, хүмүүс сайн мэдээний зарчмуудыг гуйвуулж, Сүмийн зохион байгуулалт болон санваарын ёслолуудыг эрх мэдэлгүйгээр өөрчилжээ. Энэхүү ёс бус хэрэг дэлхийгээр тархсаны улмаас Их Эзэн санваарын эрх мэдэл болон түлхүүрүүдийг дэлхийгээс татан авсан юм.

Их Урвалтын үед хүмүүст амьд бошиглогчдын бурханлаг удирдамж байсангүй. Олон сүмүүд байгуулагдсан ч тэдэнд Тэнгэрлэг Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христийн тухай үнэн мэдлэг рүү хүмүүсийг удирдах санваарын хүч байсангүй. Ариун судруудын зарим хэсгүүд алдагдаж, мөн тэдгээрийг гуйвуулж байв. Хэнд ч Ариун Сүнсний бэлэг өгөх болон санваарын ёслолуудыг гүйцэтгэх эрх мэдэл байсангүй. Энэ урвалт нь Тэнгэрлэг Эцэг, Түүний Хайрт Хүү хоёр 1820 онд Иосеф Смитэд үзэгдэн сайн мэдээний бүрэн байдлын сэргээлтийг эхлүүлэх хүртэл үргэлжилсэн юм.

Бид эдүгээ Есүс Христийн сайн мэдээ сэргээгдсэн цаг үед амьдарч байна. Өнгөрсөн цаг үед байсан сүмүүдтэй адилгүй нь Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм дахин их урвалтад автагдахгүй. Энэ Сүм дахин хэзээ ч устгагдахгүй гэдгийг судрууд заадаг билээ. (С ба Г 138:44; мөн Даниел 2:44-ийг үзнэ үү).

“Итгэлдээ үнэнч байх нь” 160–161 –р хуудасны “Сайн мэдээний Сэргээлт” хэсгээс эш татав.

Есүс Христ дэлхий дээр байхдаа, өөрийн Сүмээ дагалдагчдынхаа дунд зохион байгуулсан. Түүнийг цовдлогдож мөн Түүний Төлөөлөгчид нас барсны дараа дэлхий даяар тархсан урвалтын улмаас сайн мэдээний бүрэн байдал дэлхийгээс авагдсан билээ. (“Урвалт” хэсгийг үзнэ үү). Олон эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс Их Урвалт тохиосон олон зууны туршид сайн мэдээний үнэний бүрэн байдлыг эрэлхийлсэн боловч, тэд үүнийг олж авах боломжгүй байсан юм. Хэдийгээр олон хүн Аврагч болон Түүний сургаалуудын талаар чин сэтгэлээсээ зааж байсан ч, тэдний хэнд нь ч үнэний бүрэн байдал болон Бурханы санваарын эрх мэдэл байсангүй.

Их Урвалт бол сүнслэг байдлын хувьд харанхуй үе байсан ч одоо бид “Христийн алдрын сайн мэдээний гэрэл”–ээс (2 Коринт 4:4; мөн С ба Г 45:28) хүртэн амьдарч байна. Сайн мэдээний бүрэн байдал сэргээгдэж, Есүс Христийн үнэн Сүм дэлхий дээр дахин оршин тогтнож байна. Бусад ямар ч байгууллагыг энэ Сүмтэй харьцуулах аргагүй юм. Энэ бол өөрчлөлтийг авчрахын төлөө сайн санаат эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүдийн чадах бүхнээ хийсний үр дүнд бий болсон шинэчлэлтийн үр дүн биш. Энэ бол Есүс Христийн зохион байгуулсан Сүмийн сэргээлт юм. Энэ бол Тэнгэрлэг Эцэг болон Түүний Хайрт Хүүгийн ажил билээ.

Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн гишүүний хувьд та бараг хоёр мянгаад жилийн турш дэлхий дээр байхгүй байсан тэдгээр адислалуудыг хүлээн авах боломжтой юм. Та баптисм ба гишүүний баталгааны ёслолуудаар дамжуулан нүглийнхээ ангижралыг хүлээн авч, Ариун Сүнсний байнгын нөхөрлөлтэй байж чадна. Та сайн мэдээний энгийн, бүрэн байдлаар

Сонгосон материалууд

амьдарч, Бурхан Тэргүүтэний мөн чанар, Есүс Христийн Цагаатгал, дэлхий дээрх амьдралын зорилго хийгээд үхлийн дараах амьдралын үнэн бодит байдлын тухай мэдлэгийг олж авч чадна. Та энэ цаг үед Бурханы хүслийг заадаг амьд бошиглогчдоор удирдуулах давуу эрхтэй. Ариун

сүмийн ёслолууд нь удирдамж хийгээд амар амгаланг хүлээн авах, мөнх амьдралд бэлтгэх, гэр бүлтэйгээ үүрд мөнхөд лацдан холбуулах болон нас барсан өвөг дээдсийнхээ төлөө авралын ёслолуудыг хийлгэх боломжийг танд олгох болно.



Мормоны Ном бидэнд яагаад хэрэгтэй вэ?

Мормоны Ном бидний өдрүүдэд зориулан бичигдсэн юм. Энэ нь Есүс Христийн талаар гэрчилж, Түүний сайн мэдээг бүрэн дүүрэн агуулж мөн Урвалтын туршид алдагдсан үнэнүүдийг сэргээдэг. Иосеф Смит Мормоны Номыг “манай шашны тулгуурын чулуу, түүнчлэн бусад ямар ч номноос илүүгээр, үүний зааврыг мөрдсөнөөр хүмүүн Бурханд илүү ойртох болой” хэмээн заажээ (Мормоны Номын Удиртгал).

Мормоны Номын талаарх сэтгэгдлээ тунгаан бод. Энэ нь таныг Есүс Христ рүү хэрхэн ойртуулсан бэ? Та Мормоны Номын талаарх гэрчлэлийг хэрхэн олж авсан бэ? Энэ мэдлэг таны амьдралд хэрхэн тусалсан бэ?

Ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийн тухай бод. Тэд Мормоны Номын талаар ямар туршлагатай вэ? Мормоны Ном үнэн гэдэг гэрчлэл тэдний одоо болон ирээдүйн амьдралд ямар сайн нөлөөг үзүүлэх вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та хичээлдээ бэлтгэхдээ эдгээр судар ба материалыг залбирч судлаарай. Залуу эмэгтэйчүүдийг Мормоны Номын талаар илүү ихийг сурахад нь та хэрхэн тусалж чадах вэ?

1 Нифай 13:40; 2 Нифай 3:12; Итгэлийн Тунхаг 1:8 (Мормоны Ном нь үнэ цэнтэй үнэнүүдийг сэргээн, буруу сургаалуудыг үгүйсгэдэг)

2 Нифай 25:23, 26; 33:10–11 (Мормоны Номыг бичсэн хүмүүс Есүс Христийг гэрчилдэг)

2 Нифай 29:7–11 (Бурхан олон үндэстний хүүхдүүдтэйгээ ярьдаг гэдгийг Мормоны Ном харуулдаг)

С ба Г 20:8–16 (Мормоны Ном нь Есүс Христийн сайн мэдээний бүрэн дүүрэн байдлыг агуулдаг)

Мормоны Номын гарчиг ба удиртгал

Кэвин В.Пийрсон, “Модны дэргэд үлд,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 104–109

Хэнри Б.Айринг, “Гэрч,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2011 оны 11-р сар, 68–71

Жэффри Р.Холланд, “Бодгалийн аюулгүй байдал,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2009 оны 11-р сар, 88–90

Тэд Р.Каллистэр, “Мормоны Ном-Бурханаас өгөгдсөн ном,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2011 оны 11-р сар, 74–76

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралд хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Ангиараа хамтран цамхгийн тулгуур чулууг зур (*Миний сайн мэдээг номло*, 117-р хуудсыг үзнэ үү). Иосеф Смит Мормоны Номыг ягаад манай шашны тулгуурын чулуу хэмээн хэлснийг тайлбарлахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс (Мормоны Номын удиртгалыг үзнэ үү).
- Мормоны Номын талаарх найзуудад нь байдаг асуултуудын талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэд найзууддаа хэрхэн хариулж болох вэ? Хичээлийн төгсгөлд энэ үйл ажиллагааг давтан хийж, тэд ямар хариулт нэмэхийг харж болно.

Хамтдаа суралц

Дараах бүх үйл ажиллагаа нь Мормоны Ном чухал гэдгийг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Жэффри Р.Холландын “Бодгалийн аюулгүй байдал” эсвэл ахлагч Кэвин В.Пийрсоны “Модны дэргэд үлд” хэлсэн үгийг судалж, Мормоны Номын талаарх болон энэ нь ягаад маш чухал байдаг талаарх ойлголтуудыг хайж олоход урь. Та залуу эмэгтэйчүүдийг уг хэлсэн үгсээс зарим хэсгийг эсвэл Мормоны Номон дахь дуртай судруудаа хуваалцахад урьж болно. Та бас тэднийг Мормоны Номын талаарх гэрчлэлүүдээ бичиж авч мөн хуваалцахад урамшуулан дэмжиж болно.
- Залуу эмэгтэй бүрийг энэхүү тойм дээр жагсаасан судруудаас нэгийг эсвэл Мормоны Номын гарцаас уншин, “Бидэнд ягаад Мормоны Ном хэрэгтэй вэ?” гэдэг асуултад хариулт олохыг хүс. Мормоны Номын талаарх гэрчлэлээ хуваалц.

Тэднээс хэрхэн гэрчлэлтэй болсон тухайгаа хуваалцахыг хүс.

- Ягаад “Есүс Христийн бас нэгэн гэрээ” гэдэг нь Мормоны Номонд сайн тохирдог вэ? гэж залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Мормоны Номоос Христийн тухай гэрчилдэг эсвэл заадаг хэсгээс хуваалцахыг тэднээс хүс (1 Нифай 10:4–6; Мозая 3:5–10; 3 Нифай 11:7–11 гэх мэт). Мормоны Ном тэдний гэрчлэлийг өсгөхөд хэрхэн тусалсан бэ?
- Бурхан Тэргүүтэн, баптисмын ёслол, авралын төлөвлөгөөний тухай үнэнүүд зэрэг Урвалтын үед өөрчлөгдсөн эсвэл бүр алга болсон хэд хэдэн сургаалыг жагсаан бичихэд залуу эмэгтэйчүүдэд тусал. Мормоны Номоос үнэнийг тодруулахад туслах судрыг олоход нь тэднийг дэмж (жишээ нь: 3 Нифай 11:3–11; Моронай 8:4–26; Алма 34:32–35).

Заахад туслах арга

“Нэг хүн судраас чанга уншиж, бусад нь түүнийг даган уншихад та тэднийг дэмжих ёстой. Уншсан зүйлээсээ ямар нэг тодорхой зарчим эсвэл санааг олж, сонсоход тэднийг урь. Тэдэнд уншихаасаа өмнө уг судрын хэсгийг олж нээх цаг олго. Хэрэв уг хэсэгт ойлгоход хэцүү үг хэллэг байгаа бол уншихаасаа өмнө тэдгээрийг тайлбарлаж өг. Ангид сайн уншиж чаддаггүй суралцагч байгаа бол ээлжлэн уншуулахын оронд чанга унших нэг хүнийг томил” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 56).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч үнэний тухай гэрчилсэн бөгөөд Өөрийн шавь нарыг ч мөн гэрчлэхэд урьсан. Сүнс үнэнийг гэрчилж болохын тулд Тэрээр энгийн бас зоригтой гэрчилсэн. Таны гэрчлэл Мормоны Ном чухал гэдгийг ойлгож, үүний агуулдаг үнэнүүдийн тухай гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлэхэд залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн тусалж чадах вэ?

- Сорилт бэрхшээлийг даван туулахад тусалсан Мормоны Номын хэсгээс хуваалцахад тэднийг урь. Яагаад энэ судар тэдний хувьд чухал вэ гэж асуу. Судар тэдэнд

хэрхэн нөлөөлсөн тухай туршлагаасаа хуваалцахыг тэднээс хүс. Эдгээр туршлага бидэнд Мормоны Ном чухал гэдгийг ойлгоход хэрхэн тусалдаг вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд Мормоны Ном чухал гэдгийг ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- “Мормоны Ном бидэнд яагаад хэрэгтэй вэ?” гэсэн асуултын хариултыг эрэлхийлэн, Мормоны Ном унших хувийн төлөвлөгөө гаргаж болно. Тэд дараагийн хичээлүүд дээр олж мэдсэн зүйлийнхээ талаар хуваалцаж болно.

- Хувийн хөгжил дэвшил номынхоо *Ариун журам* хэсгийн эрхэмлэх чанарын төслийг гүйцэтгэж болно.

- Найзтайгаа эсвэл гэр бүлийнхээ гишүүнтэй гэрчлэлээ хуваалцан, Мормоны Номыг өгч болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Жэффри Р.Холландын “Бодгалийн аюулгүй байдал” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона 2009 оны 11-р сар, 88–90-р хуудас

Энэ номыг 179 жилийн турш элдвээр сонжиж, улайран довтолж, үгүйсгэн, түүний тулгуур хэсгүүдийг дайрч давшилж байна. Орчин үеийн шашны түүхэнд эсвээс аль ч шашны түүхэнд өөр ямар ч ном ийм улайрсан дайралтад өртөж байгаагүй юм. Гэсэн хэдий ч, энэ ном бат бөх суурьтай хэвээр байна. Этан Смитээс эхлэн Соломон Спаулдингийн хүртэл буюу ухаан солиотой, галзуу нэгэн Мормоны Номыг зохиосон хэмээх үзэл баримтлалаар залуу, боловсролгүй Иосеф хөвгүүн энэ номын орчуулагч байсан гэдгээс өөр хариу олоогүй учраас сүйрсэн юм. “Ямар ч ёс бус, муу хүн ийм ном бичиж чадахгүй эсвээс энэ нь үнэн мөн Бурханы зарлигаар бус аваас ямар ч сайн хүн үүнийг бичихгүй” хэмээн хэлсэн элэнц өвөг эцгийнхээ үгийг би тууштай дэмждэг [George Cannon, “The Twelve Apostles,” Andrew Jenson-гийн хянан тохиолдуулсан, *The Historical Record*, 6:175-д эш татав.]

Хэрэв хүн Мормоны Ном болон энэ номын гэрчилдэг Их Эзэн Есүс Христийн бурханлаг мөн чанарыг баяртайгаар хүлээн авахгүй бол бидний хэн нь ч өнөө үед амар амгалан болоод тайтгарлыг бүрэн дүүрнээр олж, энэхүү хожмын үеийн ажилд бүрэн итгэлтэй болж чадахгүйг би гэрчилж байна. Хэрэв хэн нэгэн нь өмнө өгүүлсэн утга зохиолын болон семит хэлний маш нарийн зохиомжоор дүүрэн, өмнө нь хэний ч олж мэдээгүй 531 хуудас номын эх бичвэр үнэн гэдгийг, ялангуяа Есүс Христийн тухай хүчтэй

гэрчлэлүүдээр дүүрэн бөгөөд эдүгээ хэдэн арван сая уншигчид онцгой сүнслэг нөлөө үзүүлж буйг хайхрахгүйгээр эдгээр хуудсууд дахь үнэнийг үгүйсгэж байгаа хэн нэгэн байгаа бол энэ бол тэнэглэл эсвэл төөрөгдөл юм. Хэрэв тийм бол тэр хүн Бурханаар сонгогдсон байна уу, үгүй юү гэдэг нь хамаагүй, мэхлэгдэж байгаа хэрэг. Тэр хүн энэ Сүмийг орхих шалтаг олохын тулд Мормоны Номыг дайрч давшлан, үгүйсгэх ёстой гэж үү? Хэрэв тийм бол, уг ном нь энэ ажилд итгэхийг хүсээгүй нэгний зам дээр “бүдрүүлэх чулуу, . . . тээглэх хад” [1 Петр 2:8] болно хэмээн Христ Өөрөө хэлсэн юм. Гэрчүүд, тэр тусмаа нэгэн үе Иосефт дайсагнаж байсан гэрчүүд тэнгэр элчийг харснаа, ялтсуудыг гараараа барьж үзсэнээ үхэн үхтлээ гэрчилсээр байлаа. “Тэдгээр нь бидэнд хүний хүчээр бус, Бурханы хүчээр үзүүлэгдсэн юм” хэмээн тэд мэдэгдсэн билээ. “Иймийн тул, бид уг ажил үнэнийг лавтай мэднэ.” [Мормоны Ном, Гурван гэрчийн гэрчлэл]. . .

Мормоны Ном болон үүний агуулдаг бүх зүйлийн тухай миний гэрчлэлийг газар дээрх хүмүүс, тэнгэр дэх тэнгэр элчүүд цэдэглэхийг би өнөө орой энд хэлсэн үгээрээ болон өөрийн албан тушаалаар андгайлан тангараглахыг хүсч байна. “Хорвоог орхих” хүртэл надад цөөхөн жил үлдсэн байж мэднэ. Гэвч тийм байлаа ч, үгүй байлаа ч, би Бурханы шүүлтийн тавцангийн өмнө зогсох үедээ Мормоны Ном үнэн гэдгийг, энэ номыг Иосеф орчуулснаар хожмын өдрүүдийн олон сорилт бэрхшээлийг даван туулсан итгэлтнүүдэд аз жаргал, итгэл найдварыг авчирсныг хамгийн тод томруун үгсээр тунхаглах болно.



Санваар хэрхэн сэргээгдсэн бэ?

Эрт дээр үед санваарыг эзэмшиж байсан тэдний гар тавилгаар Иосеф Смитэд санваар сэргээгдсэн. 1829 оны 5-р сард Иохан Баптист Аароны санваарыг сэргээн мөн удалгүй Аврагчийн анхны төлөөлөгчид болох Петр, Иаков, Иохан гурав Мелкизедек санваарыг сэргээсэн. 1836 оны 4-р сарын 3-нд Мосе, Елиа, Елиас нар санваарын нэмэлт түлхүүрүүдийг сэргээсэн.

Санваарын эрх мэдэлтэй учраас хожмын үеийн гэгээнтнүүд юугаараа онцлог байдаг вэ? Санваар таны амьдралыг хэрхэн адисалсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд санваарын сэргээлтийн талаар юу мэддэг вэ? Санваарын адислалын үр дүнд хүлээн авсан адислалуудаа ойлгоход нь та тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та хичээлдээ бэлтгэхдээ эдгээр судар ба материалыг залбирч судлаарай. Та залуу эмэгтэйчүүдтэй юуг хуваалцах хэрэгтэй гэж бодож байна вэ?

Еврей 5:4 (Санваарыг хүлээн авахын тулд хүмүүн нь Бурханаар дуудагдах ёстой)

С ба Г 2 (Елиа санваарыг илчлэх болно; Эцгүүдэд нь өгөгдсөн амлалтууд хүүхдүүдийнх нь зүрх сэтгэлд суулгагдах болно)

С ба Г 13; Иосеф Смитийн Түүх 1:66–72 (Иохан Баптист Аароны санваарыг сэргээсэн)

С ба Г 27:12–13 (Петр, Иаков, Иохан нар Мелкизедек санваарыг сэргээсэн)

С ба Г 110:13–16 (Елиа эргэж ирэн мөн Малахигаар амлагдсанчлан, өөрийн эрин үеийн түлхүүрүүдийг даатгав)

Итгэлийн Тунхаг 1:5 (Санваар нь эрх мэдэлтэй хэн нэгнээр гар тавигдан, өгөгддөг)

Жэффри Р.Холланд “Бидний хамгийн онцгой шинж чанар” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2005 оны 5-р сар, 43–45

Видео бичлэг: “Санваарын сэргээлт”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Залуу эмэгтэйчүүдэд Мосе Аароныг томилж буй зургийг (*Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга 15*) мөн залуу эр санваарт томилогдож буй зургийг үзүүл (*Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга 106*). Эдгээр зургуудад ижил төстэй зүйл

байна уу? Сайн мэдээний ямар үнэнүүдийг энд харуулсан байна вэ?

- Санваар хэрхэн сэргээгдсэн тухай өөрсдийн мэддэг зүйлсээ хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Санваар тэдний амьдралыг хэрхэн адисалсан бэ?

Хамтдаа суралц

Дараах бүх үйл ажиллагаа нь сэргээгдсэн санваарын тухай ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Санваар хэрхэн, яагаад сэргээгдсэн тухай өгүүлсэн судрын хэдэн эшлэлийг самбар дээр бич (С ба Г 13; 27:12–13; Иосеф Смитийн Түүх 1:66–72; Итгэлийн Тунхаг 1:5). Залуу эмэгтэйчүүдийг тус тусдаа эсвэл жижиг бүлэг болон судруудыг уншаад, судар бүрийг тоймлон дүгнэхийг хүс. Эдгээр судар нь залуу эмэгтэйчүүдэд санваарын сэргээлтийн тухай юуг зааж байна вэ? Санваарын сэргээлт тэдний амьдралд хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдэд ахлагч Жэффри Р.Холландын “Бидний хамгийн онцгой шинж чанар” хэлсэн үгийг хуваан өг. Өөр өөрсдийн авсан хэсгээс “Санваар хэрхэн хүртээсэн бэ?” болон “Яагаад санваарыг ийм аргаар өгсөн бэ?” гэдэг асуултуудад хариулт олж уншихыг хүс. Энэ ярилцлагаараа

залуу эмэгтэйчүүдийг Еврей 5:4 ба Итгэлийн Тунхаг 1:5-ыг уншихад урь. Залуу эмэгтэйчүүд санваарын сэргээлтийн тухай мэддэг байх нь яагаад чухал вэ?

- Санваарын сэргээлтийг харуулсан зургийг ил тавь (*Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга 93–95-г* үзнэ үү. Эдгээр үйл явдалд чухал байр суурь эзлэх хүмүүсийг тэднээр нэрлүүл (Иосеф Смит, Иохан Баптист, Елиа гэх мэт). Эдгээр үйл явдлын тухай өгүүлсэн судруудыг унш (энэхүү тоймд санал болгосон гэх мэт) мөн тэдэнд ямар нэг асуух зүйл байгаа эсэхийг лавла. Залуу эмэгтэй бүрээс санваар түүнийг хэрхэн адисалсан тухай хуваалцахыг хүс.

- Бишопын зөвшөөрөлтэйгөөр нэг залуу эмэгтэйн эцгийг эсвэл нэг санваартныг ангид урьж авчран

Заахад туслах арга

“Зааж буй сэдвийн талаар хэд хэдэн хүн саналаа илэрхийлэх хүсэлтэй байвал та ‘Бид эхлээд таны саналыг дараа нь дараагийн хүний саналыг сонсоё’ хэмээн хэлж болно. Ингэж хэлбэл тэд саналаа хэлэх боломж гарна гэдгийг ойлгон хичээл эмх журамтай болно” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 69).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч дагалдагчдаа Өөрийн сургаалыг заахын тулд тэдний амьдралд өдөр бүр үлгэр дууриал үзүүлдэг байсан нь сургаалыг ойлгоход тэдэнд тусалдаг байлаа. Тэрээр хүмүүст ойлгоход амархан энгийн түүх, сургаалт зүйрлэл ба амьдралын жишээнүүдийг ашигладаг байв. Та залуу эмэгтэйчүүдэд санваарын сэргээлт болон санваар тэдний амьдралд хэрхэн хэрэгждэг талаар заахдаа жишээнүүдийг хэрхэн ашиглах вэ?

санваарын эрх мэдлийн шугам гэж юу болохыг тайлбарлахыг хүс. Эрх мэдэл нь залуу эмэгтэйчүүдэд сэргээгдсэн санваарын талаар юуг зааж

байна вэ? Сэргээгдсэн санваарын тухай гэрчлэлээ хуваалцан, залуу эмэгтэйчүүдийг энэ талаар гэрчлэхэд урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд санваарын сэргээлтийн тухай ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Санваар атгадаг найз эсвэл гэр бүлийн гишүүнтэй ярилцан, түүнээс санваар хүлээн авсан туршлагаас нь асуу.
- Гэр бүлийн үдэш дээр сэргээгдсэн санваарын тухай заах санал дэвшүүл.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео үзэж, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

Жэффри Р.Холландын “Бидний хамгийн чухал ялгарах онцлог” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона 2005 оны 5-р сар, 43–45-р хуудас

1829 оны 5-р сард Иосеф Смит Мормоны Номьг орчуулж байхдаа баптисмын тухай нэг эшлэлийг олж уншжээ. Тэр бичээч Оливер Каудеритай ярилцаад хамтдаа энэ асуудлын талаар залбирч, Их Эзэнээс асуусан аж. Оливер энэ тухай ийн бичсэн: “Баптисм хийгээд Ариун Сүнсний адислалуудыг бид хэрхэн олж авахыг мэдэхийн төлөө бидний бодгаль тэр чигээрээ хүчтэй залбиралд зориулагдаж, . . . Бид . . . ариун санваарын эрх мэдэл буюу ёслолыг гүйцэтгэх хүчийг хичээнгүйлэн эрэлхийлсэн билээ.” [Richard Lloyd Anderson, “The Second Witness of Priesthood Restoration,” *Improvement Era*, 1968 оны 9-р сарын 20 ; тодотгол нэмэгдсэн.]

Энэхүү “хүчит залбирлын” хариуд өнөө орой энэ ангид сууж байгаа залуу эрэгтэйчүүдэд өгөгддөг Аароны санваарын түлхүүрүүд болон хүчийг сэргээхээр Иохан Баптист хүрч ирсэн билээ. Хэдэн долоо хоногийн дараа Петр, Иаков, Иохан нар Мелкизедек санваарын түлхүүрүүд болон хүчийг, түүний дотор төлөөлөгчийн түлхүүрүүдийг сэргээхээр ирсэн юм. Дараа нь удалгүй бусад тэнгэр элчүүд ирж болохын тулд ариун сүм баригдаж, эрт үед Хувиралтын Уулан дээр болсон үйл явдалтай эн тэнцэхүйц, онцгой үйл явдал 1836 оны 4-р сарын 3-нд болсныг Ерөнхийлөгч Хинкли “Көртландад буусан илчлэлтийн үер” хэмээн нэрлэсэн билээ. Энэхүү илчлэлтийн үерээр Аврагч Өөрөө болон Мосе, Елиа, Елиас нар Бошиглогч Иосеф Смит, Оливер Каудери хоёр дээр хүрч ирэн, өөрсдийн эрин үеүдийн түлхүүрүүд болон хүчийг тэдэнд олгосон. Энэхүү айлчлалт нь “Тиймийн тул, энэ эрин үеийн түлхүүрүүд та нарын гарт даатгагдлаа” [С ба Г

110:16; мөн шүлэг 1–15-ыг үзнэ үү.] хэмээн хүчтэй тунхаглалаар өндөрлөсөн билээ.

Иосеф Смит, “Бид сайн мэдээг номлох хийгээд үүний ёслолуудыг гүйцэтгэхийн тулд хүн бошиг-лолоор мөн эрх мэдэл бүхий тэдний гар тавил-таар Бурханаас дуудагдах ёстой гэдэгт итгэдэг” [Итгэлийн Тунхаг 1:5; тодотгол нэмэгдсэн.] хэмээн энэхүү товч бөгөөд тодорхой тунхаглалыг итгэлийн тунхагт багтаасанд гайхах юун. Бурханлаг эрх мэдлээр үйлдэх нь хүмүүс хоорондын тохиролцооноос илүү чухал зүйлийг шаарддаг нь тодорхой юм. Бурханлаг эрх мэдэл нь шашны сургалтаар эсвэл цугларагсдын итгэмжлэлээр бий болдоггүй. Тийм ээ, Бурханаас зөвшөөрөгдсөн ажил нь сүмд болон гудамжинд цугларагсад эсвээс шашны сургуульд суралцагчдын хүчнээс агуу хүчтэй байх бөгөөд шударга сүсэг бишрэлийг эрж хайсан олон хүн үүнийг мэддэг мөн Сэргээлт рүү хөтлөгдсөн олон үеийнхэнд ил тодоор хүлээн зөвшөөрөгдсөн юм.

Тэр үед цөөн хүн өөрийнх нь цуглааны удирдагч бурханлаг эрх мэдэлтэй байхыг хүсдэггүй байсан ч ихэнх нь Бурханаас зөвшөөрөгдсөн санваартай байхыг хүсч байсан ба үүнийг олохын тулд хаашаа явахаа мэдэхгүйдээ харамсаж байжээ. *Insight*, [Сэргээлтийн үеийн Америк дахь санваарын асуудлуудыг бүх талаас нь нягтлан үзэхийн тулд Дэвид Ф.Холландын 1997 оны намар хэлсэн “Priest, Pastor, Power,” үгийн хуудас 15–22-ыг үзнэ үү.] Иосеф Смитээр дамжин илчлэлтээр сэргээгдсэн санваарын эрх мэдэл нь XVII зууны үеийн Английн Методист Сүмийн удирдагч алдарт Чарльз Уэслийн хэлэх зоригийг мэдэрсэн хүмүүсийн олон зуун жилийн сэтгэлийн зовнилыг хөнгөвчилсөн ажээ. Чарльз алдар суут ах Жон нь эрх мэдэлгүйгээр томилох шийдвэр гаргасных нь төлөө сүсэг бишрэлийн хэлхээ холбоогоо тасалж, түүнийг егөөдөн ийн бичжээ:

Сонгосон материалууд

Эрэгтэй, эмэгтэй хүний сонирхлоор

Бишопыг хэрхэн амархан томилж болох нь вэ:

Уэсли гар тавилтаар Көкийг томилсон,

Харин хэн түүнийг томилсон юм бол?

*К.Вьюфорт Мосс The Divisions of Christendom:
A Retrospect (n.d.), 22-хэсгээс эш татав.]*

Есүс Христийн сэргээгдсэн Сүмийн гишүүд бид
энэхүү ээдрээтэй асуултад хариулахын тулд

тойргийнхоо хамгийн сүүлд томилогдсон дикон,
түүнийг тэргүүлдэг бишоп мөн бид бүгдийг
тэргүүлдэг бошиглогчийн санваарын эрх мэдлийн
шугамыг авч үзэж болно. Энэхүү эрх мэдлийн
шугам нь юутай ч зүйрлэшгүй тэнгэрийн бэлэг
бөгөөд Бурханы Хүүгээс Өөрөөс нь ирсэн үйлч-
лэгч тэнгэр элчүүдээр дамжин тасралтгүй гин-
жин хэлхээгээр бидэнд ирсэн билээ.



Сэргээлтэд Иосеф Смит ямар үүрэг гүйцэтгэсэн бэ?

Олон зуун жил урвалт болж өнгөрсний дараа, Их Эзэн Өөрийн Сүмийг болон сайн мэдээний бүрэн дүүрэн байдлыг бошиглогч Иосеф Смитээр дамжуулан сэргээсэн. Энэхүү Сэргээлт нь Иосефийн Анхны үзэгдлээр эхэлсэн бөгөөд тэгэхэд Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёр үзэгдсэн. Иосеф Смитээр дамжуулан, Их Эзэн Мормоны Ном ба өөр бусад судрыг авчирч, санваарын эрх мэдлийг сэргээн, Өөрийн Сүмийг байгуулсан юм.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бэлдэж байхдаа эдгээр судар болон материалыг залбирч, судлаарай. Залуу эмэгтэйчүүдэд таны зааж байгаа юу нь хамгийн сайн нөлөөтэй байна гэж та бодож байна вэ?

С ба Г 35:17–18 (Бошиглогч Иосеф Смитээр дамжуулан Их Эзэн сайн мэдээний бүрэн дүүрэн байдлыг сэргээсэн)

С ба Г 76:22–24 (Есүс Христийн талаарх Иосеф Смитийн гэрчлэл)

С ба Г 135:3 (Бошиглогч Иосеф Смитээр дамжуулан Их Эзэн бидэнд нэмэлт судрыг өгсөн)

Иосеф Смитийн Түүх 1:1–25 (Иосеф Смитийн залбирлын хариуд Бурхан Эцэг, Есүс Христ хоёр айлчлан ирсэн)

Нийл Л.Андэрсэн, “Итгэлийг тохиолдлоор бус, сонголтоор олж авдаг,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 54–57

Нийл Л.Андэрсэн, “Иосеф Смит,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 28–31

Лорэнс И.Корбриж, “Бошиглогч Иосеф Смит,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар

“Есүс Христийн сайн мэдээ Иосеф Смитээр дамжин сэргээгдсэн нь,” *Миний сайн мэдээг номло* (2004), 39–41

“Иосеф Смит,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 114–115

“Тэр хүнийг магтъя,” *Сүмийн дуулал ба хүүхдийн дуу*, х.50

Таны амьдралыг Иосеф Смитээр дамжуулан сэргээгдсэн үнэнүүд хэрхэн адисалсан бэ? Та Иосеф Смитийн талаар хэрхэн гэрчлэлтэй болсон бэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг өөрийн гэсэн гэрчлэлээ хөгжүүлэхэд нь та хэрхэн урамшуулж болох вэ?

Иосеф Смитийн амьдрал, гэрчлэл, золиослолын талаар судлах нь танай ангийн залуу эмэгтэйчүүдийн гэрчлэлийг хэрхэн гүнзгийрүүлж болох вэ? Бусдын гэрчлэлийг сонсох нь хэрхэн тусалдаг вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг танилцуулахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Энэ хичээлээс хоёр, гурван долоо хоногийн өмнө, залуу эмэгтэйчүүдэд ахлагч Нийл Л.Андэрсэний “Бошиглогч Иосеф Смитийн талаар өөрийн гэсэн гэрчлэлтэй болцгоогоорой. Бошиглогчийн талаар сайнаар дурсагдах болно гэсэн Моронайн бошиглолын үгс биелэхэд та нарын дуу хоолой туслах болтугай” хэмээх даалгаврыг хүлээн авахад урь. Найзуудтайгаа болон гэр бүлийнхэнтэйгээ Мормоны Номын судруудыг, “Иосеф бол Бурханы мутар дах зэмсэг нь байсан гэдгийг хүлээн зөвшөөрөн” хуваалц гэсэн ахлагч Андэрсэний зөвлөгөөг дагахыг залуу эмэгтэйчүүдэд уриал. “Иосеф Смит”, *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 30-р хуудсыг үзнэ үү. Хичээлийн эхэнд, Иосеф Смитийн гэрчлэлийг уншаад төрсөн бодлоо болон сонгосон судруудаа хуваалцахыг тэднээс хүс.
- Самбар дээр “Иосеф Смит чухал, учир нь _____ ” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдээс хоосон хэсгийг нөхөж бичихийг хүс. Хичээлийн төгсгөлд хичээлийн явцад сурсан зүйлсээ ашиглан хоосон хэсгийг нөхөх боломжийг ахин тэдэнд өгөөрэй.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдэд Иосеф Смитийн тэнгэрлэг үүрэг зорилгын тухай сурахад тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэй бүрийг *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (114–115-р хуудас) ном эсвэл Сургаал ба Гэрээ 135:3-ыг уншаад, Иосеф Смитийн тухай ойлгосон зүйлсээ жагсаан бичихэд урь. Залуу эмэгтэй бүрийг бичсэн зүйлээсээ нэгийг хуваалцан, яагаад энэ нь түүнд чухал болохыг тайлбарлахыг хүс.

Заахад туслах арга

“Хичээл эхлэхээс өмнө самбар дээр бичсэн асуултууд суралцагчдыг уг сэдвийн талаар бодож эхлэхэд тусалдаг” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 93).

- Иосеф Смитийн тухай нэг дууллыг ангиараа дуул. Энэ дуулал нь Иосеф Смит болон Сэргээлтийн тухай юу зааж байна вэ? Бошиглогчийн талаар сэтгэгдэл болон гэрчлэлээ хуваалцах боломжийг тэдэнд олго.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Иосеф Смитийн Түүх 1:7–25-аас Иосеф Смитийн Анхны үзэгдлийн тухай уншаад, тэндээс сайн мэдээний үнэнүүдийг олоход урь (жишээ нь: Бурханы мөн чанар, залбирлын хүч чадал, Их урвалт гэх мэт). Эдгээр үнэн нь бидний амьдралд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдийг өөр шашинд итгэдэг нэг найз нь “Танай Сүмд яагаад Иосеф Смит ийм чухал байдаг юм бэ?” гэж асууж байна гэж төсөөлөхийг хүс. Энэ асуултын тохирох хариултуудыг “Иосеф Смит: Сэргээлтийн

бошиглогч” видео бичлэгээс эсвэл ахлагч Корбриж Лорэнсийн “Бошиглогч Иосеф Смит” хэлсэн үгнээс хайж олоход тэднийг урь. Та Иосеф Смитийн тухай шүүмжлэлүүдэд хэрхэн хариулахаа мэдэж авахад нь тэдэнд туслахын тулд ахлагч Нийл Л.Андэрсэны “Итгэлийг тохиолдлоор бус, сонголтоор олж авдаг” хэлсэн үгэн дэх “Шударга асуултууд” гэсэн гарчигтай хэсгийг уншиж болно.

- Иосеф Смитийн амьдралыг харуулсан хэдэн зургийг тавь (*Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга*, 89–97-г үзнэ үү). Тэднээс уг зурагнуудын үйл явдлыг тайлбарлахыг хүс. Боломжтой бол уг үйл явдлуудыг өгүүлсэн судрын хэсгийг олоход тэдэнд тусал (судруудыг *Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулгын* эхэнд тайлбарласан байж болно). Иосеф Смитийн тухай гэрчлэлээ хуваалцахад хэдэн залуу эмэгтэйг урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд сайн мэдээний сэргээлтэд Иосеф Смитийн гүйцэтгэсэн үүргийг ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Иосеф Смитийн тухай гэрчлэлээ тэмдэглэлийн дэвтэртээ бичиж болно.

- Гэрчлэлээ гэр бүлийнхэнтэйгээ хуваалцаж болно.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн сургаалын үнэний талаар бусдад гэрчлэхийг дагалдагчдадаа урьсан. Хэзээ гэрчилж, юу гэж хэлэхээ мэдэхэд Сүнс тэдэнд туслах болно гэж Тэр амласан. Гэрчлэлээ хуваалцахаар Сүнсээр өдөөгдөж байгаагаа мэдэхэд нь та залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

2004 оны Итгэлдээ үнэнч байх нь номын 114–115 –р хуудасны “Иосеф Смит” хэсгээс эш татав.

1820 оны хавар 14 настай Иосеф Смит Есүс Христийн үнэн Сүмийг хайж байхдаа “Харин та нарын хэн нэгэн нь мэргэн ухаанаар дутвал, бүх хүнд өгөөмрөөр, буруушаалгүй өгөгч Бурханаас гуйг. Тэгээд түүнд өгөгдөх болно” (Иаков 1:5; мөн Иосеф Смит-Түүх 1:11–12-ыг үзнэ үү) хэмээх Библийн нэг хэсгээс уншсан билээ. Энгийн тууштай итгэлтэйгээр залуу Иосеф Смит судрын тэрхүү хэсэг дэх зөвлөгөөг дагасан юм. Тэр ойн төгөлд ганцаараа очиж, ямар сүмд элсэхээ мэдэхийн тулд залбирсан билээ. Залбирлынх нь хариуд Бурхан Эцэг, Есүс Христ хоёр түүнд үзэгдсэн. Олон зүйлс дундаа, тэдгээр сүмүүдээс алинд нь ч нэгдэж болохгүйг Тэд түүнд хэлэв. (Иосеф Смит-Түүх 1:13–20-ийг үзнэ үү).

Зөв зохистойгоо нотлон харуулснаар Иосеф Смит Бурханы бошиглогч байх тэнгэрлэг үүргийг хүлээн авсан ажээ. Түүгээр дамжуулан Их Эзэн Мормоны Номыг авчрах, санваарыг сэргээх,

сайн мэдээний эрхэм чухал үнэнүүдийг илчлэх, Есүс Христийн үнэн Сүмийг зохион байгуулах, ариун сүмийн ажлыг үндэслэн бий болгох зэрэг агуу бөгөөд гайхамшигт ажлуудыг гүйцэлдүүлсэн билээ. 1844 оны 6-р сарын 27-нд Иосеф ах Хайрумын хамт зэвсэглэсэн дээрэмчдийн халдлаганд өртөн алагдсан. Тэд өөрсдийн гэрчлэлийг цусаараа лацадсан юм.

Та нар сэргээгдсэн сайн мэдээний тухай гэрчлэлээ хуваалцахдаа Иосеф Смитийн бурханлаг үүргийн тухай гэрчлэлээ мөн хуваалцах хэрэгтэй. Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн үнэн зөв байдал нь Анхны үзэгдэл болон Бошиглогч Иосеф Смитэд өгсөн Их Эзэний бусад илчлэлтүүдийн үнэн зөв байдал дээр тулгуурладаг. Сүмийн гурав дахь Ерөнхийлөгч Жон Тейлор ингэж бичжээ, “Их Эзэний бошиглогч хийгээд үзмэрч Иосеф Смит энэ дэлхийд хүмүүний авралын тулд, зөвхөн Есүсийг эс тооцвол үүн дээр амьдарч асан аль ч бусад хүнээс илүү ихийг хийсэн юм” (С ба Г 135:3).



Анхны үзэгдэл яагаад чухал вэ?

1820 оны хавар, Бурхан Эцэг, Өөрийн Хүү Есүс Христийн хамт Бошиглогч Иосеф Смитэд үзэгдсэн. Сайн мэдээний Сэргээлтийн эхлэлийг тавьсан энэ үзэгдэл нь Есүс Христийн Амилуулалтаас хойших хамгийн чухал үйл явдал юм. Иосеф Смитийн даруухан залбирал нь сайн мэдээний үнэн, санваарын эрх мэдэл болон аврах ёслолуудыг сэргээхэд хүргэсэн. “Тэр илчлэлт нь Бурхан болон Түүний тэнгэрлэг мөн чанарын талаарх бүх [асуултад] хариулдаг. ... Хүмүүнд өгсөн эрх мэдлээр дамжуулан хүмүүн төрөлхтөнийг Тэрээр сонирхдог нь илэрхий байдаг. Ажлын ирээдүй нь баталгаатай. Эдгээр болон өөр бусад агуу үнэн нь тэрхүү агуу анхны үзэгдлээр тодорхой болсон юм” (*Teachings of Presidents of the Church: David O. McKay* 2003, 93).

Иосеф Смит Бурхан Эцэг ба Түүний Хүү Есүс Христ хоёрыг харсан гэдэг гэрчлэлийг та хэрхэн олж авсан бэ? Энэ гэрчлэлийн ачаар таны амьдрал хэрхэн адислагдсан бэ? Таны хувьд анхны үзэгдэл юугаараа онцгой вэ?

Анхны үзэгдлийг судлах нь танай ангийн залуу эмэгтэй бүрийн гэрчлэлийг хэрхэн батжуулж чадах вэ? Энэхүү агуу үйл явдлын онцлогыг ойлгоход нь та залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та хичээлээ бэлтгэж байхдаа эдгээр судар ба материалыг залбирч судлаарай. Залуу эмэгтэйчүүдэд юуг заах хэрэгтэй гэж та мэдэрч байна вэ?

Иосеф Смитийн Түүх 1:11–19, 24–25 Видео бичлэг: “Сэргээлт”

Дийтр Ф.Угдорф “Анхны үзэгдлийн үр жимс” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2005 оны 5-р сар, 36-38

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд дараах санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Анхны үзэгдлийн зургийг үзүүл. Уг зурганд юуг дүрсэлсэн байгааг товчхон тайлбарлахыг нэг суралцагчаас хүс. Энэхүү үйл явдлын талаар хэсэгхэн зуур тунгаан бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Анхны үзэгдлийн чухлыг ойлгоход нь тэдэнд

туслахын тулд хичээлийн турш энэ тухай бодохыг тэднээс хүс.

- “Иосеф Смитийн анхны залбирал” (*Сүмийн дуулал ба хүүхдийн дуу* 14-р хуудас) дууллыг хамтдаа

дуул. Залуу эмэгтэйчүүдийг Иосеф Смитийн тухай мөн Бурхан Эцэг, Есүс Христ хоёрыг харж, ярилцсан түүний туршлагын талаарх сэтгэгдлээсээ хуваалцахад урь.

Хамтдаа суралц

Дараах бүх үйл ажиллагаа нь залуу эмэгтэйчүүдэд Иосеф Смитийн анхны үзэгдлийн талаар сурахад нь тусална. Сүнсний удирдамжийг даган ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг анхны үзэгдлийн ачаар хүлээн авсан адислалуудынхаа заримаас бичихэд урь. Анхны үзэгдэл хэчнээн чухал болох талаар сэтгэгдлээсээ хуваалцахад тэднийг урь. Ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорфийн хэлсэн “Анхны үзэгдлийн үр жимс” үгийн сүүлийн 10 догол мөрийг уншихдаа анхны үзэгдлээс ирсэн адислалуудыг олж уншихыг тэднээс хүс.

- Иосеф Смитийн Түүх 1:7–20-иос Иосеф Смитийн анхны үзэгдлийн тухай хамтдаа унш. Иосеф Смитийн туршлагаас сурч болох үнэнүүдийг олж уншихад тэднийг урь (жишээлбэл Эцэг ба Хүү амьд, тусдаа хүмүүс, Сатан байдаг бөгөөд тэр хүч чадалтай хэдий ч Бурханы хүч түүнийхээс илүү агуу, Бурхан залбирлуудыг сонсож, хариулдаг, илчлэлт өгөгдсөөр байгаа гэх мэт). Үнэнүүдийг самбар дээр бичихэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Эдгээр үнэн нь бусад шашны итгэдэг зүйлсээс юугаараа өөр вэ? Хэрэв эдгээр үнэнийг мэдээгүй байсан бол бидний амьдрал ямар байх байсан бэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Иосеф Смитийн Түүх 1:11–19, 24–25-г

уншаад, Иосеф Смитийн анхны үзэгдэл ба түүний гэрчлэлийн тухай тунгаан бодоход урь. Дэлхийн түүхэнд анхны үзэгдэл яагаад онцгой чухал болох тухай бодохыг тэднээс хүс. Энэ нь бидэнд яагаад чухал вэ? Анхны үзэгдэл чухал талаарх гэрчлэлээ хуваалцаж, тэднийг бас өөрсдийн бодол, гэрчлэлээ хуваалцахад урь.

- Бурхан Эцэг, Есүс Христ хоёр дэлхий дээр хүмүүст Өөрсдийгөө харуулсан тухай үйл явдлуудыг бичсэн судруудыг дүгнэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь (Матай 3:13–17; Үйлс 7:54–60; 3 Нифай 11:3–10 гэх мэт). Та эдгээр үйл явдлыг дүрсэлсэн зургуудыг үзүүлж болно (*Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга* 35, 63, and 82). Үйл явдал бүрийг дүгнэхийг тэднээс хүс. Дараа нь Иосеф Смитийн Түүх 1:17-г уншихад тэднийг урь (*Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга* 90-г үзнэ үү). Иосеф Смитэд тохиолдсон явдал эдгээр үйл явдлуудтай юугаараа ижил төстэй байсан бэ? Юугаараа онцлог байсан бэ? Яагаад анхны үзэгдэл тэдний хувьд чухал болохыг хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

Заахад туслах арга

“Хэрэв хэн нэг нь хичээлээс юу сурсан бэ?

хэмээн асуувал тэд юу гэж хариулах тухай суралцагсдаасаа асуу” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 94).

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд Иосеф Смитийн анхны үзэгдлийн талаар илүү сайн ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Иосеф Смитийн анхны үзэгдлийн тухай гэрчлэлээ тэмдэглэлийн дэвтэртээ бичиж болно.
- Анхны үзэгдлийн талаарх гэрчлэлээ гэр бүлийнхэнтэйгээ хуваалцаж болно.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Түүний сургаалын үнэнийг бусдад гэрчлэхэд Өөрийн шавь нарыг урьсан. Тэд Түүний сургаалын үнэнийг бусдад хуваалцахад Сүнс тэдний зүрх сэтгэлийг хөндсөн юм. Залуу эмэгтэйчүүдийг бие биетэйгээ гэрчлэлээ хуваалцахад нь та хэрхэн дэмжиж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

Дийтр Ф.Угдорфын “Анхны үзэгдлийн үр жимснүүд” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона 2005 оны 5-р сар, 36–38-р хуудас

Ингэж л Иосеф Смитийн Анхны үзэгдэл бидний болон гэр бүлийн маань амьдралыг, түүнчлэн Бошиглогч Иосеф Смитийн гэрчлэлээр дамжуулан бид Есүс Христэд итгэдэг болсон—бүхий л хүн төрөлхтний гэр бүлийг адисалдаг. Хүн төрөлхтний түүхийн явцад бошиглогч төлөөлөгчид Иосефийнхтэй төстэй тэнгэрлэг илэрхийлэлтүүдийг авч байсан. Мосе Бурханыг нүүр тулан харж өөрийгөө Бурханы хүү “[Түүний] Цорын Ганц Хүүтэй адилхан” гэдгээ мэдэж авсан Мосе 1:1–6. Паулыг Дамаск хүрэх замд дахин амилсан Есүс Христ түүнд үзэгдэж, түүнийг Өөрийн агуу номлогчдын нэг болгосон хэмээн төлөөлөгч Паул гэрчилсэн (Үйлс 26:9–23). Цезарьт шүүгдэж байхдаа өөрт тохиолдсон тэнгэрлэг үзэгдлийнхээ талаар гэрчилж буй Паулын гэрчлэлийг сонсож суусан Хүчирхэг Хаан Агрипп “Богинохон хугацаанд чи чинь намайг Христийнх болгох нь ээ” гэж хэлсэн байдаг (Үйлс 26:28).

Мөн Христийн талаар хүчирхэг гэрчлэлээ хуваалцсан эрт цагийн олон бошиглогч байдаг. Эрт болон одоо цагийн эдгээр бүх илэрхийлэлтүүд нь бүхий л зөв шударгын тэнгэрлэг эх сурвалжид итгэгчдийг мөн Бурхан, Тэнгэрлэг Эцэг, Түүний Хүү Есүс Христэд—найдахад нь хөтөлсөн юм.

Бурхан өөрийн бүх хүүхдүүдийг ороо бусгаа, аюултай цаг үед, дайнууд, мөн дайны цуурхлууд, байгалийн болоод хувийн гай гамшигуудынх нь үед ч Өөрийн энэрэл хийгээд хайраар адислан ивээх зорилгоор Иосеф Смитэд хандан ярьсан. “Болгоогтун, миний нигүүслийн мутар та нарын зүг сунгаастай байна, мөн ирэх хэнийг боловч түүнийг би хүлээн авах болно” (3 Нифай 9:14) хэмээн Аврагч хэлсэн билээ. Энэ урилгыг хүлээн авагч хэн бүхэн “түүний зүйрлэшгүй өгөөмөр хайраар хүрээлэгдэнэ” (Алма 26:15).

Бид Бошиглогч Иосеф Смитийн хувийн гэрчлэл, Анхны үзэгдлийн бодитойд итгэх итгэлээрээ дамжуулан гүн гүнзгий, чин сэтгэлээсээ суралцаж залбирснаар “нэг мянга найман зуун хорин оны хаврын нэгэн сайхан, цэлмэг өдрийн өглөө” (Иосеф Смит—Түүх 1:14) Иосефт хандан ярьсан дэлхийн Аврагчид итгэх бат бөх итгэлээр адислагдах болно. . . .

Түүний золиослол, хийсэн ажлын ачаар би Тэнгэрлэг Эцэг, Түүний Хүү бидний Гэтэлгэгч хийгээд Есүс Христийн талаар үнэн ойлголттой болж, Ариун Сүнсний хүч чадлыг мэдэрч Тэнгэрлэг Эцэгийн Өөрийн хүүхдүүд болох бидэнд зориулсан төлөвлөгөөг мэдэж авч чаддаг. Миний хувьд эдгээр нь үнэхээр Анхны үзэгдлийн үр жимс юм.

Тавдугаар сар: Бошиглогчид ба илчлэлт

“Бурханы илчилсэн бүгдэд, эдүгээ Түүний илчилж буй бүгдэд бид итгэдэг мөн Бурханы хаант улсад хамаарах олон агуу хийгээд чухал зүйлийг Тэрээр цаашид илчлэх болно гэдэгт бид итгэдэг” (Итгэлийн тунхаг 1:9).

Энэхүү бүлгийн тоймууд нь Их Эзэн судруудаар болон амьд бошиглогч, дагалдагчдаар мөн тэдний зүрх сэтгэл, оюун ухаанд Ариун Сүнсээр ирэх хувийн илчлэлтээр дамжуулан ярих үед Түүний дуу хоолойг таньж сурахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Залуу эмэгтэйчүүд одоо мөн ирээдүйд сорилттой эсвэл хэцүү шийдвэртэй тулгарах үедээ амьд бошиглогчдын үгсээс удирдамж эрэлхийлэн, судрууд болоод залбиралд өөрийн эрхгүй ханддаг болсноор Их Эзэний үгийг хайрлаж сурахад нь мөн үүнд итгэхэд нь тэдэнд туслаарай.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Амьд бошиглогчдыг сонсон, тэднийг дагах нь яагаад чухал байдаг вэ?

Би хувийн илчлэлтээ хэрхэн хүлээн авах вэ?

Би залбирлаа хэрхэн илүү утга учиртай болгож чадах вэ?

Судруудыг судлах нь яагаад чухал байдаг вэ?

Би гэрчлэлээ хэрхэн хүчирхэгжүүлэх вэ?

Патриархын адислал надад хэрхэн тусалж болох вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой. Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мюче-

лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.

Хувийн хөгжил дэвшил

Хувийн хөгжил дэвшил номын дараах үйл ажиллагаанууд энэ бүлгийн хичээлүүдтэй холбоотой:

Итгэл эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 1

Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 2

Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 5

Ариун журам эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага



ТАВДУГААР САР: БОШИГЛОГЧИД БА ИЛЧЛЭЛТ

Амьд бошиглогчдыг сонсож, дагах нь яагаад чухал байдаг вэ?

Бид Тэргүүн Зөвлөлийг болон Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын гишүүдийг бошиглогч, үзмэрч, илчлэгчид хэмээн дэмжин баталдаг. Тэдний сургаал Их Эзэний хүслийг илэрхийлдэг. Тэд өнөө үед зориулан Их Эзэний удирдамж, сэрэмжлүүлэг, зөвлөгөөнүүдийг бидэнд өгдөг. Бид тэдний зөвлөгөөг сонсож, дуулгавартай дагасан үед аюулгүй байдал, амар амгалан, сүнслэг хүч чадлаар адислагддаг.

Та нар амьд бошиглогчдын өгсөн ямар зөвлөгөөг өөрсдийн амьдралд хэрэгжүүлсэн бэ? Энэ зөвлөгөөг дагаснаар та нар хэрхэн адислагдсан бэ?

Танай ангийн залуу эмэгтэйчүүдийн хувьд амьд бошиглогчдын талаар гэрчлэлтэй байх нь яагаад чухал вэ? Өнөөдөр тэднийг удирдах амьд бошиглогчидтой байх нь ямар их адислал болохыг ойлгоход та тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Дараах судар, материалуудыг залбирч судал. Та залуу эмэгтэйчүүдтэй юуг хуваалцахаар сүнслэгээр өдөөгдөж байна вэ?

Амос 3:7; С ба Г 1:4, 37–38; Мосе 6:26–38 (Их Эзэн Өөрийн бошиглогчдоор дамжуулан бидэнтэй ярьдаг)

С ба Г 21:1, 4–7 (Их Эзэн бошиглогчийг дагадаг хүмүүст агуу адислалуудыг амласан)

Дэвид А.Бэднар, “Миний нэрийг гэрчлэхээр сонгогдсон,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2015 оны 11-р сар, 128–131

М.Рассэлл Баллард, “Завиндаа үлдэж, чанга зууран барь!,” *Ensign*

эсвэл *Liahona*, 2014 оны 11-р сар, 89-92

Кэрол Ф.Макконки, “Бошиглогчдын үгсийг дагаж, амьдарцгаая,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2014 оны 11-р сар, 77–79

“Тэргүүн Зөвлөлийн захиас бичиг,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), ii–iii

Итгэлдээ үнэнч байх нь номын “Бошиглогчид” (2004), 129–130

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах, гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж мэдэхэд туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас ашигла эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Залуу эмэгтэйчүүдээс хэрэв өөр шашин шүтдэг найз нь залуу хүмүүст бошиглогч ямар зөвлөгөө өгснийг асуувал тэд юу гэж хариулах байсан бэ? гэж асуу. Ангиараа, “Тэргүүн Зөвлөлөөс залуучуудад өгсөн захиас” хэсгийн 1 дэх догол мөрийг *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* номноос унш. Яагаад амьд бошиглогчийг сонсож, дагах нь чухал байдаг талаар залуу эмэгтэйчүүд юу гэж бодож байгааг асуу.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг амьд бошиглогчдыг сонсох, тэднийг дагах хэрэгтэй гэдгийг харуулах Мормоны Номын түүхийн талаар бодоод, энэ тухай хуваалцахыг урь. Тухайлбал Лихай, Бенжамин хаан, Абинадайн түүх эсвэл Самуел, Лемен хүний түүх зэрэг байж болно. Тэд эдгээр түүхээс юу сурдаг вэ? Тэд бошиглогчийн зөвлөгөөг дагасан талаар ямар туршлага хуваалцаж болох вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь амьд бошиглогчдыг дагахын ач холбогдлыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу, түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Залуу эмэгтэй бүрд энэхүү тоймд санал болгосон судруудаас нэгийг оноож, бидэнд бошиглогч хэрэгтэй байдгийн шалтгааныг, мөн бошиглогчийг дагаснаар ирдэг адислалуудыг хайж олохыг тэднээс хүс. Тэднийг өөрсдийн бодлоос хуваалцахад урь. Бошиглогчийн зөвлөгөөг дагасан хувийн туршлагаа хуваалцах юм уу, үүнийг хийснээр сурсан зүйлийнхээ талаар гэрчлэлээ хуваалц. Залуу эмэгтэйчүүдийг өөрсдийн туршлагуудаас хуваалцахад урь.
- Амьд бошиглогчийг гол дагаж уруудах хөтөчтэй адилтгасан ахлагч Баллардын хэлсэн үгийг хэсэгчлэн уншиж, хөтчийн бошиглогчтой адил зүйлүүдийг жагсаан бич.
- Бошиглогч, төлөөлөгчдийг дагах нь яагаад чухал болохыг бусдад заахдаа ашиглаж болох бусад ижил төстэй зүйрлэлийн талаар бодож, мөн хуваалцахад ангийн гишүүдийг урь.
- Тэргүүн Зөвлөл ба Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулгынхны зургуудыг үзүүл (*Ensign* эсвэл *Лиахона* сэтгүүлийн чуулганы дугаар дээр гарсан хүмүүс гэх мэт). Эдгээр бүх хүн нь бошиглогч, үзмэрч, илчлэгчид мөн гэсэн өөрийн гэрчлэлийг хуваалц. Амьд бошиглогчдын өгсөн зөвлөгөөнүүдийг самбарт жагсаан бичихэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. (Тэдэнд санахад нь туслахын тулд *Ensign* эсвэл *Лиахона* сэтгүүлийн хамгийн сүүлийн Ерөнхий чуулганы дугаарыг авчир). Энэ зөвлөгөөг

Заахад туслах арга

“Бид заахаасаа өмнө сургаалыг зөв ойлгосон гэдэгтээ итгэлтэй байхын тулд судар ба хожмын үеийн бошиглогчдын сургаалуудыг, мөн хичээлийнхээ материалуудыг гүйцэд судлах хэрэгтэй”.

дагах нь тэдний болон гэр бүлийнх нь амьдралыг хэрхэн адисалдаг вэ?

- Залуу эмэгтэй бүрд нэг жижиг карт өг. Залуу эмэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Монсоны саяхан хэлсэн үгнүүдээс нэгийг уншиж, картан дээрээ бичихийг хүссэн мэдэгдлээ сонгоход урь. Картаа гэртээ аваачин, өрөөндөө ил байрлуулахыг, эсвэл судруудынхаа дунд хавчуулахыг хүс. Сонгосон

мэдэгдлүүдээ хуваалцаж, яагаад тэднийг сонгосноо тайлбарлахыг тэднээс хүс.

- Бошиглогчийг дагадаггүй хүмүүс ямар шалтгаан хэлдэг вэ? Бошиглогчийг дагахыг нь болиулахыг хичээж буй хэн нэгэнд хандан хэлж болох зүйлсийг хайж, Макконки эгчийн хэлсэн үгийн үлдсэн хэсгийг судлахад ангийн гишүүдийг урь. Олсон зүйлсээ хуваалцахыг тэднээс хүс.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Амьд бошиглогчид хэрэгтэй гэдгийг тэд ойлгосон уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч заадаг хүмүүстээ асуулт тавьдаг байсан ба асуух боломжийг тэдэнд олгодог байв. Залуу эмэгтэйчүүдийг Бурхан Тэргүүтэний тухай илүү сайн ойлгоход нь туслах ямар асуултыг та асууж болох вэ? Та хэрхэн тэдний хариултыг сонирхож байгаагаа хичээлийн явцад харуулж болох вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Цөөн залуу эмэгтэйгээс тэд юу хийхээр сүнслэгээр нөлөөлөгдсөнийг асуу.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

М.Рассэлл Баллард, “Завиндаа үлдэж, чанга зууран барь!” Ensign эсвэл 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 101-ээс эш татав

Саяхан манай найз Юта мужийн урд зүгт орших Колорадо голоос Катаракт хавцал руу хүүтэйгээ аялсан юм. Уг хавцал 23 км урттай бөгөөд ширүүн голын аюултай байж болох боргиогоороо алдартай.

Тэд адал явдалт аялалдаа бэлтгэж, Үндэсний дархан цаазат газрын үйлчилгээний вэбсайт дахь түгээмэл тохиолддог, нууцлаг аюул ослын талаар болон хувийн бэлэн байдлыг хэрхэн хангах талаар анхааралтай судалжээ.

Аялын эхэнд голын туршлагатай хөтчүүдийн нэг нь аюулгүй байдлын чухал заавруудыг тайлбарлахдаа голын боргио дундуур аюулгүй аялахад анхаарах гурван чухал дүрмийг онцгойлон хэлж өгсөн юм. “Нэгдүгээр дүрэм: Завиндаа үлдэх! Хоёрдугаар дүрэм: Аврах хантаазыг үргэлж өмсөх! Гуравдугаар дүрэм: Хоёр гараараа чанга

зууран барих!” Мөн тэрээр “Хамгийн чухал нь нэгдүгээр дүрэм буюу завиндаа үлдэх гэдгийг санаарай” гэж дахин онцлон хэлэв.

Тэдний адал явдал надад мөнх бус аяллыг санагдуулдаг. Бидний ихэнх нь амьдралд тохиолдох тогтмол устай үеийг талархан өнгөрөөдөг. Гэхдээ зарим үед бидний амьдралд бие махбодын болон сэтгэцийн эрүүл мэндтэй холбоотой асуудлууд гарах, хайртай хүнээ алдах, мөрөөдөл, итгэл найдвар маань замхран одох, тэр байтугай зарим маань амьдралын асуудал, асуулт, эргэлзээ дунд итгэлээ алдах гэх мэт Катаракт хавцал руу 23 км үргэлжилсэн голын боргиотой зүйрлэмээр асуудлууд тохиолдох нь бий.

Их Эзэн амьдралын гол уруудан, зорьсон газраа хүрэхэд маань туслуулахын тулд завь, аврах хантааз мэтийн зайлшгүй хэрэгтэй зүйлсийг болон удирдамж, аюулгүй байдлын зааварчилгаа зэргийг нинжин сэтгэлээр өгдөг туршлагатай голын хөтчийг бидэнд өгсөн.



Би хэрхэн хувийн илчлэлт хүлээн авах вэ?

Бидний хүн нэг бүр өөрсдийн амьдралыг удирдах хувийн илчлэлт хүлээн авах эрхтэй. Хувийн илчлэлт хүлээн авахад бэлтгэхдээ зөв зохистой амьдарч, судруудыг судлан, тунгаан бодох ёстой. Бид эрэлхийлж мөн асуух аваас Бурхан бидэнд Ариун Сүнсээрээ дамжуулан хүслээ илэрхийлэх болно.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бэлдэж байхдаа эдгээр судар болон материалыг залбирч судлаарай. Та залуу эмэгтэйчүүдтэй юуг хуваалцахаар сүнслэгээр өдөөгдөж байна вэ?

Хаадын дээд 19:9–12; Хиламан 5:30;
С ба Г 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14
(Сүнс бидэнтэй ярьдаг арга замууд)

Иохан 14:26–27 (Ариун Сүнс бидэнд аливааг санаж, амар амгаланг мэдэрэхэд тусалдаг)

Ифер 2–3; С ба Г 9:7–9 (Хувийн илчлэлт нь таныг тунгаан бодож, суралцсаны дараа ирдэг)

Хэнри Б.Айринг “Илчлэлт үргэлжлэн ирсээр байгаа,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 70-73

Ричард Г.Скотт “Хувийн амьдралдаа илчлэлт, Сүнсний удирдамжийг хэрхэн авах вэ,” *Ensign* ба *Лиахона* 2012 оны 5-р сар, 45–47

Дэвид А.Бэднар “Илчлэлтийн Сүнс,” *Ensign* эсвэл *Лиахона* 2011 оны 5-р сар, 87–90

“Сүнсний өдөөлтийг ялган танихад суралцахуй,” *Миний сайн мэдээг номло* (1999), 107-108

Итгэлдээ үнэнч байх нь номын “Илчлэлт,” (2004), 140–144

Та хувийн илчлэлт хүлээн авснаа хэрхэн мэддэг вэ? Хувийн илчлэлтээ таньж сурах нь хэрхэн таны амьдралыг адисалсан бэ?

Танай ангийн залуу эмэгтэйчүүд хувийн илчлэлт хүлээн авахад суралцах нь яагаад чухал гэж та үзэж байна вэ? Та хэрхэн тэдэнд хувийн илчлэлтээ таньж сурахад нь тусалж болох вэ?

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж мэдэхэд туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Ариун сүнс бидэнтэй хэрхэн харьцдагийг харуулах өөр ямар үгсийг залуу эмэгтэйчүүд мэддэг вэ?
- Самбар дээр “Би _____ үедээ хувийн гэрчлэл хүлээн авдаг гэдгийг мэддэг” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдээс энэ өгүүлбэрийг хэрхэн гүйцээж болохыг асуу. Хичээлийн турш энэхүү өгүүлбэрийн тухай тунгаан бодож хариултууд нэмж олохыг тэднээс хүс.

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдийг хэрхэн хувийн илчлэлт хүлээн авах талаар ойлгоход туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг эсвэл түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

Заахад туслах арга

“Ангийнхны анхаарлыг татахыг хичээж буй багш сэтгэл хөдөлгөм түүх хичээлдээ ашиглахыг хүсдэг байж болох юм. Эх сурвалж нь тодорхойгүй, Сүм даяар дахин дахин яригддаг түүхүүд нэлээд байдаг. ... Тэдгээр нь заах хэрэгсэл биш юм: тогтвортой байдал ба гэрчлэл нь сэтгэл хөдөлгөм түүхүүд дээр суурилдаггүй билээ”.

- Ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн “Илчлэлт үргэлжлэн ирсээр байгаа” хэлсэн үгийн эхний гурван догол мөрийг хамтдаа унш. Залуу эмэгтэйчүүдээс тэдэнд эсвэл тэдний таньдаг хэн нэгэнд хувийн илчлэлт шаардлагатай болох хэд хэдэн нөхцөлийг жагсаан бичихийг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Айрингийн хэлсэн үгээс эсвэл видео бичлэг үзэж, сурсан зүйлүүдээсээ хуваалцахад урь. Хувийн илчлэлт эрэлхийлэхийн тулд юу хийх хэрэгтэйг тунгаан бодоход тэднийг урь.
- Энэ сурах тоймд санал болгосон судрын эшлэлүүдийг самбар дээр бич. Залуу эмэгтэй бүрийг судруудыг нэг нэгээр нь уншиж, Ариун Сүнс бидэнтэй хэрхэн харилцаж чадах талаар юу зааж байгааг тодорхойлохыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийн олсон зүйлүүдийг самбар дээр холбогдох судруудынх нь хажууд бичүүл. Ариун Сүнс эдгээр арга замын аль нэгээр тэдэнтэй ярьсан ямар нэгэн туршлагаасаа хуваалцахад тэднийг урь.
- *Миний сайн мэдээг номло* номын 107-108-р хуудсан дээрх хүснэгтийг залуу эмэгтэй бүрд хувилж өг. Ариун Сүнс бидэнтэй хэрхэн харилцдаг талаарх энэ хүснэгтийг болон үүний тодорхойлолтуудыг дүгнэн үзэхэд хүн бүрийг урь. Энэ хүснэгтэд дүрсэлсэн мэдрэмж, бодол, сэтгэгдлүүдийг мэдэрсэн үеэ бичихэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэдний заримыг бичсэн зүйлсээ ангийнхантайгаа хуваалцахад урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Дэвид А.Бэднарын тэдний “Илчлэлтийн Сүнс” хэлсэн үгэн дэх. Ариун Сүнс бидэнтэй хэрхэн харилцдагийг тайлбарлаж буй хэлц үг эсвэл өгүүлбэрүүдийг тодорхойлохыг тэднээс хүс. Ариун Сүнс хэрхэн харилцдагийг ойлгох нь залуу эмэгтэйчүүдэд яагаад чухал вэ? Бидний хийх ёстой чухал шийдвэрүүдэд Тэр хэрхэн

тусалж чадах вэ? Ойрын хэдэн жилд хийх зарим чухал сонголтоо жагсаан бичихэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Бишопынхоо зөвшөөрлөөр тойргийнхоо үлгэр жишээч эгч нарыг урьж, адил төстэй шийдвэр гаргахын тулд хэрхэн хувийн илчлэлт эрэлхийлсэн талаар өөрсдийнхөө туршлагыг хуваалцахад урь.

- Бид өөрсдийгөө бэлтгэж чадах өөр ямар арга замууд байдаг вэ? (3 Нифай 13:17:2-3; С ба Г 9:7-8-ийг үзнэ үү.) Энэ видео бичлэг дээрх өсвөр үеийнхэнд тохиолдсон энэ сорилт бэрхшээлийг хүлээж авахад залуу эмэгтэйчүүдийг урамшуулан дэмжиж, дараа нь ангидаа туршлагаа хуваалцахад тэднийг урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд хувийн илчлэлт хэрхэн хүлээн авах талаар одоо илүү сайн ойлгосон уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын 5-р туршлагыг *Хувийн хөгжил дэвшил* номоос гүйцэтгэж болно.
- Долоо хоногийн туршид өөрсдийн хүлээн авсан, мөн тэдгээрийн

дагуу үйлдсэн сүнслэг, тодорхой нэгэн өдөөлт эсвэл сэтгэгдлийн талаар бичиж болно. Тэд сүнслэг өдөөлтийг дагахад нь юу тохиолдсоныг мөн ямар адислалуудыг хүлээн авснаа өдрийн тэмдэглэлдээ бичиж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаа

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийг нь дагадаг хүмүүсийг итгэлтэйгээр үйлдэхэд мөн Өөрийнх нь заасан үнэнүүдийн дагуу амьдрахад урьдаг. Тэрээр Өөрийн дагалдагчдыг суралцах хүчирхэг туршлагаа дауаар ханган, бүхий л зүрх сэтгэлээрээ сайн мэдээг дагахад нь туслахын тулд анхаардаг байсан. Та хэрхэн итгэлтэй үйлдэж, сурсан үнэнийхээ дагуу амьдрахыг залуу эмэгтэйчүүдэд зааж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

Дэвид А.Бэднарын “Илчлэлтийн Сүнс” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона 2011 оны 5-р сар, 87–90-р хуудас

Илчлэлт нь зүүд зүүдлэх, үзэгдэл үзэх эсвэл тэнгэрлэг элчтэй ярилцах болон сүнсний удирдамж гэх мэт олон арга замаар ирдэг. Зарим илчлэлт нь тэр даруйд хүчтэйгээр ирдэг бол зарим нь алгуурхнаар намуухан ирдэг. Эдгээр илчлэлт ирэх энгийн хоёр арга замыг илүү сайн ойлгоход миний гэрэлтэй холбоотой дараах хоёр туршлага тус болно.

Харанхуй өрөөнд асаасан гэрэл Бурханы захиасыг түргэн хугацаанд, бүрнээр нь нэг удаа хүлээн авахтай адил юм. Бидний олон нь чин сэтгэлийн залбиралдаа хариу авснаар эсвэл Бурханы хүсэл хийгээд цаг хугацааны дагуу удирдамж болон хамгаалалт хүлээн авснаар илчлэлт хүлээн авах энэхүү арга замаар туршлагажсан байдаг. Тэр даруйд хүчтэйгээр ирдэг илэрхийлэлтүүдийг судруудаас олж болох бөгөөд эдгээр нь Сүмийн түүхэнд тэмдэглэгдэж мөн бидний амьдралд батлагдсан байдаг. Тиймдээ ч эдгээр агуу гайхамшгууд тохиодог. Гэсэн хэдий ч илчлэлтийн энэ арга зам нь нийтлэг биш, харин ховор тохиолддог.

Мандаж байгаа нарнаас гэрэл алгуурхан цацардаг нь Бурханы захиасыг “шат шатаар, дүрэм дүрмээр” хүлээж авахтай адил юм (2 Нифай 28:30). Ихэнхдээ илчлэлт нь жижиг алхмуудаар, урт хугацаанд аажмаар бидний хүсэл, зохистой болоод бэлтгэлтэй байдлын дагуу бидэнд ирдэг. Тэнгэрлэг Эцэгээс ирдэг ийм харилцаа нь “тэнгэрээс буух шүүдэр лүгээ адил [бидний бодгаль]

дээр” (С ба Г 121:45) алгуураар, намуухан буух болно. Илчлэлтийн энэ арга зам нь илүү нийтлэг тохиолдох бөгөөд гуулин ялтсуудыг Лебенээс амжилттай авахын өмнө нэлээд хэдэн аргыг туршиж үзсэн Нифайн туршлагад илэрсэн билээ (1 Нифай 3–4-ийг үзнэ үү). Үнэндээ тэр Иерусалим руу Сүнсээр удирдуулсан бөгөөд тэр “хийвэл зохих зүйлээ урьдаас мэдэхгүй байсан” (1 Нифай 4:6). Мөн тэр усан онгоц барих ур чадварыг бүгдийг нэг дор сураагүй, харин Их Эзэн “усан онгоцны дүнз модыг ямар аргаар бэлтгэхийг цагаас цагт” түүнд үзүүлж байсан билээ (1 Нифай 18:1).

Сүмийн түүх болон бидний хувийн амьдрал нь “шат шатаар, дүрэм дүрмээр” илчлэлт хүлээн авах Их Эзэний арга замын жишээнүүдээр дүүрэн байдаг билээ. Жишээлбэл, Бошиглогч Иосеф Смитэд сэргээгдсэн сайн мэдээний тулгуур зарчмууд Ариун төгөлд бүгд нэг дор өгөгдөөгүй. Нөхцөл байдалд тохирсон, зөв цагтаа эдгээр үнэлшгүй баялгууд илчлэгдсэн. . . .

Сүмийн гишүүд бид гайхамшигтай, сэтгэл хөдөлгөм сүнслэг илэрхийллийг хүсэн хүлээх хандлагатай байдаг нь Ариун Сүнс Өөрийн ажлыг гүйцэлдүүлдэг энгийн арга замд талархахаа мартаж, тэр ч бүү хэл анзааралгүй өнгөрүүлж мэднэ. Намуухан аажмаар өсөх сүнслэг сэтгэгдлийг хүлээн авах “уг замын [маш] энгийн байдал” (1 Нифай 17:41) бидэнд “зорилгоос алсуур” (Иаков 4:14) харах шалтаг болж болох ч цаг хугацаа өнгөрөх тусам эцэстээ хүссэн хариулт буюу бидэнд хэрэгтэй удирдамжийг тунхагладаг.



Би хэрхэн залбирлаа илүү утга учиртай болгох вэ?

Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд хайртай бөгөөд биднийг залбирлаар дамжуулан Түүнтэй харилцдаг байгаасай гэж хүсдэг. Бид залбирч байхдаа зүрх сэтгэлдээ мэдэрч байгаа зүйлсээ Тэнгэрлэг Эцэгтээ хэлдэг байх хэрэгтэй. Бид утгагүй үг хэллэгүүдийг давтах хэрэггүй. Бид чин сэтгэлээсээ залбирснаар Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ ойр байгаагаа мэдэрч чадна.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та хичээлдээ бэлтгэх үедээ эдгээр материалыг залбирч судал. Залбирлын талаар залуу эмэгтэйчүүдийг юу мэдээсэй гэж та хүсч байна вэ?

Лук 22:41–42; Хиламан 10:5; С ба Г 46:30–31 (Бид залбирч байх үедээ Их Эзэний хүслийг эрэлхийлэх хэрэгтэй)

3 Нифай 14:7; С ба Г 9:7–8 (Залбирлыг итгэлтэй хүчин чармайлт дагалдах ёстой)

3 Нифай 17–19 (Есүс Христ нифайчуудтай залбирч тэдэнд залбирлын талаар заадаг)

Моронай 10:3–5 (Итгэл, чин сэтгэл, үнэн хүсэлтэйгээр залбир)

Библийн лавлах, “Залбирал” 752–53

Дэвид А.Бэднар “Итгэлээр асуу” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2008 оны 5-р сар, 94–97

Дэвид А.Бэднар, “Үргэлж залбир,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2008 оны 11-р сар, 41–44

“Залбирал,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 101–106

Залбиралтай холбоотой ямар туршлага танд байдаг вэ? Эдгээр туршлага Тэнгэрлэг Эцэгтэй харьцах талаар танд юу заасан бэ? Залбирлаа илүү утга учиртай болгохын тулд та юу хийсэн бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд ангидаа залбирч байхыг та хэзээ сонссон бэ? Тэдэнд залбирлаа илүү утга учиртай болгоход нь та хэрхэн тусалж болох вэ? Тэнгэрлэг Эцэгтэй хэрхэн харьцахаа ойлгох нь тэдэнд одоо ба ирээдүйд нь хэрхэн тусалж болох вэ?

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа доорх санаануудаас сонго эсвэл өөрийн санааг ашигла:

- Ангиараа залбирлын талаарх дуульыг дуул эсвэл үгийг нь унш (сүмийн дууны номын сэдвийн индексээс тохирох дууг ол). Эдгээр дууллаас залуу эмэгтэйчүүд залбирлын талаар юу сурч болох вэ?
- Залуу эмэгтэйчүүдээс бидний бусадтай харьцдаг арга замуудыг жагсаан бичихийг хүс. Эдгээр харилцааны арга зам нь залбиралтай юугаараа төстэй байна вэ? Тэдгээрийн ялгаа юу вэ? Залуу эмэгтэйчүүдэд залбирлын талаар ямар асуултууд байна вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдийг залбирлаа хэрхэн илүү утга учиртай болгохыг ойлгоход нь туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Сүнслэг нөлөө бүхий залбирлын жишээг судруудаас олоход (хэрэв шаардлагатай бол энэхүү суралцах тоймд зөвлөмж болгосон судруудыг тэднээр уншуул) эсвэл “Өдөр бүрийн талх: Туршлага” видео бичлэгийг үзэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Олж мэдсэн зүйлээ болон залбирлын талаар энэ жишээнээс сурсан зүйлээ хуваалцахыг тэднээс хүс.
- Залуу эмэгтэй бүрд залбирлын тухай судрын хэсгийг оноож өг (энэхүү тоймд санал болгосон тэдгээрээс). Тэднийг залбирлын талаар судраас мөн өөрсдийн болон бусдын амьдралаас сурсан энэ зарчмын жишээг бичихийг хүс. Юу бичсэнээ ангийн бусад залуу эмэгтэйтэй хуваалцахад тэднийг урь. Залуу эмэгтэйчүүд залбирлаа илүү утга учиртай болгоход туслах юуг бие биенээсээ сурсан бэ?
- Залуу эмэгтэй бүрд энэхүү тоймд санал болгосон ахлагч Дэвид А.Беднарын хэлсэн үгсийн зарим хэсгийг өг. Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Беднарын өгсөн, залбирлаа илүү утга учиртай болгоход туслах зөвлөгөөний доогуур зурахыг хүс. Олж мэдсэн зүйлээ хуваалцахыг тэднээс хүс. Тэгээд хэн нэгэнд залбирлын талаар зааж байна хэмээн төсөөлөхөд тэднийг урь. Тэд юуг, хэрхэн заах байсан бэ? Зааж байгаа мэт уур амьсгалыг бүрдүүлэн, дүрд тоглож болно.
- Залуу эмэгтэйчүүдэд 3 Нифай 17, 18, 19-р бүлгүүдийг хуваарилж өг. Залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр шүлгийг уншаад залбирлын талаар Есүс Христийн жишээ ба заасан зүйлсээс мөн Түүний шавь нарын жишээнээс юу сурснаа хуваалцахыг хүс. Залбирахдаа эдгээр жишээг дагахын тулд тэд юу хийж болох вэ?

Заахад туслах арга

“Хэн нэг нь асуултад хариулж, санаа бодлоо хуваалцсаны дараа бусдад нь нэмж хэлэх зүйл байвал хэлэхийг эсвэл өөр бодол санаатай бол хуваалцахыг хүсээрэй. Хэн нэгэн асуулт асуух үед өөрөө хариулахын оронд бусдаас асуугаарай. Жишээ нь: Та “Энэ асуултад хариулах хүн байна уу?” гэж асууж болох юм.”.

- Залуу эмэгтэй бүрд *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номоос 101–106-р хуудсуудыг эсвэл Библийн лавлахаас залбирлын талаар хэлэлцсэн зарчмуудаас нэгийг оноож өг. Залуу

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Залбирлаа хэрхэн илүү утга учиртай болгохыг тэд сурч авсан уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаалд илүү хугацаа зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Тэд хувийн залбирлаа сайжруулах тодорхой зорилго тавьж болно.

- Итгэл эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлагууд 1-ийг *Хувийн хөгжил дэвшил* номноос гүйцэтгэ.

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүд юу сурах талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн зааж буй хүмүүсийг хайрлаж, тэдний төлөө залбирдаг байсан. Бид зааж буй хүмүүсээ таньж мэдэн, хайрлах үедээ хүн нэг бүрийн нэрийг хэлж, тэдний төлөө мөн тэдэнд тулгарч байгаа сорилт ба боломжуудын төлөө залбирдаг.

Сонгосон материалууд

Ахлагч Дэвид А.Бэднарын “Үргэлж залбир” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона 2008 оны 11-р сар, 41–44-р хуудас

Энгийнээр хэлэхэд залбирал нь дэлхий дээрх Тэнгэрлэг Эцэгийн хөвгүүд, охидын Түүнтэй харилцах харилцаа юм. “Бурхантай харилцах жинхэнэ харилцааг (тухайлбал, Бурхан бидний Эцэг, бид Түүний хүүхдүүд) сурмагц залбирал нь тэр даруй бидний жирийн бөгөөд байнга өөрийнхөө хүслээр хийдэг зүйл болдог (Bible Dictionary, “Prayer,” 752). Биднийг Хүүгийн нэрээр Эцэгт үргэлж залбирах ёстой гэж зарлигласан билээ. (3 Нифай 18:19–20-ийг үзнэ үү). Хэрэв бид зөв болох юуг ч Бурханы хүслийн дагуу чин сэтгэлээсээ гуйн залбирах юм бол бид адислагдан, хамгаалагдаж, удирдамж хүлээн авах болно гэдгийг бидэнд амласан билээ. (3 Нифай 18:20; С ба Г 19:38 –г үз). . . .

Бид өглөөний залбирлаараа Тэнгэрлэг Эцэгтэй бидний зан ааш, харьцаа болон сүнслэг өсөлтийнхөө талаар зөвлөлдөж болно. Бид хүлээн авсан адислалуудынхаа төлөө талархлаа илэрхийлээд дараа нь бид өөрсдийн хүчээр хийж чадахгүй тэдгээр зүйлүүдийг хэрхэн хийх арга замыг ойлгож, хийхэд удирдан мөн туслахыг гуйн залбирдаг. Жишээлбэл, залбирахдаа бид:

Хайртай, дотны хүмүүстэйгээ бүдүүлэг эсвэл зүй бусаар харьцсан явдлаа тунгаан бодож болно.

Бид бусадтай үргэлж эелдэг найрсаг харьцах ёстойгоо сайн мэддэг боловч үргэлж ийм байж чаддаггүй болохоо хүлээн зөвшөөрч болно.

Сул талуудаа мөн эгэл хүнээ орхиж чадахгүй байгаадаа гэмшин харуусч болно.

Амьдралын замнал маань Аврагчийн үлгэр жишээний дагуу бүрэн явж чадаж байгаа эсэхийг тодорхойлж чадна.

Илүү сайнаар үйлдэж мөн илүү сайн болохын төлөө агуу хүчийг гуйж болно.

Ийм залбирал нь бидний амьдрал дахь сүнслэг бэлтгэлийн гол хэсэг мөн.

Өдрийн ажлын дундуур бид үргэлжлүүлэн зөвлөмж, удирдамж авахын тулд Алмагийн зөвлөснөөр зүрх сэтгэлдээ залбиралтай байх хэрэгтэй: “Бүх бодол санаа чинь Их Эзэнд чиглэсэн байг” (Алма 37:36).

Ийн залбирсан өдөр бид бүдүүлэг үг хэлэх тохиолдол гарсан ч хэлдэггүй эсвэл хэн нэгэнд уурлах байсан ч уурладаггүй. Бид тэнгэрлэг тусламж болон хүч чадлыг ялган таньж, мөн залбирлынхаа хариултыг даруухнаар олж мэдэх хэрэгтэй. Үүнийг ялган мэдэрсэн тэрхэн агшинд бид дотроо талархлын залбирал хэлдэг.

Өдрийн төгсгөлд бид дахин өвдөг сөгдөж, Эцэгтээ тайлагнадаг. Тэр өдрийн хийсэн зүйлсээ нэгтгэн дүгнэж, хүлээн авсан адислал, тусламжийнхаа төлөө Түүнд чин сэтгэлийн талархал илэрхийлэхийн хамт наманчилж, Их Эзэний Сүнсний тусламжтайгаар маргааш сайн хийх болон илүү сайн болох арга замуудыг тодорхойлдог. Ингэж бидний үдшийн залбирал хийгддэг бөгөөд энэ нь өглөөний залбирлаар үргэлжилдэг. Мөн бидний оройны залбирал нь утга учиртай маргааш өглөөний залбирлын бэлтгэл нь болдог.

Өглөө, оройны залбирал болон тэдгээрийн хоорондох бүх залбирал хоорондоо холбоогүй, салангид үйл явдлууд биш харин хэдэн өдөр, хэдэн долоо хоног, хэдэн сар, тэр ч бүү хэл хэдэн жилийн үйл явдлуудаар хоорондоо холбогддог. Ийм байдлаар “үргэлж залбир” (Лук 21:36; 3 Нифай 18:15, 18; С ба Г 31:12) гэсэн судрын зөвлөгөө биеллээ олдог. Ийм үр нөлөөтэй залбирлууд нь Бурханы Өөрийн итгэлтэй хүүхдүүдэд бэлтгэсэн адислалуудыг олж авах зэмсэг болдог билээ.



ТАВДУГААР САР: БОШИГЛОГЧИД БА ИЛЧЛЭЛТ

Судруудыг судлах нь яагаад чухал байдаг вэ?

Судрууд нь Бурханы үгсийг агуулдаг. Хожмын үеийн бошиглогчид хувиараа болон гэр бүлээрээ өдөр бүр судруудаас суралцахыг бидэнд зөвлөдөг. Судруудыг судлах нь бидэнд Тэнгэрлэг Эцэг ба Есүс Христийг мэдэхэд тусалж, уруу таталгыг эсэргүүцэх хүч чадлыг өгөн, биднийг сорилт бэрхшээлүүдэд хүчирхэгжүүлдэг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Дараах судар ба материалуудыг залбирч судал. Залуу эмэгтэйчүүдэд судруудыг судлахын ач холбогдлыг ойлгоход юу тусална гэж та бодож байна вэ?

Судруудыг судлах нь хэрхэн таны амьдралыг адисалсан бэ? Залуу эмэгтэйчүүдтэй та ямар туршлага хуваалцаж болох вэ?

Ангийн тань залуу эмэгтэйчүүдэд судрын ямар шүлгүүд илүү их хамаатай гэж та үзэж байна вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг судар судлахаа илүү утга учиртай, үр дүнтэй болгоход нь та хэрхэн тусалж чадах вэ?

Дуулал 119:105; 2 Тимот 3:16–17;
2 Нифай 32:3 (Судрууд нь бидний амьдралд хөтөч байж чадна)

1 Нифай 15:24–25; Алма 31:5; Хиламан 3:29–30; 15:7–8; С ба Г 11:21 (Их Эзэний үгэнд хүч байдаг)

С ба Г 84:45; Иосеф Смит—Матай 1:37 (Судрууд бидэнд үнэнийг ойлгоход мөн хууртагдахаас зайлсхийхэд тусалдаг)

Бойд К. Пакэр, “Сүнсний хамгаалалтын түлхүүр,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2013 оны 11-р сар

Ричард Г. Скотт, “Судрын хүч,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2011 оны 11-р сар, 6 8

Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 1, *Залуу эмэгтэйчүүдийн Хувийн хөгжил дэвшил* (2009), 46

“Судрууд,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 175–180

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж мэдэхэд туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Дуртай судраа хуваалцахыг хэдэн залуу эмэгтэйгээс хүс. Эдгээр судар тэдэнд яагаад чухал байна вэ?
- Залуу эмэгтэйчүүдэд зүг чиг зааж өгдөг газрын зураг, лужин эсвэл GPS зэрэг хэдэн зүйлсийг харуул. Судрууд нь эдгээр зүйлстэй юугаараа адилхан бэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг судруудаас удирдамж, заавар олж байсан туршлагаасаа хуваалцахыг хүс.

Хамтдаа суралц

Эдгээр үйл ажиллагаа нь судраас суралцахын ач холбогдлыг залуу эмэгтэйчүүд ойлгоход тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- 2 Тимот 3:16–17 ба 2 Нифай 32:3-ыг уншихыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Судраас суралцахын ач холбогдлын талаар эдгээр судрууд юу зааж байна вэ? Ахлагч Ричард Г.Скоттын амьдралыг нь удирдан залсан судруудын жагсаалтыг ангиараа ярилц (“Судрын хүч” хэлсэн үгээс). Залуу эмэгтэй бүрийг өөрсдийнх нь амьдралыг удирдан чиглүүлсэн судруудын өөрийн гэсэн жагсаалт хийхийг хүс. Тэднийг ангийнхантайгаа судруудаа хуваалцаад эдгээр судар нь тэдний амьдралыг хэрхэн удирдан чиглүүлсэн талаар тайлбарлахыг хүс.
- Энэхүү тоймд зөвлөмж болгосон хэлсэн үгсийн нэлээд хэдэн хэсгийг уншихад залуу эрэгтэйчүүдийг урь. Судар судалснаас ирдэг адислалуудыг эрж олохыг тэднээс хүс. Тэд ийм адислалуудыг амьдралдаа хэзээ хүлээж авсан бэ?
- Энэхүү тоймд санал болгосон судруудын нэгийг уншихыг залуу эмэгтэй бүрээс хүс. Уншсан судрынхаа заасан зүйлийг дүрслэн харуулах зураг зурахыг нэг залуу эмэгтэйгээс хүс. Судар судлахын ач холбогдлын талаар уг сударт юу өгүүлж байгааг таахад бусдыг нь урь. Залуу эмэгтэйчүүд өөрсдийнх нь амьдралд судар ямар ач холбогдолтойг олж мэдсэн ямар туршлагаасаа хуваалцаж болох вэ?
- Энэхүү суралцах тоймд зөвлөмж болгосон видео бичлэгүүдээс нэгийг үзэхийг эсвэл “Итгэлдээ үнэнч байх нь” товхимлоос (175-76-р хуудас) “Өдөр бүр судраас судлахын ач холбогдол” хэсгийг уншихад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. “Судар судлах нь миний хувьд яагаад чухал вэ?” гэсэн асуултын хариуг олохыг тэднээс хүс. Тэднийг олж мэдсэн зүйлээ хуваалцахад урь.

Заахад туслах арга

“Заах тэдний зүрх сэтгэлд нь сайн мэдээг хүргэхийн тулд Сүнс байх хэрэгтэй (2 Нифай 33:1; С ба Г 42:14-ийг үзнэ үү). Тиймийн тулд Сүнсийг урьж, хичээлийг зөв уур амьсгалтай болгох арга барилыг та нар ашиглах хэрэгтэй” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 91-ийг үзнэ үү).

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Судар судлахын ач холбогдлыг тэд сурч мэдсэн үү? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү хугацаа зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын 1-р туршлагыг *Хувийн хөгжил дэвшил* номоос суралцан, судраас өдөр бүр суралцах хэвшилтэй болох буюу судруудаас илүү үр дүнтэйгээр судлах төлөвлөгөө гаргаж болно.
- Сүнслэг нөлөө бүхий судрыг чээжилж тогтоон, дараагийн долоо хоногт ангийнхантайгаа хуваалц.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн номлолыг зааж, гэрчлэхдээ судруудыг ашигладаг байлаа. Тэрээр хүмүүст судруудын талаар тунгаан бодож, асуултынхаа хариултыг судраас олохыг тэдэнд заасан. Та залуу эмэгтэйчүүдийг Их Эзэнээс заавар удирдамж хүлээн авахын тулд судруудад хандахад нь хэрхэн дэмжиж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

Ричард Г. Скоттын “Судрын хүч” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона 2011 оны 11-р сар, 6–8-р хуудас

Тэнгэр дэх Эцэг мөнх бус сорилтын үед өсч хөгжихийн тулд биднийг хүнд сорилтуудтай тулгарах ёстойг ойлгодог билээ. Тэдгээр сорилт бэрхшээлүүдийн зарим нь дэндүү хүнд юм шиг санагдаж болно. Мөнх бус байдалд биднийг амжилттай байхад туслах арга замаар Тэр биднийг хангасан. Тэдгээр арга хэрэгслүүдийн нэг нь судрууд юм.

“Бүх л үеийн туршид Тэнгэр дэх Эцэг сонгосон эрэгтэй ба эмэгтэйчүүдээ амьдралын хамгийн хэцүү хүнд үеүдэд ч Ариун Сүнсээр дамжуулан шийдэл олоход нь сүнслэгээр тусалсаар ирсэн. Тэрээр эрх мэдэл бүхий үйлчлэгч нартаа тэдгээр шийдлүүдийг Түүний аз жаргалын төлөвлөгөө болон Түүний Хайрт Хүү Есүс Христэд итгэдэг хүүхдүүдэд нь зориулан гарын авлага болгон бичихийг сүнслэгээр урамшуулсан юм. Бидний жишиг бүтээл хэмээн нэрлэдэг—Хуучин Гэрээ, Шинэ Гэрээ, Мормоны Ном, Сургаал ба Гэрээ болон Агуу Үнэт Сувд гэсэн судруудаар дамжуулан энэхүү удирдамжийг авдаг.

Судрууд Ариун Сүнсний удирдамжийн дагуу сүнслэг харилцаанаас бий болсон учир тэдгээр нь цэвэр үнэн юм. Сүнсний нөлөөгөөр судруудыг бичсэн тэдгээр хүмүүс Ариун Сүнс зэмсэг нь байсан учраас жишиг бүтээлүүдэд агуулагддаг үзэл баримтлалуудын үнэн эсэхэд бид эргэлзэх ёсгүй.

Судрууд нь бидний оюун ухааныг гэгээрүүлж, дээрээс удирдамж болон илэрхийлэлт авах боломжийг олгодог гэрлийн нэгээхэн хэсэгтэй адил юм. Судрууд нь биднийг Тэнгэр дэх Эцэг болон Түүний Хайрт Хүү Есүс Христтэй харилцах сувгийг нээх гол түлхүүр болдог.

Судруудыг зөв эш татсан үед тэдгээр нь бидний зааж буй сургаалуудад эрх мэдлийн хүчийг өгдөг бөгөөд хаана ч, хэдийд ч ашиглаж болох итгэлтэй анд нөхөр болж чадна. Хэрэгтэй үед хэзээ ч тэдгээрийг хэрэглэж болдог. Судруудыг судалж, тунгаан бодож, эрэлхийлж, чээжлэх нь дэлхийн хаанаас ч, хэзээ ч дуудаж болох найз нөхөд, эрхэм үнэт зүйлс болон мөнхийн үнэнүүдийг багтаасан шүүтээг дүүргэхтэй адил юм.

Судруудыг чээжилснээр агуу хүч ирж болно. Судрыг чээжлэх нь шинэ найзтай болохтой адил юм. Энэ нь хэрэгтэй үед тусалж сүнслэг нөлөө, тайвшрал мөн шаардлагатай өөрчлөлтийг хийх урам зоригийг өгөх шинэ найзыг олохтой адил юм. Жишээ нь, дараах дууллыг чээжилсэн нь надад хүч чадал болон шинэ мэдлэгийн эх сурвалж болсон билээ:

“Дэлхий болон түүнийг дүүргэдэг бүхэн, ертөнц хийгээд түүнд оршигчид ЭЗЭНийх юм.

Учир нь Тэрээр далайнууд дээр түүний эх суурийг тавьж, гол мөрнүүд дээр түүнийг байгуулсан юм.

ЭЗЭНий уул өөд хэн авирч болох вэ? Түүний ариун газарт хэн зогсож болох вэ?

Цэвэр гартай, ариун зүрхтэй, хуурмаг байдалд сэтгэлээ өгөөгүй, худал тангараг тавиагүй хүн тэгэх юм.

Тэрээр Эзэнээс ерөөлийг, Авралынхаа Бурханаас зөвтгөлийг хүртэх болно” (Дуулал 24:1–5).

Үүнтэй нэгэн адил судрыг тунгаан бодох нь амьдралд агуу удирдамж өгдөг. Судрууд дэмжлэгийн үндэс суурь болж чадах бөгөөд бидэнд туслах хүсэлтэй анд найз нарын ширгэшгүй ундаргаар хангаж чадна. Чээжилсэн судар нь цаг хугацааны уртад гандан буурдаггүй, хагацашгүй үнэнч анд болдог.”



Би хэрхэн гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлэх вэ?

Гэрчлэл нь Ариун Сүнсээр өгөгддөг, үнэний талаарх сүнслэг гэрч юм. Бид Сүмийн гишүүдийн хувьд өөрсдийн гэрчлэлүүдийг олж авах ариун нандин боломж хийгээд үүрэгтэй хүмүүс билээ. Хэрэв бид судалж, залбирч, сайн мэдээний дагуу амьдарснаар гэрчлэлтэй болохыг эрэлхийлбэл сайн мэдээ үнэн гэдгийг олж мэдэхэд маань Ариун Сүнс бидэнд туслах болно.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Дараах судар, материалуудыг залбирч судал. Та залуу эмэгтэйчүүдийг гэрчлэлтэй болоход юу сүнслэгээр нөлөөлнө гэж үзэж байна вэ?

Иохан 7:16–17 (Хэрэв бид Их Эзэний хүслийг биелүүлбэл гэрчлэлтэй болно)

Томас С.Монсон “Итгэ, дуулгавартай бай, мөн тэвч,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 5-р сар, 126–129

1 Коринт 2:9–13; Алма 5:45–46; С ба Г 8:2–3 (Ариун Сүнс үнэнийг гэрчилдэг)

Дийтр Ф.Угдорф, “Гэрэл ба үнэний гэрчийг хүлээн авах нь,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11 сар, 20-23

Иаков 1:5; 1 Нифай 10:17–19; 15:11; 3 Нифай 18:20; Моронай 10:3–5 (Гэрчлэлтэй болохын тулд бид асууж, мөн эрэлхийлэх ёстой)

Бонни Л.Оскарсон, “Хөрвөгдөцгөө, та нар минь,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар, 76–78

Мозая 26:3; Алма 12:11 (Гэрчлэлтэй болоход тулгарах бэрхшээлүүд)

Крэг К.Кристэнсэн, “Би өөрөө эдгээр зүйлийг олж мэднэ,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 50–52

Алма 32:27–34 (Итгэх хүсэлтэй эхэл)

Итгэлдээ үнэнч байх нь номын Гэрчлэл” (2004), 178–180

С ба Г 9:7–9 (Бид асуухаасаа өмнө өөрсдөө суралцах ёстой)

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Та хэрхэн гэрчлэлтэй болсон бэ? Гэрчлэл тань хэрхэн Бурханы охины хувьд эхнэр, ээж, эгч эсвэл багш байхад тань нөлөөлсөн бэ?

Та ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийн гэрчлэлийн талаар юу мэддэг вэ?

Хүчтэй гэрчлэлтэй байх нь тэдний амьдралд одоо болон ирээдүйд хэрхэн нөлөөлөх вэ? Гэрчлэлүүдээ хүчирхэгжүүлэхэд нь тэднийг урамшуулан дэмжихийн тулд та юу хийж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох юм уу, өөрийн санааг ашиглаарай:

- Ангиараа ахлагч Крэг К.Кристэнсэний “Би өөрөө эдгээр зүйлийг олж мэднэ” хэлсэн үгэн дэх гэрчлэлийг улаан модтой харьцуулсан харьцуулалтыг унш. Боломжтой бол улаан модны зургийг авчирч үзүүлэн, энэ мод нь хэдхэн миллиметр хэмжээтэй үрнээс ургадаг болохыг тайлбарла. Энэ харьцуулалт нь гэрчлэлүүдээ

хүчирхэгжүүлэх талаар тэдэнд юу зааж байгааг хуваалцахыг хүс.

- *Гэрчлэл* гэдэг үгийн тодорхойлолтыг бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэднийг тодорхойлолтоо ангийнхантайгаа хуваалцахад урь. Та тэднийг *Итгэлдээ үнэнч байх нь номын “Гэрчлэл”* хэсгийг уншихад урьж болно.

Хамтдаа суралц

Заахад туслах арга

“Ихэнх тохиолдолд таны заах зүйлс хичээлийн цагт багтахааргүй их байдаг. Ийм тохиолдолд та заах хүмүүстээ хамгийн тустай материалуудыг сонгох хэрэгтэй болдог” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 98–99).

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь гэрчлэлээ хэрхэн олж авахад суралцахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу, түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Залуу эмэгтэйчүүдэд үрнүүдийг, савтай цэцэгнүүдийн хамт үзүүл. Үрнүүд ургамал болж ургахын тулд яах хэрэгтэйг тэднээс асуу. Алма 32:27–34-ийг уншаад, ургамал ургуулахыг гэрчлэл олж авахтай харьцуулахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэдний гэрчлэлүүд хэрхэн өсөж байгаа вэ? Гэрчлэлээ хөгжүүлэхийн тулд тэд юу хийж чадах вэ? Өөрсдийнх нь гэрчлэл хэрхэн өсөж байгааг, мөн тэд гэрчлэлээ өсгөхийн тулд юу хийж чадах талаар тэмдгэлэл дээрээ бичихэд тэднийг урь.

хүчирхэгжүүлсэн туршлагуудаа хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

- Ангиараа судрууд дээрх гэрчлэл олж авсан хүмүүсийг жагсаан бич. Энэ хүмүүсийн хийсэн зүйлсийг болон тэд хэрхэн сүнслэг гэрчлэлтэй болсон талаар ярилц (1 Нифай 10:17–19; Алма 5:45–46-г үзнэ үү). Өөрсдийнх нь гэрчлэлүүдийг

- Залуу эмэгтэй бүрийг энэ тоймд санал болгосон судруудыг, эсвэл ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны “Итгэ, дуулгавартай бай, тэгээд тэвч” хэлсэн үгийн 12, 13 дахь догол мөрүүдийг уншиж, тэдний гэрчлэлийг сулруулж болох зүйлүүдийг болон гэрчлэлүүдийг нь хүчирхэг байлгаж чадах арга замуудыг жагсаан бичихэд урь. Залуу эмэгтэйчүүдийг жагсаалт дээрх санаануудаасаа заримыг хуваалцаж, бусдад гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлэхэд нь хэрхэн тусалж чадах талаар ангиараа ярилцахад урь. Тэд гэр бүлийнхэндээ болон найзууддаа хэрхэн тусалж чадах вэ?

- Гэрчлэлдээ эргэлзэж байгаа таньдаг хэн нэгэн хүний талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорфын “Гэрэл ба үнэний гэрчлэлийг хүлээн авах нь” хэлсэн үгийг судалж, тэр хүнд тус болж болох зүйлүүдийг хайж олоход тэднийг урамшуулан дэмж. Тэд тэр хүнтэй юуг хуваалцаж болох вэ?

- Долоо хоногийн дундуур, залуу эмэгтэйчүүдийн нэгийг Бонни Л.Оскарсоны “Хөрвөгдөцгөө, та нар минь” хэлсэн үгээс Агнес Хогтаны гэрчлэл түүний шийдвэрүүдэд нөлөөлсөн талаарх Агнесын түүхийг ярихаар бэлдэж, ирэхийг хүсэж болно. Оскарсон эгчийн хэлсэн үгээс гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлэх талаар ямар нэг зарчим зааж буй өгүүлбэрийг нарийхан цаасан дээр бичиж,

залуу эмэгтэй бүрд өг. Өгүүлбэрээ ангийнхантайгаа хуваалцаж, эндээс сурсан зүйлээ ярилцахыг залуу эмэгтэй бүрээс хүс. Мөн хуваалцах ямар нэгэн зүйл байгаа эсэхийг тэднээс асуу.

- Гэрчлэл олж авч, мөн хүчирхэгжүүлэх арга замуудыг эсвэл гэрчлэлтэй болоход бидэнд саад болдог зүйлүүдийг олж мэдэхийн тулд энэ тоймд агуулагдаж байгаа судруудаас нэгийг уншихад залуу эмэгтэй бүрийг урь. Тэднийг зарим санаагаа хуваалцсаны дараа бусдад гэрчлэлээ хөгжүүлэхэд нь тусалж чадах арга замуудын талаар бодохыг тэднээс хүс. Тэд гэр бүлийн гишүүддээ болон сургуулийн найзууддаа хэрхэн тусалж чадах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд хэрхэн гэрчлэлтэй болох талаар ойлгосон уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Ангидаа гэрчлэлээ хуваалцаж болно.

гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлэх зорилго тавьж болно.

- Тэд сурсан зарчмуудаасаа нэгийнх нь дагуу амьдарч, өөрсдийн

- Дараагийн долоо хоногт найз эсвэл гэр бүлийнхээ хэн нэгэнтэй гэрчлэлээ хуваалцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч шавь нараа гэрчлэхэд урьсан. Жишээлбэл, Тэр шавь нараасаа “Та нар намайг хэн гэж хэлэх вэ?” гэж асуусан (Матай 16:15-16-г үзнэ үү). Та залуу эмэгтэйчүүдээс сүнсээр өдөөгдсөн асуултуудыг асууснаар тэдний хариултауд гэрчлэлээ хуваалцаж мөн хүчирхэгжүүлэх боломжууд болж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Бонни Л.Оскарсон, “Хөрвөгдөцгөө, та нар минь”
Ensign эсвэл 2013 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулганаас эш татав

Би гэр бүлийнхээ түүхээс буюу өөрийн баатрууд хэмээн хүндэлдэг хүмүүсийнхээ нэгнийх нь хөрвөлтийн түүхээс хуваалцахыг хүсэж байна. Түүний нэрийг Агнес Хогган гэдэг байсан бөгөөд тэр эмэгтэй нөхрийнхөө хамт 1861 онд Шотландад байхдаа сүмд нэгджээ. Тэд эх орондоо ихэд гадуурхагдан, хавчигдаж байсан учраас хүүхдүүдтэйгээ Америк руу цагаачилсан юм. Агнес хэдэн жилийн дараа бэлэвсэрч; найман хүүхдээ мөр бүтэн, гэдэс цатгалан явуулахын тулд шаргуу ажилладаг байлаа. 12 настай охин Изабэлд нь Сүмийн гишүүн бус нэгэн баян гэр бүлд үйлчлэгчээр ажиллах завшаан олджээ.

Изабэл тэдний том байшинд амьдарч, жаахан хүүхдүүдийг нь харж өгч, тусалдаг байлаа. Хөдөлмөрийнх нь хөлсөнд багахан мөнгийг долоо хоног бүр ээжид нь төлдөг байв. Тэд удалгүй Изабэлийг гэр бүлийнхээ гишүүний нэгэн адил үздэг болж, бүжгийн хичээлд явуулан, гоё хувцас өмсүүлж, жүжиг үзэх гэх мэт олон үйл ажиллагаанд оролцуулдаг болсон ажээ. Энэхүү онцгой боломж дөрвөн жил үргэлжилсний эцэст Изабэлийн ажиллаж байсан гэр бүл өөр муж руу ажлын шаардлагаар шилжих болсон байна. Тэр гэр бүл Изабэлд ихэд хайртай болсон учраас Агнес дээр хүрч ирэн, охиноо албан ёсоор үрчлүүлээч хэмээн гуйжээ. Тэд Изабэлийг сайн боловсролтой болгож, сайн хүнтэй гэрлүүлэн, түүнийг хүүхдүүдтэйгээ хамт

хөрөнгийнхөө өв залгамжлагч болгоно гэж амлав. Түүнчлэн тэд Агнест ч цаашид мөнгө төлсөөр байх болно гэдгээ бас хэлжээ.

Тарчиг хомсхон амьдралтай эх хүн, бэлэвсэн эмэгтэй ийнхүү хүнд шийдвэр гаргах хэрэгтэй болоход тэрээр хормын төдийд ч эргэлзсэнгүй. Олон жилийн дараа эмэг эхийнхээ тухай зээ охиных нь бичсэн үгсийг та бүхэн сонс доо. “Тэр эх хүний хувьд хайртай учраас л үгүй хэмээн хэлж чадах байсан ч түүнд үүнээс өөр, илүү чухал шалтгаан байсан юм. Алс холын Шотландаас сайн мэдээний төлөө саад бэрхшээл, зовлон зүдгүүрийг туулан ирж, алс холоос олж авах гэж зорин ирсэн чухам тэр л зүйлийг нь охин нь алдахыг тэрээр зөвшөөрөөгүй юм.” Баян гэр бүл янз бүрийн шалтгаан тоочсон ч Изабэл уйлан, өөрийг нь явуулаач гэж гуйсан ч Агнес шийдвэрээсээ буцсангүй. 16 настай Изабэл тэр үед амьдрал минь ингээд сүйрдэг байжээ хэмээн бодсон болов уу гэж та нар төсөөлж болох юм.

Изабэл Хогган миний элэнц эмээ бөгөөд би ээжийнх нь зүрх сэтгэл дэх хүчтэй гэрчлэл, агуу итгэл үнэмшлийнх нь төлөө, охиныхоо Сүмийн гишүүнчлэлийг дэлхийн сайхан амлалтуудаар солиогүйнх нь төлөө түүнд туйлын их баярлан, талархаж явдаг билээ. Өнөөдөр түүний үр удмын хэдэн зуун хүн Сүмийн гишүүнчлэлийн адислалыг эдэлдэг бөгөөд тэд Агнесын гүнзгий итгэл болоод сайн мэдээнд хөрвөснийх нь ашиг тусыг хүртэгчид юм.



Патриархын адислал надад хэрхэн тусалж болох вэ?

Патриархын адислал бол бидэнд зориулсан хувийн илчлэлт юм. Хэрэв бид итгэлтэй байвал патриархын адислал бидэнд өөрсдийн чадвар болон хүлээн авч болох адислалуудаа ойлгоход туслах болно. Энэ нь бидний амьдралыг удирдан чиглүүлэх амлалт, сануулга эсвэл анхааруулгыг агуулдаг. Энэ нь түүнчлэн Тэнгэрлэг Эцэг бидний хүн нэг бүрийг мэддэг мөн санаа тавьдаг гэдгийг мэдэхэд бидэнд тусалдаг.

Хэрэв та патриархын адислалаа авсан бол энэ нь таны амьдралыг хэрхэн удирдан чиглүүлсэн бэ? Энэ нь хэрхэн хүнд хэцүү цаг үед тань тусалсан бэ? Энэ нь танд хэрхэн сүнслэгээр нөлөөлсөн бэ?

Таны заадаг залуу эмэгтэйчүүдийн амьдралд патриархын адислал ямар арга замуудаар удирдамж болж чадах вэ? Израилийн угсаан дахь өөрсдийн уг гарлыг мэдэх нь тэдний хувьд яагаад чухал вэ? Патриархын адислалаа хүлээн авахаар бэлтгэхэд нь та тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бэлдэж байхдаа дараах судар, материалуудыг залбирч судлаарай. Таны зааж байгаа залуу эмэгтэйчүүдэд хамгийн их туслах зүйл юу байна гэж та бодож байна вэ?

Алма 16:16–17; 3 Нифай 17:2–3
(Бид Их Эзэнээс удирдамж хүлээн авахын тулд зүрх сэтгэлээ бэлтгэх хэрэгтэй)

3 Нифай 20:25–27 (Израилийн угсаа дэлхийн гэр бүлүүдийг адисалдаг)

С ба Г 82:10; 130:20–21 (Адислалууд дуулгавартай байдалд тулгуурладаг)

Хэнри Б.Айринг, “Өндөр зорилго тавихад нь хүүхдүүддээ тусал,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 11-р сар, 60–67

Жюли Б.Бэк, “Та нар заяагдсан ариун нандин эрхтэй,” *Ensign* ба *Лиахона*, 2006 оны 5-р сар, 106–8

Карлос А.Годой, “Их Эзэнд бидэнд зориулсан төлөвлөгөө бий!” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 96–98

“Патриархын адислалуудын тухай,” *New Era*, 2004 оны 3-р сар, 32–35; мөн *Лиахона*, 2004 оны 3-р сар, 18–21

Итгэлдээ үнэнч байх нь номын “Патриархын адислалууд” (2004), 149–151

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж мэдэхэд туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох юм уу, өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Хэрэв та патриархын адислалаа авсан бол агуулгыг нь хуваалцалгүйгээр түүнийг залуу эмэгтэйчүүдэд үзүүл. Энэ нь таны амьдралыг хэрхэн адисалсныг тэдэнтэй хуваалц.
- “Патриархын адислал надад хэрхэн тусалж болох вэ?” гэж самбар дээр бич. Эдгээр асуултад хариулахыг залуу эмэгтэйчүүдээс

хүс. Хичээлийн турш энэ асуултыг дахин асууж болно. Ярилцлагынхаа нэг хэсэг болгож, патриархын адислал нь түүнд амьдралдаа чухал шийдвэр гаргахад нь хэрхэн тусалсан тухай ахлагч Карлос А.Годойн түүхийг хуваалцах талаар бодож үз. (“Их Эзэнд бидэнд зориулсан төлөвлөгөө бий!” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 96-98-ыг үзнэ үү).

Хамтдаа суралц

Эдгээр үйл ажиллагаа нь залуу эмэгтэйчүүд патриархын адислалын талаар суралцахад туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Нэг юм уу түүнээс олон залуу эмэгтэйг патриархын адислал хүлээн авсан талаарх туршлагаасаа хуваалцахад урь (эсвэл та өөрийн туршлагаасаа хуваалц). Патриархын адислал тэдэнд хэрхэн тусалсан бэ? (Залуу эмэгтэйчүүдэд патриархын адислалын агуулга нь ариун нандин бөгөөд энэ талаар ярилцах хэрэггүйг сануул.) “Патриархын адислалуудын тухай” нийтлэлийг хувилж тэрхүү хувиа хэд хэдэн хэсгүүдэд хуваан хайчил. Нэг хэсэг дээр нэг асуулт тавин түүнийгээ ангийнхантайгаа хуваалц. Тэдэнд өөр ямар асуулт байна вэ?
- Бишопын зөвшөөрлөөр залуу эмэгтэйчүүдтэй патриархын адислалын талаар ярилцахаар гадасны патриархыг урь. Залуу эмэгтэйчүүд

өөрсдөдөө буй аливаа асуултаа патриархаас асуухад нь тэднийг дэмж.

- Патриархын адислалын талаар өөрсдөдөө байгаа асуултуудаа бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Ангиараа *Итгэлдээ үнэнч байх* нь номны 149–152 хуудсууд дээрээс хариултаа хай.
- Ангиараа Жюли Б.Бэкийн “Та нар заяагдсан ариун нандин эрхтэй” хэлсэн үгийн хэсгээс мөн патриархын адислалын талаарх ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн “Өндөр зорилго тавихад нь хүүхдүүддээ тусал” хэлсэн үгэн дэх тайлбараас унш. Хэсэг бүрийг уншсаны дараа залуу эмэгтэйчүүдийг патриархын адислалын талаар юу сурснаа дүгнэж бичихэд урь.

Заахад туслах зөвлөмж

“Хэн нэг нь асуулт асуусан үед өөрөө хариулах бус харин бусдыг хариулахад урь. Тухайлбал: Энэ сонирхолтой асуулт байна. Та нар энэ тухай юу гэж бодож байна? эсвэл Хэн нэг нь энэ асуултад хариулах уу? гэж та хэлж болох юм.” *Teaching, No Greater Call* (1999), 67.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч ангийн тань залуу эмэгтэйчүүдийг мэддэг бөгөөд тэдний хэн болж чадахыг ч бас мэддэг билээ. Тэрээр тэдний хүн нэг бүрийн суралцаж, өсч хөгжихөд нь туслах онцгой арга замуудыг мэддэг. Та хэрхэн патриархын адислалуудын талаар ярьж байхдаа залуу эмэгтэйчүүдийг хайрладаг Аврагчийн хайрын тухай зааж чадах вэ?

- Энэхүү тоймд санал болгосон судруудыг уншихыг залуу эмэгтэйчүүдэд уриалан, тэднийг патриархын адислалын талаар судар болгоны зааж байгаа зүйлийг хуваалцахад урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Патриархын адислалын талаар тэд илүү сайн ойлголтыг авсан уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээлбэл:

- Тэд Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх шаардлагатай туршлагууд 2-ыг *Хувийн хөгжил дэвшил* номноос биелүүлж болно.
- Хэрэв тэд патриархын адислалаа хүлээн авсан бол үүнийгээ судалж түүнд агуулагдсан зөвлөгөө, сэрэмжлүүлэг, сүнслэг бэлэг мөн адислалуудыг тэмдэглэж авч болно.

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүд юу сурах талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео үзэж, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

“Патриархын адислалын тухай” хэсгээс, New Era, 2004 оны 3-р сар, 32–35; эсвэл Лиахона 2004 оны 3-р сар, 18–21-р хуудас

Патриархын адислал гэж юу вэ?

Патриархын адислал нь үндсэн хоёр зорилготой. Нэгдүгээрт, патриарх таны удам угсааг өөрөөр хэлбэл, таныг Израилын аль овогт харьяалагддагийг сүнсний удирдамжаар тодорхойлдог. Хоёрдугаарт, патриарх бошиглолын суу бэлгээр удирдагдан, зөвхөн танд хамаатай адислал, амлалт, анхааруулга, зөвлөгөөг хэлж өгдөг. Хэрэв та итгэлээ бодитой болгож, зөв шударга амьдрах юм бол таны хүлээж авч болох адислалууд болон амжилт ололтыг тань патриархын адислал хэлж өгч болно.

Удам угсаа яагаад чухал вэ?

Сүмийн гишүүн бүр Израилын арванхоёр овгийн нэгэнд нь харьяалагддаг. Израилын шууд угсааны биш хүмүүс баптисмаар дамжин Израилын угсаанд “үрчлэгддэг.” Арванхоёр овгийн алинд харьяалагдаж байгаага мэдэх нь тухайн овог бүрд хамаарах адислалууд болон үүрэг зорилгуудыг бидэнд боломжтой болгодог бөгөөд энэ нь таны амьдралд ашиг тустай удирдамж болдог. Иаковын хөвгүүддээ (овог бүрийн тэргүүн) өгсөн адислалуудыг Эхлэл номын 49-р бүлгээс олж уншиж болно . . .

Хэн патриархын адислал авч болох вэ?

Гишүүн болоод хэдэн жил болсноос үл хамааран Сүмийн зохистой бүх гишүүд патриархын адислал авах эрхтэй бөгөөд адислалаа авч болно.

Би патриархын адислалаа авахад хэдэн настай байх ёстой вэ?

Энд тодорхой заасан нас гэж байхгүй ч, уг адислалын ариун утга учрыг ойлгож мэдэхээр хангалттай насанд хүрсэн байх ёстой.

Адислалыг хэрхэн өгдөг вэ?

Патриарх таны толгой дээр гараа тавьж, сүнсний удирдамжаар адислал өгдөг. Энэ нь танд зориулсан илчлэгдсэн удирдамж байх болно. Тэгээд та адислалаа насан туршдаа уншиж судалж болохын тулд үүнийг танд бичгээр хэвлэн өгдөг. Таныг адислалаа гэж үрэгдүүлсэн тохиолдолд хувилж өгөх үүднээс таны патриархын адислалын нэг хувийг Сүм хадгалдаг.

Би патриархын адислалаа хэрхэн авах вэ?

Бишоптойгоо ярилцлагын цаг тохир. Бишоп таныг патриархын адислалаа хүлээн авахад бэлэн болсон эсэхийг тодорхойлж зөвшөөрлийн бичиг өгөх эсвэл адислалаа хүлээн авахад бэлтгэхэд тань туслах болно. Та зөвшөөрлийн бичиг хүлээж аваад патриархтай холбоо барьж, цаг тохирох хэрэгтэй. Бишоп эсвэл патриархаасаа тантай эцэг эх юмуу өөр хэн хамт байж болохыг асуу. Товлосон цагтаа зөвшөөрлийн бичгээ авч очоорой.

Би өөрийгөө бэлэн гэдгээ яаж мэдэх вэ?

Патриархын адислал авах хүсэл нь танд зориулсан Бурханы хүслийг мэдэх мөн үүний дагуу амьдрах хүслээс үүдэлтэй юм. Сониуч зангаар юм уу бусдын шахалтаар патриархын адислал авах нь зөв шалтгаан биш. Патриархын адислал авахад бэлэн болсон эсэхийг тодорхойлоход бишоп туслах болно.

Сонгосон материалууд

Би хэрхэн бэлтгэх вэ?

Та Их Эзэнд ойр байхын тулд боломжтой бүхнийг хийх ёстой. Залбирал, мацаг барилт, судраас судлах, тунгаан бодох, наманчлах нь тусална. Ариун зүйлийн төлөө дэлхийн зүйлүүдийг ардаа үлдээх хэрэгтэй. . . .

Миний адислал дахь амлалтууд хэдийд биелэгдэх вэ?

Зарим үед патриархын адислал бидний дэлхийн өмнөх амьдралын зарим зүйлсийг илчилдэг. Гэвч энэ нь ихэнхдээ одоогийн болон ирээдүйн амьдралд бидний баримтлах удирдамж байдаг. Адислалууд нь мөн чанараараа мөнхийн юм. Иймээс патриархын адислал мөнх бус амьдралын дараах боломжуудыг заасан байж болно.

Зургаадугаар сар: Санваар ба санваарын түлхүүрүүд

*“Бурханы хаант улсын түлхүүрүүд дэлхий дээр хүмүүнд итгэмжлэгдсэн болой”
(С ба Г 65:2).*

Энэ бүлгийн тоймууд санваарын талаар болон санваар тэднийг одоо мөн ирээдүйд хэрхэн Бурханы охины үүргээ биелүүлэхэд нь адисалж болохыг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Залуу эмэгтэйчүүд Есүс Христэд итгэх итгэлээ хөгжүүлж, хүлээн авсан санваарын ёслолуудаараа болон хийсэн гэрээнүүдээрээ дамжуулан Бурханы агуу хүчийг олж авснаар агуу их хүч чадлыг хүлээн авч, өргөмжлөлийн адислалд тэнцэхүйц байж чадна. Тэдэнд санваар бол Бурханы эрэгтэй, эмэгтэй бүх хүүхдийг адислахад зориулж ашигладаг Бурханы хүч гэдгийг ойлгоход нь тусал. Тэд сүмд үйлчлэхдээ санваарын түлхүүрүүдийг атгадаг удирдагчдын удирдлага дор үйлчилдэг гэдгийг ойлгоход тэдэнд тусал. Ийнхүү тэд санваарын ажилд оролцдог.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Санваар гэж юу вэ?

Санваарын ажилд миний гүйцэтгэх үүрэг юу вэ?

Санваарын түлхүүрүүд гэж юу вэ?

Би санваарын хүч ба адислалуудыг амьдралдаа хэрхэн хүлээн авах вэ?

Сүмийн удирдагчдаа дэмжинэ гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой. Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мючел

лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.

Багшид зориулсан зөвлөмж

Санваарын эрх мэдэлтэй хүн гэрт нь байдаггүй эсвэл зохисгүй нөлөө үзүүлдэг хүмүүс амьдралд нь байдаг залуу эмэгтэйчүүдтэй болгоомжтой харьцаарай. Сайн сайхан зүйлсийг заах нь чухал ч эдгээр нөхцөл байдалд нарийн мэдрэмжтэй хандана уу.



Санваар гэж юу вэ?

Санваар гэдэг нь Тэнгэрлэг Эцэгийн маань мөнхийн хүч ба эрх мэдэл юм. Бурхан санваараар дамжуулан тэнгэр, газрыг бүтээсэн бөгөөд тэдгээрийг удирддаг билээ. Энэхүү хүчээр дамжуулан Тэрээр Өөрийн хүүхдүүдийг гэтэлгэж, мөн өргөмжилдөг. Тэрээр зохистой санваартнуудад авралын ёслолуудыг гүйцэтгэх эрх мэдлийг өгдөг. Тэнгэрлэг Эцэгийн бүх хүүхэд эдгээр ёслолыг хүлээн авч, санваарын хүч ба адислалуудаас хүртэх боломжтой.

Та санваарын тухай юу мэдэх вэ? Та санваарын тухай юуг мэдэх хэрэгтэй гэж боддог вэ?

Залуу эмэгтэйчүүд өөрсдийн амьдрал дахь санваарын ач холбогдлыг ойлгодог болов уу? Та залуу эмэгтэй бүр санваарын тухай юу мэдэж байгааг мэдэхийн тулд хичээлээс өмнө юу хийж болох вэ? Энэ нь та нарыг юу заахаа шийдэхэд хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та заахаар бэлтгэхдээ эдгээр судар ба материалуудыг залбирч судлаарай. Залуу эмэгтэйчүүдэд санваар гэдгийг ойлгоход ямар судрууд болон хэлсэн үгс туслах вэ?

Еврей 5:4; С ба Г 107:1–5; Итгэлийн Тунхаг 1:5 (Санваар атгагчид нь Бурханаас дуудагдаж, эрх мэдэл бүхий хүнээр томилогддог)

С ба Г 84:17–22 (Бурханлаг байдлын хүч чадал нь санваарын ёслолуудад илэрхийлэгддэг)

С ба Г 121:34–46 (Санваарын эрх мэдэл зөвхөн зөв шударга ёсны зарчмууд дээр үйлчилдэг)

М. Рассэлл Баллард “Энэ нь Миний ажил болон алдар суу бөлгөө,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 5-р сар, 18–21

Нийл Л. Андэрсэн, “Санваар дахь хүч”, *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар, 92–95

“Санваар”, *Итгэлдээ үнэнч байх нь*, (2004), 166–171

“Аароны санваар”, *Итгэлдээ үнэнч байх нь*, 3–4

“Мелкизедек санваар”, *Итгэлдээ үнэнч байх нь*, 123–124

Видео бичлэг: “Санваарын адислал нь бүх хүнд боломжтой”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад төрсөн сэтгэгдлээ ярих, заах санаа болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтайг олж харахад туслах болно.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг заа

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд доорх санаануудаас сонгох эсвэл өөрийн санааг бодож ол:

- Санваарын тухай юу мэддэгийг нь залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Энэ тоймын эхэнд байгаа догол мөрийг тэдэнтэй хуваалцаж эсвэл “Санваарын адислал нь бүх хүнд боломжтой” видео бичлэгийг үзэж, тэд санваарын талаар өөр ямар үнэнийг нэмж сурсныг тэднээс асуу.
- Өөр сүмийн нэг найз нь санваар гэж юу болохыг асуусныг ангиараа буюу хосоор жүжигчлэн тоглоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Залуу эмэгтэйчүүд санваарыг хэрхэн дүрсэлж байна вэ? Санваар гэж юу болохыг ойлгоход нь тэдэнд туслахын тулд энэ хичээлийн эхэн дэх тодорхойлолтыг ашигла.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь санваарыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг бүлгүүд болгон хуваа. Бүлэг бүрд уг тойм дээр зөвлөсөн нэг эсвэл нэгээс олон судар болон М. Рассэлл Баллардын “Энэ нь Миний ажил болон алдар суу бөлгөө” хэлсэн үгнээс санваарын талаар сурч болох зүйлсийг эрэлхийлэхийг даалга. Тэдний сэтгэлийг хөдөлгөсөн зүйлсийг хуваалцахад урь. Залуу эмэгтэйчүүдэд санваартай холбоотой ямар туршлагауд байдаг вэ?
- Залуу эмэгтэйчүүдээс дэлхий дэх хүмүүсийн хүч чадал олж авч болох арга замуудыг жагсаахыг хүс (мөнгө, боловсрол, нэр хүнд, сайхан царай зүс гэх мэтчилэн). Хамтдаа Сургаал ба Гэрээ 121:36–46-г уншиж, залуу эмэгтэйчүүдээс санваарын хүчний тулгуурладаг зарчмуудыг жагсаахыг хүс. Хүч чадлыг олж авах дэлхийн замыг Их эзэний замтай харьцуул.
- Эдгээр зарчмын талаар мэдэх нь залуу эмэгтэйчүүдэд санваарыг ойлгоход нь хэрхэн туслах вэ?
- Зарим залуу эмэгтэйг Итгэлдээ үнэнч байх нь товхимлын (3–4)-р хуудсан дахь *Аароны санваарын* тухай уншихыг бусад залуу эмэгтэйг (123–124)-р хуудсан дахь Мелкизедек санваарын тухай уншихад урь. Залуу эмэгтэй бүрээс сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүд санваарыг ойлгох нь яагаад чухал гэж тэд бодож байна вэ?
- Залуу эмэгтэй бүрийг ахлагч Нийл Л. Андэрсэний “Санваар дахь хүч” хэмээх хэлсэн үгийн аль нэг хэсгийг уншихад урь. Дараа нь залуу эмэгтэй бүрээс санваарын талаар юу сурснаа мөн энэ нь тэдэнд ямар утга учиртай болохыг ангийнхантайгаа хуваалцахыг хүс.

Заах санаа

“Зөвхөн хичээл дуусах үед биш, Сүнсний өдөөлт ирсэн хэдийд ч гэрчлэлээ хуваалц. Заадаг хүмүүстээ гэрчлэлээ хуваалцах боломж олго” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 45).

- *Итгэлдээ үнэнч байх нь* товхимлын 167-р хуудсан дахь “Санваартны чуулгууд” хэсгийг уншихад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Аароны санваартны чуулгууд болон залуу эмэгтэйчүүдийн ангиуд ямар адил нийтлэг зарчим дээр зохион

байгуулагддаг вэ? Ялгаа нь юу вэ? Сүмийн эмэгтэйчүүд санваарын загвараар зохион байгуулагддагийг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусал (*Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* [2011], 138-ыг үзнэ үү).

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээ хуваалцахыг хүс. Санваар гэж юу болохыг тэд илүү сайн ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурсан зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодож үзэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- санваарын тухай хичээлийг бэлтгэн гэр бүлийн үдэшээр заах юм уу
- санваарын тухай мэдсэн зүйлээ тэмдэглэлдээ бичиж болно.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу судлах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлд бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээ нь, тэд аль нэг хүний хэлсэн үгийг унших буюу видео үзэж, дараагийн долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой судар судалж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн үүрэг зорилгыг зааж, энэ тухай гэрчлэхдээ судруудыг ашигладаг байлаа. Тэр асуултууддаа хариулт олж, сүнсний хүч чадал хүлээн авахын төлөө судруудад хандахыг шавь нартаа заадаг байсан. Та залуу эмэгтэйчүүдийг асуултууд болон сорилт бэрхшээлүүдэд хариулт олохын тулд судруудад хандахад ямар арга замуудаар урамшуулан дэмжиж болох вэ?

Сонгосон материалууд

Итгэлдээ үнэнч байх нь *номын “Санваар” хэсгээс эш татав (2004), 166–71*

Санваарын чуулгууд

Санваарын чуулга нь ижил санваарын албыг хашдаг зохион байгуулалттай хэсэг ах нарын бүлэг юм. Чуулгын үндсэн зорилго нь бусдад үйлчлэх, эв нэгдлийн болон ах дүүгийн барилдлагааг бий болгож, нэг нэгэндээ сургаал, зарчим, үүргүүдийг зааварчлах учиртай.

Чуулгууд нь Сүмийн бүхий л түвшинд оршдог. Сүмийн ерөнхийлөгч болон түүний зөвлөхүүд

Тэргүүн Зөвлөлийн чуулгыг бүрдүүлдэг. Арванхоёрын төлөөлөгч нь мөн чуулгыг бүрдүүлдэг. Ерөнхий эрх мэдэлтэй болон бүсийн эрх мэдэл бүхий Далууд аль аль нь чуулгуудад зохион байгуулагдсан байдаг. Гадасны ерөнхийлөгч бүр гадасны дээд санваартнуудаас бүрдсэн Дээд санваарын чуулгыг тэргүүлдэг. Тойрог эсвэл салбар бүр ерөнхийдөө ахлагч, санваартан, багш болон диконуудын чуулгуудтай байдаг. Дээд санваартнууд тойрог дотроо зохион байгуулагдаж, Дээд санваарын бүлэгтээ үйлчилдэг.



Санваарын ажилд миний гүйцэтгэх үүрэг юу вэ?

Санваарын ажил гэдэг нь санваартны үүргүүдээс илүү олон зүйлийг багтаадаг. Энэ нь Бурханы ажил бөгөөд Түүний хүүхдүүдийг адисалж, өргөмжилдөг мөн Түүний гэрээгээ сахидаг хүүхдүүдээр гүйцэтгэгддэг юм. Эмэгтэйчүүд санваарын ажлыг гүйцэлдүүлэхэд зайлшгүй шаардлагатай хүмүүс юм. Бид тусламж хэрэгтэй хүмүүст тусалж, сайн мэдээг заан, бүх хүмүүнийг Христэд ирэхэд урьдаг.

Та санваарын ажилд хэрхэн оролцдог вэ? Та залуу эмэгтэйчүүдэд Их Эзэний ажил дахь өөрсдийн үүргийг ойлгоход нь туслах ямар туршлагагудыг хуваалцаж болох вэ?

Танай ангид байгаа залуу эмэгтэйчүүд өөрсдийгөө санваарын ажилд оролцох зайлшгүй шаардлагатай хүмүүс гэдгийг мэдэж байна уу? Тэдэнд Их Эзэний ажлыг гэр орон, сүм дээр болон найз нөхөдтэйгөө хамт хийсэн бусадтай хуваалцах ямар туршлага байна вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та заахаар бэлтгэхдээ эдгээр судар ба материалыг залбирч судлаарай. Залуу эмэгтэйчүүдтэй юу хуваалцах хэрэгтэй гэж танд сүнслэгээр мэдрэгдэж байна вэ?

С ба Г 20:38–60 (Санваартнуудын үүргүүд)

Лук 8:1–3; Үйлс 9:36–40; Ром 16:1–2 (Бусдад номлож буй жишээнүүд)

Алма 56:47–48; 57:21; С ба Г 25:6–8; Мосе 5:11–12 (Сайн мэдээг зааж буй жишээнүүд)

Лук 2:36–38; Иохан 20:11–18; Алма 19:16–17 (Бусдыг Христэд ирэхэд урьж буй жишээнүүд)

Хэнри Б.Айринг, “Тайтгаруулагч,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 136–140

Даллин Х.Өүкс “Санваарын түлхүүрүүд ба эрх мэдэл,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад төрсөн сэтгэгдлээ ярих, заах санаа болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах болно.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- “Санваартны үүргүүд юу вэ?” гэж самбар дээр бич. Залуу эмэгтэйчүүдээс өөрсдийн санаанд орж ирсэн бүх үүргийг жагсааж бичээд, дараа нь Сургаал ба Гэрээ 20:46–60-аас олж авсан үүргүүдийг нэмж бичихийг хүс. Тэд эдгээр үүргээс алийг нь залуу эрэгтэйчүүдтэй хамтдаа хүлээдэг болохыг бодоход тэднийг урь.
- Ангиараа уг тоймын эхэнд байгаа догол мөрийг уншиж, залуу эмэгтэйчүүдийг санваарын ажил гэж юу болохыг ойлгоход нь туслах үг хэллэгүүдийг самбар дээр бичихэд урь. Тэд залуу эмэгтэйчүүдийн амлалт болон Сургаал ба Гэрээ 20:46–60-д жагсаасан санваартны үүргүүдийн хооронд ямар уялдаа холбоо байгааг мэдэж байна уу?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдийг санваарын ажилд оролцоход нь урамшуулан дэмжихэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Бид Сургаал ба Гэрээ 20:53 ба 59-өөс санваартны үүрэг нь Сүмийн гишүүдтэй хамт байж, тэднийг бэхжүүлэн мөн Христэд ирэхэд бүхнийг урих хэмээн мэдэж авдаг. Залуу эмэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн хэлсэн “Тайтгаруулагч” үгийн хэсгүүдийг давтахад урь. Гэрээгээ сахиж мөн санваарын ажилд оролцоход маань Ариун Сүнс хэрхэн тусалж чадах талаар тэрээр бидэнд юу гэж заадаг вэ?
- Хичээл эхлэхийн өмнө залуу эмэгтэйчүүдийг номлож, сайн мэдээг зааж, бусдыг Христэд ирэхэд урьдаг үлгэр жишээч эмэгтэйн талаар Сүмийн түүх, судар (энэ тоймд санал болгосон жишээнүүд байж болно) эсвэл гэр бүлийн гишүүнээсээ суралцахад урь. Хичээлийн эхэнд тэднийг сурсан зүйлээ хуваалцахад урь. Эдгээр эмэгтэй санваарын ажилд ямар арга замуудаар оролцож байсан бэ? Эдгээр түүх хэрхэн залуу эмэгтэйчүүдэд сүнслэг мэдрэмж төрүүлж байна вэ? Тэд санваарын ажилд оролцож байгаагаа хэрхэн харж байна вэ?
- Ангиараа “Relief Society: A Restoration of an Ancient Pattern”-г унш. Залуу эмэгтэйчүүдийг санваарын ажил дахь эмэгтэйчүүдийн үүргийн талаарх сэтгэгдлээ хуваалцахад урь. Эмэгтэйчүүд түүхийн турш юу хийсэн тухай унших нь залуу эмэгтэйчүүдийг уг ажилд оролцоход нь хэрхэн сүнслэгээр нөлөөлж байна вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг *Daughters in My Kingdom* номыг хувиараа судлахад урамшуулан дэмж. Хэрэв боломжтой бол та тэдэнд уг номыг өгч болно.

Заахад туслах арга

“Та заахаар бэлтгэх үедээ залбирвал тодорхой зарчмууд дээр онцгой анхаарал хандуулахаар удирдагдаж болно. Тодорхой санаануудыг хэрхэн хамгийн үр өгөөжтэй заах талаар ойлголттой болно. Мөн хичээл заахад чинь туслах жишээ, үзүүлэнт хичээл, сүнслэг нөлөө бүхий амьдралын энгийн түүхүүд санаанд чинь орж ирж болно. Хичээлд тань туслах хэн нэгэн чухал хүнийг урих санаа төрж болно. Хуваалцах хэрэгтэй хувийн туршлагаа санаж ч болно” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 48).

- Ахлагч Даллин Х.Өүксийн “Санваарын түлхүүрүүд ба эрх мэдэл” хэлсэн үгийн дөрөв дэх хэсгийг хамтдаа унш. Залуу эмэгтэйчүүдээс тэднийг урамшуулсан хэсгийг хуваалцахыг хүс. Бишопын зөвшөөрлөөр тойргийн нэг эгчийг дуудлагаа биелүүлэх чадварыг нь санваарын эрх мэдэл хэрхэн нэмэгдүүлсэн туршлагаа хуваалцахад урь. Та энэ эгчийг урьж байгаагаа хэдэн өдрийн өмнө мэдэгдэх хэрэгтэй.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд санваарын ажилд хэрхэн оролцож болохоо ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээлбэл, тэд:

- Санваарын ажил дахь үүргүүдээ биелүүлэх төлөвлөгөө гаргаж болно.
- Өнөөдөр санваарын ажлын талаар сурсан зүйлсээ гэр бүлийнхэнтэйгээ хуваалцаж болно.

Залуу эмэгтэйчүүдтэй дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн дагалдагчдыг Сүнс тэдний зүрх сэтгэлд нөлөөлсөн туршлагыг гэрчлэхэд урьдаг байлаа. Санваартнуудтай хамтран ажилласан талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж болох ямар туршлага танд байдаг вэ?

Сонгосон материалууд

“Relief Society: A Restoration of an Ancient Pattern,”
Daughters in My Kingdom: The History and Work
of Relief Society *номоос эш татав* (2011), 3–7

Шинэ Гэрээний үед эмэгтэйчүүдийн албан ёсны байгууллага байсан эсэх талаар мэдээлэл байдаггүй ч, эмэгтэйчүүд Аврагчийн тохинууллын үед чухал оролцогчид байсан баталгаа бий. Есүс Христэд итгэх итгэлээ хөгжүүлэн, Түүний сургаалуудыг судалж, тэдгээрийн дагуу амьдарсан, Түүний тохинуулал, гайхамшгууд болон сүр жавхланг гэрчилсэн, нэрийг нь мэдэх болон үл мэдэх эмэгтэйчүүдийн тухай бид Шинэ Гэрээнээс уншдаг. Эдгээр эмэгтэй авралын ажлын үлгэр жишээч шавь нар, чухал гэрчүүд болсон юм.

Эмэгтэйчүүд нь Есүс болон Түүний арванхоёр төлөөлөгчтэй хамт аялдаг байсан. Тэд эд хөрөнгөө Түүний тохинуулалд туслахаар өгч байлаа. Түүний үхэл болон амилалтын дараа эмэгтэйчүүд итгэлтэй хэвээр үлдсэн юм. Тэд төлөөлөгчидтэй уулзан мөн гэдэнтэй хамт залбирдаг байв. Тэд өөрсдийн гэр орныг Сүмийн гишүүдийн цугларах газар болгодог байв. Тэд сүнслэг хийгээд зуурдын байдлын хувьд бодгалиудыг аврах ажилд зоригтой оролцсон юм.

Марта болон түүний дүү Мариа нь Шинэ Гэрээн дэх эмэгтэй шавь нарын жишээ юм. Лукийн 10-р бүлэгт Марта гэртээ Есүсийг ирүүлдэг тухай өгүүлдэг. Марта Их Эзэний материаллаг хэрэгцээг хангаснаар Түүнд үйлчилсэн бөгөөд Мариа Эзэний хөлд суугаад Түүний сургаалуудыг сонсож ойлгож байжээ.

Эмэгтэйчүүдийг материаллаг хэрэгцээнд л үйлчлэл үзүүлэхийг шаарддаг байсан тэр цаг үед, Аврагч Өөрийнх нь үйлсэд эмэгтэйчүүдийг сүнслэгээр оролцож болохыг Мариа, Марта хоёрт заажээ. Тэрээр тэднийг Өөрийн шавь болоход мөн авралыг хүртэхэд урьж, “уг сайн хэсэг” нь

тэднээс хэзээ ч авагдахгүй хэмээн хэлжээ. [Лук 10:38–42-ыг үзнэ үү.]

Мариа, Марта хоёр Их Эзэний зуурдын амьдралын тохинууллын идэвхтэй оролцогчид нь болжээ. Бид Шинэ Гэрээнээс Аврагчийн тэнгэрлэг байдлыг гэрчилсэн Мартагийн баттай гэрчлэлийг уншдаг. Есүстэй ярьж байхдаа тэрээр “Та бол Бурханы хүү болох Христ, ертөнцөд ирэх Нэгэн мөн гэдэгт би итгэсэн” гэж хэлэв [Иохан 11:20–22-ыг үзнэ үү.]

Өөр олон эмэгтэй шавь Есүс болон Арванхоёртой хамт аялж, Түүнээс сүнслэг байдлын хувьд суралцаж мөн Түүнд зуурдын үйлчлэлийг үзүүлж байлаа. [Лук 8:1–3-ыг үзнэ үү.] . . .

Эдгээр эмэгтэй хоол хийх гэх мэтээр үйлчлэхээс гадна, Есүс болон Түүний төлөөлөгчдөд эдийн засгийн тусламж үзүүлж байсан байж бас болох юм. Есүсийн тохинууллыг, Түүний сургаалын сайн мэдээ болон Түүний эдгээх хүчийн адислалуудыг хүлээн авахаас гадна, эдгээр эмэгтэй Түүнд үйлчилж, эд хөрөнгөөсөө өгч мөн бүх л зүйл дээр тусалдаг байжээ.

Сүмийн дуудлагаар мөн өөрсдийн хүслээр гэгээнтнүүдэд үйлчилж байсан эмэгтэйчүүдийн тухай Паул бичдэг. [1 Тимот 5:10; Тит 2:4-ийг үзнэ үү.] . . .

Үйлс номонд Паулын дүрсэлсэн чанаруудыг хадгалсан нэгэн эмэгтэйн тухай өгүүлдэг. Табита буюу Доркас хэмээгч нэгэн эмэгтэй Иоспад амьдарч, тусламж хэрэгтэй эмэгтэйчүүдэд зориулан хувцас оёж өгдөг байжээ. [Үйлс 9:36—40-ийг үзнэ үү.] . . .

Шинэ Гэрээнд сэтгэл зүрхээ зориулан бусдад үйлчилсэн өөр эмэгтэйчүүдийг дурддаг. Приска, нөхөр Акулын хамт төлөөлөгчдийн төлөө амьнасаа аюулд оруулан, өөрсдийн гэрийг Сүмийн

Сонгосон материалууд

цуглаан хийхэд зориулжээ. [Ром 16:3–5; 1 Коринт 16:19-ийг үзнэ үү.] . . .

Бас Мариа хэмээх нэгэн эмэгтэй төлөөлөгчдийн төлөө “шаргуу ажилласан” юм. [Ром 16:6.] Лудиа гэгч нэгэн эмэгтэй гэр бүлийнхнийхээ хамт баптисм хүртээд, мөн өөрт заасан тэдэнд үйлчилсэн байдаг [Үйлс 16:14–15-ыг үзнэ үү.]

Фойбе гэгч эмэгтэй чуулгынхаа шашны үйлчлэлийн дуудлагатай байсан байна. [Ром 16:1–2-ыг үзнэ үү.] . . . Фойбе болон Шинэ Гэрээн дэх бусад агуу эмэгтэйн үзүүлдэг байсан үйлчлэлийг өнөөдөр Халамжийн Нийгэмлэгийн гишүүд, удирдагчид, айлчлагч багш нар, эхчүүд болон залгамжлагчид, туслагчид болж үйлчилдэг бусад олон хүн үргэлжлүүлсээр байна.”



Санваарын түлхүүрүүд ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Санваарын түлхүүрүүд нь Тэнгэрлэг Эцэгийн дэлхий дээрх санваарын хүчний хэрэгцээг удирдуулахаар санваарын удирдагчдад өгсөн эрх мэдэл юм. Есүс Христ санваарын бүх түлхүүрийг атгадаг. Сүмийг удирдахад зайлшгүй шаардлагатай “энэ эрин үеийн түлхүүрүүд” нь бошиглогч Иосеф Смитэд хүртээгдсэн (С ба Г 110:16-г үзнэ үү). Өнөөдөр Тэргүүн Зөвлөл болон Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын гишүүд эдгээр түлхүүрийг атгадаг. Санваарын түлхүүрүүд нь мөн Далын ерөнхийлөгчийн зөвлөлд; ариун сүм, номлол, гадас, дүүргийн ерөнхийлөгчид; бишоп, салбарын ерөнхийлөгчид болон Аароны санваарын чуулгын ерөнхийлөгчид түүнчлэн чуулгын ерөнхийлөгчдөд өгөгддөг.

Өөрсдийн амьдралд байгаа санваарын удирдагчдын талаар бод. Тэд Бурханаар дуудагдсан гэх гэрчлэлийг та хэрхэн олж авсан бэ?

Сүм дэх санваарын түлхүүрүүдийн ач холбогдлыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслахын тулд та юу хийж болох вэ? Залуу эмэгтэйчүүд санваарын түлхүүрүүдийг эзэмшдэг хүмүүсийн үйлчлэлээр хэрхэн адислагддаг вэ? Санваарын түлхүүрүүдийг атгагчдын удирдлага залуу эмэгтэйчүүдийн хувьд тэдний хийдэг үйлчлэлд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар, материалыг залбиралтайгаар судлаарай. Залуу эмэгтэйчүүдэд санваарын түлхүүрүүдийг ойлгоход юу туслах вэ?

Матай 16:18–19 (Петрт Бурханы хаант улсын түлхүүрүүд амлагдсан юм)

Мозая 25:19 (Санваарын түлхүүрүүдээр дамжуулан Сүмийг байгуулах эрх мэдлийг Мозая Алмад өгсөн билээ)

С ба Г 65:2 (Сайн мэдээг дэлгэрүүлэхэд санваарын түлхүүрүүд зайлшгүй чухал)

С ба Г 124:123, 142–43 (Ерөнхийлөгчид үйлчлэлийн ажлыг удирдах санваарын түлхүүрүүдийг эзэмшдэг)

С ба Г 132:7 (Сүмийн ерөнхийлөгч бол санваарын бүх түлхүүрийг ашиглах эрх мэдэл олгогдсон дэлхий дээрх цорын ганц хүн мөн)

Гари Э.Стивэнсон, “Санваарын түлхүүр ба эрх мэдэл хаана байна вэ?” 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган дээр хэлсэн үгс, 13-16

Бويد К.Пакэр, “Арванхоёр,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2008 оны 5-р сар, 83–87

Рассэлл М.Нэлсон, “Санваарын түлхүүрүүд,” *Ensign*, 1987 он, 36-39

Даллин Х.Өүкс, “Санваарын түлхүүрүүд ба эрх мэдэл,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2014 оны 5-р сар

“Санваарын түлхүүрүүд,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 168–169

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад төрсөн сэтгэгдлээ ярих, заах санаа болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах болно.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа дараах санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой.

- Залуу эмэгтэйчүүдээс “Санваарын түлхүүрүүд гэж юу вэ?” гэж асуу. Залуу эмэгтэйчүүдэд уг тоймын эхэнд байгаа догол мөрийг уншиж өгөн, яагаад *түлхүүр* гэдэг үг санваар ашиглахыг хэрхэн удирддагийг тодорхойлоход тусалж байгааг асуу.
- Дараах асуултуудтай адил асуултуудыг тунгаан бодож, хариулахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тухайлбал: Санваарын түлхүүрүүд гэж юу вэ? Сүмд санваарын түлхүүрүүдийг хэн атгадаг вэ? *Итгэлдээ үнэнч байх нь товхимлын 168–169-р хуудсанд буй “ Санваарын түлхүүрүүд”-ээс хариултаа олж мэдэхийг тэднээс хүс.*

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь санваарын түлхүүрүүдийг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу.

- Ахлагч Гари Э.Стивэнсон “Санваарын түлхүүр ба эрх мэдэл хаана байна вэ?” хэлсэн үгэндээ санваарын түлхүүрүүдийг машины түлхүүртэй харьцуулж тайлбарласан. Залуу эмэгтэйчүүдийг энэ адилтгалыг унших үедээ уг адилтгал дахь юу нь санваар, санваарын түлхүүрийг болон түлхүүр атгадаг санваарын удирдагчдыг төлөөлдгийг олж мэдэхийг хүс. Ахлагч Стивэнсон “түлхүүрүүдийг олж авч” болох ямар ямар арга замыг залуучуудад санал болгосон бэ? Бид хэрхэн түүний зөвлөгөөг дагаж чадах вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг санваарын түлхүүрүүдийг тайлбарлахдаа ашиглаж болох бодит жишээний талаар бодоход урь.
- Дараах судрын эшлэлүүдийг самбар дээр бич. Матай 16:18–19; С ба Г 124:123, 142–43; С ба Г 132:7. Залуу эмэгтэйчүүдийг судар болгоныг уншиж, шүлэг бүрд санваарын түлхүүрүүдийн тухай юу сурснаа

Заах санаа

“Хариултыг нь судруудаас болон хожмын үеийн бошиглогчдын сургаалуудаас олох шаардлагатай асуултуудыг тавь” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 62).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн Сүмийг удирдан чиглүүлэх удирдагчдыг дуудаж мөн адисалдаг билээ (Матай 10:1–5-ыг үзнэ үү). Та залуу эмэгтэйчүүдийг тэдэнд үйлчилж, туслахаар дуудагдсан хүмүүст талархдаг байхад хэрхэн тусалж болох вэ?

дүгнэн, нэг өгүүлбэр бичихийг хүс. Нэг залуу эмэгтэйгээс аль нэг өгүүлбэрээ чанга уншихыг хүсээд, бусад залуу эмэгтэйгээс түүний өгүүлбэр аль судрыг төлөөлж байгааг асуу. Залуу эмэгтэйчүүдээс санваарын түлхүүрүүд өнөөдөр дэлхий дээр байгаа нь тэдэнд ямар ач холбогдолтой болохыг асуу.

- Ерөнхийлөгч Боид К.Пакэрын “Арванхоёр” хэлсэн үгийн эхний гурван догол мөрөөс Дани улс дахь Сүмд айлчилсан түүхийг уншихыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс (эсвэл тэд “Санваарын түлхүүрүүдийн сэргээлт” видео бичлэгийг үзэж болно). Энэ хэлсэн үгээс санваарын

түлхүүрүүдийн тухай сурсан зүйлээ бие биедээ заахад урь. Санваарын түлхүүр атгагчдын үйлчлэлээр дамжуулан тэдэнд ямар адислал ирж байсан бэ?

- Залуу эмэгтэй бүрийг ахлагч Даллин Х.Өүксийн “Санваарын түлхүүрүүд ба эрх мэдэл” хэмээх хэлсэн үгийн гурав дахь хэсгийг уншиж, санваарын түлхүүрүүдийн талаар юу сурснаа өөрийн үгээр товч дүгнэж бичихэд урь. Залуу эмэгтэйчүүдэд бичсэн зүйлээ хуваалцаж, санваарын түлхүүрүүдийн талаар ямар нэгэн асуулт байвал асуух цаг олго.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээ хуваалцахыг хүс. Тэд санваарын түлхүүрүүдийн тухай сайн ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь, тэд:

- Санваарын түлхүүрүүдийг атгадаг хүмүүсийн үйлчлэлээр дамжуулан адислагдсан арга замуудыг хайж олж болно.
- Гэр бүлийн гишүүддээ санваарын түлхүүрүүдийн талаар юу сурснаа зааж болно.

Залуу эмэгтэйчүүдтэй дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Бойд К.Пакэр, “Арванхоёр төлөөлөгч” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона 2008 оны 5-р сар, 83–87 –р хуудас

Ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинклийг нас барсны дараахан хаант улсын түлхүүрүүд олгогдсон төлөөлөгчид болох 14 эрэгтэй Сүмийн Тэргүүн Зөвлөлийг шинэчлэн зохион байгуулахын тулд ариун сүмийн дээд өрөөнд цуглажээ. Юу хийх талаар ямар нэг асуулт, аливаа эргэлзээ байсангүй. Насаар хамгийн ахмад төлөөлөгч Сүмийн Ерөнхийлөгч болно гэдгийг бид мэдэж байв. Тиймээс тэрхүү ариун цуглаанаар Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулга Томас Спэнсэр Монсонг Сүмийн Ерөнхийлөгчөөр дэмжин баталсан билээ. Тэр зөвлөхүүдийнхээ нэрийг дэвшүүлэв. Тэд мөн адил дэмжигдэн, хоёул томилогдон эрх мэдлийг хүлээн авсан. Ерөнхийлөгч Монсон санваарын эрх мэдлийн бүх түлхүүрүүдийг ашиглах эрх мэдлийг хүлээн авсан. Эдүгээ судруудад өгүүлсэнчлэн, тэр бол бүх түлхүүрүүдийг ашиглах эрх мэдэл бүхий дэлхий дээрх цорын ганц хүн юм. Гэвч төлөөлөгчдийн хувьд бид бүгдээрээ бас тэрхүү түлхүүрүүдийг атгадаг. Бидний дундаас нэг л хүн дуудагдан томилогдож, Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн Ерөнхийлөгч болдог. Тэрбээр аль хэдийнээ бошиглогч, үзмэрч, илчлэгч байсан мөн олон жилийн турш дэмжүүлэн батлагдсаар ирсэн билээ.

Ерөнхийлөгч Угдорфьг Тэргүүн Зөвлөлд дуудагдахад Арванхоёрын Чуулгад сул орон тоо гарсан бөгөөд өчигдөр бид Арванхоёрын Чуулгын шинэ гишүүнээр ахлагч Д.Тодд Кристоффэрсоныг дэмжин баталлаа. Одоо тэр энэхүү чуулгын ах нарын

ариун эгнээнд нэгдэж байна. Төлөөлөгчийн дуудлага нь Их Эзэн Есүс Христээс эхэлдэг

“1976 онд бүсийн ерөнхий чуулган Данийн Копенгагенд болов. Хаалтын хуралдааны дараа Ерөнхийлөгч Спэнсэр Б.Кимбалл Торвалдсэний бүтээсэн *Христийн* болон Арванхоёр Төлөөлөгчийн хөшөө байдаг Вор Фрюгийн Сүмд очиж үзэхийг хүссэн ажээ.Тэрээр бид бүгдийг очиж үзэхээс хэдэн жилийн өмнө тэнд очиж байжээ.

Сүмийн урд хэсэг, тахилын ширээний ард *Христийн* танил хөшөө байлаа. Түүний урагш сунгасан гар дээр нь хадаасны сорви, хавирган дээрх шарх нь тод харагдаж байгаа Түүний хөшөөг тойруулан төлөөлөгчдийн хөшөөг, баруун талд өмнө нь Петрийнхийг түүнээс цааш нь бусад төлөөлөгчдийн хөшөөг дэс дараагаар нь босгожээ.

Бидэнтэй явж байсан хүмүүсийн ихэнх нь уг сүмийн байрны үүдний ойролцоо харуултай хамт зогсож байсан ба харин би Ерөнхийлөгч Кимбалл, ахлагч Рекс Д.Пинегар болон Копенгаген гадасны ерөнхийлөгч Жоан Нелге Бентин нарын хамт Петрийн хөшөөний өмнө зогсож байлаа.

Петрийн гарт гантигаар хийсэн, хүнд түлхүүрүүд байв. Ерөнхийлөгч Кимбалл түлхүүрүүдийг заагаад түлхүүрүүд юуг бэлгэддэгийг тайлбарлалаа. Тэгээд тэр Ерөнхийлөгч Бентин руу эргэж, хуруугаараа ер бусын шийдэмгийгээр түүн рүү зааж, “Намайг энэ түлхүүрүүдийг атгадгийг Данийн бүх хүмүүст хэлээрэй гэж танаас хүсье! Бид *жинхэнэ* түлхүүрүүдийг атгадаг бөгөөд тэдгээрийг өдөр бүр ашигладаг” гэж хэлсэн түүний үгийг би хэзээ ч мартахгүй.



Би санваарын хүч ба адислалыг амьдралдаа хэрхэн хүлээн авах вэ?

Бид санваараар дамжуулан баптисм, гишүүний баталгаа, бидний гэр бүлийг мөнхөд холбодог ариун сүмийн ёслолууд зэрэг авралын ёслолуудыг хүлээн авч чадна. Эдгээр ёслолтой холбоотой гэрээгээ сахих нь бидний амьдралд Бурханы хүч болох санваарын хүчийг авчирдаг. Бид чин сэтгэлээсээ наманчлан, өршөөл хүлээн авч, Ариун Сүнсний өдөөлт болон удирдамжууд илүү мэдрэмтгий болж, сайн мэдээний ёслолуудаас хүч чадал авдаг болсноор уг хүч бидний амьдралд хэрэгжиж байгааг мэдрэх болно. Мөн бид санваараар дамжуулан эцгийн болон патриархын адислал зэрэг тайтгарал, эдгээлтийн онцгой адислалыг хүлээн авч чадна. Эдгээр адислал дахь амлалтууд нь бидний итгэлээр биеллээ олдог.

Та гэрээнүүдээ сахиснаар санваарын хүч таны амьдралд нөлөөлж байгааг хэзээ мэдсэн бэ? Танд залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцах ямар нэгэн туршлага байна уу?

Танай ангийн залуу эмэгтэйчүүд санваарын хүчээр хэрхэн адислагдсан бэ? Та тэдэнд өөрсдийн амьдрал дахь санваарын хүчийг таньж мэдэхэд туслахын тулд юу хийж болох вэ?

Залуу эмэгтэйчүүд өөрсдийгөө ямар нөхцөл байдалд байгаагаас үл шалтгаалан санваарын адислалыг хүлээн авч болно гэдгийг ойлгож байгаа эсэхийг баталгаажуул. Эдгээр адислал гэр бүлийн гишүүд, санваарын удирдагчид, гэрийн багш нараар дамжин ирж болно.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та заахаар бэлтгэхдээ эдгээр судар, материалыг залбирч судлаарай. Та залуу эмэгтэйчүүдэд юу чухал гэж бодож байна вэ?

Матай 3:1–6, 13–17; Үйлс 3:1–10;
Мозая 18:7–18; 3 Нифай 18:1–5
(Санваар биднийг хэрхэн адисалдаг тухай)

Рассэлл М.Нэлсон, “Санваарын хүчний үнэ цэн,” 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган дээр хэлсэн үгс, 53–56

Даллин Х.Өүкс, “Гэр бүл ба Сүм дэх санваарын эрх мэдэл,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2005 оны 11-р сар, 24–27

Нийл Л.Андэрсэн, “Санваар дахь хүч,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2013 оны 11-р сар, 92–95

Кэрол М.Стэфэнс, “Бид өөрсдөдөө байгаа зүйлээ мэддэг үү?” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2013 оны 11-р сар, 12–14

“Бүгдийн төлөөх санваарын адислалууд: Санваарын салшгүй холбоо,” *Миний хаант улсын охид: Халамжийн нийгэмлэгийн ажлын түүх* (2011), 127–133

Видео бичлэг: “Санваарын адислалууд”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад төрсөн сэтгэгдлээ ярих, заах санаа болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах болно.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа дараах санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой.

- Хэрэв боломжтой бол хоосон ариун ёслолын тосгуурыг ангидаа авчир. Ариун ёслолын үеэр хийдэг гэрээ нь тэдний амьдрал болон гэр оронд санваарын хүчийг авчрахад нь хэрхэн тусалдаг талаар санал бодлоо хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.
- Нэг залуу эмэгтэйг самбарын өмнө гарч ирэн санваар түүнийг адисалсан арга замуудын нэгний тухай зураг зурах эсвэл нэг өгүүлбэр бичихэд урь. Санваараар дамжин ирдэг бусад адислалыг болон сурч мэдсэн зүйл дээрээ үндэслэн зураг эсвэл өгүүлбэрүүдийг хичээлийн явцад залуу эмэгтэйчүүдээр нэмүүл.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь санваар тэднийг хэрхэн адисалдгийг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу.

- Залуу эмэгтэй бүрд санваар хэрхэн биднийг адисалдаг болохыг харуулсан судрын түүх уншихыг даалга (Жишээ нь, энэхүү тоймд жагсаасан судрыг үзнэ үү). Түүнчлэн залуу эмэгтэйчүүд ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсоний хэлсэн “Санваарын хүчний үнэ цэн” хэлсэн үгэн дэх хоёр бяцхан охины талаарх түүхийг харж болно. Залуу эмэгтэйчүүдээс эдгээр түүхийг өөрсдийн үгээр ярьж, санваараас ирдэг адислалыг тайлбарлахыг хүс. Тэднийг санваараар дамжуулан хүлээн авч байсан адислалынхаа тухай хувийн жишээнээсээ хуваалцахад мөн урамшуул. Залуу эмэгтэй бүрийг тэмдэглэлийн дэвтэртээ эсвэл *Миний гэр бүл* товхимол дээрээ санваар хэрхэн түүний гэр бүлийг адисалж байсан талаар түүхээ бичихэд урамшуул. Залуу эмэгтэйчүүд эцэг эх, гэр бүлийнхээ гишүүдээс тусламж хүсэж болно.

Заахад туслах арга

“Анги чимээгүй болохоос бүү ай. Асуулгад хариулж, бодлоо илэрхийлэхийн тулд хүмүүст бодох хугацаа ихэвчлэн хэрэгтэй байдаг. Та асуулт тавьж, сүнслэг туршлага хуваалцсаны дараа эсвэл уг хүнд өөрийгөө илэрхийлэх нь хэцүү байгаа үед түр хүлээх хэрэгтэй (*Teaching, No Greater Call* [1999], 67).

- Хамгаалалтыг шүхэр гэх мэт зүйлээр төсөөлөн санваараар дамжин ирдэг адислалыг төлөөлсөн ямар нэгэн зүйлийг ангидаа авчир. Залуу эмэгтэйчүүдээс өөр ямар зүйлс санваарын адислалыг төлөөлж болохыг асуу. Ангиараа Кэрол М.Стэфэнс эгчийн “Бид өөрсдөдөө байгаа зүйлээ мэддэг үү?” хэлсэн үгээс Хондурас дахь эгч нар дээр зочилсон тухай унш. Эдгээр эгч болон тэдний гэр бүл ямар адислалд баясаж байсан бэ? Тэд санваараар дамжуулан ямар нэмэлт адислал авч болох вэ? Залуу эмэгтэйчүүд одоо гэр бүлдээ болон ирээдүйн гэр бүлдээ санваарын адислал авахын тулд юу хийж болох вэ?

- Миний хаант улсын охид дахь “Бүгдийн төлөөх санваарын адислалууд: Санваарын салшгүй холбоо” бүлгийг хэсгүүдэд хуваан, залуу эмэгтэйчүүдийг санваарын хүчээр адислагдсан хүмүүсийн тухай түүхүүдийг олоход урь. Залуу эмэгтэйчүүдийг өөрсдөд нь утга учиртай санагдсан түүхийг ангийнхандаа хуваалцахад урь.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг “Санваарын адислалууд” видео бичлэгийг үзэж, ахлагч Хэйлсийн хэлсэн санваарын ёслолуудаар дамжин ирдэг адислалуудыг жагсааж бичихэд урь. Тэднээс жагсаалт болон өдөр бүр эдгээр адислалыг хүлээн авахын

тулд юу хийж болох тухай хуваалцахыг хүс. Тэд санваарын хүч өөрсдийг нь байнга хүчирхэгжүүлдгийг харуулсан ямар туршлагаас хуваалцаж болох вэ?

- Дараах үгсийг уншиж, санваар тэднийг адисалдаг арга замуудыг олохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. “Эгч нар аа, зарим хүн та нарыг санваарт томилогдоогүй учраас эрэгтэйчүүдийг бодвол цөөхөн адислал авах болно хэмээн итгүүлэхийг хичээх болно. Тэдний бодол буруу бөгөөд тэд Есүс Христийн сайн мэдээг ойлгодоггүй. Санваарын адислал зөв шударга эрэгтэй, эмэгтэй хүн бүрд боломжтой юм. Бид бүгд Ариун Сүнстэй байж, хувиараа илчлэлт хүлээн авч, ариун сүмд хувийн хишгээ хүртэж болно. Ийнхүү бид хувийн хишгээ хүртсэнээр ариун сүмээс хүч чадлаар “зэвсэглэн” гарч ирдэг. Санваарын хүч нь зөв шударга бүх хүнийг эдгээн, хамгаалж, хилэнцэт хүчний эсрэг хүч чадлыг нь нэмэгдүүлдэг. Хамгийн чухал нь Их Эзэний өргөөний хамгийн дээд ёслолуудыг агуулдаг санваарын бүрэн байдлыг эрэгтэй, эмэгтэй хүн гагцхүү хамтдаа хүлээн авч чадна” (Шэри Диү, *Миний хаант улсын охид*, 128). Өөрсдийнх нь эсвэл таньдаг хүмүүсийнх нь амьдралд ирсэн эдгээр адислалын жишээнээс хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээ хуваалцахыг хүс. Тэд санваар өөрсдийг нь хэрхэн адисалдгийг сайн ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаалд илүү их цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээлбэл, тэд:

- Гэр бүлийнхээ гишүүд эсвэл найз нөхдөөсөө санваарын талаарх гэрчлэлээ хуваалцахыг мөн уг гэрчлэл нь тэдний гэр бүлийг хэрхэн адисалж, өдөр тутмын сонголтод нь нөлөөлдгийг асууж болно.
- Санваарын хүч тэдний амьдралд хэрхэн хэрэгждэг талаар долоо хоногийн турш жишээ хайж болох юм.
- Амьдралд нь сайн нөлөө үзүүлсэн санваартнуудад талархлаа илэрхийлж болно.

Залуу эмэгтэйчүүдтэй дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн дагалдагчдыг Сүнс тэдний зүрх сэтгэлд нөлөөлсөн тохиолдлыг гэрчлэхэд урьдаг. Санваарын талаар бие биетэйгээ хуваалцаж болох ямар туршлага залуу эмэгтэйчүүдэд байдаг вэ?

Сонгосон материалууд

Кэрал М.Стэфэнсийн “Бид өөрсдөдөө байгаа зүйлээ мэддэг үү?” хэлсэн үгээс эш татав, “Ensign ба Лиана, 2013 оны 11-р сар

Би саяхан Хондурас улсад очоод тэдний санваарын удирдагч нартай хамт дөрвөн эмэгтэйн гэрт айлчилсан юм. Эдгээр эгч нарт болон тэдний гэр бүлүүдэд санваарын түлхүүр ба эрх мэдэл, санваарын ёслолууд ба гэрээнүүд мөн санваарын хүч чадал ба адислалууд хэрэгтэй байв.

Бид гэр бүлтэй, хоёр хүүхэдтэй нэгэн эрхэм эгчийнд зочилсон. Тэр эгч итгэлтэй мөн сүмд идэвхитэй явдаг ба хүүхдүүддээ зөвийг сонгохыг заадаг. Нөхөр нь түүнийг сүмийн үйл ажиллагаанд оролцохыг дэмждэг ч өөрөө сүмийн гишүүн биш байв. Тэдний гэр бүл нь бат бэх ч гэсэн илүү агуу хүч чадлыг мэдэхийн тулд тэдэнд санваарын нэмэлт адислалууд хэрэгтэй байв. Аав нь баптизмын болон Ариун сүнсний бэлгийн ёслолыг хүлээн авч, санваартай болох нь тэдэнд хэрэгтэй байлаа. Мөн хувийн хишгээр болон лацдан холболгоор ирэх санваарын хүч тэдэнд хэрэгтэй байв.

Дараа нь бид агуу итгэлтэй, ганц бие хоёр эгчийнд очсон. Нэг эгч нь хүүгээ номлолд явуулахаар бэлтгэж байсан бол, нөгөө эгч нь хорт хавдараа эмчлүүлж байв. Тэд сэтгэл санаагаар унаж, уйтгар гунигт автах үедээ Аврагчийн Цагаатгалыг санаж итгэл найдвараар дүүрэн болдог байв. Ариун сүмийн ёслолуудаар дамжуулан авч болох нэмэлт адислалууд болон хүч чадал тэдэнд хэрэгтэй болсон юм. Тиймээс тэдгээр ёслолуудыг хүлээн авахаар бэлтгэхийн тулд ирээдүйн номлогчидтойгоо нэгдэхийг бид тэдэнд санал болгосон билээ.

Хамгийн сүүлд бид нөхөр нь гэнэтийн ослоор өөд болоод удаагүй байсан нэгэн эгчийн гэрт очсон юм. Сүмд дөнгөж элсээд байсан тэр эгч өөрийн хишгийг хүлээн авсан ч нөхөртэйгөө лацдан холбогдож болдог гэдгийг мэдээгүй байв. Түүнд болон нас барсан нөхөрт нь эдгээр адислалууд ирэх боломжтой хэмээн биднийг заах үед тэр

эгчид найдвар төрсөн юм. Тэр эгч ариун сүмийн ёслолууд болон гэрээнүүдээр дамжуулан гэр бүл нь лацдан холбогдож чадахыг мэдэж авсан учраас цаашид тулгарах бэрхшээлүүдийг даван туулах итгэлтэй бөгөөд шийдвэр төгс байсан юм.

Энэ эгчийн хүү нь Аароны санваараа хүлээн авахаар бэлтгэж байгаа бөгөөд хүүгийнх нь санваар ээжид нь болон гэр бүлд нь агуу адислал болох юм. Тэд гэртээ санваарантай болно.

Хондурасын эдгээр итгэлтэй эгч нартай уулзаад би тэднийг гэр бүлээ сайн мэдээнд идэвхтэй байлгахаар хичээж байгааг нь олж харсан юм. Тэд өөрсдийг нь халамжилж, материаллаг болон сүнслэг хэрэгцээнд нь дэмжиж тусалдаг гэрээнүүдээ сахигч тойргийн гишүүддээ талархаж явдагаа илэрхийлж байв. Гэхдээ эдгээр эгч нарт бүгдэд нь урьд өмнө гүйцээж байгаагүй нэг л хэрэгцээ байсан юм.

Эдгээр гурван айлд зочилж очоод тэдний ухаалаг санваарын удирдагч нь эгч бүрээс санваарын адислал хүртэж байсан эсэхийг асуусан билээ. Тэр болгонд эгч нар үгүй гэж хариулсан. Тэр өдөр тэд бүгд санваарын адислалыг хүсч байсан бөгөөд үүнийгээ ч хүлээн авсан билээ. Тэнгэрлэг Эцэгээс зохистой санваар атгагчаар дамжуулан ирсэн тайвшрал, урамшуулал болон удирдамжийн төлөө эгч нар талархалаа илэрхийлж байхдаа бүгд уйлж байсан юм.

Эдгээр эгч нар надад үнэхээр сүнслэгээр нөлөөлсөн. Тэд Бурханд болон Түүний хүч чадал, эрх мэдэлд хүндэтгэл үзүүлсэн юм. Надтай хамт эдгээр эгч нарын зочилсон санваарын удирдагч нарт би мөн талархаж байлаа. Айл бүрийнд очоод гарсны дараа гэрээний зам дээрээ урагшилж, гэр бүлээ хүчирхэгжүүлэхэд нь мөн хэрэгтэй ёслолуудаа хүлээн авахад нь эдгээр бүх гэр бүлүүдэд хэрхэн тусалж болох талаар бид ярилцсан билээ.



Сүмийн удирдагчдаа дэмжинэ гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ?

Бид Сүмийн гишүүдийн хувьд Их Эзэн үйлчлэл хийлгэхээр дуудсан тэдгээр хүнийг дэмжих боломжтой байдаг. Бид Ерөнхий эрх мэдэлтнүүд, сүмийн албан тушаалтнууд болон Залуу эмэгтэйчүүдийн ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлийг оролцуулан тойрог, гадсан дахь удирдагч бүрийг дэмжиж байгаагаа илэрхийлж гараа өргөдөг. Удирдагчдаа дэмжинэ гэдэг нь зөвхөн гар өргөх төдий зүйл биш бөгөөд тэднийг дэмжин тусалж, тэдний төлөө залбиран, өгөх үүрэг даалгавар хийгээд дуудлагыг хүлээн авч, зөвлөгөөг нь дуулгавартай даган, тэднийг шүүмжлэхээс зайлсхийнэ гэсэн үг юм.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар, материалыг залбирч судлаарай. Залуу эмэгтэйчүүдийг сүмийн удирдагчдаа дэмжихэд ямар зүйл урамшуулан дэмжих вэ?

Египетээс Гарсан нь 17:8–12 (Аарон, Хур хоёр Мосегийн гарыг өргөсөн нь)

С ба Г 21:1–6; 124:45–46 (Их Эзэний үйлчлэгчдийн дуу хоолойг сонсдог хүмүүс адислагдах болно)

1 Нифай 18:8–20; С ба Г 84:23–25 (Удирдагчдаа эсэргүүцсэн хүмүүсийн жишээ)

Хаадын дээд 17:8–16; Хаадын дэд 5:1–14 (Их Эзэний үйлчлэгчдийн

зөвлөгөөг дагасан хүмүүсийн жишээ)

Хэнри Б.Айринг, “Бурханаас дуудагдаж, хүмүүсээр дэмжигдсэн,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 6-р сар, 4–5

Рассэлл М.Нэлсон, “Бошиглогчдыг дэмжин батлах нь,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 74–77

Жэймс И.Фауст, “Дуудагдагсад ба сонгогдогсад,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2005 оны 11-р сар, 53–55

Та Сүмийн удирдагчдыг дэмжихийн тулд юу хийдэг вэ? Үүнийг хийснээрээ та хэрхэн адислагдсан бэ? Та удирдагчийн хувьд, залуу эмэгтэйчүүдийг хайрладгийг тань мэдрэхэд тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Та залуу эмэгтэйчүүд ангийнхаа ерөнхийлөгчийн зөвлөлийн гишүүд зэрэг Сүмийн удирдагчдыг дэмжиж байгааг хэзээ харсан бэ? Тэд бие биентэйгээ ямар туршлагаа хуваалцаж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад төрсөн сэтгэгдлээ ярих, заах санаа болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ хэрхэн хамаатай болохыг олж харахад туслах болно.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Энэ хичээлийн нэрийг самбар дээр бичээд, *дэмжих* гэдэг үгтэй ижил утгатай үгсийг бодож олохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Дараа нь тэднийг Халамжийн нийгэмлэг, Залуу эмэгтэйчүүд, Хүүхдийн хэсэг зэрэг тойргийнхоо удирдагчдын нэрсийг самбар дээр жагсааж бичихэд урь. Залуу эмэгтэйчүүд эдгээр хүнийг дэмжихийн тулд юу хийж байна вэ?
- Залуу эмэгтэйчүүдээс Египетээс гарсан нь 17:8–12-ыг хувиараа уншихыг хүсч, тэдний нэгийг уг түүхийг өөрийн үгээр товчхон дүгнэхэд урь. Энэ түүх нь бид сүмийн удирдагчдаа дэмжихтэй хэрхэн холбогдож байна вэ? Бид ангийнхаа ерөнхийлөгчийг болон бусад удирдагчийг дэмжихдээ хэрхэн Аарон, Хур хоёртой адилхан байдаг вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр Сүмийн удирдагчдыг дэмжихийн утга учрыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу, түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Хичээл эхлэхийн өмнө залуу эмэгтэйчүүдээс ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсоний “Бошиглогчдыг дэмжин батлах нь” үгийг уншаад, ерөнхийлөгч Томас С.Монсонг дэмжин батлахад Сүнслэгээр нөлөөлсөн ямар нэг зүйлийг хуваалцахаар бэлдэж ирэхэд урь.
- Ангийг бүлгүүдэд хувааж, бүлэг бүрд ерөнхийлөгч Жэймс И.Фаустын хэлсэн “Дуудагдагсад ба сонгогдогсад” үгээс, эсвэл Сургаал ба Гэрээ, 124:45–46-аас хуваарилж өг. Тэднээс удирдагчдаа дэмждэг хүмүүст амлагдсан амлалтыг болон дэмждэггүй хүмүүст өгсөн анхааруулгыг олж уншихыг хүс. Тэднийг олж мэдсэн зүйлээ хуваалцахад урь. Хэрвээ тэд уг хэлсэн үгийг уншвал, тэднээс эдгээр адислал, сэрэмжлүүлгийг харуулсан түүхээс хуваалцахыг хүс.
- Залуу эмэгтэйчүүдийн заримыг Лемен, Лемүел хоёр (1 Нифай 18:9-14-ийг үзнэ үү), эсвэл Израилийн хүүхдүүд (С ба Г 84:23-25-ыг үзнэ үү) гэх мэт удирдагчаа эсэргүүцсэн хүмүүсийн жишээг судраас олоход урь. Бусад залуу эмэгтэйгээс Зарифатын бэлэвсэн эхнэр (Хаадын Дээд 17:8-16-г үзнэ үү), эсвэл Нааман (Хаадын Дэд 5:8-14-ийг үзнэ үү) гэх мэт Их Эзэний үйлчлэгчдийг дагасан хүмүүсийн жишээг олохыг хүс. Тэднийг олсон түүхээсээ хуваалцаж, Сүмийн удирдагчдаа хүндэтгэх юм уу, эсэргүүцэхийн үр дагаврын талаар юу зааж байгааг тайлбарлахыг хүс.

Заахад туслах арга

“Суралцагчдад асуултуудад хариулахад бэлтгэхэд нь туслахын тулд та тэдэнд ямар нэгэн зүйлийг унших эсвэл үзүүлэхээсээ өмнө хариултуудыг нь сонсоно гэдгээ хэлж болох юм. ... Жишээ нь, та ‘Намайг энэ хэсгийг уншиж байхад үүний юу нь та нарын сонирхлыг татсан тухай хуваалцахын тулд сонсоорой’ гэх юмуу, ‘Энэ судрыг уншиж байхад Их Эзэн итгэлийн тухай бидэнд юу хэлж байгааг ойлгож байгаа эсэхээ шалгаарай’ гэж хэлж болох юм” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 69).

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн “Бурханаас дуудагдаж, хүмүүсээр дэмжигдсэн нь” нийтлэлийг уншиж, Сүмийн удирдагчдаа дэмжих арга замын жишээнүүдийг олоход урь. Сүмийн сэтгүүлүүд авчран, Сүмийн удирдагчдаа дэмжиж байгааг харуулсан зургийг олж, хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Хэрвээ

хэн нэгэн хүн тэдний удирдагчийг шүүмжилж байгааг сонсвол залуу эмэгтэйчүүд юу гэж хэлж болох вэ? Тэд ангийнхаа ерөнхийлөгчийн зөвлөл зэрэг удирдагчдаа дэмжихийн тулд юу хийдэг вэ? Дуудлагынхаа болон үйлчилж буй залуу эмэгтэйчүүдийнхээ талаар сэтгэгдлээ хуваалцахад ангийн ерөнхийлөгчийг урь.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийнх нь Сүмийг удирдан, чиглүүлэх удирдагчдыг дуудаж, томилон адисалсан (Матай 10:1-5-ыг үзнэ үү). Та өөрсдөд нь үйлчилж, туслахаар дуудагдсан хүмүүст баярлаж, талархах сэтгэлийг мэдрэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд Сүмийн удирдагчдыг дэмжихийн утга учрыг ойлгосон уу? Тэдэнд ямар мэдрэмж, сэтгэгдэл төрсөн бэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээлбэл, тэд:

- Сүмийн удирдагчдынхаа төлөө залбирах.
- Дуудлагаа эрхэмлэн биелүүлэхэд нь тусалсан сүмийн удирдагчид талархлаа илэрхийлэх.

Залуу эмэгтэйчүүдтэй дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэгийг үзэж, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

Жэй.мс И.Фаустын “Дуудагдагсад ба сонгогдогсад” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона 2005 оны 11-р сар, 53–55

Би 33 жилийн өмнө Арванхоёр төлөөлөгчийн туслахаар дуудагдахдаа маш их сандрахын хажуугаар даруусах мэдрэмжийг мэдэрч билээ. Цөөн хэдэн өдрийн дараа ерөнхийлөгч Хью Б.Браун надад, миний хийх ёстой хамгийн чухал зүйлүүдийн нэг нь ах нартай эв нэгдэлтэй байх ёстой гэж зөвлөж билээ. Ерөнхийлөгч Браун энэ талаар нарийн дэлгэрэнгүй яриагүй юм. Зүгээр л надад “Ах нартай нэгдмэл бай” гэж хэлсэн юм. Би түүний зөвлөгөөг Сүмийн ерөнхийлөгч, Тэргүүн Зөвлөл болон Арванхоёр Төлөөлөгчийн чуулгын зөвлөмж, удирдлагыг дагах ёстой гэж байна гэж ойлгосон. Би бүх л зүрх сэтгэлээрээ тийн үйлдэхийг хүсч эхэлсэн юм.

Зарим хүн энэ зөвлөгөөтэй санал нийлэхгүй байж магад, гэхдээ энэ тухай тунгаан бодох хэрэгтэй юм шүү. Бошиглогч, үзмэрч, илчлэгчид хэмээн өнөөдөр өөрсдийн батлан дэмжсэн Сүмийн ерөнхийлөгч, Тэргүүн Зөвлөл хийгээд Арванхоёрын чуулгатай хэр санал нийлснээс бидний хүлээн авах сүнслэг удирдамж хамаарах болно гэсэн дүгнэлтийг би хийсэн юм. Бид Сүмийн ерөнхийлөгч болон бусад бошиглогч, үзмэрч мөн илчлэгчидтэй нэгдмэл бус бол Их Эзэний Сүнстэй бүрэн нийцтэй байхыг хэрхэн хүсэн хүлээж болохыг би мэдэхгүй байна. . . .

Сүмийн ерөнхийлөгч, Тэргүүн Зөвлөл, Арванхоёрын чуулга болон бусад ерөнхий эрх мэдэлтнийг бүхий л зүрх сэтгэлээрээ дэмжихийг би Сүмийн гишүүдэд зөвлөж байна. Хэрэв тэгэх аваас бид аюулгүй байх болно. . . .

Бид бүгдээрээ итгэлийг маань шалгах бэрхшээлтэй тулгарна гэж боддог. Эдгээр бэрхшээл нь янз бүрийн байдлаар тохиолдож болно. Та нар Сүмийн удирдагчдын өгч байгаа зөвлөгөөнд дургүйцэх үе гарч магадгүй юм. Тэд нэр хүндтэй байхыг

хичээж байгаа юм биш. Харин биднийг Бурханы хууль зарлигуудыг зөрчсөнөөр гансрал харууслыг туулахгүй байхад туслахыг тэд хичээж байгаа юм.

Мөн бид орон нутгийн удирдагчдаа дэмжих хэрэгтэй. Яагаад гэвэл тэд бас “дуудагдаж, сонгогдсон” юм. Энэ Сүмийн гишүүн бүр бишоп эсвэл салбарын ерөнхийлөгчөөс, гадас эсвэл номлолын ерөнхийлөгчөөс, тэрчлэн Сүмийн ерөнхийлөгч болон түүнтэй хамтран ажиллагсдаас зөвлөгөө авч болно. Эдгээр ахын нэг нь ч дуудлагаа өөрөө хүсч аваагүй. Тэдний хэн нь ч төгс биш. Гэвч тэд Их Эзэний үйлчлэгчид бөгөөд Сүнсний удирдамж хүлээн авсан хүмүүсээр дамжуулан Түүгээр дуудагдсан билээ. Дуудагдаж, дэмжүүлэн батлагдаж, адислагдсан тэдгээр хүн бидний дэмжлэгийг авах эрхтэй юм.

Би бишоп маань байсан хүн бүрийг хүндэлдэг. Би тэдний удирдамжийн талаар шалгаахгүй байхыг хичээж мөн тэднийг дэмжин баталж, зөвлөгөөг нь дагаснаар “хүмүүсийн ов мэх болон зальхай хуйвалдааны башир аргаас” хамгаалагдаж байсан юм. [Ефес 4:14] Учир нь эдгээр дуудагдсан, сонгогдсон удирдагчид дуудлагатай нь хамт ирдэг тэнгэрлэг илчлэлтийг хүлээн авах эрхтэй болдог билээ. Шашны удирдагчаа үл тоомсорлох нь олон хүнд сүнслэг байдлын хувьд суларч доройтох шалтгаан нь болдог юм. Биднийг удирдахаар дуудагдсан ах нарын төгс бус байдал, толбоноос цааш харж, тэдний албан тушаалыг бид дээдлэх ёстой.

Хэнри Б.Айрингийн “Бурханаас дуудагдаж, хүмүүсээр дэмжигдсэн” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона, 2012 оны 6-р сар, 4–5

Олон жилийн өмнө 18 настай нэг оюутан Их Эзэний үйлчлэгчдийг дэмжин батлах гэдэг нь юу гэсэн үг болохыг надад харуулсан юм. Би өдийг хүртэл түүний даруухан үлгэр жишээгээр адислагдсан хэвээр байгаа билээ.

Сонгосон материалууд

Тэр коллежид дөнгөж элсэж орсон байв. Тэрээр нэгэн том их сургуульд сурахаар гэрээсээ хол нүүхээс жил хүрэхгүйн өмнө баптисм хүртсэн байсан юм. Тэнд би бишпоор үйлчилж байлаа. . . .

Тэр надтай миний албан тасалгаанд уулзахыг хүссэн юм. “Хоёул хамт залбиръя, би залбирч болох уу?” гэж түүнийг асуухад би их гайхаж билээ. . . .

Тэр бишоп Бурханаас дуудагдсаныг би мэднэ хэмээх өөрийн гэрчлэлээр залбирлаа эхэллээ. Хийвэл зохих, Сүнсний агуу үр нөлөөтэй зүйлсийг бишопт хэлж өгнө үү хэмээн тэр Бурханаас гуйлаа. Бишоп өөрийнх нь хэрэгцээг сайн мэдэж байгаа бөгөөд түүнд хэрэгтэй зөвлөгөөг өгнө гэдгийг мэдэж байгаагаа тэр Бурханд хэлэв.

Түүнийг залбирлын үгээ хэлж байх зуур түүнд аюул учрах гэж байгаа юм шиг надад санагдав. Үргэлж залбирч, зарлигуудыг сахь, бүү ай хэмээх энгийн мөртлөө маш тодорхой зөвлөгөөг би түүнд өгсөн.

Сүмд нэг жил болсон залуу өөрийнх нь дэмжин баталсан бөгөөд хүмүүсийн итгэл, залбирлаар тэднийг удирдахаар дуудагдсан удирдагчдад Бурхан хэрхэн ханддагийг үлгэр жишээгээр заалгасан юм. Тэр залуу Сүм дэх нийтийн дэмжлэгийн хуулийн хүчийг надад харуулсан юм (С ба Г 26:2-ыг үзнэ үү). Их Эзэн Өөрийн үйлчлэгчдийг илчлэлтээр дууддаг ч, үйлчлэхээр дуудагдсан хүмүүсийг дэмжин баталсны дараа л тэд үйлчлэх боломжтой болдог.

Бид дэмжин батлах санал өгснөөрөө хүндтэй амлалт өгдөг. Энэ нь Их Эзэний үйлчлэгчдийн төлөө, Тэр тэднийг удирдан, тэдэнд хүч чадал өгч байхын төлөө залбирах амлалт юм (С ба Г 93:51-ийг үзнэ үү). Тэд дуудлагынхаа дагуу үйлчлэх болгондоо Бурханаас Сүнсний удирдамж авдаг байхыг бид хүсэн хүлээж, үүний төлөө залбирахаа амладаг (С ба Г 1:38-ыг үзнэ үү).

Бид энэхүү амлалтаа зүрх сэтгэлдээ байнга шинэчилж байх ёстой. Ням гаргийн хичээлийн багш тань Сүнсээр заахыг хичээхдээ тантай л адил ангийнхаа өмнө алдаа гаргаж болно. Гэвч та Сүнсний удирдамжийг мэдрэх хүртлээ түүнийг тэвчээртэй мөн анхааралтай сонсож чадна. Цаг хугацаа өнгөрөх тусам танд улам цөөн алдаа ажиглагдаж, Бурхан тэр багшийг дэмжиж байгааг та мэдэх болно.

Бид хэн нэгнийг дэмжихээр гараа өргөхдөө Их Эзэн тэр хүнээр хийлгэх ажилд нь бүх талаар тусалж, дэмжинэ хэмээн амладаг. Манай хүүхдүүдийг бага байхад эхнэр маань тойргийнхоо бага насны хүүхдүүдэд заахаар дуудагдаж билээ. Би эхнэрээ дуудлагад нь дэмжихээр гараа өргөсөн төдийгүй бас түүний төлөө залбирч, түүнд тусалж байх зөвшөөрөл хүссэн. Эмэгтэйчүүдийн хийдэг ажил, хүүхдүүдийг хайрладаг Их Эзэний хайрын тухай тэр үед сурсан зүйлс маань манай гэр бүлийг болон миний амьдралыг өдий хүртэл адисалсаар байгаа билээ.

Бишопыгоо олон жилийн өмнө дэмжин баталсан өнөөх залуутай би саяхан ярилцсан юм. Их Эзэн болон хүмүүс түүнийг номлогчийн, гадасны ерөнхийлөгчийн, тэрчлэн аавын дуудлагад нь дэмжин баталсныг би мэдсэн. Бидний ярианы төгсгөлд тэрээр, “Би одоо ч гэсэн таны төлөө өдөр бүр залбирдаг” гэж билээ.

Бидэнд үйлчлэхээр Бурханаар дуудагдсан хэн нэгний төлөө бид өдөр бүр залбирч чадна. Үйлчлэлээрээ биднийг адисалсан хүмүүст бид талархал илэрхийлж чадна. Мөн бидний дэмжин баталсан хэн нэгэнд сайн дурынхан хэрэгтэй болбол бид тусалж чадна.

Их Эзэний үйлчлэгчдийг Түүний хаант улсад өргөн дэмждэг хүмүүсийг Түүний юутай ч зүйрлэшгүй хүч урам хайрлан дэмжих болно. Энэ адислал бид бүгдэд хэрэгтэй.

Долоодугаар сар: Ёслолууд ба гэрээнүүд

“Ёслолуудад ... бурханлиг чанарын хүч илэрхийлэгддэг” (С ба Г 84:20).

Энэхүү бүлгийн тоймууд нь залуу эмэгтэйчүүдэд сайн мэдээний ёслолууд ба гэрээнүүдийг ойлгоход тусална. Энэхүү бүлэг нь тэдэнд хийсэн гэрээнүүддээ болон ирээдүйд хүлээн авах ёслолуудад үүний дотор ариун сүмд хийлгэх ёслолуудад илүү талархалтай, хүндэтгэлтэй хандахад тусална. Тэд “ариун нандин ёслолуудыг хийж, сахин мөн ариун сүмийн ёслолуудыг хүлээн авснаар” (*Гарын авлага 2: Сүмийг удирдах нь* [2010], 10.1.2) тэдэнд болон гэр бүлд нь ирэх удирдамж, хамгаалалтын талаар суралцах болно.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Миний амьдралд ёслолууд яагаад чухал вэ?

Миний амьдралд гэрээнүүд яагаад чухал вэ?

Би баптисм хүртэхдээ ямар гэрээ хийсэн бэ?

Би Ариун Сүнсний бэлгийг хэрхэн хүлээн авдаг вэ?

Ариун сүмийн ёслолууд яагаад чухал вэ?

Есүс Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авна гэдэг нь ямар утга учиртай вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой. Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мюче-

лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.

Хувийн хөгжил дэвшил

Хувийн хөгжил дэвшил номын дараах туршлагууд нь энэхүү бүлгийн хичээлүүдтэй холбоотой:

Итгэл эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 4

Бурханлаг мөн чанар эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх төсөл 4

Мэдлэг эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 4

Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 5

Ариун журам эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлагууд 3 ба 4



Миний амьдралд ёслолууд яагаад чухал вэ?

Ёслол нь сүнслэг утга учир бүхий ариун нандин, албан ёсны үйлдэл юм. Ёслолууд нь санваарын эрх мэдлээр, санваарын түлхүүр эзэмшдэг хүмүүсийн удирдлаган доор гүйцэтгэгддэг. Ёслолууд нь бидэнд өөрсдийнхөө хэн болохыг мөн Бурхантай ямар харилцаанд байдгийг санахад тусалдаг. Эдгээр нь бидэнд Христ рүү ирж, мөнх амьдралыг хүлээн авахад тусалдаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар, материалыг залбирч судлаарай. Залуу эмэгтэйчүүдийг ёслолууд чухал гэдгийг ойлгоход нь туслахын тулд та тэдэнтэй юу хуваалцах хэрэгтэй гэж бодож байна вэ?

Та сайн мэдээний ямар ямар ёслолыг хүлээн авсан бэ? Эдгээр ёслол таны амьдралыг хэрхэн адисалсан бэ? Эдгээр нь танд яагаад чухал вэ?

Залуу эмэгтэйчүүд ямар ямар ёслол хүлээн авсан бэ? Тэд ямар ёслол хүлээн авахаар бэлтгэж байгаа вэ? Сайн мэдээний ёслолуудын ач холбогдлыг тэд яагаад ойлгох хэрэгтэй вэ?

Матай 3:13–17 (Есүс Христийн баптисм)

хүлээн авах нь зайлшгүй шаардлагатай)

Үйлс 19:1–6 (Баптисмаа буруу хүртсэн хүмүүст Паул дахин баптисм хүртээдэг)

Дэвид А.Беднар, “Нүглүүдийнхээ ангижралыг үргэлж хадгал,” 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган дээр хэлсэн үгс, 45–48

3 Нифай 11:21–26 (Есүс Христ баптисм хүртээх эрх мэдлийг өгч мөн зөв журмыг заадаг)

Гари И. Стивэнсон, “Таны дөрвөн минут,” 2014 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган дээр хэлсэн үгс, 101–104

Моронай 8:10–12 (Мормон баптисмын тухай заадаг)

“Санваарын ёслол ба адислалууд,” *Гарын авлага 2: Сүмийг удирдах нь* (2010), 20.1

С ба Г 84:19-21 (Санваарын ёслолуудад бурханлаг чанарын хүч илэрхийлэгддэг)

“Ёслолууд,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 152–156

Итгэлийн тунхаг 1:3–5 (Авралыг хүлээн авахын тулд ёслолуудыг

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Самбар дээр ёслол гэсэн үг бичээд, залуу эмэгтэйчүүдээс энэ үгийн утгыг асуу (хэрэв тэдэнд тусламж хэрэгтэй бол энэхүү тоймын эхэн дэх догол мөрийг уншихыг санал болго). Залуу эмэгтэйчүүд ёслолууд чухал биш гэж хэлдэг хэн нэгэнд юу гэж хариулж болох вэ? (Хэрэв залуу эмэгтэйчүүд санаа авах хэрэгтэй бол ахлагч Дэвид А.Бэднарийн “Нүглүүдийнхээ ангижралыг үргэлж хадгал”) хэлсэн

үгэн дэх “Ариун Сүнс ба санваарын ёслолууд” хэсгийг үзэж болно.

- Залуу эмэгтэйчүүдээс өөрсдийн мэдэх сайн мэдээний бүх ёслолыг жагсаан бичихийг хүс. Өргөмжлөлийг хүлээн авахад ямар ёслолууд зайлшгүй хэрэгтэй байдгийг олж мэдэхэд нь тэдэнд тусал (тэдэнд тусламж хэрэгтэй бол “Итгэлдээ үнэнч байх нь” номын *Ёслолууд*-г унш). Тэнгэрлэг Эцэг яагаад бидэнд эдгээр ёслолыг өгсөн бэ?

Заахад туслах арга

“Та заахаар бэлтгэхдээ хичээл бүр дээр заах олон янзын арга барил ашиглах ёстой. Энэ нь хичээлдээ сайхан өнгөтэй зурагт хуудас эсвэл ханын самбар хэрэглэх, самбар дээр асуултын жагсаалт бичих зэрэг энгийн зүйлүүд ч байж болдог” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 89).

Хамтдаа суралц

Дараах бүх үйл ажиллагаа залуу эмэгтэйчүүдэд ёслолуудын ач холбогдлыг ойлгоход тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго.

- Ахлагч Дэвид А.Бэднарийн “Нүглүүдийнхээ ангижралыг үргэлж хадгал” хэлсэн үгэн дэх “Ёслолуудаар дамжуулан нүглийнхээ ангижралыг хүлээн авч, хадгалж үлдэх нь” хэсэг нь усанд умбуулалтаар хийх баптисм, гар тавьснаар хүртээх Ариун Сүнсний бэлэг болон ариун ёслолоос ирдэг адислалыг тайлбарладаг. Эдгээр ёслол бидэнд хэрхэн тусалж чадах талаар ойлгоход нь

залуу эмэгтэйчүүдэд туслахын тулд залуу эмэгтэй бүрийг нэг ёслол сонгон авч, тухайн ёслолынхоо талаар энэ хэсгээс мэдэж авсан бүх зүйлээ жагсаан бичихэд урь. Дараа нь залуу эмэгтэйчүүдийг зураг ашиглах эсвэл тоглоом тоглох гэх мэт бүтээлч арга замаар мэдэж авсан зүйлсээ ангийнхантайгаа хуваалцахад урь.

- Ямар нэгэн чухал ач холбогдолтой зүйл хийсэн нэг зочин эсвэл нэг залуу эмэгтэйг амжилтад хүрэхийн тулд ямар шаардлага хангах хэрэгтэй байснаа мөн эдгээрийг хэрхэн гүйцэтгэсэнээ хуваалцахад урь. Дараа нь залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Гари И.Стивэнсоны “Таны дөрвөн минут” хэлсэн үгийн “Олимпийн тамирчдын хувьд” гэж эхэлж байгаа догол мөрийг уншихад урь. Ёслолууд нь зочны хуваалцсан шаардлагуудтай хэр адилхан байна вэ? Та ахлагч Стивэнсон ёслолуудын талаар юу гэж заасныг хайж олон, түүний хэлсэн үгийн үлдсэн хэсгийг уншиж болно.

- Ангиараа ёслолуудыг гүйцэтгэх дөрвөн шаардлагын тухай Гарын авлага 2-ын 20.1 дэх жагсаалтыг дүгнэ. Залуу эмэгтэйчүүдийг 3 Нифай 11:21–26-г уншаад, эдгээр шаардлага нь Аврагчийн дүрсэлсэн баптисмтай хэрхэн нийцэж байгааг олж тогтооход урь. Тэднээс саяхан гэрчилсэн нэг ёслолын тухай бодоод, ёслол эдгээр дөрвөн шаардлагад хэрхэн нийцэж байгааг дүрслэн хэлэхийг хүс. Эдгээр шаардлагыг хангаагүй үед ёслолыг гүйцэтгэвэл юу болох вэ? Залуу эмэгтэйчүүдээс эдгээр шаардлагыг мэдэх нь яагаад чухал болохыг асуу.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ёслолууд чухал гэдгийг ойлгож мэдсэн үү? Тэд ямар бодол эсвэл сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

- Залуу эмэгтэйчүүдийг өөр шашинтай хэн нэгэнд баптисмын тухай зааж байгаа бөгөөд тэр хүн нь “би өөрийнхөө сүмд аль хэдийн баптисм хүртсэн” гэж хэлсэн гэж төсөөлөхөд урь. Залуу эмэгтэйчүүд уг хүнд аль болох эвтэйхнээр яагаад баптисм дахин хүртэх хэрэгтэйг хэрхэн ойлгуулж болох вэ? Тэд ямар судар ба туршлагаудаас хуваалцаж болох вэ? Та тэдэнд шаардлагуудыг жагсаасан Гарын авлага 2-ын 20.1-р хэсэг; Матай 3:13–17; Үйлс 19:1–6; 3 Нифай 11:21–26; эсвэл Моронай 8:10–12-ыг санал болгож болно.

Боломжтой бол бүрэн цагийн номлогчдыг урьж авчран, тэднийг сонирхогчдодоо ёслолууд яагаад чухал болохыг тайлбарладаг туршлагаасаа хуваалцахад урь (эхлээд бишопоос зөвшөөрөл хүснэ).

- Ерөнхийлөгч Спэнсэр В.Кимбаллын хэлсэн дараах үгийг хуваалц: “Ёслолууд нь сануулагч болдог. Ариун ёслолын жинхэнэ зорилго бол биднийг мартахаас сэргийлж, дурсан санахад тусалдагт оршдог” (*Teachings of Spencer W. Kimball*, ed. Edward L. Kimball [1982], 112). Залуу эмэгтэйчүүдээс сайн мэдээний ёслолуудыг жагсаан бичихийг хүс (Итгэлдээ үнэнч байх нь номын 109–110-р хуудсан дахь гэх мэт).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч заадаг хүмүүсээ хайрладаг мөн тэдний төлөө залбирдаг байсан. Та ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийг хайрлаж, дэмждэг гэдгээ хэрхэн харуулж болох вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь тэд:

- Гэр бүлийн үдшийн хичээл дээрээ ёслолууд чухал болох талаар зааж болно.
- Хувийн хөгжил дэвшил номын Бурханлаг мөн чанар эрхэмлэх чанарын 4 эсвэл *Итгэл эрхэмлэх чанарын 4-р туршлагыг хийж гүйцэтгэнэ* үү.

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүдийн сурах зүйлийн талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ?

Жишээлбэл: Тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Гарын авлага 2: Сүмийг удирдах нь (2010) номын “Ерөнхий зааврууд” хэсгээс эш татав, 20.1

20.1 Ерөнхий зааврууд

Ёслол нь баптисмын нэгэн адил санваарын эрх мэдлээр гүйцэтгэгддэг ариун нандин зан үйл юм. Баптисм, гишүүний баталгаа, Мелкизедек санваарын томилолт (эрэгтэйчүүдийн хувьд), ариун сүмийн хишиг болон лацдан холболтын ёслолууд нь хариуцлага хүлээх чадвартай бүх хүмүүсийн өргөмжлөлд шаардлагатай юм. Эдгээрийг аврах ёслолууд гэдэг. Аврах ёслолуудыг хүлээн авахын тулд гэрээнүүдийг Бурхангай хийдэг.

Авралын ёслолуудыг гүйцэтгэхэд зохих түлхүүрүүдийг эзэмшдэг санваартны удирдагч эсвэл эдгээр түлхүүрийг эзэмшдэг хүний удирдлага дор байгаа санваартны удирдагчийн зөвшөөрөл шаардлагатай байдаг. Хүүхдэд нэр өгч адислах, нутаглуулах газар адислах, патриархын адислал өгөх, ариун ёслолыг бэлтгэх, адислах, түгээхэд мөн ийм зөвшөөрөл шаардлагатай. Мелкизедек санваартнууд санваартны удирдагчаас зөвшөөрөл авалгүйгээр тосыг ариулан адислаж, өвчтэй хүмүүсийг адислан, эцгийн болон тайтгаруулах адислал, зөвлөгөө өгч болно.

Ёслолууд болон адислалуудыг гүйцэтгэдэг ах нар зохистой амьдарч, Ариун Сүнсээр удирдагдахыг хичээж өөрсдийгөө бэлтгэх хэрэгтэй. Ёслол, адислал бүр нь дараах шаардлагуудыг хангах ёстойг анхааран, тэд үүнийг хүндэтгэлтэйгээр гүйцэтгэх ёстой:

1. Үүнийг Есүс Христийн нэрээр гүйцэтгэх ёстой.
2. Санваарын эрх мэдлээр гүйцэтгэх ёстой.
3. Тусгайлан заасан үг хэллэг, ариулан адисласан тос зэргийг хэрэглэн, зохих дүрэм журмаар гүйцэтгэх ёстой.
4. Энэ бүлгийн заавруудын дагуу шаардлагатай бол зохих түлхүүрүүдийг эзэмшдэг тэргүүлэх эрх мэдэлтэн (ихэвчлэн бишоп болон гадасны ерөнхийлөгч) ёслол болон адислалд зөвшөөрөл олгох ёстой.

Ёслол, адислалыг хянаж буй санваартны удирдагч, гүйцэтгэж байгаа хүний санваарын шаардагдах эрх мэдэлтэй, зохистой байх мөн зохих журмыг мэдэж, баримталж байхад анхаарна. Удирдагчид ёслол болон адислалыг хүндэтгэлтэйгээр, сүнслэгээр хийхийг эрэлхийлнэ.



Миний амьдралд гэрээнүүд яагаад чухал вэ?

Бид баптисм, санваарын томилолт, ариун сүмийн ёслол зэрэг ёслолуудыг хүлээн авснаар гэрээ хийдэг. Гэрээ бол Бурхан ба Түүний хүүхдүүдийн хоорондох ариун нандин зөвшилцөл юм. Бурхан онцгой нөхцөлүүдийг тогтоосон бөгөөд бид эдгээрийг дагах аваас Тэрээр биднийг адисална хэмээн амласан. Гэрээ хийж, түүнийг сахиснаараа бид Бурханы амласан адислалуудыг хүлээн авах зохистой болдог. Бид гэрээгээ сахихгүй бол адислалуудыг хүлээн авахгүй. Хийсэн гэрээ маань бидний хийх сонголтыг чиглүүлж мөн уруу таталтаас хамгаалдаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бэлдэж байхдаа эдгээр судар, материалыг залбирч, судлаарай. Та залуу эмэгтэйчүүдтэй юуг хуваалцахаар сүнслэгээр өдөөгдөж байна вэ?

Египетээс гарсан нь 19:5; С ба Г 35:24; 90:24 (Бид гэрээнүүдийг сахиснаар адислалууд ирдэг)

Мозая 5; Алма 53:10–18; 56:5–8 (Мормоны Номон дахь гэрээ байгуулж, сахиж байгаа хүмүүсийн жишээнүүд)

С ба Г 82:10 (Бид дуулгавартай байвал Их Эзэн үүрэг хүлээдэг)

Хэнри Б.Айринг, “Гэрээн дэх охид,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар, 125–128

Рөүзмэри М.Виксом, “Гэрээгээ сахих нь биднийг хамгаалж, бэлтгэж, хүчирхэгжүүлдэг билээ,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар, 116–118

Жийн А.Стивенс, “Бурханы гэрээт охид,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 114–117

“Гэрээ,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 81

Видео бичлэг: “Түүний гэрэлд алх”

Таны гэрээнүүд амьдралд тань хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Та ариун гэрээнд орж, үүнийг сахиснаар ямар адислалууд хүлээн авсан бэ?

Та хийсэн болон хийх гэрээнүүдийнхээ талаар илүү сайн ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн тусалж чадах вэ? Гэрээнүүдийг ойлгох нь илүү зөв шударга амьдрахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Залуу эмэгтэйчүүдээс Бурхантай хийсэн гэрээ эсвэл амлалтаа жагсаан бичихийг хүс. Эдгээр гэрээ нь тэдний амьдралд хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Энэ хичээлийн турш гэрээний талаар илүү ихийг судалж байх үедээ уг асуултын талаар үргэлжлүүлэн тунгаан бодохыг дэмж.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг гэрээ гэдэг үгийг тайлбарлахад урь (хэрэв тусламж хэрэгтэй бол Итгэлдээ үнэнч байх нь товхимол дахь гэрээ гэдэг үгийн тайлбарыг хар). Бурхантай хийдэг гэрээ нь бидний нэг нэгэнтэйгээ хийдэг зөвшилцөл, гэрээ, амлалтаас юугаараа ялгаатай бас адил байдаг вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах бүх үйл ажиллагаа нь бид яагаад ёслолуудыг хүлээн авч, гэрээнүүд хийдгийг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу, түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Аммоны хүмүүс зэр зэвсгээ булж буйг харуулсан зургийг үзүүл. Нэг залуу эмэгтэйгээс Аммоны хүмүүсийн болон тэдний хийсэн гэрээний талаарх түүхийг товчхон ярьж өгөхийг хүс (Алма 53:10–18; 56:5–8-ыг үзнэ үү). Өөрсдөд нь аюул нүүрлэж байхад уг хүмүүс яагаад эдгээр гэрээг сахихаар сонгосон бэ? Тэдний жишээ дайснуудад нь хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Энэ нь тэдний хүүхдүүдэд хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Залуу эмэгтэй бүрийг гэрээнүүдээ сахих талаар үлгэр жишээ үзүүлж, зааж сургасан хүнийхээ нэрийг самбар дээр бичихэд урь. Залуу эмэгтэй бүрээс уг хүнээс юу сурсан талаараа ангийнхантайгаа хуваалцахыг хүс.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг судруудыг уншиж (энэхүү тоймд жагсаасан гэх мэт), эдгээр судар дахь нандин гэрээнүүдийг хийж, сахидаг хүмүүст амлагдсан адислалуудыг самбар дээр жагсаан бичихэд урь. Залуу эмэгтэйчүүдээс эдгээр адислал нь бидний амьдралд хэрхэн биелэгдсэн болохыг асуу (тэднийг жишээнээсээ хуваалцахад урь). Та гэрээнүүдийг сахиснаар хүлээн авсан адислалуудынхаа талаар гэрчил.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн “Гэрээн дэх охид” эсвэл Жийн А.Стивенс эгчийн “Бурханы гэрээт охид” хэлсэн үгийг уншихад урь. Уг хэлсэн үгээс гэрээгээ сахигч эмэгтэйчүүд болон охидын талаарх жишээг хайн олж, тэдгээр эгч бүр гэрээгээ хэрхэн сахисныг самбар дээр бичихийг тэднээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүд эдгээр эгчээс юу сурсан бэ? Гэрээгээ сахигч эмэгтэйчүүдийн ямар жишээнүүд тэдний амьдралд нөлөөлсөн бэ?

Заахад туслах арга

“Та сонирхож байгаагаа илэрхийлснээр сонсож байгаагаа харуулдаг. Та хичээлийн материалыг, эсвэл өөр бусад зүйлийг харалгүй, ярьж байгаа хүн рүүгээ хар. Та ярьж байгаа хүнд санаа бодлоо гүйцэд илэрхийлэхэд нь туслахын тулд яриаг нь тасалж болохгүй. Та цаг нь болоогүй байхад яриан дундуур орж зөвлөгөө өгөх, эсвэл шүүмжлэхээс татгалз (*Teaching, No Greater Call* [1999], 66).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Тэрээр ганцаар залбирч, мацаг барьснаар заахад бэлтгэдэг байв. Тэрээр ганцаараа байхдаа Эцэгийнхээ удирдамжийг эрэлхийлдэг байсан (3 Нифай 19:19–23-ыг үзнэ үү). Залуу эмэгтэйчүүдэд ёслол ба гэрээнүүдийн талаар заахаар бэлтгэхдээ Ариун Сүнсний өдөөлтийг дага.

- Ангиараа “Түүний гэрэлд алх” видео бичлэгийг үзнэ үү. Залуу эмэгтэйчүүдийг видео бичлэг үзэж байхдаа, гэрээ байгуулж, сахих талаарх үзсэн жишээнүүдээ жагсаан бичихэд урь. Видео бичлэгийн дараа тэднээс Рөүзмэри М.Виксом эгчийн “Гэрээгээ сахих нь биднийг хамгаалж, бэлтгэж, хүчирхэгжүүлдэг билээ” хэлсэн үгээс жагсаан бичсэн, гэрээнүүдээс ирэх адислалуудыг олж тодорхойлохыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдээс олж мэдсэн зүйлээ хуваалцахыг хүсээд, хийсэн гэрээнүүдээсээ хүч чадал, эсвэл хамгаалалт олох, мөн тэдэнд тулгарч

болох тодорхой нөхцөл байдлуудын талаар ярилц.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг өөр шашин шүтлэгтэй найздаа гэрээнүүдийн тухай ойлгоход нь туслахыг хичээж байгаагаар төсөөлөхөд урь. Тэднийг Итгэлдээ үнэнч байх нь номын “Гэрээ” бүлгийг, эсвэл энэхүү хичээлийн тоймд жагсаасан судруудыг уншиж, гэрээний талаар найздаа тайлбарлах арга замуудыг бэлдэхэд урь. Нэг нэгэндээ зааж байгаагаар жүжиглэн үзүүлэхэд тэднийг урь. Гэрээнүүд яагаад тэдэнд чухал болох талаар тайлбар оруулахыг тэднээс хүс.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд гэрээнүүдийн талаар илүү сайн ойлгосон уу? Тэдэнд ямар мэдрэмж, сэтгэгдэл төрсөн бэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодож үзэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Ирэх долоо хоногт амьдралынхаа талаар дүгнэж, гэрээнүүдийг сахинаар ирсэн адислалуудаа тэмдэглэж авч болно. Тэднийг дараагийн хичээлүүд дээр бодол санаагаа хуваалцаж байхыг дэмж.

- С ба Г 82:10 -ыг чээжил (*Teaching, No Greater Call*, 171–72-г үзнэ үү). Дараа нь энэхүү сударт гэрээ ба ёслолуудын талаар мөн ирээдүйд хийх гэрээнүүддээ хэрхэн бэлтгэх талаар зааж байгаа зүйлийг тэмдэглэлийн дэвтэртээ бичиж авч болно.

Дараагийн долоо хоногт тэд сурах зүйлийн талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл тэд дараагийн долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.



ДОЛООДУГААР САР: ЁСЛОЛУУД БА ГЭРЭЭНҮҮД

Би баптисм хүртэхдээ ямар гэрээ хийсэн бэ?

Бид баптисм хүртэхдээ Бурхантай гэрээнд ордог. Бид өөрсөд дээрээ Есүс Христийн нэрийг аван, Түүнийг үргэлж дурсан санаж, Түүний тушаалуудыг сахиж, Түүнд эцсээ хүртэл үйлчилнэ хэмээн амладаг. Бид ариун ёслолоос хүртэх бүрдээ энэхүү гэрээгээ шинэчилдэг.

Та баптисмынхаа талаар юу санаж байна вэ? Таны баптисмын гэрээнүүд амьдралд тань хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

Залуу эмэгтэйчүүдэд баптисмынхаа гэрээг илүү сайн ойлгоход нь та хэрхэн тусалж болох вэ? Эдгээр гэрээгээ сахих амлалтдаа хүчирхэгжихэд нь та тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдийг баптисмынхаа гэрээг санан, сахихад нь ямар судар ба материалууд туслах вэ?

Иохан 3:5; 2 Нифай 31:4–13, 17 (Мөнхийн авралыг хүлээн авахын тулд баптисм зайлшгүй шаардлагатай)

Мозая 18:8–10; С ба Г 20:37 (Бид баптисм хүртэхдээ үүрэг амлалт авдаг)

Хюго Монтоя, “Соригдож, уруу татагдсан ч тусламж

хүлээн авсан,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2015 оны 11-р сар, 53–55

Робэрт Д. Хэйлс, “Баптисмын гэрээ: Хаант улсад, хаант улсынх байх нь,”

Ensign, 2000 оны 11-р сар, 6–9; эсвэл *Лиакхона*, 2001 оны 1-р сар, 6–9

Кэрол М. Стэфэнс, “Бидэнд баярлах агуу шалтгаан буй,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2013 оны 11-р сар

“Таны баптисмын гэрээ,” “Баптисмын амлагдсан адислалууд,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 45–48

Видео бичлэгүүд: “Адилхан өмсгөл,” “Сайныг үйлдэх боломжууд”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаануудаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдээс дүүдээ баптисм хүртэхэд нь бэлдэж тусалж байна гэж төсөөлөхийг хүс. Бид баптисмаараа хийдэг гэрээнүүдийг ойлгоход нь туслахын тулд тэд юу хийх вэ? (*Итгэлдээ үнэнч байх нь*, 45–48-р хуудсыг үзнэ үү).
- Баптисм хүртэж буйг харуулсан зураг үзүүл (*Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга*, 103–4 гэх мэт).

Баптисм хүртсэн өдрөө мэдэрч байсан зүйлээсээ хуваалц. Залуу эмэгтэйчүүдийг баптисм хүртэх үедээ мэдэрч байсан зүйлээ хуваалцахад урь. Тэр өдөр тэд ямар гэрээнүүд хийснийг нь асуу. Хариултуудаа самбар дээр бичээд, баптисмын гэрээнүүдийн талаар хичээл дээр сурсан зүйлээ хичээлийн явцад нэмж бичихэд урь.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдэд баптисмынхаа үед хийсэн гэрээгээ ойлгоход нь тусалж чадна. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Мозая 18:8–10-ыг уншихад урь. Тэд баптисм хүртэхдээ бусдад хэрхэн хандах тухай өгсөн амлалтынхаа талаар юу мэдэж авсан бэ? Бие биенийхээ ачаанаас хэрхэн үүрэлшэж болох талаар суралцахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслахын тулд тэднийг бүлгүүдэд хуваагаад, бүлэг бүрд ахлагч Хюго Монтояагийн “Соригдож, уруу татагдсан ч тусламж хүлээн авсан” хэлсэн үгийн нэг хэсгийг судлуулахаар оноож өг. Бүлэг бүрийг сурсан зүйлээ ангийн хантайгаа хуваалцахад урь. Бүлэг бүр сурсан зүйлийнхээ танилцуулгыг хийж, боломжтой бол хувийн туршлагаасаа хуваалцаж эсвэл тухайн зарчмыг заадаг судрын түүхийг ярьж болно.

- Ангийг гурван бүлэгт хуваан, бүлэг бүрд “Итгэлдээ үнэнч байх нь” номын *Таны баптисмын гэрээ* бүлгийн гурван дэд хэсгийг уншихыг даалга. Сурсан зүйлээ сонирхолтой аргаар заахаар төлөвлөхөд тэднийг урь (жишээ нь: урлагийн бүтээл, яруу найраг эсвэл тоглоом зэргийг ашиглаж болно). Тэдэнд бие биедээ заах цаг гаргаж өг. Эдгээр гэрээг сахих нь чухал гэж яагаад залуу эмэгтэйчүүд бодож байна вэ?
- Хэсэг залуу эмэгтэйг Мозая 18:8–10-ыг, харин үлдсэн хэсгийг нь С ба Г 20:79-ийг уншаад баптисм хүртэхдээ хийдэг амлалтуудыг хайж олоход урь. Залуу эмэгтэй бүрд нэг цаас өгч, өөрсдөд нь тулгарсан хэцүү сонголтуудын тухай бичүүлээд дараа нь уг цаасыг нь саванд хий. Залуу эмэгтэйчүүдээр уг

Заахад туслах арга

“Шилдэг багш нар зааж байгаа хүмүүсийнхээ сурсан зүйл болон өсөлт хөгжлийг өөрсдөөс нь болсон хэмээн үздэггүй. Тэд үр суулгаж, арчилдаг цэцэрлэгч адил сурах хамгийн сайн нөхцөл байдлыг бий болгохыг л хичээдэг. Дараа нь тэдний заасан хүмүүс ахиц дэвшил гаргахад тэд Бурханд талархлаа илэрхийлдэг юм” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 62).

савнаас ээлж дараагаар нэг, нэг цаас сугалуул. Тэгээд цаасан дээр бичсэн зүйлийг уншаад эдгээр сорилттой тулгарах үедээ баптисмын гэрээгээ хэрхэн санаж, сахиж байх талаарх санаануудыг хуваалцахад урь.

- Аврагчийн баптисмын зургийг үзүүлэн (*Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга* 35-ыг үзнэ үү), ангийн гишүүдээс 2 Нифай 31:4–10-ыг уншихыг хүс. Есүс Христ Эцэгтэйгээ хийсэн гэрээгээ хэрхэн сахиж байгааг дүрсэлсэн судруудын жишээг хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь (тэд *Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга*, 36–48-аас санаа авч болно). Аврагчийн жишээг дагахаар хичээсэн туршлагаасаа хуваалцахад тэднийг урь.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Роберт Д. Хэйлсийн “Баптисмын гэрээ: Хаант улсад, хаант улсынх байх нь” хэлсэн үгээс “Баптисмынхаа үеэр бид Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ гэрээ хийдэг” гэсэн хэсгээс эхлээд гурван догол мөрийг уншихад урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд баптисмын гэрээнүүдийг илүү сайн ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаалд илүү хугацаа зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Баптисмынхаа гэрээнд илүү итгэлтэй байхын тулд хийж эхлэх ёстой эсвэл цаашид хийхээ болих хэрэгтэй ямар нэг зүйл тэдэнд байгаа эсэхийг залбиралтайгаар тунгаан бодож болно. Үүний дагуу үйлдэл хийх амлалтыг өөртөө өгч болно.

Баптисм хүртэхдээ хийдэг бидний гэрээний тухай уншаад энэ талаар самбар дээр бичихийг тэднээс хүс. Баптисм хүртсэнээр бидний амьдрал хэрхэн өөрчлөгддөг вэ? Энэ нь залуу эмэгтэйчүүдийн амьдралыг хэрхэн өөрчилсөн бэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдээр “Итгэлдээ үнэнч байх нь” номын *Таны баптисмын гэрээ* хэсгийг уншаад баптисм хүртэхдээ өгдөг амлалтуудаа олуул. Энэхүү суралцах тоймд зөвлөмж болгосон видео бичлэгүүдээс нэгийг үзэхийг эсвэл Кэрол М. Стэфэний “Бидэнд баярлах агуу шалтгаан буй” хэлсэн үгийн эхэнд байгаа түүхийг уншихад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Баптисмын гэрээндээ хүндэтгэлтэй ханддаг хүмүүсийн тухай жишээнүүдийг эрж олохыг тэднээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдэд сурсан зүйлийнхээ тухай хуваалцах цаг гаргаж өг. Баптисмын гэрээгээ бүх газарт, бүх цаг үед бүрэн дүүрэн сахихын тулд юу хийж болно гэж залуу эмэгтэйчүүд боддог вэ?

- Хувийн хөгжил дэвшил номын Итгэл эрхэмлэх чанарын 4 эсвэл Мэдлэг эрхэмлэх чанарын 4-р туршлагыг бие даан эсвэл ангиараа хийж гүйцэтгэж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн заадаг хүмүүст зөвхөн тэдэнд тохирсон арга замуудаар сурч, өсч хөгжихөд нь туслах онцгой арга замыг олсон юм. Тэрээр тэдэнд туршлагаууд дээрээ үндэслэн сайн мэдээг нээж илрүүлэхэд нь тусалдаг байсан. Та заадаг залуу эмэгтэйчүүдээ өдөр тутмын амьдралдаа баптисмын гэрээнүүдийнхээ үр нөлөөг олж харахад нь туслах юуг хийж болох вэ?

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүдийн сурах зүйлийн талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ?

Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

“Таны баптисмын гэрээ” Итгэлдээ үнэнч байх нь (2004), 45–46

Та баптисм хүртсэнээр Бурхантай гэрээ байгуулсан юм. Та Есүс Христийн нэрийг өөр дээрээ авч, Түүний зарлигуудыг даган, Түүнд эцсээ хүртэл үйлчлэхээр амласан юм (Мозая 18:8–10; С ба Г 20:37-г үзнэ үү). Ариун ёслол хүртэх болгондоо та уг гэрээгээ шинэчилдэг билээ (С ба Г 20:77, 79).

Есүс Христийн нэрийг өөр дээрээ авах нь. Есүс Христийн нэрийг өөр дээрээ авахдаа та өөрийгөө Түүнд хамааралтай гэдгээ ойлгодог. Та амьдралдаа Түүнийг болон Түүний ажлыг эхэнд тавьдаг. Та өөрийнхөө хүсч байгаа зүйл болон дэлхий юу хүсч болохыг танд заадгаас илүүтэйгээр Түүний хүсч буй зүйлийг эрэлхийлэх болно.

Мормоны Номонд хаан Бенжамин Аврагчийн нэрийг өөрсөд дээрээ авах нь яагаад чухал болохыг тайлбарладаг:

“Түүгээр аврал ирэх үүнээс өөр нэр гэж үгүй; тиймийн тул, та нарыг, амьдралынхаа төгсгөлийг хүртэл дуулгавартай байхаар Бурхантай гэрээнд орсон та нар бүгдийг Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ аваасай хэмээнэ.”

“Мөнхүү улиран тохиох дор үүнийг хийсэн нь Бурханы баруун гар талд олдох болно, учир нь тэрээр өөрийн нэрлэгдсэн нэрээ мэдэх болно; учир нь тэрээр Христийн нэрээр нэрлэгдэх болно.”

“Мөнхүү улиран тохиох дор Христийн нэрийг өөр дээрээ авахгүй хэн боловч өөр ямар нэгэн нэрээр нэрлэгдэх ёстой; тиймийн тул, тэрээр

Бурханы зүүн гар талд өөрийгөө олох буюу” (Мозая 5:8–10).

Зарлигуудыг сахих нь. Таны баптисмын гэрээ бол “ямар ч цагт мөн бүх зүйлд мөн өөрийн байж болох хаана ч гэсэн” Бурханы гэрчлэгч болж зогсон, дэлхийн зүйлүүдээс өөрсдийгөө салган, Бурханы хаант улсад ирэх амлалт билээ (Мозая 18:9). Бурханы гэрчээр зогсох таны хичээл зүтгэлд таны хэлдэг мөн хийдэг бүх зүйл хамаардаг. Их Эзэний зарлигуудыг үргэлж санаж, тэдгээрийг сахихыг хичээ. Бодол санаа, хэл яриа болон үйл хөдлөлөө цэвэр байлга. Кино, зурагт, интернет, хөгжим, ном, сонин сэтгүүл гэх мэт зүйлсийг үзэж, харах, сонсохдоо болгоомжтой хандаж, зөвхөн урамшуулан дэмжих тэрхүү зүйлүүдийг сонгоорой. Даруухан хувцасла. Мөнхийн зорилгодоо хүрэхийг тань дэмжих найз нөхдийг сонго. Ёс суртахуунгүй байдал, порнограф, мөрийтэй тоглоом, архи, тамхи, болон мансууруулах бодис зэргээс зайлсхий. Ариун сүмд ороход зохистой бай.

Их Эзэнд үйлчлэх нь. Дэлхийн зүйлсээс өөрийгөө тусгаарла гэдэг зарлиг нь бусдаас өөрийгөө тусгаарла гэсэн үг биш юм. Баптисмын гэрээний нэг хэсэг бол Их Эзэнд үйлчлэх бөгөөд та бусад хүмүүст үйлчилснээрээ Түүнд хамгийн сайнаар үйлчилж байна гэсэн үг юм. Бошиглогч Алма баптисмын гэрээний тухай заахдаа, бид “нэг нэгнийхээ ачааг тэдгээр нь хөнгөн байж болохын тулд” мөн “гашуудахад . . . тийм ээ, тайтгарал хэрэгтэй тэдгээрийг тайтгаруулах” ёстой гэж хэлсэн (Мозая 18:8–9). Бусадтай харьцахдаа Есүс Христийн жишээг даган бүх хүмүүст сайхан сэтгэлээр хандан хүндэтгэлтэй бай.

Сонгосон материалууд

Кэрл М.Стэфэнсийн “Бидэнд баярлах агуу шалтгаан буй” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиана, 2013 оны 11-р сар

Хадам аав маань насан өөд болоход манай гэр бүлийнхэн цугларч, хүндэтгэл үзүүлэхээр ирсэн хүмүүстэй мэндэлж байлаа. Оройжингоо би гэр бүлийнхэн болон найзуудтайгаа уулзах үедээ 10 настай ач хүү Портэр минь “грэнни” гэж дууддаг хадам ээжийн маань—хажууханд байхыг үе үе ажигласан юм. Заримдаа тэр ард нь зогсож, заримдаа түүнийг ажиглаад зогсож байв. Нэг удаа би түүнийг хадам ээжтэй минь хөтлөлцөн зогсож байхыг харсан. Мөн би түүнийг хадам ээжийн гарыг атгаж, тэвэрч мөн түүний хажууд зогсохыг нь харж байлаа.

Түүнээс хойш хэдэн өдрийн турш би уг явдлын талаар мартаж чадахгүй байлаа. Өөрийнхөө ажигласан зүйлийн талаар Портэрт захиа илгээх бодол надад төрөв. Би түүн рүү имэйл явуулж, өөрийн харж мэдэрсэн зүйлийн тухай бичсэн. Баптисмаар хийсэн гэрээний тухай Портэрт сануулж, Мозаягийн 18-р бүлэг дэх Алмагийн хэлсэн үгсийг эш татан хэлсэн:

“Мөн эдүгээ, та нар Бурханы хороонд орж, мөн нэг нэгнийхээ ачааг хөнгөн байж болохын тулд мөн түүний хүмүүс гэж нэрлэгдэх хүсэлтэй байж, үүрэлцэхэд бэлэн байв;

“Тийм ээ, мөн гашуудах тэдний хамт гашуудахад; тийм ээ, тайтгарал хэрэгтэй тэднийг тайтгаруулахад, мөн ямар ч цагт мөн бүх зүйлд мөн өөрийн байж болох хаана ч гэсэн Бурханы гэрчлэгч болж, үхэлд хүртлээ зогсоход бэлний учир, мөнх амьдралыг авч болохын тулд . . . буюу—

“. . . Хэрэв энэ нь та нарын зүрхний хүслэн байх аваас, тэр өөрийн Сүнсийг та нар дээр илүү элбэ-

гээр юүлж болохын тулд, та нар түүнд үйлчилж мөн түүний зарлигуудыг дагана хэмээн гэрээ байгуулснаа түүний өмнө гэрчилж, Их Эзэний нэрээр баптисм хүртэхэд юу нь та нарт болохгүй байх билээ? [Мозая 18:8–10].

Баптисм хүртэхийг хүсэж байсан тэд үргэлжид, бүх л амьдралынхаа турш бусдад үйлчилснээр Их Эзэнд үйлчлэх хүсэлтэй байх хэрэгтэй гэж Алма тэдэнд зааж байсныг би Портэрт тайлбарласан! Тэгээд би: “Чи өөрөө мэдсэн үү үгүй юү мэдэхгүй, гэхдээ Грэннид санаа тавьж мөн хайраа харуулсан явдал чинь гэрээгээ сахиж байгаа хэрэг юм шүү. Бид өдөр бүр нэг нэгэндээ найрсаг хандан, хайраа үзүүлж мөн халамжилснаар гэрээгээ сахидаг. Гэрээгээ сахигч байгаагийн чинь төлөө би чамаар бахархаж байгаагаа хэлмээр байсан юм! Баптисм хүртэхдээ хийсэн гэрээгээ сахих юм бол чи санваарыг хүртэх бэлтгэлтэй байх болно. Энэхүү нэмэлт гэрээ нь чамд бусдыг адисалж, тэдэнд үйлчлэх илүү олон боломжийг олгох бөгөөд ариун сүмийн гэрээнд бэлтгэхэд чинь туслах болно. Надад маш сайн үлгэр жишээ үзүүлсэнд баярлалаа! Гэрээг сахигч байх нь ямар байдгийг харуулсанд чинь баярлалаа!” гэж бичсэн юм.

Портэр хариуд нь “Эмээ, захиа бичсэнд баярлалаа. Би Грэнниг тэврэх бүрдээ гэрээгээ сахиж байна гэдгээ мэдээгүй ч зүрх сэтгэлдээ халуун дулааныг мэдэрч мөн маш сайхан санагдаж байсан шүү. Энэ бол зүрх сэтгэлд минь байсан Ариун Сүнс гэдгийг би мэднэ” гэж бичсэн байлаа.

Ариун Сүнсийн бэлгээр дамжин ирдэг амлалт болох “түүний Сүнсийг өөрсөдтэйгөө үргэлж хамт байлгана” гэсэн амлалттай Портэр гэрээ сахихыг холбож ойлгосныг хараад би зүрх сэтгэлдээ бас халуун дулааныг мэдэрч байсан.



ДОЛООДУГААР САР: ЁСЛОЛУУД БА ГЭРЭЭНҮҮД

Би Ариун Сүнсний бэлгийг хэрхэн хүлээн авдаг вэ?

Баптисм хүртсэнийхээ дараа бид гишүүнээр батлагддаг. Энэхүү ёслолын үеэр бидэнд “Ариун Сүнсийг хүлээн авна уу” хэмээн хэлдэг. Энэ нь бид хүсэлтэй байж, Ариун Сүнсийг амьдралдаа урин мөн тушаалуудыг итгэлтэйгээр сахих аваас Ариун Сүнс бидний мөнхийн хамтрагч байна гэсэн үг юм.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдэд Ариун Сүнсний бэлэг амьдралынх нь турш тусалж, адислах болно гэдгийг ойлгоход нь ямар судрууд болон хэлсэн үгс туслах вэ?

Ариун Сүнсний бэлэг таныг хэрхэн тайвшруулж мөн тусалж байсан бэ? Та хэзээ Сүнсэнд ойр байгаагаа мэдэрсэн бэ? Та ямар туршлагаасаа залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж чадах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдэд Ариун Сүнсний бэлэгтэй холбоотой туршлага байгаа юу? Тэд Ариун Сүнс тэй байхын тулд юу хийх ёстойгоо ойлгож мэдэж байна уу?

Үйлс 8:14–17; С ба Г 33:15; Итгэлийн тунхаг 1:4 (Ариун Сүнсний бэлэг гар тавилтаар хүртээгдэнэ)

1 Нифай 2:9–20 (Нифай Ариун Сүнсийг хүлээн авахуйц байхын жишээ юм)

1 Нифай 15:1–11 (Тушаалуудыг дагахгүй аваас Ариун Сүнсийг хүлээн авч чадахгүй)

1 Нифай 16:14–29; 18:8–22; Алма 37:38–46 (Лиахонагийн жишээ)

С ба Г 20:77 (Ариун ёслолоос хүртсэнээр бид гэрээнүүдээ шинэчилж мөн үргэлж Сүнс тэй байж чадна)

С ба Г 121:45–46 (Бид энэрэлтэй, ариун журамтай байх аваас Ариун Сүнс бидний байнгын хамтрагч байх болно)

Хэнри Б.Айринг, “Таны хамтрагч Ариун Сүнс,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2015 оны 11-р сар, 104–107

Дэвид А.Бэднар “Ариун Сүнсийг хүлээн авна уу,” *Ensign* эсвэл *Лиахона* 2010 оны 11-р сар, 94–97

“Ариун Сүнсний бэлэг” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 33

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинж санааг бодож олоорой:

- Ангиараа “Let the Holy Spirit Guide” дууг дуул эсвэл сонс. Ариун Сүнсийг хүлээн авахын тулд бидний хийх ёстой зүйлсийн талаар залуу эмэгтэйчүүд энэ дуунаас юу сурсан бэ?
- Сүмийн гишүүнээр батлуулан, өөрсдөд нь “Ариун Сүнсийг хүлээн авна уу” хэмээн хэлж байсан өдрийнхөө тухай бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Ариун сүнсний бэлэг тэднийг хэрхэн адисалсан бэ? Тэдэнд Ариун сүнсний бэлгийн талаар ямар асуултууд байна вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах бүх үйл ажиллагаа нь Ариун Сүнсийг хүлээн авна гэдэг нь ямар утгатай болохыг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн “Таны хамтрагч Ариун Сүнс” хэлсэн үгээс Ариун Сүнстэй хэрхэн байнга нөхөрлөж болох талаар ойлгоход туслах мэдэгдлүүдийг хайж олоход урь. Яагаад Ариун Сүнсний нөхөрлөл хэрэгтэй болох талаар мөн Түүний өдөөлтийг хүлээн авахад хэрхэн хариу үйлдэх ёстой талаар бодоход тэднийг урамшуулан дэмж. Залуу эмэгтэйчүүдийн өдөр тутам харж, бодож, хийж байдаг зүйлс нь тэдний Сүнс мэдрэх чадварт хэрхэн нөлөөлдөг вэ? Амьдралдаа өөрчлөх хэрэгтэй зүйлсийнхээ талаар тунгаан бодохыг тэднээс хүс. Хүсэж байвал тэднийг бодол санаагаа хуваалцахад урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг дор бүртээ 1 Нифай 2:9–19 ба 1 Нифай 15:1–11-ийг уншихыг хүс. Ангийн нэг хэсэг суралцагчдаас Нифай Ариун Сүнсийг хүлээн авахын тулд юу хийсэн болохыг нь олж мэдэн, энэ талаар хэлэлцэхэд урь. Нөгөө хэсэг суралцагчдаас Лемен, Лемүел хоёр Ариун Сүнсийг хүлээн авахад юу саад болсныг нь олж мэдэн, энэ талаар хэлэлцэхэд урь. Уншсан зүйлийнхээ талаар самбар дээр бичихийг тэднээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүд эдгээр жишээнээс Ариун Сүнсийг амьдралдаа хүлээн авахад туслах юу сурах бэ?
- Залуу эмэгтэй бүрд *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* ном байгаа эсэхийг магадал. *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* номоос нэг бүлгийг сонгон уншаад, Ариун Сүнсийг хүлээн авахын тулд хийх ёстой зүйлсийг зурж тэмдэглэхийг тэднээс хүс. Тэднийг уншсан бүлгээсээ Ариун Сүнсний тухай сурсан зүйлээ хуваалцахад урь. Энэ нь тэдэнд Ариун Сүнсийг амьдралдаа хүлээн авахад нь хэрхэн туслах вэ?

Заахад туслах арга

“Ариун Сүнс та нарын зааж буй хүмүүсийн нэг хоёрт нь бусдынхаа сонсох хэрэгтэй зүйлийг нэмж хэлэхээр нөлөөлж болох юм. Зарим нэг хүнийг нэр цохон дуудах сүнслэг нөлөөг хүлээн авахад бэлэн бай. Өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлэхийг сайн дураараа хүсээгүй хүн ч таныг гайхшируулсан оновчтой зүйлийг хэлж болно” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 63).

- Ахлагч Дэвид А.Бэднарын “Ариун Сүнснийг хүлээн авна уу” хэлсэн үгнээс “Ариун Сүнсний бэлэг” гэсэн хэсгийн сүүлийн гурван догол мөрийг ангиараа хамт унш. Ахлагч Бэднарын хэлсэн гол санааг дүгнэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэй бүрт уг хэлсэн үгийн дараагийн гурван хэсгийг даалган өг. Дараах асуултуудын хариуг олоход урь: Бид хэрхэн Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг авахуйц зохистой байх вэ? Ариун Сүнснийг хүлээн авахад бидэнд юу саад болдог вэ? Тэднийг уншсан зүйлийнхээ талаар хуваалцаж мөн ахлагч Бэднарын зөвлөгөөг даган хийх зүйлээ төлөвлөхийг хүс.
- Тэдэнд Лихай ба Лиахонагийн зургийг үзүүл (Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга 68-г үзнэ үү). Дараа нь тэднээс Лиахонагийн талаар мэддэг зүйлээ хуваалцахыг

хүс. Ангийн нэг хэсэг суралцагчдаас 1 Нифай 16:14–29-ийг, нөгөө хэсэг суралцагчдаас 1 Нифай 18:8–22-ыг уншаад “Лиахона Ариун Сүнснийг юугаараа адил төстэй вэ?” гэсэн асуултын хариуг олохыг хүс. Тэднийг бодол санаагаа хуваалцахад урь. Ариун Сүнснийг хүлээн авахад нь туслах юуг тэд Лихайн гэр бүлийн туршлагаас сурч болох вэ? Ярилцлагынхаа үеэр Алма 37:38–46-г хамтдаа унш.

- Ангиараа хамтдаа Сургаал ба Гэрээ 121:45–46-г унш. Эдгээр бүлэгт тэдэнд ойлгохгүй үгс байвал тайлбарлаж өг (жишээ нь: *хэвлий* гэдэг нь “хамгийн гүн хэсэг”; *чимэн гоёг* гэдэг нь “нэмэгдэх” эсвэл “сайжрах”; *хүчтэй болно* гэдэг нь “илүү сайн болох”). Залуу эмэгтэйчүүд эдгээр шүлгээс Ариун Сүнснийг хэрхэн хүлээн авах талаар юу сурсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Ариун Сүнснийг хэрхэн хүлээж авч болохыг тэд ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Өдөр бүр хувиараа залбирахдаа Ариун Сүнснийг урьж болно. эсвэл *Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын 5-р туршлагыг гүйцэтгэж болно.*
- Хувийн хөгжил дэвшил номын Ариун журам эрхэмлэх чанарын 4

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүдийн сурах зүйлийн талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч шавь нартаа ойлгуулахын тулд энгийн түүх, сургаалт зүйрлэлүүд болон амьдралд тохиолдсон жишээнүүдээс хуваалцаж байлаа. Тэрээр тэдэнд туршлагууд дээрээ үндэслэн сайн мэдээг нээж илрүүлэхэд нь тусалдаг байсан. Залуу эмэгтэйчүүдийг туршлагаудаар нь дамжуулан Ариун Сүнсний бэлгийн тусалдаг арга замуудад талархалтай байхад нь та хэрхэн тусалж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

Дэвид А.Бэднар, “Ариун Сүнсийг хүлээн авах нь,”
Ensign эсвэл 2010 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 105-аас эш татав

Сүмийн шинэ гишүүн батлах ёслол болон Ариун Сүнсний бэлэг хүртээх нь хоёул энгийн бөгөөд гүн гүнзгий утга агуулгатай үйлдэл билээ. Зохистой Мелкизедек санваартан гараа тухайн хүний толгой дээр тавин, түүнийг нэрээр нь дууддаг. Дараа нь ариун санваарын эрх мэдлээр болон Аврагчийн нэрээр тухайн хүн Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн гишүүнээр батлуулж, “Ариун Сүнсийг хүлээн авна уу” хэмээх энэ онц ач холбогдолтой үгийг хэлдэг.

Энэ ёслолын энгийн байдал нь биднийг түүний ач холбогдлыг анзаарахгүйд хүргэж мэднэ. “Ариун Сүнсийг хүлээн авна уу” хэмээх үг нь идэвхгүй мэдэгдэл бус, харин тэд санваарын тушаалтай дүйцэх өөрсдийн төлөө үйлдэх мөн өөрсөд дээрээ үйлдүүлэх нь үгүйг тунхаглах эрх мэдэлтэй сануулга юм [2 Нифай 2:26-г үзнэ үү].

Толгой дээр гар тавин, чухал дөрвөн үгийг хэлснээр бидний амьдралд Ариун Сүнс шууд хүчин төгөлдөр болохгүй. Энэ ёслолыг хүлээн авсан хүн бүр хүсэх, эрэлхийлэх, ажиллах, зохистой байдлыг амьдралынхаа хэв маяг болгох ариун нандин хариуцлагыг хүлээснээр “Ариун Сүнсийг хүлээн авч,” түүний хамт ирэх сүнслэг бэлэгнүүдийг авах амлалт авдаг. “Учир нь хэрэв түүнд бэлэг хүртээгдсэн байхад мөн тэрээр уг бэлгийг хүлээн аваагүй бол энэ нь хүмүүнд ямар ашиг тус авчрах билээ? Болгоогтун, тэрээр өөрт нь өгөгдсөн тэр зүйлд баясах нь үгүй, мөн уг бэлгийг өгөгч болох түүнд ч баясах нь үгүй болой” (С ба Г 88:33).

Бурхан Тэргүүтэний гурав дахь гишүүний нөхөрлөлийг эрэлхийлэх хүндтэй сануулгыг амьдралынхаа хэв маяг болгохын тулд бид юу хийх ёстой вэ? Би дараах зүйлсийг санал болгож байна. Үүнд: (1) Ариун Сүнсийг хүлээн авах үнэн хүсэлтэй байх, (2) өөрсдийн амьдралд Ариун Сүнсийг зохистойгоор урин оруулах мөн (3) итгэлтэйгээр Бурханы зарлигуудад дуулгавартай байх.



Ариун сүмийн ёслолууд яагаад чухал вэ?

Ариун сүмийн ёслолууд нь Тэнгэрлэг Эцэгийн хүүхдүүдэд боломжтой байдаг хамгийн агуу адислалууд руу хөтөлдөг. Эдгээр ёслол нь биднийг энэ амьдралын дараа Тэнгэрлэг Эцэг ба гэр бүлийнхэнтэйгээ мөнхөд амьдрахад бэлтгэдэг. Эдгээр нь мөнх бус амьдралын туршид биднийг сүнслэг хүч чадал ба удирдамжаар адисалдаг. Ариун сүмд бид ёслолуудыг хүлээн авах боломжгүй байсан өвөг дээдсийнхээ өмнөөс амин чухал ёслолуудыг хүлээн авч болдог.

Ариун сүмийн ёслолууд таны амьдралыг хэрхэн чиглүүлж мөн адисалсан бэ? Эдгээр ёслолд оролцсон нь таныг Тэнгэрлэг Эцэгт хэрхэн илүү ойртуулсан бэ?

Ариун сүмийн ёслолуудтай холбоотой ямар ямар туршлага залуу эмэгтэйчүүдэд байгаа вэ? Тэд нэг нэгэндээ ариун сүмийн ёслолуудын талаар судалж мөн гэрчлэлтэй болоход хэрхэн тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та бэлдэж байхдаа эдгээр судар, материалыг залбирч судлаарай. Залуу эмэгтэйчүүдэд ариун сүмийн ёслолыг хүлээн авахуйц зохистой болж оролцоход юу сүнслэгээр нөлөөлөх вэ?

С ба Г 84:19–22 (Санваарын ёслолуудад бурханлаг чанарын хүч оршдог)

С ба Г 109 (Көртландын ариун сүмийн онцгойлон адислах үйл ажиллагаа)

С ба Г 131:1–4 (Хамгийн дээд алдар сууг хүлээн авахын тулд селестиел гэрлэлт хийсэн байх ёстой)

Кэнт Ф.Ричардс, “Бурханлаг чанарын хүч,” 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган дээр хэлсэн үгс, 107–110

Томас С.Монсон, “Ариун сүмийн адислалууд,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 77–79

Ахлагч Квинтин Л.Күк, “Үндэс ба мөчрүүд,” *Ensign* эсвэл 2014 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 63–67

“Ариун сүмүүд,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь*, (2004), 27–31

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өмнөх долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан туршлагаа хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой.

- Залуу эмэгтэйчүүдээс ариун сүмд болсон саяхны туршлагаасаа хуваалцахад урь. Тэд тэнд юу мэдэрсэн бэ? Ариун сүмд орсноор тэд ямар адислал хүлээн авсан бэ? Тэд ариун сүмд сүнслэг хүч чадал эсвэл удирдамж хүлээн авсан гэдгээ хэзээ мэдэрсэн бэ?
- Нэг залуу эмэгтэйгээс ариун сүмийн зургийг барьж зогсохыг хүс. Түүнийг ариун сүмийн ёслолуудаас нэрлэн, эдгээр нь яагаад түүнд чухал болохыг тайлбарлахад урь.

Хамтдаа суралц

Залуу эмэгтэйчүүдийг ариун сүмийн ёслолууд яагаад чухал болохыг ойлгоход дараах бүх үйл ажиллагаа тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг “Намайг ариун сүмд очиход _____” гэсэн өгүүлбэрийг гүйцээж, хариултаа ангийнхантайгаа хуваалцахад урь. Тэд өөр ямар ямар хариултыг ахлагч Кэнт Ф.Ричардсын “Бурханлаг чанарын хүч” хэлсэн үгэн дэх сумтай жагсаалтаас мэдэж авч чадах вэ? Тэд уг хэлсэн үгийг судалж, “Яагаад ариун сүмийн ёслолууд чухал вэ?” хэмээх асуултын хариултыг мэдэж авч болно. Ариун сүмд саяхан орсон туршлагаасаа хуваалцахыг залуу эрэгтэйчүүдээс хүс. Тэд ариун сүмийн ажлаас ямар ямар адислал хүлээн авсан бэ?

- Залуу эрэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны хэлсэн “Ариун сүмийн адислалууд” хэмээх үгээс ариун сүмд шүтэн биширснээр ирэх адислалуудыг олж мэдэхэд урь. Ариун сүмд очин, ёслолуудад оролцоход тэдэнд ямар

ямар адислал ирж байсан бэ? Ариун сүмийн адислалууд таныг адисалж байсан өөрийн туршлагаас хуваалцаж болно.

- Ариун сүмийн өмнө зогсож байгаа гэрлэсэн хосын зургийг үзүүл (Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга, 120-ийг үзнэ үү). Залуу эмэгтэйчүүдийг Сургаал ба Гэрээ 131:1–4-ийг хамтдаа уншаад, гэрлэлтийн шинэ бөгөөд үүрдийн гэрээнд орж байгаа хүмүүст амласан адислалуудыг олж мэдэхэд урь. Энэхүү гэрээнд ороогүй хүмүүс ямар ямар адислал хүлээн авахгүй вэ? Гэрлэлтийн талаарх Их Эзэний бодол дэлхийн үзэл бодлоос юугаараа ялгаатай вэ? Залуу эмэгтэйчүүд ариун сүмийн ёслолуудад оролцсоноор тэдний болон тэдний ирээдүйн гэр бүлийн авах боломжтой адислалуудын талаар гэрчлэлээ хуваалц.

Заахад туслах арга

“Бид сайн мэдээний сургаалуудаас суралцах үедээ хүндэтгэлийн сүнс-тэй байх ёстой. ... Бишрэл хүндэтгэлгүй байдал нь оюун санааны болон сүнсний хоёулангийнх нь илчлэлт авах нандин эмзэг сувгуудыг хааснаар эсрэг талын зорилгыг хангадаг” (Боид К.Пакэр, in *Teaching, No Greater Call* [1999], 82).

- Залуу эмэгтэйчүүдэд “Ариун сүм бол гэрэлт цамхаг” видео бичлэгийг үзүүлээд, Мао Тэмийн гэр бүл ариун сүм явахын тулд яагаад тийм агуу золиослол гаргахад бэлэн байсныг асуу. Тэд ариун сүмд орж, адислалуудыг нь авахын тулд ямар золиослол хийсэн бэ? Эсвэл тийм золиослол хийсэн хэн нэгнийг харж байсан уу?

- Ангийнхныг хоёр бүлэгт хуваарилаад, нэг хэсгийг нь нөгөө хэсгийнхээ нас барсан өвөг дээдэс нь хэмээн төсөөлөхийг хүс. Тэд баптисм хүртээгүй нас барсан ч сүнсний

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ариун сүмийн ёслолуудын ач холбогдлыг ойлгож мэдсэн үү? Тэд ямар бодол эсвэл сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Ангийнхаа үйл ажиллагаагаар нас барагсдын өмнөөс баптисм хүртэж болно. Боломжтой бол гэр бүлийнхээ гишүүдийн нэрийг авч явна. Мөн тэд өнөөдөр сурсан зүйлээ ашиглан бусад залуу эмэгтэйг

ариун сүм рүү өөрсөдтэйгөө хамт явахад нь дэмжиж болно.

- Хувийн хөгжил дэвшил номын *Ариун журмын эрхэмлэх чанарын 3-р туршлагыг хийж болно.*

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүдийн сурах зүйлийн талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ?

Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч зааж байхдаа Өөрийнхөө дагалдагчдыг итгэлээр үйлдэж, Түүний заасан үнэний дагуу амьдрахад уриалсан. Тэрээр Өөрийн дагалдагчдыг сайн мэдээний дагуу бүхий л зүрх сэтгэлээрээ амьдраасай хэмээн хүсэж байсан. Та хэрхэн залуу эмэгтэйчүүдийн ариун сүмийн ёслолуудыг ойлгож, тэдгээрт оролцох хүслийг сүнслэгээр урамшуулах вэ?

Сонгосон материалууд

Квинтин Л.Кук, “Үндэс ба мөчрүүд,” *Ensign* эсвэл 2014 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 65–66-аас эш татав

Ариун сүмийн болон гэр бүлийн түүхийн ажил зөвхөн бидэнд хамаатай зүйл биш юм. Та бүхэн хөшигний нөгөө талд буй, сүнсний шоронгийн хүлээснээс чөлөөлөх авралын ёслолуудыг хүлээж байгаа хүмүүсийн талаар бодоцгооно уу. *Шоронг “хоригдох, эрх чөлөөгүй байх”* [Merriam-Webster’s Collegiate Dictionary, 11th ed. (2003), “prison”] гэж тодорхойлсон байдаг. Эрх чөлөөгүй байгаа тэр хүмүүс л харин Виллиам Сарояны “одоо яах вэ?” гэсэн асуултыг асууж байж магадгүй юм.

Нэгэн итгэлтэй эгч Солт Лэйкийн ариун сүмд байхдаа мэдэрсэн онцгой сүнслэг тохиолдлынхоо талаар надтай хуваалцсан. Батлах ёслолын өрөөнд, нас барагсдын өмнөөс хийлгэх ёслолын үгийг хэлж дууссаны дараа тэр эмэгтэй “Шоронд хоригдогсод бүгд чөлөөлөгдөнө!” гэж хэлэхийг сонссон байна. Тэрээр өөрсдийн баптисм болон баталгааны ёслолууд хийгдэхийг хүлээж байгаа хүмүүсийн өмнөөс энэхүү ажлыг яаравчлан хийх шаардлагатай байна гэдгийг мэдэрчээ. Гэртээ ирснийхээ дараа тэрээр дээрх сонссон үгсээ судраас хайж, Иосеф Смитийн “Зүрх сэтгэл чинь баясаг, мөн үлэмжийн баяртай байг. Дэлхий гэнэт дуу дуулж эхлэг. Дэлхий байхаас өмнө, тэднийг шоронгоос гэтэлгэх боломжийг бидэнд олгосон тэр зүйлийг тогтоосон Иммануелын Хаанд мөн-

хийн магтаалын сүлд дууллыг нас барагсад урагш өргөг; учир нь хоригдлууд чөлөөтэйгөөр явах болно” [С ба Г 128:22] гэж хэлсэн тунхгийг Сургаал ба Гэрээний 128-р хэсгээс олсон юм.

Бид ямар ажил хийх ёстой вэ? гэсэн асуулт байна. Бошиглогч Иосеф Смитийн зөвлөснөөр бол бид “хүлээн зөвшөөрөх бүх зүйлээс зохистой нь болох бидний нас барагсдын цэдгүүдийг агуулагч номыг” [С ба Г 128:24] ариун сүмд авчрах ёстой.

Сүмийн удирлагууд өсөж буй үеийнхэнд Елиагийн Сүнсийг мэдэрч, өвөг дээдсээ хайж олон, тэдний төлөө ариун сүмийн ёслолуудыг хийх ажилд техник технологийг ашиглах тал дээр манлайлагчид бай гэсэн уриалга гаргасан. Амьд байгаа болон нас барсан хүмүүст зориулсан авралын ажлыг яаравчлуулах ажлын дийлэнх хэсгийг залуучууд та бүхэн хийж гүйцэтгэнэ.

Хэрвээ бүх салбар, тойргийн өсвөр үеийнхэн ариун сүмд орж, нас барагсдынхаа төлөө баптисм хүртээд зогсохгүй, гэр бүлийнхээ болон салбар, тойргийнхоо бусад гишүүнтэй хамтран ёслол хийх хүмүүсийн нэрийг ариун сүмд авч ирэх тал дээр хамтран ажиллавал тэд өөрсдөө ч мөн Сүм ч агуу ихээр адислагдана. Таны хичээл зүтгэлд туслах нас барагсдын хүч нөлөөг мөн үйлчилсэн хүмүүстэйгээ уулзах үед мэдрэх баяр хөөрийг бага зүйл гэж бүү бод. Өөрсдийнхөө гэр бүлийг нэгтгэн холбосны мөнхийн утга учиртай агуу адислалыг бид төсөөлшгүй юм.



ДОЛООДУГААР САР: ЁСЛОЛУУД БА ГЭРЭЭНҮҮД

Есүс Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авна гэдэг нь ямар утга учиртай вэ?

Баптисм хүртсэнээр бид өөрсөд дээрээ Есүс Христийн нэрийг авдаг. Бид ариун ёслолоос хүртэх бүрдээ энэхүү гэрээгээ шинэчилдэг (С ба Г 20:77-г үзнэ үү). Бид амьдралдаа Их Эзэнийг нэгдүгээрт тавьж, Түүний адил бодож мөн үйлдэхийг эрэлхийлэн, “ямар ч цагт мөн бүх зүйлд мөн хаана ч гэсэн Бурханы гэрчлэгч” болох үед энэхүү гэрээгээ биелүүлдэг (Мозая 18:9).

Христийн нэрийг өөр дээрээ авна гэдэг нь юу гэсэн үг гэж та боддог вэ? Энэхүү гэрээгээ сахихын тулд та юу хийдэг вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдэд, өөрсөд дээрээ Христийн нэрийг авснаар ямар сорилт ба адислалууд ирсэн бэ? Залуу эмэгтэйчүүд амьдралдаа Бурханыг нэгдүгээрт тавьдаг болоход нь та тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдэд Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авсан гэрээгээ ойлгоход нь ямар судар ба материалууд туслах вэ?

Мозая 5 (Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авах нь яагаад чухал вэ?)

3 Нифай 27:27 (Бид Есүс Христ шиг байхыг хичээх ёстой)

С ба Г 20:37, 77 (Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авна гэдэг нь бидний баптисмын гэрээ ба ариун ёслолын нэг хэсэг юм)

Роберт Д.Хэйлс “Илүү Христтэй адил Христийн шашинтан байх нь” *Ensign* эсвэл *Лиахона* 2012 оны 11-р сар, 90–92

Мэрвин Б.Арнолд “Та нар Миний нэрээр юу хийсэн бэ?” *Ensign* эсвэл *Лиахона* 2010 оны 11-р сар

Видео бичлэг: “Ганцаар зогсох зоригтой бай”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаануудаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Нэг залуу эмэгтэйг ариун ёслолын талхны залбирлыг С ба Г 20:77-оос уншихад урь. “[Есүс Христийн] нэрийг өөрсөд дээрээ авна” гэдэг нь юу гэсэн утгатай гэж тэд боддог вэ?
- Залуу эмэгтэйчүүдээс эцэг эхчүүд нь яагаад өөрийнх нь нэрийг өгөхөөр сонгосныг мэдэх эсэхийг асуу.

Тэдний нэр тэдний хэн болох мөн амьдрахын тулд тэдний яаж хичээн чармайж байгаад нь хэрхэн нөлөөлдөг вэ? Есүс Христийн нэрийг өөр дээрээ авна гэдэг нь юу гэсэн үг вэ? Хэмээн тэднээс асуу (С ба Г 20:77-г үзнэ үү). Түүний нэрийг авах нь тэдний хэн болох мөн тэдний амьдрах арга замд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Хамтдаа суралц

Заахад туслах арга

“Суралцагчдаас зарчмуудыг өөрийнхөө үгээр илэрхийлэхийг хүс. Энэ нь танд тэднийг зарим нэг үгс эсвэл санааг ойлгосон эсэхийг хичээлийн эхэнд мэдэхэд тусална. Хэрэв тэд ойлгоогүй бол та тэдэнд тайлбарлаж өгч болно. Ингэснээрээ, үлдсэн хичээл нь тэдний хувьд илүү ойлгомжтой байх болно” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 73).

Дараах бүх үйл ажиллагаа нь Есүс Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авна гэдэг нь юу гэсэн үг болохыг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- “Ганцаараа зогсох зоригтой бай” видео бичлэгийг үзүүл. Энэ видео бичлэгт ерөнхийлөгч Монсоны өгсөн гол захиасын талаар залуу эмэгтэйчүүд ямар сэтгэгдэлтэй байна вэ? Видео бичлэгт гардаг өсвөр үеийнхэн Аврагчийн нэрийг өөрсөд дээрээ авсан гэдгээ хэрхэн үзүүлсэн бэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг үүнтэй ижил төстэй туршлагаасаа хуваалцахад урь.
- Ерөнхийлөгч Хэнри Б.Аирингийн хэлсэн дараах үгийг хуваалц: “Бид Түүний нэрийг өөрсөд дээрээ авна хэмээн амладаг. Энэ нь бид өөрсдийгөө Түүнийх хэмээн үзэх ёстой гэсэн үг юм. Бид Түүнийг нэгдүгээрт тавина. Бид өөрсдийн хүсэл болон дэлхийн заадаг зүйлсийг биш харин Түүний хүссэн зүйлийг хүсэх болно” (“Бид нэг байж болохын

тулд” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 1998 оны 5-р сар). Ангийг гурван бүлэг болгон хуваагаад бүлэг тус бүрээс дараах асуултуудын нэгийг хэлэлцэхийг хүс: Өөрсдийгөө Христийнх хэмээн үзэх гэдэг нь юу гэсэн үг вэ? Бид хэрхэн Аврагчийг нэгдүгээрт тавьдаг вэ? Аврагчийн хүссэн зүйлийг хүснэ гэдэг нь юу гэсэн үг вэ? Бүлгээрээ хэлэлцсэн зүйлээ бүлэг бүрээс нэг эмэгтэйг гарч ангийнхантайгаа хуваалцахад урь.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Мозая 5-ыг уншаад, “Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авна гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?” мөн “Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авах нь яагаад чухал вэ?” гэх мэт асуултад хариулт олоход урь. Уншсан зүйлийнхээ талаар хуваалцаж мөн Аврагчийн нэрийг өөрсөд дээрээ авсан гэдгээ харуулах хийж

болох зүйлсээ жагсаан бичихийг тэднээс хүс.

- Хэсэг залуу эмэгтэйгээс Хиламан 5:6–8-ыг, харин үлдсэн хэсгээс нь ахлагч Мэрвин Б.Арнолдын “Та нар Миний нэрээр юу хийсэн бэ?” хэлсэн үгийн эхний гурван догол мөрийг уншихыг хүс. Тус бүрийн уншсан зүйлээ нэг нэгэндээ товчхон ярьж өгөхийг тэднээс хүс. Нифай, Лихай, Жеорж Албэрт Смит зэрэг хүмүүсийн нэр эдгээр хүмүүсийг зөв шудрага амьдрахад нь хэрхэн сүнслэгээр нөлөөлсөн бэ? Есүс Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авна хэмээх бидний гэрээ бидэнд хэрхэн сүнслэгээр нөлөөлдөг вэ? Уг хэлсэн үгийн сүүлийн хоёр догол мөрийг ангиараа хамт уншаад,

ахлагч Арнолдын өгсөн уриалгыг хэрхэн хэрэгжүүлэх талаар хэлэлцэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

- Ахлагч Робэрт Д.Хэйлсийн дараах мэдэгдлийг хуваалц: “Христэд итгэгч гэдэг нь Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авсан гэсэн үг юм.” Ахлагч Хэйлсийн “Христтэй илүү адил Христийн шашинтан байх нь” хэлсэн үгийг хэсэгчлэн залуу эмэгтэйчүүдэд хуваарилан өг. Залуу эмэгтэй бүрээс авсан хэсгээ уншаад, “Христэд итгэгч байна гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?” гэдэг асуултад хариулт олохыг хүс. Тэднээс уншсан зүйлийнхээ талаар хуваалцан, Христэд үнэн итгэгч хэмээн боддог өөрсдийн таньдаг хэн нэгний тухай жишээ татан ярихыг хүс.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч заадаг хүмүүсээ мэддэг байсан ба тэдний хэн болж чадахыг ч мөн мэддэг байсан. Зовж цөхөрсөн үед нь Тэрээр тэднийг хэзээ ч орхилгүй харин үргэлжлүүлэн хайрлаж, тэдэнд тохиуулсаар байлаа. Та заадаг залуу эмэгтэйчүүддээ хайр болон дэмжлэгээ хэрхэн үзүүлж болох вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Есүс Христийн нэрийг өөрсөд дээрээ авна гэдэг нь юу гэсэн үг болохыг тэд ойлгож мэдэж байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдийг өөрсөд дээрээ Есүс Христийн нэрийг авсан гэдгийг үйлдлээрээ харуулж болох арга замуудын талаар тунгаан бодоход урь. Тэднийг дараагийн хичээлүүд дээр туршлагаасаа хуваалцахад урь.

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүдийн сурах зүйлийн талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Робэрт Д.Хэйлс, “Христтэй илүү адил Христийн шашинтан байх нь” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона, 2012 оны 11-р сар, 90–92

Түүний жинхэнэ хайр ба нигүүлслээр дамжуулан бид Христтэй илүү адил Христийн шашинтан болж чадна гэдгийг би гэрчилж байна. Христтэй адил зан төлвүүдийг дагах талаар бодоорой. Тэдгээр чанарыг бид өөрсдөдөө хэрхэн хүчирхэгжүүлж байна вэ?

Христийнхтэй адил хайр. Аврагч хүн бүрийг үнэлдэг байв. Бүгдэд эелдэг, энэрэнгүй Тэр нэгийг олохын тулд ерэн есийг орхисон, [Матай 18:12–14-ийг үз] тийм ээ, Түүнд “ толгой дээрх үс бүр тоологдсон.” [Лук 12:7]

Христийнхтэй адил итгэл Уруу таталт, зовлон шаналал, хавчлагуудыг үл харгалзан Аврагч Тэнгэрлэг Эцэгтэй итгэж, Түүний зарлигуудад дуулгавартай, итгэлтэй байхыг сонгосон.

Христийнхтэй адил золиослол. Амьдралынхаа турш Аврагч Өөрийн цаг, Өөрийн хүч тэнхээг, бүр цаашлаад Бурханы бүх хүүхэд амилуулагдаж, мөнхийн амьдралыг өвлөх боломжтой болгохын тулд Цагаатгалаар дамжуулан Өөрийгөө өгсөн.

Христийнхтэй адил халамж. Сайн Самари хүний адил Аврагч Түүний эргэн тойронд байгаа хүмүүсийг тэдний соёл боловсрол, итгэл бишрэл болоод нөхцөл байдлуудыг хайхралгүй аварч, хайрлаж, асран тэтгэхийн тулд байнга гараа сунгасаар байсан.

Христийнхтэй адил үйлчлэл. Худгаас ус татах, загасаар хоол хийх эсвэл бохир хөлийг угаах байсан ч хамаагүй Аврагч Өөрийн өдрүүдийг бусдад үйлчлэхээр ядарч цуцсанд тусалж, сул доройг хүчирхэгжүүлэхэд зориулсан.

Христийнхтэй адил тэвчээр. Өөрийн уй гашуу, зовлон шаналалд Аврагч Өөрийн Эцэгийн тусламжийг тэвчээртэйгээр хүлээсэн. Тэрээр биднийг халамжлан, гэртээ, Өөрт нь ирэхийг тэвчээртэйгээр хүлээдэг.

Христийнхтэй адил амар амгалан. Номлолынхоо турш Тэрээр ойлголтыг өдөөж, амар амгаланг сайшаасаар ирсэн. Ялангуяа Өөрийн шавь нарын дунд Тэрээр Христийн шашинтан нь бусад Христийн шашинтнуудтай, өөрсдийн ялгаанаас болж тэмцэлдэж болохгүйг заасан.

Христийнхтэй адил уучлал. Биднийг хараах тэдгээр хүмүүсийг адислахыг Тэрээр бидэнд заасан. Түүнийг цовдолсон хүмүүсийг өршөөхийг гуйсан залбирлаараа Тэрээр бидэнд үлгэр жишээ үзүүлсэн билээ.

Христийнхтэй адил хөрвөлт. Петр ба Андреигийн адил, олон хүн сонсонгуутаа сайн мэдээний үнэнийг таньж мэддэг. Тэд тэр даруйдаа хөрвөгддөг. Бусад хүмүүсийн хувьд арай урт хугацаа шаардагдаж магадгүй. Иосеф Смитээр дамжуулан өгөгдсөн илчлэлтэд Аврагч, “Бурханаас буй тэр нь гэрэл болой; мөн гэрлийг хүлээн авдаг мөн Бурханд үлддэг тэр нь илүү их гэрэл хүлээн авдаг; мөн тэрхүү гэрэл төгс өдрийг хүртэл улам улам хурц болон өсдөг” [С ба Г 50:24] хэмээн заасан. Есүс бол “гэрэл мөн дэлхийн Гэтэлгэгч; үнэний Сүнс”. [Сургаал ба Гэрээ 93:9.]

Христийн адил эцсээ хүртэл тэвчих. Өөрийн бүхий л өдрүүдэд Аврагч маань Өөрийн Эцэгийн тааллын дагуу үйлдэхээс хэзээ ч шантраагүй, харин ч Өөрийн мөнх бус амьдралынхаа эцсийг хүртэл үнэн, зөв шударга, бурханлаг, нигүүлсэнгүй байсан.

Наймдугаар сар: Гэрлэлт ба гэр бүл

“Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын гэрлэлт нь Бурханаас заяасан бөгөөд гэр бүл нь Бүтээгчийн хүүхдүүдийнхээ мөнхийн хувь заяаны төлөөх төлөвлөгөөний төвд байдаг” (“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” Ensign эсвэл Лиахона, 2010 он, 11-р сар, 129).

Энэхүү бүлгийн тоймууд нь өөрсдийнхөө амьдрал дахь болон Тэнгэрлэг Эцэгийн хүүхдүүддээ зориулсан төлөвлөгөөн дэх гэр бүлийн ач холбогдлыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Мөн энэ бүлгээс тэдний олж мэдсэн үнэнүүд нь гэрлэлт, гэр бүлээ хүнд сорилт бэрхшээлүүдийн дайралт, заль мэхүүдээс хамгаалахад тусална. Түүнчлэн энэ үнэнүүд нь гэр бүлээ одоо хүчирхэгжүүлэхэд мөн Сионы зөв шударга эхнэрүүд болон эхчүүдийн хувьд зөв шударга гэр бүлийг өсгөхөд бэлтгэхэд нь тэдэнд туслах юм.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Гэр бүл яагаад чухал вэ?

Ариун сүмд гэрлэх нь яагаад чухал вэ?

Ариун явдал яагаад чухал вэ?

Болзох талаарх Сүмийн жишгийг дагах нь яагаад чухал вэ?

Зөв шударга эхнэр, эх хүн болохын тулд одооноос би өөрийгөө хэрхэн бэлтгэж болох вэ?

Гэр бүл дэх эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн үүргүүд нь хэрхэн харилцан бие биенээ нөхөн гүйцээдэг вэ?

Би гэр бүлээ хэрхэн хүчирхэгжүүлэх вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй хол-
бон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох
талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан
үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой.
Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мюче-
лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу
эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг
бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануу-
дыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн
зөвлөлтэй хамтран ажилла.

Хувийн хөгжил дэвшил

Хувийн хөгжил дэвшил номын дараах үйл ажилла-
гаанууд энэ бүлгийн хичээлүүдтэй холбоотой:

Бурханлаг мөн чанар эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх
туршлагаууд 3 ба 5

Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарын туршлага 4

Ариун журам эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх турш-
лага ба төслүүд



Гэр бүл яагаад чухал вэ?

Гэр бүл нь Бурханаас заяагдсан бөгөөд Түүний хүүхдүүдийн мөнхийн хувь заяаны төлөөх төлөвлөгөөний гол цөм нь юм. Энэхүү тэнгэрлэг төлөвлөгөө нь хувь хүн бүрийг Түүний оршихуйд буцаж очих мөн гэр бүлүүдийг мөнхөд нэгдэх боломжтой болгодог.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар, материалыг залбирч судал. Гэр бүлийн ач холбогдлыг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд ямар судар, материалууд туслах вэ?

Яагаад гэр бүл тань танд чухал байдаг вэ? Яагаад гэр бүлүүд Тэнгэрлэг Эцэгийн авралын төлөвлөгөөний гол цөм нь байдаг гэж та бодож байна вэ?

Залуу эмэгтэйчүүд гэр бүлийн ач холбогдлын талаар бошиглогчдын хэлсэн зүйлсийг үгүйсгэж буй ямар захиасуудыг хүлээн авч байдаг вэ? Та гэр бүлийн мөнхийн ач холбогдлыг ойлгоход тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Ром 8:16–17; Еврей 12:9 (Бид Тэнгэрлэг Эцэгийн хүүхдүүд)

Эхлэл 2:18–24; С ба Г 131:1–4; 138:48 (Гэр бүлийн талаарх сайн мэдээний үнэнүүд)

Мозая 4:14–15; С ба Г 93:40, 43, 48–50; 68:25, 27–29 (Хүүхдүүд сайн мэдээг эцэг эхээсээ суралцдаг)

“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 11-р сар, 129

Кэрол М.Стэфэнс, “Бурханы гэр бүл,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 129–131

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Гэрлэж, гэр бүлтэй болох шалтгаан,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 35–40

Л.Том Пэрри, “Сайн эцэг эх болох нь,” *Ensign* эсвэл 2012 оны 10-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 31–34

“Гэр бүл,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 10–11

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдээс найз нь _____ мөнхийн _____” гэж бич. “Яагаад танай сүмд гэр бүлүүд тийм их чухал байдаг вэ?” гэж асууж байгаагаар төсөөлөхийг хүс. Тэд хэрхэн хариулах байсан бэ?
- Самбар дээр “ _____ бол Бүтээгчийн төлөвлөгөөн дэх Түүний _____ мөнхийн _____” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдээс “Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”-ийн 1-р догол мөрийг уншаад, өгүүлбэрийг гүйцээж бичихийг хүс. Энэхүү мэдэгдэл яагаад үнэн болохыг ангиараа ярилц.

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр нь гэр бүлийн ач холбогдлыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Самбар дээр дугуй дүрс зур. Нэг залуу эмэгтэйг дугуй дүрсэн дотор нэг гэр бүлийг зурахад урь. Дугуй дүрснийхээ эргэн тойронд *мөнх бус байдлын өмнөх амьдрал, мөнх бус амьдрал* мөн *мөнх бус байдлын дараах амьдрал* гэж бич. Нэг залуу эмэгтэйгээс “Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”-ийн 3-р догол мөрийг уншиж, гэр бүл нь авралын төлөвлөгөөний эдгээр хэсэг бүрд нийцэж буй арга замуудыг олж мэдэхийг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг гэр бүлийнхнийхээ талаарх мэдрэмжүүдээ мөн энэ амьдралын дараа тэдэнтэй яагаад дахин нэгдэхийг хүсэж байгаагаа хуваалцахад урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Д.Тодд Кристоффэрсоны “Гэрлэж, гэр бүлтэй болох шалтгаан” хэлсэн үгийг эсвэл ахлагч Л.Том Пэрригийн “Сайн эцэг эх болох нь” хэлсэн үгийн хамгийн сүүлийн найман догол мөрийг уншиж, “Гэр бүлүүд яагаад чухал байдаг вэ?” асуултын хариултуудыг олж мэдэхэд урь. Тэднийг олж мэдсэн зүйлээ хуваалцахад урь. Гэр бүл ямар чухал болохыг ойлгож байгаагаа харуулахын тулд залуу эмэгтэйчүүд юу хийж чадах вэ? Гэр бүл чухал гэдгийг ойлгох ойлголт нь тэдний гэр бүлийнхэндээ хандаж буй арга замд хэрхэн нөлөөлөх вэ?
- Залуу эмэгтэй бүрд энэ тойм дахь судрын хэсгүүдээс нэгийг уншихыг даалга. Ангийнхнаас “Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”-ийг судалж, өөрсдөд нь даалгагдсан судартай холбоотой хэсгийг олж мэдэхийг хүс. Залуу эмэгтэй бүрээс өөрсдөдөө оногдсон судрыг болон тунхгийн үүнтэй холбоотой хэсгийг хуваалцахыг хүс. Гэр бүлийн ач холбогдлыг харуулдаг туршлагуудаасаа хуваалцахад тэднийг урь.

Заахад туслах арга

“Зааж буй сэдвийн талаар хэд хэдэн хүн саналаа илэрхийлэх хүсэлтэй байвал та ‘Бид эхлээд таны саналыг, дараа нь дараагийн хүний саналыг сонсъя’ хэмээн хэлж болно. Ингэж хэлбэл тэд саналаа хэлэх боломж гарна гэдгийг ойлгож, хичээл эмх журамтай байх болно” (Teaching, No Greater Call [1999], 69).

- Бишопын зөвшөөрлөөр хүчирхэг гэрлэлтийг бий болгосон тойргийнхоо нэг эсвэл хэд хэдэн эгчийг урьж, ангийнхантай гэрлэлт болон гэр бүлийнхээ тухай сэтгэгдлээ хуваалцахад урь. Тэд яг одоо гэр бүлийнх нь нөхцөл байдал тийм ч сайнгүй байгаа хэн нэгэнд хандаж юу хэлэх бол? (“Тэр бүл,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 10–11.) Тэд гэрлэж, хүүхдүүдтэй болох хэрэгтэйг ойлгоогүй байгаа хэн нэгэнд хандаж юу хэлэх бол? Залуу эмэгтэйчүүдийг гэрлэж, гэр бүлтэй болоход бэлдэх

талаар ямар нэгэн асуулт байгаа бол асуухад урамшуулан дэмж.

- Ангийг дөрвөн бүлэгт хуваа. Бүлэг бүрээр Кэрол М.Стэфэнсийн “Бурханы гэр бүл” хэлсэн үгийн хэсгүүдээс нэгийг судлуул (хэсэг бүр нь гэр бүлийн талаар тод хараар бичсэн үнэнээр эхэлж байгаа). Өөрсдийн хэсгээс мэдэж авсан зүйлсээ бусад бүлэгт заахаар бэлтгэхийг бүлэг бүрээс хүс. Тэд эдгээр үнэнийг хэрхэн өөрсдийн гэр оронд болон нийгэмд зааж мөн үлгэр жишээ үзүүлж чадах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд яагаад гэр бүл чухал болохыг ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Өөрсдийн бишрэн хүндэтгэдэг зөв шударга нэг гэр бүлийн тухай бодон, тэр гэр бүлээс дуурайж болох тодорхой арга замуудыг бичиж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч шавь нартаа тунгаан бодоход тусалж, гүн гүнзгий мэдрэмж төрүүлсэн асуултуудыг тавьдаг байсан ба тэдний итгэлийн илэрхийлэлд баясдаг байсан. Та залуу эмэгтэйчүүдэд гэр бүлийн ач холбогдлын талаар тунгаан бодоход тусалж, гүн гүнзгий мэдрэмж төрүүлэх ямар асуултуудыг тавьж болох вэ? Эдгээр асуулт итгэлийн илэрхийлэлд хэрхэн урам дэм өгөх вэ?

Сонгосон материалууд

Л. Том Пэрри, “Сайн эцэг эх болох нь” хэлсэн үгээс эш татав. *Ensign* эсвэл Лиахона, 2012 оны 11-р сар, 26–28

Манай гэр бүлийн бат бөх соёл нь бидний хүүхдүүдийг, “дайсны галт сумнаас” (1 Нифай 15:24), тэрчлэн хүүхдийн нүдний өмнө байнга ил байдаг, үе тэнгийнхний соёл, зугаа цэнгэл ба оддын соёл, нэр хүнд ба үнэлэмжийн соёл, интернет ба мэдээллийн соёл зэргээс хамгаалах болно. Энэ нь манай хүүхдүүдэд “дэлхийнх биш” байж, харин “дэлхийд амьдрахад” нь туслах болно. (Иохан 15:19).

Ерөнхийлөгч Жозеф Фийлдинг Смит ингэж заасан юм: “Хүүхдүүд нь яагаад баптисм хүртэх ёстойг ойлгож, баптисмынхаа дараа, Бурханы зарлигуудыг үргэлж биелүүлэх хүслийг зүрх сэтгэлдээ төлөвшүүлэхийн тулд, мөн Түүний дэргэд буцаж очин амьдрахын тулд, Есүс Христийн сайн мэдээний авралын зарчмуудыг хүүхдүүддээ заах нь, эцэг эхчүүдийн үүрэг мөн. Хайрт ах, эгч нар минь ээ, гэр бүл чинь, хүүхдүүд чинь, бас та өөрөө эцэг эхтэйгээ лацдан холбуулахыг хүсдэг үү . . . ? Хэрэв үүнийг хүсдэг бол, үр хүүхэддээ бүр багаас нь эхэлж заах ёстой. Та үйл хэргээрээ бас үлгэр жишээгээрээ тэдэнд заах хэрэгтэй.” [Жозеф Фийлдинг Смит, *Conference Report*, 1948 оны 10-р сар, 153.]

Гэр бүлийн тунхагт ийн өгүүлсэн байдаг:

“Нөхөр, эхнэр хоёр нь бие биенээ болон үр хүүхдээ хайрлан халамжлах ариун үүрэг хүлээнэ. ‘Үр хүүхэд бол Эзэнээс ирдэг бэлэг мөн’ (Дуулал 127:3). Эцэг эхчүүд хүүхдүүдээ хайраар болон зөв шударга байдлаар өсгөн хүмүүжүүлж, бие бялдар болон оюун санааных нь хэрэгцээг хангаж, бие биенээ хайрлан үйлчилж, Бурханы зарлигуудыг

дагаж, хаана ч амьдарсан хуулийг дээдлэн сахидаг иргэд байхыг зааж сургах ариун үүрэгтэй юм. . . .

“. . . Тэнгэрийн загвараар эцэг нь өрх гэрээ хайр болон зөв шударга ёсоор тэргүүлэн удирдаж, амьдралын хэрэгцээт зүйлсээр хангаж, гэр бүлээ хамгаалах үүрэгтэй. Эхийн үндсэн үүрэг бол, хүүхдүүдээ хайраар өсгөн хүмүүжүүлэх явдал мөн. Энэхүү ариун үүргээ биелүүлэхдээ эцэг эхчүүд харилцан бие биедээ адил тэгш туслах ёстой.” [“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг” *Лиахона* эсвэл *Ensign* 2010 оны 11 сар, 129.]

Хойч үеэ өсгөн хүмүүжүүлж, тэдэнд заах эхийн үүргийг товойлгон тавьсан нь тэнгэрийн загвар гэдэгт би итгэлтэй байдаг. Гэвч хүүхдүүд болон ач зээ нартаа сайн нөлөө үзүүлж, тэдэнтэй харилцахдаа нөхөр, эхнэр хоёр эрх тэгш түншүүдийн ёсоор хамтран ажиллаж байгааг харахад үнэхээр гайхамшигтай байдаг.

Бусармаг нүгэл хилэнц манай хүүхдүүдийн эсрэг урьд өмнө үзэгдээгүйгээр илэрхий, улаан цайм, ичгүүр сонжуургүй, улангассан мэт дайран давшилж байна. Гэр бүлийн бат бөх соёлыг төлөвшүүлэх нь манай хүүхдүүдийг дэлхийн муу нөлөөнөөс тусгаарлах бас нэг хамгаалалт байх болно.

Сион дахь сайн аав, ээж та нарыг Бурхан адислах болтугай. Тэрбээр, Өөрийн мөнхийн хүүхдүүдийг халамжлах ажлыг та нарт итгэл хүлээлгэн даатгасан юм. Эцэг эхчүүд бид, Түүний ажил болон алдар сууг, Түүний хүүхдүүдийн дунд тохиолгон авчрах үйлсэд, Бурханы түншүүд, түүгээр ч зогсохгүй Түүнтэй нэгдэн нийлэгчид билээ. Энэхүү эрхэм үйлсэд чадах бүхнээ хийх нь, бидний ариун үүрэг юм. Үүнийг би Есүс Христийн нэрээр гэрчилж байна, амен.



Ариун сүмд гэрлэх нь яагаад чухал вэ?

Тэнгэрлэг Эцэгийн маань аз жаргалын төлөвлөгөөгөөр өргөмжлөлийг хүртэх цорын ганц зам бол селестиел гэрлэлтийн шинэ бөгөөд үүрдийн гэрээгээр дамжих явдал юм (С ба Г 131:1–3-ыг үзнэ үү). Эрэгтэй, эмэгтэй хоёр бие биетэйгээ ариун сүмд энэ амьдрал хийгээд үүрд мөнхөд лацдан холбогдох үедээ хэрэв гэрээнүүддээ үнэнч байх аваас тэдний харилцаа үүрд үргэлжлэх болно гэсэн баталгааг хүлээн авдаг. Тэднийг юу ч, бүр үхэл ч салгаж чадахгүй гэдгийг тэд мэддэг.

Яагаад танд ариун сүмийн гэрлэлт чухал байдаг вэ? Энэ ёслол таныг болон таны гэр бүлийг ямар адислалуудаар хангадаг вэ?

Ариун сүмийн гэрлэлтийн талаар ямар зөв шударга үлгэр дуурайл залуу эмэгтэйчүүдэд байдаг вэ? Та тэдэнд ариун сүмд лацдан холбогдох илүү их хүсэлтэй болоход нь хэрхэн тусалж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар болон бусад материалыг залбирч, судал. Залуу эмэгтэйчүүдэд ариун сүмийн гэрлэлтийн ач холбогдлыг ойлгож мөн хэзээ нэгэн өдөр ариун сүмд гэрлэх шийдвэрээ өсгөхөд нь ямар материалууд туслах вэ?

С ба Г 49:16–17 (Гэрлэлт бүтээлтийн зорилгыг гүйцэлдүүлэхэд тусалдаг)

С ба Г 131:1–4; 132:15–21 (Өргөмжлөл хүртэхэд мөнхийн гэрлэлт шаардагддаг)

“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 10-р сар, 129

Л.Том Пэрри, “Яагаад гэрлэлт ба гэр бүл дэлхийн хаана ч чухал байдаг вэ?,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 23–26

Хэнри Б.Айринг, “Гэрээнд орсон гэр бүлүүд,” *Ensign* эсвэл 2012 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 69–73

Ричард Г.Скотт, “Гэрлэлтийн мөнхийн адислалууд,” *Ensign* эсвэл 2011 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 94–97

“Бидний ариун сүмийн гэрлэлт юунаас ч илүү үнэ цэнэтэй байсан,” *Лиахона*, 2010 он, 10-р сар, 69–70

“Гэрлэлт,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 74–75

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ангид орж ирэхээс өмнө самбар дээр “Ариун сүм дэх гэрлэлт яагаад чухал байдаг вэ?” гэсэн асуултыг бич. “Бидний ариун сүмийн гэрлэлт нь юунаас ч илүү үнэ цэнэтэй байсан” хэсгийг унших үедээ тэднийг энэ асуултын талаар бодоход урь. Энэ түүх дээр гарч буй хос хоёрт ариун сүмд гэрлэх нь яагаад чухал байсан бэ? Өөрсдийн бодлуудаа хуваалцахад нь залуу эмэгтэйчүүдийг урамшуулан дэмж.
- Боломжтой бол ариун сүмд лацдан холбогдсон өдрийнхөө зургийг үзүүлэн, мэдэрсэн мэдрэмж болон тэр үед төрж байсан бодлоо ярь (эсвэл ариун сүмийн өмнө зогсож буй сүйт залуу, сүйт бүсгүйн зургийг үзүүл [Сайн мэдээний уран зургийн ном 120-ийг үзнэ үү]). Залуу эмэгтэйчүүдээс ариун сүмд гэрлэх нь чухал гэдэгт яагаад итгэж байгааг нь асуу.

Хамтдаа суралц

Заахад туслах арга

“Түүхүүд нь суралцагчдын сонирхлыг төрүүлж чадна. Бид эхлээд зарчмыг харуулахаар түүх хуваалцах үедээ зарчмыг илүү үр дүнтэй зааж чадна. Энэ нь өдөр тутмын туршлагаудтай холбон зарчмуудыг ойлгоход тусалдаг (*Teaching, No Greater Call* [1999], 93).

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь яагаад ариун сүмийн гэрлэлт чухал болохыг мэдэж авахад залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг иргэний энгийн гэрлэлтийн оронд яагаад ариун сүмд гэрлэх зорилго тавьдгийг нь гайхдаг нэг найзтай гэж төсөөлөн бодоход урь. Энэ тоймд санал болгосон судруудыг эсвэл *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номын “Гэрлэлтийн шинэ бөгөөд үүрдийн гэрээ”-г (75-р хуудас) уншиж, найздаа захидал бичихдээ ашиглаж болох үгсийг хайж олохыг тэднээс хүс. Мөнхийн гэрлэлтийн ач холбогдлыг захидалдаа тайлбарлаж бичихэд тэднийг урамшуулан дэмж. Захидалдаа бичсэн зүйлсээ ангийнхантайгаа хуваалцахад тэднийг урь.
- Өөр өөр эдэлгээний (жишээ нь хуванцар халбага ба метал халбага) чанарыг харуулж буй хоёр эсвэл гурван зүйлийг (эсвэл зургийг нь) авчир. Удаан эдэлгээтэй зүйл нь эдэлгээ багатай зүйлээс яагаад илүү сайн байдгийг ярилцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Энэ нь гэрлэлттэй ямар хамаатай байж болох вэ? Ахлагч Л.Том Пэрригийн “Яагаад гэрлэлт ба гэр бүл дэлхийн хаана ч чухал байдаг вэ?” хэлсэн үгийн хэсгүүдийг уншиж, үзэж эсвэл сонсохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдээс яагаад ариун сүмд гэрлэхийг хүсдэгийг нь асуу.
- Ахлагч Ричард Г.Скоттын “Гэрлэлтийн мөнхийн адислалууд” хэлсэн үгийн хуулбарыг залуу эмэгтэй бүрд өг. Ахлагч Скотт өөрийнхөө

мөнхийн ханийн талаар юу гэж боддог байсан бэ? Түүний эхнэртэйгээ харьцдаг харилцааны юу нь залуу эмэгтэйчүүдэд гүн сэтгэгдэл төрүүлж байна вэ? Скотт ах, эгч хоёрынх шиг харилцаатай болохын тулд юу хийх шаардлагатайг тунгаан бодохыг тэднээс хүс.

- Ангиараа С ба Г 131:1–4 ба *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номын “Гэрлэлтийн шинэ бөгөөд үүрдийн гэрээ”-г

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ариун сүмд гэрлэхийн ач холбогдлыг ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол эсвэл сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их хугацаа зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Хуримынхаа өмнө нээж унших нэгэн захидал өөртөө зориулан бичиж болно. Захидалдаа ариун сүмд гэрлэх нь чухал болохыг мөн энэ зөв зорилгодоо хүрэх одоогийн хүслээ илэрхийлж болно.
- Өөрсдөө байнга харж болохуйц газар ариун сүмийн зургийг тавьж болно. Зургийн хажууд ариун сүмд гэрлэх зорилго болон шийдвэрээ илэрхийлэн бичсэн үгээ байрлуулж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

(75-р хуудас) уншаад, “яагаад ариун сүмд гэрлэх нь чухал вэ?” хэмээх асуултын хариултыг олж мэдэхийг хүс. Шаардлагатай бол залуу эмэгтэйчүүдэд танил бус үгс эсвэл хэллэгүүдийг олж тогтооход тусал. Залуу эмэгтэйчүүдэд ариун сүмд гэрлэхэд саад болж болох зарим зүйлийг жагсаан бичихийг ангийнхнаас хүс. Тэд ариун сүмд гэрлэхээ бататгахын тулд одоо юу хийж болох вэ?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн дагалдагчдыг итгэлээр үйлдэж мөн Түүний заасан үнэний дагуу амьдрахад уриалсан. Та залуу эмэгтэйчүүдийг ариун сүмд гэрлэх болон мэдэж авах үнэнийхээ дагуу хамтдаа амьдрах шийдвэрээ нэмэгдүүлэхэд хэрхэн урьж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

Ричард Г. Скотт, "Гэрлэлтийн мөнхийн адислалууд," Ensign эсвэл 2011 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 101–102-оос эш татав

Ийнхүү хайраа илэрхийлж байх нь чухал болохыг би эхнэрээсээ сурсан. Гэрлэснийхээ дараахан хурал цуглаан дээр захиас өгөхөөр судраа нээхэд хуудаснуудын завсар Жениний минь энхрий ялдамхан, урам хайрласан зурвас байхыг би олж хардаг байв. Зарим нь үгээр дүрслэхийн аргагүй эелдэг ялдамхан байсан. Хайрт эхнэрийн минь ялдамхан зурвасууд надад тайтгарлын үнэлж баршгүй эрдэнэс болсоор байна.

Тэгээд би бас түүнд ийм зурвасууд бичдэг болж билээ. Зурвасууд түүний хувьд ямар их утга учиртайг би тийм сайн ойлгоогүй байв. Нэг удаа гэргийдээ Валентины баяраар өгөх юмгүй, мөнгөөр тарчигхан байсан болохоор би хөргөгчнийхөө нүүрэн дээр усан будгаар зураг зурахаар шийдлээ. Би маш их хичээж зурсан ч харамсалтай нь усан будаг биш арилдаггүй будгаар зурсан байв. Гэргий минь энэ зургийг хөргөгчнөөс арилгахыг огт зөвшөөрөөгүй юм.

Нэг өдөр би цаасны цоолтуураар цоолж гаргасан дугариг цааснууд дээр 1-100 хүртэлх тоо бичээд, цаас бүрийн ар талд нэг үг бичсэн зурвас түүнд бичсэнээ санаж байна. Дараа нь би тэдгээрийг холиод, дугтуйнд хийлээ. Би түүнийг баярлан инээх байх даа гэж бодож байсан.

Харин түүнийг өөд болсны дараа бидний энгийн зурвасууд түүнд хэчнээн их баяр баясгалан авчирдаг байсныг хувийн зүйлсээс нь би олж мэдсэн билээ. Тэрээр нөгөө олон жижиг цаасыг нэг бүрчлэн цаасан дээр нааж хадгалсан байв. Тэр миний явуулсан зурвасуудыг зөвхөн хадгалаад зогсохгүй үнэт эрдэнэс адил нандигнан гялгар хавтсанд хадгалдаг байсныг нь би мэдсэн. Өөр нэг зурвас нь манай гал тогооны өрөөний цагны шил-

ний ард хадгалаастай хэвээр байгаа. Түүн дээр "Женин, би чамд хайртайгаа хэлэх цаг болжээ" гэсэн үгс байдаг. Энэ зурвасыг байсан байранд нь үлдээсэн бөгөөд энэ нь Тэнгэр дэх Эцэгийн ер бусын онцгой охины тухай надад сануулдаг.

Би түүнтэйгээ хамт амьдарсан хугацаандаа ямар их адислагдсанаа ойлгодог. Манай гэрт хэрүүл маргаан огт байгаагүй бөгөөд бид бие биедээ хэзээ ч хатуу хахир үг хэлж байсангүй. Гэргий минь дэргэд байсан болохоор адислал ирж байсныг би одоо л ойлгож байна. Энэ бол түүний маань өгөх, хуваалцах хүсэл, хэзээ ч хувиа боддоггүй зангийн үр дүн юм. Хамтын амьдралынхаа сүүлийн хэдэн жилд би түүний үлгэр жишээг даган дуурайхыг хичээж байлаа. Та бүхнийг нөхөр, эхнэрийн хувьд үүнтэй ижил зүйлийг гэр орондоо хийж байхыг би санал болгож байна.

Цэвэр хайр нь сайн зүйлийн төлөөх зүйрлэшгүй, агуу хүч бөгөөд зөв шударга хайр нь сайн сайхан гэрлэлтийн үндэс мөн. Ийм хайр бол сэтгэл хангалуун байх, зөв хүмүүжилтэй сайн хүүхдүүдтэй байхын гол учир шалтгаан юм. Эхийн хайрыг юугаар ч хэмжиж чадахгүй. Хүүхдийн гэнэхэн оюун ухаан, зүрх сэтгэлийн үржил шимтэй хөрсөнд эх хүний тариалж, хайраар ургуулсан үнэний үрээс ургасан жимс ямар байх бол? Үр хүүхдийнхээ онцгой авьяас билэг, өвөрмөц чадварыг мэдрэхэд туслах бурханлаг зөн билэг ээжүүдэд өгөгдсөн байдаг. Нөхрийнхөө хамт та нар эдгээр зан чанараа төлөвшүүлж, хүчирхэгжүүлэн, өсгөж чадна.

Гэрлэлт гэдэг үнэхээр гайхамшигтай. Он жилүүд улиран өнгөрөх тусам гэрлэсэн хос нэг хүн лүгээ адил бодол санаа нэгтэй болдог. Та нарт аз жаргалтай байх, сорилт, саад бэрхшээл тулгарах цаг мөчүүд байх ч бүхнийг хамтдаа туулан гарахад Их Эзэн та нарыг удирдах болно.



Ариун явдал яагаад чухал вэ?

Ариун явдал бол бэлгийн харьцааны цэвэр байдал ба ёс суртахууны хувьд бодол санаа, үг яриа, үйлдлээрээ цэвэр байхыг хэлдэг. Бэлгийн харьцааны дотно байдал нь хүүхэд төрүүлэхэд болон эхнэр нөхрийн хоорондын хайрын илэрхийлэл байхаар Бурханаас заяагдсан юм. Гэрлэлтээс өмнө бэлгийн харьцаанд орохгүй байхыг Бурхан зарлигласан. Бид бэлгийн харьцааны хувьд цэвэр ариун байснаараа Ариун Сүнсний нөхөрлөлд тохирохуйц болдог бөгөөд бэлгийн харьцааны гэм нүглээс үүдэх сэтгэл зүйн болон сүнслэг доройтлоос хамгаалагддаг.

Ариун явдлын хуулийн дагуу амьдрах нь таныг хэрхэн адисалсан бэ?

Ариун явдлын ач холбогдлыг мэдрэхэд залуу эмэгтэйчүүдэд ямар судар, материалууд хамгийн их туслах вэ? Тэд ариун явдлын ач холбогдлыг бууруулдаг ямар хуурамч сургаалуудыг сонсдог вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр материалыг залбирч, судал. Та залуу эмэгтэйчүүдэд ариун явдлын ач холбогдлыг ойлгож мэдрэхэд нь хэрхэн тусалж чадах вэ?

Эхлэл 39:7–21 (Иосеф бэлгийн харьцааны гэм нүглээс зугтав)

1 Нифай 10:21 (Бид Бурхантай хамт амьдрахын тулд цэвэр ариун байх ёстой)

Алма 39:1–13 (Бэлгийн харьцааны нүгэл бол жигшүүрт хэрэг юм)

Моронай 9:9 (Ариун явдал бол эрхэм бөгөөд нандин юм)

С ба Г 46:33; 121:45–46 (Ариун журмын ач холбогдол)

Линда С.Рийвс, “Бидэнд амлагдсан адислалуудад

зохистой байх нь,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2015 оны 11-р сар, 9–11

Боид К.Пакэр, “Аз жаргалын төлөвлөгөө,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 8-11

Дэвид А.Бэднар, “Бид ариун явдалд итгэдэг,” *Ensign* эсвэл 2013 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 50-53

Жэффри Р.Холланд, “Хувийн цэвэр ариун байдал,” *Ensign*, 1998 оны 11-р сар, 75–78; *Лиакхона*, 2000 оны 10-р сар, 40–43

“Хувцаслалт ба гадаад төрх,” “Бэлгийн харьцааны цэвэр ариун байдал,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2010), 14–15, 26–28

“Ариун явдал,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 35–40

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Энэ хичээлд бэлтгэхдээ, хичээл эхлэхээс хэд хоногийн өмнө залуу эмэгтэйчүүдийг “Би цэвэр ариун байхыг сонгодог” өгүүллийг уншихад урь. Хичээл эхлэхийн өмнө, сурсан зүйлс эсвэл асуултаа хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.
- Нэг залуу эмэгтэйг Потифарын эхнэрийг эсэргүүцэж буй Иосефийн зургийг гартаа барин (Сайн мэдээний уран зургийн ном, 11-ийг үзнэ үү) өөрийнхөө үгээр түүхийг ярихад урь. Иосеф цэвэр ариун хэвээр үлдэхийн тулд юу хийсэн бэ? Иосефийн итгэлтэй байдлын үр дүнд яваандаа юу тохиолдсон бэ? Хэрэв тэрээр гэрээндээ үнэнч бус байсан бол юу тохиолдож болох байсан бэ? Ариун явдалтай хэвээр байх нь яагаад чухал байдаг вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь ариун явдлын хуулийн талаар суралцахад залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Залуу эмэгтэйчүүдийн заримыг ариун явдлын талаарх судруудыг (энэ тоймд санал болгосноор) уншихад урь; заримыг нь *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимлын “Бэлгийн харьцааны цэвэр ариун байдал” хэсгийг, үлдсэн хэсгийг *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номын “Ариун явдал” хэсгийг уншихад урь. “Яагаад ариун явдал Их Эзэний хувьд чухал вэ?” хэмээх асуултад хариулт олж, олсон зүйлсээ хуваалцахыг тэднээс хүс. Эдгээр судар, материал дээрх зарчмууд нь ариун явдлын талаар дэлхийн заадаг зүйлсээс хэр өөр байна вэ? Залуу эмэгтэйчүүд дэлхийн ойлголтуудаас худал хуурмагийг нээж илрүүлэхэд нь тусалж чадах юуг эдгээр материалаас мэдэж авдаг вэ?

Заахад туслах арга

“Хичээл эхлэхээс өмнө самбар дээр бичсэн асуултууд суралцагчдад уг сэдвийн талаар хичээл эхлэхээс өмнө бодож эхлэхэд тусалдаг” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 93).

- “Ариун явдал: Хязгаарлалтууд нь юу вэ?” видео бичлэгийг үзүүл. Видео бичлэгийг үзүүлсний дараа эдгээр харьцуулсан зүйл (хүрхрээ, онгоц эсвэл матар гэх мэт) ариун явдлын хуулийн талаар залуу эмэгтэйчүүдэд юу зааж байгааг тайлбарлахыг тэднээс хүс. Тэд энэ видео бичлэгээс өөр юу сурч авсан бэ? Тэднийг ариун явдлын ач холбогдлын талаар зааж буй бусад харьцуулсан зүйлийг бодож мөн хуваалцахад урь.

- “Яагаад ариун явдал чухал вэ?” хэмээх асуултад тохирох хариултаудыг хайн, “Би цэвэр ариун байхыг сонгодог” эсвэл “Үнэн сэтгэл хангалуун байдал” видео бичлэгүүдийг үзэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэднийг бодлоо хуваалцахыг мөн видео бичлэгт гарсан ойлголтуудыг залуу эмэгтэйчүүдэд итгүүлэхийг хүсдэг дэлхийн ойлголтуудтай харьцуулахыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүд ариун явдлын хуулинд дуулгавартай байхаар хичээхэд нь бие биедээ туслахын тулд юу хийж чадах вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдийг бүлгүүдэд хуваа. Бүлэг бүрд ерөнхийлөгч Боид К.Пакэрын “Аз жаргалын төлөвлөгөө,” ахлагч Дэвид А.Бэднэрийн

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ариун явдлыг хуулийг илүү сайн ойлгосон уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их хугацаа зарцуулах шаардлагатай юу?

“Бид ариун явдалд итгэдэг” эсвэл Линда С.Рийвс эгчийн “Бидэнд амлагдсан адислалуудад зохистой байх нь” хэлсэн үгийн нэг хэсгийг өг. Бүлэг бүрээр хэсгүүдийг судлуулан, “Яагаад бэлгийн харьцааны цэвэр ариун байдал чухал вэ?” гэсэн асуултад хариулуул. Чухал санагдаж, гүн сэтгэгдэл төрүүлсэн мэдэгдэл эсвэл үнэнүүдээсээ хуваалцахад тэднийг урь. Тэд яагаад ариун явдал тэдэнд чухал болохыг найзууддаа ойлгуулахын тулд олж мэдсэн зүйлээ хэрхэн ашиглаж болох вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдээс *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* номноос “Хувцаслалт ба гадаад төрх” хэсгийг авч ашиглан, дараахын адил асуултуудад хариулахыг хүс. “Даруу хувцаслалтын талаарх Их Эзэний жишиг юу вэ?” “Яагаад эдгээр жишгийг дагах нь таны хувьд чухал байдаг вэ?” мөн “Даруу хувцаслах нь ариун явдлын хуулийн талаарх бидний хандлагыг хэрхэн илэрхийлж эсвэл үүнд нөлөөлж байдаг вэ?” Өөрсдийн хариултаудыг хуваалцаад, эдгээр жишгийг илүү бүрэн дүүрэн дагахын тулд юу хийж чадахаа тунгаан бодохыг тэднээс хүс.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Бүхий л нөхцөлд Аврагч бидний жишээ мөн багш байсан юм. Тэрээр тэдэнтэй хамт залбирснаар залбирахыг заасан. Тэднийг хайрлаж, үйлчилсэн шигээ бусдыг хайрлаж, үйлчлэхийг Тэр заасан. Тэрээр Өөрийн зааж байгаа аргаар сайн мэдээгээ заахыг тэдэнд заасан. Та хэрхэн залуу эмэгтэйчүүдэд ариун явдал ба ариун журмын жишээ болох вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Ариун журам эрхэмлэх чанарын туршлагуудаас аль нэгийг гүйцэтгэж болно (*Хувийн хөгжил дэвшил, 69–71*).
- Бэлгийн харьцааны хувьд цэвэр ариун хэвээр байхын тулд тэдний хийх болон зайлсхийх зүйлсийн жагсаалтыг гаргаж болно.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Дэвид А.Бэднар, “Бид ариун явдалд итгэдэг,” *Ensign* эсвэл 2013 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 50–51-ээс эш татав

Тэнгэрлэг эрх мэдлээр мөнх бус амьдралыг бүтээсэн билээ. “Адам, Ева хоёрт өгсөн Бурханы анхны тушаал эхнэр нөхрийн хувьд эцэг эх болох байсан юм” (*Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2010 оны 11-р сар, 129). Өсөж үржин, дэлхийг дүүргэх тушаал өнөөдөр ч хэрэгжиж байгаа. Тиймээс эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн хоорондын гэрлэлт нь мөнх бус байдлын өмнөх оршихуйд буй сүнснүүдийг энэ амьдралд авчрахад зөвшөөрөгдсөн арга зам юм. Гэрлэхээс өмнө бэлгийн харьцаанд огт орохгүй байж, гэрлэснийхээ дараа үнэнч байх нь энэхүү нандин сувгийн ариун байдлыг хамгаалдаг.

Үр удмаа үлдээх хүч нь сүнслэг байдлын хувьд чухал юм. Энэ хүчийг буруугаар ашиглах нь Эцэгийн төлөвлөгөөг болон бидний мөнх бус амьдралын зорилгыг усгадаг билээ. Бидний Тэнгэрлэг Эцэг, Түүний Хайрт Хүү хоёр бол бүтээгчид бөгөөд Өөрсдийн бүтээлтийн хүчний нэгээхэн хэсгийг бидэнд өгсөн. Амьдралыг бүтээгч энэхүү хүчийг зохистой ашиглах тодорхой удирдамжууд нь Эцэгийн төлөвлөгөөний үндсэн хэсэг болдог. Бидний тэнгэрлэг хүч чадлын талаар юу гэж бодож байгаа болон хэрхэн ашиглаж байгаа нь бидний мөнх бус амьдралын аз жаргал, мөнх амьдралын хувь тавиланг тодорхойлдог.

Ахлагч Даллин Х.Өүкс:

“Мөнх бус амьдралыг бүтээх хүч нь Бурханы хүүхдүүддээ өгсөн хамгийн эрхэм дээд хүч юм. Энэ хүчийг ашиглахыг хамгийн анхны тушаалд

зарлигласан бол, өөр нэгэн чухал тушаалд үүнийг буруугаар ашиглахыг хориглосон ажээ. Ариун явдлын хуулинд онцгой ач холбогдол өгдөг нь Бурханы төлөвлөгөөг гүйцэлдүүлэхэд үр удмаа үлдээх хүчний зорилгыг ойлгосон бидний ойлголтоор тайлбарлагддаг. . . .

Үр удмаа үлдээх хүчийг гэрлэлтээс гадуур хэрэглэж буй бүх тохиолдол нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст өгөгдсөн хамгийн бурханлаг шинж чанарыг ямар нэг байдлаар завхруулж, нүгэл үйлдэж буй хэрэг юм” гэж тайлбарласан (“Аз жаргалын агуу төлөвлөгөө,” *Ensign*, 1993 оны 11-р сар, 74).

Бэлгийн харьцааны ёс суртахууны жишиг

Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмд бэлгийн харьцааны ёс суртахууны талаар үл өөрчлөгдөх ганцхан жишиг байдаг нь Бурханы төлөвлөгөөний дагуу зөвхөн гэрлэсэн эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн дотно харьцааг зөв зохистойд тооцдог явдал юм. Эдгээр дотно харьцаа нь хийж үзэх сониуч зан, ханамж өгөх дур хүсэл, тоглоом наадмын нэг хэлбэр, хувиа хичээсэн зугаа цэнгэл хөөх явдал биш. Тэдгээр нь олж авах ёстой ялалт, гүйцэтгэх ёстой энгийн үйлдэл биш. Харин тэдгээр нь бидний бурханлаг мөн чанарын мөнх бус илэрхийллүүдийн нэг юм. Тэдгээр нь ирээдүйд боломжтой бөгөөд эхнэр нөхрийн хооронд сэтгэлийн болон сүнслэг амлалтуудыг хүчирхэгжүүлдэг арга зам юм. Бид ёс суртахууны сонголтоор адислагдсан чөлөөт иргэд бөгөөд Бурханы хүүхдүүдийн тэнгэрлэг өв залгамжлалаар биднийг тодорхойлдог, харин бэлгийн харьцааны зан үйл, орчин үеийн хандлага эсвэл улс төрийн гүн ухаан биднийг тодорхойлохгүй.



НАЙМДУГААР САР: ГЭРЛЭЛТ БА ГЭР БҮЛ

Болзох талаарх Сүмийн жишгийг дагах нь яагаад чухал вэ?

Хожмын үеийн бошиглогчид сүнслэг аюулаас биднийг хамгаалж, ирээдүйд зохистой мөнхийн ханиа олоход бэлтгэхийн тулд болзооны жишгүүдийг өгсөн. Эдгээр жишигт 16 нас хүрэхээс өмнө болзохгүй байх, нэг хүнтэй байнга болзохоос зайлсхийх, ёс суртахууны өндөр жишигтэй хүнтэй болзох зэрэг ордог.

Болзооны талаарх Их Эзэний жишгүүдийг дагахын ач холбогдлыг заасан ямар жишээнүүдийг та нар харсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүдэд болзооны талаарх ойлголт төсөөллийг нь бий болгох ямар туршлага ба санаанууд байна вэ? Тэд ямар дарамт шахалгудыг мэдэрч байна вэ? Их Эзэний жишгүүдэд үнэнч хэвээр үлдэхийн тулд тэд юу мэдэх хэрэгтэй вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Дараах судар, материалуудыг залбирч судал. Залуу эрэгтэйчүүдтэй харьцаж эхлэхэд залуу эмэгтэйчүүд юуг хамгийн сайн анхаарах хэрэгтэй гэж та мэдэрч байна вэ?

Дэд хууль 7:3–4 (Гэрээнээс гадуур бүү гэрлэ)

Сургаал ба Гэрээ 46:33 (Бурханы өмнө ариун журам ба цэвэр ариун байдлыг хэрэгжүүл)

Итгэлийн тунхаг 1:13 (Мөнхийн ханиа хайх үедээ өөрсдөдөө хөгжүүлэх чанарууд)

Томас С.Монсон, “Бэлтгэснээр адислалууд ирдэг,” *Ensign* эсвэл 2010 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 76–79

Элайн С.Далтон, “Ариун журмыг сахин хамгаалагчид,” *Ensign* эсвэл 2011 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 128-131

“Болзоо,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 4–5

Видео бичлэг: “Цоо шинэ 2010 он: Болзоо”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдээс болзооны талаар тэдэнд ямар асуултууд байгааг асуун тэдгээрийг самбар дээр бич. Хичээлийн туршид эдгээр асуултын хариултуудыг хайж олоход тэднийг урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдээс болзооны талаар сүмийн жишгүүдийн тухай мэддэг зүйлүүдээ жагсаан бичихийг хүс. Хичээлийн туршид тэднээс эдгээр жишгүүдийн талаар сурч буй зүйлсээ уг жагсаалт дээрээ нэмж бичихийг хүс.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр залуу эмэгтэйчүүдийг болзооны талаарх сүмийн жишгүүдийг сурахад нь тусалж чадна. Сүнсний удирдамжийг даган ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэй бүрээс Итгэлийн тунхагийн 13-р зүйлээс үг эсвэл үг хэллэг сонгон тэр үгс нь Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимлын “Болзоо” хэсгийн жишгүүдтэй хэрхэн холбоотой байгааг тайлбарлахыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг итгэлийн тунхагийн 13-р зүйлийн зарчмууд залуу эрэгтэйчүүдтэй харьцах харилцаанд нь хэрхэн нөлөөлөх хэрэгтэй болохыг хуваалцахыг хүс.
- Элайн С.Далтон эгчийн “Ариун журмыг сахин хамгаалагчид” хэлсэн үгийн “Ариун журмыг хамгаалагчид байхын тулд та нар юу хийж болох вэ?” гэсэн асуултаар эхэлсэн догол мөрийг унш. Залуу эмэгтэйчүүдээс Далтон эгчийн зөвлөгөө болзоотой хэрхэн холбогдож байгааг ярилцахыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг Алма 46:11-14-ийг уншаад, эрх чөлөөний туг хэрхэн нифайчуудыг эрх чөлөөгөө хамгаалахад сэнхрүүлэн урамшуулсныг ярилцахад урь. Далтон эгчийн уриалгыг дагахын тулд залуу эмэгтэйчүүдийг ариун журмаа хамгаалахын тулд хийх ёстой болон хийх ёсгүй зүйлсээ жагсааж бичихэд урь. Залуу эмэгтэйчүүд болзоонд явахдаа ариун журмын хамгаалагчид байхын тулд хийх зүйлээ жагсаалтандаа багтаан бичиж болно (*Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимлын “Болзоо” гэсэн сэдвийн 4–5-р*
- “Brand New Year 2010: Dating” видео бичлэгийн нэг хэсгийг залуу эмэгтэйчүүдэд үзүүлээд, видео бичлэг дээрх хүмүүсийн дурдсан болзоотой холбоотой жишгүүдийг олж мэдэх боломж олгохын тулд бичлэгийг түр зогсоо. Залуу эмэгтэйчүүдээс *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимлоос “Болзоо”-г үзээд, видео бичлэг дээр дурдаагүй бусад жишгийг олж мэдэхийг хүс. Тэднийг дараахтай*

Заахад туслах арга

“Хэрэв хэн нэгэн хүн тэднээс хичээл дээр юу сурсныг нь асуувал тэд юу гэж хариулах вэ? гэж зааж байгаа хүмүүсээсээ асуу” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 94).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч өөрийг нь дагагчдад асуулт тавьж, бодол санаагаа хуваалцах боломжуудыг олгодог байсан. Тэрээр тэдний асуултуудад хариулж, тэдэнд тохиолдсон туршлагауудыг нь сонсдог байсан. Тэрээр тэднийг хайрладаг байсан учраас тэд бодол санаа, хувийн мэдрэмжүүдээ хуваалцахдаа аюулгүй байдлыг мэдэрдэг байсан. Залуу эмэгтэйчүүдийг хувийн мэдрэмж, бодол санаагаа илэн далангүй хуваалцахад нь та хэрхэн тусалж чадах вэ?

төстэй асуултуудад хариулахад урь. “Болзоотой холбоотой Сүмийн ямар ямар жишиг байдаг вэ? Эдгээр жишгийг дагах нь яагаад чухал вэ?” “Яах гэж болздог вэ?” Залуу эмэгтэйчүүдийг болзоотой холбоотой Сүмийн жишигтэй зөрчилдөх ямар нэгэн зүйл хийх дарамт шахалтыг мэдрэх үедээ ямар арга хэмжээ авч болох тухай ярилцахад урь. Сүмийн болзооны жишгийг дагаснаар хэрхэн адислагдсан туршлагаасаа хуваалцах талаар бодож үз. Мөн бусдыг туршлагаа хуваалцахад урь.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг “Болзоо” хэсгийг *Залуучуудын бат* бөх

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд болзооны талаарх сүмийн жишгүүдийг ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Их Эзэний өгсөн болзооны талаарх жишгүүдийг дагаснаар сайн үлгэр жишээ үзүүлдэг хэн нэгэнтэй ярилцаж болно. Түүнээс болзооны талаарх дэлхийн жишгүүдийг дагах

уруу таталтыг эсэргүүцэхийн тулд юу хийснийг нь олж мэдэж болно.

- Болзооны талаарх Их Эзэний жишгүүдийг дуулгавартай дагах зорилго тавьж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.



Зөв шударга эхнэр, эх хүн болохын тулд одооноос би өөрийгөө хэрхэн бэлтгэж болох вэ?

Зөв шударга эхнэр, эх хүн болоход бэлтгэхийн тулд залуу эмэгтэйчүүд Аврагч дээр мөн Христийнхтэй адил зан чанаруудыг хөгжүүлэх дээр төвлөрөх хэрэгтэй. Гэр бүлийн тунхагт “Аз жаргалтай гэрлэлт болон гэр бүлүүд нь итгэл, залбирал, наманчлал, өршөөл, хүндэтгэл, хайр, өрөвч сэтгэл, ажил хөдөлмөр ба гэр бүлээрээ үр бүтээлтэй үйл ажиллагаа зохиох зарчмуудыг баримтлан амьдарна. ... Эхийн үндсэн үүрэг бол хүүхдүүдээ хайраар өсгөн хүмүүжүүлэх явдал юм” (“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 он, 11-р сар, 129) гэсэн байдаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар, материалыг залбирч судал. Та залуу эмэгтэйчүүдийг эхнэр, эх хүн болоход бэлтгэхэд нь юу тусална гэж бодож байна вэ?

Сургаалт үгс 31:10–31; Алма 56:47–48; Моронай 7:45–46; С ба Г 88:123–125 (Зөв шударга эмэгтэйчүүдийн шинж чанар)

С ба Г 88:78–80, 118; 90:15 (Суралцахыг эрэлхийл)

Жэффри Р.Холланд, “Эхийгээ болгоогтун,” *Ensign* эсвэл *Liаhona*, 2015 оны 11-р сар, 47–50

Шэрил А.Эсплин, “Гэр орноо гэрэл ба үнэнээр дүүргэх нь,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 126-128

Л.Витни Клэйтон, “Гэрлэлт: Ажиглаад суралц,” *Ensign* эсвэл 2013 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 96-98

М.Рассэлл Баллард, “Эхчүүд болон охид,” *Ensign* эсвэл 2010 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 20–23; мөн түүнчлэн “Эхчүүд болон охид” видео бичлэгийг үзнэ үү

“Боловсрол,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 9

Video: “Mother in Israel”

Эхнэр, эх хүн болоход бэлтгэх юуг та хийсэн бэ? Та одоо юу хийж байна вэ? Таны бэлтгэл амьдралыг тань хэрхэн адисалсан бэ?

Танай ангийн залуу эмэгтэйчүүд гэрлэлтэд болон эх хүн болоход бэлтгэн юу хийж байгаа (эсвэл юу хийж болох) вэ? Тэд гэрлэлтэд болон эх хүн болоход бэлтгэх талаар юу асууж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамааралтай болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Энэ тоймд санал болгосон видео бичлэгүүдээс нэгийг үзүүл. Залуу эмэгтэйчүүдээс “Зөв шударга эхнэр, эх хүн болоход бэлтгэхийн тулд та нар юу хийж байна вэ?” гэж асуу.
- Залуу эмэгтэйчүүдийн амлалтыг хамтдаа давтан унш. Цөөн хэдэн залуу эмэгтэйг “гэр орон болон гэр бүлээ хүчирхэгжүүлэх” гэсэн үг нь тэдний хувьд ямар утга учиртай байдгийг хуваалцахад нь урамшуулан дэмж.

Хамтдаа суралц

Заахад туслах арга

“Хариултуудыг судруудаас болон хожмын үеийн бошиглогчдын зөвлөгөөнөөс олох шаардлагатай тийм асуултуудыг тавь” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 62).

Доорх үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдэд зөв шударга эхнэр, эх хүн болоход тусалж чадна. Ариун Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Шэрил А.Эсплин “Тэр орноо гэрэл ба үнэнээр дүүргэх нь” хэлсэн үгэндээ хоосон болон дүүрэн ундаатай лаазыг хоёуланг базаж шалчийл-гахаар хичээж байгаагаа дүрсэлдэг (Та түүний хэлсэн үгийн эхний хоёр минутыг үзүүлж эсвэл түүний үзүүлснийг дүрслэн харуулж болох юм.) Бид энэ үзүүлэх хичээлээс гэрэл ба үнэнээр дүүргэгдэхийн ач холбогдлын талаар юу сурдаг вэ? Ангийн гишүүд сүнслэг гэрэл ба дэлхийн боловсролын аль алиныг олж авахын тулд юу хийх вэ? (С ба Г 93:36-г үзнэ үү.) Сүнслэг болон дэлхийн боловсрол нь тэднийг хэзээ нэгэн өдөр эхнэр болон эх хүн болоход хэрхэн бэлтгэх вэ? (“Боловсрол,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 9-ийг үзнэ үү.)
- Залуу эмэгтэй бүрд энэхүү тоймд санал болгосон судруудаас цөөн хэдэн шүлгийг уншихыг даалга. Залуу эмэгтэйчүүдийг даалгасан шүлгүүдээс зөв шударга эхнэр, эх хүний шинж чанаруудыг тодорхойлсон товчхон өгүүлбэр бичихэд эсвэл бэлгэдэл юм уу зураг зурахад урь. Зураг ба өгүүлбэрүүдийг ангийнхантайгаа хуваалцаж, залуу эмэгтэй хэрхэн эдгээр шинж

чанарыг эзэмшиж болох талаар хамтдаа ярилц. Сургаалт үгсэд дүрслэгдсэн ээжүүдийн жишээнээс хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Эдгээр ээжийн гэр бүлийнхэн хэрхэн адислагдсан бэ? Яагаад “Арван хуруу тэгш эмэгтэй” Их Эзэний хувьд үнэ цэнтэй вэ (Сургаалт үгс 31:10-ыг үзнэ үү)?

- Залуу эмэгтэй бүрд ахлагч Л.Витни Клэйтоны “Гэрлэлт: Ажиглаад, суралц” хэлсэн үгэн дэх хүчирхэг гэр бүлийн 5 зарчмын нэгийг уншихыг даалгаж эсвэл энэ тоймд санал болгосон видео бичлэгүүдээс нэгийг юм уу хэд хэдийг үзүүл. Залуу эмэгтэйчүүд бат бөх гэрлэлтийн болон зөв шударга эх байх ямар жишээнүүдийг харж байсан бэ? Тэд бат бөх гэрлэлт бүхий хосуудаас өөрсдийн даган дуураймаар байгаа өөр юуг ажигласан бэ? Залуу эмэгтэйчүүд одооноос эхлэн эдгээр зарчмын дагуу амьдрахын тулд юу хийж чадна гэж бодож байна вэ?
- Сударт гардаг зөв шударга эмэгтэйчүүдийг самбар дээр жагсаан

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд эхнэр, эх хүний хувьд ирээдүйн үүрэг хариуцлагадаа хэрхэн бэлтгэхээ ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- *Хувийн хөгжил дэвшил номоос:* Бурханлаг мөн чанар эрхэмлэх чанарын төсөл, Хувь хүний үнэ цэн эрхэмлэх чанарын 4, Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын 7,

бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс (жишээлбэл: Рут, Естер, Ева, Ханна, Эмма Смит гэх мэт). Жагсаалтаас нэг эмэгтэйг сонгон, судраас тэрхүү эмэгтэйн тухай уншихыг тэднээс хүс (Судрын удирдамж эсвэл Bible Dictionary-ийг ашиглаж болно). Залуу эмэгтэйчүүдээс энэ эмэгтэйчүүдийн ариун журамтай чухам ямар онцлог шинжийг танин мэдэж, хүндэтгэж байгааг мөн тэрхүү онцлог шинж нь зөв шударга эхнэр, эх хүн болоход тэднийг хэрхэн бэлтгэж болох талаар хуваалцахыг хүс.

- Ахлагч Жэффри Р.Холландын “Эхийгээ болгоогтун” хэлсэн үгэн дэх үлгэр жишээч эхчүүдийн тухай түүхийг хамтдаа унш. Залуу эмэгтэйчүүдээс ээжийнхээ талаар хүндэтгэн боддог зүйлсээ эсвэл ээж болоход бэлтгэхдээ үлгэрлэн дуурайхыг хүсдэг, өөрийнхөө ээжид байдаг шинж чанарын тухай бодол санаагаа бичихийг хүс. Цөөн суралцагчийг бичсэн зүйлсээ хуваалцахад урь. Боломжтой бол залуу эмэгтэйчүүдийн ээжийг хичээлдээ урьж оролцуул.

Сайн үйлс эрхэмлэх чанарын 2-р туршлага зэргээс аль нэгийг нь дуусгаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч бүтэн өдөр заасныхаа дараа Өөрийн дагалдагчдыг гэртээ хариад, өөрсдийгөө илүү зүйл сурахад бэлтгэн буцаж ирэхэд урьсан. Залуу эмэгтэйчүүдийг ангидаа хамтдаа суралцахаар бэлтгэж ирэхэд нь урамшуулан дэмжих юуг та хийж болох вэ?

- Эхнэр эсвэл эх хүн байхын үүрэг хариуцлага, сорилт бэрхшээл, адислалуудын талаар нэг эмэгтэйтэй ярилцлага хийгээрэй. Түүнээс ямар ур чадвар, зан чанаруудыг хамгийн

чухалд тооцдог талаар асууж болно. Өдрийн тэмдэглэлдээ төрсөн бодол эсвэл мэдрэмжээ бичиж үлдээж болно.

Та ангидаа сурсан зүйлээ хэрэгжүүлэх Мючелийн үйл ажиллагааг залуу эмэгтэйчүүдтэй хамт төлөвлөхийг хүсэж болно. Жишээлбэл, тэд гэр орны ямар нэгэн ажил хийх ур чадварт суралцаж, дадлага хийж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Жэффри Р.Холланд, “Эхийгээ болгоогтун,” Ensign эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 35-36-гаас эш татав

Номлолын талбарт гарахдаа зохистой байсан боловч ижил хүйстэндээ татагдах асуудал, үүнээс болж амссан зүйлийнхээ улмаас өөрөө саналаараа гэртээ эрт харьсан нэгэн залуугийн тухай ярья. Тэр залуу зохистой хэвээр байсан ч итгэл үнэмшилдээ тун их эргэлзэж байсан бөгөөд түүний сэтгэл санааны дарамт улам ихсэж, сүнсний шаналал нь улам газар авчээ. Түүний сэтгэл санаа тогтворгүй болж, тэрээр гомдол, эргэлзээ, уурцаар, ганцаардал дунд байлаа.

Номлолын болон гадасны ерөнхийлөгч мөн бишоп нь түүнд туслахын тулд судалж, уйлж, адислал өгөхөд олон цаг зарцуулдаг байсан ч түүний бэрхшээл хувийн чанартай байсан учир тэр бүх зүйлээ тэдэнд хэлэх боломжгүй байв. Залуугийн аав хүүдээ туслахын тулд чадах бүхнээ хийж байсан ч цаг наргүй ажилладаг тул сүнсний олон урт, харанхуй шөнийг хүү ээжтэйгээ хамт өнгөрүүлдэг байв. Тэд эдгэрэхийг эрэлхийлж, хамтдаа эхлээд хэдэн өдөр, долоо хоног, тэгээд сар жилээр үргэлжлүүлэн эрсэн юм. Гомдол хорсол (ихэвчлэн хүүд, заримдаа ээжид төрсөн), эцэс төгсгөлгүй айдас (ихэвчлэн ээжид, заримдаа хүүд мэдрэгдсэн) дунд ч энэ эх хүн Бурханы хүч, Түүний Сүмийн, хамгийн гол нь хүүг нь хайрлах Бурханы хайрын хүч чадлын талаарх гэрчлэлээ хүүтэйгээ хуваалцжээ. Мөн тэрээр хүүгээ мохошгүй, дуусашгүй хайраар хайрлана гэдгээ гэрчилжээ. Өөрийн амьдралын хамгийн амин чухал хэсэг болсон Есүс Христийн сайн мэдээг болон гэр бүлээ нэгтгэхийн тулд тэр эмэгтэй байнга чин сэтгэлээсээ залбирдаг байв. Тэр мацаг барин уйлж мөн уйлан мацаг барьж, хүүгээ зовж шаналж бай-

на гэж хэлэхийг олон удаа сонсож байжээ. Ийнхүү тэрээр хүүгээ дахин тээсэн бөгөөд энэ удаад есөн сараас илүү болсон байв. Тэрээр хүүгийнхээ цөхрөл ганцаардлыг хуваалцах зовлон нь үүрд үргэлжилнэ гэж боджээ.

Гэхдээ Бурханы ач ивээл, өөрийн мятаршгүй байдал, Сүмийн олон удирдагч, найз, гэр бүлийн гишүүд, мэргэжлийн хүмүүсийн тусламжтайгаар энэ шаргуу эх хүүгээ амлагдсан нутаг дахь гэртээ ирэхийг харсан юм. Харамсалтай нь, хүүхдүүддээ тохиолдсон олон бэрхшээлийн талаар сэтгэлийн зовлон эдэлж буй эцэг эх бүрд ийм адислал ирдэггүй эсвэл хараахан ирээгүй байгаа гэдгийг бид ойлгодог. Гэхдээ найдвар байсан. Энэ залуугийн бэлгийн чиг хандлага гайхамшигтайгаар өөрчлөгдөөгүй бөгөөд хэн ч өөрчлөгдөнө гэж бодоогүй гэдгийг би хэлэх ёстой. Гэвч түүний зүрх сэтгэл бага багаар өөрчлөгдсөн.

Тэр сүмд ирж эхэлсэн. Тэр хүсэлтэйгээр мөн зохистойгоор ариун ёслолоос хүртэх сонголт хийсэн. Тэр дахин ариун сүмийн эрхийн бичиг авч мөн өглөөний семинарын багшийн дуудлага хүлээн авч, гайхалтай сайн багш болсон. Өнөөдөр, *таван жилийн* дараа тэр өөрийн хүсэлтээр, Сүмийн нэлээдгүй дэмжлэгтэйгээр Их Эзэний төлөөх үйлчлэлээ дуусгахаар номлолын талбарт эргэн ирсэн. Энэ залуугийн гаргасан эр зориг, үнэнч байдал, зүтгэл болон бэрхшээлийг даван туулж, итгэлдээ үнэнч үлдэхэд нь түүнд тусалсан гэр бүлийг нь бодохдоо би маш их нулимс унагасан. Тэр олон хүнд өртэй болсон гэдгээ мэддэг. Гэхдээ тэр өөрийг нь тээж, өргөж, өөртэй нь хамт зүдэрч мөн түүнийг чөлөөлсөн Аврагч, Их Эзэн, Есүс Христэд болон тууштай, энэрэлт, гэгээнтэн ээж хоёртоо хамгийн их өртэй гэдгээ мэддэг.



Гэр бүл дэх эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн үүргүүд нь хэрхэн харилцан бие биенээ нөхөн гүйцээдэг вэ?

Тэнгэрлэг загвараар Тэнгэрлэг Эцэг эхнэр, нөхөрт харилцан бие биенээ нөхөн гүйцээх үүргүүдээ биелүүлэхэд нь туслахын тулд тэдэнд өөр өөр бэлгүүд болон чадваруудыг өгсөн. “Хүйс бол хувь хүний мөнх бус байдлын өмнөх, мөнх бус болон мөнх амьдралын тодорхойлолт ба зорилгын салшгүй шинж чанар юм. Тэнгэрийн загвараар эцэг нь гэр бүлээ хайр болон зөв шударга ёсоор тэргүүлэн удирдаж, хэрэгцээт зүйлсээр нь хангаж, хамгаалах үүрэгтэй. Эхийн үндсэн үүрэг бол хүүхдүүдээ хайраар өсгөн хүмүүжүүлэх явдал юм. Энэхүү нандин үүргээ биелүүлэхдээ эцэг эхчүүд харилцан бие биедээ адил тэгш туслах ёстой” (“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2010 он, 11-р сар, 129).

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар, материалыг залбирч, судал. Ямар судрууд болон хэлсэн үгс залуу эмэгтэйчүүдэд эхнэр, нөхрийн харилцан нөхөх үүргүүдийг ойлгоход туслах вэ?

Сургаалт үгс 22:6; С ба Г 68:25; 121:41–43; Моисе 5:1; (Эцэг эхийн үүрэг хариуцлагууд)

Алма 53:21; 56:47–48 (Залуу дайчид эхчүүдээрээ сургагдсан)

С ба Г 25 (Эмма Смитэд өгсөн нөхрөө дэмжих талаарх зөвлөгөө)

“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2010 оны 11-р сар, 129

Линда К.Бертон, “Хамтдаа өсөж хөгжицгөө,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 12–15

Л.Том Пэрри, “Үүрдийн амар амгаланг олж, мөнхийн гэр бүлтэй болох нь,” *Ensign* эсвэл 2014 оны 10-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 50-53

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны хүч,” *Ensign* эсвэл 2013 оны 10-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 33–37

Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 4, *Хувийн хөгжил дэвшил* (2009), 31

Нэг нэгнийхээ үүргийг харилцан нөхөж байсан эцэг, эхчүүдийн ямар жишээг та нар харсан бэ? Эдгээр мөнхийн үүргийн талаарх мэдлэг гэр бүлд тань хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

Та залуу эмэгтэйчүүдэд ирээдүйн эх хүний тэнгэрлэг үүргээ ойлгоход нь хэрхэн тусалж болох вэ? Тэд тэрхүү үүрэгтээ бэлтгэхийн тулд одоо юу хийж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Энэхүү хичээлийн сэдвийг залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалц. Тэд яагаад үүнийг анхаарлаа хандуулах чухал сэдэв гэж үзэж байна вэ?
- Нэг зорилгод хоёулаа хэрэглэгддэг хоёр зүйлсийг авч ир (харандаа, цаас ба алх, хадаас гэх мэт). Залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр хоёр зүйлийн хоорондох ялгааг болон

хамтад нь хэрхэн ашигладгийг тайлбарлахад урь. Бурханы зорилгуудад хүргэхийн төлөө харилцан бие биенээ нөхөн гүйцэтгэх ялгаатай үүрэг хариуцлагууд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст өгөгддөг гэдгийг тайлбарла. Залуу эмэгтэйчүүдийг эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн бие биенээ нөхөн гүйцээдэг хэдэн арга замуудыг дүрслэн ярилцахад урь.

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр нь гэр бүл дэх эрэгтэйчүүд болон эмэгтэйчүүдийн нэг нэгнээ нөхөх үүрэг хариуцлагын талаар суралцахад залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Бишопын зөвшөөрлөөр гэрлэсэн хосыг урьж, хичээлд оролцуул. Линда К.Бертоны “Хамтдаа өсөж хөгжицгөөе” хэлсэн үгэн дэх “Харилцан бие биенээ нөхөх үүргүүдээ биелүүлэхдээ нэг нэгнээ өргөн, дэмжиж туслах нь” гарчигтай хэсгийг хамтдаа унш. Залуу эмэгтэйчүүд эрэгтэй, эмэгтэйчүүд гэр бүлдээ бие биенээ хэрхэн дэмждэг талаар юу мэдэж авсан бэ?

Уригдаж ирсэн хосоос тус тусын үүргүүдээ биелүүлэхэд бие биендээ хэрхэн тусалдаг талаар асуу. Гэрлэлт нь илүү сайн болоход танд эсвэл гэр бүлийн гишүүдэд тань хэрхэн тусалсан талаар хуваалцахыг бод.

- Эцэг эхчүүдийг гүйцэтгээсэй хэмээн Их Эзэний хүсдэг үүрэг хариуцлагуудыг жагсаан бичихийг

Заахад туслах арга

“Ариун Сүнс та нарын зааж байгаа хүмүүсийн ганц хоёрт нь бусдынхаа сонсох хэрэгтэй зүйлийг нэмж хэлэхэд нөлөөлж болох юм. Зарим нэг хүнийг нэр цохон дуудах сүнслэг нөлөөг хүлээн авахад нээлттэй бай. Үзэл бодлоо илэрхийлэхийг сайн дураараа хүсээгүй хүнээс өөрийн үзэл бодлыг хуваалцахыг хүсэх сэтгэгдэл танд төрж болох юм (*Teaching, No Greater Call* [1999], 63).

залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Энэ жагсаалтыг гаргахад тэдэнд туслахын тулд тэднийг “Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг-ийн” 7-р догол мөр болон ахлагч Л.Том Пэригийн хэлсэн “Үүрдийн амар амгаланг олж, мөнхийн гэр бүлтэй болох нь”, мөн ахлагч Д.Тодд Кристоффэрсоны хэлсэн “Эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны хүч” хэлсэн үгсээс холбоотой хэсгүүдийг олж уншихад урь. Тэд эдгээр материалаас эцэг эхчүүдийн тэнгэрлэг үүргүүдийн талаар юу сурч болох вэ? Энэ үүргүүд нь хэрхэн харилцан бие биенээ нөхдөг вэ? Эдгээр сургаал дэлхийн заадаг зүйлсээс юугаараа ялгаатай вэ? Эцэг эхчүүдийн үүргээ гүйцэтгэхийг харсан жишээнээс хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

- Энэ хичээлд дурдсан эцэг эхүүдийн үүрэг хариуцлагын тухай заасан хэдэн судрыг олж, залуу эмэгтэйчүүдэд хуваарилан хувааж өг. Залуу эмэгтэй бүрээс өөрсдийн эшлэлийг хуваалцаж, үүнд дурдагдсан үүргийг тайлбарлахыг хүс. Эхнэр нөхрүүд эдгээр үүргээ гүйцэтгэхдээ хэрхэн бие биенээ нөхдөг тухай болон өөрсдийнх нь эцэг эхчүүд үүргээ нөхөн гүйцэлдүүлэхийг харсан жишээнээс хуваалцахыг тэднээс хүс.

- “The Women in Our Lives” видео бичлэгийг үзэх үеэрээ *Хоёрдмол байдал* гэдэг үгийн утгын тухай эргэцүүлэн бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Ирээдүйн нөхөртөө “туслагч” байж болох арга замуудыг жагсаан бичихийг тэднээс хүс (Эхлэл 2:18-ыг үзнэ үү). Хувийн хөгжил дэвшил номын Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 4 дээр хувиараа эсвэл ангиараа ажиллан, эхнэр хүний хувьд ирээдүйн нөхрөө дэмжин туслах үүргийн талаарх мэдрэмжийг тэмдэглэлдээ бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

- Залуу эмэгтэйчүүдээс Сургаал ба Гэрээ 25-ыг уншиж, Эмма Смит нөхрөө дэмжихийн тулд юу хийхээр зарлигдуулсан болон нөхөр нь түүнийг дэмжиж, адислахаар юу хийх талаарх Их Эзэний хэлсэн зүйлсийг олохыг хүс. Та эсвэл залуу эмэгтэйчүүд гэрлэлтэндээ энэхүү зөвлөмжийг дагадаг хүмүүсийн тухай ямар жишээг хуваалцаж чадах вэ? Ирээдүйд ямархуу маягийн гэрлэлтийн харилцаатай байхыг хүсэж байгаага болон үүнд бэлтгэхийн тулд одооноос тэд юу хийж болох талаар бичихэд залуу эмэгтэйчүүдийг урамшуулан дэмж: Цөөн хэдэн залуу эмэгтэйг бичсэн зүйлсээ хуваалцахад урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд гэр бүл дэх эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн харилцан бие биенээ нөхдөг үүргийн талаар ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд нэмэлт асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их хугацаа зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Тэд эцэг эхчүүд нь өөрсдийнхөө бурханлаг үүргүүдээ биелүүлсэн учраас тэд адислагдсан арга замуудынх нь төлөө эцэг, эхдээ талархаж болно.
- Тэд эх хүний бурханлаг үүргийг тэдэнд сануулах үг хэллэгийг “Гэр

бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”-аас сонгож болно.

- Тэд *Хувийн хөгжил дэвшил номоос*: Итгэл эрхэмлэх чанарын 2, Бурханлаг мөн чанар эрхэмлэх чанарын 2, Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарын 4-р туршлагыг гүйцэтгэн дуусгаж болно.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн заадаг хүмүүст итгэж, тэднийг бэлтгэн, чухал үүрэг хариуцлагуудыг өгдөг байсан. Та заадаг залуу эмэгтэйчүүддээ ирээдүйн эхнэр, эх хүний чухал үүрэг хариуцлагад бэлтгэх үед нь тэдэнд итгэдэг гэдгээ мэдүүлэхийн тулд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны хүч,” *Ensign* эсвэл 2013 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 34-35-аас эш татав

Эмэгтэй хүний ёс суртахууны нөлөө хамгийн хүчтэй мэдрэгдэж эсвэл хамгийн үр ашигтай хэрэгждэг газар бол гэр орон юм. Үр хүүхдээ өсгөж хүмүүжүүлэхдээ тэдний хэрэгцээг хангах, заах мөн хүүхдүүдээ халамжлахын тулд эцэг, эх хоёул хамт хоршин ажилладаг уламжлалт гэр бүлээс өөр илүү сайн орчин байхгүй билээ. Ийм боломж байхгүй үед хүмүүс нөхцөл байдалдаа тохируулан, ач тусыг нь хуулбарлахыг хичээдэг.

Ээжүүд ямар ч үед ямар ч хүн, бусад ямар ч харилцаанаас илүү нөлөөг хүүхдүүддээ үзүүлж чаддаг. Ээж хүний үлгэр жишээгээр болон заадаг зүйлсийн хүчээр түүний хөвгүүд эмэгтэй хүнийг хэрхэн хүндлэхийг сурч, ёс суртахууны өндөр жишгүүдийг болон сахилга батыг өөрсдийн амьдралд төлөвшүүлж чаддаг. Түүний охид өөрсдийн ариун журамтай байдлыг хадгалах, хэчнээн хэцүү байсан ч үргэлж зөв зүйлийн төлөө ахин дахин зогсож байхад суралцдаг. Эх хүний хайр, өндөр хүлээлт нь түүний хүүхдүүдийг шалтаг тоочилгүй хариуцлагатай байх, боловсролын болон хувийн өсөлт хөгжилдөө нухацтай хандах мөн эргэн тойрондоо байгаа бүх хүний сайн сайхны төлөө өөрсдийн хувь нэмрийг оруулахад удирдан чиглүүлж байдаг юм. Нэгэн удаа ахлагч Нийл А.Максвэлл: “Хүн төрөлхтний үнэн түүх бүхэлдээ илчлэгдэх үед бид буун дууны цуурайг онцлох болов уу эсвэл урам хайрласан бүүвэйн дууг онцлох болов уу? Байлдааны гальн түр зогсолт нь цэрэг эрсээр хийгддэг үү эсвэл гэртээ болон эргэн тойрондоо амар амгаланг бүтээгч эмэгтэйчүүдээр хийгддэг үү? Өлгий дотор болон гал тогоонд болсон зүйлүүд Конгресст болсон зүйлүүдээс ч илүү хүч чадал, үр нөлөөтэй гэдэг нь нотлогдох болов уу?” [Нийл А.Максвэлл, “The Women of God,” *Ensign*, 1978 оны 5-р сар, 10–11].

Амьдралыг бүтээх хүч бол эмэгтэй хүний хамгийн ариун нандин үүрэг юм. Бие махбод нь тэнгэрлэг гарал үүсэлтэй бөгөөд Бурханы селестиел хаант улсын хамгийн дээд хэсэгт хүрэхийн тулд бие махбодын төрөлт мөн сүнслэг дахин төрөлтийг биеэр үзэх ёстой гэдгийг бид мэддэг. Тиймээс эмэгтэйчүүд “үхэшгүй байдал хийгээд мөнх амьдралыг хүмүүнд тохиолгон авчрах” [Моисе 1:39] Бурханы ажил ба алдар суугийн салшгүй хэсгийг гүйцэтгэдэг (зарим тохиолдолд өөрсдийн амьдралыг эрсдэлд оруулан байж үүнийг хийдэг) юм. Эмээ нар болон ээжүүд үлгэр жишээ болох хүнийхээ хувьд эмэгтэйчүүдийн бэлгийн цэвэр ариун байдлыг мөн гэрлэлтийн өмнөх ариун явдлыг болон гэрлэлтийн дараах үнэнч байдлыг үр удамдаа заах замаар амьдралын эх булгийн хамгаалагчид байсаар ирсэн. Ийнхүү тэдний улс нийгмийг соёлжуулах нөлөө үргэлж байсаар ирсэн ба эрэгтэйчүүдийн хамгийн сайн чанарыг ч тэд илрүүлж чаддаг билээ. . . .

Эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны нөлөөг дордуулдаг нэгэн аюултай ойлголт бол гэрлэлт ба эх хүн болох мөн гэртээ хүүхдүүдээ харах зэргийг үнэ цэнгүй болгох гэсэн гүн ухаан юм. Зарим хүн гэртээ суух явдал нь эмэгтэй хүнийг дорд үзсэн үйлдэл хэмээн илт эсэргүүцдэг төдийгүй хүүхдүүдээ өсгөх байнгын шаардлагыг шударга бус явдал хэмээн үздэг Тэд гэртээ сууж, үр хүүхдүүдээ өсгөх явдлаар доог тохуу хийдэг. Энэ бол шударга эсвэл зөв зүйл биш. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн ажил мэргэжил дээрээ гаргасан амжилт бүтээлийн үнэ цэнийг бид хэзээ ч доогуур үнэлдэггүй. Бид бүгдээрээ л үр шимийг нь хүртдэг. Гэсэн хэдий ч гэр бүлд эцэг, эх байхаас илүү эрхэм ажил үгүй гэдгийг бид ойлгодог. Гэр бүлийн амжилтаас илүү мэргэжил, илүү эд баялаг, илүү эрх мэдэл эсвэл нэр алдар гэж байхгүй. Эмэгтэй хүн юу ч хийж бүтээсэн байсан, түүний

Сонгосон материалууд

ёс суртахууны нөлөө хаана ч гэрт байдгаас нь илүү сайнаар ашиглагдаж чадахгүй юм.

Хүйсийн ялгааны талаарх чиг хандлага эмэгтэйчүүдийн ёс суртахууны хүч чадалд хэд хэдэн арга замаар заналхийлдэг. Хувийн болон эдийн засгийн тав тухаа бодож үр хөндүүлэх нь эмэгтэй хүний хамгийн ариун нандин хүчнүүд рүү

дайралт хийж буй хэрэг бөгөөд эмэгтэй хүний ёс суртахууны хүчийг устгадаг. Бэлгийн ёс суртахуунгүй байдал болон биеийн хэсгүүдийг ил гаргасан хувцаслалт нь эмэгтэй хүний үнэ цэнийг бууруулаад зогсохгүй, эмэгтэй хүний тачаангуй байдал нь түүний үнэ цэнийг тодорхойлдог гэсэн худал ойлголтыг хөхиүлэн дэмждэг.



Би гэр бүлээ хэрхэн хүчирхэгжүүлэх вэ?

“Их Эзэн Есүс Христийн сургаал дээр үндэслэсэн гэр бүл аз жаргалд хүрнэ гэдэгт итгэж болно. Аз жаргалтай ... гэр бүлүүд нь итгэл, залбирал, наманчлал, өршөөл, хүндэтгэл, хайр, өрөвч сэтгэл, ажил хөдөлмөр ба гэр бүлээрээ үр бүтээлтэй үйл ажиллагаа зохиох зарчмуудыг баримтлан амьдарна” (“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2010 он, 11-р сар, 129). Бид эдгээр зорилгыг гүйцэлдүүлэхэд нь эцэг эхдээ тусалснаар Тэнгэрлэг Эцэгийн бидэнд хүсдэг аз жаргалыг олж авахад нь гэр бүлдээ тусалж чадна.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар, материалыг залбирч судал. Судруудаас болон бошиглогчдын үгсээс ямар зарчмууд залуу эмэгтэйчүүдийг гэр бүлүүдээ хүчирхэгжүүлэхэд урамшуулан дэмжих вэ?

1 Нифай 8:12 (Лихай гэр бүлээ амьдралын модны жимснээс хүртээсэй хэмээн хүссэн)

1 Нифай 16:14–32 (Нифай гэр бүлээ хүчирхэгжүүлсэн)

С ба Г 88:119 (Зөв шударга гэр орны загвар)

“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2010 оны 10-р сар, 129 (түүнчлэн *Итгэлдээ үнэнч байх нь* [2004], 65–68-ыг үзнэ үү)

Дийтр Ф.Угдорф, “Авран хадгалдаг тэднийг магтъя,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 60–63

Бонни Л.Оскарсон, “Гэр бүлийн тунхгийн хамгаалагчид,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 132–135

Дэвид А.Бэднар, “Гэр орондоо анхаарал төвлөрүүлж, санаа тавьж байх нь,” *Ensign* эсвэл 2009 оны 10-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 18–21

“Гэр бүл,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 10–11

Видео бичлэг: “Жижиг зүйлсээр дамжуулан”

Танд гэр бүлд тань тохиолдсон, аз жаргал авчирсан ямар туршлагаууд байдаг вэ? Та Аврагчийн сургаалуудыг дагаснаар гэр бүлдээ ямар адислалуудыг олж харж байсан бэ?

Та ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийн гэр бүлийн амьдралын талаар юу мэддэг вэ? Та гэр бүлүүд Аврагчийн сургаалуудыг дагахыг хичээснээр илүү аз жаргалтай байдаг гэдгийг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдээс бодит хор хөнөөлөөс (гал түймэр, хулгай гэх мэт) гэр орноо хамгаалахын тулд гэр бүлүүдийн хийж болох зүйлсийн талаар бодохыг хүс. Гэр бүлүүдэд сүнсний ямар аюул заналхийлдэг вэ? Залуу эмэгтэйчүүд гэр

бүлүүдээ эдгээр аюулаас хамгаалахад туслах юу хийж болох вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдээс гэр бүлд нь аз жаргал авчирдаг зүйлсийг дүрслэн харуулах үгсийг нэг юм уу хоёр минутын дотор самбар дээр бичихийг хүс.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр гэр бүлээ хэрхэн хүчирхэгжүүлэхэд суралцахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорф “Авран хадгалдаг тэднийг магтъя” хэлсэн үгэндээ гэр бүлийн тухай: “Бид адилхан гентэй байж болох ч адилхан биш. Бид бүгдэд өөр өөр өвөрмөц сүнс байдаг. ... Бид өөрсдийн ялгаатай байдлаа баярлан тэмдэглэж болно” гэж заасан. Залуу эмэгтэй бүрд ямар ямар онцлог зан чанар, хүчтэй тал байгаа вэ? Залуу эмэгтэй бүр гэр бүлээ адислахдаа эдгээр онцлог чанараа хэрхэн ашиглаж болох вэ? Ангийн гишүүд жижиг бүлгүүдэд хуваагдан, уг

үгийг хэсэг хэсгээр нь судалж, онцгой санагдсан зүйлсийг бусадтайгаа хуваалцаж болно. Та мөн ангийн гишүүдийг энэ тоймд байгаа видео бичлэгүүдийн нэгийг үзээд, тухайн гэр бүлүүд харилцаагаа сайжруулахын тулд юу хийснийг олж мэдэхэд урьж болно. Залуу эмэгтэйчүүд гэр бүлийнхнийхээ ялгаатай байдлыг хэрхэн тэмдэглэн өнгөрүүлж болох вэ? Тэд гэр бүлийн харилцаагаа хүчирхэгжүүлэх талаар ямар ямар санааг хуваалцаж болох вэ?

Заахад туслах арга

“Хичээлийн цагийн ихэнхийг өөрөө ярьж өнгөрүүлэн, асуулт болгонд өөрөө хариулдаг багш хичээлд оролцох суралцагчдын идэвхийг бууруулдаг”.

- Залуу эмэгтэйчүүдээр Бонни Л.Оскарсоны “Гэр бүлийн тунхгийн хамгаалагчид” хэлсэн үгийн хэсгүүдийг уншуул. Оскарсон эгч хэлсэн үгэндээ “Бид эрэгтэй, эмэгтэй, өсвөр үеийнхэн болон хүүхдүүд мөн ганц бие юм уу гэрлэсэн байхаас үл хамааран бүгд гэрийн эзэн эсвэл гэрийн эзэгтэй байх боломжтой. Бид өөрийн 'гэр орныг' дэг журамтай болоод цэвэр ариун, аюулгүй газар болгох ёстой” (*Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын *Ерөнхий чуулган*, 134) гэж заажээ. Залуу эмэгтэйчүүдээс Оскарсон эгчийн хэлсэн үгийг судалж, гэр бүлээ хүчирхэгжүүлэхэд тэднийг урамшуулж буй эшлэлийг гэртээ эсвэл өрөөндөө ил харагдах газар байрлуулахыг хүс. Тэд гэр орноо дэг журамтай, цэвэр ариун, аюулгүй газар болгоход туслахын тулд одоо юу хийж чадах вэ?
- Ангиараа “Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”-ийн 7-р догол мөрийг уншиж, гэр бүлийнхээ амьдралыг аз жаргалтай болгоход залуу эмэгтэйчүүдэд тусалж чадах зарчмуудыг хайж олоход урь. Залуу эмэгтэй бүрээс 1 Нифай 16:14–32-ыг уншиж, Лихайн гэр бүлийнхний эдгээр зарчмыг хэрэгжүүлсэн арга замуудыг хуваалцахыг хүс. Гэр бүлд эдгээр зарчим чухал болохыг заасан туршлагуудаасаа хуваалцахыг тэднээс хүс.
- Залуу эмэгтэйчүүдээс “Гэр бүл гарчгийг Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимлоос үзэн, гэр бүлүүдээ хүчирхэгжүүлэхийн тулд хийж чадах зүйлсээ олж мэдэхийг хүс. Залуу эмэгтэйчүүд эдгээр зарчмыг дагасан эсвэл дагаагүй гэр бүлүүдийн талаар судрын ямар ямар жишээг мэддэг вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимлын агуулгын жагсаалтыг харж мөн энэ номон дээрх бусад жишгийн дагуу амьдрах нь өөрсдийн гэр оронд Сүнсийг урихад хэрхэн тусалж чадах тухай ярилцахад урь. Ирэх долоо хоногт гэр бүлээ хүчирхэгжүүлэхийн тулд юу хийхээ сонгоход тэднийг урь.
- Ангийг 3 бүлэг болгон хувааж, бүлэг бүрээс ахлагч Давид А.Бэднарын “Гэр орондоо анхаарал төвлөрүүлж, санаа тавьж байх нь” хэлсэн үгэндээ санал болгосон зүйлсийн нэгийг уншихыг хүс. Ахлагч Бэднарын өгсөн зөвлөгөөнүүдийг гэр бүлдээ хэрэгжүүлэхийн тулд хийж чадах тодорхой зүйлсийг тайлбарлаж, мэдэж авсан зүйлсээ ангийнхантайгаа хуваалцахыг бүлэг бүрээс хүс. Гэр бүлийн гишүүд ахлагч Бэднарын санал болгосон зүйлсийг хийж байгааг харснаа хуваалцахад тэднийг урамшуулан дэмж.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд гэр бүлүүдээ хэрхэн хүчирхэгжүүлэхээ ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их хугацаа зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Үйлчлэл хийснээр өөрсдийн гэр бүлээ хүчирхэгжүүлэх арга замуудыг хайж болно. Энэ нь хоолоо бэлдэх, ах эгч, дүү нартаа даалгавраа хийхэд нь туслах эсвэл ердөө л тэднийг сонсох гэх мэт энгийн зүйлүүд байж болно. Тэднээс дараагийн долоо хоногт туршлагаасаа хуваалцахыг хүс.
- Тэд гэр бүлдээ тусалж, дэмжиж болох арга замуудыг өдрийн тэмдэглэлдээ бичиж болно.
- Хувийн хөгжил дэвшил номоос гэр бүлүүдийг хүчирхэгжүүлэхэд тусалдаг Бурханлаг мөн чанар эрхэмлэх чанарын 3 эсвэл 5-р туршлага, Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарын төсөл, эсвэл Ариун журам эрхэмлэх чанарын 2-р туршлага зэрэг үйл ажиллагаануудыг хийж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч үйлчлэл хийх арга замаар дамжуулан бусдад хайраа харуулж байв. Тусламж хэрэгтэй байгаа хүмүүсийг эрж хайх мөн тэдгээрийг адислах нь Түүний зорилго байлаа. Түүний сайн үйлсээр дамжуулан хувь хүмүүс хөрвөгдөж, хүмүүсийн амьдрал өөрчлөгдөж байв. Та удирдагчийн хувьд энэ зан чанарыг хэрхэн дуурайж чадах вэ? Та залуу эмэгтэйчүүдийг гэр бүлдээ Аврагчийн үйлчлэлийн үлгэр жишээг дагаснаар ирдэг адислалуудыг ойлгож мэдэхэд нь хэрхэн тусалж чадах вэ?

Сонгосон материалууд

Бонни Л.Оскарсон, “Гэр бүлийн тунхгийн хамгаалагчид,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 133–134-өөс эш татав

Амьдрал хүн болгоны төлөвлөснөөр байх нь ховор бөгөөд тунхагт тусгагдсан зүйлсийг эмэгтэй хүн бүр амьдралдаа үзэж туулаагүй гэдгийг бид ч мөн ойлгож байгаа. Хэдий тийм ч гэсэн, Их Эзэний загварыг ойлгож, зааж сурган, хэрэгжүүлэхийн тулд бүх хүчээ дайчлах нь чухал юм.

Хүн бүр уг төлөвлөгөөнд гүйцэтгэх өөр өөрийн үүрэг хариуцлагатай бөгөөд Их Эзэний хувьд хүн нэг бүр эн тэнцүү үнэ цэнтэй билээ. Бидний хайрт Тэнгэрлэг Эцэг зөв шударга хүслийг маань мэддэг бөгөөд гэрээгээ итгэлтэй сахигчдаас юуг ч харамлахгүй гэсэн амлалтаа биелүүлнэ гэдгийг бид санаж байх ёстой. Тэнгэрлэг Эцэгт бидний хүн нэг бүрд зориулсан үүрэг даалгавар, төлөвлөгөө байдаг ч Тэрээр Өөрийн гэсэн цагийн хуваарьтай. Мөнх бус амьдрал дахь хамгийн хүнд хэцүү сорилтуудын нэг бол Их Эзэний цаг хугацаанд итгэж найдах явдал юм. Дор бүрнээ хоёр ба түүнээс дээш төлөвлөгөөтэй байх нь маш зөв санаа бөгөөд тэгж чадвал бидний амьдрал аль ч замаар явлаа гэхэд бид гэрээгээ сахигч, мөн энэрлээр дүүрэн, Бурханы хаант улсыг байгуулагч зөв шударга эмэгтэй хэвээр байхад тусална. Бид өөрийн охидод төгс байдал руу тэмүүлэхийг мөн урьдчилан тааварлах боломжгүй нөхцөл байдлуудад мөн бэлтгэлтэй байхыг зааж өгөх ёстой.

Би гэр бүлийн тунхгийн 20 жилийн ой тохиож буй энэ жилийн турш Сүмийн бүх эмэгтэйчүүдэд “Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”-ийн хамгаалагчид байцгаая хэмээн уриалмаар байна. . . . Бид ч мөн гэрлэлт, гэр бүл, эрэгтэй эмэгтэй хүмүүсийн тэнгэрлэг үүрэг хариуцлага ба ариун газар болох гэр орны чухал ач холбогдол зэрэг

зарчмыг дэлхий бидний чихэн дээр эдгээр нь хоцрогдсон, хязгаарлагдмал, хамааралгүй болсон хэмээн орилон хашгичиж байсан ч зоригтой хамгаалж байх ёстой. Гэр бүлийн нөхцөл байдал ямар болох, мөн хэдэн хүүхэдтэй гэдгээсээ үл хамаараад хүн бүр гэр бүлийн тунхагт тайлбарласан Их Эзэний төлөвлөгөөний хамгаалагч нь байж чадна. Хэрэв энэ нь Их Эзэний төлөвлөгөө юм бол, мөн бидний ч төлөвлөгөө байх ёстой! . . .

Бидний зарим үед тоглоом тохуу маягаар хэрэглэдэг нэгэн нэр томъёог өндөрт өргөх хэрэгтэй байна. Энэ нь *гэрийн эзэн, эзэгтэй* хэмээх нэр томъёо юм. Бид эрэгтэй, эмэгтэй, өсвөр үеийнхэн болон хүүхдүүд, мөн ганц бие юм уу, гэрлэсэн байхаас үл хамааран бүгд гэрийн эзэн эсвэл эзэгтэй байх боломжтой. Бид өөрийн “гэр орныг” дэг журамтай, цэвэр ариун, аюулгүй газар болгох ёстой. Бидний гэр орон Их Эзэний Сүнсээр бялхсан, судраас болон сайн мэдээнээс суралцдаг, зааж сургаж, хэрэгжүүлдэг газар байх ёстой. Бүх хүн өөрийгөө зөвт байдлын өргөөг бий болгогч хэмээн харж чаддагсан бол энэ дэлхий хэрхэн өөрчлөгдөх бол? Бүгдээрээ өөрийн гэр орныг цэвэр ариун байдлаараа ариун сүмийн дараа орох газар болгон хамгаалцгаая.

Эгч нар аа, би энэхүү хожмын үед эмэгтэй хүн болж төрсөндөө талархаж явдаг. Бидэнд энэ дэлхий дээрх аль ч үеийн эмэгтэйчүүдэд урьд өмнө байгаагүй өргөн боломж, бололцоо өгөгдсөн байна. Бүгд зоригтой зогсож, гэрлэлт, эцэг эх байх эрхийн, мөн гэр орныхоо хамгаалагчид нь байснаар Бурханы хаант улсыг байгуулахад гар бие оролцон тусалцгаая. Бид Их Эзэний төлөвлөгөөг хамгаалж, Түүний үнэнийг хойч үедээ зааж сургадаг, зоригтой, гуйвшгүй, бат дайчид нь байх ёстой.

Есдүгээр сар: Зарлигууд

“Бурханы зарлигуудыг дагадаг тэдний адислагдсан мөн баярт байдлыг та нар тунгаагаасай” (Мозая 2:41).

Зарлигууд нь биднийг хайрладаг Тэнгэрлэг Эцэгийн хүүхдүүдээ адисалж, хамгаалан, Өөр рүүгээ буцаж ирэхэд нь удирдахын тулд өгсөн хуулиуд ба шаардлагууд юм. Бид зарлигуудыг сахих үедээ Тэнгэрлэг Эцэгийг болон Түүний Хүү Есүс Христийг хайрлах хайраа үзүүлж байдаг. Бид зарлигуудыг сахин, байнга наманчлах үедээ Аврагчтай илүү адил болж, баяр хөөр, амар амгалан, гэрчлэл болон Ариун Сүнсний нөхөрлөлөөр адислагддаг. Зарлигуудыг дуулгавартай дагах нь Бурханы охидын хувьд тэнгэрлэг үүргээ биелүүлэхэд маань бидэнд тусалдаг.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Би энэ дэлхий дээр дэлхийнхнээс өөрөөр хэрхэн амьдрах вэ?

Би ариун журмаа хэрхэн хамгаалах вэ?

Миний хэлж ярьж байгаа зүйлс надад болон эргэн тойронд минь байгаа хүмүүст хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Бид яагаад мацаг барьдаг вэ?

Бидэнд яагаад хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар хадгал хэмээн тушаасан бэ?

Шударга байх нь яагаад чухал вэ?

Бид яагаад аравны нэгийг төлдөг вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой. Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мючелийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.

Хувийн хөгжил дэвшил

Хувийн хөгжил дэвшил номын энэ бүлгийн хичээлтэй холбоотой үйл ажиллагаанууд:

Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын туршлагаууд 2, 3, ба 7

Зарчимч байдлын эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлагаууд 2, 3, 4; эрхэмлэх чанарын төсөл 5

Ариун журам эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлагаууд 2 ба 4



Би хэрхэн энэ дэлхий дээр дэлхийнхнээс өөрөөр амьдрах вэ?

“Нэгэн цагт Сүмийн жишгүүд болон нийгмийн жишгүүдийн хооронд ялгаа төдийлөн байдаггүй байсан бол өнөө үед эдгээрийн хооронд том ангал бий болж, улам томорсоор байна” (Томас С.Монсон, “Санваарын хүч,” *Ensign* эсвэл 2011 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 66). Их Эзэн биднийг Өөрийнх нь жишгийг үнэнчээр дагаж, дэлхийн нүгэл хилэнцээс хүртэхгүй байгаасай хэмээн хүсдэг. Үүний зэрэгцээгээр, Тэрээр биднийг өөрсдийн эргэн тойронд байгаа хүмүүст сайн нөлөө үзүүлээсэй хэмээн хүсдэг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Тэдний үлгэр жишээ Их Эзэний жишгийг үнэнчээр дагахад нь бусдад туслах болно гэдгийг ойлгоход ямар судар, материалууд залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

Хаадын Дэд 6:14–17 (Елишагийн зарц, түүнийг ганцаар биш гэдгийг ойлгосон нь)

Матай 5:14–16 (Бид өөрсдийн гэрлийг гэрэлтүүлэх ёстой)

Иохан 15:19; 1 Нифай 8:24–28 (Христийн дагалдагчдыг дэлхийнхэн олонтоо элэглэж мөн үзэх ядах болой)

1 Нифай 15:23–25; Алма 34:39; Хиламан 5:12; С ба Г 10:5; С ба Г 27:15–18;

87:8 (Дэлхий дээр хэрхэн дэлхийнхнээс өөрөөр амьдрах вэ?)

Үлиссэс Соарэс, “Тийм ээ. Бид чадна бас бид ялна!” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 59–61

Нийлл Ф.Марриотт, “Өөрийн гэрлээс хуваалцах нь,” *Ensign* эсвэл 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 136-139

“Тэргүүн Зөвлөлөөс өсвөр үеийнхэнд өгсөн захиас,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), ii–iii

Сүмийн жишигт нийцэхгүй дэлхийн ямар жишгүүд байдаг вэ? Зөв зүйлийн төлөө зогссон үе танд хэзээ тохиолдож байсан бэ? Үйл хөдлөл тань хэрхэн таны болон бусдын амьдралд нөлөөлсөн бэ?

Залуу эмэгтэйчүүдийн Их Эзэний жишиг гэж үздэг замуудад дэлхийнхэн хэрхэн нөлөөлөхийг хичээдэг вэ? Та хэрхэн уруу татагдахгүй байхад бэлтгэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусалж болох вэ? Тэд хэрхэн ганцаараа зогсох хүч чадал, зоригийг олж авах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг танилцуулахдаа эдгээр санаанаас сонго, эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдээс “бид энэ дэлхийд амьдрахдаа дэлхийнхэнтэй адил байх ёсгүй” гэдэг үгсийг өмнө нь сонсож байсан эсэхийг асуу. Тэдний хувьд энэ нь юу гэсэн утгатай вэ? Тэд энэ зарчимтай холбоотой ямар туршлагуудыг хуваалцаж чадах вэ? Аврагч энэ дэлхийд амьдарч байхдаа дэлхийнхэнтэй адил байгаагүй жишээнүүдийг хуваалцахыг тэднээс хүс. Тэр хэзээ уруу таталттай тулгарч, үүнийг ялан дийлсэн бэ? Есүс Христ хэрхэн уруу таталтыг ялан дийлсэн талаарх судруудыг хуваалцахад тэднийг уриал.

Түүний жишээ хэрхэн залуу эмэгтэйчүүдэд урам зориг өгч байна вэ?

- Энэ тоймд санал болгосон видео бичлэгүүдээс нэгийг үзүүлж, үзэх зуураа бид хэрхэн энэ дэлхийд амьдрахдаа дэлхийнхэнтэй адил болохгүй байх вэ? хэмээх асуултын талаар тунгаан бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэдэнд хариултынхаа талаар ярилцаж, видео бичлэгтэй хамааралтай туршлагуудаасаа хуваалцах цаг гаргаж өгөөрэй.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь энэ дэлхий дээр дэлхийнхнээс өөрөөр хэрхэн амьдарч болохыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу, түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Энэхүү тоймд дурдагдсан судруудыг уншихыг (ангиараа эсвэл хувь хувьдаа) залуу эмэгтэйчүүдээс хүсээд, уруу таталтыг ялан дийлэх талаар тэдний сурсан зүйлийг ярилц. Дэлхийнхэн тэднийг өндөр жишигтэй хэмээн шоолж, жишгээ бууруулахад уруу татаж байгаа үед тэд хэрхэн Бурханы жишгийн дагуу амьдарч байна вэ? Их Эзэний жишгийн дагуу амьдарч, уруу таталтыг сөрөн зогссон үед тэдэнд ямар санагддаг вэ? Тэдэнд хуваалцах туршлагууд байна уу?

- Залуу эмэгтэй бүрээс *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* номоос нэг

жишгийг эсвэл *Хувийн хөгжил дэвшил* номоос нэг эрхэмлэх чанарыг сонгохыг хүс. Сонгосон эрхэмлэх чанар эсвэл жишгийнхээ талаар судлаад, дүгнэлтээ болон үүний дагуу амьдрах нь хэрхэн дэлхий дээр дэлхийнхнээс өөрөөр амьдрахад түүнд тусалсан болохыг ангийнхантайгаа хуваалцахыг түүнээс хүс.

- Ахлагч Линн Г.Робинсын “Та хаашаа харсан байна вэ?,” ахлагч Үлиссэс Соарэсын “Тийм ээ. Бид чадна бас бид ялна!” зэрэг хэлсэн үгс нь энэ дэлхий дээр сөрөг нөлөөнд хариу үйлдэл үзүүлж байгаа хүмүүсийн тухай таатай болон

Заахад туслах арга

“Зөвхөн хичээл дуусах үед биш, Сүнсний өдөөлт ирсэн ямар ч үед гэрчлэлээ хуваалц. Заадаг хүмүүстээ гэрчлэлээ хуваалцах боломж олго” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 45).

таагүй жишээнүүдийг харуулсан байдаг. Залуу эмэгтэй бүрийг дээрх хэлсэн үгсийг олоод, өөрт таалагдсан жишээг сонгон, ангийнхандаа түүхийг хураангуйлан ярьж өгөхөд урь. Сонгосон түүх нь энэ дэлхийд амьдрахдаа дэлхийн уруу таталтуудыг хэрхэн давах талаар юу зааж байгааг хуваалцахыг залуу эмэгтэй бүрээс хүс.

- Нэг залуу эмэгтэйг хичээлдээ ирэхдээ Нийлл Ф.Марриотт эгчийн "Өөрийн гэрлээс хуваалцах нь" хэлсэн үгэн дэх ариун сүмүүд

хэрхэн орчин тойрондоо нөлөөлдөг тухай заасан зүйлсийг хуваалцахад бэлдэж ирэхийг хүс. Марриотт эгчийн үгээс харанхуйд автаж буй дэлхийд бусдад гэрэл болохоор залуу эмэгтэйчүүдийг өдөөж буй өгүүлбэрүүдийг хайж олоход тэднийг урь. Сонгосон өгүүлбэрүүдээ чанга уншаад, энэ нь тэдэнд яагаад учир утгатай санагдсанаа хуваалцах боломжийг олго. Залуу эмэгтэйчүүд сонгосон өгүүлбэрүүдээ оруулсан зурагт хуудас хийх мючелийн үйл ажиллагааг хамтдаа төлөвлөж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч "Та нар Намайг хэн гэж хэлэх вэ?" гэж Петрээс асууснаар, гэрчлэхэд түүнийг урьсан. Түүнийг хариулахад Сүнс түүний зүрх сэтгэлийг хөндөж, гэрчлэл нь хүчирхэгжсэн. Ямар асуултууд залуу эмэгтэйчүүдийг гэрчлэхэд урьж, мөн Сүнсэнд тэдний гэрчлэлийг хүчирхэгжүүлэх боломжийг олгох вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд энэ дэлхийд амьдарч байгаа ч дэлхийнхэнтэй адил байх ёсгүй гэдгээ ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс хэрхэн өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Хувийн хөгжил дэвшил номоосоо Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын 2 эсвэл 3-р туршлага дээр ажиллаж болох юм.
- Энэ хичээлд дурдагдсан видео бичлэгүүдийг гэр бүлийн гишүүн юм уу найзтайгаа үзэн, сэтгэгдлээ хуваалцаж болно.

Боломжтой бол энэ хичээлийн үр дүнд тэд юу хийхээр урамшуулагдаж байгаагаа хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүсэж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Нийлл Ф.Марриотт, “Өөрийн гэрлээс хуваалцах нь,” *Ensign* эсвэл 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 136-137-гоос эш татав

Та нар ямар чухал хүмүүс болохоо мэддэг үү? Та нарын хүн нэг бүр яг энэ цаг мөчид Тэнгэрлэг Эцэгийн авралын төлөвлөгөөнд үнэ цэнтэй, амин чухал билээ. Бидэнд хийх ажил байна. Бид сэргээгдсэн сайн мэдээний үнэнийг мэддэг. Харин бид энэ үнэнийг хамгаалахад бэлэн үү? Бид үнэний дагуу амьдрах ёстой. Бид үнэнийг хуваалцах ёстой. Мөн бид итгэлдээ бат зогсож, үнэн сургаалыг тунхаглахаар дуу хоолойгоо өргөх ёстой.

2014 оны 9-р сарын *Ensign* болон *Лиакхона* сэтгүүлд ахлагч М.Рассэлл Баллард: “Эмэгтэйчүүдийн өвөрмөц бөгөөд нөлөө бүхий дуу хоолой, итгэл бидэнд илүү их хэрэгтэй байна. Тэд бүх зүйлийн үнэний талаар гэрчлэлээ хуваалцаж чаддаг болохын тулд сургаалаас суралцаж, юунд итгэдэг болох талаараа ойлгосон байх ёстой” гэж бичсэн байдаг [М.Рассэлл Баллард, “Men and Women and Priesthood Power,” *Ensign*, 2014 оны 9-р сар, 32].

Эгч, дүү нар аа, та нар Есүс Христэд итгэх миний итгэлийг хүчирхэгжүүлдэг. Би та нарын үлгэр жишээг харж, гэрчлэлийг тань сонсож, Бразилаас Ботсван хүртэлх дэлхийн олон улс орны эмэгтэйчүүдийн итгэлийг мэдэрсэн. Та хаана ч байсан, эргэн тойрныхоо хүмүүст нөлөөлөх чадвартай. Таны энэ чадварыг гэр бүлийнхнээс тань эхлээд, утсан дээр дугаар нь хадгалагдсан танилууд тань мөн олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэл дээрх болон өнөө орой таны хажууд сууж байгаа найз нөхөд гээд таны эргэн тойронд байгаа бүх хүн мэдэрсэн байгаа. “Сайн мэдээ нь баяр баяслын мэдээ болохыг та өөрийнхөө хэрхэн амьдарч буй байдлаар харуулж байгаа учраас . . . та харанхуйд автаж буй энэ дэлхий дээрх эрч хүч, урам зори-

гийн гэрэлт цамхаг юм” [Harriet R. Uchtdorf, *The Light We Share* (Deseret Book Company, 2014), 41; used by permission] гэж бичсэн Харриэт Угдорф эгчтэй би санал нийлж байна.

“Хэрэв та бусдад гэрэл өгөхийг хүсвэл, өөрөө гэрэлтэн гялалзах хэрэгтэй” [Томас С.Монсон, “For I Was Blind, but Now I See,” *Ensign*, 1999 оны 5-р сар, 56] гэж ерөнхийлөгч Томас С.Монсон хэлсэн байдаг. Бид хэрхэн үнэний гэрлийг өөртөө гэрэлтүүлсэн хэвээр байлгах вэ? Заримдаа би өөрийгөө бүүдийсэн гэрлийн чийдэн мэт санадаг. Тэгэхээр бид хэрхэн илүү хурцаар гэрэлтэж чадах вэ?

Сударт “Бурханаас буй тэр нь гэрэл болой; мөн гэрлийг хүлээн авдаг мөн Бурханд үлддэг тэр нь илүү их гэрэл хүлээн авдаг” [С ба Г 50:24] хэмээн заадаг. Бид сударт хэлсний дагуу Бурханд үлдэхийн тулд үргэлжлүүлэх ёстой. Бид гэрлийн эх үүсвэр болох Тэнгэрлэг Эцэгт болон Есүс Христэд очих ёстой. Мөн бид ариун сүм доторх бүх зүйл Христ рүү болон Түүний агуу Цагаатгалын золиослол руу чиглэгдсэн байдгийг мэддэг учраас тийшээ очих ёстой юм.

Ариун сүм орчин тойрондоо хэрхэн нөлөөлдгийг бодоод үз дээ. Тэд хотын үзэмжийг үзэсгэлэнтэй болгож, өндөр толгод дээрээс нүд гялбам гэрэлтэн харагддаг. Тэд яагаад ийнхүү гэрэлтэн харагдаж, эргэн тойрноо үзэсгэлэнтэй болгодог вэ? Учир нь сударт “Үнэн гэрэлтдэг” [С ба Г 88:7] гэж өгүүлсэн байдаг бөгөөд ариун сүмүүд үнэнийг болон мөнхийн зорилгыг агуулдаг шиг та нар ч гэсэн уг үнэнийг агуулдаг юм.

1877 онд ерөнхийлөгч Жорж К.Каннон “Ариун сүм бүр нь . . . дэлхий дээрх Сатаны хүчийг багасгадаг” гэж хэлсэн [in *Preparing to Enter the Holy Temple* (booklet, 2002), 36]. Дэлхийн аль ч

Сонгосон материалууд

өнцөгт ариун сүм баригдахад тэр сүм харанхуйг хөөн зайлуулдаг гэдэгт би итгэдэг. Ариун сүмийн зорилго бол хүн төрөлхтөнд үйлчилж, Тэнгэрлэг Эцэгийн бүх хүүхдэд Түүн рүү буцаж очин, амьдрах чадварыг өгөхөд оршино. Бидний зорилго эдгээр онцгойлон адислагдсан барилга байгууламжийн болон Их Эзэний өргөөний зорилготой адил биш гэж үү? Бидний зорилго бусдад үйлчилж, тэдэнд харанхуйг хөөн зайлуулахад нь

туслах, мөн Тэнгэрлэг Эцэгийн гэрэл өөд буцаж очих явдал биш гэж үү?

Ариун сүмийн ариун нандин ажил нь Христэд итгэх бидний итгэлийг өсгөдөг учраас бид бусдын итгэлийг илүү сайн болгоход нөлөөлж чадна. Бид ариун сүмийн сүнсээ хөгжүүлснээр Аврагчийн Цагаатгалын үнэн мөн чанар, хүч чадал, итгэл найдвар нь бидний хувийн амьдралд хэчнээн их ач холбогдолтой талаар суралцдаг.



Би ариун журмаа хэрхэн хамгаалах вэ?

Ариун журам нь ёс суртахууны өндөр жишигт суурилсан бодол санаа, зан төлөвийн хэв загвар юм. Үүнд ариун явдал багтдаг. Ариун журмыг үл тоон, эсэргүүцдэг дэлхийд бид амьдардаг. Бохир заваан бодол, хэл яриа мөн үйл хөдлөлөөс зайлсхийснээрээ бид ариун журамтай байж чадна. Ялангуяа порнограф маш аюултай юм. Бид “Бурханы бүрэн хуяг дуулгыг өмссөнөөр” (Ефес 6:11–17-г үзнэ үү) мөн Их Эзэний хүч чадалд тулгуурласнаар өөрсдийгөө ариун журмын маань эсрэг дайрах дайсны дайралтаас хамгаалж, бодол санаа, үйл хөдлөлөө цэвэр ариунаар нь хадгалж чадна.

Ариун журамт амьдралаар амьдрах нь хэрхэн танд амар амгаланг авчирдаг талаар бод. Дэлхийд болон гэр бүлүүдэд порнограф ямар нөлөө үзүүлдэг вэ? Та өөрөө хэрхэн ариун журмын хамгаалагч байж чаддаг вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдийн хэл яриа, үйл хөдлөл болон гадаад байдал бусдад хэрхэн нөлөөлж болох вэ? Залуу эмэгтэйчүүд ямар замуудаар порнографт татагдаж болзошгүй вэ? Бодол санаа болон үйл хөдлөлөө цэвэр ариун хадгалахад нь тэдэнд сайн мэдээний ямар зарчмууд болон урьдчилан хамгаалах зүйлс тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдэд бодол санаа, үйл хөдлөлөө цэвэр ариун байлгахад нь ямар судрууд болон хэлсэн үгс туслах вэ?

Эхлэл 39:1–12; Ром 12:21; 2 Тимот 2:22; Моронай 10:30; С ба Г 27:15–18; 121:45–46 (Бид шунах уруу таталтаас даруй зайлсхийж, харин оронд нь өөрсдийн оюун санааг цэвэр ариун бодлоор дүүргэх ёстой)

Исаиа 1:18; Хиламан 12:23; С ба Г 58:42–43 (Хэрвээ бид наманчлах аваас өршөөгдөж чадна)

Матай 5:27–28; Ром 6:12; Алма 39:3–9; С ба Г 42:23 (Эмэгтэй хүний араас шунах нь ноцтой үр дагавартай нүгэл юм)

1 Нифай 17:3; Мозая 24:14; Алма 26:12 (Бидний зарлигуудыг сахих хичээл зүтгэлийг маань Бурхан хүчирхэгжүүлэх болно)

Жэффри Р.Холланд, “Бодгальд минь дайсанд өгөх зай үгүй,” *Ensign* эсвэл 2010 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 51; мөн “Алхам бүрээ хяна” видео бичлэгийг үзнэ үү.

Ахлагч Квинтин Л.Күк, “Та нар одоо тийн мэдэрч чадаж байна уу?” *Ensign* эсвэл 2012 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 5

Элэйн С.Далтон, “Ариун журмыг сахин хамгаалагчид,” *Ensign* эсвэл 2011 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 121–24; эсвэл “Ариун журмыг сахин хамгаалагчид” видео бичлэгийг үзнэ үү.

Линда С.Рийвс, “Христэд төвлөрсөн гэр орон—порнографын эсрэг хамгаалалт,” *Ensign* эсвэл 2014 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 28

“Үзвэр үйлчилгээ ба мэдээллийн хэрэгсэл”, “Бэлгийн харьцааны цэвэр ариун байдал,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 11–13, 35–37

“Ариун явдал,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 35–40

“Порнограф,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 151–152

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой.

- Самбар дээр “Бохир заваан бодол, хэл яриа болон үйлдлээс зайлсхийснээр бид өөрсдийн ариун журмыг сахин хамгаалж чадна” гэж бич. Буруу нөлөө үзүүлэх энэ дэлхийд хэн нэгнийг ариун журамтай хэвээрээ үлдэхэд нь туслахын тулд залуу эмэгтэйчүүд ямар зөвлөгөө өгч чадах вэ?
- Анн М.Диббийн “Be of a Good Courage” хэлсэн үгнээс залуу эмэгтэйчүүд, нэгэн шинэ Бийхайвд зөвлөгөө өгч байгаа түүхийг хамтдаа унш. Буруу нөлөө үзүүлэх зүйлсээр тойрон хүрээлэгдсэн үедээ юу хийдэг болохыг нь залуу эмэгтэйчүүдээс асуу.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдэд бодол санаа, үйл хөдлөлөө хэрхэн цэвэр ариунаар хадгалахыг сурахад тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг жижиг бүлгүүд болгон хуваагаад, бүлэг бүрд энэ хичээлд дурдагдсан судруудын нэгийг оноож өг. Өөрсдөдөө оногдсон судруудыг уншиж, ариун журмаа хадгалан үлдэх талаар эдгээр судраас сурсан зүйлээ ангийнхантайгаа хуваалцахыг тэднээс хүс.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг “Ариун журмын хамгаалагчид” видео бичлэгийг үзэх эсвэл ийм сэдэвтэй хэлсэн үгийг уншихад урь. Хичээлийн өмнө залуу эмэгтэйчүүдийг гурван бүлэг болгон хуваана. Нэгдүгээр бүлгээс ариун журмын хамгаалагч гэдэг нь юу гэсэн үг болохыг олж мэдэх, хоёрдугаар бүлгээс Далтон эгчийн өгсөн зөвлөгөөг олох, гуравдугаар бүлгээс ариун журмыг хамгаалагчдад ирдэг адислалуудыг олж мэдэхийг хүс. Бүлэг бүрээс нэг залуу эмэгтэйгээр бүлэг нь юу олж мэдсэнийг самбар дээр бичүүлэн, бүлгийнхнээс энэ нь тэдэнд ямар хамаатай болох талаар хуваалцахыг хүс. Далтон эгчийн хэлсэн үгээс тэд

Заахад туслах арга

“Таны гол санаа тавих зүйл бол бусдад сайн мэдээг сурахад туслах явдал юм. Харин сэтгэл хөдөлгөм танилшуулга хийх нь таны зорилго биш. Үүнд суралцагчдын бие биедээ заах боломжууд багтдаг” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 64).

бодол санаа болон үйл хөдлөлөө цэвэр ариун байлгахад туслах ямар зүйлийн талаар сурч авсан бэ? “Хувцаслалтандаа төдийгүй, хэл яриа, үйл хөдлөл болон олон нийтийн хэвлэл мэдээллийн хэрэгслийг ашиглахдаа төлөв даруухан бай” гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?

- Порнограф яагаад бодгальд хөнөөлтэй гэж бодож байна вэ хэмээн тэднээс асуу. Ангиараа хамтдаа Итгэлдээ үнэнч байх нь номоос *порнографын талаар бичсэн хэсгийг унш*. Догол мөр бүрийг дуусгасны дараа, өөрсдийн уншсан зүйлийн талаар ярилцах цаг гаргаарай. (Жишээлбэл залуу эмэгтэйчүүд порнографыг олж үзэж болох газрууд болон нөхцөл байдлуудыг тэдэнтэй ярилц. Порнографын уруу таталтад орохгүй байхын тулд тэд юу хийж болох вэ? Тэд санамсаргүйгээр порнографыг харсан тохиолдолд юу хийх ёстойгоо төлөвлөхийг тэднээс хүс.) Гурав дахь догол мөрийг уншсаны дараа Цагаатгалын хүч чадлын талаар ярилцаж, бишоп эсвэл салбарын ерөнхийлөгч нь наманчлалын үйл явцад хэрхэн оролцдогийг ярилц. Хэрэв залуу эмэгтэйчүүд порнограф үздэг бол бишоптойгоо уулзахыг тэднээс хүс.

- Ахлагч Жэффри Р.Холландын “Бодгальд минь дайсанд өгөх зай үгүй” хэлсэн үгийн эсвэл Линда С.Рийвс эгчийн “Христэд төвлөрсөн гэр орон-порнографын эсрэг хамгаалалт” хэлсэн үгийн хувийг залуу эмэгтэй бүрд өгөөд, ирээдүйд 12 настай охинтойгоо порнографыг ямар хор хөнөөлтэйг мөн үүнээс хэрхэн зайлсхийх талаар ярьж

байгаагаар төсөөлөхийг тэднээс хүс. (Тэд энэ тоймд агуулагдсан видео бичлэгүүдээс нэгийг үзэж болно.) Энэ талаар ярилцахад нь туслах мэдээллийг олохыг тэднээс хүс. Тэднийг хоёр хоёроороо нийлээд, олж мэдсэн зүйлээ хуваалцахад урь. Амьдралынхаа туршид порнографас зайлсхийхийн тулд юу хийхээ бичихийг тэднээс хүс.

- Порнографас болж өнөөдрийн өсвөр үеийнхэнд тулгараад байгаа бэрхшээлүүдийн талаар Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын нэг гишүүнд хэлэх боломж гарлаа хэмээн төсөөлөн бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэд түүнд юу гэж хэлэх вэ? Ахлагч Квинтин Л.Күкийн “Та нар одоо тийн мэдэрч чадаж байна уу?” хэлсэн үгийн “Бэлгийн ёс суртахуунгүй харьцаа ба цэвэр бус бодол санаанууд” гэсэн хэсгээс авахуулаад 6 догол мөрийн хувийг залуу эмэгтэй бүрд өг. Ахлагч Күк 15 настай хүүгээс юу сурсныг олж уншаад мөн энэ талаар хуваалцахыг ангийн хэсэг гишүүдээс хүс. Нөгөө хэсгээс нь ахлагч Күкийн өгсөн зөвлөгөөг хуваалцахыг хүс. Гэр орноо порнографас зайлсхийх “хоргодох газар” болгоход залуу эмэгтэйчүүд хэрхэн тусалж чадах вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдэд порнограф үздэг нэг найз байдаг гэж төсөөлөн бодохыг тэднээс хүс. Тэд түүнд туслахын тулд юу гэж хэлэх вэ? Залуу эмэгтэй бүрээс *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимол дээрх “Үзвэр үйлчилгээ ба мэдээллийн хэрэгсэл”-ийг эсвэл *Let Virtue Garnish Thy Thoughts* товхимлын “Finding Strength to Abandon Sin”

нэртэй хэсгийг уншихыг хүс. Залуу судар тусалж болох вэ? (Жишээ нь эмэгтэйчүүд энэ бүлгээс найзтайгаа энэ тоймд зөвлөмж болгосон судруудыг үзнэ үү.) юу хуваалцах вэ? Порнографаас салж чадахгүй байгаа хүнд өөр ямар

Залуу эмэгтэйчүүдийг өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд бодол санаа болон үйл хөдлөлөө хэрхэн цэвэр ариун хадгалахыг ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Хувийн хөгжил дэвшил номоос Ариун Журам эрхэмлэх чанарын 2 ба 4-р туршлагыг хэрэгжүүлж болно.
- Цэвэр бус бодлыг төрүүлэх зүйлтэй тулгарах үед юу хийхээ төлөвлөж болно.

Дараагийн долоо хоногт тэдний сурах зүйлийн талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Та Аврагчийн заасны адилаар заах аваас залуу эмэгтэйчүүд зүрх сэтгэлдээ сайн мэдээний үрийг суулгаж, ургах зайг гаргах болно. Та залуу эмэгтэйчүүдэд ариун журамтай амьдралаар амьдрахын хүч чадал болон гоо сайхныг ойлгож, судруудыг ашиглахад нь хэрхэн тусалж чадах вэ?

БАГШИД ХАНДАХ ҮГС: Олон залуу эмэгтэй өөрсдөө порнографын нөлөөнд орж эсвэл найз нөхөд, гэр бүлийн гишүүнээсээ болж нөлөөг нь мэдэрч байгаа. Ангид порнографын талаар туршлага хуваалцах эсвэл буруугаа хүлээх хэрэггүй. Энэ хичээлийг заах гэж байгаагаа эцэг эхэд нь мэдэгдэж мөн энэ ярилцлагыг гэр орондоо үргэлжлүүлэхийг тэднээс хүсэх талаар та бодож үзээрэй. Хэрвээ нэг залуу эмэгтэйд тусламж хэрэгтэй бол түүнийг эцэг эхтэйгээ эсвэл бишоп юм уу салбарын ерөнхийлөгчтэйгээ ярилцахад урь.

Сонгосон материалууд

Элэйн С.Далтон, “Ариун журмыг сахин хамгаалагчид,” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона, 2011 оны 5-р сар, 121–24

Ёс суртахууны доройтол хийгээд нүгэл хилэнцийг хүлээн зөвшөөрсөн, эмэгтэйчүүдийг мөлжиж, тэдний үүргийг мушгин гуйвуулах нь өсөн нэмэгдэж байгаа дэлхийд та нар өөрсдийгөө болон гэр бүлээ, түүнчлэн эргэн тойрныхоо бүх хүмүүсийг хамгаалах ёстой. Та бүхэн ариун журмыг сахин хамгаалагчид байх ёстой.

Ариун журам гэж юу вэ? Сахин хамгаалагч гэж хэн бэ? Ариун журам нь ёс суртахууны өндөр жишигт суурилсан үзэл бодол, зан төлвийн хэв загвар юм. Энэ нь өөртөө ариун явдал, цэвэр ариун ёс суртахууныг агуулдаг. [*Залуу эмэгтэйчүүдийн хувийн хөгжил дэвшил* (товхимол, 2009), 70.] Харин сахин хамгаалагч гэж хэн бэ? Сахин хамгаалагч гэдэг бол ямар нэг зүйлийг эсвэл хэн нэгнийг хамгаалж, өмөөрч өмгөөлдөг хүн юм. Тийнхүү, ариун журмыг хамгаалагч та нар бол цэвэр ариун ёс суртахууныг сахин хамгаалагчид мөн. Учир нь мөнх бус амьдралыг бүтээгч хүч нь ариун нандин, өргөмжлөлийн хүч бөгөөд та бүхэн гэрлэх хүртлээ энэхүү хүчийг эрхэмлэн хамгаалах ёстой. Ариун журамтай байхын тулд Ариун Сүнсний нөхөрлөл болон удирдамжтай байх шаардлагатай. Аж төрж буй дэлхийдээ зөв сонголтууд хийж, амьдралаа өнгөтэй өөдтэй авч явахад та нарт удирдамж хэрэгтэй. Ариун журамтай байх нь ариун сүмд орох шаардлага юм. Мөн Аврагчийн оршихуйд амьдрахаар зохистой байх шаардлага мөн. Та бүхэн тэр цагийн төлөө одоо бэлтгэж байна. Хувийн хөгжил дэвшил болон *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө ном дахь* жишгүүд маш чухал билээ. Эдгээр ном бүрдэх зарчмуудаар амьдарснаар та нар улам хүчирхэгжиж, “хаант улсад илүү тохирохуйц” болж чадна. [“More Holiness Give Me” *Дуулал*, дугаар 131 . . .

Та бүгд ариун журмыг сахин хамгаалагчид байхын тулд юу хийж болох вэ? Энэ нь чи өөрчлөлт хийж чадна гэдэг итгэлээс эхэлдэг. Бас үүрэг амлалт өгөхөөс эхэлдэг. Би залуу эмэгтэй байхдаа зарим шийдвэрийг амьдралд зөвхөн ганцхан удаа л гаргадгийг ойлгосон. Би өөрийнхөө байнга хийж байх ёстой бас хэзээ ч хийж болохгүй зүйлсийн жагсаалтыг жижигхэн тэмдэглэлийн дэвтэртээ үргэлж бичдэг байсан. Хийх ёстой зүйлсийн жагсаалтад мэргэн ухааны үгийг дагах, өдөр бүр залбирах, аравны нэгээ төлөх, сүмийн цуглаан, үйл ажиллагаануудыг огт таслахгүй оролцох зэрэг зүйлс орсон байлаа. Би эдгээр шийдвэрийг нэг л удаа гаргасан бөгөөд нэгэнт урьдчилан шийдсэн учраас би юу хийхээ тодорхой мэддэг байлаа. “Ганцхан удаа уухад яадаг юм бэ?” гэж сургуулийнхаа найз нарыг хэлэхэд нь, “Үүнийг уухгүй гэж би 12-той байхдаа шийдсэн юм” гэж хэлээд инээдэг байлаа. Шийдвэрийг урьдчилан гаргах нь ариун журмыг сахигч байхад тань туслах болно. Би та нарыг үргэлж хийх ёстой зүйлсийнхээ жагсаалтыг гаргах байх гэж найдаж байна. Тэгээд жагсаалт дээр байгаа зүйлсийнхээ дагуу амьдар.

Ариун журмыг сахин хамгаалагч байх гэдэг нь зөвхөн хувцаслалтаараа төдийгүй, үг яриа, үйлдэл, мэдээллийн хэрэгслийг ашиглаж байгаа байдлаараа ч үргэлж тийм байхыг хэлж байгаа юм. Ариун журмыг сахин хамгаалагч байх гэдэг нь залуу эрэгтэйчүүдээс Сүнсийг холдуулж болох, тэднийг санваарын хүчээ эсвэл ариун журмаа хөсөрдүүлэхэд хүргэж болох ямар нэг үг яриа, үйлдлээр тэдэнд нөлөөлөх ёсгүй гэсэн үг юм. Энэ нь та өөрийнхөө биеийг ариун сүм гэж үздэг бөгөөд нөхөн үржихүйн ариун хүчийг гэрлэхээсээ өмнө зүй бусаар ашиглах ёсгүйг ойлгодог учраас ариун явдал хэчнээн чухал болохыг та ойлгодог байх ёстой гэсэн үг юм. Бусад мөнхийн сүнснүүдийг бие махбодтой болгож дэлхийд авчрах ариун



Миний хэлж ярьж байгаа зүйлс надад болон эргэн тойронд минь байгаа хүмүүст хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Бидний бусадтай хэрхэн харьцаж байгаа нь Бурханы хүүхдүүдийн хувьд хэн бэ гэсэн ойлголтыг маань тусган харуулдаг. Бидний хэл яриа бусдыг урамшуулж, эсвэл тэднийг гомдоон, шархлуулж чадна. Бид өөдрөг хэл яриаг хэрэглэх үедээ Ариун Сүнснийг өөрсөдтэйгээ хамт байхыг урьдаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдийн бусадтай харилцахдаа хэрэглэх үгсийн ач холбогдлыг ойлгоход ямар судрууд болон хэлсэн үгс туслах вэ?

Сургаалт үгс 15:1–4; 16:24; 1 Тимот 4:12; Иаков 3:2–10; Алма 31:5; С ба Г 25:12; 108:7 (Бидний үгс бусдад хүчтэй нөлөө үзүүлж чаддаг)

Египетээс гарсан нь 20:7; Матай 12:34–37; 15:11; Лук 12:2–3; 1 Тимот 5:13; С ба Г 42:27 (Хараал зүхэл, хов жив, бүдүүлэг хэл яриа болон доромжлол нь Бурханыг болон бусдыг гомдоодог)

Ефес 4:29–32; 2 Нифай 32:2–3; С ба Г 63:61–64 (Миний хэрэглэдэг хэл яриа Ариун Сүнснээс удирдамж авах чадварт маань нөлөөлдөг)

Мозая 4:30 (Бид өөрсдийн хэрэглэж байгаа хэл ярианд болгоомжтой хандах ёстой)

Жэффри Р.Холланд, “Тэнгэр элчүүдийн хэл,” *Ensign* эсвэл 2007 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 16

В.Крэг Звик, “Чи юу гэж бодож байна?” *Ensign* эсвэл 2014 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 60

“Хэл яриа,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 20–21

“Бохир хэллэг,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 56–57

Видео бичлэгүүд: “Бүдүүлэг үггүй клуб”; “Танхайрч дээрэлхэхээ зогсоо”; “Үнэнийг сийрүүлэх нь”

Үгийн хүч чадлын талаар бодож үзээрэй. Та урамшуулах, заах, тайвшруулах, харилцан ойлголцохын тулд үгсийг хэрхэн ашиглаж байсан бэ? Таны амьдралын туршид зөв зохистой үг хэлийг ашиглах дэлхийн жишиг стандарт хэрхэн өөрчлөгдсөн бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд бие биетэйгээ хэрхэн харилцдаг талаар бодож үзээрэй. Сэтгэл санааг өөдрөг болгох, сайн хэл яриаг хэрэглэхийн чухлыг ойлгоход нь та тэдэнд хэрхэн тусалж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Дараах үгсийг самбар дээр бич: *Бидний унших үгс. Бидний сонсох үгс. Бидний бичих үгс. Бидний ярих үгс.* Залуу эмэгтэйчүүдээс Ефес 4:29–32-ыг уншихыг хүсч мөн энэ захиас нь самбар дээр бичсэн дөрвөн зүйлтэй ямар холбоотой болохыг ярилц.

Дараах асуултуудын талаар тунгаан бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс: Та нар уншдаг, сонсдог, хэрэглэдэг хэл ярианыхаа талаар ямар бодолтой байдаг вэ? Үгс нь Ариун Сүнсний удирдамжийг хэрхэн дэмжиж эсвэл холдуулж болох вэ?

Заахад туслах арга

“Та заахаар бэлтгэх үедээ залбирвал аваас зарим нэг зарчмууд дээр онцгой анхаарал хандуулах хэрэгтэй хэмээн сүнслэгээр нөлөөлөгдөж болох юм. Тодорхой санаануудыг хэрхэн хамгийн үр өгөөжтэйгөөр заах талаар ойлголттой болж болно. Хичээл заахад чинь туслах жишээ, үзүүлэнт хичээл, сүнслэг нөлөө бүхий амьдралын энгийн түүхүүд санаанд чинь орж ирж болно. Хичээлд чинь туслах хэн нэгэн тодорхой хүнийг урих санаа төрж болно. Хуваалцаж болох хувийн туршлагаа та нар санаж болно”.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь зөв хэл яриа хэрэглэхийн чухлыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Өөрсдийн дуртай, сүнслэг удирдамжийг агуулсан эшлэлийг ангидаа авчрахыг хэдэн өдрийн өмнөөс залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэй бүрээс өөрсдийн авчирсан эшлэлийг хуваалцахыг мөн энэ нь тэдний амьдралд ямар нөлөө үзүүлснийг тайлбарлахыг хүс. Бидний хэлэх үгс бусдад эерэг нөлөөг хүчирхэгээр үзүүлж байгааг харуулдаг судруудын жишээг олохыг ангийн гишүүдээс хүс (жишээлбэл: ахмад Моронай болон эрх чөлөөний туг

[Алма 46:11–22-ыг үзнэ үү], Аврагч ба завхайрч байгаад баригдсан эмэгтэй [Иохан 8:1–11-ийг үзнэ үү] эсвэл Абинадай ба Алма [Алма 5:9–12-ыг үзнэ үү]). Тэдний хэл яриа бусдад ямар их хүчтэй нөлөө болж болох талаар эдгээр жишээ нь юуг залуу эмэгтэйчүүдэд зааж байна вэ?

- Самбар дээр “Хэрэв хүн өөрийн хэлийг захирч чадвал тэр _____ захирч чадна” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдээс Иаков 3:2–10-ыг уншиж,

дутуу үгсийг нөхөж бичихийг хүс. Залуу эмэгтэй бүрээр Иаковын хэрэглэсэн адилтгалуудын нэгийг уншуул (морины амгайвч, 2–3-р шүлэг; усан онгоц, 4-р шүлэг; ой модны түймэр, 5–6-р шүлэг; хор, 7–8-р шүлэг; цэвэр цэнгэг булаг, 10–11-р шүлэг). Залуу эмэгтэйчүүдэд оноогдсон адилтгал нь хэл яриагаа захирах талаар юу гэж зааж байгааг ангийнхандаа заахад бэлтгэхийг тэднээс хүс. Өөрсдийн хэл яриаг захирч сурахын тулд тэд юу хийж болох талаар хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

- Энэхүү тойм дахь судрын эшлэлүүдийн эхний хэсэгт дурдсан судруудаас өөр өөр судрыг залуу эмэгтэй бүрд оноон уншуул. Судрын шүлэг дэх захиасыг төлөөлөх зураг эсвэл диаграм зурахыг түүнээс хүс. Түүнийг зургаа үзүүлж мөн ангийн бусад гишүүнийг бусадтай харьцах харьцааны талаар энэ нь юу зааж байгааг таахыг хүс. Эдгээр сударт заагдсан үнэнийг харуулах ямар туршлагуудыг залуу эмэгтэйчүүд хуваалцаж чадах вэ?
- Энэхүү тоймд тусгагдсан видео бичлэгүүдээс нэгийг үзүүлээд, видео бичлэгээс юу суралцсанаа

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Цэвэр мөн бусдын сэтгэл санааг өөд татах үг яриаг хэрэглэхийн чухлыг тэд ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Их Эзэний Сүнснийг урихуйц арга замаар харилцахад нь бусдад нөлөөлөхийн тулд хийж чадах зүйлээ тунгаан бодоход тэднийг урь. Жишээлбэл: тэд бүдүүлэг үг хэлдэг зуршилтай найздаа хэрхэн тусалж болох вэ? Эсвэл тэд бусдыг өргөж, урамшуулахын тулд цахим харилцааг хэрхэн ашиглаж болох вэ? Тэднийг эдгээрийн хариултыг *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* номын “Хэл яриа” хэсгээс уншиж байхдаа олж мэдэхэд урь. Тэднээс санал бодлоо хуваалцахыг хүс.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг 1 Нифай 5:1–7-г уншиж, бидний үг хэллэг өөрсдөд маань болон бусдад хэрхэн нөлөөлдөг талаар Сариа, Лихай хоёрын түүхээс сурсан зүйлээ хуваалцахад урь. Тэднээс ахлагч В.Крэг Звикийн “Чи юу гэж бодож байна?” хэмээх хэлсэн үгээс энэ түүхийн талаар хуваалцсан санаа бодлыг нь олж уншихыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүд энэ хэлсэн үгээс өөр ямар ойлголт авч болох вэ? Тэднийг гэр бүлийнхэн болон бусад хүнтэй харилцахдаа Лихайн жишээг дагаж болох арга замуудыг хуваалцахад урь.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч хүмүүст тунгаан бодож мөн гүн сэтгэгдэл төрөхүйц асуултуудыг асуудаг байсан. Тэрээр тэдний хариултыг чин сэтгэлээсээ сонирхдог байв. Тэрээр тэдэнд хувийн асуултуудаа асуун, бодол санаагаа хуваалцах боломж олгож, асуултуудад нь хариулан, туршлагыг нь сонсдог байлаа. Тэдний хэлж ярих зүйлс чухал гэдгийг залуу эмэгтэйчүүдэд заахдаа та Аврагчийн жишээг хэрхэн дагаж болох вэ?

Сурсан зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- *Хувийн хөгжил дэвшил* номоос Зарчимч байдал хэсгийн 2-оор эрхэмлэх чанарын туршлагыг гүйцээж болно.
- Хов жив ярихаас хол байж, мөн өөрсдийн хэл яриа болон бодол санаанаасаа муу үгсийг зайлуул. Уруу таталт гарч ирэх үед сүмийн дуртай дууллаа аялах талаар бодож үзээрэй.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө (2011), 20–21

Бусадтай хэрхэн харилцаж байгаа тань та нарыг Бурханы хөвгүүд, охид болохыг харуулж байх ёстой. Цэвэр боловсон хэл яриа нь эрүүл саруул оюун ухаантайн шинж юм. Сайн сайхан үг яриа нь бусдыг урамшуулан, дэмжин, сайшаадаг бөгөөд Ариун Сүнснийг та нартай хамт байхыг урьдаг. Бидний үг хэл, ажил үйлс маань итгэл, найдвар, энэрлээр дүүрэн байх ёстой.

Зөв боловсон хэл яриатай найз нөхдийг сонгож нөхөрлө. Өөрсдийн үлгэр жишээгээр хэл яриагаа хөгжүүлэхэд нь бусдад тусал. Эргэн тойронд чинь байгаа хүмүүс бүдүүлэг хэл яриа хэрэглэвэл эелдгээр гарч явах юмуу эсвэл ярианы сэдвийг өөрчил.

Бусдын талаар найрсаг, өөдрөг зүйлсийг ярь. Тоглоом шоглоомоор ч гэсэн битгий бусдыг дорд үзэж доромжил. Аливаа хов живнээс холуур байж, уур уцаартай ярихаас зайлсхий. Ямар нэгэн хатуу эсвэл бусдыг гомдоох үг хэлмээр санагдвал бүү хэл.

Бурхан ба Есүс Христийн нэрийг үргэлж хүндэтгэл, бишрэлтэйгээр хэрэглэ. Бурханы нэрийг буруугаар хэрэглэх нь нүгэл. Та нар залбирахдаа Тэнгэр дэх Эцэгтэйгээ хүндэтгэл бишрэлтэйгээр ярь. Аврагч залбирахдаа хүндэтгэлийн үг хэллэгийг ашигладаг байсан (Матай 6:9–12-ыг үзнэ үү). Гутаан доромжилсон, бүдүүлэг, балмад хэл яриа, дохио зангаа бүү ашигла. Мөн ёс суртахуунгүй тоглоом шоглоом болон үйлдлүүд бүү хий. Эдгээр нь Бурхан болон бусад хүмүүсийг гомдоосон хэрэг юм.

Гар утсаар мессеж бичих болон интернетээр бусадтай харилцах зэрэг харилцааны бүх хэлбэрийг ашиглахдаа хэл ярианы эдгээр жишгийг үргэлж дагахаа санаж бай.

Хэрэв та нар эдгээр жишгийг дагадаггүй хараал хэлж, хов жив хөөцөлдөх юм уу уур уцаартайгаар ярьдаг бол үүнийгээ өөрчилж орхиж чадна. Тусламж гуйн залбир. Зөв зохистой үг хэл ашиглах хүслээ дэмжихийг гэр бүл, найз нөхдөөсөө хүс.



Бид яагаад мацаг барьдаг вэ?

Мацаг барих гэдэг нь тодорхой хугацааны туршид сайн дураараа хоол идэхгүй, юм уухгүй байхыг хэлдэг. Мацаг барихыг чин сэтгэлийн залбиралтай хослуулах нь таныг болон бусдыг Бурханы адислалуудыг хүлээн авахад бэлтгэхэд тусалдаг. Энэ нь сүнслэг хүч чадлын эх булаг билээ. Мацаг барьснаараа бид Тэнгэрлэг Эцэгтэй илүү ойртож мөн гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлж чадна. Түүнчлэн хэрэгцээтэй хүмүүст туслахын тулд мацаг барилтын өгөөмөр өргөл өгөх нь мацаг барилтанд багтдаг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Мацаг барих талаар болон үүнээс ирэх адислалуудыг ойлгоход ямар судар, материалууд залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

Естер 4:10–17; Матай 4:1–11; Алма 17:1–3, 9; С ба Г 59:12–14 (Мацаг барих нь сүнслэг хүч чадлын эх үүсвэр юм)

Исаиа 58:3–12; Матай 6:16–18 (Зөв зохистой мацаг барихыг, үүнд мацгийн өргөл багтдаг болохыг Их Эзэн тайлбарласан)

Мозая 27:18–24; Алма 6:6 (Мацаг барих нь бусдыг адислахад тусална)

Алма 5:45–46; Хиламан 3:35 (Мацаг барих нь гэрчлэлээ хүчирхэгжүүлэхэд тусалдаг)

Хэнри Б.Айринг, “Үүний тулд мацаг барилтыг Би сонгосон бус уу?” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 3

Л.Том Пэрри “Та юуг эрэлхийлнэ вэ?” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2005 оны 5-р сар, 84

Дийн М.Дэйвийс, “Мацгийн хууль: ядуус хийгээд гачигдагсдыг халамжлах хувь хүний үүрэг хариуцлага,” *Ensign* эсвэл 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 63

“Мацаг барилт болон мацгийн өргөл,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 120-123

Та ямар шалтгаанаар мацаг барьж байсан бэ? Мацаг барьсны үр дүн нь юу байсан бэ? Та мацаг барихыг утга учиртай болгохын тулд юу хийдэг вэ?

Мацаг барилтын зарчмуудыг ойлгох нь залуу эмэгтэйчүүдэд яагаад чухал вэ? Мацаг барьснаас ирэх бүрэн дүүрэн адислалуудыг авахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд ямар саад бэрхшээл тулгардаг вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцдаа олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Ахлагч Л.Том Пэрригийн “Та юуг эрэлхийлнэ вэ?” хэлсэн үгээс мацаг барьсан эмэгтэйн түүхийг залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалц. Мацаг барьснаар ирэх адислалуудын талаар олж сонсохыг тэднээс хүс. Мацаг барьснаар ирдэг өөр ямар адислалууд байдаг вэ?
- Өөр шашинтай нэг найз нь мацаг барилт нь ямар утга учиртайг мөн тэд яагаад мацаг барьдаг болохыг мэдэхийг хүсч байна гэж төсөөлөн бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэд хэрхэн мацаг барилтын зарчмын талаар найздаа тайлбарлах вэ? Мацаг барих болон зүгээр л өлсөх хоёрын хоорондох ялгааны талаар ярилц (С ба Г 59:13–14-ийг үзнэ үү).

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь мацаг барихын утга учрыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн “Үүний тулд мацаг барилтыг Би сонгосон бус уу?” хэлсэн үгийг бүлгээрээ унших эсвэл видео бичлэг үзэхэд урь. Тэднийг хэсэг бүрийг уншиж эсвэл үзэж байхдаа “Мацаг барих нь ямар утга учиртай вэ?”, “Мацаг барихын зорилго юу вэ?”, “Мацаг барьснаар ямар ямар адислал ирдэг вэ?” гэх мэт асуултуудын хариултуудыг олж мэдэхийг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг мацаг барьснаараа амьдрал нь хэрхэн адислагдсаныг болон улам сайн мацаг барихын тулд тэд юу хийх талаар хуваалцахад урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдэд тулгарч болох нийтлэг бэрхшээлүүдийг ангиараа хамтдаа жагсаан бич. Мацаг барьснаас ирэх адислалын талаарх энэ тоймд дурдагдсан болон өөр бусад судрыг уншихад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Зохих ёсоор мацаг барьснаар ирэх адислалуудыг самбар дээр жагсаахыг тэднээс хүс. Эдгээр адислал хэрхэн амьдралын бэрхшээлүүдийг даван туулахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусалж чадах вэ? Эдгээр адислал хэрхэн тэдний эхнэр, эх хүн болох зэрэг ирээдүйн үүргүүдэд тусалж чадах вэ? Мацаг барьснаар ирэх адислалуудын талаар гэрчлэлээ хуваалц.
- Цаасан дээр гурван багана бүхий хүснэгт зурж, багануудыг “Бид юу хийх ёстой вэ?” “Бид юу хийхээс татгалзах ёстой вэ?” болон “Бурхан ямар адислалуудыг амладаг вэ?” гэж гарчиглахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Исаиа 58:3–12-оос мацаг барих талаар олж мэдсэн хариултуудаа

Заахад туслах арга

“Аль нэг асуултад ... хэрхэн хариулахаа мэдэхгүй үе танд тохиолдож болно. Ийм үед зүгээр л мэдэхгүй гэдгээ мөн хариултыг олохын тулд хичээх болно гэдгээ хэлж болно. Эсвэл асуултын хариултыг олоход суралцагчдыг урьж, олж мэдсэн зүйлээ дараагийн хичээл дээр илтгэхэд тэдэнд цаг гарган өгч болно” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 64).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн дагалдагчдад хөрвөгдөхөд нь туслах зорилгоор заадаг байсан. Тэрээр тэднийг итгэлээрээ үйлдэж, Түүний заасан үнэний дагуу амьдрахад урьсан. Та хэрхэн зохих ёсоор мацаг барих талаар сурсан үнэнүүдийнхээ дагуу итгэлтэй үйлдэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урих вэ?

БАГШИД ХАНДАХ ҮГС:

Зарим залуу эмэгтэй эрүүл мэндийн байдлаас шалтгаалан мацаг барихгүй байж болно. Мацаг барьснаас ирэх адислалуудыг хүлээж авах өөр арга замууд байж болохыг санал болго (жишээлбэл, мацгийн өргөлийг өгөөмрөөр өгч болно).

бичихэд тэднийг урь. (Хэрэв шаардлагатай бол, мацгийн өргөл нь “өлсгөлөн нэгэнтэй талхаа хуваах” нэг арга бөгөөд залуу эмэгтэйчүүд мацгийн өргөлийг өгч болно гэдгийг тэдэнд тайлбарлаж өгөөрэй.) Их Эзэний арга замаар мацаг барьснаар ирсэн адислалуудаа болон хариултаа хуваалцахад тэднийг уриал.

- Бишопын зөвлөлийн нэг гишүүнийг тусламж хэрэгтэй байгаа хүмүүст болон ядууст мацгийн

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Мацаг барина гэдэг нь ямар утга учиртай болохыг тэд ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр нэмэлт асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Зөв зохистойгоор мацаг барих үедээ хийх зүйлсийн жагсаалт гарган, дараагийн мацаг барих ням гараг эсвэл хувиараа мацаг барихдаа хэрэгжүүлж болох юм.
- Гэр бүлийн үдэш эсвэл семинарын ангидаа мацаг барих талаар сурсан зүйлээ хуваалцаж болох юм.

Дараагийн долоо хоногт тэдний сурах зүйлийн талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

О. Винсент Халэк, "Алсын хараатайгаар үйлдэх," - ээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона, 2012 оны 5-р сар, 101–103

Бүх л сайн эцэг эхчүүдийн адил эцэг эх маань хүүхдүүдийнхээ ирээдүйг сайн сайхан байгаасай хэмээн хүсдэг байсан. Миний аав сүмийн гишүүн байгаагүй бөгөөд эцэг эх маань тухайн үеийн онцгой нөхцөл байдлаас болж намайг ах, эгч дүү нарын маань хамт Өмнөд Номхон далайд орших Америкийн Самоа арал дээрх гэрээ орхин Америкийн Нэгдсэн Улс руу сургуульд явуулахаар шийдсэн юм.

Биднээс хол тусдаа амьдрах шийдвэр нь аав ээж хоёрт маань, ялангуяа ээжид маань маш хэцүү байв. Тэд биднийг шинэ орчинд амьдрахад бэрхшээлүүдтэй тулгарах болно гэдгийг мэдэж байв.

Гэсэн хэдий ч тэд итгэл, зориг, шийдэмгий байдалтайгаар төлөвлөснийхөө дагуу үйлдсэн юм.

Хожмын үеийн гэгээнтний гэр бүлд өссөн болохоор миний ээж мацаг барилт болон залбирлын зарчмуудын талаар мэддэг байсан ба хүүхдүүддээ туслахад тэдэнд тэнгэрийн адислалууд хэрэгтэй байсныг аав, ээж хоёр маань мэдэж байлаа. Тийм хүсэл бодолтойгоор тэд долоо хоног тутмын нэг өдрийг бидний төлөө мацаг барьж, залбирахад зориулсан юм. Тэд өөрсдийн хүүхдүүдийг гэрэл гэгээтэй ирээдүйд бэлтгэх алсын хараатай байсан. Тэд Их Эзэний адислалуудыг эрэлхийлж итгэлээ хөгжүүлснээр алсын хараа нь хэрэгжсэн юм. Мацаг барилт болон залбирлаар дамжуулан тэд бүх зүйл сайн сайхан болно гэсэн баталгаа, тайвшрал болон амар амгаланг хүлээн авсан юм.



ЕСДҮГЭЭР САР: ЗАРЛИГУУД

Бидэнд яагаад хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар хадгал хэмээн тушаасан бэ?

Их Эзэн хүндэтгэлийн өдрийг бидний ашиг тусын тулд өгсөн ба энэ өдрийг ариунаар хадгалахыг тушаасан. Хүндэтгэлийн өдрийг сахих нь Бурханыг хүндэтгэж, шүтэн бишрэх мөн гэрээгээ сахих шийдвэрийг маань харуулдаг. Энэ нь биднийг Их Эзэнд болон гэр бүлд маань ойртуулдаг. Энэ нь бидэнд аливаа зүйлсийг мөнхийн талаас харахад тусалж, сүнслэг хүч чадлыг өгөх болно. Мөн хүндэтгэлийн өдөр нь бидэнд биеийн хөдөлмөрөөсөө амарч, Их Эзэнийг шүтэн бишрэх боломжийг олгодог.

Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар нь хадгалснаар та ямар адислалуудыг хүлээн авдаг вэ? Хүндэтгэлийн өдөр юу хийх нь зохистой болон зохисгүйг та хэрхэн мэддэг вэ? Ням гаргийн цуглаанууддаа оролцох нь танд яагаад чухал вэ?

Хүндэтгэлийн өдөр өгөгдсөн шалтгааныг залуу эмэгтэйчүүд ойлгох нь яагаад чухал вэ? Хүндэтгэлийн өдрийг сахих хүсэлтэй болоход нь та тэдэнд хэрхэн тусалж болох вэ? Хүндэтгэлийн өдөр ямар үйл ажиллагаануудыг хийх нь зохистойг шийдэхэд та залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Хүндэтгэлийн өдрийн ач холбогдлыг мөн үүнийг ариунаар хадгалахын чухлыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд ямар судар ба материалууд туслах вэ?

Эхлэл 2:2 (Хүндэтгэлийн өдрийн үүсэл)

Египетээс гарсан нь 20:8–11; 31:13 (Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар хадгал)

Исаиа 58:13–14 (Хүндэтгэлийн өдрийг сахиснаар ирдэг адислалууд)

Лук 23:55–24:1 (Есүсийг цовдлогдсоны дараа Түүний биеийг тосолж мөн хүндэтгэлийн өдрийг өнгөртөл тослохгүйгээр хүлээсэн эмэгтэйчүүд)

С ба Г 59:9–13 (Хүндэтгэлийн өдрийг сахих нь биднийг бохирдсон дэлхийгээс хол байхад тусалдаг)

Мозая 13:16–19 (Бидэнд Хүндэтгэлийн өдрийг сахихыг зарлигласан)

Рассэлл М.Нэлсон, “Хүндэтгэлийн өдөр нь баясгалант өдөр билээ,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 122–125

Кэвин С.Хамилтон, “Тууштай зууран барих нь” *Ensign* эсвэл 2013 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 114

Мэри Н.Күк, “Тэрчлэлийн зангуунууд,” *Ensign* эсвэл 2008 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 120

“Хүндэтгэлийн өдөр,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 217–219

“Хүндэтгэлийн өдөр баримтлах зүйлс,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 30–31

Видео бичлэг: “Тэр өсвөр насандаа нинжин сэтгэлтэй байхад суралцсан”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад туслах юм.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Күүк эгчийн “Гэрчлэлийн зангуунууд” хэлсэн үгээс хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар сахихаар сонгосон залуу эмэгтэйн түүхийг ангийн-хантайгаа хуваалц. Хүндэтгэлийн өдрийг сахиснаар ирдэг адислалуудын талаар олж сонсохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар сахиснаар ирдэг өөр ямар адислалуудыг тэд мэдэх вэ?
 - Самбар дээр амралтын өдөр гэж бичээд, энэ үгийг анх хараад ямар зүйл санаанд нь орж ирж байгааг хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Хариултуудыг нь самбар дээр бич. Мөн энэ үйл ажиллагааг ариун өдөр гэдэг үгийг ашиглан давтаад, хоёр жагсаалтаа харьцуул. Хүндэтгэлийн өдрийг ариун өдрөөс “амралтын өдөр” болгохоор хичээж байгаа ямар арга замууд дэлхийн-хэнд байдаг вэ?
-

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдэд хүндэтгэлийн өдрийн зорилгыг ойлгоход туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- “Хүндэтгэлийн өдөр нь баясгалант өдөр билээ” хэлсэн үгийг гурав эсвэл дөрвөн хэсэгт хуваа. Залуу эмэгтэйчүүдийг хэсгүүдийг бүлгээрээ эсвэл ганцаараа уншихад урь. Тэд Хүндэтгэлийн өдрийг хэрхэн баясгалант болгох талаар ямар зүйл олж мэдсэн бэ? Хүндэтгэлийн өдөр залуу эмэгтэйчүүдийн биеэ авч яваа байдал нь баяр баясал, баясгалантай байдалд хүргэх болно гэдгийг тэд хэрхэн харуулж болох вэ?
- Залуу эмэгтэйчүүдийг хоёр, хоёроор нь хуваа. Хос бүрээс нэг залуу эмэгтэйг С ба Г 59:9–15-ыг уншиж мөн хүндэтгэлийн өдөрт биднээс юу хийхийг хүсдэгийг жагсаан бичихийг хүс. Нөгөө залуу эмэгтэйг нь 16–19-р шүлгийг судлан, хүндэтгэлийн өдрүүдийг ариунаар

Заахад туслах арга

“Судруудаас заахдаа суралцагчдаар ямар нэгэн зүйлийг хайлгах юм уу сонгох нь тустай байдаг” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 55).

хадгалснаар бидэнд ирэх амлагдсан адислалуудыг олж уншихыг хүс. Олж мэдсэн зүйлээ бие биетэйгээ хуваалцаж, хүндэтгэлийн өдрийг сахих нь яагаад чухал болох талаар хоорондоо ярилцахыг тэднээс хүс. Их Эзэн бидэнд яагаад хүндэтгэлийн өдрийг өгсөн талаар ярилцахыг ангийнхнаасаа хүс. Өөрсдийнх нь амьдралд хүндэтгэлийн өдрийг сахих Их Эзэний хүсэл биелэгдэж байгааг бататгахын тулд тэдний хийж болох зүйлийг залуу эмэгтэй бүрээс асуу.

- Ямар нэг үйл ажиллагаа хүндэтгэлийн өдөр хийхэд зохистой эсэхийг тэд хэрхэн шийдэх вэ? хэмээн залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. С ба Г 59:9–13 болон *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* номоос (30–31-р хуудсууд) тэдэнд тусалж болох зарчмуудыг олохыг тэднээс хүс. Залуу эмэгтэй бүрийг ням гарагт хийдэг зүйлсийнхээ талаар бодож, тэдгээр нь энэ зарчимтай тохирч байгаа эсэхийг өөрсдөө шийдэхийг тэднээс хүс. Тэдэнд өөрчлөх хэрэгтэй гэж бодож байгаа зүйл байвал өөрчлөхийг залуу эмэгтэйчүүдэд уриал.

- *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимлыг залуу эмэгтэйчүүдэд өгөөд “Хүндэтгэлийн өдөр баримтлах зүйл” бүлгийг судлан, бид яагаад мөн хэрхэн хүндэтгэлийн

өдрийг сахидаг болохыг олж мэдэхийг хүс. Эдгээр зүйл нь тэдний амьдралд хэрхэн хэрэгждэг болохыг бодож мөн тэр талаараа хуваалцахыг хүс. Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар сахихтай холбоотой туршлага байвал хуваалцахад тэднийг урь. Найз нь түүнийг хүндэтгэлийн өдөрт зохисгүй үйл ажиллагаанд оролцоход урилаа хэмээн төсөөлөхийг тэднээс хүс. Хүндэтгэлийн өдрийн утга учрыг мөн тэд энэ өдрийг ариунаар сахихыг сонгосон шалтгааныг ойлгоход нь найздаа тэд хэрхэн тусалж болох вэ?

- Ахлагч Кэвин С.Хамилтоны “Тууштай зууран барих нь” хэлсэн үгэн дэх түүний аавын тухай түүхийн эхний хоёр догол мөрийг үзүүл эсвэл ярьж өг. Залуу эмэгтэйчүүд хүндэтгэлийн өдрийг сахихын ач холбогдлын талаар энэ түүхээс юу сурсан бэ? “Бидний хүн нэг бүр олон сонголт хийх хэрэгтэй болдог” гэсэн өгүүлбэрээр эхэлсэн ахлагч Хамилтоны хэлсэн үг бүхий догол мөрийн хуулбарыг залуу эмэгтэйчүүдэд өг. Уг догол мөрийг уншаад хоёр, хоёроороо хамтран ажиллаж, хүндэтгэлийн өдрийн “сайн,” “илүү сайн,” “хамгийн сайн” үйл ажиллагаануудын жагсаалт хийхийг тэднээс хүс. Жагсаалтаа ангийнхантай хуваалцахад тэднийг урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ тухай хуваалцахыг хүс. Хүндэтгэлийн өдрийг сахиснаар ирэх адислалуудыг тэд ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурсан зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Хүндэтгэлийн өдрийг илүү ариунаар сахихын тулд гаргах хэрэгтэй байгаа нэг өөрчлөлтийн талаар өдрийн тэмдэглэл дээрээ бичиж болно.
- “Энэ үйл ажиллагаа намайг Тэнгэрлэг Эцэгт ойртуулж байна уу?” гэж цаасан дээр бичээд, сануулга болгохын тулд гэртээ ил газар байрлуулж болно.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч бодол санаагаа хуваалцах, асуулт асуух боломжуудыг заадаг хүмүүстээ олгодог байсан. Энэ хичээлийг заахаар бэлтгэх явцдаа залуу эмэгтэйчүүдийг бодол санаагаа хуваалцаж, хүндэтгэлийн өдрийн талаар гүн гүнзгий асуулт асуухад нь хэрхэн уриалах талаар тунгаан бодоорой.

Сонгосон материалууд

Томас С. Монсон, “Гурван сонголт” хэлсэн үгээс эш татав. *Ensign* эсвэл Лиахона, 2010 оны 11-р сар, 67–70

Бага насандаа амьдралынхаа зорилгыг тууштайгаар тавьсан нэг хүний жишээг би та нартай хуваалцмаар байна. Би Харвардын Бизнесийн Их Сургуулийн бизнесийн удирдлагын профессор, Сүмийн гишүүн, ахлагч Клэйтон М. Кристэнсэн ахын талаар яримаар байна.

Түүний 16 настай байхдаа гаргасан шийдвэрүүдийн нэг нь ням гарагт спортоор хичээллэхгүй байх шийдвэр байсан юм. Олон жилийн дараа тэр Английн Оксфордын Их Сургуульд элсэж, сургуулийнхаа сагсан бөмбөгийн багийн төвийн тоглогчоор тоглох болжээ. Тэр жил тэдний баг Их Британы их сургуулиудын сагсан бөмбөгийн аварга шалгаруулах тэмцээнд нэг ч хожигдолгүй тоглож байв.

Тэд тэмцээнүүдэд өрсөлдөгчдөө хялбархан буулгаж авсаар шөвгийн дөрөвт тунаж үлджээ. Тэр үед Кристэнсэн ах сагсан бөмбөгийн аварга шалгаруулах тэмцээн нь ням гарагт болохоор төлөвлөгдсөнийг хараад ихэд сандарчээ. Тэр мөн түүний баг нь энэ амжилтад хүрэхийн тулд маш шаргуу хөдөлмөрлөсөн бөгөөд тэр өөрөө гарааны тавын төвийн тоглогч нь байлаа. Тэрээр энэ асуудлаа дасгалжуулагчдаа хэлэв. Дасгалжуулагч нь огтхон ч авч хэлэлцэлгүй, Кристэнсэн ахыг тоглох хэрэгтэй хэмээн хэлжээ.

Гэхдээ аваргын төлөөх тоглолтын өмнө хагас шигшээ тоглолт бас байлаа. Харамсалтай нь тэр тоглолтод орлон тоглогч нь мөрөө мулталсан тул Кристэнсэн ахын аваргын төлөөх тоглолтод

оролцох шаардлага улам нэмэгдэв. Тэр зочид буудлынхаа өрөөнд очоод, өвдөг сөгдөн суугаад ганцхан энэ удаа ням гарагт сагсан бөмбөг тоглож болох уу? хэмээн Тэнгэрлэг Эцэгээсээ асуужээ. Тэрээр хэлэхдээ, залбирлаа дуусгахаас өмнө би хариултыг хүлээн авсан бөгөөд энэ нь: “Клэйтон, чи үүнийг надаас юунд асууна вэ? Чи хариултыг өөрөө мэднэ шүү дээ” гэсэн байв.

Тэр үүний дараа дасгалжуулагч дээрээ очоод, аваргын төлөөх тоглолтод тоглож чадахгүйгээ хэлээд хүлцэл өчсөн юм. Тэгээд тэрээр Ням гарагийн цуглаанд очиж харин баг нь түүнгүйгээр тоглосон. Тэр тэдний амжилтын төлөө залбирч, баг нь хожсон билээ.

Энэхүү хэцүү бөгөөд чухал сонголтыг гуч гаруй жилийн өмнө хийсэн Кристэнсэн ах хэлэхдээ цаг хугацаа өнгөрч одсон ч эргэн харахад энэ нь түүний амьдралдаа хийсэн хамгийн чухал шийдвэрүүдийн нэг нь байсан юм гэжээ. “Ер нь Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар сахих нь зөв, гэхдээ миний нөхцөл байдлаас болж зөвхөн энэ удаа үүнийг зөрчих нь зүгээр байх” гэж өөртөө хэлэх нь амархан л байсан байх. Гэвч тэрээр хэлэхдээ, амьдралынх нь турш үүнтэй адил тушаалыг зөрчихөөр нөхцөл байдлууд зогсолтгүй урган гарч ирж байсан бөгөөд хэрвээ тэр удаад тэрбээр зөрчсөн байсан бол дараа дараагийн удаад зөрчих нь улам хялбар болох байсан гэжээ. Энэ үйл явдлаас тэрээр зарлигуудыг зуун хувь дагах нь ерэн найман хувь дагахаас илүү амар байдаг гэдгийг сурчээ. [Клэйтон М. Кристэнсэн, “Decisions for Which I’ve Been Grateful”-ээс үзнэ үү (Бригам Янгийн Их Сургууль–Айдахо онцгой цугларалт, 2004, он 6-р сарын 8), [www.byui.edu/presentations.](http://www.byui.edu/presentations/)]

Сонгосон материалууд

Кэвин С. Хамилтоны “Тууштай зууран барих нь” хэлсэн үгээс эш татав, *Ensign* эсвэл Лиахона, 2013 оны 11-р сар

Аав маань түүний гэр бүл—эцэг, эх, 4 хүүхдийн хамт сүмээ орхиод ихэнх нь дахин хэзээ ч эргэж ирэхгүйгээр холдон одсон тэр өдрийг, бүр яг цагийг нь ч санадаг байсан. Түүнийг 13 настай дикон байхад тухайн үед Ням гарагийн анги өглөө эхэлж, ариун ёслолын цуглаан нь үдээс хойш болдог байжээ. Хаврын нэгэн сайхан өдөр ням гарагийн өглөөний цуглаанаасаа гэртээ ирээд гэр бүлээрээ хамтдаа үдийн хоолоо идэж байх үеэр ээж нь “Хонгор минь, үдээс хойш бүгдээрээ ариун ёслолын цуглаанд очих уу эсвэл гэр бүлээрээ хөдөө салхинд гарах уу?” гэж ааваас нь энгийнээр асуужээ.

Аав маань өсвөр насны ах, эгч нартайгаа ариун ёслолд маш анхааралтай суудаг байсан бөгөөд

өөр тийшээ явна гэсэн санаа хэзээ ч төрж байгаагүй аж. Тэр ням гарагийн үдээс хойших аялал нь гэр бүлийн зугаатай үйл ажиллагаа байсан байж болох ч тэр санаандгүй шийдвэр нь эцэстээ түүний гэр бүлийг хамгаалалт, аюулгүй байдал, адислалуудынх нь хамт сүмээс холдуулж, өөр зам руу хөтөлсөн байна. . . .

Бид хүндэтгэлийн өдрийг хэрхэн ариунаар нь сахих талаар олон сонголттой байдаг. Бидэнд үргэлж “сайн” гэж хэлж болох зүйлс гардаг ч илүү сайн сонголт болох сүмийн цуглаандаа явахын тулд үүнийг золиосолж болно. Үнэндээ энэ нь дайсан “[бидний] бодгалийг хуурч, мөн [биднийг болгоомжтойгоор] там уруу удирддаг” [2 Нифай 28:21] аргуудын нэг юм. Тэрээр “сайн” зүйлсээр “илүү сайн” эсвэл бүр “хамгийн сайн” зүйлсийг орлуулахдаа ашигладаг [Даллин Х. Өүкс, “Сайн, илүү сайн, хамгийн сайн” *Ensign* эсвэл Лиахона, 2007 оны 11-р сар, 104–8].



Шударга байх нь яагаад чухал вэ?

Шударга байна гэдэг нь ямар нэгэн байдлаар худлаа хэлэх, хулгай хийх, хууран мэхлэхгүй байна гэсэн үг юм. Бид шударга байснаар, Бурхан болон бусдад агуу их үйлчлэл үзүүлэгч байх зан төлөвийг эзэмшдэг. Бид амар тайван бодол санаа болон өөрийгөө хүндлэх байдлаар адислагдаж мөн Их Эзэн болон бусдын итгэлийг хүлээх болно.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Шударга байхын чухлыг мэдрэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд ямар судрууд болон материалууд туслах вэ?

Дуулал 101:7; Сургаалт үгс 12:22; 2 Коринт 4:2; Ефес 4:29; Алма 27:27; Итгэлийн Тунхаг 1:13 (Бүх зүйлд шударга мөн зөв шулуун байх)

Үйлс 5:1–10 (Бид Их Эзэнд худал ярьж болохгүй)

2 Нифай 9:34; Алма 12:1–6 (Худал хэлэх нь ноцтой үр дагавартай нүгэл юм)

Иосеф Смиг—Түүх 1:21–25 (Иосеф мөрдлөг хавчлагатай тулгарах үед шударга байсан тухай)

Томас С.Монсон “Бэлтгэснээр адислалууд ирдэг” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 5 сар, 64–67

Робэрт С.Гэи, “Амиа сольж авахын тулд хүн юугаа өгөх юм бэ?” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 11-р сар, 34–36

Анн М.Дибб, “Би шударга, үнэнч байхад итгэдэг” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2011 оны 5-р сар, 115–18

“Үнэнч Шударга байдал,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 19

“Шударга байдал,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 223

Видео бичлэг: “Шударга байдал: Итгэсэн нь дээр”

Бүх зүйл дээр шударга хандана гэдэг нь юу гэсэн үг гэж та бодож байна вэ? Та яагаад шударга байх нь чухал гэж бодож байна вэ? Таны таньж мэддэг хэн нэгэн эсвэл та өөрөө бусдын шударга эсвэл шударга бус шийдвэрийн нөлөөг хүртэж байсан уу?

Шударга байдлын ямар шалгуурууд залуу эмэгтэйчүүдийн амьдралд тулгарч байна вэ? Бүх нөхцөлд шударга хандснаар адислал ирэх болно гэдгийг ойлгоход нь та тэдэнд хэрхэн тусалж болох вэ? Шударга сонголтуудыг гаргах зоригтой байхад нь тэдэнд та хэрхэн тусалж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Ахлагч Робэрт С.Гэин “Амиа сольж авахын тулд хүн юугаа өгөх юм бэ? хэлсэн үгээс киноны тасалбар худалдаж авч байгаа түүхийг уншихыг хүс. Энэ түүхийг бие биедээ дүгнэн ярьж өгөн, энэ түүхээс шударга байхын ач холбогдлын талаар сурсан зүйлээ хуваалцахыг хүс.
- “Шударга байдал: Итгэсэн нь дээр” видео бичлэгийг залуу эмэгтэйчүүдэд үзүүл. Худал хуурмаг зүйл ярих, үйлдэх уруу таталтыг даван дийлэхийн тулд одооноос бэлдэж болох арга замуудыг бичихийг тэднээс хүс. Бодол санаагаа ангийнхантайгаа хуваалцахыг тэднээс хүс.

Хамтдаа суралц

Зөв шударга байх нь яагаад чухал болохыг залуу эмэгтэйчүүдэд ойлгуулахад дараах үйл ажиллагаанууд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Анн М.Диббийн “Би шударга, үнэнч байхад итгэдэг” хэлсэн үгээс эрдэнэ шиш хулгайлсан хүний тухай түүхийг залуу эмэгтэйчүүдэд уншиж өгөөрэй. Бяцхан хүү “Аав аа, та өөр нэг зүг руу харсангүй!” гэж хэлэхийн өмнөхөн нь уншихаа зогсоо. Уг бяцхан хүү аавдаа юу гэж хэлж болохыг залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Дараа нь уг бяцхан хүүгийн хэлсэн үгсийг уншиж өгөөрэй. Тэдэнтэй тулгардаг, шударга байдлыг сонгох шаардлагатай сонголтуудын талаар ярилцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүсээрэй.
- Ангиараа хамтдаа *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* номоос “Үнэнч шударга байдал” бүлгийг унш. Зөв шударга байснаар ирэх адислалуудыг олж тодорхойлоод, тэдгээрийг самбар дээр жагсаан бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Бусдын төлөө болон Их Эзэнд сайн сайхныг үйлдэх чадварт нь зөв шударга байдал хэрхэн нөлөөлдөг вэ? Шударга байсныхаа төлөө адислагдаж байсан үе залуу эмэгтэйчүүдэд байгаа юу? Шударга бус байхад уруу татагдаж болох нөхцөл байдлуудын талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс (тэд *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* ном дахь жишгүүдээс санаа авч болох юм). Тэд шударга байдлаа хадгалахын тулд эдгээр нөхцөлд юу хийж болох вэ?
- Энэ хичээлийн судрын хэсгүүдээс залуу эмэгтэй бүрт хуваарилж өгнө. Хуваарилагдсан шүлгүүдэд нь шударга байдлын талаар юу гэж зааж байгааг нэгээс дөрвөн үгэнд багтаан бичихийг тэднээс хүс. Тэднийг бичсэн зүйлсээ хуваалцаж мөн шударга байдлын талаар сэтгэгдэл,

Заахад туслах арга

“Та заадаг хүмүүсийнхээ асуулт, санал бодолд уриалгахан хариулах юм бол тэдэнд хичээл, ярилцлаганд оролцох өөрсдийн чадварын талаар илүү итгэлтэй болоход нь туслах болно. Жишээ нь: та ‘Хариулсанд баярлалаа. Энэ бол чухал санаа байна’ ... гэх буюу ‘Энэ бол маш сайн жишээ,’ ‘Өнөөдөр та нарын хэлсэн бүх зүйлд би баярлан талархаж байна’ гэх мэт хэлж болно” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 64).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн дагалдагчдыг итгэлийн үүднээс үйлдэж мөн Өөрийнх нь заасан үнэнүүдийн дагуу амьдрахад урьдаг. Шударга байхын чухлын талаар илүү сайн ойлгохын тулд итгэлийн үүднээс үйлдэхэд нь та залуу эмэгтэйчүүдэд яаж тусалж чадах вэ?

туршлагаа хуваалцахыг хүс. Тэдний шударга үнэн зан чанар бусадтай харьцах харьцаанд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

- Иосеф Смит —Түүх 1:21–25 хэсгийг ангиараа хамтдаа уншин, энэ түүхээс шударга байдлын талаар юу сурсныг нь залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Иосеф өөрийн туулсан туршлага мөн Тэнгэрлэг Эцэг болон Есүс Христийн өөрөөс нь хүссэн зүйлд үнэнч байснаас тэд хэрхэн адислагдсан бэ? Зөв шударга байх нь залуу эмэгтэйчүүдээс зоригтой байхыг шаардаж байсан удаа бий юу? Зөв шударга байсныхаа төлөө тэд хэрхэн адислагдсан бэ?

- Самбарын голоор босоо зураас зур. Нэг талд нь “Хэрвээ би шударга

байх юм бол ...” гэж бичээд нөгөө талд нь, “Хэрвээ би шударга бус байх юм бол...” гэж бич. Итгэлдээ үнэнч байх нь авлагын “Шударга байдал” бүлгийг мөн ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны “Бэлтгэснээр адислал ирдэг” хэлсэн үгээс шударга бус оюутны түүхийг залуу эмэгтэйчүүдээр уншуулаад дээрх өгүүлбэрүүдийг төгсгөж болох арга замуудыг хайхыг хүс. Өөр ямар бодол санааг тэд нэмж болох вэ? Эдгээр зүйлийг хэрхэн өөрсдийн амьдралдаа олж харсан тухайгаа хуваалцахыг тэднээс хүс. Хүмүүс шударга бус байдлаа заримдаа зөвтгөдөг арга замуудыг хуваалцахыг ангийн гишүүдээс хүс. Шударга байдлынхаа шалтгааныг тэд бусдад хэрхэн тайлбарладаг вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ тухай хуваалцахыг хүс. Шударга байх нь хэр чухал болохыг тэд ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Жишээ нь тэд:

- Өөрсдийн эргэн тойрон дахь хүмүүстэй байнга шударга харьцах болно гэсэн шийдвэр гаргаж болно.
- Хэн нэгэн хүн өөрийг нь шударга бус зүйл хийхэд ятгахыг хичээх

үед юу хэлж, юу хийхээ төлөвлөн, дадлага хийж болно.

- Хувийн хөгжил дэвшил номоосоо Зарчимч байдал хэсгийн нэг эрхэмлэх чанарын туршлага эсвэл төслийг хэрэгжүүлж болно.

Дараагийн долоо хоногт тэд юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.



Бид яагаад аравны нэгийг төлдөг вэ?

Аравны нэгийг төлнө гэдэг нь ариун нандин эрх юм. Бид аравны нэг төлөх үедээ Бурханы бидэнд өгсөн бүхний төлөө талархлаа үзүүлж, хүлээж авсан зүйлийнхээ багахан хэсгийг Түүнд буцаан өгдөг. Аравны нэг нь ариун сүм, цуглааны байр барих, судруудыг орчуулж, хэвлэх, номлолын ажил хийх болон гэр бүлийн түүхийн ажлыг гүйцэтгэх, түүнчлэн энэ дэлхий дээр Бурханы хаант улсыг байгуулах өөр бусад олон ажилд зориулагддаг юм.

Аравны нэгийг төлснөөр хүлээн авсан сүнслэг болон материаллаг адислалуудынхаа талаар бод. Залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж болох ямар туршлагаууд танд байна вэ?

Аравны нэгийг төлөх нь залуу эмэгтэйчүүдийн хувьд яагаад чухал вэ? Аравны нэгийн хуулийг сахих нь чухал болохыг та тэдэнд хэрхэн зааж чадах вэ?

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бид яагаад аравны нэгийг төлдөг болохыг залуу эмэгтэйчүүд ойлгоход нь ямар судар ба материалууд туслах вэ?

Малахи 3:8–10 эсвэл 3 Нифай 24:8–10; С ба Г 64:23 (Аравны нэгийг төлөх тэдэнд амлагдсан адислалууд)

С ба Г 119 (Аравны нэгийн хууль илчлэгдсэн нь)

Хэнри Б. Айринг, “Аравны нэгийн адислалууд,” *Лиахона*, 2011 оны 6-р сар, 4–5

Дэвид А. Бэднар, “Тэнгэрийн цонхнууд,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар, 4–5

Жэффри Р. Холланд, “Усалсан цэцэрлэг адил,” *Ensign*, 2001 оны 11-р сар, 33–35

Гордон Б. Хинкли, “Бид итгэлээр алхдаг,” *Ensign*, 2002 оны 5-р сар, 72–74

“Аравны нэг,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 21–22

“Аравны нэг ба өргөлүүд,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 38–39

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэлээ хуваалцахад уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ хэрхэн нөлөөлж болохыг олж харахад тусална.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Ахлагч Жэффри Р.Холландын “Усалсан цэцэрлэг мэт” хэлсэн үгээс Мэри Филдин Смитийн талаарх түүхийг залуу эмэгтэйчүүдийн заримаар уншуул. Үлдсэн залуу эмэгтэйчүүдээр Ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинклигийн “Бид итгэлээрээ алхдаг” хэлсэн үгээс Бразилийн дээд сургуулийн нэгэн оюутны талаарх түүхийг уншуулаарай. Уг түүхүүдийг нэг нэгэндээ дүгнэн

ярьж өгөөд, аравны нэгийг төлөхийн чухлын талаар уг түүхүүдээс юу сурснаа хуваалцахыг хүс.

- Самбар дээр “Чи яагаад аравны нэг төлдөг вэ?” гэж бич. Өөр шашинтай нэг найз нь залуу эмэгтэйчүүдээс энэ асуултыг асууж байгаагаар төсөөлөхийг хүс. Тэд юу гэж хариулах байсан бэ? Аравны нэгтэй холбоотой туршлагаасаа хуваалцахад тэднийг дэмж.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдэд аравны нэгийн хуулийг ойлгоход нь тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Малахи 3:8–10 болон С ба Г 64:23-р шүлгүүдийг судалж, аравны нэгийг төлөгчдөд амласан амлалтуудын талаар хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. С ба Г 119-р хэсгийг уншаад Их Эзэн биднээс аравны нэгдээ юу төлөхийг хүсдэгийг олж мэдэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс (“ашиг” гэж бидний жилийн “орлогыг” хэлдгийг тайлбарлаж өг). Аравны нэгийн өргөлийн хуудсыг тараагаад тэдгээрийг хэрхэн ашиглахыг залуу эмэгтэйчүүдээр бие биенд нь тайлбарлуул. Аравны нэгийг төлснөөрөө та хэрхэн адислагдсан талаараа хуваалц.

- Самбар дээр гурван багана зураад дараах гарчгуудыг бич: *Адислалууд, Энэхүү санг юунд зарцуулдаг вэ? , Хандлага.* Ангиа жижиг бүлгүүдэд

хуваарилан, бүлэг бүрд Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимлын “Аравны нэг ба өргөлүүд” хэсгээс тус бүр нэг сэдвийг судлуулахаар хуваарил. Олж мэдсэн зүйлээ самбар дээр холбогдох баганад бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Аравны нэгийн хуулийн талаар гэрчлэлээ хуваалцахыг цөөн суралцагчаас хүс.

- Ангиа хоёр бүлэг болгон хуваа. Нэг бүлгээс нь ерөнхийлөгч Хэнри Б. Айрингийн “Аравны нэгийн адислалууд” өгүүллийг, нөгөө бүлгээс ахлагч Дэвид А. Беднарын “Тэнгэрийн цонхнууд” хэлсэн үгийн 2–13-р догол мөрүүдийг уншихыг хүс. Аравны нэгийг төлснөөр бидний хүлээн авдаг адислалуудыг жагсаагаад эдгээрийг самбар дээр

Заахад туслах арга

“Буруу хариултуудад хүндэтгэлтэй бөгөөд эелдгээр ханд. Хүмүүс хичээлд чөлөөтэй тайван оролцох орчныг бүрдүүл” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 69).

Видео бичлэг: “Үйлдэхэд урих нь”

бичихийг бүлэг бүрээс хүс. Аравны нэгийг төлснөөр өөрсдөд нь болон гэр бүлд нь ирсэн адислалуудаас хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг

урь. Аравны нэгийн хуулийг сахих нь тэдний ирээдүйн гэрлэлт болон гэр бүлд хэрхэн туслахыг тэднээс асуу.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч дагалдагчдаа гэрчлэхэд урьсан бөгөөд тэднийг гэрчлэхэд Сүнс тэдний зүрх сэтгэлд хүрсэн юм. Сүнс залуу эмэгтэйчүүдийн зүрх сэтгэлийг хөндөж болохын тулд Сүнсийг урих ямар уур амьсгалыг та бий болгож чадах вэ? Аравны нэгийг төлснөөр ирэх адислалуудын талаар гэрчлэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг та хэрхэн урьж болох вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Бид яагаад аравны нэгийг төлдгийг тэд ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаалд илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Аравны нэгээ бүрэн дүүрнээр төлөх шийдвэр гаргаж, тэр зорилгоо өдрийн тэмдэглэлдээ бичиж болох юм.
- Хувийн хөгжил дэвшил номоос Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын 7-р туршлагыг гүйцэтгэж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Дэвид А.Бэднаррийн “Тэнгэрийн цонхнууд” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона, 2013 оны 11-р сар

Бэднар эгчийн ээж нь итгэлтэй бөгөөд сүнслэг гэрийн эзэгтэй юм. Тэрээр гэрлэлтийнхээ эхэн үеэс л гэр бүлийнхээ санхүүгийн тооцоог хийж иржээ. Олон жилийн турш тэрээр энгийн тооцооны дэвтрийг ашиглан, гэр бүлийнхээ орлого, зарлагыг тооцоолсоор ирсэн юм. Түүний энэ олон жилийн туршид цуглуулсан мэдээллүүд нь нарийн дэлгэрэнгүй бөгөөд тун их утга учиртай байв.

Бэднар эгчийг залуу байхад ээж нь гэр орондоо ариг гамтай, ухаалаг, хэрсүү амьдрах арга ухааныг зааж ойлгуулахдаа тооцооны дэвтэртээ бичиж тэмдэглэсэн мэдээллээ ашигладаг байжээ. Нэгэн өдөр тэр хоёр олон төрлийн зардлаа хамтдаа эргэн хянах явцад ээж нь нэг сонирхолтой загварыг олж харсан байна. Тэдний гэр бүлийн эмнэлэгт үзүүлж, эм тарианд зарцуулсан зардал бодож байснаас нь хамаагүй бага гардаг байжээ. Тэрээр энэ анзаарсан зүйлээ Есүс Христийн сайн мэдээтэй холбож, охиндоо хүчирхэг нэгэн үнэнийг заасан юм. Бид аравны нэгийн хуулиар амьдрах үед хэдийгээр бидний хүсэн хүлээж байгаатай адилгүй мөн амархан үл ойшоогдож болох ч чухал хийгээд чимээгүй адислалуудыг хүлээн авдаг ажээ. Тэдний гэр бүлд гэнэтийн эсвэл илт тодорхой ямар нэгэн орлого нэмэгдээгүй байв. Үүний оронд хайрт Тэнгэрлэг Эцэг маань ердийн мэт санагдах энгийн адислалуудаар адисалжээ. Хуучин Гэрээний бошиглогч Малахийн амласан тэнгэрийн цонхнуудаар дамжин ирдэг тусламжийн талаар ээжийнхээ заасан энэ чухал хичээлийг Бэднар эгч үргэлж санасаар ирсэн билээ (Малахи 3:10-ыг үзнэ үү).

Бид аравны нэгийн хуулийн тухай зааж мөн гэрчилж байхдаа үүнээс хүлээн авдаг гэнэтийн эсвэл

агуу том, амархан олж харах боломжтой материаллаг адислалуудаа тодруулан ярьдаг. Иймэрхүү төрлийн адислалууд үнэхээр тохиодог. Гэхдээ энэ зарлигт дуулгавартай байснаар олж авдаг янз бүрийн адислалуудын зарим нь чухал хийгээд чимээгүй байдаг юм. Бид тэдгээр адислалуудыг сүнслэг байдлын хувьд соргог мэдрэмжтэй, ажигч байх үедээ л ялган таньж чаддаг (1 Коринт 2:14-ийг үзнэ үү).

Малахийн ашигласан тэнгэрийн “цонхны” дүрслэл бол хамгийн сургамжтай нь юм. Цонх нь барилга байгууламж дотор байгалийн гэрэл орох боломжийг олгодог. Үүнтэй адилаар, бид аравны нэгийн хуулийг хүндэтгэх аваас сүнслэг тусгал мөн ирээдүйн төлөв нь тэнгэрийн цонхоор бидний амьдралд асгаран ирэх болно.

Жишээ нь, бидний хүлээн авдаг чухал хийгээд мөртлөө агуу адислалуудын нэг бол хүслээ хазаарлаж, байгаа зүйлдээ талархах хүчийг өгдөг сүнслэг бэлэг юм. Талархалтай хүн нь сэтгэл ханамжаар баян байдаг. Талархалгүй хүн сэтгэл дундуур байдлын төгсгөлгүй ядууралд зовдог (Лук 12:15-ыг үзнэ үү).

Бид сайн ажил хайж, үүнийхээ төлөө залбирч байж болох юм. Бидэнд бусад хүмүүс үл ойшоож болохуйц ажил эрхлэлтийн олон боломжийг олж харах илүү сүнслэг бэлгийг таних эсвэл бусад хүмүүс дуртайяа хийх ажлаас илүү өөрийн хүсэж болох албан тушаалын төлөө илүү хичээнгүй, урт хугацаанд зүтгэх тууштай байдлаар адислагдах зэрэг итгэлийн нүд, чих (Ифер 12:19-ийг үзнэ үү) хэрэгтэй байдаг. Бидэнд ажлын санал ирэхийг хүсэж эсвэл хүлээж байж болно, гэсэн ч хэн нэгэн эсвэл ямар нэг зүйл бидний нөхцөл байдлыг өөрчлөхийг хүлээж суухаас илүүтэйгээр өөрийн нөхцөл байдлаа өөрчлөх мөн үйлдэх илүү чадамж нь адислал болж, бидэнд тэнгэрийн цонхоор дамжин ирж байж болно.

Сонгосон материалууд

Бид амьдралын хэрэгцээгээ илүү сайн хангахын тулд цалингаа нэмэгдүүлэхийг хүсэж, үүний төлөө ажиллаж болно. Өөрсдийн сүнслэг болон материаллаг чадамжийнхаа дагуу бид бага зүйлээр ихийг хийж чадахаа анзаарах (Лук 2:52-ыг үзнэ үү), нэн чухал хэрэгцээгээ эрэмбээр нь жагсаах, чадвараа сайжруулах, одоо байгаа материаллаг зүйлсээ илүү сайн тооцоолох зэрэг итгэлийн нүд, чих бидэнд шаардлагатай. Магадгүй бид их хэмжээний цалин авахыг хүсэж эсвэл хүлээж байж болох юм. Гэвч хэн нэгэн эсвэл ямар нэг зүйл бидний нөхцөл байдлыг өөрчлөхийг хүлээж байхаас илүүтэйгээр, өөрсдийн нөхцөл байдлаа өөрчилж чадах илүү их чадвартай болох нь бидэнд тэнгэрийн цонхоор дамжин ирдэг адислал ч байж болно.

Мормоны Номон дахь залуу дайчид (Алма 53; 56–58-ыг үзнэ үү) Бурхан тэднийг дайснуудынх нь гараас чөлөөлж мөн хүчирхэгжүүлээсэй хэмээн чин сэтгэлээсээ залбирдаг. Сонирхолтой нь, эдгээр залбирлуудын хариулт нь нэмэлт зэвсэг эсвэл нэмэлт цэргийн хүчийг авчраагүй юм. Харин үүний оронд Бурхан эдгээр итгэлтэй дайчдыг чөлөөлнө гэсэн баталгааг болон тэдний зүрх сэтгэлд амар амгаланг мөн Түүгээр дамжин ирэх тэдний чөлөөлөлтийн агуу итгэл, найдварыг өгсөн билээ (Алма 58:11-ийг үзнэ үү). Үүний учраас Хиламаны хөвгүүд зориг орж, бүх хүчээрээ леменчүүдийн эсрэг дайтаж, тэднийг ялна хэмээн хөдөлшгүй, хатуу шийдсэн юм (Алма 58:12–13-ыг үзнэ үү). Дайнд оролцож буй дайчдад баталгаа, итгэл, найдвар, тайвшрал нь хүсээд байх зүйл биш мэт санагдаж болох ч тэдгээр нь хүчирхэг залуу эрэгтэйчүүдийг урагш тэмүүлэхэд, бие

махбодоороо түүнчлэн сүнсээрээ тэднийг ялахад туйлын чухал адислалууд байсан юм.

Бид заримдаа Бурханаас амжилт гуйхад Тэр бидэнд бие махбодын болон оюун санааны тэсвэр хатуужлыг өгдөг. Баялаг гуйхад өргөн цар хүрээ бүхий ирээдүй, нэмэлт тэсвэр тэвчээрийг бид хүлээн авах юм уу өсөлт хөгжлийн төлөө гуйхад ач ивээлийн бэлгээр адисалж магадгүй юм. Бид зөв зохистой зорилгодоо хүрэхээр хичээх үед Бурхан биднийг тууштай итгэл болон өөртөө итгэлтэй байдлаар ч адисалж болно. Бид бие махбод, оюун санаа, сүнслэг байдлын бэрхшээлээс салахыг хүсэхэд Тэр бидний шийдвэр төгс байдал болон тэсвэр хатуужлыг нэмэгдүүлдэг.

Та бид аравны нэгийн хуулийг сахих аваас тэнгэрийн цонхнууд үнэхээрийн нээгдэж, тэдгээрийг хүлээн авах зайгүй болтол сүнслэг болон материаллаг адислалууд бидэнд ирнэ гэдгийг би амлаж байна (Малахи 3:10-ыг үзнэ үү). Мөн бид “Учир нь миний бодол санаанууд бол та нарын бодол санаа биш. Миний зам нь та нарын замаас өөр” гэж Эзэн айлдаж байна.

“Тэнгэр нь газраас өндөр байдаг шиг, Миний зам та нарын замаас, Миний бодол та нарын бодлоос өндөр билээ” (Исаиа 55:8–9) гэсэн Их Эзэний үгсийг санах болно.

Бид сүнслэг байдлаараа сонор соргог, ажигч байх юм бол бидний амьдрал дахь Түүний адислалын, Түүний бодлуудын, Түүний арга замын агуу мөртлөө чимээгүйхэн байдлыг илүү бүрэн дүүрэн ойлгож, цэвэр тунгалгаар харах хараагаар мөн байнга илүү сайн сонсох чихээр адислагдах болно гэдгийг би гэрчилж байна.

Аравдугаар сар: Христтэй илүү адил болох нь

“Есүс -Би бол зам, үнэн, амь мөн ... гэлээ” (Иохан 14:6).

Энэхүү бүлгийн тоймууд нь Христийнхтэй адил зан чанаруудыг сурч мөн хөгжүүлэхэд залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. “Би эсвээс тэнгэрт буй Эцэг тань төгсийн адил та нарыг төгс байгаасай хэмээнэ би” хэмээн Есүс Христ бид бүгдэд зарлигласан юм (3 Нифай 12:48-ыг үзнэ үү). Христийн зан чанаруудыг хөгжүүлэх нь Бурханы охидын хувьд тэнгэрлэг чадавхаа биелүүлэхэд туслах болно. Мөн эдгээр зан чанар нь тэдэнд хэцүү цаг үед зовлон бэрхшээлийг даван туулж, ирээдүйд шударга гэр бүлийг өсгөж хүмүүжүүлэхэд тусална.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Би хэрхэн Христтэй илүү адил болох вэ?

Би Христийнхтэй адил хайрыг хэрхэн хөгжүүлж чадах вэ?

Би хэрхэн Христийн адилаар бусдад үйлчилдэг болох вэ?

Би хэрхэн илүү тэвчээртэй байж сурах вэ?

Талархалтай байх нь яагаад чухал вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой. Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мючел

лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.



Би хэрхэн Христтэй илүү адил болох вэ?

Есүс Христ бидэнд төгс жишээг үзүүлсэн бөгөөд биднийг Өөртэйгээ адил болохыг зарлигласан. Тэрээр итгэл, найдвар, энэрэл болон тэвчээртэй, даруу, цэвэр ариун, хичээнгүй, дуулгавартай байдал зэрэг зан чанаруудын жишээг бидэнд харуулсан. Бид Түүний талаар сурч мөн зан чанаруудыг нь өөрсдөдөө хөгжүүлэх явцдаа Түүнтэй адил буюу Тэнгэрлэг Эцэгийн маань хүссэн шиг эмэгтэйчүүд болох болно.

Есүс Христийн зарим зан чанар юу вэ? Эдгээр зан чанараас алиныг нь та хөгжүүлэх хэрэгтэй байгаа вэ? Эдгээр зан чанарын жишээг үзүүлдэг ямар хүнийг та хардаг мөн мэддэг вэ?

Та өөрийн заадаг залуу эмэгтэй бүрээс Христийнхтэй адил зан чанаруудаас алиныг нь олж хардаг вэ? Тэднийг Аврагчийн жишээг дагаж, Түүнтэй адил болоход нь та хэрхэн урамшуулж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдийг Христийнхтэй адил зан чанарыг хөгжүүлэхэд ямар судрууд болон хэлсэн үгс сүнслэгээр урамшуулах вэ?

Матай 26:36–45, 50–52; Лук 23:33–34; Иохан 19:25–27; 3 Нифай 17 (Христийн зан чанаруудын жишээнүүд)

Мозая 3:19 (Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжуулан бид гэгээнтэн болж чадна)

3 Нифай 12:48; Моронай 7:48 (Аврагчтай адил болох урилга)

Хэнри Б.Айринг, “Сайныг үйлдэхэд хөтөлдөг Сүнсэнд найд,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 136–140

Ричард Ж.Мэйнс, “Христ дээр төвлөрсөн амьдралаар амьдрахын баяр баясгалан,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2015 оны 11-р сар, 27–30

Томас С.Монсон, “Хөл доорх замыг хар,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 86–88

“Амьд Христ: Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн төлөөлөгчдийн гэрчлэл,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2000 оны 4-р сар, 2–3

“Би хэрхэн Христийнхтэй адил зан чанаруудыг хөгжүүлэх вэ?” *Миний сайн мэдээг номло* (2004), 115–126

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар хамаатай болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой.

- Залуу эмэгтэй бүрд *Миний сайн мэдээг номло* номын 143-р хуудсан дээрх зан чанарын үйл ажиллагааны хуулбарыг өгөөд цөөн хэдэн минутад хувийн дүгнэлтээ хийж дуусгахыг хүс. Энэ үйл ажиллагаанаас сурсан зүйлсээ хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэдний хүндэтгэдэг ангийн эсвэл гэр бүлийнх нь аль нэг гишүүнд байдаг

Христийнхтэй адил зан чанарын талаар хуваалцахыг цөөн хэдээс хүс.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг нэг нэгээрээ дараалан самбарт гараад, Аврагчийг дүрслэх нэг ба түүнээс олон үг бичихэд урь. Хүн бүрд уг жагсаалтанд үг нэмж бичих боломж гарсны дараа залуу эмэгтэйчүүдээс өөрсдөдөө ямар зан чанарыг илүү их хөгжүүлмээр байгаа талаараа тунгаан бодохыг хүс.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь Христийнхтэй адил зан чанаруудыг хэрхэн хөгжүүлэх талаар суралцахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго.

- Ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айринг Сайныг үйлдэхэд хөтөлдөг Сүнсэнд найд хэмээх хэлсэн үгэндээ Аврагчийг дагахыг хүсэх үедээ таны “хийх эхний зүйл бол та ганцаараа биш гэдгээ ойлгон, явж бусдад үйлчлэх явдал юм” хэмээн заасан. Залуу эмэгтэйчүүдийг энэ зөвлөгөөг дагахад нь туслахын тулд хэлсэн үгийг хайж олоход уриад, олж мэдсэн амлалт, дурсамж, хийх ёстой зүйлийг тэмдэглэн, ангийнхаа гишүүдтэй ойлгож мэдсэн зүйлээ хуваалц. Залуу эмэгтэйчүүд ерөнхийлөгч Айрингийн уриалга дээр үндэслээд,

бусдад үйлчлэхийн тулд юу хийж чадах вэ? Жишээлбэл: тэд гэр бүлийн гишүүн, найз нөхөд, хөрш зэрэг хайртай хүмүүстээ талархал, хүндэтгэл бишрэлээ илэрхийлэн, захидал бичих. Захидал бичиж байхдаа Ариун Сүнсний өдөөлтийг сонсоход нь урамшуулан дэмж.

- Та өөрсдийн амьдралыг Есүс Христ дээр төвлөрүүлэх ёстой шалтгааныг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслахын тулд ямар нэгэн зүйлийг төвд нь байрлуулж тоглодог тоглоомд тэднийг урь

Заахад туслах арга

“Богино, товчхон, шулуухан гэрчлэл хамгийн хүчтэй байх нь олонтоо”
(*Teaching, No Greater Call* [1999], 43).

(цагираг шидэх, блокуудыг тэнцвэртэйгээр өрөх гэх мэт). Ахлагч Ричард Ж.Мэйнсийн “Христ дээр төвлөрсөн амьдралаар амьдрахын баяр баясгалан” хэлсэн үгийн эхний дөрвөн минутыг үзүүл. Тэд өөрсдийн амьдралыг Аврагч дээр төвлөрүүлэхийн ач холбогдлын талаар юу сурсан бэ? Ангийн гишүүдийг хос хосоороо хуваагдан, хамтран ажиллаад, өөрсдийн амьдралыг Христ дээр төвлөрүүлснээр хүлээн авах адислалуудын тухай өгүүлсэн түүхийг уг үгээс олохыг хүс. Тэд өөрсдийн амьдралыг Аврагч дээр болон Түүний сургаал дээр илүү их төвлөрүүлэхийн тулд юу хийж болох вэ?

- *Миний сайн мэдээг номло* номын “Би хэрхэн Христийнхтэй адил зан чанаруудыг хөгжүүлэх вэ?” хэмээх 6-р бүлэгт жагсаасан Христийнхтэй адил зан чанаруудыг залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалц. Эдгээр зан чанараас өөрсдөдөө хөгжүүлэхийг хүсэж байгаа нэг зан чанарыг сонгоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. 140–141-р хуудсан дээрх “Христийнхтэй адил зан чанарыг хөгжүүлэх нь” гарчгийн дор байгаа санал болгосон зүйлүүдийн дагуу сонгосон зан чанарынхаа талаар суралцах цагийг

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд хэрхэн Христтэй илүү адил болох талаар ойлгож мэдэж байна уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

тэдэнд гаргаж өгөөрэй. Ирэх долоо хоногийн турш тэднийг сонгосон зан чанарынхаа талаар үргэлжлүүлэн суралцахад урамшуулж, дараагийн долоо хоногийн хичээлийн эхэнд сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг хичээлийн тоймд санал болгосон судруудын нэгийг ганцаарчлан уншиж, Аврагчийн зан чанарыг харуулж байгаа зарим үг, өгүүлбэрийг тэмдэглэж авахыг хүс. Тэднийг “Христийнхтэй адил зан чанарууд” видео бичлэгийг үзэж байхдаа эдгээр зан чанар болон бусад зүйлийг хайж олоход урамшуулан дэмж. Аврагчийн талаар болон Түүний үзүүлсэн зан чанаруудын талаар мэдрэмжүүдээ хуваалцах цагийг тэдэнд гаргаж өг. Тэд эдгээр зан чанарыг өөрсдийн амьдралд хэрхэн хөгжүүлж болох вэ? Эдгээр зан чанарыг үзүүлдэг ямар хүмүүсийн жишээг та хуваалцах вэ?

- Ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны “Хөл доорх замаа хар” хэлсэн үгэндээ жагсаасан замуудын нэгийг сонгоход залуу эмэгтэй бүрийг урь. Тэр замын талаар ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны заасан зүйлийг дүгнэн ярилцахыг түүнээс хүс.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Ямар ч нөхцөлд Есүс Христ бол бидний жишээ мөн багш юм. Та судруудаас Түүний амьдралын тухай уншсанаар зан чанаруудынх нь талаар сурч авч чадна. Тэр “Би бол зам, үнэн, амь мөн” (Иохан 14:6) гэж хэлсэн. Залуу эмэгтэйчүүдэд амьдралдаа Христийнтэй адил зан чанаруудыг хөгжүүлэх нь чухал гэдгийг заахад өөрийгөө бэлтгэ.

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээлбэл, тэд:

- Гэр бүлийн үдшийн хичээлээр энэхүү тоймд санал болгосон үйл ажиллагаануудын нэгийг ашиглан Аврагчийн зан чанаруудын талаар зааж болно.
- Аврагчийн талаарх гэрчлэлээ найздаа юм уу гэр бүлийнхээ хэн нэгэнд, эсвэл мацаг болон гэрчлэлийн цуглаан дээр хуваалцаж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэдэнд энэ сэдвийн талаар ямар бодол мөн асуултууд байна вэ? Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Томас С.Монсон, “Хөлийнхөө доорх замыг хар,”
Ensign эсвэл 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 98-99-өөс эш татав

Бид Есүсийн аялсан Галилын эргээр, эсвэл Иудейн уулархаг нутгаар аялах шаардлагагүй. Түүний үгс бидний чихэнд хоногшиж, Сүнс нь бидний зүрх сэтгэлийг дүүргэн, сургаалууд нь бидний амьдралыг удирдах ба бид мөнх бус аяллын үеэр Түүнийг дагахаар сонгох үед бидний хүн нэг бүр Түүний явсан замаар явж чадна. Түүний үлгэр жишээ замыг гэрэлтүүлдэг. Тэр “Би бол зам, үнэн, амь мөн” (Иохан 14:6) гэж хэлсэн.

Бид Есүсийн явж өнгөрсөн замын тухай бодох үед Тэрээр энэ амьдралд бидний туулдаг олон сорилт бэрхшээлийг ч бас туулсан болохыг мэдэх болно.

Жишээлбэл, Есүс гашуудлын замаар алхсан. Тэр маш олон удаа гашуудаж байсан ба Иерусалим дахь олон нийтэд номлосон номлолоо дуусгах үедээ Иерусалимын төлөө гашуудсан нь хамгийн сэтгэл хөдөлгөм байдаг. Израилийн хүүхдүүд Түүний санал болгосон, хамгаалагч мутрын аюулгүй байдлыг эсэргүүцсэн юм. Тэрээр удахгүй устгагдах хотыг хараад, гүн гүнзгий гашуудалд автсан юм. Тэрээр ихэд зовж шаналан, “Иерусалим аа, Иерусалим аа, өөрт нь илгээгдэгсдийг чулуудан, эш үзүүлэгчдийг алдаг хот оо! Тахиа дэгдээхийнүүдээ далавчин дороо бөөгнүүлдэглэн Би хүүхдүүдийг чинь цуглуулахыг хичнээн их хүсэв. Гэтэл та нар хүссэнгүй!” хэмээн дуу алдсан байдаг. [Лук 13:34].

Есүс уруу таталтын замаар алхсан. Люцифер хамгийн агуу хилэнцэт хүч чадлаа шавхан, хамгийн сэтгэл татам худал үгсээ ашиглаад 40 өдөр мөн 40 шөнө мацаг барьсан Түүнийг уруу татахыг

оролдсон. Есүс бууж өгөөгүй бөгөөд харин ч уруу таталт бүрийг эсэргүүцэж байлаа. Тэрээр “Зайл, Сатан аа” [Матай 4:10] гэж эцсийн үгээ түүнд хэлсэн юм.

Тэрээр өвчин шаналлын замаар алхсан. Түүний “зовж, шаналж байсан . . . түүний хөлс нь цусны дусал мэт газарт дусалж байсан” [Лук 22:44] Гетсеманий талаар бодоод үз. Хэн ч харгис хэрцгий загалмай дээрх Түүний зовлон шаналлыг мартаж чадахгүй.

Бидний хүн нэг бүр алдсан боломжууд ба ашиглаагүй хүч чадлаасаа болж, мөн хайртай хэн нэгнийхээ юм уу, өөрсдийнхөө сонголтоос болж гашуудлын замаар алхаж магадгүй. Мөн бид уруу таталтын замаар ч алхах болно. Бид Сургаал ба Гэрээний 29-р хэсгээс: “Мөн чөтгөр хүмүүний үрсийг уруу татах ёстой нь шаардлагатай ажгуу, эс бөгөөс тэд өөрсдийнхөө төлөө сонгогч байж эс чадна” [С ба Г 29:39] хэмээн уншдаг.

Мөн бид өвчин шаналлын замаар алхах болно. Бид үйлчлэгчдийн хувьд агуу өвдөлт, зовлон шаналлыг эдэлсний дараа мөнх бус байдлыг орхисон Эзэнийхээс илүү өвдөлт бидэнд ирэх байх гэж бодох хэрэггүй.

Бид өөрсдийн замд гашуун гуниг харуусалтай тулгарахдаа агуу баяр баясгаланг мөн олж чадна.

Бид Есүстэй хамт дуулгавартай байдлын замаар алхаж чадна. Энэ нь үргэлж амархан байхгүй ч, “Харагтун, дуулгавартай дагах нь тахил өргөхөөс илүү, сонсож дагах нь хуцын өөхнөөс илүү” [1 Самуел 15:22] хэмээх Самуелийн бидэнд өгсөн өвийг өөрсдийн уриа болгоцгооё. Дуулгаваргүй байдлын эцсийн үр дүн нь боолчлол мөн үхэл

Сонгосон материалууд

байдаг бөгөөд дуулгавартай байдлын шагнал нь эрх чөлөө ба мөнх амьдрал байдаг гэдгийг санацгаая.

Бид Есүстэй адил үйлчлэлийн замаар алхаж чадна. Сайн сайхны агуу үлгэр жишээ нь хүмүүсийн дунд номлож байсан Есүсийн амьдрал юм. Тэрээр доголлон нэгний хөлд хүч, сохор нэгний нүдэнд хараа, дүлий нэгний чихэнд сонсгол авчирсан.

Есүс залбирлын замаар алхаж байсан. Тэрээр Их Эзэний залбирал хэмээх бидний мэддэг гайхамшигт залбирлыг бидэнд өгснөөр хэрхэн залбирахыг бидэнд заасан юм. Мөн Гетсемани дахь “Миний хүсэл бус, харин Таны хүсэл биелэгдэг” гэсэн Түүний залбирлыг хэн мартах билээ? [Лук 22:42].



Би Христийнхтэй адил хайрыг хэрхэн хөгжүүлж чадах вэ?

Христийн цэвэр хайр буюу энэрэл нь хамгийн дээд, эрхэм, бат бэх хайр бөгөөд бодгальд хамгийн их баясгаланг авчирдаг юм (1 Нифай 11:23-ыг үзнэ үү). Есүс Христ энэрлийн төгс жишээ мөн. Тэрээр зуурдын амьдралынхаа тохинууллын үед ядуу, зүдэрсэн, зовсон хүмүүсийг өрөвдөн, “сайныг үйлдэн явдаг байсан” (Матай 4:23; Үйлс 10:38-ыг үзнэ үү). Бид Христийнхтэй адил хайрыг эзэмшихийн тулд үүнийг эрэлхийлж, үүний төлөө залбирч мөн өөрсдийн бодол, үг яриа, үйл хөдлөлдөө Аврагчийн жишээг дагах ёстой.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Христтэй адил энэрэх сэтгэлтэй болоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд ямар судар болон бусад материал туслах вэ?

Эхлэл 45; Лук 23:33–34; Алма 61:9 (Хайраа үзүүлсэн хүмүүсийн жишээнүүд)

Левит 19:18 (Хөршөө өөрийн адил хайрла)

1 Самуел 16:7 (Эзэн хүмүүний зүрхийг хардаг)

Иохан 15:9–13 (Христ бидний төлөө амиа өгснөөр хайраа харуулсан)

1 Иохан 4:7–11, 18–21 (Бурхан бол хайр юм)

Мозая 4:16 (Халамжаар гачигдах тэднийг та нар өөрсдөө халамжил)

3 Нифай 12:44 (Дайснуудаа хайрла)

Моронай 7:45–48 (Энэрэл нь Христийн цэвэр хайр юм; энэ хайраар дүүргэгдэхийн төлөө залбир)

Томас С.Монсон, “Хайр бол сайн мэдээний үндсэн зарчим,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар, 91–94

Дийтр Ф.Угдорф “Өршөөнгүй хүмүүс өршөөл энэрлийг хүлээн авна,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 5-р сар, 70–77

Даллин Х.Өүкс “Бусдыг хайрлаж, өөр үзэл бодол бүхий хүмүүстэй хамт амьдрах нь” *Ensign* эсвэл *Лиахона* 2014 оны 11-р сар, 25–27

“Энэрэл,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 27–29

Өөр бусад хүн хэзээ Христийнхтэй адил хайрыг танд үзүүлж байсан бэ? Энэ нь танд ямар нөлөө үзүүлсэн бэ? Та хэзээ Христийнхтэй адил хайрыг мэдэрсэн бэ? Та бусдыг хайрлах Христийнхтэй адил хайрыг хэрхэн хөгжүүлдэг вэ?

Христтэй адил хайраа харуулах ямар боломжууд залуу эмэгтэйчүүдэд байдаг вэ? Христтэй адил бусдыг хайрлаж сурах нь тэдэнд яагаад чухал вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонгох эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Цөөн хэдэн жижиг цаасан дээр “Би _____ үедээ хэн нэгний хайрыг хамгийн ихээр мэдэрч байсан” гэж бич. Уг жижиг цаасаа хичээл эхлэхээс өмнө залуу эмэгтэй бүрд тарааж өгөөд, хоосон зайн дээр нь юу гэж бичих талаараа бодохыг тэднээс хүс. Хичээлийг эхлүүлж, бодлоо хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.
 - Залуу эмэгтэйчүүдээс “Бие бие нээ хайрла” (*Hymns*) дууг дуулахыг хүс. Энэ дууллын үгс нь тэдний хувьд ямар утга учиртай болох талаар хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.
-

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь Христийнхтэй адил хайрыг хөгжүүлэхэд суралцахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Залуу эмэгтэйчүүдээс Моронай 7:47–48-ыг уншихыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүд Христийнхтэй адил хайрыг хэрхэн хөгжүүлэх талаар эдгээр шүлгээс юу сурч байна вэ? “Христийн цэвэр хайр” гэдэг нь тэдний хувьд ямар утгатай вэ? Аврагчийн хайрыг харуулсан судрын түүхүүдийг олоход залуу эмэгтэйчүүдийг урин, тэдгээр түүхээ нэг нэгэнтэйгээ хуваалцахыг хүс. Мөн тэд энэ хичээлийн тоймд жагсааж бичсэн хэлсэн үгнүүдийн аль нэгэнд буй түүхүүдийг уншиж, ярилцаж болох юм. Тэд өөрсдөө эсвэл тэдний мэдэх хэн нэгэн нь Христийнхтэй адил хайрын үйлдлээр адислагдаж байсан талаараа хуваалцахад тэднийг урь.
- Залуу эмэгтэйчүүдээс дараах судруудын нэгийг уншихыг хүс: Иохан 15:9–13; 1 Иохан 4:7–11; 1 Иохан 4:18–21. Тэд эдгээр шүлгээс Христийнхтэй адил хайрын талаар юу сурч байна вэ? Есүс Христ хайраа тэдэнд хэрхэн үзүүлж байсан талаар залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Тэд Түүний хайраа үзүүлсэн жишээг

Заахад туслах арга

“Сонсох нь хайрын илэрхийлэл юм. Энэ нь ихэнхдээ золиослолыг шаарддаг. Бид бусдыг чин сэтгэлээсээ сонсохдоо тэдэнд өөрсдийгөө илэрхийлэх боломж олгохын тулд хэлэхийг хүсэж байгаа зүйлсээ хэлэхээ больдог” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 66).

судруудаас олж чадах уу? Бид хэрхэн Түүний жишээг дагаж чадах вэ?

- Судрын дараах эшлэлүүдийг самбар дээр бич: Мозая 4:16 болон Левит 19:18. Ангиа хоёр хэсэг болгон хувааж, хэсэг бүрд судрын захиасуудаас нэгийг оноо. Оногдсон шүлэгт буй зарлигуудыг олж, уг зарлигийн товч утгыг самбар дээрх судрын эшлэлийн хажууд бичихийг залуу эмэгтэйчүүдэд хэлж өг. Тэдэнд гэр, сургуульдаа болон орон нутагтаа эдгээр зарлигийг дагах ямар боломжууд байдаг вэ? Тэдэнд эдгээр зарлигийг сахихад юу саад болж болох вэ? Бид эдгээр саад бэрхшээлийг хэрхэн даван туулах вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг “Дээрэлхэж, танхайрахаа зогсоо” видео бичлэгийг үзэхэд, мөн үүнтэй адил нөхцөл байдалтай тулгарсан үедээ эдгээр зарлигийн дагуу амьдрахын тулд хийж чадах зүйлүүдээ хэлэлцэхэд урь.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг 3 Нифай 12:44-ийг уншин, бид дайсантайгаа хэрхэн харьцах ёстой талаар Их Эзэний өгсөн зарлигийг олохыг хүс. Олж мэдсэн зүйлсийг нь самбар дээр бич. Биднийг үзэн ядах хүмүүсийг хайрлаж, тэдний төлөө залбир гэж Их Эзэн биднээс яагаад хүсдэг байж болох шалтгаануудын талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй ярилц. Өөрсөдтэй нь муугаар харьцсан хүмүүст хайраа үзүүлсэн, сударт гардаг хүмүүсийн жишээг олж хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь (Египет дэх Иосеф [Эхлэл 45], Аврагч Өөрийг нь цовдолсон хүмүүсийг уучилж байгаа нь [Лук 23:34]

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд Христийнхтэй адил хайрыг хэрхэн хөгжүүлэхийг ойлгож байна уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

эсвэл Моронайн буруутгасан захидалд Пахоран хариулсан нь [Алма 61:9] гэх мэт). Залуу эмэгтэйчүүдэд бусадтай харьцахдаа эдгээр жишээг дагаж болох арга замуудын талаар тунгаан бодох боломж олгоорой.

- Ангиараа ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорфын “Өршөөнгүй хүмүүс өршөөл энэрэлийг хүлээн авна” хэлсэн үгэн дэх “Хамгийн чухал санаа” болон “Бурханы хайр” хэмээх гарчигтай хэсгүүдийг, эсвэл ахлагч Даллин Х.Өүксийн “Бусдыг хайрлаж, өөр үзэл бодол бүхий хүмүүстэй хамт амьдрах нь” хэлсэн үгийг унш, үз эсвэл сонс. Хүнд хэцүү нөхцөлд бусдыг хайрлахад нь тэдэнд туслах зөвлөгөөг хайж олохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг өөрсдийн дургүй хэн нэгний талаар чимээгүйхэн эргэцүүлэн бодож, тэр хүнд Христийнхтэй адил хайрыг үзүүлж болох арга замуудын талаар бодоход урь.

- Энэ тоймд санал болгосон видео бичлэгүүдээс нэгийг үз. Эдгээр видео бичлэгээс Христийнхтэй адил хайрын талаар залуу эмэгтэйчүүд юу сурч байна вэ? Хэн нэгний үйлчлэл Аврагчийн хайрыг мэдрэхэд нь тэдэнд тусалсан жишээг хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Уг жишээ тэдэнд Есүс Христийн талаар юу заасан бэ? Их Эзэний хайрыг мэдрэх хэрэгтэй байж болох өөрсдийн таних хэн нэгнийг бодож олоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэд уг хүнд туслахын тулд юу хийж чадах вэ?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Бүх л нөхцөл байдалд Аврагч дагалдагчдадаа үлгэр жишээ нь, мөн багш нь байсан. Заадаг залуу эмэгтэйчүүддээ Христийнхтэй адил зан чанаруудын үлгэр жишээ болохын тулд та юу хийж чадах вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Өөрсдийн дургүй хэн нэгэнд хайраа үзүүлж эсвэл тэдний төлөө залбирч болно.
- Онцгой анхаарал эсвэл тусламж хэрэгтэй байгаа хэн нэгэнд хайраа үзүүлж болно (Сайн үйлс эрхэмлэх чанарын 3, 5 болон 6-р туршлагууд, *Хувийн хөгжил дэвшил*, 54–55).

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэдэнд энэ сэдвийн талаар ямар бодол, асуулт байна вэ? Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараагийн долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

Дийтр Ф.Угдорф, “Нигүүлсэнгүй сэтгэлт хүмүүс нигүүлслийг олдог” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign ба Лиахона, 2012 оны 5-р сар, 78–81

Хамгийн чухал санаа

Бусдыг шүүмжлэх талаар нэгхэн үгтэй зааврыг өгч болно. Хэн нэгнийг үзэн ядаж, муугаар хэлж доромжилж, атаа хорсол санаж, хорлохыг хүсэх үедээ дараах зөвлөмжийг дагаарай. Зогсоо!

Энэ үнэхээр энгийн арга. Бид зүгээр л бусдыг шүүмжлэхээ больж, шүүмжлэлийн бодол санааг Бурхан болон түүний хүүхдүүдийг хайрлах хайрын мэдрэмжээр сольж болно. Бурхан бол бидний Эцэг. Бид бол Түүний хүүхдүүд. Бид бүгд ах дүүс. Бусдыг шүүмжлэхгүй байх энэхүү чухал санааг би хэрхэн илүү сайн, тодорхой, мартагдахааргүй тайлбарлахаа мэдэхгүй байна. Би судрын эшлэл татаж, сургаалыг тайлбарлах бөгөөд саяхан миний харсан машины ар талд наалттай байсан үгнээс эш татъя. Жолооч нь ширүүн дориун харагдаж байсан ч машиных нь ард байсан зураг ухаалаг санааг илэрхийлж байлаа. Энэ нь “Би чамаас өөр нүгэл үйлддэг учраас намайг бүү шүү” гэсэн байлаа. Бид бүгд төгс биш бөгөөд Бурханы өмнө гуйлгачид гэдгээ санах ёстой. Бид бүгд хэзээ нэгэн цагт өршөөлийн суудалд хүрч, нигүүлслийг хүлээн авахыг гуйж байгаагүй гэж үү? Бид гаргасан алдаа, хийсэн нүглүүдээсээ уучлагдахын тулд сүнснийхээ бүх хүчээр нигүүлслийг эрээгүй гэж үү? Бид бүгд Бурханы нигүүлслийг хүсдэг учраас тэрхүү ач ивээлийн өчүүхэн хэсгийг ч гэсэн бусдад өгч болохгүй гэж үү? Хайрт ах эгч нар аа, бид уучлагдахыг хүсдэг шигээ бусдыг уучлахгүй гэж үү? гэсэн байв. Бид өөрсдийгөө Бурханы өмнө хоосон, төгс бус гэдгээ хүлээн зөвшөөрөх ёстой. Бид одоо биш ч, хэзээ нэгэн цагт хүлцэнгүйгээр

өршөөлийн суудлыг эрж, энэрлийг хүсэмжилдэггүй гэж үү? Бид бүх зүрх сэтгэлээрээ өөрсдийн хийсэн гэм нүгэл, алдаагаа уучлагдан өршөөгдөөсэй хэмээн хүсдэггүй гэж үү?

Бид бүгд Бурханы өршөөлөөс хамаардаг мөртлөө өөрсдийнхөө өчнөөн их цөхрөлтгүйгээр хүсдэг энэрлээс бусдыг хүртэхэд нь хэрхэн татгалзаж болох билээ? Миний хайрт ах, эгч нар аа, бид өөрсдөө өршөөгдөхийг хүсдэг шигээ бусдыг өршөөх ёсгүй гэж үү?

Бурханы хайр

Үүнийг хийхэд хэцүү юу?

Мэдээж хэцүү.

Өөрсдийгөө болон бусдыг уучлах нь амар биш. Үнэндээ бидний ихэнх нь өөрсдийнхөө зан авирт болон бодол санаандаа чухал өөрчлөлтүүдийг, бүх зүрх сэтгэлийн өөрчлөлтийг хийх шаардлагатай байдаг. Гэхдээ надад нэг сайн мэдээ байна. Нэг зүрх сэтгэл дэх хүчит өөрчлөлт нь Есүс Христийн сайн мэдээний авчирдаг үр дүн юм. Үүнийг хэрхэн гүйцэлдүүлдэг вэ? Бурханы хайраар.

Бидний зүрх сэтгэл Бурханы хайраар дүүрсэн үед ямар нэгэн сайн сайхан, цэвэр ариун зүйл бидэнд тохиолддог. Бид “Түүний тушаалуудыг [сахиг]; түүний тушаалууд нь хүнд дарамт биш билээ. Бурханаар төрсөн бүхэн ертөнцийг ялдаг” [1 Иахон 5:3-4].

Бид хэдий чинээ Бурханы хайранд оюун бодол, зан авираа захируулна төдий чинээ Тэнгэр дэх Эцгээ хайрлах хайрыг зүрх сэтгэлдээ өсгөж, бусдыг Христийн цэвэр хайраар хайрлаж чадна. Хайраараа биднийг дүүргэхийг Бурханд зөвшөөрснөөр бид зэвүүцэл, атаа хорслоосоо салж чадна.

Сонгосон материалууд

Христ үргэлж бидний үлгэр жишээ байсаар ирсэн. Тэрээр Өөрийн сургаал болоод амьдралаараа бидэнд замыг харуулсан. Тэрээр сул доройчууд болон ёс бусчуудыг, бүр Өөрийг нь зовоож, тарчлаахыг хүссэн хүмүүсийг уучилсан юм. . . .

Христийн цэвэр хайр бусдыг шүүмжлэхэд нөлөөлдөг үзэн ядалт, атаа хорслын мэдрэмжийг арилгаж, Тэнгэрлэг Эцэг биднийг хардгийн адилаар бусдыг харах боломжийг бидэнд өгдөг. Бурхан бидэнд хайртай учраас бид ч бас бие биеэ хайрлаж, уучлах ёстой.



Би хэрхэн Христийн адилаар бусдад үйлчилдэг болох вэ?

Есүс Христ Өөрийн эргэн тойрон дахь хүмүүсийг хэрхэн хайрлаж мөн тэдэнд үйлчлэх төгс жишээг үзүүлсэн юм. Бид баптисм хүртэхдээ бусдад үйлчлэхээр амладаг. Бид гэр бүлийнхээ гишүүдэд туслах, бусадтай сайн мэдээг хуваалцах, өдөр тутмын энгийн найрсаг үйлдлийг гүйцэтгэх гэх мэт олон арга замаар Аврагчийн адилаар бусдад үйлчилж чадна.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бусдад Христтэй адил үйлчлэхийн ач холбогдлыг ойлгоход ямар судар, материалууд залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

Матай 14:13–21; Иохан 9:1–7; 13:4–5, 12–17; 1 Нифай 11:31; 3 Нифай 17:5–9 (Есүс Христийн бусдад үйлчилж байгаа жишээнүүд)

Матай 20:27 (Тэргүүнд байгаа нь боол хэмээн Аврагч дагалдагчдадаа заасан)

Матай 25:31–46 (Бид бусдад үйлчлэх үедээ Бурханд үйлчилж байдаг)

Лук 10:25–37 (Сайн самари хүн; түүнчлэн “Сайн самари хүний сургаалт зүйрлэл” Библийн видео бичлэгийг үзнэ үү).

Иохан 13:34–35 (Бид Аврагчтай адил хайрлах ёстой)

Мозая 2:17 (Хаан Бенжамин бусдад үйлчлэх үедээ бид Бурханд үйлчилдэг хэмээн заасан)

Чэрил А.Эсплин, “Их Эзэн биднийг Өөрийнх нь мутар болоосой хэмээн хүсдэг,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 60–63

Майкл Т.Рингвуд, “Үнэхээр сайн бөгөөд заль мэхгүй,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 46–49

Томас С.Монсон, “Бид хэзээ ч ганцаараа алхдаггүй,” *Ensign* эсвэл 2013 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 141–144.

“Үйлчлэл,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 32–33

Та Христ бусдад хэрхэн үйлчилсэн талаар судруудаас юу сурч байсан бэ? Та Христтэй адил бусдад үйлчилснээр хэрхэн адислагдаж байсан бэ? Та Аврагчийн үйлчлэлийн жишээг хэрхэн дагадаг вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдэд бусдад үйлчлэх ямар боломжууд байдаг вэ? Тэдний бусдад үйлчилж байгааг та хэзээ харж байсан бэ? Тэд ямар туршлагаудыг нэг нэгэнтэйгээ хуваалцаж чадах вэ? Залуу эмэгтэйчүүд гэр бүлдээ илүү их үйлчлэхийг эрэлхийлэх үед тэдэнд хэрхэн нөлөөлж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой.

- Иохан 13:34–35-ыг уншихад залуу эмэгтэйчүүдийг уриад, *Сайн мэдээний зургийн цуглуулгаас* юм уу Сүмийн сэтгүүлүүдээс Аврагчийн эсвэл өөр бусдын хайр бүхий үйлчлэл үзүүлж байгааг харуулсан зураг олохыг тэднээс хүс. Ангийнхандаа зургаа үзүүлээд, уг зургаас Христийн адил үйлчлэл үзүүлэх талаар сурсан зүйлээ тайлбарлахад урь.
- Бусдад (ялангуяа гэр бүлийнхээ гишүүдэд) саяхан үйлчилсэн туршлагаасаа хуваалцахад залуу

эмэгтэйчүүдийг урь. Тэдэнд энэхүү үйлчлэл ямар нөлөө үзүүлсэн бэ? Бусдад ямар нөлөө үзүүлсэн бэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдээс тэд хэцүү цаг үед бие махбодоороо аврагдаж байсан эсэхийг нь асуу. Тусалсан хүнийх нь талаар тэдэнд ямар мэдэрэмж төрсөн бэ? “Тусламж хэрэгтэй тэдгээрийг аврах нь” видео бичлэгийг үзээд, залуу эмэгтэйчүүдийг Аврагчийн нэгэн адил бусдад үйлчлэх талаар ерөнхийлөгч Монсоноос юу сурснаа ярилцахад урь.

Заахад туслах арга

“Хэн нэг нь асуултад хариулж, санаа бодлоо хуваалцсаны дараа бусдад нь нэмж хэлэх зүйл байвал хэлэхийг, эсвэл өөр бодол санаатай бол хуваалцахыг хүсээрэй. Хэн нэгэн асуулт тавих үед өөрөө хариулахын оронд бусдаас асуугаарай. Жишээ нь: Та “Энэ асуултад хариулах хүн байна уу?” гэж асууж болох юм. (*Teaching, No Greater Call* [1999], 67).

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь Христийнхтэй адил үйлчлэлийг үзүүлэх хүсэлтэй болоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго.

- Чэрил А.Эсплин Их Эзэн биднийг Өөрийнх нь мутар болоосой хэмээн хүсдэг хэмээх хэлсэн үгэндээ залуу эмэгтэйчүүдийг “бусдыг таньж мэдэн, үйлчлэхээр чармайдаг нэгэн болох буюу толинд харахаа болиод, цонхоор хар”-хын тулд хүн нэг бүрд хүрч үйлчлэхийг уриалсан залуу эмэгтэйчүүдийн нэгэн удирдагчийн тухай түүхийг ярьжээ. Залуу эмэгтэйчүүдийг энэ зарчмыг ойлгоход нь туслахын тулд хэлсэн үгэнд дүрслэн өгүүлсэн үйл ажиллагааг хий. Үүнийг хийхдээ толь, цонхны хүрээг

төлөөлүүлж болох ямар нэг зүйлийг ашиглаж болно. Бид яагаад үйлчилж байхдаа өөрсдөдөө биш, бусдад анхаарлаа хандуулах хэрэгтэй гэж залуу эмэгтэйчүүд бодож байна вэ? Та түүнчлэн залуу эмэгтэйчүүдийг Эсплин эгчийн үгийнхээ төгсгөлд асуусан дөрвөн асуултын хариултыг тунгаан бодоод, бичиж авахад урьж болно.

- Хүмүүсийн үйлчлэл хийх хүслийг төрүүлдэг шалтгаануудыг бодож үзэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Самбар дээр жагсаалт

гаргаж, чухам аль шалтгаан нь Христийнхтэй адил, аль нь дэлхийнх болохыг олж тогтоо. Ахлагч Майкл Т.Рингвүдийн “Үнэхээр сайн бөгөөд заль мэхгүй” хэлсэн үгийг дахин уншаад, Христийнхтэй адил шалтгаануудын талаар тэр юу гэж зааж байгааг олж мэдэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүд судруудаас эсвэл өөрсдийнхөө хувийн туршлагуудаас Христийнхтэй адил үйлчлэл үзүүлдэг хүмүүсийн ямар жишээнүүдийг бодож олж чадах вэ? Өөрсдөд нь Христийнхтэй адил үйлчлэл үзүүлсэн хүмүүст талархлын зурвас бичих цагийг залуу эмэгтэйчүүдэд гаргаж өг.

- Аврагчийн амьдралын үйлчлэлийн талаарх судрыг (энэ хичээлд санал болгосон судрууд гэх мэт) залуу эмэгтэй бүрд хуваарилан уншуулж, мөн ангийнхандаа уг түүхийг дүгнэн, Аврагч бусдад хэрхэн үйлчилж байсныг тайлбарлахыг тэднээс хүс. Үйлчлэл үзүүлнэ гэдэг нь юу гэсэн үг болох талаар Аврагчийн жишээ юу зааж байна вэ? Христийнхтэй адил үйлчлэлийг гэр бүлдээ үзүүлж болох арга замуудыг бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

- Залуу эмэгтэйчүүдээс “Сайн самари хүний сургаалт зүйрлэлээр Аврагч юуны тухай зааж байсан

бэ?” гэж асуу. Ангиараа Лук 10:25–37-р шүлгээс сайн самари хүний сургаалт зүйрлэлийг унш (эсвэл “Сайн самари хүн” видео бичлэгийг үзнэ үү). Христийнхтэй адил бусдын үйлчлэлээр адислагдаж байсан үеүдийнхээ талаарх түүхээс хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Бидэнд яагаад заримдаа бусдад үйлчлэхэд хэцүү байдаг вэ (тахилч ба леви хүний адил)? Залуу эмэгтэйчүүдэд сайн самари хүнтэй адил “явж” мөн “үйлдэх” ямар боломжууд байдаг вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ерөнхийлөгч Монсоны Бид хэзээ ч ганцаараа алхдаггүй хэмээх хэлсэн үгэнд дурдагддаг Тиффанигийн түүхийг уншихад урь. Энэ тоймд санал болгосон видео бичлэгүүдээс нэг юм уу хэд хэдийг үзүүл. Хэлсэн үгэнд дурдагддаг үйлчлэлийн үйлдлүүдээс аль нь залуу эмэгтэйчүүдэд гүн сэтгэгдэл төрүүлж байна вэ? Хэлсэн үг, видео бичлэгүүд дээр гарч буй хүмүүс бусдад үйлчлэх хэрэгтэй гэдгээ хэрхэн олж мэдсэн бэ? Залуу эмэгтэйчүүдэд өөрсдийнхөө харж байсан үйлчлэлийн иймэрхүү өөр жишээний талаар бодож, хуваалцах боломжийг олгоорой. Тэднийг эдгээр жишээн дээр суралцсаныхаа дараа юу хийхээр өдөөгдөж байгаа тухайгаа хуваалцахад урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд Христийнхтэй адил үйлчлэлийг хэрхэн үзүүлэхийг ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Есүс Христ дэлхий дээрх тохинууллынхаа туршид эргэн тойрондоо байгаа хүмүүст үйлчлэн туслахад Өөрийн цагийг зарцуулдаг байсан. Христийн үнэн дагалдагчид мөн ийн үйлддэг. “Хэрэв та нар бие биеэ хайрлах юм бол үүгээр чинь бүх хүн та нарыг Миний шавь нар мөн гэдгийг мэдэх болно” (Иохан 13:35) хэмээн Аврагч хэлсэн билээ. Та залуу эмэгтэйчүүдэд зааж байхдаа бусдад хэрхэн үйлчилсэн мөн ямар зүйл тэдэнд үйлчлэл хийх урам өгсөн талаар хуваалцахад урих боломжуудыг эрж хайгаарай.

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- *Хувийн хөгжил дэвшил* номоос Сайн үйлс эрхэмлэх чанарын туршлагуудын аль нэгийг хийн, юу хийснээ дараагийн хичээл дээр тайлагнаж болно.
- Хувиараа эсвэл Мючелийн үйл ажиллагаа болгож, үйлчлэлийн бяцхан үйлийг төлөвлөн, хийж гүйцэтгэж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэдэнд энэ сэдвийн талаар ямар бодол, асуулт байна вэ? Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Томас С. Монсон, “Бид хэзээ ч ганцаараа алхдаггүй,”
Ensign эсвэл 2013 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 143–144-өөс эш татав

Тиффанигийн зовлон бэрхшээл өнгөрсөн жилийн талархлын баяраар мөн дараа нь Христийн мэндэлсний баяраар гэрт нь зочид ирснээр эхэлсэн аж. Нөхөр нь анагаахын сургуульд сурч байсан ба одоо хоёр дахь жилдээ эмнэлэг дээр дадлага хийж байгаа юм. Нөхөр нь олон цаг ажиллах шаардлагатай байсан учраас тэрээр эхнэртээ чадлынхаа хэрээр туслах боломжгүй байв. Улмаар баярын өдрүүдээр бэлтгэх хэрэгтэй байсан ихэнх зүйл мөн бага насны 4 хүүхдээ харж хандах үүрэг бүгд Тиффанид оногдов. Тэрээр их ачаалалтай болж эхэлсэн бөгөөд дээр нь нэмээд хайртай хүмүүсийнх нь нэг нь хорт хавдартай гэж оношлогдсоныг сонсжээ. Санаа сэтгэлийн зовиур нь улам хүнд болж, тэрээр шантарч, сэтгэлийн дарамтад оржээ. Тэрээр эмнэлэгт үзүүлж, эмчлүүлээд ч байдал дээрдсэнгүй. Улмаар хоолны дуршил нь алга болж, жингээ алдсан нь түүн шиг жижиг биетэй хүнд тун сайнгүй байлаа. Тэрээр судруудаас амар амгаланг эрж, сэтгэлийн дарамтаасаа ангижрахын тулд залбирч байв. Ямар ч амар амгалан эсвэл тусламж ирэх шинжгүй юм шиг болоход Бурхан түүнийг мартсан мэт түүнд санагдаж эхэлжээ. Гэр бүл, найз нөхөд нь түүний төлөө залбирч, түүнд туслахаар уйгагүй хичээж байв. Тэд биеийг нь эрүүл байлгахын тулд дуртай хоолыг нь хийн, аваачиж өгсөн ч тэр хэдхэн халбагадаад л орхичихдог байжээ.

Тэр нэгэн хүндхэн өдөр найз нь түүний хамгийн дуртай хоолыг хийж, идүүлэх гэсэн боловч ямар ч үр дүнд хүрсэнгүй. Яаж ч хичээгээд болохгүй болохоор нь “Чамд сайхан санагдах ямар нэг зүйл байж л таарна даа” гэж найз нь хэлжээ.

Тиффани хэсэг бодож байгаад, “Миний санаанд орж ирэх ганцхан зүйл гэвэл гэрийн талх л байна” гэж хариулав.

Гэвч гэрийн талх бэлэн байсангүй.

Дараагийн өдөр нь Тиффанигийн гэрийн хонх дуугарав. Нөхөр нь гэртээ байж таарсан учраас хаалгаа тайлаад эргэж ирэхдээ гэрийн талх барьсан байв. Тэдний зүс таних Шэрри гэдэг эмэгтэй тэр талхыг өгсөн гэж нөхөр нь хэлэхэд Тиффани бүр гайхаж орхив. Тэр эмэгтэй Тиффанигийн эгч Николын найз бөгөөд Колорадогийн Дэнвер хотод амьдардаг байв. . . .

Тиффани сайхан амттай талх Шэрригээр өгүүлж, энэрэнгүй үйл хийсэнд нь эгчдээ талархсанаа хэлэхээр утасдлаа. Эгч нь Шэрриг Тиффани руу талх явуул гэж хэлээгүйг тэрээр ойлгосон бөгөөд эгч нь энэ талаар юу ч мэдээгүй байв. . . .

Тэр нэгэн талх хүргэж өгсөн өдрийн өглөө Шэрриг бодож байснаараа нэг биш, харин хоёр талх жигнэх мэдрэмж төржээ. Учрыг нь ойлгоогүй ч тэр өдөр илүү талхаа машиндаа авч явах хэрэгтэй гэж санагдсан гэнэ. Найзынхаа гэрт үдийн хоол идсэний дараа нэг настай охин нь уйлж эхэлсэн тул гэртээ аваачиж унтуулах хэрэгтэй болжээ. Хотын нөгөө захад, 30 минут явж хүрэх газарт амьдардаг найз Николынхоо дүү Тиффанигийн дүү илүү талхаа хүргэж өгөх хэрэгтэй гэсэн баттай мэдрэмж ирэхэд тэрээр гайхаж эргэлзсэн байна. Шэрри ядарсан охиноо гэртээ аваачиж унтуулахыг хүссэн бөгөөд зөвхөн зүсийг нь л мэдэх хүнд ганц талх аваачиж өгнө гэдгээс эвгүйрхэж байсан тул тэр мэдрэмжээ дарах гэж оролдов. Гэхдээ л Тиффанигийн гэр рүү яв гэсэн мэдрэмж маш хүчтэй байсан учраас тэрээр мэдрэмжээ дагажээ. . . .

Тэгэхээр Их Эзэн Тиффанид зөвхөн түүний хүссэн талхыг нь бараг л танихгүй шахам хүнээр, хотын нэг захаас нөгөө рүү хүргүүлээд зогсохгүй, түүнд хайртай гэсэн тодорхой захиасыг мөн өгсөн юм.



Би хэрхэн илүү тэвчээртэй байж сурах вэ?

Тэвчээр гэдэг нь саатал, бэрхшээл, сөргөлдөөн буюу зовлонг уурлаж, бухимдахгүйгээр эсвэл сандрахгүйгээр тэсэж өнгөрөөх чадавхыг хэлдэг. Бурхан бидэнд өгсөн бүх амлалтуудаа биелүүлэх болно гэсэн итгэлтэйгээр, Түүний хүссэнийг хийхээр эрэлхийлж, Түүний цаг хугацааг хүлээн зөвшөөрснөөр бид тэвчээртэй байдлыг хөгжүүлж чадна. Бид жижиг зүйлүүдэд тэвчээртэй байж сурснаар том бэрхшээлүүдийг тэвчээртэйгээр даван туулахад өөрсдийгөө бэлтгэдэг.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдэд ямар судар мөн хэлсэн үгс Христийнхтэй адил тэвчээртэй чанарыг хөгжүүлэхийг хүсэхэд нь туслах вэ?

Иов 1; 19:25–26 (Иовын жишээ)

Дуулал 37:7–9; Еврей 10:35–36; Мозая 23:21–22; Алма 26:27; С ба Г 24:8 (Тэвчээртэй тэдэнд адислалууд ирдэг)

Ром 5:3; Иаков 1:3–4 (Итгэлийн маань сорилт тэсвэр хатуужлыг төрүүлдэг)

Мозая 3:19 (Эгэл хүнээ орхихын тулд бас тэвчээртэй болох хэрэгтэй)

Дийтр Ф. Угдорф “Тэвчээрээр үргэлжлүүл,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 5 сар, 56–59; мөн түүнчлэн “Тэвчээрээр үргэлжлүүл” видео бичлэгийг үзнэ үү.

Робэрт Д. Хэйлс “Эзэнийг хүсэн хүлээ: Таны хүсэл биелэг,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2011 оны 11 сар, 83–86

Робэрт С. Өүкс “Тэвчээрийн хүч чадал,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2006 оны 11 сар, 15–17

Танд ямар үйл явдлууд тэвчээрийн талаар зааж байсан бэ (маш том сорилт болон ноцтой бус бэрхшээлийн аль алиныг оролцуулан)? Таныг ийм бэрхшээлтэй цагт тэвчээртэй байхад юу тусалсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд өнөөдрийн нийгэмд тэвчээрийг нь алдагдуулах ямар нөлөө бүхий зүйлтэй тулгарч байдаг вэ? Тэднийг тэвчээртэй байх мөн Их Эзэний цаг болон амлалтад найдах талаар сурахад нь та хэрхэн тусалж болох вэ? Хэрэв тэднийг тэвчээртэй байх юм бол тэдэнд ямар адислалууд ирэх вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөттэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Хичээлийн эхэнд байгаа догол мөрийг уншаад тэвчээртэй байдлын жишээг харуулсан судар дахь хэн нэгэн хүний талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс (Иаков ба Рахел [Эхлэл 29:10–30], Ханна [1 Самуел 1:2–20] эсвэл цус алддаг өвчтэй нэгэн эмэгтэй [Матай 9:20–22-ыг үзнэ үү] гэх мэт). Тэднээс эдгээр жишээнүүд нь тэвчээртэй байдлын талаар юу зааж байгааг асуу.

- Энэ тоймын эхэнд байгаа догол мөрийг уншаад тэдний амьдралд тэвчээр шаардагдах ямар нөхцөл

байдлууд гарч болох талаар залуу эмэгтэйчүүдийг хуваалцахыг хүс (гэр бүлийн амьдрал, боловсрол мэргэжил, гэрлэлт, ээж болох гэх мэт). Амьдралдаа тэвчээр үзүүлэх хэрэгтэй байсан тэр үеийг тань төлөөлөх хэд хэдэн зүйлсийг тэдэнд үзүүл (жишээлбэл, коллежийн диплом, хуримын бөгж, эсвэл номлогчийн нэрийн тэмдэг гэх мэт). Уг зүйлс нь тэвчээртэй ямар хамааралтай талаар залуу эмэгтэйчүүдээр таалгаад, дараа нь туршлагаасаа хуваалц.

Хамтдаа суралц

Тэвчээртэй байх нь яагаад чухал болохыг залуу эмэгтэйчүүдэд ойлгуулахад танд дараах үйл ажиллагаанууд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Иовын талаар цөөн хэдэн асуултыг самбар дээр бич (Иов ямар хүн байсан бэ? Түүний тэвчээрийг юу шалгасан бэ? Тэр бидэнд тэвчээрийн талаар юу зааж байна вэ?) Иов 1; 19:25–26-г ангиараа уншаад, эдгээр асуултын хариултын талаар ярилц. Залуу эмэгтэйчүүд илүү тэвчээртэй байхад нь тусалж болох ямар зүйлийг Иовын жишээнээс сурч байна вэ? Аврагчид итгэх итгэл нь тулгарсан бэрхшээлээ тэвчээртэйгээр даван туулахад түүнд хэрхэн тусалсан бэ?

- Ахлагч Роберт С. Өүксийн “Тэвчээрийн хүч чадал” хэлсэн үгээс нэгэн эцгийн тэвчээрийн талаарх түүхийг хуваалцаад, тэвчээртэй холбоотой өөр ямар нэг түүх байвал хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэдэнд хэрэгтэй гэж бодож байгаа уг хэлсэн үгийн богино хэсгийг залуу эмэгтэй бүрд өгөөрэй. Түүнийг уншин, ангийнхандаа дүгнэн ярихыг хүсээрэй. Их Эзэнд болон Түүний цаг хугацаанд итгэх урам төрүүлэх ямар зүйлийг залуу эмэгтэйчүүд энэ хэлсэн үгээс сурч байна вэ? Бидэнд тэвчээргүй байдаг

Заахад туслах арга

“Та ярьж буй хүндээ сонсож байгаагаа харуулахын тулд сонирхож байгаагаа харуулах ёстой. Та хичээлийн материал эсвэл анги доторх аливаа зүйлс рүү биш харин ярьж буй хүн рүүгээ харах хэрэгтэй. Ярьж байгаа хүнийхээ яриаг таслахгүйгээр бодол санаагаа бүрэн илэрхийлэхэд та урамшуулан дэмжих ёстой. Та түүнийг сонсож дуусалгүйгээр зөвлөгөө өгөх эсвэл шүүмжлэхээс зайлсхийх хэрэгтэй” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 66).

ямар шалтгаанууд байдаг вэ? Бид энэ байдлаа хэрхэн ялан дийлж чадах вэ?

- Ангиараа ахлагч Робэрт Д. Хэйлсийн “Эзэнийг хүсэн хүлээ: Таны хүсэл биелэг” хэлсэн үгийн 9-17 дугаар догол мөрүүдийг уншихдаа “Их Эзэнийг хүлээнэ гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?” хэмээх асуултын хариултыг эрэлхийлээрэй. Илүү ойлголт авахын тулд ахлагч Хэйлсийн эш татсан судруудыг уншиж, эдгээр судрууд тэвчээрийн талаар юу зааж байгаа талаар хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Залуу эмэгтэйчүүд итгэл найдвараа алдаж буй хэн нэгэнд туслахын тулд ахлагч Хэйлсийн үгс болон эдгээр судруудыг хэрхэн ашиглаж болох вэ?

- Самбар дээр “Тэвчээр” болон “Тэвчээргүй байдал” гэсэн гарчгуудыг бич. Залуу эмэгтэй бүрд энэхүү тоймд санал болгосон тэвчээрийн тухай судруудаас нэгийг өгнө. Оногдсон судруудаа ээлжлэн уншаад, түүнд гарч байгаа захиасын талаар ярилцаж, мөн тэвчээртэй байдлаас ирэх адислал ба тэвчээргүй байдлын үр дагаврын

талаар судруудад заасан зүйлсийг самбар дээр бичихэд ангийнхныг урь. Тэд өөр ямар адислал болон үр дагавруудыг уг жагсаалт дээр нэмж бичиж болох вэ? Тэвчээр шаардах нэг нөхцөл байдлыг цаасан дээр бичихэд залуу эмэгтэй бүрийг урь (ноцтой бэрхшээл төдийгүй, өдөр тутмын бухимдал хийгээд төвөгтэй байдлыг ч бас багтаахад тэднийг урамшуул). Цаасаа өөр нэгэн залуу эмэгтэйтэй солилцож, тэвчээр үзүүлэх талаар хариулт бичээд, өөрийн бичсэн зүйлээ ангийнхантайгаа хуваалцахыг хүс.

- “Тэвчээрээр үргэлжлүүл” видео бичлэгийг үзүүлэн, уг бичлэгээс тэвчээрийн талаар сурсан зүйлээ ярилцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Залуу эмэгтэйчүүдэд тэвчээр алдах ямар нөхцөл байдлууд тохиолддог вэ? Ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорфын “Тэвчээрээр үргэлжлүүл” хэлсэн үгийн нэг хэсгийг залуу эмэгтэй бүрд уншуулахаар өгөн, уншсан хэсгээсээ сурсан зүйлээ ангийнхандаа дүгнэн хэлж өгөхийг тэднээс хүс. Ерөнхийлөгч Угдорфын зөвлөгөө залуу эмэгтэйчүүдэд илүү тэвчээртэй байхад нь хэрхэн туслах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд хэрхэн илүү тэвчээртэй болох талаар ойлгож мэдэж байна уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээлбэл, тэд:

- Ирэх долоо хоногт гэр бүлийнхэндээ илүү тэвчээртэй хандаж болно.
- Ундууцаж цухалдмаар нөхцөлд тэвчээргүй байдлаа хурдан хянаж чадахад туслах арав хүртэл тоолох, сүмийн дуулал дуулах гэх мэт арга замуудын жагсаалт гаргаж болно.

Залуу эмэгтэйчүүдтэй дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь хуваалцаарай. Тэдэнд энэ сэдвийн талаар ямар бодол, мөн асуултууд байна вэ? Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл: Тэд ирэх долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч бүхий л нөхцөлд өөрийн жишээгээр заадаг байсан. Өөрийг нь дагах тэдэнд ч мөн хавчих тэдэнд ч гэсэн Тэрээр тэвчээр болон удаан хугацааны тэсвэрийг үзүүлсэн. Та заадаг хүмүүстээ тэвчээртэй хандсанаараа тэднийг илүү тэвчээртэй байхад суралцахад нь хэрхэн тусалж болох вэ?

Видео бичлэг: “Заахад бэлтгэ”

Сонгосон материалууд

Роберт Д.Хэйлс, “Эзэнийг хүсэн хүлээ: Таны хүсэл биелэг,” хэлсэн үгээс эш татав. *Ensign* эсвэл *Лиахона* 2011 оны 11-р сар, 83-86

Тэгвэл Их Эзэнийг хүлээх гэдэг нь юу гэсэн вэ? Судруудад хүлээх гэдэг үг нь найдах, хүлээх, итгэх гэсэн утгатай байдаг. Их Эзэнд итгэж, найдахын тулд итгэлтэй, тэвчээртэй, даруу байж, зарлигуудыг дуулгавартай дагаж, эцсээ хүртэл тэвчих хэрэгтэй.

Их Эзэнийг хүсэн хүлээнэ гэдэг нь итгэлийн үрийг суулгаж, түүнийгээ “агуу шаргуу итгэл хийгээд . . . тэвчээрээр” арчлахыг хэлдэг [Алма 32:41].

Энэ нь Аврагч “Таны хаанчлал ирэх болтугай. Хүсэл тань. . . биелэгдэх болтугай” гэж бидний Бурхан, Тэнгэрлэг Эцэгт хандан залбирсны адил залбирахыг хэлнэ [Матай 6:10, Лук 11:2]. Энэ нь Аврагч, Есүс Христийн нэрээр бүх зүрх сэтгэлээрээ бидний өргөдөг залбирал юм.

Их Эзэнийг хүсэн хүлээнэ гэдэг нь “хийвэл зохих тэр бүх зүйлийг” мэдэн, болохын тулд зүрх сэтгэлдээ тунгаан бодож, “Ариун сүнсийг хүлээн авах” гэсэн үг юм [2 Нифай 32:5].

Бид сүнсний өдөөлтийг дагаснаар “зовлон зүдгүүр нь тэвчээрийг бий болгодог” [Ром 5:3] болохыг ойлгож, “төгөлдөржих хүртлээ тэвчээрт үргэлжлүүлэх” хэрэгтэйг сурдаг [Сургаал ба Гэрээ 60:13].

Их Эзэнийг хүсэн хүлээнэ гэдэг нь итгэлдээ “тууштай зогсож” [Алма 45:17], мөн “урагш тэмүүлж”, “найдварын төгс гэрэлтэй” [2 Нифай 31:20] байхыг хэлдэг.

Энэ нь “Христийн сайн үйлсийн дээр л тулгуурлан” [Моронай 6:4] мөн биднийх бус, харин Их Эзэн таны таалал гүйцэлдэх болно хэмээн хэлэхэд [бидэнд] ач ивээлээрээ дэм үзүүлэхийг” хэлнэ [Сургаал ба Гэрээ 109:44].

Бид Их Эзэнийг хүлээн байхдаа, “зарлигуудыг дагахдаа хөдөлшгүй мөн гуйвшгүй,” [Алма 1:25] байж “нэгэн өдөр бүх зовлонгуудаасаа амарна” [Алма 34:41] гэдэгтээ итгэдэг.

[Бидний] “зовж зүдэрсэн бүх зүйл [бидний] сайн сайхны төлөө ажиллах” учраас “итгэлээ бүү хаягтун” [Еврей 10:35], [Сургаал ба Гэрээ 98:3].



Талархалтай байх нь яагаад чухал вэ?

Их Эзэн биднийг хийж, хэлж байгаа бүх зүйлдээ талархлын сүнстэй байхыг хүсдэг. Бид талархалтай байгаа үедээ амьдралдаа илүү их баяр баясгалантай, сэтгэл хангалуун байх болно. Бид Их Эзэний нөлөө болон адислалудыг олж харах болно.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүд талархалтай байхын ач холбогдлыг болон талархалтай амьдарснаар ирэх адислалудыг ойлгоход ямар судар, бусад материал тэдэнд туслах вэ?

Дуулал 92:1; 100; Алма 26:8 (Магтаал, талархлын илэрхийлэл)

Лук 17:11–19 (Уяман өвчтэй арван хүн)

Алма 37:37; С ба Г 46:32 (Бидэнд талархал илэрхийлэхийг зарлигласан)

С ба Г 59:15–21 (Талархалгүй байх нь Бурханыг гомдоодог)

С ба Г 78:19 (Талархалтай байснаар ирэх адислалууд)

Томас С.Монсон “Талархлын тэнгэрлэг бэлэг,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 11-р сар, 87–90

Дийтр Ф.Угдорф, “Ямар ч нөхцөл байдалд талархалтай байх нь,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар, 70–77

Рассэлл М.Нэлсон “Бурхандаа талархъя,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 5 сар, 77–79; мөн түүнчлэн “Талархал илэрхийлэх нь” видео бичлэгийг үзнэ үү

“Талархал,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 18

“How Great Thou Art,” *Hymns*, х. 86; “Адислал бүрээ тоол,” *Сүмийн дуулал*, х. 7

Та ямар зарим зүйлд хамгийн их талархдаг вэ? Талархалтай байдал тань таныг хэрхэн илүү аз жаргалтай болгосон бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд талархалтай байдлаа хөгжүүлэхийн тулд юу хийж чадах вэ? Талархалтай байдал нь одоо болон ирээдүйд тэдэнд ямар адислал болж болох вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан зүйлсээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэй бүрд цагаан толгойн нэг үсэг оноогоод, тэр үсгээр эхэлсэн өөрсдийн бодож чадах адислалуудыг жагсаан бичих нэг минут ангийнхандаа өг. Бид яагаад зарим үед Их Эзэний бидэнд өгсөн жижиг адислалуудыг анзаарахгүй өнгөрдөг вэ? Ангийн нэг гишүүнийг Сургаал ба Гэрээ 46:32 эсвэл 59:21-ийг уншихыг хүс. Бид “аливаа адислалаар адислагдсаныхаа төлөө” хэрхэн илүү талархал үзүүлж чадах вэ?
- Самбар дээр “Бидний _____ хэр хэмжээ нь Түүнийг хайрлах бидний хайрын хэмжүүр юм” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдийг “Талархал өргө” видео бичлэгийг үзэж байхдаа уг өгүүлбэрийн хоосон зайг бөглөх үгийг олж сонсоход урамшуул. Аврагчийг хайрлах хайраа талархлаараа дамжуулан харуулдаг хүмүүсийн жишээг амьдралаасаа хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

Хамтдаа суралц

Заахад туслах арга

“Ур чадвартай багш ‘Өнөөдөр би хичээл дээрээ юу хийх билээ?’ гэх биш харин ‘Өнөөдөр миний суралцагчид хичээл дээр юу хийх билээ?’ гэж асуудаг. ‘Өнөөдөр би юу заах билээ?’ биш харин “Суралцагчид маань мэдэх ёстой зүйлсээ олж мэдэхэд би тэдэнд хэрхэн туслах билээ?” гэж асуудаг” (Виржиниа Х. Пеарс, *Teaching, No Greater Call* [1999], 61).

Дараах үйл ажиллагаанууд талархалтай байх нь яагаад чухал болохыг залуу эмэгтэйчүүдэд ойлгуулахад туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэй бүрийг Лук 17:11–19-ийг уншин, уяман өвчтэй арван хүний ес нь Аврагчид яагаад талархал илэрхийлээгүй талаар бодлоо хуваалцахад урь. Талархлаа илэрхийлэхэд маань саад болдог ямар зүйлүүд байдаг вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг хүлээн авсан боловч талархлаа зохих ёсоор илэрхийлээгүй байж магадгүй адислалынхаа талаар бодоход урь. Баярласнаа илэрхийлэх нь яагаад чухал вэ? Тэд талархлаа үзүүлэхийн тулд юу хийх вэ?
- Ангиараа энэ тоймд өгөгдсөн судрын шүлгүүдийг уншиж мөн талархал, магтаалын дуулуудыг дуул. Залуу эмэгтэйчүүдийг бас талархаж эсвэл магтаж байдаг тэдгээр дууны үгсийг олоход урь. Сонгосон үгсийнхээ талаар мөн яагаад сонгосноо хуваалцаж, талархсан сэтгэлээ илэрхийлэхэд тэднийг урь.
- Ахлагч Рассэл М. Нэлсоны “Бурханд талархъя” хэлсэн үгээс загасны түүхийг ярьж эсвэл уншиж өг. Залуу эмэгтэйчүүдээс бусдаас талархал авалгүйгээр тусалж байсан эсэхийг нь (энэ түүхэн дэх асрагчийн адил) асуу. Хэлсэн үгийн үлдсэн хэсгийг сэдвийн гарчгаар нь хуваан, залуу эмэгтэй бүрд нэг хэсгийг уншуулахаар өгнө. Талархлын талаар сурсан зүйлээ болон өөрсдийн сурсан зүйлтэй нь холбоотой судрыг (тэд сэдэвчилсэн удирдамжийг ашиглаж болно) бичиж авахыг залуу

эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдэд бичсэн зүйлсээ хуваалцаж, Бурханы өгсөн бэлгүүдээс нэгнийх нь төлөө талархаж байсан үеийнхээ талаар хуваалцах боломжийг олгоорой.

- Ерөнхийлөгч Томас С. Монсоны “Талархлын тэнгэрлэг бэлэг” хэлсэн үгээс Гордон Гриний гэр бүлийн түүхийг уншиж эсвэл ярьж өг. Уг гэр бүлийг талархалтай болгосон зүйлсийг олж сонсохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Уг түүхийн туршид энэ гэр бүлийн хандлага яагаад өөрчлөгдсөн бэ? Дараах адил асуултуудыг тунгаан бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь: “Талархалгүй байсан гэм буруу надад байгаа юу?” “Би өөрөө анзаарахгүй байгаа тийм адислалууд надад байна уу?”

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд талархалтай байхын чухлыг ойлгож байна үү? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Тэнгэрлэг Эцэгт адислалуудад нь талархан, юу ч гуйж мөн асуухгүйгээр, зөвхөн талархлын залбирал өргөж болно.
- Энэ долоо хоногийн туршид талархлаа илэрхийлэх боломжуудыг эрж хайж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэдэнд энэ сэдвийн талаар ямар бодол мөн асуулт байна вэ? Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

“Талархалтай байх нь надад хэрхэн адислал болох вэ?” Тэднээс цөөн хэдийг нь санал бодлоо хуваалцахад урь.

- Залуу эмэгтэй бүрд ерөнхийлөгч Дийтр Ф. Угдорфын “Ямар ч нөхцөл байдалд талархалтай байх нь” хэмээх хэлсэн үгийг хэсэг болгон хуваан судлуулахаар даалга. Тэдэнд уг хэлсэн үгийн хэсгүүдийнх нь гарчгуудыг өгөхгүй байх хэрэгтэй. Тэдэнд өөрсдийнхөө сурсан зүйлээ дүгнэж, гарчиг өгөхийг хүс. Тэднийг гарчгуудаа болон ерөнхийлөгч Угдорфын талархалтай байх талаар өгсөн зөвлөгөөнөөс сурсан зүйлээ хуваалцахад урь. Тэд ерөнхийлөгч Угдорфын тайлбарласан талархалтай байх хандлагыг хөгжүүлэхийн тулд юу хийж болох вэ?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн дагалдагчдыг, мөн тэдний хэн болж чадахыг нь мэддэг байсан. Энэ мэдлэг нь Түүний тэдэнд заах арга барилд нөлөөлсөн. Та ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийг хэрхэн мэддэг болсон бэ? Тэдний сонирхол, хэрэгцээ, бэрхшээлүүдийг мэдэх нь таны тэдэнд заах арга барилд хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Сонгосон материалууд

Томас С. Монсон “Талархал бол Бурханлаг бэлэг,”
Ensign эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 11-р сар, 95–99

Гордон Канадын нэг ферм дээр хэрхэн өссөн тухайгаа өгүүлжээ. Хичээлийн дараа бусад хүүхдүүд бөмбөг тоглохоор юм уу усанд сэлэхээр явдаг байсан бол Гордон болон дүү нар нь гэр рүүгээ яардаг байлаа. Аав нь тэдний ажил ямар үнэ цэнэтгийг ойлгуулахдаа чадварлаг нэгэн байсан гэдэг. Ургац хураалтын дараа гэр бүлээрээ тэмдэглэдэг Талархлын өдөр аав нь өөрсдөдөө байгаа бүх хоол хүнсээ тоолдог байсан нь түүнийхээ төлөө талархал илэрхийлэх зорилготой байжээ.

Талархлын баярын өглөө аав нь хүүхдүүдээ зооринд дагуулан орж алимтай торхнууд, хувинтай чихрийн манжин, элсэнд булсан лууван, шуудайтай төмснүүд, тавиур дүүрэн вандуй, эрдэнэ шиш, шош, жимсний цэлцэгнүүр, гүзээлзгэнэ, бусад дармал жимс, ногоонуудыг үзүүлдэг байлаа. Тэр бүхнийг хүүхдүүдээр анхааралтай тоолуулдаг байжээ. Дараа нь тэд амбаар руу очиж, тэнд хэчнээн тонн өвс, үр тарианы агуулахад хэчнээн торх тариа байгааг тоолдог байв. Тэд үхэр, гахай, тахиа, цацагт хяруул, галуунуудыг тоолно. Аав нь хүүхдүүдээ хэчнээн хэмжээний хүнс, бусад хэрэгцээт зүйлс байгааг мэдэхийг хүсдэг гэж хэлдэг байсан ч үнэндээ бол Бурхан тэднийг хөдөлмөрлөснийх нь төлөө хэчнээн ихээр адисалж, шагнасныг талархлын өдөр хүүхдүүд нь ойлгоосой гэж хүсдэгийг тэд мэддэг байлаа. Эцэст нь тэд ээжийнхээ бэлтгэсэн баярын ширээнд суух үед ямар нэг адислалыг мэдэрдэг байв.

Харин тэдэнд талархах юм бараг байгаагүй тэр нэгэн жил Талархлын өдрөөр хамгийн их талархалтай байсан тухай санадгаа Гордон өгүүлжээ.

Тэр жил уг нь дажгүй эхэлсэн аж. Тэдэнд нэлээд өвс, их хэмжээний үр, дөрвөн тоорой байсан.

. . . Тариа дөнгөж соёолж эхэлтэл бороо орж эхлэх нь тэр. Эцэстээ ус татрахад соёолж байсан тариа урссан байв. Тэд дахин тариалсан ч бүр их бороо орж, соёолж байсан тариа нь газарт налж, төмс нь шаварт шигдэн ялзарсан гэнэ. Тэд өсгөн үржүүлэх гэж байсан хоёр үнээ, бүх гахай, бусад малаа маш хямдхан заржээ. Учир нь хүн бүр л малаа зарахаас аргагүйд хүрсэн байлаа. Тэр жил тэдний хураасан бүх ургац гэвэл аадар бороог тэсч гарсан багахан манжин л байлаа.

Тэгтэл Талархлын өдөр болох нь тэр. “Энэ жил энэ өдрийг мартвал дээр биш үү. Бидэнд ядахдаа ганц галуу ч үлдсэнгүй шүү дээ” гэж ээж нь хэлжээ.

Гэвч Талархлын өдрийн өглөө Гордоны аав нэг молтогчин туулай авчраад туулайн махаар хоол хийхийг эхнэрээсээ хүсэв. Туулайн мах хатуу, хоол хийхэд их хугацаа шаардагдах учраас тэр ажлаа дурамжхан эхэлжээ. Туулайн махыг манжинтай хамт ширээн дээр тавьсан ч хүүхдүүд нь идсэнгүй. Гордоны ээж уйлахад аав нь нэгэн сонин зүйл хийжээ. Тэр дээврийн хонгил өөд гарч, тосон дэнлүүг авчран, ширээн дээр тавиад асаав. Тэр хүүхдүүдээ цахилгаан чийдэнг унтраа гэлээ. Зөвхөн дэнлүү үлдсэн үед тэд өмнө нь хэчнээн харанхуй байсанд итгэж ядан байлаа. Тэд цахилгаан гэрэлгүйгээр өмнө нь юм бүхнийг яаж харж байсандаа гайхжээ.

Хоолоо адисалсны дараа бүгд нөгөө туулайны махаа идлээ. Хооллож дуусаад бүгдээрээ чимээгүй сууцгааж байв. Гордон:

Сонгосон материалууд

“Тосон дэнгийн даруухан бүдэг гэрэлд бид бүхнийг дахин тод харж байлаа. . . .

“Хоол сайхан болсон байлаа. Молтогчин туулайн мах цацагт хяруулын мах шиг сайхан амттай, манжин хэчнээн зөөлхөн байсан гээч. . . .

“. . . [Манайх] гэдэг айл . . . юм юмаар дутагдаж байсан ч, бид баян л байлаа” гэжээ [Х.Гордон Грийн, “Миний мартагдашгүй талархлын баяр”-аас засч оруулав, *Reader's Digest*, 1956 оны 11-р сар, 69–71].

Арваннэгдүгээр сар: Сүнслэг ба материаллаг байдлын хувьл бие лаах нь

“Хүч тэдэнд буй, үүгээр тэд өөрсдийнхөө төлөө сонгогчид юм” (С ба Г 58:28).

Энэ бүлгийн тоймууд нь сүнслэг ба материаллаг байдлын хувьд бие даасан байдалтай болохын чухлыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Хэдий тэд өсвөр насныхан ч эдгээр залуу эмэгтэй сонгох эрх чөлөөгөөр адислагдсан ба тэд өөрсдийн замыг хэрхэн гаргахыг мөн Есүс Христийн сайн мэдээнээс өөрсдийн асуудлуудад хариулт хэрхэн олохыг сурч байгаа юм. Тэд бие даах тусам илүү их эрх чөлөөг эдлэх болно. Тэд Их Эзэнд үйлчилж, гэр бүлээ хүчирхэгжүүлэн, эхнэр, эх хүн болох ирээдүйн үүргээ биелүүлэхдээ илүү ихээр бэлтгэгдсэн байх болно.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Бие даасан байдалтай байна гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?

Би хөрвөгдөж байгаа эсэхээ хэрхэн мэдэх вэ?

Боловсрол эзэмшиж, чадвараа хөгжүүлэх нь надад яагаад чухал вэ?

Ажиллаж хөдөлмөрлөх нь яагаад сайн мэдээний чухал зарчим болдог вэ?

Их Эзэн яагаад намайг эрүүл байгаасай хэмээн хүсдэг вэ?

Ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг хангах Их Эзэний арга зам юу вэ?

Би тулгарсан бэрхшээл, асуудлуудаа шийдэх арга замыг хэрхэн олох вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй холбон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан үйл ажиллагааны сайт танд туслах боломжтой. Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мюче-

лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануудыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран ажилла.

Хувийн хөгжил дэвшил

Хувийн хөгжил дэвшил номын дараах үйл ажиллагаанууд энэ бүлгийн хичээлүүдтэй холбоотой:

Бурханлаг мөн чанар эрхэмлэх чанарын төслүүд 1 ба 4

Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарын туршлага 4, эрхэмлэх чанарын төслүүд 3 ба 5

Мэдлэг эрхэмлэх чанарын туршлага ба төслүүд

Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын туршлага 1 ба 7, эрхэмлэх чанарын төсөл 5

Сайн үйлс эрхэмлэх чанарын туршлага 6

Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө

Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимлын дараах жишгүүд энэ бүлгийн хичээлүүдэд хамаарна:

Боловсрол

Аравны нэг ба өргөлүүд

Ажил хөдөлмөр ба бие даах чадвар



АРВАН НЭГДҮГЭЭР САР: СҮНСЛЭГ БА МАТЕРИАЛЛАГ БАЙДЛЫН ХУВЬД БИЕ ДААХ НЬ

Бие даасан байдалтай байна ГЭДЭГ НЬ ЮУ ГЭСЭН ҮГ ВЭ?

Бид бие дааж чадсан үед Бурханы бидэнд өгсөн адислал, чадварыг өөрсдийгөө болон гэр бүлүүдээ хангах, халамжлахад ашиглаж, тулгарсан бэрхшээлтэй асуудлуудаа шийдэх арга замыг олдог. Бид бие даах чадвартай болсноор бусад үйлчилж, тэднийг халамжлах илүү боломжтой болдог. Их Эзэн биднийг сүнслэг болон материаллаг байдлын хувьд бие даасан байлгахыг хүсдэг.

Та Бурханы өгсөн адислал, чадваруудыг өөрийгөө болон гэр бүлээ халамжлахад хэрхэн ашигладаг вэ? Таны бие даасан байдал бусдыг адислах ямар боломжуудыг тэдэнд олгосон бэ? Та бие дааснаар өөр ямар адислал авсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд бие даасан байх нь яагаад чухал вэ? Бэрхшээлт үеийг даван туулахад бие даасан байдал нь тэдэнд хэрхэн туслах вэ? Энэ нь тэдний ирээдүйн гэр бүлийг хэрхэн адислах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Бие даасан байдлын талаар ойлгоход ямар судар, материалууд залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

Матай 25:1–13 (Арван охины сургаалт зүйрлэл)

Матай 25:14–29 (Талантын тухай сургаалт үлгэр)

2 Тесалоник 3:10–13; Галат 6:3–5 (Ажиллах ба бие даах нь чухал талаар)

С ба Г 58:26–28 (Бид өөрсдийнхөө төлөө сонгогчид)

С ба Г 88:118 (Судлахаар болон итгэлээр сурахыг эрэлхийл)

С ба Г 89:18–20 (Мэргэн ухааны үгийг дагадаг хүмүүст өгөгдсөн амлалтууд)

С ба Г 104:78 (Өрөө төл)

Хэнри Б.Айринг, “Сүнслэг байдлын бэлтгэл: Эртнээс эхэл, тууштай бай,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2005 оны 11-р сар, 37–40

“Ажил хөдөлмөр ба бие даах чадвар,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 40–41

“Бие даасан амьдралтай болох нь,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 210–211

“Бие даах чадвар,” *Гарын авлага 2: Сүмийг удирдах нь* (2010), 6.1.1

“Материаллаг байдлын хувьд бие даах нь,” *Миний хаант улсын охид: Нийгмийн Халамжийн бүлгийн түүх болон үйл ажиллагаа* (2011), 51–56

Робэрт Д.Хэйлс, “Өнөөгийн дэлхийн саад бэрхшээлтэй тулгарах нь,” *Ensign* эсвэл *2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган*, 30

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Энэхүү тоймын эхэнд байгаа бие даасан байдлын тодорхойлолтыг залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалц, Залуу эмэгтэйчүүдэд С ба Г 58:26–28-ыг уншихыг хүсээд дараах асуултуудыг тавь: “ [Бид өөрсдийнхөө] төлөө сонгогч” гэж юу гэсэн үг вэ? Бид хэрхэн “сайн зүйлд санаа сэтгэлээ бүрэн зориулдаг” болох вэ? Эдгээр шүлэг бие даасан байдлын тухай бидэнд юу заадаг вэ? Хариултуудыг ангиараа ярилц.
 - Самбарын зүүн талд нь “Тэжээлгэгч”, баруун талд нь “Бие даасан байдал” гэж бич. Уг хоёр үгийг тодорхойлохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс (хэрвээ тэдэнд тусламж хэрэгтэй бол Итгэлдээ үнэнч байх нь товхимлын 210–211-р хуудсыг үзнэ үү). Бусдаар тэжээлгэж байгаа арга зам ба бие даасан байдлуудаа жагсаан бичихийг тэднээс хүс. Яагаад Их Эзэн биднээс бие дааж сураасай гэж хүсдэг вэ?
-

Заахад туслах арга

“Шилдэг багш нар зааж байгаа хүмүүсийнхээ сурсан зүйл, өсөлт хөгжлийг өөрсдөөс нь болсон хэмээн үздэггүй. Тэд үр суулгаж, арчилдаг цэцэрлэгч адил сурах хамгийн сайн нөхцөл байдлыг бий болгохыг л хичээдэг. Дараа нь тэдний заасан хүмүүс ахиц дэвшил гаргахад тэд Бурханд талархлаа илэрхийлдэг юм” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 62).

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаанууд бие даасан байдлын утга учрыг ойлгоход залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юмуу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг бүлгүүдэд хуваарилаад, бүлэг бүрд боловсрол, санхүү, харилцаа холбоо, сүнслэг хүч чадал зэрэг бие даасан байдлын хэсгүүдээс нэгийг оноож өг. Бүлэг бүрийг эдгээр сэдвийн талаар дурдсан ахлагч Роберт Д.Хэйлсийн “Өнөөгийн дэлхийн саад бэрхшээлтэй тулгарах нь” хэлсэн үгийг хэсэгчлэн судлахад урь. Залуу эмэгтэйчүүдийг юу сурснаа мөн эдгээр хэсгийн аль нэг дээр илүү бие даахын тулд юу хийхээ хуваалцахад урь.
- Жижиг цааснууд дээр тус тусад нь бие даасан байдалтай холбоотой дараах сэдвүүдийг бич: *эрүүл мэнд, боловсрол, ажил төрөл, гэрийн хүнсний нөөц, санхүү болон сүнслэг хүч чадал*. Залуу эмэгтэй бүрийг өөрсдийн сонирхсон сэдвийг

сонгон, Гарын Авлага 2 номын 6.1.1 (36–37-р хуудас) хэсгээс уг сэдвийн талаар уншихыг урь. Ангийнхандаа өөрийн сурсан сэдвийн талаар, энэ нь бие даах байдалтай ямар холбоотой талаар мөн тухайн хэсгээс бие даасан байхад бэлтгэхийн тулд юу хийж чадах талаараа товчхон зааж өгөхийг залуу эмэгтэй бүрээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийн өсвөр насандаа гаргаж байгаа хичээл зүтгэл ирээдүйг нь хэрхэн адисалж болох вэ? Эдгээр хичээл зүтгэл нь тэднийг эхнэр, эх хүн болоход гэр бүлийг нь хэрхэн адисалж болох вэ?

- Залуу эмэгтэй бүрийг *Миний хаант улсын охид* (51–56-р хуудас) номын түүхүүдээс нэгийг мөн Сүмийн эртний түүхэн дэх бие даасан эмэгтэйчүүдийн талаар уншихыг урь. Уг түүхүүдийг өөрсдийн үгээр ярьж өгч, бие даасан байдлын талаар юу сурснаа хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүд өсвөр насандаа эдгээр жишээг дагахын тулд юу хийж чадах вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдийг хоёр хоёроор нь хуваарилна. Хос бүрд энэ тоймд санал болгосон судруудыг хуваарил. Хос бүрийг оногдсон судрын шүлгээ уншаад, бие даасан байдлын талаар мормон сурталчилгаа гаргахад урь. *New Era* эсвэл *Лиакхона* сэтгүүлээс *мормон сурталчилгааны* жишээг үзүүлж болох юм. Өөрсдийн зохиосон мормон сурталчилгааг ангитайгаа хуваалцах боломжийг залуу эмэгтэйчүүдэд олгоорой. Сурсан зүйлээ өөрсдөдөө сануулахын тулд гэртээ ил харагдах

газарт мормон сурталчилгаага тавихад тэднийг урамшуул.

- Залуу эмэгтэй бүрд нэг, хоёр эсвэл таван зоос өг. Тэднийг Матай 25:14–29-ийг уншин, уг сургаалт үлгэрт өөрсдөд нь өгсөнтэй адил хэмжээний мөнгө өгсөн тэр хүнд юу тохиолдсоныг олж мэдэхэд урь. Дараах асуултуудын талаар ярилц: “Тэдэнд өгсөн мөнгөөр уг гурван зарц юу хийсэн бэ?” болон “Энэхүү сургаалт зүйрлэл бие даасан байдалтай ямар хамааралтай вэ?” Тэднийг бие даасан байдалтай болоход нь туслахаар Бурханы өгсөн авьяас, зан чанар, чадавх гэх мэт зүйлсийн талаар тунгаан бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэд илүү бие даасан байдалтай болохын тулд энэ чанаруудыг хэрхэн ашиглаж болох вэ? Тэд өөрсдийн ирээдүйн гэр бүлийг адислахын тулд эдгээрийг хэрхэн ашиглаж болох вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдээс тэд өөрсдөө болон гэр бүлийнхэн нь байгалийн гамшигт (газар хөдлөлт, хар шуурга гэх мэт) бэлтгэлтэй байхын тулд юу хийдгийг асуу. Ангиараа ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн “Сүнслэг байдлын бэлтгэл: Эртхэн эхэл, тууштай бай” хэлсэн үгийн эхний гурван догол мөрийг унш. Бидэнд тулгарч болох зарим “сүнслэг байдлын гамшиг” эсвэл бэрхшээл юу вэ? Бид сүнслэг байдлын хувьд бэлтгэхийн тулд юу хийж чадах вэ? Ерөнхийлөгч Айрингийн хэлсэн үгийн үлдсэн хэсгийг залуу эмэгтэй болгонд өгөн, эдгээр асуултын хариултыг хайхыг тэднээс хүс. Тэднийг уншсан зүйлээсээ хуваалцахад урь.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн шавь нартаа итгэдэг байсан. Тэр тэднийг бэлтгэж, тэдэнд заах, адислах мөн бусдад үйлчлэх чухал үүрэг хариуцлагуудыг өгсөн. Өөрсдийн заавар, үйлчлэлээр дамжуулан эргэн тойрон дахь хүмүүсээ адислахад нь залуу эмэгтэйчүүдийг та хэрхэн урамшуулж чадах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд бие даасан байдлын талаар хэн нэгэнд тайлбарлаж чадахуйцаар ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Ирэх долоо хоногт илүү бие даасан байдалтай болохын тулд ямар нэг зүйл хийхээр шийдэн, дараагийн долоо хоногийн хичээл дээр туршлагаасаа хуваалцаж болно. илүүг хэрэгжүүлж болно: Бурханлаг мөн чанар эрхэмлэх чанарын 1 эсвэл 4-р төсөл, Мэдлэг эрхэмлэх чанарын туршлага эсвэл төслүүд, Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын 1 эсвэл 7-р туршлага
- Хувийн хөгжил дэвшил номоос дараах зүйлсийн нэг эсвэл түүнээс

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

“Халамжлах нь” Итгэлдээ Үнэнч байх нь 2004, 210–211

Нийгмийн, сэтгэл санааны, сүнслэг, бие махбодын болон эдийн засгийн хувьд сайн байх нь юуны түрүүнд таныг, хоёрт гэр бүлийг, гуравт Сүмийг тайван амар байлгадаг. Их Эзэний бурханлаг нөлөөллийн дор мөн өөрийн ажил хөдөлмөрөөр дамжуулан та өөрийгөө болон гэр бүлээ сүнсний хийгээд зуурдын амьдралын шаардлагуудаар хангах нь зүйтэй.

Бие даасан амьдралтай байснаар та өөрийгөө болон гэр бүлээ харж хамгаалах чадвартай байх болно. Та хэцүү үед бусдаас хамааралгүй эцсээ хүртэл тэвчихээр бэлтгэгдэх ёстой.

Та (1) боловсрол эзэмшсэнээр; (2) хүнс тэжээл болон эрүүл ахуйн сайн нөхцөлд амьдарснаар; (3) боломжийн ажилд бэлтгэх болон олж авснаар; (4) хуулийн дагуу хоол хүнс, хувцас нөөцлөн бэлт-

гэснээр; (5) өөртөө байгаа нөөц баялгаа ухаалгаар зохицуулж, аравны нэг, өргөлүүдийг төлж, өрнөөс зайлсхийснээр; (6) сүнсний, сэтгэл санааны болон нийгмийн хүч чадлаа хөгжүүлснээр та биеэ даасан амьдралтай байж чадна.

Бие даасан амьдралтай болохын тулд та хөдөлмөрлөх хүсэлтэй байх ёстой. Их Эзэн биднийг ажилла хэмээн зарлигласан (Эхлэл 3:19; С ба Г 42:42-ыг үзнэ үү). Ариун шударга ажил нь аз жаргал, өөрийгөө үнэлэх, мөн дэвжин дээшлэхийн үндэс юм.

Хэрэв та өөрийн хүчин чармайлт эсвэл гэр бүлийнхээ гишүүдийн дэмжлэг тусалцаагаар дамжуулан үндсэн хэрэгцээгээ хангах чадваргүй байвал Сүм танд тусалж болох юм. Эдгээр нөхцөл байдлуудад, Сүм ер нь танд болон танай гэр бүлийг дахин биеэ даасан болгохоор амьдралыг дэмжих нөөцөөр хангадаг.



АРВАН НЭГДҮГЭЭР САР: СҮНСЛЭГ БА МАТЕРИАЛЛАГ БАЙДЛЫН ХУВЬД БИЕ ДААХ НЬ

Би хөрвөгдөж байгаа эсэхээ хэрхэн мэдэх вэ?

Хөрвөлт нь Есүс Христийн Цагаатгалаар дамжуулан амьдралын турш явагдах Христтэй илүү адилхан болох үйл явц юм. Энэ нь зөвхөн бидний зан байдлын өөрчлөлтийг төдийгүй хүсэл сонирхол, эгэл байдлаа өөрчлөхийг хэлдэг. Энэ нь дахин төрөлт, зүрх сэтгэлийн хүчит өөрчлөлт гэж Их Эзэний нэрийдсэн чухал өөрчлөлт юм (Мозая 27:25; Алма 5:14-ийг үзнэ үү). Бид нүгэл хийх хүслээ хаян, хайраар дүүргэгдэж, бусадтай сайн мэдээг хуваалцахыг эрэлхийлэх үедээ өөрсдийгөө Их Эзэнд хөрвөгдөж байгааг мэдэж чадна.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Ямар судар болон суралцах материалууд залуу эмэгтэйчүүдэд Их Эзэнд хөрвөгдөж байгаагаа мэдэхэд туслах вэ?

Инос 1:1–19, 26–27; Мозая 5:1–5; 27:23–37; Алма 23:6–7; Хиламан 3:35; 4 Нифай 1:1–4, 15 (Хөрвөлтийн жишээнүүд)

Бонни Л.Оскарсон, “Би итгэдэг үү?” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 71–73

Дэвид А.Бэднар “Их Эзэнд хөрвүүлэгдэв,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 11-р сар, 106–9

Бонни Л.Оскарсон, “Хөрвөгдөцгөө, та нар минь,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар, 76–78

“Хөрвүүлэг,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 212–216

Видео бичлэгүүд: “Дамаск орох замд хүлээн сууна”, “Хүчирхэг өөрчлөлт: Хөрвүүлэг”

Ямар туршлагауд таны хөрвөлтийг гүнзгийрүүлсэн бэ? Та сайн мэдээний дагуу амьдрахын тулд хичээнгүйлэн хөдөлмөрлөснөөр ямар өөрчлөлтүүдийг амьдралдаа харсан бэ?

Та залуу эмэгтэйчүүд хөрвөгдөж байгаа ямар нотолгоонуудыг харсан бэ? Тэд хөрвөлтийн тухай ойлгохын тулд юуг мэдэх хэрэгтэй вэ?

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг цагийн явцад хувирч өөрчлөгддөг зүйлсийг жагсааж бичихэд урь (мод болж ургадаг үр эсвэл мэлхий болон хувирдаг шанаган хорхой байж болно). Тэд эдгээр зүйлийг бусдад хөрвөлтийн талаар заахдаа хэрхэн ашиглаж болох вэ?
- *Хөрвөлт* гэж самбар дээр бичиж, залуу эмэгтэйчүүдийг хөрвөлт гэж юу болох талаар ойлгоход нь тусалсан үг, хэллэгүүдийг Мозая 27:25–26-аас олоход урь. Тэднийг эдгээр үг, хэллэгээс хөрвөлтийн талаар сурсан зүйлсийнхээ талаар ярилцахад урь.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдэд хөрвөлтийн тухай суралцаж, өөрсдийнх нь хөрвөлтийг нотлох нотолгоонуудыг таньж мэдэхэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Хичээл орохоос цөөн хэдэн хоногийн өмнө нэг залуу эмэгтэйг хүү Итан нь хүндээр өвдөх үед Мишээл Карнэсэцкагийн туулсан туршлагыг Бонни Л.Оскарсон эгчийн “Би итгэдэг үү?” хэлсэн үгээс хуваалцах бэлтгэлтэй ирэхэд урь. Та “Би итгэдэг үү эсвэл итгэдэггүй юу?” гэсэн асуултыг самбар дээр бичиж болно. Ангийнхныг Оскарсон эгчийн бидний итгэдэг зүйлийн талаар хэлсэн тодорхойлолтуудыг унших үед залуу эмэгтэйчүүдийг уг асуултыг тунгаан бодоход урь. Хичээлийн дараа залуу эмэгтэйчүүдэд энэ үгэн дээр гарч буй тэдний итгэдэг сайн мэдээний сургаалын талаар гэрчлэлээ хуваалцах боломж гаргаж өг. Тэд хэрхэн эдгээр зүйлд итгэдэг болсон бэ?
- Залуу эмэгтэйчүүдийг энэ тоймд санал болгосон хэлсэн үгнүүдээс аль нэгийг сонгож уншаад, олсон мэдээллээ ашиглан “Би хөрвөгдөж байгаа эсэхээ хэрхэн мэдэх вэ?” асуултад хариулах зурагт хуудсыг хийхэд урь. Залуу эмэгтэйчүүдээс зурагт хуудас болон сонгосон үгээ нэг нэгэндээ хөрвөлтийн тухай заахад ашиглахыг хүс.
- Залуу эмэгтэйчүүдийг Итгэлдээ үнэнч байх нь товхимол дахь *Хөрвүүлэг* хэсгийг суралцаж эсвэл энэ тойм дахь судруудыг судалж, өөрсдийнхөө хөрвөлтийн үйл явцыг үнэлж дүгнэхээр асууж болох асуултуудыг жагсааж бичихэд урь. Өөрсдийн жагсаалтдаа юуг, ямар учраас оруулснаа хуваалцах цагийг ангийн гишүүдэд гаргаж өг. Эдгээр

Заахад туслах арга

“Сонсох нь хайрын илэрхийлэл юм. Энэ нь ихэнхдээ золиослолыг шаарддаг. Бид бусдыг чин сэтгэлээсээ сонсохдоо тэдэнд өөрсдийгөө илэрхийлэх боломж олгохын тулд хэлэхийг хүсэж байгаа зүйлсээ хэлэхээ больдог” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 66).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч шавь нартаа заах, үйлчлэх, бусдыг адислах чухал үүрэг хариуцлагуудыг итгэлтэй даалгадаг байжээ. Түүний зорилго нь бусдад үйлчлэх үйлчлэлээрээ дамжуулан хөрвөгдөхөд нь тэдэнд туслах явдал байв. Та зааж буй залуу эмэгтэйчүүддээ үйлчлэл хийж, өсч хөгжих боломж олгох ямар боломжуудыг өгч болох вэ?

асуултад хэрхэн хариулж болох талаар бодож тунгаахад тэднийг урь.

- Энэ тоймд байгаа видео бичлэгүүдийн аль нэгийг үзүүлж, залуу эмэгтэйчүүдийг уг бичлэгээс

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд амьдралдаа хөрвөлтийг хэрхэн таньж мэдэхээ ойлгож байна уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээлбэл, тэд:

- Илүү сайн хөрвөгдөх хичээл зүтгэлээ нэмэгдүүлэхийн тулд хийх тодорхой хэдэн зүйлсийг сонго.
- Тэд өөрсдийгөө хөрвөлтийн үйл явцын хаана нь явж байгаа гэж мэдэрч байгааг тэдний тэмдэглэлийн дэвтэрт нь бичүүл. Хөрвөлтийг нь гүнзгийрүүлсэн явдал тохиолдох бүрд тэд тэмдэглэлийнхээ дэвтэрт бичиж болно.

Залуу эмэгтэйчүүдтэй ирэх долоо хоногт юу сурах талаар нь хуваалцаарай. Тэдэнд энэ сэдвийн талаар ямар бодол, асуулт байна вэ? Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараагийн долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэгийг үзэж, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

Итгэлдээ үнэнч байх нь номны “Хөрвүүлэг” хэсгээс эш татав. (2004), 212–15

Хөрвүүлэгдсэн хүмүүсийн онцлог шинж

Их Эзэнд хөрвүүлэгдсэн хүмүүсийг Мормоны Номонд дүрслэн үзүүлдэг:

Тэд сайныг үйлдэх хүсэлтэй байдаг. Хаан Бэн-жаминь хүмүүс “Төгс хүчит Их Эзэний Сүнс ... бидэнд хилэнцийг үйлдэх хүслийг үгүй болгох, харин үргэлж сайныг хийх болгон, бидэнд өөрөөр хэлбэл бидний зүрх сэтгэлд хүчирхэг өөрчлөлтийг үйлдсэн” хэмээн тунхаглажээ. (Мозая 5:2) “Жигшлээс өөрөөр нүглийг үзэж эс чадах болсон” хүмүүсийн тухай Алма өгүүлсэн байдаг (Алма 13:12).

Тэд Их Эзэний эсрэг босдоггүй. Мормон, ёс бус хийгээд цусанд шунасан байсан боловч “Их Эзэнд хөрвүүлэгдсэн” хэсэг бүлэг лэмэнчүүдийн тухай ярьсан (Алма 23:6). Эдгээр лэмэн хүн нэрээ Антай-Нифай-Лихайчууд болгон өөрчилж, “зөв шударга хүмүүс болсон билээ; тэд Бурханы эсрэг бас ах дүүсийнхээ хэнийх нь ч эсрэг дахин тулалдахгүйн тулд эсэргүүцлийн зэр зэвсгээ доош тавьсан билээ” (Алма 23:7).

Тэд сайн мэдээг хуваалцдаг. Инос, Алма, залуу Алма, Мозаягийн хөвгүүд, Амюлек болон Зиезром нар Их Эзэнд хөрвүүлэгдсэний дараа өөрсдийгөө сайн мэдээг номлоход зориулсан юм (Инос 1:26; Мозая 18:1; 27:32–37; Алма 10:1–12; 15:12-ыг үзнэ үү).

Тэд хайраар дүүргэгдсэн байдаг. Амилсан Аврагч Америкт буй хүмүүст хүрч ирсний дараа, “Уг хүмүүс, нифайчууд болон леменчүүд аль аль нь Их Эзэнд хөрвүүлэгдэв, мөн тэдний дунд зөрчилдөөн мөн арцалдаан байсангүй, мөн хүмүүн бүр нэг нэгэнтэйгээ шударгаар харьцаж байлаа... .

“Мөнхүү улиран тохиох дор хүмүүсийн зүрх сэтгэлд орших Бурханы хайрын учир, уг нутагт зөрчилдөөн огт байсангүй.

“Мөн атаа жөтөө, бас хэрүүл маргаан, бас үймээн, садар самуун ч, худал хэлэх нь ч, аллага ч, ямар ч төрлийн шунал тачаал байсангүй; мөн Бурханы мутраар бүтээгдсэн бүх хүмүүсийн дунд илүү аз жаргалтай хүмүүс байх аргагүй нь гарцаагүй юм.

“Дээрэмчид ч, алуурчингууд ч, бас леменчүүд ч, бүр ямар ч -чууд байсангүй, харин тэд, Христийн хүүхдүүд, мөн Бурханы хаант улсын өв залгамжлагчид гэгдэн нэг болсон байв” (4 Нифай 1:2, 15–17).

Агуу их хөрвүүлэгт хичээх нь

Та нар өөрсдийнхөө хөрвүүлэгт юуны түрүүнд хариуцлага хүлээнэ. Хэн ч та нарын оронд хөрвүүлэгдэхгүй бөгөөд хэн ч чамайг хөрвүүлэхээр хүчилж чадахгүй. Гэсэн хэдий ч, бусад хүн хөрвүүлгийн үйл явцад тань тусалж чадна. Гэр бүлийн гишүүд, Сүмийн удирдагчид болон багш нар, мөн судар дээрх эрэгтэй, эмэгтэйчүүдийн зөв шударга жишээнээс суралц.

Зүрх сэтгэлийн хүчтэй өөрчлөлтийг амсах боломж тань Аврагчийн төгс төгөлдөр жишээг дагахыг хичээхэд өсөн нэмэгдэх болно. Судраас суралц, итгэлээр залбир, зарлигуудыг дага, мөн Ариун Сүнсний байнгын нөхөрлөлийг эрэлхийл. Хөрвүүлгийн үйл явцаа цаашид үргэлжлүүлбэл Сүнс “[тэдний] зүрх сэтгэлд нь хүчирхэг өөрчлөлтийг авчирсан” үед Хаан Бэнжаминь хүмүүсийн үйлдсэнтэй адил “хэмжээлшгүй их баяр баяслыг” та хүлээн авна (Мозая 5:2, 4 үзнэ үү). Та нар Хаан Бэнжаминь “Та нар үүрдийн аврал хийгээд мөнх амьдралыг авч болохын тулд, та нар тэнгэрт авчрагдаж болохын тулд, Христ, Төгс Хүчит Их Эзэн Бурхан та нарыг өөрийнх байлгахар лацдаж болохын тулд, та нарыг хичээнгүй мөн гуйвшгүй байж, сайн үйлүүдээр үргэлж бялхаасай” хэмээх зөвлөгөөг дагах чадвартай байх болно (Мозая 5:15).



АРВАН НЭГДҮГЭЭР САР: СҮНСЛЭГ БА МАТЕРИАЛЛАГ БАЙДЛЫН ХУВЬД БИЕ ДААХ НЬ

Боловсрол эзэмшиж, ур чадвараа хөгжүүлэх нь надад яагаад чухал вэ?

Түүнтэй илүү адил болоход тусалдаг Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөнд боловсрол чухал байр суурийг эзэлдэг. Боловсрол эзэмших нь биднийг бие даасан байдлаа хөгжүүлэхэд туслан, гэр бүлээ ханган тэтгэж, сүм болон дэлхийд илүү их үйлчлэл үзүүлж болох ойлголт болон ур чадвараар хангадаг.

Таны амьдралын туршлагауудад боловсрол тань таныг хэрхэн бэлтгэж тусалсан бэ? Энэ нь илүү бие даасан байдалтай болоход тань хэрхэн тусалсан бэ?

Боловсролоо дээшлүүлэх нь залуу эмэгтэйчүүдэд яагаад чухал вэ? Тэд боловсролын талаар ямар бодолтой байдаг вэ? Боловсрол, ур чадвараа хөгжүүлэх нь ирээдүйд залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн туслах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Боловсролын ач холбогдлыг ойлгоход нь ямар судрууд мөн хэлсэн үгс залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

Сургаалт үгс 4:7; 2 Нифай 9:29; С ба Г 88:76–80, 118; 90:15; 93:36; 130:18–19 (Бид мэргэн ухаан болон мэдлэгийг эрэлхийлэх хэрэгтэй)

Сургаалт үгс 31:10–31 (Цэвэр ариун эмэгтэй гэр орон, гэр бүлээ халамж-лахаар мэргэн ухаан ба ур чадварыг эрэлхийлсэн нь)

Иосеф Смит—Түүх 1:11–17; 1 Нифай 11:1–6; С ба Г 138:1–11 (Мэдлэгийг

эрэлхийлсэн судар дахь хүмүүсийн жишээ)

Мэри Н.Күк “Суралцахыг эрэлхийл: Та нарт хийх ажил байна,” *Ensign* эсвэл *Лиакхона*, 2012 он, 5-р сар, 120–22

“Боловсрол,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 9–10

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санааг бодож олоорой:

- Ангиараа Сургаал ба Гэрээ 88:118-ыг уншиж, суралцах нь яагаад сайн мэдээний чухал зарчим болох талаар ярилц.
- Сүмийн нэг найз нь сургуулиа орхиж, “Би нэг өдөр гэрлэнэ, бас нөхөр маань намайг тэтгэнэ, тийм болохоор би сургуульд яваад байх хэрэггүй” гэж тайлбарлаж байна хэмээн төсөөлж бодоход

залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Залуу эмэгтэйчүүд түүнийг сургуульдаа үргэлжлүүлэн сурахад нь хэрхэн урамшуулж болох вэ? Хариултуудаа цаасан дээр бичихийг тэднээс хүс. Цааснуудаа цуглуулж, хариултуудыг уншин, ангийнхантайгаа ярилц. Хичээлийн төгсгөлд сурсан зүйл дээрээ үндэслэн хариултууд нэмэх боломжийг тэдэнд өгөөрэй.

Хамтдаа суралц

Боловсролтой болох нь яагаад чухал болохыг залуу эмэгтэйчүүдэд ойлгуулахад дараах үйл ажиллагаанууд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Мэри Н.Күкийн “Суралцахыг эрэлхийл: Та нарт хийх ажил байна” хэлсэн үгийг залуу эмэгтэйчүүдийн дунд хэсэгчлэн хувааж өгөөд, өөрсдөд нь оногдсон хэсгийг уншиж, чухал гэж бодсон зүйлсийн доогуур нь зурахыг хүс (тэд бас уг ярианы видео бичлэгийг үзээд, чухал саналуудыг нь бичиж авч болох юм). Доогуур нь зурсан хэсгээ ангийнхантайгаа хуваалцаж, тэдний боловсрол ирээдүйн гэр бүлийг нь хэрхэн адисалж болох талаар тайлбарлахад тэднийг урь.
- Залуу эмэгтэй бүрийг Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө авлагын “Боловсрол” хэсэг дэх таван догол мөрийн нэгийг унших эсвэл “Суралцахыг эрэлхийл: Та нарт хийх ажил байна” хэлсэн үгийн эхэнд буй ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинкли

болон Томас С.Монсон нарын хэлсэн үгсийг бие даан уншихыг хүс. Ангийнхандаа уншсан зүйлээ тайлбарлаж, сайн боловсрол эзэмшихийн тулд одоо хичээнгүй ажиллах нь яагаад чухал талаар ярилцахыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг боловсролоо дээшлүүлэх талаар бодох мөн зорилгоосоо хуваалцахад урь.

- Ангиа гурван бүлэг болгон хуваа. Эхний бүлэгт Сургаалт үгс 31:10–31-ийг, хоёр дахь бүлэгт энэ тоймд өгөгдсөн бид мэргэн ухаан болон мэдлэгийг эрэлхийлэх ёстой хэмээн заадаг судруудыг, гурав дахь бүлэгт энэ тоймд өгөгдсөн мэдлэгийг эрэлхийлсэн хүмүүсийн жишээ бүхий судруудыг уншихыг хүс. Тэдэнд оногдсон судрууд нь боловсрол эзэмшиж ур чадвараа хөгжүүлэх нь яагаад чухал гэдгийг хэрхэн зааж

Заахад туслах арга

“Сурах үйл ажиллагаанд суралцагч гол үүрэг гүйцэтгэх ёстой. Хэрэв багш сурах үйл ажиллагааны анхаарлын төвд байж, гол үүрэг гүйцэтгэн, үргэлж өөрөө л яриад байвал, энэ нь үнэн хэрэгтээ ангийн гишүүдийн сурах үйл явцад саад учруулж байгаа хэрэг юм” (Асаел Д.Вудрафф, *Teaching, No Greater Call* [1999], 61).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн зорилгын талаар зааж мөн гэрчлэхдээ судруудыг ашигладаг байсан. Тэр хүмүүст судруудын тухай бодож, тэдгээрийг ашиглан асуулгадаа хариулт олох талаар заадаг байсан. Та залуу эмэгтэйчүүдийг судруудаас суралцаж мөн тунгаан бодоход нь хэрхэн урамшуулж чадах вэ?

байгааг ярилцахыг бүлэг бүрээс хүс. Өөрсдийн ярилцсан зүйлсээ ангийнхаа бусад гишүүдтэй хуваалцахад бүлэг бүрийг урь. Боловсролоо дээшлүүлэх нь залуу эмэгтэйчүүдийн амьдралд хэрхэн туслах вэ? Энэ нь тэдэнд илүү сайн эхнэр, ээж болоход нь хэрхэн туслах вэ?

- Бишопын зөвшөөрөлтэйгөөр тойргийнхоо хэдэн эмэгтэйг урьж, боловсролоо дээшлүүлэх нь тэднийг болон гэр бүлийг нь хэрхэн адисалж байгаа талаар хуваалцахыг хүс. Энэ нь тэдэнд Бурханы хаант улсын хувь нэмэр оруулагч гишүүн болоход нь хэрхэн тусалдаг вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг боловсролоо дээшлүүлэх талаар асуулт асуухад урамшуул.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд боловсролоо дээшлүүлэхийн чухлыг ойлгож мэдэж байна уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээлбэл, тэд:

- Хувийн хөгжил дэвшил номын дараах зүйлсээс нэг эсвэл түүнээс илүүг хэрэгжүүлж болно: Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарын 4-р туршлага, Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарын 5-р төсөл, Мэдлэг эрхэмлэх чанарын 1 эсвэл 5-р туршлага, эсвэл эрхэмлэх чанарын 2-р төсөл
- Сурах хүсэлтэй байгаа зүйлсийнхээ жагсаалтыг гаргаад, тэдгээрийг сурах төлөвлөгөө зохиож болно. Төлөвлөгөөгөө биелүүлсний дараа тэд өөрсдийн туршлагыг бусад залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

“Боловсрол” Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө (2011), 9–10

Түүнтэй илүү адил болоход тусалдаг Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөнд боловсрол чухал байр суурийг эзэлдэг. Тэрээр та нарыг оюун ухаанаа боловсруулж, авьяас чадвараа хөгжүүлж, үүрэг хариуцлагаа сайн биелүүлэх хүчтэй байж, амьдралыг дээдлэн хүндэлж байгаасай гэж хүсдэг. Та нарын олж авах боловсрол нь энэ амьдрал болон ирэх амьдралд чухал үүрэгтэй.

Боловсрол та нарыг энэ дэлхийд болон Сүмдээ үйлчлэхэд бэлтгэх болно. Энэ нь өөрийгөө, гэр бүлээ болон гачигдалтай хүмүүсийг тэтгэн халамжлахад тусалдаг. Энэ нь мөн та нарыг ирээдүйн ханьдаа ухаалаг зөвлөгч, сайн хамтрагч, ирээдүйн хүүхдүүддээ сургамжтай мөн үр ашигтай багш байхад тань туслах болно.

Боловсрол нь магадгүй өөрөөр бол та нарын өмнө хаалттай байж болох хаалгуудыг нээж, агуу боломжуудыг авчирдаг том хөрөнгө оруулалт юм. Одооноос боловсрол эзэмших талаар төлөвлө. Шаргуу ажиллаж, шаардлагатай бол золиослол гаргах хүсэлтэй бай. Боловсрол эзэмших зорилгуудынхаа талаар гэр бүлийнхэн, найз нөхөд, удирдагчидтайгаа хуваалц. Тэгвэл тэд та нарыг дэмжин, зоригжуулах болно.

Амьдралынхаа турш суралцах хүсэл эрмэлзэлтэй бай. Үргэлжлүүлэн суралцах, сонирхол ажил хэргийн хүрээгээ тэлэх урам зоригтой бай. Өөрт боломжтой суралцах боломжуудад идэвхтэйгээр хамрагдан оролцохыг сонго.

Сүнслэг байдалд суралцах нь та нарын боловсролын салшгүй хэсэг мөн. Судруудаас мөн хожмын үеийн бошиглогчдын үгсээс суралц. Институт ба

семинарт хамрагд. Амьдралынхаа турш Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөний тухай үргэлжлүүлэн суралц. Энэ сүнслэг сургалт та нарыг амьдралын саад бэрхшээлүүдэд хариултыг олоход тусалж, Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг урих болно.

Мэри Н.Кук, “Суралцахыг эрэлхийл: Та нарт хийх ажил байна” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона, 2012 оны 5-р сар, 120–22

Хичээнгүйлэн судалснаар суралцахыг эрэлхийлэгтүн. Одоо боломж байгаа дээрээ чадах чинээгээрээ суралцахад цаг гарга. Ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинкли сүмийн өсвөр үеийнхэнд ухаалагаар ийн зөвлөсөн байдаг: Сургуульд байхдаа хөгжүүлсэн суралцах дадал цаашид суралцсаар байх хүсэлд тань агуу ихээр нөлөөлнө. [Гордон Б. Хинкли, *Байх арга! Амьдралдаа ямар нэг зүйлийг хийж, аз жаргалтай байх есөн арга* 2002, 28]. Та нар чадлынхаа хэрээр боловсрол эзэмших хэрэгтэй. ... Энэ дэлхийн ажлыг хийхэд та нарыг бэлтгэх шаардлагатай бүх золиослолыг хий. ... Амьдралынхаа аян замдаа урагшлахдаа сайн нөлөө үзүүлэхийн тулд оюун ухаан бие сэтгэлээ бэлтгэ. [Гордон Б.Хинкли, “Суралцахыг эрэлхийл,” *New Era*, 2007 оны 9-р сар, 2, 4].

Залуу эмэгтэйчүүдэд онцгойлон хандан Томас С.Монсон хэлэхдээ: “Ирээдүй ихэнхдээ таашгүй байдаг учраас амьдралд тохиолдож болох зүйлсэд бэлтгэлтэй байх нь зайлшгүй чухал. Тиймээс та нарыг өөрсдийн боловсрол, эрэлт хэрэгцээтэй мэргэжил эзэмшихэд урьж байна. Ингэснээр ирээдүйд та нар бэлтгэлтэй байх болно. [Томас С. Монсон, “Хэрэв та нар бэлтгэлтэй байх аваас та нар айх нь үгүй,” *Лиахона* эсвэл *Ensign*, 2004 оны 11-р сар, 116]



АРВАН НЭГДҮГЭЭР САР: СҮНСЛЭГ БА МАТЕРИАЛЛАГ БАЙДЛЫН ХУВЬД БИЕ ДААХ НЬ

Ажиллаж хөдөлмөрлөх нь яагаад сайн мэдээний чухал зарчим болдог вэ?

Их Эзэн бидэнд бүү залхуур хэмээн тушаасан. Ажиллах хүсэл болон чадвараа хөгжүүлэх нь амьдарч байгаа дэлхийдээ хувь нэмэр оруулахад маань бидэнд тусалдаг. Энэ нь өөрсдийгөө үнэлэх мэдрэмжийг маань нэмэгдүүлдэг. Энэ нь одоо ч, ирээдүйд ч биднийг болон гэр бүлийг маань адисалдаг.

Таны амьдралд ажил хөдөлмөр ямар үүрэг гүйцэтгэдэг вэ? Энэ нь таныг болон таны гэр бүлийг материаллаг ба сүнслэг байдлын хувьд хэрхэн адисалдаг вэ?

Таны заадаг залуу эмэгтэйчүүд ажил хөдөлмөрийг боломж гэж үзэж байна уу эсвэл зайлсхийж байх зүйл гэж үзэж байна уу? Та ажиллаж хөдөлмөрлөснөөр ирдэг олон адислалуудыг таньж мэдэн мөн хөдөлмөрлөх хүслийг нь хөгжүүлэхэд тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Ажиллаж хөдөлмөрлөх нь яагаад сайн мэдээний чухал зарчим болох талаар ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд ямар судрууд болон хэлсэн үгс туслах вэ?

Эхлэл 3:19; Галат 6:3–5; 1 Тесалоник 4:11; Мозая 10:4–5 (Бидэнд ажиллахыг зарлигласан)

Сургаалт үгс 31:27; Алма 38:12; С ба Г 58:27; 60:13; 75:29 (Бүү залхуур)

Моисе 1:39 (Бурханы ажил мөн алдар суу)

Дийтр Ф.Угдорф “Эдийн засгийн хоёр зарчим,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2009 оны 11 сар, 55–58

Х.Дэвид Бөртэн “Ажил хөдөлмөрөөс ирэх адислалууд,” *Ensign*, 2009 оны 12 сар, 43–46

“Ажил хөдөлмөр ба бие даах чадвар,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 40–41

Видео бичлэг: “Амархан хөтлөгдөх нь”

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг “Амархан хөтлөгдөх нь” видео бичлэгийг үзэхдээ шаргуу ажилласнаар ирдэг адислалуудыг олж харахыг хүс. Шаргуу ажилласнаар хүлээн авсан адислалуудынх нь талаар залуу эмэгтэйчүүдээс асуу.
- Нэг залуу эмэгтэйг ангийнхантайгаа авьяасаа хуваалцан, уг авьяасаа

хөгжүүлэхийн тулд юу хийснээ тайлбарлахыг урь. Авьяасаа хөгжүүлэхээр шаргуу ажиллахад нь юу түүнийг урамшуулж байсан бэ? Ямар нэгэн амжилтанд хүрэх гэж ажилласан туршлагаасаа хуваалцахад ангийнхаа бусад гишүүдийг урь. Тэнгэрлэг Эцэг яагаад биднийг ажиллаж сураасай гэж хүсдэг вэ?

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр залуу эмэгтэйчүүдийг ажил хөдөлмөрийн үнэ цэнийн талаар сурахад тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Ажил хөдөлмөрийн тухай судрын эшлэлийг залуу эмэгтэй бүрд өг (энэ тоймд өгөгдсөн судрууд гэх мэт). Тэднийг судраа уншиж, уг сударт заагдаж байгаа зарчмыг харуулах жишээг өөрийн эсвэл өөр хэн нэгний амьдралаас бодож олохыг хүс. Судраас болон бодсон жишээнээсээ хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Ажил хөдөлмөр нь бидний амьдралыг хэрхэн адисалдаг вэ?
- Энэ тойм дахь судруудаас нэгийг залуу эмэгтэй бүрд өгөөд, судрын дүгнэлтийг цаасан дээр бичихийг хүс. Дүгнэлтүүдээ самбар дээр байрлуулахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэй бүрд өөр өөр судар хуваарилж өгөөд, түүнийгээ уншаад уг сударт тохирох дүгнэлтийг самбар дээрээс олохыг хүс. Эдгээр судраас ажил хөдөлмөр нь чухал болох талаар залуу

эмэгтэйчүүд юу сурсан бэ? Залуу эмэгтэйчүүд шаргуу хөдөлмөрлөснөөрөө хэрхэн адислагдаж байсан бэ?

- *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимлоос “Ажил хөдөлмөр ба бие даах чадвар” хэсгийг мөн энэ тоймд санал болгосон хэлсэн үгсийг эсвэл LDS.org дээрээс Work хуудсыг ашиглан, залуу эмэгтэйчүүдэд хэрэгтэй гэж бодож байгаа, ажил хөдөлмөрийн талаарх өгүүлүүдийг сонгоорой. Уг өгүүлүүдийн хуулбарыг залуу эмэгтэй бүрд өг. Уг өгүүллийг чимээгүйхэн уншаад, хажууд сууж байгаа хүндээ дамжуулахыг хүс. Хүн бүр өгүүлүүдийг уншиж дуустал ийн үргэлжлүүлэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Бүх өгүүлүүдийг самбарт байрлуулаад, өөрт нь маш чухал нэг өгүүллийг сонгон, яагаад чухал гэж

Заахад туслах арга

“Хариултыг нь судар болон хожмын үеийн бошиглогчдын сургаалуудаас олох шаардлагатай асуултуудыг асуу” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 62).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн заах хүмүүсийг мэддэг байсан ба өөр өөр хүмүүст хүргэхийн тулд сургаалаа тэдэнд тохируулан заадаг байсан. Та заахаар бэлтгэж байхдаа залуу эмэгтэйчүүдийн талаар бодож, судар ба бусад материалуудыг уншин мөн ангийн гишүүн бүрд хүргэхийн тулд юу хийж чадах талаараа тунгаан бодоорой.

бодож байгаагаа хуваалцахыг залуу эмэгтэй бүрээс хүс. Тэд ажиллаж хөдөлмөрлөх нь чухал болох талаар эдгээр өгүүллээс юу сурч байна вэ? Ажиллаж хөдөлмөрлөн, суралцах нь тэднийг болон гэр бүлийг нь одоо мөн ирээдүйд хэрхэн адислах вэ?

- Энэ тоймд санал болгосон хэлсэн үгсээс үүнд хамаарах хэсгийн хуулбарыг залуу эмэгтэйчүүдэд өг. Уг хэсгүүдийг дор бүрнээ уншин,

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд ажил хөдөлмөрийн ач холбогдлыг илүү сайн ойлгож авсан уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Гэр орны ажилд илүү туслан, хагас цагийн ажил хийх эсвэл орон нутгийн үйлчилгээний байгууллагад сайн дураараа тусалж болох юм.
- *Хувийн хөгжил дэвшил* номын дараах зүйлсээс нэг эсвэл түүнээс илүүг хэрэгжүүлж болно: Мэдлэг эрхэмлэх чанарын төсөл 1, Сонголт ба хариуцлага эрхэмлэх чанарын төсөл 5.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

“Ажил хөдөлмөр ба бие даах чадвар” Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө 2011, 40–41

Ажил хөдөлмөр бол нэр төрийн хэрэг юм. Та нар хөдөлмөрлөх чадвараа хөгжүүлснээр амьдарч буй дэлхийдээ өөрийн хувь нэмрээ оруулах болно. Энэ нь та бүхэнд өөрийгөө үнэлэх хүчтэй мэдрэмжийг авчрах болно. Энэ нь та нарыг болон гэр бүлийг тань одоо мөн ирээдүйд адислах болно.

Хөдөлмөрлөж сурах нь гэр бүлээс эхэлдэг. Гэр орныхоо ажилд өөрийн хүслээр оролцож, гэр бүлийнхэндээ тусал. Залуу байхаасаа мөнгөө зөв зарцуулж, зээл тавилгүй амьдарч сур. Аравны нэгээ төлөн, зээл авахаас зайлсхийж, мөнгөө хадгалж сурах талаар заасан бошиглогчдын үгсийг дага.

Өндөр зорилгууд тавьж, тэдгээрийг биелүүлэхийн төлөө шаргуу хөдөлмөрлөх хүсэлтэй бай. Сахилга баттай, хариуцлагатай бай. Сүмийн дуудлагууд, хичээл сургууль, ажил төрөл болон үр ашигтай ажилд хамгийн сайнаараа ажилла. Залуу эрэгтэйчүүд бүрэн цагийн номлолд үйлчлэхийн тулд хэрэгтэй бүх бэлтгэлийг хийх хүсэлтэй байх ёстой. Тэнгэрлэг Эцэг та бүхэнд авьяас чадвар хайрласан бөгөөд та нарын боломжийг сайн мэддэг. Зорилгууддаа хүрэхийн тулд Түүний тусламж болон удирдамжийг эрэлхийл.

Их Эзэн биднийг бүү залхуур хэмээн тушаасан. Залхуурал нь зохисгүй ааш авир, бүтэлгүй харилцаа болон нүглүүд рүү хөтөлдөг. Залхуурлын нэг шинж нь интернет, видео тоглоом болон зурагт үзэх зэрэгт дэндүү их цаг заваа зарцуулж, цагийг үр бүтээлгүй өнгөрөөх юм.

Мөрийтэй тоглоомонд цаг болон мөнгөө бүү үр. Мөрийтэй тоглоом бол цагаа зугаатай өнгөрүүлэх хэлбэр биш юм. Энэ нь хүмүүнийг донтуулдаг бөгөөд боломжуудаа алдахад хүргэж, айл гэр, амьдралыг сүйрүүлдэг. Хөдөлмөрлөхгүйгээр мөнгөтэй болно гэж итгэх нь бүтэшгүй юм.

Ажил хөдөлмөрөөс ирдэг адислалуудын нэг нь бие даах чадвараа хөгжүүлэх болно. Та нар бие даах чадвартай байхад өөрийгөө болон гэр бүлээ тэжээн тэтгэх Бурханы өгсөн адислалууд ба чадваруудаа ашиглаж, тулгарсан асуудлуудыг шийдвэрлэх гарцыг олдог. Бие даах чадвартай байна гэдэг нь бүх зүйлийг ганцаараа хийх чадвартай байна гэсэн үг биш ээ. Жинхэнэ ёсоор бие даах чадвартай болохын тулд бусадтай хамтарч ажиллахыг сурч, Их Эзэнд хандан, Түүний тусламж болон хүч чадлыг эрэлхийлэхийг хэлнэ.

Та нарт зориулсан агуу ажил Бурханд байдаг гэдгийг санаарай. Тэрхүү ажлыг гүйцэлдүүлэхээр хичээн чармайхад Тэрээр та нарыг адислах болно.



АРВАН НЭГДҮГЭЭР САР: СҮНСЛЭГ БА МАТЕРИАЛЛАГ БАЙДЛЫН ХУВЬД БИЕ ДААХ НЬ

Их Эзэн яагаад намайг эрүүл байгаасай хэмээн хүсдэг вэ?

Эрүүл мэндийн хувьд сайн байх нь бие даасан байдлын чухал хэсэг юм. Эрүүл мэндээ хамгаалах нь тэнгэрлэг чадавхаа дайчилж, бусдад илүү үр дүнтэйгээр үйлчлэх боломжийг бидэнд олгоно. Бид биеэ хэрхэн тордож байгаа нь сүнслэг эрүүл мэнд болон Ариун Сүнснээс удирдамж хүлээн авах чадварт маань нөлөөлдөг. Эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд бид мэргэн ухааны үгийг дагаж, тэжээллэг хоол идэн, тогтмол дасгал хийж мөн хангалттай унтаж байх хэрэгтэй.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Их Эзэн яагаад биднийг эрүүл байгаасай гэж хүсдэгийг ойлгоход ямар судар ба материалууд залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

1 Коринт 6:19 (Бидний бие бол Бурханы ариун сүм)

С ба Г 88:124 (Бие болон оюунаа эрүүл байлгах удирдамж)

С ба Г 89 (Мэргэн ухааны үгс)

Бойд К.Пакэр “Мэргэн ухааны үг: Зарчим ба амлалтууд,” *Ensign*, 1996 оны 5-р сар, 17–19

“Бие махбод ба сэтгэл зүйн эрүүл мэнд,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 25–27

Видео бичлэг: “Цоо шинэ 2010 он: Бие махбодын эрүүл мэнд”

Эрүүл мэндээ хамгаалах нь Их Эзэнд хэрхэн илүү үр дүнтэй үйлчлэх боломжийг танд олгосон бэ? Эрүүл амьдралаар амьдрахыг хичээх явцдаа та өөр ямар адислалуудыг хүлээж авсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд эрүүл мэндийг нь хохироох ямар уруу таталттай тулгардаг вэ? Тэд Их Эзэний эрүүл мэндийн хуулийг сахиснаар ямар адислалуудыг хүлээн авах вэ?

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйн болон ариун сүмийн зургийг зэрэгцүүлэн үзүүл. Та нарын бие яагаад ариун сүм шиг вэ хэмээн залуу эмэгтэйчүүдээс асуу (1 Коринт 6:19-ийг үзнэ үү). Бид өөрсдийн бие махбод болон оюун санааг цэвэр ариунаар хадгалах нь яагаад чухал болох талаар

ангийнхаа хэн нэгэнтэй ярилцахад залуу эмэгтэй бүрийг урь.

- Самбар дээр “Их Эзэн яагаад биднийг эрүүл байхыг хүсдэг вэ?” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдийг хичээлийн туршид боломжтой хариултуудыг хуваалцаж мөн нэмэлт хариултууд олохыг урь.

Хамтдаа суралц

Их Эзэн яагаад тэднийг эрүүл байгаасай гэж хүсдэгийг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд доорх үйл ажиллагаа бүр нь туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Тэд оюун ухаан, бие махбодоо эрүүл байлгахын тулд хийж байгаа зүйлсийнхээ жагсаалтыг гаргахыг залуу эмэгтэйчүүдэд урь. Ангиа хэд хэдэн бүлэг болгож хуваарилан, бүлэг бүрд дараах судруудын нэгийг оноож өгч, оюун ухаан болон бие махбодоо эрүүл байлгахад туслах зөвлөгөөг олохыг хүс: С ба Г 88:124; С ба Г 89:5–9; С ба Г 89:10–16 (хэрвээ тэдэнд С ба Г 89-д өгөгдсөн зөвлөгөөг ойлгоход тусламж хэрэгтэй байгаа бол *Итгэлдээ үнэнч байх нь* хуудас 128–130-ыг үзнэ үү). Бүлэг бүрийг олж мэдсэн зүйлээ илтгэхийг хүс. Хийсэн жагсаалтаа эргэн харж, эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд тэдний хийж болох нэмэлт зүйлүүд байгаа эсэхийг тодорхойлохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Одоо болон ирээдүйд адислал нь ирэхээр

төлөвлөсөн ямар нэг өөрчлөлтөөсөө хуваалцахыг хүсэж байвал энэ зүйлээ хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

- Шаардлагатай бол мэргэн ухааны үгийг товчхон давтаж, бие махбодын эрүүл мэндийн талаар Их Эзэний өгсөн зөвлөгөөг залуу эмэгтэйчүүд ойлгож байгааг батга. Самбар дээр “Их Эзэн яагаад бидэнд мэргэн ухааны үгийг өгсөн бэ?” хэмээн бич. Зарим хариултуудыг санал болгохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг С ба Г 89:18–21-ийг уншин, мэргэн ухааны үгийг сахигч тэдэнд Их Эзэний өгсөн амлалтуудыг олоход урь. Эдгээр амлалт нь бидний амьдралд хэрхэн биелэгддэг вэ? (Эдгээр амлалтыг ойлгоход тэдэнд тусламж хэрэгтэй бол ерөнхийлөгч Бонд

Заахад туслах арга

“Та шаардлагагүй зүйлс нуршин ярьж, өөрийн бодол санааг дэндүү их илэрхийлэхгүй байхад анхаарах хэрэгтэй. Эдгээр үйлдэл нь суралцагчдын сонирхлыг бууруулдаг юм. Зааж буй хүмүүсээ зөв чиглэлд хөглөх зөвлөгөө өгдөг суралцах аяны хөтөч хэмээн өөрийгөө бод” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 64).

К.Пакэрийн “Мэргэн ухааны үг: Зарчим ба амлалтууд” хэлсэн үг дэх тайлбарыг үзэхийг тэдэнд санал болго). Энэ сургаалын талаарх гэрчлэлээ эсвэл мэргэн ухааны үгийг сахин амьдарснаар хүлээн авсан адислалуудынхаа талаар хуваалцахад тэднийг урь.

- “Бие махбодын эрүүл мэнд” видео бичлэгийг үзүүлж, бид бие махбодоо материаллаг болон сүнслэг шалтгааны аль алиных нь улмаас эрүүл байлгах шалтгаануудыг олж үзэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэднээс ойлгосон зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Энэхүү ярилцлагын нэг хэсэг болгож, ерөнхийлөгч Боид К.Пакэрын дараах үгсийг хуваалцах талаар бодож үзээрэй. “Та нар өөрсдийн сүнслэг, эмзэг, мэдрэмжит хэсгийг сэргэг байлгаж болохын төлөө мэргэн ухааны үг өгөгдсөн. Өөрсдийн мэдрэмжийг ‘сонсож’ сураарай. Та

нар удирдагдаж, сэрэмжлүүлэгдэж, заагдаж мөн адислагдах болно” (“Мэргэн ухааны үг: Зарчим ба амлалтууд,” *Ensign*, 1996 оны 5-р сар). Ерөнхийлөгч Пакэрын амлалт нь залуу эмэгтэйчүүдийн амьдралд хэрхэн биелэгдэж байна вэ?

- *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимолоос “Бие махбод ба сэтгэл зүйн эрүүл мэнд” хэсгийг уншихад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.* Өөрсдийн олсон хэд хэдэн зөвлөгөөг самбарт бичихийг залуу эмэгтэйчүүдийн заримаас хүсч, бусдыг нь энэхүү зөвлөгөөг дагасан хүмүүст амлагдсан адислалуудыг жагсаан бичихийг хүс. Өөрсдийн биед хэрхэн хандаж байгаа нь тэдний сүнсэнд нөлөөлдөг талаар ярилцахыг тэднээс хүс. Тэд өөрсдийн жишгийг өөр шашинтай найз нартаа тайлбарлахын тулд самбар дээрх жагсаалтыг хэрхэн ашиглаж болох вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд Их Эзэн өөрсдийг нь яагаад эрүүл байгаасай гэж хүсдэгийг ойлгож мэдэж байна уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Долоо хоногийн туршид идэж байгаа зүйлсийнхээ тэмдэглэлийг хөтлөөд, биеийн эрүүл мэндийн талаарх Их Эзэний зөвлөгөөг дагаж байгаа эсэхдээ тэд дүгнэлт хийж болно.

- *Хувийн хөгжил дэвшил* номын Мэдлэг эрхэмлэх чанарын төсөл 3-ыг хэрэгжүүлж болно.

- Дасгал хийж, эрүүл мэндэд тустай хоол идэх үйл ажиллагааг багтаасан мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлөж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч бусдыг итгэлээр үйлдэж, Өөрийнх нь заасан үнэний дагуу амьдрахыг урьдаг. Та өөрийн заадаг эмэгтэйчүүдийг итгэлтэй байхад мөн өөрсдийн оюун санаа, бие махбодын эрүүл мэндээ хамгаалахад хэрхэн урьж болох вэ? Та Их Эзэний зарлигласны дагуу амьдарснаар сүнсэлэг хийгээд бие махбодын үр ашгийг эрэлхийлэхэд хэрхэн тэднийг урамшуулах вэ?

Сонгосон материалууд

Бойд К.Пакэр, “Мэргэн ухааны үг: Зарчим ба амлалтууд” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign, 1996 оны 5-р сар, 17

Мэргэн ухааны үгийн зарчмыг хүндэл, тэгснээрээ та нар амлагдсан адислалуудыг хүлээн авах болно. “Мөн зарлигуудад дуулгавартай байдалд алхан, эдгээр айлдваруудыг санаж мөн хэрэгжүүлдэг бүх гэгээнтнүүд хүйсэндээ эрүүл энхийг хийгээд яснууддаа чөмөг хүлээн авч, мөн гүйхэд мөн ядрах нь үгүй, мөн алхахад мөн цуцах нь үгүй байх болно” (С ба Г 89:18, 20).

Мэргэн ухааны үг та нарыг төгс эрүүл мэндтэй байлгана гэж амладаггүй, харин энэ нь сүнсний өдөөлтийг мэдрэх оюун ухаантай, хамгийн сайн нөхцөл байдалтай төрсөн та нарын бие махбодыг хэрхэн хамгаалахыг зааж өгдөг. ...

Мөн тэгээд Мэргэн Ухааны үгэнд илүү адислал амлагдсан байдаг. Үүнийг дуулгавартай дагадаг тэдгээр нь “мэргэн ухаан хийгээд мэдлэгийн агуу сан хөмрөгүүдийг, бүр нуугдмал сан хөмрөгүүдийг олж авах болно” (С ба Г 89:19) гэсэн амлалт байдаг. Энэ бол далд байгаа сүнслэг аюултай зүйлсийг олж илрүүлэх хувийн илчлэлт юм. ...

Энэ илчлэлтэд сүүлчийн нэгэн амлалт байгаа. Зарлигуудыг дуулгавартай дагадаг тэдгээрт хандан Их Эзэн хэлэхдээ: “Устгагч тэнгэр элч, Израилын хүүхдүүдийн дэргэдүүр өнгөрсний адил тэдний дэргэдүүр өнгөрч, мөн тэднийг хөнөөхгүй байх болно хэмээх амлалтыг ... бибээр тэдэнд өгч байна” (С ба Г 89:21) гэжээ. Энэ бол үнэхээр гайхамшигтай амлалт.

Үүнийг ойлгохын тулд бид Мосегийн цаг үе рүү очих хэрэгтэй. Израилчууд боолчлолд 400 жил байсан юм. Мосе тэднийг чөлөөлөхөөр ирсэн. Тэр Египетэд тахал тараав. Фараон Израилчуудыг чөлөөлнө гэдгийг байнга зөвшөөрдөг байсан ч тэр хэлсэн амлалтаасаа байнга л буцдаг байв. Эцэст

нь “Их Эзэн Мосед, Би бас нэг гамшгийг Фараон хийгээд Египет дээр авчирна. Үүний дараа л тэр та нарыг эндээс явуулна. ... Египетийн газрын бүх анх төрөгсөд үхэх болно” (Египетээс Гарсан нь 11:11, 5).

Мосе Израилчуудад хэлж, “нэг хургыг ав ... өө сэвгүй, нэг настай эр хурга байх ёстой. ... Та нар ямар ч ясыг нь хугалж болохгүй” (Египетээс Гарсан нь 12:3, 5, 46; Иохан 19:33).

Тэд бас цуснаас нь авч, тэрхүү хургыг идэх айлын хаалганы баруун зүүн хатавчинд ба тотгонд ... цуснаас нь нялах ёстой. ... Би тэр шөнө Египет орон даяар явж, Египетийн нутаг дахь уугануудыг, хүн, мал гэж ялгалгүй бүгдийг цохиж ... Би Египет газрыг цохих үед цусыг хараад, та нарын дээгүүр өнгөрөх учир сүйрлийн ямар ч гамшиг та нар дээр буухгүй. ... Энэ өдөр ... та нарын хувьд ... дурсгал болгон тэмдэглэ” (Египетээс Гарсан нь 12:7, 12–14) “Та нарын хүүхдүүд “Энэ ёслол ямар учиртай юм бэ ... ? гэж хэлэх үед ... та нар “Энэ бол ЭЗЭНий Дээгүүр Өнгөрөх баярын тахил юм” гэж хэл (Египетээс Гарсан нь 12:26–27).

Үнэхээр, залуу хүмүүс та нар Дээгүүр Өнгөрөх баярын тэмдгийг ойлгож байгаа байх. Христ бол анхны төрөлт, эрэгтэй, өө сэвгүй, “Бурханы хурга” (Иохан 1:29, 36) байсан. Хэдийгээр цэргүүд түүнийг цовдлогдсон байх үед нь хороох гэж байсан ч тэрээр ясаа хугалахгүйгээр үхсэн юм.

Бид бүгд л үхлийг үзэх учраас хэрэв бид эдгээр зарлигуудад дуулгавартай байвал Дээгүүр өнгөрөх баяраар дамжуулан өршөөгдөх нь мөнх бус биеийн үхлээс өршөөгдөх тухай биш юм. Гэхдээ та нар зовох шаардлагагүй сүнслэг үхэл гэж байдаг. Хэрвээ та нар дуулгавартай байвал “Христ ч гэсэн [бидний төлөө] тахил болсон” хэмээн илчлэлт заадаг (1 Кор 5:7) тул сүнслэг үхэл та нарын дээгүүр өнгөрөх болно.



АРВАН НЭГДҮГЭЭР САР: СҮНСЛЭГ БА МАТЕРИАЛЛАГ БАЙДЛЫН ХУВЬД БИЕ ДААХ НЬ

Ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг хангах Их Эзэний арга зам юу вэ?

Есүс Христ энэ дэлхий дээр ирээд Өөрийн тохинууллын ихэнх хугацааг ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг халамжлахад зориулсан. Их Эзэн Өөрийн сүмээр дамжуулан тусламж хэрэгтэй байгаа хүмүүсийг халамжлах арга замыг бэлдсэн. Түүнээс хүлээн авсныхаа дагуу харамгүйгээр өгөхийг Тэрээр биднээс хүсдэг. “Тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг халамжлах Их Эзэний арга зам нь дэлхийн арга замаас өөр юм. Их Эзэн “[Ядуу хүмүүсийг халамжлах нь] миний өөрийн замаар хийгдэх ёстой” гэж хэлсэн. Тэрээр бидний одоогийн хэрэгцээг сонирхоод зогсохгүй, мөнхийн хөгжил дэвшлийн маань талаар бас санаа тавьдаг. Энэхүү шалтгаанаар ядуусыг халамж- лахаас гадна хөршдөө үйлчилж мөн бие даасан байдалтай байх нь Их Эзэний арга замд багтсаар ирсэн юм” (Дийтр Ф.Угдорф “Их Эзэний арга замаар хангах нь,” *Ensign* эсвэл *Луахона*, 2011 оны 11-р сар, 54).

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Та бусдын хэрэгцээг хангахдаа хэрхэн Аврагчийн жишээг дагахыг эрэлхийлдэг вэ? Та ямар туршлагаасаа залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж чадах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүд Их Эзэний арга замаар хангах ямар зарчмуудыг ойлгох хэрэгтэй вэ? Эдгээр зарчмыг ойлгох нь тэдэнд хэрхэн Христийн илүү сайн шавь нар болоход нь туслах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Их Эзэн ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүсийн хэрэгцээг хэрхэн хангадгийг ойлгоход ямар судар, материалууд залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

Исаиа 58:6–11; Малахи 3:8–10; Матай 25:35–40; С ба Г 82:18–19 (Ядуусыг халамжлах арга замууд)

Иаков 1:27; Мозая 18:27–28; С ба Г 42:29–30 (Ядуусыг болон тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг халамжлахын ач холбогдол)

Алма 34:27–28; Мормон 8:35–37: С а Г 56:16–18; 70:14 (Их Эзэн ядуусыг халамжилдаггүй хүмүүст сэрэмжлүүлсэн нь)

С ба Г 104:15–18 (Их Эзэний замаар ядуусын хэрэгцээг хангах)

Патрик Кийрон, “Шуурганаас хоргодох газар,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 99–102

Линда К.Бертон, “Намайг харь хүн байтал,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 125–128

Жэффри Р.Холланд “Бид бүгд гуйлгачид бус уу?” *Ensign* эсвэл 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 46–49

“Ядуусыг болон тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг халамжлах, үйлчлэхэд гишүүдийн тавих хүчин чармайлт,” *Гарын авлага 2: Сүмийг удирдах нь* (2010), 6.1.2

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Сүмийн хүмүүнлэгийн талаарх видео бичлэгүүдээс нэгийг үзүүлж, ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүст туслах талаар сүмийн жишээнээс юу сурсныг нь залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Бусдад тусалж байсан туршлагаасаа хуваалцахад тэднийг урь.
- Хүмүүст шаардлагатай байж болох материаллаг хийгээд сүнслэг хэрэгцээний заримыг жагсаахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Самбар дээр “Ядуу болон тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг хангах Их Эзэний арга зам юу вэ?” гэж бич. Энэ тоймын эхэнд байгаа ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорфын үгсийг залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж, энэ асуултын хариултыг олж сонсохыг тэднээс хүс. Тэднийг олж мэдсэн зүйлээ хуваалцахад урь. Ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүст илүү бие даасан байдалтай болоход нь бид хэрхэн тусалж чадах вэ?

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр нь ядуу болон тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг хангах Их Эзэний арга замаас суралцахад залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Ахлагч Патрик “Шуурганаас хоргодох газар” хэлсэн үгэндээ “Өнөөдөр дэлхий даяар ойролцоогоор 60 гаруй сая дүрвэгч байгаа. ... Үүнд хамааралтай тоонуудыг авч үзээд мөн хувь хүн бүрийн амьдралд энэ нь юу гэсэн үг болохыг бодоход л цочирдмоор байна” гэж хэлсэн. Залуу эмэгтэйчүүдэд дүрвэгсдэд тулгараад буй гамшгийн талаар мөн тэдэнд хэрхэн туслахаа ойлгоход нь туслахын тулд энэ тойм дахь видео бичлэгүүдээс нэгийг эсвэл түүнээс олныг үзүүл. Тэд дүрвэгсдэд тулгарч буй бэрхшээлүүдийн талаар ямар мэдрэмжтэй байна вэ? Та ангийн гишүүдийг жижиг бүлгүүдэд хуваагдан, Ахлагч Кийроны эсвэл Линда К.Бертон эгчийн “Намайг харь хүн байтал” хэлсэн үгийг

Заахад туслах арга

“Хэн нэг нь асуулт асуухад та өөрөө хариулахын оронд бусад хүнд хариулах боломж олгоорой. Жишээлбэл, та “Энэ маш сонирхолтой асуулт байна. Бусад нь юу гэж бодож байна? эсвэл өөр хариулах хүн байна уу?” гэж хэлж болох юм (Teaching, No Greater Call [1999], 64).

уншаад, дүрвэгсдэд туслахаар хийж болох зүйлсийг олж мэдэхэд урьж болно. Залуу эмэгтэйчүүдэд эдгээр зөвлөмжийг үйлдэл болгох төлөвлөгөө гаргахад тусал.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг хоёр, хоёроор нь хуваарилна. Хос бүрийн нэгд нь ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүсийн хэрэгцээг хангах нь чухал талаарх судрыг уншуулахаар, нөгөөд нь тэднийг хайхардаггүй хүмүүст өгөгдсөн сэрэмжлүүлгийг судраас уншуулахаар хуваарил (санаа авахын тулд энэхүү тоймд санал болгосон судруудыг үзнэ үү). Залуу эмэгтэйчүүдийг оногдсон судруудын захиасаас суралцаж, хамтрагчтайгаа сурсан зүйлээ хуваалцахад урь. Тэнгэрлэг Эцэгт ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг халамжлах нь яагаад чухал байдгийг тэднээс асуу. Гэр бүл, тойрог, орон нутагтаа байдаг тусламж хэрэгтэй хүмүүст тусалж болох арга замуудын талаар ярилцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь.

- Ангийн гишүүдэд “Бид бүгд гуйлгачид бус уу” хэмээх ахлагч Жэффри Р.Холландын хэлсэн үгийн хуулбарыг тарааж өг. Ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүст туслах талаар ахлагч Холландын эш татсан судруудаас нэгийг сонгохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Сонгосон судрын эшлэлийг болон энэ нь түүний

хувьд юу гэсэн утгатай болохыг хуваалцахад залуу эмэгтэй бүрийг урь. Ангиараа ахлагч Холландын зөвлөгөөг дүгнэн ярилц: “Та нар өөрсдөдөө тусалдаггүй эсвэл туслах чадваргүй хүмүүст туслан, тэднийг дэмжих тус тусын үүрэг хариуцлагаа хэрхэн биелүүлэхийг би мэдэхгүй. Гэхдээ Бурхан үүнийг мэддэг бөгөөд та нарыг шавь байх энэрэнгүй үйлсэд тань удирдах болно гэдгийг би мэднэ.” Ядуу, гачигдалтай хүмүүсийг харж хандаасай хэмээн Бурханы хүсэж буй арга замуудын талаар бодох цагийг ангийн гишүүдэд гаргаж өгөөрэй. Тэднийг санал бодлоо ангийнхантайгаа хуваалцахад урь.

- Бишопын зөвлөлийн гишүүнийг урьж, ядуу, тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг халамжлах талаарх сэтгэгдлээ болон тойрог, орон нутагдах тусламж хэрэгтэй хүмүүст туслах ямар боломжууд тэдэнд байгаа талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцахыг хүс. Түүнчлэн тэд мацгийн өргөл, хүмүүнлэгийн тусламж, Тасралтгүй Боловсролын Сан гэх мэт Сүмийн ариун санг хэрхэн ашигладаг тухай ярилцаж болох юм (*Гарын авлага 1: Гадасны ерөнхийлөгч ба бишоп* [2010], 14.4). Энэхүү ярилцлага дээр үндэслэн хичээлийнхээ цагийг тодорхой ямар нэг үйлчлэлийн үйл ажиллагааг төлөвлөхөд зарцуулах талаар бодож үзээрэй.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд Их Эзэний арга замаар тусламж хэрэгтэй хүмүүсийг хангах гэдэг нь ямар утгатай болохыг ойлгож байна уу? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч жишээ үзүүлэгч мөн багш байсан. Тэрээр тэдэнтэй хамт залбирснаар залбирахыг заасан. Тэрээр тэднийг хайрлаж, үйлчилснээрээ тэдэнд хайрлаж, үйлчлэхийг заасан. Тэрээр Өөрийнх нь зааж байгаа аргаар сайн мэдээг заахыг тэдэнд заасан. Та Түүний жишээг хэрхэн дагаж чадах вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Хувийн хөгжил дэвшил номоос дараах зүйлсийн нэгийг хийж болно. Хувийн үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарын 3-р төсөл эсвэл Сайн үйлс эрхэмлэх чанарын 6-р туршлага.
- Тусламж хэрэгтэй хэн нэгэнд үйлчлэл үзүүлж болно.
- Ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны “эргэн тойрныхоо хүмүүсийн хэрэгцээг мэдэхээр сүнсний удирдамжийн төлөө залбирч мөн тэдэнд туслахаар урагшилцгаая” хэмээх зөвлөгөөг дагаарай. (“Биднийг дахин уулзтал Бурхан та нартай хамт байх болтугай,” *Ensign* эсвэл 2012 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 134)

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

Ахлагч Жэффри Р.Холланд “Бид бүгд гуйлгачид бус уу?” Ensign эсвэл 2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 46–47-гоос эш татав

Есүсийн тохинууллын эхэн үеийн хамгийн гайхалтай үйл явдал бол Тэрээр төрөлх хот Назарын синагогт очиж, “Эзэний Сүнс Над дээр байна. Учир нь сайн мэдээг ядууст дэлгэрүүл гэж Тэр Намайг тосолсон юм. Тэр Намайг илгээсэн нь . . . олзлогдогсод эрх чөлөөг тунхаглах, сохруудад хараа оруулах, дарамтанд байгсдыг чөлөөлөхийн сацуу . . . тунхаглахын тулд болой” [Лук 4:18] хэмээх Исаиагийн бошиглосон үгсийг уншсан тухай Лукийн сайн мэдээнд цэдэглэсэн байдаг. . .

Ядуурал эрт дээр үеэс эхлэн, түүхийн туршид хүн төрөлхтний хамгийн том, мөн хамгийн өргөн цар хүрээтэй бөгөөд хамгийн адармаатай бэрхшээл байсаар ирсэн билээ. Ядуурлаас үүдэлтэй зовлон зүдгүүр ихэвчлэн бие махбодынх байдаг ч, түүний сүнслэг болоод сэтгэл санааны байдалд учруулдаг хор хөнөөл бүр ч их юм. Ямар ч байлаа гэсэн, биднийг Өөртэйгөө нэгдэж, тэр хүмүүсийн хүнд ачаанаас үүрэлцэхэд уриалсан Гэтэлгэгчийн агуу уриалгаас өөр, илүү чухал тулгамдсан уриа дуудлага гэж байхгүй. Иеховагийн хувьд Тэрээр Израилийн угсааг “ядуусаас дээрэмдсэн олз чинь та нарын гэрт байгаа учраас хатуу шүүнэ гэдгээ хэлсэн.

“Миний ард түмнийг бяцалж, ядуусын нүүрийг нунтаглана гэдэг чинь юу гэсэн үг вэ?” хэмээн Тэрээр дуу алдан асуусан байдаг. [Исаиа 3:14–15].

Сургаалт үгсийн зохиогч: “Ядуу хүнийг дарладаг нэгэн Бүтээгчийг нь буруутгаж буй хэрэг . . . Ядуугийн хашхирахыг эс сонсогч нь нэгэн цагт бас өөрөө хашхирах боловч хариуг эс сонсоно” [Сургаал үгс 14:31; 21] хэмээн энэ асуудлыг маш тодорхой болгосон юм.

Манай өнөө үед Есүс Христийн сэргээгдсэн Сүмийг нэг жилийнхээ ойд хараахан хүрээгүй байх үед Их Эзэн Сүмийн гишүүдэд хандан “ядуус хийгээд гачигдагсдыг харж хандаж, мөн тэд зовохгүй байхын тулд тэднийг хөнгөвчлөхөөр тусламж үзүүлэх ёстой” [С ба Г 38:35] гэж зарлиг болгосон билээ. Судрын энэ хэсэг дэх зарлигийн үг — “тэд зовохгүй байхын тулд” гэсэн үгс болохыг анхаарна уу. Бурхан ямар нэг чухал зүйлийн тухай энэ мэтчилэн ярьдаг.

Дэлхий дээрх тэгш бус байдлыг даван туулахад асар их бэрхшээл тулгарч байгаа өнөө үед ганц эрэгтэй эсвэл ганц эмэгтэй хүн юу хийж чадах билээ дээ? Эзэн Өөрөө энэхүү асуултад хариу өгсөн байдаг. Хүмүүс Есүсээс урваж, Түүнийг цовдлогдохын өмнө Мариа Түүний тэргүүнийг оршуулгад хэрэглэгддэг их үнэтэй тосоор тослоход Искарियोтын Иудас үнэтэй тос ашигласныг нь эсэргүүцэж, “тэр эмэгтэйд дургүйцсэн” гэдэг [Марк 14:3–5; мөн Матай 26:6–9; Иохан 12:3–5-ыг үзнэ үү].

“Түүнийг орхи.

Та нар юунд түүнд төвөг удна вэ? . . .

Тэр хийж чадахаа л хийсэн” гэж Есүс хэлжээ.

“Тэр хийж чадахаа л хийсэн!” Ямар оновчтой, товч тодорхой тайлбар вэ? Нэгэн сэтгүүлч Калькута хотын Тереза гэгч эхээс хотын үгээгүй ядуусыг аврах гэсэн бүтэшгүй үйл хэргийнх нь талаар асуужээ. Сэтгүүлч тоо баримтан дээр тулгуурлан ярьсан бол Тереза эх ямар ч асуудлыг шийдвэрлээгүй тухай ярьжээ. Тэрхүү гайхалтай, жижигхэн эмэгтэй өөрийнх нь хийж буй үйлсэд тоо чухал биш, харин хайр чухал хэмээн эрс шийдэмгий хариулсан байна. Хүч чадлаас нь ахадсан хэтэрхий олон ядуу хүн байсан ч, тэрээр тусламж үзүүлэх боломжтой хүмүүст чадах бүхнээрээ тусалснаар Бурханыг болон бусдыг хайрла гэсэн

Сонгосон материалууд

зарлигийг дагах болно гэдгээ хэлжээ. Өөр нэгэн үед тэрээр “Бидний үйл хэрэг далайд дусал мэт өчүүхэн зүйл хэдий ч бид үүнийг хийхгүй бол далай нэг дуслар дутна шүү дээ” гэж хэлсэн байна [Mother Teresa of Calcutta, *My Life for the Poor*, ed. José Luis González-Balado and Janet N. Playfoot (1985), 20]. Тийнхүү уг сэтгүүлч Христийн шашинтан байх нь яав ч тооны хойноос хөөцөлдсөн хэрэг биш бололтой гэсэн дүгнэлтэд эрүүл ухаанаар хүрчээ. Хэрвээ диваажинд нүглээ наманчлах шаардлагагүй ерэн есөн хүнээс нүглээ наманчилсан нэг хүний төлөө илүү баярлана гэж үзвэл Бурханд тоо огт чухал биш болох нь тодорхой юм гэж тэрээр тайлбарласан [Malcolm Muggeridge, *Something Beautiful for God* (1986), 28–29, 118–19; мөн Лук 15:7-г үзнэ үү].

Тэгэхлээр бид хэрхэн “хийж чадахаа хийх вэ?”

Нэгд, Бенжамин хааны заасанчлан, бид ядуусыг өөрсдийн золгүй нөхцөл байдлыг өөрсдөө л бий болгосон гэж үзэн, тэдэнд туслахаас татгалзах ёсгүй. Магадгүй зарим нь өөрөө өөртөө хүндрэл бэрхшээл бий болгосон байж болох ч бид тэдэнтэй адил зүйл хийдэггүй гэж үү? Тийм учраас л тэрхүү өрөвчхөн сэтгэлт удирдагч биднээс “Бид бүгд гуйлгачид бус уу?” хэмээн асуугаагүй гэж үү? [Мозая 4:19]. Бид тусламж, итгэл найдвар, залбиралдаа хариу өгөхийг гуйдаггүй билүү? Бид гаргасан алдаа дутагдал, учруулсан гай зовлонгоо уучлаач хэмээн гуйдаггүй гэж үү? Ач ивээл нь бидний сул дорой байдлыг нөхөж, нигүүлсэл нь шударга ёсыг ялан дийлээсэй хэмээн бид хүсдэггүй билүү? Бид Бурханаас зөвхөн гуйдаг, Тэрээр харин биднийг өрөвдөн хайрлаж, хариулдаг учраас л бид нүглүүдийнхээ уучлалыг хүлээн авдаг. Гэсэн хэдий ч бид өөрсдөөсөө гуйх ядуусыг

өрөвдөж хайрлан, тэдэнд тусалснаар л гагцхүү нүглүүдийнхээ уучлалыг хадгалж үлддэг хэмээн Бенжамин хаан хэлсэнд гайхах зүйл үгүй юм [Мозая 4:11–12, 20, 26-г үзнэ үү].

Бид тэдэнд энэрэнгүй сэтгэлээр хандахаас гадна тусламж хэрэгтэй хүмүүсийн төлөө залбирах ёстой. Зорамчууд болон бусад цугларагсад тэднийг судрын хэллэгээр “бузар,” “новш” хэмээн үздэг байсан учраас тэд “хувцасныхаа муугийн учир” залбирлын өргөөнүүдээсээ хөөгдсөн аж. Мормоны хэлснээр тэд “дэлхийн зүйлүүдээр ядуу байв; мөн . . . зүрх сэтгэлдээ ч ядуу байсан” [Алма 32:2–3] нь үргэлж зэрэгцэн оршдог материаллаг ба сүнслэг байдлын ядуу тарчиг нөхцөлд амьдарч байсных ажээ. Алма, Амюлек хэмээх номлолын хоёр хамтрагч хувцас муутайн улмаас хөөгдсөн тэр хүмүүст та нар ямар ч нөхцөлд байсан талбайдаа болон гэр орондоо, гэр бүлтэйгээ болон зүрх сэтгэлдээ хүссэн үедээ залбирч болно гэдгийг хэлж өгдөг [Алма 34:17–27-г үзнэ үү].

Түүнчлэн Амюлек нөхцөл байдлаасаа болж хөөгдсөн тэрхүү бүлэг хүнд хандаж, “учир нь та нар. . . залбирсныхаа дараа, хэрэв та нар гачигдсаныг, мөн нүцгэрснийг хоосон буцааж, мөн өвдсөн хийгээд зовсонд үл очин, мөн хэрэв та нарт буй аваас, хөрөнгөнөөсөө гачигдсан тэдэнтэй эс хуваалцвал—Би та нарт хэлнэ, . . . залбирал тань хоосон, мөн та нарт ямар ч хэрэггүй байж, мөн та нар сүсэг бишрэлийг үгүйсгэсэн хоёр нүүртэн лугаа адил байх болно” гэж хэлсэн байдаг [Алма 34:28; онцлон тэмдэглэлт нэмэгдсэн]. Бид ядуу эсвэл баян аль нь ч байсан ялгаагүй, бусдад тусламж хэрэгтэй үед “хийж чадахаа л хийх” ёстой гэдэг нь ямар гайхалтай сануулга гээч.



АРВАН НЭГДҮГЭЭР САР: СҮНСЛЭГ БА МАТЕРИАЛЛАГ БАЙДЛЫН ХУВЬД БИЕ ДААХ НЬ

Би тулгарсан бэрхшээл, асуудлуудаа шийдэх арга замыг хэрхэн олох вэ?

Тулгарсан бэрхшээл, асуудлуудаа шийдэх арга замыг олох чадвар нь бие даасан байдалд багтдаг. Эдгээр шийдлийн ихэнх нь Есүс Христийн сэргээгдсэн сайн мэдээнээс олддог. Тэнгэрлэг Эцэг маань бидэнд тулгардаг бэрхшээлүүдийн талаар мэддэг. Тэр бидэнд хайртай бөгөөд туслахыг хүсдэг. Бид судрууд болон бошиглогч, төлөөлөгчдийн үгсээс тулгарсан бэрхшээлүүдийнхээ хариултыг хайж байхдаа удирдамжийн төлөө залбирч байх хэрэгтэй.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Амьдралын бэрхшээлүүдийг даван туулахад сайн мэдээ хэрхэн тусалдгийг ойлгоход ямар судар, материалууд залуу эмэгтэйчүүдэд туслах вэ?

Сургаалт үгс 3:5–6; Матай 11:28–30; Марк 4:36–39; Алма 7:11–13; Алма 37:35–37; 38:5 (Бэрхшээл, асуудлууд тулгарах үед Их Эзэний тусламжийг эрэлхийл)

Томас С.Монсон, “Бид хэзээ ч ганцаараа алхдаггүй,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар

Ричард Г.Скотт, “Итгэлээ ашиглахыг эн тэргүүнд тавь” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 92–95

Жэффри Р.Холланд, “Хагарсан савшиг,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар

“Бие махбод ба сэтгэл санааны эрүүл мэнд,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2012), 25–27

Бэрхшээл тулгарсан цаг мөчид сайн мэдээ танд тайвшрахад болон шийдвэр гаргахад хэрхэн тусалж байсан бэ?

Ямар асуудал, бэрхшээлүүд залуу эмэгтэйчүүдэд тулгардаг вэ? Тэд ирээдүйд ямар бэрхшээлүүдтэй тулгарч болох вэ? Сайн мэдээний ямар зарчмууд нь эдгээр бэрхшээлийг амжилттай даван туулахад тэдэнд туслах вэ?

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой:

- Тэдний үеийн өсвөр насныханд тулгараад байгаа зарим бэрхшээл, асуудлуудаас нэрлэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг уриад хариултуудыг нь самбар дээр бичээрэй. Эдгээр асуудлуудыг шийдэхийн тулд өсвөр үеийнхний хийж болох буруу, үр дүнгүй зарим зүйлсийг хэлж өгөхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Хичээлийн туршид тусалж чадах сайн мэдээний үнэний арга замуудыг эрэлхийлэхэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь.
- Тодорхой бэрхшээл, асуудалд сайн мэдээ хариулт, тусламж болж байсан өөрийн амьдралын туршлагаас хуваалц. Залуу эмэгтэйчүүдийг үүнтэй адил туршлагыг өөрсдийн амьдралаас хуваалцахад урь.

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр нь тулгарсан бэрхшээлүүддээ хэрхэн шийдэл олохыг сурахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

Заахад туслах арга

“Бэлтгэсэн бүх зүйлээ зааж танилцуулахын тулд сайн ярилцлагыг хурдан дуусгах гэж бүү яар. Хэдийгээр бэлтгэсэн материалаа заах нь чухал ч гэсэн суралцагчид Сүнсний нөлөөллийг мэдэрч, асуултдаа хариулт олж, сайн мэдээний талаарх ойлголтоо нэмэгдүүлэн, зарлигуудыг сахих амлалтаа гүнзгийрүүлэх нь илүү чухал” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 64).

- Өнөөгийн залуу эмэгтэйчүүдэд тулгардаг нэг бэрхшээл, асуудлын талаар бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Хамгийн сүүлийн Ерөнхий чуулганы *Лиакхона* сэтгүүлийн дугаараас уг асуудлыг шийдэхэд туслах сэдвийг хайн, сэдвийн индексийг үзэхийг тэднээс хүс. Уг сэдвүүдтэй холбоотой хэлсэн үгсээс нэгийг судлан, бэрхшээлээ даван туулахад нь залуу эмэгтэйд туслах хэсгийг ангийнхантайгаа хуваалцахад тэднийг урь. Тулгарч байгаа бэрхшээлүүддээ тусламж олохын тулд сэдвийн индекс ашиглахад нь залуу эмэгтэйчүүдийг дэмжээрэй.
- Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө номын “*Бие махбод ба сэтгэл санааны эрүүл мэнд*” хэсгийн сүүлийн хоёр догол мөрийг уншиж, өөрсдөд нь болон тэдний таних хүмүүст тусалж болох зөвлөгөөг хайж олоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Бид асуудлуудтай тулгарсан үедээ эрэлхийлбэл зохих “эрүүл зөв шийдэх арга замуудын” ямар жишээнүүд байна вэ? Есүс Христийн сайн мэдээ нь шийдэх ямар арга замыг санал болгодог вэ?
- Ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны дараах зөвлөгөөг хуваалц: “Хайрт эгч нар аа, та нарын Тэнгэрлэг Эцэг

та нарын хүн нэг бүрд хайртай. Тэр хайр нь хэзээ ч өөрчлөгддөггүй. Түүний хайранд та нарын гадаад байдал, эд хөрөнгө, банкны дансан дахь мөнгөний хэмжээ огтхон ч хамаагүй. Та нарын авьяас, ур чадвар ч Түүний хайрыг өөрчилдөггүй. Тэнгэрлэг Эцэг та нарыг юу ч болж байсан хайрладаг. Гунигтай эсвэл баяртай, цөхөрсөн эсвэл итгэл найдвартай байх бүхий л үед тань Тэрээр та нарыг хайрлаж байдаг. Хайрлуулах зохистой байгаа эсэхээс үл хамааран Бурхан та бүхнийг хайрладаг. Тэнгэрлэг Эцэг та нарыг ямар ч тохиолдолд үргэлж хайрладаг билээ” (“Бид хэзээ ч ганцаараа алхдаггүй,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар, 123–124). Залуу эмэгтэйчүүдийг хэцүү сорилт бэрхшээл тулгарсан үед Бурханы хайрыг мэдэрсэн туршлагаасаа хуваалцахад урь. Энэ тоймд байгаа судруудаас нэгийг уншихыг мөн өнөөдөр өсвөр үеийнхний дунд түгээмэл тохиолдог бэрхшээл, асуудалтай байгаа хэн нэгэнд энэ судар нь хэрхэн тусалж болох талаар хуваалцахыг залуу эмэгтэй бүрээс хүс. Тусламж хэрэгтэй үедээ “Их Эзэнд найдах” эсвэл Христэд ирэх гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ? Тодорхой бэрхшээл эсвэл

асуудалд нь туслах өөр бусад ямар судрын талаар залуу эмэгтэйчүүд бодож байна вэ?

- Сэтгэцийн эсвэл сэтгэл санааны хямралд орсон таньдаг хүнийхээ талаар бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Ерөнхийлөгч Жэффри Р.Холландын “Хагарсан сав шиг” хэлсэн үгийн хуулбарыг залуу эмэгтэй бүрд өг. “Та эсвэл таны хайртай хүмүүс сэтгэцийн эсвэл сэтгэл санааны хямралд орох үед та хэрхэн хандах вэ?” хэмээх түүний асуултын хариултыг олохыг тэднээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг сурсан зүйлсээ хуваалцаж, тэдний бодож байгаа хүнд эдгээр зөвлөгөө хэрхэн тусалж чадах талаар ярилцахад урь.

- Ангийн гишүүдийг өөрсдөд нь тулгарч байгаа нэг сорилт, бэрхшээлийн талаар бодож үзэхийг хүс. Ахлагч Ричард Г.Скоттын “Итгэлээ ашиглахыг эн тэргүүнд тавь” хэмээх хэлсэн үгэндээ дурдсан дөрвөн арга замыг самбар дээр жагсаан бичиж, сорилт бэрхшээлүүдийг даван туулахад нь тэдэнд тусалж чадна гэж бодсон нэг арга замыг судлахыг ангийн гишүүдээс хүс. Ахлагч Скоттын зөвлөгөөнөөс сурсан зүйлээ хуваалцахад тэднийг урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд амьдралын бэрхшээлүүдийн шийдлийг Есүс Христийн сайн мэдээнээс хэрхэн олох талаар ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч дагалдагчдаа судруудын талаар бодож мөн асуултууддаа хариулт олоход ашиглаж бай хэмээн заасан. Та амьдралын бэрхшээлүүд дэх хариултыг судруудаас болон бошиглогчдын үгсээс хайх хүсэлтэй болоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн тусалж болох вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээлбэл, тэд:

- Тодорхой бэрхшээл, эсвэл асуудлын талаар бодон, судруудыг судалж болно. Сүнснээс ирэх удирдамж, хариултыг өдрийн тэмдэглэлдээ бичиж болно.
- Тэд *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимлоос өөрсдийн сайжруулахыг хүсэж байгаа нэг сэдвийг сонгож болно. Ирэх долоо хоногууд дахь өөрсдийн хичээл зүтгэл ба амжилтын талаар өдрийн тэмдэглэлдээ бичиж болно.

Залуу эмэгтэйчүүдтэй дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь хуваалцарай. Хичээлдээ бэлтгэхийн тулд тэд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбогдолтой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

Дийтр Ф.Угдорф “Намайг бүү мартаарай” Ensign ба Лиахона 2011 оны 11-р сар, 120–23

Нэгдүгээрт: өөртөө тэвчээртэй хандах хэрэгтэй гэдгээ бүү мартаарай.

Биднийг төгс биш гэдгийг Бурхан сайн мэддэг. Үүнийг сайн ойлгоосой гэж би та бүхнээс хүсэж байна.

Бид түүнчлэн биднийг төгс гэж боддог хүмүүс ч үнэндээ төгс биш гэдгийг Бурхан мэддэг гэдгийг нэмж хэлмээр байна.

Бид өөрсдийгөө бусадтай харьцуулан цаг хугацаа хүч чадлаа дэмий бардаг. Бид сул талуудаа бусдын хүчтэй талуудтай дүйцүүлдэг. Ингэснээр өөрсдөөсөө боломжгүй зүйлийг хүсэж эхэлдэг. Тэгээд бүр хичээл зүтгэлээ хүртэл үнэлэхээ больж эхэлдэг. Учир нь хэн нэг нь надаас илүү шүү дээ хэмээн харьцуулсаар байдаг. Хүн бүхэнд өөрийн гэсэн хүчтэй мөн сул тал бий. Таньд хүчтэй тал байдаг нь сайн хэрэг, гэхдээ бас сул талтай байна гэдэг нь мөнх бус амьдралын нэг хэсэг юм.

Бурхан бидний сул талыг хүчтэй болгохыг хүсдэг [Ифер 12:27-г үзнэ үү]. Гэхдээ тэр бол урт удаан хугацааны зорилго гэдгийг тэр мэддэг билээ. Мөн тэрээр биднийг Өөр шигээ төгс болгохыг хүсдэг [3Нифай 12:48-ыг үзнэ үү] бөгөөд хэрэв бид дагалдагчдынхаа зам дээр үлдэх аваас нэг л өдөр төгс болж чадна. Та төгс болох яагаа ч үгүй байж болно. Гэхдээ үүний төлөө хичээ, өөрсдийгөө буруутгахаа боль.

Хайрт эгч нар аа, та нарын олонх нь бусдын сул талуудыг ойлгож маш тэвчээртэйгээр ханддаг.

Яг үүнтэй адил өөрсдийгөө ойлгож тэвчээртэй хандахаа бүү мартаарай. ...

Гуравдугаарт: Одоо аз жаргалтай байхаа бүү мартаарай.

Өнөө үед маш олон хүн өөрсдийн хүсэж мөрөөддөг аз жаргалын түлхүүр алтан тасалбараа хүлээх болжээ. Заримынх нь хувьд алтан тасалбар нь төгс гэрлэлт, заримынх нь хувьд үлгэрийн мэт сайхан байшин, харин заримд нь сэтгэлийн дарамт санаа зовох зүйлгүй амьдрал байдаг.

Бид "ариун журамтай сайн сайхан гэгддэг зөвт зүйлийн төлөө итгэж найдах нь буруу биш" [Итгэлийн тунхаг 1:1]. Харин ирээдүйд тохиох алтан түлхүүрийг хүлээж өнөөдрийн аз жаргалыг ойшоохгүй байхад л асуудал үүсдэг. ...

Бид итгэл найдвараа орхих, зорилгоосоо няцах гэсэн үг биш. Сайн хүн болохын төлөө хичээл зүтгэл гаргахаа бүү зогсоо. Зүрх сэтгэлийнхээ зөв шударга хүсэл мөрөөдөлд итгэж найдахаа хэзээ ч бүү орхи. Харин амьдралыг баяжуулдаг гэнэтийн учралд өдөр тутмын энгийн боловч сайхан мөчүүдэд зүрх сэтгэлээ нээлттэй байлгаарай.

Миний мэдэх хамгийн аз жаргалтай хүмүүс бол алтан тасалбараа олсон хүмүүс биш харин зөв зохистой зорилгуудаа хэрэгжүүлэх явцдаа өдөр тутмын амьдралын сайн сайхныг олж мэдэрч чаддаг хүмүүс байдаг юм. Тэд бол талархлын уран хивсийг өдөр бүр нэхэн явдаг амьдралынхаа турш талархаж явдаг хүмүүс. Тэд бол жинхэнэ аз жаргалтай хүмүүс. ...

Сонгосон материалууд

Тавдугаарт: Их Эзэн танд хайртай гэдгийг битгий мартаарай.

Таны амьдрал хэчнээн хүнд санагдаж байсан ч өөрийгөө өчүүхэн бусдын бараа сүрэнд дарагдсан хэмээн боддог байсан ч Тэнгэрлэг Эцэг өөрийг чинь мартаагүй шүү. Та хэзээ ч өөрсдийгөө Бурханд мартагдсан юм уу аль эсвэл өөрийгөө өчүүхэн гэж бодсон үед та үүнийг байнга санаж яваарай.

Тэнгэрлэг Эцэг таныг Тэнгэр дээрээс харж байгаа бөгөөд Тэр таныг хэзээ ч мартаагүй. Тэрээр танд хязгааргүй их хайртай билээ.

Ертөнцийн хамгийн сүр хүчтэй эрхэм агуу хүн таныг мэддэг, санан дурсдаг гээд бодоод үз дээ. Та бол хязгааргүй орчлонгийн үхэшгүй мөнхийн Хааны хайрыг хүлээсэн хүн билээ. Оддыг бүтээсэн Тэрээр таныг таньдаг, таны нэрийг мэддэг бөгөөд та нар бол Түүний Хаант улсын охид мөн.

Хэдийгээр та алдаа гаргадаг төгс биш ганцаардмал байсан ч Тэрээр таныг хайрласан хэвээр байдаг.

Бурханы хайр болон сэргээгдсэн сайн мэдээний хүч нь гэтэлгэх мөн аврах хүчтэй. Хэрэв та Түүний тэнгэрлэг хайрыг өөрийн амьдралд хүлээн авах юм бол тэр хайр таны шарх болон өвчнийг эдгээж уй гашууг намдаадаг. ...

БҮЛГИЙН ТОВЧ ТОЙМ

Арванхоёрдугаар сар: Хожмын өдрүүдэд Бурханы хаант улсыг байгуулах нь

“Бурханы хаант улс урагшилж, тэнгэрийн хаант улс ирэх болтугай” (С ба Г 65:6)

Танай ангид харьяалагдах залуу эмэгтэйчүүд нь дэлхийг Аврагчийн Хоёр дахь ирэлтэд бэлтгэхэд туслахаар тодорхой энэ цаг үед дэлхий рүү илгээгдсэн юм. Бурханы хаант улсыг байгуулж сайн мэдээг түгээхэд ашиглаасай хэмээн Их Эзэн хүсдэг онцгой бэлэг болон авьяас тэдэнд бий. Энэ бүлгийн хичээлүүд нь тэдэнд сүмийн болон Бурханы хаант улсын удирдагч, багш нар болохоор бэлтгэх явцад сүнслэг бэлгүүдээ хөгжүүлэхэд нь туслах болно.

Энэ сард сонгох тоймууд:

Би Христэд ирэхэд бүхнийг хэрхэн урьж чадах вэ?

Тэнгэрлэг Эцэг намайг сүнслэг бэлгүүдээ хэрхэн ашиглаасай гэж хүсдэг вэ?

Би Христэд төвлөрсөн гэр оронтой болохын тулд хэрхэн бэлтгэх вэ?

Би сүмийн шинэ гишүүдэд туслахын тулд юу хийж чадах вэ?

Би идэвх султай найз нартаа сүмдээ эргэн ирэхэд нь хэрхэн туслах вэ?


Сион гэж юу вэ?

Би Их Эзэний ажлыг яаравчлуулахад хэрхэн оролцож чадах вэ?

Мючел

Өсвөр үеийнхний суралцаж байгаа зүйлтэй хол-
бон, үйл ажиллагаануудыг хэрхэн төлөвлөж болох
талаар бодож үзээрэй. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан
үйл ажиллагааны вэбсайт танд туслах боломжтой.
Эдгээр тоймд багтсан олон үйл ажиллагааг Мюче-

лийн үйл ажиллагаанд ч бас ашиглаж болно. Залуу
эмэгтэйчүүдийн ням гарагт суралцдаг зүйлүүдийг
бататгахын тулд тохиромжтой үйл ажиллагаануу-
дыг сонгож, төлөвлөхдөө ангийн ерөнхийлөгчийн
зөвлөлтэй хамтран ажилла.

 Энэ бүлгийг интернэтийн [lds.org/youth/learn](https://www.lds.org/youth/learn) хаягаар орж, үзээрэй.

Хувийн хөгжил дэвшил

Хувийн хөгжил дэвшил номын энэ бүлгийн хичээлтэй холбоотой үйл ажиллагаанууд:

Хувь хүний үнэ цэнэ эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 7

Сайн үйлс эрхэмлэх чанарыг хөгжүүлэх туршлага 7

Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө

Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө товхимол дахь дараах жишгүүд нь энэ бүлгийн хичээлүүдтэй холбоотой.

Гэр бүл

Найз нөхөд



АРВАН ХОЁРДУГААР САР: ХОЖМЫН ӨДРҮҮДЭД БУРХАНЫ ХААНТ УЛСЫГ БАЙГУУЛАХ НЬ

Би бүгдийг Христэд ирэхэд хэрхэн урих вэ?

Сүмийн бүх гишүүн бусдыг Христэд ирж, Түүний сэргээгдсэн сайн мэдээний адислалуудыг хүлээн авахад нь туслах үүрэгтэй байдаг. Бидний гэрчлэл болон сайн үлгэр жишээ найз нөхөд, хөршүүдэд маань Аврагч болон Түүний сургаалын талаар сурах хүсэлтэй болоход нь нөлөөлж чадна.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Ямар судар болон эх сурвалжууд бусдыг Христэд ирэхэд урихад нь залуу эмэгтэйчүүдийг урамшуулах вэ?

1 Тимот 4:12 (Итгэгч хүмүүсийн жишээ нь бай)

1 Петр 3:15 (Бидний итгэлийн талаар асуух хүмүүст хариулахад үргэлж бэлэн бай)

Мозая 18:9 (Бид Бурханы гэрчлэгч болон зогсох хүсэлтэй)

С ба Г 28:16; 100:3–8 (Хэрэв бид амаа нээвэл, хэлбэл зохих үгсээр дүүргэгдэх болно)

С ба Г 84:85 (Хэрэв бид үгсийг нөөцөлбөл, хэлэх хэрэгтэй үгс бидэнд өгөгдөх болно)

М.Рассэлл Баллард, “Их Эзэнд итгэл найдвараа тавь,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар, 43–45

Ричард Г.Скотт, “Би та нарт жишээ үзүүлсэн юм,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар, 32–35

Дэвид А.Бэднар, “Ирээд, хар,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 11-р сар, 107-10

Миний сайн мэдээг номло (2004) номын 5-р бүлэг дэх “Номлолын ажил” хэсгийг үзнэ үү, 93

Танд бусдыг Христэд ирэхэд урьсан ямар туршлагауд байгаа вэ? Та бусадтай сайн мэдээний талаар ярих ямар үр дүнтэй аргуудыг олсон бэ?

Бусдыг Христэд ирэхэд урих ямар боломжууд залуу эмэгтэйчүүдэд байдаг вэ? Тэдэнд бие биетэйгээ хуваалцаж болох ямар туршлагауд байгаа вэ?

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах болон гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдийн уриаг ангиараа унш. Залуу эмэгтэйчүүдээс найз нь эсвэл өөр шашны хүн “Бид Бурханы гэрчлэгч болж зогсоно” гэж хэлсэн чинь ямар утгатай юм бэ? гэж асуувал юу гэж хариулахыг асуу.
- Гэр бүлээс нь номлолд гарсан бүрэн цагийн номлогчдын зургийг үзүүлэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс

хүс. (эсвэл *Сайн мэдээний уран зургийн цуглуулга*, 109–10-ийг үз). Номлогч хүнд байх ёстой чиг хандлага болон зан чанаруудыг жагсаахыг тэднээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүд эдгээрээс алийг нь яг одоо эзэмших боломжтой вэ? Тэд сайн мэдээг хуваалцахын тулд заавал бүрэн цагийн номлолд дуудагдсан байх шаардлагагүй гэдгийг ойлгоход нь тусал.

Заахад туслах арга

“Богино, оновчтой, шулуухан гэрчлэл хамгийн хүчтэй байх нь олонтоо” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 43).

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаа бүр нь бусдыг Христэд ирэхэд хэрхэн урихад суралцахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган ангидаа тохирох нэг юм уу, түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч М.Рассэлл Баллардын “Их Эзэнд итгэл найдвараа тавь” хэлсэн үгэн дэх урилгыг (Бурханаас сүнслэгээр нөлөөлөгдөн, Түүнээс удирдамж хүсэх нь хамгийн чухал алхам гэж эхэлсэн эхний хоёр догол мөрөнд байгаа) ангиараа уншихад урь. Энэ урилгыг хүлээн авахдаа мэдэрсэн туршлагаа хуваалцаж, мөн залуу эмэгтэйчүүдийг туршлагуудаа хуваалцахад урь. Хүрч ирэхэд, мөн Христэд ирэхэд урьж чадах хэн нэгний талаар бодоход тэднийг урь.
- Ангийг хоёр бүлэг болгон хувааж, нэг хэсэгт нь ахлагч Ричард Г.Скоттын “Би та нарт жишээ үзүүлсэн юм” хэлсэн үгэн дэх Витл эмээгийн үлгэр жишээний талаар уншихыг даалга. Нөгөө хэсэгт нь энэ хэлсэн үгэн дээр гардаг Жинийн Воткинсын жишээг уншихыг даалга. Эдгээр түүхийг нөгөө бүлэгтээ товчхон ярьж өгөхөд, мөн бусдыг Христэд ирэхэд урих талаар тэднээс юу сурсан талаараа хуваалцахад тэднийг урь. Ахлагч Скоттын хэлсэн үгийн үлдсэн хэсгийг судалж,

түүний өгсөн бусад зөвлөгөөг хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэд Аврагчид ирэхэд нь бусдад туслах хүчин чармайлтууддаа түүний зөвлөгөөнүүдийг хэрхэн хэрэгжүүлж болох вэ?

- Бишопын зөвшөөрлөөр Сүмийн хөрвөгч, тойргийн нэг гишүүнийг сайн мэдээг хэрхэн хүлээн авсан талаарх өөрийн туршлагаас хуваалцахад (боломжтой бол залуу эмэгтэйчүүдийн нэгийг) урь. Сайн мэдээг сонирхох шийдвэр гаргахад хожмын үеийн гэгээнтэн найзүүднх нь үлгэр жишээ түүнд хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Тэрээр бусдыг Христэд ирэхэд урих талаар залуу эмэгтэйчүүдэд ямар зөвлөгөө өгч болох вэ? Хэрэв залуу эмэгтэйчүүдэд ямар нэгэн асуулт байвал асуухыг тэднээс хүс. (Өөр нэгэн хувилбар нь гэвэл, та “Надад өгөөмрөөр өгөгдсөн учраас” видео бичлэгийг үзүүлж, сайн мэдээг хүлээн авахад нь найзууддаа тусалж чадах өөрсдийн нөлөөний талаар ярилцаж болох юм.)
- Энэ хичээлийн судрын эшлэлүүдийг самбар дээр бич. Залуу эмэгтэй бүрээс судруудаас аль нэгийг

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс. Тэд Христэд ирэхэд нь бусдыг хэрхэн урих талаар ойлгож байна уу? Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

сонгож судлаад, уг судар юу зааж буйг харуулсан зураг зурахыг хүс. Тэднээс зурсан зураг дээрээ үндэслэн сонгосон судар нь юу зааж буй талаар хуваалцахыг хүс. Ангийн гишүүдтэй судраа хуваалцаж, үүний дагуу амьдрахын тулд юу хийхээр төлөвлөж байгаагаа хуваалцахыг залуу эмэгтэй бүрээс хүс.

- Залуу эмэгтэй бүрийг ангийн хичээл эхлэхээс өмнө сайн мэдээ амьдралыг нь адисалсан нэгэн арга замыг төлөөлж буй ямар нэг зүйл эсвэл зураг авчрахад урь. Хичээлийн үеэр ахлагч Дэвид А.Беднарын “Ирээд, хар” хэлсэн үгэндээ дурдсан хөвгүүдийнх нь түүхийг хамтдаа унш. Яагаад дүү нь найзүүднхээ гарыг боож өгөхдөө тийм их урам зоригтой байсан бэ? Залуу эмэгтэйчүүдээс авчирсан зүйлүүдээ, эсвэл зургуудаа хуваалцаж, эдгээр зүйлийг төлөөлж буй адислалуудыг дүрслэн хэлэхийг хүс. Эдгээр адислалыг хүлээн аваагүй байгаа, таньдаг хүмүүсийнхээ талаар бодоход нь урамшуулан дэмжиж, тэдэнтэй сайн мэдээг хуваалцах төлөвлөгөө гаргахад тэднийг урь.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийг нь дагах хүмүүсийг гэрчлэлээ хуваалцахад урьдаг байв. Та залуу эмэгтэйчүүдэд эргэн тойрондох хүмүүстээ итгэл бишрэлийнхээ тухай ичиж зоволгүй гэрчлэхэд нь хэрхэн тусалж чадах вэ?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Сайн мэдээг хуваалцах боломжийн төлөө залбирч, дараа дараагийн ангиудад туршлагаасаа хуваалцаж болно.
- Сургуульдаа тараах хуудас авч очин, сайн мэдээг хуваалцахдаа тэдгээрийг ашиглаж болох боломжуудыг эрэлхийлж болно.
- Миний сайн мэдээг номло удирдамжийн 3-р бүлгийг судалж, бусадтай сэргээгдсэн сайн мэдээний талаар ярилцахад бэлтгэж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Сонгосон материалууд

М. Рассэлл Баллардын “Их Эзэнд итгэл найдвараа тавь” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона, 2013 оны 11-р сар

Бурханаас сүнслэгээр нөлөөлөгдөн, Түүнээс удирдамж хүсэх нь хамгийн чухал алхам бөгөөд түүний дараа явж, Сүнс өөрт тань өдөөсөн зүйлийг хийх хэрэгтэй. Хэрэв гишүүд авралын ажлыг зөвхөн өөрсдийн үүрэг гэж үзвэл энэ нь үнэхээр сүрдмээр байж мэднэ. Харин тэд үүнийг бүрэн цагийн эрэгтэй, эмэгтэй номлогчдоор заалгахаар хүмүүсийг Их Эзэнд авчрах Түүний урилга гэж

үзвэл сэтгэл сэргэж, хүч чадал орон, урамтай байх болно.

Бид хүн болгоноос бүх зүйлийг хий гэж хүсч байгаа юм биш. Харин хэрэв настай болон залуу гишүүн бүр дор хаяж нэг хүнд хүрч чадвал Христийн мэндэлсний баяр хүртэл сая сая хүмүүс Их Эзэн Есүс Христийн хайрыг мэдрэх болно гэдгийг ойлгон залбирахыг бид бүх гишүүдээс хүсч байна. Энэ нь Аврагчид өргөн барих ямар гайхамшигтай бэлэг вэ.



АРВАН ХОЁРДУГААР САР: ХОЖМЫН ӨДРҮҮДЭД БУРХАНЫ ХААНТ УЛСЫГ БАЙГУУЛАХ НЬ

Тэнгэрлэг Эцэг намайг сүнслэг бэлгүүдээ хэрхэн ашиглаасай гэж хүсдэг вэ?

Сүнслэг бэлгүүд нь Ариун Сүнсний хүчээр өгөгдсөн адислалууд буюу чадварууд юм. Тэнгэрлэг Эцэгийн хүүхдүүдийн хувьд бидэнд бүгдэд нь сүнслэг бэлгүүд бий. Бид бусдад үйлчилж мөн Түүний хаант улсыг байгуулахад тусалж болохын тулд Бурхан тэдгээр бэлгийг бидэнд өгдөг. Тэрээр бидэнд сүнслэг бэлгүүдийг хичээнгүйлэн эрэлхийлж, хөгжүүлэхийг зарлигласан.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдэд сүнслэг бэлгийн талаар ойлгож, Тэнгэрлэг Эцэг тэдгээрийг ашиглахыг хүсдэг гэдгийг мэдэхэд нь ямар судар болон материалууд туслах вэ?

1 Коринт 12:3–27; Моронай 10:8–18; С ба Г 46:13–25 (Сүнслэг бэлгийн жишээнүүд)

С ба Г 46:8–10 (Сүнслэг бэлгүүд бидэнд яагаад өгөгдсөн талаар)

С ба Г 46:11–12 (Сүнслэг бэлгүүд нь хүн бүрд өгөгдсөн)

Итгэлийн Тунхаг 1:7 (Бид сүнслэг бэлгүүдэд итгэдэг)

Хэнри Б. Айринг, “Өндөр зорилго тавихад нь хүүхдүүддээ тусал”

Ensign эсвэл *Лиакхона*, 2012 оны 11-р сар, 60–67

Дэвид А. Бэднар, “Ажиглахдаа түргэн бай,” *Ensign*, 2006 оны 12-р сар, 31–36; эсвэл *Лиакхона*, 2006 оны 12-р сар, 14–20

“Сүнслэг бэлгүүд,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 186–188

“Сүнсний бэлгүүд,” *Сайн мэдээний зарчмууд* (2009), 137–144

Танд ямар сүнслэг бэлгүүд байдаг вэ? Тэдгээр нь таныг болон бусдыг хэрхэн адисалсан бэ? Бусдын сүнслэг бэлгүүд таныг хэрхэн адисалсан бэ? Та өөрийнхөө сүнслэг бэлгүүдийг хэрхэн таньж мэдсэн бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд сүнслэг бэлгийнхээ талаар мэдэж байх нь яагаад чухал вэ? Энэ нь тэднийг ирээдүйн үүрэг хариуцлага, гэр орон, гэр бүлдээ бэлтгэхэд нь хэрхэн туслах вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг бодож олоорой:

- Дараах асуултуудыг самбар дээр бич: Сүнслэг бэлгүүд гэж юу вэ? Би өөрийнхөө сүнслэг бэлгүүдийг хэрхэн таньж мэдэх вэ? Тэнгэрлэг Эцэг намайг сүнслэг бэлгүүдээ хэрхэн ашиглаасай хэмээн хүсдэг вэ? Эдгээр асуултад хариулахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Хичээлийн туршид тэдэнд ирж болох нэмэлт ойлголтуудыг эрж хайхад тэднийг урь.
- “Сургаал ба Гэрээ 46:8”-ыг цаасан дээр бичиж, хайрцагт хийн, гадуур нь бэлгийн боолтоор боож, ангид авчир. Хайрцган дотор юу байж болох талаар төсөөлөхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэдний нэгээс нь хайрцгийг нээж, дотор нь байгаа судрыг уншихыг хүс. “Хамгийн шилдэг бэлгүүд” нь юу вэ? Энэ хичээлийн туршид энэхүү асуултын талаар тунгаан бодохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь Сүнсний бэлгүүдийн тухай сурахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс олон үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Дараах гурван асуултыг самбар дээр бич: Бидэнд яагаад сүнслэг бэлгүүд өгөгддөг вэ? Сүнслэг бэлгүүд хэнд өгөгддөг вэ? (С ба Г 46:9-ийг үзнэ үү.) Сүнслэг бэлгийн ямар жишээнүүд байна вэ? Залуу эмэгтэй бүрд дээрх асуултуудад хариулахад нь туслах энэ зааварт байгаа судруудаас нэг, нэгийг хуваарилж өг. Судраа судалж, олсон хариултаа хуваалцахад тэднийг урь. Залуу эмэгтэйчүүдэд эдгээр бэлгээс аль нь байдаг вэ? Тэд алийг нь авахыг хүсдэг вэ? (Патриархын адислалаа авсан залуу эмэгтэйчүүд байвал дараа нь адислалаа уншиж, тэдэнд ямар сүнслэг бэлэг өгөгдсөн болохыг олж мэдэхийг санал болго.) Тэдний одоогийн болон ирээдүйн үүрэг хариуцлагуудад сүнслэг бэлгүүд хэрхэн тусалж чадах талаарх бодлоо хуваалцахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.
- Залуу эмэгтэйчүүдээс 1 Коринт 12:8–10; Моронай 10:9–16; эсвэл Сургаал ба Гэрээ 46:13–25-д байдаг сүнслэг бэлгүүдийг уншиж, илүү ихийг сурах хүсэлтэй байгаа бэлгээ олохыг хүс. *Сайн мэдээний зарчмууд* номоос “Сүнсний бэлгүүд” (137–144-р хуудас), *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номоос “Сүнслэг бэлгүүд” (186–188-р хуудас) эсвэл Сэдэвчилсэн удирдамж зэрэг материалуудыг ашиглан, сонгосон бэлгээ судлах хугацаа өг.

Заахад туслах арга

“Хэн нэгэн асуулт тавьж, санал бодлоо илэрхийлсэн үед түүнийг шоолж эсвэл шүүмжилж огт болохгүй, харин ч хайраар мөн эелдэг дөлгөөн байдлаар хамгийн сайнаараа хариулахыг хичээ. Хүмүүс өөрсдийнх нь санал зөвлөгөөг үнэлж байгааг мэдэрсэн үедээ туршлага, бодол, гэрчлэлээ илүү чөлөөтэй хуваалцах болно” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 64).

Тэднээс ойлгосон зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Бурханы хаант улсыг байгуулахад эдгээр бэлгийг хэрхэн ашиглаж болох вэ?

- Залуу эмэгтэйчүүдээс мэддэг Сүнсний бэлгүүдээ жагсаахыг хүс (хэрэв тэдэнд тусламж хэрэгтэй байвал энэ тоймд өгөгдсөн судруудаас үзэхийг хүс). Ахлагч Дэвид А. Бэднарын “Ажиглахдаа түргэн бай” хэлсэн үгийн эхэнд буй “илт тод бус бэлгүүдийн” жагсаалтыг уншихад урь. Бусдын амьдралыг адислахын төлөө эдгээр бэлгээс ашиглаж байхыг нь харсан хүмүүсийн жишээнээс хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Залуу эмэгтэйчүүдийн бодож буй ямар “илт тод бус бэлгүүд” байж болох вэ? Танай ангид буй залуу эмэгтэй бүрээс анзаарсан сүнслэг бэлгүүдээс жишээ болгон хуваалц.

- Залуу эмэгтэй бүрийг *Итгэлдээ үнэнч байх нь* номын 186–188-р хуудсыг дахин уншиж, хөгжүүлэхийг хүсэж буй нэг юм уу түүнээс олон сүнслэг бэлгээс сонгоход урь. Яагаад тэдгээр бэлгийг сонгосноо

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд сүнслэг бэлгүүдийн талаар илүү сайн ойлгож байна уу? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

тайлбарлахыг түүнээс хүс. Бид сүнслэг бэлгүүдийг хэрхэн хөгжүүлдэг вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг Сургаал ба Гэрээ 46:7–12 болон *Сайн мэдээний зарчмууд* номын 142-р хуудсанд байгаа “Бид өөрсдийн бэлгүүдийг хөгжүүлж чадна” хэсгийг судлахад урь. Тэднийг сурсан зүйлээсээ хуваалцахыг хүс.

- Энэ тоймд байгаа видео бичлэгүүдийн нэгийг үзүүлэн, залуу эмэгтэйчүүдийг ангийн гишүүн нэг бүрд байдаг авьяасын талаар бодож, хуваалцахыг хүс (залуу эмэгтэй бүрийн сайн сайхан зан чанарын талаар хуваалцсан байхад анхаар). Залуу эмэгтэйчүүдийг Матай 25:14–30-ийг уншихыг эсвэл ангийн нэг гишүүнийг талантын тухай сургаалт зүйрлэлийг ярихад урь. Энэхүү сургаалт зүйрлэл нь Бурханы бидэнд өгсөн бэлгүүдтэй ямар хамааралтай вэ? Бид бусдад үйлчилж мөн өөрсдийн үүргээ биелүүлэхдээ авьяас чадвараа хэрхэн ашиглаж чадах вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг өөрсдийн бодол санааг бичихэд уриад, цөөн хэдээс нь бичсэн зүйлсээ ангийнхантай хуваалцахыг хүс.

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Сүнслэг бэлгээ ойлгож, бусдын сайн сайхны төлөө ашиглахын тулд чин сэтгэлээсээ залбирч болно.
- Хувийн хөгжил дэвшил номоос “Хувь хүний үнэ цэнэ” эрхэмлэх чанарын 7-р туршилагыг хийж болно.

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүд юу сурах талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл: Тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Тэрээр Өөрийн номлолын талаар зааж, гэрчлэхдээ судруудыг ашигладаг байлаа. Тэнгэрлэг Эцэг хэрхэн залуу эмэгтэйчүүдийг сүнслэг бэлгүүдээ ашиглаасай гэж хүсдэг талаар заахдаа та судруудыг хэрхэн ашиглаж болох вэ?

Сонгосон материалууд

Мэ́рвин Б.Арно́лд, “Messages from the Doctrine and Covenants: Seek Ye Earnestly the Best Gifts” хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона 2005 оны 3-р сар 64

“Хамгийн шилдэг бэлгүүд” юу вэ? Бид яагаад тэдгээрийг эрэлхийлэх ёстой вэ?

Судрууд болон орчин үеийн бошиглогчид олон сүнслэг бэлгүүдийн талаар заадаг (Мор. 10:8; С ба Г 46:13–26-г үзнэ үү). Тэдний зорилго нь бидэнд хүчийг өгч, сайн зүйл рүү хөтөлж, уруу таталтыг даван туулахад туслан, биднийг зоригжуулж, бидэнд зааж, бидний мэргэн ухааныг хөгжүүлж, биднийг зөв зохистойгоор аливаа зүйлсийг ялган таньж, шүүн тунгаахад туслан, мөнхийн амьдралд орох шаардлагыг хангахад тусалдаг. ...

Аврагч бидэнд төгс болохыг зарлигласан (3 Нифай 12:48-ыг үзнэ үү). Хэдийгээр бидний хэн нь ч энэ амьдралдаа төгс болохгүй ч гэлээ бид тунгааж, залбирч, биднийг төгс болоход туслах тэдгээр бэлгүүдийг эрэлхийлбэл Тэнгэрлэг Эцэг биднийг урамшуулж, дэмжих болно. Ерөнхийлөгч Жорж К.Каннон (1827–1901): “Хэрэв бидний хэн нь ч төгс биш юм бол биднийг төгс болгох бэлгүүдийн төлөө залбирах нь бидний үүрэг мөн. ... Ямар ч хүн, “Өө, би ийм л юм чинь, үүнийг даван туулж чадахгүй” гэж хэлсэн. Ингэлээ гээд тэр зөвтгөгдөхгүй. Учир нь Бурхан төгс бус зүйлсээ засах хүчийг өгч, тэдгээрийг үгүй хийх бэлгүүдийг өгөхөөр амласан юм” хэмээн мэдэгдсэн. [Millennial Star, 1894 оны 4-р сарын 23, 260.]

Роберт Д.Хэйлс, “Сүнслэг бэлгүүд,” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign 2002 оны 2-р сар, 12–20

Сүнслэг бэлгүүдийг эрэлхийлэхийн тулд юуны өмнө бидэнд ямар бэлгүүд өгөгдсөнийг олж мэдэх шаардлагатай. Судруудад цааш нь өгүүлэхдээ:

“Мөн дахин, үнэнээр би та нарт хэлж байна, та нар сүмд өгөгдсөн тэдгээр бэлгүүд нь юу болохыг ямагт санаж, мөн оюундаа ямагт хадгалаасай хэмээнэ би.

“Учир нь бүгдэд бэлэг бүхэн өгөгддөггүй; учир нь олон бэлэг байдаг, мөн хүн болгонд Бурханы Сүнсээр бэлэг өгөгддөг болой” (С ба Г 46:10–11) гэсэн.

Өгөгдсөн бэлгүүдийг олохын тулд бид залбирч, мацаг барих ёстой. Ихэнхдээ бидний патриархын адислал бидэнд өгөгдсөн сүнслэг бэлгүүдийн талаар хэлдэг ба хэрэв бид тэдгээрийг эрэлхийлбэл хүлээн авч болох бэлгүүдийн амлалтыг мэдэгддэг. Би хүн нэг бүрийг өөрсдийн бэлгүүдийг илрүүлж, амьдралын тань ажлыг удирдан чиглүүлэх мөн тэнгэрийн ажлыг урагшлуулахаар эрэлхийлэхийг шавдуулмаар байна.

Дэлхий дээр байх хугацаандаа бид Тэнгэрлэг Эцэгийн адисалсан бодит бэлгүүд ба авъяас чадваруудаа хөгжүүлэх үүрэг хариуцлагыг хүлээн авсан юм. Тэгээд эдгээр бэлгүүдийг ашиглан дэлхий даяар байгаа Бурханы хүүхдүүдэд багш, удирдагч болох нь бидний боломж байх болно. Энэхүү сүнслэг бэлгүүдийг ашиглахын тулд бид ариун зүрх сэтгэлийг хөгжүүлэх ёстой.

Сонгосон материалууд

Дэвид А.Бэднар, “Ажиглан ойлгохдоо түргэн бай,”
Ensign эсвэл Лиахона 2006 оны 12-р сар, 31

1987 оны 10-р сарын ерөнхий чуулган дээр Арванхоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Марвин Ж.Аштон сүнслэг бэлгүүдийн тухай үг хэлсэн юм. Тэр үед өгч байсан түүний захиас надад ихээр нөлөөлсөн бөгөөд заасан зүйлс нь өнөөдөр ч надад нөлөөлсөөр л байна. Ахлагч Аштоны захиаст бидний олонх нь сүнслэг бэлэг гэж тооцдоггүй ч сүнслэг бэлгүүдийн шинж чанаруудыг жагсааж хэлэн тодорхойлсон юм. Жишээлбэл:

ахлагч Аштон асуухын бэлэг, сонсохын бэлэг, намуухан зөөлөн дууг сонсох болон ашиглах бэлэг, өрөвдөн хайрлахын бэлэг, зөрчлөөс зайлсхийх бэлэг, таалагдах бэлэг, бардамналаас хол байх бэлэг, зөвийг сонгох бэлэг, Бурханы удирдамжийг хайх бэлэг, дагалдагч байх бэлэг, бусдыг асран халамжлах бэлэг, тунгаан бодох бэлэг, агуу их гэрчлэлтэй байх болон Ариун Сүнсийг хүлээн авах бэлэг зэргийг онцолж дурдсан (“There Are Many Gifts,”-ийг үзнэ үү *Ensign*, 1987 оны 11-р сар, 20).



АРВАН ХОЁРДУГААР САР: ХОЖМЫН ӨДРҮҮДЭД БУРХАНЫ ХААНТ УЛСЫГ БАЙГУУЛАХ НЬ

Би Христэд төвлөрсөн гэр оронтой болохын тулд хэрхэн бэлтгэх вэ?

Бурханы хаант улсыг байгуулах нь зөв шударга гэр орон, гэр бүл зохиохоос эхэлдэг. Гэр бүл нь Сүмийн хамгийн чухал нэгж билээ. Сүмийн гишүүдийн хувьд бид Ариун Сүнс оршихуйц гэр орон байгуулах хэрэгтэй. Христэд төвлөрсөн гэр орон нь бидэнд нүглээс хамгаалах газар, дэлхийгээс орогнох орон, өөрсдийгөө зориулж мөн чин сэтгэлийн хайрыг мэдрэх газар болдог. Гэр маань том, жижгээсээ үл хамааран бидний “залбирлын өргөө, мацгийн өргөө, итгэлийн өргөө, суралцах өргөө, алдар суугийн өргөө, дэг журмын өргөө, мөн Бурханы өргөө байж чадна” (С ба Г 88:119).

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдийг Христэд төвлөрсөн гэр оронг бий болгохоор бэлтгэхэд нь ямар судар, хэлсэн үгүүд тус болох вэ?

Езекиел 16:44 (Эх хүний үлгэр дуурайлын ач холбогдол)

Дуулал 127:3; 2 Нифай 25:26; Мозая 4:14–15; С ба Г 68:25–28; 88:119; 93:40 (Хүүхдүүдээ зааж хүмүүжүүлэхийг эцэг эхчүүдэд зарлигладаг)

Алма 53:20–21; 56:47–48 (Хиламаны залуу дайчид эхчүүдээрээ сургагдсан)

“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2010 оны 11-р сар, 129

Хэнри Б. Айринг, “Ач, зээ нартаа захих үгс,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар

Ричард Г. Скотт, “Гэр орон дахь амар амгалангийн төлөө” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 5-р сар 29–31

Л. Том Пэрри, “Сайн эцэг, эх болох нь,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2012 оны 11-р сар, 26–28

“Гэр бүл,” *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* (2011), 14–15

Та гэр орноо нүглийн эсрэг хамгаалалт, дэлхийгээс орогнох газар болгохын тулд юу хийдэг вэ? Та хүүхдүүд болон гэр бүлдээ сайн мэдээг заахын тулд юу хийдэг вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдийн амьдардаг гэр орны талаар эргэцүүлэн бод. Тэднийг өөрийн зөв шударга гэр бүлтэй болоход нь туслах ямар туршлагауудыг тэд одоо сурч байна вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харгахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг бодож олоорой:

- Залуу эмэгтэйчүүдийг Христэд төвлөрсөн гэр орон ямар байдаг талаар боддог зүйлсээ дүрслэхэд урь. Тэд тэнд юу харах вэ? Тэд тэнд юу мэдрэх вэ? “Би Христэд төвлөрсөн гэр оронтой болохын тулд хэрхэн бэлтгэх вэ?” гэсэн асуултад хариулахыг тэднээс хүс.
- Бурханы хаант улсыг байгуулахад ээж хүний үүрэг юу байж болох талаарх тэдний бодлыг асуу. Тэднээс өөрсдийнхөө ээжийг эсвэл таньдаг өөр хэн нэгэн ээжийн талаар бодож, тэднээс үлгэр дууриал авахыг хүсдэг шинж чанаруудаас хуваалцахад урь (тэдгээр чанаруудын жишээг Сургаалт үгс 31:10–31-ээс үзнэ үү).

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаанууд нь залуу эмэгтэйчүүдийг хэрхэн Христэд төвлөрсөн гэр орон бий болгох талаар ойлгоход нь туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс олон үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Ангийг гурван бүлэг болгон хуваагаад бүлэг тус бүрд дараах судруудыг уншуулахаар нэг нэгээр нь оноож өг: Мозая 4:14–15, Алма 53:20–21, 56:47–48. Христэд төвлөрсөн гэр орон бий болгоход нь туслах эдгээр шүлгүүд дэх зарчмуудыг самбарт жагсаан бичихэд залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Энэ тоймд санал болгосон видео бичлэгүүдээс нэг юм уу хоёрыг үзүүл. Үүнийг үзэхдээ өөрсдийгөө ээж болсон байна гэж төсөөлөхийг залуу эмэгтэйчүүдэд санал болго. Бичлэг бүрийн дараа залуу эмэгтэйчүүдийг Христэд төвлөрсөн гэр бүл бий болгоход туслах ямар нэмэлт зарчим сурснаа мөн үндсэн захиас нь юу байсныг ярилцахад урь. Самбарт байгаа жагсаалтад эдгээр зарчмуудыг нэмж болно. Тэднээс эдгээр зарчмуудын жишээ болгож, өөрсдийн эсвэл бусдын гэр бүлийн туршлагаас хуваалцахад урь.
- Гэрлэх гэж буй хосод өгөх хамгийн сайн зөвлөгөөнүүдээ самбарт жагсаан бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Ерөнхийлөгч Хэнри Б. Айрингийн “Ач, зээ нартаа захих үгс” хэлсэн үгийг залуу эмэгтэйчүүдэд уншуулахаар хэсэгчлэн хуваарил. Ерөнхийлөгч Айрингийн хэлсэн үгээс олсон зөвлөгөөнүүдээ самбар дахь жагсаалтдаа нэмээд Христэд төвлөрсөн гэр орон байгуулахын тулд тэд хэрхэн бэлтгэх талаар ярилцахыг тэднээс хүс.
- Ахлагч Л. Том Пэрригийн “Сайн эцэг, эх болох нь” хэлсэн үгэнд гарсан хүчирхэг гэр бүлийн өвийг төлөвшүүлэхийн тулд эцэг, эхчүүдийн хийж чадах таван зүйлийг ангиараа унш. Залуу эмэгтэй бүрийг

Заахад туслах арга

“Жижиг бүлгүүдээр ярилцах нь сонирхол нь буурч, анхаарал нь сарниж байгаа хүмүүсийг ярилцлагад амархан татан оруулдаг ач холбогдолтой” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 72).

ахлагч Пэрригийн зөвлөгөөнөөс нэгийг сонгож, гэр бүлүүд үүнийг хэрхэн хэрэгжүүлж байхыг харсан жишээнээс болон ийнхүү үйлдэх нь Христэд төвлөрсөн гэр бүл бий болгоход нь хэрхэн туслах талаар хуваалцахад урь. Залуу эмэгтэйчүүдээр уг хэлсэн үгийн сүүлийн долоон догол мөрийг уншуулж, гэр бүлийн өвийг бий болгохын чухлыг илтгэсэн шалтгаануудаас хуваалцахад урь. Гэртээ хүчирхэг гэр бүлийн өв бий болгохын төлөө залуу эмэгтэйчүүд одооноос юу хийж чадах вэ?

- Загварууд нь яагаад чухал вэ? Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд Христэд төвлөрсөн гэр бүл бий болгоход зориулсан ямар загварыг өгсөн бэ? (“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”, 7-р догол мөрийг үзнэ үү). Залуу эмэгтэйчүүд энэ загварын дагуу гэр орноо байгуулж, гэр бүл зохиоход бэлтгэхийн төлөө одооноос юу хийж чадах вэ? Гэр

бүлийн нөхцөл байдал нь Тэнгэрлэг Эцэгийн загвартай үл нийцдэг хэн нэгэнд залуу эмэгтэйчүүд юу гэж хэлэх талаар асуу. Тэднийг *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимлын “Гэр бүл” сэдвийн хамгийн сүүлийн догол мөрийг уншиж, санаа авахад урь.

- Ангийг бүлгүүдэд хувааж, ахлагч Ричард Г. Скоттын “Гэр бүлийн амар амгалангийн төлөө” хэлсэн үгийг хуваарилж өг. Бүлгүүдийг уг хэлсэн үгээс оногдсон хэсгээ судалж, Христэд төвлөрсөн гэр орны талаарх дүрслэл эсвэл онцлогийг эрж олоход урь. Тэднээс Христэд төвлөрсөн гэр ямар байдаг талаар олж мэдсэн зүйлсээ зургаар дүрсэлж, илэрхийлэхийг хүс. Залуу эмэгтэйчүүд одоо байгаа гэр орноо илүү Христэд төвлөрсөн гэр орон болгоход туслахын тулд юу хийж болох вэ? Ирээдүйд Христэд төвлөрсөн гэр орон бий болгохын төлөө тэд хэрхэн бэлтгэх вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд Христэд төвлөрсөн гэр орон хэрхэн бий болгохыг ойлгож байна уу? Тэдэнд өөр асуултууд байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Одоо гэр орондоо эерэг нөлөөтэй байснаар эцэг эхдээ тусалж болно.
- Өөрийн таньдаг нэгэн сайн ээжээс суралцан, үлгэр жишээг нь дагаж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч Өөрийн дагалдагчдаас гүнзгий бодол төрүүлж, гүн сэтгэгдэл үлдээх асуултуудыг асуудаг байв. Тэрээр тэдэнд итгэж мөн тэднийг бэлтгэж байв. Залуу эмэгтэйчүүдэд зөв шударга үр удмыг өсгөж, Христэд төвлөрсөн гэр бүл зохиох нь ямар чухал болохыг ойлгоход нь хэрхэн туслах талаар бод.

Сонгосон материалууд

Хэнри Б. Айрингийн “Ач, зээ нартаа захих үгс”
хэлсэн үгээс эш татав, Ensign эсвэл Лиахона, 2013
оны 11-р сар

Тэнгэрлэг Эцэг бидний хүн нэг бүрийг өөр өөрөөр бүтээсэн. Бидний амьдралын туршлага өөр хэн нэгнийхтэй яг адилхан байдаггүй. Түүнчлэн ямар ч хоёр гэр бүл хоорондоо адилгүй байдаг. Тэгэхээр гэр бүлийн амьдралд хэрхэн аз жаргалыг сонгох тухай зөвлөгөө өгөхөд хэцүү байх нь гайхах зүйл биш юм. Гэхдээ бидний хайрт Тэнгэрлэг Эцэг бүх хүүхдүүддээ аз жаргалд хүрэх нэг ижил замыг бэлтгэсэн байдаг. Бидний зан чанар, амьдралын туршлагаас үл хамааран аз жаргалын ганцхан л төлөвлөгөө байдаг юм. Тэрхүү төлөвлөгөө нь Бурханы бүх зарлигуудыг дагах явдал билээ.

Гэрлэх талаар бодож байгаа ач, зээ нарыг минь оролцуулаад бид бүгдэд зориулсан нэг онцгой чухал зарлиг байдаг. Сорилт бэрхшээлүүдийг даван туулахад бидэнд тусалж, аз жаргалтай гэр бүлийг бий болгон төлөвшүүлэхэд хөтөлдөг нэгэн онцгой чухал зарлиг байдаг. Мөн энэ нь нөхцөл байдлаас үл хамааран бүх төрлийн харилцаанд хэрэгждэг бөгөөд судруудад болон орчин цагийн бошиглогчдын заасан зүйлст давтагдсан байдаг. Хайраар дүүрэн, аз жаргалтайгаар үүрд хамт амьдрахыг хүсдэг хүмүүст өгсөн Их Эзэний дараах зөвлөгөө Библид байдаг:

“Тэдний нэг болох хуульч Түүнийг сорьж

“Багш аа, Хууль дахь агуу тушаал нь аль вэ?
хэмээн асуудаг.

“Есүс түүнд, Чи бүх зүрх, бүх сэтгэл, бүх оюун
ухаанаараа өөрийн Бурхан Эзэнээ хайрла.

“Энэ бол агуу нь бөгөөд хамгийн чухал тушаал
мөн.

Удаах нь “Чи хөршөө өөрийн адил хайрла”.

“Энэ хоёр тушаал дээр бүх Хууль болоод Эш
үзүүлэгчид тулгуурладаг юм” гэлээ (Матай
22:36–40).

Энэхүү энгийн үгнүүдээс харвал, ямар сонголтууд гэр бүлийг аз жаргал руу хөтөлдөг талаар сурсан бүх зүйлээ нэгтгэн дүгнэхэд тийм ч хэцүү биш юм. Би үүнийг “Ямар сонголтууд намайг өөрийн Бурхан Эзэнээ бүх зүрх, бүх сэтгэл, бүх оюун ухаанаараа хайрлахад хүргэдэг вэ?” гэсэн асуултаар эхэлье. Миний хувьд энэ нь Их Эзэний Цагаатгалаар дамжуулан өршөөгдөхөөс ирдэг баяр баяслыг мэдрүүлдэг сонголтууд юм.

“Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”-аас эш
татав, Ensign, 2010 оны 11 сар

Гэр бүл Бурханаас заяагддаг. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс гэр бүл болох нь Түүний мөнхийн төлөвлөгөөний зайлшгүй нэг хэсэг юм. Хүүхдүүд нь гэр бүлд төрж, гэрлэлтийн тангаргаа үнэнчээр сахидаг эцэг эхээр өсгүүлэх эрхтэй. Их Эзэн Есүс Христийн сургаал дээр үндэслэсэн гэр бүл аз жаргалд хүрнэ гэдэгт итгэж болно. Аз жаргалтай гэрлэлт болон гэр бүлүүд нь итгэл, залбирал, наманчлал, өршөөл, хүндэтгэл, хайр, өрөвч сэтгэл, ажил хөдөлмөр ба гэр бүлээрээ үр бүтээлтэй үйл ажиллагаа зохиох зарчмуудыг баримтлан амьдарна. Тэнгэрийн загвараар эцэг нь гэр бүлээ хайр болон зөв шударга ёсоор тэргүүлэн удирдаж, хэрэгцээг зүйлсээр нь хангаж, хамгаалах үүрэгтэй. Эхийн үндсэн үүрэг бол хүүхдүүдээ хайраар өсгөн хүмүүжүүлэх явдал юм. Энэхүү нандин үүргээ биелүүлэхдээ эцэг эхчүүд харилцан бие биедээ адил тэгш туслах ёстой. Хувь хүн хөгжлийн бэрхшээлтэй болох, нас нөгчих болон бусад нөхцөл байдалд зайлшгүй дасан зохицох шаардлага гарч болно. Төрөл төрөгсдөдөө шаардлагатай үед туслан дэмжих ёстой.



АРВАН ХОЁРДУГААР САР: ХОЖМЫН ӨДРҮҮДЭД БУРХАНЫ ХААНТ УЛСЫГ БАЙГУУЛАХ НЬ

Би Сүмийн шинэ гишүүдэд туслахын тулд юу хийж чадах вэ?

Олон хүний хувьд Сүмийн гишүүн болох нь том сорилт байж болох юм. Тухайлбал: хуучин найз нөхдөө орхиж, шинэ амьдралын хэв маягт дасан зохицох гэх мэт. Шинэ гишүүн бүрд найз нөхөд нь хариуцлагатай хандаж, тэднийг “Бурханы сайн үгээр” тэжээх хэрэгтэй (Моронай 6:4). Бид шинэ гишүүдтэй гэрчлэлээ хуваалцаж, найзалж, хамт үйлчилснээр тэдэнд тусалж чадна.

Шинэ гишүүдийг хүчирхэгжүүлэхэд туслахын тулд та юу хийсэн бэ? Таныг баптисм хүртсэний дараа бусад хүн танд хэрхэн тусалсан бэ?

Танай залуу эмэгтэйчүүдийн ангид шинэ гишүүн байдаг уу? Тэд Сүмийн гишүүний амьдралд хэрхэн дасан зохицсон бэ? Бусад залуу эмэгтэй тэдэнд хэрхэн тусалсан бэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Сүмийн шинэ гишүүдийг хүчирхэгжүүлэхэд ямар судар болон материал залуу эмэгтэйчүүдэд нөлөөлөх вэ?

Лук 22:32; Ром 15:1–2; Моронай 6:4–5; С ба Г 81:5; 108:7 (Гэгээнтнүүдийг хүчирхэгжүүлэх)

Иохан 21:15–17 (Миний хоньдыг тэжээ)

Нийл Ф.Марриот, “Бид одоо яах вэ?” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 122–124

Нийл Л.Андэрсэн, “Хэн энэ хүүхдийг хүлээн авна, тэр нь Намайг хүлээн авдаг,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 35–38

Дийтр Ф.Угдорф, “Та нар миний гар,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2010 оны 5-р сар, 68–75

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвүүлэлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг бодож олоорой.

- Залуу эмэгтэйчүүдээс хэрхэн бусдын төлөөх Аврагчийн гар байж чадах талаар бодлоо хуваалцахыг хүс. Энэ хичээлийн эхэнд буй догол мөрийг залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж, тэд Сүмийн шинэ гишүүний төлөө Аврагчийн гар нь байж болохын тулд юу хийж чадахыг асуу.
- Залуу эмэгтэйчүүдээс хичээлийн эхний өдөр, ямар нэг клуб болон

багт элсэх, эсвэл шинэ ажилд орох зэрэг аливаа шинэ туршлагын үед төрдөг сэтгэгдлээ илэрхийлэхийг хүс. Тэдгээр сэтгэгдэл болон мэдрэмж нь Сүмийн шинэ гишүүний туршлагатай хэрхэн адилхан байж болох талаар ярилцахыг хүс. Тэднийг шинэ гишүүний хувьд эсвэл бусад шинэ гишүүнтэй өмнөх туршлагаасаа хуваалцахад урь.

Хамтдаа суралц

Доор өгөгдсөн үйл ажиллагаанууд нь Сүмийн шинэ гишүүнийг хэрхэн хүчирхэгжүүлэхийг сурахад залуу эмэгтэйчүүдэд тусална. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу.

Заахад туслах арга

“Хичээл эхлэхээс өмнө нэг юм уу хоёр хүнийг сонгож, тэд нийт хичээлийг эсвэл хичээлийн гол чухал хэсгийг хураангуйлахад туслах үүднээс анхааралтай сонсож мөн бэлтгэхээр даалга” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 94).

- Өөрөөс нь өөр орчноос ирсэн шинэ хөрвөгчдөд хүрч тусалдаг Сүмийн нэг гишүүнийг төсөөлөх эсвэл бодоход залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Шинэ хөрвөгчийг халуун дотно хүлээн авахын тулд уг Сүмийн гишүүний хийх эсвэл хийхгүй байж болох зүйлсийг залуу эмэгтэйчүүд самбар дээр жагсаан бичиж болно. Ахлагч Нийл Л.Андэрсэн “Хэн энэ хүүхдийг хүлээн авна, тэр нь Намайг хүлээн авдаг” хэмээх хэлсэн үгэндээ шинэ гишүүдэд хүрч тусалдаг хүмүүсийн тухай хэдэн түүх ярьж өгсөн бөгөөд Нийл Ф.Марриот эгч “Бид одоо яах вэ?” хэмээх хэлсэн үгэндээ шинэ хөрвөгч байхдаа нөхрийнх нь хойд эмээ өөрийг нь халуун дотно хүлээн авахад төрсөн мэдрэмжийн тухай ярьсан. Залуу эмэгтэйчүүд эдгээр түүхээс жагсаалтандаа нэмж болох ямар ямар зүйлийг сурч мэдэж болох вэ?
- Хурга бариад зогсож буй Аврагчийн зургийг үзүүл (*Gospel Art Book*, 64). Самбар дээр “Хоньдыг

минь тэжээ” гэж бич. Энэхүү хэллэгийн тухай юу мэддэгийг нь залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. Иохан 21:15–17-г уншиж байхад тань нэмэлт ойлголтуудыг олж сонсохыг тэднээс хүс. Энэ шүлгэн дэх “хонь,” “хурга” гэж хэнийг хэлж байна вэ? Сүмийн шинэ гишүүд хургатай хэрхэн адилхан байдаг вэ? Аврагчийн хургануудыг тэжээх гэдэг нь юу гэсэн үг вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг шинэ гишүүдийг хүчирхэгжүүлэх тал дээр ямар туршлага олж авснаа хуваалцахад урь. Тэд ирээдүйд шинэ гишүүдэд туслахын тулд юу хийж чадах вэ?

- Самбар дээр гэгээнтнүүдийг хүчирхэгжүүлэх үүрэг хариуцлагын талаар өгүүлсэн судрын эшлэлүүдийг (энэ тоймд жагсаасан судрууд гэх мэт) бич. Залуу эмэгтэй бүрийг судрын нэг хэсгээс уншихад урьж, Сүмийн шинэ гишүүнд хэрхэн хамаарч болох талаар бодохыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдээс уншсан шүлгээ хураангуйлж, самбарт бичин, зааж буй зарчимтай нь холбоотой

жишээ хуваалцахыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдээс Сүмийн шинэ гишүүнийг хүчирхэгжүүлэх нь яагаад чухал болохыг асуу.

- Залуу эмэгтэйчүүдэд саяхан Сүмд нэгдсэн хүнээс асуухыг хүсэж буй асуултуудыг бодож олоход тусал. Бишопын зөвшөөрлөөр ангидаа нэг юм уу хоёр шинэ гишүүнийг урь. Тэднээс хөрвөлтийнхөө түүх болон Сүм дэх шинэ гишүүний хувьд туршлагаа хуваалцахыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг асуултаа тавьж, шинэ гишүүдийг Сүмд дасахад нь хэрхэн тусалж чадах талаар ярилцахад урь.

- Залуу эмэгтэйчүүдийг “Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө” товхимлоос “Найз нөхөд” сэдвийг уншиж, “Жинхэнэ найз байна гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?” хэмээх асуултад хариулт эрж олоход урь. Тэднээс олсон зүйлсээ хуваалцахыг мөн хэн нэгэн тэдний жинхэнэ найз байсан туршлагаас хуваалцахыг хүс. Ялангуяа Сүмийн шинэ гишүүдийн сайн найз байх нь бидний хувьд яагаад чухал байдаг вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг өөрсдийн таньдаг шинэ гишүүдийн жагсаалтыг гаргаж, *Залуучуудын бат бөх байдлын төлөө* товхимолд заасан зөвлөгөөг хэрхэн дагах талаар ярилцахыг хүс.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд шинэ гишүүдийг хэрхэн хүчирхэгжүүлэх талаар ойлгосон уу? Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сургаал дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Шинэ гишүүнийг Мючел эсвэл тойргийн ямар нэгэн үйл ажиллагаанд ирэхэд урьж болно.

- Шинэ гишүүнтэй өөрсдийн гэрчлэлийг хуваалцаж болно.

Дараагийн долоо хоногт залуу эмэгтэйчүүд юу сурах талаар тэдэнтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч шавь нартаа заахдаа асуултуудад нь хариулж, тэдний туршлагаас сонссон. Тэрээр асуултуудад нь хариулахад чин сэтгэлээсээ сонирхож, итгэлийнх нь илэрхийлэлтэд баясаж байсан. Та ангидаа байгаа залуу эмэгтэйчүүдийг хайрлаж, сонирхож байгаагаа үзүүлэхийн тулд юу хийж болох вэ?

Сонгосон материалууд

Дийтр Ф.Угдорф, “Та нар миний гар” хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона, 2010 оны 5-р сар, 80–83

Дэлхийн 2-р дайны үед нэгэн хотод Есүс Христийн том хөшөө бөмбөгдөлтөд өртөж, сүрхий эвдэрч гэмтсэн тухай нэгэн түүх байдаг. Тэр хотын оршин суугчид хөшөөг нуранги дотроос олоод ихэд гашууджээ. Учир нь тэр хөшөө тэдний хувьд итгэлийн мөн Бурхан амьдралд нь оршдогийг сануулдаг хайртай бэлэг тэмдэг байжээ.

Мэргэжлийн засварчид хөшөөний ихэнх хэсгийг сэргээн засварласан боловч гар нь засч болохооргүй эвдэрч хэмхэрсэн байв. Зарим уран барималч хөлслөн шинэ гар хийлгэх санал тавьсан боловч нэг хэсэг нь дайны хор хөнөөлийг хэзээ ч мартаггүйн тулд гаргүй чигээр нь үлдээх нь зөв гэж үзэж байв. Эцэст хөшөөг гаргүй чигээр нь үлдээсэн аж. Гэсэн ч хотынхон Есүс Христийн хөшөөний суурин дээр “Та нар бол миний гар” ... гэж бичжээ.

Намайг хүүхэд байхад дэлхийн хоёрдугаар дайны дараа Герман улс эвдэрч сүйдсэн балгасаар дүүрсэн байлаа. Олон хүмүүс өлсгөлөн болон өвчнөөр үхэж байв. Тэр үед Солт Лэйк хотын сүмээс ирдэг байсан хүмүүнлэгийн хүнс болон хувцасны тусламжийг би тодхон санаж байна. Одоо хүртэл тэдгээр тэр хувцаснуудын үнэр, лаазалсан тоор жимсний амт санаанаас гардаггүй юм.

Тухайн үед тусламж авсан хүмүүсээс сүмд орсон хүмүүс байсан нь лавтай. Үүнээс болоод зарим сүмийн гишүүд эдгээр шинэ хөрвөгчдөд дургүй байв. Тэр бүү хэл тэд шинэ хөрвөгчдийг Buchsen Mormonen буюу “Лаазалсан хоолны Мормончууд” гэсэн гомдмоор нэр хоч өгдөг байлаа. Тэд шинэ хөрвөгчдийг хүлээн авахгүй гол шалтгаан нь шинэ гишүүд түр зуурын гачигдлаасаа гарангуутаа л сүмээс холдон, дахин эргэж ирэхгүй гэж боддог байснаас тэр биз.

Хэдийгээр тэдний зарим нь идэвхгүй болж сүмээс гарсан ч, олон хөрвөгчид үлдэж, сүмдээ ирсээр байсан бөгөөд сайн мэдээний үр шимийг болон тусархаг ах эгч дүү нарынхаа тэврэлтийг мэдэрсэн юм. Тэд “жинхэнэ гэр”-ээ олсон бөгөөд тэднээс хойш гурав, дөрвөн үе өнгөрсөн ч олон гэр бүлүүд тэдгээр хөрвөгчдийн үр удам болохоо олж мэдсээр байгаа юм.

Бурханы бүх хүүхдүүдийг тэр дундаа өөрөөр хувцахлах, харагдах, ярих эсвэл зүгээр л өөрөөр юмаа хийдэг хэнийг ч болов бид хүлээж авна гэдэгт би найдаж байна. Бусдыг ялгаварлан үзэх нь онцгой нүгэл гэдгийг санагтун. Харин эргэн тойронд байгаа хүмүүсийг дэмжиж, нөхөрлөлийн гараа тэдэнд сунгацгаая. Сүмийн ах эгч нарт эцсийн эцэст “жинхэнэ гэр”-ээ олсон мэт мэдрэмж төрүүлж чадах хүмүүнлэг зан, нинжин сэтгэл, энэрэл хайрыг үзүүлцгээе. ...

Хамтдаа газар хагалан амьдардаг Абрам, Зимрай гэгч ах дүү хоёрын тухай эртний нэгэн иудей домог байдаг. Тэр 2 ажлаа ч, ургацаа ч тэнцүү хувааж авч байхаар тохирч гэнэ. Ургацаа хурааж дууссаны дараа нэгэн шөнө Зимрай унтаж чадсангүй. Учир нь эхнэр, долоон хүүхэдтэй Абрам ургацын зөвхөн талыг авч байхад ганц бие түүний хувьд энэ нь дэндүү шударга бус мэт санагдаж гэнэ.

Ингээд Зимрай хувцсаа өмсөн, талбай руугаа очиж хураасан ургацынхаа гуравны нэгийг ахынхаа ургацтай нийлүүлэн тавиад зөв юм хийсэндээ сэтгэл хангалуун орондоо оржээ.

Тэр үеэр Абрамын нойр бас хулжсан байв. Ургац хураалцах ч хүүхэдгүй ганцаараа л зүтгэх ядарсан дүү Зимрайгаа өрөвджээ. Зимрай хамаг хүчээ шавхаж, ганцаараа хөдөлмөрлөчихөөд ургацынхаа зөвхөн талыг авах нь шударга бус юм шиг түүнд санагджээ. Бурхан лав үүнийг таалахгүй

Сонгосон материалууд

гэж бодоод тэр чимээгүйхэн талбайдаа очин,
ургацынхаа гуравны нэгийг хайртай дүүгийнхээ
хураасан ургацтай нийлүүлэн тавьжээ.

Өглөө болж ах дүү хоёр талбайдаа гарахад
тэдний хураасан ургац огт өөрчлөгдөөгүй ижил
хэмжээтэй байхыг хараад ихэд гайхацгааж гэнэ.

Тэр оройдоо урьд шөнийн хийсэн зүйлээ дахин
хийхээр ах дүү 2 гэрээсээ сэмээрхэн гаран явжээ.
Гэвч энэ удаад тэр 2 тааралдан, бие биенээ хараад
зүрх сэтгэл хайр, талархлаар дүүрэн үг ч хэлэх
сөхөөгүй уйлан, тэврэлдэн зогссон гэдэг [Кларэнс
Күк, “Абрам, Зимрай хоёр,” Кларэнс Күкийн
шүлгүүд (1902) 6–9].



АРВАН ХОЁРДУГААР САР: ХОЖМЫН ӨДРҮҮДЭД БУРХАНЫ ХААНТ УЛСЫГ БАЙГУУЛАХ НЬ

Би идэвх султай найзууддаа Сүмдээ эргэн ирэхэд нь хэрхэн туслах вэ?

Бид “ямар ч цагт мөн бүх зүйлд мөн өөрийн байж болох хаана ч гэсэн Бурханы гэрчлэгч болж зогсоно” (Мозая 18:9) гэсэн амлалтын нэг хэсэг болгож сүмд ирэхгүй байгаа хожмын үеийн гэгээнтэн найз нөхөд, хөршүүддээ хүрч тусалдаг. Бид тэдэнд чин сэтгэлийн хайр халамжийг мэдрүүлж, мөн үйлс, үгээрээ тэдэнтэй гэрчлэлээ хуваалцаж, үйл ажиллагаанууддаа оролцуулснаар тэдгээр найздаа тусалж чадна.

Та таньдаг, идэвх султай гишүүддээ хүрч туслахын тулд юу хийдэг вэ? Та ямар туршлагаасаа залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаж болох вэ?

Залуу эмэгтэйчүүд ангийнхаа идэвх султай гишүүдтэй хэрхэн харьцдаг вэ? Тэдгээр залуу эмэгтэйд хүрч тусалж болох ямар арга замууд байна вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Залуу эмэгтэйчүүдэд идэвх султай найзууддаа хэрхэн туслах талаар сурахад нь ямар судар болон хэлсэн үг туслах вэ?

Лук 15 (Алдагдсан хонь, зоос, үрлэгэн хүүгийн сургаалт зүйрлэл)

Лук 22:32; Иохан 21:15–17; 1 Петр 5:2–4 (Их Эзэн бидэнд бие биенээ хүчирхэгжүүлэхийг зарлигладаг)

Алма 31:34–35; С ба Г 18:10–16 (Бодгалиудын үнэ цэн агуу юм)

Мэрвин Б.Арнолд, “Аврах ажил: Бид үүнийг хийж чадна,” *Ensign* эсвэл 2016 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 39–41

Брэнт Х.Нийлсон, “Үрэлгэн хүүг хүлээх нь,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 89–91

Дийтр Ф.Угдорф, “Ирж, бидэнтэй нэгд,” *Ensign* эсвэл Liahona, 2013 оны 11-р сар, 21–24

Томас С.Монсон, “Чихрийн нишингэ ба бодгалийн үнэ цэнэ,” *Ensign* эсвэл Liahona, 2009 оны 7-р сар, 3–5 (“Чихрийн нишингэ ба бодгалийн үнэ цэнэ” видео бичлэгийг үзнэ үү)

Гордон Б.Хинкли, “Уулыг нүүлгэх итгэл,” *Ensign* эсвэл Liahona, 2006 оны 11-р сар, 83–84

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад залуу эмэгтэйчүүдэд тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрөө шинэ санаа бодож олоорой.

- Хичээлийн гарчгийг самбар дээр бич. Идэвх султай найзаа Сүмд эргэж ирэхэд нь туслахын тулд хийж чадах нэг зүйлээ цаасан дээр бичихийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Цаасыг цуглуулж, өөр өөр залуу эмэгтэйд тарааж өг. Цаасан дээрх санаануудыг хуваалцахыг тэднээс хүс. Залуу эмэгтэйчүүдээс хичээлийн үеэр өөрийн таньдаг, Сүмд идэвхгүй байгаа хэн нэгнийг бодож, тэр хүнд хэрхэн тусалж чадах арга зам эрж хайхыг хүс.

Хамтдаа суралц

Доорх үйл ажиллагаанууд нь идэвх султай найзуудаа Сүмд буцаж ирэхэд нь хэрхэн туслахаа мэдэж авахад залуу эмэгтэйчүүдэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонго.

- Залуу эмэгтэйчүүдээс үнэ цэнтэй зүйлээ алдаж байсан үеэ бодохыг хүс. Түүнийгээ олохын тулд тэд юу хийсэн бэ? Лук 15-д гарч буй гурван сургаалт зүйрлэлээс нэг нэгийг уншихыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Сургаалт зүйрлэлийг өөрийн үгээр тайлбарлаж, Аврагчийн зааж буй зүйлийн хураангуйлсан өгүүлбэрийг хуваалцахад тэднийг урь. Залуу эмэгтэйчүүд эдгээр сургаалт зүйрлэлд гарч буй хоньчин, эмэгтэй, эцэг гурвын үйлдлээс юу сурч авсан бэ? Сүмээс “алдагдсан” хүмүүст туслахдаа залуу эмэгтэйчүүд тэдний үлгэр жишээг хэрхэн дагаж чадах вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийг боломжтой бол идэвх султай байсан ч Сүмдээ эргэж ирсэн найз эсвэл гэр бүлийн гишүүнийхээ тухай ямар нэг туршлага хуваалцахад урь.
- Нэг залуу эмэгтэйг ахлагч Мэривин Б.Арнолдын “Аврах ажил: Бид үүнийг хийж чадна” хэмээх хэлсэн үгийг урьдчилан уншихад урь. Түүнээс онцгой сэтгэгдэл төрүүлсэн нэг эсвэл хоёр түүхийг хуваалцах бэлтгэлтэй ирэхийг хүс. Энэ түүх ангийнхантай нь хэрхэн холбогдож болох талаар ярилцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урь. Тэд сүмд ирэхгүй байгаа хэнийг мэддэг вэ? Тэр хүнийг Аврагчид илүү ойртон ирэхэд туслахын тулд тэд ангиараа хэрхэн хамтран ажиллаж чадах вэ? Та мөн залуу эмэгтэйчүүдийг ахлагч Арнолдын хэлсэн үгэн дэх дөрвөн үндсэн зарчмыг олж мэдэхэд урьж болно. Тэд эдгээр зарчмыг үлгэрлэн харуулдаг хүмүүсийг мэдэх үү? Тэд энэ хүмүүстэй адил байхын тулд юу хийж болох вэ?

Заахад туслах арга

“Сонсох нь хайрын илэрхийлэл юм. Энэ нь ихэнхдээ золиослол шаарддаг. Бид бусдыг чин сэтгэлээсээ сонсохдоо тэдэнд өөрсдийгөө илэрхийлэх боломж олгохын тулд хэлэхийг хүсэж байгаа зүйлсээ хэлэлгүй үлддэг” (Teaching, No Greater Call [1999], 66).

- Ахлагч Брэнт Х.Нийлсоний хэлсэн “Үрлэгэн хүүг хүлээх нь” үгнээс түүний эгчийн талаарх түүхийг хуваалц. Эсвэл идэвх султай найзаа юм уу гэр бүлийн гишүүнээ сүмд буцаж ирэхэд нь тусалсан талаар өөрийн туршлагаас хуваалц. Залуу эмэгтэйчүүдийг Алма 31:34–35 ба С ба Г 18:10–16-г уншихад урь. Тэнгэрлэг Эцэг Өөрийн хүүхдүүдийн талаар ямар мэдрэмжтэй байдаг талаар эдгээр судар юу заадаг вэ? Залуу эмэгтэйчүүдэд тойргийнхоо идэвх султай залуу эмэгтэйчүүдийн жагсаалтыг гаргахад туслан, тэдний хүн нэг бүр хэчнээн үнэ цэнтэй болох тухай мөн тэднийг сүмд эргэж ирэхэд урихын тулд тэд юу хийж чадах талаар ангиараа ярилц.
- Хүмүүсийн сүмд ирэхгүй байгаагаар тайлбарладаг зарим шалтгааныг самбар дээр бич. Жишээ нь: “Би Сүмийн сургаалуудын талаар эргэлзэж байна,” “Би Сүмийн хүмүүстэй таарахгүй,” “Би өөрийгөө Сүмийн жишгүүдийн дагуу амьдарч чадна

гэж бодохгүй байна,” “Би Сүмийн хоёр нүүртэй нэгэн гишүүнийг мэддэг” гэх мэт. Ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорфын “Ирж, бидэнтэй нэгд” хэлсэн үгэн дэх эдгээр асуудлын талаарх түүний хариултуудыг хайж олохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Хэрэв тэдний найзад эдгээр асуудлын аль нэг нь тохиолдсон бол тэд хэрхэн хариулж болох талаар жүжигчлэн үзүүлэх боломжийг залуу эмэгтэйчүүдэд олго.

- “Бусдыг сүмд эргэж ирэхэд нь тусал” видео бичлэгийг үзүүл. Залуу эмэгтэйчүүдээс идэвх султай найз нөхдөө сүмдээ эргэж ирэхэд урихад илүү үр дүнтэй байхад туслах ахлагч Бэднарийн заасан зарчмуудыг хайж олохыг хүс. Яагаад гэр бүлийн түүхийн ажил нь идэвх султай найзуудаа сүмийн үйл ажиллагаануудад оролцоход урих нэг сайн арга байдаг вэ? Ахлагч Бэднарийн дүрсэлж буй зүйлсийг өөр ямар үйл ажиллагаа гүйцэтгэж чадах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол сэтгэгдэлтэй байна вэ? Идэвх султай найздаа хэрхэн туслах талаар тэд ойлгосон уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь, тэд:

- Хувийн хөгжил дэвшил номын Сайн үйлс эрхэмлэх чанарын 7-р туршлагыг гүйцэтгэж болно.

- Найз эсвэл гэр бүлийн гишүүнээ Сүмд эргэж ирэхэд нь хэрхэн туслах болон тэднийг Сүмд эсвэл

Мючелийн үйл ажиллагаанд ирэхэд хэрхэн урих тухай сүнслэг удирдамж авахын төлөө залбирч болно.

- Ангийн идэвх султай гишүүнд хүрч туслах тухай өнөөдөр гаргасан төлөвлөгөөгөө дагаж болно.

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар нь залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой зүйлсийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сэдэвтэй холбоотой өсвөр үеийнхний үйл ажиллагаанууд

Энэ хичээлээр сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслах Мючелийн үйл ажиллагааг төлөвлө.

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч итгэлээр үйлдэхэд урьснаар зааж байсан хүмүүстээ сүнслэгээр өсөж, хөрвөгдөхөд нь тусалж байв. Та зааж буй залуу эмэгтэйчүүддээ сайн мэдээгээр амьдрах чадварт нь итгэж байгаа гэдгээ хэрхэн үзүүлж болох вэ?

Сонгосон материалууд

Ричард К.Эйжли, "Бодит өсөлтийг хангах нь" хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона 2012 оны 5-р сар, 58-60

Гучин жилийн тэртээ намайг гадасны ерөнхийлөгчийн зөвлөлд үйлчилж байхад нэг ням гарагийн өглөө манай итгэлтэй бишопуудын нэг нь бидэн рүү утасдсан юм. Тойрог нь маш хурдацтай өсөж байгаа учраас зохистой бүх гишүүддээ дуудлага өгч чадахгүй боллоо гэж тэр бишоп ярьж билээ. Тэр бидэнд хандан тойргоо хуваахыг хүслээ. Гадасны ерөнхийлөгчийн зөвлөлийн гишүүд бид зөвшөөрөл хүлээх зуураа үүргийнхээ дагуу тэр тойрог дээр очиж, тэдгээр гайхалтай, зохистой ах эгч нарыг гадасны номлогчдоор дуудахаар шийдлээ.

Миний уулзсан гурав дахь хүн тэндхийн их сургуулийн оюутан, залуу эмэгтэй байлаа. Би түүнтэй хэдэн хором ярилцсаны дараа номлогчоор үйлчлэх дуудлага өглөө. Тэр залуу эмэгтэй хэдэн хором дуугүй байснаа "Ерөнхийлөгч өө, намайг сүмд идэвхгүй гэдгийг та мэдэхгүй гэж үү?" гэлээ.

Би хэдэн хором дуугүй байснаа "Үгүй, би таныг идэвхгүй гэдгийг мэдэхгүй" гэж хэлэхэд тэр "Би нэлээд олон жил сүмд идэвхгүй байлаа. Идэвхгүй байсны дараа сүмд эргэж ирэх нь амаргүйг та мэдэхгүй гэж үү" гэв.

Тэгэхэд нь би "Үгүй ээ танай тойргийн цуглаан өглөө 9:00 цагт эхэлдэг. Та цуглааны байранд ганцаараа биш шүү дээ, бид тантай хамт байдаг шүү дээ" гэлээ.

"Үгүй ээ, Сүмд эргэж ирнэ гэдэг үнэхээр амаргүй. Санаа зовох зүйл олон гардаг. Хүмүүс тантай мэндлэхгүй байж мэднэ, цуглааны үеэр таныг хэн ч ажиглахгүй, ганцаархнаа гиюүрэн суухад хүрч болно. Таныг хүмүүс нөхөрсгөөр хүлээж авахгүй бол яана, шинэ найз нар чинь ямархуу хүмүүс байх бол гэж санаа зовно" хэмээн тэр хэлээд хэдэн хором дуугүй сууснаа хацрыг нь даган нулимс урсаж эхэллээ.

Тэгээд тэр нулимс цийлэгнүүлэн цааш нь "Намайг сүмд авчрахын тулд ээж, аав хоёр минь олон жил залбирсан даа" гээд дахин хэдэн хором чимээгүй болсны дараа "Би дахин идэвхтэй болох зориг, хүч чадал, арга замыг хайж сүүлийн гурван сарын турш залбирсан. "Ерөнхийлөгч өө, энэ дуудлага миний залбирлын хариу гэж бодож байна уу? гэж асуув.

Миний нүдэнд нулимс цийлэгнэхэд би "Их Эзэн таны залбиралд хариулсан гэдэгт итгэлтэй байна" гэж билээ.

Тэр эмэгтэй энэ дуудлагыг хүлээн авсан төдийгүй сайн номлогч болсон юм. Тэр зөвхөн өөртөө төдийгүй, эцэг эх, гэр бүлийн бусад гишүүддээ агуу баяр баяслыг авчирсан гэдэгт би итгэлтэй байна.

Сонгосон материалууд

Би энэ эмэгтэйтэй болон бусад хүмүүстэй хийсэн үүнтэй төстэй ярилцлагуудаас нэлээд хэдэн зүйлийг сурсан юм:

- Идэвх султай олон гишүүнийг Сүмд эргүүлж авчрахын төлөө, тэдэнд туслахын төлөө тэдний хайртай хүмүүс нь өдөр бүр Их Эзэнд хандан өвдөг сөгдөн залбирч, гуйдгийг би мэдсэн.
- Идэвх султай гишүүдэд Сүмд эргэж ирэх нь амаргүй эсвээс сэтгэл зүйн хувьд тийм ч таатай байдаггүйг би мэдсэн. Тэдэнд тусламж дэмжлэг, жинхэнэ нөхөрлөл хэрэгтэй.
- Дахин идэвхтэй болох хүсэлтэй, энэ замыг хайж байгаа идэвх султай гишүүд байдгийг би бас мэдсэн.
- Хэрэв тэднээс хүсэх юм бол идэвх султай олон гишүүд дуудлага хүлээн авахад бэлэн байдгийг би мэдсэн.
- Бид идэвх султай гишүүнтэй Бурханы хайртай хүү охиных нь хувьд эрх тэгш харьцах ёстой.



АРВАН ХОЁРДУГААР САР: ХОЖМЫН ӨДРҮҮДЭД БУРХАНЫ ХААНТ УЛСЫГ БАЙГУУЛАХ НЬ

СИОН ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Их Эзэн бидэнд “Сионы ашиг сонирхлыг авчирч мөн төлөвшүүлэхийг эрэлхийлэгтүн” хэмээн зарлигладаг (С ба Г 6:6). *Сион* гэдэг нь нэг зүрх сэтгэл, нэг оюунтай зөв шударга байдалд оршин суудаг Их Эзэний хүмүүс юм. Бид гэр орон, тойрог, салбар, хамт олныхоо эв нэгдэл, сүнслэг байдлыг хөгжүүлснээр Сионыг байгуулж чадна.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Эдгээр судар, материалыг залбирч судал. Залуу эмэгтэйчүүд Сионы ашиг сонирхлыг хэрхэн төлөвшүүлэх талаар суралцахад нь юу тусална гэж та бодож байна вэ?

Та амьдрал дээр болон гэр бүлдээ Сионы зарчмуудаар амьдрахын тулд хэрхэн хичээдэг вэ? Та гэр бүлдээ эсвэл тойрогтоо хэзээ нэгдмэл байдлын сүнсийг мэдэрсэн бэ?

Залуу эмэгтэйчүүд эгч дүүгийн хувьд нэгдмэл байдаг уу? Тэд Сионыг байгуулахын тулд юу хийж чадах вэ? Тэд ямар саад бэрхшээлтэй тулгарч болзошгүй вэ?

Мозая 18:21; С ба Г 38:26–27 (Бид нэгдмэл байдлыг эрэлхийлэх ёстой)

1 Нифай 13:37; С ба Г 6:6 (Сионыг урагш авчрахаар эрэлхийл)

4 Нифай 1:1–18 (Нифайчууд болон леменчүүд Сион мэт хамтдаа амьдарч байв)

С ба Г 97:21; Мосе 7:18 (Сион гэж юу вэ?)

Хэнри Б.Айринг “Бидний зүрх нэг болж холбогдсон,” *Ensign* эсвэл *Лиухона*, 2008 оны 11-р сар, 68–71

Д.Тодд Кристоффэрсон, “Сионд ирэгтүн,” *Ensign* эсвэл *Лиухона*, 2008 оны 11-р сар, 37–40

Бонни Л.Оскарсон, “Эгч дүүс: Ай, бид нэг нэгэндээ хэчнээн их хэрэгтэй билээ,” *Ensign* эсвэл *Лиухона*, 2014 оны 5-р сар, 119–121

“Сион,” *Итгэлдээ үнэнч байх нь* (2004), 189–90

“Сионы эгч нар,” *Hymns*, дугаар 309

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахдаа эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг бодож олоорой:

- “Сион” гэж самбар дээр бичээд Сионы талаар бодоход санаанд нь юу орж ирдгийг залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. *Итгэлдээ үнэнч байх нь* судрын заалтын 173-р хуудсыг уншиж, гаргасан тодорхойлолт дээрээ нэмэхэд урь. Сионыг байгуулахад эмэгтэйчүүд бидний үүрэг юу вэ?
- Сион эсвэл нэгдмэл байдлын тухай дууг хамтдаа дуул. Энэ дуулал дахь Сионы талаар зааж буй үг, хэллэгийг олохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Сион шиг гэр бүл, тойрог, хамт олныг бий болгоход тэдний үүрэг юу байж болох талаар хуваалцахад залуу эмэгтэйчүүдийг урамшуул.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр залуу эмэгтэйчүүдэд Сион гэж юу болохыг ойлгоход туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Ангиараа С ба Г 38:27 мөн Мосе 7:18-ыг унш. Нэг зүрх, нэг оюунтай байна гэж юу гэсэн үг вэ? Сионыг байгуулахад нэгдмэл байх нь яагаад чухал вэ? Энэ тойм дээрх ерөнхий чуулган дээр хэлсэн үгсээс нэгийг сонгож, залуу эмэгтэйчүүдэд тарааж өгөөд тэднээс Залуу эмэгтэйчүүдийн ангийн хувьд гэр бүлдээ илүү эв нэгдэлтэй байхад нь туслах зарчмуудыг олохыг хүс. Олсон зарчмуудаа самбар дээр бичихэд урь. Ямар саад бэрхшээлүүд залуу эмэгтэйчүүдийг нэгдмэл байхаас холдуулдаг вэ? Тэд эдгээр бэрхшээлийг хэрхэн даван туулж чадах вэ? Гэр бүлийнхээ нэгдмэл байдлыг өсгөхийн тулд эдгээр зарчмаас нэгийг нь хэрэгжүүлэх хувийн зорилго тавихад залуу эмэгтэйчүүдийг уриал. Ангиараа нэгдмэл байх тал дээр адилхан зорилго тавихын төлөө хамтран ажилла.
- Ангиараа ахлагч Д.Тодд Кристоффersonы “Сионд ирэгтүн” хэлсэн үгийн эхний таван догол мөрийг уншиж, “Вавилоноос зугтаж Сионд ирэх гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?” гэсэн асуултын хариултыг ол. Ангиа гурван бүлэг болгоод, бүлэг бүрийг уг хэлсэн үгийн “Нэгдмэл байдал”, “Ариун байдал”, “Ядуусыг энэрэх” хэсгүүдээс уншуулахаар хуваарил. Одоо гэртээ болон ирээдүйн гэр орондоо Сионыг байгуулахын тулд эдгээр зарчмыг хэрэгжүүлэхийн төлөө юу хийж чадах талаар бүлгээрээ ярилцахыг хүс. Ярилцсан зүйлсээ ангийн бусад гишүүнтэй хуваалцахад урь.
- Ангиа хоёр бүлэгт хуваарил. Нэг бүлгээс Мозая 18:21, Сургаал ба Гэрээ 97:21-ийг уншихыг, нөгөө бүлгээс Сургаал ба Гэрээ 38:27, Мосе 7:18-ыг уншиж ярилцахыг

Заахад туслах арга

“Бид Сүмийн удирдагчдын хэлсэн зүйлсийг өөрсдийн дураар тайлбарлах ёсгүй. Бид судраас эш татахдаа тэдгээрийг нөхцөл байдалтай нь нийцүүлэн зааж байгаа эсэхээ баталгаатай болгох хэрэгтэй байдаг” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 53).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч нөхцөл байдал бүрд шавь нартаа үлгэр жишээ үзүүлэн, тэдний сургагч багш байсан. Тэрээр тэдэнд Өөрийн амьдралын хэв маягийн дагуу амьдрахыг заасан. Таны хайр болон нэгдмэл байдлын үлгэр жишээ Сион руу тэмүүлж амьдрах залуу эмэгтэйчүүдийн хүсэл эрмэлзэлд хэрхэн нөлөөлөх вэ?

хүс. Судраас суралцсан зүйлсээ ангийн бусад гишүүнд заахдаа үзүүлэн ашиглах төлөвлөгөө гаргахыг бүлгүүдээс хүс (тэдэнд тусламж хэрэгтэй бол *Teaching, No Greater Call* номны 163–64 -р хуудасны “Comparisons and Object Lessons” хэсгийг хуваалц). Санаануудаа өөр хоорондоо хуваалцахыг тэднээс хүс. Тэд эдгээр судраас гэр бүл, анги, тойрог болон салбартаа Сионыг байгуулахад туслах юуг сурч авсан бэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсээ хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд Сион гэж юу болохыг ойлгосон уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү цаг зарцуулах шаардлага байна уу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлсийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээ нь тэд:

- Найз нөхдийнхээ хүрээнээс тусгаарлагдсан мэт санадаг хэн нэгэнд тусалж болно. хүчирхэгжүүлж болно (Бурханлаг мөн чанарыг хөгжүүлэх туршлагууд 3-ыг Хувийн хөгжил дэвшил номоос үзнэ үү).
- Гэр бүлийн гишүүн эсвэл найзтайгаа харьцах харилцаагаа

Дараагийн долоо хоногт юу сурах талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалцаарай. Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл: Тэд дараа долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэн, судраас суралцаж болно.

Сонгосон материалууд

Хэнри Б.Айринг, "Зүрх сэтгэлээрээ нэгдмэл байх нь" хэлсэн үгээс эш татав. Ensign эсвэл Лиахона 2008 оны 11-р сар, 78–81

Түүний бидэнд өгөхийг хүсч байгаа нэгдмэл байхын жаргал нь ганцаараа эзэмших зүйл бус бөгөөд хувь хүн тус бүрдээ үүнийг амсаж чадахгүй ээ. Бид түүнийг эрэлхийлж, бусадтай хамт түүнийг хэрэгжүүлэх ёстой. Энэ нь гэнэтийн юм бус, тиймээс Бурхан биднийг адисалж болохын тул, Тэрээр тэднийг хамтдаа цугларахыг хүсдэг. Тэр биднийг нэг гэр бүл болон нэгдэхэд урьдаг. Тэрээр биднийг анги, хэсэг, салбаруудыг байгуулж, тогтмол хамтдаа уулзахыг зарлигласан. Эдгээр цуглалалтын ачаар Бурханы бидний төлөө зохион байгуулан төлөвлөсөн агуу боломжууд бидний өмнө минь дэлгэгддэг. Бидний үйлчлэх хүчийг өсгөн нэмэгдүүлж, баяр баяслыг авчрах нэгдмэл байдлын төлөө бид залбирч, ажиллаж чадна.

... Бардамнал нь эв нэгдлийн хамгийн том дайсан юм. Та бүхэн эдгээрийн үр дүнг бодитоор харсан байх. Би хэдхэн хоногийн өмнө хоёр хүн маргалдаж байхыг харсан. Энэ нь зөв байсан зүйл мэтээр эхэлсэн ч сүүлдээ хэнийх нь зөв байсныг батлах маргаан болон хувирав. Аажмаар тэдний дуу чангарч царай нь мэнчийн улайсан байлаа. Болсон зүйлийн талаар ярихын оронд өөрсдийнхөө тухай ярьж, яагаад өөрсдийнх нь зөв болохыг нотлохыг оролдоцгоож байв.

Азаар би хор хөнөөл болохын өмнө маргааныг зогсоох чадвартай "энхийг сахиулагч" олон байдгийг

харсан. Зөрчил маргаанд орох эсвэл үүний гэрч болох үед та мөн "энхийг сахиулагч" байж чадна.

Би маргаантай үед бүгд санал нийлэх ямар нэгэн зүйлийг олох нь маргааныг намжаах нэг арга байж болохыг мэдсэн. Ийм "энхийг сахиулагч" байхын тулд ямар ч нөхцөлд Бурханы хүүхдийн хувьд бидэнд үнэний өчүүхэн ч гэсэн хэсэг байдаг гэдэгт итгэх итгэлийг байлгах хэрэгтэй юм. Агуу энхийг сахиулагч, эв нэгдлийг сэргээгч тэр нэгэн нь хүмүүст туслах тэр үнэнийг олдог. Бурханаас тусламж хүсч, дараа нь үйлдлээ хийснээр та өөртөө болон бусдад тусалж чадна. Тэрээр надад хариулсантай адил таны ч залбиралд хариулж, энх амгаланг авчирч чадна. ...

Энэ нь нэгдмэл байдлын өөр нэгэн зарчим руу хөтөлдөг бөгөөд энэ нь бусдын талаар сайхан зүйл ярих явдал юм. Танаас хамгийн сүүлд хэзээ өөрийн гэр бүлд болон сүм дээр хэн нэгний хийж буй зүйлийн талаар юу гэж бодсоноо хэлэхийг хүсч байсан бэ? Надад өнгөрсөн долоо хоногт тохиолдсон юм. Бид бусдын талаар шүүмжлэн хэлэлцэх тохиолдол гардаг. Заримдаа биднээс ийм шүүмжлэлийг хэлэхийг хүсдэг. Гэхдээ ихэнх тохиолдолд бидэнд сонголт байдаг. ...

Та бусдыг төгс бишээр харж буйгаа мэдэх аваас юу гэж хэлэхээ сайн мэдэх болно. Та: "Хэрэв чи хэн нэгний талаар сайн зүйлийг хэлж чадахгүй бол юу ч хэлэхгүй байсан чинь дээр" гэж ээжийнхээ захихыг сонссон байх.



АРВАН ХОЁРДУГААР САР: ХОЖМЫН ӨДРҮҮДЭД БУРХАНЫ ХААНТ УЛСЫГ БАЙГУУЛАХ НЬ

Би Их Эзэний ажлыг яаравчлуулахад хэрхэн оролцож чадах вэ?

Бид Их Эзэн Өөрийнхөө амлалтыг биелүүлж буй эцсийн өдрүүдэд амьдарч байна: “Болгоогтун, бибээр өөрийн ажлыг зохих цагт нь яаравчлуулах болно” (С ба Г 88:73). Залуу эмэгтэйчүүд энэ ажилд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг. Бид сайн мэдээг хуваалцаж, Христийнхтэй адил үйлчлэлийг үзүүлэн, шинэ гишүүдийг хүчирхэгжүүлж, идэвх султай гишүүдийг аварч, нас барагсдын төлөө авралын ёслолуудыг гүйцэтгэснээр бүх хүмүүнийг Христэд урьж уг ажилд оролцож чадна.

Сүнслэг байдлын хувьд өөрийгөө бэлтгэ

Өнөө үед Их Эзэн Өөрийн ажлыг яаравчлуулаж байгаа ямар нотолгоог та харсан бэ? Залуу эмэгтэйчүүд энэ ажилд идэвхтэй оролцоход тэднийг урамшуулан дэмжиж болох ямар туршлагауудыг та хуваалцаж чадах вэ?

Та залуу эмэгтэйчүүдээс Их Эзэний ажилд илүү үр дүнтэй оролцоход туслах ямар авьяас, чадварыг олж харсан бэ? Тэд энэ ажилд оролцохын тулд юуг хийгээд эхэлчихсэн байгаа вэ?

Заах болон суралцах бусад санаануудыг хавсралтаас үзнэ үү.

Ямар судар болон суралцах материалууд залуу эмэгтэйчүүдийг Их Эзэний ажлыг яаравчлуулахад оролцоход нь урамшуулан дэмжих вэ?

Исаиа 11:9; 1 Нифай 13:37; 14:14 (Их Эзэний ажлын тухай бошиглолууд)

Мозая 28:1–3 (Мозаягийн хөвгүүд сайн мэдээг заах хүсэлтэй байв)

Мосе 1:39 (Бурхан Өөрийн ажлыг тодорхойлдог)

С ба Г 138:56 (Бурханы итгэлтэй хүүхдүүд Их Эзэний талбайд хөдөлмөрлөхөөр Сүнсний дэлхийд байхдаа бэлтгэгдсэн)

Кэрол Ф.Макконки, “Бид энд зөв шударга үйл хэрэгт үйлчлэхээр

ирсэн,” *Ensign* эсвэл 2015 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 134

Линда К.Бертон, “Ажлыг яаравчлуулах гар болон зүрх сэтгэлтэй хүмүүс хэрэгтэй байна,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2014 оны 5-р сар, 122–124

Кэрол М.Стэфэнс, “Бидэнд баярлах агуу шалтгаан бий,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2013 оны 11-р сар, 115–117

Авралын ажлыг яаравчлуулах нь

Туршлагаасаа хуваалц

Хичээл бүрийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдийг өнгөрсөн долоо хоногт сурсан зүйлээ амьдралдаа хэрэгжүүлэх явцад олж авсан сэтгэгдлээ хуваалцах, заах мөн гэрчлэхэд уриарай. Энэ нь хувийн хөрвөлтийг дэмжих бөгөөд залуу эмэгтэйчүүдэд өдөр тутмынх нь амьдралд сайн мэдээ ямар нөлөөтэй болохыг олж харахад тусална.

Сургаалыг танилцуул

Энэ долоо хоногийн хичээлийг заахын тулд эдгээр санаанаас сонго эсвэл өөрийн санааг ашиглаарай:

- *Яаравчлуулах* гэдэг үгийг самбар дээр бичиж, хэн нэгнээс Сургаал ба Гэрээ 88:73-ыг уншихыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдийг ямар нэгэн зүйлийг яаравчлуулах гэдэг нь юу гэсэн утгатай болохыг ярилцахад урь (хэрэв шаардлагатай бол тэд толь бичгээс энэ үгийг харж болно). Яагаад Их

Эзэний ажлыг энэ үед яаравчлуулах ёстойг залуу эмэгтэйчүүдээс асуу.

- Самбар дээр “Их Эзэний ажил гэж юу вэ?” гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдийг самбарт уг асуулгад тохирох хариултуудыг бичихэд урь. Тэднийг хичээлээс сурсан зүйлээ энэ жагсаалтад нэмэхийг урамшуулан дэмж.

Хамтдаа суралц

Дараах үйл ажиллагаа бүр нь залуу эмэгтэйчүүдэд Их Эзэний ажлыг яаравчлуулахад хэрхэн оролцож болохоо олж мэдэхэд туслах болно. Сүнсний удирдамжийг даган, ангидаа тохирох нэг юм уу түүнээс дээш үйл ажиллагааг сонгоно уу:

- Залуу эмэгтэйчүүдээс LDS.org дахь Авралын ажлыг яаравчлуулах нь хэсэгт зочилж, тэнд байгаа зарим эх сурвалжийг үзэхийг хэдэн өдрийн өмнөөс хүс. Тэднийг ангид ирэхдээ Их Эзэний ажилд илүү бүрэн дүүрэн оролцоход тэднийг урамшуулан дэмжсэн зүйлсийг энэ вэбсайтаас хуваалцах бэлтгэлтэй ирэхэд урь.

- Залуу эмэгтэй бүрийг (хувь хувьдаа эсвэл жижиг бүлгүүдэд хуваагдан) Кэрол Ф.Макконки эгчийн “Бид энд зөв шударга үйл хэрэгт үйлчлэхээр ирсэн” хэлсэн үг эсвэл Кэрол М.Стэфэнс эгчийн “Бидэнд баярлах агуу шалтгаан буй” хэлсэн үгэн дэх түүхүүдээс нэгийг уншихад урь. Мөн та Сүмд элсээд удаагүй

эсвэл Сүмд саяхнаас дахин идэвхтэй болсон тойргийн гишүүнийг туршлагаа хуваалцахад урьж болно. Хэрэв залуу эмэгтэйчүүд хэлсэн үгсийг уншиж дуусвал, уншсан түүхээ ангийнханд товч ярьж өгөөд, Их Эзэний ажилд оролцох талаар сурсан зүйлсээ хуваалцахыг тэднээс хүс. Эдгээр түүх нь бидэнд авралын ажилд хэрхэн оролцох талаар юу зааж байна вэ? Бид ямар арга замаар оролцчихсон явж байгаа вэ?

- Линда К.Бертон эгчийн “Ажлыг яаравчлуулах гар болон зүрх сэтгэлтэй хүмүүс хэрэгтэй байна” хэлсэн үгэн дэх “хэрэгтэй байна” хэмээх жагсаалтуудыг хамтдаа уншина уу. Залуу эмэгтэйчүүдийг жагсаалтуудаас сонгож, хүмүүсийг Их Эзэний

Заахад туслах арга

“Та ярьж буй хүндээ сонирхон сонсож байгаагаа харуулах ёстой. Та хичээлийн материал эсвэл анги доторх аливаа зүйлс рүү биш харин ярьж буй хүн рүүгээ харах хэрэгтэй. Та ярьж байгаа хүнийхээ яриаг таслахгүйгээр бодол санаагаа бүрэн илэрхийлэхэд нь урамшуулан дэмжих ёстой. Та түүнийг сонсож дуусалгүйгээр зөвлөгөө өгөх эсвэл шүүмжлэхээс зайлсхийх хэрэгтэй” (*Teaching, No Greater Call* [1999], 66).

Аврагчийн арга барилаар заах нь

Аврагч хүмүүсээс тунгаан бодож, гүнзгий мэдрэмж төрүүлэх асуултууд асуудаг байсан. Түүнийг өөрсдөд нь хайртайг мэддэг байсан учраас тэд бодол санаагаа нээлттэй хуваалцдаг байв. Та залуу эмэгтэйчүүдийн бодол санаа, хариултуудыг чин сэтгэлээсээ сонсож, анхааралтай сонсож байгаагаа тэдэнд харуулснаар Аврагчийн хайрыг мэдрэхэд нь тэдэнд туслах болно

ажилд оролцоход урих тэмдгүүд хийхэд урь. Тэднийг тэмдгүүддээ уг ажлыг хийх зарим шаардлагыг болон үүнээс ирэх адислалуудыг

багтаан бичихэд урь. Тэднийг тэмдгүүддээ болон Их Эзэний ажилд оролцсоноор олж авсан туршлагаа хуваалцахад урь.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ талаар хуваалцахыг хүс. Тэд ямар бодол, сэтгэгдэлтэй байна вэ? Тэд Их Эзэний ажлыг яаравчлуулахад хэрхэн оролцохоо ойлгож байна уу? Тэдэнд өөр асуулт байна уу? Энэ сэдэв дээр илүү их цаг зарцуулах шаардлагатай юу?

Сурч байгаа зүйлийнхээ дагуу амьдар

Залуу эмэгтэйчүүдээс өнөөдөр сурсан зүйлийнхээ дагуу хэрхэн амьдрах талаар бодохыг хүс. Жишээлбэл, тэд:

- Найзыгаа Мючелийн үйл ажиллагаанд эсвэл Сүмийн бусад үйл ажиллагаанд урих
- Найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ сайн мэдээний тухай гэрчлэлээ хуваалцах

Залуу эмэгтэйчүүдтэй ирэх долоо хоногт юу сурах талаар нь хуваалцаарай. Тэдэнд энэ сэдвийн талаар ямар бодол, асуулт байна вэ? Тэд хичээлдээ бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? Жишээлбэл, тэд дараагийн долоо хоногийн хичээлтэй холбоотой хэлсэн үгийг уншиж, видео бичлэг үзэж, судраас суралцаж болно.

Сурах болон заах санаанууд

Аврагч Өөрийн номлолыг зааж, гэрчлэхдээ судруудыг ашигладаг байлаа. Тэрээр хүмүүст өөрсдөд нь зориулсан судруудын талаар тунгаан бодож, асуултынхаа хариултыг судруудаас олохыг заасан. Тэрээр өөрсдийнх нь туршлагаар болон эргэн тойронд нь байгаа зүйлсийг жишээ болгон авч, сайн мэдээний хичээлийг ойлгоход нь хүмүүст тусалдаг байсан. Тэднийг бусдад зааж мөн гэрчилснээр Түүний сургаалын гэрч болохыг Тэрээр хүсдэг байв. Ингэснээр сургаалын талаарх тэдний ойлголт улам гүнзгий болдог байв.

Аврагчийн өөрийн үлгэр жишээгээрээ харуулсан зарчмуудыг дагахад нь туслах суралцах үйл ажиллагаануудыг бэлтгэх нь өсвөр үеийнхний багш таны үүргийн чухал хэсэг юм. Бошиглогчдын үгсийг судлан, сурсан зарчмуудынхаа жишээнүүдийг ойлгож, сайн мэдээг бусадтай хуваалцахад нь өсвөр үеийнхэнд туслах болно гэж өөрийн бодсон заах бусад санаануудыг эсвэл энэхүү хавсралт дахь санаануудыг ашиглаарай. Та эдгээр санаануудыг аль ч хичээлийн сэдэвт тохируулан өөрчилж болно.

Үйл ажиллагаануудыг төлөвлөхдөө өсвөр үеийнхнийг сурсан зүйлсээ бусадтай хуваалцахад урамшуулан дэмжих нь хамгийн чухал зорилгуудын тань нэг юм гэдгийг санаарай. Тэд сургаалын үнэнийг илэрхийлэх үед тэдгээр үнэн нь Ариун сүнсний хүчээр тэдний зүрх сэтгэл, оюун санаанд нь батлагдаж байдаг. Сайн мэдээг бусадтай хуваалцсанаар өсвөр үеийнхэн нэг нэгнээ хүчирхэгжүүлдэг. Үе тэнгийнхнээсээ сайн мэдээний үнэнийг сонсох нь зарим үед удирдагч, багш нараасаа сонсохоос илүү хүчтэй байдаг.

Сургаалыг танилцуулах үйл ажиллагаанууд

Дараах үйл ажиллагаанууд нь:

- Өмнөх хичээлээс сурсан **сургаалыг давтан судалж**, зөв ойлгосон эсэхээ батлахад нь тусална.
- Өсвөр үеийнхэн анги эсвэл чуулгын цуглаан дээрээ сурах **сургаалыг танилцуулна**.

Тэд эдгээр үйл ажиллагаанд нэг нэгээрээ, багаараа, анги эсвэл чуулгаараа оролцож болно. Та өөрийн хичээл заадаг өсвөр үеийнхний хэрэгцээг анхаарч үзэх үед хамгийн шилдэг санаанууд танд ирэх болно гэдгийг санаарай.

Сургаалыг давтан судалж, зөв ойлгосон эсэхээ батлахад нь тэдэнд туслах

Санаж байгаа зүйлээ хуваалцах

Тэднээр өнгөрсөн долоо хоногийн хичээлээс сурсан эсвэл санаж байгаа зүйлийг нь хуваалцуул.

Самбарт ямар нэгэн тайлбар бичих

Сурсан зүйлийнхээ талаар товч тайлбар самбар дээр бичихийг тэднээс хүс.

Сурсан зүйлээ зурах

Сурсан зүйлээ самбар дээр зурахыг тэднээс хүс.

Таныг юу гайхшируулсан бэ?

Хичээлийн юу нь тэднийг гайхшируулсан талаар хуваалцахыг хэдэн суралцагчаас хүс.

Нэг үг эсвэл өгүүлбэрээр товчлон дүгнэх

Сурсан зүйлсээ нэг үг эсвэл өгүүлбэрээр товчлон дүгнэхийг тэднээс хүс.

Зураг эсвэл бодит зүйлтэй харьцуулах

Зураг эсвэл ямар нэгэн зүйл харуулж, энэ нь өмнөх хичээлтэй хэрхэн холбогдож байгааг асуу.

Хэрэгжүүлсэн талаараа хуваалцах

Өнгөрсөн долоо хоногт заасан хичээлийг хэрэгжүүлэхийн тулд юу хийсэн тухайгаа хуваалц. Өсвөр үеийнхнээс хийсэн зүйлээ хуваалцахыг хүс.

Асуултууд асуух

Өнгөрсөн долоо хоногийн хичээлийн үеэр асууж байсан асуултуудад хариулахыг тэднээс хүс.

Судруудаас хуваалцах

Өнгөрсөн долоо хоногийн хичээлээс санаж байгаа судраа хуваалцахыг тэднээс хүс.

Мэддэг зүйлээ заах

Өсвөр үеийнхнийг ангийн эсвэл чуулгынхаа нэг гишүүнийг сонгож, өнгөрсөн долоо хоногт үзсэн хичээлээс санаж байгаа зүйлээ заахад урь.

Хэллэгийг тайлбарлах

Өнгөрсөн долоо хоногийн хичээлээс нэг хэллэгийг сонгон самбар дээр бичээд, тайлбарлахыг тэднээс хүс.

Өсвөр үеийнхэн ангидаа эсвэл чуулгын цуглаандаа үзэх сургаалыг танилцуулах

Судруудаас уг сургаалыг олох

Хичээлийн сургаалыг зааж байгаа шүлгийг судруудаас хайж олохыг тэднээс хүс.

Асуулт асуух

Сургаалын талаарх асуултад хариулахыг тэднээс хүс.

Дууллыг дуулах

Сургаалтай холбогдолтой дуулал дуулахыг тэднээс хүс.

Хичээлийн гарчигт агуулагдаж байгаа асуултад хариулах

Хичээлийн гарчигт агуулагдаж байгаа асуултыг самбар дээр бичээд, уг асуултад хэрхэн хариулах талаар тунгаан бодохыг тэднээс хүс.

Дүр бүтээх

Хэн нэгэн тэднээс сургаалтай холбогдолтой асуулт асууж байгаа нөхцөл байдлыг жүжиглэн үзүүлэхийг тэднээс хүс. Тэд хэрхэн хариулах вэ?

Мэддэг зүйлээ тайлбарлах

Сургаалын талаар мэддэг зүйлсээ тайлбарлахыг ангийн гишүүдээс хүс.

Сургаалыг хэсгүүдэд хуваах

Сургаалыг хэдэн хэсэг болгон хувааж, хэсэг бүр ямар утгатай болохыг ангийн өөр гишүүдээр тайлбарлуул.

Зураг эсвэл бодит зүйлийг тайлбарлах

Энэ долоо хоногийн хичээлтэй холбогдолтой зураг эсвэл ямар нэгэн зүйлийг харуулж, тэдгээрийг тайлбарлахыг тэднээс хүс.

Зураг зурах

Ярилцах гэж байгаа сургаалын тань талаар өсвөр үеийнхэн ямар ойлголттой байгааг харуулах зураг зурахыг тэднээс хүс.

Судрууд олж хуваалцах

Хичээлийн гарчигт агуулагдаж байгаа асуултад хариулахад туслах судар олохыг тэднээс хүс.

Мэдэж байгаа зүйлээ дүгнэх

Уг сургаалын талаар тэд юу мэдэх болон ямар туршлагатай гэдгээ цөөн үгээр эсвэл хэллэгээр дүгнэн хэлэхийг тэднээс хүс.

Нэрээ бичих шаардлагагүй судалгаа

Уг сургаалын талаарх мэдрэмж болон туршлагынх нь талаар асуусан богино, нэрээ бичих шаардлагагүй судалгааг тэдэнд тарааж өг.

Шалгалт

Тэд уг сургаалын талаар юу мэдэж байгааг мэдэхийн тулд товч шалгалт ав.

Үгсийн жагсаалт гаргах

Ярилцах гэж буй сургаалтай холбоотой үгсийн талаар бодохыг тэднээс хүс. Тэдэнд аль үг эсвэл хэллэгийн талаар асуулт байна вэ?

Хамтдаа суралцахад зориулсан үйл ажиллагаанууд

Дараах үйл ажиллагаанууд нь өсвөр үеийнхэнд тусалж болно:

- Судрууд болон бошиглогчдын үгсийг судалж, тэдгээрийн утгыг эргэцүүлэн бодох
- Уг сургаалын талаарх тэдний бодол санаа болон мэдрэмжийг бусадтай хуваалцуулах
- Ярилцаж буй сургаалынхаа талаар жишээнүүд үзэх

Өсвөр үеийнхэн эдгээр үйл ажиллагаанд нэг нэгээрээ, багаараа, ангиараа эсвэл чуулгаараа оролцож болно. Та өөрийн хичээл заадаг өсвөр үеийнхний хэрэгцээг анхаарч үзэх үед хамгийн шилдэг санаанууд таны толгойд орж ирэх болно гэдгийг санаарай.

Судрууд болон бошиглогчдын үгсийг судалж, тэдгээрийн утгыг эргэцүүлэн бодох

Асуултуудын хариултыг олох

Сургаалын талаар тэдэнд байгаа эсвэл таны тавьсан асуултуудын хариултыг олохыг тэднээс хүс. Олсон хариултынх нь талаар ярилц.

Үгс болон хэллэгүүдийг олох

Сургаалыг ойлгоход нь туслах үгс, хэллэгүүд болон жишээнүүдийг олохыг өсвөр үеийнхнээс хүс.

Цөөн үгээр дүгнэлт хийх

Судар болон бошиглогчийн хэлсэн үгсийг цөөн үгээр дүгнэн хэлэхийг тэднээс хүс.

Жагсаалт гаргах

Өсвөр үеийнхнийг судар болон бошиглогчдын үгсээс суралцсан сургаалын тухай түлхүүр санаануудыг олж, жагсаан бичихийг хүс. Тэднийг олсон зүйлээ хуваалцахад урь.

Шүлгүүдийг тохируулах

Тэдэнд хэдэн судрын эшлэл, судар бүрийн зааж байгаа зүйлийг дүгнэсэн товч агуулгыг өг. Судруудыг уншаад, товч агуулгатай нь тохируулахыг хүс.

Зурагтай нь тохируулах

Зурагнуудыг судрын үйл явдалтай тохируулахыг өсвөр үеийнхнээс хүс. Үйл явдал болон зурагнуудаас олж авсан бодлоо хуваалцахад урь.

Хоосон зайг бөглөх

Самбар дээр судрын агуулгыг бичихдээ зарим үгсийг нь орхин бич. Тэрхүү агуулгыг гүйцээж бичихэд шаардлагатай үгс болон хэллэгүүдийг судраасаа хайж олохыг тэднээс хүс.

Жишээнүүдийг харьцуулах

Судраасаа хоёр болон түүнээс дээш түүх, үйл явдлыг уншин, тэдгээр нь сургаалын талаар юу зааж байгааг харьцуулахыг хүс.

Зураг зурах

Судрууд болон бошиглогчдын үгсээс сурсан зүйлсээ зурахыг өсвөр үеийнхнээс хүс.

Судар олох

Уг сургаалын талаар заадаг судрын үйл явдлыг олж, ямар утгатай болохыг тайлбарлахыг тэднээс хүс.

Холбогдолтой судруудыг холбох

Тухайн сургаалтай холбогдолтой судруудын жагсаалтыг гарган, тэдгээрийг уншиж, судар дээрээ тэмдэглэгээ хийхэд нь өсвөр үеийнхэнд тусал.

Дууллыг олж, дуулах

Сургаалтай холбогдолтой дууллыг олж, хамтдаа дуулахыг тэднээс хүс.

Зааж буй сургаал болон зарчмынхаа талаар жишээнүүд үзэх

Бусадтай ярилцах

Уг сургаалтай холбогдолтой туршлагынх нь талаар бусадтай ярилцахыг өсвөр үеийнхнээс хүс.

Судрууд дахь жишээнүүдийг харах

Судрууд дахь уг сургаалын дагуу амьдарч байсан хүмүүсийн тухай уншиж эсвэл сонсохыг тэднээс хүс.

Бусад хожмын үеийн гэгээнтний жишээнүүдийг харах

Тухайн сургаалын дагуу амьдардаг бусад хожмын үеийн гэгээнтний тухай уншиж эсвэл сонсохыг өсвөр үеийнхнээс хүс.

Жишээнүүд хуваалцах

Та эхлээд сургаалын дагуу амьдардаг хүмүүсийн талаарх өөрийн жишээг хуваалцсаны дараа тэднээс жишээ хуваалцахыг хүс.

Түүх ярилцах

(Судрууд болон бошиглогчдын үгсээс) уг сургаалыг түүхэн жишээнүүд хэрхэн нотолдог талаар тайлбарлахыг тэднээс хүс.

Оюун ухаандаа төсөөлөх

Сургаалын дагуу амьдардаг хэн нэгний талаар оюун ухаандаа төсөөлөн бодохыг тэднээс хүс.

Дүр бүтээх

Сургаалыг үзүүлсэн нөхцөл байдлуудыг төсөөлөн бодох юм уу дүр бүтээн үзүүлэхэд урь.

Мэдээллийн хэрэгсэл, дүрс бичлэг үзэх

Өсвөр үеийнхнийг сүмээс гаргасан мэдээллийн хэрэгсэл, дүрс бичлэгийг (DVD бичлэг, LDS.org сайт дахь видео бичлэг зэрэг) үзэхэд урь.

Мэргэжлийн хүний хэлсэн үгийг сонсох

Өсвөр үеийнхэнтэй ярилцаж, тэдний асуултад хариулахаар зөвшөөрөгдсөн зочдыг урьж оролцуул.

Зочны яриаг сонсох

Уг сургаалын дагуу ярилцах зөвшөөрөгдсөн үг хэлэх хүнийг урь.

Уг сургаалын талаарх тэдний бодол санаа болон мэдрэмжүүдийг бусадтай хуваалцуулах

Хэлэх үгээ бэлдэх

Уг сургаалын талаар үг хэлэхээр бэлдэхийг өсвөр үеийнхнээс хүс.

Хичээл заах

Ангийн эсвэл чуулгын нэг гишүүнийг хичээлийн хэсгээс заахад урь.

Өөр ангид заах

Сургаалын талаар богино хичээл бэлдэж, өөр ангид заахыг (бишоп зөвшөөрсөн тохиолдолд) өсвөр үеийнхнээс хүс.

Хэн нэгэнд заах

Өөр хэн нэгэнд сургаалыг хэрхэн зааж болох тухай санаануудыг бодож олоход нь өсвөр үеийнхэнд тусал.

Сургаалыг гэрчлэх

Сургаалын талаар гэрчлэлээ хуваалцахыг ангийн эсвэл чуулгын гишүүдээс хүс.

Сургаалын талаар бичих

Ангийн гишүүдийг юу сурсан болон сургаалын талаарх өөрсдийн бодол санаа, мэдрэмжээ хуваалцахад урь.

Утгыг нь тайлбарлах

Тэдний хувьд уг сургаал ямар утгатай болохыг өсвөр үеийнхнээс асуу.

Асуултуудын талаар ярилцах

Сургаалын утга учир, ач холбогдлын тухай асуултуудыг хэлэлцэхийг өсвөр үеийнхнээс хүс.

Асуултууд асуух

Сургаалын талаар бодож, үүнтэй холбогдолтой асуулт асуухыг тэднээс хүс. Хамтдаа тэдгээр асуултад хариул.

Зураг эсвэл бодит зүйлийг тайлбарлах

Зураг эсвэл бодит зүйл нь уг сургаалыг хэрхэн харуулж байгааг тайлбарлахыг тэднээс хүс.

Зураг зурах

Тус сургаалыг тайлбарлах зураг, диаграм зурах эсвэл ханын сонин гаргахыг тэднээс хүс.

Хувийн хөгжил дэвшил эсвэл Бурханы өмнө хүлээсэн үүргээ биелүүлэх нь номыг бөглөх үедээ олж авсан туршлагаа хуваалцах

Бурханы өмнө хүлээсэн үүргээ биелүүлэх нь болон Хувийн хөгжил дэвшил номтой ажиллаж байхдаа сурсан уг сургаалтай холбогдолтой ямар нэгэн зүйлээ хуваалцах эсвэл энэ талаар хичээл заахыг тэднээс хүс.

Өсвөр үеийнхнийг үйлдэхэд урих үйл ажиллагаанууд

Дараах үйл ажиллагаанууд сайн мэдээ амьдралд нь хэрхэн хэрэгжиж байдгийг харахад нь өсвөр үеийнхэнд тусална. Ерөнхийдөө, сурсан зүйлсээ хэрэгжүүлэх төлөвлөгөөг өөрсдөө гаргахад нь тэднийг урамшуулах хэрэгтэй. Эдгээр үйл ажиллагаанууд тэдэнд энэхүү ойлголтыг өгөхөд тусална.

Өсвөр үеийнхэн эдгээр үйл ажиллагаанд нэг нэгээрээ, багаараа, ангиараа эсвэл чуулгаараа оролцож болно. Та өөрийн хичээл заадаг өсвөр үеийнхний хэрэгцээг анхаарч үзэх үед хамгийн шилдэг санаанууд танд ирэх болно гэдгийг санаарай.

Сургаалын дагуу амьдрах төлөвлөгөө гаргах

Юу хийхээ тунгаан бодох

Сургаалыг амьдралдаа хэрэгжүүлэхийн тулд юу хийж чадах талаар тунгаан бодохыг өсвөр үеийнхнээс хүс.

Юу хийхээ бичих

Сургаалыг амьдралдаа хэрэгжүүлэхийн тулд юу хийхээ бичихийг тэднээс хүс.

Анги эсвэл чуулгын гишүүдтэй зөвлөлдөх

Сургаалыг хэрхэн хэрэгжүүлэх талаар анги эсвэл чуулгаараа хамтдаа зөвлөлдөхөд тэднийг урь.

Мэдрэмж болон гэрчлэлээ хуваалцах

Сургаалын талаар мэдрэмж болон гэрчлэлээ хуваалцаж, энэ нь тэдний хувьд яагаад чухал болохыг тайлбарлахыг тэднээс хүс.

Заах тоймоо гаргах

Бусдад сургаалыг заах тойм гаргахыг тэднээс хүс.

Сургаалын чухал ач холбогдлын талаар ярилцах

Тэдний амьдралд сургаал ямар ач холбогдолтой талаар ярилцахад урь.

Гэрчлэлээ бичих

Сургаалын талаар гэрчлэлээ бичихийг тэднээс хүс.

Бусадтай ярилцах

Өсвөр үеийнхнийг бусадтай ярилцаж, сургаалын талаарх тэдний бодол санаа, туршлагын талаар олж мэдэхэд урь.

Жагсаалт гаргах

Сургаалыг амьдралдаа хэрэгжүүлснээр ирсэн адислалуудаа жагсаан бичихийг өсвөр үеийнхнээс хүс.

Сорилт бэрхшээл эсвэл асуудлыг даван туулах

Тэдэнд тохиолдсон сорилт бэрхшээл, асуудлуудыг хуваалцахад урь. Дараа нь тэдгээрийг даван туулахад сургаал болон судрууд хэрхэн тусалж болохыг хуваалц.

Хэрэгжүүлэх

Судрууд эсвэл бошиглогчдын үгсээс ямар нэгэн зарчмыг амьдралдаа хэрэгжүүлэхийг тэднээс хүс.

Бурханы өмнө хүлээсэн үүргээ биелүүлэх нь эсвэл Хувийн хөгжил дэвшил номон дахь үйл ажиллагаануудыг хийх

Бурханы өмнө хүлээсэн үүргээ биелүүлэх нь эсвэл Хувийн хөгжил дэвшил номон дахь нэг үйл ажиллагааг хийхийг тэднээс хүс.

ЕСҮС ХРИСТИЙН
ХОЖМЫН ҮЕИЙН
ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ

