



Миний бие даах  
чадвартай болох  
арга зам



Хүндэт ах, эгч нар аа:

“Өөрийн гэгээнтнүүдийг хангах нь миний зорилго болой” (С ба Г 104:15) хэмээн Их Эзэн тунхагласан. Энэхүү илчлэлт нь бидэнд өөрсдийнхөө болон гэр бүлийнхээ гишүүдийн амьдралын хэрэгцээг хангах боломж олгохын тулд биднийг материаллаг адислалуудаар хангаж, бие даах чадвартай болох үүд хаалгыг нээж өгөх Их Эзэний амлалт юм.

Миний бие даах чадвартай болох арга зам хэмээх энэхүү товхимлыг Сүмийн гишүүдэд итгэл, боловсрол, шаргуу хөдөлмөрийн зарчмуудад болон Их Эзэнд итгэх итгэлд суралцан, амьдралдаа хэрэгжүүлэхэд нь туслах зорилгоор бэлтгэсэн болно. Эдгээр зарчмыг хүлээн зөвшөөрч, амьдралдаа хэрэгжүүлэх нь Их Эзэний амласан материаллаг адислалуудыг хүлээн авах боломжийг танд олгох болно.

Бид таныг эдгээр зарчмыг хичээнгүйлэн судалж, амьдралдаа хэрэгжүүлэн, гэр бүлийнхэндээ заахад урьж байна. Ингэснээр амьдрал тань адислагдах болно. Та бие даах илүү их чадвартай болохын тулд чухам юу хийх ёстойгоо мэдэж авах болно. Та илүү их найдвар, амар амгалан ба өсөлт хөгжилтөөр адислагдана.

Та Тэнгэр дэх Эцэгийнхээ хүүхэд гэдэгтээ итгэлтэй байгаарай. Тэрээр танд хайртай бөгөөд таныг хэзээ ч орхихгүй. Тэрээр таныг мэддэг бөгөөд бие даах чадвараа хөгжүүлснээр танд ирэх сүнслэг болон материаллаг адислалуудыг өгөхөд бэлэн байдаг.

Хүндэтгэсэн,

Тэргүүн Зөвлөл

---

Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмээс хэвлэн  
гаргав

Юта муж, Солт Лэйк хот

© 2014, 2015 Intellectual Reserve, Inc.

Бүх эрх хамгаалагдсан.

Англи эхийн зөвшөөрөл: 3/15

Орчуулгын зөвшөөрөл: 3/15

*My Path to Self-Reliance*-ийн орчуулга

Mongolian

12378 363

## ЗОХИЦУУЛАГЧИД ӨГӨХ ЗААВАР

Миний бие даах чадвартай болох арга зам товхимол гишүүдэд бие даасан байдлын түвшингээ ойлгож, сайжруулах төлөвлөгөө гаргахад тусалдаг. Энэ товхимлыг бүлгээрээ эсвэл хувиараа ашиглаж болно. Илүү сайн үр дүнд хүрэхийн тулд товхимолд бичигдсэн зааврыг яг таг дагах хэрэгтэй. Бүх хүнийг энэ сургалтад оролцож, товхимол дээрээ бичиж аван, цаг хугацааг баримтлахад нь урамшуулан дэмж. Миний бие даах чадвартай болох арга зам-ын цугларалт бүр ойролцоогоор хоёр цаг үргэлжилнэ.

Олон хүнтэй бүлэг байвал гурваас долоон хүний бүрэлдэхүүнтэй жижиг бүлгүүдтэй байхаар ангийнхаа ширээнүүдийг засаж тавь. “Тунгаан бод” хэсгээс хувиараа суралцах үедээ жижиг бүлгээрээ ярилцсанаар мөн Ариун Сүнсний удирдамжаар дамжуулан суралцах боломжтой байдаг. “Ярилц,” “Тунгаан бод” хэсгүүдэд тус бүрд нь гурван минут зарцуулах хэрэгтэй. “Унш” хэсгийн үеэр хэн нэгнийг бүлгийнхэндээ чанга уншиж өгөхийг хүс.

Эхнэр/нөхөр хоёрыг энэхүү товхимол дээр хамтдаа ажиллаж дуусгахад нь урамшуулан дэмж. Боломжтой бол, оролцогчдоор (4, 5-р хуудсан дээрх) өөрөө өөрийгөө үнэлэх үнэлгээг цугларалтаас өмнө хийлгүүлж дуусга. Миний бие даах чадвартай болох арга зам цугларалт бүрээр [srs.lds.org/report](https://srs.lds.org/report) дээрх судалгааг бөглүүлнэ үү. Дэлгэрэнгүй удирдамж авахыг хүсвэл “Миний бие даах чадвартай болох арга зам товхимлыг хэрхэн ашиглах вэ” видео бичлэгийг [srs.lds.org/videos-00s](https://srs.lds.org/videos-00s) үзнэ үү.

## БИЕ ДААСАН БАЙДЛЫН АДИСЛАЛУУД НЬ ЮУ ВЭ? ⌚ 15 МИНУТ

**Үз:** “Би гэгээнтнүүдээ хангах болно” видео бичлэгийг [srs.lds.org/videos](https://srs.lds.org/videos) дээрээс үзнэ үү. (Видео бичлэг байхгүй бол үргэлжлүүлэн унш.)

**Дадлага хий:** 2-р хуудсан дээрх Тэргүүн Зөвлөлийн захидлыг уншаад, амлагдсан адислалуудын доогуур зур.

**Ярилц:** Дараах зүйлийн тухай хоёр, гурван хүнтэй ярилц: Доогуур нь зурсан амлагдсан адислал бүрдээ тохирохоор байхын тулд таныг юу хийх ёстой гэж Тэргүүн Зөвлөлийнхөн хэлж байна вэ?

**Тунгаан бод:** Дараах зүйлсийн талаар гурван минут тунгаан бод:  
Тэнгэрлэг Эцэг намайг яагаад бие даах чадвартай болоосой хэмээн хүсдэг вэ? Би илүү бие дааснаараа хэрхэн Түүнтэй адил болдог вэ?

**Унш:** Сургаал ба Гэрээ 29:34-ийг уншина уу (баруун гар талд байгаа).

**Ярилц:** Та нар энэ судрын хэсгээс сургуульд сурах, ажилтай болох эсвэл бизнес эрхлэх талаар юу мэдэж авсан бэ? Энэ үнэнийг ойлгох нь яагаад чухал байдаг вэ?

## АВРАГЧ НАДАД БИЕ ДААХАД ТУСАЛНА ⌚ 10 МИНУТ

**Тунгаан бод:** Надад өөрийгөө болон гэр бүлийнхнийгээ хангахад ямар саад бэрхшээл тохиолддог вэ? Өөртөө төрсөн бодлыг энд тэмдэглэж ав:

---

**Унш:** Матай 28:18-ыг унш (баруун гар талд байгаа).

Биднийг бие даахад туслах хүч чадал Аврагчид бий. Биднийг Түүнд итгэх итгэлээ хөгжүүлэхэд Тэрээр гайхамшгуудыг үйлддэг. Тэрээр бидний гаргасан хүчин чармайлтыг өөрсдөө хийж чадахаас маань илүү болгож чадна. Энэ товхимлын дасгалуудыг хийж байх нь илүү бие даахад маань хөтлөх анхны алхам юм.

*“Иймийн тул, бүх зүйл миний хувьд сүнслэг юм гэдгийг би та нарт үнэнээр хэлнэ, мөн аль ч цаг үед би та нарт ... цаг зуурын хууль өгөөгүй бөлгөө.”*

**СУРГААЛ БА ГЭРЭЭ 29:34**

*“Есүс ойртон ирээд, тэдэнд Тэнгэр газар дээрх бүх эрх мэдлийг Надад өгсөн” хэмээн айлдав.”*

**МАТАЙ 28:18**

## БИЕ ДААСАН БАЙДЛЫН ҮНЭЛГЭЭ 20 МИНУТ

**Дадлага хий:** Энэ үйл ажиллагаа таны материаллаг ба сүнслэг байдлын хувьд бие даасан байдлыг хэмжихэд тус болно. Үнэн зөв хариулт өгөөрэй. Хэрэв та 1-р алхмаар зарлагаа мэдэхгүй байгаа бол хамгийн ойролцоо багцаалсан дүнг бич. Шаардлагатай бол тусламж хүс. Та энэ дасгалыг хийхдээ хүсэж байвал ганцаараа байх газар сонгоод хийж болно.

### 1-Р АЛХАМ

#### БИ ХЭР ИХИЙГ ЗАРЦУУЛДАГ ВЭ?

Доорх зүйл бүрд сард хэр ихийг зарцуулдгаа бич.

**ЖИШЭЭ:** Хоол хүнс

**300**

Аравны нэг ба бусад өргөл

Хадгаламж

Хоол хүнс

Орон сууц

Ус

Эмчилгээний зардал

Унаа тээвэр

Боловсролын зардал

Өр зээлийн төлбөр

Хувцас

Цахилгаан/шатахуун

Бусад:

Бусад:

**Сарын нийт зарлага**

**Сард олж буй орлого**

Та одоогийнхоо бүх зарлагыг мэдэхгүй байж болно. Хэр ихийг зарцуулдаг талаараа ханьтайгаа эсвэл гэр бүлийнхэнтэйгээ ярилц. Хэрэв та бэлэн биш байгаа бол одооноос эхлэн зарлагаа тэмдэглэ. Та энэ мэдээллийг хоёр цугларалтын дараа хожим ашиглах болно.

### 2-Р АЛХАМ

#### БИ ӨНӨӨДӨР ХЭР БИЕ ДААСАН БАЙНА ВЭ?

Та болон танай гэр бүл яг одоо хаана байгааг тэмдэглэ.

**ЖИШЭЭ:** Бид хангалттай хоол хүнстэй.

Бид аравны нэг болон мацгийн өргөлөө төлдөг.

Бид олж байгаагаасаа багыг зарцуулж, мөнгөө хадгалдаг.

Бид хангалттай хоол хүнстэй.

Бид гэр орондоо аюулгүй байдаг.

Бид хангалттай уух, хэрэглэх цэвэр устай.

Бид шаардлагатай үед эмнэлгийн үйлчилгээ авч чаддаг.

Бид шаардлагатай үед тээврийн хэрэгсэл ашиглах боломжтой байдаг.

Манай хүүхдүүд сургуульд сурдаг.

Бид хэрэглээний зээлгүй.

Бидэнд даруухан, цэвэр хувцас байгаа.

Бидэнд цахилгаан болон түлш байгаа.

Их Эзэн бидний хэрэгцээг хангана гэдэгт бид итгэдэг.

Бид Ариун Сүнсний өдөөлтийг мэдэрч, дагадаг.

Бид өдөр бүр судар судалдаг.

Бид өдөр бүр залбирдаг.

Бид долоо хоног болгон ариун ёслолоос хүртдэг.

Бид ариун сүмийн эрхийн бичиг авахуйц зохистой.

Бид бусдад үйлчлэхийн тулд золиослол гаргадаг.

Бие даах чадвар гэдэг нь “өөрийнхөө, гэр бүлийнхээ сүнслэг болон материаллаг хэрэгцээг хангах чадвар, төгс шийдвэр, хүч чармайлт юм” (Гарын авлага 2: Сүмийг удирдах нь (2010), 6.1.1).

### 3-Р АЛХАМ

#### БИ БИЕ ДААХЫН ТУЛД ЯМАР ОРЛОГОТ ОЙ БАЙХ ШААРДЛАГАТАЙ ВЭ?

Бид 2-р алхмын нөхцөлүүдэд “байнга” гэж хариулсан тохиолдолд бие даасан болдог. Та “байнга” гэж хариулахын тулд сар бүр хэр ихийг зарцуулах хэрэгтэй болохоо үнэл.

**ЖИШЭЭ:** Хоол хүнс **700**

Аравны нэг ба бусад өргөл	
Хадгаламж	
Хоол хүнс	
Орон сууц	
Ус	
Эмчилгээний зардал	
Унаа тээвэр	
Боловсролын зардал	
Өр зээлийн төлбөр	
Хувцас	
Цахилгаан/шатахуун	
Бусад:	
Бусад:	
<b>Нийт хувийн зарлага</b>	

#### Миний бие даахад шаардлагатай орлого олох зорилго

Эдгээр нөхцөлд “байнга” гэж хариулж чадсан бол ямархуу байх байсныг тунгаан бод. Та одоогийнхоо зарлагыг тэмдэглэж байхдаа “байнга” гэж хариулахын тулд юу хийх шаардлагатай байгаа талаар илүү ихийг судлахыг хичээ.

Тухайн орон нутгийн зөвлөгч танд үнэлгээний дасгалыг хийх эсвэл бие даах чадвартай болох арга зам товхимол дээр ажиллахад тань туслахын тулд тантай холбоо барих болно.

## БИ СҮНСЛЭГ БАЙДЛЫН ХУВЬД БИЕ ДААСАН БАЙДЛАА ХЭРХЭН ДЭЭШЛҮҮЛЭХ ВЭ? Ө 10 МИНУТ

**Тунгаан бод:** Сургаал ба Гэрээ 88:63, Мозая 18:10-ыг унш (баруун талд байгаа).

Их Эзэнтэй илүү ойр байх, Ариун Сүнсийг тантай хамт байлгах ямар нэг юм уу хоёр зүйлийг та амьдралдаа өөрчилж чадах вэ?

**Дадлага хий:** Доорх хүснэгтэд өөрчлөхийг хүсэж байгаа зүйл дээрээ тавьсан тодорхой нэг зорилго бич.

Сүнслэг байдлын хувьд миний тавих зорилго:

Би энэ долоо хоногт зорилго дээрээ ажиллахын тулд:

*“Надад ойр байгтун, мөн би та нарт ойр байх болно.”*

**СУРГААЛ БА ГЭРЭЭ 88:63**

*“Тэр өөрийн Сүнсийг та нар дээр илүү элбэгээр юулж болохын тулд, түүний зарлигуудыг дага.”*

**МОЗАЯ 18:10**

## МИНИЙ ДАВУУ ТАЛ ЮУ ВЭ? Ө 15 МИНУТ

**Тунгаан бод:** Бие даахад шаардлагатай орлого олох зорилгоо (5-р хуудаснаас) баруун гар талд байгаа хүснэгтэд бич. Тийм хэмжээний орлоготой болохын тулд шаардлагатай ажлын ур чадвар танд байна уу?

**Унш:** Сургаал ба Гэрээ 46:11–12-ыг унш (баруун гар талд байгаа).

Бид бүгд өөр өөр авьяас, чадвартай. Жишээлбэл: зарим хүн худалдаж борлуулахдаа сайн байхад зарим нь юм хийхдээ гаргуун байдаг. Зарим хүн бусадтай ажиллахдаа сайн байдаг байхад зарим нь ганцаараа ажиллахыг илүүд үздэг.

**Дадлага хий:** Өөрийнхөө авьяасын талаар бод. Та ямар зүйлийг сайн хийдэг вэ? Танд ямар туршлага, давуу тал байдаг вэ? 7-р хуудсан дээрх хүснэгтэд зарим нэг жишээг өгсөн байгаа. Та өөртөө байгаа туршлага, давуу талуудыг дугуйлаад, хоосон зайд өгөгдсөнөөс илүү байвал бич.

Миний бие даахад шаардлагатай орлого олох зорилго:

*“Учир нь бүгдэд бэлэг бүхэн өгөгддөггүй; учир нь олон бэлэг байдаг, мөн хүн болгонд Бурханы Сүнсээр бэлэг өгөгддөг болой. Үүгээр бүгд ашиг тусыг олж болохын тулд заримд нь нэг бэлэг өгөгдсөн байдаг, мөн заримд нь өөр бэлэг өгөгддөг болой.”*

**СУРГААЛ БА ГЭРЭЭ  
46:11–12**

ХУРИМТЛУУЛСАН ТУРШЛАГА (Дугуйлах буюу нэмж бич)		ДАВУУ ТАЛУУД (Дугуйлах буюу нэмж бич)		
Сүмийн дуудлагууд	Барилгын ажил	Шударга	Чадалтай	Ариун сүмийн эрхийн бичиг авахуйц зохистой
Номлол	Компьютер	Есүс Христэд итгэх итгэл	Ухаалаг	Ажилсаг
Хүүхэд өсгөх/ өсвөр үеийнхнийг удирдах	Газар тариалангийн ажил эрхлэх/ цэцэрлэгжүүлэх	Англиар ярьдаг	Тэвчээртэй	Механикчийн ур чадвартай
Хүүхэд асрах	Хүнс бэлтгэх	Сайн сонсогч	Найдвартай	Барилгын ажлын ур чадвартай
Борлуулалт	Хувцас/гар урлал	Бусдад эелдэг сайхан ханддаг	Бүтээлч	Цэвэрлэх чадвартай
Арчилж тордох/засвар үйлчилгээ	Эрүүл мэндэд тавих анхаарал	Сайн зан чанартай	Хурдан сурдаг	Борлуулалт хийх чадвартай
Унаа тээвэр	Заах	Баг бүрдүүлж чаддаг	Сайн багш	Асуудал шийддэг
Боловсрол/ гэрчилгээ	Гэрийн ажил зохицуулдаг	Бичиж найруулах чадвар сайн	Мэдээлэл түгээдэг	Нарийн чимхлүүр ажилд сайн
Бусдад үйлчлэх	Бизнес эрхэлдэг	Зохион байгуулагч	Математикийн мэдлэг чадвар сайн	Санаачлагатай

“... Их Эзэн өөрийн зарлигийг гүйцэлдүүлэх замыг тэдэнд зэхэлгүйгээр хүмүүний үрст зарлиг эс буулгана гэдгийг би мэдэх учраас би явж бас их Эзэний зарлиг болсон тэр зүйлүүдийг биелүүлэх болно.”

1 НИФАЙ 3:7

**Унш:** Тэнгэрлэг Эцэг биднийг өөрсдөөс маань илүү сайн мэддэг. Бид Түүний бидэнд өгсөн хүч чадлын талаар мэдэж авах нь чухал юм. Энэ талаар бид Түүнээс залбирч асууж, мэдэж болдог. Түүнчлэн бид патриархын адислалаа судлан, найз нөхөд, гэр бүлийнхнээсээ тэдний таньж мэдсэн бидэнд байгаа давуу талуудыг асууж болдог.

**Дадлага хий:** Нэг эсвэл хоёр хүнтэй ажилла. Та учир угтатой ямар нэгэн зүйл хийж гүйцэтгэснийхээ дараа туршлагаа хуваалц. Энэ даалгаврыг биелүүлэхийн тулд ямар хүч чадал орсон гэж тэдний бодож байгааг асуу. Таны бодож байгаагүй ямар давуу талыг тэд таньж чадсан бэ?

Бусдыг таны давуу талын талаар хэлсний дараа, таны хамгийн давуу тал юу байна гэж мэдэрч байгаагаа бич.

### СҮНСЛЭГ БА МАТЕРИАЛЛАГ БАЙДЛЫН ХУВЬД МИНИЙ ХАМГИЙН ДАВУУ ТАЛУУД

.....

.....

.....

## БИ ЯМАР АЖИЛ ХИЙВЭЛ ХЭРЭГТЭЙ БАЙГАА ОРЛОГОО ОЛЖ ЧАДАХ ВЭ? Ө 10 МИНУТ

- Дадлага хий:** Бие даахад шаардлагатай орлого олох зорилго (5-р хуудаснаас) болон сүнслэг байдлын хувьд тавих зорилгоо (6-р хуудаснаас) баруун гар талд байгаа хүснэгтэд дахин бич.
- Унш:** Ажлын болон өөрөө өөрийгөө ажилтай болгох хувилбаруудын талаар ярилцаж байхдаа бие даахад шаардлагатай орлого олох зорилгынхоо талаар дотроо бодож байгаарай. Зарим ажил бусдаасаа илүү цалинтай байдаг; бие даахад шаардлагатай орлого олоход тань аль хувилбар тусалж болох талаар бод.
- Ярилц:** Бүлгийнхэнтэйгээ хамгийн сайн цалин хөлстэй, хамгийн их хэрэгцээтэй, амьдардаг газарт тань хамгийн их ирээдүйтэй байх ажлуудын талаар ярилц. Эдгээр боломж танай гэр бүл, Сүмийн үйлчлэлд тань хэрхэн нөлөөлөх талаар эргэцүүлэн бод. Зарим нэг жишээг доорх хүснэгтэд жагсаан бичсэн байгаа. (Танай улсад эдгээр нь бүгдээрээ сайн хувилбар биш байж болох юм.)

Миний бие даахад шаардлагатай орлого олох зорилго:

Миний сүнслэг байдлын хувьд тавих зорилго:

### АЖЛУУД

Зочид буудлын үйлчилгээ	Компьютер засвар
Цэвэрлэгээ	Гудамжны ундаа, кофе зардаг машин
Авто засвар	Барилга
Эрүүл мэндэд тавих анхаарал	Унаа тээвэр
Бүтээгдэхүүн борлуулалт	Асаргаа сувилгаа
Үйлдвэрлэл	Компьютерийн сүлжээн дээр ажиллах
Харилцагчдад үйлчлэх	Боловсрол
Нягтлан бодох	

### ӨӨРӨӨ ӨӨРТӨӨ АЖИЛ ОЛГОХ

Хүнс борлуулалт	Барилга
Авто угаалга	Унаа тээвэр
Сантехникч	Үзвэр үйлчилгээ
Үс арчилгаа	Компьютер
Хувцас борлуулалт	Сургууль/багшлах
Данс бүртгэл	Газар тариалан
Дугуй засвар	Амьтан үржүүлэх
Гудамжны ундаа, кофе зардаг машин	

- Дадлага хий:** Ярилцсан хувилбаруудаас танд бие даахад шаардагдах орлого олж болох хоёр юм уу гурван ажил, бизнесийг жагсаан бич. Таны хүч чадал, туршлагад тохирох хувилбаруудыг эсвэл сургалтын дараа буюу хожим тохирч болох хувилбаруудыг бодож үз.

### НАДАД ХАМГИЙН САЙН ТОХИРОХ АЖЛЫН ХУВИЛБАНУУД

1. ....
2. ....
3. ....



**Унш:** Сонирхож буй ажлынхаа талаар судалгаа хийх хамгийн сайн арга замуудын нэг бол энэ ажлыг хийдэг хүмүүстэй ярилцах явдал юм.

**Ярилц:** Та эсвэл танай бүлгийн хэн нэгэн таны сонирхож буй ажлыг хийдэг хүнийг таньдаг уу? Тэдний нэрийг доор бичээд, тэдэнтэй уулзах уулзалт зохион байгуул.

---

---

---

- Дадлага хий:** Та эдгээр хүнээс асуухыг хүсэж буй асуултуудаа дугуйл:
- Та энэ төрлийн ажил мэргэжлийг хэрхэн сонгосон бэ?
  - Таны ажлын хамгийн сайн, муу тал юу вэ?
  - Энэ ажилд эхэлж ороход ямар сургалт, боловсрол эсвэл ажлын туршлага шаардлагатай байдаг вэ?
  - Энэ ажилд эхэлж орж байгаа хүн хэр хэмжээний орлого олно гэж бодох хэрэгтэй вэ?
  - Ажлын тань талаар мэдэж авахын тулд таныг нэг өдөр дагалдан ажиглаж болох уу?
  - Энэ ажлын талаар ярилцаж болох өөр хүнийг та мэдэх үү?

Энэ долоо хоногт сонирхож буй ажлынхаа талаар илүү сайн мэдэж авахын тулд наад зах нь гурван хүнтэй ярилц. Сурч мэдсэн гурван зүйлээ бич.

---

---

---

**Ярилц:** Та сонгосон ажилдаа ороход эсвэл хүссэн бизнесээ эхлүүлэхэд одоохондоо тэнцэхгүй байж болно. Таны бие даахад шаардагдах орлого олох зорилгыг хангаж чадах ажил эрхлэхэд тэнцэхэд тань туслах сургууль, сургалтын талаар ярилц.

**Дадлага хий:** Та сайн хувилбарууд гэж тооцож байгаа сургалт, боловсролын боломжуудыг болон тэдгээрийн талаар юу судлахыг хүсэж байгаагаа жагсаан бич.

*“Бид боловсрол, мэргэжлээрээ өсч хөгжих асуудалд гол анхаарлаа хандуулдаг. Бид эрдэм мэдлэгт суралцаж, мэргэжил боловсрол олох хэрэгтэй, тэгэхийг ч хүсдэг. Би та бүхнийг боловсрол олж авахын төлөө хичээн зүтгэж, сонгосон салбартаа сайн мэргэжилтэн болохыг зөвлөж байна. Мөн сайн мэдээний сургаал ялангуяа санваарын сургаалыг суралцаж, дадлага туршлагатай болохыг уриалж байна.”*

**ДИЙТР Ф.УГДОРФ “ТА НАРЫН ЧАДАВХ БА ОНЦГОЙ БОЛОМЖ,” Ensign эсвэл 2011 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 63**

**НАДАД ХАМГИЙН САЙН ТОХИРОХ СУРГАЛТ, БОЛОВСРОЛЫН ХУВИЛБАРУУД**

1. ....
2. ....
3. ....

## БИЕ ДААХ ЧАДВАР ХӨГЖҮҮЛЭХ БҮЛЭГ ГЭЖ ЮУ ВЭ? ⌚ 5 МИНУТ

Унш:

Бие даахад тань туслах ажлынхаа тал дээр шийд гаргасны дараа таны хийх дараагийн алхам бол бие даах чадвар хөгжүүлэх бүлэгт нэгдэх явдал юм. Бие даах чадвар хөгжүүлэх бүлэг Хувийн бизнесээ эхлүүлж, өргөжүүлэх нь, Ажил хайх нь, Илүү сайн ажлын төлөө сурч боловсрох нь гэсэн сэдвүүдийн аль нэг дээр төвлөрдөг.

Бие даах чадвар хөгжүүлэх бүлэг бол Сүмийн анги, хичээл, семинараас ялгаатай. Бүлгүүдэд багш эсвэл сургагч байхгүй бөгөөд харин бүлгийн гишүүд хамтдаа суралцах, нэг нэгнээ үйлдэхэд нь болон амлалт өгөхөд нь урамшуулан дэмжих, асуудал шийдэхийн тулд хамтдаа зөвлөлдөх гэх мэтээр суралцдаг. Бүлгүүд нийт арван хоёр удаа цугларах бөгөөд цугларалт бүр хоёр цаг орчим үргэлжилнэ. Иймд цугларалтдаа тогтмол оролцон, цагтаа ирж байх нь чухал юм. Өгсөн амлалтынхаа дагуу үйлдэхэд өдөрт нэгээс хоёр цаг шаардагдана.



Бүлэг болгонд оролцогчид *Миний суурь: Зарчим, ур чадвар, дадал хэвшил* товхимлыг ашиглаад, *сүнслэг байдлын хувьд бие даах талаар суралцдаг*. Тэд сүнслэг болоод материаллаг байдлын хувьд илүү хүчтэй болоход нь туслах дадал хэвшил бий болгох дадлага хийдэг.

## ЯМАР БҮЛЭГ БОЛОМЖТОЙ БАЙНА ВЭ? ⌚ 5 МИНУТ



### Хувийн бизнесээ эхлүүлж, өргөжүүлэх нь

Энэ товхимлыг бизнес эрхэлдэг эсвэл шинээр эхлүүлэхийг хүсэж буй хүмүүст зориулав. Бүлгийн гишүүд баримт бичиг хөтлөлт, зар сурталчилгаа, бэлэн мөнгөний менежментийн талаар дадлага хийнэ. Тэд мөн бизнесийн жижиг туршилтуудаар дамжуулан ашиг орлогоо нэмэгдүүлэх арга замуудыг турших болно.



### Ажил хайх нь

Энэ товхимлыг илүү сайн ажилд тэнцэхүйц ур чадвартай хүмүүст зориулав. Бүлгийн гишүүд ажлын боломжуудыг олж тодорхойлон, танилын сүлжээгээ өргөжүүлж, өөрсдийн давуу талыг танилцуулах, ярилцлагын асуултуудад бэлтгэх зэргээр дадлага хийнэ. Энэ бүлэгт хамрагдсаны үр дүнд ажилд орох болно.



### Илүү сайн ажлын төлөө сурч боловсрох нь

Энэ товхимлыг илүү сайн ажилд орохын тулд эсвэл бизнес эхлүүлэхийн тулд боловсрол эзэмших юм уу сургалтад хамрагдах шаардлагатай хүмүүст зориулав. Бүлгийн гишүүд бие даах чадвартай болоход нь туслах ажлыг олж тодорхойлно. Тэд олж тодорхойлсон ажилдаа ороход нь туслах сургууль, хөтөлбөрийн талаар мэдэж авдаг (Зам хөтөлбөр гэх мэт—11-р хуудсыг үзнэ үү). Энэ бүлэгт хамрагдсаны үр дүнд сургуульд орж мөн ТБС-ийн зээлд (хэрэгтэй бол) хамрагдана.

*Анхааруулга: Эдгээр дасгалын ном бүх хэл дээр орчуулагдаагүй байгаа. Бие даах чадвар хөгжүүлэх өөр бусад эх сурвалж танай орон нутагт боломжтой байж болох юм.*

## БИ ЯМАР БИЕ ДААХ ЧАДВАР ХӨГЖҮҮЛЭХ БҮЛЭГТ НЭГДЭХ ХЭРЭГТЭЙ ВЭ? ⌚ 10 МИНУТ

**Тунгаан бод:** Та аль бүлэг нь танд бие даахад тусалж болох талаар тунгаан бодож, удирдамж хүсэн залбирахад гурван минут зарцуул.

**Дадлага хий:** Одоо бүх хүн сонгосон бүлэгтээ нэгдэхийн тулд хуваагдана. **Хэрэв та онцгой цугларалтын үеэр Миний бие даах чадвартай болох арга зам-ыг дуусгаж байгаа бол босоод, сонгосон бүлэг рүүгээ оч.** (Нэг төрлийн бүлэг хэд хэд байж болно. Бие даах чадвар хөгжүүлэх мэргэжилтэн танд туслах болно.)

**Ярилц:** Бүлгийн цугларалтаа хийх өдөр, цаг, газраа ярилц. Энэ мэдээллийг баруун гар талд байгаа хүснэгтэд бич. Хэрэв та ганцаараа Миний бие даах чадвартай болох арга зам-ыг дуусгаж байгаа бол бүлгийн цугларалтын цагийн талаар бие даах чадвар хөгжүүлэх мэргэжилтэнтэй холбоо барина уу.

Өдөр:

Цаг:

Байршил:

### ДАРААГИЙН АЛХМУУД

Би бие даасан байдлын үнэлгээгээ ханьтайгаа эсвэл гэр бүлийн бусад гишүүнтэй ярилцана (4–5-р хуудсыг үзнэ үү).

Би сүнслэг байдлын хувьд бие даах талаар зорилго тавихаар ажиллана.

Би зарлагаа тэмдэглэнэ.

Би бодож байгаа ажлынхаа талаар наад зах нь гурван хүнтэй ярилцана.

Би бие даах чадвар хөгжүүлэх аль нэг бүлэгт нэгдэн, бүлгийн цугларалтад явна.

“Мөн үүнээс гадна, Бурханы зарлигуудыг дагадаг тэдний адислагдсан мөн баярт байдлыг та нар тунгаагаасай хэмээн хүснэ би. Учир нь болгоогтун, тэд бүх зүйлд, биеийн мөн сүнсний аль алинд нь адислагдсан болой.”

МОЗАЯ 2:41

### ЗАМ ХӨТӨЛБӨР

Pathway  
IN PARTNERSHIP WITH BYU-IDAHO

BYU  
IDAHO

Зам хөтөлбөр бол БЯИС–Айдахотай хамтран хэрэгжүүлж буй хамгийн бага өртөгтэй сургалтын боломж юм. Ихэнх газарт хэрэгжиж буй энэ хөтөлбөр нь орон нутагтаа цуглараад, онлайнаар суралцах сургалтыг нэгтгэдэг. Зам хөтөлбөрийн оюутнууд англи хэлний чадвар, сүнслэг байдал мөн мөнгөний менежмент, математик болон бусад олон зүйлийг оруулсан маркетингийн ур чадвараа дээшлүүлэхийн зэрэгцээ коллежийн кредит оноо цуглуулдаг. Энэхүү хөтөлбөрөөр нэг жил суралцах шаардлагатай (элсэн ороход анхан шатны англи хэлний мэдлэгтэй байх ёстой). Дэлгэрэнгүй мэдээлэл авахыг хүсвэл гадасныхаа бие даах чадвар хөгжүүлэх төвийн мэргэжилтэнтэй холбоо барь эсвэл [pathway.lds.org](http://pathway.lds.org) руу зочилно уу.

# Өөрөө өөрийгөө үнэлэх үнэлгээ

Дараах хуудсуудыг бие даах чадвар хөгжүүлэх бүлэгтээ ашигла.

## БИ ОДОО ХЭР БИЕ ДААСАН БАЙНА ВЭ?

Дараах үнэлгээг бүлгийнхээ 6-р цугларалтын үеэр бөглөөрэй.

### 1-Р АЛХАМ

#### БИ ХЭР ИХИЙГ ЗАРЦУУЛДАГ ВЭ?

Доорх зүйл бүрд сард хэр ихийг зарцуулдгаа бич.

**ЖИШЭЭ:** Хоол хүнс

**300**

Аравны нэг ба бусад өргөл

Хадгаламж

Хоол хүнс

Орон сууц

Ус

Эмчилгээний зардал

Унаа тээвэр

Боловсролын зардал

Өр зээлийн төлбөр

Хувцас

Цахилгаан/шатахуун

Бусад:

Бусад:

**Сарын нийт зарлага**

**Сард олж буй орлого**

### 2-Р АЛХАМ

#### БИ ӨНӨӨДӨР ХЭР БИЕ ДААСАН БАЙНА ВЭ?

Та болон танай гэр бүл яг одоо хаана байгааг тэмдэглэ.

**ЖИШЭЭ:** Бид хангалттай хоол хүнстэй.

Бид аравны нэг болон мацгийн өргөлөө төлдөг.

Бид олж байгаагаасаа багыг зарцуулж, мөнгөө хадгалдаг.

Бид хангалттай хоол хүнстэй.

Бид гэр орондоо аюулгүй байдаг.

Бид хангалттай уух, хэрэглэх цэвэр устай.

Бид шаардлагатай үед эмнэлгийн үйлчилгээ авч чаддаг.

Бид шаардлагатай үед тээврийн хэрэгсэл ашиглах боломжтой байдаг.

Манай хүүхдүүд сургуульд сурдаг.

Бид хэрэглээний зээлгүй.

Бидэнд даруухан, цэвэр хувцас байгаа.

Бидэнд цахилгаан болон түлш байгаа.

Их Эзэн бидний хэрэгцээг хангана гэдэгт бид итгэдэг.

Бид Ариун Сүнсний өдөөлтийг мэдэрч, дагадаг.

Бид өдөр бүр судар судалдаг.

Бид өдөр бүр залбирдаг.

Бид долоо хоног болгон ариун ёслолоос хүртдэг.

Бид ариун сүмийн эрхийн бичиг авахуйц зохистой.

Бид бусдад үйлчлэхийн тулд золиослол гаргадаг.



## БИ ОДОО ХЭР БИЕ ДААСАН БАЙНА ВЭ?

Дараах үнэлгээг бүлгийнхээ 12-р цугларалтын үеэр бөглөөрэй.

### 1-Р АЛХАМ

#### БИ ХЭР ИХИЙГ ЗАРЦУУЛДАГ ВЭ?

Доорх зүйл бүрд сард хэр ихийг зарцуулдаг бич.

**ЖИШЭЭ:** Хоол хүнс **300**

Аравны нэг ба бусад өргөл

Хадгаламж

Хоол хүнс

Орон сууц

Ус

Эмчилгээний зардал

Унаа тээвэр

Боловсролын зардал

Өр зээлийн төлбөр

Хувцас

Цахилгаан/шатахуун

Бусад:

Бусад:

**Сарын нийт зарлага**

**Сард олж буй орлого**

### 2-Р АЛХАМ

#### БИ ӨНӨӨДӨР ХЭР БИЕ ДААСАН БАЙНА ВЭ?

Та болон танай гэр бүл яг одоо хаана байгааг тэмдэглэ.

**ЖИШЭЭ:** Бид хангалттай хоол хүнстэй.

Бид аравны нэг болон мацгийн өргөлөө төлдөг.

Бид олж байгаагаасаа багыг зарцуулж, мөнгөө хадгалдаг.

Бид хангалттай хоол хүнстэй.

Бид гэр орондоо аюулгүй байдаг.

Бид хангалттай уух, хэрэглэх цэвэр устай.

Бид шаардлагатай үед эмнэлгийн үйлчилгээ авч чаддаг.

Бид шаардлагатай үед тээврийн хэрэгсэл ашиглах боломжтой байдаг.

Манай хүүхдүүд сургуульд сурдаг.

Бид хэрэглээний зээлгүй.

Бидэнд даруухан, цэвэр хувцас байгаа.

Бидэнд цахилгаан болон түлш байгаа.

Их Эзэнийг бидний хэрэгцээг хангана гэдэгт бид итгэдэг.

Бид Ариун Сүнсний өдөөлтийг мэдэрч, дагадаг.

Бид өдөр бүр судар судалдаг.

Бид өдөр бүр залбирдаг.

Бид долоо хоног болгон ариун ёслолоос хүртдэг.

Бид ариун сүмийн эрхийн бичиг авахуйц зохистой.

Бид бусдад үйлчлэхийн тулд золиослол гаргадаг.

Бие даах чадвар гэдэг нь “өөрийнхөө, гэр бүлийнхээ сүнслэг болон материаллаг хэрэгцээг хангах чадвар, төгс шийдвэр, хүч чармайлт юм” (*Гарын авлага 2: Сүмийг удирдах нь (2010), 6.1.1*).

### 3-Р АЛХАМ

#### БИ БИЕ ДААХЫН ТУЛД ЯМАР ОРЛОГОТ ОЙ БАЙХ ШААРДЛАГАТАЙ ВЭ?

Бид 2-р алхмын нөхцөлүүдэд “байнга” гэж хариулсан тохиолдолд бие даасан болдог. Та “байнга” гэж хариулахын тулд сар бүр хэр ихийг зарцуулах хэрэгтэй болохоо үнэл.

**ЖИШЭЭ:** Хоол хүнс

**700**

Аравны нэг ба бусад өргөл

Хадгаламж

Хоол хүнс

Орон сууц

Ус

Эмчилгээний зардал

Унаа тээвэр

Боловсролын зардал

Өр зээлийн төлбөр

Хувцас

Цахилгаан/шатахуун

Бусад:

Бусад:

**Нийт хувийн зарлага**

**Миний бие даахад шаардлагатай орлого олох зорилго**

Та бүх нөхцөлд “байнга” гэж хариулсан байсан бол ямар байх байсныг тунгаан бод. Та одоогийнхоо зарлагыг тэмдэглэж байхдаа “байнга” гэж хариулахын тулд юу хийх шаардлагатай байгаа талаар илүү ихийг судлахыг хичээ.

*“Өрнөөс гар, өрнөөс хол бай.”*

**СПЭНСЭР В.КИМБАЛЛ,**  
*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball (2006), 115*

# МИНИЙ БИЕ ДААХ ЧАДВАРТАЙ БОЛОХ АРГА ЗАМ

**Бие даах чадвар** гэдэг нь “өөрийнхөө, гэр бүлийнхээ сүнслэг болон материаллаг хэрэгцээг хангах чадвар, төгс шийдвэр, хүч чармайлт юм” (*Гарын авлага 2: Сүмийг удирдах нь (2010), 6.1.1*).



## 1. ХЭРЭГЦЭЭГЭЭ ҮНЭЛ

Бие даахад шаардлагатай орлого олох болон сүнслэг байдлын хувьд бие даах зорилго тавь.



## 2. БИЕ ДААХ ЧАДВАРТАЙ БОЛОХ АРГА ЗАМАА СОНГО

Хэрхэн бие даах чадвартай болохоо шийд.



## 3. АЛЬ НЭГ БҮЛЭГТ НЭГД

Сүнслэг байдлын хувьд хэвшил бий болгон, 90 хоногийн дотор дадлага хийж, ур чадвараа хөгжүүл:

- Хувийн бизнесээ эхлүүлж, өргөжүүл
- Илүү сайн ажил хай эсвэл
- Ямар ур чадвар хөгжүүлэх шаардлагатай байгаагаа таньж мэдээд, боловсролын төлөвлөгөө гарга.



## 4. ҮРГЭЛЖЛҮҮЛЭН ҮЙЛДЭЛ ХИЙ

- Бие даахын тулд үргэлжлүүлэн ажилла.
- Бусдад үйлчлэн, тэднийг өсөж хөгжихөд нь тусал.

“Мөн өөрийн гэгээнтнүүдийг хангах нь миний зорилго болой.”

Сургаал ба Гэрээ 104:15

ЕСҮС ХРИСТИЙН  
ХОЖМЫН ҮЕИЙН  
ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ



12378 363