

Залуу Эмэгтэйчүүд

ГАРЫН АВЛАГА 1

Залуу эмэгтэйчүүд 1

Зохиогчийн Эрх © 1992, 1999 Исүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм.
Бүх эрхийг эдэлнэ.
Англи хэлний зөвшөөрөл: 5/94
Орчуулгын зөвшөөрөл: 5/94
Young Women Manual 1-ийн орчуулга.
Mongolian

Агуулга

| Хичээлийн Дугаар ба Гарчиг | Хуудас |
|---|------------|
| Оршил | v |
| Тахир Дутуу Гишүүдийг Оролцуулах Тусгай Удирдамж | viii |
| Бурханы Охин Адил Амьдрах | 1 |
| 1 Бурханы Охин | 2 |
| 2 Исүс Христ, Аврагч | 6 |
| 3 Исүс Христийн Жишээг Дагах | 10 |
| 4 Ариун Сүнсний Нөхөрлөлийг Эрэлхийлэх | 14 |
| Эмэгтэй Хүн Тэнгэрлэг Үүргээ Гүйцэтгэх нь | 19 |
| 5 Бурханлиг Болох Чадвартаа Баяр Баясгаланг Олох | 20 |
| 6 Баяр Баясгаланг Одоо Олох | 22 |
| 7 Гэр Ахуйн Ажил | 26 |
| 8 Тэнгэрлэг Үүрэгтээ Хандах Бидний Хандлага | 31 |
| Гэр Бүлийн Амьдралд Хувь Нэмрээ Оруулах | 35 |
| 9 Эцэг Эхээ Хүндлэх | 36 |
| 10 Гэр Бүлийнхээ Гишүүдийг Дэмжих | 42 |
| 11 Бие Даан Өсч Боловсрох, Хэсэг 1 | 47 |
| 12 Бие Даан Өсч Боловсрох, Хэсэг 2 | 52 |
| Пристийн Зэргийн Тухай Суралцах | 57 |
| 13 Пристийн Зэрэгтнүүдийг Дэмжих | 58 |
| 14 Өрх Гэр дэх Патриархын Удирдлага | 62 |
| 15 Мелкизэдэк Пристийн Зэрэг | 68 |
| 16 Эмэгтэйчүүд ба Пристийн Зэрэгтнүүд | 73 |
| Гэр Бүлийн Түүх ба Ариун Сүмийн Ажлаас Суралцах | 77 |
| 17 Гэрээнүүд ба Ёслолуудын зорилго | 78 |
| 18 Ариун Сүмийн Гэрлэлт бол Мөнхийн Гэр Бүлийн Амьдралын Шаардлага Мөн | 82 |
| 19 Хувийн Тэмдэглэл | 88 |
| Номлогчийн Ажилд Оролцох | 95 |
| 20 Бусдад Санаа Тавих | 96 |
| 21 Зөв Шударга Үлгэр Дууриалал Бусдад Нөлөөлдөг | 101 |
| Сүнслэг Байдлаараа Өсөх | 105 |
| 22 Наманчлал | 106 |
| 23 Өршөөл | 110 |
| 24 Залбирал ба Бясалгал | 114 |

| | | |
|--|--|------------|
| 25 | Хүндэтгэлийн Өдөр | 118 |
| 26 | Гэрчлэл | 122 |
| 27 | Судраас Суралцах | 127 |
| 28 | Нүглийг Тэвчих | 132 |
| 29 | Хоёр Дахь Ирэлт | 136 |
| 30 | Үйлчлэл | 140 |
| Ариун Журамтай Амьдрах | | 145 |
| 31 | Хэсэг Бүлгээрээ Зохиох Үйл Ажиллагаанууд: Ухаалгаар Болзохын Эх Үндэс | 146 |
| 32 | Хувийн Сахилга Батыг Сахиснаар Ариун Байх | 151 |
| 33 | Мэдээллийн Хэрэгслийн Зохисгүй Нөлөөллөөс Зайлсхийх | 156 |
| 34 | Зохистой Бодол Санаа | 161 |
| 35 | Уруу Таталтын Дунд Зохистой Амьдрах | 166 |
| 36 | Зөв Зохистой Амьдрахад Үнэний Ач холбогдол | 171 |
| Биеийн Эрүүл Мэндийг Сахин Хамгаалах | | 175 |
| 37 | Бие Махбоддоо Анхаарал Тавих | 176 |
| 38 | Хоол Хүнс ба Мэргэн Ухааны Үг | 180 |
| 39 | Мансууруулах Бодист Донтох | 184 |
| 40 | Гэртээ Эрүүл Мэнддээ Анхаарал Тавих | 190 |
| Нийгмийн ба Оюун Санааны Хөгжил | | 195 |
| 41 | Амжилтанд Хүрэх Чадвар | 196 |
| 42 | Оролдоод Үзэх Зориг | 200 |
| 43 | Зөв Шударга Амьдрал | 203 |
| Хувийн Нөөц Боллолцоогоо Зөв Зохицуулах | | 207 |
| 44 | Цагаа Зөв Ашиглах | 208 |
| 45 | Хөдөлмөрийн Үнэ Цэнэ | 212 |
| 46 | Боловсролын Зорилго ба Үнэ Цэнэ | 217 |
| 47 | Авъяасаа Хөгжүүлэхийг Дэмжих | 221 |
| Удирдагч Байх Чадвараа Хөгжүүлэх | | 225 |
| 48 | Өргөн Хүрээний Зорилтдоо Хүрэх Богино Хугацааны Зорилтууд | 226 |
| 49 | Бусдад Үүрэг Даалгавар Өгөх | 230 |
| 50 | Залуу Эмэгтэйчүүдийн Зөвлөхөд: Ерөнхий Чуулганы Яриануудаас Хичээл Зохион Байгуулах | 234 |
| Зураг | | |

Оршил

ЕРӨНХИЙ МЭДЭЭЛЭЛ

уг сургалтын цуврал хичээлийг Сүмийн залуу эмэгтэйчүүдэд зориулав. Залуу эмэгтэй бүр уг гарын авлагын хичээлүүдийг судалснаар Их Эзэний өөрт нь зориулсан төлөвлөгөөг илүү сайн ойлгох бөгөөд хувийн сонголт болон зан араншингаа ариун сургаалын зарчмууд дээр суурилуулахдаа туслалцаа авах болно.

Ахлагч М.Расселл Баллард зөвлөхдөө: “Багш нарт нэмэлт материалуудаа хэрэглэхээсээ өмнө гарын авлага болон судруудаа маш анхааралтай судлахыг сайн зөвлөх хэрэгтэй. Олон багш нар батлагдсан сургалтын хөтөлбөрийнхөө материалуудыг бүрэн хяналгүй хайнга ханддаг бололтой. Хэрэв багш нарт хичээлээ заахад нь судар болон гарын авлагуудаас гадна нэмэлт сайн эх сурвалжуудыг ашиглах шаардлагатай санагдвал тэд хамгийн түүрүүнд Сүмийн сэтгүүлийг хэрэглэх нь зүйтэй юм гэж бодох хэрэгтэй,” гэжээ (М.Рассел Баллард, in Conference Report, Apr. 1983, p. 93; or *Ensign*, May, 1983, p. 68).

Багц сургалт

Багц сургалтанд давтлага, гүн гүнзгий судлах явдал болон холбогдох зарчмуудыг ойлгож, өдөр тутам хэрэглэдэг болтлоо сурах явдал орно. Энэ гарын авлага дараах бүлгүүдэд хуваагдана:

Бурханы Охин Адил Амьдрах

Эмэгтэй Хүний Тэнгэрлэг Үүргээ Гүйцэтгэх

Гэр Бүлийн Амьдралд Хувь Нэмрээ Оруулах

Пристийн Зэргийн Тухай Суралцах

Гэр Бүлийн Түүх ба Ариун Сүмийн Ажлаас Суралцах

Номлогчийн Ажилд Оролцох

Сүнслэг Байдлаараа Өсөх

Ариун Журамтай Амьдрах

Биеийн Эрүүл Мэндийг Сахин Хамгаалах

Нийгмийн ба Оюун Санааны Хөгжил

Хувийн Нөөц Боллолцоогоо Зөв Зохицуулах

Удирдагч Байх Чадвараа Хөгжүүлэх

Эдгээр бүлгүүдийг заахдаа доорх асуултуудыг өөрөөсөө асуусны үндсэн дээр ангийнхаа залуу эмэгтэйчүүдийн хэрэгцээ шаардлагыг тодорхойл:

Тэдэнд ямар бэрхшээлүүд тулгарч байна вэ?

Энэ сэдвээр өмнө нь ямар хичээлүүд үзэж байсан бэ?

Тэд уг сэдвийн тухай юу мэдэх вэ?

Эдгээр хичээлүүдийн аль нь тэдний хэрэгцээ шаардлагад илүү нийцэх вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдийнхээ хэрэгцээ шаардлагыг анхааралтайгаар тунгаан бодсоны дараа аль хичээлүүд нь тэдгээр хэрэгцээ шаардлагуудад нь илүү сайн нийцэхийг тодорхойлохын тулд хичээл болгоны гарчиг ба зорилгыг судла. Та урьдчилан сайн төлөвлөснөөрөө залуу эмэгтэйчүүд хичээлүүдийг бүрэн бүлгээр нь хүлээж авах ба та тэднийг сургалтын бүрэн, тогтвортой хөтөлбөрөөр хангана гэдэгтээ итгэлтэй байж чадна.

Эх сурвалжууд

Судрууд: Энэ цуврал хичээлийн үндсэн суурь бол судрууд юм. Залуу эмэгтэйчүүдийг долоо хоног бүр ангидаа судруудаа авчирч байхыг урамшуулан дэмж.

Та долоо хоног бүр хичээлээ судруудыг ашиглаж зааж байгаарай. Хэрэв цаг давчуу буюу залуу эмэгтэйчүүдийн сонирхол буурсан байвал зөвхөн хамгийн илүү үр дүнтэй ишлэлүүдийг сонгоорой. Судруудыг ухаалгаар ашигла. Таны сайн бэлтгэлийн ачаар судрууд нь хичээл заах хүчтэй хэрэгсэл болж чадна.

Ангийн тань залуу эмэгтэйчүүд бараг хичээл болгоны явцад судраас бие даан уншиж байх шаардлагатай. Тэднээс асуулт асуух буюу асуудал дэвшүүлж тавих замаар сонирхлыг нь тат. Та судрынхаа ишлэлийг самбарт бичиж болох бөгөөд ингэснээр охид судрынхаа аль хэсгээс хайж үзэхээ мэдэх болно. Гол төлөв судар уншихаас өмнө асуултыг тавих ёстой байдаг. Эс тэгвэл охид асуултад хариулахын тулд судраасаа дахин унших шаардлагатай болж магадгүй юм.

Зарим үед залуу эмэгтэй судрынхаа шүлгийг эргүүлж харалгүйгээр өөрийнхөө үгээр зөв хариулж болно. Ийм үед түүгээр судрыг нь уншуулахын тулд нэмэлт асуулт асуу; жишээ нь, “Пол энэ тухай юу гэж хэлсэн бэ?” буюу “Энэ шүлэгнээс бид ямар нэмэлт ойлголтыг авч болох вэ?” гэж асууж болно. Та охидыг судраас суралцахдаа хөөрч баярладаг болгохоосоо өмнө өөрөө үүнд сэтгэл хөдөлж баярладаг байх ёстой. Хичээлийн явцад охидын судлах шүлгүүдийг дэлгэрэнгүй судалж, залбирч, бясалгах замаар өөрийгөө бэлтгэ.

ХИЧЭЭЛИЙН ЗОХИОН БАЙГУУЛАЛТ

Үндсэн Хэсгүүд

Хичээл бүр дараах зүйлээс бүрдэнэ:

1. **Зорилго.** Энэ нь хичээлийн зорилгыг, тухайлбал, та энэ хичээлийн үр дүнд залуу эмэгтэйчүүд юу ойлгон авч эсвэл юу хийгээсэй гэж хүсч байгааг тодорхойлно.
2. **Бэлтгэл.** Үүнд хичээл заахад шаардлагатай зураг, үзүүлэн гэх мэт зүйлүүд болон урьдчилан хийгдэх ёстой даалгаврууд орох юм. Хичээлд шаардлагатай ихэнх зургуудыг гарын авлагын ард хавсаргасан болно. Зургийн дугаар нь гарын авлагын ард хавсаргасан зургийн дарааллыг заана. Хаалтан дахь тоо нь уг зураг цуглааны байрны номын сангийн зураг болохыг харуулдаг. Эдгээр зургуудыг гарын авлагаас салгаж *болохгүй*. Үзүүлэн ба тараах хуудсуудыг хичээл тус бүрийн ард хавсаргасан байдаг. Тэдгээрийг гарын авлагаас **бүү** салга. Эдгээрийг электрон аргаар хувилж болно.

Анхаарах Зүйл: Ихэнх хичээлүүдэд судрууд ба самбар, шохой шаардагддаг.

3. **Хичээл Заах Зөвлөмж.** Хуудасны зүүн талд багшлах аргын зөвлөмж, гол хэсэгт нь заах хичээлийн сэдвийг толилуулсан. Өгөгдсөн мэдээллээс цагтаа тааруулан залуу эмэгтэйчүүдийнхээ хэрэгцээ шаардлагад илүү нийцэх материалууд болон аргуудыг тохируулан сонго.

(Тохиромжтой үед хичээлийг нэг хичээлийн цагаас илүү сунган зааж болно.)

Хичээлийн гол хэсэгт дараах зүйлүүд багтана:

- а. **Оршил.** Энэ нь хичээл эхлэх ба ангийнхны анхаарал, сонирхлыг татахын тулд санал болгож буй нэгэн арга зам юм.
- б. **Дэд гарчгууд.** Хичээлийн тусгай хэсэгт гол санаанууд агуулагддаг. Хэсэг тус бүрийг өгөгдсөн судар, түүх, ишлэл ба үйл ажиллагаануудыг ашиглан заа.
- в. **Дүгнэлт.** Энэ нь хичээлийг нэгтгэн дүгнэсэн дүгнэлтийг өгч, ярилцсан зарчмын талаарх сэтгэгдэл ба/буюу тэрхүү ариун сургаалын зарчмын талаарх гэрчлэлээ хуваалцахыг санал болгодог.
- г. **Хичээлийн Ашиглалт.** Энэ нь залуу эмэгтэй бүрт ярилцсан зарчмыг амьдралдаа хэрэгжүүлэхэд нь туслах зорилтууд буюу хийх зүйлүүдийн тодорхой төлөвлөгөө, үүрэг даалгавруудын талаар санал болгож буй зөвлөмж юм. (Тохиромжтой үед дараачийн хичээлийн эхэнд залуу эмэгтэйчүүдэд өөрсдийн туршлагаасаа хуваалцах цагийг гаргаж өгч болно. “Бид өнгөрсөн долоо хоногт _____ тухай ярилцсан. Та нар үүнийг хийх гэж оролдов уу? Энэ нь та нарт ямар санагдсан бэ?” хэмээн товч ярилцлагыг өдөөж болно.

Хэрэв тэд эхэндээ хариулахгүй бол та: “Би үүнийг оролдож үзсэн, миний туршлага бол ийм байсан” гэж хэлж болно. Та нааштай тохиолдлуудаасаа хуваалцсанаараа эдгээр зарчмуудыг амьдралдаа хэрхэн хэрэгжүүлэхийг суралцахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусалж чадна.)

- д. **Санал Болгох Үйл Ажиллагаанууд.** Эдгээр нь хичээлийг өргөтгөж, батжуулахаар төлөвлөгдөж болох холбогдох үйл ажиллагаанууд юм.

ЗАЛУУ
ЭМЭГТЭЙЧҮҮДЭД
ЗААХ

Та зүгээр л нэг хичээл зааж байгаа биш, залуу эмэгтэйчүүдийг сургаж байгаа! Бурханы охид болохынхоо хувьд өөрсдийн бүрэн чадавхийг сурч авч, түүндээ хүрэхэд нь тэдэнд туслахын тулд урам онгод эрэлхийлэн чин сэтгэлээсээ залбир. Үр ашигтай заахад залуу эмэгтэй бүрийг болон түүний эцэг, эх, гэр бүлийнхнийг мэдэх явдал ордог.

Залуу эмэгтэй бүрийн тухай бод. Гэр бүлийнхнийх нь тухай бод.

Охин бүрийг Тэнгэрлэг Эцэгийн хардаг шигээр үнэлж хар.

Охин бүрийг байгаа түвшинд нь хүлээн авч, ариун сургаалаар өсч боловсроход нь тусал.

Дараах асуултуудыг өөрөөсөө асуусны үндсэн дээр охин бүрийн тухай сурч ав:

Тэр ямар хүсэл, сонирхол, авъяас, зорилттой вэ?

Тэр гэртээ, сүмдээ, сургуульдаа, ажилдаа, үетэнгийнхэн дундаа ямар байр суурьтай болон ямар туршлагатай вэ?

Түүнд ямар хэрэгцээ шаардлага байна вэ?

Би түүнд яаж тусалж чадах вэ?

Залуу эмэгтэй бүрт туслах хамгийн сайн арга бол ариун сургаалаас суралцаж түүгээр амьдрахад нь түүнд туслах явдал юм. Ерөнхийлөгч Марион Ж.Ромни “Тэвч ариун сургаалыг номноос суралцах нь хангалттай биш юм. Бас үүний дагуу амьдрах ёстой юм. Үнэн хэрэг дээрээ ариун сургаалын мэдлэгтэй болох, түүгээр амьдрах хоёр нь хоорондоо харилцан уялдаа холбоотой юм. Эдгээр нь хамтдаа явдаг. Ариун сургаалаар амьдрахгүйгээр түүнийг бүрэн дүүрэн сурч чадахгүй. Ариун сургаалын мэдлэг нь бага багаар ирдэг: багыг сурч, сурснаа дагана; дахиад арай илүүг сурч, түүнийгээ дагана. Энэ явц нь төгсгөлгүй тойргоор үргэлжилдэг. Ариун сургаалын бүрэн дүүрэн мэдлэгийг олж авах загвар нь ийм юм,” хэмээн зөвлөжээ (Marion G. Romney, “Records of Great Worth”, *Ensign*, 1980 9-р сар, р. 4).

Тахир Дутуу Гишүүдийг Оролцуулах Тусгай Удирдамж

Исүс мөнх бус амьдралынхаа үйлчлэлийг эхлэхдээ Хүндэтгэлийн өдөр төрөлх Назаар хотынхоо сүмд орж уншихаар босов.

“Түүнд бошиглогч Исаиагийн номыг өргөн барив. Есүс номыг нээгээд Их Эзэний Сүнс над дээр байна, сайн мэдээг ядууст дэлгэрүүл гэж Тэр намайг илгээсэн юм. Энэ нь олзлогдогсод авралыг номлох, сохруудад хараа оруулах, дарамтанд байгсдыг нь чөлөөлөх юм гэсэн тэрхүү хэсгийг олов” (Лүүк 4:17–18).

Аврагч үйлчлэлийнхээ турш онцгой туслалцаа хэрэгтэй байгаа тэдгээрийг нэн тэргүүнд тавьж байсан. Хэдийгээр Сүмийн ангийн багш нь тахир дутуу гишүүдэд мэргэжлийн туслалцаа үзүүлэх тусгай сургалт буюу чадвар байхгүй ч гэсэн Сүмийн зааварлагч бүр эдгээр гишүүдийг ойлгож, санаа тавих зүрх сэтгэлтэй, ангийнхаа суралцах бүх үйл ажиллагаанд аль болох оролцуулах хүсэлтэй байх ёстой. Онцгой анхаарал шаардагдах гишүүдэд мэдрэлийн, сонсголын, харааны, бие махбодын, ярианы, соёлын (ба хэлний), сэтгэлийн, нийгмийн, насны ба суралцах чадвар султай хүмүүс ордог. Дараах удирдамжууд нь багш бүрт онцгой хэрэгцээ шаардлагатай эдгээр гишүүдэд хүрч ажиллаж, туслахад нь нэмэр болно.

Ангийн гишүүн тус бүрийн хэрэгцээ шаардлага, чадвар боломжийг мэддэг болох. Пристийн зэргийн удирдагчид, эцэг эхчүүд, гэр бүлийн гишүүдээс нь асууж лавлаад тохиромжтой гэж үзсэн үедээ тахир дутуу гишүүдтэй өөрсөдтэй нь уулзаж, тэдний онцгой хэрэгцээг тодорхойлоорой.

Ангийн гишүүдийг уншуулж, яриа өгүүлж, залбируулахаар дуудахаасаа өмнө тэднээс: “Ангидаа унших, олны дунд залбирах зэрэг нь танд ямар санагддаг вэ?” гэж урьдчилан лавлах хэрэгтэй.

Тахир дутуу гишүүдийн оролцоо болон сургалтыг аль болохоор нэмэгдүүлэхийг хичээгээрэй.

Ангийн гишүүн болгон ангийн бусад гишүүн бүрт зүй ёсны хүндэтгэл үзүүлэн харилцан ойлголцож байгааг бататгахын тулд бүхий л чармайлтаа дайчил.

Энгийн, нөхөрсөг бөгөөд элэгсэг бай. Ямар ч тахир дутуу байдал буюу хүндрэлээс хамаарахгүйгээр бид бүгдээрээ хайр халамж, ойлголцол хэрэгтэй байдаг Бурханы хүүхэд юм.

Бие махбод, оюун санаа, сэтгэц буюу нийгмийн чадавхиас шалтгаалахгүйгээр аажмаар ахин бурхан болох гайхамшигтай чадавхи гишүүн бүрт бий гэдгийг Сүмийн багш нар санаж байх ёстой. Бид хэрэв шаардлагатай бол тэдэнд сурах боломжтой бүхнийг нь заахаар онцгой чармайлт гаргах үүрэгтэй. Аврагчийн: “Та нар эдгээр ахан дүүсийн маань нэгэнд нь, тэр байтугай хамгийн багад нь тийнхүү хандвал Миний төлөө үйлдсэн хэрэг” гэсэн үгсийг санаж байгаарай (Матай 25:40).

Бурханы Охин Адил Амьдрах

| | |
|---------|--|
| ЗОРИЛГО | Залуу эмэгтэй бүр Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ холбогдох онцгой холбоогоо илүү сайн ойлгох болно. |
| БЭЛТГЭЛ | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Бурханы охин</i> гэсэн үгсийг бичсэн үзүүлэн бэлтгэ. 2. Гарын авлагын ард хавсаргасан “Эцэг ба Охин”, зураг 1. 3. “Та Нарыг Хайрлаж Байсан, Хайрласаар ч Байгаа” хэсгийн төгсгөлөөс авсан хоёр, хоёр ишлэлтэй хуйлсан үзүүлэн буюу цаасыг охин тус бүрт зориулж бэлтгэ. 4. “Эцэг Минь Ээ” дууны хөгжимт уншлага бэлтгэхийг залуу эмэгтэйд даалга (Дуулал, ду.31). 5. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил. |

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Ангийнхантайгаа
танилцах

Оршил: Та хэн бэ?

Өөрийгөө танилцуулж, дараа нь залуу эмэгтэй бүрт өөрсдийгөө танилцуулах боломжийг олгосноор хичээлээ эхэл. Танилцуулгын үеэр охин бүрийг гэрийнхэн буюу найз нөхдийнх нь дунд өөрсдийг нь онцгой болгодог зүйлээсээ ярихад уриал. Танилцсаныхаа дараа залуу эмэгтэй бүрээс амьдралдаа бусадтай харьцдаг харьцааныхаа талаар бодож үзэхийг хүс. Охин бүр амьдралдаа өөр, өөр харилцаа холбоотой байдаг ба түүнд өөрт нь давтагдашгүй онцгой чанар байдаг учир энэхүү харилцаа холбоонд оруулах түүний хувь нэмэр ч бас давтагдашгүй онцгой байна гэдгийг онцолж хэл. Дараа нь залуу охидод ч бас иймэрхүү харилцаа холбоо байдгийг тайлбарла. Залуу эмэгтэй бүр охин бөгөөд ээж, аав, өвөө эмээ, элэнц зуланцтай гэх зэргээр.

Залуу Эмэгтэй Бүр Бурханы Охин Мөн

Зураг ба самбарын
ярилцлага

Танилцаж дууссаны дараа залуу эмэгтэй бүрт бусадтай холбогдох адилхан харилцаа холбоо (заримд нь эгч, эсвэл үеэл байдаггүй г.м) байдаггүй боловч бүгд ээж, аавтай учир тэд бүгдээрээ охид юм гэдгийг тайлбарла. Та одоо эдгээр харилцаануудын нэг болох эцэг- охины харилцаан дээр анхаарлаа хандуулах гэж байгаагаа хэл.

Эцэг, охин хоёрын зургийг харуул.

Ангийн гишүүн бүрээс аав, охин хоёрын үлгэр дууриал болохуйц харьцаа ямар байж болохыг төсөөлөхийг оролдож үзэхийг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдээр аав нь харилцаагаа амжилттай болгохын тулд юу хийж болохыг хэлүүл. Хариултуудыг самбарт, “Эцэг” гэсэн гарчгийн доор жагсаагаад ярилцлагаа самбар дээрх жишээнд өгөгдсөн мэдээллийг олж авахад хандуул.

Дараа нь ангийнхнаас эцэг, охин хоёрын хоорондох харьцааг үлгэр жишээч болгохын тулд охин нь юу хийж болохыг тайлбарлахыг хүс. Ярилцлагаа дахин хөтөлж, хариултуудыг самбар дээрх “Охин” гэсэн гарчгийн доор бич.

Самбарын жишээ

| Аав | Охин |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Ахуйн хэрэгцээг хангаж өгдөг | 1. Талархлаа илэрхийлдэг |
| 2. Сонсдог | 2. Эцэгтээ итгэж, түүнтэй зөвлөлддөг |
| 3. Удирддаг | 3. Хүндэлдэг |
| 4. Зааж сургадаг | 4. Дуулгавартай байдаг |
| 5. Хайрладаг | 5. Хайрладаг |
| 6. Тайтгаруулдаг | 6. Үйлчилдэг |
| 7. Харилцаандаа үнэнч | 7. Харилцаандаа үнэнч |

Ангийн охидод газар дэлхий дээрх эцэгтэйгээ харьцах харьцааны зэрэгцээ тэдэнд бүгдэд нь Тэнгэрлэг Эцэгийн охин гэдэг маш онцгой харьцаа байдаг болохыг хэл. “Бурханы охин” гэсэн үзүүлэнг үзүүл.

Хөгжимт уншлага

Охидод тэд нар угаасаа Тэнгэрлэг Эцэгийн сүнсэн охид мөн гэдгийг ойлгоход нь туслахын тулд “Эцэг Минь Ээ” дууллын үгийг хөгжимт уншлага маягаар толилуулж байх хооронд түүний охид болохынхоо хувьд өөрсдийн харьцааны тухай бодохыг тэднээс хүс. (Шаардлагатай бол уншлагыг урьдчилан бичлэг хийсэн хөгжимтэй хийвэл илүү үр дүнтэй болох боловч дангаар нь унших буюу дуулж болно.)

Хураангуй

Энэхүү дууллын тухай ярилцахдаа Тэнгэрлэг Эцэгийн өмнөх амьдралд байхад маань биднийг хайрлаж байсан хайрыг ангийнханд сануулж хэл. Тэр бол бидний сүнсний эцэг, бид бол түүний хүүхдүүд юм. Тэр биднийг халамжилж, бидэнд зааж сургасан бөгөөд биднийг сайн мэддэг.

Та Нарыг Хайрлаж Байсан, Хайрласаар ч Байгаа

Судрын ярилцлага

Их Эзэн Жообыг өмнөх амьдралынхаа тухай бодоход хүргэсэн сонирхолтой асуулт тавьсан болохыг ангийнханд хэлж өг. Ангийн нэг гишүүнээр Жооб 38:4–7-г уншуулж ярилц. Энэ судар болон энэ нь залуу эмэгтэй бүрт ямар холбоотой болох талаар ярилц. Хүсвэл ярилцлагадаа дараах асуултуудын заримыг нь ашиглаж болно:

- Уг сударт мөнхийн түүхийн аль цаг хугацаа ны тухай өгүүлж байна вэ?
- Яагаад одод хамтдаа дуулж, Бурханы хүүхдүүд баярласандаа хашгиралдаж байсан бэ?
- Их Эзэний “Чи хаана байсан бэ?” гэсэн асуултанд Жооб, эсвэл та нар юу гэж хариулах вэ?

Ишлэл

“Тэнгэрт төгсгөлгүй, мөнхийн, үргэлжийн, алдар цуутай ба өргөмжлөгдсөн Бурхан байдаг. Тэр яс, махан бие махбодтой. Тэр дахин амилсан ариун, төгс төгөлдөр хүн бөгөөд бид түүний үрс билээ. Бид түүний сүнсэн хүүхдүүд юм. Тэр гэр бүлийнхнийхээ дунд амьдардаг. Бид түүний гэр бүлийн гишүүд. Бид мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд түүнтэй хамт тодорхойгүй хугацаанд амьдарч байсан” (Bruce R. McConkie, Making Our Calling and Election Sure, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo], 3-р сарын 25, 1969, p. 5).

Самбарын ярилцлага

Ангийнханд Тэнгэр дэх Эцэг мөнх бус байдлын маань өмнөх оршилд залуу эмэгтэй бүрийг хайрлаж байсан гэдгийг тайлбарлаж хэл. Түүний хайр бол мөнхийн, өөрчлөгдөшгүй юм. Тэнгэрлэг Эцэг залуу эмэгтэй бүрийг одоо ч гэсэн хайрладаг. Ангийнхнаар Тэнгэрлэг Эцэг тэдэнд хайртай гэдгийг харуулсан зарим адислалуудыг нь нэрлүүл. Ангийг тойруулан залуу эмэгтэй бүрээс дор хаяж хоёр удаа Тэнгэрлэг Эцэгээс хүлээн авсан адислалуудаасаа нэрлэхийг хүс.

Уг үйл ажиллагааны төгсгөлд самбар дээрх эцэг-охины амжилттай сайн харилцааны нэгэн хэсэг байхын тулд эцгийн зүгээс хийх зүйлүүдийг бичсэн жагсаалтыг авч хэлэлц. Адислалуудын талаар гаргасан ангийнхны санаануудыг ярилцахдаа Тэнгэрлэг Эцэгийн охин тус бүртээ хайраа үзүүлдэг арга замуудыг онцлон хэл.

| | |
|------------------------------------|---|
| Судраас суралцах ба ярилцлага хийх | <p>Залуу эмэгтэйчүүдийн нэрлэсэн адислалуудаас гадна Тэнгэрлэг Эцэг маань бидний хэрэгцээг хангах агуу их адислалуудыг бидэнд амласныг харуулсан дараах судрын ишлэлүүдийг олж уншихыг тэднээс хүс.</p> <p>Иохан 14:16–18 (тайтгаруулалт)</p> <p>Жэкоб 4:10 (Их Эзэн бүх зүйлдээ мэргэн ухаан, шударга ёс, агуу их ивээлээрээ зөвлөдөг)</p> <p>Матай 7:7–11 (асуудлуудыг шийдэх, ойлгоход тусалдаг)</p> <p>Иохан 3:16 (Бурханы хайр)</p> |
| Ишлэлүүд | <p>Ангийн гишүүдээс бид Тэнгэрлэг Эцэгийн охид мөн болохоо ойлгох нь яагаад чухал болохыг тайлбарлахыг хүс.</p> <p>Ангийнхныг хариулсны дараа дараах хоёр ишлэлийг уншиж өг:</p> <p>“Үнэн гэдэг нь . . . хүн бол Бурханы хүүхэд-Бурхан бол анхдагч юм . . .”</p> <p>“Хүн бол Бурханы хүүхэд гэдэг нь мөнх бус бидний хамгийн чухал мэдлэг юм” (Marion G. Romney, Conference Report-ын 4-р сар, 1973, р. 136 эсвэл <i>Ensign</i> 7-р сар, 1973, р. 14).</p> <p>“Би та нарыг өөрсөдөө ‘Би бол Бурханы [хүү буюу охин]’ гэж дахин дахин хэлж, ингэснээрээ өөрсдийн чинь хэн болохыг сануулсан энэхүү шинэ ухаарлаас болж амьдралыг чинь илүү аз жаргалтай , илүү үр дүнтэй болгох тэдгээр үлгэр дууриаллуудад илүү ойр амьдарч эхлээсэй гэж хүсч байна” (Harold B. Lee, Conference Report-ын 10-р сар, 1973, р. 10; эсвэл <i>Ensign</i> 1-р сар, 1974, р. 6).</p> |
| Хуйлсан үзүүлэн | <p>Ангийн гишүүн бүрт дээрх ишлэлтэй үзүүлэнгээ тараа. Залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр ишлэлүүдийг цээжилж өдөр тутмынхаа амьдралд хэрэгжүүлэхэд уриал.</p> |

Тэнгэрлэг Эцэг Биднийг Өөртэй нь Илүү Ойр Байхыг Хүсдэг

| | |
|---------------------|---|
| Багшийн танилцуулга | <p>Бид судрууд болон бошиглогч нараасаа бид бүгдээрээ Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ хүүхэд юм гэдгийг сурсан болохыг тайлбарла. Бид түүнтэй хамт амьдарч байсан ба тэр бидэнд хайртай. Мөн бид судрууд болон ангиараа нэрлэсэн тэдгээр адислалуудаас охин бүртэйгээ сайхан харьцаатай байх гэсэн хүслээ батлан харуулахаар Тэнгэрлэг Эцэгийн бидэнд өгсөн баталгааг анзаарч харж болно.</p> |
| Ярилцлага | <p>Залуу эмэгтэйчүүдээр Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ харьцах харилцаагаа сайжруулж, үргэлжлүүлэх хүслээ илэрхийлэхийн тулд юу хийж болох талаар саналыг нь хэлүүл.</p> <p>Аав-охин хоёрын харилцаанд охин нь юу хийж болох тухай самбарт бичсэн жагсаалтын тухайярь. Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ харьцах харилцаагаа сайжруулж, үргэлжлүүлэхэд яг үүнтэй адилхан чанарууд хэрхэн хэрэг болж байгааг харуулахын тулд дараах асуултуудыг тавь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бид Тэнгэрлэг Эцэгтээ талархлаа хэрхэн илэрхийлэх вэ? (Дуулгавартай байж, талархлаа илэрхийлснээр) • Бид Тэнгэрлэг Эцэгтээ хэрхэн итгэж найдаж, түүнтэй зөвлөлддөг вэ? (Залбирлаар) <p>Заримдаа залуу эмэгтэйд залбирал нь хариулагдаагүй юм шиг санагдсанаас болж тэрээр бачимддаг. Гэвч Тэнгэр дэх Эцэг маань мэргэн ухаанаараа бидэнд өөрсдийнхөө бэрхшээлүүдийг даван туулах боломжийг өгч, шаардлагатай үед бидэнд сануулж, биднийг удирддаг.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бид Тэнгэрлэг Эцэгээсээ хэрхэн суралцдаг вэ? (Судрууд дахь түүний үгийг судалж, бошиглогч нарыг сонсож, залбирсныхаа дараа чих тавин чагнаснаар.) • Бид Тэнгэрлэг Эцэгтээ хайраа хэрхэн илэрхийлдэг вэ? (Тушаалуудыг нь дагаж, [Иохан 14:15-ыг үз.] мөн бусдад үйлчилж [Матай 25:40 мөн Мозая 2:17]-г үз.) |

| | |
|---------------------|--|
| Судар | Дүгнэлт: Тэнгэрлэг Харилцаа Их Эзэн хэрэв бид түүнд ойр байвал тэр бас бидэнд ойр байх болно гэдгийг амласан. Хэрэв бид түүнийг хичээнгүйлэн эрж хайвал олох болно. Хэрэв бид асуувал хүлээн авах болно (Сургаал ба Гэрээнүүд 88:63-ыг үз). Дараа нь Тэнгэрлэг Эцэг бүх хүмүүсийг түүнд ойртож ирээсэй гэж чин сэтгэлээсээ хүсдэг болохыг онцлон хэл. |
| Багшийн танилцуулга | Залуу эмэгтэйчүүдэд тэд угаасаа Тэнгэрлэг Эцэгийн охид ба тэр тэдэнд хайртай гэдгийг сануул. Тэд үйлдэл болон сонголтуудаараа түүнтэй тогтоох харилцааныхаа хүчийг тодорхойлдог. Тэр тэднээс хэзээ ч нүүр буруулахгүй. Тэд хүссэнийг нь хийж гүйцэтгэж, түүнээс удирдамж авахаар залбирч байгаа цагтаа амьдралдаа замнах замаа мэддэг болж Эцэгтээ үнэхээр хайрлагдсан Бурханы охид гэдгийнхээ баталгааг авч байх болно. |

Хичээлийн Ашиглалт

Хуйлсан цаастай хоёр ишлэл рүү дахин хандаж залуу эмэгтэйчүүдэд энэ мэдээллийг цээжилж амьдралдаа хэрэгжүүлэхийг уриал.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр Исүс Христийг Аврагчаа хэмээн ойлгож цагаатгал нь түүнд дахин амилж, Бурхантай эргээд хамт амьдрах боломжийг олгож буйг ухаарах болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Гарын авлагын ард хавсаргасан зураг 2, Аврагч. Хичээл эхлэхээс өмнө бишрэл хүндэтгэлтэй байдлыг бий болгохын тулд гоёмсогоор зассан ширээн дээр зургийг байрлуул.
2. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Самбар ба судрын
ярилцлага

Судрууд Исүс бол Христ, Дэлхийн Аврагч Мөн Гэдгийг Гэрчилдэг

Самбарт *Исүс бол Христ* гээд мөн дараах судрын ишлэлүүдийг бич. Эдгээр ишлэлүүдийг охин болгоноор өөрсдийнх нь судраас олуул. Хамтдаа уншицгаа. Охидоор ишлэлүүдийг тэмдэглүүл. Судар болгоныг нэгд нэгэнгүй ярилц.

Исүс бол Христ

Иохан 3:16–17

Иохан 14:6

Сургаал ба Гэрээнүүд 76:40–42 (Исүс цовдлогдож, дэлхийн нүглийг үүрч, дэлхийг зохисгүй зүйлүүдээс цэвэрлэхийн тулд энэ дэлхийд ирсэн гэж Бошиглогч Жозеф Смит мэдэгджээ.)

Нифай 22:12 (Израилийн гэрийнхэн харанхуйгаас гаргагдаж, Их Эзэн бол тэдний Аврагч ба Цагаатгагч болохыг мэдэх болно.)

Иохан 4:14

Мозая 3:17–18 (Исүс Христээр дамжихаас өөрөөр аврал ирэх зам үгүй)

Эдгээр нь Исүс бол Христ, дэлхийн Аврагч гэдгийг гэрчилдэг олон шүлгүүдийн зөвхөн цөөхөн хэд нь юм гэдгийг тайлбарла.

Исүс Христийн Цагаатгал нь Аврал ба Өргөмжлөлийг Хүртэх Боломжтой Болгодог

Судрын ярилцлага

Хэн нэгнээс сайн дураараа итгэлийн тунхагийн гурав дахийг цээжээр уншихийг хүс. Христийн цагаатгал гэж юу болох мөн энэ нь бидэнд ямар ач холбогдолтой болох талаар ангийнхантай ярилц. Ярилцлагад тань дараах санаанууд орсон байх ёстой:

1. Христ бүх хүмүүсийг аврагдах боломжтой болгохын тулд сайн дураараа амиа өгсөн.
2. Христ дэлхийг бүтээгдэхээс өмнө энэ үүрэгт урьдчилан томилогдсон буюу сонгогдсон.
3. Адамын гэм дэлхийд үхлийг авчирсан. Христийн золиослол энэ зөрчигдсөн хуулийн төлөөсийг төлсөн ба бидэнд үхлийг давах боломжийг олгосон.

4. Христ зөвхөн Адамын нүглийн төлөөсийг төлөөд зогсохгүй бас *хэрэв* бид ариун сургаалын хуулиуд ба ёслолуудыг дагавал бидний төлөөсийг төлдөг.
5. Христ Бурханы төрсөн хүү учир тэрээр үхлийг хэзээд захирах чадалтай цорын ганц хүн юм. Тэр Бурханаас амьдрах хүч буюу үхэшгүй байдлыг өвлөж авсан юм. Мөн Тэр дэлхий дээр амьдарч байсан цорын ганц нүгэлгүй хүн байсан учир Сатаны захиран дийлж чадаагүй цорын ганц хүн болсон. Ийм учраас тэр бол Цагаатгалыг бүрэн гүйцэтгэж чадах цорын ганц хүн юм.
6. Исүс Христийн золиослолоор бүх хүмүүс дахин амилах болно.
7. Христийг дэлхий дээр амьдрахаас өмнөх ба дараах үеийн бошиглогч нарын аль алин нь түүнийг гэрчилсээр ирсэн.

Самбарт дараах судрын ишлэлүүдийг бич:

Самбарт дараах зүйлийг бич: Христийн үхэл бүх хүнд түр зуурын үхлээс амилах боломжийг олгодог (Алма 11:42–43).

Исүс Христ хүмүүсийнхээ нүглийг өөр дээрээ авч, өөрт нь итгэдэг хүн болгонд мөнхийн амьдралыг хүлээн авах боломжийг олгодог (Алма 11:40).

Залуу эмэгтэйчүүдээр судруудыг чимээгүйхэн уншуулж Исүс Христийн цагаатгалын хоёр чухал үр дүнг хэлүүл. (Бид дахин амилж болох ба өргөмжлөгдөх буюу мөнхийн амьдралыг хүлээн авч болно.)

- Алмагийн хэлснээр ямар хүмүүс мөнхийн амьдралыг хүлээн авах вэ? (Исүс Христийн нэрд итгэсэн тэдгээр хүмүүс.)

Түүх

Тэд хэзээ нэгэн цагт бидний гэм нүглийг өөр дээрээ авах нь Аврагчид ямаршуу байсныг төсөөлж үзэхээр оролдож байсан эсэхийг ангийнхнаас асуу. Ахлагч Ф.Витнейн дараах тэмдэглэлийг чангаар унших буюу нэг залуу эмэгтэйгээр чангаар уншуул:

“Дараа нь дээд тэнгэрээс үл тоомсорлож болохооргүй урьдчилан сэргийлэлт, гайхамшигтай илрэл ирэв. Би Пенсилвани мужийн Ланкастер Гүнлигийн Коламбия хэмээх жижигхэн хотноо орондоо ороод хэвтэж байтал зүүдэндээ нэгэн үзэгдлийг үзсэн юм. Би Аврагчийн энэлэн шаналалын гэрч болон Гэтсэмэны цэцэрлэгт байх мэт санагдлаа. Би Түүнийг урьд нь харж байсан ямарваа хүмүүсийн адилаар тов тод харж байлаа. Урдаа байсан модны ард зогсоод би баруун талын жижиг модон хаалгаар Питер, Жэймс, Жооны хамтаар Исүсийн орж ирэхийг харав. Гурван төлөөлөгчдөө сөгдөөд залбирч бай гэж хэлж үлдээгээд Бурханы Хүү цааш явж нөгөө талд гарч бас өвдөг сөхрөн залбирав. Энэ нь Библийн бүх уншигчдын сайн танил болсон тэрхүү залбирал байлаа: “Эцэг минь, хэрэв энэ нь боломжтой бол Надаас энэ аягыг зайлуулаач. Гэхдээ миний хүслээр биш, өөрийнхөө хүслээр болгоо.”

Түүнийг залбирч байхад нааш харсан нүүрэн дээгүүр нь нулимс урсаж байлаа. Үүнийг хараад сэтгэл минь ихэд хөдөлж, цэвэр хайрын улмаас би бас нулимс асгаруулан уйлав. Миний бүхий л зүрх сэтгэл түүн рүү одсон байлаа; Би түүнийг бүхий л бие сэтгэлээрээ хайрлаж байсан ба юунаас ч илүүтэйгээр түүнтэй байхыг л хүсч байлаа.

“Тэр удалгүй босч тэдгээр төлөөлөгч нарын сөгдөж байсан газар луу очив!-Тэд мөн хурдан унтаж дээ! Тэр тэднийг зөөлөн сэгсэрч сэрээгээд уур уцаарын ямар ч шинжгүйгээр зөөлөн дуугаар зэмлээд ганцхан цаг сэрүүн байж чадсангүй юу гэж гунигтайгаар асуув. Тэрээр тэнд эмзэг зүрх сэтгэлийг нь нэвт шархлуулсан эрэгтэй, эмэгтэй хүн, хүүхэд болгоны зовлонг эдлэн дэлхийн нүглийн аймшигт ачааг мөрөндөө үүрч байхад-харин тэд ганцхан цаг сэрүүн байж чадсангүй!” (“Through Memories Halls: The Life Story of Orson F. Whitney [Independence, mo.: Zion’s Printing and Publishing Co., 1930] p. 82).

Бодох асуултууд

- Бид хэзээ нэгэн цагт өөрсдийн маань төлөө туулсан Христийн зовлонг үл тоомсорлодог уу? Түүний бидэнд өгсөн хоёр чухал бэлгэнд нь бид талархахаа умартдаг уу?

- Бид Цагаатгалыг амьдралдаа үр дүнтэй болгохын тулд юу хийх ёстой вэ?

Бид Өргөмжлөгдөхийн Тулд Наманчилж Аврагчид Хандах Ёстой

Судрын ярилцлага

Хеламан 14:13 гэж самбарт бич.

• Мормоны Номын нэгэн бошиглогч хэрэв бид Исүс Христэд итгэвэл бүх нүглээ наманчлах болно гэж заасныг тайлбарлан хэл (Хеламан 14:13).

Сургаал ба Гэрээнүүд 19:16–19 гэж самбар дээр нэмж бич. Эдгээр шүлгүүдийг чангаар уншуул.

Тэрээр бүх хүмүүсийн төлөө шаналсан бөгөөд тэгснээр хэрэв тэд наманчилбал зовохгүй байх болно хэмээн Аврагч заасан болохыг тайлбарлан хэл. Гэсэн хэдий ч хэрэв тэд наманчлахгүй бол түүний шаналсны адилаар шаналах болно (Сургаал ба Гэрээнүүд 19:16–19).

• Исүс Христ та нарын нүглийн төлөө шаналж үүний дүнд хэрэв та нар наманчилбал нүглийнхээ төлөө шаналж зовохгүй байх болно гэдгийг мэдэх нь та нарт ямар сэтгэгдэл төрүүлдэг вэ?

Сургаал ба Гэрээнүүд 58:43 гэж самбарт нэмж бич.

• Сургаал ба Гэрээнүүдийн 58:43 ёсоор чин сэтгэлээсээ наманчлагч юу хийх ёстой вэ?

Хэрэв хэн нэгэн хүн нүглээ наманчилж байгаа бол гэм нүглээ хүлээж, түүнээ орхих ёстой хэмээн Их Эзэн заасан болохыг тайлбарла (Сургаал ба Гэрээнүүд 58:43).

Ишлэл

“Зарим хүмүүс тэр дороо наманчлагддаг гэдэгт итгэдэг. Гэвч мэдээж, ямар нэгэн юмыг хийхээ шууд больж . . . таны хийхээр шийдсэн зүйл жинхэнэ биеллээ олж, энэ нүгэл амьдралаас тань үнэхээр арилсан болохыг харуулсан цагт л хэсэг хугацааны дараа жинхэнэ наманчлал ирдэг” (Loran C. Dunn, Read, Ponder, Pray, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 3 cap, 1972] p. 4).

Судрын ярилцлага

Нүглээ хүлээж түүнээсээ салах нь амин чухал, зайлшгүй асуудал юм. Зарим нүглээ пристийн зэргийн удирдагчдын өмнө хүлээх шаардлагатай байдаг. Гэхдээ үүнээс илүүтэйгээр өршөөлийг хүлээн авах нь чухал шаардлагатай байдаг.

• Өөр юу шаардлагатай вэ?

Дараах гурван сударт гарч байгаа хүмүүс бүгдээрээ нүглээ наманчилж, өршөөл эрсэн бөгөөд тэд бүгдээрээ ижил төстэй тохиолдолтой учирсан.

Мормоны Номын Бошиглогч Энос сүнсээ аврахын төлөө Их Эзэнд хандан маш их хүчтэйгээр залбирчээ. Тэр бүтэн өдөржин, шөнөжин залбирав. Христэд итгэх итгэлээс нь болж түүний нүглийг өршөөлөө хэмээн хэлэх нэгэн дуу сонсогдов (Энос 1:4–8).

Бэнжамин Хаан хүмүүстээ Аврагчийн цагаатгалын тухай номлоход хүмүүс Христийн цагаатгах цусаар өөрсдийнхөө нүглийн өршөөлийг хүлээж авахын төлөө залбирцгаав. Их Эзэний Сүнс тэдэн дээр ирсэн бөгөөд тэд нүглийнхээ өршөөлийг хүлээн авсандаа баяр баясгалангаар дүүрэв. Мөн тэд сэтгэлийн амар амгаланг олцгоов (Мозая 4:1–3).

Мормоны Номын Бошиглогч Алма нүглээсээ болж гурван хоног маш их гашуун өвчин зовлонд шаналав. Их Эзэн Исүс Христэд хандаж өршөөл гуйн хашгирсны эцэст тэрээр нүглийнхээ өршөөлийг хүлээн авч сэтгэл зүрх нь тайвширчээ (Алма 38:8).

• Судрын эдгээр жишээ болгон дээр хүмүүс өршөөлийг хэрхэн хүлээн авсан байна вэ?

Нүглээсээ өршөөгдөхийн тулд бид Исүс Христэд итгэх итгэлтэйгээр Тэнгэрлэг Эцэгт хандах ёстой гэдгийг охидод сануул. Исүс Христ бид бүгдэд асар том хоёр бэлэг өгсөн билээ. Дахин амилалт нь бүх хүмүүст үнэгүй өгөгддөг. Өргөмжлөл буюу мөнхийн амьдралыг Исүс Христэд итгэх итгэлтэй байж, бүхий л зүрх сэтгэлээрээ наманчилсан нөхцөлд өгдөг.

Дүгнэлт

Гэрчлэл

Та Аврагчийн маань хувьд Исүс Христийн ямар чухал болох талаар гэрчлэлээ хуваалцахыг хүсч болно. Тэдний хувьд түүний ямар их чухал ач холбогдолтой болохыг ухаарахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусал. Түүнгүйгээр бидэнд дахин амилалт буюу түүний дэргэд эргэн очих найдлага байхгүй байх байсан. Христийн ачаар бидэнд зөвхөн тэр найдлага төдийгүй энэ амьдралдаа итгэлтэй байснаар маань дамжин ирэх адислалуудыг хүлээн авах амлалт бий.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр Исүс Христийн жишээг дагахаар хичээх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Аврагч, Зураг 2
2. Сонголт: Энэ хэсгийн төгсгөлд санал болгосон “Бид Исүс Христийг дагаж сурна” гэсэн тарааж өгөх материалыг бэлтгэ.
3. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**Оршил**

- Исүс Христийг дагана гэдэг нь таны амьдралд ямар утга агуулдаг вэ? (Исүс Христ бол хүн болгоны дагах төгс жишээ юм гэдгийг тайлбарла)

Судраас суралцах
ба ярилцлага хийх**Исүс Христ Бидэнд Дагах Төгс Жишээг Тогтоож Өгсөн**

Залуу эмэгтэйчүүдээр дараах судруудыг уншуулж тэмдэглэл хийлгэ:

Мормоны Номын бошиглогч Нифай Исүсийг дагахын тулд бид Эцэгийн өгсөн зарлигуудыг сахих хүсэлтэй байх ёстой хэмээн заасан болохыг тайлбарла (2 Нифай 31:10).

Тэрээр мөн бид наманчилж, усан баталгаа хийлгэж Исүсийн жишээг дагахдаа эцсээ хүртэл тэвчих ёстой, эс тэгвээс бид аврагдаж чадахгүй гэдгийг заажээ. Бид Аврагчийн хийж байсан зүйлүүдийг хийх ёстой (2 Нифай 31:16–17).

Исүс бидний төлөө зовж шаналсан бөгөөд бидэнд дагах жишээг үлдээсэн хэмээн Төлөөлөгч Питер зааж сургажээ (1 Питер 2:21).

Аврагч арван хоёр Нифайн төлөөлөгчдөөсөө тэд ямар хүн байх ёстойг нь асуув. Тэгээд тэрээр өөрийнхөө асуултанд хариулт болгон тэднийг өөр шиг нь байх ёстой хэмээн хэлжээ (3 Нифай 27:27). Уг сургаал нь бүх эмэгтэйчүүдэд хамаарах ба хариулт нь ижил юм.

Охидоор Иохан 13:15-ыг уншуулж тэмдэглүүл.

Самбар

Залуу эмэгтэйчүүдээс Исүст байдаг бидний даган дууриаж болох зарим чанар, зан авирын онцлогуудаас нэрлэхийг хүс. Тэдний саналуудыг самбар дээр жагсааж бичээд эдгээр зан чанарын онцлогуудын талаарх жишээнүүдийг ярилц. Эдгээрт багтах зарим онцлогууд:

Номхон, даруу

Матай 11:29 (Исүс бол “сэтгэл зүрхээрээ номхон даруу байсан”)

Филиппүүд 2:8 (Исүс “өөрийгөө даруу байлгаж үхлийг дуулгавартай дагасан”)

Уруу таталтыг эсэргүүцсэн

Матай 4:1–11 (Исүс Сатаны уруу таталтыг эсэргүүцсэн)

С ба Г 20:22 (Исүс уруу таталтыг үл тоомсорлосон)

Бусдыг хайрлаж, тэдэнд үйлчилдэг байсан

Марк 1:40–44 (Исүс уяман өвчнийг эдгээсэн.)

Иохан 11:20–46 (Исүс Лазарыг үхлээс сэргээсэн.)

3 Нифай 17:7, 9–10, 21 (Исүс өвчтэй, ядарч зовсныг эдгээж, хүүхдүүдийг адисласан.)

Исүс Христ бүх зүйл дээр бидэнд даган дууриах жишээг тогтоож өгсөн гэдгийг тайлбарла. Түүнийг дагахыг бидэнд тушаасан. Бид тэрхүү зарлигт дуулгавартай байвал амьдралдаа агуу их баяр баясгаланг мэдрэх болно. Самбар дээрх жагсаалтад хандаж ярилц.

- Бид даруу байдлаа өөрсдийн амьдрал дээр хэрхэн харуулж болох вэ? (Жишээлбэл, эцэг эхдээ болон Бурханы зарлигуудад дуулгавартай байх; бусдын хэрэгцээ шаардлага болон зөв зохистой хүслийг өөрсдийнхөөсөө дээгүүр тавьж.)
- Бидэнд Аврагчийн жишээг дагаж болох өдөр тутмын ямар арга хэлбэрүүд байдаг вэ? (Жишээлбэл, та нар өдөр бүр тодорхой ямар уруу таталтуудыг даван туулах шаардлагатай болдог вэ? Эдгээр уруу таталтыг давахад Христийн жишээ яаж тусалдаг вэ?)

Бид Исүс Христийг Дагахыг Сурч Чадна

Исүс Христийн жишээг хэрхэн дагаж сурсан тухай Марион Ж.Ромнигийн тайлбарыг сонсохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс:

Би арван хэдтэй байхдаа “Исүс юу хийх байсан бэ?” гэсэн жижигхэн ном буюу товхимол олсон юм. Энэ асуулт нь миний бүр багаасаа хүсч байсан хүсэлд маань яв цав нийцсэн жишээ байлаа. Эргэлзээтэй асуудал болон бухимдуулсан шийдвэрүүдтэй тулгарахдаа тоо томшгүй олон удаа би өөрөөсөө “Исүс юу хийх байсан бэ?” гэж асуудаг байлаа. Энэ асуултыг бодож байхдаа би үүний хариултыг хайж судрууд руу ханддаг байлаа. Би Гэгээн Иоханы тэмдэглэсэн Ариун Сургаалаас: “Исүс үргэлж Эцэгийнхээ хүссэнийг хийж байх болно” гэсэн тов тодорхой хариултыг оллоо. Үүнийг тэр өөрөө дахин дахин тунхагласан. . . .’ Би өөрийн дураар юу ч хийхгүй, харин Эцэгийнхээ зааснаар би эдгээр зүйлүүдийг ярьж байна.

Намайг илгээсэн тэр хүн надтай хамт; Эцэг ганцааранг минь орхиогүй; учир нь би дандаа түүний таалалд нийцэх зүйлүүдийг хийдэг. ” . . . (Иохан 7:15, 16, 18; 8:26, 28, 29; 10:30) . . . Исүс үргэлж Эцэгийнхээ хүссэнийг л хийж байхыг сурч мэдсэнээр дараачийн маань зорилт Исүс Эцэгийнхээ хүслийг мэдэж авахын тулд юу хийх байсан бэ гэдгийг олж мэдэх явдал болов. Шинэ Гэрээг судалж байхдаа би түүний хийсэн нэг зүйл бол Эцэгийнхээ өөрийнхөө хүсэл хэмээн тунхагласан Хуучин гэрээнд тэмдэглэгдсэн зүйлүүдтэй нарийн танилцах явдал байсныг илрүүлж мэдэв. Үүнийг хийж байсан гэдэг нь Шинэ гэрээнд тэмдэглэгдсэн түүний хэлсэн зүйлүүд дотор зуу гаруй удаа Исүс Хуучин гэрээнээс судрууд иш татсан баримтаар батлагдаж байна.

“Тэгээд эцэст нь хамгийн чухал зүйл бол би түүний Эцэгтэйгээ залбирлаар байнга холбоотой байсныг сурч мэдэв. Тэрээр үүнийг зөвхөн Эцэгийнхээ хүслийг мэдэхээр хийгээд зогсоогүй бас Эцэгийнхээ хүслийг биелүүлэх хүч чадлыг олж авахын тулд хийжээ. Тэр мацаг барьж залбирдаг байв. . . . Тэр дэлхий дээрх үйлчлэлийнхээ явцад залбиралгүйгээр ямар ч гол шийдвэр гаргах буюу асуудалтай тулж байгаагүй мэт санагдана” [Матай 4:2; Лүүк 4:2; Лүүк 6:12–13; Матай 26:39; Лүүк 22:42, 44]. . . .

Энэхүү ойлголт болон холбогдох судрууд дээр тулгуурлан бага залуу байхдаа би миний хувьд асуудлыг шийдвэрлэж, асуултын хариулт олох хамгийн сайн арга зам бол Исүсийн хийсний адилаар хийх; Их Эзэний хүслийг биелүүлэх чин хүслийг хөгжүүлэх; холбогдох асуудлын талаар Их Эзэний илчилж өгсөн зүйлүүдтэй танилцах; түүний хүслийг ойлгох сүнслэг урам болон түүнийг нь хийх зүрх зориг хайрлахыг хүсэн хичээнгүй, итгэлтэйгээр залбирах явдал юм байна гэж шийдсэн билээ.

Дараах зүйлүүдийг хийснээрээ би аливаа асуудал дээр гаргасан хамгийн сэтгэл хангалуун явдаг шийдвэрүүд болон асуултын хамгийн сайн хариултуудаа олох боломжтой болсон юм. Үүнд:

1. Бага залуу байхаасаа би судруудыг судалж байсан.
2. Би тавигдсан төвөгтэй асуудал буюу асуулттай Исүс яаж шийдэх байсан түүний адилаар шийдэх чин хүсэлтэйгээр, шударгаар тулахыг хичээсээр ирсэн.

3. Би хичээнгүй судалгаа болон залбирлаар дамжуулан ариун сургаалын зарчмын талаар мэддэг байсан зүйлийнхээ гэрэлд бусад зүйлүүдийг цэгнэж үзэхийг хичээсээр ирсэн.
4. Би өөрийн оюун ухаанаар шийдвэрээ гаргадаг.
5. Дараа нь би Их Эзэнд энэ хэргээ толилуулж, асуудлыг түүнд хэлж, түүний зөв гэж үзсэн зүйлийг хийхийг хүсч байгаагаа хэлээд хэрэв би зөв шийдвэр гаргачихаад байгаа бол надад оюун санааны амар амгаланг өгөхийг түүнээс гуйдаг” (Marion G. Romney, “What Would Jesus Do?” *New Era*, 9 сар, 1972, pp. 4–6).

Ярилцлага

Исүсийн өөрөөр нь хийлгэх гэсэн зүйлүүдийг мэдэж авахын тулд Ерөнхийлөгч Ромнигийн хэрэглэдэг байсан таван аргыг ярилц.

Самбар (буюу тарааж өгөх материалууд)

Залуу эмэгтэйчүүдэд зориулж эдгээр аргуудыг самбарт жагсааж бичих буюу тараах материал болгон бэлтгэж өг. Залуу эмэгтэйчүүд Исүс гэднээр юу хийлгэх байсныг судалснаар түүний жишээг дагахын тулд эдгээр үе шат болгоныг амьдралдаа хэрхэн хэрэгжүүлж болох тухай ярилц.

Тоймчилсон ишлэл

“Энэхүү загварыг баримталснаар Исүс төгс төгөлдөр амьдарсан. Бид түүнтэй тэнцэхүйц байж чадахгүй нь мэдээж. Гэхдээ бид өөр ямар ч аргаас илүүтэйгээр түүнийг үлгэр дууриаллаа болгосноор тийм байдалд хүрэхээр илүү их дэвшиж чадна” (Romney, “What Would Jesus Do?” p. 5).

Бид Аврагчийнхаа Жишээг Дагаснаар Амьдралаа Дээшлүүлж Чадна

Багшийн танилцуулга

Хамгийн өчүүхэн зүйлээр ч гэсэн Аврагчийн жишээг дагахад бидний амьдрал маш ихээр сайжирдаг гэдгийг тайлбарла. Нэг залуу эмэгтэй Исүсийн сургаалыг хэрэгжүүлснээр амьдрал нь өөдлөхийг харж байгааг дараах түүх үзүүлдэг.

Түүх

“Шарлотын амьдралд хүнд хэцүү үе ирэв. Тэр бухимдлаар дүүрсэн байв. Юм болгон буруу мэт санагдаж байлаа. . . . Найз нар нь ердийн байдаг л хүмүүс; гэр орон нь сэтгэл татахааргүй; өөрийнх нь хувийн зан байдал болохоор түүний мэдэж байгаагаар хайр булаам биш. Энэ асуудал нь Шарлотын хувьд дэндүү ахадсан байлаа.

“[Шарлот туслалцаа авахаар өөрийнх нь хүсч байгаа байдлаар амьдралаа авч яваа Маргарет Эймс гэдэг эмэгтэй дээр очив.] Шарлот түүнд өөрийнхөө аз жаргалгүй, хяслантай амьдралын талаарх зовлонт түүхийг уудлан яриу. Ойлгож дэмжсэн зөөлөн үг хэлснийхээ дараа Маргарет “Чи үнэхээр хүсэх л юм бол энэ бүгдийг өөрчилж чадна шүү дээ,” гэв.

“[Хатагтай Эймс Шарлотод санал болгон] : ‘Шинэ амьдрал эхлэхийн тулд хорин дөрвөн цагийн турш дэргэд чинь Христ байж, хийж буй болгоныг чинь харж байна гэсэн сэтгэлээр амьдар. Дараа нь над дээр дахиад хүрээд ир тэгээд хоёулаа энэ тухай ярилцъя. Чи үүнийг хийх үү?’ гэв.

“Тэр эргэлзэнгүйгээр . . . Ямар нэг хэмжээгээр . . . ‘Тэгнэ ээ, Хатагтай Эймс’, гэж хариулав.

“Шарлотыг гэртээ харихад үд хэвийсэн байлаа. Тэр оройн хоолны ширээг засахад туслах ёстой байснаа мэдэж байлаа. Тэр шургуулга руу очиж үрчгэр ширээний бүтээлэг гаргаж ирэв. Тэр түүнийгээ ширээн дээр дэлгээд дээр нь хэд хэдэн халтар толбо байхыг харав. Энэ үед түүнд өөрчлөх гэсэн анхны санаа нь орж ирэв.

“ ‘Христ бидэнтэй хамт хооллох гэж байсан бол би халтар бүтээлэг дэвсэхгүй байх байсан’ хэмээн тэр өөртөө хэлэв.

“Тэр цэвэрхэн бүтээлэг гаргаж ирэв. Тэр өнөөх бодлынхоо үүднээс хашаанаасаа жижигхэн вааранд цэцэг хийн авчрав. Тэр халтартсан тавагны оронд цэвэр тавган дээр цөцгийн тос тавив. Тэр талхаа нямбай хэрчив. . . .

“ ‘Өнөө орой зочид ирэх гэж байгаа юм уу?’ гэж аав нь асуув. . . .

“ ‘Зөвхөн та нар, Аав аа’ гээд Шарлот инээмсэглэв. . . .

“Халууцаж ядарсан ээж нь ‘Юу болчихоод тэр зөвхөн бидэнд зориулж ширээ ингэж засаад байгааг мэдэх юм алга. Биднийг идэж дуусахаас өмнө хэн нэгний ирэхийг тэр хүлээж байгаа байх,’ гэж хэлэнгээ суув.

“Би өөрийнхнөөсөө өөр ширээ сайхан засч өгөхийг илүүд үзэх хэнийг ч мэдэхгүй,” гэж тэр хэллээ.

“Тэрийнхэн нь минут орчим зүгээр л мэл гайхаж орхив. Энэ нь Шарлоттой огт адилгүй байв.

“[Оройн хоолныхоо] дараа Шарлот зочныхоо өрөөн дэх бөөн сэтгүүлийн доороос нэгийг сугалж аваад уншиж эхлэв. Тэр энэ сэтгүүлийг гэртээ авчирч, нууж байсан аж. Хэдэн минутын дараа тэр сэтгүүлээ доош тавьж . . . “Христ надтай хамт уншихаар сууж байсан бол би үүнийг уншихгүй байх байсан” гэж тэр бодов. Тэгээд тэр түүнийг аваачиж, хогийн сав руу хаяв. . . .

“[Маргааш нь Шарлот] дахиад л ажилдаа явав. . . . Тэр ажилдаа маш дургүй байлаа. . . .

“Тэр дэлгүүр лүүгээ орж явахдаа ‘Христ миний дэргэд байна’ гэж бодов Тэр тааралдсан болгонтойгоо инээмсэглэн мэндэлж байв.

“[Түүгээр ч үл барам тэрээр өөртөө Христ дэргэд минь байсан бол би яах байсан бэ гэж сануулан бүдүүлэг ааштай худалдан авагчдын ч учрыг олж чадаж байв. Тэр орой тэрээр Маргарет Эймсийн гэр лүү туршилтынхаа талаар ярилцахаар очив.]

“ ‘Хатагтай Эймс, би чадлынхаа хэрээр оролдож үзлээ-тэгээд энэ нь үнэхээр бүх зүйлийг өөр болгож байна. Би таны юу гэх гээд байгааг ойлголоо гэж бодож байна. Энэ нь намайг зовоож байгаа зүйлүүдийг өөрчлөөгүй нь мэдээж. Би ядуу, сургуульд сурч чадахгүй, мөн өнгө зүс муу байшиндаа амьдарсан хэвээрээ л байна. . . . ’

“ ‘Өө, хонгор минь, чи чинь дөнгөж хорин дөрвөн цагийн өмнө л тариагаа тарьж эхэлсэн шүү дээ. . . . Чи эхэлснийхээ адилаар үргэлжлүүлж болохгүй юу? Чи гол түлхүүр үгийг мэдэж авлаа. Энэ бол Христ. Санаа зовох нь . . . юмыг нэг их өөрчлөхгүй, харин Христ бол өөрчилнө. Зөвхөн өдөр бүр түүнтэй ойр явж байхаа л санаж бай.”

“ ‘Би тэгэх гэж байна’ хэмээн Шарлот хэллээ” (Janet Craig, *Stories That Live*, эмхтгэсэн Lucy Gertsch Thomson) [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1956], pp. 34–43 ба *The Latter-day Saint Woman: Basic Manual for Women, Part B* [1979], pp. 5–7).

Ярилцлага

Цаг гарвал залуу эмэгтэйчүүдтэй хэрэв тэд Шарлотын адилаар хийж, Исүс Христийн жишээг дагавал өдөр тутмынхаа амьдралд юуг өөрчилж болох талаар ярилц.

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэй бүрийг Исүс Христийн жишээг дагаснаар түүнтэй илүү адил болоход нь туслах зорилтуудыг өөртөө тавихыг уриал. Тэднийг Шарлоттой адилаар хийдэг зүйлүүдээ өөрчлөхийг уриал.

Ариун Сүнсний Нөхөрлөлийг Эрэлхийлэх

ЗОРИЛГО Залуу эмэгтэй бүр Ариун Сүнсстэй байнга нөхөрлөхүйц зөв зохистой байхыг хичээх болно.

- БЭЛТГЭЛ**
1. Уг гарын авлагын ард байгаа Нифай, Ламан ба Лэмүэл, зураг 3.
 2. Сонголт: толгой боож болохоор том алчуур буюу ороолт авчрах.
 3. Сонголтоор: охин тус бүрт самбарын ярилцлагыг хуулж бичих том цаасан самбар (хүрээг нь чимэглэсэн) ба үзэг бэлтгэж өгөх.
 4. Судар, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Жишээн дээр
үзүүлэх

Оршил

Охидын нэгнээс нь нүдээ боохыг хүс. Хаашаа харж байгааг нь мэдэгдүүлэхгүйн тулд түүнийг хэдэн удаа эргүүл. Одоо түүнээс ямар нэг зүйл заахыг хүс (жишээ нь, өрөөний хойт зүг, самбар, эсвэл өөр ямар нэгэн зүйлийг). Тэрээр тэр зүйлийн хаана байгааг мэдэхгүйгээ хэлэх буюу эсвэл буруу хариулж болох юм. Нүдийг нь боолттой чигээр байлгаж, ангийн гишүүдийн хэн нэгнийг тэр нэрлэсэн зүйлийн дэргэд зогсоож зөөлөн дуугаар: “Энд байна” гэж хэлүүл. Одоо энэ залуу эмэгтэйгээс самбар хаана байгааг дахиж хэлэхийг хүс. Хэрэв тэрээр сонсож байгаа тэрхүү дуу хоолойнд итгэж байвал зөв хариулж чадах ёстой.

Ярилцлага

• Энэ жишээ нь Ариун Сүнсстэй учирсан учирлуудын маань талаар юу харуулж байна вэ? (Бид хөндлөнгийн нөлөөнөөс болж харалган болсноос явах чигээ харахгүй болох тохиолдол олонтаа гардаг. Ариун Сүнсийг эрэлхийлснээр бид явах ёстой чигээ олж чаддаг. Бид Ариун Сүнсийг харж чадахгүй боловч бидэнд чигийг зааж байгааг нь сонсох буюу мэдэрч чаддаг. Ариун Сүнс бидэнд аяархнаар ярьдаг тул бид түүнийг сонсохын тулд чих тавин чагнах ёстой. Ариун Сүнс биднийг зөв зүгт хөтөлж байдаг гэдэгт бид үргэлж итгэлтэй байж чадна.)

Ярилцлага

Бид Ариун Сүнсний Нөхөрлөлийг Олохуйц Зөв Зохистой Амьдарч Чадна

• Та Ариун Сүнсний бэлгийг хэрхэн хүлээн авсан бэ? (Усанд умбуулсан баталгааны дараа Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгтэн гараа толгой дээр минь тавьж намайг Сүмийн гишүүнээр баталж, Ариун Сүнс хүлээн авна уу гэж надад хэлсэн.)

Биднийг баталгаа хийлгэхэд бидэн рүү ирэхийг Ариун Сүнсэнд хэлдэггүй. Харин бидэнд Ариун Сүнсийг хүлээн авна уу гэж хэлдэг юм. Ариун Сүнс бол Бурханыг хичээнгүйлэн эрэлхийлдэг бүх хүмүүст өгөгддөг Бурханы бэлэг юм гэж Нифай хэлсэн (1 Нифай 10:17-г үз). Сүнслэг удирдамжийг хүлээн авах эсэх нь хүн тус бүрээс өөрсдөөс нь хамаарна.

Самбарын
ярилцлагад
зориулсан салангид
цаасан самбарууд

.Залуу эмэгтэй болгонд хатуу цаасаар хийсэн том самбар өг. Охидоор самбар ашиглан ярилцах ярилцлагыг хуулуул. Охид үүнийг ирээдүйдээ лавлах болгон ашиглахын тулд гэрийнхээ хананд өлгөж болно.

Самбар дээр *Зохистой байдал* гэсэн гарчиг бич.

Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг олохуйц зөв зохистой байхын тулд хүн тус бүр юу хийх ёстой талаар залуу эмэгтэйчүүдтэй ярилц. Тэдний гаргасан санаануудыг самбарт бич. Дараах зүйлүүдийг дурдаарай:

Зохистой Байдал

1. Нүглээ наманчлах.
2. Тэнгэрлэг Эцэгийн зарлигуудыг дуулгавартай дагах.
3. Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг олохын төлөө залбирах.
4. Итгэлтэйгээр гуйх.
5. Дэлхийн юмсыг бүрмөсөн орхих.
6. Усан баталгааныхаа гэрээнд үнэнчээр амьдрах.
7. Сурахад бэлэн байх.

Багшийн
танилцуулга

Бид Ариун Сүнсний удирдлагыг эрэлхийлснийхээ дараа түүний аяархан бүдэг дууг сонсохоор чих тавин чагнах нь хамгийн чухал юм (1 Нифай 17:45-ыг үз). Тэр бидэнд үгээр ярьж болох боловч ихэнх тохиолдолд түүний дуу хоолой бидэнд бодол, мэдрэмж буюу сэтгэгдэл маягаар ирдэг. Хэдийгээр энэ сэтгэгдэл нь хэн нэгний хувьд гайхалтай сэтгэл эзэмдсэн байж болох боловч өөр хэн нэгний хувьд хэрэв тэрээр Ариун Сүнсийг хүлээн авахуйц зөв зохистой биш бол тэр үүнийг огт мэдрэхгүй байж болно. Бид Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг олохын тулд итгэлтэй бөгөөд залбирдаг байх ёстой.

Түүх ба зураг

Энэ түүхийг ярьж өг:

Бид Ариун Сүнсээр удирдуулахаар зөв зохистой байх нь ямар их чухал болохыг Нифай, Ламан, Лэмүэлийн түүх харуулж байна. Лихай ба түүний гэр бүлийнхэн Иерусалим хот сүйрэхийн даваан дээр байсан агуу их нүгэл хилэнцийн үед тэнд амьдарч байв. Их Эзэн энэ сайн айлыг хамгаалахыг хүсч байсан тул Лихайг хотоос яв гэжээ. Лихайн хүүхдүүдийн нэг болох Нифай маш их зөв шударга хүн байв. Нифай Ариун Сүнсийг сонсож, гэрийнхнээ амласан газар луу хөтөлж туслав. Харин Нифайн хоёр ах Ламан, Лэмүэл нь Нифай шиг итгэлтэй байсангүй. Тэднийг Их Эзэн удирдаж байгаа гэдэгт тэд итгээгүй ба эцэг болон дүүгийнхээ эсрэг гомдол гаргацгааж байв. Тэд хатуу ширүүн цөлөөр аялахаар Иерусалим дахь тавлаг гэр орон, их эд баялагаа орхисон эцгээ тэнэг хэмээн үзэж байв. Тэр ч байтугай тэд эцэг, дүү хоёроо алахыг санаархав. Ламан, Лэмүэл хоёрт Их Эзэний хүслийг биелүүлэх ямар ч хүсэл байсангүй. Тэдний зүрх маш их хатуу бөгөөд мэдрэмжгүй байсан тул Ариун Сүнс тэдэнтэй харьцаж чадахгүй байв (1 Нифай 17:7–45-ыг үз).

Судар

Нифай ах нартаа нүгэлтэй бөгөөд Их Эзэнийг санахдаа удаан байснаасаа болж тэд сүнснийг мэдрэхээ больж, Их Эзэний үгийг мэдэрч чадахгүй болсныг нь хэлсэн болохыг тайлбарла (1 Нифай 17:45-г үз).

Яагаад Ламан, Лэмүэл хоёр Ариун Сүнсний аяархан, бүдэг дууг сонсож чаддаггүй байсан тухай ярилц. Хэдийгээр Ариун Сүнс цагаас цагт тэдэнтэй ярьдаг байсан боловч тэд сүнсний мэдрэмжгүй болсон тул түүний үгийг *мэдрдэлгүй* байсныг онцолж хэл.

• Бид яагаад Ариун Сүнсний шивнээг ойлгохын тулд өөрсдийнхөө мэдрэмжинд анхаарал тавих ёстой вэ?

Ариун Сүнс ихэнхдээ бидэнтэй амар амгалан, тайвшруулсан мэдрэмжээр ярьдаг ба түүний сэрэмжлүүлэг тавгүй мэдрэмжээр дамжин ирдэг.

• Бид Ариун Сүнсний шивнэхийг мэдрэх чадвараа яаж алддаг вэ? (Үл тоомсорлосноор, наманчлахгүй байснаар, бусдын хэлэхийг илүү анхаарч сонссоноор.)

Ариун Сүнс Бидний Амьдралыг Адислаж Чадна

Самбарын
ярилцлага

Одоо самбарт *Адислалууд* гэж бич.

Ариун Сүнс бидний амьдралыг адислаж болох янз бүрийн арга замуудыг ярилц. Жагсаалтанд байгаа адислалуудыг бүгдийг нь ярь. Хүсвэл та судрын ишлэлүүд ашигла. Эдгээр зүйлүүдийг охидоор өөрсдийнх нь самбар дээр хуулуулж бичүүд.

| Зохистой Байдал | Адислалууд |
|--|--|
| 1. Нүглээ наманчлах. | 1. Бүх зүйлийг зааж сургадаг ба ухаан санаанд бүх зүйлийг сануулж өгдөг (Иохан 14:26). |
| 2. Тэнгэрлэг Эцэгийн зарлигуудыг дуулгавартай дагах. | 2. Ирээдүйд болох зүйлүүдийг бидэнд үзүүлдэг (Иохан 16:13). |
| 3. Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг олохын төлөө залбирах. | 3. Бүх зүйлийн талаарх үнэнийг зааж сургадаг (Моронай 10:5) |
| 4. Итгэлээр гуйх. | 4. Эцэг ба Хүүг баталж өгдөг (С ба Г 42:17) |
| 5. Дэлхийн юмсыг бүрмөсөн орхих. | 5. Тайтгаруулан тайвшруулагч (Иохан 14:26; С ба Г 42:16). |
| 6. Усан баталгааныхаа гэрээнд үнэнчээр амьдрах. | 6. Аливаа зүйлүүдийг оюун санаа ба зүрх сэтгэлд маань илчилж өгдөг (С ба Г 8:2). |
| 7. Сурахад бэлэн байх. | |

Түүх

Ариун Сүнс өөрийг нь сонсдог хүмүүст адислал болдог арга замуудыг харуулсан дараах түүхийг ярь.

Дөрөв дэх өдөр Женни сургуулиасаа ирээд аав ээж нь түүнийг хүлээж байгааг мэдэв. Ээж нь түүнд: “Өнөө өглөө Карл ах чинь нас барчихлаа. Аав бид хоёр чинь оршуулга дуустал хэдэн өдөр Маргарет эгчтэй чинь цуг байх болно. Биднийг эзгүйд чамайг гэрээ харж чадна гэж бид итгэж байна. Чамд ямар нэгэн туслалцаа хэрэгтэй бол Мартин эгчийг дуудаарай” гэж хэлэв.

Эцэг эхийгээ явахад Женни бага зэрэг баярлав. Өрт нь захирамж өгөх хүнгүйгээр бүхнийг хариуцаж үлдэх болсон нь түүнд таалагдаж байлаа. Хариуцлага хүлээх нь түүнд таатай байв. Ингээд тэр тооныхоо шалгалтанд бэлтгэж хичээлээ давтаад, хэд хэдэн найз нараа дуудаж хоол идээд, англи хэлний хичээлийн өгүүллэгийг уншиж дуусгахаар суув.

Орондоо орох үедээ тэрээр бага зэрэг тавгүй байв. Тэр урьд нь хэзээ ч ганцаархнаа хонож байсангүй. Харанхуй руу ширтэнгээ тэр аяархан дуу чимээ сонсож эхлэв. Түүнийг чих тавин сонсох тутам шажигнаж, тас няс хийх дуу ихсэж байв. Хэн нэгэн нь үүд эвдэж орж ирэх гэж байгаа юм болов уу? Түүний зүрх хүчтэй дэлсэж байв. Тэр цаг харав. Түүнийг чийдэнгээ унтрааж өвдөг сөгдөн богинохон залбирал хэлээд орондоо орсноос хойш хэдэн цаг өнгөрсөн мэт санагдав. Гэвч цаг харахад дөнгөж хорин минут л болсон байв.

Женни юу хийхээ мэдэхийг хүсч байсан тул тэр Тэнгэрлэг Эцэгээс дотроо чимээгүйхнээр тусламж гуйв. Бараг тэр дороо л тэрээр Ерөнхийлөгч Дэвид О.Маккэйн жаал хүү байхдаа айж тусламж хүсэн залбирч байсан тухай түүхийг сонсч байснаа санав. Хэдийгээр хэцүү байсан ч тэр босч орныхоо дэргэд сөгдөв. Залбирч байхад нь галзууртлаа цохилж байсан зүрх нь тайвшрав. Тэр буцаж орондоо ороод тэр дороо унтлаа.

Маргааш нь сургууль дээрээ Женни өөрийнхөө ядраагүй байгааг, мөн тооныхоо шалтгалтанд бэлэн байгааг мэдэрч байв.

Ярилцлага

• Ариун Сүнс Женнид ямар хоёр адислал авчирсан бэ? (Урьд нь мэдэж байсан зүйлийг нь сануулж, тайвшруулсан)

Түүх

“Хүүхдээ төрүүлэх үедээ нас барсан залуухан эхийн оршуулгын үйл ажиллагаа дуусахын алдад тэнд байгаа хүмүүсийг гашуудлын уур амьсгал нөмөрсөн байлаа. Магтаал нь уран сайхан үгтэй байсан ч тэр өдөр тэнд цугласан хүмүүс харамсал гашуудалтай байв. Хайрт Тэнгэр дэх Эцэг маань яаж ард нь дөрвөн жижигхэн хүүхдийг гашуудаж байгаа эцгээр ганцаарангаар нь асруулахаар орхиж ийм сайхан эхийг авч чадав аа?

“Албан ёсны хөтөлбөрийн төгсгөлд залуухан эцэг суудлаасаа тайван босч индэр лүү очив. “Та нарын уй гашуу, сэтгэл зовниж буйг би мэдэрч байна” гэж тэр намуухнаар хэлээд “гэвч та нарыг тайвшруулахаар хэлэх ёстой нэг зүйл байна. Би эхнэрээ нас барсны дараах эхний нэг цагт үүнийг яаж тэсвэрлэх, түүнгүйгээр яаж цаашдаа амьдрахаа мэдэхгүй байлаа. Гэтэл нэгэн энхрий дотно, амар амгалан мэдрэмжээр зүрх сэтгэл маань дүүрсэн бөгөөд түүнээс хойш бүх зүйл зүгээр байх болно гэсэн баталгаа надад төрсөөр байна. Бидний төлөө бүү санаа зовоорой, бид зүв зүгээр байх болно’

“Энэ тайвшруулах мэдрэмж хүмүүст нөлөөлөв. Бүгд гэр лүүгээ тайвшираад явцгаав” (Spencer J. Condie, “Thy Constant Companion: The Promised Blessings of the Holy Ghost”, *Ensign*, 10 сар, 1980, р. 33).

Ярилцлага

Охидоор Ариун Сүнс энэ залуухан эцгийг хэрхэн адисласан тухай ярилцуул.

Дүгнэлт

Ишлэл

Энэ мэдэгдлийг уншина уу:

“Энэ нь агшин зуурын хамгаалах үйлдэл, Ариун Сүнсний үгийг мэдрэх мэдрэмж эсвэл хэн нэгэн нь уншихдаа дуу хоолойг нь сонсох явдлын аль нь ч байсан гэсэн энэ нь Бурханаас ирдэг. Энэ бүгд нь усан баталгааны үеэр Ариун Сүнсийг хүлээн авсан ба түүний нөлөөгөөр жаргалтай байхыг эрмэлздэг хүн бүхэнд өгөгддөг Сүнсний бэлэг юм” (S. Dilworth Young, “How The Holy Ghost Can Help You”, *New Era*, 10 сар, 1971, р. 6).

Ариун Сүнсний намуухан бүдэг дууг сонсох чадвар нь тэдний Их Эзэний зарлигуудад итгэлтэй байхаас шалтгаалдаг гэдгийг охидод сануул. Хэрэв тэд Ариун Сүнсийг сонсвол түүний санаа өгсөн шивнээ тэднийг тайвшруулж, удирдамж өгөх хамгийн агуу эх булаг, байнгын нөхөр болж чадна. Бид Ариун Сүнсийг хүлээж авахуйц зохистой байгаа цагтаа хэзээ ч ганцаардахгүй.

Хичээлийн Ашиглалт

Охидоос самбараа гэр лүүгээ авч яваад ханан дээрээ өлгөж орой залбирахынхаа өмнө харж байхыг хүс. Тэдэнд Ариун Сүнсийг өөрсдийнхөө байнгын нөхөр байлгахын төлөө эрчимтэй хичээхийг уриал.

*Эмэгтэй Хүн Тэнгэрлэг
Үүргээ Гүйцэтгэх нь*

Бурханлиг Болох Чадвартаа Баяр Баясгаланг Олох

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр өөрийнхөө тэнгэрлэг чадавхийг ойлгож, түүнээсээ хэрхэн баяр баясгаланг олж авахыг сурна.

БЭЛТГЭЛ

1. Пристийн зэрэгтний зөвлөхүүдийн зөвшөөрч баталсан үлгэр жишээ болохуйц нэг эгчийг (болбол ариун сүмд гэрлэсэн, гэр бүлтэй эмэгтэйг) охидод эмэгтэй байхын жаргалыг яриулахаар урь. Түүнээс энэ ангийн залуу эмэгтэйчүүдийн насан дээр байхдаа тохиолдсон зүйлүүдээ оролцуулан зарим бэрхшээл болон баяр баясгалантай байсан тохиолдлуудаасаа ярихыг хүс. Тэнгэрлэг Эцэгтэй ойр байхад нь тусалсан тодорхой тохиолдол ба сонголтууд мөн үүнээс үүдсэн адислалууд болон баяр баясгалангийнхаа талаар тэр ярьж болох юм. Тэр аль ч насанд эмэгтэй хүн байх нь баяр баясгалантай зүйл болохыг онцолж хэлэх хэрэгтэй. Түүнд хорин минут ярихыг зөвлөөрэй. Охидод асуулт тавьж, санал эцгэгдлээ илэрхийлэх цаг гаргахыг түүнээс хүс.

ЭСВЭЛ

Пристийн зэрэгтний зөвлөхүүдийн зөвшөөрч баталсан нэгэн эх, эмээ ба гэрлэсэн залуу эмэгтэйг одоо эдэлж буй эмэгтэй хүн байхын жаргалаасаа товчхон илэрхийлэхийг хүсч урьж болно. Та тэдэнд эдгээр залуу эмэгтэйчүүдийн насан дээр байхдаа эдэлж байсан жаргалтай мөчүүдээсээ дурдахыг зөвлөж болно. Хүн тус бүрт таваас зургаан минут ярихыг онцолж хэл. Та тэдэнд цаг харж өгөөд хугацаа дуусахад дохио өгөхийг санал болгож болно.

2. Боллоцоо байгаад мөн та хүсвэл ангийн гишүүн бүрт болон зочдод зориулж Залуу Эмэгтэйчүүдийн Ерөнхий Ерөнхийлөгчийн Зөвлөлийн захиас бичгийн хувийг бэлтгэж болно.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Бид Хэн Болох мөн Хэн Болж Болохоо Мэдсэнээрээ Баяр Баясгалан Олж Авч Чадна

Уригдсан илтгэгч ба ярилцлага

Тусгай илтгэгч буюу илтгэгчдийг танилцуулж өнөөдөр тухайн ангийнхан залуу эмэгтэйн хувьд өөрсдийн Тэнгэрлэг чадавхи, Бурханы охин байснаар ирэх баяр баясгалангийн тухай сурахыг тайлбарлаж хэл. Ярианы дараа залуу эмэгтэйчүүд асуулт тавьж, санал гаргаж болно гэдгийг хэл.

Яриа болон ангийнхны асуултын дараа уригдсан илтгэгч зочин буюу илтгэгчдэд талархлаа илэрхийл.

Багшийн ярилцлага ба гэрчлэл

Ангийнхаа охидод өөрийнхөө хайрыг илэрхийл. Та өсч том болон амьдралынхаа шинэ шатанд урам зориг, эрч хүчтэйгээр орж байгаад нь баярлаж байгаагаа хэл. Насанд хүрч шинэ ертөнцөд эрч хүч, урам зоригтойгоор орж байгаад нь баярлаж байгаагаа хэл. Зөв шийдвэр гаргаж, Исүс Христийг дагаснаар одоо аз жаргалтай байхын чухлыг онцолж хэл. Бид үүнийг өөрийнхөө одоогийн асуудлууд шийдэгдэж болох буюу бидний хүсэл мөрөөдөл биелэгдэж болох ямар нэг ирээдүй цагт биш, харин одоо л хийх ёстой. Энэхүү саад бэрхшээл, сорилт туршилтын ертөнцөд тэр төгс сайхан цаг хэзээ ч тохиохгүй байж болно. Жинхэнэ баяр баясгалан ба амар амгалан нь Тэнгэрлэг Эцэгийн хүссэнээр амьдардаг бүх хүмүүст ямар ч үед олдох боломжтой.

Эмэгтэй хүнийхээ хувьд Тэнгэрлэг үүрэг ба чадавхи ойлгоход туслах замаар ариун сургаал бидний амьдралыг хэрхэн удирдаж адисладгийг онцлон хэл.

Бид Амьдралынхаа Ямар ч Үед Баяр Баясгаланг Мэдэрч Чадна

Багшийн
танилцуулга

Та эмэгтэй байхын баяр баясгалан ба Хожмын Үеийн Гэгээнтэн эмэгтэй амьдралынхаа үе шат бүрт агуу их аз жаргалыг мэдэрч чадна гэдэгт итгэдэг итгэлээ илэрхийл.

Цаг байгаад уур амьсгал тохирч байвал охидыг Хожмын Үеийн гэгээнтэн залуу эмэгтэйн хувьд мэдэрсэн баяр баясгалангаасаа ярихыг урь.

Уншлага

Дүгнэлт

Залуу эмэгтэй бүрт Залуу Эмэгтэйчүүдийн Ерөнхий Ерөнхийлөгчийн Зөвлөлийн тусгай уриалгыг уншиж өг.

Хүндэт залуу найз нар аа,

Тэнгэрлэг Эцэг та нарыг өнөөдөр амьд мэнд байхаар адислаж, хайр ивээлээ өгсөн билээ. Энэ дэлхий хүн төрөлхтний түүхийн аль ч үеэс илүү агуу ихээр гоо сайхан, боломж нөхцөлөөр дүүрэн байна. Эдгээр бэлтгэлийн онцгой он жилүүд нь нээлт, эрэл, хайгуул, өсөлт, өргөжилт, ололт, Бурханы төлөвлөгөө болон түүний охид болох та бүхнээс түүний юу хүсч хүлээж байгааг судлах явдлаар дүүрэн байх болно.

Мөн энэ дэлхий нь муу муухай ба нүгэл хилэнцийн нөлөөгөөр дүүрэн байна. Дайсан бүхий л арга замаар та нарыг төлөвлөгөөнийхөө дагуу туршиж, уруу татаж, бүтэлгүйтүүлж, дайрч давшлах болно.

Тэнгэрлэг Эцэг энэ бүгдийг болон та нарыг мэдэж байгаа. Тэрээр та нарыг энэхүү бэлтгэлийн он цагийг өөрийнх нь та нараар гүйцэтгүүлэхийг хүсдэг тэр онцгой үүрэг, хувь тавиланд зориулагдан цутгагдаж, хэлбэр дүрсээ олсон Бурханы дуулгавартай хүүхэд байхад ашиглана гэдэгт итгэлтэй байдаг. Байнга залбирч, Аврагч Исүс Христээ танин мэдэж, судруудаа судалж энэ номлолуудыг амьдралдаа хэрэглэж болох тодорхой арга замуудын талаар бодож байгаарай. Пристийн зэргийн адислал хүртэхүйц зохистой байхаар амьдарч, жаргалтай байж, Исүс Христийн ариун сургаалын гэрэлд баяр баясгалан, талархалтайгаар толгой өөд алхагтун.

Та нарыг та нарт хайртай ба та нарыг удирддаг болон хамгаалахыг хүсдэг найз нөхөд, сургуулийн албаны хүмүүс, насанд хүрсэн удирдагчид, бишопын зөвлөлийнхөн, эцэг эх, гэр бүлийнхэн ба энэ бүгдээс илүүтэйгээр Исүс Христ ба Тэнгэр дэх Эцэг хүрээлж байна.

Бид та нарын төлөө маш их санаа тавьж, хайрладаг хүмүүсийн тоонд орох болтугай. Та нарыг Тэнгэр дэх Эцэгтэйгээ дахин амьдрахаар бэлтгэх явдалдаа адислагдаж, хүч чадал олоосой хэмээн бид үргэлж залбирдаг. Учир нь тэрээр “бүх хүмүүсийг Христ дээр ирж”(С ба Г 20:59)“түүнд төгөлдөржихийг”(Моронай 10:32) урьдаг.

Та бүгдэд хайртай,

Залуу Эмэгтэйчүүдийн Ерөнхий Ерөнхийлөгчийн Зөвлөл

ЗОРИЛГО

Ангийн гишүүн бүр Хожмын Үеийн Гэгээнтэн залуу эмэгтэй байхын баяр баясгаланг мэдрэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Ангийн гишүүн бүрт цаас, харандаа авчир.
2. Жижиг толь авчир.
3. “Аз жаргал таны гадуур болж байгаа зүйлээс хамаардаггүй, харин таны дотор болж байгаа зүйлээс хамаардаг” гэсэн Ерөнхийлөгч Харолд Б.Лигийн мэдэгдлийг бичсэн том цаас буюу үзүүлэн бэлтгэ.
4. “Бүтээн байгуулалт” гэсэн гарчигтай хэсгийг унших залуу эмэгтэйг томил.
5. Түүх, судрын хэсэг буюу ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Үзүүлэнтэй Хичээл

Оршил: Тусгал

Ангийн гишүүдийн дунд жижиг толь дамжуул. Толинд туссан дүрсээ харахдаа дараах асуултуудын талаар дотроо бодохыг охидоос хүс:

- Та толинд юу харж байна?
- Таны толинд харж байгаа охин аз жаргалтай юу? Яагаад?
- Таны харж байгаа охин санаанд тань нийцдэг охин мөн үү?
- Таны харж байгаа охины юу нь танд хамгийн их таалагддаг вэ?
- Харж байгаа охиныхоо юуг та өөрчилмөөр байна вэ?
- Таны харж буй охинд ямар авъяас, адислалууд байдаг вэ?
- Та энэ харж байгаа охинд юу хүсч байна?

Аз жаргал бол . . .Үнэлгээ хийх үйл
ажиллагаа

Ангийн гишүүн бүрт цаас, харандаа тарааж өг. Охидоор цаасны голоор босоо шугам татуулж, хоёр эгнээг “Удаан үргэлжлэх аз жаргал ба баяр баясгалан” болон “Түр зуурын зугаа цэнгэл ба сэтгэл хангалуун байдал” гэж гарчиглуул. Үйл ажиллагаануудын дараах жагсаалтыг ангийнханд уншиж өгч, энэ талаарх тэдний хувийн санал сэтгэгдлийг хамгийн сайн тодорхойлж байна гэж бодсон үйл ажиллагааг тухайн эгнээнд бичүүл. Та орон нутгийнхаа болон ангийнхаа гишүүдийн сонирхол, туршлагад нийцүүлэн энэ үйл ажиллагааны жагсаалтыг өөрчилж болно.

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. Усанд сэлэх | 6. Гэрээ цэвэрлэх |
| 2. Амттан идэх | 7. Найзтайгаа ярих |
| 3. Хэн нэгэнд туслах | 8. Судруудаа унших |
| 4. Дэлгүүр явах | 9. Тэмцээнд түрүүлэх |
| 5. Хичээлдээ сайн дүн авах | 10. Сайн ном унших |

- | | |
|--------------------------|---|
| 11. Залбирах | 16. Том ажил амжуулах |
| 12. Ямар нэгэн юм бүтээх | 17. Хөгжим сонсох |
| 13. Оёх | 18. Дуртай хоолоо хийх |
| 14. Явган явах | 19. Бүжиглэх |
| 15. Хүүхэд асрах | 20. Хэн нэгэнд ариун сургаалын тухай ярих |

Залуу эмэгтэйчүүдийг үнэлгээнийхээ үйл ажиллагааг дуусгасны дараа тэднээс бусад тааламжтай үйл ажиллагаануудын талаар бодож, эгнээнүүдэд нэмж бичихийг хүс. Ангийнханд бүх хүмүүс өөр өөрийн гэсэн сонирхолтой ба адил хариу өгөхгүй тул тэдний жагсаалт болон хариултууд нь өөр өөр байх болно гэдгийг онцолж хэл.

Тэнгэрлэг Эцэг Биднийг Баяр Баясгалантай Байхыг Хүсдэг

Тодорхойлолтууд ба ярилцлага

Ангийнхныг үнэлгээнийхээ үйл ажиллагааг дууссаных дараа нь тэднээс *зулаа цэнгэл*, *сэтгэл хангалуун байдал*, *жаргал*, *баяр баясгалан* гэсэн үгсийг тодорхойлуул. Эдгээр мэдрэмжүүдийн хоорондын ялгааг ангийнхантайгаа хэлэлцэж тэдний үнэлгээтэй холбож үз.

Судрын ярилцлага

Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд баяр баясгалан ба аз жаргалын тухай юу хэлснийг ангийнхнаас эргэн санахыг хүс. Судруудад энэ хоёр нэр томъёог бие биенээр нь орлуулан хэрэглэсэн байдаг гэдгийг тайлбарла. Охидын санасан зүйлсийг ярилцсаны дараа дараах судрын хэсгүүдийг самбарт бич. Тэнгэрлэг Эцэг биднийг аз жаргалтай, баяр баясгалантай байлгахыг хүсдэг гэдгийг ангийнханд онцолж хэл.

Мормоны Номын бошиглогч Лихай Адамын уналтаар хүмүүс мөнх бус байдлыг үзэж туулж чадах болсон бөгөөд хүмүүс мөнх бус байдлыг туулснаар баяр баясгалантай байж чадна хэмээн заажээ (*2 Нисфай 2:24–25 хар*). Аврагч өөрийнх нь бидний төлөө хийсэнтэй адил зүйлүүдийг бид хийх ёстой гэж заасан. Бид эдгээр зүйлийг мэдээд хийж байх юм бол бид жаргалтай байх болно (*Иохан 13:15, 17 хар*). Мормоны Номын бошиглогч Алма нүгэл бол хэзээ ч аз жаргал байгаагүй хэмээн зааж байсан (*Алма 41:10 хар*).

Судрын ярилцлага

- Баяр баясгалан гэдэг нь бидэнд өнөөдөр байж болох зүйл үү, эсвэл энэ нь бид зөвхөн ирээдүйд л олж болох зүйл үү?

Залуу эмэгтэйчүүд одоо жаргалтай байж чадах ба тэд баяр баясгалан олохын төлөө одоо л зүтгэх ёстой гэсэн ойлголтонд ангийнхны хариултыг чиглүүл.

- Та нарын одоо баяр баясгалантай, аз жаргалтай байхыг хэн хариуцах вэ?

Энэ асуултанд хариулахын тулд Их Эзэн сайн үйлд сэтгэлээрээ оролцож, өөрсдийн хүслээр олон зүйлийг хийж, зөв шударгыг гүйцэлдүүлэхийг бидэнд тушаасан болохыг тайлбарла. Тэр хүч чадал нь бидэнд байгаа бөгөөд бид хэдий чинээ сайныг үйлдэнэ тэр хэрээрээ шагналаа алдахгүй байх болно (*С баГ 58:27–28 хар*). Залуу эмэгтэй бүрт өөрийнхөө амьдралыг жаргалтай болгох хүч чадал бий гэдгийг онцол.

Үзүүлэн

“Аз жаргал танаас гадуур болж байгаа зүйлээс хамаардаггүй, харин таны дотор болж байгаа зүйлээс хамаардаг” гэсэн Ерөнхийлөгч Харолд Б.Лигийн мэдэгдэлтэй үзүүлэнгээ харуул. (*A Sure Trumpet Sound: Quotations from President Lee, “Ensign, 2 сар, 1974, р. 78*). Энэ ишлэлийн үнэн зөв болох, энэ нь охин тус бүрт хэрхэн хэрэглэгдэх талаар товчхон ярилц.

Самбарын ярилцлага

Хэдийгээр бидний дотор өөрсдийнхөө аливаад хандах хандлагыг хянах хүч байдаг ч гэсэн бид олонтаа аз жаргалгүй байдаг. Бидний аз жаргалгүй болдог шалтгаануудын талаар залуу эмэгтэйчүүдээс саналаа хэлэхийг хүс. Ангийнхныг хариулж байх явцад самбарын зүүн талд хариултуудыг бич. Самбарын зүүн талыг хичээл дээрээ сүүлд аз жаргалгүй байдлыг даван туулах арга замуудыг бичихээр хоосон үлдээ. Дараах зүйлс нь иймэрхүү шалтгаануудын жишээ юм. Үүнд:

Аз Жаргалгүй Байдлын Шалтгаанууд:

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. Их Эзэнд дуулгаваргүй байх | 6. Хайрладаггүй, эсвэл хайрлагддаггүй |
| 2. Ямар ч зорилго эрмэлзэлгүй байх | 7. Гэр орны таагүй амьдрал |
| 3. Айдас түгшүүр | 8. Найз нөхөдгүй |
| 4. Өөрийгөө доогуур үнэлэх | 9. Ганцаардал |
| 5. Ямар ч зүйл бүтээхгүй | 10. Хувиа хичээсэн байдал |
| | 11. Тэнгэрлэг Эцэгтэй харилцаа холбоо муутай байх |

Бид Одоо Баяр Баясгалантай Байж Чадна

Самбарын ярилцлага

- Хожмын үеийн гэгээнтэн охины хувьд аз жаргалгүй байх эдгээр шалтгаан тус бүрийг даван туулж илүү их баяр баясгалан олоход тусалж чадах юу танд байгаа буюу та юу мэдэх вэ?

Баяр баясгаланг одоо олоход нь тэдэнд тус болохоор хийх зүйлүүдийн жагсаалтыг залуу эмэгтэйчүүдээр гаргуул. Тэдний хариултуудыг бичиж самбар дээрх жагсаалтыг гүйцээгээд охидоор өөрсдийнх нь цаасны ар талд хуулуул. Энэ үйл ажиллагааг тэдний одоогийнхоо хожмын үеийн гэгээнтэн залуу эмэгтэй байхын баяр баясгаланг мэдрэхэд нь туслахад чиглүүл. Ярилцлагыг нааштай байдлаар, дараах зүйлүүдийг онцолж явуул:

1. Залуу эмэгтэй бүр Тэнгэрлэг Эцэг ба гэр бүлийнхнээрээ хайрлагдаж, үнэлэгдсэн бие хүмүүс юм.
2. Залуу эмэгтэй бүрт бусадтай хуваалцах ямар нэг зүйл байгаа.
3. Залуу эмэгтэй бүр өөрт нь жинхэнэ сэтгэл хангалуун байдлыг авчирч чадах арга замаар авъяасаа хөгжүүлж чадна.
4. Залуу эмэгтэй бүрт амьдралаа өөрчилж зөв шударга, аз жаргалтай хэв маягт чиглүүлэх хүч чадал, хариуцлага байгаа.
5. Хожмын үеийн гэгээнтэн залуу эмэгтэйчүүдэд эдгээр зорилтуудыг биелүүлэх онцгой боломж, туслалцаа байгаа.

Баяр баясгалан, аз жаргал нь зөвхөн ирээдүйд хүсэн хүлээсэн зүйл биш харин одоо тэдний амьдралын хэсэг байх ёстой гэдгээр ярилцлагаа төгсгө.

Ишлэл

Хувь хүнд одоо баяр баясгалан авчрах зүйлүүдийг онцолж гаргасан дараах ишлэлийг урьдчилан томилогдсон залуу эмэгтэйгээр уншуул. Энэ дэлхий хүн болгоныг аз жаргалтай болгож чадах, мөн болгох ёстой сайхан зүйлүүдээр дүүрэн байна.

Бүтээл

“Эхлэлээс (гэхдээ энэ нь жинхэнэ эхлэл биш, харин үргэлж байдаг оршин тогтнолын хугацааны зөвхөн нэг хором) би надад болон миний сүнсэн ах эгч нарт зориулсан Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөг сурч мэдсэн юм. Өөрөө өргөмжлөгдөж, төгс төгөлдөр болсон ба ариун болох бидний хайрт Эцэг бидэнд түүний замаар замнах боломжийг олгохыг хүссэн юм. Түүний ууган хүү, бидний Ах, Исүс бидний тэнд нь амьдарч, өсч, хайрлаж, үнэн сэтгэлээсээ халамжилж сурах нэгэн дэлхий ертөнцийг зохион байгуулна. Энэ бол төгс төгөлдөр бус хүмүүс, өөрчлөгдөшгүй хуультай дэлхий ертөнцөд хэцүү тохиолдол байх бөгөөд түүнийг дагах эсэхээ бид сонгох шаардлагатай болно.”

“Тэгээд би, “За” гэж хэлээд өөрийнхөө ээлжийг хүлээлээ.

“Эцэгийн хүүхдүүд болох та бидэнд зориулан нэгэн ертөнцийг Исүс бүтээж эхлэв. Тэгээд нэгэн өдөр би газар дэлхийтэй өөрийнхөө амьдралыг холбож эхлэхээр одоо

санаж чадахгүй байгаа газрыг орхиж энд ирсэн.

“Хөхүүн дэвэргэн хүүхэд насандаа би эвкалипт модны үнэр, далай, нар, элстэй анх учрах, манан буюу нүүрэн дээрх нойтон дуслууд, зөгий, цэцэг ба салхинд хачин хазайсан агар модыг харах гээд гоо сайхныг танин мэдэх анхны алхмуудаа хийсэн.

“Тэгээд өсөж томрох тусам дэлхий ертөнц улам гайхамшигтай болж газар дэлхийгээ хайрлах дулаан хайрын гүн мэдрэмж бий болсон билээ.

“Исүс шөнө тусахдаа зөөлөн, мөнгөлөг бөгөөд салхинд сүүдрэн хээ үүсгэдэг гэрэл, хаврын нартай өдрийн зөөлөн, гялалзсан хөх гэрэл, бүдэгхэн улаанаас эхлээд улбар шар, улбар шараасаа алтан шаргал, тэгээд шөнөдөө хар хөх өнгө цацруулдаг гэрэл болон өглөөний нар мандахыг бүтээсэн. Ингээд надад энэ бүгдийг харах нүд бий.

“Мөн тэрээр мянган навчийг шарчигнуулан хийсэх салхи, далайд хүрэх замдаа дуулж, бүдчих гялалзсан халтирам мөнгөн ус, өглөөний агаарыг бишгүүрийн зөөлөн аясаар дүүргэх шувуудыг бүтээсэн. Ингээд надад энэ бүгдийг сонсох чих бий.

“Тэр ‘Та сайн байна уу?’, ‘Би тусалъя’, эсвэл “Би таныг хайрлаж эхэлж байна” гэж халуун дулаанаар барих гар, ярьж, үгээр илэрхийлэх аргагүйг харж, ойлгож, нээн илрүүлэх нүдийг бүтээсэн.

“Бүтээсэн газар дэлхийг нь харж, сонсож, мэдрэх зүрхийг тэр надад өгсөн бөгөөд сэтгэлийн минь гүнд газар дэлхийгээ хайрлах хайр цалгилж байна. Тэр баяр баясгалангаасаа үүдэн асгаруулах нулимсыг надад өгсөн.

“Та нарт ч бас энэ бүхэн байгаа. Энэ бол бидний өөрсдөө хүлээн авч чадах чадвараас маань хэтэрсэн адислалууд болох бэлэг юм.

“Тэгээд хэзээ нэгэн цагт Исүстэй дахин уулзаж, Эцэг маань намайг эргээд хүлээн авах тэр үед би найз нартайгаа хамт үүний адил дэлхийг удирдаж эхлэх боломжтой болно байх гэж найдаж байна. Тэгээд үр хүүхдүүд маань өглөөний сэрүү татсан сайханд ‘Баярлалаа, аав аа’ гэж хэлэхээр газар дэлхийгээ хайрлах хайраас нь үүдэж гарсан нулимс гялалзсан нүдээр тэнгэр өөд хандах болно (Ann Busath, “Creation,” Improvement Era, 9 cap, 1967, p. 56).

Дүгнэлт

Та одоо аз жаргалтай хүн байхын чухал ач холбогдлын тухай болон Хожмын Үеийн Гэгээнтэн залуу эмэгтэйн хэм хэмжээнд үнэнч байснаар ирэх баяр баясгалангийн тухай гэрчлэлээ хуваалц. Урам зоригтой байж охидыг одоо л өөрсдийнхөө аз жаргалын төлөөх хариуцлагыг гартаа авахад зоригжуул.

Хичээлийн Ашиглалт

Ангийнхнаар баяр баясгаланг одоо олоход нь туслах нэг, хоёр арга замыг сонгуул. Тэдэнд ирэх долоо хоногт анхаарлаа төвлөрүүлэх нэг, хоёр зүйл сонгохыг зөвлө.

ЗОРИЛГО Залуу эмэгтэй бүр гэрийн ажил хийснээр ирэх баяр баясгаланг илүү өндрөөр үнэлж үзэх болно.

БЭЛТГЭЛ Ангийн гишүүн бүрт цаас, харандаа авчир.

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Гэр Ахуйн Ажил Бол Чухал бөгөөд Нандин Үүрэг Юм

Ажлын судалгаа

Залуу эмэгтэй болгоноос дөнгөж сая нэгэн ажил санал болгосон хүсэлт хүлээн авлаа гэж төсөөлөн бодохыг хүс. Энэ ажлынхаа тухай тодорхойлолтыг уншиж байхдаа тухайн ажлын талаарх өөрсдийнх нь сонирхлыг татсан онцлог шинж гарахад гараа өргөхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

Ажлын Тодорхойлолт

1. Та эргэн тойрныхоо хүмүүсийн аз жаргалд нөлөө үзүүлэх ямарваа нэг үнэ цэнэтэй зүйл хийж бүтээнэ.
2. Та бусдын ажиллах нөхцлийг сонгож, тэдэнд таатай уур амьсгал бий болгож өгөхөд тусална.
3. Та зарлагыг хянахад тусална.
4. Та ямар ажлыг хийх, хэзээ, яаж хийж бэлэн болгохыг шийднэ.
5. Та цагаа тогтооно.
6. Та бүхэл бүтэн байгууллагынхаа хүн бүртэй харьцаж, сэтгэл хангалуун байх бөгөөд тэднийг баярлуулах боломж танд олдох болно.

Ярилцлага

- Ямар ажлыг тодорхойлсон бэ? (Гэрийн ажил буюу гэр бүлийнхнээ харж ханддаг эмэгтэй)

Багшийн танилцуулга

Гэрийн ажил нь бидэнд өгөгдсөн үүрэг хариуцлагуудын нэг нь гэдгийг тайлбарла. Тэнгэрлэг Эцэг эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийг гэр орноо, ханиа, гэр бүлийнхнээ хамгаас илүү анхаарч байхыг хүсдэг. Бидний гэр бүл бол тэнгэрлэг үүргийн маань нэгэн хэсэг юм.

Түүх

Залуу эмэгтэйчүүдийг дараах түүхт гарч буй эхийн үзүүлсэн хайранд анхаарлаа хандуулахыг хүс.

“Магадгүй ихэнх өсвөр насныхантай адил би эцэг эхийнхээ хайрыг байх л ёстой зүйл гэж үзэж байсан байх. Тэдний надад зориулсан тоо томшгүй их цаг, хүчин чармайлт, мөнгө, тэвчээрийг би хэзээ ч нэг их тооцож үзээгүй билээ. Ялангуяа энэ нь миний ээжид хамаатай юм.

“Би олон удаа түүний зөв гэсэн, надаар хийлгэхийг хүссэн, өөрийнхөө хүүхэд ахуй цагийн амьдралынхаа тухай ярьсан зүйлүүдийг нь няцааж байсан мэт одоо санагдах юм. Би долоон хүүхдийн хамгийн том нь болохын хувьд бүх хариуцлагыг үүрнэ гэсэн баримтын эсрэг сөрдөг байлаа. Би тэгж л боддог байсан. Үлгэр дууриалал болох- энэ үгийг би улам бүр үзэн ядаж байлаа. Зам заах, аливаа зүйлийг оролдож үзээд буруутвал хариуцлагыг нь хүлээж, тэгснээр бусад хүүхдүүд нь юу дуртайгаа хийж болох юм шиг надад санагддаг байлаа. Ээжийн намайг өөртөө туслуулахаар дууддаг байсан тэрхүү хоолойных нь өнгөнд дургүйцдэг байснаа би санаж байна. Одоо ч гэсэн миний санаанд зарим үгнүүд нь үлдсэн бөгөөд тэр хоолойных нь өнгө сонсогддог юм.

“Кристи, надад хоол хийхэд туслаач.”

“Ихрүүдийн гутлыг цэвэрлэх хэрэгтэй байна.”

“Кристи, Сью Гэй хоёр хэрэлдээд байна, чи болиулаад өгөхгүй юу?”

“Нэнси уйдаад байна, чи нэг үлгэр уншаад өгөөч.

“Надад үргэлж “Үгүй” гэж хэлмээр санагддаг байсан боловч мэдээж би тэгдэггүй байлаа.

“Дараа нь есдүгээр сар ч болж би сургуульдаа явлаа. Бага насны маань туршид тэр сургууль миний хувьд нэгэн уран сэтгэмжийг төрүүлдэг байлаа. Тэнд аав ээж маань танилцаж, тэнд тэд бие биендээ дурлаж, гэрлэсэн ба тэнд би төрсөн юм. Тийм учраас би хувьдаа гэртээ харихаар тэсэн ядан хүлээж байсан юм.”

“Харин энэ есдүгээр сарын үед үүнээс ч илүү өөр зүйл бас байлаа. Би гэрээсээ-жинхэнэ гэрээсээ холдож явахыг хүсч байсан юм. Тэгээд цаг хугацаа өнгөрч ээжийнхээ өдөр тутам хийсэн зүйлүүдээ бичсэн захиануудыг нь уншаад би дотроо түүний бүх цаг, мөнгө, хүчин чармайлт, бодлоо хүүхдүүддээ өгсөн болохыг нь ухаарч эхлэв. Уулзалт, дэлгүүр явах, худалдан авах, гэр орноо цэвэрлэх, сургах, ер нь бүх л зүйл шууд ба шууд бусаар гэрийнхэндээ үйлчлэхэд зориулагдсан юм байна гэдгийг би мэдэж авав. Би энэ бүгдийг маш удаан арай хийн ойлгож, мэдлэг бол тэнд байжээ гэдгийг ухаарсан юм.

“Тэгээд нэгэн өдөр би үдээс өмнөх хичээлийнхээ дараа гэртээ ирэхэд ээжээс минь захиа ирсэн байв. Энэ бол эгэл жирийн, ердийн нэг гэр орны тухай мэдээгээр дүүрэн захиа байв. Ээжийг яг Нийгмийн Халамжийнхаа Бүлэгт оролцохоор явах гэж байтал нь Дэйв Дэн хоёр ихэр жорлон руу бүтэн ороомог жорлонгийн цаас хийж усыг нь татсанаас болж ус нь хальж урссан тухай, Сэндигийн үсийг тайрах цаг гаргах шаардлагатай болсон тухай мөн ээж Нэнсийг бүжгийн дугуйланд нь хүргэж өгөөд түүнийг хардаг ба түүгээр бахархаж байгаа тухайгаа өгүүлсэн байв.

“Энэ бол ердийн нэг өдөр тутмын захиа байсан боловч арай хийж хоёр дахь хуудсанд хүрэх үед миний дотор гэнэтхэн нэгэн мэдрэмж төрж бүх биеэр маань тарав. Энэ нь нар үүлний цаанаас гэнэт гарч ирж туяагаа цацруулж байгаа мэт байв. Гэнэт би ээжийнхээ үнэн байдлыг олж харав. Өөрийгөө боддоггүй, хайраар дүүрэн, миний төлөө хэнээс ч илүүг хийсэн боловч миний хамгийн багаар үнэлж үзсэн хүн бол тэр байв.

“Би орон дээрээ унаад уйлав. Гэнэтийн нээлтдээ баярлан уйлав. Талархах сэтгэлгүйдээ мөн энэ нь ээжийг маань яахын аргагүй гомдоож байсанд харамсан уйлав. Би ээждээ хурдан захиа бичиж түүнд хайртай бөгөөд талархаж явдагаа бичив. Энэ нь тийм сайхан болж чадаагүй ч гэсэн чин сэтгэлийнх байсан юм. Тэгээд ээж маань ч хариуг нь хурдан бичиж явуулсан.

“Хамгаас хайртай Кристи минь, би захиаг чинь уншаад уйллаа” (Kristine Walker, “I Found My Mother”, New Era, 10 сар, 1974, р. 27).

Ярилцлага

• Залуу эмэгтэй бүрт гэрийн ажилтны хувьд эхийнхээ гүйцэтгэх үүргийг ойлгож, үнэлж үзэх нь яагаад чухал ач холбогдолтой вэ?

Багшийн танилцуулга

Кристигийн ээжийн мэдэрсэн баяр баясгаланг бид бүгд мэдэрч болно. Гэр бүлийнхээ аз жаргалд хувь нэмрээ оруулж байгаагаа мэдсэнээс гэрийн ажилтанд ирдэг сэтгэл хангалуун байдал нь түүнийг өдөр тутмынхаа ажлыг хийхэд нь дэмжиж өгдөг юм. Гэр бүлийнхэн нь талархлаа илэрхийлэхэд тэр улам илүү сэтгэл хангалуун болдог.

Гэр Ахуйн Ажил нь Гэрийн Аж Ахуйг Эрхлэхээс Хавьгүй Илүү Зүйл Мөн

Багшийн танилцуулга

Гэрийн ажил нь өргөн хүрээтэй олон төрлийн үйл ажиллагааг хамардаг бөгөөд тэдгээр нь бүгдээрээ чухал юм. Мэдээж гэр орныг цэвэр байлгаж, гэр бүлийн гишүүдийн ахуйн хэрэгцээнд анхаарал халамж тавих нь маш их чухал юм. Гэхдээ гэрийн ажилд өөр нэгэн чухал тал байдаг талаар Нийгмийн Халамжийн Бүлгийн ерөнхий ерөнхийлөгч асан Белле С.Спаффорд тэмдэглэн хэлэхдээ:

Ишлэл

“Миний үзэж байгаагаар гэрийн ажил нь хоёр гол хэсгээс бүрддэг: гэрийн ажил ба гэрийн аж ахуйг эрхлэх. Гэрийн ажил нь өөртөө хайр, амар амгалан, тайван орчин, гэр бүлийнхний хоорондын зохицолдоо, аюулгүй байдал гэсэн сүнслэг чанаруудыг багтаадаг юм. Энэ нь гэр бүлийн гишүүдэд оршин суух орон гэрийг

нь будлиан, төвөгтэй орчлонгоос амарч, ойлголт, нөхөн сэргээлт олж авах газар болгодог юм. Үүний шинж чанар нь тайван, нам гүм байдал юм. Энэ нь сайхан сонголт, соёл урлаг, өөрчлөлт үзүүлдэг. Эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүд ба хүүхдүүд адилхан сайхан гэр, гэр бүлийн амьдралтай байхад өөр өөрсдийнхөө хувь нэмрийг оруулдаг ба түүний үр шимийг хүн бүр хүртдэг юм.

“Гэрийн аж ахуйд гэрийг цэвэр нямбай, эмх замбараатай, сайн зохицуулах ажил ордог. Үүнд санхүүгийн зохицуулалт ордог бөгөөд үүний уналт нь гэр бүлийн маргааны эх сурвалж болдог” (Белле С. Спаффорд, *A Women’s Reach*, [Солт Лэйк Сити: Deseret Book Co., 1974], pp. 24–25).

Ярилцлага

• Гэрийн аж ахуй ба гэрийн ажил хоёр ямар холбоотой вэ? Аль алин нь ямар өгөөжтэй вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээр сүнслэг чанаруудыг хөгжүүлсэн айлыг дүрслэн яриул. Мөн тэднээр Бурханы сүнс оршин байж болох тийм орон гэрийг бий болгоход мөнгөний зохицуулалт, эсвэл хоол хийх чадвар нь яагаад чухал болохыг тайлбарлуул.

Залуу Эмэгтэй Одоо Гэрийн Ажилтан Байж Чадна

Самбарын
ярилцлага

• Та гэртээ одоо хэрхэн гэрийн ажилтан байж чадах вэ?

Та самбар дээр хариултуудыг жагсааж болно. Жагсаалтанд дээрх ишлэлд дурдсан санаануудыг оруулахыг анхаарна уу.

Хэсэгчилсэн үйл
ажиллагаа

Залуу эмэгтэйчүүдийг хоёр хэсэгт хувааж хэсэг тус бүрт дараах шийдвэрлэх асуудлуудын нэгийг өг. Тэднээс үүнийг хэлэлцэж уг асуудлыг хэрхэн шийдэж, хэрэгцээт даалгавраа биелүүлэх талаар зарим нарийн зааварчилгаа бэлтгэхийг хүс. Тэднээс туслалцаа авах сурвалжуудыг дурдахыг хүс. Тэмдэглэл хийх цаас харандааг хангаж өг.

Даалгавар 1

Таныг сургуулиасаа ирэхэд ээжийн чинь толгой маш их өвдөж бие нь муу байна. Нялх хүүхэд уйлж, хоёр эрэгтэй дүү чинь хэрэлдэж, гэр чинь эмх замбараагүй новширчихсон байна. Аав чинь одоохон оройн хоолондоо ирнэ. Та гэртээ сүнслэг уур амьсгал бий болгохын тулд юу хийх вэ? Та үүнийг яаж хийх вэ?

Даалгавар 2

Ээж чинь оройн хоол хүртэл гадагшаа явах тул таныг гэр бүлийнхээ дөрвөн хүнд зориулан тэжээллэгийг нь тааруулсан хоол төлөвлөхийг хүсэв. Та хоолны цэсэнд орсон зүйл тус бүрийг хэрхэн сонгож бэлтгэхээ ярина уу. Бүгдийг нь нэг дор бэлэн болгохын тулд та цагаа хэрхэн төлөвлөхөө тайлбарлана уу.

Залуу эмэгтэйчүүдэд эдгээр асуудлууд дээр ажиллах хэдэн минут өгч дараа нь хэсэг тус бүрээр ангийнханд зааварчилгааг нь танилцуулуул. Ангийн бүх гишүүд хэсэг тус бүрийнхээ танилцуулганд хувь нэмрээ оруулна. Нэмэлт мэдээлэл шаардагдсан үед та түүнийг өөрөө өгнө үү.

Багшийн
танилцуулга

Хэдийгээр залуу эмэгтэй өөрийн гэсэн гэр орноо хараахан удирдахгүй байгаа ч гэсэн тэрээр гэрийн ажилтан бөгөөд гэр орныхоо уур амьсгалыг сайжруулж чадна. Үүнийг хийх арга зам нь түүний гэр бүлд асар их баяр баясгаланг авчирч чадна. Цаг гарвал та нэгэн ээжийн өгүүлсэн дараах түүхийг ярьж өгч болно:

Түүх

“Кареныг улирлынхаа долоо хоногийн амралтаар коллежоосоо гэртээ ирэхэд нь бид олон сайхан зүйлийг хамтдаа хийв. Бид дэлгүүр явж, гадуур зочилж, нууцаа ярилцаж, шинэ өмд оёж, зун хийх ажил хайж мөн хамтдаа гэр бүлийн хэд хэдэн арга хэмжээ зохиож цагийг сайхан өнгөрөөв.

“Илүү чухал гэсэн зүйлүүдээс болж аж ахуйн ажил бага зэрэг хаягдсан байлаа. Цугларалтын өрөөний тоосыг соруулаагүй ба оёдлын хэрэгслүүдийг энд тэнд хөглөрүүлсэн байв.

“Долоо хоног дэндүү хурдан өнгөрч Лхагва гаригийн үдээс хойш 5 цагт найзууд нь ирж түүнийг коллеж руу нь авч явах ёстой байлаа. Би 3 цагт уулзалттай байсан тул түүнийг дүү нараа сургуулиасаа ирэхэд нь угтаж аваад аавыгаа ажлаасаа иртэл тэднийг харж хандах болсонд нь баяртайгаар түүнийг үнсэж салах ёс гүйцэтгээд явав.

“Намайг уулзалтандаа явсны дараахан Карены найзууд утастаад тэд оройтож очих ба оройны 9 цагаас нааш түүнийг авч чадахгүй гэжээ. Хайрцаг саваа баглаж бэлэн болсон тул Карен өөрт нь дахиад дөрвөн цагийн зай байгааг мэдэв. Тэр төгөлдөр хуурын ард Стюарттай сууж давтахад нь туслаад, дараа нь Рожерт тараах сонингуудаа эвхэхэд нь туслангаа түүнтэй шатан дээр сууж ярилцав. Тэгээд тэр аавыгаа ажлаас нь ирэхэд ширээгээ засаж хоолоо идэхэд бэлэн болгов. Мөн энэ бүгдийн дараа дүү нарынхаа тусламжтайгаар гал тогооны өрөөгөө цэвэрлэв.

“Аавыгаа дүү нартай нь хамт үдшийн арга хэмжээнд явсны дараа Карен цэвэрлэгээний хэрэгслүүд ба тоос сорогчоо авч, хөглөрч замбараагүй болсон цугларалтын өрөөгөө цэвэрлэж бахархмаар сайхан болгов. Тэгээд дахиад нэг цаг байхаар нь угаалгын өрөөгөө цэвэрлэв.

“Тэр үдэш би нилээн орой уулзалтаасаа ирээд хүүхдүүдийн юу хийж байгааг харахаар шатаар доош буув. Цугларалтын өрөөн дундуур өнгөрч явахдаа угаалгын өрөө ба галын өрөөг харахад онцгой бахархал надад төрөв.

“Нөхөр бид хоёр энэ тухай ярьж байхдаа Карен өсөж томрох тусмаа олонтаа гэрийн ажилтан болдог байсныг нь бодож байлаа. Түүнийг гал тогооны өрөөнд эрэгтэй дүү нарынхаа хамт жигнэмэг хийж байхыг нь харснаа бид санахад. Мөн бид түүний өнгөрсөн Зул Сарын Баяраар даавуу, эсгүүр худалдаж авч гоёмсог урт юбка хийж надад гэнэтийн бэлэг барьсныг нь санацгаав. Би тэр юбкийг нь бахархалтайгаар өмсдөг. Амьдралын талаарх жаргалтай үзэл бодолтой энэ хайр татам охин манай гэрийг ямар их баяжуулдаг гэж санана аа.

Ярилцлага

- Карен ямар байдлаар эрэгтэй дүү нартаа баяр баясгалан авчирсан бэ? Аавдаа? Ээждээ?
- Гэрийн ажил таныг гэр бүлийнхэнтэй чинь хэрхэн ойртуулж чадах вэ?
- Эмх цэгцтэй, цэвэр байдал нь гэр бүлийн гишүүдийг хичээл зүтгэлтэй байхад нь хэрхэн урамшуулдаг вэ?
- Цэвэр орон байранд гэртээ ирэхэд яагаад сайхан сэтгэгдэл төрдөг вэ?
- Сайхан орон байр гэр бүлийн гишүүдийн бие биенээ хайрлах хайрыг хэрхэн тусган харуулдаг вэ?
- Гэрийн сүнслэг уур амьсгалд гэрийн ажил хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Эмх цэгцтэй, замбараатай орон гэр нь Их Эзэний Сүнсийг байлгахад тусалдаг ба дотор нь амьдарч байгаа хүмүүст итгэл, бахархал төрүүлдэг юм. Тэд таатай, амгалан тайван орчныг мэдэрдэг. Мөн энэ нь тэдний итгэл ба гэрчлэл өсөх газар болдог. Ийм орон гэртэй байхад тэнд амьдарч байгаа хүн бүрийн хүчин зүтгэл шаардагддаг ба энэ нь гэр бүлийн гишүүдийн бие биендээ санаа тавих явдлыг тусгадаг. Ийм орон гэр нь шаргуу хөдөлмөрлөх эрмэлзэл, асар их хөдөлмөрийг харуулдаг.

Ангид Зохиож Болох Үйл Ажиллагаанууд

Ангийн гишүүдэд шинэ зүйл сурч гэрийн ажлын сайн талуудыг мэдэхэд нь туслахын тулд та ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлийн хамтаар долоо хоногийн үеэр зохиох хэд хэдэн удаагийн арга хэмжээний талаар шийдэж болно. Энд хэд хэдэн санал болгох зөвлөмжүүдийг өгч байна (илтгэл хийх зочин урихаасаа өмнө пристийн зэргийн удирдагчаас зөвшөөрөл авна уу).

1. Ангийнханд угаагуурны цорго солих, гал хамгаалагч солих, цахилгаан залгуур засах, угаагуурын бөглөөс гаргах, эсвэл зураг өлгөхийг заах мэргэжилтэн урих.
2. Хувцас засварлах, нөхөх наад захын зөв арга барилыг ангийн гишүүдийн хамт суралцах.
3. Хувцаслалтанд өнгө, загвар, даавуу ашиглах талаар заах мэргэжилтэн урьж, уг мэдээллийг хувцаслалт төлөвлөхдөө хэрэглэх.
4. Хувцас ба даавуу худалдаж авахдаа юу анхаарах, мөн шошгуудыг хэрхэн уншиж, ойлгох ба даавууг хэрхэн арчлах талаар заах мэргэжилтэн урих.

5. Ангийнханд нялх, бага насны хүүхдүүдийг хэрхэн усанд оруулах, хувцаслах, живхийг нь солих, хооллох ба асрах мөн уйланхай хүүхдийг хэрхэн тайвшруулах талаар заах нэг ээжийг урих.
6. Ангийнханд мөнгөө зохицуулах, төсөвлөх ба зээлээр юм худалдан авах талаар заах мэргэжилтэн урих.
7. Өнгө, тэнцвэр, зохицол, харьцаа зэргийг ашиглан гэрээ засаж чимэглэх тухай болон мөн залуу эмэгтэйчүүдэд гэрийнхээ өнгө үзэмжийг сайжруулж болох арга замуудын талаар заах мэргэжилтэн урих.
8. Бялуу чимэх үдэшлэг, олон улсын хүнсний яармаг, өглөөний хоолны үдэшлэг буюу уламжлалт хоолны үдэш гэх зэрэг хоол хүнсний онцгой арга хэмжээнүүдийг төлөвлөж зохиох.
9. Хүн бүр бусдад амсуулахаар дуртай хоолноосоо авчирч жор солилцох үдэшлэг зохио.
10. “Хоол зохиож хийх үдэшлэг” зохио. Үүнийг зохиохдоо ангийнхныг хоёр баг болгон хувааж уут буюу хайрцганд байгаа орцоор хоол хийлгэх.

Тэнгэрлэг Үүрэгтээ Хандах Бидний Хандлага

Хичээл

8

ЗОРИЛГО Залуу эмэгтэй бүр эхнэр ба эхийн тэнгэрлэг үүргийн талаар эерэг хандлагатай болно.

БЭЛТГЭЛ 1. Сонголтоор: Дүгнэлтэнд зөвлөсний дагуу тарааж өгөх материалуудыг бэлтгэ.
2. Түүх, судрууд ба ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйг томил.

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Түүх

Бид Их Эзэний Эмэгтэйчүүдийн Үүргийн Тухай Сургаалыг Хүлээн Авдаг

Чулууны уурхайн хажуугаар явж байсан аялагч гурван хүн ажил хийж байхыг харав. Хүн бүрээс тэр юу хийж байгааг нь асуув. Хүн тус бүрийн хариулт нэг ажилд хандах өөр өөр хандлагыг илэрхийлэв. “Би чулуу зүсэж байна” гэж эхний хүн хариулав. Дараачийн хүн нь: “Би ажиллаад өдөрт хөлсөндөө гурван алтан зоос авч байна” гэв. Гурав дахь нь инээмсэглэж, “Би Бурханы өргөөг барихад тусалж байна” гэв.

**Багшийн
танилцуулга ба
арилцлага**

- Хүн тус бүрийн хандлага даалгавраа ямар байдлаар харахад нь хэрхэн нөлөөлсөн бэ?

- Яагаад гурав дахь хүн ажлаа сонирхолтой, хэрэгтэй гэж үзсэн бэ?

Бид эхнэр ба эх хүн байх тэнгэрлэг үүрэгтээ эерэг, эсвэл эсрэг хандлагатай байж болно гэдгийг тайлбарлана уу. Зарим нь эдгээр үүргийг гутамшигтай ба хүнд уйтгартай ажил гэж үздэг боловч үнэн хэрэгтээ бидний үүрэг бол дэлхий дээр ирэхээсээ өмнө бидний чин сэтгэлээсээ өгсөн амлалтын нэгэн хэсэг юм. Энэ бол Бурханы охидын хувьд бидэнд ирдэг адислалуудын нэгэн хэсэг юм.

“Бид тангарагласан, бид энэ мөнх бус амьдралд ирэхээсээ өмнө тэнгэрт чин сэтгэлээсээ тангарагласан билээ” гэж Ерөнхийлөгч Спэнсэр В.Кимболл хэлсэн.

“Бид гэрээ байгуулсан. Бид дэлхий дээрх өөрсдийнхөө байр суурийг хүлээж авахаасаа өмнө түүнийг байгуулсан.

“Хэрэв Тэнгэрлэг Эцэг биднийг газар дэлхий рүү илгээж бидэнд бие махбодыг өгч, газар дэлхий дээрх амьдралын өгч чадах үнэлж баршгүй боломжуудыг өгөх юм бол бид амьдралаа цэвэр нандин байлгаж, ариун сүмд гэрлэж, гэр бүлээ тэжээж, тэдэндээ журамт ёсыг заахад өөрсдийгөө зориулахаар амласан билээ. Энэ нь чин сэтгэлийн тангараг, чин сэтгэлийн амлалт юм” (Spenser W. Kimball, “Be Ye Therefore Perfect”, Солт Лэйкийн Шашны Дээд Сургууль дээр хэлсэн үг, 1 сарын 10, 1975, р. 2).

- Бид дэлхийд ирэхээсээ өмнө Тэнгэрлэг Эцэгт ямар үүрэг гүйцэтгэхээр амласан бэ? (Гэрлэж, гэр бүлтэй болохыг).

“Чухал биш асуудлуудад цагаа барснаар Тэнгэр дэх Эцэгийнхээ сүнсэн хүүхдүүдийг төрүүлж, өсгөх зэргийн мөнхийн үүргээ орхигдуулах алдааг битгий гаргаарай” гэж Ерөнхийлөгч Кимболл сэрэмжлүүлсэн” (Ensign, 11 сар, 1979, pp. 102–3).

Үүргийнхээ Үнэ Цэнийг Ойлгох

**Багшийн
танилцуулга ба
арилцлага**

Энэ ертөнцийн эмэгтэйчүүдийн талаар үзэх үзэл нь аминч учир анхаарлыг зөвхөн өөртөө төвлөрүүлэх нь зарим талаараа буруу гэдгийг тэмдэглэж хэл. Энэ нь эмэгтэйчүүдийн хүлээн авах эрхийн асуудалд хэт их төвлөрснөөс эмэгтэй хүний өгч чадах боломжуудыг бараг үл тоомсорлодог. Их Эзэний үзэл бол арай өргөн цар хүрээтэй юм. Энэ нь эрэгтэй, эмэгтэй хүний аль алиных нь хайрлаж, үйлчлэх

боломжууд дээр төвлөрсөн байдаг. Энэ үзэл нь биднийг бэртэгчин, арчаагүй байдалд орохоос хамгаалдаг юм.

Хэрэв бид эхнэр ба эх хүн байх нь нэг хэвийн, залхуутай амьдрал гэж итгэх л юм бол энэ нь тийм л байх болно. Харин бид Тэнгэрлэг зорилгоо ойлгож өөрсөддөө байгаа агуу их чадавхиа ухаарах юм бол бидний үүрэг дэлхий дээрх өөр ямар ч зорилгоос илүү их утга учиртай байх болно. Бид баяр хөөр, урам зоригтойгоор нөхрөө дэмжиж, зөв шударга хүүхдүүд төрүүлж, асарч тойлж, тэдэндээ зааж сургаснаар хамгийн агуу ололт олох болно.

- Эхнэр ба эхийн үүргээ зөв ойлгож, зохистой хандах нь бидний амьдралыг хэрхэн адисладаг вэ?
- Бидний эдгээр үүрэгтээ хандах хандлага нь амьдралын маань үлдсэн хэсэгт хэрхэн нөлөөлөх вэ?
- Их Эзэн болон түүний үйлчлэгчдийн бидний үүргийн талаарх сургаал нь энэ ертөнцийн энэ талаарх хандлагад автагдах аюулаас хамгаалахад хэрхэн туслах вэ?

Эхнэр ба Туслагчийн Үүрэг

Судар

Их Эзэн Эмма Смитэд түүний дуудлага бол өөрийнхөө нөхөр Жозеф Смитийг зовлонтой үед нь тайтгаруулах явдал юм хэмээн хэлжээ. Тэрээр түүнд даруу байж, биеэ тоохоос сэрэмжилж, нөхөртөө сэтгэл баясдаг байхыг тушаасан юм (С баГ 25:5, 14, 16 хар). Энэхүү даруухнаар нөхөртөө сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлэх зөвлөмж нь бүх эмэгтэйчүүдэд хамаатай гэдгийг тайлбарлана уу.

Багшийн танилцуулга

Эмэгтэй хүн эр нөхөртөө тусалж, сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлэх асар их хүч чадлаа хэзээ ч багасгах ёсгүй. Эр нөхөр, гэжээгч, удирдагч буюу багшийн үүргээ гүйцэтгэхэд нь түүнд тайтгарал, урам зориг авах шаардлагатай байж болно.

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Спэнсэр В.Кимболл Төлөөлөгчөөр дуудагдахдаа энэ дуудлагыг хүлээн авсандаа маш их балмагджээ. Эхнэр нь түүнийг хэрхэн тайвшруулж, зоригжуулсан тухай тэрээр ярихдаа:

“Сүм дуудахад бид дуулгавартай дагадаг. Гэхдээ миний гол бодол санаа бол өөрийн минь хязгаарлагдмал, хүчин мөхөс, сул дорой байдал дээр төвлөрсөн байсан бөгөөд би үүнийгээ давж чадсан билээ. Дараа нь нулимс минь тасралтгүйгээр үерийн ус мэт урсч эхлэв. . . . Би уйлаад л байлаа, уйлаад л байлаа. . . Би цурхиран уйлсандаа чичирч байв. Эхнэр маань шалан дээр дэргэд минь сууж намайг тайвшруулахыг оролдож толгойг минь илж байлаа.”

“ . . . Эхнэр маань миний аврал байлаа. Тэр намайг тайвшруулж, урам зориг оруулж дагах ганц л зам байгааг давтан хэлж байлаа.”

“ . . . Би үргэлж ганц л зам байдгийг мэдэж байсан хэрнээ л Камиллад би юу хийхээ мэдэхгүй байна хэмээн үглээд л байв. Тэр намайг үргэлжлүүлэн тайвшруулж хийх ёстой цорын ганц зүйл бол дуудлагыг хүлээж авах явдал хэмээн зүтгэсээр байв” (Edward L.Kimball and Andrew E.Kimball, Jr., *Spencer W.Kimball* [Солт Лэйк Сити: Bookcraft, 1977], pp. 191–92).

Ярилцлага ба багшийн танилцуулга

Ерөнхийлөгч Кимболл сүүлд нь Их Эзэний агуу бошиглогч болсон гэдгийг онцлон хэлнэ үү.

- Камиллагийн эхнэр ба туслагчийн үүрэг нөхрийнх нь амьдралд хэр чухал байсан бэ?

Бид эхнэр ба туслагчийнхаа үүрэгт зөв хандвал нөхрүүд маань амьдралдаа ямар үүрэг гүйцэтгэхээс нь үл хамааран ирээдүйн нөхрүүдийнхээ амьдралд бид ч бас сайн нөлөөг ихээр үзүүлж чадна. Эмэгтэйчүүд эхнэрийн хувьд хэр их чухал болохыг бид хэзээ ч дутуу үнэлж болохгүй.

Судар ба ярилцлага

Коринт 11:11-ийг нэг залуу эмэгтэйгээр уншуулна уу.

- Эхнэр, нөхрүүд бие биедээ хэрхэн тусалж чадах вэ?

Эх ба Багшийн Үүрэг

Ерөнхийлөгч Дэвид О.Маккэй хэлэхдээ: “Эх байх явдал нь тэнгэрлэг байдалд ойртож очдог. Энэ нь эмэгтэй хүний хүлээж авах хамгийн өндөр, хамгийн ариун нандин үйлчлэл юм” (Conference Report-оос 10 сар, 1942, pp. 12–13).

- Бурханы бошиглогчийн энэ ишлэл нь өөрсдийнхөө үүрэгт хандах хандлагыг маань хэрхэн бэхжүүлдэг вэ?

- Их Эзэний бошиглогч нарын ийм мэдэгдлийг ойлгох нь бидэнд эх байх нь гэрийн ажилд дарагдаж, хувийн эрх чөлөөгүй болгодог гэсэн зарим эмэгтэйчүүдийн нийтлэг хандлагаас зайлсхийхэд хэрхэн тусалдаг вэ?

Эх байх явдал нь биднийг хайраар илүү дүүрэн байж, мөн золиослож сурахыг бидэнд заан сургадаг хэмээн тайлбарла.

Ерөнхийлөгч Спэнсэр В.Кимболл хэлэхдээ:

“Залуу эмэгтэй гэрлэж, хүүхэд төрүүлж өсгөхөөр төлөвлөж, үүнд бэлтгэж байх хэрэгтэй. Энэ бол та нарын тэнгэрлэг эрх бөгөөд хамгийн агуу, хамгийн дээд аз жаргалд хүрэх зам юм,” гэжээ (“Privileges and Responsibilities of Sisters”, *Ensign*, 11 сар, 1978, pp. 103).

Түүх

Сургуулийн өмнөх насны хоёр хүүхэдтэй залуу ээж эдгэршгүй өмөн үүгээр өвчлөв. Түүнийг өөд болохынх нь яг өмнөхөн нөхөр нь эмнэлгийнхэнтэй зохицож эхнэр Мэрилинээ эмнэлгийн хашаан дахь буйдхан хэсэгт аваачиж хоёр охин болон түүнийхээ хамтаар салхинд хоол идэхээр болов. Энэ бол ээжийнх нь өвчнөөс өмнө тэдний гэр бүлээрээ байнга зохиож цэнгэдэг байсан нэгэн арга хэмжээ байлаа. Тэд бүгдээрээ том агч модны доор сууж, хоолоо идээд, гэр бүлээрээ хамтдаа байгаа тэр хэдэн үнэтэй мөчдөө баярлаж байв. Үүнийхээ дараа Мэрилин эмнэлгийнхээ орондоо буцаж очиж хэвтээд дараах зүйлүүдийг тэмдэглэлийнхээ дэвтэрт бичжээ:

“Эрүүл байвал чамд бүх юм байна гэсэн үг” хэмээн хүмүүс дандаа ярьдаг байж билээ. Өнөөдөр би үүний үнэн биш болохыг ухаарлаа, яагаад гэвэл надад бүх юм байгаа боловч эрүүл мэнд байхгүй. Миний хувьд бүх юм маань болох тэр зүйл тэрхүү том модны дор сууж байлаа-хайрт нөхөр маань, хонгор хүүхдүүд маань. Бусад зүйлс нэг их хамаатай биш байлаа. Энэ амьдралд эхнэр ба эхийн үүрэг маань надад агуу их баяр баясгалан, аз жаргалыг авчирсан юм. Би салхинд хоол идэх гэхчилэн ертөнцийн таашаал төрүүлдэг олон зүйлүүдийг ардаа орхих боловч харин гэр бүл маань надтай мөнхөд хамт байх болно.

Ярилцлага

- Энэ залуу эхнэр ба эхийн өөрийнхөө үүрэгт хандах хандлага нь өвчнөө тэвчихэд нь хэрхэн тусалсан бэ?

- Түүний хандлага охидынх нь эхнэр ба эх болох үедээ өөрсдийн үүрэгт хандах хандлагад нь хэрхэн нөлөөлж болох вэ?

Дүгнэлт

Ерөнхийлөгч Спэнсэр В.Кимболл дараах урам зориг оруулах зөвлөгөөг бидэнд өгсөн.

Ишлэл ба хүсвэл тарааж өгч болох материалууд

“Зөв зохистой эмэгтэй байх нь аль ч үед бахадмаар зүйл юм. Аврагчийн маань хоёр дахь ирэлтийн өмнөх хожмын энэ цаг үед энэ газар дэлхий дээр зөв зохистой эмэгтэй байх нь тэр тусмаа эрхэмсэг агуу дуудлага юм. Зохистой эмэгтэйн хүч, нөлөө өнөө үед илүү тайван цагт байснаас арав дахин илүү байж чадна. Тэрээр энд нийгмийн үндэс суурь ба хамгийн агуу цогцолбор болох гэр орноо баяжуулж, хамгаалж, манахын тулд байгаа юм” (*Ensign*, 11 сар, 1978, pp. 103).

*Гэр Бүлийнхээ Амьдралд
Хувь Нэмрээ Оруулах*

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй болгон эцэг эхтэйгээ харьцах харьцаагаа сайжруулахыг хичээнэ.

БЭЛТГЭЛ

1. Залуу эмэгтэй бүрт зориулан энэ хичээлийн асуулгыг хувилж бэлтгэх. Та асуулгаа охидод нэг долоо хоногийн өмнө урьдчилан өгч болох ба тэгснээр тэд ангидаа ирэхдээ бөглөчихөөд авчирч болно.
2. Судар, түүх ба ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйг томил.

Багшид
анхааруулах нь

Энэ хичээлийг бэлтгэхдээ материалаа ангийнхаа эцэг буюу эхгүй залуу эмэгтэйчүүдэд тохируулна уу.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Түүх

Бид Эцэг Эхийнхээ Хайрыг Таньж Мэдэхийг Сурч Чадна

“Баярын Гэрийн Даалгавар” гэсэн дараах түүхийн эхний хэсгийг унш.

Тэр үед би тийм ч буурь суурьтай байгаагүй учир энэ тухай ярихад надад хэцүү байна. Гэхдээ би өнгөрсөн Зул Сарын Баярыг хэзээ ч мартажгүй. Надад уулын энгэр дээр амьдардаг нэг найз бий бөгөөд тэднийх бүх юмтай, том байшин, гоёмсог машинууд, хувцас хунар. . . Харин намайг битгий буруу ойлгоорой. Тэд үнэхээр сайн хүмүүс ба надад маш сайн ханддаг. Карены аав бишопын зөвлөлд байдаг ба тэдний гэрийн амьдрал үнэхээр төгс төгөлдөр-яг л миний өв тэгш гэж байнга боддог тэр л байдал.

“ . . . Би тэднийд их очдог байсан бөгөөд тэд намайг Зул Сарын Баярын өмнөх оройн хоолондоо урив. Бүх юм гайхамшигтай байлаа. Би юу хэлэх гээд байнаа гэвэл бид лаа, болор, хятад шаазан хоолны хэрэгсэл ба хоёр сэрээ, халбага тавьчихсан зочдын өрөөнд хоолоо идэв. Эхлэхийн өмнө аав нь гэр бүлийн залбирал хийв.”

“ . . . Би амьдралдаа хэзээ ч таван доллараас илүү үнэтэй бэлэг авч байсангүй. Тэр шөнө Санта Клаусыг ирэхэд ямар байх бол гэдгийг би бүр төсөөлж байв. . . .”

“Миллер ах намайг машинаараа гэр лүү хүргэж өгөхөд би гэртээ ормооргүй байлаа. Тэр: “Зул Сараар сайхан баярлаарай, Шерил. Чамайг бидэнтэй хамт байсанд үнэхээр их баяртай байлаа. . . .” гэж хэлэв. Тэр маш их элэгсэг ба эцэг минь шиг л байлаа. Би түүнд өөрийнх нь ямар их онцгой сайн хүн болохыг хэлэхийг хүсч байсан боловч ердөө л “Баярлалаа, гайхамшигтай байлаа” гэж арайчүү хэлэв.

“Хаалга түгжээтэй байсан тул би хонхоо дарж зогсонгоо байшингийнхаа ховхорч байгаа будгийг харж байв. Тэгтэл тэнд бас жилийн өмнө нохойны урчихсан бөс даавуу унжиж байв. Би өөрийн эрхгүй Миллерийнхний байшинг өөрийнхөө жижигхэн өрөвдөлтэй байшинтай харьцуулж үзэв. Би аавын шаахайгаа чирж хаалга руу ирж явахыг болон зочны өрөөнд зурагт чангаар дуугарч байгааг сонсов. Тэр хаалгаа онгойлгож намайг хэтэрхий оройтож ирлээ, ядахнаа Зул Сарын Баярын урьд үдэш гэртээ байсангүй гэж загнаж гарав. . . . Гэхдээ тэр уучихсан байгаа бөгөөд тийм болохоор энэ бүхнийг үнэн санаанаасаа хэлээгүй дээ гэж би өөрөө өөртөө хэлэв.

“ . . . Өнгөө алдсан сүлжээсэн цагариг ба үсний хавчаараар тогтоосон жижигхэн бөмбөлөгнүүд зүүсэн Зул Сарын хямдхан модноос өөр эргэн тойронд Зул Сарын Баярыг санагдуулах юм юу ч байсангүй. Гэр маш замбараагүй заваан байсан ба хуучирсан утсан гахайн мах үнэртэж байв.”

“Ээж хуучирсан халаадтайгаа үүд рүү ирлээ. . . . Түүний царайнаас би толгой нь бас өвдөж дээ гэж хэлж болохоор байв. “Бяцхан охин минь хааяа ч гэсэн гэртээ байж, ээждээ тусалж байгаасай гэж би үнэхээр хүсэх юм” гэв.

“Хоолой минь зангирч нулимс урсч ирэх гэж буйг би хэлж чадахаар байв. Би ээжийн мөрөнд хүрч ердөө л “Уучлаарай, ээж ээ” гэж үнэн чанартаа уг утгыг нь ч бодолгүйгээр хэлэв.

“Би унтлагынхаа өрөө рүү очиж жижиг дүү охиныхоо гутлыг замаасаа зайлуулан өшиглөөд хаалгаа хаав.

“Би яахаараа Миллерийнх шиг өөр ямар нэгэн гэр бүлд биш харин өөрийнхөө энэ гэр бүлд төрсөн юм бол гэдгийг ойлгож чадахгүй байлаа. Гэр бүлээсээ ганцаараа Сүмийн гишүүн байх үнэхээр хэцүү юм. Ахлагч нар надад хэцүү байх ба сайн үлгэр дууриалал үзүүлэх гэсэн нэгэн том ажил өмнө минь байгааг хэлж билээ. Би хичээж байсан боловч манай гэрийнхэн намайг зөвхөн Сүмд нэгдэж амьдралаа өөрчилснөөр өөрийгөө их чухал хүн болчихлоо гэж үзээд байна хэмээн бодож байв.

“ . . . Би залбирсан ч үгүй шууд орондоо оров. Би ер чадсангүй. Би маш их гашуун зовлонд автаж, Их Эзэн намайг сонсоно гэж бодохгүй байв.”

Ярилцлага

- Шерил эцэг эхийнхээ тухай ямар сэтгэгдэлтэй байсан бэ? Яагаад?
- Та нар Шерилийн эцэг эхийн талаар ямар сэтгэгдэлтэй байна вэ?
- Гэр доторх байдлаа сайжруулахын тулд Шерил юу хийж болох байсан бэ?

Түүх

Энэ түүхийн төгсгөлийг уншина уу.

“Зул Сарын өглөө би орон дээр минь нар тусчихсан хойно оройтож сэрэв. Зул Сарын өглөө! Зул Сарын Баярын хөөрүү сэтгэлээр би үсрэн босов. . . . Ингээд халаадаа өмсөж зочны өрөө рүү очив. . . .”

“Түүнийг чамд зориулсан юм, Шерил” гэж ээж хэлээд модны доор байгаа хайрцаг руу заав.

“Аав хайрцгийг над руу түлхлээ. Энэ бол гадуураа ямар ч цаасгүй, янз бүрийн туузны үлдэгдлээр боосон том хайрцаг байв. Энэ нь надад хэрэгтэй биеийн тамирын богино ханцуйтай цамц байх гэж би бодсон боловч биш байлаа. Намайг доторх цаасыг нь авахад миний амьдралдаа үзсэн хамгийн гоёмсог урт даашинз тэнд байв. Энэ нь торгон эмжээртэй, хуниастай урт хормойтой хуучин загварын даашинз байв. Энэ маш их үнэтэй байх ёстой доо.

“Би нэг хэсэг юу ч дуугарч чадсангүй. Би бүр амьсгаа ч авч чадахаа болив.

“Би даашинзаа өөртөө барьж үзэнгээ “Үнэмшмээргүй юм! Ямар гайхамшигтай юм бэ?” хэмээн дахин дахин үглэж байв.

“ . . . Аав өөр тийшээ харж байсан боловч би түүн рүү очиж дэргэд нь суув. Би тэсэлгүй түүнийг чангаар тэврэн авлаа. Хамгийн сүүлд хэзээ ингэж тэвэрснээ санахгүй юм.”

“Та үүнийг яаж авсан бэ, аав аа? Танд үүнийг авах мөнгө байхгүй шүү дээ!”

“Тэр буйдан руу ширтээд үг дуугараагүй боловч харин жимийсэн уруул нь чичирч байв. Тэр мөрөөр минь хурдан тэвэрснээ гараа хурдхан татаж авав. Би өмднийх нь элэгдэж цоорсон өвдөг рүү харж хайр ба өгөөмөр сэтгэлийн тухай болон мөн өмнө маань хичнээн том ажил байгааг бодож хэсэг суулаа” (Carol S.Ottesen, “Holiday Homework”, *New Era*, 12 сар, 1972, pp. 22–23).

Ярилцлага

- Энэ түүхийн төгсгөлийг сонсох нь Шерилийн эцгийн талаарх та нарын сэтгэгдлийг хэрхэн өөрчилсөн бэ?
- Та нар яагаад энэ залуу эмэгтэй болон түүний эцэг хоёр бие биенээ ойлгодоггүй байсан гэж бодож байна?
- Шерилийн эцэг эхийн хайр юугаар илэрсэн бэ?
- Та нар заримдаа эцэг эхийгээ ер нь өөрсдөд чинь хайртай болов уу хэмээн бодлогширдог уу?
- Эцэг эх тань өөрсдийн хайраа та нарт ямар (аргаар) байдлаар үзүүлдэг вэ?
- Та нар эцэг эхээ яаж илүү сайн ойлгож сурах вэ?

Эцэг Эхээ Ойлгох нь Илүү Сайн Харилцаатай Болох Түлхүүр Юм

Бусдын суурь дэвсгэр, туршлага ба сэтгэл санааг ойлгож мэдэхийн хэрээр тэднийг хайрлах хайр ба талархал маань нэмэгддэг болохыг тайлбарла.

Асуулга

Хэрэв залуу эмэгтэйчүүд асуулгаа урьдчилан бөглөсөн бол тэдэнтэй энэ талаар одоо ярилц. Хэрэв бөглөөгүй байвал залуу эмэгтэй бүрт нэг хувийг тарааж өг. Ирэх долоо хоногт үүнийг аль болохоор бүрэн гүйцэд бөглөхийг тэднээс уриал. Тэд асуулгаа бөглөж чадахгүй бол хариулт авахын тулд эцэг эхээсээ асуух хэрэгтэй.

Та Эхийнхээ Тухай Юу Мэдэх вэ?

1. Гэрлэхийн өмнөх овог _____
2. Төрсөн газар _____
3. Эцэг эх дээрээ өссөн үү? _____
4. Хэдэн ах эгчтэй вэ? _____
5. Хэд дэх хүүхэд вэ? (том нь, бага нь г.м.) _____
6. Эцгийнх нь ажил? _____
7. Тэд (амьжиргааны) санхүүгийн баталгаатай байсан уу? _____
8. Гэр бүлийнхнийх нь шашинд нэгдсэн байдал. _____
9. Түүнд тохиолдсон хамгийн дурсгалтай сүнслэг тохиолдол юу байсан бэ? _____
10. Аливаа нэг онцгой гарал үүсэл буюу уламжлалт зан заншил бий юу? _____
11. Тэр эцэг эхтэйгээ ямар харьцаатай байсан бэ? _____
12. Тэр ямар боловсролтой вэ? _____
13. Сургуульд байх үеийнх нь хамгийн дурсгалтай учрал тохиол юу вэ? _____
14. Тэр гэрлэхээсээ өмнө гэрээс гадуур ажил хийдэг байсан уу? _____
15. Түүний амьдралын гол зорилго юу вэ? _____
16. Түүнийг юу аз жаргалтай болгодог вэ? _____
17. Тэр юунд гутардаг вэ? _____
18. Тэр ямар зовлон зүдгүүрийг давсан бэ? _____
19. Тэр гэр бүлийнхэнтэйгээ юу хийж хамгийн их баярладаг вэ? _____
20. Тэр чөлөөт цагаараа юу хийж баярладаг вэ? _____

Та Эцэгийнхээ Талаар Юу Мэдэх вэ?

1. Нэр _____
2. Төрсөн газар _____
3. Эцэг эх дээрээ өссөн үү? _____
4. Хэдэн ах эгчтэй вэ? _____
5. Хэд дэх хүүхэд вэ? (том нь, бага нь г.м.) _____
6. Эцэгийнх нь ажил? _____
7. Тэд (амжиргааны) санхүүгийн баталгаатай байсан уу? _____
8. Гэр бүлийнхнийх нь шашинд нэгдсэн байдал. _____
9. Түүнд тохиолдсон хамгийн дурсгалтай сүнслэг тохиолдол юу байсан бэ? _____
10. Аливаа нэг онцгой гарал үүсэл буюу уламжлалт зан заншил бий юу? _____
11. Тэр эцэг эхтэйгээ ямар харьцаатай байсан бэ? _____
12. Тэр ямар боловсролтой вэ? _____
13. Сургуульд байх үеийнх нь хамгийн дурсгалтай учрал тохиол юу вэ? _____

14. Тэр ямар ажилтай вэ? _____
15. Түүний амьдралын гол зорилго юу вэ? _____
16. Түүнийг юу аз жаргалтай болгодог вэ? _____
17. Тэр юунд гутардаг вэ? _____
18. Тэр ямар зовлон зүдгүүрийг давсан бэ? _____
19. Тэр гэр бүлийнхэнтэйгээ юу хийж хамгийн их баярладаг вэ? _____
20. Тэр чөлөөт цагаараа юу хийж баярладаг вэ? _____

Ярилцлага

Асуулгыг ашиглаж ярилцлагыг үргэлжлүүл.

- Та нарын эцэг эх шашны талаар (эсвэл Сүмийн талаар) юу гэж боддогийг та нар мэдэх үү?
- Эцэг эхийнхээ залуугийн амьдралыг мэдэж авах нь тэднийг ойлгоход чинь хэрхэн туслах вэ?
- Энэ асуулган дахь асуултуудын хариултыг мэдэх нь эцэг эхтэйгээ илүү сайн харилцаа тогтооход чинь хэрхэн туслах вэ?

Энэ түүхт гарч байгаа охин аавынхаа юу бодож явдгийг ойлгосноор түүнд илүү дотно болсон гэдгийг залуу эмэгтэйчүүдэд тайлбарлаж ярилцлагаа төгсгөнө үү. Эцэг эхийнхээ тухай улам илүү мэдэж авах нь эцэг эхтэйгээ харилцаагаа сайжруулахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусална гэдгийг тэмдэглэ.

Судар

Тэнгэрлэг Эцэг Залуу Эмэгтэйчүүдэд Эцэг Эхээ Хүндэлж Байхыг Тушаасан

Залуу эмэгтэйчүүдээс Дүрвэлт 20:12-ыг гаргаж уншихыг хүс. Бурхан бидэнд эцэг эхээ хүндэлж байхыг тушаасан болохыг тайлбарлаж хэл. Дүрвэлт 20:12-ыг нэг хүүхдээр уншуулахаасаа өмнө залуу эмэгтэйчүүдээс зарлигийн хамт өгөгдсөн амлалтыг сонсохыг хүснэ үү.

- Эцэг эхээ хүндэлдэг хүмүүст Их Эзэн ямар амлалт өгсөн бэ?
- Энэ амлалт нь ямар утгатай байж болох вэ?
- Бурхан яагаад эцэг эхээ хүндлэх явдлыг зарлиг болгосон гэж та нар бодож байна?

Залуу эмэгтэйгээр Коллоссианууд 3:20-оос Полын сэрэмжлэлийг уншуул.

- Пол эцэг эхдээ дуулгавартай байх ямар ямар шалтгаануудыг зааж өгсөн бэ?

Энэ дэлхийд төрүүлсэн эцэг эхээ хүндэлж, дуулгавартай дагаж сурах нь тэдэнтэй илүү сайн харьцаатай болоход маань тусалдаг болохыг тайлбарлан хэл. Мөн энэ нь биднийг Тэнгэр дэх Эцэгээ илүү бүрэн дүүрэн хайрлаж, дуулгавартай дагахад бэлтгэж өгдөг.

Бодох асуулт

Бид Эцэг Эхтэйгээ Харилцаагаа Сайжруулах Үүрэгтэй

- Бурхан эцэг эхээ хүндэлж, дуулгавартай дагахыг тушаасан болохыг мэдэх нь та нарын эцэг эхтэйгээ харьцах харьцааг аяндаа сайжруулах уу?

Самбарын ярилцлага

- Та нар эцэг эхтэйгээ харьцаагаа сайжруулахын тулд тодорхой ямар зүйлүүдийг хийж болох вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдийг хариулах явцад хариултыг самбар дээр хураангуйлж бич. Дараах санаануудыг удирдамж болгож болно.

Эцэг эхтэйгээ харилцаагаа сайжруулахын тулд

Би:

1. Дуулгавартай байна.
2. Тэдний тухай болон эсвэл тэдэнд найрсаг бус зүйл ярихгүй байж тэдэнд шударга хандана.
3. Гэр бүлийнхээ бүх гишүүдтэй илүү сайхан зангаар харьцана.
4. Сайн хүн байна.
5. Гэрийнхэндээ илүү их тус нэмэр болно.
6. Тэд нарын ямар хүмүүс болох, яагаад гэдгийг ойлгохыг хичээнэ.
7. Баярлаж талархсанаа илэрхийлж байна.
8. Тэдэнтэй өөрийнхөө асуудлууд, төлөвлөгөө, зорилгоо ярилцаж байна.
9. Тэдэнд хаана байгаагаа байнга хэлж байна.

Багшийн танилцуулга

Охин нь эцэг эхтэйгээ харьцах харилцаагаа сайжруулахын тулд олон зүйлийг хийж чадна гэдгийг тайлбарлан хэл. Өөр өөр эцэг эхчүүд өөр өөр зүйлд тааламжтай хандах боловч сайн хүн байх нь охин бүрийн эцэг эхээ хүндэлж байгаа нэг арга зам юм. Охин нь эцэг эхээ өөрчилж чадахгүй ба харин тэр өөрийнхөө зан авирыг өөрчилснөөр тэдэнтэй харьцах харьцаагаа сайжруулж, бэхжүүлж чадна. Ахлагч Лорен С.Данн дараах нэгэн сайхан жишээг өгчээ:

“Саяхан кино болгосон нэгэн жүжгийг би санаж байна. Энэ бол ганц хүү нь цэргийн албанаас эргэж ирсэн эцэг эхийн тухай юм. Эцэг хүү хоёр хэзээ ч дотно байсангүй. Энэ бол эцэг хүү хоёрын аль алин нь бие биендээ хайртай байсан боловч түүнийгээ илэрхийлэх арга замаа олж чаддаггүй байсан нэгэн тохиолдол байлаа. Ингээд нэг нь нөгөөгөө өөрт нь дургүй байна гэж бодож байснаас үүдэн тэдний хооронд зөрчил үүсэв. . . . Энэ залуугийн аавдаа хэлсэн доорх зүйлүүд жүжгийн оргил хэсэг болов.

“Аав аа, та надад хайртай гэж хэлдэггүй байсан болохоор би бага байхдаа үргэлж танд дургүйцдэг байлаа. Харин дараа нь би өөрөө танд хайртай гэж хэзээ ч хэлж байгаагүйгээ ухаарсан. Тийм болохоор, аав аа, би одоо танд хэлье. Би танд хайртай.”

“Олон жил дотроо хуримтлуулж явсан хайр, талархал цутган гарч ирсэн сэтгэл догдлом мөчид эцэг хүү хоёр бие биенээ тэврэн авлаа. Хүү нь эцэг эхийнхээ адил сэтгэлээ илэрхийлдэггүй байсан буруугаа ухаараагүй бол магадгүй энэ явдал хэзээ ч тохиолдохгүй байсан байх” (Conference Report-ын 4 сар, 1969, эсвэл *Improvement Era*, 6 сар, 1969, pp. 52–53).

Самбар болон түүх

Самбар дээрх жагсаалтанд Тэдэнд хайртай гэдгээ хэл гэсэн өгүүлбэрийг нэмж бич.

Эцэг эхийнхээ талаарх сэтгэгдлээ өндөрсгөхөөр шийдсэн нэгэн залуу эмэгтэй чин сэтгэлийн залбирлаараа Тэнгэр дэх Эцэгтээ ханджээ. Залбирч байхдаа тэр хэдийгээр урьд нь хэзээ ч ингэж байгаагүй ч гэсэн Их Эзэнд ийм эцэг эх заяасанд нь талархахаар шийдэв. Талархлын үгээ хэлтэл оюун санаа нь эцэг эхдээ талархах ёстой байсан шалтгаануудаар дүүрч эхлэв. Өөртэй нь адил Бурханы хүүхдүүд болохыг нь ухаарсан хоёр хүнийг ойлгож, хайрлах нэгэн шинэ ойлголт, хайраар дүүрэн өвдөг дээрээсээ босов.

Самбар

Самбарын жагсаалтанд *Тусалцаа гуйж залбир* гэж нэмж бич.

Бодох асуулт

• Та нар эцэг эхтэйгээ харилцаагаа сайжруулж тэгснээрээ Тэнгэрлэг Эцэгээ баярлуулахын тулд юу хийх вэ?

Нэмэлт Үйл Ажиллагаа

1. “Эцэг эхээ хүндлэх” үдэшлэг төлөвлө.
2. Эцэг эхээ хүндэлж, талархлаа илэрхийлэхийн тулд охид тус бүр ах дүү нарынхаа хамтаар гэртээ хийж болох зүйлийн талаар төлөвлөгөө боловсруулна уу.
3. Залуу эмэгтэй бүрт эцэг эхдээ талархлын захидал бичихийг зөвлө.
4. Залуу эмэгтэй бүр хүндэлж дээдэлж буйгаа эцэг эхдээ харуулахын тулд өөрийн гэсэн зорилт тавьж болно.

Та Эхийнхээ Талаар Юу Мэдэх Вэ?

1. Гэрлэхийн өмнөх овог _____
2. Төрсөн газар _____
3. Эцэг эх дээрээ өссөн үү? _____
4. Хэдэн ах эгчтэй вэ? _____
5. Хэд дэх хүүхэд вэ? (том нь, бага нь г.м.) _____
6. Эцгийнх нь ажил? _____
7. Тэд (амьжиргааны) санхүүгийн баталгаатай байсан уу? _____
8. Гэр бүлийнхнийх нь шашинд нэгдсэн байдал. _____
9. Түүнд тохиолдсон хамгийн дурсгалтай сүнслэг тохиолдол юу байсан бэ? _____
10. Аливаа нэг онцгой гарал үүсэл буюу уламжлалт зан заншил бий юу? _____
11. Тэр эцэг эхтэйгээ ямар харьцаатай байсан бэ? _____
12. Тэр ямар боловсролтой вэ? _____
13. Сургуульд байх үеийнх нь хамгийн дурсгалтай учрал тохиол юу вэ? _____
14. Тэр гэрлэхээсээ өмнө гэрээс гадуур ажил хийдэг байсан уу? _____
15. Түүний амьдралын гол зорилго юу вэ? _____
16. Түүнийг юу аз жаргалтай болгодог вэ? _____
17. Тэр юунд гутардаг вэ? _____
18. Тэр ямар зовлон зүдгүүрийг давсан бэ? _____
19. Тэр гэр бүлийнхэнтэйгээ юу хийж хамгийн их баярладаг вэ? _____
20. Тэр чөлөөт цагаараа юу хийж баярладаг вэ? _____

Та Эцэгийнхээ Талаар Юу Мэдэх Вэ?

1. Нэр _____
2. Төрсөн газар _____
3. Эцэг эх дээрээ өссөн үү? _____
4. Хэдэн ах эгчтэй вэ? _____
5. Хэд дэх хүүхэд вэ? (том нь, бага нь г.м.) _____
6. Эцэгийнх нь ажил? _____
7. Тэд (амжиргааны) санхүүгийн баталгаатай байсан уу? _____
8. Гэр бүлийнхнийх нь шашинд нэгдсэн байдал. _____
9. Түүнд тохиолдсон хамгийн дурсгалтай сүнслэг тохиолдол юу байсан бэ? _____
10. Аливаа нэг онцгой гарал үүсэл буюу уламжлалт зан заншил бий юу? _____
11. Тэр эцэг эхтэйгээ ямар харьцаатай байсан бэ? _____
12. Тэр ямар боловсролтой вэ? _____
13. Сургуульд байх үеийнх нь хамгийн дурсгалтай учрал тохиол юу вэ? _____
14. Тэр ямар ажилтай вэ? _____
15. Түүний амьдралын гол зорилго юу вэ? _____
16. Түүнийг юу аз жаргалтай болгодог вэ? _____
17. Тэр юунд гутардаг вэ? _____
18. Тэр ямар зовлон зүдгүүрийг давсан бэ? _____
19. Тэр гэр бүлийнхэнтэйгээ юу хийж хамгийн их баярладаг вэ? _____
20. Тэр чөлөөт цагаараа юу хийж баярладаг вэ? _____

Гэр Бүлийнхээ Гишүүдийг Дэмжих

| | |
|----------------------------------|--|
| ЗОРИЛГО | Залуу эмэгтэй бүр гэр бүлийнхнээ хэрхэн дэмжиж, тэдэнд хэрхэн шударга хандахыг сурна. |
| БЭЛТГЭЛ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Уг гарын авлагын ард байгаа гэр бүлийн гишүүд бие биенээ дэмжиж байгаа зураг 4 ба 5. Хичээлийн явцад тохиромжтой үед зургийг үзүүл. 2. Дүгнэлт хэсэгт байгаа судрын хувилсан нэг хувийг охин тус бүрт өг. 3. түүх, судар ба ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйг томил. |
| Багшид анхааруулах нь | Та уг хичээлийг бэлтгэхдээ эцэг эх буюу ах эгч дүү наргүй, эсвэл Сүмд идэвхгүй гэр бүлийн гишүүдтэй ангийн гишүүдэд анхааралтай хандана уу. |
| ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ | Оршил |
| Багшийн танилцуулга ба ярилцлага | <p>Залуу эмэгтэйчүүдээс найз нартайгаа ярьж байхад найз нар нь түүний хэлж байгааг сонсохгүй байгаа мэт санагдсан үеийг бодохыг хүс. Дараа нь тэднээс найз нар нь түүний хэлэхийг сонсож анхаарал тавьж байсан мөчийг санахыг хүснэ үү.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Найзууд тань таныг үл тоомсорлох үед танд ямар санагдсан бэ? • Найзууд тань таныг сонсож, ярьж байгаа зүйлд тань анхаарал тавьсан үеэс ямар ялгаатай байсан бэ? |
| Багшийн танилцуулга | Хүн болгонд өөрсдийг нь дэмжиж, зоригжуулж, өөрсдөд нь шударга хандах тийм хүмүүсийн анхаарал хэрэгтэй байдаг болохыг тэмдэглэж хэл. Гэр бүлийн бүх гишүүд бие биенээ дэмжихийн тулд нэгдвэл гэр бүл нь ийм хүч чадал, урам зориг, аюулгүй байдлыг өгч чадна. Их Эзэн дэлхий дээрх гэр бүлийнхээ хүрээнд эв нэгдэлтэй байхыг биднээс хүссээр ирсэн. Эв нэгдлийн сэтгэл бол амжилттай Хожмын Үеийн Гэгээнтэн гэр бүл болох нэгэн түлхүүр юм. Эв нэгдэлтэйгээр эцэг эх нь хүүхдүүдээ, хүүхдүүд нь эцэг эхээ, ах дүү нар бие биенээ дэмжих нь энэ сэтгэлийг үүсгэхэд тус нэмэр болдог. Гэр бүлээ мөнхийн газартаа хүрэх боломжтой болгохын тулд бид хамтран ажиллаж, бие биенээ дэмжих ёстой. |
| Ишлэл | “Халамжлан дэмжиж, урам хайрладаг нэгэн бай. Бусдыг сайн талаас нь хардаг, хүнийг ойлгодог, энэрэнгүй зүрх сэтгэлтэй нэгэн бай. Салж явахдаа хүмүүсийг байснаас нь илүү дээр хүн болгож бай” (Marvin J. Ashton, Conference Report-оос, 4 сар, 1992, р. 26; эсвэл <i>Ensign</i> , 5 сар, 1992, р. 20). |
| Ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Орчин тойрондоо хардаг хүмүүсээс маань хэн нь тус дэмжлэг үзүүлж чадах вэ? (Эцэг эх, ах дүү нар, бусад хамаатнууд, багш нар, найз нөхөд ба Сүмийн удирдагчид). • Бидэнд үзэгддэггүй дэмжигч маань хэн бэ? (Тэнгэрлэг эцэг эх, биднээс өмнө одсон хайртай хүмүүс болон ирэх гэж байгаа хүмүүс маань). |
| Багшийн танилцуулга | Гэр бүлийнхээ гишүүдэд хэзээ, яаж дэмжлэг үзүүлэхийг сурах нь бидэнд их чухал болохыг тайлбарлаж хэл. Үүнийг эхлэх сайн арга зам бол гэр бүлийнхээ гишүүн бүрийн Сүм, ажил, сургууль болон гэртээ хийдэг зүйлүүдтэй танилцах явдал юм. Онцгой бэрхшээлтэй тулгарсан үед нь бид түүнийг нь мэдэж хянамгай байх хэрэгтэй. |

Эцгээ Дэмжих

Ярилцлага

Эцэг бол өрхийн тэргүүний хувьд гэр бүлийнхээ оюун санаа ба ахуйн сайн сайхан байдлын төлөө хариуцлага хүлээдэг.

- Та нарын гэр бүлд эцгүүд чинь ямар ямар үүрэг хариуцлага хүлээдэг вэ? (Хувь хүн тус бүрийн амьдрах орчин өөр өөр тул хариулт нь эцэг нь бие, сэтгэл санаа, оюун ухаан ба сүнслэг байдал хосолсон хэрэгцээг нь хангаж өгдөг нэлээд олон тооны нөхцлүүдийг агуулж болно.)

- Эцгийн тань өдөр тутмын ажил болон Сүмийн дуудлага нь түүнээс юу шаарддагийг та нар хэрхэн мэдэж чадах вэ? Та нар эцгээ эдгээр чухал үүргүүдээ гүйцэтгэхэд нь туслахын тулд юу хийж чадах вэ?

Багшийн танилцуулга

Залуу эмэгтэй эцгийнхээ үүрэг хариуцлагыг мэдэж өдөр бүр түүний төлөө залбирснаараа түүнд тусалж дэмжихийн тулд юу хийж болохоо ойлгож авдаг болохыг онцолж хэл. Заримдаа хийж болох хамгийн сайн зүйл бол түүний төлөө өдөр бүр залбирах явдал юм. Тэр мөн ааваасаа өөрийнх нь төлөө залбирахыг хүсч болох бөгөөд хэрэгцээтэй санагдсан үед адислал өгөхийг хүсч болно. Ийм маягийн хоёр талын харилцан дэмжлэг туслалцаанд агуу их хүч оршиж байдгийг онцолж хэл.

Ярилцлага

- Ямар үед танд тэнгэрлэг туслалцаа ба онцгой адислал хэрэгтэй болж болох вэ? (чухал шалгалт өгөх, хичээлийн шинэ жил эхлэх, яриа өгөх, нүүх г.м.)

Айдас түгшүүр, сорилт буюу уруу таталттай тулгарах үед заримдаа бидэнд Их Эзэнээс нэмэлт хүч чадал авах шаардлагатай болдгийг хэлнэ үү. Ихэнх эцгүүд хүүхдүүдийнхээ хэрэгцээг мэдэж байх үедээ тэдэнд туслахыг хүсдэг. Гэхдээ өөрсдийн бодол санааг эцгүүдтэйгээ хуваалцаж, тэднээс тусламж хүсэх нь биднээс өөрсдөөс шалтгаалдаг юм.

- Эцгийн адислал авахыг хүсэх нь яаж эцгээ дэмжих арга зам болдог вэ? Хэдийгээр пристийн зэрэггүй эцэг пристийн адислалыг өгч чадахгүй ч гэсэн тэр өөр олон арга замаар тусалж чадна.

Түүх ба ярилцлага

Дараах түүхүүдийг ярьж өгч асуултуудыг ярилцлагаа өрнүүлэхийн тулд ашигла.

Саараа гэрээсээ хол коллежид суралцаж байхдаа нэгэн асуудалтай тулгарч, ухаалаг зөвлөгөө зайлшгүй хэрэгтэй болов. Аав нь Сүмийн идэвхтэй гишүүн байгаагүй боловч Саараад тусламж гуйх хүн бол тэр юм гэж бодогдоод байв. Түүнийг өөрт тулгарсан асуудлаа түүнтэй хуваалцахад тэрээр эхэндээ зөвлөгөө өгөхдөө дурамжхан байв. Гэвч эцэст нь тэрээр асуудалтай нь холбогдсон зарим хэрэгтэй зөвлөгөөг түүнд өгөв. Хожим нь Саараагийн аав ээжид нь сэтгэлээ нээхдээ: “Охин маань надаас зөвлөгөө хүсэхэд би урд өмнө нь хэзээ ч бахархаж байгаагүйгээрээ бахархсан.”

- Саараа аавдаа яаж дэмжлэг үзүүлсэн бэ?
- Саараагийн зөвлөгөө хүссэн явдал нь цаашдаа аавд нь хэрхэн нөлөөлж болох бэ?
- Иймэрхүү төрлийн дэмжлэг үзүүлж, авдаг эцэг охин хоёр ямар харилцаатай байж болох вэ?

Бидний амжилтыг бусад хүмүүс анзаарах буюу биднийг ажлаа сайн хийсний төлөө магтахыг бид талархаж үздэгийн адилаар эцгүүд маань ч тэгдэг гэдгийг онцлон тэмдэглэ. Нэг охин аавынхаа төрсөн өдрөөр аавдаа тусгай тэмдэглэл бичсэн байна. Үүнд: “Та бол миний мэдэх хамгийн агуу хүн. Заримдаа найзууд маань эцэг эхийнхээ тухай найрсаг бус зүйл ярихыг сонсохдоо таныг миний аав байгаад би бүр ч их баярладаг. Би танд маш их хайртай. Миний төлөө хийдэг олон зүйлд тань мөн юу юунаас ч илүүгээр таны үзүүлдэг үлгэр дууриалалд тань баярлалаа” гэжээ.

- Ийм захиа аавд ямар сэтгэгдэл төрүүлж болох вэ?
- Хайр, хүндэтгэл, эелдэг байдал ба талархлаа үзүүлэх өөр ямар арга замууд байдаг вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс аавыгаа гаднах байдлаас нь авахуулан хийсэн үйлдэл хүртэлх ямарваа нэг зүйл дээр нь хамгийн сүүлд хэзээ магтсанаа санахыг хүс.

• Охин гэрийн таатай нөхцөл, хувцаслалт, зөвлөгөө зөвлөмж, сайн үлгэр дууриалал ер нь амьдралын төлөө гэх зэрэг зүйлүүдэд талархлаа хэрхэн илэрхийлэх буюу үзүүлж болох вэ?

Самбар

Залуу эмэгтэйн аавыгаа дэмжиж болох бусад арга замуудын талаарх санаануудыг ярилцаж самбар дээр жагсаан бич.

Ээжийгээ Дэмжих нь

Ярилцлага

• Та нарын гэр бүлд эхчүүд чинь ямар ямар үүрэг хариуцлага хүлээдэг вэ? (Хувь хүн тус бүрийн амьдрах орчин өөр өөр тул хариулт нь эх нь бие, сэтгэл санаа, оюун ухаан ба сүнслэг байдал хосолсон хэрэгцээг нь хангаж өгдөг нэлээд олон тооны нөхцлүүдийг агуулж болно.)

Эцэг эхчүүд чинь гэр бүлийнхнээ өсгөхийн тулд хичнээн их хөдөлмөрлөж, амьдралдаа хичнээн их золиослол хийдгийг ойлгоход нь охидод тусал.

• Ээжийн чинь өдөр тутам хийдэг зүйлийн хуваарь ямар байдаг вэ? Сүмийн дуудлага нь түүнээс хэр их ажил шаарддаг вэ? Та нар ээжийгээ чухал үүргээ гүйцэтгэхэд нь тусламж дэмжлэг үзүүлэхийн тулд юу хийж чадах вэ?

Багшийн танилцуулга

Тусламж дэмжлэг үзүүлж чаддаг байх хамгийн эхний алхам бол эхийнхээ гүйцэтгэдэг үүрэг хариуцлагуудыг судалж мэдэх явдал гэдгийг охидод хэл. Эцэгтээ тусалж дэмжихийн тулд хийж болох зүйлүүдээс нэлээн олон нь ээжийгээ дэмжихэд чинь бас тус болно гэдгийг тайлбарла. Тэд ээжээсээ зөвлөгөө хүсч, тэдний төлөө залбирч, ээжийнхээ хийж байгаа бүх зүйлд талархлаа илэрхийлж болно.

Түүх ба ярилцлага

Дараах түүхийг ярьж өгнө үү:

“Охин нь ээжийгээ нас барсны дараа хувийнх нь эд зүйлс дотроос баглаж боосон хэдэн тэмдэглэл ба захианууд олов. Ээж нь олон жилийн турш гэр бүлийнхээ гишүүдээс хүлээн авсан хайр талархлын илэрхийллүүдээ хадгалж байжээ гэдгийг мэдээд тэр бүр балмагдав. Энэ бол түүний баялаг байж. Эдгээр зүйлс ээжид нь хичнээн их үнэтэй байсныг охин нь ерөөсөө мэддэггүй байжээ.

• Хүүхдүүд ээждээ хийсэн зүйлд нь талархахад ээжид нь ямар санагддаг гэж та нар бодож байна? Тэд түүнд талархахгүй байвал тэрээр үүнийг нь анзаардаг гэж та нар бодож байна уу?

Эцэг Эхээ Дэмжих нь

Багшийн танилцуулга

Эцэг эхчүүдэд хүүхдүүдээс нь үгээр илэрхийлсэн дэмжлэгээс илүү их зүйл шаардагддаг гэдгийг охидод хэл. Айл бүрт эцэг эхчүүдийн үүрэгт нэмэгддэг өөр өөрийн онцлог нөхцөл байдал байдаг.

Түүх

Нэгэн айлын охин эцэг эхээ дэмжихийн тулд юу хийснийг харуулсан дараах түүхийг ярьж өгнө үү.

“Нөхөр нь гадасны ерөнхийлөгчийн зөвлөлд дуудагдсантай холбогдон яриа өгч байхдаа нэгэн эхнэр индэр дээр зогсоод хамгийн том охиныхоо байнга үзүүлдэг дэмжлэгт гүнээ талархаж байдгаа ярьж байлаа. Тэрээр нөхрийг нь бишпоор үйлчилж байхад найман ам бүлтэй гэрийн хэрэгцээ шаардлагыг биелүүлэхэд Кристин түүнд их тусалдаг байсан тухай дурсан ярив. Мөн тэр Кристины бичсэнээсээ жил орчмын дараа түүнтэй хуваалцсан нэгэн өдрийн тэмдэглэлийн хэсгээс ярив. Үүнд: “Би гэрийнхнийхээ төлөө хийх ёстой хэмжээний зүйлийг хийхгүй байна гэдгээ мэдэж байгаа тул тэдэнд хэрэгцээтэй үед нь байнга тусалж байна гэсэн зорилгыг өөртөө тавилаа. Нялх хүүхэдтэй болсноор ээжид илүү их онцгой тусалцаа шаардагдах болно. Ээжид миний хэрэг гарсан үед би үргэлж дэргэд нь байхыг хүсч байна. Би гэрийнхэндээ үйлчилснээр бас Тэнгэрлэг Эцэгтээ үйлчилж байгаа гэдгийг мэднэ.”

| | |
|-----------|--|
| Ярилцлага | <p>Дараах нөхцөл байдлуудыг охидтой хуваалцаж тэд нөхцөл байдал тус бүрд эцэг эхдээ туслах буюу өөрсдийнхөө хайр болон тэдэнд санаа тавьдгаа харуулахын тулд юу хийж чадахыг нь асуу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Танай эмэг эх өвчтэй байгаа бөгөөд гэрт нь түүнд нэмэлт асаргаа шаардлагатай. 2. Танай өвөг эцэг саа өвчин туссан ба танай гэрт ирж амьдрах шаардлагатай. 3. Эцэг эхийн чинь гэрлэсний ой болж байна. 4. Ирэх Ням гариг Мацгийн өдөр болох ба та ээж чинь яг одоо онцгой бэрхшээлтэй тулгараад байгааг мэдэж байна. 5. Эцэгт чинь таны туслалцаа хэрэгтэй байгаа боловч найз чинь хичээлийнхээ дараа танайд ирэх бөгөөд та түүнтэй хамт байхыг хүсч байна. 6. Эцэг эх тань хоёулаа гэртээ байхгүй байх бөгөөд таныг сургуулиасаа ирэхэд дүү нар чинь бас тантай зэрэг ирлээ. |
|-----------|--|

Ах, Эгч, Дүү Нараа Дэмжих нь

| | |
|---------------------|--|
| Багшийн танилцуулга | <ul style="list-style-type: none"> • Яагаад ах дүү нартаа хайр, дэмжлэгээ илэрхийлэх нь заримдаа хэцүү байдаг вэ? Зарим хүмүүс ах дүү нартаа хайраа үзүүлэхээс ичдэг гэдгийг тэмдэглэ. Зарим нь ах дүү нараа тэтгэж дэмжихийн оронд басамжилж дорд үзэх явдал байдаг. |
| Түүх | <p>Ерөнхийлөгч Давид О.МакКэйн эхнэр Эмма Рэй МакКэй эгч зочид ба найз нөхөддөө дуу дуулахдаа өөрөө хөгжимдөх дуртай нэгэн охины тухай ярьсан юм.</p> <p>“Нэг өдөр ах нь түүнийг сонсоод гэртээ ойртож очихдоо түүний дуулахыг дууриаж дуулж инээгээд: “Чиний дуулах гэж оролдохыг хүмүүс сонсох дуртай гэж чи бодож байна уу. Тэд нар ердөө л дүр эсгэж байгаа юм” гэж шоолов. Түүнээс хойш тэр дуулахаа цөөлж болох байсан; наанадаж ах нь түүнийг сонсож болохоор газар байхгүй гэдгийг мэдэж байж л. . . Хаашаа л явна. . . ах дүү нар бие биенийхээ амжилтын төлөө залбирч байх ёстой ба хэрэв хэн нэгэн нь аливаа нэг зүйлийг хийж байгаа бол эдгээр залбирлуудын ачаар сайн хийж байгаагаа мэдэрч, тэрээр амжилтанд хүрч чадахгүй байх гэж эмээж эргэлзсэн амьдралынхаа чухал мөчид гэр бүлийнхнээ дэргэдээ байлгахыг байнга хүсэх болно. Тэрээр өөрт нь урам зориг хайрлахыг хүсч байгаа ба энэ нь гэр бүлийнх нь гишүүдээс ирэх ёстой. Хэцүү бэлтгэл ба тоглолтын дараа зөвхөн магтаал урамшуулалт хайрлах гэр бүлийнхээ харах хичнээн сайхан бэ?” (Emma Rae Riggs McKay, <i>The Art of Rearing Children Peacefully</i> [Прово: Brigham Young University Press, 1952], p.11).</p> |
| Түүх | <p>Нэг айлын охин, аав нь гэр орныхоо хүрээнд хүүхдүүд бие биенийхээ хэрэгцээг хэрхэн хангаж болох тухай биетээр үзүүлснийг дурсан яриу. “Нэгэн удаа аав нэгийг нь усаар дүүргэсэн, нөгөөх нь хоосон хоёр хувинг гэр бүлийн өрөөнд авчрав. Дараа нь тэр бид бүгдийг тэр өдөр сэтгэлийг маань гонсойлгож, урамгүй болгосон ямар нэг зүйлийг бод гэв. Биднийг нэрлэх тоолонд тэр устай хувингаас нэг аяга ус авч байлаа. Тэгээд тэр биднийг энэ хувинтай адил ба өдөртөө бидний сэтгэл санааг уймруулсан зүйл гарах тоолонд нэг аяга өөрийгөө үнэлэх үнэлэлт алдагддаг гэж хэлэв. Бид аажмаар. . . хувингийн ёроолд бүр хоосортол нь дөхөж очив. Дараа нь тэр нөгөө хувин руу эргэв. Тэр биднээс хоосон хувинтай болсон хүний хувинг яаж дахиж дүүргэх талаар санал зөвлөгөө авахыг хүсэв. Зөвлөмж болгон дээр тэр биднийг босгож хоосон хувин руу нэг аяга ус хийлгэж байв. Тэгээд төгсгөлд нь эцэг маань гэр орон бол бидний хувингаа дүүргэхээр ирдэг газар бөгөөд бид ах, эгч, дүү нарынхаа хэрэгцээг хангаж, дүүргэж өгөх үүрэгтэй тул бусдыг харж хандаж тэдэнд анхааралтай хандах ёстой гэж хэлэв” (Eric G.Stephan and Judith Stephan Smith, <i>What Happy Families Are Doing</i> [Солт Лэйк Сити: Deseret Book Co., 1981], pp. 57–58).</p> |
| Самбар ба ярилцлага | <p>Охидын ах дүү нараа тэтгэж дэмжих талаар гаргасан саналуудыг самбар дээр жагсааж бич. Өмнөх түүх болон биетээр үзүүлсэн жишээг ярилцлагын үндэс болгон ашиглах замаар ярилцагыг хөтөлж явуул. Дараах асуултуудыг тавьж болно.</p> |

Ярилцлага

• Гэр бүлийн өөр нэг гишүүн шагнал хожих буюу амжилтанд хүрэхэд танд ямар сэтгэгдэл төрдөг вэ? Та өөрийнхөө юмыг бусадтай хуваалцахыг хүсдэг үү? Та хэзээ хамгийн сүүлд ах дүү нараа дэмжихийн тулд хийж байгаа зүйлээсээ хазайсан бэ? Энэ нь тэр хүнтэй харилцах харилцаанд чинь хэрхэн нөлөөлсөн бэ? Та хэн нэгэнд дэмжлэг үзүүлэхээсээ өмнө тэднийг өөрт чинь сайн зүйл хийхийг нь хүлээдэг үү?

• Дараах нөхцлүүдэд дэмжлэг үзүүлэхийн тулд залуу эмэгтэй юу хийж болох вэ?

1. Ах нь номлолд үйлчилж байгаа.
2. Олон балчир хүүхэдтэй тул гэрлэсэн эгч нь нөхрийнхөө хамт гадагшаа бараг гарч чаддаггүй.
3. Охин дүү нь Хүүхдийн хэсэгт анхныхаа залбирлыг хийхээр томилогдсон.
4. Ах нь пристийн зэрэгт түвшин ахиж байгаа.
5. Эгч нь ирэх Пүрэв гаригт төгөлдөр хуурын тоглолт хийнэ. Баасан гаригт та сургууль дээрээ чухал шалгалттай.

Багшийн
танилцуулга

Дүгнэлт

Их Эзэн биднийг үг яриа, залбирал, аливаа зүйлийг хийх болгондоо бусдыг бэхжүүлж байхыг зарлиг болгосон (С ба Г 108:7 үз). Дэмжин туслах хандлага нь бусдад адилхан нөлөө үзүүлдэг гэдгийг охидод хэл. Энэ хандлага нь гэр бүлийн гишүүн бүрт тархаж, гэр бүлийн маргааныг цөөрүүлж, дотно, нэгдэлтэй байхад тус дэм болдог.

Хичээлийн Ашиглалт

Ирэх долоо хоногт аав, ээж, ах, эгч дүү нартаа дэмжин тусалж байгаагаа харуулахын тулд дор хаяж нэг зүйл хийхийг залуу эмэгтэйчүүдэд зөвлө.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр биеэ даасан байдалтай өсөж байгаагаа мэдэж мөн илүү биеэ даах чадвартай болохыг эрэлхийлэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. 6, 7, 8, 9-р зургууд: Балчир Охин, Залуу Эмэгтэй, Сүйт Бүсгүй ба Сүйт Залуу, Залуу Ээж Хүүхэдтэйгээ. Бүгдийг уг гарын авлагын ард хавсаргав.
 2. Ангийн гишүүдэд харандаа авчир.
 3. Охин тус бүрт дараагийн хуудсан дахь сорилтыг хувилж, эсвэл тэдэнд чанга уншиж өгөхөд бэлтгэ.
 4. Сонголтоор: Охин тус бүрт гэр лүүгээ авч явахаар “Гарахад” шүлгийг хувил.
 5. Судрын хэсэг, түүх буюу ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.
-

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Багшийн
танилцуулга ба
ярилцлага

Бид Насанд Хүрэхийнхээ Хэрээр Хамааралтай Байх нь Багасаж Илүү Биеэ Даах Чадвартай Болдог

Өөр өөр насны охидын зургийг харуул. Залуу эмэгтэйчүүдээс охидын зургийн талаар бодохыг хүс. Биднийг нас бие гүйцэхэд дагалдаж ирдэг улам бүр өсдөг чадварын талаар ярилцлага өрнүүлэхийн тулд эдгээр асуултуудыг ашигла. Жишээ нь:

- Нялх хүүхдийн чаддаггүй ямар зүйлийг таван настай хүүхэд хийж чадах вэ? (Явах, ярих, өөрөө хувцсаа өмсөх, энгийн сонголтуудыг хийх г.м.)
- Арван дөрвөн настай хүүхдийн хийж чадахгүй ямар зүйлийг хорин хоёр настай хүн хийж чадах вэ? (Машин барих, болзох, тогтвортой ажилтай байх, гэрлэх, гэр бүлтэй байх г.м.)
- Бид яагаад арван дөрвөн настай хүүхдийн хийдэг зүйлийг таван настай хүүхэд, эсвэл арван дөрөвтэй хүүхэд хорин хоёртой хүний хийдэг зүйлийг хийнэ гэж боддоггүй вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдэд хамааралтай байдлаас улам бүр өсч буй биеэ даах чадвартай болох хүртэлх өөрчлөлт нь алгуур болдог зүйл ба нас бүр өөрт тохирсон хүчин чадалтай гэдгийг ойлгоход нь тусал.

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Спэнсэр В.Кимболл хэлэхдээ:

“Амьдралын тань эхний арван жил баяр хөөртэй, аз жаргалтай, хариуцлага хүлээдэггүй өдрүүд байсан. Эцэг эх, гэр бүлийнхэн тань таныг хамгаалж, зааж сургаж, гэжээж, хувцаслаж, орогнуулж байсан боловч одоо таны амьдралын хоёр дахь арван жилд хяналт жаахан сулардаг. Аажмаар та өөрийн гэсэн олон тооны шийдвэр гарган өөрийнхөө хувийн шинж чанарыг хөгжүүлдэг. Та насанд хүрч үүрэг хариуцлага хүлээдэг,” гэжээ (“President Kimball Speaks Out on Planning Your Life”, *New Era*, 9 сар, 1981, р. 47).

Ярилцлага

- Яагаад амьдралын тань эхний арван жилийг “хариуцлага хүлээдэггүй” гэх вэ? Тэгвэл үндсэндээ хэн таны төлөө хариуцлага хүлээх вэ?
- Эцэг эх ба гэр бүлийнхэн тань таныг хэрхэн тэтгэдэг байсан бэ?
- Та усан баталгаандаа ямар шинэ үүргүүдийг хүлээсэн бэ?
- Яагаад таны амьдралын хоёр дахь арван жилд хяналт суларсан бэ?
- Та арван настайдаа хийж чадаагүй ямар шийдвэрүүдийг одоо хийж чадах вэ?

Багшийн анхааралд Хариуцлага хүлээж, биеэ даах чадвартай болох нь хүсүүштэй зүйл бөгөөд энэ нь Тэнгэр дэх Эцэгийн маань найдаж, хүсэн хүлээж байгаа зүйл юм гэдгийг залуу эмэгтэйчүүд тодорхой ойлгосон гэдгийг магадла. Гэхдээ энэ нь бидний амьдрал дахь түүний удирдлагаас юм уу эцэг эх, пристийн зэргийн удирдагчдын ухаалаг зөвлөгөөнөөс хамаарахгүй болсон гэсэн үг биш юм. “Их Эзэн эрх чөлөөг бидэнд маш өгөөмөр өгдөг. Бид зөвийг дагаж сурахынхаа хэрээр оюун санаагаараа илүү биеэ даах чадвартай болж, эрх чөлөө, биеэ даасан байдал маань илүү бат бөх болдог” (Boyd K.Packer, “Self-reliance”, *Ensign*, 8 сар, 1975, р. 89).

Самбар Самбарын зүүн талд *хамааралтай*, баруун талд нь *бие даах чадвар* гэсэн үгийг бич. *Хамааралтай*-гаас *бие даах чадвар* уруу заасан сум зур. Нэг хүн Бошиглогч Жозеф Смитээс Гэгээнтнүүдийг хэрхэн удирддаг талаар нь асуухад тэрээр бие даах чадварын талаар нэгэн сайхан тодорхойлолт өгсөн юм. Хэн нэгнээр энэ тунхаглалыг уншуул. “Би тэдэнд зөв зарчмуудыг зааж, тэд өөрсдөө өөрсдийгөө удирддаг юм” гэжээ (John Taylor-ын, *Millennial Star*-аас иш татав, 13:339).

Биеэ даах чадварын хоёр чухал элемент байдаг гэдгийг онцлон хэл. Юуны түрүүнд бид зөв зарчмуудыг мэдэж байх ёстой. Дараа нь тэдгээр зарчмуудын үндсэн дээр өөрсдийгөө удирдах чадвартай болох ёстой.

Сорилт Залуу эмэгтэйчүүдэд өөрсдийнхөө биеэ даах чадварыг үнэлэхэд нь туслахын тулд дараах сорилтыг өгнө үү. Охин тус бүрт харандаа ба сорилтын хувийг тараа. Хос илэрхийллүүдийн жагсаалтыг унш. Зүүн талын илэрхийлэл нь сайжруулах шаардлагатай зүйлийг, баруун талынх нь бие даах чадварыг үзүүлж байгаа. Охидоос өөрсдийгөө нэгээс арав хүртэлх зүйл тус бүр дээр үнэлгээ гаргахыг хүснэ үү. Нэг нь хамгийн доод талын ба арав нь хамгийн дээд талын үнэлгээ болно.

| Илэрхийлэл 1 | Таны Үнэлгээ | Илэрхийлэл 10 |
|---|--------------|--|
| 1. Миний хийх ихэнх зүйлийг бусад хүмүүс тодорхойлдог. | | 1. Энэ нь найз нөхдийн маань хийдэг зүйлээс өөр байдаг ч гэсэн би ариун сургаалын зарчмуудад үндэслэн шийдвэр гаргадаг. |
| 2. Би гэрийн ажлаас зайлсхийдэг. | | 2. Би гэрийн ажилд туслах ба эцэг эх, гэр бүлийнхнээ дэмжих хэрэгтэй гэдгийг ойлгодог. |
| 3. Би сургуулиас даалгасан ажлаас дандаа хойш суудаг буюу сурах зүйлээ сануулуулах шаардлагатай байдаг. | | 3. Би сургуулийнхаа ажлыг зохицуулан хийж сурах цагаа төлөвлөдөг. |
| 4. Би ямар ч ажил хийж мөнгө олдоггүй бөгөөд надад байгаа бүх зүйлийг эцэг эх маань өгдөг. | | 4. Би мөнгөнийхөө заримыг ажил хийж олдог. Би мөнгөө зохицуулж, аравны нэг болон хадгаламжинд төлөвлөж чаддаг. Би хэрхэн ухаалгаар худалдаж авахаа мэддэг. |
| 5. Босох цаг болох, эсвэл авъяасаа хөгжүүлэх цаг болоход надад үүнийгээ хийхэд төвөгтэй байдаг. | | 5. Би өөрийгөө сахилга баттай байлгаж сурч байгаа учраас авъяасаа хөгжүүлэхийн тулд цагтаа босдог. |
| 6. Миний ямар нэг юм буруу болоход би уучлал гуйх, эсвэл хэн нэгнийг буруутгах арга олдог. | | 6. Би өөрийнхөө алдаа, бэрхшээлүүдийн хариуцлагыг хүлээдэг. |
| 7. Би амралт ба сурах явцдаа хийхийг хүсч байгаа зүйлдээ тодорхой төлөвлөгөөгүй байдаг. | | 7. Ажилд мэргэшихэд маань туслах зарим чадвараа би хөгжүүлж байгаа бөгөөд ямар чиглэлээр сурах талаар зарим зүйл санаанд минь байна. |
| 8. Би албан ёсны хичээлүүдээс гадуур судрууд ховорхон уншдаг. | | 8. Би өөрийн сургалтын төлөвлөгөөтэй ба судруудаа байнга уншдаг. |
| 9. Би хичээл буюу цуглаануудад байнга хоцордог. | | 9. Би цагаа зохицуулж, мөн цагаа барьж чаддаг. |
| 10. Би ховорхон мацаг барьдаг яагаад гэвэл үүнийг хийхдээ би маш их өлсөж, уур хүрдэг. | | 10. Би онцгой бэрхшээлүүдтэй тулгарч Их Эзэний туслалцаа шаардагтахад мацаг барьдаг. |

Бид Илүү Ихээр Биеэ Даах Чадвартай Болж Чадна

| | |
|-----------------------------|---|
| Ярилцлага ба зөвлөлдөх цаг | <p>Залуу эмэгтэйчүүдийг сорилтоо өгсөний дараа биеэ даах чадвартай болох нь аажмаар явагддаг үйл явц гэдгийг онцлон хэлнэ үү. Бид гэнэт биеэ даах чадвартай болдоггүй. Сорилтод тодорхойлсноор бид янз бүрийн салбарт олон янзын үнэлгээгээр өсдөг.</p> <p>Охидын тусламжтайгаар ангийнханд илүү тохиромжтой байх хоёр юм уу гурван зүйлийг сорилтоосоо сонго. Ангийнхан нэлээд олуулаа бол жижиг хэсгүүдэд хувааж, хэсэг бүрт асуудлуудын нэгийг ярилцахыг даалга. Тодорхой асуудал дээр хэрхэн биеэ даах чадвартай болох талаар охидын саналыг солилцуул. Жишээ нь, өдөр тутмын онцгой даалгавраа биелүүлэх, эсвэл дадлага хийхээ өөртөө сануулах аргуудын талаар, зарцуулалтынхаа бүртгэлийг хөтөлж, аравны нэгээ юуны түрүүнд тавьж зохицуулсан эсэхээ шалгах аргуудын талаар, өдөр тутам судруудаа уншиж өөрийгөө батжуулах аргуудын талаар санал солилцож, хуваалцах. Хэсэг бүрт нэг охин өгөгдсөн саналуудыг бичих ёстой. Хэсгүүдийн олсон зүйлийг нь ангийнханд илтгүүлнэ үү.</p> |
| Судрын ярилцлага | <p>Аврагч бүрэн төгс байдлыг анхнаасаа хүлээж аваагүй ба бүрэн төгс байдлыг хүлээн автлаа Тэр бага багаар үүнд хүрч байсан гэдгийг Төлөөлөгч Иохан заасан болохыг тайлбарлана уу. Хэрэв бид зарлигуудыг дагавал бага багаар хүлээн авсаар Эцэгийн бүрэн төгс байдлыг хүлээн авах болно (Сургаал ба Гэрээ 93: 13–14-ийг үз).</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Дэвшил ба өсөлт гэнэт бий болохгүй бөгөөд бид Аврагчийн адилаар бага багаар өсөж, бүрэн төгс байдалд хүрдэг гэдгийг залуу эмэгтэйчүүдэд ойлгоход нь тусал. <p>Өндөгнөөсөө гарч байгаа жижигхэн дэгдээхий л гэхэд өөрөө өндгөө хагалах ёстой байдгийн адил бидний биеэ даах чадвар дахь өсөлт ч гэсэн бидний өөрийн зүтгэл чармайлтыг шаарддаг юм. Энэ өсөлтийн үед зовиур шаналгаатай ч байж болох юм.</p> |
| Шүлгийн үзүүлэн (хүсэлтээр) | <p>Дараах шүлгийг уншуулна уу.</p> <p>Гарахад</p> <p>Өндөгнөөс гарах заримдаа хэцүү. . . .</p> <p>Бас шинийг сурах нь зөөлөн байх нь тун энхрийнхэн.</p> <p>Жив жив дуугарах сэвсгэрхэн нэгнээс цаашгүй байх нь аймшигтай.</p> <p>Оромж уруу дуудах бишгүүрийн дууг дахин дахин санаж бай:</p> <p>Дэгдээхийнүүдээ далавчин доороо цуглуулах тахианы адилаар. . . би цуглуулна. . .</p> <p>Энэ бол хүчтэй болгож өсгөдөг газар.</p> <p>(Dianne Dibb Forbiss, <i>New Era</i>, 12 сар, 1977, р. 7).</p> |
| Ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Та нарын амьдралын хоёр дахь арван жилд “өндөгнөөс гарах” ба “шинийг сурах” ямар зүйлүүд тохиолдож байна вэ? (Жишээнд өсөн нэмэгдэж байгаа гэрчлэл, шинэ уруу таталтууд, сургууль дээрх шинэ маргаантай асуудлууд, найзуудтайгаа харилцаагаа өөрчлөх г.м. байж болно.) Эдгээр бүх шинэ явдлууд ба шийдвэрүүд заримдаа та нарыг “сэвсгэрхэн нэгэн,” “энхрийнхэн” ба аймшигтай юм шиг санагдуулдаг уу? • “Бишгүүрийн дуу” гэж юу вэ? (Бишгүүр гэдэг нь дундад зууны үеийн маш цэвэр, тунгалаг өнгийн эгшигтэй бүрээ.) |

| | |
|------------------|---|
| Судрын ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Энэ шүлэг өсөхийг хичээж байгаа, итгэлгүй буюу айсан байхад маань юу хийхийг зөвлөдөг вэ? Ямар газрууд мөн хүмүүс бидэнд оромж өгч болох вэ? (Их Эзэн, бидний эцэг эхчүүд, бидний гэр бүл, бидний орон гэр). <p>Исүс Христ бидний нүглийг цагаатгасан гэдгийг хэлнэ үү.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тэр өөрийнхөө хүмүүсийг хэрэв тэд дуу хоолойг нь сонсож, түүний өмнө өөрсдийгөө даруу байлгаж, хүчтэй залбирлаараа түүнд хандан дуудвал тахиа далавчин дороо дэгдээхийнүүдээ цуглуулдгийн адилаар цуглуулна хэмээн амласан (С ба Г 29:1–2-ыг үз). <p>Тэнгэр дэх Эцэг ба Аврагчтайгаа ойр байснаараа бид хүч чадлын хувьд өсөж чадна гэдгийг онцлон хэл.</p> |
|------------------|---|

| | |
|---------------------|---|
| Багшийн танилцуулга | <p>Дүгнэлт</p> <p>Бид улам илүү биеэ даах чадвартай болсноороо Тэнгэрлэг Эцэгээ баярлуулдаг болохыг тайлбарлана уу. Биднийг олон зүйлийг өөрсдөө хийж сураасай гэж тэр тэсэн ядан хүлээж байдаг. Бусдаар хэлүүлж байж л юм хийдэг хүмүүсийг тэр таашаадаггүй. (С ба Г 58:27–29- ийг үз).</p> <p>Бид бусдаас аажмаар хамааралгүй болох тусмаа Их Эзэний “бишгүүрийн дуу” болох тодорхой чигийг сонсож дадах хэрэгтэй гэдгийг онцлон хэлнэ үү? Бид түүний зарчмуудаар өөрсдийгөө удирдаж сурах хэрэгтэй. Бидний өсөлтөнд сэтгэл зовнин хүлээж байгаа Тэнгэр дэх Эцэг маань бидэнд үүнийгээ амжилттай хийж дуусгах чадлыг бас өгнө.</p> |
|---------------------|---|

Сорилт

| Илэрхийлэл 1 | Таны Үнэлгээ | Илэрхийлэл 10 |
|---|--------------|--|
| 1. Миний хийх ихэнх зүйлийг бусад хүмүүс тодорхойлдог. | | 1. Энэ нь найз нөхдийн маань хийдэг зүйлээс өөр байдаг ч гэсэн би ариун сургаалын зарчмуудад үндэслэн шийдвэр гаргадаг. |
| 2. Би гэрийн ажлаас зайлсхийдэг. | | 2. Би гэрийн ажилд туслах ба эцэг эх, гэр бүлийнхнээ дэмжих хэрэгтэй гэдгийг ойлгодог. |
| 3. Би сургуулиас даалгасан ажлаас дандаа хойш суудаг буюу сурах зүйлээ сануулуулах шаардлагатай байдаг. | | 3. Би сургуулийнхаа ажлыг зохицуулан хийж сурах цагаа төлөвлөдөг. |
| 4. Би ямар ч ажил хийж мөнгө олдоггүй бөгөөд надад байгаа бүх зүйлийг эцэг эх маань өгдөг. | | 4. Би мөнгөнийхөө заримыг ажил хийж олдог. Би мөнгөө зохицуулж, аравны нэг болон хадгаламжинд төлөвлөж чаддаг. Би хэрхэн ухаалгаар худалдаж авахаа мэддэг. |
| 5. Босох цаг болох, эсвэл авъяасаа хөгжүүлэх цаг болоход надад үүнийгээ хийхэд төвөгтэй байдаг. | | 5. Би өөрийгөө сахилга баттай байлгаж сурч байгаа учраас авъяасаа хөгжүүлэхийн тулд цагтаа босдог. |
| 6. Миний ямар нэг юм буруу болоход би уучлал гуйх, эсвэл хэн нэгнийг буруутгах арга олдог. | | 6. Би өөрийнхөө алдаа, бэрхшээлүүдийн хариуцлагыг хүлээдэг. |
| 7. Би амралт ба сурах явцдаа хийхийг хүсч байгаа зүйлдээ тодорхой төлөвлөгөөгүй байдаг. | | 7. Ажилд мэргэшихэд маань туслах зарим чадвараа би хөгжүүлж байгаа бөгөөд ямар чиглэлээр сурах талаар зарим зүйл санаанд минь байна. |
| 8. Би албан ёсны хичээлүүдээс гадуур судрууд ховорхон уншдаг. | | 8. Би өөрийн сургалтын төлөвлөгөөтэй ба судруудаа байнга уншдаг. |
| 9. Би хичээл буюу цуглаануудад байнга хоцордог. | | 9. Би цагаа зохицуулж, мөн цагаа барьж чаддаг. |
| 10. Би ховорхон мацаг барьдаг яагаад гэвэл үүнийг хийхдээ би маш их өлсөж, уур хүрдэг. | | 10. Би онцгой бэрхшээлүүдтэй тулгарч Их Эзэний туслалцаа шаардагдахад мацаг барьдаг. |

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй болгон бие даах чадвартай болохын хэрээр гэр бүлийнхэнтэйгээ харилцаагаа бэхжүүлэхийг хичээх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Ангийн гишүүдэд цаас, харандаа авчир.
2. Тус насныханд нэг нь дэндүү жижиг ба залуу, нөгөө нь дэндүү том ба хөгшин харагдуулах хоёр төрлийн хувцас авчирна уу.
3. Жүжиг тавих дөрвөн охиныг урьдчилан томил.
4. Пристийн зэргийн зөвлөхөөр батлуулсан хэсгийн дөрвөн оролцогчийг сонго. 1 ба 2-р сэдвүүдийг арван долоон настай, эсвэл бүр залуу хүмүүс толилуулах ёстой. Тэднээс охидод гэр бүлийнхэнтэйгээ эвтэй байх талаар сайхан зөвлөгөө өгөхийг хүс. 3-р сэдвийг эх хүн ба арван дөрөв, таван настай охин (охин нь байж болно) толилуулах ёстой. Тэднээс ээж болон охид насанд хүрсэн хүмүүсийн адилаар харьцаж болох аргуудын талаар ангийнхантай санал бодлоо хуваалцахыг хүс. Хэсгийн гишүүн тус бүр дөрвөөс илүүгүй минут зарцуулна. Та ярилцлагыг хичээлийн зорилгод нийцүүлэн өөрийн санаа ба асуултууддаа чиглүүлэх хэрэгтэй.

Хэсгийн ярилцлагыг хийж болмооргүй бол ангийн ярилцлагыг хамгийн чухал сэдвүүдээр хий. Өсөлтийн энэ хугацаанд гэр бүлийн харилцааг бат бөх байлгахын тулд охид болон эцэг эхчүүдийн зүгээс хийж болох зүйлүүдийг хамтран жагсаа.

5. Түүх, судрын хэсэг, ишлэлүүдийг толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

Багшийн анхааралд

Хичээлийн цагийг амжилттай сайн зохион байгуулахын тулд хичээлээ сайн судалж хүмүүст даалгах зүйлүүдээ анхааралтай хий. Хичээлийн хагасаас хоёрны гурав хүртэлх хугацааг хэсгийн ярилцлагад зориул.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Бид Бие Даах Чадвартай Болохын Хэрээр Хандлага болон Бодлоо Өөрчлөн Тохируулах Хэрэгтэй

Үйл ажиллагаа ба ярилцлага

Залуу эмэгтэйчүүдэд хоёр хувцсыг харуул. Охидын нэгнээс нь тэр жижигхэн хувцсыг өмсөж чадна гэж бодож байгаа эсэхийг нь асуу. Энэ нь эвтэйхэн байх уу? Найзуудынхаа дунд үүнийг өмсөх дуртай байх уу? Яагаад үгүй вэ? Өөр охиноос этэрхий том хувцас ямар санагдах тухай бодохыг хүс. Тэрээр үүнийг өмсөөд эвтэйхэн санагдах уу? Яагаад үгүй вэ?

Багшийн танилцуулга

Охидыг амьдралынхаа одоогийн үе шатны талаар бодоход нь тусал. Тэд насанд хүрч байгаа бөгөөд өөрсдийнхөө үйлдэлд илүү их хариуцлага хүлээж байгаа. Заримдаа тэдэнд хүүхэд ахуйн хязгаарлагдмал байдалд хавчигдаж байгаа мэт санагддаг байж болох юм. Заримдаа болохоор тэдэнд насанд хүрэгчдийн хариуцлага хүлээх нь аюултай мэт санагддаг ч байж болох юм. Тэд өөрсдийнхөө хүчин чадлын хэмжээнд илүү биеэ даах чадвартай болохын тулд өсөж байхдаа хэмжээнээсээ том хувцас өмссөн мэт тэдэнд санагддаг. Тэдний өөрчлөмтгий мэдрэмж нь тэднийг мөн тэдний гэр бүлийнхнийг аль алиныг нь төөрөлдүүлдэг гэдгийг онцлон хэл.

Жүжиг

Охидод тэдний зан харьцаа хэрхэн өөрчлөгдөж байгаа болон энэ нь бусдад хэрхэн нөлөөлж болохыг ойлгоход нь туслахын тулд дараах жүжгийг ашиглана уу.

Кэрөл: [Ээжтэйгээ Кэролын өрөөнд] Ээж ээ, та намайг өдөр явсан хойгуур миний өрөөг цэвэрлэх үнэндээ хэрэггүй. Би өөрийгөө авч явж чадахаар том болж, цэгцтэй болсон шүү дээ.

Ээж нь: Тэгье, Кэрол. Чи энэ хариуцлагыг хүлээхийг хүсч байгаад би баяртай байна. Ах нар чинь чам шиг ханддаг байгаасай гэж би хүсч байна. [Тэр өрөөнөөс гарч хэдэн секунд болов.]

Кэрол: [Өрөөнөөсөө] Ээж ээ! Би дөнгөж сая хагас цагийн өмнө жүжгийн давтлагад байх ёстой байснаа саналаа. Би хувцсаа олохгүй байна! Миний өрөөнд л хаа нэгтгээ байгааг нь би мэдэж байна!

Ярилцлага

- Кэрол ямар аргаар биеэ даах чадвартай болохыг оролдож байна вэ?
- Энэ нь ээжид нь ямар санагдсан бэ?
- Биеэ даах чадвартай болох хүсэлдээ Кэролын зан тогтвортой байсан уу?
- Кэрол хувцсаа олж чадахгүй байхад нь ээж нь юу бодсон гэж та нар бодож байна?
- Байдал өөрчлөгдөх талаар ойлгохын тулд Кэрол ба түүний ээж хоёрт юу хэрэгтэй вэ?

Жүжиг

Линда: [Юм уншиж байгаа аавдаа дөхөж очоод] Аав аа, би ажил хийж мөнгө олж болох уу?

Аав нь: Яах гэж?

Линда: Би шинэ гутал худалдаж авмаар байна.

Аав нь: Бид чамд саяхан гутал авч өгсөн гэж би бодсон юмсан.

Линда: Гэхдээ энэ бол бид ангиараа гадагш гарч бөмбөг тоглох зориулалттай биеийн тамирын гутал шүү дээ?

Аав нь: Чи эгчийнхээ хуучин гутлыг өмсвөл яасан юм бэ?

Линда: [Ууртайгаар] Аав аа, миний ямар харагдаж байгаад та огт санаа тавьдаггүй. Эцэг эхчүүд юу ч ойлгодоггүй. [Ширүүн алхалж одов.]

Ярилцлага

- Линда хэрхэн биеэ даах чадвартай болохыг хичээсэн бэ?
- Ийм нөхцөл байдалд тэр өөрийгөө бие дааж насанд хүрснээ хэрхэн харуулж болох байсан бэ?

Судар

Охидоор Эфэс 6:1–4-ийг уншуул. Энэ зөвлөгөөг ойлгох нь Линда, түүний аав хоёрын хоорондын ярилцлагыг хэрхэн өөрчилж болох байсан тухай тэднээс ярилцахыг хүс.

Бид өөрсдийнхөө сэтгэлийн хөдөлгөөн, зан ааш, санал бодлыг удирдаж сурах нь өсөлтийн нэг хэсэг мөн гэдгийг хэл. Ингэж насанд хүрч, өсөх хугацаанд эцэг эхчүүд ба залуу эмэгтэйчүүд байнга бие биедээ хайраа илэрхийлж тэвчээртэй байх хэрэгтэй.

Тус хичээлийн энэ хэсгийг биеэ даах чадварын тухай дараах ишлэлүүдийг залуу эмэгтэйчүүдтэй ярилцсанаар төгсгөнө үү.

Ишлэлүүд

“Их Эзэн бидэнд өгч байгаа эрх чөлөөндөө сэтгэл харамгүй байдаг. Бид зөвийг дагаж сурахынхаа хэрээр сүнсээрээ илүү биеэ даах чадвартай болж, бидний эрх чөлөө, биеэ даасан байдал илүү бат бэх болдог” (Boyd K. Packer, “Self-reliance”, *Ensign*, 8, 1975, p. 89).

“Зөв ойлгож, хэвшүүлсэн биеэ даах чадвар бол хүсүүштэй гэгээн чанар юм. Гэсэн хэдий ч энэ нь Их Эзэнийг орхигдуулвал дутагдал болон хувирч хүнийг зөв замаас нь гаргадаг. . . .

“Үүнээс гадна хүн өөрийнхөө чадалд бүрэн итгэдэггүй. Хүн зөвхөн өөрийнхөө хүч чадалд, өөрийн гарт итгэж найдах ёсгүй. Их Эзэн бол түүний Зөвлөгч ба Чөлөөлөгч бөгөөд түүний удирдлага, заавар, урманд тэр найдах ёстой” (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed. [Bookcraft, 1966], pp. 701–2).

Өсөлтийн Энэ Хугацаанд Гэр Бүлийн Бат Бөх Харилцаатай Байх нь Чухал Ач Холбогдолтой

Бодох асуулт

Түүх

• Танд хангалттай эрх чөлөө олгохгүй байгаа юм шиг санагдахад та яадаг вэ?

Заримдаа бидний эрх чөлөөтэй болж, биеэ даах хүсэл маш их хүчтэй болсноос бид дээрээ байгаа аливаа эрх мэдлийн эсрэг сөрөг үйлдэл хийж эхэлдэг гэдгийг тайлбарла. Ахлагч Жэймс И.Тэлмэж (Сүмийн эхэн үеийн Ерөнхий Эрх Мэдэлтэн) нэгэн зуны дулаахан өдөр түүний өрөөнд зөгий нисч орж ирсэн тухай түүхийг ярих. Өрөөн дотор тэр хэд хэдэн удаа дүнгэнэн нисээд бага зэрэг онгойлгосон цонхоор орж ирсэн тэр газраа олсонгүй. Ахлагч Тэлмэж зөгийн чадаагүй зүйлийг ойлгов. Зөгий өрөөнд хориотой байгаад байвал үхнэ гэдгийг тэр мэдэж байв. Түүнийг гарна гэж найдаж тэр цонх руу очоод том онгойлгов. Тэр зөгийг цонхоор гарахад нь чиглүүлэх гэж оролдов. Гэтэл тэр зүглэхгүй байв. Тэр бүр ч их хичээхэд зөгий уурлаж тэр ч бүү хэл гарыг нь хатгав. Зөгий ухаангүй ниссээр байсан бөгөөд эрх чөлөөтэй болон гарах цонхоо ерөөсөө олж чадсангүй. Дараагийн өдөр нь тэр үхсэн байлаа. (James E. Talmage, "The Parable of the Unwise Bee"-ийг үз, *Improvement Era*, 11 сар, 1962, р. 817).

Залуу эмэгтэйчүүдэд амьдралд нь эрх чөлөө болон биеэ даах чадварыг эрж хайхад нь тусалж чиглүүлэхийг хүсдэг олон хүн байдаг гэдгийг зөвлөж хэлнэ үү. Эдгээр хүмүүс залуу эмэгтэйчүүдийн мэддэггүй байж болох зүйлүүдийг гол төлөв ойлгож мэддэг.

• Дуулгаваргүй байх нь эрх чөлөө, биеэ даах чадварыг олж авах явдлыг хэрхэн хэцүү болгодог вэ?

• Эцэг эхчүүд тань та нарыг ганцааранг нь орхиж, юу дуртайг тань хийлгэхээр чөлөөтэй орхиосой гэсэн бодол нь юугаараа буруу вэ?

• Энэ хандлага яагаад ухаалаг биш вэ?

• Эцсийн эцэст та нар болон эцэг эхчүүд тань хэний өмнө хариуцлага хүлээх вэ? (Бид бүгд Тэнгэр дэх Эцэгтээ хариуцлага хүлээх болно).

Багшийн танилцуулга

Их Эзэн эцэг эхчүүдэд зарлигийнх нь дагуу хүүхдүүдээ сургаж, дадлагажуулах хэцүү үүргийг оногдуулсан билээ. Их Эзэн эцэг эхчүүдийг хүүхдүүдээ гэрэл ба үнэнээр хүмүүжүүлэхийг тушаасан (С ба Г 93:40–43-ыг үз). Эцэг эхчүүд хүүхдүүдээ наманчлал, Исүс Христэд итгэх итгэл, усан баталгаа ба Ариун Сүнсний бэлгийн тухай ойлгуулахаар заагаагүй бол хүүхдүүдээ зааж сургаагүйн нүгэл нь эцэг эхчүүдийн толгой дээр буух болно гэж тэр бас хэлсэн (С ба Г 68:25-ыг үз). Урьд нь бидний ярилцсанаар судрууд бас бидэнд хүүхдүүд эцэг эхээ дуулгавартай дагах үүрэг хариуцлагатай гэдгийг заадаг болохыг онцлон хэл. Биеэ даах чадвартай болох үйл явц нь хэцүү байдаг. Хүүхдүүд биеэ даах чадвартай болохыг сурч байхдаа дуулгавартай байх шаардлагатай байдаг. Эцэг эхчүүдийн хувьд хүүхдүүдээ хариуцлага хүлээхэд нь туслах энэ явцдаа тэдэнд бие даахыг зөвшөөрөхөд хэцүү байдаг. Гэвч энэ хугацаанд залуу эмэгтэйчүүдэд гэр бүлийн харилцааг бат бөх байлгаж чадах аргууд байдаг.

Хэсэг

Энэ удаа урьд нь томилогдсон хэсгийн гишүүдийг танилцуул. Охидод цаас харандаа тарааж, тэдэнд чухал гэж санагдсан санаануудаа тэмдэглэхийг зөвлө. Цаг байвал хэсгийн ярилцлага эхлэхэд охидыг асуулт тавихыг хүс.

1-р Сэдэв (арван долоон насны, эсвэл залуухан, насанд хүрсэн хүнээр толилуулуулах): “Би Эцэг Эхтэйгээ Харилцах Харилцаагаа Хэрхэн Сайжруулж Болох Вэ?”

Дараах, эсвэл оролцогчийн гаргасан санаанууд нь тус танилцуулгын үндэс суурь нь болж болох юм:

Харилцаа хурцадвал та байдлыг сайжруулахын тулд шударгаар чармайх үүрэгтэй. Хурцадсан харилцааг сайжруулах зарим аргуудаас:

1. Эцэг эхээ уур багатай үед нь хамтдаа байж, ярилцах цаг гарга.

2. Эцэг эхийнхээ хийдэг ямар нэгэн зүйлд нь талархдагаа мэдэгд.

3. Эцэг эхийнхээ хийж байгаа зүйлийг сэмхэн олж мэдэхийг хичээж, тэднээр хэлүүлэхгүйгээр тусал.

4. Эцэг эхээ гомдоосон бол уучлалт гуй.
5. Эцэг эхийн зүгээс гарсан бодитой буюу тэгэж санагдсан шударга бус явдлуудыг байнга уучлахад бэлэн бай. (С ба Г 42:88; 64:9–10-ыг үз).
6. Хамтдаа залбирч бай.
7. Наргианч бай.

2-р Сэдэв (арван долоон насны, эсвэл залуухан насанд хүрсэн хүнээр толилуулуулах.): “Би Эцэг Эхийнхээ Итгэлийг Хэрхэн Олж Болох Вэ?”

Дараах, эсвэл оролцогчийн гаргасан санаанууд нь тус танилцуулгын үндэс суурь нь болж болох юм:

1. Эцэг эхчүүд хүүхдүүддээ хайртай бөгөөд тэдний төлөө байнга санаа зовдог. Иймээс тэд хүүхдүүддээ аюултай, эсвэл ухаалаг бус санагдсан зүйлүүдийг хийхийг зөвшөөрдөггүй.

Хүүхдүүд үүнийг ойлгох ёстой ба эцэг эхээ тайвшруулж зөвшөөрөл авахын тулд санал болгож байгаа үйл ажиллагааныхаа талаар хангалттай мэдээлэл өгөх ёстой.

2. Эцэг эхийн итгэлийн хэмжээ залуу эмэгтэйн хийх маш олон зүйлээс хамаарна. Тэр амлалтуудаа биелүүлж өөрийгөө батлахын хэрээр өөрийгөө илүү хүмүүжүүлж, хазгаарлалтууд нь багасах болно. Гэрт болдог ихэнх зөрөлдөөнүүд нь гэр орны асуудал, сурлага, цаг барих зэргийн энгийн зүйлээс болдог. Залуу эмэгтэй эдгээр энгийн зүйлүүдийг зохицуулж чадаж байвал өөрөө мөн эцэг эх нь аль аль нь түүний биеэ даах чадвар болон насанд хүрэх явдалд нь итгэлтэй байх болно.

3-р Сэдэв (эх хүн ба арван дөрвөөс арван таван насны охиноор толилуулуулах): “Өөрчлөгдөж Байгаа Харилцаагаа Бид Хэрхэн Засч Чадах Вэ?”

Дараах, эсвэл оролцогчийн гаргасан санаанууд нь тус танилцуулгын үндэс суурь нь болж болох юм:

Ээж:

1. Эцэг эхчүүд хүүхдүүддээ онцгой заавар өгч, зааж сургаж заншсан байдаг. Иймээс заримдаа тэдэнд хүүхдүүдэд нь зарим зүйл ямар их чухал байдгийг санаж байхад хэцүү байдаг. “Эцэг эхчүүд ээ, залуу байснаа сана, яагаад зарим зүйлийг хийхийг хүсч байснаа сана, нийгэмд хүлээн зөвшөөрүүлэхийг хичнээн их хүсч байснаа сана, цагаа олоогүй шүүмжлэлд хичнээн их эмзэг байснаа мөн та нарын зүрх сэтгэл хичнээн эмзэг байснаа, одоо чухал биш санагдах зүйлүүд хичнээн их чухал юм шиг санагддаг байснаа сана. Энэ бүгдийг та нараас эцэг эхийн хувьд санаж байхыг бид хүсч байна” (Richard L. Evans, Conference Report-д, 4 сар, 1968, р. 87; эсвэл *Improvement Era*, 6 сар, 1968, р. 89).
2. Хүүхдээ өсөж биеэ дааж байгааг харах нь эцэг эхчүүдэд хэцүү байж болох боловч бие биентэйгээ насанд хүрсэн хүмүүсийн хэмжээнд харьцвал энэ нь баяр хөөр, аз жаргалыг шинээр өгч чадна.

Охин:

1. Хүндэтгэлгүйгээр харьцах нь эцэг эхийн сэтгэлийг өвтгөдөг юм. “Эцэг эхчүүд. . . эмзэглэж болох зүрх сэтгэлтэй;. . . Тэд ч бас та нарын адил цагаа олоогүй шүүмжлэл ба тэдний санааг үл ойлгох байдалд эмзэглэдэг. Тэдэнд та нарын төлөө зөв шударга байдлаар хийхгүй байх ямар ч зүйл байхгүй гэдгийг санаж байгаарай” (Richard L. Evans, *Improvement Era*, 6 сар, 1968, р. 90). Өсөж байгаа энэ хугацаанд эцэг эхдээ хүндэтгэлээ харуулах арга замуудыг ярилц.
2. Сөрөг мэдрэмж ба сэтгэлийн хөдөлгөөнийг хянаж болдог ба үүнийг дэвэргэж, гэр бүлийн бусад гишүүдэд гаргаж болохгүй. Эцэг эхчүүд ба хүүхдүүд сөрөг мэдрэмж ба сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс ангижрах сайн арга замуудыг олж чадна.

Ээж ба охин:

Эхчүүд ба охид хоорондоо насанд хүрэгчдийн хэмжээнд харьцаж болох аргуудыг санал болго. “Тэд бол та нарынх, та нар бол тэднийх, та нар ч, тэд ч сууж саналаа солилцож, бие биетэйгээ шийдвэрээ хэлэлцэж, хамтдаа бие биенээ сонсож

хүндлэх, хамтдаа байнгын ба мөнхийн аз жаргалынхаа төлөө хөдөлмөрлөж, залбирч, төлөвлөх эрх, үүрэгтэй” (Richard L.Evans, *Imp.Era*, 6 сар, 1968, р. 90).

Өсөлтийн үед залуу эмэгтэйчүүд ба тэдний гэр бүлийнхэн санаа бодлын ба аливаад хандах хандлагын зарим нэг өөрчлөлтүүдийг үзэх нь хэвийн зүйл гэдгийг ондлон хэлснээр хичээлээ дуусга. Энэ хугацаанд гэр бүлийн бат бөх холбоо нь харилцан ойлголцож, хамтран ажилласнаар бэхжиж чадна.

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдэд эцэг эхтэйгээ өөрсдийнхөө хувийн санал бодол, хэрэгцээ шаардлагаа ярилцахын тулд тэмдэглэлээ ашиглахыг зөвлөнө үү.

*Пристийн Зэргийн
Тухай Суралцах*

Пристийн Зэрэгтнүүдийг Дэмжих

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр пристийн зэрэгтэй удирдагчдыг дэмжихийн чухлыг сурах болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Охид тус бүрт дараах асуулгын хувийг бэлтгэ:

Танд үйлчилдэг пристийн зэргийн дараах тушаалтнуудыг нэрлэнэ үү:

Сүмийн Ерөнхийлөгч _____

Арван Хоёрын Чуулгын Гишүүд _____,

_____, _____,

_____, _____,

_____, _____,

Гадасны буюу номлолын ерөнхийлөгч _____

Бишоп буюу салбарын ерөнхийлөгч _____

Таны гэрийн багш нар _____,

Таны хамгийн түрүүнд хандах пристийн зэрэгтэн удирдагч хэн бэ? (Эцэг нь пристийн зэрэгтэй бол энэ нь тэдний эцэг мөн гэдгийг залуу эмэгтэйчүүд ойлгосон эсэхийг мэд.) _____

2. Охид тус бүрт харандаа авчир.

3. Ардет Капп эгчийн өгүүллийн найм хүртэл дугаарласан асуултуудын хувийг охин тус бүрт зориулж бэлтгэ.

4. Түүх, судрын хэсэг буюу ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Үйл ажиллагаа

Бид Пристийн Зэрэгтэй Удирдагчдыг Дэмжиж Чадна

Охин тус бүрт харандаа ба асуулгыг тараа. Охидоос пристийн зэрэгтэн бүрийг цаасан дээр өгөгдсөн зайнд бөглөхийг хүс. Дууссаных нь дараа тэднээс эдгээр пристийн зэрэгтэн удирдагчдыг дэмжин тусалдаг эсэхийг нь асуу.

Ярилцлага

- Хэн нэгнийг дэмжин тусална гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ?

Самбар

Толь бичигт *дэмжих* гэсэн үгийг тодорхойлохдоо “санал дэмжих,” эсвэл “үндэслэлтэй зүйлийг буюу үнэн зөвийг хамгаалж дэмжин өмгөөлөх,”-ийг хэлнэ. “*Дэмжин түших*” гэсэн үг нь “дэмжиж туслах” гэсэн утгатай. (*Webster’s New Collegiate Dictionary*, 7th ed. [Springfield, Mass.:G&C, Merriam Co., 1973], pp.1171, 1174.)

Эдгээр тодорхойлолтуудыг самбарт бич.

Тодорхойлолтуудын доор *Яагаад* ба *Хэрхэн* гэсэн үгсийг бич. Доор нь асуулга дахь пристийн зэрэгтэй удирдагчдын нэрсийг нэг багананд жагсаа (бишоп, гэрийн багш, г.м.).

Дэмжих: “санал дэмжих,” эсвэл “үндэслэлтэй зүйлийг буюу үнэн зөвийг хамгаалж дэмжин өмгөөлөх” -ийг хэлнэ.

Түших: “дэмжих, туслах”

Яагаад

Хэрхэн

Сүмийн Ерөнхийлөгч

Арван Хоёрын Чуулга

Гадасны Ерөнхийлөгч

Бишоп

Гэрийн багш

Эцэг

- Ямар шалтгаануудын улмаас Их Эзэн удирдагчдаа дэмжиж, түшиж байхыг биднээс хүсдэг вэ? Бид үүнийг хийж болох ямар ямар арга зам байдаг вэ?

Охидоор пристийн зэрэгтэй удирдагч тус бүр дээр яагаад түүнийг дэмжих ёстой болох наад зах нь нэг шалтгааныг нэрлүүлж, үүнийг хийж болох хэд хэдэн арга замыг хэлүүл. Эдгээр хариултуудыг пристийн зэрэгтэй удирдагчийн нэртэй зэрэгцүүлэн жагсаа. Залуу эмэгтэйчүүдийг удирдагч бүрийг дэмжих онцлог аргуудын тухай бодоход нь дэмжин урамшуул. Жишээ нь, “Бишопын хүссэнийг хийж бай” гэж жагсаахын оронд тэд “Ариун ёслолын цуглаанд ярих товлалтыг дуртайяа хүлээн зөвшөөрч, үүндээ сайтар бэлтгэж бай” гэж жагсааж болох юм.

Судрууд ба ишлэл

Залуу эмэгтэйчүүдэд пристийн зэрэгтэй удирдагчдаа яагаад дэмжих ёстойгоо ойлгоход нь туслахын тулд дараах сургаалуудыг үзнэ үү. Их Эзэн, түүний хоолойгоор хэлсэн, эсвэл үйлчлэгчдийнх нь хоолойгоор хэлсэн байхаас үл шалтгаалан түүний хэлсэн бүх үгс нь биелэх болно гэжээ (Сургаал ба Гэрээ 1:38-ыг үз). Түүний үгийг Тэргүүн Зөвлөлөөр дамжуулан хүлээн авдаг хэн боловч түүнийг хүлээн авч байгаа юм гэж тэр бас хэлсэн (Сургаал ба Гэрээ 112:20-ийг үз). Их Эзэний бошиглогч нарт итгэсэн хүмүүс өсөн хөгжих болно гэдгийг хуучин гэрээний бошиглогч Жехошафат ард түмэндээ хэлжээ (Он тоолол 20:20-ийг үз). Их Эзэн өөрийнхөө үйлчлэгчид болох бошиглогч нартаа нууцаа нээхээс нааш юу ч хийхгүй гэж бошиглогч Амос заасан (Амос 3:7-г үз).

“Эмэгтэйчүүд, эрэгтэйчүүдтэй адил пристийн зэрэгтнийг дэмжих үүрэгтэй. Гэрт ч, Сүмийн байгууллагад ч эмэгтэйчүүд пристийн зэрэгтнийг дэмждэггүй газар ахиц гарахгүй, харин урам зориг нь бага байх болно” (Mathew Cowley, *Matthew Cowley Speaks* Солт Лэйк Сити: Deseret Book Co., 1954], p.194).

Бид Удирдагчдынхаа Төлөө Залбирснаар Дэмжлэг Өгч Чадна

Удирдагчдынхаа төлөө залбирах нь бидний тэдэнд тусалж чадах нэг чухал арга юм гэдгийг онцлон хэлнэ үү.

Түүх

Ахлагч Эзра Тафт Бэнсоны гэр бүлийнхэн түүнийг пристийн зэргийн үүрэгт нь хүчирхэгжүүлсэн явдалд нэгэн залуу эмэгтэйн сэтгэл хэрхэн хөдөлсөн тухай дараах түүхийг хуваалцахаар урьдчилан томилогдсон ангийн гишүүнийг урина уу.

“Анх удаа би Солт Лэйкийн Табэрнэклд Сүмийн ерөнхий чуулганд [ирэхдээ] барилгынх нь сүр жавхланг гайхан биширсэн боловч үүнээс илүүтэйгээр тэнд чуулсан Ерөнхий Эрх Мэдэлтнүүдийн танхимыг бүхэлд нь дүүргэсэн сүнслэг байдлыг ихэд биширч байсан юм.

“Өсвөр насны маань тэр жилүүдэд тэдний олонх нь Монтана дахь манай жижигхэн салбарт ирж байсан юм. Бидэнд зурагт байхгүй, чуулганыг хүлээн авагчаар ч хүлээн авч чаддаггүй байлаа. Иймээс бид айлчлал болгоныг онцгой адислал хэмээн хүсэн хүлээдэг байлаа. Тэд надад бусад хүмүүсээс илүү хүч чадал, итгэлтэй мэт санагддаг байлаа.

“Тэгээд би Дөрөвдүгээр сарын [тэр нэгэн] өдөр. . . Ерөнхий Эрх Мэдэлтний хүч чадлын эх үүсвэрийг мэдэж авсан юм.

“Би Ахлагч Эзра Тафт Бэнсоны зургаан хүүхэдтэй зэрэгцэн суув. Тэдний нэг нь надтай коллежийн байранд цуг суудаг юм. Ерөнхийлөгч МакКэй босож, үг хэлэх дараагийн хүнийг мэдэгдэхэд миний сонирхол маш ихээр нэмэгдэв. Урьд өмнө нь уулзаж байгаагүй Ахлагч Бэнсоныг би хүндэтгэлтэйгээр ажиглав. Тэр микрофоныг чиглэн явлаа. Тэр метр нааяс хавьгүй өндөр, том биетэй хүн байлаа. Тэрээр докторын зэрэгтэй, олон улсын хэмжээнд Нэгдсэн Улсын Газар Тариалангийн Нарийн бичгийн дарга, Их Эзэний онцгой гэрч гэдгээрээ алдартай, тайван найдвартай ба дэлхий даяар энд тэнд очиж үг хэлж байсан хүн юм. Гэнэт нэг хүний гар миний гаранд хүрэв. Нэгэн бяцхан охин над руу налан, “Аавын төлөө Залбираарай” гэж хурдан шивнэв.

“Би сандарч, “Энэ захиасыг эгнээгээр дамжуулж байгаа юм байна. Би ч дамжуулах ёстой” гэж бодов. Би “Ахлагч Бэнсоны төлөө залбираарай” гэх үү, “Та аавынхаа төлөө залбирах хэрэгтэй шүү” гэх үү? Би хурдан хийх ёстойгоо ойлгон, цааш налан зүгээр л “Аавын төлөө залбираарай” гэж шивнэв.

“Шивнэсэн зүйл Бэнсон эгчийн сууж байсан газар луу эгнээгээр дамжин очтол тэр аль хэдийнээ толгойгоо бөхийлгөчихсөн сууж байхыг би анзаарав.

“Тэр өдрөөс хойш би “айл гэрийн патриарх болох Аавын төлөө Залбираарай” гэсэн захиасыг олон удаа санасан. Дүүргийн ерөнхийлөгчөөр, эсвэл гэрийн багшаар үйлчилж байхад нь түүний төлөө залбир. Олон нийтийн байгуулагад гүйцэтгэх нарийн бичгийн дарга болоход нь, ажил нь өөдрөг байвал, мөн цалин нь буурвал түүний төлөө залбир. Түүнийг гэр бүлийн үдэш дээр зөвлөгөө өгөхөд нь залбир. Жэролдыг номлолд явуулж, мөн Даяанаг коллежид суралцуулахын тул олон цагаар ажилладаг аавынхаа төлөө залбир. Түүнийг ариун ёслолын цуглаанд үг хэлэхэд нь, эсвэл Ээжийг сайн байлгахын төлөө адислал өгч байхад нь түүний төлөө залбир. Уильямыг усаар батлах үед, эсвэл саяхан төрсөн бяцхан хүүхдэд нэр мөн эцгийн адислал өгөх үед нь түүний төлөө залбир. Тэгээд орой нь түүнийг гэртээ ядарсан, урамгүй ирэхэд түүний төлөө залбир. Аавынхаа агуу мөн өчүүхэн ч гэсэн хийж буй бүх зүйлийнх нь төлөө залбир.

“Он жилүүд улиран өнгөрч ерөнхий чуулган болж, Ерөнхийлөгч Бэнсоныг босч ярих болгонд би “Тив даяар тархсан түүний хүүхдүүд одоо аавынхаа төлөө залбирахаар нэгдлээ” гэж боддог байлаа.

“Тэгээд би тэр олон жилийн өмнө эгнээний дагуу дамжуулж байсан товчхон зурвасыг гэр бүлээрээ хуваалцах хамгийн чухал захиас гэдэгт итгэдэг. Охин, эсвэл хүү нь дэлхийн хаа нэгтээ ‘Аавын төлөө залбираарай’ гэж шивнэхэд аливаа нэгэн эр хүн амьдралынхаа өдөр тутмын сорилтыг даван туулах ямар их хүч чадал, итгэлийг олж чадах вэ” (Elaine S. McKay, “Pray for Dad,” *New Era*, 6 сар 1975, р. 33).

Пристийн зэрэгтнийг дэмжиж туслах нь гараа өргөхөөс илүү зүйл гэдгийг онцлон хэл. Энэ бол тэдний төлөө залбирч, тэдний тухай сайнаар ярьж, тэдэнд дуулгавартай байхыг хэлж байгаа юм.

Бид Залуу Пристийн Зэрэгтнүүдийг Хүчирхэгжүүлж Чадна

Багшийн танилцуулга

Пристийн зэрэгтнүүдийг дэмжих залуу эмэгтэйчүүдийн үүрэг нь зөвхөн тэдний удирдагчдыг хамааруулж байгаа юм биш гэдгийг онцлон хэл. Өөрийнхөө үеийн залуу эрэгтэйчүүдийг дэмжиж, хүчирхэгжүүлэх агуу чадвар ч түүнд байж болох юм.

Түүх

Ангийн урьдчилан томилогдсон гишүүнээр дараах түүхийг яриулна уу:

Гадаадад номлолд үйлчлэхээр дуудагдсан нэгэн залуу ахлагч хэсгийнхээ ариун ёслолын цуглаан дээр үг хэлэв. Тэнд олон залуу оролцож байсны дотор залуу эмэгтэйчүүд ердийнхөөсөө олон байв.

“Ярианых нь төгсгөлд сүнслэг байдлын хувьд наснаасаа хэтэрсэн буйр суурьтай энэхүү залууд найз нөхдийнх нь нөлөөлсөн хүчирхэг нөлөөг би мэдэрч эхлэв. Гэр бүл ойр дотныхоо хүмүүст талархлаа илэрхийлж, төгсгөлийнхөө гэрчлэлийн өмнө тэр индрийн хоёр талаас чанга барьж, тулав. Тэр хоромхон зуур толгойгоо бөхийлгөөд дээш харж, намуухнаар: “Мөн би бүх найз нөхөддөө талархаж байна. Ялангуяа энэхүү танхимд суугаа хэм хэмжээгээ сахиж намайг ч бас мөн адил байхад зоригжуулж байсан охид та нарт талархаж байна” гэж хэлэв. Тэгээд тэр цааш нь ‘Намайг номлолд бэлтгэхэд тус болсон та нарын нөлөөнд би баярлалаа’

гэж үргэлжлүүлэн хэлэхдээ түүний сэтгэл ихэд хөдөлсөн байлаа” (Ardeth G.Kapp, “By the Way She Is”*New Era*, 9-p cap. 1976, pp. 10-12).

Ярилцлага

- Охидын энэ залуу номлогчид нөлөөлсөн байж болох ямар арга замууд байна вэ?
- Залууг номлолд үйлчлэх шийдвэр гаргахад нь тэд ямар үүрэг гүйцэтгэсэн байж болох вэ?
- Залуу эрэгтэйн шийдвэрт таны хандлага, биеэ авч явах байдал хэрхэн нөлөөлж болох вэ?

Ишлэл

Залуу эмэгтэйчүүдэд пристийн зэрэгтнүүдийг үүрэг хариуцлага хүлээхэд нь сайнаар нөлөөлж чадах чадвар бий гэдгийг тайлбарла. Уг нөлөөг харуулсан арга замуудыг дүрслэн гаргасан Ардет Капп эгчийн хэлсэн зүйлээс дараах хэсгийг уншина уу: “Исүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн залуу эмэгтэйчүүд ээ (1) Та нарын нөхөрлөдөг залуу эрэгтэйчүүд өөрсдөд чинь хэзээ ч хазайхгүй гэсэн гарамгай сайны хэм хэмжээ байдгийг мэдэх үү? (2) Тэд та нарын ярьж байгаа зүйлээр та нарыг эцэг эхээ хүндлэн дээдэлдэг ба (3) Сүмийн удирдагчдын зөвлөгөөг дагадаг гэдгийг мэдэх үү? (4) Тэд та нарыг Их Эзэний бошиглогчийн удирдлага болгосны дагуу арван зургаа хүртлээ болзоог хойш тавих болно гэдгийг мэдэх үү? (5) Тэд та нарын үйл хөдлөлөөр та нарыг сул дорой хүн болохгүй, сайн хүн болохоор шийдсэн гэдгийг мэдэх үү? (6) Тэд та нарын итгэл, хүндэтгэлийг хүлээхийн тулд та нартай нөхөрлөхийг хүсэж байна уу? (7) Та нарын төрөлх хэл, хувцаслалт, үзвэрийн сонголт, хөгжим, ном болон кино нь та нартай нөхөрлөдөг залуусын эмэгтэй хүнийг бахдах бахдал, хүндэтгэлийг хөгжүүлэхэд туслах уу? Эмэгтэйчүүдийн үүргийг гуйвуулах хорвоогийн гуйвуулгад залуу эрэгтэйчүүд өртсөн байх явцаа (8) тэрхүү ариун нандин дуудлагыг биширч, хүндэтгэж, дээдэлж үзэх хандлагыг бий болгох цэвэр, ариун байдлыг та нараас харж чадах уу?

“Урьд нь би үүнийг ойлгодоггүй байсан нь сонин боловч залуу эмэгтэйн хувьд залуу эрэгтэйг номлолд явахад зоригжуулах нь түүний хамгийн агуу нөлөөг мэдрэх явдал биш юм. Харин үүнээс илүүтэйгээр энэ нөлөө нь өөрийнхөө үйлдлээр Исүс Христийн ариун сургаалыг дагахаар амласан амлалт ба гэрчлэлээ илчилж, сайныг хөгжүүлэх хүч чадал, нөлөөгөөрөө дамжуулан баталж өгөхөд нь илэрдэг.” (“By The Way She Is”, p.13).

Хичээлийн Ашиглалт

Үзүүлэн

Ангийн гишүүн бүрт Капп эгчийн зөвлөсөн найман асуултын хувийг өгнө үү. Тэднээс үүнийг гэртээ авч явж, залбиралтайгаар өөртөө болон өөрийнхөө үйлдлүүдэд дүгнэлт хийхийг хүс. Эмэгтэйчүүдэд үзүүлэнгээ тэмдэглэлийнхээ дэвтэрт хийж, үе үе жагсаалтаа харж, өөрсдийгөө дүгнэж байхыг зөвлө.

Асуулга

Танд үйлчилдэг дараах пристийн зэрэгтнүүдийг нэрлэнэ үү:

Сүмийн Ерөнхийлөгч _____

Арван Хоёрын Чуулгын Гишүүд _____, _____

_____, _____,

_____, _____,

_____, _____,

Гадас буюу номлолын ерөнхийлөгч _____

Бишоп буюу салбарын ерөнхийлөгч _____

Таны гэрийн багш нар _____, _____

Таны хамгийн түрүүнд хандах пристийн зэрэгтэн удирдагч хэн бэ? _____

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр айл гэрийн патриархын ёсыг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Охин тус бүрт харандаа авчир.
2. Доорх асуултуудыг ашиглан охин бүрт энэ хичээл дэх сорилтын хувийг бэлтгэнэ үү. Та энэ сорилтыг ашиглахыг хүсэхгүй бол ангийн гишүүдэд асуултуудыг хуваарилж өг. Охидод асуултуудад нь хариу өгөх ишлэлүүдийг өгч, тэднээр хэсэг хэсгээр нь ярилцлага хийлгэ.
3. Судрын хэсэг, түүх буюу ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

Багшид өгөх
зөвлөмж

Ангийн тань залуу эмэгтэйчүүдийн намтар түүх, гэр бүлийн байдал нь өөр өөр байдаг. Зарим нь гэр бүлдээ зөв шударга патриарх эцэгтэй. Зарим нь идэвхгүй, эсвэл Сүмийн гишүүн бус эцэгтэй ч байж болох юм. Зарим нь эцэггүй байж болох юм. Залуу эмэгтэй тус бүрийн нөхцөл байдалд ухаалгаар ханд. Энэ хичээлийн зорилго нь гэр бүлийн нөхцөл байдлаас үл шалтгаалан патриархын ёс ба патриарх гэр бүлээ хэрхэн адислаж болохыг заах юм.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Сорилт

Патриарх Ёс Бол Гэр бүлд Зориулсан Их Эзэний Төлөвлөгөө Юм

Залуу эмэгтэй бүрт харандаа мөн дараах сорилтын хувийг өгнө үү. Тэдэнд асуултуудад хариулах таван минутын хугацаа олго. Тэдний хариултуудыг хэн ч харах ёсгүй гэдгийг тайлбарла. Энд нэгээс илүү зөв хариулт байж болохыг онцлон хэл.

Та Патриарх Ёсны тухай Юу Мэдэх вэ?

Дараах хариултуудаас зөвийг нь сонгоно уу:

1. Патриарх ёс гэдэг бол–
 - а. Патриархын адислалаа авах тодорхойлолт.
 - б. Бишопын агуулахаас эд бараа авах захиалга.
 - в. Их Эзэний засаглан захирах тэнгэрлэг систем.
2. Сүмийн хамгийн чухал байгууллага бол–
 - а. Арван Хоёр Төлөөлөгчийн Чуулга
 - б. Тэргүүн Зөвлөл
 - в. Гэр бүл
3. Гэр бүлийн тань ерөнхийлөн удирдах эрх мэдэлтэн бол–
 - а. Сүмийн Ерөнхийлөгч
 - б. Бишоп
 - в. Таны эцэг (эцэггүй бол эх чинь).
4. Гэр бүл дэх ерөнхийлөн удирдах эрх мэдэлтний хувьд эцгийн хүлээх зарим үүрэг бол–
 - а. Гэр орныхоо ба гэр бүлийнхээ ажил хэргийг зөв зохистой удирдан чиглүүлэх.
 - б. Гэр бүлийнхнийхээ бие махбодын болон сүнслэг хэрэгцээг хангах.
 - в. Гэр бүлийнхээ талаар хувийн илчлэл авахын тулд Их Эзэнийг эрэлхийлэх.
5. Эхийн хүлээх зарим үүрэг хариуцлагууд бол–
 - а. Хүүхэд төрүүлж, хайрлан өсгөх.
 - б. Гэр бүлийнхнийхээ бие махбодын болон сүнслэг хэрэгцээг хангахад туслах.
 - в. Нөхрийнхөө хамтрагч, зөвлөгч мөн найз нь байх.

6. Их Эзэний төлөвлөгөөний дагуу хэн хүүхдүүдээ хайрлаж, сургах үүрэгтэй вэ?
 - а. Зөвхөн эцэг.
 - б. Зөвхөн эх.
 - в. Эцэг, эх хоёулаа.
7. Их Эзэний төлөвлөгөөгөөр –
 - а. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс тэгш эрхтэй.
 - б. Эрэгтэй хүн пристийн зэргийг атгадаг тул илүү чухал юм.
 - в. Их Эзэн охидоо хөвгүүдийнхээ адил хайрладаг.
8. Эцэг бүр гэр бүлээ тэргүүлдэг хэдий ч гэр бүлийнхээ патриарх тэргүүн байж удирдахын тулд тэрээр–
 - а. Коллежийн боловсролтой байх ёстой.
 - б. Сайн ажилтай байх ёстой.
 - в. Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгтэй байх ёстой.
9. Эцэг хүн патриархын үүрэгтэй, учир нь–
 - а. Тэр илүү зохистой бөгөөд дадлага туршлагатай.
 - б. Энэ бол түүний тэнгэрлэг үүрэг.
 - в. Энэ бол хууль ба ёс журмын асуудал.

Охид сорилтыг бөглөж дууссаны дараа асуултуудыг чангаар унш. Асуулт тус бүрийг уншсаныхаа дараа охидоор хариултуудыг хэлүүл. Дараа нь өөрөө, эсвэл өөр хэн нэгнээр доор өгөгдсөн хариулт өгөх ишлэлийг уншуул.

Ишлэл тус бүр нь асуулттай холбогдолтой зөв хариултын түлхүүрийг агуулсан. Түлхүүр үгсийг харуулахын тулд бичмэлээр бичсэн. Ишлэл тус бүрийг уншсаны дараа зөв хариулт буюу асуултын хариуг тохируул.

Асуулт 1

“Их Эзэний засаглал бол мөн чанартаа патриарх юм. Гэр бүл бол . . . төв нь юм.”(Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2 дахь хэв, (Солт Лэйк Сити: Bookcraft, 1966), p. 559; бичмэл хэсэг).

Асуулт 2

“Гэр бүл бол цаг зуурын буюу мөнхийн хамгийн чухал тогтолцоо юм. Амьдралын маань зорилго бол өөрсдийнхөө төлөө мөнхийн гэр бүлийн нэгдлийг бий болгох явдал юм.”(Joseph Fielding Smith, *Conference Report*-д, 4 сар, 1972, p. 13; эсвэл *Ensign*, 7 сар, 1972, p. 27).

Асуулт 3

“Гэрт ерөнхийлөн удирдах эрх мэдэл нь байнга эцгийн мэдэлд байдаг бөгөөд гэр орон ба гэр бүлийн бүхий л зүйлд үүнээс өөр чухал ямар ч эрх мэдэл үгүй билээ”(Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1975], p. 27; бичмэл хэсэг)

Асуулт 4

Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсон хэлэхдээ: “Эцгүүд нь гэр орондоо тэргүүлэх ёстойг Бурхан тогтоосон билээ. Эцэг нь хэрэгцээг хангаж, хайрлаж, сургаж, удирдан чиглүүлэх ёстой” гэжээ (Conference Report, 4 сар, 1984, p. 6; эсвэл *Ensign*, 5 сар, 1984, p. 6; бичмэл хэсэг).

“Эцэг байх нь удирдлага, хамгийн чухал удирдлагын төрөл юм. Энэ нь үеийн үед тийм байсан, тийм ч байх болно. Эцэг та мөнхийн ханийнхаа дэмжлэг, зөвлөмж, туслалцаагаар гэр орноо тэргүүлж байх болно” [*Father, Consider Your Ways*, 1973, p. 4–5].(Ezra Taft Benson иш татав, *Ensign*, 11 сар, 1987, p. 49).

Нэгэнт энэ нь чухал ойлголт тул та хариултыг илүү нарийвчлан ярилцахыг хүсч болох юм. Сорилтын гурван хариулт бүгдээрээ зөв гэдгийг онцлон хэл. Залуу эмэгтэйчүүдээс эцэг хүний гэрийн патриарх тэргүүний хувьд хийдэг зүйлүүдээс нэмж хэлэхийг хүс. Ерөнхийлөгч Бэнсоны мэдэгдлүүд зарим нэг зүйлийг зөвлөдөг. Та залуу эмэгтэйчүүдээр зөв шударга үлгэр дууриал үзүүлэх, гэрчлэл болон итгэлээсээ хуваалцах, гэр бүлийн гишүүдэд зөв зарчмууд заагдаж байгааг хянах гэх зэрэг зүйлүүдийг хэлүүлж болох юм.

Ишлэлүүд ба
ярилцлага

Багшид өгөх
зөвлөмж

Асуулт 5

“Бүтээлтийн үед хүүхэд төрүүлж, хайрлан өсгөх үүргийг эх хүнд хүлээлгэсэн билээ. Эцэг хүнд гол үүрэг болох хэрэгцээг хангах үүргийг өгсөн юм. Бүхий л судруудад энэ үндсэн ойлголтыг өөрчлөх зүйл байхгүй бөгөөд үнэн хэрэгтээ аав, ээжүүдийн хоорондын энэ гол харилцаа холбоог орчин үеийн судар болон бошиглогчид улам батжуулсан юм” (The Church and The Proposed Equal Rights Amendment, [товхимол], pp. 11–12, *Ensign*, 3 сар, 1980; бичмэл хэсэг).

“Аз болоход [эцгээс] зөвлөгөө, туслалцаагүйгээр тэргүүлэх болон шүүхийг шаарддаггүй юм. Тэр, хань, зөвлөгч, хамтрагч, туслагч, найз болох эхнэртэй”(Father, *Consider Your Ways* [эхмтгэл], p. 3, бичмэл хэсэг).

Асуулт 6

“Үнэхээр хүүхдүүдийг дэлхийд авчрах асар их үүрэг [хосуудад] оногддог билээ. Тэднээс зөвхөн хоол хүнс, хувцас хунар, орон байр шаардагдах бус, хайр энхрийлэл, хайраар хүмүүжүүлэх, зааж сургахыг шаарддаг юм” (Spenser W.Kimball, “Train Up a Child”, *Ensign*, 4 сар, 1978, p. 5; бичмэл хэсэг).

Асуулт 7

“Сүмд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс тэгш эрхтэй. Их Эзэн ариун сургаалыг эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст яг адилхан өгсөн. . . Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст ариун сургаалын эрх болон шаардлагууд нь ерөнхийдөө адилхан байдаг. Их Эзэн охидоо хөвгүүдийнхээ адил хайрладаг.” (John A.Widtsoe, *Evidences and Reconciliations* [Солт Лэйк Сити: Bookcraft, 1960], p. 30; бичмэл хэсэг).

Асуулт 8

“Эцэг бүр гэр бүлийн тэргүүн байдаг хэдий ч нөхөр нь Мелкизэдэк Пристийн Зэрэг аваагүй, эхнэр нь нөхөртэйгөө ариун сүмд гэрлэж холболт хийлгээгүй мөн хүүхдүүд нь гэрээ хийсэн гэр бүлд төрөөгүй буюу эцэг эхтэйгээ холболт хийлгээгүй бол Хожмын Үеийн Гэгээнтэн гэсэн үгийн шууд утгаар уг гэр бүлийг патриархын гэж нэрлэхгүй”(A *Light unto the World* [Мелкизэдэк Пристийн зэргийн суралцах дамжаа, 1967–68], p. 55).

Багшид өгөх
зөвлөмж

Ангид тань Мелкизэдэк Пристийн Зэрэггүй эцэгтэй эмэгтэйчүүд байж болох тул та дараах мэдэгдлийг уншиж ярилцахыг хүсч болох юм.

“Нөхөр [эсвэл аав]маань Сүмийн гишүүн биш, бас үүнийг хүндэтгэж ч үздэггүй” гэсэн тэмдэглэлд би хайр энэрлээр ийнхүү хариулж байна: “Хайрт эгч минь, тэр гишүүн мөн ч бай биш ч бай тэр бол эцэг ба өрхийн тэргүүн хэвээрээ л байна. . . . Түүнийг зөв үйлдлүүдэд нь дэмж. Та түүнийг айл гэрийг удирдан чиглүүлэх чадвартай гэж итгэдгээ харуул. Сайн жишээгээр түүнийг урамшуулан зоригжуул.”(Richard G.Scott, “Father Is Head of the Family”, *Ensign*, 2 сар, 1977, pp. 84–85).

Асуулт 9

“Патриарх ёс бол тэнгэрлэг үүсэлтэй бөгөөд энэ нь цаг зуур болон мөнхөд үргэлжлэх болно. Тэгвэл эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүд ба хүүхдүүд Бурханы хүмүүсийн гэрт байх энэ ёс болон эрх мэдлийг яагаад ойлгох ёстой вэ гэсэн тодорхой нэг шалтгаан байдаг. . . . Энэ бол зөвхөн хэн нь хамгийн дадлага туршилагатай вэ гэсэн асуудал биш. Мөн энэ нь бүхэлдээ хэн нь зохистой амьдарч байна вэ гэсэн асуулт ч биш. Энэ нь бүхэлдээ хууль ба ёс журмын асуудал юм”(Joseph F.Smith, *Gospel Doctrine*, p. 287; бичмэл хэсэг).

Багшийн
танилцуулга

Патриарх гэдэг үг нь эцэг гэдэг үгтэй холбоотой гэдгийг онцлон хэл. Гэхдээ бид энэ үгийг онцгой утгаар хэрэглэдэг. Патриарх ёс гэдэг нэр томъёо нь Адамаас эхлэн бүх үеийг дамжин ариун сүмийн мөнхийн ёслолуудаар хамтдаа холбогдсон хүмүүсийн хэлхээ холбоонд хамаардаг юм. Эдгээр хүмүүс гэр бүлийнхээ холбоог мөнхөд хадгална. Хосууд ариун сүмд гэрлэхэд эхнэр, нөхөр хоёр уг агуу мөнхийн гэр бүлийн нэгэн хэсэг болох эрхтэй болдог. Эрэгтэй нь зөвхөн эцэг болоод зогсохгүй гэр бүлийнхээ патриарх болдог. Энэ нь тэрээр гэр бүлийнхэндээ Тэнгэрлэг Эцэг рүү хамтдаа эргэж очих тийм замаар туслах үүргийг хүлээнэ гэсэн үг. Мөн тэрээр Мелкизэдэк Пристийн Зэргийг атгадгийнхаа хувьд өөрөөр хийж болохооргүй тийм ганц л замаар гэр бүлээ адислаж, тэдэнд заах болно.

Залуу Эмэгтэй Аавыгаа Үүргээ Гүйцэтгэхэд нь Дэмжиж Чадна

Самбарын
ярилцлага

Залуу эмэгтэйчүүдээс эцгээ дэмжиж болох аргуудын талаар бодохыг хүс.
Саналуудыг самбарт жагсаа. Тэдний саналд дараах зүйлүүд орсон байж болно:

Эцгээ Дэмжих аргууд

Дуулгавартай байх
Цагийг хамтдаа өнгөрөөх
Бодол санаа, сонирхлоо хуваалцах
Эцгийн адислалыг хүсэх
Түүний зөвлөгөөг эрэлхийлэх
Түүнийг таньж мэдэх
Ах эгч дүү нартаа сайн жишээ болох
Түүнийг хайрлаж, түүнд талархаж байх
Дэмжиж, шүүмжлэхгүй байх
Түүнийг гэр бүлийн үдшийг зохион
байгуулахад нь туслан дэмжиж байх
Гэртээ баяр баясгалантай байж гэрийнхэндээ
тусалдаг байх

Түүх

Зарим залуу эмэгтэйчүүдэд эцэгтэй хайраа илэрхийлж, түүнийг дэмжих нь хэцүү санагдаж болох юм. Та дараах түүхийг нэг залуу эмэгтэйгээр яриулж болно:

Луис Кристенсен эгчийг жаахан охин байхад нь Ням Гаригийн Хичээлийн багш нь ангийн гишүүн бүрээс аавдаа хайртай гэдгээ хэлэхийг хүсчээ. Энэ нь Луисд хийж боломгүй даалгавар мэт санагджээ. Аав нь Сүмд идэвхгүй байсан бөгөөд тэдний харилцаанд том ангал үүссэн байлаа. Түүний гэр бүлд хайраа үгээр хэзээ ч илэрхийлдэггүй байв. Тэрээр ангийн бусад гишүүдийг явсны дараа багшдаа үүнийг хийж чадахгүй гэдгээ хэлэхээр үлджээ. Тэрээр өөрийнхөө үгээр ийнхүү хэлжээ:

“Тэвч Иннэс эгч итгэсэнгүй. Тэр над руу хараад: ‘Аав чинь ямар байх, эсвэл юу хийдэг нь хамаагүй бусад аавууд үүнийг сонсох хэрэгтэй байдгийн адилаар түүнд ч бас эдгээр үгсийг чамаас сонсох нь хэрэгтэй байгаа. Чи надад энэ даалгаврыг биелүүлнэ гэж амлахыг би хүсч байна’ гэв.”

“Би зөвшөөрч, дараагийн хэдэн өдрийн турш маш их дарамттай байв. Би амлалтаа биелүүлчих л юм бол сэтгэл өөдрөг байна гэдгээ мэдэж байлаа. Нэгэн орой бүгд унтахаар явсны дараа би энэ үгээ хэлэх боломж гарахыг сэтгэл зовнин хүлээж байв. Аав тамхи татаж, үнсний сав руу үнсээ хаяхаар босов. Би чичирч сандарсан бараг дуулдахгүй шахуу хоолойгоор: ‘Аав аа, би танд хайртай’ гэж хэллээ.

Тэр цааш харж байсан бөгөөд эргэн харах ч юм уу ямар нэгэн юм хэлж, хийсэнгүй. Тэр намайг сонсоогүй гэдэгт би итгэлтэй байлаа. Гийм учраас би “Аав аа, би танд хайртай” хэмээн сулхнаар давтан хэллээ. Дараа нь тэр маш удаанаар над руу эргэж харав. Халдаж боломгүй, хатуу сэтгэлтэй аавын минь хацрыг даган нулимс урсаж байлаа. Тэр намайг тэвэрч, намайг өөртөө ойртуулан толгой дээр минь үнсэв. Энэ бол миний арван зургаан нас хүртлээ аав бид хоёрын тэврэлдэж байхыг санаж болох анхны тохиолдол байв.

“Өнөөдөр би өөрийн гэсэн өнөр гэр бүлтэй ээж. Би танд хайртай гэсэн энэ дотно үгийг манай гэрт байнга хэрэглэдэг. Харин хайрт аав маань яасан бэ? Өнөөдөр тэр маань дээд пристийн зэрэгтэн, Бурханы хаанчлалыг босгоход хичээнгүйлэн ажиллаж байна” (Lois Christensen, “Telling My Father I Loved Him”, *Ensign*, 2 сар, 1978, p. 51).

Дүгнэлт

Багшийн
танилцуулга

Охидод аав бол тэнгэрийн зарлигаар гэрийн патриарх тэргүүн мөн гэдгийг сануул. Их Эзэн түүнд гэр бүлийнхнийх нь сүнслэг ба бие махбодын сайн сайхныг хариуцуулсан ба тэрээр үүнийхээ төлөө хариуцлага хүлээх болно. Энэ нь гэр орон,

гэр бүлийнхээ үйл хэргийг зөв шударгын сүнс болон хайраар удирдан чиглүүлэх дуудлага юм. Гэр бүлийн гишүүн бүр эцэг хүнийг патриархын үүргээ биелүүлэхэд нь дэмжих үүрэгтэй. Энэ үүргийг биелүүлэхэд залуу эмэгтэй өөрөө маш ихийг хийж чадах бөгөөд аавыгаа энэ чухал үүргээ биелүүлэхэд нь дэмжихийн тулд гэр бүлийнхээ бусад гишүүдэд нөлөөлж чадна.

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдээс аавыгаа патриархын үүргээ биелүүлэхэд нь дэмжихийн тулд энэ долоо хоногт хийх хоёр, гурван зүйлийг самбарын жагсаалтаас сонгохыг хүс.

Та Патриарх Ёсны тухай Юу Мэдэх вэ?

Дараах хариултуудаас зөвийг нь сонгоно уу:

1. Патриарх ёс гэдэг бол–
 - а. Патриархын адислалаа авах тодорхойлолт.
 - б. Бишопын агуулахаас эд бараа авах захиалга.
 - в. Их Эзэний засаглан захирах тэнгэрлэг систем.
2. Сүмийн хамгийн чухал байгууллага бол–
 - а. Арван Хоёр Төлөөлөгчийн Чуулга
 - б. Тэргүүн Зөвлөл
 - в. Гэр бүл
3. Гэр бүлийн тань ерөнхийлөн удирдах эрх мэдэлтэн бол–
 - а. Сүмийн Ерөнхийлөгч
 - б. Бишоп
 - в. Таны эцэг (эцэггүй бол эх чинь).
4. Гэр бүл дэх ерөнхийлөн удирдах эрх мэдэлтний хувьд эцгийн хүлээх зарим үүрэг бол–
 - а. Гэр орныхоо ба гэр бүлийнхээ ажил хэргийг зөв зохистой удирдан чиглүүлэх.
 - б. Гэр бүлийнхнийхээ бие махбодын болон сүнслэг хэрэгцээг хангах.
 - в. Гэр бүлийнхээ талаар хувийн илчлэл авахын тулд Их Эзэнийг эрэлхийлэх.
5. Эхийн хүлээх зарим үүрэг хариуцлагууд бол–
 - а. Хүүхэд төрүүлж, хайрлан өсгөх.
 - б. Гэр бүлийнхнийхээ бие махбодын болон сүнслэг хэрэгцээг хангахад туслах.
 - в. Нөхрийнхөө хамтрагч, зөвлөгч мөн найз нь байх.
6. Их Эзэний төлөвлөгөөний дагуу хэн хүүхдүүдээ хайрлаж, сургах үүрэгтэй вэ?
 - а. Зөвхөн эцэг.
 - б. Зөвхөн эх.
 - в. Эцэг, эх хоёулаа.
7. Их Эзэний төлөвлөгөөгөөр –
 - а. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс тэгш эрхтэй.
 - б. Эрэгтэй хүн пристийн зэргийг атгадаг тул илүү чухал юм.
 - в. Их Эзэн охидоо хөвгүүдийнхээ адил хайрладаг.
8. Эцэг бүр гэр бүлээ тэргүүлдэг хэдий ч гэр бүлийнхээ патриарх тэргүүн байж удирдахын тулд тэрээр–
 - а. Коллежийн боловсролтой байх ёстой.
 - б. Сайн ажилтай байх ёстой.
 - в. Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгтэй байх ёстой.
9. Эцэг хүн патриархын үүрэгтэй, учир нь–
 - а. Тэр илүү зохистой бөгөөд дадлага туршлагатай.
 - б. Энэ бол түүний тэнгэрлэг үүрэг
 - в. Энэ бол хууль ба ёс журмын асуудал.

ЗОРИЛГО Залуу эмэгтэй бүр Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгтэй хүмүүсийн үүрэг хариуцлагыг ойлгох болно.

- БЭЛТГЭЛ**
1. Гарын авлагын ард хавсаргасан, Зураг 10, Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн Дахин Сэргээлт (62371)
 2. Боломжтой бол ангийн гишүүн бүрт хичээлийн төгсгөлд байгаа “Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн Албан Тушаал ба Үүрэг Хариуцлагууд” гэсэн үзүүлэнгийн хувийг хийж өгнө үү.
 3. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Ишлэл

Оршил

Пристийн зэрэг гэдэг нь нийт хүн төрөлхтний адислал, авралын төлөө үйлдэх эрэгтэй хүмүүст олгосон Бурханы хүч юм. Заримдаа бид пристийн зэрэгтэнд пристийн зэргийнх нь хувьд хандахдаа пристийн зэрэг нь үүнийг атгаж буй хүндээ харьяалагддаг юм уу уг хүн үүнийг эзэмшдэггүй буюу энэ нь түүний биеийн хэсэг биш юм гэдгийг хэзээ ч мартаж болохгүй. Үүнийг эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүд болон хүүхдүүдийн ашиг сонирхолд адил тэгш ашиглахын тулд ариун итгэлд хадгалагдаж байдаг. Ахлагч Жоон Э.Видстөү хэлэхдээ: “Пристийн Зэргээс ирж байгаа адислалуудыг эрэгтэйчүүд, эмэгтэйчүүд адил хэмжээгээр хүртдэг ба түүнийг агуулдаг (*Priesthood and Church Government*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939, p. 83.) Жишээлбэл, манай залуу эмэгтэйчүүд залуу эрэгтэйчүүдийн адилаар пристийн зэрэгтэй удирдагчдаас адислалуудыг хүссэн хэмжээгээрээ авах боломжтой” гэсэн (Dallin H.Oaks, Conference Report-д, 4 сар, p. 51, эсвэл *Ensign*, 5 сар, 1992, p. 36).

Мелкизэдэк Пристийн Зэрэг Сэргээгдсэн

Багшийн танилцуулга

Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн дахин сэргээлтийн зургийг үзүүл. Петр, Жэймс, Иохан нар Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн түлхүүрүүдийг атгаж байсан тухай тайлбарла. Тэд Сүм байгуулагдах үед дэлхий дээр пристийн зэргийн хүчийг сэргээхээр Жозеф Смит, Оливер Каудери нар дээр ирсэн.

Мелкизэдэк Пристийн Зэргийг Атгагч нар Онцгой Үүрэгтэй

Самбарын үйл ажиллагаа

Их Эзэн Пристийн зэргийг зохион байгуулсан бөгөөд ингэснээрээ түүний хаанчлал дэлхийд түгэж, Сүмийн гишүүн бүрийг адисладаг болохыг тайлбарла. Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн албан тушаал бүрт онцгой үүрэг хариуцлага өгөгдсөн бөгөөд ингэснээрээ Их Эзэний зорилго болон ажил үйлс нь түүний төлөвлөснөөр биелэх болно.

Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн албан тушаал болон чуулгыг тодорхойлохын тулд та янз бүрийн түлхүүрүүдийг уншина гэдгээ хэл. Залуу эмэгтэйчүүдийн нэг нь таны дүрсэлж байгаа албан тушаал болон чуулгыг мэдэж байвал гараа өргөх ёстой. Эмэгтэйчүүд эхний түлхүүрийн хариултыг мэдэж байсан ч бүх түлхүүрийг унш. Түлхүүрүүдийг уншсаны дараа охидоос зөв хариулахыг хүс.

Өгсөн зөв хариулт бүрийг самбарт бич.

1. (а) Манай чуулгын гишүүд бол дэлхий нийтэд Исүс Христийн онцгой гэрчүүд мөн. (б) Хаа сайгүй байгаа Сүмийн гишүүд манай чуулгын гишүүдийг бошиглогч, үзмэрч, илчлэгч хэмээн дэмждэг. (в) Би ерөнхий чуулганд үргэлж үг хэлдэг. Би ямар чуулгад хамаарах вэ? (Арван Хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгад.)
2. (а) Манай чуулга дэлхий даяар номлогчийн ажил хийх, гадаадад ариун сургаалыг удирдан заах онцгой үүрэгтэй. (б) Сүмд Ерөнхий Эрх Мэдлийн долоо хүртэл чуулга байж болдог (в) Манай чуулгад бүрэн зохион байгуулалтаараа далан Ерөнхий Эрх Мэдэлтэн байдаг. Бид хэн бэ? (Далын Чуулгуудын Нэг.)
3. (а) Манай чуулгад ерэн зургаан гишүүд байж болно. (б) Би Сүмд орж байгаа хүмүүсийг усаар батлах, Ариун Сүнсний бэлгийг өгөхийн аль алиныг нь хийж болно. (в) Номлолд та намайг байнга хамтрагчтай байхыг хардаг. (г) Намайг байнга өвчтөнийг адислуулахаар дууддаг. Би пристийн зэргийн ямар албан тушаалтай вэ? (Ахлагч.)
4. (а) Би Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгтэй. (б) Та нар намайг байнга ерөнхий чуулганд хардаг. (в) Би Сүмд дээд пристийн зэргийг ерөнхийлөн удирддаг. (г) Сүмд тодорхой нэг үед нэг л эрэгтэй хүн энэ албан тушаалыг хашдаг. Би ямар дуудлагатай вэ? (Сүмийн Ерөнхийлөгч.)
5. (а) Би дээд пристийн зэрэгтэн. (б) Надтай хамт хоёр зөвлөх бас арван хоёр төлөөлөгч үйлчилдэг. (в) Би Сүмийн хэд хэдэн хэсгийн бүх пристийн зэрэгтнүүдийн үйл ажиллагааг хариуцдаг. (г) Би голдуу гадасны чуулганд үг хэлдэг. Би ямар дуудлагатай вэ? (Гадасны ерөнхийлөгч.)
6. (а) Би хэсэгт дээд пристийн зэрэгтнийг ерөнхийлөн удирддаг. (б) Би хэсэгтээ пристүүдийн чуулгын ерөнхийлөгч (С ба Г 107:87–88-ыг үз). (в) Би ихэнхдээ хэсгийнхээ залуучуудтай ажилладаг. (г) Залуу эмэгтэйчүүдтэй ярилцлага хийх нь гол үүргүүдийн маань нэг юм. Би ямар дуудлагатай вэ? (Бишоп.)
7. (а) Манай чуулгад гишүүдийн тоо хязгааргүй. (б) Би бишоп ч байж болно, бишопын зөвлөх ч байж болно. (в) Гадасны ерөнхийлөгч бол манай чуулгын ерөнхийлөгч. Би пристийн зэргийн ямар албан тушаалтай вэ? (Дээд пристийн зэрэгтэн).

Ярилцлага

Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгтний үүрэг хариуцлагын тухай залуу эмэгтэйчүүдийн ойлголтыг батжуулахын тулд хамтдаа “Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн Албан Тушаал ба Үүргүүд” хэсэгт байгаа мэдээллийг тоймлон харна уу. Залуу эмэгтэйчүүдийн асууж болох асуултуудад хариулахын тулд судрын хэсгүүдийг ашигла.

Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн Албан Тушаал ба Үүргүүд

| Албан тушаал | Чуулгын тоо хэмжээ | Үүргүүд | Судрын Хэсгүүд |
|--------------|----------------------------|--|--|
| Ахлагч | 96 | 1. Заах 2. Тунхаглах 3. Усаар батлах 4. Батлах 5. Цуглаан удирдах 6. Өвчтөн адислах 7. Сүмд хүмүүжлийн зөвлөхийн үүрэг гүйцэтгэх 8. Аароны Пристийн Зэргийн үүрэгт ажиллах 9. Бусад ахлагч, пристүүд, багш, диконуудыг томилох | С ба Г 20:39, 41-45; С ба Г 42:43-44, 80 |
| Дээд Прист | Гадасны бүх дээд пристүүд– | 1. Ахлагчийн бүх үүргийг гүйцэтгэх 2. Бишоп, гадасны ерөнхийлөгч гэх зэргийн албан тушаалд томилогдох | С ба Г 20:67 ба 107:10; С ба Г 84:111 ба 68:19 |

Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн Албан Тушаал ба Үүргүүд

| Албан тушаал | Чуулгын тоо хэмжээ | Үүргүүд | Судрын Хэсгүүд |
|--------------|--|---|---------------------------------------|
| Патриарх | Чуулгагүй; патриархууд бол бас дээд пристүүд юм. | 1. Ахлагч ба дээд пристийн үүргүүдийг гүйцэтгэх 2. Патриархын адислал өгөх | С ба Г 107:39–53 |
| Дал | 70 | 1. Ерөнхий Эрх Мэдэлтэн 2. Дэлхий даяар тунхаглах | С ба Г 107:25, 34, 38, 93–97 |
| Төлөөлөгч | 12 | 1. Пристийн зэргийн бүх үүргийг гүйцэтгэх 2. Исүс Христийн онцгой гэрчүүд болж бүх дэлхийгээр үйлчлэх 3. Арван Хоёрын Чуулга газар дэлхий дээрх хаант улсын түлхүүрүүдийг атгадаг; Сүмийн Ерөнхийлөгчийг нас барах үед түлхүүрүүд нь идэвхждэг. | С ба Г 18:26–27; С ба Г 107:23, 33 |

Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгт Томилох нь Агуу Их Адислал Юм

Багшийн танилцуулга

Мелкизэдэк Пристийн Зэрэг бол Бурханы хүүхдүүддээ урьд өмнө өгч байсан адислалуудын дотроос хамгийн чухал нь болохыг тайлбарла. Мелкизэдэк Пристийн Зэрэг нь эрэгтэй хүнд хүн бүрт мөнхийн амьдрал ба Бурханы бүх агуу их адислалуудыг олж авахад нь шаардагдах авралын ёслолуудыг гүйцэтгэх хүчийг олгодог. Энэ дээд пристийн зэрэг нь мөнхийн дэвшилд хүрэх амин чухал зүйл учир Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн ёслол бол эрэгтэй хүний амьдралд маш чухал алхам юм.

Ишлэл

Сүмийн залуу эрэгтэй бүр өөрийгөө Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгт томилогдоход бэлтгэх ёстойг тайлбарла. Түүнтэй бишоп ба гадасны ерөнхийлөгч нь ярилцлага хийж, түүний өөрийгөө Их Эзэн ба Сүмд зориулсан байдлыг нь дүгнэнэ. Тэд түүнийг зохистой гэж үзвэл Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгт томилох болно. Түүнд үүнийг тайлбарласнаар тэр энэ пристийн зэргийг тангараг болон гэрээтэйгээр хүлээн авах болно (С ба Г 84:33–44-ийг үз).

Ахлагч Марион Ж.Ромни Мелкизэдэк Пристийн Зэргийг атгагчдад ирдэг үүрэг хариуцлагын талаар бидэнд заасан. Тэр хэлэхдээ:

“Пристийн зэргийг хүлээж аваад дараа нь гэрээгээ зөрчигчийн байдлыг Их Эзэн ийнхүү тайлбарлажээ: . . . уг гэрээг хүлээн авсныхаа дараа зөрчиж, түүнээсээ буцсан нэгэн энэ дэлхийд ч дараагийн ертөнцөд ч нүглийнхээ өршөөлийг авч чадахгүй,” гэжээ [С ба Г 84:41.]

Үүнийг зөрчсөнийхөө төлөө авах шийтгэлийн талаар унших хүн энэхүү гэрээний үүргийг хүлээн авах эсэхэд эргэлзэж болох юм. Тэрээр шийтгэлийн тухай энэхүү мэдэгдлийн дараагийн шүлгийг унших хүртлээ ийнхүү эргэлзэж магадгүй. Энд тангараг ба гэрээг хүлээж аваагүй нэгэн нь эдгээрийг хүлээн аваад зөрчсөн нэгнээс дээрдэхгүй гэдгийг тэр ойлгох болно. Яагаад гэвэл Их Эзэн энэ шүлэгтээ ийнхүү хэлсэн: “Та нарын хүлээн авсан энэхүү пристийн зэрэгт ирээгүй тэдгээрт гай зовлон ирэг. . . . гэжээ” [С ба Г 84:42].

“Пристийн зэрэгт хамаарагдах тангараг ба гэрээ нь ийм ухаалаг ач холбогдолтой юм.” (Conference Report, 4 1962, p. 18; *The Improvement Era*, June 1962, p. 416).

Судрууд

Эрэгтэйчүүд Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгт томилогдохдоо агуу их үүрэг хариуцлагыг хүлээн авдаг гэдгийг тайлбарла. Их Эзэн Пристийн Зэргийн гэрээг хүлээж авсныхаа дараа түүнээсээ бүрмөсөн эргэж буцсан хэний ч нүглийг өршөөхгүй гэсэн. (С ба Г 84:41–42-ыг үз).

Ярилцлага

Залуу эмэгтэйчүүдэд Мелкизэдэк Пристийн Зэрэг ба түүнийг атгагч нарт хүндэтгэлээ үзүүлэх шаардлагыг ойлгоход нь туслахын тулд дараах асуултуудыг ангиараа ярилц.

- Эмэгтэйчүүдийн хувьд Мелкизэдэк Пристийн Зэрэггүйгээр мөнхийн дэвшил маань боломжтой юу?
- Мелкизэдэк Пристийн Зэрэгт үзүүлэх хүндэтгэл маань бидний санаа бодол, үг яриа, үйлдлээр хэрхэн илэрхийлэгдэх вэ?
- Бид пристийн зэрэгтнүүдийг хүндэтгэн харьцах үедээ Мелкизэдэк Пристийн Зэргийг хэрхэн хүндэлдэг вэ?
- Бид пристийн зэрэгтнүүдээ пристийн зэргээ хүндэтгэхэд нь дэмжиж туслахын тулд юу хийж болох вэ?

Багшийн
танилцуулга**Дүгнэлт**

Мелкизэдэк Пристийн Зэрэг ба түүнийг атгагчдыг хүндэтгэх нь ямар их чухал болохыг онцлон хэлж төгсгө. Мелкизэдэк Пристийн Зэргийг атгагчид пристийн зэргийг Тэнгэр дэх Эцэгээ дуулгавартай дагаж, түүний хүүхдүүдийг адислахын тулд ашиглахаа амладаг. Тэд бидний нэгэн адил Бурхантай адил болохыг хичээж байгаа. Тэдэнд итгэх бидний итгэл тэднийг пристийн зэргээ бүрэн дүүрэн хүндэтгэж байхад нь дэмжиж урамшуулах болно.

Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн Албан Тушаал ба Үүргүүд

| Албан тушаал | Чуулгын тоо хэмжээ | Үүргүүд | Судрын Хэсгүүд |
|--------------|---|--|--|
| Ахлагч | 96 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Заах 2. Тунхаглах 3. Усаар батлах 4. Батлах 5. Цуглаан удирдах 6. Өвчтөн адислах 7. Сүмд хүмүүжлийн зөвлөхийн үүрэг гүйцэтгэх 8. Аароны Пристийн Зэргийн үүрэгт ажиллах 9. Бусад ахлагч, пристүүд, багш, диконуудыг томилох | С ба Г 20:39, 41–45; С ба Г 42:43–44, 80 |
| Дээд Прист | Гадасны бүх дээд пристүүд | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ахлагчийн бүх үүргийг гүйцэтгэх 2. Бишоп, гадасны ерөнхийлөгч гэх зэргийн албан тушаалд томилогдох | С ба Г 20:67 ба 107:10; С ба Г 84:111 ба 68:19 |
| Патриарх | Чуулгагүй; патриархууд бол бас дээд пристүүд. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ахлагч ба дээд пристийн үүргүүдийг гүйцэтгэх 2. Патриархын адислал өгөх | С ба Г 107:39–53 |
| Дал | 70 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ерөнхий Эрх Мэдэлтэн 2. Дэлхий даяар тунхаглах | С ба Г 107:25, 34, 38, 93–97 |
| Төлөөлөгч | 12 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Пристийн зэргийн бүх үүргийг гүйцэтгэх 2. Исүс Христийн онцгой гэрчүүд болж бүх дэлхийгээр үйлчлэх 3. Арван Хоёрын Чуулга газар дэлхий дээрх хаант улсын түлхүүрүүдийг атгадаг; Сүмийн Ерөнхийлөгчийг нас барах үед түлхүүрүүд нь идэвхждэг. | С ба Г 18:26–27; С ба Г 107:23, 33 |

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр эмэгтэй хүн зөвхөн нөхөртэйгөө хамт сэлэсчэл алдрын дээд зэрэгт хүрч чадна гэдгийг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Хичээлд хэрэглэх үгийн хайчилбарууд бэлтгэ.
 2. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.
-

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Эмэгтэйчүүд Пристийн Зэрэг болон Эрэгтэйчүүдтэй Чухал Холбоотой Байдаг

Судрын ярилцлага

Их Эзэний хувьд эрэгтэй хүн эмэгтэй хүнгүй, эмэгтэй хүн эрэгтэй хүнгүй байдаггүй гэж Төлөөлөгч Паул заасан болохыг тайлбарла (1 Коринт 11:11-ийг үз). Сэлэсчел хаант улсын дээд зэрэгт хүрэхийн тулд эрэгтэй хүн гэрлэлтийн шинэ ба мөнхийн гэрээг хийх ёстой гэж Их Эзэн заасан (С ба Г 131:1-4-ийг үз).

- Судрууд бидэнд сэлэсчэл хаант улс дахь алдрын хамгийн дээд зэрэгт хүрэхийн тулд юу хийх ёстой гэдэг вэ?

**Багшийн
танилцуулга**

Залуу эмэгтэйчүүдэд тэд тэнгэрлэг боломжиндоо хүрэхийн тулд пристийн зохистой зэрэгтэнтэй сэлэсчэл гэрлэлт хийх ёстой гэдгийг ойлгоход нь тусал. Тэд пристийн зэрэгтэй зөв шударга эрэгтэй хүнтэй Бурханы мөнхийн төлөвлөгөөнд салшгүй хэсэг болдог гэдгийг ойлгох хэрэгтэй. Эрэгтэй хүн эмэгтэй хүнд, мөн эмэгтэй хүн эрэгтэй хүнд зайлшгүй хэрэгтэй.

Судрын ярилцлага

- Эмэгтэй хүнгүй байгаа эрэгтэй хүний тухай Эхлэл 2:18-д юу гэж хэлдэг вэ? “Түүнд тохирох туслагч” гэдэг нь Их Эзэн Адамд тохирох, түүнтэй хамт байхаар зохистой хэн нэгнийг түүнд өгөхийг хүссэн гэсэн утгатай болохыг тайлбарла. Адам, Ева хоёр Эдэний цэцэрлэгээс хөөгдөж, Адам ажил хийхэд Ева бас түүнтэй хамт ажилласан юм (Мозэс 5:1-ийг үз). Дэлхий дээрх анхны эрэгтэй ба эмэгтэй хүн өөр хоорондоо чухал холбоотой байсан гэдгийг онцлон хэл.
- Эхнэр нөхөр хоёр хийх зүйлүүдээ хамтдаа хийх нь яагаад чухал вэ? Гэрлэсэн эмэгтэйд хамгийн чухал ямар холбоо байдаг вэ? Нөхөр нь эхнэрээ хэрхэн үнэлэх ёстой вэ?

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболлын дараах мэдэгдлийг унш:
“Бурхадын эмэгтэйчүүдэд өгсөн шинжийн ач холбогдлыг Их Эзэн ийнхүү хэлжээ:
“Ийм учраас эр хүн эцэг эхээ орхиод эхнэртэйгээ нийлэн, тэр хоёр нэгэн бие болох ажгуу” (Эхлэл 2:24-ийг үз).
“Та нар үүнийг анхаарав уу? Эмэгтэй хүн эхний байрыг эзэлдэг. Тэр бол онцгой, бид бүгдэд хамгийн ойр дотны эцэг эхээс ч дээгүүр юм. Хүүхдүүд ч хүртэл тохирсон бөгөөд чухал байр суурьтай байх учиртай (“The Blessings and Responsibilities of Womanhood,” *Ensign*, 3 сар. 1976, p. 72).

Залуу Эмэгтэй Харилцаа Холбоогоороо Пристийн Зэрэгтнийг Дэмжих Ёстой

Бодох асуулт

- Та нарын цуг ажилладаг болон харьцдаг пристийн зэрэгтнүүдэд хувиараа хандах хандлага тань ямар байдаг вэ? Та нар тэднийг дэмждэг үү? Яагаад, эсвэл яагаад үгүй вэ?

Үгийн хайчилбарууд

Дараах үгийн хайчилбаруудыг нэг нэгээр нь үзүүл. Залуу эмэгтэйчүүдээр үгийн хайчилбар нь дэмжих, эсвэл эс дэмжих үйлдлийн алиныг нь зааж байгааг хэлүүл. Үгийн хайчилбарыг зөв зэрэглэлд нь тохируулан самбарт байрлуул.

Самбар дахь бүрэн үзүүлэн

| | |
|---------------|-----------|
| Эс дэмжих | ДЭМЖИХ |
| Үл ойшоох | ӨДӨӨХ |
| Доройтуулах | БЭХЖҮҮЛЭХ |
| Үл тоомсорлох | ДЭМЖИХ |
| Үл хайхрах | УДИРДАХ |

Ярилцлага

• Эдгээр 2 эгнээн дэх үгсийн гол ялгаа юунд байна вэ? (Нэг эгнээ нь эерэг үйлдлийг төлөөлж, нөгөө дэх нь сөрөг, үр дүнгүй мөн магадгүй хор хөнөөлтэй үйлдлийг төлөөлж байна.)

Бодох асуулт

• Эдгээр үгсийн аль нь та нарын цуг ажилладаг ба харьцдаг пристийн зэрэгтнүүддээ хандах хувийн хандлагыг тань дүрсэлж байна вэ?

Нөхцлийн судалгаа ба ярилцлага

Охидод одоо пристийн зэрэгтнүүдэд дэмжлэг үзүүлэх олон боломж байгаа гэдгийг ойлгоход нь туслахын тулд дараах нөхцлийн судалгаануудыг уншиж ярилц.

Нөхцлийн Судалгаа 1

Линн 1 сард залуу эмэгтэйчүүдийн хичээлийн ерөнхийлөгчөөр дуудагдсан. Тэднийг хамтарсан үйл ажиллагаа явуулахад залуу эрэгтэйчүүд ихэнх ажлыг залуу эмэгтэйчүүдэд орхидог мэт түүнд санагдаж байв. Линн урамгүй бөгөөд тэвчээр нь барагдаж байлаа. Тэрээр залуу эрэгтэйчүүдийн удирдагчдад бараг юм болгоныг сануулах ёстой байлаа. Тэрээр шаардаж шахах дургүй байсан боловч ингэхгүй бол юу ч бүтэхгүй гэж айж байв. Удаан ярилцсаны дараа зөвлөх нь түүнд хандлагаа өөрчлөхийг зөвлөжээ. Тэрээр Линнд үүрэг хариуцлагатаа болон пристийн зэргийг атгагч залуу эрэгтэйчүүдэд хандах эерэг хандлагаа хөгжүүлэхийг зөвлөв.

Линн зөвлөмжийг хүлээн зөвшөөрч зүрх сэтгэлдээ залбиралтайгаар үүрэг бүртгээ хариуцлагаа тодорхойлж, тэдгээрийг хэрхэн хурдан мөн үр дүнтэй биелүүлж болохоо тодорхойлохоор ажиллаж эхлэв. Дараа нь тэрээр залуу эрэгтэйчүүдийг үүргээ хурдан мөн үр дүнтэй биелүүлэхийн төлөө найдвар тавин залбирчээ.

Түүний залбиралтай арга, эерэг хандлага нь үр дүнтэй байлаа. Тэрээр тэдэнд пристийн зэргийн хариуцлагатай удирдагч нарын адил хандсан тул залуу эрэгтэйчүүд мөн л сайхан хандав. Тэд залуу эмэгтэйчүүд өөрсдөд нь найдлага тавьж байсныг мэдэж авсан бөгөөд өөрсдийг нь дэмжиж зоригжуулна гэдгийг мэдэж байв. Тэд өөрсдийнхөө хийх ёстой ажлыг бүрэн гүйцэд хийж эхлэв. Линн үглэж, шаардахынхаа оронд пристийн зэрэгтэй ах нартаа найдлага тавьдаг болжээ. Энэ бол гайхалтай мэдрэмж байлаа!

• Линний сөрөг хандлага нь пристийн зэрэгтнүүдийг дэмжих хүчин чармайлтад нь хэрхэн саад учруулж байсан бэ?

• Линний дэмжих хандлага нь түүний өөрийн болон хамт үйлчилж буй хүмүүсийнх нь хандлагыг хэрхэн өөрчилсөн бэ?

Нөхцлийн Судалгаа 2

Женниг найз охидтойгоо Баасан гарагийн оройн том төлөвлөгөөнийхөө тухай ярьж байхад түүний сэтгэл маш их хөдөлсөн байлаа. Жулигийн гэрт тэд тусгай хоол бэлтгэж сургуулийн жил дууссаныг тэмдэглэх тухай хэдэн өдрийн турш төлөвлөж байв. Салбарын ерөнхийлөгч байсан Женнигийн аав болон саяхан пристээр томилогдсон түүний ах Дэвидэд бас Баасан гарагийн орой хийх сэтгэл хөдлөм төлөвлөгөө байв. Эзгүй газар тасархай байдаг Аляскийн Кинай дахь тэдний салбарт Ерөнхий Эрх Мэдэлтнээс тэр бүр ирдэггүй билээ. Тэр орой тэд 150

мильд орших Энкорэйж уруу машинаар явж, гадасны эцэг, хөвгүүдийн уулзалт болон Эрх Мэдэлтнүүдийн нэгтэй пристийн зэргийн чуулганд оролцохоор төлөвлөж байлаа. Ялангуяа Женнигийн аавын сэтгэл маш их хөдөлсөн байлаа. Учир нь пристийн зэргийн шинэ удирдагчийн хувьд түүнд асуух зүйл маш их байв.

Баасан гарагийн үд дунд Женни сургуулиасаа гарч гэр лүүгээ яравчиллаа. Тэр хариад аав, Дэвид хоёрыгоо маш урамгүй байхыг нь харжээ. Женнигийн ээж ханиад хүрч, дүү нарыг нь асрах тэнхээгүй байв. Түүнээс гадна Дэвид хувцсаа баглаж байхдаа аяныхаа хөнжлийг хадаасанд урчихсан байв. Доторх өднүүд нь гадагшаа цувж эхлэсэн байлаа. Тэд чуулганд оролцож чадахгүй бололтой байв.

Залуу эмэгтэйчүүдээс өөрсдийгөө Женнигийн оронд тавьж түүхийг дуусгахыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүдээс Женни үдэшлэгтээ явахгүй гэртээ үлдэж, ээждээ туслахаар шийдвэл гэр бүлдээ болон салбартаа ямар адислалуудыг авчирч болох талаар бодохыг хүс. Эдгээрт түүний мэдрэх золиослолын сүнс, аавынх нь хүлээн авах пристийн зэргийн шинэ дуудлагаа гүйцэтгэхэд нь туслах урам зориг ба удирдамж, түүний ах Дэвидийг баярлуулах энэхүү учрал ба Дэвидийн түүнд талархах талархал орж болно.

Ярилцлагыг өрнүүлэхийн тулд дараах асуултуудыг бүгдийг нь ашигла:

- Женни гэртээ үлдвэл тэрээр аавдаа хэрхэн туслах вэ?
- Түүний ах Дэвид түүний талаар ямар сэтгэгдэлтэй байх байсан гэж та нар бодож байна вэ?
- Тэрээр энэ золиослолоо дуртай дургүй биш хүслээрээ мөн баяртай хийвэл энэ нь ямар ялгаатай байх вэ?
- Түүний жишээ гэр бүлийнх нь бага хүүхдүүдэд ямар нөлөө үзүүлэх вэ?
- Та залуу эмэгтэйн хувьд пристийн зэрэгтэн залууг идэвхтэй дэмжихийн тулд юу хийж чадах вэ? Залуу эмэгтэйчүүдийн санааг самбарт жагсаа. Дараах зүйлүүд орж болно:
 1. Түүний сайн санаанууд дээр төвлөрөх.
 2. Санаа өгөх.
 3. Түүнийг ямар болгохыг хүсдэг вэ тэр байдлаараа түүнд ханд.
 4. Сонсож байх.
 5. Магтахдаа шударга байх.
 6. Ажил ба дуудлагад нь дэмжих.
 7. Хүссэн үед нь зөвлөх нь байх.
 8. Өгсөн үүрэг даалгаврыг нь биелүүлэх.
 9. Түүнийг залбирлаараа дэмжих.

Самбарын
ярилцлага

Дүгнэлт

Ишлэлүүд

Дараах мэдэгдлийг унш:

“Христийн үнэний Сүмд ангийн буюу хүйсний давуу эрх гэж үнэхээр байхгүй. Хүмүүн төрөлхтөн өөрсдөө л үүнийг хийж, эсвэл хийхийг зөвшөөрөхгүй л бол үнэн чанартаа хүйс хоорондын ялгаварлан гадуурхах үзэл гэж байдаггүй юм. Эрэгтэйчүүд хүйс, наснаас үл шалтгаалан Сүмийн бүх гишүүдийн төлөө ажлаа хийж, хүчээ ашигладаг.

“Эмэгтэй хүний хувьд: Түүний онцгой бэлгүүд нь үндэстний эрх ашиг болон хөгжлийн төлөө ашиглагдахын тулд байдаг юм. Ингэж үүрэг хариуцлагаа тэнцүү хуваах нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийг хүн төрөлхтний хөгжил дэвшлийн төлөө хийж байгаа зүйлд нь “багийн хамтрагч нар” болгодог юм. Нэг нь нөгөөхөө нөхдөг бөгөөд *дэлхийн ажилд ганц хүйсийн хүн ганцаараа* бүрэн дүүрэн ажиллаж чадахгүй.” (Priesthood and Church Government, comp. John A. Widtsoe, pp. 90–91).

“Түүхэнд бодол санаа болон үйл хэргийн хувьд энэ Сүмийн эмэгтэйчүүдэд олгогдсонтой дүйцэхээр эрх чөлөө эдлэж байсан эмэгтэйчүүд байхгүй. Дахин сэргээлтийн өдрөөс эхлэн эмэгтэйчүүд шашны бүрэн эрхтэй болсон бөгөөд дахин сэргээгдсэн Ариун сургаалын ариун сүмүүдэд эрэгтэй хүн дэргэдээ эхнэргүйгээр хамгийн дээд ёслолуудыг авч болохгүй. Тэрээр амьдралынхаа бүхий л үйл ажиллагаанд бүрэн эрх чөлөөтэй.

“Энэ нь эмэгтэй хүнд хэрэв тэрээр хүндэтгэж, ашиглах юм бол хүч чадал нь өсөх; харин үл ойшоох буюу бага ашиглах, эсвэл түүнийгээ өсгөхгүй бол одоо эзэмшиж байгаагаа алдаж, ингэснээрээ өв залгамжлах эрхээ алдаж болох хүчирхэг үүрэг хариуцлагыг өгч байгаа юм. Энэ Сүмийн эмэгтэйчүүд энэхүү өндөр хүндэтгэлд мөнхөд талархалтай байж, үүнийгээ дуртайяа ашиглаж, энэхүү үнэт ба үнэлж баршгүй холбоогоо нандигнан хайрлах ёстой. Хаана л их зүйл өгөгдөнө, тэндээс их зүйлийг шаарддаг юм” (Leah D. Widtsoe, *Priesthood and Womanhood*, -ээс иш татав *Priesthood and Church Government*, comp. John A. Widtsoe, pp. 90–91).

Гэрчлэл

Залуу эмэгтэйчүүдэд пристийн зэрэгтэй холбогдох холбооныхоо талаарх өөрийнхөө сэтгэгдэл болон талархлыг илэрхийл. Эргэн тойрондоо байгаа пристийн зэрэгтнүүдийн амьдралыг агуу ихээр адислаж чадна гэдгээ ойлгоход нь тэдэнд тусал. Тэд үүнийг хийхдээ пристийн зэргийн адислалуудыг хүлээн авч, өөрсдийнхөө үүрэг хариуцлагыг биелүүлэх илүү их боломжтой болдог.

16-аас Дээш Насны Залуучуудад Санал Болгосон Үйл Ажиллагаа

Залуу эрэгтэйчүүдийг залуу эмэгтэйчүүдийн тусгай үйл ажиллагаанд оролцуулахаар урь. Үйл ажиллагаагаа зохион байгуулж хийхдээ энэ хичээлд заасан зарчмуудаар дадлага хий. Үйл ажиллагаагаа амжилттай болгохын тулд хүн бүрт даалгавар өгсөн эсэхээ нягтал. Үйл ажиллагаа нь дараахийн адил байж болно:

Хэсгийн ярилцлага хийхдээ залуу эмэгтэйчүүд залуу эрэгтэйчүүдэд пристийн зэргээ хүндэтгэж, өсгөхөд болон номлолд бэлтгэхэд нь туслах аргаар хий.

Нар мандах үеэр явган зугаалга хийж, өглөөний унд уу.

Залуу эрэгтэйчүүдэд талх барих юм уу, өөр нэг үндсэн хоол хийхийг зааж өгөх замаар номлолдоо бэлтгэхэд нь тусал.

Пристийн зэргийн удирдагчидтай ажиллан бүсийнхээ гишүүн буюу гишүүн биш хүнд туслах үйлчилгээний ажлыг сонго.

*Гэр Бүлийн Түүх ба Ариун
Сүмийн Ажлаас Суралцах*

Гэрээнүүд ба Ёслолуудын Зорилго

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр гэрээнүүдийг хийж, ёслолуудыг хүлээн авах нь тэдний амьдралд хэрхэн нөлөөлдгийг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Зураг 11, Усан Баталгаа (62018); 12, Ариун Ёслол (62021); 13, Ариун Сүм.
2. Цаас зүсэж шат хийх юм уу эсвэл гишгүүрүүд дээр нь бичих зай үлдээж самбар дээр зурахад бэлтгэ.
3. Дараах судрын ишлэлүүдийг даалгаж өг; Инос 1:15–17; Сургаал ба Гэрээнүүд 82:10; итгэлийн тунхагийн 5; Сургаал ба Гэрээнүүд 84:19–22; Мозэс 6:58–59; Лүүк 22:19–20.
4. Ярилцлагын асуулт тус бүрт зориулан тус тусад нь тохирсон асуулт, судрууд ба ишлэлүүдийг багтаасан цаас бэлтгэ.
5. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Оршил

Судрын хэсгийг даалгах

Хичээл эхлэхээс өмнө судрын ишлэлүүдийг даалга. Залуу эмэгтэйчүүдээс хичээлийн тохирох үед эдгээр судруудыг унших бэлтгэлтэй байхыг хүс.

Багшийн танилцуулга

Бидний бусадтай хийдэг гэрээг бүрэн дүүрэн ойлгох нь хэр чухал болохыг сурахад нь охидод тусал. Үүнийг хийхийн тулд охин бүрээс хэн нэгэн нь тэдэнд долоо хоногийн гурван өдөр хичээлийн дараа ажил хийхийг санал болгосон байна гэж төсөөлөн бодохыг хүс. Цалин нь сайн боловч ажил олгогч нь чадах үедээ л төлөх болно гэдгээ хэлжээ.

Ярилцлага

- Та нар ийм маягийн гэрээнд оролцох уу? Яагаад, эсвэл яагаад үгүй вэ?
- Та нар өөр хүнтэй гэрээ хийхээсээ өмнө юу мэдэх хэрэгтэй вэ?

Ямар ч гэрээнд бид гэрээ хийж байгаа нөгөө талдаа итгэх хэрэгтэй гэдгийг онцлон хэл. Бид нөгөө хүндээ итгэж болохыг мэдэх ёстой.

Бид Пристийн Зэргийн Ёслолуудыг Хүлээж Авахдаа Нандин Гэрээнүүдийг Хийдэг

Багшийн танилцуулга

Хэлэлцээрээ биелүүлнэ гэдэгт нь бид үргэлж итгэж болох нэг хүн байдаг болохыг тайлбарла. Бид энэ хүнтэй хэлэлцээр хийхдээ тэдгээр нь үргэлж шударга бөгөөд хэзээ ч бүтэлгүйтэхгүй гэдгийг мэддэг. Энэ хүнтэй хийх хэлэлцээрийг *лэрээ* гэдэг бөгөөд энэ нь бидэнд мөнхийн адислалуудыг авчирдаг. Энэ хүн бол Их Эзэн юм. Бошиглогч Инос Нифайчуудын бичээсүүдийг хадгалаач хэмээн Их Эзэнд хандан залбирсан гэдгийг тайлбарла. Их Эзэн үүнийг хийнэ гэж гэрээ хийсэн бөгөөд Инос Их Эзэнийг гэрээгээ биелүүлнэ гэдгийг мэдэж байсан; Иймээс түүний зүрх сэтгэл амарсан юм (Инос 1:15–17-г үз).

Самбарын ярилцлага

Самбар дээр *лэрээнүүд* гэсэн үгийг бич. Тэгээд дараах тодорхойлолтыг унш: “*Гэрээ* гэдэг нь Бурхан ба хувь хүн, эсвэл сонгогдсон хэсэг хүмүүсийг хооронд нь холбосон сэтгэлийн хэлэлцээр, гэрээ буюу харилцаа, амлалт юм” (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2nd ed [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], p. 166; бичмэлээр).

- Бид Тэнгэрлэг Эцэгтэй хийх гэрээнийхээ болзлыг хаанаас сурч болох вэ?

Эдгээр гэрээнүүдийн ихэнх нь судруудад байдгийг онцлон хэл. Тэдгээрт Тэнгэрлэг Эцэгийн биднээр хийлгэхийг хүсч байгаа зүйлүүд ба үүнийхээ оронд бидэнд амласан зүйлүүдийн тухай байдгийг тайлбарла.

Их Эзэн, хэрэв бид түүний хэлснийг хийвэл тэр хүлээтэй байх болно, харин түүний хэлснийг хийхгүй бол бидэнд ямар ч амлалт байхгүй хэмээн амласан болохыг тайлбарла (Сургаал ба Гэрээнүүд 82:10-ыг үз). Адислалуудыг хүлээж авах нь хэлэлцээр дэх өөрийн хэсгийг биелүүлэхээс маань хамаардаг болохыг онцлон хэл. Бид Тэнгэрлэг Эцэгт бүрэн найдаж болно.

Пристийн зэргийн олон ёслолууд нь биднээс эдгээр ёслолуудыг хүлээн зөвшөөрөхдөө Их Эзэнтэй гэрээнүүд хийхийг шаарддаг гэдгийг тайлбарла.

Самбарт *ёслолууд* гэсэн үгийг бич.

• Ёслол гэдэг нь юу вэ?

Охидод ёслол гэж юу болохыг ойлгоход нь туслахын тулд дараах ишлэлийг ашигла.

“*Ёслол* гэдэг нь сүнслэг бодит байдлын газар дэлхий дээрх бэлэгдэл юм. Энэ нь бас Их Эзэнтэй хийх гэрээ буюу хэлэлцээрийг бэлэгдэж буй үйлдэл юм” (John A. Widstoe, *Priesthood and Church Government*, Rev. ed. [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], p. 348; бичмэлээр).

Зураг

Усан баталгаа, ариун ёслол, ариун сүмийн зургуудыг үзүүл. Усан баталгаа, ариун ёслол, ариун сүмийн холболт нь бүгдээрээ ёслолууд гэдгийг онцлон хэл. Бид тэдгээр ёслол тус бүрийг хүлээн авахдаа Тэнгэрлэг Эцэгтэй тодорхой нэгэн хэлэлцээр буюу гэрээ хийж байгаагаа харуулдаг.

Судрууд ба ярилцлага

Бид дэлхий дээр ус, цус, сүнсээр мэндэлдгийнхээ нэгэн адилаар тэнгэрийн хаант улсад ус, Сүнс, Исүс Христийн цусаар дахин төрнө хэмээн Их Эзэний заасныг тайлбарла (Мозэс 6:58–59-ийг үз). Аврагч нас барахынхаа өмнө Төлөөлөгчиддөө ариун ёслолын талх ба дарсыг адислаж түгээсэн юм. Тэрээр талх нь тэдний төлөө өгсөн биеийг нь төлөөлж, дарс нь тэдний төлөө урсгасан цусыг нь төлөөлөх болно хэмээн хэлжээ (Лүүк 22:19–20-ийг үз). Усан баталгааны ёслол ба ариун ёслолын бэлэгдэл нь гэрээгээ санаж байхад маань бидэнд хэрхэн тусалдгийг онцлон хэл.

• Гэрээнүүд ба ариун сургаалын ёслолууд яагаад хэрэгтэй вэ? Яагаад зүгээр л сайн хүн байхыг хичээх нь хангалтгүй вэ?

Их Эзэн бурханлаг чанарын хүч чадал нь Мелкизэдэк Пристийн Зэргийн ёслолуудаар илэрдэг болохыг заасан хэмээн тайлбарла. Эдгээр ёслолууд ба пристийн зэргийн эрх мэдэлгүйгээр бурханлаг чанарын хүч чадал бидэнд илэрч харагддаггүй (Сургаал ба Гэрээнүүд 84:19–22-ыг үз).

Багшийн танилцуулга

Гэрээ, ариун сургаалын ёслол бүр бидний сайн сайхны төлөө байдаг гэдгийг онцлон хэл. Гэрээнүүдээ сахин биелүүлж, ёслолуудад оролцох нь Тэнгэрлэг Эцэгийн хүрээлэлд буцаж очихоор бэлтгэхэд маань бидэнд тусалдаг. Эдгээр гэрээнүүдийг хийж, нандин ёслолуудыг хүлээн авч, гэрээнүүдээ сахин биелүүлэхдээ итгэлтэй байх нь Тэнгэрлэг Эцэг рүү маань биднийг гарцаагүй буцааж аваачих шатаар өгсөхтэй адил юм.

Ишлэл, үзүүлэн буюу самбар

Нэг охиноор дараах ишлэлийг уншуул. Унших хооронд нь цаасан шатаа үзүүлэх юм уу самбар дээр зур.

“Жакоб Бииршэбагаас Хараан уруу явж байхдаа зүүдэндээ өөрийгөө тэнгэрт хүрсэн шатны доод талд газар дээр зогсож, дээд талд нь тэнгэрт Их Эзэнийг зогсож байгаагаар харжээ. Жакоб үүгээр хөөрч, бууж байгаа тэнгэрийн элчүүдийг хараад Их Эзэнтэй хийсэн түүний гэрээнүүд нь шатны гишгүүрүүд бөгөөд тэр амлагдсан адислал-тэнгэрт орж Их Эзэнтэй нэгдэх эрхийг олгох адислалуудыг авахын тулд авирах ёстой юм байна гэдгээ ухаарчээ” (Marion G. Romney, “Temples—The Gates to Heaven”, *Ensign*, 3 сар, 1971, p. 16).

Ярилцлага

Ямар гэрээнүүд шатны гишгүүрүүдтэй адил байж болох талаар ярилц. Охидыг гэрээнүүдийг нэрлэх хооронд тэдгээрийг шатны гишгүүрүүд дээр бич. Залуу эмэгтэйчүүдэд гэрээнүүдээ усан баталгаа ба баталгаа, ариун ёслолоос хүртэх, залуу эрэгтэйчүүдийн пристийн зэргийн ёслол, индаумент хүртэх ба сэлэсчэл гэрлэлт гэх мэтийн пристийн зэргийн ёслолуудтай холбогдуулж бодохыг зөвлөх

нь тустай байж болно. (Та Мозая 18:8-10; Сургаал ба Гэрээнүүд 20:37; 20:75–79; 84:33–34, 39–40, 132:6–ын тухай ярихыг хүсч болох юм.)

Эдгээр ёслолуудыг хүлээн авч, гэрээнүүдийн дагуу амьдрах нь биднийг хэрхэн тэнгэрт очиж, Их Эзэнтэй нэгдэх эрхтэй болгох талаар ярилц.

Бид Их Эзэнтэй Хийдэг Гэрээнүүдээ Биелүүлэх Үүрэгтэй

Багшийн
танилцуулга

Бид Их Эзэнтэй гэрээ хийхдээ “түүнийг үргэлж дурсан санаж, түүний зарлигуудыг дагах” нандин амлалтуудыг хийдэг гэсэн сэтгэгдлээсээ залуу эмэгтэйчүүдтэй хуваалц (СбаГ 20:77). Нэгэнт бид Их Эзэнтэй гэрээ хийсэн бол амлалтаа санаж түүнийгээ биелүүлэх үүрэг хүлээдэг.

Хувийн туршлага

Нэгэн залуу Самоа эгчийн дараах туршлагыг ярь.

“Би бишоп болон гадасны ерөнхийлөгчийнхөө эцсийн зааварчилгааны дараа ариун сүмд орлоо. Тэр өргөөний дотор байна гэдэг ямар гайхамшигтай адислал вэ! Түүний сургаалыг өөртөө шингээхээр нүд, чих, зүрх маань томоор нээгдэв. Би хийсэн гэрээ тус бүрийнхээ үнэн бодитой гэдгийг биеийнхээ яс, судал бүрээр мэдэрч байлаа. Түүнтэй гэрээ хийх бүрдээ би яг Их Эзэний өмнө зогсож байгаага мэдэрч байв. . . . Би гарцаагүй дэлхийд байгаа харин үүний гадуур биш гэдэг нь надад тодорхой боллоо” (Sipua J. Matuauto, “The Glorious Moments”, *Ensign*, 8 сар, 1974, р. 64).

Ёслолуудыг гүйцэтгэж байгаа пристийн зэрэгтэн нь үнэхээр Их Эзэнийг төлөөлдөг болохыг онцлон хэл. Нэг охиноор итгэлийн тунхагийн тавыг чангаар уншуул.

Багшийн
танилцуулга

Тэнгэрлэг Эцэг бидний хийж буй гэрээнүүдийг мэддэг хэмээн онцлон хэл. Бид гэрээгээ биелүүлэхийг хичээн ганцаараа зогсож байгаа мэт үе гарч болно. Гэвч Их Эзэн биднийг мэддэг ба итгэлтэй байхын төлөө тэмцэхэд маань бидний дэргэд байх болно.

Ишлэл

Сүмийн нэгэн эртний удирдагчийн хийсэн дараах мэдэгдлийг унш:

Бид Түүнд үйлчилж Түүний зарлигуудыг биелүүлэхээр усан баталгааны усанд орж Тэнгэр дэх Эцэгтэйгээ гэрээ байгуулахад Тэрээр бас өөрөө биднийг хэзээ ч орхихгүй, хэзээ ч биднийг мартахгүй, бүх юм бидний эсрэг байх мөн сорилт, зовлон дунд байхад бидний дэргэд байж, биднийг дэмжих болно гэж гэрээ хийдэг. Энэ бол Түүний гэрээ ба . . . бид Түүний хийсэн амлалтад холбогддог” (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, 1-р боть, comp. Jerreld L. Newquist [Salt Lake City: Zion’s Book Store, 1957], р. 170).

Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд туслана хэмээн амласныг мэдэх нь өөрсдийнхөө чадварыг бэхжүүлж, хийсэн гэрээгээ биелүүлэхдээ шийдэмгий байхад маань хэрхэн туслах талаар ярилц.

Хийсэн Гэрээгээ Биелүүлэх Арга Амьдралын Маань Үйл Явцад Нөлөөлдөг

Сонголтоор ярих
түүх

Нэг охины хийсэн гэрээнүүд амьдралд нь хэрхэн нөлөөлснийг харуулахаар дараах түүхийг ярь.

Хэдэн жилийн өмнө нэг охин гэрийнхээ дэргэдэх нууранд усаар батлуулжээ. Түүнийг нойтон хувцастайгаа сууж байхад эцэг нь түүнд түүний усан баталгаа бол сэлэсчэл хаант улсад очих замын анхны шат юм гэдгийг тайлбарлажээ. Тэрээр охиндоо амьдралынхаа хоёр дахь шат болох индаумент ба ариун сүмийн гэрлэлтэндээ бэлтгэх ёстойг нь заалаа. Тэгээд тэр түүнийг баталсны дараа Ариун Сүнсний бэлэг авах болно гэдгийг нь сайтар тайлбарлав. Энэ бэлэг нь түүнд хийсэн гэрээнүүдээ сахин биелүүлэхэд нь туслах болно.

Охин батлуулахдаа түүнийг хоёр дахь шатнаас холдуулах ямар ч зүйлийг хэзээ ч хийхгүй хэмээн Их Эзэнд чимээгүйхэн амлав. Тэрээр арван хэдэн насныхаа туршид өөрийнхөө шийдвэрүүд дээр уруу таталт хичнээн хүчтэй байсан ч амлалтаа санаж байлаа. Тэгээд одоо хэдэн жилийн дараагаар зургаан хүүхдийн эх тэрээр тухайн амлалт индаумент авах, сэлэсчэл гэрлэлт хийх мөн мөнхийн гэр бүлээ бий болгоход зохистой байхад нь ямар их чухал байсныг дурсан санаж байдаг.

Асуултууд ба
ишлэлүүд

Дараах асуултуудын талаар бодох нь охидод Их Эзэнтэй хийсэн гэрээнүүдээ сахин биелүүлэх арга нь тэдний амьдралд хэрхэн нөлөөлдгийг ойлгоход тусалж чадна. Та охидоор гурван асуултын гурвууланд нь хариулуулах буюу ангиа гурван хэсэгт хувааж тус бүрд нь нэг нэг асуулт өгч ярилцлага хийлгэж болно.

Хариултуудыг судлахад тань туслахын тулд асуулт, судрын хэсэг, ишлэлүүд ба санаануудыг доор өгөв.

1. Та нар гэрээ хийдэггүй байсан бол амьдралын тань үйл явцад хэрхэн нөлөөлөх вэ? (С баГ 58:30; 132:7-г үз.) “Хоёр залууг аваад үз, сайн гэдэг үүднээс тэд ижил байж болно, ухамсар, энэрэл, үнэнч шударгын үүднээс ижил байж болох боловч нэг нь усаар батлуулсан нөгөө нь батлуулаагүй. Тэдний хооронд маш их ялгаа байгаа, учир нь нэг нь хуулийг нь дагаснаараа цагаатгагдсан Бурханы хүү, нөгөө нь харанхуйд үлдэж байгаа юм” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1986], p. 97).
2. Та нар гэрээ хийдэг боловч түүнийгээ биелүүлдэггүй бол амьдралын тань үйл явцад хэрхэн нөлөөлөх вэ? (С ба Г 1:14–15; 58:29; Ахлагч Кэнноны ишлэлийн тухай ярь.) Ахлагч Кэнноны дүрсэлсэн адислалуудгүйгээр амьдрал хэр өөр байх байсан бэ?
3. Та нар гэрээ хийж түүндээ итгэлтэй байвал амьдралын чинь үйл явцад хэрхэн нөлөөлөх вэ? (С ба Г 54:6; Мозая 5:7, 15-ыг үз.) “Бурхан . . . биднийг хайрлах хайрынхаа улмаас биднийг алдаа, харамсал, харуушлаас ангижруулж мөн итгэлтэй байж эцсээ хүртэл тэвчих тэдгээр хүмүүст амлагдсан алдар хүндийн оргилд нь бид хүрч чадахын тулд бидэнтэй гэрээ хийхийг болгоосон” (ElRay L. Report-д, Christiansen, Conference Report 10 сар, 1972, p. 46; эсвэл *Ensign*, 1 сар, 1973, p. 51).

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэй бүрт ариун ёслолын турш цагаа усан баталгаандаа хийсэн гэрээнийхээ тухай эргэцүүлэн бодоход ашиглаж мөн тэдгээрийгээ ирэх долоо хоногт хэрхэн илүү бүрэн дүүрэн биелүүлж чадахаа төлөвлөхийг зөвлө.

Ариун Сүмийн Гэрлэлт бол Мөнхийн Гэр Бүлийн Амьдралын Шаардлага Мөн

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр ариун сүмийн гэрлэлт нь мөнхийн гэр бүлийн амьдралд шаардлагатай болохыг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Гарын авлагын ард хавсаргасан Зураг 8, Сүйт бүсгүй ба хархүү.
2. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Самбарын ярилцлага

Оршил

Охидод сүйт бүсгүй, хархүү хоёрын зургийг үзүүл. Самбарт *Хурим* гэж бичээд залуу эмэгтэйчүүдээс тухайн зураг болон *Хурим* гэдэг нь тэдний хувьд ямар утгатай болох талаар болж өгвөл ганц үгээр дүрслэхийг хүс. Самбарт үгсийг хурдан жагсааж бич. Энэхүү жагсаалтанд *хуримын даашинз, аз жаргал, бөгж, мөнх байдал, ариун сүмийн зөвшөөрөл, цэцэг, гэрлэгсдэд үйлчлэгчид, хайр, зохистой байдал, бал сар, ёслол, бэлэг, найз нөхөд, гэр бүл, эрх мэдэл ба хүлээн авалт* гэх зэрэг үгс багтаж болно.

Самбараас *хурим* гэдэг үгийг арчиж, оронд нь *ариун сүмийн гэрлэлт* гэж бич. Залуу эмэгтэйчүүдэд ариун сүмийн гэрлэлт ба гэрлэлтийн ёслол хоёр нь хоорондоо ялгаатай гэдгийг тайлбарла. Хүлээн авалт хийх, бэлэг өгөх зэрэг гэрлэлтийг тэмдэглэх олон арга байдаг. Харин ариун сүмийн гэрлэлт гэдэг нь өөрөө нандин ёслол бөгөөд энэ нь сүйт бүсгүй, хархүү, Их Эзэний хооронд байгуулж буй гэрээ юм. Сүйт бүсгүй нь сүйт хархүү мөн Их Эзэнтэй гэрээ байгуулдаг ба сүйт хархүү нь сүйт бүсгүйтэй мөн Их Эзэнтэй гэрээ байгуулдаг бөгөөд сүйт бүсгүй, сүйт хархүү хоёр хоёулаа Их Эзэнтэй гэрээ байгуулдаг. Залуу эмэгтэйчүүдээс гэрлэлтийн ёслол бус, харин ариун сүмийн гэрлэлтийг тодорхойлох үгсийг жагсаалтаас олж тодорхойлохыг хүс. Эдгээр үгсийг тойруулан зур. Залуу эмэгтэйчүүдээс жагсаалтад өөр үгс нэмэхийг хүсч байгаа эсэхийг нь асуу.

Зураг ба багшийн танилцуулга

Сүйт бүсгүй ба хархүүгийн зурагт хандан ариун сүмийн гэрлэлтийг сүмийн том гэрлэлтийг ихэнхдээ дагалддаг сүр дуулиан ба ёслолын ажиллагаатайгаар гүйцэтгэдэггүй. Энэ нь жижигхэн, энгийн, гоёмсог холболтын өрөөнд болдог. Хосууд гэр бүл болон ариун сүмийн зөвшөөрөлтэй дотны найзуудынхаа дунд мөргөлийн тавцны хоёр талд өөд өөдөөсөө харж өвдөг сөгдөн суудаг. Тэдэнд тэднийг цаг үе ба мөнхөд холбох эрх мэдэлтэй хүн зөвлөгөө өгнө. Дараа нь тэрээр холболтын ёслолыг гүйцэтгэдэг.

Ярилцлага

Залуу эмэгтэйчүүдээс залуучууд ариун сүмд гэрлэхийг хүсдэггүй шалтгаануудын талаар хэлэхийг хүс. Доорх нь залуучуудын гаргасан шалтгаануудын жагсаалт юм. Ангийнхантайгаа шалтгаан тус бүр болон охидын гаргаж болох өөр санаануудын талаар хурдан хэлэлц.

1. Зарим нь ариун сүмийн гэрлэлтийн чухлыг ойлгодоггүй.
2. Зарим нь дэндүү эрт гэрлэдэг.
3. Зарим нь гармент өмсөхийг хүсдэггүй.
4. Зарим нь зохисгүй (ёс суртахууны доголдолтой, Мэргэн Ухааны Үгийг дагадаггүй, аравны нэгээ төлдөггүй, г.м.).

5. Заримд нэгэнд нь хуриманд нь ирж чадахгүй эцэг эх, садан төрөл, найз нөхөд байдаг.
6. Зарим нь гишүүн бус хүнтэй гэрлэдэг.
7. Зарим нь өөрсдийнх нь хайр мөнхөд гэрлэхийг хүсэхээр их гэсэн хангалттай итгэлтэй байдаггүй.

Одоо залуу эмэгтэйчүүдээр залуучууд ариун сүмд гэрлэхийг хүсдэг шалтгаануудыг хэлүүл. Доорх нь залуучуудын гаргасан шалтгаануудын жагсаалт юм. Эдгээрийг мөн ангийнхны гаргах санаануудын хамт хурдан хэлэлц.

1. Энэ бол Бурханы зарлиг.
2. Тэнгэрлэг Эцэг өөрийнх нь өргөөнд гэрлэж тэнд хийсэн гэрээнүүдийн дагуу амьдардаг тэдгээр хүмүүст олон адислалуудыг амласан.
3. Энэ бол хойшид нөхөр, эхнэр, гэр бүлтэйгээ хамтдаа байх цорын ганц зам юм.
4. Энэ нь бидэнд сэлэсчэл хаант улсын алдрын хамгийн дээд зэрэгт Бурханы дэргэд орших боломжийг олгож чадна.
5. Эцэг эхчүүд нь хүүхдүүддээ ариун сүмийн гэрлэлтийг заасан бөгөөд тэднээс үүнийг хүсдэг.
6. Найз нөхөд нь ариун сүмд гэрлэж байгаа.
7. Хос бие биендээ маш их хайртай бөгөөд үүрд хамтдаа байхыг хүсдэг.
8. Хосуудын аль алин нь нөгөөгийнхөө ариун сургаалыг үнэлдэгийг нь мэдэж чадна.
9. Хосуудын аль алин нь нөгөөгөө цэвэр ариун явдал ба сайн санаатай гэдэгт итгэж чадна.

Ариун Сүмийн Гэрлэлт бол Мөнхийн Ёслол Мөн

Түүх

Ахлагч Брюс Р.МакКонкийн дараах мэдэгдлийг унш:

“Саяхан эхнэр бид хоёр олон адислалуудаа тоолж нэгэн чухал ярилцлага хийж байлаа. Бид Сүм, гэр бүл, өнөө үед тохиож байгаа мөнхийн үнэний гайхамшигт дахин сэргээлтээс бидэнд ирсэн маш олон зүйлийг нэрлэлээ. Тэгээд ярилцлага маань тэрээр: “Амьдралд чинь ирсэн хамгийн агуу адислал юу вэ?” гэж асууснаар туйлдаа хүрлээ.

“Би хоромхон зуур ч эргэлзэлгүйгээр: “1937 оны 10-р сарын 13-ны өдрийн өглөөний 11:20 цагт би Солт Лэйкийн Ариун Сүмд Их Эзэний мөргөлийн тавцанд өвдөг сөгдөн чамайг мөнхийн хамтрагчаа болгон хүлээн авахдаа хамгийн агуу адислалаа авсан юм” гэж хэллээ.

“За, тэгвэл чи энэ шалгалтыг давлаа” гэж тэр хэлэв.

Энэ дэлхий дээр Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн хэзээд хийдэг ганц чухал зүйл бол зөв хүнтэй, зөв газар, зөв эрх мэдлээр гэрлэх явдал юм. Тэгээд ийнхүү Элаижа бошиглогчийн дахин сэргээсэн хүч чадал ба эрх мэдлээр холболтоо хийлгэсний дараа Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн хийж чадах үлдэж буй хамгийн чухал зүйл бол ингэж хийсэн гэрээнийхээ хугацаа ба нөхцлийг одоо мөн үүрд холболттой, үр нөлөөтэй байлгахгаар амьдрах явдал юм” (“Agency or Inspiration?” *New Era*, 1 сар. 1975, р. 38).

Багшийн танилцуулга

Эрэгтэй ба эмэгтэй хүнийг мөнхөд холбодог хүч чадал бол пристийн зэрэг юм гэдгийг тайлбарла. Эрэгтэй ба эмэгтэй хүн ариун сүмд гэрлэхдээ пристийн зэргийн хүч чадлаар дамжуулан Тэнгэр дэх Эцэгтээ зохистой амьдарч, түүний зарлигуудыг дагах гэрээ буюу амлалт хийдэг. Тэнгэр дэх Эцэг тэднийг үр хүүхдүүдийнхээ хамт гэр бүлээрээ мөнхөд хамтдаа байх болно гэж гэрээ хийдэг. Мөн Тэнгэрлэг Эцэг хосуудыг зохистой байж, түүний зарлигуудыг дагавал өөр олон онцгой адислалуудыг тэдэнд өгөхөөр амладаг.

Ярилцлага

- Яагаад зөв хүнтэй, зөв газар, зөв эрх мэдлээр гэрлэх нь хүний энэ амьдралдаа хийж чадах цорын ганц хамгийн чухал зүйл вэ?
- Гэрлэлт хэр чухал вэ?
- Тэнгэрлэг Эцэг яагаад өөрийнхөө охид хөвгүүдийг ариун сүмд гэрлээсэй гэж хүсдэг вэ?
- Пристийн зэргээс өөр эрэгтэй эмэгтэй хүнийг мөнхөд холбож чадах хүч чадал гэж байдаг уу?
- Ариун Сүмийн гэрлэлт нь эхнэр, нөхрийг мөнхөд хөгжихөд нь хэрхэн тусалж чадах вэ?
- Хосууд иргэний эрх мэдлээр гэрлэсэн бол уг гэрлэлтийн гэрээ нь мөнхөд холбох уу? Яагаад, эсвэл яагаад үгүй вэ?

Багшийн танилцуулга

Тэнгэрлэг Эцэг өөрийнхөө охид хөвгүүдийг ариун сүмд гэрлэхийг тушаасан гэдгийг тайлбарла. Ерөнхийлөгч Кимболл: “Хүн зөвхөн сэлэсчэл гэрлэлтээр л нарийн ба шулуун замыг олж чадна. Мөнхийн амьдралыг өөр ямар ч замаар авахгүй. Их Эзэн гэрлэлтийн асуудал дээр маш онцгой бөгөөд маш тодорхой байсан” гэж хэлжээ (“Marriage—The Proper Way”, *New Era*, 2 сар, 1976, р. 6). Мөнхөд эхнэр нөхөр байхын тулд хосууд пристийн зэргийн эрх мэдлээр Их Эзэний өргөөнд гэрлэж, ариун сүмд хийсэн гэрээнүүдийнхээ дагуу амьдрах ёстой.

Одоо Ариун Сүмийн Гэрлэлтэнд Бэлтгэх Цаг Мөн

Ишлэлүүд ба ярилцлага

Өмнөх Сүмийн Ерөнхийлөгчдийн дараах хоёр ишлэлийг уншиж ярилц:

“Би Хожмын Үеийн Гэгээнтэн зохистой залуу эрэгтэй, эмэгтэйн аль алин нь амьдралаа цуг эхлэхийн тулд Их Эзэний өргөөнд орох бүхий л ухаалаг оролдлогыг дэмий үрэх ёсгүй гэдэгт итгэдэг. Энэхүү ариун газар өргөсөн гэрлэлтийн тангараг, цаг үе ба бүх л мөнхөд оршин тогтнохоор хийсэн нандин гэрээнүүд нь гэр орон, аз жаргалыг сүйтгэж бусниулах хандлагатай амьдралын олон уруу таталтуудын эсрэг хамгаалалт болдог.

“Их Эзэний ариун сүмд цаг үе ба мөнхөд амьдралаа хамтдаа эхлэх үеэс ирсэн амлалт ба адислалуудыг өөр ямар ч замаар олох боломжгүй бөгөөд амьдралаа хамтдаа эхэлж буй зохистой залуу Хожмын Үеийн Гэгээнтэн эрэгтэйчүүд ба эмэгтэйчүүд нь тэдний мөнхийн гэрээн доорх мөнхийн түншлэл нь амар амгалан, аз жаргал, ариун санаа, хайр сэтгэл ба амьдралын бусад бүх мөнхийн үнэн байдлын одоо мөн үүнээс хойшхи үндэс суурь болдог гэдгийг мэдэж авдаг” (Heber J. Grant, “Presidents of The Church Speak on Temple Marriage”, *New Era*, 6 сар, 1971, р. 8).

“Ингээд гэр бүл бололцож аз жаргалтай амьдрах амьдралын үрийг залуудаа суулгалаа. Аз жаргал мөргөлийн тавцангаас бус; энэ нь залуу насанд тань байх болзооноос эхэлдэг юм. Та өөрийнхөө хүслийг жолоодож чадсанаар аз жаргалын эдгээр үрийг суулгадаг юм. Ариун явдал нь залуу хүмүүсийн дунд давамгайлалч байх учиртай. Энэ нь Сүмд байдаг дан ганц жишиг юм. Энэ нь охид хөвгүүдийн аль алинд нь хамаатай. Хэрэв та энэхүү жишгийг дагаж, үнэхээр өөрийнхөө чин зүрхний шивнэлтүүдийг сонсвол залуудаа төлөвшүүлсэн биеэ барих чадвар болон ёс суртахууны дан ганц жишгийг мөрдлөг болгож явдал нь эр хүний эр зориг, эмэгтэй хүний гоо сайхан, жаргалтай айлын үндэс ба үндэстний бат бэх, мөхөшгүй байдалд хувь нэмрээ оруулах хүчин зүйлийн эх сурвалж болдгийг мэдэх болно.

“Залуу насны тань тоомжиргүй байдал таныг өтөлсөн хойно төлбөр мэт байх болно. Хорь, гуч, дөчин жилийн дараа та үүнийхээ төлөөсийг төлөх ёстой болно. Өөрийгөө хянах чадвар болон ариун явдал бол хэдэн жилийн дараа маш их ашиг өгөх суулгасан үр тариа бөгөөд тэдгээр жилүүд нь маш хурдан өнгөрдөг, өө үнэхээр хурдан” (David O. McKay, “The Choice of an Eternal Companion”, *Improvement Era*, 4 сар, 1965, р. 285).

Баяр Баясгалан нь Ариун Сүмийн Гэрлэлтээр Ирнэ

Түүх

Дараах түүхийг унш:

“Энэ бүх зүйл 3-р сарын эхний Ням гаригт эхэлсэн юм. Эхэлсэн гэж үү? Би үүнд үнэн хэрэгтээ эхлэл байхгүй байсан гэж боддог, учир нь Карэн, Эмили бид гурав үүрдийн сайн найзууд байлаа. Төрсөн өдөр тэмдэглэх, Хүүхдийн хэсэгт охид байхдаа ижил төстэй цүнхнүүд нэхэх, эсвэл цэргийн сургуулийн жагсаал хийх, ахлах ангид байхдаа хоёул гурвуулаа зэрэг болзох зэрэгт бидний асар их ялгаатай хувийн зан чанар нэг нэгнийгээ нөхөж байгаа юм шиг санагддаг байсан ба үндсэндээ бид 15 жилийн турш салшгүй холбоотой байлаа.

“Ахлах анги төгссөний дараа жаргалтай гурвалд өөрчлөлтүүд гарч эхлэв. Намайг гурван цаг явж очдог жижигхэн мужийн коллежийн дотуур байранд өөр таван хүнтэй амьдарч байхад Кэрэн, Эмили хоёр гэртээ амьдарч дээд сургуульд явж байлаа. Ингэж олон жил хамтдаа байсны дараа хэдхэн км нь бидний агуу нөхөрлөлд яаж нөлөөлж болох бол гэж гайхдаг байлаа. Гэтэл удалгүй бид мэдэж авсан. . . .

“Бидний онцгой харилцаа тасарсныг би ойлгосон боловч нэгэн өдөр шуудангаар ирсэн зүйлээ нээгээд, Эмилигээс хуримын зар ирснийг аваад маш их цочирдов. Энэ зард *ариун сүм* гэсэн үг ер байгаагүйд би бүр ч их гайхав.

“Тэр долоо хоногийн амралтын өдрүүдэд би гэр рүүгээ яаравчлан юуны түрүүнд Эмилигийнх рүү явав. Тэнд бид ярилцлаа; бараг мартагдсан тэр үүрд мөнхийн гэмээр нэг жилийн өмнөх ярьдаг байсан маягаараа ярилцав. Тэр Тедтэй танилцаад хоёрхон сар болж байсан боловч, тэр бол сургуульдаа хамгийн сайхан, ухаалаг, нэртэй нь байлаа. Тэр хоёр коллежоо төгсгөөд дараа нь Тед шүдний эмчийн сургуульд явах байв. Түүний садан төрлүүд зардалд нь туслахаар зөвшөөрчихсөн тул ямар ч асуудалгүй байв. Эмилигийн тоглоомоор хэлсэнчлэн түүнийг сургуулиа төгссөнийх нь дараа тэдний бүх хийх зүйл гэвэл зүгээр л суугаад мөнгө хүүдийлээд л байх юм байна.

“Би дахиад л Эмилигтэй дотно болов. Гэвч гэнэт би түүний зар дээр яагаад ариун сүмийг дурдаагүйг мэдэх гэж чангаар асууж байхаа сонсов. “За даа, бид чадахгүй” гэсэн хөнгөмсөг хандлага нь миний санаа зовсон зүйлийн хариулт байж чадсангүй. ‘Юуны түрүүнд гэвэл Тед бол Баптист, тэгээд ч түүнээс гадна бид түүний эцэг эхийн цанын баазад гэрлэж өөрсдийн ёслолыг тэмдэглэнэ. Хурим бол үнэхээр хувийн шинж чанартай, утга учиртай байх ёстой бөгөөд зүгээр л нэг хүн болгонд хэлдэг нэгэн ижил үгс биш. Хэзээ нэгэн өдөр Тед Сүмд нэгдэх болно. Гэвч тэр нэгдэхгүй байсан ч, миний аав гишүүн биш, тэгээд ч энэ нь ээжийн маань идэвхтэй байдлыг өөрчлөөгүй юм. Энэ нь намайг ч бас болиулахгүй.’

“Эмилиг сайтар давтсан жижигхэн тоглоомоо дуусгахад түүний эсэргүүцэл бидний хооронд дахин хана босголоо. Би юу хэлж чадах вэ? Эвгүй байдлыг намжаахыг оролдож жаахан ярьж байснаа би “баяртай” гэлээ.

Түүхээ завсарлаж дараах асуултыг охидоор ярилцуул:

- Та нар Эмилигийн найз байсан бол түүнд юу гэж хэлэх байсан бэ?

Түүхээ үргэлжлүүл:

“Гурван долоо хоногийн дараа би цанын баазад Тед, Эмили хоёрын хуриманд оролцов. Энэ нь хэдийгээр шашных биш ч гэсэн миний бодсоноос тэс өөр маш сэтгэл хөдөлгөсөн үйл явдал болов. Энэ ёслолд ард нь лимбэ намуухнаар эгшиглэж байх зуур тэд бие биендээ зориулж шүлэг уншиж байлаа. Дараа нь Мормончуудыг ундаагаар, бусдыг нь оргилуун дарсаар дайлж бүжиглэцгээв. Тедийн эцэг эх маш баян хүмүүс юм гэж хэлж болохоор байсан бөгөөд бараг тэд л хуримыг бүхэлд нь төлөвлөсөн байлаа. Тэд шинэхэн бэрдээ (магадгүй бас уусан жаахан оргилуун дарсандаа) маш аз жаргалтай байв. . . . Харин би Эмилигийн ээжийн нүд их л уйлсан бололтой улайж хавдсан байхыг анзаарав. Ээж нар дандаа л ингэж байдаг юм–ялангуяа энэ нь тэдний цорын ганц хүүхэд байвал.

“Маш гайхалтай нь Эмили Сүмдээ идэвхтэй хэвээр үлдлээ. Тэрээр өөрийнхөө хичээл сургууль, гэр орны үүргийнхээ хажуугаар итгэлтэйгээр цуглаанууддаа оролцож, бас туслах номын санчаар үйлчилж байв. Тэр Тедтэй манай хэсэг дэх байранд амьдардаг байсан тул би түүнтэй байнга уулздаг байв. Тэр надад байнга гэрлэлтийнхээ тухай мөн Тед түүнд хэрхэн сайхан ханддаг тухайгаа магтан илтгэдэг байлаа. Би: ‘Ямар сайхан амьдрал вэ?’ гэж л боддог байлаа.

“Зургаан сарын дараа Кэрэн боловсролын талаар магистрийн зэргээ дүүргэж байгаа буцаж ирсэн номлогчтой гэрлэв. Тэд Логаны Ариун Сүмд гэрлэсэн тул би очиж чадаагүй нь ойлгомжтой. Гэхдээ би манай соёлын зааланд болсон хүлээн авалтанд нь оролцсон бөгөөд энэ нь үнэхээр маш сайхан боллоо.

“Одоо би Эмилиийг сүмдээ гэрэл цацруулан ирэхийг хардаг болж бараг хийж байгаа болгонд нь сэтгэл хөдөлдөг байлаа. ‘Ерөөсөө ямар ч асуудал алга. Тэр үнэхээрийн чөлөөт сэтгэлгээтэй. Чи өөрийнхөө сүмдээ оч, би өөрийнхдөө очлоо. Гэхдээ тэр өөрийнхдөө ч очдоггүй’, гэж тэрээр ярина. Гэхдээ би оюун санаандаа биднийг бага байхад Эмилигийн ямар байсныг санадаг: Гишүүн бус аав нь түүнийг усаар батлаасай гэж залбирч байхыг нь, Хүүхдийн хэсгийн аав-охидын нийллэгт аав нь авч очих эсэхийг мэдэхийг хүсч байгааг нь, аав нь семинарынх нь төгсөлтөд очихын оронд голф тоглохоор явсан нь түүнийг гомдоогоогүй мэт дүр үзүүлэхийг нь. Гэвч бага нас гэдэг нь амьдралын өчүүхэн хэсэг юм. Энэ нь алсдаа ямаршуу өөрчлөлт гаргадаг юм бэ?

“Кэрэн, Эмили хоёр аливааг хамтдаа хийдэг хэвээрээ бие биенээсээ долоон хоногийн зайтай охин хүүхдүүд төрүүлэв. Би Эмилигийн бяцхан охинд ягаан даашинз аваачиж, түүнд ухаангүй хайртай болов. Нэгэн өдөр сүм дээр Кэрэний ээж надад гурван сард Кэрэн, Дэвид хоёр Мэлисса охиноо харуулж, өвөө болон Кэрэний хайрлан хүндэтгэдэг гурван ах нарыг нь тойруулан зогсоогood түүнийг адислуулахаар ирэх тухай яриу.

“Тэгээд гурван сарын эхний Ням гариг болов. . . .

“Би сүмийн байр руу явж байхдаа. . . Эмилиийг хүүхэдтэйгээ хүлээх танхимд байхад нь тааралдав. Тэрээр Жулиг төрснөөс хойш сүмдээ анх удаагаа ирсэн байлаа. Бид минут хэртэй ярьж сүмийн байр уруу оров. Эмили ээжтэйгээ цуг миний урд талын эгнээнд суув. . . .

“Би сүүлээсээ дөрөв дэх эгнээнд сууж байсан ч суудлаасаа эгнэсэн толгой болон мөрнүүдийн завсраар Кэрэн ба түүний гэр бүлийнхнийг голын суудлыг бүхэлд нь эзэлж байгааг хальт харлаа. . . .

“Дуу, зарлалууд болон биднийг ариун ёслолоос хүртсэний дараа Бишоп Эдвардс индэр дээр гарч: ‘Өнөөдөр бид тусгай арга хэмжээтэй. Та нарын ихэнх нь Кэрэн Эвансыг бяцхан охин байхаас нь таньдаг байсан гэдгийг би мэднэ. Эмили над руу эргэж учиртайгаар нүд ирмээд бишопыг үргэлжлүүлэхэд нь огцом урагш харав. “За ингээд өнөөдөр Кэрэн, одоо бол Кэрэн Сандэрс бяцхан охиндоо нөхрөөрөө нэр өгүүлж, адислуулахаар авчраад байна. Тойрч зогсож туслах хүмүүс бол түүний аав, ах нар нь юм.’

“Дэвид Кэрэнээс бяцхан охиноо авч бараг бишрэнгүйгээр урд аваачихыг нь харахдаа Эмилиийг хажуунаас нь харав. Түүний гүн цэнхэр нүдийг нулимс маш хурдан бүрхэж, хацрыг нь даган доош урсан Жулигийн зөөлхөн толгой дээр дусч байлаа. Түүнийг толгойгоо хүүхдийнхээ хүзүүнд наамагц мөр нь хүчтэй чичирч байв. Эмилигийн ээж охиныхоо чичирч буй мөрнөөс зөөлөн тэврэхэд, түүний бас уйлж байгааг би харлаа. Эмили дээш хараад аргаа барсан байдалтай, ‘Ээж ээ! Хүүхдийг минь хэн адислах юм бэ?’ гэж шивнэн дуу алдахыг би сонслоо.

“ ‘Мелисса чамайг би эрүүл саруул бие, ухаанаар мөн зөв шударга амьдарч, цаг нь ирэхээр пристийн зэргээ эрхэмлэдэг, чамайг Их Эзэний ариун сүм рүү чамтай мөнхөд холбог дохоор авч орох тэнгэр дэх Эцэгийн маань сонгогдсон хүүтэй учрах болтугай гэж адислаж байна’ хэмээн Дэвид Сандэрсын танхимын урд хэсэгт хэлэхийг би сонслоо. Бүх л адислал болон цуглааны үлдсэн хугацааны турш Жулигийн толгойны алчуур нулимсанд норж байлаа.

“Тэгээд одоо хэдийгээр нэг жил өнгөрсөн ч гэлээ. . . хэзээд л . . . миний нүдэнд ганцаардмал ээж, хүүхэд хоёр харагдан зүрх минь шимширдэг юм. Яагаад гэвэл би Эмилигтэй уулзсан хэвээрээ л байгаа” (Carolyn White Laugg, “I Keep Seeing Emily,” *New Era*, 6 сар, 1975, p. 26–29).

Дүгнэлт

Ишлэл

Ахлагч Бойд К.Пакэрийн хандаж хэлсэн дараах үгийг унш. Та мөн охин тус бүрт энэ мэдэгдлийн хувийг хийж өгч болно.

“Би та нарыг цаг үе болон мөнхөд холболт хийлгэхээр ариун сүмд орж ирж байгаагаар төсөөлж байна. Би та нартай холболтын нандин ёслолын тухай ярихыг хүсч байгаа боловч бид үүнийг тэр нандин хананаас гадуур ярьдаггүй. Гэрлэлтийн өргөлийн тавцан дээр бидэнд олгогдож буй бүх л зүйлийн хэрээс маань хэтэрсэн мөн чанар нь маш гайхамшигтай бөгөөд энэ нь бүх хүлээлт, тэвчээрийн үнэд дүйцэхээр юм.

“Гэвч энэ нь дурлалын тухай түүхийг биелүүлж байгаа хэрэг биш юм. Ном, жүжиг, тайзан дээр хөшиг энэ хэсэгт буудаг. Гэвч энэ нь жинхэнэ хайр сэтгэлийн хувьд ийм биш юм. Энэ бол төгсгөл биш-зөвхөн эхлэл нь” (*Eternal Love* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], p. 20).

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр хувийн Тэмдэглэл хөтлөхийн ач холбогдлыг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Хичээлийн эхэнд байгаа хоёр багц асуулт тус бүрээс нэг нэг хувийг хийж бэлтгэ. Хариултуудыг бус харин судруудын ишлэлүүдийг оруул.
2. Залуу эмэгтэйчүүдийг өвөг дээдсийнхээ нэгний болон тэр таны амьдралд хэрхэн нөлөөлсөн тухай ярих бэлтгэлтэй байлга, эсвэл пристийн зэргийн зөвлөхүүдийн зөвшөөрсөн нэгэн зочноор ангид өвөг дээдсийнх нь тухай яриул.
3. Хичээлийн төгсгөлд ангийн гишүүн бүрт өгөх ишлэлүүдийн үзүүлэнг бэлтгэ.
4. Хоёр юм уу гурван охиноор өөрсдийнх нь өвөө, эсвэл өвөг дээдсийнх нь нэгний тухай болон энэ хүн амьдралд нь хэрхэн нөлөөлсөн тухай товч яриулахаар томил.
5. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.
6. Хичээлийн төгсгөлд байгаа гэр бүлийн түүхийн сонголтоор хийх үйл ажиллагааг харна уу.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**Тэнгэрлэг Эцэг Хүүхдүүддээ Хувийн Тэмдэглэл Хөтөлж Байхыг Зарлиг Болгосон**

Сорилт

Ангийг хоёр бүлэгт хуваа. Бүлэг тус бүрт жишиг бүтээлүүд ба харандаа байгаа эсэхийг шалга. Нэг бүлэгт нь доорх багц А-гийн асуулт ба судрын ишлэлүүдийг өгч нөгөөд нь багц Б-гийнхийг өг. Залуу эмэгтэйчүүдэд асуултанд хариулахаар ойролцоогоор 5 минутыг олго.

Асуултууд–Багц А

1. Дурсамжийн номонд анхны мэдээллийг хэн бичсэн бэ? (Мозэс 6:5–8.)
2. Дурсамжийн номыг хөтөлж байсан Хуучин Гэрээний өөр хоёр бошиглогчийг нэрлэнэ үү. (Мозэс 6:45–46; Малакай 3:16.)
3. Усан баталгаа ба ариун сүмийн гэрлэлт гэх мэтийн пристийн зэргийн ёслолуудыг гүйцэтгэсэн тохиолдолд баримт бичгүүдийг нь хаана хадгалдаг вэ? (С ба Г 128:7.)
4. Тэмдэглэл буюу хувийн түүхийг хөтлөх нэг шалтгаан нь юу вэ? (2 Нифай 25:23.)
5. Христ Нифайчуудад үзэгдэж ирэхдээ тэдний бичээст зарим чухал үйл явдлуудыг бичээгүй байхыг олж мэдсэн. Тэрээр хүмүүст юу хийхийг зарлиг болгосон бэ? (3 Нифай 23:6–13.)

Багц А-гийн хариултууд

1. Адам
2. Энок ба Малакай
3. Газар ба тэнгэрт
4. Хүүхдүүддээ Христэд итгэхийг ухуулах
5. Тэдний хайхралгүй орхисон үйл явдлуудыг бичих

Асуултууд–Багц Б

1. Бид Исүсийг Дэвид ба Абрахамын үр удам гэдгийг хэрхэн мэддэг вэ? (Матай 1:1.)
2. Яагаад Нифай ба түүний ах нар Лэбэны гэр лүү буцаж очсон бэ? (1 Нифай 3:1–4.)
3. Яагаад Нифай өөрөө болон эцгийнх нь гэр бүл Ерусалимыг орхин Америк рүү аялахад амьдралынхаа бичээсийг хөтөлж байсан бэ? (1 Нифай 1:1–3.)
4. Хэн Адам болон түүний хүүхдүүдэд дурсамжийн номыг хэрхэн хөтлөхийг заасан бэ? (Мозэс 6:46.)
5. Абрахам пристийн зэргийн эрх болон бүтээлтийн тухай мэдлэгийг хэрхэн олж авсан бэ? (Абрахам 1:31.)

Багц Б-гийн хариултууд

1. Энэ мэдээллийг Библид бичсэн байдаг.
2. Еврейчүүдийн бичээс ба өвөг дээдсийнхээ удмын бичээсийг авахын тулд.
3. Яагаад гэвэл тэр Бурханы сайн сайхан болон нууцуудын тухай мэддэг байсан.
4. Тэд Их Эзэний гараар заалгасан.
5. Эцгүүдийнх нь бичээст бичсэн байсан.

Ярилцлага

Бүлэг тус бүрээр асуултуудынх нь хариултуудыг ангийнханд илтгүүл. Залуу эмэгтэйчүүдийг сорилтын хариултуудыг өгсний дараа дараахад нийт ангиар нь хариулуул:

- Дурсамжийн номондоо Мозэс, Нифай ба Абрахам нар ямар төрлийн мэдээллүүдийг хөтөлж байсан бэ? (Гэр бүлийн гишүүдийнхээ нэрс, чухал үйл явдлууд, хувийн гэрчлэлүүд, болох зүйлүүдийг бошиглох, Тэнгэр дэх Эцэгээсээ хүлээн авсан адислалууд болон хүлээн авсан зарлигуудыг.)
- Яагаад хувийн Тэмдэглэл хөтлөх нь чухал вэ? (Хүн хувийн Тэмдэглэлээр дамжуулан үр удамтайгаа амьдралдаа тохиолдсон үйл явдлууд, гэрчлэл, санаа бодол, сэтгэгдэл ба Тэнгэрлэг Эцэгийн өөрт нь өгсөн адислалуудын талаарх Тэмдэглэлийг хуваалцаж чаддаг.)
- Тэнгэрлэг Эцэг та нараас амьдралынхаа Тэмдэглэлийг хөтлөхийг хүсч байгааг та нар хэрхэн мэдэх вэ? (Цаг тоолол эхэлснээс хойш тэрээр хүүхдүүддээ амьдралынхаа хувийн Тэмдэглэлийг хөтөлж байхыг зарлиг болгосон. Түүнчлэн хожмын үеийн бошиглогчид биднийг амьдралынхаа турш тэмдэглэл хөтөлж байхад шамдуулсаар ирсэн.)

Түүх

Өвөг Дээдсийн Тэмдэглэлүүд Баяр Баясгалан ба Хүч Чадлыг Авчирч Чадна

Дараах өгүүлэгийг унш, эсвэл ярьж өг:

“Өвөг авга ах Бенжамин 30 гаруй жилийн өмнө нас барсан бөгөөд түүний эд зүйлийг хөдөөний байрны дээврийн хөндийд баглаж хийсэн юм.

“Жон ээж, эгч хоёртоо өвөг авгынхаа эд зүйлийг ялгахад нь туслаж байхдаа “Өвөө яагаад өвөг авгын эд зүйлийг энэ бүх жилүүдийн турш хадгалсан юм бол оо” хэмээн үглэж байлаа. Өвөө хэдэн долоо хоногийн өмнө нас барсан бөгөөд түүний амьд үлдсэн цорын ганц охин Жэнни Линн нь хоёр хүүхдийнхээ хамт хуучин гэр бүлийнхээ байрыг цэвэрлэхээр ирсэн юм.

“Жон өрөөний голд буй том торх руу хэлбэрээ алдсан эсгий малгайг чулуудав. ‘Ёох, танай гэр бүлийн мод үндсээ устгах өвчтэй байгаа эсэхийг ер нь мэдье гэж бодож байсан уу? Би тэд энэ бүх новшийг юуны төлөө хадгалдаг юм бол оо л гэж бодож байна л даа. Тухайлбал, энэ хуучин өмхөрсөн: *Памела буюу Сайн Санааны Шалнал* гэсэн номыг хараач, Ойлгохгүй юм!’.

“Энэ бол’ гэж Элис дүү нь тайвнаар, ‘Урьд өмнө хэзээ ч бичигдээгүй анхны Англи романы хувь юм. Үүнийг “Хадгалах” хайрцганд болгоомжтой хий’ гэж хариуллаа.

“За, энэ тэгээд юуны тухай юм бэ? Дутуу хэрэглэсэн дэвтэр юм уу? Ямар л ухаан саруул хүн үүнийг хадгалав гэж дээ?..’

“Жэнни дөхөж очоод Жоны барьж байсан номыг харав. . . .

“ ‘Энэний юу гэж байгааг уншиж чадах уу?’ гэж Элис ах болон ээжээсээ очиж асуув.

“ ‘Амархан’ гэж Жон хариулаад суунгуутаа хуудсуудыг энд тэнд нь алгасан уншиж эхлэв.

“1888 оны 5 сарын 4. . .

“ ‘Хөөе, энэ чинь өдрийн тэмдэглэл, эсвэл тэмдэглэл ч юм уу нэг тиймэрхүү юмтай төстэй байна!’

“1888 оны 5 сарын 4: Ээж өнөө өглөө миний хийлийг дахиад л модон авдарт түгжчихэв. Үнээгээ саагаагүй байхад үүнийг миний хувьд дэндүү том уруу таталт гэж тэр хэллээ. Түүний зөв гэж би үзэж байна. Бусад хүхдүүд надаас илүү оролдлоготой байгаа нь их сайн хэрэг. Тэгээгүй бол энэ хэдхэн га-гаар бид бүгдийг, наймууланг маань гэжээх боломж үгүй байх байсан. Аав амьд сэрүүн байсан бол бид арай л дээр байх байсан.

“1888 оны 9 сарын 3: Ноён Картэр өнөөдөр ээжид бүх л мэддэг зүйлээ надад заачихсан бөгөөд одоо надад илүү мэргэшсэн багш хэрэгтэй ба Сүмд нэгдэж баруун хэсэг рүү нүүхээсээ өмнө нэг хэсэг Филадельфийн найрал хөгжимд тоглож байсан Кэндалл гэдэг эгч Коулвиллд байдаг тухай хэлэв. Түүнээс намайг сурагчаар авах эсэхийг асууж болно гэж ээж надад амлав. Ганц санаа зовж байгаа зүйл бол тэрээр хичээлүүд заасныхаа төлөө ямар үнэ авах бол гэсэн асуудал байв. Надад тахиануудыг хариуцаж, өндөгний мөнгийг хөгжмийн хичээлдээ төлөхөөр хадгалахыг зөвшөөрсөн юм. . . .

“1892 оны 4 сарын 8: Өнөөдөр би юунаас илүүтэйгээр гурван зүйлийг хайрладгаа ойлголоо: Их Эзэн, миний гэр бүл болон хөгжим маань юм. Тэгээд одоо нэг юмыг хайрлах нь өөр зүйлийг хайрлахыг үгүйсгэдэггүй юм байна гэдгийг би мэднэ. Тэдгээр нь бүгд сайн зүйлүүд бол бүгд хамтдаа байх болно.

“1892 оны 12 сарын 1: Аймаар орой болсон боловч би унтаж чадахгүй л байна. Би оройжингоо ээжийнхээ тусламжтайгаар хөгжим хуулсан. Намайг Солт Лэйк уруу нутгийн найрал хөгжимд зориулсан хэсэгчилсэн тоглолтонд урьсан юм.

“1893 оны 3 сарын 5: Хэдэн долоо хоног хэдэн цагаар залбирахын тулд л завсарлаад бусад цагт нь давтсаны эцэст би Солт Лэйкд очиж хэсэгчилсэн тоглолтоо хийлээ. Удирдагч Ноён Дийн намайг баруун Дэнвэрийн хамгийн чадварлаг хийлчин гэж хэлсэн. Тэр баруун Дэнвэрийн нэг их олон хүнийг сонсоогүй байх, гэхдээ үүнийг ээжид хэлэхэд энэ нь түүнд тааламжтай байлаа. Би намрын эхээр Дэнвэрт бэлтгэл хийхээр байх ёстой байсан бөгөөд өөрийгөө тэжээхээс гадна ээж болон бусаддаа зарцуулах бага зэрэг мөнгөтэй болохоор байлаа. Би шалгалт өгөхөд зориулж сурсан Моцартын шилдэг зохиолуудаас Ням гаригт ариун ёслолын цуглаан дээр тоглох ёстой байлаа.

“1893 оны 3 сарын 11: Яагаад ийм юм болж байгаа юм бэ? Яагаад миний амьдралын яг энэ үед болж байгаа юм бэ? Ням гаригт ариун ёслолын цуглааны дараа, Бишоп Рэйнолдс намайг өрөө рүүгээ дуудаад миний шалгалтууд хэрхэн болж өнгөрсөн тухай асуув. Намайг ажилд авсан тухай хэлэхэд, тэрээр хоёр жилийн хугацаатай найрал хөгжимтэй тоглохоо хойш тавьж чадах уу гэж надаас асуув. Намайг ажил хийж мөнгө олохоосоо өмнө Их Эзэнд өртэй гэдгийг тэрээр хэлэв. Энэ бол Их Эзэний хүсэл зориг гэдэгт ямар ч эргэлзээгүйгээр тэр намайг номлолын дуудлага хүлээж авахыг хүслээ. Би өөрт байгаа бүх юмаараа Бурханд өртэй гэдгээ мэдэж байсан бөгөөд хоёр жил хийлнээсээ хөндийрөхийг хүсэх нь дэндүү ихийг шаардсан хэрэг биш байх ёстой боловч энэ нь бараг өөрийнхөө тэсвэрлэж чадахаас илүү их зүйлийг золиослож байгаа мэт надад санагдаж байлаа. Сэтгэл зүрхэн дэх тодорхой бус байдал маань эргэлзээнээс илүү сэтгэл зовоож байсан тул би бишопод мөнгө хуримтлуулах ямар нэгэн арга бидэнд гардаг л юм бол дуудлагыг хүлээж авна. . . . хэмээн амлав.

“1893 оны 3 сарын 13: Өчигдөр орой би ээжид номлолын дуудлагынхаа тухай хэлэв. Тэр маш их баярлалаа. Тэрээр аавыг үргэлж номлолд үйлчлэхийг хүсч

байсан боловч үүнийг хийхээсээ өмнө алуулсан гэдгийг хэлэв. Одоо би түүний оронд номлолд явах боллоо. Тэгээд би түүнээс бид мөнгө хэрхэн хуримтлуулах талаар асуухад түүний царай барайв. Би түүнд газраасаа дахин зарахыг зөвшөөрөхгүй гэдгийг хэлээд бишопод өгсөн нөхцөлт амлалтаа түүнд хэлэв. Тэр над уруу хэсэгхэн зуур чимээгүй харснаа, 'Бэн, бидэнд мөнгө олох нэг арга байна. Энэ гэр бүлд чамайг номлолд явуулчихаар нэлээд үнэ цэнэтэй нэгэн зүйл байгаа. Чи хийлээ зарах хэрэгтэй,' гэлээ.

"1893 оны 3 сарын 17: Амлалтыг биелүүлэх ёстой, үүнд зам байгаа. Ирэх Даваа гарагт би Солт Лэйк явж хийлээ зарна. Хэрэв би явахад шаардлагатай ахиухан мөнгөтэй болж чадвал даруй номлолдоо явна. Би шийдвэрээ гаргасан тул тайван байлаа.

"1893 оны 3 сарын 23: Өнөө өглөө би сэрээд хийлээ гэрнээс нь гаргалаа. Би дуртай хөгжмөө өдөржингөө тоглов. Орой бүрэнхий болоход би тоглож үзэхгүй болж, зэмсгээ гэрэнд нь хийлээ. Энэ бол хангалттай байх болно. Маргааш би явна.

" 'Ингээд гүйцээ' хэмээн Жон үл итгэсэн байдалтай дуугарав. 'Энэ яг тэнд дуусч байна. Өөр юу ч алга. Юу болсон юм бол? Тэр эргэж ирээд өөр хийл авсан болов уу? Яасан бол? Тэр дахин хэзээ нэг цагт найрал хөгжимд тоглосон болов уу? Ээж ээ, та юу болсныг мэдэх үү?'

" 'Би мэдэхгүй ээ, Жон' гэж ээж нь чимээгүйхэн хариулав. 'Хэн нэгэн мэдэж болох юм, гэхдээ түүх энд төгсөхөд надад үнэхээр дургүйцэх зүйл алга. Та нар түүний тухай хамгийн чухал зүйлийг мэдэж авлаа.'

" 'Байзаарай!' гэж Жон гонгинов. 'Хар даа, дэвтрийн ар талд нь жижигхэн зурвас байна.' Богинохон зурвас уруу тэр зэрвэсхэн хараад хоолойноос нь алга болсон дууг гаргахын тулд жаахан хоолойгоо засаад номыг Жэннид дамжуулав. Өөр ямар нэгэн үг хэлж чадна гэдэгтээ үл итгэн 'Ээж, та' гэж хэлэв.

"Жэнни номыг авч жижигхэн цонх руу ойртон очоод бүдэгхэн гэрэлд хуудас уруу харав. Энэ тэмдэглэлийн эхэнд бичиж байсан гар тийм ч нэгэн жигд, хатуу, бат байгаагүй ч үсэгнүүд нь нямбай бөгөөд тэгш байлаа. Тэр ингэж уншив:

"1938 оны 6 сарын 23: Миний амьдралдаа хийсэн хамгийн агуу шийдвэр бол хамгийн их хайрлаж байсан зүйлээ түүнээсээ ч илүү их хайрладаг Бурханы төлөө орхисон явдал юм. Үүний төлөө Тэрээр намайг хэзээ ч мартаагүй юм. Бэнжамин Ландарт" (Karen Nolen, "Benjamin: Son of the Right Hand", New Era, 5 сар, 1974, р. 35–37).

Ярилцлага

- Бид Элис, Жон хоёрын туршлагаас тэмдэглэл хөтлөх тухай юу сурч болох вэ?
- Элис, Жон хоёр энэ тэмдэглэлээс өвөг авгынхаа тухай юу сурсан бэ?
- Элис, Жон хоёр өвөг авгынхаа тэмдэглэлээс уншаад түүний тухай ямар сэтгэгдэлтэй үлдсэн гэж та нар бодож байна вэ?
- Бэнжамин Ландартын тэмдэглэл түүний амьдралд аз жаргалыг хэрхэн авчирч чадсан бэ?
- Хувийн тэмдэглэл тухайн хүний хүүхдүүд болон ач нарыг нь хэрхэн адислаж болох вэ?
- Та нар эцэг эхийнхээ өөрсдийн чинь насан дээр байсан үеийнх нь амьдралын сонирхолтой зүйлүүдээс мэдэх үү?
- Та нар тэднийг өөрсдийнхөө хүүхэд ахуй цаг, хэрхэн танилцаж гэрлэсэн болон та нарын бага байсан тухай ярихыг сонсох дуртай юу?
- Эцэг эхийнхээ, эсвэл өвөг дээдсийнхээ хэн нэгний амьдралыг мэдэх нь өнөөдөр илүү зоримог амьдрахад тань хэрхэн тусалдаг вэ?

Багшийн танилцуулга

Элис, Жон хоёр өвөг авгынхаа тэмдэглэлийг уншсанаар Бэнжамин Ландартын гэр бүлийнхэн ба түүний өөрийнх нь сонирхлын тухай мэдэж авсан болохыг тайлбарла. Мөн тэд түүний Тэнгэрлэг Эцэгээ хайрлах хайрыг нь мэдэж авсан. Түүний

амьдралыг мэдэж авснаар тэдний түүнийг хайрлах хайр нь өссөн. Тэмдэглэл бидэнд амьдралынхаа гол үйл явдлыг санахад тусалдаг. Хувийн тэмдэглэл хөтлөх нь бидний үр хүүхэд болон ач нарт баяр баясгаланг авчирч чадна.

Нэгэн залуу эмэгтэй, “Хувийн тэмдэглэл хөтлөх нь манай гэр бүлийн заншил юм. . . . Зарим гэр бүлийн үдшүүд дээр аав маань өвөг эцгийн тэмдэглэлээс бидэнд уншиж өгдөг байсан ба энэ бас тэмдэглэл хөтлөхөд минь үнэхээр их урам хайрладаг байсан. Хэрэв үр удам маань миний өвөг дээдсийнхээ тэмдэглэлийг уншсанаар авдаг байсан баяр баясгалангийн талыг л авч чадвал энэ нь үүнийг хөтлөхөд зарцуулсан цагийг минь үнэ цэнэтэй болгоно” гэжээ (Lanka Call, Kathleen Lubech-, “A Journal Called Lucy”, *New Era*, 11 сар, 1981, р. 40).

Хувийн түүхүүд

Залуу эмэгтэйчүүдтэй өвөг дээдсийнхээ нэгнийх нь тухай түүхийг хуваалцаж, өөр хэн нэгний амьдралын энэ туршлага өөрт чинь хэрхэн нөлөөлсөн тухай ярих, эсвэл туршлагаасаа хуваалцах зочин урь. Дараа нь эмээ, өвөө, эсвэл өвөг эцгийнхээ тухай түүхийг бэлтгэсэн залуу эмэгтэйчүүдээр түүхүүдийг нь ангийн гишүүдэд яриул.

Дүгнэлт

Ерөнхийлөгч Спэнсэр В.Кимболлын дараах ишлэлтэй үзүүлэнг тарааж, чангаар уншуул:

“Би өнөөдөр залуучуудаасаа өөрсдийнхөө амьдрал дахь бүх чухал зүйлүүдийг бичиж тэмдэглэж эхлэхийг уриалж байна” (“The Angels May Quate from It”, *New Era*, 10 сар, 1975, р. 4).

“Та нар тэмдэглэл ба бичээсээ хөтөлж байвал эдгээр нь та нарын гэр бүл, үр хүүхдүүд, ач нар болон бусдад үеийн үед үнэхээрийн агуу их урам зоригийн эх үүсвэр болно гэж би амлаж байна. Бид бүгд ойр дотны хүмүүстээ чухал бөгөөд бидний хойч үе амьдралын маань туршлагаас уншихдаа бас биднийг мэдэж хайрлах болно. Тэгээд гэр бүлүүд маань хамтдаа мөнхөд байх тэр агуу өдөр бид хэзээний танилцсан байх болно” (“President Kimball Speaks Out on Personal Journals”, *New Era*, 12 сар, 1980, р. 26).

Сонголтоор хийх
гэр бүлийн түүхийн
үйл ажиллагаа

FAMILYSEARCH-ӨӨР ӨВӨГ ДЭЭДСЭЭ ОЛОХ

ЗОРИЛГО

Ангийн гишүүн бүр FamilySearch гэдэг нь юу болох, мөн энэ нь өвөг дээдсээ олж тогтооход нь тэдэнд хэрхэн тусалж чадах ба тэд үүнийг илүү ашигтай болгохын тулд юу хийж болохыг сурна.

ТОДОРХОЙЛОЛТ

Энэ үйл ажиллагаа нь залуу эмэгтэйчүүдийг FamilySearch-ийг олж болох газар луу аваачих болно.

БЭЛТГЭЛ

Бэлтгэлийн хувьд ангийн зөвлөх үйл ажиллагаагаа хаана явуулахаа тодорхойлно. Орон нутгийнхаа байдлаас шалтгаалан энэ нь гэр бүлийн түүхийн төв, гадасны төв, орон нутгийн цуглааны байр, эсвэл гишүүний гэрт байж болно. Боломжтой бол FamilySearch-ийн нэгээс илүү ажлын байрыг сонго (ингэснээр нэгээс олон тооны охид зэрэг ажиллаж чадна).

Анхаар: Хэт их том ангитай бол жижиг бүлгүүдэд хуваах нь оновчтой байж болно.

Үйл ажиллагаанд нэмэлт хэсгүүдийг төлөвлө. Зарим залуу эмэгтэйчүүд FamilySearch-ийг ашиглах хооронд бусад нь Гэр Бүлийн Бичээсийг Өөрчлөх тухай суралцаж, дараа нь ямар нэгэн өөрчлөх төсөлд оролцож болох юм. Энэ нь хэсгийн Гэр Бүлийн Бичээсийг Өөрчлөх зохицуулагчаар зохицуулагдах учиртай. Бусад үйл

ажиллагаанд ариун сүмийн тухай зааварчилгаа, эсвэл залуучуудад өвөг дээдэстээ анхаарлаа төвлөрүүлэхэд нь туслах тоглоомууд орж болно.

Залуу эмэгтэйчүүдэд үйл ажиллагааг болохоос өмнө удмын бичгээ эцэг эхтэйгээ хамтран аль болох дээд өвөг дээдэстээ хүрч бөглөх ажлыг даалгавар болгон өгөх хэрэгтэй.

Өвөг Дээдсийнхээ Гэр Бүлийн Түүхийн Ажлыг Олж Тогтоох

Үйл ажиллагаа

Залуу эмэгтэйчүүдэд бид өөрсдийнхөө энэ амьдралдаа хүлээж авдагтай нэгэн адил Бурханы гэр бүл дэх холболтыг хийлгэх боломжийг өвөг дээдэстээ олгохын тулд тэдний тухай судалдаг гэдгийг хэл. Биднийг зохистой байвал эдгээр авралын ёслолууд (усан баталгаа, пристийн зэргийн ёслол, индаумент болон холболт) нь сэлэсчэл хаант улсад орох боломжийг бидэнд өгдөг.

FamilySearch бол хүмүүст өвөг дээдсийнхээ талаар мэдээлэл олж, тэдний нэрийг ариун сүм рүү илгээх боломжийг олгодог компьютерийн сүлжээ юм. Компьютер дээр өвөг дээдсийнхээ нэрийг бичихэд FamilySearch нь компьютерийн файлд байгаа сая сая нэрсийн дундаас тохирох нэрийг хурдан хайж олно. Энэ нь тухайн хүнийг нэрнүүдээс төрсөн он сар өдөр, газар, гэрлэлт, нас баралт; эцэг эх, хүүхдүүд, эхнэр, нөхрийн нэрс гэх мэт дэлгэц дүүрэн мэдээлэлд хөтлөн аваачдаг.

FamilySearch нь гэр бүлийн угийн бичээс, сүмийн бичээс болон засгийн газрын бичээс зэргийн эх сурвалжуудаас мэдээллээ авдаг.

FamilySearch нь хэд хэдэн мэдээллийн файлуудаас бүрддэг. Залуучуудад хамгийн тустай нь Ancestral File юм. Энэ файл нь 1979 оноос хойш дэлхий даяарх Сүмийн гишүүд болон бусад хүмүүсийн хандивласан мэдээллийг агуулдаг. Үүнд гэр бүл болон удмын бичгээрээ холбогдсон сая сая хүмүүсийн нэрс байдаг.

Тайлбар: Зөвлөх удмын бичиг ба гэр бүлийн бичээсээр дүүрэн “дурсамжийн номыг” дээш өргөн залуу эмэгтэйчүүдэд өөрсдийнхөө гэр бүлийн түүхийн мэдээлэлд хувь нэмрээ оруулахын чухлыг үзүүлж болно. Энэ номын мэдээлэл маш үнэ цэнэтэй боловч энэ нь уг хэвлэмэл байдлаараа цөөхөн хүн л ашиглах боломжтой. Гэсэн хэдий ч энэ мэдээллийг компьютерийн форматад (Personal Ancestral File компьютерийн программыг ашиглан) шилжүүлснээр энэ нь олон хүнд тустай байж болох Ancestral File-д орж чаддаг юм.

Зөвлөх мөн Ancestral File нь бүрэн биш гэдгийг онцлон хэлэх хэрэгтэй. Үүнд маш их мэдээлэл байдаг боловч цаана нь залуу эмэгтэйчүүд өөрсдийнхөө өвөг дээдсийн тухай авч болох мэдээллийг оролцуулан нэмж болох үүнээс их зүйл байдаг.

Мөн Ancestral File нь үүнд мэдээлэл оруулсан хүмүүсийн нэр ба хаягийг багтаадаг. Ийм аргаар залуу эмэгтэйчүүд урьд өмнө нь хэзээ ч уулзаж байгаагүй үеэл болон садан төрлөө мэдэж авах боломжтой болно.

Зөвлөх залуу эмэгтэйчүүдэд FamilySearch-ийн ач холбогдлыг цаашид ойлгоход нь туслахын тулд тэд компьютергүйгээр өвөг дээдсийнхээ тухай мэдээллийг олохын тулд бичил хальс болон номын хуудсуудыг үзэх хэрэгтэй гэдгийг тайлбарлаж болно. Үүнийг хийсэн олон хүмүүсийн хувьд энэ нь тоо томшгүй их цагийг зарцуулсан хөдөлмөр байсан. Компьютер мэдээллийг минутын дотор олох боломжтой болгодог.

FamilySearch-ийг ашиглан залуу эмэгтэйчүүдээр өвөг дээдсийнхээ тухай мэдээллийг олох дадлага хийлгэ. Тэднийг өөрсдийнхөө удмын бичиг дэх нэрсийг дуудаж гаргахад нь тусал. Хэрэв өвөг дээдсийнх нь тухай Ancestral File-д юу ч байхгүй бол тэд өвөг дээдсийнхээ тухай мэдээллийг файлд оруулснаар агуу их үйлчлэл хийж чадна гэдгийг тэдэнд сануул.

Залуу эмэгтэйчүүд FamilySearch-ийг ашиглахдаа олсон мэдээллээ хэвлэж авах хэрэгтэй. Тэд Ancestral File-аас удмын бичгээ хэвлэж авч болно.

Бүх залуу эмэгтэйчүүдэд FamilySearch-ийг ашиглах боломж олгосны дараа тэднийг бүрдүүлсэн зүйлүүдийг тоймлон үз. Тэднээс өвөг дээдсийнхээ тухай мэдээллийг үргэлжлүүлэн хайж Ancestral File-д мэдээлэл оруулахыг уриал.

Хаалтын үйл
ажиллагаа

Хэвлэмэл (дурсамжийн дэвтэр) гэр бүлийн түүхийн мэдээллийн томоохон цуглуулгатай хэсгийн гишүүд байж болно. Залуу эмэгтэйчүүд мэдээллийг компьютерт оруулан гишүүдийг Ancestral File-д хувь нэмрээ оруулахад нь туслах үнэлүүштэй үйлчилгээ хийж болно. Ингэхийн тулд нэлээд тооны Personal Ancestral File бүхий компьютер шаардлагатай. Хэсгийн гэр бүлийн түүхийн зөвлөхүүд залуу эмэгтэйчүүдийн удирдагчдад ийм үйлчилгээний ажлыг зохион байгуулахад нь тусалж чадна.

Номлогчийн Ажилд Оролцох

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр үеийнхээ охидтой нөхөрлөж, тэднийг Сүмийн үйл ажиллагаанууд болон цуглаануудад оролцоход нь дэмжих болно.

БЭЛТГЭЛ

Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**Оршил: Ижил Төстэй Талуудыг Ол**

Нөхцлийн судалгаа

Дараах нөхцлүүдийг залуу эмэгтэйчүүдэд чангаар уншиж өг. Тэднээр нөхцөл тус бүр дээр дутагдаж буй нэг зүйлийг олуул. (Найз-санаа тавьдаг хүн).

1. Замын хажууд дээрэмдүүлж, зодуулчихаад хэвтэж буй хүнийг хажуугаар нь явж байгаа хүмүүс тоохгүй өнгөрнө.
2. Турьхан биенд нь хэт томдсон, хуучирч гандсан хувцас өмссөн охин сургуульдаа өдрөөс өдөрт ганцаараа хэсэг бүлгээрээ алхаж буй үеийнхээ охидын ард хоцорч алхана.
3. Нэгэн залуу, пристийн зэргийн чуулганаас нь хэн нь ч түүнийг тоодоггүй гэж боддог тул Ням гариг бүрт гэртээ үлддэг.

Ёгт үлгэр

Бид Янз Бүрийн Хүмүүстэй Найз Нөхөд Байж Чадна

Нэг өдөр хоёр нохой замын хажууд тоглож байхад нэгэн муур хажуугаар нь өнгөрөв. Та нарын тоглоомонд би оролцож болох уу? гэж муур асуув.

“Үгүй,” хэмээн нохдын нэг нь архирч хариулахад муур цааш зам уруудан явав.

“Чи яагаад ингэв?” гэж нөгөө нохой нь асуув.

“Ноход иймэрхүү амьтадтай тоглодоггүй. Муурнууд биднээс өөр. Тэд хачин чимээ гаргаж, үргэлж л модонд авирах гэдэг. Би өөртэйгөө илүү төстэй хэн нэгэнтэй тоглохыг хүсч байна.”

Хэдэн минутын дараа яст мэлхий ганцаардсан янзтай зам уруудан удаан гэгч гэлдэрч байлаа. Тэрээр бас зогсож тоглоомонд нь оролцож болох эсэхээ асуув. Нэг нохой нь дахиад “үгүй” гэсэн тул тэр цааш үргэлжлүүлэн явав.

“Тэр яагаад тоглож болохгүй гэж?” хэмээн найз нь түүнээс асуув.

“Түүний ямар харагдаж байсныг чи харав уу? Тэр бидэн шиг харагддаггүй, тэгээд ч бас удаан. Тэр бидэн шиг хурдан гүйж чадахгүй мөн бидэн шиг хөөцөлдөж чадахгүй. Би өөртэйгөө илүү төстэй хэн нэгнийг л хүсч байна.”

“Өө” гэж найз нь хэлэв.

Хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа саарал бүжин зам уруудан үсрэн гарч ирэв. Тэрээр тоглож байгаа хоёр нохойг харж оролцож болох эсэхээ мэдэхээр зогсов. Түүнийг бас хүлээн авсангүй. Гэсэн ч тэрээр яагаад тоглож болохгүйгээ мэдэхийг хүсэв.

Түүнийг няцаасан нохой тоглохоо больж бүжин рүү харав.

“Чи надаас өөр. Чи өөр өнгөтэй. Чи адилхан харагддаггүй. Чи бидэнтэй адилхан зүйл хийдэггүй. Чи адилхан дуутай биш. Би өөртэйгөө илүү төстэй хэн нэгнийг л хүсч байна.”

“Чи юу хийх дуртай вэ?” гэж бүжин асуув.

| | |
|---------------------|--|
| | “Би гүйж харайх дуртай” гэж тэр хариулав. Бүжин “За, за” гэлээ. |
| Ярилцлага | Энэ хэсэгт завсарлаад залуу эмэгтэйчүүдээс төгсгөлийн хэсгийн талаар санааг нь асуу. |
| Түүх | Түүхийг төгсгө: Бүжин хоёр нохойг ойролцоох моднууд руу уралдахыг уриалав. Замын төгсгөлд бүжин хамаагүй хол тасарч одов. Тэр эргэж хараад нохдыг гүйцэж иртэл нь хүлээв. “Би бас гүйж харайх дуртай” гэж бүжин хэлэв. “Чи биднээс өөр харагддаг, биднээс өөр дуутай боловч зарим талаараа яг бид нар шиг л юм. Харин бид чамайг мэддэггүй байсан” гэж хоёр дахь нохой хэлэв. |
| Ярилцлага | Та нар энэ түүхийг өөрсдийнхөө амьдралтай хэрхэн холбож чадах вэ? • Яагаад эхний нохой бусад ямар ч амьтадтай тоглохыг хүсдэггүй байсан бэ? • Эцэст нь ноход яагаад бүжинтэй тоглох болсон бэ? • Та нар эдгээр санаануудыг амьдралдаа хэрхэн ашиглаж болох вэ? • Та нар бүсдээ хэн нэгэн хүн өөртэй нь нийлэх хэрэгтэй байгаа залуу эмэгтэйчүүдийг бодно уу? • Та нар тэдэнд адил төстэй сонирхол байгаа эсэхийг хэрхэн олж мэдэх вэ? |
| Багшийн танилцуулга | Заримдаа бид бусдыг арьсны өөр өнгө, хувцаслалт, эсвэл зуршлас нь үүдэн үл тоомсорлон өөрсдийнхөө хүрээнд оруулдаггүй гэдгийг тайлбарла. Тэднийг илүү сайн мэдэж, сайн талууд болон адил төстэй сонирхлоо нээн илрүүлэхийн тулд бид цаг хугацаа зарцуулах хэрэгтэй. |

Бид Бусдад Санаа Тавьж Чадна

| | |
|-------------------|---|
| Судрын ярилцлага | Исүс төөрөлдсөн хүмүүсийн төлөө маш их санаа зовдог байсан гэдгийг тайлбарла. Нэгэн сургаалт үлгэртээ тэрээр гээгдсэн зоосны тухай өгүүлдэг. Ангийнхнаар Библээс Лүүк 15:8–10-ыг нээлгэ. Залуу эмэгтэйчүүдийн нэгнээс сургаалт үлгэрийг уншихыг хүс. Энэхүү сургаалт үлгэрийн гээгдсэн зоосыг ганцаардмал, эсвэл төөрөлдсөн хүнтэй зүйрлүүлж болохыг онцлон хэл. Эмэгтэйг байхгүй байгаа хүнийг идэвхтэй хайж байгаа хүнтэй зүйрлүүлж болно. Энэ сургаалт үлгэрийг шүлэг шүлгээр нь дахин уншиж, олон найзгүй, эсвэл Сүмдээ тогтмол ирдэггүй залуу эмэгтэйчүүдэд зориулан хэрхэн тохируулан ашиглаж болохыг ярилц. Биднийг хэн нэгний талаар үнэхээр санаа зовж байгаа цагт Их Эзэн бидэнд хэрхэн зөвлөдгийг залуу эмэгтэйчүүдээр тайлбарлуул. |
| Санал Гаргах | Залуу эмэгтэйчүүдээс ангийн гишүүнийг Сүмд байнга ирдэг гишүүн болгохын тулд юу хийж болох талаар ярилцахыг хүс. Чин сэтгэлээсээ санаа тавьж байгаагаа харуулах бөгөөд мэдрэмж чухал гэдгийг онцлон хэл. |
| Нөхцлийн судалгаа | Залуу эмэгтэйчүүдэд дараах нөхцөл байдлуудыг танилцуулж тэднээр асуудлыг шийдвэрлүүл: 1. Та дэлгүүрт ангийнхаа идэвхгүй гишүүнтэй тааралдлаа. Та түүнд анхаарал тавьж байгаагаа харуулахыг хүсч байна. Та юу хийх вэ? 2. Та идэвхгүй найзаа ангидаа ирэхийг урина. Тэр хариулт өгөхөөсөө өмнө эргэлзэж байна. Дараа нь тэр хэзээ нэгэн цагт очиж магадгүй гэдгээ хэлнэ. Та юу хийж болох вэ? 3. Та идэвх багатай найзаа Залуу Эмэгтэйчүүдийнхээ ангид урина. Түүнийг Сүмд явдаг гээд хүмүүс түүн рүү гөлрөн харахыг хүсэхгүй байгаа тул тэр очихгүй гэдгээ хэлнэ. Та юу хийж, юу хэлэх ёстой вэ? |

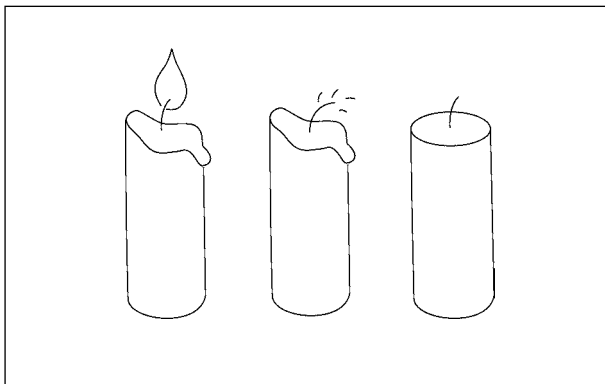
4. Та идэвх муутай гишүүнийг хичээлд сууж байхад нь шамдуулах боловч тэрээр цуглаануудад дургүй гэж хариулж байна. Та юу хийх вэ?
5. Та идэвх муутай гишүүнийг ангидаа оруулахыг хүсэх боловч тэрээр үгүй гэж хэлнэ. Та юу хийж болох вэ?

Багшийн
танилцуулга

Идэвх муутай гишүүнийг идэвхжүүлэхийг хичээх явцдаа залуу эмэгтэйчүүдийн тулгардаг олон нөхцөл байдлуудад хариулт өгөх нэг зөв хариулт гэж байдаггүй гэдгийг онцлон хэл. Нөхцөл байдал бүр дээр тухайн хувь хүнд анхаарал халамж тавьж байгаагаа үзүүлэх нь чухал. Санаа тавих хандлага нь олон бэрхшээлийг даван гарч, өөр хэн нэгэнд өөр ямар ч зүйлээс илүүтэйгээр нөлөөлж чаддаг.

Самбарын
ярилцлага

Доор үзүүлсний адил гурван лаа зур:



Бүтэн асаж байгаа эхний лаа руу заа. Энэ лаа нь тэднийг төлөөлж болно гэдгийг залуу эмэгтэйчүүдэд хэл. Эхний лааны доор *Та нар* гэж бич. Хоёр дахь лаа нь идэвх багатай гишүүнийг төлөөлж байгаа-нэг асаад түр унтарсан гэдгийг залуу эмэгтэйчүүдэд тайлбарла. Асаж байгаа лааны хүчээр хоёр дахь лаа асч чадна. Дахин ассан лаа нь идэвхгүй гишүүнийг онцгой үйл ажиллагаанд авчирч буйг төлөөлж болно. Хоёр дахь лааны дээр дөл зур.

- Гурав дахь лаа нь хэнийг төлөөлж болно гэж та нар бодож байна вэ? (гишүүн бусыг).

Судрын ярилцлага

Гурав дахь лаа нь хэзээ ч асч байгаагүй боловч үүнд асч буй эх үүсвэр хүрвэл тэрээр нөгөө хоёр лаатай адил цогшин асах болно. Лаануудад үндсэндээ асахад шаардлагатай бүх хэсгүүд адилхан байгаа боловч асаахын тулд гадны эх үүсвэр шаардлагатай гэдгийг онцлон хэл. Хүмүүс ч үндсэндээ бас л адилхан боловч Ариун Сүнс тэдэнд хүрвэл, тэд лааны адилаар хорвоод гэрэл гэгээ болж чадна. Гэгээнтнүүд хорвоогийн гэрэл гэгээ, хүн төрлөхтний аврагчид байх учиртай хэмээн Их Эзэний хэлснийг тайлбарла (С ба Г 103: 9).

- Өөр хэн нэгэнд гэрэл гэгээ байж болох ямар ямар аргууд байдаг вэ? (Ангийнхны хариултуудыг самбарт лаануудын хажуу талд жагсаан бич. Хариултад номлолд явах, эсвэл үерхэл, нөхөрлөл ба үйлчлэл зэрэг жишээгээр гэрэл гэгээ байх зэрэг багтаж болно.)

Гурав дахь лаан дээр дөл зур.

Түүх

Ариун сургаалд өөр нэгний лааг асаахад хэрэглэгдсэн эх сурвалж болсон нэг хүний тухай дараах түүхийг хуваалц:

“Тэр бол миний хамтдаа өсөж, нэгдүгээр ангийн анхны айдас хүрэм өдрөөс хойш мэддэг болсон хамгийн сайн найз минь байсан юм. Түүнээс хойш бид хүүхэлдэйн тэргэнээс эхлээд ахлах анги хүртлээ хампти-дампти жигнэмэг зэрэг бүх зүйлээ хуваалцаж, хонон өнжин нийлдэг байлаа. Бид хоёрын хооронд нэг л том ялгаа байсан юм. Та нар ойлгож байгаа биз дээ, тэр үнэнийг хараахан мэдээгүй байхад би мэдэж байсан юм.

“Ариун сургаал зөвхөн надад ч биш бас түүнд хамаатайг мөн тэр надаар дамжуулан олж мэдэх боломжтой байсныг ойлгоход надад 12 жилийн хугацаа шаардагджээ.

“Би өөрт тулгарсан асуудлаа номлогч нарт аваачиж өгснөөр энэхүү ажлыг тэдэнд өгч болох юм байна хэмээн бодож байсан нь тэнэг хэрэг байжээ.

“Чи түүнээс асуу тэгээд бид түүнд заая’ гэж тэд хэлэв.

“Түүнд заах нь нэг их асуудал биш мэт санагдаж байлаа. Бүхнээс илүү хэцүү ажил нь минийх байлаа.

“Би түүн рүү утасдлаа.

“Чи өнөө орой манайд ирж кино үзэж чадах уу? Манай хэсгийн шинэ номлогчид үзүүлж байгаа юм’ гэж би хэллээ.

“Тэр ирэв. Тэр киног үзээд үүний талаар нэг их юм хэлэлгүй явчихлаа.

“Долоо хоногийн дараа ахлагч нар ороод гарахдаа ‘Чи түүнтэй ариун сургаал сонсох цагийг нь тохирсон уу?’ гэж асуув.

“Тэр киноны талаар үнэндээ нэг их юм яриагүй. Би түүнээс дахин асуух эсэхээ мэдэхгүй байсан юм.’

“Утасдаад асуучих’ гэж нэг нь хэллээ. Тэр бол цаг дэмий үрэхийг тэвчдэггүй хүн байлаа. За тэгээд би ахлагчаас зөрж чадалгүй эргэлзэнгүй, чичрэнгүйгээр утсаа залгалаа. Яагаад иймэрхүү зүйлүүд хэцүү байдагт би дандаа гайхдаг байлаа.

“Сайн уу, Шерил” гэж би хэллээ. “Би гайхаад л байна. . . юу л даа, ахлагч нар одоо энд байна. . . тэгээд юу л даа, би чамайг хэзээ нэгэн үед ирж. . . Сүмийн тухай илүү ихийг сурахыг хүсч байна уу л гэж мэдэх гэсэн юм.”

“Нэлээд удаан дуугүй байв.

“За даа, тийм ээ, болно байх аа”

“Сэтгэл маань амарч сая нэг амьсгаа авлаа. “Чи хэзээ ирж чадах вэ?”

“Чиний хүссэнээр, хэзээ ч болно гэж би бодож байна”

“Маргааш орой?”

“Тийм ээ, болно”

“Би ахлагч нар луу эргээд ‘Маргааш орой болох уу?’ гэлээ.

“Тэд урамтайгаар толгой дохилоо. . . .

“Баярлалаа, Шерил’ гэж би утсаа тавихдаа хэллээ.

“Ганцхан минут, Пэтти’ гэж тэр хэллээ. ‘Тэдний хэлсэн зүйлтэй санал нэгдэхгүй гэдгийг маань чамайг мэдээсэй гэж би хүсч байна.’

“За зүгээр ээ, зүгээр л хүрээд ир!”

“Тэхдээ би тэдэнтэй маргаж магадгүй ба ингэхийг хүсэхгүй байна.’

“Чи тэдэнтэй маргамаар байвал, зүгээр. Тэд тоохгүй.’

“Хоёр дахь шатыг нь авчихлаа.”

“Дөрөв дэх уулзалтын төгсгөл гэхэд тэр нэг ч удаа маргаагүй байлаа. Үнэн хэрэгтээ, тэр ахлагч нарын хэлсэн болгоныг бүх л зүрх сэтгэлээрээ хүлээн зөвшөөрч байлаа. Тэр орой арай залуу ахлагч ярьж байсан ба дуусахдаа тэрээр түүн рүү хараад ‘Бид Бямба гаригт чамд усан баталгаа зохион байгуулах санаатай байна. Чи юу гэж бодож байна’ гэлээ.

“Арай ахмад ахлагч нь уулга алдав. Тэрээр үүнийг ийм хурдан асуучих юм гэж бодсонгүй. Миний зүрх улам хурдан цохилж байсан бөгөөд би зөвхөн амьсгаагаа л барьж байв. Минут хэртэй чимээгүй болов.

“Черил толгой дохиж ‘Тэгье’ гэлээ.

“Би хөдлөөгүй боловч тэднийг түүнээс залбирахыг хүсэхэд чичирч эхлэв.

“Тэр залбирав. Маш энгийн бөгөөд сайхан залбирал байлаа.

“Би толгойгоо бөхийлгөсөн хэвээрээ л байлаа. Би дээш харж чадахгүй байв. Номлогч нар чимээгүйхэн гарч одов.

“Дараа нь түүний намайг тэврэн авахыг би мэдэрч, бид хоёр хамтдаа асгартал уйлав.

“Пэтти” гэж нулимстай нүдээрээ инээмсэглээд ‘баярлалаа’ гэлээ.

Тэр зөвхөн өөрийнхөө өөртөө өгч чадах байсан зүйлийн төлөө *надад* талархав. Урьд нь надад байсан хамгийн үнэтэй зүйл болох Исүс Христийн сургаалыг хүлээн авч, надад хэзээ ч хүлээн авна гэж бодоогүй хамгийн том бэлгийг өгснийхөө төлөө надад талархлаа (Patti Wiltbank, “The First Step Was the Hardest”, *New Era*, 1 сар, 1976, з. 18–19).

Дүгнэлт

Багшийн
танилцуулга

Самбар дээрх лаанууд уруу заа. Их Эзэн бид гэрлийг саван доор нуух ёсгүй гэж бидэнд хэлсэн болохыг тайлбарла (Матай 5:15–16). Бид үүнийг бусадтай хуваалцах ёстой. Нэг залуу эмэгтэйн гэрэл л өөрчлөлт гаргаж чаддаг.

Гэрчлэл

Тэд бусадтай үерхэх үерхлээ үнэнчээр өргөжүүлвэл Их Эзэн тэднийг хичээл зүтгэлийнх нь төлөө адислах болно гэсэн гэрчлэлээ үлдээ. Тэднийг ухамсартайгаар бусадтай гэрлээ хуваалцахыг дэмж.

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдээс ангиараа нэг хүнийг дахин идэвхтэй болгох, эсвэл ариун сургаалаар өөрчлөхөөр сонгохыг хүс. Тэднээр үүнийг хийх төлөвлөгөө боловсруулуул. Ярилцах хооронд охидын нэгээр санаануудыг бичүүл. Ангийнханд одооноос эхлэн ажиллаж болох санаануудын жагсаалтаас нэгийг нь сонго.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр бусдад зөв шударга үлгэр дууриалал үзүүлэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Судрын дараах хэсгүүдийг тус тус тусад нь цаасан дээр хуул: Иохан 13:15; 1 Тимот 4:12; 1 Пётр 2:21; Матай 5:16.
 2. Хичээлийн мэдэгдлүүд болон түүхүүдийг мэддэг болох.
 3. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.
-

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ****Түүх****Зөв Шударга Үлгэр Дууриалал Бусдад Нөлөөлж Чадна**

Ардет Г.Капп эгчийн дараах мэдэгдлийг унш:

“Зарлигууд болон Аврагчийн жишээг дагах нь гэрлийг дээш нь өргөн барихтай адил. Таны сайн жишээ бусдад харанхуй ертөнцөд замаа олоход нь тусалдаг. Маш хүнд хэцүү ч гэсэн зөв гэж мэдэж байгаа зүйлийг хийхэд зориг шаардагддаг. Хэрэв та өөрөө үүнийг сонгохгүй л бол хэзээ ч урам зоригоо алдахгүй” (“Stand for Truth and Righteousness”, *Ensign*, 11 сар, 1988, р. 94).

Дараах болсон явдлыг ярь:

“Би 17 настай бөгөөд найман настайгаасаа хойш Сүмийн гишүүн байсан билээ. Саяхан Крэйг гэдэг хөвгүүнтэй цуг надад нэгэн мартагдашгүй зүйл тохиолдох хүртэл ариун сургаалаар амьдрах нь миний хувьд нэг их хэцүү зүйл биш байлаа.

“Нэг өдөр алгебрын хичээлийн үеэр хэсэг хөвгүүд миний дэргэд суудаг Крэйгтэй онцгой бүдүүлгээр харьцахаар шийдсэн юм. Крэйг бол дуугүй бөгөөд ангидаа хамгийн ухаантай нь биш байсан тул хүүхдүүд түүгээр тоглоом тохуу хийх дуртай байв. Нэгэн өдөр тэд Крэйгийг үл тоомсорлохоор шийдэж, үүнийгээ бие биедээ дамжуулан хэлэв. Ер нь би түүний ойлгохгүй байгаа бодлогод нь тусалдаг байсан тул энэ төлөвлөгөөг сонсоод яахаа мэдэхгүй боллоо.

“... Хичээл дуусахаас хэдхэн минутын өмнө Крэйг над руу өндийж нэг даалгаврыг яаж хийхийг асуулаа. Ангид байсан бүгд намайг яаж харьцахыг харахаар над руу эргэлээ. Зүрх маань цохилж, алга маань хөлрөв. Би түүнд хариулж түүнтэй эелдэг байхыг хүссэн боловч ангийн нөхөд маань надаас түүнийг үл тоомсорлохыг хүлээх дарамтыг мэдэрч байв.

“Би Крэйг рүү эргэж хараад даалгаврыг яаж хийхийг тайлбарлахдаа нүүр минь халуун оргихыг мэдэрсэн тул улайчихсан байгаагаа мэдэж байлаа. Энэ нь бусдад таалагдсангүй. Хичээл тарангуут хүүхдүүд намайг дооглон тохуурхаж бүдүүлгээр харьцаж эхлэв. Бид ахлах ангийн сурагчид гэдэгт итгэж би чадахгүй байлаа. Бага ангийн хүүхдүүд шиг байсан бөгөөд надад уйлмаар санагдаж байв. Гэвч би сэтгэлийнхээ гүнд (үнэн голоосоо) зөв зүйл хийсэн гэдгээ мэдэж байв.

“Дараагийн өдөр нь би алгебрынхаа ангид буцаж очно гэхээс айж байлаа. Харин намайг очиход мөнөөх хөвгүүд өчигдрийнхөө тоглоомыг давтан намайг тэдэнтэй санал нэгдэхийг гуйж байв. Тэр үед би миний урд өдөр нь хийсэн зүйл зөв байсныг мэдэж байсан бөгөөд тэдний тоглоомд хэзээ ч оролцохгүй гэж шийдсэн юм.

“Намайг тэдэнд ингэж хэлэхэд миний амьдралд гайхалтай зүйл болов. Ойролцоо суудаг миний хамгийн сайн найз охин тэдэнтэй бас нийлэхгүй гэдгээ хэллээ. Өөр бас хэдэн хүүхэд бидэнтэй нийлж удалгүй бараг бүгд л тэдний төлөвлөгөө хүүхдийнхтэй адил тэнэг зүйл байсан гэж тогтов. Хичээл тарахын өмнө бүгд, тэр ч

бүү хэл энэ бүгдийг эхэлсэн хөвгүүд ч Крэйгтэй зарим бодлогуудыг ярилцаж байлаа.

“Энэ бүхнээс би сайн жишээ болох нь санаснаас тийм ч амар биш боловч нэг хүн маш их зүйлийг өөрчилж болох юм байна гэдгийг ойлгосон. Нэлээд их зориг, нэлээд их итгэлтэй байсан цагт та дарамтанд байгаа цагтаа ч бүхэл бүтэн бүлэгт нөлөөлж чадна (Stephanie Christensen, “When The Pressure Is On”, New Era, 1сар, 1988, р. 8–9).

| | |
|---------------------|--|
| Ярилцлага | Дараах асуултуудыг тавь. Хэдэн залуу эмэгтэйд асуулт тус бүрт хариулах цаг олго. <ul style="list-style-type: none">• Яагаад бид хэцүү байсан ч байнга сайн жишээ болохыг хичээх хэрэгтэй вэ?• Та нарыг сайн жишээ болоход тань юу тусалж болох вэ?• Та нар найз нөхөддөө сайныг хийхэд нь хэрхэн нөлөөлж чадах вэ? |
| Багшийн танилцуулга | Исүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн гишүүд санаа тавьж, мөн сайн жишээ болох агуу их хариуцлагатай гэдгийг тайлбарла. Бид зөв болон буруу гэж юу болохыг мэддэг бөгөөд зөвийг хийх үед Тэнгэрлэг Эцэг үргэлж бидэнтэй байх болно гэсэн амлалт бидэнд байдаг. Зарлигийг дагадаггүй хүмүүсийг хүлээн зөвшөөрч байхаас зарлигийг нь биелүүлж Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ ойр байх нь хамаагүй дээр. |
| Ярилцлага | Залуу эмэгтэйчүүдийг хэн нэгэн хүн тэдэнд сайнаар нөлөөлсөн, эсвэл тэд өөрсдөө өөр нэгэн хүнд сайнаар нөлөөлсөн үеэсээ хуваалцахыг урь. Та өөрийнхөө зарим тохиолдлоос ярихыг хүсч болно. Хэдэн залуу эмэгтэйгээс тэд сайн жишээ болж болох байсан боловч үүнийг хийгээгүй тохиолдлоосоо хуваалцахыг хүс. Дараа нь тэд ямар сэтгэгдэлтэй байсныг нь яриул. |
| Самбарын ярилцлага | Самбар дээр том хасах тэмдэг (-) зур. Бид хэн нэгэн бусдад сөрөг нөлөө үзүүлж байна гэвэл энэ нь ямар утга агуулж байдгийг асуу. Самбар дээр том нэмэх тэмдэг (+) зур. Бид хэн нэгэн бусдад эерэг нөлөө үзүүлж байна гэвэл энэ нь ямар утга агуулж байдгийг асуу. Бид бусдад эерэг нөлөө үзүүлж болох зарим аргуудыг ярилц. |

Судрууд Дууриаллын Чухлыг Онцолдог

| | |
|------------------|---|
| Судрын ярилцлага | Аврагч бидэнд хэрхэн сайн жишээ болохыг харуулсан гэдгийг тайлбарла. Тэрээр мэдэж байгаа зүйл нь зөв гэдэгт байнга итгэлтэй байсан. Дараах судрын хэсгүүдийн хувийг чангаар уншуулахаар дөрвөн залуу эмэгтэйд өг: <ol style="list-style-type: none">1. “Миний та нарт үйлдсэн шиг түүнчлэн үйлдэгтүн гэж би та нарт жишээ үзүүлсэн юм”(Иохан 13:15).2. “Хэн ч чамайг залуу гэж доорд үзэлгүй, харин үг, үйлс, хайр, итгэл, ариунаар итгэгчдийн жишээ бологтун”(1 Тимот 4:12).3. “Христ ч та нарын төлөө зовлонг эдлээд, та нарт үлгэр жишээ болон, өөрийн мөрөөр дагуулахын тулд та нарыг дуудсан”(1 Пётр 2:21).4. “Та нарын гэрэл ч энэ мэтээр хүмүүсийн өмнө гийх болтугай. Тийнхүү тэд та нарын үйлсийг үзэж, та нарын тэнгэр дэх Эцэгийг алдаршуулах болно”(Матай 5:16). Эдгээр судрууд залуу эмэгтэйн амьдралд хэрхэн хэрэглэгдэж болох талаар ярилц. Дараах асуултуудыг тавь: <ul style="list-style-type: none">• Та нар гэрэл гэгээгээ гэрэлтүүлснээр (эсвэл сайн дууриалал болсноор) Тэнгэрлэг Эцэгтээ алдрыг хэрхэн авчрах вэ?• Та нар үг яриа, энэрэнгүй байдал, итгэл, цэвэр ариун байдлаараа найз нөхөддөө хэрхэн сайн үлгэр дууриалал болж чадах вэ? |
|------------------|---|

Түүх

Сайн Үлгэр Дууриалал Олон Хүнд Баяр Баясгаланг Авчирч Чадна

Алдарт гольфчин Билли Касперын эхнэр Шэлли Каспер эгчийн дараах гэрчлэлийг унш. Залуу эмэгтэйчүүдээс үлгэр дууриалал нь чухал үүрэг гүйцэтгэж байгаа янз бүрийн аргуудыг энэ түүхээс сонсохыг хүс.

“Биллийг бэлэн болохоос хэдэн жилийн өмнө би Исүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмд нэгдэхэд бэлэн байна гэж олон тохиолдлууд дээр хэлж байсан. Би Мормончуудтай Биллээс илүү танил байлаа. Намайг залуу охин байхад ээжийн маань зарим сайн найз нар Мормончууд байсан юм. Өсөж том болоод, гэрлэснийхээ дараа нутгийн эргэн тойрондоо би олон Мормон найз нартай байлаа.”

“Биллийг 1959 онд АНУ-ын гольфийн нээлттэй тэмцээнд түрүүлэхэд бид ахиад багахан хугацааг Ютагийн Солт Лэйк Ситид өнгөрөөх боломжтой болов. Би сонирхолтой ажиглалт хийж чадах хэмжээнд шашны талаар нэлээд мэдлэгтэй болсон байлаа. Энэ бол миний Мормонизмын асуудалд нэлээд анхааралтай хандаж байсан үе юм. Би үүний тухай мэдэхийг хүсч байсан ба ихийг сурах тусмаа би сурахаа үргэлжлүүлэхийг илүү ихээр хүсдэг байлаа.

“Мормончуудын тухай дөвийлгөх гэсэндээ биш, ний нуугий хэлэхэд гишүүн бүр нь шашныхаа талаар хийж байгаа зүйл нь тэдний хийх гэж хүссэн зүйл мөн гэдэгтэй итгэлтэй байдаг юм.

“Тэд бусдаас илүү сайхан амьдарч, илүү дэгжиж байгаа юм шиг санагддаг байсан бөгөөд үүнийг би мөнгөний талаас нь яриагүй байна. Тэд эрүүл саруул, аз жаргалтай, зав чөлөөгүй хүмүүс байдаг. Тэд гэр бүлийнхэнтэйгээ холбоотой байдаг. Та Мормонтой тааралдвал бас түүний гэр бүлтэй нь уулзах болно.

“Надад Сүмийн залуучуудын хөтөлбөр нь таалагдсан. Надад Табэрнэклын найрал дуу маш их таалагдаж, үргэлж үүнд дуулахыг хүсдэг байлаа. Хэн ч бидэнд шашнаа тулгаагүй. Бид зүгээр л Мормон найзуудынхаа байгаа байдалд нь дуртай байдаг байлаа.

“Би Ютад болсон анхны үдэшлэгүүдийн заримыг нь санаж байна. Мэдээж ууж, татдаг хүмүүс цөөхөн байсан. Өдөр шөнөгүй тамхины утаагаар дүүрсэн өрөөнд суусныхаа дараа цэвэр агаартай орчинд тааламжтай байдаг.

“Давтан хэлэхэд надад Мормон хүмүүсийн амьдрах арга зам нь таалагддаг байлаа. Энэ нь миний сонирхлыг хэзээ хэзээнээс ч илүү их татаж байв.

“Нэлээд хугацааны өмнө би Биллтэй хамт ариун сүмд очихыг хүсч байсан боловч тэрээр үүнд бэлэн бус байлаа. Их Эзэн ба Аврагч маань бидэнд ийм замаар энэрэнгүй ханддаг. Тэрээр хуулиудаасаа бидний дагаж чадах чадвараас давуулан өгдөггүй. Бид бүгд одоо байгаа зүйлээ авахаасаа өмнө тэр чадварт хүртлээ хөгжих ёстой.

“Биллийг усан баталгаа хийлгэнэ гэж хэлэхэд би түүний үнэнээсээ хэлж байгааг лавтай мэдлээ. . . .

“Бидэнд шинэ ертөнц нээгдлээ. Би номлогчийн хөтөлбөрийг сурахын тулд Хонконгийн зарим эмэгтэй номлогчидтой хамт айлын хаалга тогшиж сургаал хуваалцах боломжтой болов.

“Бид гольфоороо дэлхийн алс хол газруудаар явсан бөгөөд хаа ч явсан мөн л адил хайрлангуй сайхан сэтгэлтэй Гэгээнтнүүдтэй тааралддаг байв. Тэд бол зөвхөн Биллийн тоглохыг хардаг фэнүүд биш. Тэд бол ариун сургаал дахь бидний ах эгч нар бөгөөд тэнгэр дэх Эцэгийн маань охид хөвгүүд болох сүнслэг ертөнцөд байсан ах эгч нар маань юм. . . .

“Касперууд бид өөрдсийнхөө Мормончууд гэдгийг хүмүүст аль болох сайхнаар мэдэгдвэл бид улам сайхныг мэдэрдэг гэдгээ мэдсэн юм. Тэд бидэнтэй санал нэгдэхгүй байж болох боловч бид тэднийг мөн итгэлийг нь хүндэтгэдгийн адил

тэд ч бас биднийг хүндэтгэдэг. . . . Бид өөрсдийнхөө баримталдаг зарчмын хувьд хүндлүүлдэг. Хэрэв бид бахархал хүртэх гавьяатай байсан бол бид бахархуулсан.

“Би үлгэр дууриалал нь нөхцөл байдал бүрт маш их утга учиртай юм гэдгийг сурсан. Би Мормончуудын үлгэр дууриаллыг зарим талаар мэддэг байсан тул Сүмд нэгдсэн юм. Тэд миний төлөө хийсний адил би бусдын төлөө аль болохоор ихийг хийхийг хүсдэг (Hack Miller, *The New Billy Casper* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1970], p. 132–35).

Ярилцлага

Охидоор Каспер эгчид нөлөөлсөн бусдын үлгэр дууриаллын арга замуудын талаар ярилцуул. Каспер эгчийн тохиолдлууд нь түүнийг бусдад сайн жишээ болж туслах хүсэлтэй болгосон гэдгийг онцлон хэл.

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдийг эргэн тойрныхоо хүмүүсийн сайн жишээг олж мэдэх ба эргэн тойрныхоо хүн бүрт сайн сайхны жишээ болохыг хичээхэд нь зоригжуул.

Сүнслэг Байдлаараа Өсөх

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр наманчлалын зарчмыг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Дараах есөн үгээр хайчилбар бэлтгэ: “Наманчлалд хүргэх үе шатууд”, “Буруугаа ойлгох”, “Нүглээ давтахгүй байхыг амлах”, “Өөрөө өөртөө дахин амлах”, “Алдаагаа засах”, “Чин сэтгэлээсээ гэмших”, “Хугацаа өгөх”, “Өөрийгөө болон бусдыг уучлах” болон “Их Эзэнээс өршөөлийг хүлээн авах.”
2. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Бодох асуулт

Судар

Наманчлал нь Өршөөлийг Хүлээн Авахад Хэрэгтэй

- Та нар наманчлалын өмнө ба дараа нь ямар мэдрэмжтэй байдаг вэ?

Алма, чин сэтгэлийн наманчлалынхаа дараа өөрийнхөө мэдрэмжийг дүрсэлсэн байдаг. Түүний сүнс хорсол болон нүглийн дөнгөнөөс аврагдсан гэж тэр хэлжээ. Тэрээр харанхуй ёроолгүй ангалд байсан, харин одоо Бурханы гайхамшигт гэрлийг харж байна. Түүний сүнс мөнхийн зовлонд тарчилж байсан, харин одоо ямар ч шаналалгүй болсон (Мозая 27:29-ийг үз).

Ишлэл ба ярилцлага

Манай Сүмийн удирдагчдын нэгний наманчлалыг баллууртай зүйрлүүлсэн дараах ишлэлийг унш:

“Бурханд . . . дээрээ баллууртай харандаа байдаг бөгөөд биднийг наманчилж, замаа өөрчилвөл үүнийгээ хэрэглэх болно хэмээн бидэнд амласан. . . . Биднийг нүгэл хилэнцээ орхиж, санаа бодлоо үүний эсрэг тууштай байлгавал тэрээр үүнийг өөрийнхөө оюун санаанаас бүрмөсөн арилгаж бүх л зүйлийг мартаж болно гэсэн. Мэдээж тэр ч бас үүнийг бид оюун санаанаасаа бүрмөсөн арилгана гэдэгт найдаж байдаг” (Sterling W.Sill, *Making the Most of Yourself* [Salt Lake City: Bookcraft, 1971], .93).

- Наманчлал яагаад бидний амьдралд ийм их гайхамшигтай зарчим мөн агуу адислал болдог вэ?

Ишлэл, үгийн
хайчилбар ба
ярилцлага**Наманчлалд Хүргэх Үе Шатууд**

- Та хэрхэн наманчилдаг вэ?

Энэ асуултанд хариулахын тулд Ахлагч Роберт Д.Хэйлсийн дараах ишлэлд тодотгосон наманчлалын үе шатуудыг ярилц. Үе шат бүрийг танилцуулах бүрдээ тохирох үгийн хайчилбарыг үзүүл. Залуу эмэгтэйчүүдтэй шат бүрийн утгыг ярилц. Ангийн гишүүдээр хоёр ба наймдугаар шатанд дурдсан судруудыг уншуул.

“Наманчлалд Хүргэх Үе Шатууд” үгийн хайчилбараар үзүүлэнгээ эхэл.

1. Буруу зүйл хийснээ ойлгох.
2. Наманчилж буй хийсэн нүглээ хэзээ ч давтахгүй хэмээн Их Эзэнтэй гэрээ хийх. Та нар үүгээр нүглээ наманчлагдсан эсэхийг мэдэх болно - болгоогтун, тэрээр тэдгээрийг хүлээн зөвшөөрч, бүрмөсөн хаях болно (С ба Г 58: 43).
3. Ариун сургаалын бүх үе шатанд илүү сайн амьдарна хэмээн өөрөө өөрсөддөө амлах.
4. Хийсэн алдаагаа дараах байдлаар засах–

- а. Их Эзэнд хандан залбирлаараа наманчлах
 - б. Бишопдоо очиж хийсэн гэмээ хүлээх. . . [хэрэв нүгэл нь ноцтой бол].
 - в. Гомдоосон хүмүүсээсээ уучлалт гуйх.
5. Наманчлалын хэмжээ нь хийсэн нүглийнхээ хэмжээтэй адил байх ёстой. Үүнээс өөр амархан арга үгүй. Энэ нь хэцүү боловч цэвэр болгоно.
 6. Цаг хугацаа бол наманчлал болон алдаагаа засах явдлын дараах хэсэг юм.
 - а. Өөрсөддөө, Их Эзэн болон найз нөхөддөө шинэ амьдралын замд орсон гэдгээ батлах цаг үе.
 - б. Судруудаас суралцаж, бид аз жаргал баяр баясгалантай байхаар амьдрах ёстой гэсэн суралцаж буй зарлигуудад амьдралаа зориулах үе.
 7. Өөрсдийгөө уучлах, мөн өөрсдийгөө гомдоосон хүмүүст муу санахгүйгээр уучлах.
 8. Эцэст нь, бүхнээс агуу адислал бол Их Эзэний өршөөл юм. Бид гуниг гутралтайгаар дахин эргэж харалгүй ирээдүй рүүгээ найдвар, баяр баясгалан, Бурханыг, өөрийгөө, бүх хүн төрөлхтнийг хайрлах хайраар харах болно”(Conference Report-оос, 10 сар, 1976, р. 34; эсвэл *Ensign*, 11 сар, 1976, р. 26).

Наманчлал бол Үргэлжлэх Үйл Явц Мөн

Ишлэлүүд ба
ярилцлага

Наманчлал бол бидэнд энэ амьдралд хөгжин дэвшихэд тусалж чадах гайхамшигт бэлэг мөн гэдгийг тайлбарла. Бид энэ бэлгийг ухаалгаар ашиглах хэрэгтэй. Дараах ишлэлийг унш:

“Наманчлал нь ариун сургаалын хоёр дахь агуу зарчим болж өгөгдсөн билээ. . . .

“Бид бүгдээрээ алдаа хийдэг. Бидний наманчлал чин сэтгэлийнх байвал өршөөлийг авахаар [Тэнгэрлэг Эцэгт] хүрэх эрхтэй байх боловч бид тоолж баршгүй алдаа хийх эрхгүй гэдгээ сана. Бид тэдгээрийг хийхгүй бол *үргэлж* сайн байх болно. Мэдээж, бид тэнэглэн, эсвэл зөрүүдлэн хуучин алдаагаа дахин дахин давтах учиргүй. Бид сургамжаасаа суралцах ёстой. Бид өнөөдөр зөвхөн өчигдрийн адил сайн байх нь хангалтгүй юм. Бид илүү сайн болох хэрэгтэй. . . Гэхдээ хэн нэгэн нь алдаа хийхэд түүнийг өмгөөлөхийн тулд түүнийг нэг алдаа хийнэ үү, эсвэл олон олныг хийсэн байх нь хамаагүй гэж хэлэх нь хамгийн хилэнцэт сургаал юм. Дараагийн удаа хийхээсээ өмнө одоо наманчлах нь наманчлалын хамгийн сайн үе юм” (Richard L.Evans, Conference Report-оос, 10 сар, 1969, р. 68, эсвэл *Improvement Era*, 12 сар, 1969, р. 74,76).

Залуу эмэгтэйчүүдэд наманчлал нь зөвхөн ноцтой нүгэл үйлдсэн хүмүүст ч биш, харин илүү сайн хүн болох үйл явц мөн гэдгийг ойлгоход нь тусал. Бид амьдралынхаа өдөр бүр наманчлалын зарчмыг ашиглах хэрэгтэй.

Дараах ишлэл наманчлалын үргэлжлэх үйл явцыг тайлбарлахад тусална:

“Өсөж байгаа бүх зүйлд шинэ нь хуучнаа халах байнгын тохиргоо явагддаг тул өсөж байгаа амьдралд наманчлал нь шаардлагатай зүйл болдог. Бид ганц үг, эсвэл үйлдлээр муу амьдралыг сайнаар сольж чадахгүй. Үүнд алдаа ба буруу зүйлийг үнэн ба зөвөөр, муугаас сайн руу, сайнаас илүү сайн руу явах үргэлжлэн солигдох үйл явц байх ёстой. . . .

“Биднийг наманчлалын байнгын хэрэгцээний тухай ярихдаа нүгэл үйлдэх, наманчлах, дахиад нүгэл үйлдэх гэсэн тойрог хэмээн бүү ойлгоорой. Энэ бол бүрэн наманчлал биш юм. Бид зөвийг харж, үүнийг дагаж, бүрэн наманчлалын адислалыг хүлээн авбал буруугаа ойлгож, үүнийгээ “Бурханлиг харууслаар” хаях ёстой” (Hugh B.Brown, *Eternal Quest*, comp. Charles Manley Brown [Salt Lake City: Bookcraft, 1956], р. 99, 102).

Багшийн
танилцуулга ба
ярилцлага

Бид сүнслэг байдлаараа өсөж хөгжихдөө биднийг арай залуу байхад зөв мэт санагдаж байсан зүйлүүд маань буруу байсныг ойлгодог гэдгийг тайлбарла. Сүнслэг өсөлт нь шинээр ойлгож ухаарсан сул дорой байдлыг даван туулахад тусалдаг. Энэ бол хөгжил дэвшил юм. Бид зайслхийх ёстой зүйлүүдийг өдөр бүр сурахад мэдлэг маань өсөж, өсөлт хөгжилтийн бас нэгэн шатанд ахидаг.

Наманчлал нь сул дорой байдлаа ойлгож ухаарахдаа өөрийгөө санаа бодол ба үйлдлээрээ сайжруулах үргэлжилсэн үйл явц юм гэдгийг онцлон хэл. Энэ үйл явц нь насанд хүрэхэд ч үргэлжилдэг.

- Та нар өөрийнхөө амьдралын наманчлах ёстой зарим нэг “жижиг” зүйлүүдээсээ бодно уу?

- Хэрэв та нар долоо хоног бүр өөрийгөө эдгээр зүйлүүдийн нэгнээс ангижруулахын төлөө ажиллавал та нарын амьдрал болон өөрийгөө үнэлэх мэдрэмж тань хэрхэн өсөх вэ?

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболл мэдэгдэхдээ: “Бид бүгдээрээ их бага хэмжээгээр нүгэлтэй билээ. Бид бүгдэд байнгын наманчлал, байнга үзэл бодол, үйлдлээ дээшлүүлэх шаардлага гардаг. Хүн Их Эзэний зарлигуудыг өдөрт, долоон хоногт, сард, эсвэл жилд арай ядан биелүүлж чадна. Энэ бол үлдсэн амьдралынхаа турш гаргах ёстой чармайлт юм” гэжээ (*The Miracle of Forgiveness* [Солт Лэйк Сити: Bookcraft, 1969], p. 202).

Наманчлал Амар Амгаланг Авчирдаг

Түүх

Залуу эмэгтэйчүүдээс дараах түүхийг наманчлалын зарчимтай хэрхэн харьцуулж болохыг мэдэхийн тулд сонсохыг хүс.

Жэйн зугаалганд явах их дуртай бөгөөд олон цагийг ууланд авирч өнгөрөөдөг. Нэгэн өдөр тэр нэг агуй олж нээв. Түүнд агуй руу орохгүй байх тайван бус мэдрэмж төрсөн боловч түүний сониуч зан зөвхөн доторхыг нь харахад хөтлөв. Тэрээр яг урд нь байсан уруу татсан зүйлүүдийг харж агуйн гүн рүү улам цааш явж байлаа. Эцэст нь агуй дотор бүр харанхуй болж тэрээр төөрснөө мэдэв.

Тэрээр сандарч тэвдэж, тэгээд айдас төрөв. Тэгээд мухардалд орсондоо өөрөө өөртөө уур хүрч байв. Тэрээр буцах замаа олохгүй цөхөрч байлаа. Тэр одоо яах вэ? Түүнд зүг чигийн ямар ч баримжаа байхгүй болж зөв замаа олж чадахаа болив. Энэ мөчид тэр тусламж гуйж залбирахаар шийдэв. Тэрээр Их Эзэнээс түүнийг зөв замаа олоход нь удирдаж мөн түүнийг тэнэглэж агуй руу орсон алдаагаа даван туулахад нь туслахыг гуйлаа. Тэрээр хана тэмтчин явсаар эргэхэд холоос бүдэгхэн гэрэл харагдав. Гэрлийн зүг тэр хурдалж эцэст нь хурц нарны гэрэлд гарч ирэв.

Бодох асуулт

- Жэйн агуйд төөрье гэж бодсон уу?

- Жэйн агуйгаас гараад ямар сэтгэгдэлтэй байсан гэж та нар бодож байна вэ?

- Та нар урьд нь төөрч Тэнгэрлэг Эцэгтээ буцаж хүрэх замаа олж чадахгүй мэт санагдаж байсан уу?

Наманчлал бол Жэйний алдаагаа ойлгож, гэмшлээ харуулж, өршөөл ба удирдамж гуйн залбирч, гэрэлд буцаж гарахад нь төрсөн мэдрэмжтэй адил гэдгийг тайлбарла. Энэ бол хүний хүлээж авч чадах хамгийн сайхан, хамгийн амар тайван мэдрэмж юм.

Судрын ярилцлага

Бид бүгдээрээ амьдралынхаа өдөр бүр алдаа хийдэг гэдгийг онцлон хэл. Зөвхөн зөв зүйтэй ба бүрэн наманчлалаар л бид дотоод сэтгэлийн тайван мэдрэмжийг авч чадна.

Мормоны Номын бошиглогч болох Алма залуудаа Сүмийг хяхан хавчдаг байв. Тэнгэрийн элч түүнд үзэгдэж түүнийг нүгэлт явдлаа зогсоо гэж хэлжээ. Алмаг нүглээ наманчилж эхлэхэд маш их гэмших сэтгэл төрж байлаа. Тэрээр нүглээсээ болж гурван хоногийн турш тамын өвчинд зовж шаналж байснаа хэлсэн. Тэрээр хийсэн зүйлийнхээ төлөө шүүгдэж Бурханы өмнө зогсохгүйн тулд бие, сүнс хоёр нь хоёулаа мөхөж үгүй болоосой гэж хүсч байв (Алма 36:12–13, 15–16-г үз).

- Алма эцэст нь нүглээ нэгэнт ойлгож ухаарахад түүнд ямар мэдрэмж төрж байсан бэ?

Алма хорвоогийн нүглийг цагаатгахаар Исүс Христийн ирэх талаар сургаж байсан аавынхаа сургаалыг санасан гэдгийг тайлбарла. Алма Исүсээс өршөөл гуйж залбирав. Ингэснийхээ дараа тэрээр бүх өвчнөө мартав. Тэрээр гайхамшигт гэрлийг харсан бөгөөд түүний сүнс баяр баясгалангаар дүүрсэн (Алма 36:17–21-ийг үз).

- Исүс Христийн цагаатгалыг санаж, тэр ч гэсэн өршөөг дөж болох юм гэдгийг мэдсэн Алма өөрийнхөө сэтгэгдлийг хэрхэн дүрсэлсэн бэ?
 - Бид чин сэтгэлээсээ наманчлал, өршөөлийг эрэлхийлвэл Аврагчийг хайрлах хайр ба талархал маань хэрхэн өсөх вэ?
-

Гэрчлэл

Дүгнэлт

Исүсийн хайр ба цагаатгах золиослол нь бодитой гэсэн гэрчлэлийг үлдээ. Зохистой байдал бол аз жаргалд хүрэх зам бөгөөд нүгэл үйлдсэн бол бүрэн өршөөл нь Исүс Христэд итгэх итгэл ба чин сэтгэлийн наманчлалаар ирэх боломжтой гэдгийг гэрчил.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр бусдыг уучлахын чухлыг сурна.

БЭЛТГЭЛ

1. Ангийн гишүүн бүрт цаас, харандаа авчир.
2. “Нэг нэгэндээ уян зөөлөн сэтгэлээр хандан өршөөж, Бурхан та нарыг Христ дотор уучилсны адил бие биенээ уучлагтун” гэсэн судрын хэсэгтэй үзүүлэн (Эфэс 4:32.) бэлтгэ.
3. Хичээлийн хоёрдугаар хэсэгт байгаа Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболлын мэдэгдлийг цаасан дээр бич. Хичээлийн өмнө үүнийг залуу эмэгтэйчүүдийн нэгэнд өгч, түүнээс хичээлийн дундуур үүнийг уншихын тулд судлахыг хүс.
4. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Нөхцлийн судалгаа

Оршил

Залуу эмэгтэй бүрт цаас, харандаа өг. Ангийнханд хоёр нөхцөл байдлын тухай дүрслэх гэж байгаагаа хэл. Тус бүрийн төгсгөлд тэд иймэрхүү нөхцөл байдалд байсан бол юу хийх байснаа бичих ёстой.

Нөхцлийн Судалгаа 1

Марианн Кэти найзтайгаа нууцаа хуваалцаж ярьсан зүйлийнх нь нууцыг хадгална гэдэгт нь итгэжээ. Сүүлд нь Марианн Кэтийг өөр хэн нэгэнд түүнийг нь ярьсан байхыг сонслоо. Зөвхөн ингээд ч зогссонгүй Кэти уг явдал дээр бас худал зүйлүүдийг нэмж ярьжээ. Найз нь хэлсэндээ хүрээгүйд Марианн маш их гомджээ. Тэрээр бас маш их уурласан ба тэр ч байтугай Кэтитэй дахин хэзээ ч дуугарахгүй гэж бодголоо уурлажээ.

Залуу эмэгтэй бүрээс Марианны оронд байсан бол юу хийх байснаа бичихийг хүс.

Нөхцлийн Судалгаа 2

Нээлттэй хичээлийн үеэр Кэрэн түрийвчээ сандал дээр тавив. Тэр ангид хуваагдаж орохдоо түүнийгээ тэнд орхижээ. Түүнийг түрийвчээ авахаар буцаж иртэл тэр нь алга болсон байв. Дараагийн өдөр нь тэдний зэргэлдээ саяхан нүүж ирсэн Сюзэн гэдэг охин Кэрэний гэрт ирэв. Сюзэн цүнхийг нь авснаа хүлээв. Тэр буцааж өгөхдөө уг явдалд харамсаж байгаагаа хэлж Кэрэнаас уучлалт гуйжээ. Кэрэн: “Тэгэлгүй яахав, үүнийг мартаж болно” гэж хэлэв. Хэд хоногийн дараа Кэрэнийг хэдэн найзуудтайгаа ярьж байтал нэг нь хэн нэгэн нь Сюзэнийг мэддэг эсэхийг асуув.

Залуу эмэгтэйчүүдэд хэрэв тэд Кэрэний оронд байсан бол юу хийх байснаа бичих цаг өг. Хичээлийн сүүлээр үүний талаар ярих тул тэдэнд цаасаа хадгал гэж хэл.

Аврагч Өршөөлийг Үг болон Жишээгээр Заасан

Судрын ярилцлага

Исүс Христ хүмүүст хэн нэгэн тэднийг гомдооход тэд юу хийх ёстойг заасан гэдгийг тайлбарла. Залуу эмэгтэйчүүдээс судрын хэсгийг сонсож, Исүсийн өгсөн зааварчилгааг тэмдэглэхийг хүс. Матай 5:43–44-ийг унших залуу эмэгтэйг дууд.

- Та нарыг гомдоосон хүнд та нар хэрхэн хандах ёстой вэ?

Исүс Түүний дагалдагч нар хүн болгоныг уучлах ёстой гэдгийг заасан. Тэд дайснаа хайрлаж, харааж буй тэдгээрийг адислах ёстой. Тэр ч байтугай уучлаагүй хүн гомдоосон хүнээсээ илүү их нүгэл үйлддэг болохыг тайлбарласан (С ба Г 64:9–10-ыг үз).

- Бусдыг уучлахгүй байх нь хэр ноцтой вэ?
- Та нар хэнийг уучлах ёстой вэ?

Ишлэл ба ярилцлага

Исүс гомдоож, зовоосон хүмүүсийг өршөөж уучлах хамгийн дээд жишээг үзүүлсэн юм. Манай Сүмийн удирдагчдын нэг нь тайлбарлахдаа: “Библийн түүх нь дэлхийн Аврагчийн мөнх бус амьдралынхаа сүүлчийн хэдэн цагт амссан хүлцэнгүй байдал, өвчин, зовлон шаналлыг мөнх бус нэг ч хүн амсч байгаагүйг бидэнд хэлдэг” гэжээ.

“Олон хуурамч ялд тулгагдаж, хамгийн ойр дотны гэж үзсэн нөхдийнх нь нэг нь түүнээс урвасан юм. Дараа нь түүнийг шүүх гэж нэрлэгдэх зүйлээр оруулж шударга ёсыг дагахаасаа илүү улс төрийн ая тух болон нийтийн санаанд автсан шийдвэрийг гаргасан юм.”

Ишлэлийг уншихаа түр завсарлаж дараах зүйлүүдийг асуу:

- Та нарын найз өөрөөс чинь урвавал та нарт ямар санагдах вэ?
- Хэрэв та нарт хуурамчаар гэмт хэргийн ял тулгавал та нар юу хийх вэ?

Исүсийн зовлон хуурамч гүтгэлэг болон найзынх нь урвалтаар төгсөөгүй гэдгийг тайлбарла. Үргэлжлүүлэн унш.

“Тэгээд түргэн зовох дараалалд нь Калвар руу хүнд загалмайг үүрч зүтгэх урт удаан зам байв; Бүх замынх нь турш олон хүн доог тохуу, хэрүүл хийж байв; сүүлдээ хэрцгий тагнуулууд түүнд цуу өргөл болгож байв; эцэст нь тэрээр тэнд өлгөгдчихөөд, дайснуудаараа зулгаалгаж, цус гоожсон биеэрээ тохуурхуулсан хэвээрээ л байв; тэгээд энэ бүхний дунд Исүс чимээгүй, гүн итгэлтэйгээр “Аав аа, тэд юу хийж буйгаа мэдэхгүй тул тэднийг өршөө. . . .” хэмээн залбирчээ. (Лүүк 23:34.) (Robert L.Simpson, Conf. Report-оос, 10 сар, 1966, р. 128; эсвэл *Improvement Era*, 12 сар, 1966, р. 1148).

Бид Бурханы Өршөөлийг Авахын Тулд Бусдыг Уучилж Сурах Ёстой

Ишлэл ба ярилцлага

Залуу эмэгтэй уучилснаар Их Эзэнд түүнийг өршөөх боломжийг олгодог гэдгийг тайлбарла. Ахлагч Марион Д. Хэнкс дараах асуултуудыг тавьжээ: “Бид өөрсдөө олны өмнө болон зүрх сэтгэлдээ уучлаагүй байтлаа Бурханаас өршөөл авна гэж горьдлого тавих нь дээд зэргийн ичгүүргүй байдал гэж санагдахгүй байна гэж үү?” (in Conference Report, 10 сар. 1973, р. 15, болон *Ensign* 1 сар. 1974, р. 20).

- Та нар хүнийг олны өмнө, мөн зүрх сэтгэлдээ хэрхэн уучлах вэ?
- Та нар чин сэтгэлээсээ уучлахын тулд өөрсдийг тань гомдоосон хүмүүст төрсөн дургүйцэл, уур, өс хонзонгоо хэрхэн даван туулах вэ?
- Залбирал нь уучилж сурахад тань та нарт хэрхэн туслах вэ?
- Аврагчийг ойлгож мэдэх нь бусдыг уучлахад тань хэрхэн туслах вэ?

Судруудад бичсэнээр хүн наманчилвал түүний нүглийг өршөөж, “тэдгээрийг дахин санахгүй байх болно” хэмээн Тэнгэрлэг Эцэг тайлбарласныг онцлон хэл (С ба Г 58:42-ыг үз). Залуу эмэгтэй хэн нэгнийг уучлахдаа тэр хүндээ үүнийгээ ил хэлж, гомдлоо мартаж үүнийгээ дахин санахгүй байх ёстой.

Ишлэл

Та Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболлын ишлэлийг өгсөн залуу эмэгтэйдээ дуудаж чангаар уншуул.

“[Намайг гомдоосон хүн] надад хүйтэн хөндий, тоомжиргүй, гомдоосон хэвээр байсан ч [би] уучлах ёстой юу? Тэгэх ёстой гэдэг нь ойлгомжтой.”

“Уучлалт шаардлагатай байхаас өмнө гомдоосон хүнээр уучлалт гуйлгуулж, тоосноос дорд даруу байлгах санаа нь нийтлэг алдаа юм. Мэдээж, бурууг хийсэн нь хийх ёстой зүйлээ бүрэн хийх учиртай боловч гомдсон хүн нь буруутнаа хэрхэн хандаж буйгаас нь үл шалтгаалан уучлах ёстой” (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], р. 282).

- Та нарыг гомдоосон, эсвэл зовоосон хүн та нараас уучлалт гуйхгүй бол та нар түүнд хэрхэн хандах ёстой вэ?
- Та нар урьдын адил зүйлээ дахин дахин хийдэг хүнд хэрхэн хандах ёстой вэ? (Матай 18:21–22.)

Үзүүлэн

“Нэг нэгэндээ уян зөөлөн сэтгэлээр хандан өршөөж, Бурхан та нарыг Христ дотор уучилсны адил бие биенээ уучлагтун” гэсэн судрын хэсэгтэй үзүүлэнгээ харуул (Эфэс 4:32.)

Нөхцлийн судалгааны ярилцлага

Хичээлийн эхэнд танилцуулсан нөхцлийн судалгааны хэсгийг дахин ярилц. Залуу эмэгтэйчүүдээс бичсэн хариултуудаа эргэцүүлэн бодохыг хүс. Залуу эмэгтэйчүүд хүсвэл тэмдэглэлдээ өөрчлөлт хийж болно.

- Та нар Марионн байсан бол Кэтитэй дахин уулзахдаа түүнд хэрхэн хандах вэ?
- Марионн, Кэрэн нар үнэхээр уучилсан бол тэд зүрх сэтгэлдээ ямар мэдрэмжтэй байх вэ?
- Кэрэн Сюзэнийг уучлахдаа, “үүнийг мартана” гэсэн. Хэрэв Кэрэн Сюзэнийг үнэхээр уучилсан бол тэр хэрхэн хандах ёстой вэ?

Уучлал нь Хайр болон Адислалуудыг Авчирдаг

Түүх ба ярилцлага

“Намайг Мюнхен дэх сүм дээр түүнтэй тааралдахад тэрээр халзарч буй, махлагдуу биетэй, саарал пальтотой, хоёр гараараа хүрэн эсгий малгайнаасаа зуурчихсан хүн байлаа. Хүмүүс миний дөнгөж сая үг хэлсэн өрөөнөөс хойд хаалга руу модон сандалнуудын хоорондох эгнээний дагуу яван гарч байв. Энэ нь 1947 он байсан бөгөөд би Голландаас ялагдсан Герман руу Бурхан өршөөдөг тухай захиастай ирсэн юм.

“Энэ хэцүү, бөмбөгдөлтөнд нэрвэгдсэн нутагт үнэнийг сонсох нь хамгийн их хэрэгтэй байсан бөгөөд би тэдэнд оюун санааныхаа хамгийн сайхан зургийг өгсөн юм. Далай хэзээ ч Голланд хүний оюун санаанаас хол байдаггүйгээс болсон ч байж магадгүй, би далай руу өршөөгдсөн нүглийг хаядаг гэж бодох дуртай байсан. “Бид нүглээ наманчлахад Бурхан үүнийг хамгийн гүнзгий далай руу шидэж, үүрд алга болгодог. . . .” гэж би хэлсэн.

“Зөвхөн итгэж зүрхлэхгүй байгаа царайнууд над уруу эргэн харж, ширтэж байлаа. 1947 онд Германд хийсэн ярианы дараа ямар ч асуулт гарсангүй. Хүмүүс чимээгүйхэн зогсож, юмаа авч, чимээгүйхэн гарч явлаа.

“Тэгээд би бусдын дундуур зүтгэсээр наашилж байгаа түүнийг харав. Хоромхон зуур би түүний пальто, хүрэн малгайг, дараагийн мөчид би түүний цэнхэр дүрэмт хувцас, хохимой толгой зөрүүлсэн яснуудтай саравчтай малгайг харлаа. Хоромхон зуурд бүх юм эргэж ирэв: хэтэрхий дээр өлгөсөн муухай чийдэнтэй өрөө, өрөөний голд зүрх шимшрэм овоолсон гутал, хувцас, энэ хүний хажуугаар шалдан ичиж өнгөрч буй хүмүүс. Миний өмнө эгчийн маань ядруу, илэг шиг арьсан доорх ёрдойсон хавирганууд харагдана. *Бэтси, чи ямар туранхай байв аа!*

[Голландыг Нацистууд булаан эзлэх үеэр еврейчүүдийг гэртээ нуусан хэргээр Бэтси бид хоёрыг баривчилсан юм. Энэ хүн бидний байсан Равенсбрукийн хорих газрын харуул байсан юм.]

“Одоо тэрээр миний өмнө гараа сунган: “Хатагтай, сайхан захиас байна! Таны хэлснээр бидний бүх нүгэл далайн ёроолд байгаа гэдгийг мэдэх ямар сайхан юм бэ?” гэж хэлж байна.

“Тэгээд би, өршөөлийн тухай уран цэцнээр ярьсан хүн маань тэр гарыг барихын оронд халаасаа тэмтчин зогсов. Тэр намайг мэдээж санахгүй байгаа, тэр олон мянган эмэгтэйчүүд дундаас яаж ганц хоригдлыг санах билээ?

“Харин би, түүнийг мөн түүний бүснээс унжсан суран ташуурыг санаж байв. Би олзлогчдынхоо нэгэнтэй нь нүүр тулж цус минь царцах шиг болов.

“Тэр: ‘Та яриандаа Равенсбрукийг дурдсан, би тэнд харуул байсан’ гэлээ. Үгүй ээ, тэр намайг санахгүй байна.

“Тэвч би түүнээс хойш Христийн шашинтан болсон” хэмээн тэр үргэлжлүүлэв. ‘Бурхан миний тэнд хийсэн зэрлэг зүйлүүдийг уучилсан гэдгийг би мэднэ, гэвч үүнийг бас таны амнаас сонсохыг хүсч байна, хатагтай’ гээд дахин гараа сунгаж, - ‘Та намайг уучлах уу?’ гэлээ.

“Тэм нь дахин дахин өршөөгдөх ёстой би тэнд уучилж чадахгүй зогсож байв. Бэтси тэнд үхсэн. Тэр зүгээр л уучлал гуйгаад түүнийг удаан аймшигт үхлээс нь босгоно гэж үү?

“Тэр гараа сунган удаан зогсоогүй боловч би хийх ёстой хамгийн хэцүү зүйлийг хийх гэж зогсоход миний хувьд олон цаг өнгөрөх шиг санагдав.

“Би үүнийг хийх ёстой гэдгээ мэдэж байлаа. Бурхан өршөөдөг гэсэн захиас урьдчилсан нөхцөлтэй байдаг билээ. Энэ нь биднийг зовоож, гомдоосон хүмүүсийг бид уучлах явдал юм. ‘Та нар хүмүүсийн гэмийг уучлахгүй бол тэнгэр дэх Эцэг тань та нарын гэмийг өршөөхгүй’ гэж Исүс хэлдэг.

“Энэ нь зөвхөн Бурханы зарлиг ч биш, бас өдөр тутамд тохиолдох зүйл гэдгийг би мэдэж байлаа. Дайн дууссаны дараа би Голландад Нацистуудын харгислалд хохирогчдод зориулсан орон байртай байсан юм. Урьдынхаа дайснуудыг уучилж чадсан хүмүүс биеийн шархаа үл хайхран гадаад ертөнцөд эргэн очиж амьдралаа дахин сэргээх чадвартай байв. Харгис чанараа өөгшүүлсэн хүмүүс тахир дутуугаараа үлдэв. Энэ нь үүний адил энгийн бөгөөд аймшигтай байсан юм.

“Би тэнд зүрхээ базлуулан хүйт оргиулан зогссоор л байв. Гэвч уучлал нь сэтгэлийн хөдөлгөөн биш гэдгийг би бас мэдэж байлаа. Уучлал бол хүслээр хийгддэг үйлдэл бөгөөд хүсэл нь зүрхний хэмээс үл хамааран хийж чаддаг. . . . Туслаач! гэж би аяархан залбирав. ‘Би гараа өргөж чадна. Би үүнийг олон хийж чадна. Харин мэдрэмжийг нь өгөөч.’

“Тэгээд би мод шиг, албан хүчээр надад сунгасан гар руу гараа өглөө. Үүнийг хийтэл гайхалтай зүйл боллоо. Миний мөрнөөс цахилгаан тог гүйж гараар маань дамжин бидний нийлсэн гаранд хүрэв. Тэгээд энэ эдгэрүүлэх дулаахан зүйл бүх биеэр маань тарах шиг болж нүдэнд минь нулимс цийлгэнэв.

“ ‘Ах минь, би таныг уучиллаа’ гээд би уйлав. ‘Бүх зүрх сэтгэлээрээ шүү!’

“Урьдын харуул ба урьдын хоригдол бид хоёр бие биеийнхээ гарыг чангаар маш удаан атгав. Би урд өмнө нь Бурханы хайрыг хэзээ ч ийм хүчтэй мэдэрч байсангүй” (“I’m Still Learning to Forgive”-ээс Corrieten Boom иш татав. Guideposts Magazine-ы зөвшөөрлөөр дахин хэвлэв. *Guideposts Associates, Inc.*, 1972 бүх эрхийг эдэлнэ, Carmel, New York 10512).

Дүгнэлт

Судар ба гэрчлэл

Их Эзэн бидэнд бие биенээ уучилж байхыг заасан. Учир нь хэн нэгнийг уучлаагүй хүн Их Эзэний өмнө буруутдаг бөгөөд түүнд илүү их гэм нүгэл үлддэг гэдгийг тайлбарла. Их Эзэн хүссэн хүнээ өршөөх боловч бид хүн бүрийг уучлах ёстой. (С ба Г 64:8–10-ыг үз). Эдгээр сургаалуудыг өөрийн жишээ, эсвэл өөр хэн нэгний бодит туршлагаар харуул.

Судар

Үзүүлэнгээс Эфэс 4:32-ыг дахин уншиж, залуу эмэгтэйчүүдийг уучлахыг сурч, Аврагчийн жишээг дагаж, бусдад эелдэг байж, сайхан сэтгэлээр хандахад нь урамшуулан зоригжуул.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр өдөр тутмын залбирал ба бясалгалын агуу их үнэ цэнийг мэдэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Зураг 14, Исүс Гэтсэмэнид Залбирч Байгаа нь (62175).
2. “Амьдрал бол сорилт, тийм учраас залбирч амьдрах хэрэгтэй” гэсэн Ерөнхийлөгч Харолд В.Ли-гийн мэдэгдэлтэй үзүүлэнг бэлтгэ.
3. Ангийн охин бүрт дараах урилгын хувийг бэлтгэ:

| УРИЛГА | |
|-------------------|------------------|
| ХЭН: | С ба Г 104:79 |
| ЯАГААД: | С ба Г 19:28 |
| | 1 Тэсалоник 5:18 |
| | Жэймс 1:5 |
| | Алма 34:27 |
| ХЭРХЭН: | 3 Нифай 19:6 |
| | 1 Тимот 4:15 |
| ХААНА: | Матай 6:6 |
| | Алма 34:26 |
| ХЭЗЭЭ: | Алма 34:21 |
| | 1 Тэсалоник 5:17 |
| АМЛАЛТ: | Алма 37:37 |
| R.S.V.P | |
| буюу хариулна уу. | |

4. Хичээл дээр дараах зүйлүүдийг уншиж, бэлтгэх ангийн гишүүдийг томил:
 - а. “Чөлөөтэй залбирал” шүлэг
 - б. Ахлагч Х.Бөрк Петерсоны хийсэн хэрхэн залбирах тухай мэдэгдэл
 - в. Ерөнхийлөгч Дэвид О.Маккэйн бясалгалын тухай мэдэгдэл
5. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Үзүүлэн

Оршил: Урилга Өгөх

Ангийн гишүүдэд урилгуудыг тараа. Хичээлийн явцад урилгын захиасыг олж мэдэхийн тулд окидоор янз бүрийн судрын ишлэлүүдийг уншуул.

Ангиараа урилга өгөгдсөн хүний талаар ярилц. Их Эзэн бид бүгдийг өөрийнх нь өмнө даруу байхыг хүсч, хичээл зүтгэл, даруу байдал, итгэлтэй залбирлаар энэ адислалыг хүртэхийг хүсдэг (С ба Г 104:79-ийг үз). Энэ нь охин тус бүр бол урилга өгөгдсөн тэр хүн болохыг тодорхойлж байгаа юм.

Судрууд Бидэнд Залбирлын Тухай Заадаг

Ярилцлага

Залуу эмэгтэйчүүдээр Их Эзэн биднээс яагаад залбирахыг хүсдэг шалтгаануудыг хэлүүл. Охидыг саналаа хэлсний дараа тэднээр урилган дээр дөрвөн судрын хэсгийг байрлуул. Судар тус бүрийг уншуулж, тус бүрт нь Их Эзэний залбирлын шалтгааныг тодорхойл.

Сургаал ба Гэрээнүүд 19:28 (энэ бол зарлиг). 1 Тэсалоник 5:18 (юм болгонд таларх, энэ бол Бурханы хүсэл); Жэймс 1:5 (танд мэргэн ухаан дутвал); Алма 34:27 (өөрийнхөө ба бусдын сайн сайхны төлөө залбир).

Залуу эмэгтэйчүүдэд залбирах маш олон шалтгаан байдаг бөгөөд эдгээр дөрвөн судар нь зөвхөн хэдийг нь төлөөлж байгаа гэдгийг тайлбарла.

Шүлэг

Хэрхэн залбирах тухай ярилцлагыг хэлэхээс өмнө урьдчилан томилогдсон ангийн гишүүнээр дараах шүлгийг уншуул.

Чөлөөтэй Залбирал

Дикон Лемуэл Кэйс хэлэхдээ
“Хүний залбирах зөв арга”

“Мөн цорын ганц байдал бол
Өвдөг сөгдөн суух”

“Байз, залбирах аргыг би хэлье”
гэж Реверенд Вайс хэлэв,

“Эгцхэн зогсож гараа сунгаад
Бишрэлтэйгээр дээшээ харна”

“Үгүй, үгүй, үгүй, үгүй” гэж Ахлагч Снөү хэллээ;
“Ийм байдал нь дэндүү ихэмсэг

Хүн залбирахдаа нүдээ аньж
Толгойгоо гэмшингүй бөхийлгөх ёстой.”

“Гараа урдаа энгийнээр байлгах
Ёстой юм шиг санагдах юм.

Эрхий хуруунуудаараа доош нь зааж”
гэж Реверенд Хант хэллээ.

“Өнгөрсөн жил би Ходкинсын худаг уруу унахдаа
Толгойгоороо унасан” гэж Сайрус Браун хэлэв.

“Хоёр өсгий минь дээш өрдөйж
Толгой маань уруугаа харсан;
Тэгээд би тэнд яг тэр дор нь залбирал хэлсэн;
Хэзээ ч хийж байгаагүй хамгийн сайхан залбирлаа хэлсэн;
Толгой дээрээ зогсож
Урд өмнө нь залбираагүйгээрээ би залбирсан.”

(Sam Walter Foss, “The Prayer Cyrus Brown,” *Stars to Steer*-aac ed. Louis Untermeyer [New York: Harcourt, Brace and Co., 1941], 301–2.)

Судар

Аврагч Америк тивд үзэгдэхдээ шавь нартаа хэрхэн залбирахыг зааж, тэд эргээд хүмүүст заажээ. Тэдэнд газар сөгдөн Исүсийн нэрээр Эцэгт залбирахыг заасан (3 Нифай 19:6-г үз).

Ишлэл

Тэнгэрлэг Эцэг маань бидний түүнд ойртох гэсэн чармайлтанд туслахын тулд бидэнд хожмын үеийн удирдагч нараар маань дамжуулан хэрхэн залбирах талаар ухаалаг зөвлөмж өгсөн. Томилогдсон ангийн гишүүнээр Бишоп Х.Бөрк Петерсоны өгсөн зөвлөмжүүдийг уншуулаад ярилц.

“Та нарт Их Эзэнтэй аминчлан ярих шаардлага байна гэж санагдах юм уу эсвэл түүнтэй харилцаагаа сайжруулъя, залбиръя гэж санагдвал би та нарт дагаж мөрдөх

үйл явцыг санал болгоё: ганцаараа байж болох газар оч, бодож болох газар оч, өвдөг сөгдөж болох газар оч, түүнтэй чангаар ярьж болох газар оч. Унтлагын өрөө, угаалгын өрөө, эсвэл хувцасны өрөө байж болно. Одоо түүнийг санаандаа дүрсэл. Хэнтэй ярьж байгаага бод, бодлоо хяна, бүү самууруул. Түүнд эцэгтээ, эсвэл найздаа хандах мэтээр ярь. Одоо түүнд чин сэтгэлээсээ хэлье гэсэн зүйлүүдээ хэл, утга багатай улиг болсон үг хэлэх биш, харин түүнтэй чин сэтгэлээсээ, зүрхнийхээ угаас ярилц. Түүнд итгэлтэй бай, түүнээс өршөөл хүс, түүнээс гуй, түүнтэй байгаадаа баяртай бай, түүнд таларх, түүнд хайраа илэрхийл, дараа нь түүний хариуг сонс. . . . Их Эзэнээс хариу чимээгүй, маш чимээгүй ирдэг. Үнэндээ маш цөөхөн хүн түүний чанга хэлэх хариултыг сонсдог юм. Бид маш анхааралтай сонсох ёстой бөгөөд эс тэгвээс үүнийг хэзээ ч таньж мэдэж чадахгүй. Их Эзэний ихэнх хариултыг бид дулаан тааламжтай мэдрэмж мэтээр зүрхээрээ мэдрдэг, эсвэл энэ нь бидний оюун санаанд бодол мэтээр ирдэг. Энэ нь бэлтгэгдсэн бөгөөд тэвчээртэй хүмүүст ирдэг” (in Conference Report 10 сар. 1973, р. 13, болон *Ensign* 1 сар 1974, р. 19).

Зургийн ярилцлага Аврагчийн Гэтсэмэнид залбирч байгаа зургийг үзүүлээд охидоос энэ зурагнаас бид залбирлын тухай юу сурдаг талаар хэлэхийг хүс. Тэдэнд хүнлэг чанар, ганцаардал, итгэл, өвдөг сөгдөх, бодлоо төвлөрүүлэх ба бясалгал гэх мэт зүйлүүдийг олж мэдэхэд нь тусал.

Бясалгал бол Залбирлын Нэг Хэлбэр Мөн

Судрын ярилцлага Залуу эмэгтэйчүүдээс өөрсдийнхөө урилган дээр “Хэрхэн” гэдгийн доор жагсаасан 1Тимот 4:15-ыг байрлуулж, уншихыг хүс. Охидоос *бясалгах* гэсэн үгийн талаарх ойлголтоосоо өгөхийг хүс.

Ишлэл Ангийнхныг дээрх асуултуудад хариу өгсний дараа томилогдсон ангийн гишүүнээр Ерөнхийлөгч Дэвид О.МакКэйн дараах мэдэгдлийг уншуул:
 “Бид сүсэг бишрэлийн нэг зарчим болох бясалгалын үнэ цэнэд дэндүү бага анхаарал тавиад байгаа мэт надад санагддаг. . . . Бясалгал бол сүнсний хэл юм. Үүнийг ‘хувийн сүсэг бишрэлийн хэлбэр’, эсвэл зарим шашны сэдэв дээр гүн гүнзгий үргэлжилсэн эргэцүүлээс бүтсэн сүнслэг байдлын дасгал юм гэж тодорхойлсон байдаг.

“Бясалгал бол бидний Их Эзэний дэргэд очихдоо өнгөрч гардаг хамгийн нууц, нандин хаалгуудын нэг юм” (David O. McKay, *Man May Know for Himself*, comp. Clare Middlemiss [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1969], 22–23).

Дахин Бишоп Петерсоны ганцаараа байхын тулд очих газруудын тухай товч ярилц. Дараа нь залуу эмэгтэйчүүдээс бясалгахын тулд тэд хаана очихоо бодохыг хүс.

Судрын ярилцлага Бидний хэрхэн, хаана залбирах ба бясалгах нь хоорондоо нягт холбоотой гэдгийг тайлбарла. Ангийнхнаар өөрсдийнх нь урилгын талаар ярилцуулж “Хаана” гэж тодорхойлсон судруудыг нь тавиул. Хамт уншиж Их Эзэн бидэнд хаашаа явахыг зөвлөж буйг ярилц:

Матай 6:6 (хувцасны өрөөнд, эсвэл нууц газар залбир.)

Алма 34:26 (хувцасны өрөөнд, нууц газар, мөн цөлдөө залбир.)

Энэ мөчид залуу эмэгтэйчүүдээс тэдний өөрсдийнх нь хувийн цөл хаана байж болохыг асуу. Тэдэнд бясалгахын тулд ганцаар очиж болох зарим газраа тодорхойлоход нь тусал.

Судрын ярилцлага Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд мөн хэзээ залбирахыг хэлсэн гэдгийг тайлбарла. Охидоос судрын дагуу залбирах зөв цагаа мэдэх талаар урилгатайгаа зөвлөхийг хүс.

Алма 34:21 (өглөө, үд дунд ба орой залбир.)

1 Тэсалоник 5:17 (тасралтгүй залбир.)

Залуу эмэгтэйчүүдэд Тэнгэрлэг Эцэг байнга бэлэн байдаг бөгөөд тэднийг өөртэй нь холбоотой байхыг хүсдэг гэж хэл. Зохистой амьдралд хэзээ ч тасрахгүй Их Эзэнд талархах талархлын залбирал ордог.

| Амьдрал бол Сорилт–Залбирч Амьдар | |
|--|---|
| Үзүүлэн | “Амьдрал бол сорилт, тийм учраас залбирч амьдрах хэрэгтэй” гэсэн үзүүлэнгээ үзүүл (Conference Report-д Harold B.Lee иш татав, Мексик ба Төв Америкийн Бүсийн Чуулган 1972, р. 48). |
| Самбар | Охидоос тэдний амьдрал дахь ямар ямар асуудал, шийдвэр ба уруу таталтуудыг бясалгал ба залбирлаар дамжуулан илүү үр нөлөөтэйгөөр шийдвэрлэж болохыг асуу. Тэдний хариултуудыг самбарт бич: Бясалгал ба залбирал дараахад тусална: 1. Гэрчлэлтэй болоход. 2. Сөрөг хандлагыг даван туулахад. 3. Утга учиртай мацаг барихад. 4. Үетэнгийнхнийхээ дарамтыг гэсвэрлэхэд. 5. Сүмийн хэм хэмжээг сахихад. 6. Сургуулийнхаа бэрхшээлүүдийг шийдвэрлэхэд. 7. Өөрийгөө хөгжүүлэхэд. 8. Мэргэн Ухааны Үгийг дагахад. 9. Сайн талаа хөгжүүлэхэд. 10. Сул талаа даван туулахад. |
| Ишлэл | • Бясалгал самбарт жагсаасан бэрхшээлүүдийн талаарх та нарын залбирлыг хэрхэн үр дүнтэй болгож чадах вэ? Охидыг асуултанд хариулсны дараа дээрх асуултыг цааш нь тодруулж буй Ахлагч Бойд К.Пакер-ын дараах мэдэгдлийг унш: “Та нар бэрхшээлтэй тулгарахдаа юуны түрүүнд үүнийг оюун санаандаа боловсруул. Үүн дээр эргэцүүлэн бод, үүнийг задлан шинжил, мөн үүн дээр бясалга. Судруудаа унш. Үүний талаар залбир. . . .” Өдөр бүр юмыг бага зэрэг эргэцүүлэн бод мөн гол шийдвэрээ хэзээ ч хормын зуур яаравчлан бүү гарга. . . . “Гол бэрхшээлээ бодох хамгийн тохиромжтой цаг бол өглөө эрт байдаг гэдгийг би мэдсэн юм. . . . Таны оюун санааны самбарыг шөнийн сайхан амралт арчиж арилгадаг. Өдрийн турш цугларсан оюун санаа сарниулах зүйлүүд нь танд байх зүйл биш. Таны бие бас амарсан, энэ бол ямарваа нэг зүйлийг маш анхааралтай бодох ба хувийн илчлэлээ хүлээн авах цаг юм” (“Self-reliance,” <i>Ensign</i> 8 сар. 1975, р. 88). |

Дүгнэлт

Олон урилгуудад урилгыг хүлээн авч буй хүн ирэх, ирэхгүйгээ шийдэж хариу өгөх утгатай R.S.V.P буюу хариулна уу гэснийг оруулсан байдаг гэдгийг онцлон хэл. Охидоос урилга руугаа хандаж бясалгал ба залбирлын урилгыг хүлээн зөвшөөрөх, эсвэл түдгэлзэх шийдвэр гаргахаасаа өмнө амлалтыг уншихыг хүс. Их Эзэн тэднийг сайн зүйлд чиглүүлж, харж хандаж, эцсийн өдөр нь дээш өргөх болно хэмээн амласан гэдгийг тайлбарла (Алма 37:37-г үз).

Охидоос урилгынхаа хариуг сайн бодохыг хүс. Тэд залбирах ба бясалгах урилгыг хүлээж авбал тэд өөрсдийгөө өдөр тутмын хөтөлбөрт зориулах ёстой гэдгийг тайлбарла.

“Амьдрал бол сорилт, тийм учраас залбирч амьдрах хэрэгтэй” гэсэн үзүүлэнгээ дахин унш.

| | |
|---------|---|
| Гэрчлэл | Залуу эмэгтэйчүүдэд залбиралтайгаар амьдрахыг зөвлөж, залбирлын үнэ цэнэ ба өөрийн амьдрал дахь бясалгалынхаа тухай гэрчлэлийг үлдээ. Туршлагаасаа залбиралтайгаар хуваалцаж мөн залуу эмэгтэйчүүдийг бас туршлагаасаа хуваалцахыг урь. |
|---------|---|

Дуулал

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар нь сахих байдлаа сайжруулахыг хичээх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Залуу эмэгтэй бүрт цаас, харандаа авчир.
2. Залуу эмэгтэй бүрт хэмжүүрийн шугамыг дууриалгаж хийсэн үзүүлэн бэлтгэ. Энэ нь иймэрхүү зүйл байна:

Хүндэтгэлийн Өдрийн Үйл Ажиллагааны Хэмжүүр

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|

Энэ нь сайхан болж байна уу? Энэ нь сүнслэг байдлаар өсгөж байна уу? Исүс үүнийг хийх байсан уу?

Миний Зорилт: дэлхийгээс өөрийгөө бохирдуулахгүй байлгах.

3. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ

ЗӨВЛӨМЖ

Бичих үйл ажиллагаа

Хүндэтгэлийн Өдөрт Бэлтгэх нь Тэр Өдрийн Адислалуудыг Баяжуулдаг

Залуу эмэгтэй бүрт цаас харандаа өг. Ангийнханд цаасаа хоёр босоо эгнээнд хувааж, эхний эгнээг “Өнгөрсөн Ням Гаригт Миний Хийсэн Зүйлүүд” гэж гарчиглаж жагсаалт хийхийг зааварчил. Энэ үйл ажиллагаанд таваас илүүгүй минут зарцуулах ёстой. Хичээлийн төгсгөлд цаасаа ашиглахаар хадгалуул.

Түүх

Дараах түүхийг унш:

“Миний юу нь буруу болоод байна вэ? Ням гаригаас айна. Би бүр будилж гүйцээд байна. Толгой маань өвдөнө. Би уйлна. Би эцэг эхтэйгээ маргалдана. Хэдий тийм ч би Сүмдээ тогтмол явдаг, ингэлээ гээд ямар нэгэн зүйл бүтэж байгаа мэт санагдахгүй л байна. Бидэнд амласан бүх адислалууд хаана байна вэ? Би Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар нь сахихыг хичээдэг. Би кинонд, эсвэл дэлгүүр явдаггүй. Би цугланууддаа явдаг, гэж хэлж байснаа санаж байна. За, тэгээд би юу нь буруу болоод байгааг мэдэв.”

“Би Ням гаригт хичээлээ хийж, зурагт үзэж, юм нэхэх ч юм уу эсвэл тэр ч бүү хэл найз охидтойгоо уулзаж охидын ярьдаг л зүйлүүдийг ярихаараа Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар нь сахихгүй байгаагаа зүрх сэтгэлийнхээ угт мэддэг байв. Ням гариг бараг л бусад бүх өдрүүдтэй адил байдаг байлаа.

“За тэгээд Хүндэтгэлийн өдрийн хичээлийн дараа би бүх зүйлээ өөрчилж эхлэхээр шийдэв. Би өөртөө дүгнэлт хийхээр шийдэв. Нэгэнт шийдвэр гаргасан тул би үүнийг хэрхэн онцгой өдөр болгох талаарх урам зоригоор дүүрсэн байлаа. Хүндэтгэлийн өдөрт урьдчилан бэлтгэхэд хийж болох зүйлсийн жагсаалтыг гаргасан байх хэрэгтэй гэж манай хичээлд заасан юм. Би шууд жагсаалтаа хийж бүх зүйл эмх цэгцэндээ оров.”

Бүлгээс санаа гаргах

Залуу эмэгтэйчүүдийн анхаарлыг хичээлийн эхэнд хийсэн жагсаалт руу хандуул. Тэднээс Ням гарагийг илүү онцгой өдөр болгохын тулд жагсаалтанд байгаа зүйлүүдийн алиныг нь тэд Бямба гарагт хийж болохыг асуу. Ням гараг ариун өдөр

ба бид үүнд тусгай бэлтгэл хийх хэрэгтэйг онцлон хэл. Залуу эмэгтэйчүүдийг хоёр бүлэгт хуваа. Бүлэг тус бүрээс тэмдэглэл хөтлөгч гаргуул. Бүлэг тус бүрт дараах асуултуудын нэгийг өгч 5 минутаас илүүгүй хугацаанд саналыг нь хэлүүл. Тэдний Ням гарагийн үйл ажиллагааны жагсаалт нь санал хэлэлцүүлэгт нь тусалж болох юм.

1. Ням гарагийг илүү онцгой өдөр болгохын тулд Бямба гарагт ямар бэлтгэл хийх ёстой вэ?
2. Ням гарагийг илүү сүнслэг өдөр болгохын тулд Хүндэтгэлийн жирийн өдрийн үйл ажиллагаанаас юуг хасах хэрэгтэй вэ?
3. Ням гарагт гэр бүлээрээ хуваалцах цаг, эсвэл үйл ажиллагаагаар хангахын тулд ямар бэлтгэл хийж болох вэ?

Бүлэг тус бүрийн тэмдэглэл хөтлөгчөөр тус тусынх нь бүлгийн санаа болон дүгнэлтүүдийг илтгүүл.

Самбарын
ярилцлага

• Бид Хүндэтгэлийн Өдөрт урьдчилан бэлтгэснээр ямар адислалуудыг хүлээн авч болох вэ? (Сэтгэл хангалуун байх; Хүндэтгэлийн өдрийг мэдрэх; бодох, бясалгах, залбирах ба судруудаа унших цаг гаргах; гэр бүлийнхээ гишүүд ба Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ илүү дотно холбоотой байх.) Хариултуудыг самбарт жагсаа.

Судар

Биднийг Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар нь сахихад Тэнгэрлэг Эцэг маань биднийг зарлигийг нь дуулгавартай дагасны төлөө адисладаг гэдгийг онцлон хэл. Нэг залуу эмэгтэйгээр Египетээс гарсан нь 20:8–11-ийг уншуул.

Бишрэл нь Үг, Бодол, Дуу болон Үйлдлээр Илэрхийлэгддэг

Судрын ярилцлага

Хүндэтгэлийн өдөр бид залбирах байранд очиж, ариун ёслолоо өргөх ёстой хэмээн Их Эзэн заасан гэдгийг тайлбарла. Хүндэтгэлийн өдөр нь биднийг ажлаасаа амарч Бурхандаа хайр бишрэлээ үзүүлэхэд зориулагдсан өдөр юм (С ба Г 59:9–10).

- Хүндэтгэлийн өдөр бидэнд хаашаа явах зарлиг өгсөн бэ?
- Бид ариун ёслолын цуглаанд оролцоход бидний хандлага ямар байх ёстой вэ?
- Цуглаануудад гэр бүлээрээ оролцох нь харилцаа холбоог маань хэрхэн бэхжүүлдэг вэ?

Ишлэл ба ярилцлага

Дараах ишлэлийг унш:

“Бид шүтэж, өргөлөө барихаар ирэхдээ дэндүү олон удаа дотоод байдлаа гаднах хувцаслалт, биеэ авч явах байдалдаа олсон тэр төгс хэмжээнд хүртэл бэлтгэхгүйгээр ирдэг билээ” (Robert L Simpson, Conference Report, -оос cap.1966. p. 129, *болон Improvement Era* 12 cap. 1966, p. 1148).

- Бид Хүндэтгэлийн өдөрт зориулан өөрсдийнхөө дотоод байдлыг хэрхэн бэлтгэж чадах вэ?

Нөхцлийн судалгаа

Дараах нөхцлийн судалгаануудыг залуу эмэгтэйчүүдээр задлан шинжилгээ хийлгэж, ярилцуулахаар толилуул: (Залуу эмэгтэйчүүдэд хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар нь сахих, эсвэл сахихгүй байх олон арга зам байдаг гэдгийг ойлгоход нь тусал.)

1. Бишоп нээлтийн залбирлыг дөнгөж зарлангуут Хэлэн, Шөрли хоёр арын эгнээ рүү шургалаа. Шүтлэг бишрэлийн үйлчлэлийн турш тэд үргэлж шивнэлдэж, бие биедээ зурвас дамжуулж байв.
 - Хэлэн, Шөрли нарын үйл ажиллагаа эргэн тойрных нь шүтлэг бишрэл хийж буй хүмүүст хэрхэн нөлөөлж болох вэ?
2. Ариун ёслолын дууллын үеэр Эмили суудалдаа назгайран сууж, нүдээ анин дууллынхаа номыг онгойлгохгүй бас дуулахгүй сууна.
 - Дууллын үг ба ая нь цуглааны сүнслэг байдалд хэрхэн нэмэлт оруулж чадах вэ?
3. Шүтлэг бишрэлийн үйлчлэлийн үеэр Сью Марийн дэргэд суув. Ариун ёслолыг адислаж гишүүдэд түгээх үеэр Сьюгийн оюун санаа урд өдөр нь үзсэн кинон дээр байлаа. Мариг ариун ёслолоос хүрт хэмээн түүнийг нудрахад тэрээр цочив.

- Та нар Сьюгийн гадна талын шүтэх байдлыг түүний дотоод мэдрэмжтэй нь хэрхэн харьцуулах вэ?
 - Залуу эмэгтэй бүр ариун ёслолын үеэр илүү бишрэлтэй байхын тулд юу хийж болох вэ?
4. Тэрри бишопынхоо хийж буй номлолыг анхааралтай сонсож байлаа. Тэрээр наманчлалын тухай ярьж байсан ба энэ нь ариун сургаалын үнэхээр сайхан хэсэг нь байна гэсэн амар амгалан мэдрэмжтэй байлаа.
- Тэрри бишрэлтэй байдлаа хэрхэн харуулсан бэ?
 - Бишрэлтэй байх нь ямар адислалуудыг авчирч чадах вэ?
5. Илэйн Кэрэний гэрт ирж, нэрд гарч буй шинэ бичлэг сонсохоор уригдав. Тэрээр бас нэгэн найз болох Энн нь өвчтэй байгааг сонсчээ. Түүний Бямба гарагт ээжид нь жигнэмэг хийхэд нь тусалсныг санаж байсан тул айлд очихынхоо оронд жигнэмэг авч Энн дээр очихоор шийдэв.
- Илэний үйлдэл бишрэлтэй байдлыг нь хэрхэн харуулж байна вэ?
 - Тэрээр Кэрэнийх руу явсан бол бишрэлтэй мэдрэмжээ хэрхэн алдах байсан бэ?

Бид үг, сайхан бодол, сүнслэг хөгжим, сайн үйлсээрээ бишрэлтэй байж чадна хэмээн дүгнэлт хий. Бишрэл гэдэг нь Тэнгэрлэг Эцэгээ дуулгавартай даган амьдарч, үйлдэхийг хэлдэг гэдгийг заа.

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Бенсоны мэдэгдлийг унш:

“Хүндэтгэлийн өдрийн зорилго бол сүнслэг байдлыг өсгөж, гэрээнүүдээ шинэчилж, биширч, амарч, залбирахын төлөө байдаг юм. Энэ нь бид Бурханы зарлигийг дуулгавартай дагаснаар дэлхийгээс өөрсдийгөө бохирдуулахгүй байж чадахын тулд сүнсийг тэжээх зорилготой юм” (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], pp. 10–140).

Бид Хүндэтгэлийн Өдрийн Үйл Ажиллагаагаа Дүгнэх Ёстой

Ярилцлага

- Бид Хүндэтгэлийн өдрөөр хийх ёстой, хийх ёсгүй зүйлээ хэрхэн мэдэж болох вэ?
- Та нар Хүндэтгэлийн өдөр хийж болох ба болохгүй зүйлсийн жагсаалттай болохыг хүсч байна уу?

Дээр үед Еврейчүүд Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар нь сахих удирдамжийг дагалгүй хөсөрдүүлсэн гэдгийг тайлбарла. Тэдэнд хийж болох, болохгүй онцлог зүйлүүдийг мэдэхэд нь туслахын тулд нарийн раббиникийн хууль гаргасан юм. Эдгээр хуулийн заримыг нь доор жагсаав:

1. “Зарим тодорхой нэгэн зангилаануудыг зангидахгүй байх буюу зангилаасгүй байлгах ёстой. Нэг гараараа тайлж болох зангилааг тайлах нь байж болох зүйл байсан юм.”
2. “Галыг унтраах, эсвэл асаах ёсгүй байв.
3. “Нэг милээс бага зэрэг илүү зайнд аялах нь хориотой байсан. “Хүндэтгэлийн өдрийн аян” гэдэг нэртэй болсон энэ зайг Мозэсийн үед табэрнэклээс хамгийн холын майхан хүрээд буцах зайны хэмжээгээр тогтоосон юм. Үүнээс хол зайнд явсан хүнийг ажил хийсэн гэж үздэг байсан ба үүний улмаас тэрээр нүгэлтэй гэж тооцогддог байв” (“Is It Lawful to Do Good on the Sabbath”, *New Testament Daily Teacher Manual* [семинарын гарын авлага, 1980–81], p. 97).
4. Хүндэтгэлийн өдөр хууль мэдэхгүй тахианы гаргасан өндгийг идэх ёстой юу, үгүй юу гэсэн бас асуулт байсан. Нэг рабби үүнийг зөвшөөрч, нөгөөх нь зөвшөөрсөнгүй. (Albert E. Bailey, *Daily Life Bible Times* [Нью-Йорк, [Charles Scribner’s Sons, 1943] p. 255).

Ишлэл

Бидэнд ийм хориотой зүйлүүдийн оронд Хүндэтгэлийн өдрийн талаарх хожмын үеийн зааварчилгаануудыг өгснийг тайлбарла.

“Одоо, өнөө үед Их Эзэн Хүндэтгэлийн өдрийн зан үйлд ихээхэн анхаарал тавьдаг юм. . . .”

“Бид Хүндэтгэлийн өдрийг эвдэхэд хүргэдэг нийгэмд амьдардаг тул. . . дэлхийгээс гадна бус дэлхийн дотор амьдрах ёстой билээ.”

“Бид Хүндэтгэлийн өдрөөр юм худалдан авах ёсгүй. Зайоны хотод Хүндэтгэлийн Өдөр худалдаа наймаа үгүй.”

“Бид Хүндэтгэлийн өдөр амралтын арга хэмжээнд, ан гөрөөнд, загасанд ч явах хэрэггүй.”

“Хэрэв бид үнэхээр шийдсэн бол Хүндэтгэлийн өдөр. . . , Сургаал ба Гэрээнүүдэд . . . Их Эзэний бидэнд өгсөн заавруудын хэм хэмжээний хүрээнд амьдрах болно” (Marion G. Romney, Conference Report, 4 сар. 1974, pp. 116–117, болон *Ensign*, 3 сар. 1974, p. 80).

- Сургаал ба Гэрээнүүд 59:9-ийн дагуу Хүндэтгэлийн өдрийн гол зорилгуудын нэг нь юу вэ? (өөрсдийгөө дэлхийгээс бохирдуулахгүй байлгах.)

- Ямар нэгэн үйл ажиллагаа биднийг дэлхийгээс бохирдуулахгүй байлгана гэдгийг бид хэрхэн шүүж мэдэх вэ?

Хувийн үнэлгээ

Дараах асуултуудыг самбарт бичээд залуу эмэгтэйчүүдээр цаасных нь баруун талын эгнээнд бичүүл.

1. Үйл ажиллагаа сайхан болж байна уу?
2. Энэ нь сүнслэг байдлаар өсгөж байна уу?
3. Исүс үүнийг хийх байсан уу?

Залуу эмэгтэй бүрээр гурван асуултанд хариулуулан Ням гаригт оролцдог үйл ажиллагаануудыг нь дүгнүүл.

Багшийн танилцуулга

Эдгээр удирдамж нь үйл ажиллагаа нь Хүндэтгэлийн өдөрт тохирох эсэхийг шийдэхэд маань бидэнд туслахын тулд хэмжүүрийг өгдөг. Энэ нь биднээс нөхцөл байдал бүрт зориулсан дүрэмтэй байхаас илүүтэйгээр буйр суурьтай байхыг шаарддаг юм. Хэрэв бид Хүндэтгэлийн өдрийн зорилгыг, мөн дэлхийгээс бохирдолгүй үлдэх зорилгоо санаж байвал Хүндэтгэлийн өдрийнхөө үйл ажиллагааг илүү үр дүнтэй зохицуулах боломжтой байх болно.

Ишлэл

Залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр гурван санааг ярилцсаны дараа манай Сүмийн удирдагч нарын нэгний хийсэн дараах мэдэгдлийг унш:

“Тэрт ч мөн сүмд ч бай бодол санаа ба үйлдэл тань Хүндэтгэлийн өдрийн сүнс болон зорилготой байнга нийцэж байх ёстой. Зугаа цэнгэл, амралтын газрууд нь тохиромжтой үед шаардлагатай байж болох боловч сүнслэг өсөлтөнд түлхэц болохгүй бөгөөд ийм газрууд нь та нарыг “дэлхийгээс бохирдоогүй” байлгаж чадахгүй, харин ч Хүндэтгэлийн өдрийн хуулийг биелүүлсэн хүмүүст амласан “дэлхийн бүрэн дүүрэн байдлыг” тань илүү үгүйсгэх болно. Хүндэтгэлийн өдрийг зөрчихийг зуршил болгосон та нар “үүнийг ариунаар нь сахихыг” хөсөрдүүлснээрээ дусал цэнгэлийнхээ төлөө баяр баясгалангаар дүүрэн сүнсээ алдаж байна. Та нар сүнслэг эрүүл мэндийнхээ үнэ цэнээр бие махбодынхоо хүсэлд хэт их анхаарал тавьж байна” (Harold B. Lee, *Decisions for Successful Living* [Солт Лэйк Сити: Deseret Book Co., 1973], pp. 147– 48).

Үзүүлэн

Залуу эмэгтэй бүрт хэмжүүрийн шугам бүхий үзүүлэнг өгч, үйл ажиллагаануудыг нь гурван удирдамжаар дүгнэн, Хүндэтгэлийн өдрийг илүү бүрэн дүүрэн судлахад хүн бүрийг урамшуулан зоригжуул. Та Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар нь сахиснаар ирэх адислалын чухал болох талаар гэрчлэлээ үлдээ.

ЗОРИЛГО Залуу эмэгтэй бүр хэрхэн гэрчлэлтэй болж, түүнийгээ батжуулж, хуваалцах тухай мэдэж авах болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Жаахан үр, савтай ургамал авчир.
2. Дараах тодорхойлолтуудыг багтаасан үзүүлэн хий:

Гэрчлэл бол Ариун Сүнснээс хүлээн баттай мэдлэг бөгөөд үүнд :

 - а. Исүс бол Бурханы Хүү бөгөөд дэлхийн Аврагч мөн.
 - б. Жозеф Смит бол ариун сургаалыг дахин сэргээсэн Бурханы бошиглогч мөн.
 - в. Исүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм бол цорын ганц үнэний Сүм бөгөөд үүнийг өнөөдөр бошиглогч удирддаг.
3. Дараах судрын ишлэл бүрийг тус тусдаа цаасан дээр бич: Алма 32:27; Сургаал ба Гэрээ 11:22; Моронай 10:4; Иохан 7:17; Алма 5:46.
4. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Үзүүлэнтэй хичээл ба судрын ярилцлага

Оршил

Ангийнханд үр болон савтай ургамлаа үзүүл.

- Эдгээр хоёр зүйл юугаараа холбоотой вэ?
- Үрнүүдийг ургамал болгон ургуулахын тулд юу хийх ёстой вэ?

Мормоны Номонд Алма үрийг Бурханы үгтэй харьцуулсан байдгийг тайлбарла. (Алма 32:27–28-ыг үз).

- Бид юуг ариун сургаалын үнэний бүрэн дүүрэн мэдлэг гэж нэрлэдэг вэ? (Гэрчлэл)

Үзүүлэн ба ярилцлага

Гэрчлэлийг тодорхойлон бичсэн (“Бэлтгэл”-хэсгийг үз) үзүүлэнг үзүүлж, залуу эмэгтэйчүүдийн нэгээр чангаар уншуул. Гэрчлэлийн эдгээр хамгийн чухал бүрэлдэхүүний нэг нь л байхгүйгээр гэрчлэл маань бүрэн дүүрэн биш болохыг тайлбарла. Үзүүлэнгээ хичээлийн турш самбарт байлга. (Bruce R. McConkie, Conference Report-оос үз, La Paz Bolivia Бүсийн Чуулган 1977, р. 7.)

Залуу Эмэгтэй Бүр Өөрийн Гэсэн Гэрчлэлтэй Болж Чадна

Судар

Гэрчлэлтэй болохыг үр ургуулахтай харьцуулсан тэрхүү Алма өөрөө хүчтэй гэрчлэлтэй байсан гэдгийг тайлбарла. Залуу Алма тэнгэрийн элчийг харсан хэдий ч (Мозая 27:8–15), тэрээр ариун сургаалын үнэнийг өөрөө мэдэх хэрэгтэй байсан.

Алма олон өдөр мацаг барьж, залбирсан учраас эдгээр зүйлүүдийг өөрөө мэдэж чадсан гэдгийг тайлбарла. Их Эзэн тэдгээрийг илчлэлийн сүнс болох Ариун Сүнсээрээ тунхагласан тул тэрээр эдгээр зүйлүүд үнэн болохыг мэдсэн (Алма 5:45–46-г үз).

- Алма өөрөө хэрхэн олж мэдсэн бэ?

Хэн ч гэрчлэлтэй болж төрдөггүй бөгөөд ихэнх хүмүүс ангийн тань охидын насан дээр гэрчлэлтэй болж эхэлдэг гэдгийг тайлбарла.

Бодох асуултууд

- Та нар үзүүлэнд тайлбарласны адилаар ариун сургаалын талаарх гэрчлэлтэй юу?
- Та нар Алмагийн адил шударгаар “Би өөрөө мэдэж авна” гэж хэлж чадах уу?
- Хэрэв та нар хараахан гэрчлэлтэй болж амжаагүй байгаа бол, хэзээ нэгэн цагт үүнийг хэрхэн олж авах талаар бодож байсан уу?

Ишлэл ба ярилцлага

Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболл хүн бүр гэрчлэлийг олж авч чадна гэж хэлэхдээ:

“Бид өөрийн гэсэн Бурханы бодит байдалд нь итгэх итгэлтэй байж болно; Христийн үргэлжилсэн идэвхтэй амьдрал. . . , Жозеф Смитээр дамжиж ирсэн дахин сэргээлтийн тэнгэрлэг чанар Хариуцлага бүхий хүн бүр эдгээрийг нар гийдэг гэсэн мэдлэгийн адил лавтай мэдэж болно. Энэ мэдлэгт хүрэхээ хөсөрдүүлэх нь үнийг нь төлөөгүйгээ хүлээн зөвшөөрөхтэй адил юм” (*Faith Precedes the Miracle* [Солт Лэйк Сити: Deseret Book Co., 1972], pp. 13–14).

• Ерөнхийлөгч Кимболлын санал болгосноор хүн “үнийг төлөхийн” тулд юу хийх ёстой вэ? (Бурхан, Христ мөн Жозеф Смит, дахин сэргээлтийн тухай мэдлэг-гэрчлэлтэй болох.)

Бид гэрчлэлтэй болохын үнийг төлөхийн тулд юу хийх ёстой талаар бусад бошиглогчдын хэлсэн зүйлсийг судруудаас олж болно.

Судартай ажиллах ажиллагаа ба ярилцлага

Алма 32:27, Сургаал ба Гэрээнүүд 11:22, Моронай 10:4, Иохан 7:17 ба Алма 5:46-ийн судрын ишлэлүүдтэй цааснуудыг тарааж өг. Хэрэв анги хангалттай олон хүнтэй бол залуу эмэгтэйчүүдийг 4, эсвэл 5 хэсэгт хуваа. Хэрэв анги жижиг бол тэднийг ганцаар нь, эсвэл хоёроор нь ажиллуул. Тэднийг оногдсон судраа уншсаны дараа бүлэг бүрээс дараах асуултыг асуу:

- Уншсан судар ёсоор гэрчлэлтэй болохын үнэ цэнийн тухай ямар хэсэг байна вэ?

Хариултууд өгөгдөх явцад тэдгээрийг судрын ишлэлүүдийн хамтаар самбарт бичээд зүйл тус бүр нь гэрчлэлтэй болоход хэрхэн тусалж чадах талаар ярилц.

Итгэх хүсэл (Алма 32:27).

Судрууд ба хожмын үеийн бошиглогчдын үгээс суралц (С ба Г 11:22).

Жинхэнэ хүсэл зорилготойгоор залбир (Моронай 10:4).

Ариун сургаалын зарчмуудын дагуу амьдар (Иохан 7:17).

Залбирч мацаг барь (Алма 5:46).

Анхаарах зүйл: Уг жагсаалтыг самбарт үлдээ; хичээлийн төгсгөлд үүний тухай дахин ярих болно.

- Та хүсэх, суралцах, залбирах, зохистой амьдрах ба мацгийнхаа үнийг төлснийхөө дараа гэрчлэлтэй болох үйл явцаа гүйцээхийн тулд юу хүлээн авах ёстой вэ?

Залуу эмэгтэйчүүд энэ асуултанд зөв хариулж чадахгүй бол тэднээр Моронай 10:4-ийг уншуул.

Бүх гэрчлэл гэнэт, эсвэл аажмаар ирэхээс үл шалтгаалан Ариун Сүнсний хүчээр ирдэг. Гэрчлэл нь янз бүрийн хүмүүст янз бүрийн арга замаар ирдэг бөгөөд үүнийг ихэнхдээ бидний зүрхэнд шатаж буй мэт мэдрэмж төрөх буюу оюун санаанд маань санаа орж ирэх мэтээр дүрсэлдэг (С ба Г 8:2–3; Лүүк 24:32-ыг үз).

Ишлэл

“Нүдээр үзэх [нь] хангалттай биш юм. Тэр ч байтугай анхны Төлөөлөгчдийн гэрчлэл ч Ариун Сүнсний гэрчлэл дээр сууриглагдах ёстой байв. “Тэнгэрийн элчийн айлчлалаас” ч илүү чухал болох Ариун Сүнсний гэрчлэл нь бидний зүрх сэтгэлд илүү сайхан сэтгэгдэл төрүүлдэг” гэж бошиглогч бидэнд хэлсэн. (Dallin H. Oaks, Conference Report, 10 cap. 1990, p. 36; болон *Ensign*, 11 cap. 1990, p. 30).

Хувийн Гэрчлэл Агуу Их Шагнал Авчирдаг

Түүх ба ярилцлага

Залуу эмэгтэй нэгэнт гэрчлэл хүлээн авсан л бол энэ нь түүний амьдралд бусад адислалуудыг авчирдаг. Охидод тэдний үетэнгийн нэгэн залуу эмэгтэйн тухай түүхийг уншиж өгөх зуураа ариун сургаалын гэрчлэлийнх нь улмаас түүнд ирсэн адислалуудыг нь олж тогтоохыг тэднээс хүс.

1972 оны 5 сард Жүли Ван Тайваны, Каошунг хотын гудамжинд явж байгаад хажуугаар өнгөрсөн хүн болгонд цаас өгч байгаа хоёр гадаад залууг харсан юм. Тэрээр нэг цаас аваад удалгүй Исүс Христийн ариун сургаалын дахин сэргээлтийн тухай товч захиас бичиг байхыг олж мэдэв. . . . Жүлийг ариун сургаалын номлолын дагуу өсгөсөн байсан тул тэрээр энэ дахин сэргээлтийн тухай суралцахаар Сүнсээр хөтлөгдөн явлаа. Тэрээр хуудсыг буцааж явуулахад ахлагч нар бараг тэр дороо л ирэв. Тэрээр ариун сургаал үнэн болохыг сонссон мөчөөсөө эхлэн мэдэж байсан бөгөөд усаар батлуулахыг хүсчээ.

Жүлигийн аав [тэдний цуглааны үйлдэгч байсан] түүний хүсэлтийг ойлгосонгүй. . . . Жүлийг түүнд Исүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн тухай дэлгэрэнгүй ярихад тэрээр бас дахин сэргээлтийн захиасыг хүлээн зөвшөөрлөө.

1973 оны 4 сарын 1-ний Ням гаригт Жүли ээж, аав болон Куляо Сүмийн бусад 62 гишүүдийн хамт Каошун дахь сүмийн байранд очив. Тэр өдөр Жүли ээж, аавыгаа усан баталгаа хийлгэж байхыг харан нулимс цийлэгнүүлэн зогсож байлаа. . . . Тэрээр амьдралынхаа турш хайрлаж яваа өөр 48 хүнийг усан баталгааны ус руу ороход баяр баясгалангаар дүүрэн байв.

“ . . . Ингэж нэгэн арван таван настай охины хүч, зориг мөн гэрчлэл нь бүхэл бүтэн шашны бүлгэмийг Исүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмд авчирсан юм.” (Malan R. Jackson, “Julie Wang,” *New Era*, 7 сар 1973, p. 7).

- Жүлигийн гэрчлэл түүний болон бусад хүмүүсийн амьдралд ямар адислал авчирсан бэ?

Түүх ба ярилцлага

Гэрчлэлийн өөр нэгэн, илүү хувийн чанартай үр нөлөө сүмд шинээр нэгдэгч залуу охины амьдралд тохиолдсон явдлаар илэрсэн. Түүний амьдралд гэрчлэлийнх нь авчирсан адислалуудын тухай сонс.

“Усан баталгаа хийлгэснийхээ дараахан надад хагалгаа хийх шаардлагатай болсныг би олж мэдэв. Гишүүн биш найз маань эмнэлэгт ирэхэд би түүнд Сүмд усаар батлуулснаа хэллээ. Тэрээр намайг Христэд итгэдэггүй сүмд нэгдсэнээсээ болж одоо эмнэлэгт байгаа юм гэв. Би түүний хэдэн жилийн турш гишүүдийн дунд амьдарч байсныг нь мэдэж байсан болохоор Сүмийн тухай мэдлэгээр хомс байгаад нь их гайхав.

“Би урьд нь хэзээ ч гэрчлэлээ хэлж байгаагүй боловч тэр үед үүнийг хийх хэрэгтэй гэдгийг мэдэрсэн юм. Би түүнд бид Исүс Христэд бишрэлтэй байдаг ба тэрээр Бурханы Хүү мөн, Жозеф Смит Бурханы бошиглогч байсан бөгөөд Сүм өнөөдөр ч гэсэн илчлэлүүдийг хүлээн авсаар байгаа гэж хэллээ.

“Би найздаа Сүмд нэгдэх хэрэгтэй гэж итгүүлж чадаагүй боловч тэр явдлаас тайлбарлаж хэлэхийн аргагүй дотоод хүчийг мэдэрсэн юм. Энэ хүч эдгэрэхэд маань тус болсон бөгөөд түүнээс хойш тайтгарлын агуу их эх үүсвэр болсон билээ.”

- Гэрчлэлээ хэлэх нь та нарт ямар ашиг тустай вэ?

- Гэрчлэлээ хэлэх нь яагаад дотоод хүч болон тайтгарлыг авчирдаг вэ?

Багшийн гэрчлэл

Өөрийн гэсэн гэрчлэлтэй болохын тулд үнийг нь төлөх хүсэлтэй байгаа залуу эмэгтэй бүр гэрчлэл болон түүнтэй хамт ирэх адислалуудыг авч чадна гэдгийг ангийнханд хэл.

Гэрчлэлийг Байнга Батжуулж, Хуваалцаж Байх Хэрэгтэй

Үзүүлэнтэй хичээл ба ярилцлага

- Нэгэнт ариун сургаалын гэрчлэлтэй болсон залуу эмэгтэйн гэрчлэл нь байнга түүнтэй байна гэсэн баталгаа бий юу?
- Залуу эмэгтэйчүүдэд ургамлаа үзүүл.
- Энэ ургамлыг залуу эмэгтэйн гэрчлэлтэй хэрхэн зүйрлүүлж болох вэ? (Аль алинд нь байнгын тэжээл хэрэгтэй.)
- Гэрчлэлд зохих ёсоор анхаарал тавихгүй бол юу болох вэ?
- Гэрчлэлээ алдаж буй охинд ямар шалтгаан байж болох вэ? (Байж болох хариултууд: Хүндэтгэлийн Өдөрийг ариунаар нь сахиагүй, залбирал ба ариун сургаалаас суралцах явдалд хайнга хандсан, ахуйн зүйлүүдээ сүнслэг зүйлүүдээсээ дээгүүр тавьсан, Мэргэн Ухааны Үгийг зөрчсөн.)
- Хэрэв би энэ ургамлыг үргэлжлүүлэн усалж, тордвол яах вэ?

Гэрчлэл нь үүнтэй адил юм.

- Бид хүчтэй гэрчлэлийг хэрхэн тордож чадах вэ?

Хичээлийнхээ энэ хэсэгт самбар дээрх зүйл рүү хандаж, тэдэнд гэрчлэл өгсөн зүйлүүдийг үргэлжлүүлэн хийх нь үүнийгээ батжуулахад нь бас тусална гэдгийг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусал.

Ишлэл ба ярилцлага

Гэрчлэлээ батжуулах нэг арга бол түүнийгээ хэлэх гэдгийг тайлбарлан хэл.

Ахлагч Гордон Б.Хинкли бидэнд: “Нэгэнт тэрхүү гэрчлэлийг хүлээн авсан бол бусдад гэрчлэх нь бидний үүрэг болдог” гэж хэлсэн (Conference Report, Сөүл Солонгос Улс Бүсийн Чуулган 1975, р. 12; бичмэл үсэг нэмэв).

- Гэрчлэлээ үлдээх нь яагаад бидний “үүрэг” вэ? (С ба Г 88:81-ийг үз).
- Сүмийн ариун ёслолын дөрвөн цуглаан тутмын нэг нь гэрчлэлийн цуглаан байдаг. Та нар яагаад ийм байдаг гэж бодож байна вэ?
- Хэн нэгэн хүн ариун сургаалын хүчтэй гэрчлэл хэлэхэд та нарт ямар мэдрэмж төрдөг вэ?
- Энэ нь та нарын гэрчлэлд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Бид гэрчлэлээ хуваалцаж, мөн бусдын гэрчлэлийг сонсоход гэрчлэл маань улам хүчтэй болдог гэдгийг тайлбарла.

Нэгэн залуу эмэгтэй гэрчлэлээ хэлж байхад энэ явдал болсон юм:

Түүх

“Гэрчлэлээ хуваалцахад энэ нь хэр их өсдөг нь сонин юм аа. Би Сүмд төрж, өссөн бөгөөд сургаалуудыг дуулгавартай дагахын тулд чадах чинээгээрээ байнга хичээдэг байлаа. Би өөрийгөө бусдын л адил хүчтэй гэрчлэлтэй гэж итгэдэг байсан боловч үнэндээ үүнийгээ хэзээ ч хуваалцдаггүй байлаа. Мэдээж дотны найзууд маань миний итгэл үнэмшлийг мэддэг байсан боловч бараг ингээд л гүйцээ.

“Тэгтэл нэг өдөр семинарт сууж байхдаа ангийнхнаас ирж, гэрчлэлээ хэлэх гурван хүний нэг болгон нэрийг минь дуудахыг би сонсов. Үхтэлээ айсан гэж хэлэхгүй ч би цочирдов. Миний ээлж болж юу хэлэхээ мэдэхгүй зогсож байтал үгс орж ирж эхлэв. Үнэн хэрэгтээ би зүрх сэтгэлээ нээсэн юм. Исүс бол Христ, Сүм маань үнэн бөгөөд Жозеф Смит бол өнөөдрийн Сүмийн Ерөнхийлөгчийн адил Бурханы бошиглогч байсан хэмээн гэрчлэлээ хэлэв.

“Үүний дараа дотор маань халуун дулаан, онцгой мэдрэмж төрөв. Миний гэрчлэл өссөн; би үүнийг мэдэрч байлаа. Энэ нь шинжлэх ухааны кинонд гарч байгаа хурдан ургаж буй цэцгийг харж байгаатай адил байв.

Үзүүлэн рүү хандаж, энэ охины гэрчлэл Ахлагч МакКонкийн дурдсан бүх зүйлийг багтаасан болохыг тайлбарлаж хэл.

Бодох асуултууд

- Та нарын гэрчлэл хэр хүчтэй вэ?
- Та нар үүнийгээ батжуулахын тулд юу хийж байгаа вэ?
- Та нар хамгийн сүүлд хэзээ гэрчлэлээ үлдээсэн бэ?

Багшийн гэрчлэл

Хэрэв танд маш сайхан урамтай мэдрэмж төрвөл залуу эмэгтэйчүүдэд гэрчлэлээ үлдээ. Охин бүр өөрсдөө Исүс бол Христ, Жозеф Смит бол бошиглогч, Исүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм бол өнөөдөр байгаа цорын ганц үнэний сүм бөгөөд өнөөдөр биднийг амьд бошиглогч удирддаг гэдгийг мэдэж чадна гэдэгт бат итгэлтэй байгаагаа илэрхийл. Залуу эмэгтэйчүүдийг дараагийн сард гэрчлэлээ хэлэхэд нь урамшуулан зоригжуул.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүрийн судруудаас өдөр тутам суралцах хүсэл нь нэмэгдэнэ.

БЭЛТГЭЛ

1. Залуу эмэгтэй бүрт зориулж цаас, харандаа авчир.
2. Оршилд заасан зүйлүүдээс нэг, буюу түүнээс дээш зүйлийг бэлтгэ.
3. Дараах судрын ишлэл тус бүрийг жижигхэн цаасан дээр бичиж саванд хий. Шаардлагатай бол охин тус бүр дор хаяж нэг цаастай байхаар олшруулж бэлтгэ.
Матай 18:15
2 Нифай 32:9
Сургаал ба Гэрээнүүд 121:7–8
Жэймс 1:5–6
4. Хичээлийн төгсгөлд үзүүлсний дагуу залуу эмэгтэй бүрт номын хавчуурга хийж өг. (Боломжтой бол хатуу цаас хэрэглэ.)
5. Долоо хоног орчмын өмнө урьдчилан ангийн хоёр, буюу гурван гишүүнийг ангидаа судрын дуртай хэсгээсээ хуваалцаж, энэ нь тэдэнд яагаад онцгой болохыг тайлбарлах бэлтгэлтэйгээр ирэхийг хүс.
6. Сонголтоор: “Эргэцүүлэн Бодох нь Утга Учиргүй Зүйл Биш” гэдгийг толилуулах залуу эмэгтэйг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Оршил

Дараах зүйлүүдээс нэг буюу түүнээс дээш зүйлүүдийг үзүүл: шошгогүй лаазтай хүнс, шошгогүй лонхтой шингэн зүйл, зааваргүй даашинзны эсгүүр, эсвэл зааваргүй жор. Зүйл тус бүрээс юу нь байхгүй байгааг харуул.

- Ийм байдлаараа эдгээр зүйлүүд хэр үнэ цэнэтэй вэ?
- Та нар тэдгээрийг хэрхэн хэрэглэхээ мэдэх үү?
- Зааврууд нь хэр үнэ цэнэтэй вэ? (Тэдгээр нь удирдамж чиглэл өгч, юмыг хэрхэн хэрэглэх, эсвэл тодорхой зүйлүүдийг хийж дуусгах талаар мэдэхэд маань тусалдаг.)
- Бидний амьдралд хэзээ заавар хэрэгтэй болдог вэ?
- Амьдралд хэрэгтэй бичмэл заавруудыг хаанаас олж чадах вэ? (Судруудаа дээш нь өргө.)

Судар

Мормоны Номын бошиглогч Нифай судруудаас суралцах нь бидэнд яагаад хэрэгтэй байдаг тухай зарим шалтгаануудыг гаргасан юм. Тэрээр судрууд биднийг сайн зүйл хийхэд ятгаж, бидэнд өвөг дээдсийн маань тухай зааж, Исүсийн тухай өгүүлж, Түүнд итгэхийг ятгаж, эцсээ хүртэл тэвчихийг заадаг ба гэм нүглийн эсрэг хатуу ярьдаг гэж хэлсэн (2 Нифай 33:4–5-ыг үз).

Багшийн танилцуулга

Биднийг Өнөөдөр Судартай Байлгахын Тулд Их Золиослол Хийгдсэн

Түүхийн бүхий л үед Их Эзэнтэй ямар харьцаа холбоотой байгаа талаарх бичээсээ хөтөлж байхыг бошиглогч нарт зааварчилдаг байсан. Бошиглогчид болон бичээс хөтөлгөчид биднийг судруудтай болгохын тулд агуу золиослолуудыг хийсэн.

Залуу эмэгтэйчүүдэд цаас, харандаа тарааж өг. Охин тус бүрт судрын нэг товхимлыг оноож, түүнд байгаа судрын тодорхой нэг товхимолыг хуулбарлаж эхлэхийг зааварчил. Охидыг эхний ном буюу хэсгийн эхний шүлгээс эхлүүл. Тэднийг болиулахаасаа өмнө хуулж бичих хоёр, гурван минут тэдэнд өг.

• Та нарын бичиж байгаа хурдацаар дүгнэвэл бүтэн товхимолыг хуулж бичихэд хэр их хугацаа зарцуулагдах вэ?

Ямар нэгэн зүйлийг гараараа хуулж бичих нь ямар уйтгартай мөн ямар их цаг, анхаарал шаарддагийг тэдэнд тодотгон хэл. Металл дээр судруудыг сийлэх буюу хуйлаасан дээр бичих нь бошилогчдод ямар хэцүү байсныг онцлон хэл. Судрууд бичигдсэний дараа ялтсууд ба хуйлааснуудын орчуулгыг эх хэлнээс нь өөр хэлэнд орчуулахад олон сарын хөдөлмөр болон Их Эзэний шууд туслалцаа шаардагдаж байсан.

• Судруудыг орчуулах болон хуулбарлахад шаардагдсан цаг, хүчин чармайлтаас гадна биднийг судруудтай болгохын тулд өөр ямар хүчин чармайлт буюу золиослол хийгдсэн бэ?

Хариултад доорх зүйлүүд орж болно—

1. Нифай ба түүний ах нарын гуулин ялтсуудыг олж авахад гаргасан чармайлт (1 Нифай 3-4).
2. Жозеф Смитийн Мормоны Номыг авч орчуулсан Нифайн том ялтсуудыг товчилж, Мормоны ялтсуудыг бүтээхэд Мормоны зарцуулсан нөр их хөдөлмөр. (Мормоны үг 1:1-5 ба Мормон 1:1-5; 5:8-9; 6:6).
3. Алтан ялтсуудыг гүйцээж, булахын тулд Моронайн ганцаараа хийсэн тэмцэл (Мормон 8:1-5; Моронай 1:1-4).
4. Мормоны Номыг орчуулж, газар дэлхий дээр Исүс Христийн Сүмийг дахин байгуулахад тусалснаас нь болж Жозеф Смитэд учирсан зовлон зүдгүүр, хавчлага болон амиа алдах явдал (Жозеф Смитийн-Түүх 1:30-67; С ба Г 135:1-3).

(Судрын ишлэлүүд нь багшийн хэрэгцээнд зориулагдсан бөгөөд ангид унших шаардлагагүй.) Эдгээр эрчүүдэд боломжгүй мэт санагдахаар даалгавар өгөгдсөн боловч тэдний чармайлт нь өнөө үед Бурханы үг бичгийн хэлбэрээр энэ газар дэлхий дээр байх боломжийг олгожээ.

Бид Судруудад Баясахыг Сурж Чадна

Ангийн гишүүдийн
тайлан ба судрын
ярилцлага

Урьдчилан томилогдсон залуу эмэгтэйчүүдээр судрын дуртай хэсгээс нь хуваалцуулж, энэ нь тэдэнд яагаад чухал болохыг тайлбарлуул.

• Нифай түүний сэтгэл судруудад баясаж, тэдгээрийг зүрх сэтгэлдээ эргэцүүлэн боддог гэж хэлснийг тайлбарлаж өг (2 Нифай 4:15-г үз).

• Бидний сэтгэл судруудад баясана гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ? (Сэтгэл хангалуун байх, үүнд баярлан хөөрөх ба судруудад талархалтай байх.)

Судруудаас өөрсдийн асуудал бэрхшээлүүддээ хариулт олж сурах тусам судрууддаа талархаж үүнд баясах баясал маань өсөн нэмэгдэх болно.

Ишлэл

Сүмийн эхэн үеийн удирдагч болох Парли П.Пратт Мормоны Номыг уншсан тохиолдлынхоо тухай өгүүлэхдээ:

“Би [Мормоны Номыг] агуу их хүсэлтэйгээр нээж, эхний хуудсыг нь уншив. Тэгээд би энэ номыг олж, орчуулсан тухай гэрчилсэн хэд хэдэн хүний гэрчлэлийг уншив. Үүний дараа би тэрхүү номыг бичигдсэн дарааллаар нь уншиж эхэллээ. Би бүх л өдөржин уншив; идэх нь яршигтай санагдаж, хоол унд идэх ямар ч хүсэл төрөхгүй байв; орой болоход түүнийг унших нь унтахаас илүү санагдаж байсан тул унтах нь хүртэл төвөгтэй санагдаж байв.”

“Намайг унших үед Их Эзэний сүнс над дээр байж, би уг ном нь үнэн гэдгийг хүн өөрийнхөө оршин байгааг илт ойлгож ухаардагийн адилаар бүрэн мэдэж, ойлголоо. Би баяр баясгалангаар бялхаж, амьдралын маань бүх уйтгар гуниг, золиослол ба нөр их хөдөлмөрийг минь нөхөн төлснөөс ч илүүтэйгээр баясав” (Autobiography of Parley P. Pratt [Солт Лэйк Сити: Deseret Book Co., 1938], p. 37).

| | |
|---------------------|---|
| Багшийн танилцуулга | Судрууд нь бошиглогчдод өгөгдсөн хувийн илчлэл бөгөөд судруудыг унших явцад тэдгээр нь бидэнд хувийн илчлэл болдог гэдгийг тайлбарла. Ийм үед бид сэтгэл зүрхээ судруудад баясахыг мэдэрч чаддаг. |
| Судрын шийдэл | Залуу эмэгтэй бүрээр савнаас нэг, буюу түүнээс дээш тооны судрын хэсэг бичсэн цаас сугалуул. Залуу эмэгтэйчүүдэд цаасан дээр тодорхойлсон судрын хэсгийг олж, дотроо уншихыг зааварла. Таныг дараах нөхцөлүүдийг унших зуур тэдгээрийг сонсоод өөрсдөд нь байгаа судар тухайн асуудалд шийдэл өгч байгаа эсэхийг шийдэхийг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тохирох шийдлийг агуулсан судрын хэсэгтэй залуу эмэгтэй, буюу залуу эмэгтэйчүүд судрынхаа хэсгийг чангаар уншина. |
| | Жоди сургуульдаа маш их нэртэй. Сюзэн Жодигийн найз боловч Жодид атаархдаг байв. Сюзэн Жодигийн нэр хүндийг унагаах цуу яриаг сургууль дээрээ тарааж эхлэв. Жоди юу хийх хэрэгтэй вэ? (Матай 18:15-ыг үз.) |
| | Мэри хичээл сурлагынхаа төлөө их санаа зовж байна. Тэрээр чадах чинээгээрээ сайжрахыг хичээнэ. Түүнд тусламж хэрэгтэй гэдгийг тэр мэдрэх боловч өөрт нь шаардлагатай тусламжийг хэнд хандаж, хаанаас олж авахаа мэдэхгүй байна. Тэр юу хийх хэрэгтэй вэ? (Нифай бидэнд байнга залбирч байх хэрэгтэй гэж заасан. Бид Их Эзэнд зориулж ямар нэгэн зүйл хийхээсээ өмнө сүнсний маань сайн сайхны төлөө бидний үйлсийг адислаасай хэмээн Христийн нэрээр Эцэгт хандан залбирах ёстой [2 Нифай 32:9-ийг үз].) |
| | Бекки саяхан гэр бүлийнхээ дотны хүнийг алдсан. Энэ нь гэнэт ирсэн бөгөөд тэрээр уй гашууд автагдаж байв. Тэрээр тайтгарал, тайвшралыг хаанаас олж болох вэ? (Их Эзэн Бошиглогч Жозеф Смитэд түүний зүрх сэтгэл амар амгалангаар дүүрэн байх хэрэгтэй. Түүний саад тоггор, зовлон зүдгүүр хоромхон зуур үргэлжлэх бөгөөд хэрэв тэр тэдгээрийг эцсээ хүртэл сайн тэвчвэл Бурхан түүнийг өндөрт өргөмжлөх болно гэжээ [С ба Г 121:7–8-ыг үз].) |
| | Хоёр номлогч Танягийн гэрт очиход тэднийг дотогш орохыг урив. Ярилцлагын турш Таня тэдний хэлж байгаа нь үнэн эсэхийг мэдэх асар их хүсэлтэй байв. Тэр юу хийж болох вэ? (Жэймс 1:5–6-г үз.) |
| | • Та нарын хэн нэгэнд бэрхшээлтэй асуудлынхаа хариултыг судруудаас олох тохиолдол гарч байсан уу? |
| | Залуу эмэгтэйчүүдэд тохиолдсон зүйлээсээ ярих хугацаа өгч, судрууд хэрхэн тусалсныг нь тайлбарлуул. Өөрийн тань амьдралд тохиолдсон жишээ байвал ангийнхантай хуваалц. |
| Багшийн тайлбар | Өөрсдөд нь онцгой ач холбогдолтой хэсгүүдийг цээжлэхийг залуу эмэгтэйчүүдэд санал болго. |
| Багшийн танилцуулга | Бид судруудаа өөрсөддөө илүү утга учиртай, баяр баясгалантай болгох аргаар судалж, уншиж болно гэдгийг тайлбарла. Судраас суралцах тогтмол хөтөлбөр хэрэгжүүлж эхэлсэн залуу эмэгтэй суралцах явцдаа олж авсан мэдлэгийн баяжилт болон баяр баясгалангийнхаа талаар дараах бодлуудыг хуваалцсан юм. |
| Ишлэл | Урьдчилан томилогдсон залуу эмэгтэйгээр дараах: “Эргэцүүлэн Бодох нь Утга Учиргүй Зүйл Биш” гэдгийг уншуул. |
| | Би Бурханы бүх ариун хүмүүс Бурхан ба ариун сургаалыг <i>мэдэхийн</i> тулд хэрхэн суралцсан тухай бага зэрэг сурсан. Энэ бол шилэгдэж сонгогдсон хэдхэн хүнд өгсөн бэлэг <i>бус</i> харин үүнээс илүүтэйгээр удаан хугацаа, хичээллэлт болон дуулгавартай байдлын хуулиар тогтоогдсон адислал юм. |
| | “Би судруудыг уншихдаа. . . , эргэцүүлэн бодох ба эрэлхийлэхийн зарим үндсийг сурсан.” |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Судруудаа уншиж эхлэхээсээ өмнө үргэлж залбирч бай.</i> Оюун санаагаа уужруулж, энэ дэлхийн юмсаас чөлөөл. Түүнчлэн уншиж байхдаа байнга залбир. Мөн уншиж байх зуураа ариун сургаалын тодорхой ойлголтууд сүнсний тань гэгээрүүлэх юм уу асуулт гарах бүхий л үед залбир. Эцэгээ дуудахаас бүү эргэлз. 2. <i>Уншиж байхдаа цаас, харандаа ойрхон байлга.</i> Энэ нь урам өгөх үйл ажиллагаа бөгөөд ихэнхдээ зорилт, сэтгэл хөдөлгөсөн санаанууд буюу ер бусын бодлууд санаанд орж ирэх болно. |

3. *Удаан унш!* Суралцах явдал бол уралдаан биш. Унтахаасаа өмнө тодорхой тооны бүлгийг дуусгахаар хичээх хэрэггүй. Нэг бүлэг, эсвэл нэг хэсэгт хэдэн өдөр зарцуул. Судрыг цээжил, энэ нь мэдэхгүй байсан далд утга, та нарын амьдралд тохирох утгаар дүүрч ирэх болно.
4. *Судруудыг уншихдаа асуултууд тавь...* Асуултаа тавьж, Их Эзэнийг дууд. Намайг асуухад зүрхний маань үүд нээгдэж, дотор минь Ариун Сүнсний орших өрөө байх болно.
5. *Өдрийн турш олон удаа завсарлаж, гүн гүнзгийгээр судалж буй ганц бодлоо эргэцүүлэн бод.* Жишээлбэл, “Хөршөө өөрийнхөө адил хайрла” гэсэн үнэнийг бод. Судрын хэсгээ давт, үйл хөдлөл бүрээ хянаж бай, тэгээд жижигхэн цаасан дээр бодлоо бичээд биедээ авч яв.

Та үүнийг хийх цаг гаргахаар төлөвлөвөл энэ бүгдийг хийж чадна. Энэ бол өдөр тутмын шинэчлэл. Энэ нь таны үзэл бодлыг шинэчлэх тул та сэтгэл хангалуун байх болно. Таны амьдралд шинэ чиглэл тэр ч байтугай өдөр тутмын илчлэл байх болно.

Энэ бүх эргэцүүлэл нь ариун сургаал, бидний үүрэг ба Бурханы алдрын үнэн ба гүн ойлголтонд хүргэдэг. Олон удаа эргэцүүлж бодохдоо та зүрхэнд тань орж, бүх л биеийг тань үнэнээр гэрэлтүүлэх Ариун Сүнсний тааламжтай амар амгалан байдалд зориулан замыг бэлтгэдэг. . . .

Ерөнхийлөгч Жозеф Филдинг Смит хэлэхдээ: “Би бүх л амьдралынхаа турш ариун сургаалын зарчмуудаас суралцаж, *эргэцүүлэн бодсон* бөгөөд Их Эзэний хуулиар амьдрахыг хичээсэн. Үүний үр дүнд миний зүрх сэтгэлд Түүнийг, мөн Түүний ажлыг, мөн дэлхий дээр Түүний зорилгуудыг үргэлжлүүлэхийг хичээсэн бүгдийг хайрлах агуу их хайр ирсэн юм,” гэжээ (Conference Report, 10 cap. 1971, p. 6;).

Эргэцүүлэн бодох цаг гарга. Энэ бол мөнх бусын амьдрал дахь итгэхийн аргагүй баяр баясгалан ба мэдлэгт хүрэх түлхүүр юм.

“[Аврагч хэлэхдээ]: “Би эдгээр хэлсэн зүйлүүдийг та нарт зүрх сэтгэлдээ эргэцүүлэн бодохын тулд үлдээлээ, миний та нарт өгсөн энэ зарлигийн хамт, намайг ойр байхад намайг дууд. . . .

“Над руу ойрт мөн би ч та нарт ойртоно” гэсэн (С ба Г 88:62–63.) (Susan Hill, “Pondering Isn’t Preposterous, *New Era* 5 cap 1976, pp. 49–50).

Хураангуй

Судруудыг эргэцүүлэн бодох нь тэдгээрт баясан бахдах бидний баяр баясгалан, бахдалыг өсгөдөг бөгөөд биднийг Аврагчид улам ойр болгодог хэмээн тэмдэглэ.

Дүгнэлт: Аз Жаргалд Хүрэх Түлхүүр

Ишлэл

Судрууд бидний амьдралд чухал утга учиртай юм гэдгийг тодотгон хэлэхийн тулд дараах ишлэлийг унш: “Бид бүгд, амьдралынхаа хэзээ нэгэн үед өөрсөддөө судруудыг нээх ёстой, ердөө л ганц удаа нээгээд зогсохгүй бас тэдгээрийг дахин дахин шинээр нээх ёстой.” (Spencer W. Kimball, “How Rare a Possession—the Scriptures!” *Ensign*, 9 cap. 1976, p. 4).

Мөн түүнчлэн Бурханы бошиглогч бидэнд Мормоны Номноос өдөр бүр уншиж байх ёстой гэж хэлсэн.

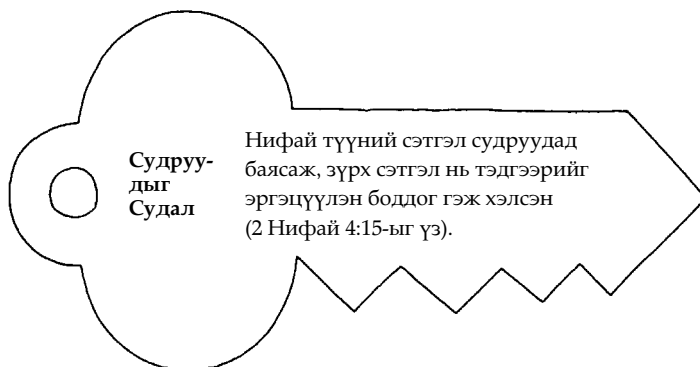
Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсон: “Бидэнд хувь хүний болон гэр бүлийн хувьд өдөр тутам суралцаж байх хэрэгтэй ном байдаг бөгөөд нэрлэж хэлвэл Мормоны Ном юм” (Conference Report-оос, 4 cap. 1986, pp. 99–100; болон *Ensign*, 5 cap 1986, p. 78).

“Бид өдөр тутам хуудсуудаас нь уншиж байх хэрэгтэй ба ‘[энэ нь] сургаалаараа [бидний] өөр ямар ч номноос илүүтэйгээр Бурханд ойртуулна’ (*History of the Church*, 4:461)” (Conference Report-оос, 10 cap. 1988, p. 3; болон *Ensign*, 11 cap. 1988, p. 4).

Үзүүлэн

Залуу эмэгтэй бүрт номын хавчуурга өг. (Доорх загварыг хар.) Охин бүрийг хавчуурганы ар талд нь өдөр бүр судраас унших тусгай цагаа бичихийг хүс. Тэрээр өдөр бүр хэдхэн шүлэг уншсан ч энэ нь түүнд маш их хэрэг болно. Судруудаа уншихдаа тэмдэг болгож, мөн өдөр тутам судруудаа судлах амлалтыг нь сануулах

зорилгоор хавчуургаа ашиглахыг тэдэнд зөвлө. Мөн түүнчлэн энэ нь түүнд судруудыг эрэгцүүлэн бодож, судлах нь түүний аврал ба аз жаргалын түлхүүр юм гэдгийг сануулж байх ёстой юм.



ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр уруу таталтыг даван туулахын тулд өөрийгөө зоригжуулах ёстой гэдгийг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Гарын авлагын ард байгаа, зураг 15 Өгөөш, Хавх, Урхи. (Боломжтой бол жинхэнэ өгөөш ба хавх авчрах.)
2. Залуу эмэгтэй бүрт цаас, харандаа авчирч өг.
3. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

Анхааруулга: Сатаны номлолд бүү авт. Хувь хүмүүсийн Сатантай тохиолдсон явдлуудыг бүү ярилц.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Сатан гэж Хэн Болох ба Түүний Зорилго болон Хүч Чадал нь Юу Болохыг Мэдэж Авах нь Залуу Эмэгтэйчүүдэд Уруу Таталтыг Даван Туулахад Тусална

Түлхүүрүүд буюу санаанууд

Залуу эмэгтэй бүрт цаас, харандаа өгч, цааснуудаа 1-ээс 10 хүртэлх тоогоор дугаарлуул. Таныг дараах түлхүүрүүдийг уншиж байхад тэднээр түлхүүрийн тоонд тохирох хүний нэрийг бичүүл. Бүх арван түлхүүрийг уншиж дуустал нь хэн ч юуг ч чангаар хэлэх ёсгүй.

Санаанууд:

1. Би Тэнгэрлэг Эцэгийн сүнсэн хүүхэд мөн.
2. Би та нарын сүнсэн ах.
3. Би Тэнгэр дэх Зөвлөлд байсан.
4. Би Бурханы тэнгэрийн элч байсан.
5. Би Бурханы хүрээлэлд эрх мэдэлтэйгээр ярьсан.
6. Намайг “Өглөөний Хүү” хэмээн нэрлэдэг байсан.
7. Би Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөнөөс татгалзаж, эсэргүүцсэн.
8. Олон сүнсэн ах эгч нар маань намайг дагасан.
9. Надад зөвхөн сүнсэн бие байдаг.
10. Би Бурханы хүрээллээс тэнгэрийн эздийн гуравны нэгийг хөтлөн гарсан. (Хариулт: Сатан, эсвэл Лусифер).

Хэн хамгийн түрүүнд Сатан, эсвэл Лусиферийг тодорхойлсныг үзэхийн тулд хариултуудыг харьцуул.

Ярилцлага

- Сатаны зарим тодорхойлолт та нарыг хэрхэн будлиулсан бэ?
- Сатаны мэдэгдсэн өөр ямар ямар нэр байдаг вэ? (Муу ёрын сүнс, Сүйтгэгч, Нүгэлтэн, Мөхлийн хүү, Эрлэгийн агь, Луу, Могой, Соригч, бүх худал хуурмагийн эцэг болон бусад.)

Судар

- Сатаны дэлхий дээрх зорилгууд нь юу вэ? (Сатан хүн төрөлхтний чөлөөт сонголтыг үгүй хийхийг хичээсэн. Тэр тэднийг захирах Бурханы хүч чадлыг олж авахыг хүссэн. Тэрээр хүн төрөлхтнийг хуурч мэхлэн, нүдийг нь сохлон өөрийнхөө хүслээр боолчилж удирдахыг хичээсэн [Мөүзэс 4:3–4-ыг үз].)

Сатанд биднийг уруу татдаг өөр нэгэн шалтгаан байдаг гэдгийг тайлбарла. Тэрээр бүх хүмүүсийг өөртэйгөө адил өрөвдмөөр байлгахыг хичээдэг (2 Нифай 2:27-г үз).

• Сатан биднийг дийлэх хүч чадалтай болж чадах уу?

Ишлэл ба
ярилцлага

Залуу эмэгтэйчүүдийг хариулсны дараа дараах ишлэлийг унш:

“Бид Сатанд бололцоо олгохгүй л бол түүнд биднийг дийлэх хүч чадал байхгүй. . . . Бурхан хэзээ ч биднийг зөв зүйл хийхийг албаддаггүй бөгөөд Сатанд биднээр буруу зүйл хийлгэх албадлагын хүч чадал байхгүй” (Sterling W. Sill, Conference Report, 4 сар. 1970, pp. 29–30; болон *Improvement Era*, 6 сар 1970, p. 45).

• Сатаны хэн болох, мөн түүний зорилго ба хүч чадлыг мэдэх нь яагаад чухал вэ? (Түүний аргыг мэдэж, түүний нөлөөнөөс болгоомжилсноор бид ариун сургаалдаа бат бэх үлдэж, түүний эсрэг зогсож чадна.)

“[Ерөнхийлөгч] Спенсер В.Кимболл хэсэг залуучуудад ярихдаа Сатаны оршин тогтнол, хүч чадал ба төлөвлөгөөний талаар мэдээтэй байх нь Бурхан, ариун сургаал болон Эцэгийн маань төлөвлөгөөнд итгэх итгэл үнэмшил ба хүчийг агуулсан гэрчлэлийн хамтаар тэдний амьдралд мөнхөд нөлөөлөх урьд өмнө хэзээ ч хүрч байгаагүй амжилтанд хүрэхэд нь тэдэнд тусалж чадна хэмээн баталжээ” (ElRay L. Christiansen, Conference Report-оос, 10 сар. 1974, p. 30; болон *Ensign*, 11 сар. 1974, p. 24).

Уруу Таталт Янз Бүрийн Замаар Ирдэг

Зураг ба ярилцлага

Янз бүрийн загасны дэгээ, хавх, өгөөш, урхины зураг, эсвэл бодит зүйлүүдийг үзүүл.

• Загасны дэгээ, хавх, өгөөш, урхи нь ямар зорилготой вэ? (загас, эсвэл амьтдыг хуурч, барих.)

• Эдгээр өгөөш ба урхийг сонирхол татахуйц болгохын тулд хэрхэн дүрийг нь хувиргадаг вэ?

Сатан биднийг барихаар оролдохын тулд шударга бус олон урхи болон өгөөшийг хэрэглэдэг. Сатан хүмүүсийг эрхшээлдээ оруулж, тэднийг мөнхийн сүйрэлд гинжлэх гинжээрээ ороохын тулд урхи занга тавьдаг болохыг Алма заажээ (Алма 12:5–6-г үз).

• Энэ судрын ёсоор Сатаны урхи ямар зорилготой вэ?

• Залуу хүмүүсийг урхидахдаа идэвхтэйгээр ашигладаг ямар ямар урхи Сатанд байдаг вэ?

• Бид эдгээр урхинаас хэрхэн зайлсхийж чадах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдээс хэд хэдэн хавх тавьсан харанхуй өрөөнд явахыг хэр дуртай байхыг нь асуу.

• Харанхуй та нарын хөдөлгөөнийг хэрхэн удаашруулах буюу зогсоох вэ? (Бид харж, ажиллаж, эсвэл өөр зүйл хийж чадахгүй.)

Судар

Бурханы гэрэлтэй байх нь чухал гэдгийг тайлбарла. Учир нь Бурхан бол гэрэл бөгөөд гэрлийг хүлээн авч Бурханд үргэлжлүүлвэл илүү их гэрлийг авдаг. Энэ гэрэл нь төгс төгөлдөр өдрийг хүртэл улам бүр гэрэл гэгээтэй болдог. Гэгээрүүлдэггүй тэрхүү зүйл бол Бурханых бус харанхуйгийнх юм. . . . (С ба Г 50:23–25-ыг үз).

• Гэрэл нь юуг төлөөлдөг вэ? (Бурхан, Түүний үнэн ба Түүний ажлыг.)

• Энэ гэрэл та нарт харанхуй буюу Сатаныг амьдралаасаа хөөн гаргахад хэрхэн тусалж чадах вэ?

Ишлэл

“[Сатан] өөрийн зальт муу санаандаа хэзээ, хэрхэн дайралт хийхээ мэддэг. Түүний хохирогчид залуу насандаа илүү эмзэг байдаг. . . . Муу ёрын сүнс маш олон багаж хэрэгсэл ашигладаг” (Ezra Taft Benson, *God, Family Country: Our Three Great Loyalties* [Солт Лейк Сити: Deseret Book Co., 1974], p. 247).

| | |
|---------------------|---|
| Багшийн танилцуулга | Грекийн эртний нэгэн домогт биеийнх нь ганцхан хэсэг хамгаалагдаагүй үлдсэн нэгэн залуугийн тухай өгүүлдэг. Ангийн гишүүнээс Акиллесын тухай түүхийг ярихыг хүс. |
| Түүх | Акиллес бол Грекийн домгийн хамгийн агуу баатруудын нэг байлаа. Түүнийг төрсний дараахан ээж Тэтис нь домгийн дагуу түүний биеийг хор хөнөөлөөс хамгаалахаар Стикс голд дүржээ. Гэвч Тэтисийн барьж байсан өсгийн хэсэгт ус хүрсэнгүй. Троян Дайны арав дахь жилд Парис Акиллесын хамгаалагдаагүй үлдсэн өсгий рүү нь харвав. Акиллес шархныхаа улмаас нас баржээ. |
| Ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Акиллесын өсгийтэй байна гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ? (Эмзэг буюу хамгаалагдаагүй сул талтай байхыг.) • Сатан бидний сул талуудыг хэрхэн мэддэг вэ? (Тэрээр биднийг мөнх бус байдлын өмнөх амьдралаас эхлэн мэддэг.) • Бид сул талуудаа хэрхэн даван гарч чадах вэ? |
| Ишлэл | Ярилцлагын дагуу дараах ишлэлийг унш: “Сатан бүхий л ов мэхийг мэддэг. Тэрээр биднийг уруу таталтанд оруулж, хэзээ, хэрхэн нүгэл хийхэд уруу татахаа мэддэг. Тэр болон түүний элч нар нүгэл хийхийг зөвлөж, нүглийн ноцтой байдлыг багасган харуулж, нүгэл хийхийг урьдаг.” (ElRay L. Chtistensen, “Q and A,” <i>New Era</i> , 7 сар 1975, р. 49). |
| Ишлэл | <p>Дараах ишлэлийг чангаар унших явцад дурдагдах уруу таталтуудыг самбар дээр жагсааж бичих ангийн нэг гишүүнийг товлло.</p> <p>“Дайсан одоо бага зэргийн нүгэл багаараа үлдэхгүй гэдгийг мэддэг бөгөөд эхлээд биднээр жижигхэн зүйл дээр худал хэлүүлээд, дараа нь үүнийг хийсэндээ өөрсдийгөө зөвтгөх буюу хуурах, эсвэл хулгайлахыг оролдоход туслах замаар хэн бүхнийг хаант улсдаа ороход уриалан дууддаг. Зарим хүмүүс Хүндэтгэлийн өдрийг үл ойшоох байдлыг тэдний хувьд зуршил болтол урамшуулан дэмждэг. Зарим хүмүүс зөвхөн “жаахан амрахын” тулд л дарс хэрэглэж эхэлдэг. Мөн түүнчлэн хар тамхи хэрэглэх, (нүгэл) муу юм ярих, эцэг эхдээ дуулгаваргүй байх, гэр бүлийнхээ хүнийг хуурах-энэ бүгд бол биднийг зөв замаас хазайлгахын тулд түүний хэрэглэдэг аргууд юм. Эдгээр хазайх явдал нь биднийг улам илүү гэм нүгэлт байдал уруу хөтөлдөг учир хэрэв үргэлжлүүлбэл эдгээр нь удалгүй харамсал, гашуудал болон хохиролд хүргэнэ гэдгийг тэр маш сайн мэддэг.</p> <p>Дайсны тавьдаг хамгийн олиггүй урхины нэг бол журамт бус явдал гэдэг нь эргэлзээгүй” (ElRay L. Christiansen, Conference Report-оос, 10 сар. 1974, р. 29; болон <i>Ensign</i>, 11 сар 1974, р. 24).</p> |
| Самбар | Залуу эмэгтэйчүүдэд тулгарч болох нэмэлт ямар уруу таталтууд байж болохыг асуу. Эдгээрийг самбарт нэмж бич. |

| Уруу таталтууд | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| худал хэлэх | дэлгүүрээс хулгайлах |
| залилах | хар тамхи хэрэглэх |
| доромжлох | эцэг эхдээ дуулгаваргүй байх |
| хулгайлах | |
| хойш тавих | хуурч мэхлэх |
| Хүндэтгэлийн өдрийг хүндэтгэхгүй байх | журамт бус байх |
| сэтгэлээр унагах | нүгэлтэй зүйл ярих |
| архидах | (ба бусад) |

Бүлэгийн үйл ажиллагаа

Ангийг 3–4 охидтой хэсгүүдэд хуваа. Бүлэг тус бүрийг жагсаалтаас 2–3 уруу таталтын тухай ярилцахыг хүс. Тэд эдгээр уруу таталтуудтай тэмцэж, давах арга замуудыг тодорхойлох ёстой. Ярилцлагынх нь дараа бүлэг тус бүрээр ангийнханд илтгүүл. Тэднийг санаагаа хэлэх хооронд нь самбараас уруу таталтуудыг арилгаж оронд нь уруу таталтыг даван туулах сайн аргуудыг бич.

Байж болох хариултууд:

1. Урьднаас зөв шийдвэр гаргах.
2. Муу зүйлээс зайлсхийх.
3. Оюун санаандаа сонголттой байх.
4. Сэдвээ өөрчлөх.
5. Хамгаалалт бэлтгэх.
6. Тусламж хүсч залбирах.
7. Эцэг эхээсээ зөвлөгөө эрэлхийлэх.
8. Сайн найз нөхөд сонгох.
9. Үнэ цэнэтэй зүйлүүд хийж цагийг өнгөрөөх.
10. Уруу таталтууд гарч ирж болох нөхцлүүдээс зайлсхийх.

Тэнгэрлэг Эцэг Залуу Эмэгтэй Бүрийг Уруу Таталтуудыг Даван Туулахыг Хичээхэд нь Туслах Болно

Ишлэл

Дараах ишлэл нь бид хэрхэн уруу таталтыг сөрөх бүрэн хүч чадалтай болж чадахыг тайлбарлаж өгдөг:

Өөрийн нүгэлт үйлдэлдээ энэ дайсан нүгэл үйлдэгчийн явахыг зөвшөөрснөөс цааш явж чаддаггүй бөгөөд бид Сатаны үүдсэн нүгэл хилэнцийг эсэргүүцэх бүрэн хүч чадлыг Исүс Христийн ариун сургаалыг дагаснаар олж авч чадна. Сүмийн гишүүд нөхөр ба сануулагч Ариун Сүнсний адислалтай байж чаддаг бөгөөд Ариун Сүнс үнэхээр бидний дотор байсан цагт Сатан гадна үлдэх ёстой болдог. Судруудыг судлах, залбирах, Их Эзэний зарлигуудаар итгэлтэйгээр амьдрах, сүмийн үүрэг, даалгаваруудыг биелүүлэх нь . . . үргэлжийн нөхөр ба хамгаалагч болох Ариун Сүнтэй байхын үндсийг бий болгож чадна” (ElRay L. Christiansen, Conference Report-оос, 10 сар. 1974, р. 30; болон *Ensign* 11 сар. 1974, р. 24).

Самбар дээр байхгүй бол “Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг эрэлхийл” гэсэн өгүүлбэрийг нэмж бич.

Судрын ярилцлага

Аврагч уруу таталтыг даван туулах нэгэн чухал аргыг онцлон хэлсэн. Тэрээр Нифайчуудад уруу таталтанд орохгүйн тулд анхааралтай байж, байнга залбирч байхыг заасан (3 Нифай 18:15, 18–19-ийг үз). Самбар дээр байхгүй бол “Тусламж хүсч залбир” гэсэн өгүүлбэрийг нэмж бич.

Мөн энэ тусламжийг хүсч залбирах онцгой аргыг бидэнд хэлсэн гэдгийг тэмдэглэ. Бошиглогч Моронай бид хөдлөшгүй бат итгэлтэйгээр гуйвал уруу таталтанд бууж өгөхгүй хэмээн заажээ. (Мормон 9:28-ыг үз).

- Бид уруу таталтыг даван туулахын тулд залбирах талаар Моронай хэрхэн зөвлөсөн бэ? Самбар дээр “Бууж өгөхгүй байх шийдвэр” гэдгийг нэмж бич.

Мөн Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд бас өөр аргаар туслах болно хэмээн амласан. 1 Коринт 10:13-ыг унш.

- Ямар амлалт өгсөн бэ?

Залуу эмэгтэйчүүдэд хэрэв тэд уруу таталтуудыг даван туулж, зайлсхийхээр цуцалтгүй чармайвал Тэнгэрлэг Эцэг тэднийг дэмжих болно гэдгийг ойлгоход нь тусал.

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдэд самбар дээр жагсаасан зөвлөмжүүдийг дагаж, 1 Коринт 10:13-т өгсөн амлалтыг үргэлж санаж байхыг зөвлө.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр өөрийнхөө үеийнхнийг Хоёр дахь Ирэлтэд бэлтгэх үүрэг хариуцлагатай гэдгээ ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Хоёр дахь Ирэлт Зураг 16, гарын авлагын ард хавсаргав (62562).
2. Дууллын хэдэн ном авчир.
3. Сонголтоор: Сургаал ба Гэрээнүүд 87:8-аар том үзүүлэн хий.
4. Охин тус бүрт зориулж Сургаал ба Гэрээнүүд 87:8 буюу хичээл дэх аль нэгэн ишлэлээс сонгож авсан ямарваа нэгэн товч мэдэгдлийн үгийг агуулсан сонирхол татахуйц жижигхэн карт хий.
5. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Оршил

Дэлхийн түүхийн туршид, хаад ба хатан хаад дэлхий дээрх ард түмнүүдийг удирдаж байсан гэдгээр эхэл. Эдгээр хаад ба хатан хаадын зарим нь ард түмэндээ зөв шударгаар ханддаг эзэн хаад байсан. Бусад нь удирдаж байгаа ард түмнээ дарамтлахын тулд хүч чадлаа ашиглаж байсан нүгэлтэй удирдагчид байсан. Эдгээр удирдагчид ард түмнийхээ үнэнч сэтгэлийг хүртэхээр зохистой байгаагүй.

Зураг

Газар сайгүй итгэлтэй хүмүүс “Хаадын Хаан” хэмээн нэрлэгдэхүйц зөв зохистой тийм үнэнч шударга ба хайраар дүүрэн хааны хаанчлал ирэхийг олон жил хүсэн хүлээж байсан гэдгийг охидод хэл.

Аврагчийн зургийг үзүүл. Залуу эмэгтэйчүүдийн үеийнхний дундаас төрөх зөв зохистой эрэлхэг зоригтнууд нь энэ дэлхийг Аврагчийн хоёр дахь ирэлтэд бэлтгэхэд туслах тул энэ үеийг “хааны үе удам” гэж нэрлэдэг.

Самбарын ярилцлага

Хаан нь Исүс Христ болох хааны үе удмын залуучуудыг тодорхойлох зарим чанаруудыг охидоор нэрлүүл. Самбар дээр жагсааж бичээд товчхон ярилц:

| | |
|-------------------|----------------|
| сонголт | цэвэр нямбай |
| зөв шударга ёс | жаргалтай |
| баяр баясгалантай | зоригтой |
| зохистой | агуу |
| цэвэр ариун | хайр халамжтай |
| итгэлтэй | үнэн |
| ивээгдсэн | хүчтэй |

Ишлэл

Ангийн гишүүнээр Сүмийн залуучуудад хандан гаргасан дараах мэдэгдлийг уншуул:

“Хайрт найзууд минь, та нар хааны үе удам. Та нар энэ үед дэлхий рүү онцгой зорилгоор ирэхээр нөөцлөгдөж байсан билээ. Та нарын зөвхөн цөөн хэд нь ч биш,

та нар бүгдээрээ. Танаас өөр хэн тан ч шиг сайн хийж чадахааргүй тус бүрд чинь зориулагдсан хийх зүйлс бий. . . . Хэрэв та нар Түүнд зөвшөөрвөл Тэнгэрлэг Эцэг та нарын амьдралын аяны туршид та нартай хамт явж та нарт эндэх онцгой зорилгоо ойлгох онгод урам оруулах болно гэдгийг би гэрчилж байна” (Н. Bruke Peterson, “Your Life Has a Purpose,” *New Era*, 5 cap 1979, p. 5).

Дэлхий Аврагчийн Ирэлтэд Бэлэн Болсон Байх Ёстой

Багшийн танилцуулга

Зохистой хүн бүр Их Эзэний хоёр дахь ирэлтийг маш их баяртайгаар хүсэн хүлээдэг гэдгийг тэмдэглэ. Түүний ирэлтэд дэлхийг бэлтгэхэд тусалж буй хүмүүсийн дунд байх нь адислал юм. Их Эзэн алдар цуугаа мандуулан ирэхийн өмнө олон шинж тэмдэг ба үйл явдал болох ёстой гэдгийг тайлбарла. Үүнд эртний ба орчин үеийн бошиглогчдын урьдчилан хэлснээр болж өнгөрсөн мөн зарим нь одоо болж байгаа бөгөөд бусад нь ирээдүйд болох үйл явдлуудыг багтаадаг.

Ярилцлага

• Аврагчийн эргэж ирэхээс өмнө дэлхий дээр юу болох ёстой вэ?

Зарим шинж тэмдэг, зөгнөлүүдэд: Бошиглогч Жозеф Смитийг дуудсан, дараа нь Мормоны Ном ирсэн, пристийн зэрэг ба Сүмийн дахин сэргээлт, ариун сүм ба пристийн зэргийн ёслолуудын дахин сэргээлт, дэлхийд ариун сургаалыг номлох, нүгэлтний сүйрэл ба зохистой байгсдын аврал орно. (Анхаар: Их Эзэний эргэж ирэхийн өмнө болох ёстой бүх шинж тэмдэг ба үйл явдлуудыг ярилцахад цагаа бүү зарцуул. Тэдгээрийг бусад хичээлүүдэд илүү нарийвлан ярилцдаг.)

Багшийн танилцуулга

Хоёр дахь ирэлтийн өмнө болох эдгээр болон бусад үйл явдлууд тохиохын тулд сүр жавхлантай үе шаардлагатай байсан бөгөөд цаашид ч шаардлагатай юм. (Анхаар: *Үе* гэсэн үгийг магадгүй 30–40 жил буюу богино хугацааг заасан утгаар тодорхойлвол охид Аврагчийн эргэж ирэх хугацааг бид ойролцоогоор мэдэж байгаа хэмээн буруу ойлгож болно. *Үе* гэсэн нэр томъёо нь хэд хэдэн утгатай байдгийн дотор мянган жилийн хугацааг ч оролцуулдаг болохыг тодотгон хэл. [Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, 2-р ed. (Salt Lake City: Bookcraft, 1966), p. 310.] Зохистой, итгэл бүхий, мөн хичээнгүй үйлчлэлээрээ дэлхийг Их Эзэний эргэж ирэхэд бэлтгэхэд туслах явдал бол бүх Сүмийн гишүүдийн үүрэг хариуцлага юм. Газар дэлхий дээр Бурханы хаант улсыг байгуулах явдлыг урагшлуулах хүчтэй ба туйлбартай гишүүдийн үе, Их Эзэний заавар, зорилгуудыг хүлээн авч биелүүлэх хичээнгүй Гэгээнтнүүд байх шаардлагатай.

Ишлэл

Дараах ишлэлийг унш:

“Тэрээр бидэнд ирэхдээ алдар цуугаа мандуулсан, тэнгэрлэг Хаан байх болно. . . .”

. . . Түүний хаант улсыг барих нь Түүний хүмүүсийн байнгын сэдэв байсан билээ. . . . Заиныг байгуулах нь бидний үүрэг— энэ нь Их Эзэний өөрийнх нь Заин хот хараахан биш, харин хүн төрөлхтөнд жишиг болсон Түүний ирэлтийн өмнө тохиох ёстой шашин, нийгэм, эдийн засгийн эмх журам юм. (С ба Г 64:42). Бид Хаанаа хүлээн авахад бэлэн ариуссан гэгээнтнүүдийн үеийг бэлтгэх ёстой.

“Тиймээс *та нар ариун газарт зогсож, Их Эзэний ирэх өдрийг хүртэл бүү хөдөл.*” (Courtney Lassetter, “When He Comes Again,” *Ensign*, 6 cap 1976, pp. 68–70:).

Судрын ярилцлага

Их Эзэн бидэнд заахдаа биднийг ариун газар зогсож, Их Эзэний ирэх өдрийг хүртэл хөдлөхгүй байхыг хэлсэн гэдгийг тайлбарла (С ба Г 87:8-г үз).

• Ариун газар зогсох болон бүү хөдөл гэдэг нь юу гэсэн утгатай вэ?

Охидыг бодол санаагаа илэрхийлсний дараа тэднээр судар дээрх хэсгийг нь тэмдэглүүл.

Энэ Үе Аврагчийн Хоёр дахь Ирэлтэд Бэлтгэхэд Туслахаар Сонгогдсон

Багшийн танилцуулга

Охидод цаг хугацааны бүрдлийн эрин үед амьдрах нь агуу их завшаан юм гэдгийг хэл. Ариун сургаалыг дахин сэргээж, хүн төрөлхтөнд номлож, Аврагчийн хоёр дахь ирэлтэд зориулсан эцсийн бэлтгэл хийгдэх энэ өдрийг эртний бошиглогчид урьдчилан мэдэгдэн баяртайгаар хүлээж байлаа.

Ярилцлага

- Бид Аврагчийн эргэж ирэхэд бэлтгэхэд тусалж буй итгэлт хүмүүсийн дунд байгаа гэдэгтээ хэрхэн итгэлтэй байж болох вэ?
- Биднийг хүрээлж буй дэлхийн нөхцлүүдийн эсрэг бид яагаад мөн хэрхэн зогсох ёстой вэ?

Ишлэлүүд

“Өсөж буй үе”-ийн үүргийг дүгнэхийн тулд дараах ишлэлүүдийн аль нэгийг, эсвэл бүгдийг нь ашигла. Та ангийн гишүүдээс манай цаг үеийн хариуцлага ба сорилтуудыг дүрсэлсэн мэдэгдлүүдийг чангаар уншихыг хүсч, Их Эзэний Сүмийн залуучуудаас хүсэн хүлээж буй зүйлүүдийг илэрхийлж болно.

1. “Энэ бол бусдаас маш их ялгаатай үе юм. Энэ бол эцсийн өдрүүдэд тэнгэр дэх Бурхан хэзээ ч сөнөхгүй, хэзээ ч өөр ард түмэнд өгөгдөхгүй хаант улсыг бий болгоно хэмээн дэлхий бүтээгдэхээс өмнө Их Эзэний тунхагласан үе юм” (Wilford Woodruff, *Discourses of Wilford Woodruff*, sel.G. Homer Durham [Солт Лэйк Сити: Bookcraft, 1946], p. 145).

“Сүүлчийн өдрүүдэд . . . дэлхий дээр Бурханы Хаант Улсыг зохион байгуулж, түүнийг барьж, түүнийг хамгаалах цөөн тооны сонгомол сүнснийг Их Эзэн сонгож авсан” (Wilford Woodruff, *Our Leaneage*-ээс [ургийн бичээсийн хичээлд суралцах цуврал хичээл, 1933], 1-р хэсэг, p. 4).

2. “Та нар жирийн нэг залуу эрэгтэй, эмэгтэйчүүд биш. Та нар бол сонгомол сүнснүүд, та нарын ихэнх нь уруу таталт, үүрэг хариуцлага ба боломж хамгийн их энэ цаг үед, энэ өдрүүдэд хүрч ирэхээр бараг 6000 жил нөөцлөгдөж байсан юм. . .”

“ . . . Та нар удирдагчдын үүрэг хариуцлагад бэлтгэгдсэн байхын төлөө бид залбирна. . . .”

“ . . . Залуу ба өсөж буй үе болох та бүхнийг Аврагчийн хоёр дахь ирэлтэд бэлтгэл болгон Бурханы хаант улсыг ялгуусан сүр дуулиантайгаар дэмжиж тэтгэхэд тохирох, цэвэр ариун сав байхын тулд бие болон оюун ухаанаа дэлхийн бохирдлоос ангид, цэвэр ариунаар сахиж явахын төлөө би залбирч байна” (Ezra Taft Benson, Conference Report-оос, 10 сар. 1977, pp. 43, 46–47; болон *Ensign* 11 сар. 1977, pp. 30, 32).

3. “Их Эзэн олзлогдохооргүй эрэгтэй, эмэгтэйчүүд болох нэгэн гайхамшигтай залуу үеийг илгээчихээд байна. . . .”

“Залуу найзууд минь, та нар хүч тэнхээтэй байх ёстой гэдгээ санагтун. Та нар тулалдаанд тохирохуйц байх ёстой. Та нар нэр хүнд, нэгдмэл байдал, үнэний зарчмуудыг хүнд хүчир харанхуй өдрүүдэд тань та нарыг дагуулах гэрлээ болгох ёстой. . . .”

“Ирээдүйн алдар цуу. . . Эзэний сургаал ба жишээнд үнэнч, цэвэр ариун тэдгээр хүмүүсийг хүлээж байна.” (Vaughn J. Featherstone, “These Are Not Men to Be Conquered, *New Era* 4сар. 1980, p. 5).

4. “Эгч нар аа, та нар энэ цаг үед санаандгүй төрөөгүй билээ. Их Эзэн та нарыг энд байлгахыг хүссэн учраас та нар энд байгаа. . . .”

“Эргэн тойрныхон нь чадахгүй байхад оюун санаагаараа цэвэр байж чаддаг эмэгтэйчүүд, гэр бүлээрээ хамгаалагдаж, бага хүүхдүүд нь эхийн хайр, халамж, анхаарлыг мэдэрч чадах тийм тэнгэрийн нэг хэсэг болсон гэр орныг бий болгож чадах эмэгтэйчүүд, садар самууны сурталчилгааг үл тоомсорлох, хувийн ба нийгмийн талаасаа өөрчлөлтийг эрэлхийлэх зөвхөн ахмад насны эмэгтэйчүүд ч биш бас залуу эмэгтэйчүүд, илүү соёлтой болохыг эрмэлзэх, гэр орны ба пристийн зэргийн эрх мэдлийг хүндлэх хүч чадалтай эмэгтэйчүүд шаардлагатай байна. Сүм өсөх тутам газар сайгүй Исүс Христийн тухай гэрчлэлээ тунхаглах зоригтой илүү олон эмэгтэйчүүд, илүү олон удирдагч эмэгтэйчүүд, Их Эзэн тэднээс юуг шаардаж байгааг мэдэхийн төлөө залбирч судалдаг, мөн түүнчлэн зөв сонголт хийж Их Эзэний гарт өөрийгөө өгөх эмэгтэйчүүд илүү олноороо хэрэгтэй байх болно.” (Betty E. Brown, Conference Report-оос, Мелбурн, Австрали Бүсийн Чуулган, 2 сар. 1976, p. 29).

5. “Өнөөгийн залуучууд болох та нар дэлхийн аль ч эринд мөнх бус байдалд төрөх алдартай сүнснүүдийн тоонд байгаа. . . . Христ өөрөө Хаадын Хаан, Их Эзэдийн

Их Эзэн болон хаанчлах тэр агуу мянганд удирдагч болохоор бэлтгэгдсэн бай” (Harold B. Lee, *Happiness through Faith in Jesus Christ* [гэр бүлийн цуглааны гарын авлага, 1977–78], pp. 34, 39).

Үзүүлэн

Сонгож авсан үгийг чинь агуулсан, хааны удмын үүргийг нь тэдэнд сануулж байх тэр бэлтгэсэн хуудсаа охин бүрт өг. Байнга харж болох газар түүнийгээ байлгахыг тэднээс хүс.

Дүгнэлт

Дуулал

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр үйлчилснээр баяр баясгалан олох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Алх, хөрөө, тармуур, хүрз, эсвэл боолт тайлагч зэргийн хоёр гурван багаж, эсвэл багажны зураг авчир.
2. Хичээлдээ хэрэглэх “Бие Биедээ Хайраар Үйлчил” (Галат 5:13) гэсэн үгтэй хайчилбар хий.
3. Хичээлийн өмнө ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй *үйлчлэлийн* утга учир ба ангийн гишүүд хувиараа ба хэсэг бүлгээрээ үйлчилж болох аргуудыг ярилц. Хичээлийн төгсгөлд залуу эмэгтэйчүүд хувиараа эсвэл хэсэг бүлгээрээ үйлчлэх төсөл сонгож болно.
4. (Энэ хичээлийн хоёр дахь хэсэгт байгаа) дөрвөн бошиглогчийн амьдралаас авсан үйлчлэлийн жишээг толилуулахаар бэлтгэхийг дөрвөн залуу эмэгтэйгээс хүс.
5. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Үзүүлэн

Оршил: Их Эзэний Багаж

Зарим багаж буюу багажны зургийг үзүүл.

- Эдгээр багажийг юу ажиллуулдаг вэ?

Эдгээр багажны зорилгоос үл хамааран эдгээр нь зөвхөн хүний гарт л үүргээ гүйцэтгэж чадна гэдгийг тайлбарла.

Ишлэл ба ярилцлага

Ахлагч Марион Д.Хэнкс Тэнгэрлэг Эцэгийн ажиллах ёстой байсан багажны нэг төрлийн талаар ийнхүү ярьжээ:

“Их Эзэн үйлчлэгчдийнхээ тухай ярихдаа: ”Тэдний гар бол миний гар байх болно“ гэжээ. [С ба Г 35:14] Та нар энэ тухай бодсон уу? Миний хувьд бол энэ нь ариун бичээс, буюу өөр хаа нэгэн газар уншиж болох хамгийн нандин, чухал ач холбогдолтой, хувийн үүрэг юм. Их Эзэн миний энэ гарыг Өөрийнхөө гар гэдэг. Миний хамаатай байхын хэмжээгээр Түүний ажлаа хийх цорын ганц багаж бол энэ оюун ухаан энэ хэл, энэ гар, энэ хөл, энэ баялаг юм. . . . Та нарын хамаарагдах хэмжээгээр, та нарын гар, та нарын нөөц баялаг, та нарын оюун ухаан, та нарын хэл, та нарын эрч хүч бол Их Эзэний ажиллах ёстой цорын ганц багаж юм” (*Service, Brigham Young University Speeches of the Year* [Прово, 10 сарын 15. 1958], р. 3).

- Энэ ишлэл та нарт ямар утгыг илэрхийлж байна вэ?

Бошиглогчид Маань Үлгэр Дууриаллаараа Хувиа Хичээлгүйгээр Бусдад Үйлчлэхийг ЗаасанБагшийн
танилцуулга

Сүмийг удирдуулж, ард түмэнд заалгахаар Тэнгэрлэг Эцэгийн дуудсан бошиглогчид хэрхэн Их Эзэний багаж болон үлгэр дууриаллаараа хувиа хичээлгүйгээр үйлчлэхийг харуулсан билээ. Урьдчилан томилогдсон залуу эмэгтэйчүүд ангийнхантайгаа дараах түүхүүдийг хуваалцана.

Түүхүүд ба
ярилцлага

Жозеф Смит

Бошиглогч Жозефыг мэддэг байсан нэгэн эмэгтэй болох Мэрсси Р.Томпсон ийнхүү бичжээ: “Надад болон эцэггүй хүүд маань үргэлж харуулдаг байсан уян зөөлөн

хайр энэрэл ба ах дүүгийн сайхан сэтгэлийг нь би хэзээ ч мартаж чадахгүй. Намайг түүнтэй болон түүний эхнэр Эмматай цуг тэргэн дээр нь явж байхад тэрээр бууж жаахан охинд минь цэцэг түүж өгч байсныг би мэдэх юм” (“Recollections of the Prophet Joseph Smith *Juvenile Instructor*, 7 сарын 1. 1892, p. 399).

• Үйлчлэхийн энэхүү үйлдлийг гүйцэтгэхдээ Жозеф Смит ямар хандлагаа харуулсан бэ?

Жорж Алберт Смит

“Ерөнхийлөгч [Жорж Алберт] Смит Солт Лэйк Сити ба Сан Францискогийн хооронд явдаг галт тэргээр явахдаа Калифорнийн Нанагийн нэг [хүнтэй] тааралдсан юм.” Хоёр эрэгтэй сайхан ярилцаж цагийг өнгөрөөгөөд салсныхаа дараа ч харилцаа холбоотой байв.

“Хэсэг хугацааны дараа Ерөнхийлөгч Смит найз Жоон Диланигаасаа чимээ сураг сонсолгүй удсанаа ухаарав. Ерөнхийлөгч Смит ноён Диланигийн эмнэлэгт хэвтсэн болохыг лавлаж мэдэв. Ерөнхийлөгч Смит урам хайрласан захидал илгээгээд . . . ноён Диланид. . . ням гаригийн өглөө бүр Табэрнэклын Найрал дууг радиогоор нэвтрүүлэхийг сонсох нь таалагдаж магадгүй хэмээн зөвлөжээ. Ноён Дилани сонсож сэтгэл санаа нь дээшлэв. Тэрээр Ерөнхийлөгч Смитэд талархлаа бичихдээ ”хэзээ нэгэн цагт “Их Эзэний Залбирал” хэмээх дуртай цомгийг маань найрал дуу дуулахыг сонсож чадна байх хэмээн найдаж байгаагаа дурджээ. . . . Яг дараачийн Ням гаригт тэрээр найрал дуу үүнийг нь дуулахыг сонсоод маш их гайхан баярлав. Найзынх нь цаг гаргаж захиалсан дууллын удиртгалыг Табэрнэклын агуу том орган хөгжимдөхийг сонсоод Диланигийн баярласныг төсөөлөх гээд үз дээ” (Edith Smith Elliott, “The Joy of Serving Humanity,” *Instructor*, 11 сар. 1966, p. 427).

• Та нар бусдад үйлчлэх талаар Ерөнхийлөгч Смитийн үзүүлсэн жишээнээс юу сурч болох вэ?

Жозеф Филдинг Смит

Жозеф Филдинг Смит 34 настайдаа Арван Хоёр Төлөөлөгчийн Зөвлөлд гишүүнээр дуудагдсан. Тэрээр ажлынхаа улмаас дэлхий даяар аялсан бөгөөд түүнийг гишүүд газар сайгүй мэддэг байлаа. Гэвч эхнэр нь энэ агуу хүний тухай өөрийнхөө бодлыг ийнхүү илэрхийлжээ:

“Миний мэддэг хүн бол эелдэг, хайр бүхий нөхөр ба эцэг бөгөөд гэр бүлээ жаргалтай байлгах нь түүний амьдралын хамгийн агуу зорилго бөгөөд үүний төлөө өөрийгөө бүрэн мартдаг хүн юм. Тэр бол уйланхай хүүхдээ унтуулахаар бүүвэйддэг, багачуудад унтахынх нь өмнө үлгэр ярьж өгдөг, хэзээ ч завгүй юм уу ядарсан гэж том хүүхдүүддээ хичээлийнхээ бэрхшээлтэй асуулт, бодлогоо бодоход нь туслахаар шөнө дөл болтол суух юм уу өглөө эрт босохоос хойш суудаггүй хүн билээ. Өвчин зовлон ирэхэд миний мэдэх энэ хүн маань шаналж зовсныг асрамжилж, хүлээн суудаг” (Ethel Smith, Bryant S. Hinckley иш татав, “Joseph Fielding Smith, *Improvement Era*, 6 сар. 1932, p. 459).

• Ерөнхийлөгч Жозеф Филдинг Смит гэр бүлийнхэндээ хайраа үзүүлэхийн тулд юу хийсэн бэ?

• Та нар Ерөнхийлөгч Смитийн жишээнээс гэр бүлдээ үйлчлэх талаар юу сурч болох вэ?

Спенсер В.Кимболл

Ахлагч Бойд К.Пакер Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболлын тухай дараах түүхийг өгүүлэв:

“Ерөнхийлөгч Кимболлын гэр бүл, найз нөхөд ба хамтран зүтгэгч нар нь түүнийг байнгын хөдөлгөөнд байдаг хүн гэж мэддэг. Юмыг гүйцэд хийтлээ тэрээр хэзээ ч амар тайван байдаггүй. . . .”

“Нэг удаа би Айдохогийн хил орчимд их хурдны замаар явж байхдаа Ерөнхийлөгч Кимболл болон Кимболл эгчийн дэргэдүүр өнгөрсөн юм. Тэд хойт зүгийг чиглэн чуулган уруу явж байлаа. Кимболл эгч машинаа барьж, Кимболл ах ард нь суусан байсан бөгөөд өвөр дээр нь жижигхэн бичгийн машин нь хэвшил болсон газраа, хоёр талд нь цааснууд байсан ба энэ нь ажиллах, бусдад туслахын илүү ихийг хийх

нэгэн боломж байжээ” (“President Spencer W. Kimball: No Ordinary Man,” *Ensign*, 3 сар. 1974, р. 6).

- Ерөнхийлөгч Кимболл Сүмийн гишүүдэд хайртай байснаа хэрхэн үзүүлсэн бэ?
- Кимболл эгч ямар замаар үйлчлэл хийсэн бэ?
- Сүмийн Ерөнхийлөгчийн ажил та нарын амьдралыг одоо хэрхэн адислаж байна вэ?
- Та нар Ерөнхийлөгч Кимболлын туршлагаас Сүмд үйлчлэх талаар юу сурч чадах вэ?

Ишлэл ба
ярилцлага

Бид бошиглогч нарын бусдад үйлчлэх жишээг дагаж чадна. Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболл: “Бурхан биднийг анзаардаг, биднийг халамжилдаг. Гэхдээ үүнийг хийхдээ бидний хэрэгцээг хангах өөр нэгэн хүнээр дамжуулан хийдэг. Иймээс, бид бие биедээ үйлчлэх нь амин чухал юм. . . . Бид сул доройд тусламж үзүүлэх, доош унжсан гарыг дээж өргөх, суларсан өвдгийг тэнхээтэй болгох нь хэр их чухал болохыг Сургаал ба Гэрээнүүдээс уншдаг. (С ба Г 81:5). Бидний үйлчилгээ үзүүлэх үйлдэл маань ихэнхдээ жирийн зоригжуулалт эсвэл газар дэлхийн тусламжийг үзүүлэх явдлаас бүрддэг. Гэвч газар дэлхийн үйлдэл болон жижиг боловч бодлоготой хийсэн зүйлээс ямар агуу их үр дүн гарч болох вэ? гэж хэлжээ” (“There Is Purpose in Life,” *New Era*, 9 сар. 1974, р. 5) .

Газар дэлхийн гэдэг нь жирийн, өдөр тутмын үйлдлийг хэлж буйг тайлбарла. Өдөр тутмын үйлчлэлийн үйлдэл нь хүмүүсийн амьдралыг хэрхэн адисладаг болохыг Ерөнхийлөгч Кимболл ч заасан, бошиглогч нарын амьдрал ч харуулдаг. Үйлчлэлээр дамжуулан хүмүүс Тэнгэрлэг Эцэгийн багаж болон үйлддэг юм.

Үйлчлэх Хандлага нь Өгөгдсөн Үйлчлэлийн Адил Чухал Юм

Үгийн хайчилбар

“Хайраар Бие Биедээ Үйлчил” гэсэн үгийн хайчилбараа үзүүл.

Түүх

Дараах түүх бүлэг залуу эмэгтэйчүүд хэрхэн үйлчлэлийн үр нөлөөтэй багаж хэрэгсэл болсныг харуулдаг:

Карэн тархины гэмтэлтэй төрсөн боловч залуу эмэгтэйчүүдийн тусламжтайгаар түүний амьдрал зарим талаараа утга учиртай болсон юм. Амьдралынхаа эхний хэдэн сард Карэн бусад хүүхдүүдийн адил мэт байлаа. Дараа нь аажимдаа эцэг эх нь түүнийг ах эгч нар нь жаахан байхдаа хийдэг байсан зүйлүүдийг хийхгүй байгааг анзаарав. Карэны эцэг эх түүнийг тархины гэмтэлтэйг мэдээд сэтгэл санаагаар унав. Гэсэн хэдий ч эмч нар тэднийг сэтгэл санаагаар дэмжив. Хэрэв хэн нэгэн түүнтэй ажиллах цаг гаргах юм бол Карэн олон зүйлийг хийж чадах байлаа.

Карэны эцэг эх түүнд хэрэгтэй анхаарал, хайрыг өгөхийг хичээж байсан боловч гэрт байгаа бусад хүүхдүүдэд ч бас эцэг эхийн анхаарал шаардагдаж байлаа. Карэны бэрхшээлийг мэдсэн хэсгийнх нь залуу эмэгтэйчүүд түүнд туслалцаа үзүүлэхийг хүсэв. Зуны туршид өглөө, үдээс хойш болгон охид ээлжээр нэг нэг цаг зарцуулж байх хуваарийг гаргасан байлаа. Залуу эмэгтэйчүүдийг тусалж эхлэх үед Карэнд биеэ даах булчин байсангүй. Ээж нь: “Охид одоо байгаа энэ булчингуудыг хөгжүүлж бий болгоход тусалсан. Тэр бага зэрэг мөлхөж эхэлсэн байсан; Тэд түүнтэй хэсэг зуур ажилласны дараа тэр илүү сайн мөлхдөг болов. Түүнд байнгын урамшуулалт, дэмжлэг хэрэгтэй байлаа гэж хэлжээ.

“Түүний хөлний булчинг сайжруулахын тулд тэр өдөрт хоёр цаг дээсээр үсэрч байх хэрэгтэй гэж эмч зөвлөв. Энэ хугацаанд Карэн өглөө, өдөр хоёр нэг нэг цагаар дээш, доош үсрэн цагийг зугаатай өнгөрөөж байлаа. Охид түүнийг хөдөлгөөнд байлгах тоглоомнуудыг тоглодог байлаа.

Намар хичээл эхлэхэд залуу эмэгтэйчүүдийн нэг нь Лорэл ба 4 нь Миа Мэйд ангийн болох таван охин Карэныг эргэж тойрсоор байлаа. Охин тус бүр долоо хоногт нэг удаа хичээлийнхээ дараа нэг цаг Карэнтэй өнгөрүүлж байхаар тогтов. Залуу эмэгтэйчүүдийн хийсэн үйлчлэлийн ачаар Карэн, магадгүй, хэзээ ч сурахгүй эсвэл маш их удаан сурах байсан зүйлүүдийг сурчээ.

Карэны ээж ийнхүү ярих: “Охид бүхнээ зориулсан. Тэд түүнтэй зугаалж, түүнд юм уншиж өгч, түүнийг навчин дунд тоглуулж, тэд ердөө л сайн найзууд болцгоосон юм. Карэн тэднийг өдөр бүр ирэхийг нь хүлээдэг. Охидыг түүнд үйлчлэх ажлаа эхэлснээс дөнгөж жилийн дараа, хоёр ой хагастайдаа тэрээр явдаг болсон байлаа.”

Охид Карэнтэй тоглож, ярьж, түүнийг тэврэн, түүнийг дасгалжуулан бүх анхаарал халамжаа зориулсны эцэст хамгийн гол хүчин зүйл бол тэд түүнийг хайрлаж, анхаарал тавьдаг байсан явдал юм гэдгийг бас Карэны ээж мэдэрч байлаа. (“Young Women’s Loving Service,” *Church News*, 11 сарын 27. 1976, pp. 8, 13).

Ярилцлага

Үгийн хайчилбараа үзүүлээд асуу:

- Төлөөлөгч Паул “Хайраар бие биедээ үйлчил” гэж хэлэхдээ ямар утгаар хэлсэн гэж та нар бодож байна вэ?
- Залуу эмэгтэйчүүд Карэн ба түүний эцэг эхэд хайртайгаа хэрхэн харуулсан бэ?
- Залуу эмэгтэйчүүд Карэнд хайрын үйлчлэл үзүүлэхдээ ямар золиослол хийсэн бэ?
- Бид үйлчлэл үзүүлэхдээ ямаршуу хандлагатай байх ёстой вэ?

Судар

Энэ асуултанд хариулахын тулд 2 Коринт 9:7-г залуу эмэгтэйгээр уншуул.

Залуу Эмэгтэй Бүр Өдөр Тутмын Үйлчлэл Хийсэн Үйлдлүүдээс Баяр Баясгаланг Мэдэрч Чадна

Ишлэлүүд ба ярилцлага

Өөрсдийн өгсөн үйлчлэлийн талаар сэтгэгдлээ илэрхийлж Карэнтэй ажилласан эмэгтэйчүүдийн хэлсэн гэмдэглэлүүдийг сонсохыг ангийнхнаас хүс.

“Би хэн нэгэнд тусалсан гэдгээ мэдэх нь надад сайхан санагддаг. . . . Биднийг анх эхлэхэд би Карэныг хэзээ нэгэн цагт явдаг болно гэж бодоогүй. Би өөрийгөө түүний оронд тавьж энэ нь түүний хувьд юутай адилхан байх вэ гэж төсөөлөхийг хичээдэг байсан. Энэ нь түүнд явж сурахыг заахад туслахад илүү дөхөм болсон гэж би боддог.”

“[Залуу эмэгтэйчүүдийн]өөр нэгэн нь хамгийн том шагнал бол Карэны шинэ юм сурахдаа маш их сэтгэл нь хөдлөж байгааг харах явдал байлаа. ‘Би цагийг сайнаар өнгөрөөсөн гэж боддог’ гэж хэлжээ” (“Young Women’s Loving Service,” p. 13).

Хэрэв залуу эмэгтэйчүүдэд хуваалцахыг хүсч байгаа тохиолдол байх юм бол үүнийгээ тэдэнтэй хуваалцахыг дэмж.

- Үйлчлэл нь ямар ямар шагналтай байдаг вэ?
- Хэрэв та нар талархдаггүй, та нарын сайхан сэтгэлийг ойлгодоггүй эсвэл та нарын үйлчилсэн болохыг мэдээгүй хэн нэгэнд үйлчилсэн бол яах ёстой вэ? (Залуу эмэгтэйчүүдэд үйлчлэлийг талархал буюу магтаал сайшаал хүлээхийн тулд хийх ёсгүй гэдгийг ойлгоход нь тусал.)

Багшийн танилцуулга

Залуу эмэгтэйчүүдэд Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболлын ишлэлийг сануул: “Бидний үйлчлэл үзүүлэх үйлдэл маань гол төлөв жирийн зоригжуулалт эсвэл газар дэлхийн зорилт бүхий газар дэлхийн тусламж үзүүлэх явдлаас бүрддэг. Гэвч газар дэлхийн үйлдэл болон жижиг боловч бодлоготой хийсэн зүйлээс ямар агуу их үр дүн гарч болох вэ?”

Ярилцлага

- Та нар амьдралдаа хэрхэн Тэнгэрлэг Эцэгийн багаж болон үйлчилж чадах вэ?
- Та нар гэр бүлдээ, найз нөхөддөө болон бусад уулзаж учирсан хүмүүст хэрхэн хайр бүхий, өдөр тутмын үйлчлэл хийж чадах вэ?
- Энэ үйлчлэлийг хийх нь та нарт хэрхэн баяр баясгалан авчрах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдийг хариулахаас нь өмнө энэ асуултын тухай бодох хугацаа өг. Дараа нь тэднээр санааг нь ярилцуул. Дүүдээ уншиж өгөх, хөршдөө инээмсэглэж, сайхан үг хэлэх эсвэл гэр бүлийнхээ гишүүн буюу хөршийнхөө гуйлтыг гүйцэтгэх зэрэг үйлчлэлийн хэлбэрүүдийг та зөвлөж болно.

Хичээлийн Ашиглалт

Үйлчлэл ба энэрлийн хүрээнд ямар нэг ажил хийж эхлээгүй бол зорилт тавин ажиллаж эхлэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдийг хөхүүлэн дэмж.

Ангийн
ерөнхийлөгчийн
танилцуулга

Ангийн ерөнхийлөгчид ангийнхантайгаа хэсгээрээ үйлчлэх төслийн тухай ярилцах цаг гаргаж өг. Тэднээр зорилтыг нь сонгуулж ангийн хуанли дээр байрлуул.

Ариун Журамтай Амьдрах

ОРШИЛ

Багшид
анхааруулах нь

Их Эзэн судрууд болон бошиглогчдоороо дамжуулан эрин үе бүрт ёс суртахууны хэм хэмжээг зааж өгсөн билээ. Биднийг хүрээлэн буй дэлхийд хэв хэмжээ нь муудаж дэлхийн хүсч буй зүйл болон Их Эзэний баталсан хэм хэмжээний хооронд гүн гүнзгий ан цав үүссэн юм. Бид Их Эзэний ёс суртахууны хэм хэмжээгээр амьдрахын тулд түүнийг нь мэдэх ёстой.

Энэ бүлгийн хичээлүүдийг толилуулахдаа залуу эмэгтэйчүүд Их Эзэний хэм хэмжээг өөрсдийн хөгжлийн шат болон энэ материалыг хүлээн авахад бэлэн байгаа эсэхэд нь тохируулсан зөв зохистой, мэдрэмтгий байдлаар заалгасан байхад анхаараарай.

Эдгээр хичээлүүд дээр юуг, хэрхэн, хэзээ заах тал дээр Сүнсний удирдамжны хэрэгцээтэй болохыг онцгойлон анхаарч үзэх ёстой. Ярилцлага нь бошиглогч нарын заасан болон хичээлийн материалуудад орсон зүйлүүдийн хүрээнд тогтоогдсон байх ёстой.

Хэсэг Бүлгээрээ Зохиох Үйл Ажиллагаанууд: Ухаалгаар Болзохын Эх Үндэс

ОРШИЛ Хэсэг бүлгээрээ зохиох ашигтай үйл ажиллагаанууд нь охид хөвгүүдийн хоорондох нөхөрлөлийг бэхжүүлэхэд тусалж чадна гэдгийг залуу охин бүр мэдэх болно.

БЭЛТГЭЛ 1. Ангийн гишүүн бүрт цаас, харандаа авчир.
2. Боломжтой бол хичээлийн хоёр дахь хэсэгт буй ишлэлүүдийг ангийнхнаар чанга уншуулахын тулд хувилж бэлтгэ. Та нар Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболлын урт ишлэлийг гурван богино ишлэл болгон хувааж болно.

Багшид анхааруулах нь Энэ хичээлийн ард байгаа хичээлийн сонголтоор ашиглах материал буюу үйл ажиллагааг анхааралтай унш. Хэрэв та хэсгийн ярилцлагыг хэрэглэхээр шийдвэл, хуваарилалтаа урьдчилан сайтар хий.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Хэсэг Бүлгээрээ Зохиох Үйл Ажиллагаанууд нь Шинэ Сонирхол, Өөртөө Итгэх Итгэл ба Нийгэмд Биеэ Авч Явах Чадварыг Хөгжүүлж Чадна

Тэргүүн Зөвлөл ба Арван Хоёрын Зөвлөлийн дараах ишлэлийг унш:

Ишлэл “Миа Мэйдийн охид болон багш нарын хувьд. . . сургууль болон Сүмийн хөтөлбөрт нь тэдэнд зориулсан хэсэг бүлгээрээ хийх олон нийтийн чанартай үйл ажиллагаанууд олон байдаг. Тэд охид хөвгүүд хоёулхнаа болзох болзооноос зайлсхийх ёстой” (Policies and Procedures, “New Era, 1 сар. 1971, х. 30).

Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболл Сүмийн залуучуудад дараах зөвлөгөөг өгсөн:

Ишлэл “Хайрт залуучууд минь, та нар буурь суурьтай байх ёстой. Амьдрал бол тэр чигээрээ тоглоом наадамд зориулагдаагүй юм шүү. Энэ бол хамгийн нухацтай хэрэг юм. Та нар хүүхэд насны тэрхүү эхний хэдэн жилдээ охид хөвгүүдтэй нийлж өсөх явцаа амжилттай хийх болно. Өсвөр насанд хүрэх үед чинь ч охид хөвгүүдтэй харьцах харьцаа чинь ерөнхий танилын хүрээнд байх ёстой. Нийгмийн харьцаан дахь аливаа хос хосоороо явах буюу үерхэх нь наанадаж 16 ба түүнээс дээш нас хүртэл хойш тавигдсан байх нь зүйтэй. Тэгээд ч үүнд бас шилж сонгох болон буурь суурьтай хандах тал дээр шүүн тунгаах зүйл их бий.

“Нэгэнт хөвгүүд 19 настайдаа номлолд явах тул залуучууд хэдэн жилдээ дотно харьцаагаа хязгаарлаж байх ёстой. Харьцаа нь хязгаартай байх ёстой бөгөөд мэдээж хэрэг бэлгийн харьцаа оролцсон дотно харьцаанд хүрэх учиргүй. Гэрлэхээсээ өмнө ямар ч төрлийн бэлгийн харьцаанд орох учиргүй” (Marriage-The Proper Way, “New Era, 2 сар. 1976, х. 5).

Ерөнхийлөгч Кимболлын тодорхойлсон охин- хөвгүүний зохистой харьцааны үе шатуудыг эргэн давтахыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Тэднийг хариулах хооронд та тэдгээрийг самбар дээр товчоор бичиж болно.

- Яагаад Ерөнхийлөгч Кимболл наанадаж 16 ба түүнээс дээш нас хүртэл үерхэхгүй байхыг зөвлөсөн гэж та нар бодож байна вэ?

- Яагаад энэ зөвлөмжийг дагах нь чухал вэ?

Ишлэлийг үргэлжлүүл “Хөвгүүн болгон номлолдоо мөнгө цуглуулан бүх л ноцтой харьцаанаас ангид байх ёстой бөгөөд ингэснээр тэрээр зөв зохистой байх болно. Тэрээр номлолоос эргэж ирснийхээ дараа. . . хүнтэй танилцаж, болзож эхлэх тал дээр чөлөөтэй байх ёстой. Тэрээр тохирох бүсгүйгээ олоод ариун сүмд зохистойгоор гэрлэх ёстой. Хяналтан дор байж, үйл явдлуудыг зөв дарааллаар нь: эхлээд зарим хязгаарлалттай, нийгмийн ба танилцах харьцаа, дараа нь номлол, түүний дараа

ханиа эрэх, тэгээд ариун сүмийн гэрлэлт ба боловсрол, гэр бүл, тэгээд амьдралын ажил гэх зэргээр хэрэгжүүлсэн хүн бүх адислалуудыг хүртэж чадна. Өөр ямар ч дарааллаар хийвэл тэрээр хүндрэлд орох болно.” (Spencer W. Kimball, “Marriage—The Proper Way,” p. 5).

Энэ ишлэл хөвгүүдийн тухайд хэлж байна. Үүнийг охидод хэрхэн тохируулж болохыг залуу эмэгтэйчүүдээс асуу.

• Та 16 хүрээд үерхэж эхлэхэд одооноос өөрийгөө бэлтгэхийн тулд юу хийж болох вэ? (Хариултад хөвгүүдтэй найз болох, шинэ сонирхлоо хөгжүүлэх, нийгэмд биеэ авч явах чадвартай болох зэрэг нь багтсан байх ёстой.)

• Яагаад эсрэг хүйстэнтэйгээ хайр дурлалыг оролцуулахгүйгээр найз болох нь чухал вэ?

• Залуу эмэгтэй ба залуу эрэгтэйчүүдийн хувьд хэсэг бүлгээрээ зохиох үйл ажиллагаанд оролцох нь ямар ач тустай вэ?

Та охидын хариултаудыг самбар дээр бичиж болно. Дараах санаануудыг дурдсан байх ёстой: Тэд өөртөө итгэлтэй болдог. Тэд сонирхол ба үйл ажиллагаагаа шинэ зүйлд хандуулдаг. Бусдын сонирхлыг мэддэг. Бие биетэйгээ хэрхэн ярилцахыг сурдаг. Тэд нийгэмд биеэ авч явах чадвартай болдог. Бүлэгт хамтарснаар тэд илүү сонирхолтой хүмүүс болдог.

Хэсэг Бүлгээрээ Зохиох Үйл Ажиллагаа нь Үерхлийн Сайн Үндэс Суурийг Бий Болгодог

Сүмийн удирдагчид охидод үерхэж эхэлж болох цагаас өмнөх жилүүдийг бэлтгэх цаг хугацаа, хөгжих цаг хугацаа болгон ашиглахыг зөвлөсөн.

Ишлэл

“Би үерхлийн өмнөх жилүүдийг хөгжиж, боловсрох үе гэж үздэг. Охид энэхүү хөгжиж ”боловсрох үедээ“ зорилгодоо хүрэхтэй адилаар сэтгэл ханамжтай байх ёстой. . . . [Үерхлийн өмнөх жилүүд бол] охидын хэсэг бүлгээрээ зохиох үйл ажиллагаа, хөгжөөн цэнгээн, өсөж бойжиж, төлөвшихөд бэлтгэх цаг хугацаа юм. . . .”

“Хүлээнэ гэдэг нь цаг алдана гэсэн үг. . . .[үерхэж болохын тулд 16 хүрэхээ] хүлээж суухын оронд хийх маш олон зүйл охидод байдаг. Зөвхөн маргааш болох үйл явдлыг хүлээхийн оронд охид өөрсдийгөө хөгжүүлж, одоо хаа байгаагаа мэдэрч өнөөдрийн сайхныг эдлэх ёстой.” (Ruth H. Funk, Gerry Avant-ийн үгээс иш татав, “Pre-dating Years: A Vital Season,” *Church News*, 12 сарын 3. 1977, p. 9).

Ишлэл

Охидод ердөө л нэг болзооны тухай бодож хүлээхээс гадна хүмүүсээс таашаал авахыг сурах, найз нөхдөө хөгжүүлэх зэргээр цагийг ашиглахыг хүсвэл хийж болох маш олон сайхан зүйл байна.

“Олон найз нөхөдтэй охин илүү олон хүнийг өөртөө татдаг мэт санагддаг. Түүнийг найз нөхдийнхөө хүрээг тэлэх тутам, бусад нь үүнд татагдан ордог. Ингэснээр магадгүй тэрээр хэн нэгэнтэй үерхэхгүй байгаа ч туршлагаа хуваалцаж, санан дурсах зүйлтэй болж, баяр баясгалантай байна.

“Хэрэв охид сэтгэл нь зовж түгших буюу болзоогоо тэвчиж хүлээж чадахгүй байвал энэ талаар Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ ярихаа санах ёстой.”

“. . .Амин чухал шаардлагатай бэлтгэлийн жилүүдийг эртэдсэн болзоо хэтэрхий эрт тасалдуулах учиргүй. Охид зөв улирлаа хүлээж амьдралынхаа энэ хугацаанд болгоомжтой хандах ёстой. Ингэснээр түүний бусадтай холбогдох холбоонд болзох боломж гарахад тэрээр дагахыг хүсч буй чанаруудаа ойлгож мэдэхэд бэлтгэгдсэн байдаг.”

Үерхлийн өмнөх жилүүдийг зөв ашиглаж чадвал бусдад хүчтэй сайн нөлөө үзүүлж чадах чадваруудыг төлөвшүүлэхэд нь туслах туршлагыг өгч чаддаг.

“. . .Бэлтгэлд шаардагдах хугацаагүйгээр охидын холбоо хуумгай байдаг. Бэлтгэлийн хугацаагүйгээр охид болзоо болон бусдын адил өөрийгөө бэхжүүлэх явдлыг дагалддаг үүрэг хариуцлагад буруу бэлтгэгдсэн байх болно” (Ardeth G. Kapp, Avant иш татав, *Church News* 12 сарын 3. 1977, pp. 9, 14).

Ишлэл

Залуучуудыг түр зуурын ба зүй бус өөр аргаар өдөөгөөгүй тохиолдолд тэдэнд хэсэг бүлгээрээ үйл ажиллагаа шаардлагатай байх нь жирийн үзэгдэл бөгөөд хэсэг бүлгээрээ зохиох амралтын ба олон нийтийн үйл ажиллагаа нь тустай, зугаатай байж болно. Бүлгүүдийн амралтын үйл ажиллагаа нь зөвхөн зугаатай байгаад зогсохгүй бас хамгийн ашиг тустай.

Ерөнхийлөгч Кимболлын энэ ишлэлийг уншихаа түр зогсоогоод охидоос Ерөнхийлөгч Кимболлын зөвлөсөн хэсэг бүлгээрээ зохиох үйл ажиллагааны талаарх санаануудыг анхааралтай сонсохыг хүс.

Хэрэв та самбар дээр хэсэг бүлгээрээ зохиох үйл ажиллагааны ашиг тусын жагсаалтыг бичээд эхэлчихсэн бол өөр нэг ангийн гишүүнийг томилж Ерөнхийлөгч Кимболлын ишлэлийг унших хооронд санамжийг нь энэ жагсаалтад нэмж бичүүл. Үгүй бол, охидоор өөрсдөөр нь бичүүлж, уншиж дууссаны дараа ашиг тусыг давтаж ярилц.

Ишлэлийг үргэлжлүүл

“Талын дэргэдэх уулзалтууд нөхөрлөлийг бий болгож сэтгэл санааг урам зоригтой болгож, оюун ухааныг хөгжүүлдэг. Хээр аялах нь залуучуудыг зөөлөн аргаар хүмүүжүүлж, нөхөрлөх хүрээг тэлэхэд нь тусалдаг.

“Спорт биеийг хүч чадал, тэсвэр хатуужилтай болгон хөгжүүлж чаддаг. Энэ нь бидний сүнсийг бэрхшээл, ялагдал ба амжилтыг хүлээн авахад бэлтгэж, аминч үзэлгүй байж, ойлгохыг заадаг ба сайн тамирчны байдлыг төлөвшүүлэн, тэвчээртэй оролцогч ба үзэгч болгодог. Жүжиг бас авъяасыг хөгжүүлж, тэвчээрт сургаж, нөхөрлөл ба найзархаг байдлыг хөгжүүлдэг. Хэсэг бүлгээрээ зохиох хөгжмийн үйл ажиллагаа нь ижил төстэй нөлөө үзүүлдэг бөгөөд бас сүнсийг уяруулж зөөлөн болгодог ба гоо сайхны хэрэгцээг хангадаг.”

“Сайн зохион байгуулсан бүжиг нь шинэ хүмүүстэй танилцах, найз нөхрийнхөө хүрээг тэлэх аятай газар, цагийг сайхан өнгөрөөх таатай орчныг бүрдүүлдэг. Энэ нь аз жаргалын нээлттэй үүд хаалга болдог. Тааламжтай үдшийн бүжиг ба ярианы үеэр гайхамшигтай залуу хүмүүстэй танилцаж болох ба хүн тус бүр нь өөрийн гайхалтай онцлогтой байх бөгөөд зарим чанараараа нэг нэгнээсээ давуу байж болно. Энд хамтрагчид нь мэдлэг чадвараа ашиглаж мөн харьцуулалт, эрс тэс ялгаагаар давуу байдлаа мэдэж чадах болно. Иймэрхүү соёлтой нөхөрлөл нь насанд хүрсэн хүмүүсийн хувьд ухаалаг, сонголттой, үе үе тохиох болзооны суурь болдог бөгөөд энэ нь сүүлдээ цагаа олсон тогтмол болзоо болж хувиран дараа нь энэ харьцаа гүнзгийрч аз жаргалтай, эцэс төгсгөлгүй гэрлэлтээр оргилдоо хүрдэг” (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Солт Лейк Сити: Bookcraft, 1969], pp. 221–22).

Санаа гаргах

Хэсэг бүлгээрээ хийх үйл ажиллагааны талаар шинэ санаануудыг гаргуул. Санаа гаргах дараах удирдамжийг тайлбарлаж өг:

1. Санаачлагатай бай. Ямар ч санааг бүү үгүйсгэ.
2. Охидыг оролцуулж болох хөвгүүдийн зарим үйл ажиллагаа болон хөвгүүдийг оролцуулж болох охидын зарим үйл ажиллагааны талаар бод.
3. Зугаатай байлгах аас гадна итгэлтэй болгож, нийгэмд биеэ авч явах чадварыг хөгжүүлэх үйл ажиллагаануудын тухай бод (бие биетэйгээ чөлөөтэй ярихыг сурах, зөв харьцааг сурах гэх зэрэг).

Дараах санаанууд нь ярилцлагыг өдөөхөд тусална:

Тэмцээн

Аль аль талд нь охид ба хөвгүүд цугтаа орсон багуудын хооронд гүйлт буюу аль нэг төрлийн спортын тэмцээн эсвэл уралдаан зохио. Хэрэв та зарим хүмүүсийн хувьд шинэлэг зүйлийг сонговол юуны өмнө тохирох зааварчилгааг өг. Эдгээрт шатрын тэмцээн, волейболын тоглолт, цамц индүүдэх уралдаан (үүнд цамцыг тогтоосон хугацаанд индүүдэж дуусгах ёстой) байж болно.

Өөрийн Киног Бүтээ

Сонирхолтой зүйл хийхээр камер, хуурцаг, хувцас ба энгийн зүйлүүд эсвэл шаардагдах зүйлүүдийг ав. Киногоо тайлбартай хий. (Яриа шаардлагагүй, зөвхөн нүүрний илэрхийлэл гарга.) Дараа нь үзүүлэхийн тулд хэзээ цугларахаа төлөвлө.

Өөрийн Номыг Туурви

Хүүхдүүдэд тохиолдсон түүхүүдийг номын зураг эсвэл бүлгийнхээ зураачдын зургийг ашиглан, хайч, цаас, цавуу оролцуулан бич. Хийсэн номоо эмнэлэг эсвэл асрамжийн газруудад хандивла.

Байнгын Театр

Богинохон инээдмийн эсвэл драмын жүжгийн зохиол олох буюу өөрсдөө бич. Хувцас болон энгийн дуу хөгжмөөр ханга. Хүн тус бүрээр нэг хэсэг сонгуулж жүжгийг ямар ч шүүмжлэлгүйгээр унш. Та үүнийг хуурцганд бичээд сүүлд нь юм идэх зуур сонсож болно.

Баярын Цэнгээн

Танай орноос бусад орнуудад баярын өдрүүдийг хэрхэн тэмдэглэдгийг олж мэд. Уугуул оронд нь тэмдэглэдгийн адилаар тохирох хоол хүнс, чимэглэл, үзвэр үйлчилгээнийх нь хамтаар тэмдэглэ.

Өөрийгөө Зориул

Бүлэг хүүхдийг амьтны хүрээлэн, цэнгэлдэх хүрээлэн эсвэл тоглоомын талбайд аваач. Тэдэнд үдийн хоол авчирч өг. Эсвэл эмнэлэг буюу гэртээ байдаг өвчтэй, настайчууд дээр очих тусгай хөтөлбөр төлөвлө.

Албан Ёсны Хоол

Мөнгөн ба шаазан хэрэгсэл болон бусад тохирох зүйлүүдийг хэрэглэх албан ёсны хоол бэлтгэн идэхээр төлөвлө. Хоолны өмнө олон нийтийн ёс горимыг (аль сэрээг хэрэглэх, аль нэгэн тодорхой хоол хэрхэн идэх, биеэ зөв авч явах г.з.) зааж өгөх мэргэжилтний туслалцаа ав.

Ярилцлага

Цаг гарвал охидоос тэдний санал болгосон үйл ажиллагаанууд нь охид ба хөвгүүдтэй аль алинтай нь сайн найз болоход нь хэрхэн тусалж чадахыг асуу.

- Эдгээр нь биднийг илүү сонирхол татам болзоонд оролцогч болоход хэрхэн бэлтгэж чадах вэ?

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдэд Ерөнхийлөгч Кимболлын зөвлөмжийг дагахыг зөвлө. Энэ зөвлөмжийг дагахаар шийдсэн охиныхоо төлөө эцэг эхчүүд санаа зовох ёсгүй. Зөв зарчмыг сурч, үүний дагуу өөрийгөө удирддаг залуу эмэгтэй маш их боловсорсноо харуулдаг.

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболлын ишлэлийн сүүлийн хэсгийг дахин унш: “Хяналтан дор байж, үйл явдлуудыг зөв дарааллаар нь: эхлээд зарим хязгаарлалттай, нийгмийн ба танилцах харьцаа, дараа нь номлол, түүний дараа ханиа эрэх, тэгээд ариун сүмийн гэрлэлт ба боловсрол, гэр бүл, тэгээд амьдралын ажил гэх зэргээр хэрэгжүүлсэн хүн бүх адислалуудыг хүртэж чадна. Өөр ямар ч дарааллаар хийвэл тэрээр хүндрэлд орох болно.” (“Marriage—The Proper Way” *New Era*, 2 сар. 1976, р. 5).

Багшийн танилцуулга

Түүний хэлж байгаа адислалд эрүүл үерхлийн агуу их адислал ордог хэмээн тодотго. Энэхүү өсвөрийн нас бол онцгой нөхөрлөлийг тогтоож, ирээдүйн үерхэлд бэлтгэх амьдралын үе шат юм.

Нэмэлт Хичээл Буюу Санал Болгосон Үйл Ажиллагаа

Багшид анхааруулах нь

Та энэ сэдвийг хоёр дахь долоо хоногт үргэлжлүүлэх буюу галын дэргэдэх уулзалт, эсвэл хэсэг буюу салбарынхаа гурав дөрвөн залуу эрэгтэйтэй хамтран долоо хоногийн дундуурх үйл ажиллагаа хийх буюу “Бүлгийн Үйл Ажиллагаанууд: Ухаалаг Үерхэлд Бэлтгэх” талаар самбарын ярилцлагад оролцож болно.

Та үүнийг хийхээр шийдсэн бол урьдчилж Аароны Пристийн Зэргийн чуулгаас залуу эрэгтэйчүүдийг урь. Бишоп буюу салбарын ерөнхийлөгчийн хамт уригдан ирэх хөвгүүдийн нэрсийг Залуу Эмэгтэйчүүдийн ерөнхийлөгч тодруулсан эсэхийг

тодотго. Залуу эрэгтэйчүүдийн хувьд бодоход тохиромжтой асуултуудыг түүвэрлэн жагсаалт хийхийн тулд асуултуудыг охидоос хоёр долоо хоногийн өмнө урьдчилж ав.

Эдгээр асуултуудыг жишээ болгов:

1. Хөвгүүд охидыг яаж хувцаслахад нь дуртай вэ?
2. Хөвгүүд охидоос тэдэнтэй юун тухай ярихыг хүсдэг вэ?
3. Хөвгүүд охидыг дуугуй байхыг хүсдэг үү, эсвэл яриа байхыг хүсдэг үү?
4. Хөвгүүд охидыг тэдэн уруу утасдахад дуртай байдаг уу?
5. Охидыг гутамшигтай, ичгүүртэй хэллэгээр ярихад хөвгүүдэд ямар санагддаг вэ?

Залуу эрэгтэйчүүд асуултуудыг урьдчилан авсан байх юм бол тэд илүү бодлоготой, утгатай хариулт өгч магадгүй. Мөн түүнчлэн та зочиддоо энэ хичээлийнхээ зорилго, мөн тэдэнд мэдэхэд тохиромжтой гэж бодсон ишлэлүүд гэх зэрэг хэдэн тохирох эх сурвалж ба удирдамжийг өгч болно. (Ерөнхийлөгч Кимболлын ишлэл г.з.)

Самбарын ярилцлагыг бүлэг дэх эрүүл нөхөрлөлийг төлөвшүүлэхийн үнэ цэнийг ойлгоход залуу эрэгтэйчүүдэд туслах, мөн хэсэг бүлгээрээ зохиох үйл ажиллагааг ухаалаг үерхэлд бэлтгэх үндэс суурь маягаар хэрэглэж байгааг залуу эрэгтэйчүүд ойлгож байгаа эсэхийг тодруул.

Та ярилцлагын удирдагч нь байж үүний адилаар удирдах ёстой. Бүх хариулт ба санаануудын тохиромжтой эсэхийг шалга. Аливаа буруу, тохиромжгүй хариултыг эвийг нь олж, чадварлагаар зас. Та удирдагчийн хувьд танилцуулгын өнгө аясыг тогтоож, үзэгчдэд ярилцах асуудлыг мэдэгд. Оролцогчдоо танилцуулснаар ярилцлагаа эхэл. Та түүвэрлэсэн жагсаалтаасаа асуултууд тавьж хариултуудыг анхааралтай сонсож, хариултыг тодотгох эсвэл дэлгэрэнгүй болгох шаардлагатай гэж бодвол бусад асуултуудыг чөлөөтэй асуу. Ярилцлага ахицгүй болох тохиолдолд нэмэлт асуулт тавихаар төлөвлө. Ярилцлагад бүх оролцогчдыг татан оролцуул.

Ярилцлагын төгсгөлд танилцуулгыг дүгнэж, зочиддоо оролцсонд нь таларх.

ЗОРИЛГО Хувийн сахилга бат нь ариун явдалтай байж амьдрахад нь хэрхэн туслахыг залуу эмэгтэй бүр ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ 1. Энний тухай дараах түүхэнд ашиглах таван үгийн хайчилбарыг хий.
2. Судар, түүх, ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Бид Өөрсдийгөө Хүмүүжүүлэхийг Сурч Чадна

Түүх

Нижигнэсэн алга ташилт концертын танхимыг дүүргэжээ. Дөнгөж сая дэлхийн агуу их хийлчдийн нэг үдшийн хөтөлбөрийнхөө сүүлчийн аяыг тоглолоо. Энэхүү агуу хөгжимчинд бишрэлээ илэрхийлэхийг хүссэн нэгэн эмэгтэй тэсэж ядан тайз уруу алхлаа. Шахцалдаан дундуур тэрээр зам гарган явсаар эцэст нь түүнд хүрлээ. Түүний гарыг барин тэрээр баяртайгаар: “Би үүн шиг тоглохын төлөө амиа зориулахад ч бэлэн байна” гэв. “Би тэгсэн, хатагтай” гэж тэр дор нь хариулав.

Ярилцлага

- Хийлийг гарамгай тоглож сурахын тулд хийлчин юу хийх ёстой байсан гэж та нар бодож байна? (Сургууль хийхийн тулд өөрийгөө дэгтэй байлгах, арай хялбар эсвэл хөгжилтэй байж болох зүйлсийг орхих, хүсэлтэй байх, сайн багштай байх, агуу хөгжимчин болох зорилт тавих.)

Бидний амьдралдаа хийх эсвэл хийхгүй байх зүйлсийн ихэнх нь бидний өөрсдийгөө дэг журамтай байлгаж чадах чадвараар тодорхойлогддог хэмээн тайлбарла. Энэхүү дэг журамд хүнд хэцүү зүйлсийг хийхийн хамт мөн өөр зүйлсийг бас хийхгүй байх явдал багтдаг.

- Та нарт өдрөөс өдөрт хийхэд хэцүү ямар ямар зүйл байдаг вэ? (Охидоор хариулуул.)

- Та нар хийх ёсгүй гэж мэдсэн зүйлсээ хэрхэн хийхээ болих вэ?

Охидоос өөрсдийгөө дараах нөхцлүүдэд тавихыг хүс:

1. Ах чинь чамайг шоолж байна. Тэрээр чамайг түүн үрүү орилох буюу түүнийг цохиод авахаар зүйл чамд хэллээ. Чи өөрийгөө үүнийг хийхийг болиулж чадах уу?

2. Мацгийн Ням гариг боллоо. Чи их өлсөж байгаа боловч мацгийн дуусах цаг болоогүй байна. Чи идэхгүйгээр байж тэвчиж чадах уу?

**Багшийн
танилцуулга**

- Эдгээр нөхцлүүдийн тухай биднийг ярьж байхад та нар дотроо бага зэрэг зөрчилдөөнийг мэдэрч байна уу?

Бидний нэг тал нь “зөвшөөрч”, бидний сэтгэлийн хөдөлгөөн буюу хүслийг илэрхийлэхийг хүсч байгаа мэт санагддаг; нөгөө тал нь бидний сэтгэлийн хөдөлгөөн ба дур хүслийг хянахыг эрмэлздэг гэдгийг тодотго. Бидний сүнс хянаж, тэвчих нөлөөг үзүүлдэг.

Ишлэл

“Бид дур хүсэл ба сонирхлынхоо золиос гэдэг нь манай нийгмийн алдаатай үзлийн нэг юм. Гэвч үнэн нь бие махбод түүндээ орших сүнсэнд захирагддаг гэдэгт оршдог юм.” (Terrance D. Olson, “Teaching Morality to Your Children,” *Ensign*, 3 сар, 1981, р. 14).

Самбар

Самбар дээр: “Бидний Сүнс Биеийг Маань Захирдаг” гэж бич. Бидний биеийн зарим хэсгийг захирахад амархан байдаг ба зарим хэсгийг нь захирахад хэцүү.

| | |
|---------------------|---|
| Багшийн танилцуулга | <p>Би биеийнхээ зарим хэсгийг тухайлбал, хуруу гараа сайн захирдаг гэдгийг тодотго. Хэрэв бид хуруунуудынхаа нэгийг тахийлгая гэвэл түүнийгээ тахийлгана. Түүнийгээ бид тахийлгахгүй байя гэвэл тэр нь тахийхгүй. Хэрэв бид хөлөндөө тушаавал тэр нь даруй дуулгавартай гүйцэтгэх болно. Бид бас бодлоо сонгон тэтгэхийг сурч чадах бөгөөд ингэснээр бид бодлоо сайн, үр бүтээлтэй чиглэлд хандуулж сурна гэдгийг хэл.</p> |
| Үйл ажиллагаа | <p>Хувийн сахилга баттай байх талаар та одоо нэг туршилт хийнэ гэдгээ охидод хэл. Охидоос бүгдээрээ баруун гараа дугуйлж, зүүн хөлөө хойш ба урагш хөдөлгөөд, тэгээд дараа нь толгойгоо дээш ба доош нь хөдөлгөхийг хүс. Одоо тэднээс маш чимээгүй сууж таны дүрслэх гэж байгаа зүйлээс өөр ямар ч <i>хаммагүй</i> зүйл дээр анхаарлаа төвлөрүүлэхийг хүс. Дараа нь маш амттай хоол эсвэл амттанг тодорхой дүрсэл.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Гар хөлөндөө юу хийхийг хэлэх эсвэл бодол санаандаа юу хийхийг хэлэхийн аль нь илүү хэцүү байсан бэ? <p>Ихэнх хүмүүс өөрсдийнхөө бодлыг хянаж, өөрсдийгөө дэг журамтай болгож чадна гэдэгтээ итгэдэггүй гэдгийг тодотго. Харин бидний оюун санаа нэг удаа нэг л зүйл дээр төвлөрч чаддаг. Бид бодож байгаа зүйлээ өөр бодлоор солин бодлоо хянаж чадна. Зарим нь энэ төрлийн дэг журмыг шаардлагагүй буюу дэндүү хэцүү, эсвэл чармайлт тавих зүйл биш хэмээн үздэг.</p> |
| Ишлэл | <p>“Зарим нь хяналтгүй зуршил буюу хэмжээлшгүй дур хүсэл эсвэл буруу үйлдлийнхээ боол болсон байдаг ба тэд өөрсдийгөө хүчинд автаж, ятгалганд орсон, зуршлаа яах ч арга байхгүй хэмээн өөрсдийгөө зөвтгөдөг. Тэр уруу таталт нь тэдний эсэргүүцэх хүслээс нь илүү хүчтэй байжээ. Гэвч бид сонгож <i>чадна</i>. . . . Бид муу зуршлаа эвдэж <i>чадна</i>, бид <i>сайн</i> зуршилтай болж <i>чадна</i>; бид ингэж хийх гарцаагүй шийдвэр гаргаснаар <i>бодож</i> байгаа зүйлээ сонгож <i>чадна</i>” (Richard L. Evans, “Self Control,” <i>Improvement Era</i>, 12 cap. 1963, p. 1113).</p> |
| Багшийн танилцуулга | <p>Өөрсдийгөө хянахад хэцүү байдаг боловч энэ нь бидний хувьд сурч болох нэг зүйл юм гэдгийг мэдэгд. Тэнгэр дэх Эцэг маань санаа бодол, дур хүсэл, сэтгэл санаагаа тодорхой заагт байлгаж байхыг бидэнд хэлсэн билээ. Бидний эцгийн хувьд Тэрээр биднээс бидний хийж чадахгүй зүйлийг хүсдэггүй. Бид Түүний хүүхдүүд. Бидэнд Түүнтэй адил болох боломж бий.</p> |
| Түүх | <p>Энн гэдэг залуу эмэгтэйн дараах тохиолдыг анхааралтай сонс. Эннийн өөрийгөө дэг журамтай болгож сургахаар хийсэн зарим зүйлсийг та нар олж мэдэж чадах эсэхээ хар.</p> <p>“Бусад нь бүгдээрээ л үүнийг хийдэг, би яагаад болдоггүй юм бэ? Зарлигууд бидэнд Их Эзэний нэрийг дэмий бүү дууд гэдэг шүү дээ. Би хараал хэлдэг шалтгаанаа зөвтгөхийг оролдож байгаагаа мэдсэн боловч энэ нь нэмэр болсонгүй. Миний бүх найз нар хараал хэлдэг байлаа ч гэсэн энэ нь буруу зүйл гэдгийг би мэдэж байлаа. Энэ нь миний сэтгэлийг зовоосоор л байсан тул би эцэст нь энэ бэрхшээлийнхээ талаар ямар нэгэн зүйл хийх нь дээр гэж шийдлээ. Гэвч би өөрийгөө ямар нэгэн байдлаар Их Эзэнд залбирлаараа хүрэхийн тулд зохистой биш буюу “бохир” болохоо мэдэрч байлаа. Гэвч би наманчлахгүй бол байдал улам хүндэрнэ гэдгийг мэдэж байлаа.”</p> <p>“Зөвхөн ганц л өдрийн туршид би өөрийгөө хянах гэж оролдлоо. Хараахыг зуршил болгосноо би мэдэж байлаа. Би өдөржингөө сургууль дээрээ маш олон бүдүүдэг хэллэг сонссоор байгаад хараах нь бас ердийн зүйл мэт надад санагддаг болсон байв. Би үүнийг хийхгүйгээр нэг өдрийг өнгөрөөхөөр шийдлээ.”</p> <p>Эхний өдөр ухамсартайгаар хичээсэн бөгөөд үд хүртэл бүх юм сайн байлаа. Дараа нь бүгд хөөрч шуугилдахад би өөрийн мэдэлгүй сэтгэлийн хөдөлгөөндөө автагдан хараалын үг хэлчихсэн байв. Би ингэж хэлсэнээ арай чүү ухаарав; гэвч би зуршлаа дахин мэдээд сэтгэлээр унаж, дотор минь эвгүй болов.</p> <p>“Тэр орой нь би хичээнгүйлэн залбирч надад хүч чадал өгөхийг гуйв. Дараагийн өдөр нь би сургуулийнхаа хамгийн сайн хоёр найздаа бидний хэлдэг хараал нь надад таалагдахгүй байгаа тул би үүнийгээ болих гэж оролдож байгаагаа зориглож хэлэв. Тэгээд би тэр өдрөө оролдлогоо дахин эхлэв.”</p> |

Энэ нь ийм их хэцүү байх юм гэж би ерөөсөө ч бодоогүй. Яагаад ч юм би ариун сургаалаар амьдрахыг байнга л амархан гэж боддог байв. Нэг өдрийг хараалгүйгээр өнгөрөөхөд минь дөрвөн өдөр шаардагдав. Би маш баярласан боловч өдөр бүр болгоомжтой байх хэрэгтэй гэдгээ мэдэж байлаа. Халтирч хуучин зуршилдаа эргэж орох нь маш амархан байх болно.

Энэ хугацааны туршид би хүч чадал гуйж залбирч байлаа. Би амжилтанд хүрч хараалаа больсон боловч өөрийгөө өршөөгдсөн гэж бодохгүй байлаа. Дараа нь манай Залуу Эмэгтэйчүүдийн цуглаан дээр гэрчлэлийн цуглаан боллоо. Би нөхдөөсөө муу жишээ үзүүлж байсандаа уучлал гуйв. Тэнд би Сүнснийг маш хүчтэйгээр мэдэрч гэрчлэлээ үлдээх хүслээ дарж чадсангүй. Би Тэнгэрлэг Эцэгтээ, түүний Хүүд болон ариун суургаалыг хайрлах хайраа илэрхийлэв. Намайг дуусахад мөрнөөс минь хүнд ачаа авсан мэт санагдав. Би өөрийгөө өршөөгдсөн гэдгийг мэдэв.“

Ярилцлага

Дараах асуултуудыг удирдамж болгон охидтой Эннийн туршлагаас ярилц. Асуулт бүрийг ярилцсаны дараа өөрийгөө хүмүүжүүлэх талаар ярилцлагаас үүдэн гарах дүгнэлтийг харуулсан тохирох үгийн хайчилбарыг үзүүл.

1. Энн биеэ явч явах байдлаа хэрхэн зөвтгөхийг оролдсон бэ? Бид яагаад иймэрхүү байдлаар биеэ авч явах байдлаа зөвтгөхийг оролддог вэ? Бид яагаад үүнээс зайлсхийх ёстой вэ? (“Бид зарлигуудыг зөрчих явдлаа зөвтгөхдөө, бид өөрсдийгөө хянах чадвараа султгадаг” гэсэн хайчилбарыг үзүүл.)
2. Биеэ авч явах байдлаа өөрчлөхөд нь Эннд юу нөлөөлсөн бэ? Тэр ямар сэтгэгдэлтэй байсан бэ? Би зарлигаа зөрчвөл юу болох вэ? (“Бид зарлигаа зөрчвөл, Их Эзэний Сүнснийг алдана” гэсэн хайчилбарыг үзүүл.)
3. Тэрээр өөрийгөө хүмүүжүүлэхийн тулд ямар зүйлүүд хийсэн бэ? Шийдвэрээ нөхөддөө хэлсэн нь түүнд хэрхэн тусалсан бэ? Нэг удаад нэг алхам хийх нь хувийн сахилга баттай байж сурахад маань хэрхэн туслах вэ? (Бид нэг удаад нэг алхам хийж өөрсдийгөө хүмүүжүүлэхийг сурдаг“ гэсэн хайчилбарыг үзүүл.)
4. Эннийг өөрийгөө хүмүүжүүлж сурах явцад хүч чадлын агуу эх сурвалж нь юу байсан бэ? (“Бид Тэнгэр дэх Эцэгээсээ тусламж хүсч залбирвал Тэрээр бидэнд хүч чадал өгнө” гэсэн хайчилбарыг үзүүл.)
5. Энн бэрхшээлээ даваад ямар сэтгэгдэлтэй байсан бэ? Гэрчлэлээ үлдээх нь түүнд хэрхэн амар амгаланг авчирсан бэ? (“Хувийн сахилга бат нь биднийг Тэнгэр дэх Эцэг ба өөрсөдтэйгөө зохицох зохицолд хүргэдэг” гэсэн хайчилбарыг үзүүл.)

Охидоос өөрсдийгөө хүмүүжүүлэх туршлагаас нь юу нь тустай байсныг онцлон хуваалцахыг хүс.

Бид Өөрсдийгөө Хүмүүжүүлснээр Цэвэр Ариун Амьдарч Чадна

Багшийн танилцуулга

Хөгжим тоглож сурах, ааш зангаа хянахыг оролдох, унтаад л баймаар санагдсан үедээ үргэлжлүүлэн унтахын оронд босох зэрэг амьдралын ямар ч зүйлд өөрсдийгөө хүмүүжүүлэх чармайлт нь ариун явдлаар амьдрах чармайлтанд маань тусалж чадна гэдгийг тодотго.

Түүх

Дараах түүхийг ярь:

“Нэгдсэн Улсын зүүн хэсэгт үйлчилж байсан нэгэн номлогч ариун сургаалын захиасыг номлогчийн баримталдаг ёс суртахууны зарчмаас багаар сонирхож байсан коллежийн оюутантай нүүрэлдсэн юм. Тэр оюутан тухайн номлогчийн мэдрэл нь лав зүгээргүй байх гэсэн утгыг оруулан, эргэн тойронд нь олон хөөрхөн охид байхад хүслээ хэрхэн захирдаг болохыг нь номлогчоос шоолж инээн асуув. Ахлагч: “Энэ нь миний зүгээргүй гэдэгт биш; энэ бол би оюун санаа ба биеэ удирдаж, хариуцлагатай ханддаг л байгаа юм. Чи дур хүслээ яаж ч чадахгүй гэж бодож байна. Чи түүнийхээ золиос гэж өөрийгөө бодож байна. Ийм мэдрэмжийг удирдаж чаддагаа би өөртөө баталсан юм.”(Terrance D.Olson, “Teaching Morality to Your Children,” p. 14).

| | |
|---------------------|---|
| Ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Коллежийн оюутан ба ахлагчийн үзэл бодолд ямар ялгаатай зүйлүүд байсан бэ? Мэдрэмж ба сэтгэл санааныхаа талаар ахлагч юу хийж сурсан бэ? |
| Багшийн танилцуулга | <p>Ёс суртахууны хувьд цэвэр ба ариун явдалтай байх нь биеэ барьж, өөрийгөө хянах явдлыг шаарддаг болохыг тайлбарла.</p> <p>Бид хувийн сахилга баттай байж сурах тусмаа бие махбодыг маань удирдах сүнснийхээ нөлөөг хүчтэй болгож өгдөг гэдгийг ойлгоход нь охидод тусал. Тэгээд биднийг өөрсдийгөө удирдахаар сонгох бүрт өөрсдийгөө удирдах чадавх маань улам өсдөг.</p> |
| Нөхцлийн судалгаа | <p>Дараах нөхцлүүдээс ангидаа илүү тохирохыг нь сонго. Нөхцөл бүрийн дараа дараах асуултуудыг тавь: (1) Энэ нөхцөл байдалд хүн хувийн сахилга батыг хэрхэн ашиглаж чадах вэ? (2) Хэрэв хүн ингээгүй бол юу болж болох байсан бэ? (3) Энэ нөхцөл байдлыг гаргахгүй байхын тулд эсвэл үүнээс зайлсхийхийн тулд тухайн хүн юу хийж болох байсан бэ? (4) Ийм нөхцөл байдлуудад хувийн сахилга баттай байх нь хэр их чухал вэ? Охидыг асуултуудад хариулсны дараа нөхцлийн судалгаануудын дүгнэлтүүдийг унш.</p> |
| Нөхцөл ба ярилцлага | <p>1. Сургуулийн маань нөхөд намайг нийллэгт урив. Надад онцгой их таалагдаж байсан хөвгүүдийн нэг нь надад тэнд өөрөө очих бөгөөд намайг очоосой гэж хүсч байгаагаа хэлсэн тул миний сэтгэл маш их хөдөлж байлаа. Би түүнтэй байхыг маш их хүсэн хүлээж байлаа. Би болон найз охид маань тэнд очоод эцэг эх нь байхгүй бөгөөд нийллэг нь томчуудын хяналтгүй болохыг ухаарав. Гэрлийг бүдэг болгосон байлаа. Хүүхдүүдийн зарим нь бүжиглэж, зарим нь хос хосоороо тусгаарлаж, үнсэлдэн озолцож байлаа. Надад таалагдаж байсан залуу миний орж ирэхийг харлаа.</p> |
| Дүгнэлт | <p>Би энэ нийллэгийг орхиж явах ёстой гэдгээ мэдэж байсан боловч тэр хөвгүүн надад үнэхээр таалагдаж байлаа. Намайг явчихвал тэр юу гэж бодох бол гэж би санаа зовов. Гадаа харанхуй байлаа. Би гэр лүүгээ ганцаараа явахыг хүссэнгүй. Эцэст нь би сэтгэлээ барьж чадлаа. Би эцэг эх рүүгээ утастаж намайг ирж авахыг хүсэв.</p> |
| Нөхцөл ба ярилцлага | <p>2. Бид 16 хүртлээ болзоонд явах ёсгүй гэдгийг би мэдэж байсан боловч сургууль дээрээ хөвгүүдтэй ярьж тоглож их хөгжилтэй байдаг байлаа. Тэдний нэг нь Брэд хэмээх царайлаг хөвгүүн байсан бөгөөд би түүнд таалагддаг бололтой байв. Нэгэн өдөр үдийн хоолон дээр тэр намайг их дэлгүүрт уулзаад түүнтэй хамт кинонд явахыг хүслээ. Тэр цагт нь Залуу Эмэгтэйчүүдийн үйл ажиллагаа болохоор төлөвлөгдсөн байлаа. Би эцэг эхдээ үйл ажиллагаандаа явлаа гээд оронд нь автобусаар их дэлгүүр уруу явчихад амархан байлаа. Үйл ажиллагаа дуусах үед би эргээд ирчих байв. Би, “Тийм” гэж хэллээ. Гэвч гэрээсээ гарах цаг болоход санаа маань үнэхээр зовж эхэллээ. Ээж маань намайг дуудаж цамцаа авсан эсэхээ шалга гээд “Цагийг хөгжилтэй сайхан өнгөрөөгөөрэй” гэж хэлэв. Тэгээд тэр буцаад гэр үрүүгээ оров.</p> |
| Дүгнэлт | <p>Би автобусны буудал уруу явлаа. Би баяртай байх ёстой байв. Надад сайн байдаг хөвгүүнтэй хамт би агуу кино үзэх гэж байна. Гэтэл би яагаад ийм муухай сэтгэгдэлтэй байгаа билээ? Миний тал хэсэг автобусны буудал уруу гүймээр, харин нөгөө тал нь буцаад гүймээр мэт байлаа. Би замын хажууд хөдөлгөөнгүй зогслоо. Би гэртээ эргэж ирээд дүр эсгэх ёстой олон зүйлүүд, олон өдрийн турш худлаа ярих шаардлагатай болох тухайгаа бодлоо. Тэгээд би аавынхаа: “Болно гэсэн газарт бас болохгүй гэж байдаг” гэж бидэнд заадаг байсныг нь саналаа. Би тайвширч, юмыг ухаалаг бодож эхэлж байгаагаа мэдэрлээ. Би өөртөө гэртээ харьж, Брэд рүү утасдаж очихгүй бөгөөд яагаад гэдгээ хэлээд дараа нь үйл ажиллагаандаа яв гэж хэллээ. Тэгээд дараа нь би өөрөө өөртөө хийнэ гэж хэлсэн зүйлүүдээ хийлээ.</p> |
| | <p>Эдгээр хэлэлцэж ярилцсантай адил нөхцөл байдлуудад хувийн сахилга баттай байх нь цэвэр ариун явдлаар амьдрахаар өөрсдийгөө хянахад нь залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн туслах талаар ярилцаж хичээлийн энэ хэсгийг төгсгө.</p> |

Багшийн
танилцуулга

Дүгнэлт

Энэ хичээлд ярилцсан тохиолдол бүрт хувийн сахилга баттай байхын төлөө тэмцэл байсан ба хүн тус бүр үүнийг хийх чадвартай байлаа. Бид өөрсдийгөө хүмүүжүүлэх тоолондоо ариун явдлаар амьдрах чадвараа бэхжүүлдэг. Бид өөрсдийгөө захирч сурч чадна гэдгийг ахин дахин баталж буй Ерөнхийлөгч Бригхэм Янгийн дараах ишлэлээр хичээлээ дуусга. Хэрэв бид өөрсдийгөө хянах юм бол бидэнд өгөгдөх амлалтыг сонсохыг охидоос хүс.

“Та нар алдаа гаргах буюу ямар нэгэн зүйлийг сайн бодолгүйгээр хийсэн бол, та нар нүгэл хилэнцэт хүслээр дүүрэн мөн түүндээ бууж өгөхийг хүсэх юм бол үүнийгээ больж, Бурханы та нарын биед өгсөн сүнсээр өөрийгөө удирдуул. Хэрэв та нар үүнийг хийвэл та нар бүх нүгэл хилэнцийг давж мөнхийн амьдралыг олж авах болно гэдгийг би амлаж байна” (Journal of Discourses-оос, 2:256;).

Мэдээллийн Хэрэгслийн Зохисгүй Нөлөөллөөс Зайлсхийх

| | |
|------------------------|--|
| ЗОРИЛГО | Залуу эмэгтэй бүр амьдралдаа чанаргүй мэдээллийн хэрэгслийг танин мэдэж, зайлсхийх болно. |
| БЭЛТГЭЛ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Сонголтоор: Боломжтой бол цагаан, хальслаагүй, болсон өндөг; өндгийг давахаар ус хийж болох сав; халбага болон хүнсний будгийг үзүүлбэрт ашиглахаар авчир.Та өндөгний оронд цагаан даавууны өөдөс ашиглаж болно. 2. Үзүүлэн бэлтгэ. Хичээлийн эхний хэсэгт Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболлын тодорхойлсон Люсиферийн багаж хэрэгслүүдийг нэг багананд жагсааж бич. Хоёр дахь багананд хичээлийн хоёрдугаар хэсэгт байгаа Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсоны шүүлтийн хэм хэмжээг жагсаан бич. Гурав дахь багананд Бишоп Х.Бөөрк Петерсоны чанаргүй мэдээллийн хэрэгслээс зайлсхийх аргуудыг жагсаа. Багана бүрийг тохиромжтой үед тусгаарлаж харуулахын тулд халхал. 3. Охид тус бүрт зориулан “Мэдээллийн Хэрэгслийг Үнэлэх Удирдамжууд” гэсэн үзүүлэн бэлтгэ. 4. Судар, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил. |
| ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ | Чанар Муутай Мэдээллийн Хэрэгсэл Бол Сатаны Хамгийн Хүчирхэг Зэвсэг Мөн |
| Ярилцлага | Залуу эмэгтэйчүүдээс хэрэглэнд ашигтайн зэрэгцээ мөн түүнчлэн хортой нөлөө үзүүлж болох зүйлүүдийг нэрлэхийг хүс. Шавьжны хор, шүршдэг үнэртэн, химийн бодис, цэвэрлэгээний бодисуудыг оруул. Яаж хэрэглэхээс шалтгаалан эдгээр нь сайн ба муу нөлөөний аль алиныг нь үзүүлж болдог хэмээн дүгнэ. |
| Багшийн танилцуулга | Хохимой толгой ба зөрүүлсэн яс нь хортой зүйлийг анхааруулахын тулд дэлхий даяар хэрэглэгддэг тэмдэг гэдгийг тайлбарла. Дэлхий даяар хүмүүс үүнийг тухайн бодис биед нь орвол тэдэнд юу тохиолдож болохыг тодорхой анхааруулсан тэмдэг гэж мэддэг. Хожмын үеийн бошиглогчид бидэнд өөр нэг төрлийн зөвхөн бидний биед ч биш, бас бидний сэтгэл ба оюун санаанд хортойгоор нөлөөлөх бохирдлын талаар анхааруулсан. Олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэл болох телевиз, радио, кино, сэтгүүл ба сонинууд нь нэг дор олон хүнд хүрдэг. Эдгээр хэрэгсэл нь сургах, хөгжөөх зэрэг Их Эзэний ажлыг энэ дэлхий дээр хийхэд тусалж чадна. Мөн түүнчлэн үүнийг сүйтгэх зорилгоор бас ашиглаж болдог. Эдгээр нь бид бүгдийн ёс суртахууныг доройтуулахыг хичээгч дайсны гол зэвсэг болдог. |
| Ярилцлага | <p>Зарим хүмүүс, олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслээр харж болох секс, хараал, журамгүй байдал, хүчирхийлэл нь бидэнд нөлөөлдөггүй хэмээн маргадаг боловч энэ нь худал юм гэдгийг тайлбарла.</p> <p>Залуу эмэгтэйчүүдтэй секс, хараал, хүчирхийлэл ба журамгүй байдлын хор хөнөөлийн талаар ярилц.</p> |
| Ишлэл | <p>Чанар муутай мэдээллийн хэрэгслээс гарах аюулын талаар Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболл бидэнд ийнхүү сэрэмжлүүлжээ:</p> <p>“Мэдээж . . . эмгэнэл нь . . . ихэвчлэн [зүй бус] үзвэр эсвэл зүй бус сэтгүүлүүдийг эргүүлснээс эхэлдэг. Кабелийн телевизыг оролцуулан одоо телевизээр үзүүлж байгаа секс болон хүчирхийллийн чиглэлтэй зарим хөтөлбөрүүдийг үзсэнээр завхайрал, садар самуун явдал, ижил хүйстэнтэйгээ явалдах эмгэнэлт нүгэлд хүрэх зам эхэлж болно” (Conference Report-оос, 10 сар. 1976, р. 6; болон <i>Ensign</i>, 11 сар. 1976, р. 6).</p> |

| | |
|-----------------------|---|
| Ишлэл | Олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслийн зүйл бүрт байдаг садар самууны сурталчилгааны нүгэл хилэнцийн тухай Ерөнхийлөгч Кимболл мөн анхааруулсан: “Садар самууны сурталчилгаа болон . . . гажуудал нь . . . өөр хоорондоо холбоотой . . .” “Садар самууны сурталчилгаа ямар ч нөлөө үзүүлдэггүй хэмээн учир битүүлэг хэлэх нь инээдтэй. Энэ нь гэмт хэрэгтэй лав холбоотой. Аллага, дээрэм, хүчирхийлэл, биеэ үнэлэх явдал ба мэдээллийн хэрэгслээр сурталчилдаг гаж буруу зуршлууд нь энэ ёс суртахуунгүй явдлаар тэжээгддэг. Сексээс үүдсэн гэмт хэргийн тоо баримтууд нь гэмт хэрэг ба садар самууны сурталчилгааны хоорондын холбоог тусган харуулдаг” (Conference Report-оос, 10 сар, 1974, р. 7; болон <i>Ensign</i> 11 сар, 1974, р. 7). |
| Ярилцлага | Залуу эмэгтэйчүүдээс өдөр тутам үзэж, сонсдог үзвэр, эсвэл сурталчилгааныхаа жишээнүүдээс хэлэхийг хүсээд, эдгээр нь өмсөх хувцас, хэрэглэх бүтээгдэхүүн, үзвэр үйлчилгээ ба мөнгө болон цагаа зарцуулдаг бусад арга замуудын талаар хийх сонголтод нь хэрхэн нөлөөлдөг тухай охидоор яриул. Тэдний амьдралд мэдээллийн хэрэгслийн нөлөө хэр хүчтэй байдгийг мэдэхэд нь охидод тусал. Мэдээллийн хэрэгслийн тэдэнд нөлөөлж буй сөрөг арга замуудын талаар ярилц. |
| Багшийн танилцуулга | Бид муу нөлөөний үр нөлөөг тэр дор нь анзаарахгүй байж болно гэдгийг онцлон хэл. Бид өөрсдийгөө сүнслэг байдлын хувьд бага багаар, өдрөөс өдөрт, долоо хоногоос долоо хоногт бодит байдлыг олж харахгүй, Их Эзэний Сүнсэнд мэдрэмжгүй болж, гэм нүгэлд хөтлөх хилэнцэт нөлөөнд залгигдах хүртлээ доройтуулж болно. |
| Үзүүлэн | Үзүүлэнгийнхээ эхний эгнээг харуулах буюу самбар дээрх жагсаалтыг хаасан хаалтыг ав. |
| Ишлэл | Ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболл энэхүү сүнслэг байдлаараа доройтох явцыг ийнхүү дүрсэлжээ: “Люсифер бузар төлөвлөгөөгөөрөө болгоомжгүй нэгнийг хуурдаг бөгөөд өөртөө байгаа бүх л багаж зэвсгээ ашигладаг. . . . Тэрээр өөрийнхөө [1]логикоороо будлиулан [2] оновчтой явдлаараа сүйтгэдэг. Тэрээр [3] утгыг саармагтуулаж [4] хаалга үүдийг бага багаар онгойлгож [5] хамгийн цэвэр цагаанаас сааралтуулан хав харанхуй руу хөтөлдөг.” (“President Kimball Speaks Out on Morality,” <i>Ensign</i> , 11 сар, 1980, р. 94;) |
| Үзүүлбэр (сонголтоор) | Люсиферийн багаж зэвсэг, эсвэл арга бидэнд хэрхэн бага багаар нөлөөлдгийг харуулахын тулд дараах зүйлүүдийг хий: Чанасан өндгийг (эсвэл цагаан даавууныхаа өөдсийг) хүнсний будагтай усанд дөнгөж дүрээд гарга. Залуу эмэгтэйчүүдэд хэрхэн бага ч гэсэн будагдсан болохыг харуул. Эхний удаадаа нэг их анзаарагдахгүй ч байж болно. Дараа нь өндгөө будагтай усандаа хийж өндгөн дээрээсээ усаа олон удаа халбагадан хий. Өндгийг хүнсний будганд оруулах тутам түүний өнгө улам гүн болж байгааг охидод харуул. |
| Ярилцлага | • Энэхүү туршилт нь бидний мэдээллийн хэрэгслийн зохисгүй нөлөөнд өртөхтэй ямар холбоотой вэ? Нэг ч гэсэн зохимжгүй кино буюу телевизийн хөтөлбөр үзэх нь та нарт хэрхэн нөлөөлж болох вэ? Ингэж тогтмол өртөх байдал нь та нарыг хааш хөтөлж болох вэ? |
| Багшийн танилцуулга | Заримдаа чанар муутай мэдээлийн хэрэгсэл нь бусдад нөлөөлдөг хэмжээгээрээ бидэнд нөлөөлдөггүй мэт санагддаг болохыг тайлбарла. Үнэн хэрэгтээ сөрөг нөлөөг арилгах боломжгүй мэт санагдах хүртэл л бид үүнийг анзаардаггүй байж болох юм. |
| Ишлэл | “Агуу бошиглогч Мормон өөрийнхөө уналтанд орсон ард түмнийг харж, хүү Моронайдаа түүний ард түмэн нь хорон санаанаасаа болж ямар ч ”мэдрэмжгүй“ болсон хэмээн зэмлэнгүйгээр бичжээ.” (Моронай 9:20-ийг үз.) “Сүнс биднээс сугаран гарч, бид буруугаас зөвийг ялган таних мэдрэмжгүй болох гэрхүү цэгт хүрэх нь ямар эмгэнэлтэй вэ” (Marvin J. Ashton, Conference Report-оос, 10 сар, 1977, р. 109; болон <i>Ensign</i> 11 сар, 1977, р. 72). |
| Ярилцлага | • Мэдээллийн хэрэгслийн зохимжгүй агуулгатай холбон үзвэл мэдрэмжгүй гэдэг нь ямар утгатай вэ? Юу зохистой ба юу зохисгүй болох талаарх шүүлтээ алдахад хүргэдэг эргэн тойрныхоо эдгээр нөлөөнд бид хэрхэн ингэтлээ дасал болж чадах вэ? Бидний юу үзэх, сонсох, унших ёстойгоо шүүж үзэхэд зохистой байдлын хэм хэмжээ хэр их чухал вэ? |

Залуу Эмэгтэй Мэдээллийн Хэрэгслийг Шүүн Үзэж, Зохисгүй Зүйлээс Зайлсхийж Чадна

| | |
|--------------------------------|---|
| Багшийн танилцуулга | Бид үзэх, сонсох, унших мэдээллийн хэрэгслээ сонгохоосоо өмнө мэдээлэлтэй байх ёстой гэдгийг онцлон хэл. Шийдвэрүүд маань үндэслэдэг тэдгээр саналуудыг болгоомжтойгоор сонгох ёстой гэдгийг бидэнд анхааруулдаг. Бусад хүмүүс мэдээллийн хэрэгслийг шүүх зөвшөөрөгдсөн жишгийг ашигладаггүй байж болно. Мэргэжлийн шүүмжлэгчид нь зохимжгүй материалыг агуулсан байсан ч тодорхой нэг “агуу” кино, телевизийн хөтөлбөр, хуурцаг, бичлэг, эсвэл номыг хүн бүрт авахыг уриалдаг. Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсон мэдээллийн хэрэгслийг шүүн үзэхдээ хэрэглэх зарим жишгийг удирдамж болгон өгсөн. Хэдийгээр энэ нь гол төлөв бидний унших номонд хамаарагдах боловч бусад мэдээллийн хэрэгсэлд эдгээр жишгийг бас хэрэглэж болно. |
| Үзүүлэн | Хоёрдугаар эгнээнд урьдчилан бичсэн дараах таван жишгийг үзүүл. |
| Ишлэл | “Өнөөдрийн ном элбэг байгаа үед юу уншихгүй байгаа мэдэх нь жинхэнэ боловсролтой хүний шинж юм. . . . Жоон Вислийн ээж түүнд ийнхүү зөвлөжээ: ”[1] ухаан бодлыг чинь доройтуулж, [2] зөв бурууг ялгах мэдрэмжийг чинь мохоож, [3] Бурханыг мэдрэх мэдрэмжийг чинь бүдгэрүүлж, [4] сүнслэг зүйл хийх урам зоригийг чинь авч, . . . [5] бие чинь ухааныг чинь давамгайлан захирах эрх мэдлийг өсгөх бүх л зүйлээс зайлсхий. |
| Ярилцлага | Эдгээр таван жишиг тус бүрийг ярилц. Хэвлэл мэдээллийн зохисгүй нөлөөнүүд нь Сүнс салж, биднийг Ариун Сүнсний хамгаалалтгүйгээр орхих шалтгаан болж болдог гэдгийг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусал. Эдгээр таван жишгийг ямар мэдээллийн хэрэгсэл сонгохоо тогтоохын тулд хэрхэн хэрэглэж болохыг залуу эмэгтэйчүүдээс асуу. |
| Багшийн танилцуулга | Биднийг хүрээлж буй хэвлэл мэдээллийн зохисгүй нөлөөнөөс өөрсдийгөө тусгаарлах нь улам бүр хэцүү болж байгааг тайлбарла. Гэсэн хэдий ч юуны түрүүнд үүнээс зайлсхийж, мөн хэрэв бид өөрсдөөс маань шалтгаалахгүй нөхцөл байдалд орсон бол хийж болох урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээнүүд байдаг. |
| Ишлэл | Бишоп Х.Бөөрк Петерсон бидэнд ийнхүү зөвлөсөн: “Бид үзэж, эсвэл үүний тухай ярилцахад оролцох [зохисгүй] кино байх учиргүй. Садар самууныг сурталчилсан сэтгүүл, зураг буюу өгүүлэлг байх учиргүй. . . . Танд зохисгүй . . . киног орхих явах зориг байна уу - эсвэл та үзэж, сонсоод өөрөө өөртөө: ”Энэ хэсэг нь одоохон дууслаа”, эсвэл ”Хүн болгон л үүнийг хийдэг. Зугаацах нэг хэлбэр байх ёстой” гээд байж байх уу? Гэр орноо санаа өгөх сексийн яриатай ба тэр ч бүү хэл үйлдлээр дүүрэн телевизийн үзвэрүүдээс хол байлгах зориг танд байна уу? Та эдгээр үзвэр нь хамгийн хүчтэй сүнсийг ч хүртэл султгаж доройтуулах ямар их нөлөөтэй болохыг сүүлийн үед бодож байсан уу? . . . Бид өөрсдийгөө хог новшоор тэжээх ёсгүй!” (Conference Report-оос, 10 сар. 1980, pp. 56–57 болон <i>Ensign</i> , 11 сар, 1980, pp. 38–39;). |
| Самбарын ярилцлага | Үзүүлэнгийнхээ гуравдугаар эгнээг үзүүл. Мэдээллийн хэрэгслийн зохисгүй нөлөөнөөс зайлсхийх аргуудыг тодорхойлохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс. Үзүүлэн дээрх санаануудыг дараах нөхцлийн судалгаанд удирдамж буюу боломжийн шийдвэр болгон ярилцахыг ангийнхнаас хүс. |
| Нөхцлийн судалгаа ба ярилцлага | 1. Даяан найз нарынхаа хамтаар дүрс бичлэгийн хуурцаг үзүүлэх үдэшлэгт уригдав. Тэрээр тухайн киноны чанарын хувьд эргэлзээтэй болохыг урьднаас мэдэж, түүнийг солиулахаар урьсан айлынхаа хүнийг ятгаж чадав. Харин өөр нэг тохиолдолд Даяан ямар төрлийн үзвэр болохыг нь урьднаас мэдээгүй байсан нөхцөл байдалд оров. Энэ нь сонин хэвлэлээр маш олон гайхамшигтай шүүмж авсан кино байсан бөгөөд найзуудынх нь ихэнх нь аль хэдийн үзсэн байв. Тэд бүгдээрээ маш гайхамшигтай гэгцгээв. Даяан энэ нь өөрийг нь эвгүй байдалд оруулах хэл яриа, санаа болон үйл явдлыг агуулсан болохыг сонссон байлаа. |

- Даяанд ямар сонголт байсан бэ? Ийм нөхцөлд та нар юу хийх байсан бэ?
2. Саарагийн дотны найзуудын нэг нь дуртай радиостанцаа тасралтгүй сонсдог байв. Нэг өдөр тэдний яриа тэрхүү станцын байнга нэвтрүүлдэг хөгжим рүү шилжив. Саара энэ хөгжмийн ихэнх үг нь олон төрлийн ёс суртахуунгүй байдлыг санал болгодог байтал яагаад сонсдогийг нь Мэригээс асуув. Мэри хөгжмийн цохилт болон аянд нь дуртай бөгөөд тэгээд ч үгийг нь нэг их анхаарч үзээгүй хэмээн хариулав.
 - Дууны үгийг сайн сонсохгүй байсан ч энэ нь түүнд ямар нөлөө үзүүлж болох вэ? Саара Мэрид юу хэлж болох байсан бэ?
 3. Нэг залуу сургуулийн тэмцээнээр том хотод иржээ. Түүний хүмүүжүүлэгч өвчтэй байсан бөгөөд түүнд нэг ч таних хүн байсангүй. Тэрээр орой нь чөлөөтэй байсан тул зочид буудлынхаа өрөөнд телевизийн хөтөлбөр үзэж суулаа. Харамсалтай нь зөвхөн кабелийн сувгийг үзэж болох бөгөөд түүгээр эвгүй кино гаргахыг тэрээр мэдэж авав. Бүхэл бүтэн оройг тэрээр тэр киног үзэх үү, үгүй юу хэмээн өөрөө өөртэйгөө марган өнгөрөөлөө. Энэ нь түүний үзсэн эсэхийг хэн ч мэдэлгүй өнгөрөх ба үз гэсэн уруу таталтыг даван туулах гэж оролдсон хувийн сахилга баттай байхын төлөөх жинхэнэ тэмцэл болов. (Jack Weyland, "The Quiet War," *New Era*, 10 cap. 1981, pp. 12–19-ийг үз).
 4. Аав нь гэр бүлээрээ үзэхээр төлөвлөсөн киног нь гаргаж байгаа театр уруу утасдав. Тэндэхийн менежер нь үүнийг "гэр бүлээрээ үзэж болох үзвэр" гэж хэлжээ. Тэднийг ирэхэд хамгийн түрүүнд гарсан үйл явдал нь унтлагын өрөөнд болж буй эвгүй явдал байв. Бүх л гэр бүл театраас гарч явав.
 - Энэ эцэг хүүхдүүддээ юу заав? Хэрэв аав нь үлдэхийг сонгосон бол аливаа нэг өөр тохиолдолд хүүхдүүд нь түүний жишээг үргэлжлүүлэн дагавал Люсиферийн аль багаж ашиглагдах байсан бэ?
 5. Дэн, Марта хоёр нэг орой юу хийхээ шийдэхийг хичээж байв. Дэн кино үзэхийг санал болгов. "Би зөвшөөрч байна. Тэгэхдээ би чамд анхааруулчихъя. Тэр нь миний жишгийн эсрэг байвал би хаяж явна шүү," гэж Марта хэллээ.

Марта өөртөө няцахгүй байхаар нэгэн жишиг тогтоосон нь илт байна. Ийм өндөр жишиг тогтоогоод зогсохгүй бас болзоонд явахдаа цуг яваа хүнээ гомдоож болзошгүй байсан ч энэ жишгээ баримталдаг охины тухай тэр эрэгтэй хүүхэд юу гэж бодох вэ?

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсон: "Та нарын нүүр тулах хамгийн том тулаан бол өөрсдийнхөө сүнстэй дотроо хийх тулаан юм" гэжээ. ("In His Steps", х.60).

Заримдаа бид телевизийн нэвтрүүлэг үзэх буюу дэлгүүрийн тавиур дээрх сэтгүүлүүдийг үзэж байгаа цорын ганц хүн байдаг. Залуу эмэгтэйчүүдээс гэртээ ганцаараа байхдаа телевизээр юу үздэг байснаа санахыг хүс. Тэд ийм нөхцөлд ямарваа нэг зохисгүй зүйл үзсэн бол Люсиферийн ямар зэвсгийг хэрэглэсэн байх вэ?

Дүгнэлт

Сая сая хүн олон нийтийн хэвлэл мэдээллийн нөлөөнд өртсөн болохыг тайлбарла. Гэвч бид үүний зохисгүй нөлөөнөөс зайлсхийхийн тулд хувиараа маш ихийг хийж чадна. Бид үр ашигтай кино, телевизийн үзвэр ба номыг эрж хайж, хүлээх хэрэгтэй болох байх. Бид унших, харах, сонсох зүйлдээ хэрхэн сонголттой байхыг мэдэх буюу сурах хэрэгтэй бөгөөд өдөр тутамд хийх сонголтнууд дээрээ хувийн сахилга батыг сахиж, хязгаарлалттай байж сурах ёстой.

Хичээлийн Ашиглалт

"Мэдээллийн Хэрэгслийг Үнэлэх Удирдамжууд" үзүүлэнгийн хувиудыг залуу эмэгтэйчүүдэд өг. Тэдэнд эдгээр удирдамжуудыг амьдралд нь тохиолдох чанаргүй мэдээллийн хэрэгслээс зайлсхийхдээ хэрэглэхийг зөвлө. Тэднээс энэ үзүүлэнг дэвтэртээ хавсаргахыг хүс.

Мэдээллийн Хэрэгслийг Үнэлэх Удирдамжууд

Дутагдал бол аймшигт төрхтэй мангас

Түүн үрүү дөнгөж хараад л үзэн ядах болно.

Түүнтэй олон тааралдвал түүнтэй дотно болно.

Эхлээд бид гэвчинэ, тэгээд харамсаж, дараа нь тэврэлдэнэ. (Alexander Pope, "An Essay on Man," захиа 2, 217–21 мөр.)

Сатаны Зэвсэг

Логикоороо будлиулан

Оновчтой явдлаараа сүйтгэдэг

Утгыг саармагтуулж

Хаалга үүдийг бага багаар онгойлгож

Хамгийн цэвэр цагаанаас сааралтуулан хав харанхуй руу хөтөлдөг. (Spencer W.

Kimball, "President Kimball Speaks Out on Morality," *Ensign*, 11 сар. 1980, р. 94-ийг үз.)

Мэдээллийн Хэрэгслийг Шүүх Жишгүүд

Ухааныг чинь самууруулах бүх л зүйлээс

Зөв бурууг ялгах мэдрэмжийг мохоох бүх л зүйлээс

Бурханыг мэдрэх мэдрэмжийг чинь бүдгэрүүлэх бүх л зүйлээс

Сүнслэг зүйл хийх урам зоригийг чинь авах бүх л зүйлээс

Бие чинь ухааныг чинь давамгайлан захирах эрх мэдлийг өсгөх бүх л зүйлээс

зайлсхий. (Ezra Taft Benson, "In His Steps," *Speeches of the Year, 1979* [Прово: Brigham Young University Press, 1980], р. 61-ийг үз.)

Зохисгүй Нөлөөнөөс Хэрхэн Зайлсхийх Вэ

Зохисгүй киноны тухай бүү ярь, бүү үз.

Садар самууныг сурталчилсан сэтгүүл, зураг буюу өгүүллэгийг бүү үз.

Зохисгүй киног орхиж явах зоригтой бай.

Зохисгүй яриа ба үйлдэлтэй телевизийн үзвэрийг гэрээсээ хол байлга. (H. Burke Peterson, Conference Report-оос, 10 сар. 1980, pp. 56–57; болон *Ensign* 11 сар. 1980, pp. 38–39-ийг үз.)

ЗОРИЛГО Залуу эмэгтэй бүр ариун бодол санаа нь ариунаар амьдрах зам уруу хөтөлдөг гэдгийг ойлгох болно.

- БЭЛТГЭЛ**
1. Хичээл заахаасаа хэд хоногийн өмнө “хичээлд зөвлөсөн үйл ажиллагаа”-н дахь тайлбарыг ярилцлагын үндэс болгон унш.
 2. “Бодол санаандаа тасралтгүй ариун зүйл байлга” (С ба Г 121:45-г үз) гэсэн үзүүлэн бэлтгэ.
 3. Залуу эмэгтэй бүрт дээрх үзүүлэнг хийж өг.
 4. Бэлтгэсэн үзүүлэнгээ байрлуул.
 5. Их Эзэн яагаад бодол санаандаа тасралтгүй ариун зүйлийг байлга хэмээн бидэнд хэлдэг гэж та нар бодож байна вэ?

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Бид Бодлоо Хянаж Сурахдаа Ариунаар Амьдрах Хүч Чадалтай Болдог

**Багшийн
танилцуулга**

Танай ангийн зарим залуу эмэгтэйчүүд ариун явдлын хуулийг зөрчсөн хэн нэгнийг мэддэг бөгөөд бүх сэтгэлээрээ ийм ноцтой алдааг тэд хийхгүй байх нь яадаа гэж хүсдэг байж болно хэмээн тайлбарла. Энэ хичээл залуу эмэгтэй бүрт ариунаар амьдрах гол замыг зааж өгнө.

Ишлэл

Залуу эмэгтэйчүүдээс Ахлагч Бойд К.Пакерын дараах ишлэлийг сонсож гол замыг нь мэдэж авахыг хүс. “Бидний бодол бол бидний үйлдлийг удирдах хяналтын самбар мөн” (*Let Virtue Garnish Thy Thoughts*, Brigham Young University Speeches of the Year [Прово, 9 сарын 26. 1967], р. 4).

**Үзүүлэнтэй
ярилцлага**

Сургаал ба Гэрээнүүдийн 121:45-аар хийсэн судрын үзүүлэнгээ үзүүл.

- Их Эзэн яагаад бодол санаандаа “тасралтгүй” ариун зүйлийг байлга хэмээн бидэнд хэлдэг гэж та нар бодож байна вэ?

Ярилцлага

Сайн санаа бидний бодлыг хэрхэн чимдэг болох, мөн бид бодлоо хянаж сурснаар хэрхэн ариунаар амьдарч чадахыг Ахлагч Пакер тайлбарладаг. Бодлоо хянах чадвараа төлөвшүүлж чадах онцгой аргуудыг олохыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

Хайчилбарыг ярилцлагын үндэс болгон ашигла. Залуу эмэгтэйчүүдтэй хэрхэн бодлоо хянах чадвараа төлөвшүүлж чадах талаар нь ярилц.

Ярилцлага

Дараах асуултуудыг сонголтоор хийх ярилцлагадаа хэрэглэж болно:

1. Та нарыг мөнх бус амьдралдаа магадгүй хамгийн хэцүү гэсэн зүйлтэйгээ тулгарвал Ахлагч Пакер юу хэлэх бол? (Бодлоо хянаж сурах.)
2. Бодлоо хянаж чадах нь ямар ач тустай вэ? (Зуршлаа давах, зоригтой болох, айдсаа давах, жаргалтай амьдрах.)
3. Та нарын бодол санаа ямар байхыг хэн шийдэх вэ? (Та нар)
4. Та нар зохисгүй бодол санааг гэм, хоргүй мэт санагдуулдаг зарим арга замуудын талаар бодно уу?
5. Та оюун санаагаа бузар бодлоос ангижруулахын тулд юу хийж чадах вэ?
6. Ахлагч Пакер бодол санаагаа хянахад маань туслах ямар зүйлийг хэрэглэхийг зөвлөсөн бэ? (Зохистой хөгжим)

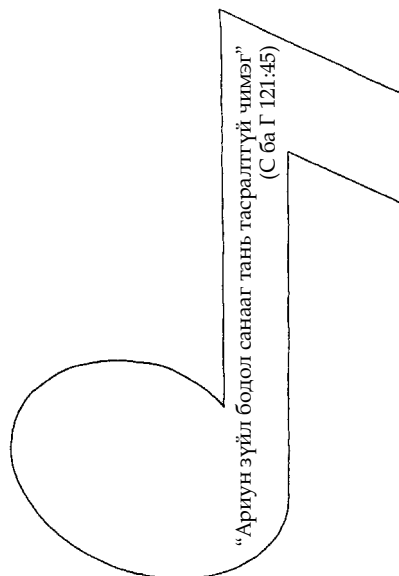
7. Зохисгүй хөгжмийн аюул юунд оршдог вэ? (Энэ нь зохисгүй бодлыг төрүүлдэг, ихэнхдээ бишрэл хүндэтгэлгүй, ёс суртахуунгүй, донтох байдлыг санал болгох буюу төрүүлдэг.)
8. Бид ямар төрлийн хөгжмийг эрэлхийлэх ёстой вэ? (Сүнслэг байдал, бишрэл, баяр баясгалан ба гоо сайхны мэдрэмжийг төрүүлэх урамшуулан, зоригжуулдаг хөгжим.)
9. Бид оюун санаагаа сайн, сайхан, зоригжуулсан зүйлээр дүүрэн байлгавал бидэнд ямар адислалуудын нэгийг амладаг вэ? (Ариун сүнсний байнгын удирдамж ба урам.)
10. Ахлагч Пакер бодлоо хянахад маань туслахын тулд юу хийхийг бидэнд зөвлөдөг вэ? (Дуулал сонгон авч сураад, бодолдоо удирдан чиглүүлэгч болгон хэрэглэх.)

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэй болгонд ахлагч Пакерын зөвлөснөөр ашиглах дуулал сонгон авахыг зөвлө. Тэдэнд дууллынхаа үгийг цээжлэн, бодол нь дагаж байх суваг байдлаар ашиглахыг хүс.

Үзүүлэн

Залуу эмэгтэй бүрд “Бодол санаандаа тасралтгүй ариун зүйлийг байлга” (С ба Г 121:45-г үз) гэсэн судрын үг бүхий хөгжмийн ноттой үзүүлэнгээ өг. Тэд сонгосон дууллынхаа нэрийг үзүүлэнгийн ард бичиж болно. Нэг залуу эмэгтэйгээр Сургаал ба Гэрээнүүд 121:45-ыг дахин уншуул.



Санал Болгож Буй Үйл Ажиллагаа

Ангийн гишүүдээр гэрт нь байгаа бичлэг ба хуурцгуудад нь үнэлгээ хийлгэж, зохистой зүйл бодоход нь тус болдоггүйг нь хаяул.

Зохистой Хөгжим, Зохистой Бодол

Ахлагч Бойд К.Пакерын ярианаас:

“Намайг бага байхад манайх жимсний цэцэрлэгээр хүрээлүүлсэн байшинд амьдардаг байлаа. Модонд хэзээ ч хүрэлцээтэй ус байхгүй мэт санагддаг байлаа. Хавар нь шинээр ухсан суваг дороо л хогийн ургамлаар дүүрдэг байлаа. Нэгэн өдөр намайг усалгаа хариуцаж байхад нэгэн бэрхшээл тулгарсан юм. Ус нь хогийн ургамлаар дүүрсэн эгнээгээр доош урсахдаа тал тал тийш урсаж байв. Би хашлага

хийх гэж оролдон шавран дотор ажиллаж байв. Намайг нэг эвдэрхийг засангуут нөгөө газраа эвдэрч байв. Цэцэрлэг дундуур хөрш маань хүрч ирэв. Тэрээр нэг харснаа хүрээр хүчтэй хэд цохиж сувгийн ёроолыг цэвэрлээд түүний хийсэн сувгаар ус урсах боломжтой болгов. ”Хэрэв чи усыг голдрилоор нь урсгая гэвэл урсах зам гаргаж өгөх ёстой“ гэж тэр хэлэв.

“Хэрэв бид устай адилаар бодол санаандаа урсах замыг нь гаргаж өгвөл тэрээр голдрилоороо урсах болно гэдгийг би мэдэж авсан. Эс тэгвэл бидний бодол аль хялбар замаар нь урсан хамгийн доод түвшинг эрэлхийлж болно. *Магадгүй та нарын мөнх бус амьдралдаа тулгарах хамгийн хүнд сорилт ба хамгийн хэцүү зүйл бол бодлоо хянаж сурах явдал юм.* Библид “хүний сэтгэл зүрхэнд ямар бодол байна, хүн нь түүнтэйгээ адил” (Зүйр үг 23:7) гэсэн байдаг. *Бодлоо хянаж чаддаг хүн биеэ барьж чаддаг.*

“Та бодлоо хянаж сурахдаа зуршлаа, хувийн муу зуршлаа ч даван туулж чаддаг. Зоригтой болж, айдсаа давж, жаргалтай амьдралтай болж чаддаг. Өсч томрох явцад маань надад зуун удаа, эсвэл түүнээс ч олон удаа байж магадгүй бодлоо хянаж хэрэгтэйг хэлсэн боловч чухам яаж гэдгийг нь хэн ч хэлж өгөөгүй юм. Олон жилийн турш үүний тухай бодож оюун санаа бол тайзтай адил юм гэдгийг бодож олсон юм. Сэрэх мөч болгонд хөшиг нээгддэг. Энэхүү тайзан дээр байнга тоглолт болдог. Энэ нь инээдмийн, эсвэл драмын сонирхолтой, эсвэл уйтгартай, сайн, эсвэл муу жүжиг байж болно; гэхдээ энэ нь байнга та нарын оюун санааны тайзан дээр тоглодог ямар нэгэн жүжиг байдаг.”

“Та нар тайзан дээр болох бараг тоглолт бүрийн дундуур та нарын анхаарлыг татаж, тайзны хажуугаас та нарыг бодоогүй байхад орж ирэх жижигхэн сүүдэр мэт бодлуудыг анзаарсан уу? Эдгээр гэнэтийн бодол нь хүн болгоныг дарах гэж оролдоно. Хэрэв та нар үүнд үргэлжлэх бололцоо олгох юм бол бүх ариун бодол тайзыг орхих болно. Таныг орхих болно, яагаад гэвэл та үүнийг, зохисгүй бодлын нөлөөг зөвшөөрсөн. Хэрэв та нар түүнд бололцоо олгох юм бол та нарын оюун санааны тайзан дээр зөвшөөрсөн болгоныг тань жүжиглэх болно. Тэд хэрцгий байдал, атаархал, үзэн ядах сэдвүүдээр жүжиглэж болно. Тэд бүдүүлэг, ёс суртахуунгүй, тэр ч байтугай завхарсан байж мэднэ. Тэд оюун санааг тань хянахдаа та нар боломж олговол, та нарын анхаарлыг татах хамгийн ухаалаг ятгалгыг бодож олох болно. Тэд бүгдийг сонирхолтой болгож чадах бөгөөд өөрсдийгөө та нарт зөвхөн бодол учир гэмгүй гэж итгүүлж чаддаг. Бараг цэвэр шахуу санагдах бодол байсан ч, эсвэл балиар заваан, үнэхээр заваан байсан ч, та нарын оюун санааны тайз буг чөтгөрт баригдсан цэвэр бус бодол болсон тэр үед та нар юу хийх вэ? Хэрэв та нар оюун санаагаа цэвэр ба бүтээлч бодлоор дүүргэвэл эдгээр бөх голтой чөтгөрүүдэд байх газар үгүй болж зайлах болно.

“Өнөөгийн ертөнцөд оюун санаагаа зохистой бодолтой байлгах нь ихэнхдээ хэцүү гэдгийг би ойлгож байна. Үүнд нарийн хяналт хэрэгтэй. Гэхдээ та нарт бодлоо чиглүүлэх найдвартай газрыг бий болговол та нар үүнийг хийж чадна. Ийм газрыг хийх аргыг олсон бөгөөд үүнийг та нартай хуваалцмаар байна. Үүнийг хөгжмөөр, зохистой хөгжмөөр хийдэг юм. Нэг удаа нэгэн мэргэн хүн ингэж хэлсэн юм: ‘Хөгжим бол оюун санааг удирдах хамгийн хүчтэй зэвсгүүдийн нэг юм’ гэжээ. Сайн муу аль ч замаар удирдсан байсан ч энэ нь та нарын оюун санааны тайзанд авчрах зүйлээрээ тодорхойлогддог. Хэрэв аливаа нэг дуу та нарыг сүнслэг байдлаар зоригжуулах юм уу эсвэл өөрсдийгөө илүү эрхэм дээд хэтийн төлөвийн үүднээс харахад та нарыг уриалж байна гэж хэлж чадаж байвал тухайн хөгжим нь үнэ цэнэтэй гэсэн үг. Хэрэв энэ нь ердөө л зугаацуулах буюу та нарын сэтгэл санааг өөдрөг болгож байвал бас л хэрэгтэй байна. Харин энэ нь та нарт нүгэлт зүйл хийх хүслийг төрүүлэх буюу зохисгүй хүсэл төрүүлж байвал, ийм хөгжмөөс зайлсхийх хэрэгтэй. Энэ нь зохисгүй.

“Тоё сайхан зүйлийг авсныхаа дараа эвдэж сүйтгэдэг хүмүүс үргэлж байсаар ирсэн. Ийм зүйл байгальд тохиолдсон; энэ нь уран зохиол, жүжиг, уран зурагт тохиолдсон; тэгээд энэ бас мэдээж хөгжимд тохиолдсон. Сэтгэл татам хөгжимд буруу үг оруулахад дуу хүнийг буруу тийш залдаг гэдэг нь олон зууны туршид тодорхой байсан юм. Хөгжмийг тоглох арга, түүний цохилт ба эрч хүч нь биднийг сүнслэг зүйлүүдэд мэдрэмж багатай болгож болдог.

“Бид нийгмийн нарийн боловч хүчтэй өөрчлөлтийн үед амьдарч байна. Цэнгээнд оруулах зүйлдээ улам бүр чөлөөтэй болж байна. Үр дүнд нь өнөөдрийн нэртэй

хөгжимчдийн тоглож байгаа ихэнх хөгжим нь тайтгаруулахаасаа илүү түгшүүлсэн, тайвшруулахаасаа илүү хөөргөсөн хандлагатай байдаг. Зарим хөгжимчид илт зохисгүй байдал ба үйлдлийг сурталчилдаг.

“Залуучууд аа, та нар оюун санаагаа бидний үеийн зохисгүй хөгжмөөр дүүргэх боломжийг бүү олго. Энэ нь гэмгүй биш. Энэ нь та нарын оюун санааны тайз уруу зохисгүй бодлыг уриалан ирүүлж өөрсдийнхөө бүжиглэх хурдыг тогтоож түүнийхээ аянд та нарыг бүжиглүүлж мэднэ. Олиггүй, бишрэлгүй, ёс суртахуунгүй, донтой зүйлүүдээр хүрээлсэн хөгжимтэй өөрийгөө нэгтгэснээр өөрийгөө доош нь хийж байгаа хэрэг юм. Ийм хөгжим та нарын хувьд зохисгүй.

“Та нар сонсох ба хийх зүйлдээ сонголттой бай. Энэ нь та нарын хэсэг болдог. Энэ нь та нарын бодлыг хянахын сацуу бас бусдын амьдралд нөлөө үзүүлдэг. Та нарыг хөгжмүүдээ хянаж үзээд зохисгүй бодол төрүүлэх зүйлээ хаяхыг зөвлөмөөр байна. Ийм хөгжим сүнслэг өсөлттэй холбоотой залуучуудад байх ёсгүй.

“Би үүгээрээ өнөөдрийн бүх хөгжим зохисгүй бодол төрүүлдэг гэдгийг хэлэх гээгүй юм. Өнөөдөр ойлголцлыг бий болгодог хөгжим, урам зоригийг бий болгодог хөгжим, сүнслэг байдал, бишрэл, аз жаргал, гоо сайхны мэдрэмжийг сэргээдэг хөгжим байна.

“Миний сүнс зүрх сэтгэлийн дуунд баярладаг; Тийм ээ, зохистой хүний дуу бол надад залбирах залбирал ба үүний хариу тэдний толгойнд адислал болон хүрч очно”, гэж Их Эзэн хэлсэн (С ба Г 25:12). Сүмийн Тэргүүн Зөвлөл бидний амьдралд хөгжмийн үзүүлэх нөлөөг тайлбарлахдаа ийнхүү хэлсэн:

“Хөгжмөөр дамжуулан хүний өөрийгөө илэрхийлэх чадвар нь сэтгэлийн хөдөлгөөнөөр илэрхийлэх чадвар ба хүчний аль алианаар ярианы хэлний хязгаараас давж тэлдэг. Хөгжмийг магтах ба зоригжуулахад эсвэл доройтол, сөнөөлтийн мэдээг авчрахад ашиглаж болдог. Иймээс бид Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн хувьд сонсох хөгжмөө сонгохдоо бүхий л үед ариун Сургаалын зарчмуудыг хэрэглэн Сүнсний удирдамжийг эрэлхийлэх нь чухал юм.” (*Priesthood Bulletin*, 12 сар. 1970, р.10).

“Бид та нарт, Сүмийнхээ залуучуудад маш их итгэдэг. Бид өөрсдийнхөө үйл ажиллагаанд та нарын хүсэл эрмэлзлийг нэн тэргүүнд тавьсан программчлалынхаа загварт орсон. Энэ нь та бүхэнд, ялангуяа удирдагчийн албанд дуудагдагсдад агуу их үүрэг хариуцлагыг оноосон. Та нарыг үйл ажиллагаагаа төлөвлөхдөө хөгжимдөө гол анхаарлаа тавьж бай гэдгийг залуу удирдагч та нарт хэлэхийг зөвшөөрнө үү. Сонголтоо хийж зөвлөхүүдтэйгээ зөвлө. Хөгжимтэй холбон үзвэл Сүм ба дэлхий ертөнцийн хоорондох зай нь өнгөрсөн үеийнхнийг бодвол одоо үед улам их болж байгаа тул тэдний мэргэн ухааныг ашиг тустайгаар хэрэглэх хэрэгтэй.

“Манай агуу их Сүмийн удирдагчдын нэг Ерөнхийлөгч Ж.Рубэн Кларк ийнхүү тайлбарлажээ:

“Бид үүргээ биелүүлж байхдаа эрүүл бус зугаа цэнгэлийг нь хангаж өгөхгүй бол залуучууд үүнийг олохын тулд хаашаа ч явна гэсэн онолыг бид тэвчихгүй. Бид сүмийн цээнгэний тэнхимд хөзрийн тоглоомын зориулалтаар эргүүлдэг гартай ширээ байрлуулж үүнийг хийхгүй бол залуучууд хөзрийн тоглоомын газар уруу тоглохоор явчихна, уучлаарай гээд хийхгүй л болов уу. Бид залуучуудаа ийм аргаар муу зүйлээс хамгаалахгүй.”

“Мөн дэлхийн залуучуудын сонирхлыг татах хөгжим ба орчноор хангахгүй. Та нар хатуу зогсож, зөв ба сайн гэж бодож байгаа зүйлдээ буулт бүү хий, та нар хөгжмийг зохистой бодлыг төрүүлэх орчныг бүрдүүлэхгүй байна гэж үзвэл гэрлийг асааж, хөгжмийг унтраах зоригтой бай; мөн та нар цэнгээнийг зохион байгуулагч ба оролцогч нарын аль алинд нь хувцаслалт ба үзвэрийн өндөр шаардлагыг тавьж байх ёстой. Мөн би та нарт залуучуудын хэзээний явж байгаа мэт зам уруу Сүмийг оруулах эрх залуу ч бай, настай ч бай удирдагчаар дуудагдсан хэнд ч байхгүй гэдгийг сануулмаар байна. Сүм тогтсон ба үнэн дээр бат бөхөөр зангуугаа хаясан бөгөөд үүний дотор бүх юм аюулгүй байх болно. Бидний зорилт бол залуучуудад жишгээ өсгөхөд нь туслах сувгийг, залуучууд дагах цэвэр сувгийг бий болгох удирдлагаар хангаж, тэднийг дэлхийн зохисгүй нөлөөнөөс хамгаалахад оршдог. Би та нарт авьяасаа хөгжүүлэхийг зөвлөмөөр

байна. Хэрэв та нарт хөгжмийн авъяас байвал хөгжимд зохиох зүйл маш их байна, тоглох зүйл маш их байна гэдгийг та нар бодож яваарай. Та нарынх бол ариун сургаалыг дэлгэрүүлсэн, зүрх сэтгэлийг хөндсөн, сэтгэл зовсонд нь тайтгарал, хүч тэнхээг өгч зоригжуулсан зохистой хөгжим байж чадна.

“Зохистой хөгжмийн нөлөөг нотлох эртний ба орчин үеийн аль алины жишээ олон байдаг. Анхдагч нарыг сорилттой тулгарахад нь “Ирцгээ, ирцгээ, Гэгээнтнүүд ээ” гэсэн үг урам зориг өгсний адил оюун санаа амар амгалангаар дүүрч урамгүй байдал үгүй болсон. Энэ дуу олон жилийн туршид олон хүнд урам болсон. Нэг удаа би аюултай нислэгээс дөнгөж буцаж ирсэн нэгэн нисгэгчтэй ярьсан юм. Бид зориг айдсын тухай ярьж байсан ба би түүнээс тэсэх ёстой зүйлтэйгээ тулгараад тэрээр яаж тайван байж чадсаныг нь асуув. Тэрээр: “Надад дуртай дуулал байдаг ба бид буцаж ирэх маш бага найдлагатай, аюул тулгарсан үед би түүнийгээ санаандаа бодоход онгоцны хөдөлгүүр надад дуулж өгч байгаа мэт санагддаг юм”, гэлээ.

“Ирцгээ, ирцгээ, Гэгээнтнүүд ээ.
Ажил, хөдөлмөрөөс айх зүйл үгүй
Баяр баясгалантайгаар замаа дага.
Хэдийгээр энэ аялал та нарт
Хэцүү мэт санагдсан ч
Сүр жавхлан та нартай хамт байх болно.”

“Тэрээр үүнээс эр зоригийн гол бүрэлдэхүүн хэсэг болох итгэлийг авчээ.

“Их Эзэн өөрийгөө хамгийн агуу сорилтдоо хөгжмөөр дамжуулан бэлтгэсэн бөгөөд сударт ийнхүү бичсэн байдаг: “Тэгээд тэд дуулал дуулан Оливын уул өөд гарав” (Марк 14:26).

“Залуус аа, санаж байгаарай, би та нарын тус бүрт энэ бол та нарын Сүм гэдгийг мөн жолоонд нь та нарын Их Эзэн, та нарын Аврагч зогсож байгааг сануулахыг хүсэж байна. Та нар оюун санаагаа сайн сайхан, сүнслэг зүйлээр дүүрэн байлгавал Түүний байнгын удирдамж ба урмыг та нар хүртэх боломжтой. Үүнийг хийх нэг арга бол энэ юм. Яг миний найз нисгэгчийн адилаар урамтай болгох дуртай дуулал, эсвэл дуугаа сонго, зоригжуулсан үгтэй, бишрэл бүхий аятайг. Сонгох олон сайхан дуу байдаг. Сонголтоо хийхдээ Сүнсний удирдамжийг эрэлхийл. Оюун санаандаа дуунуудаа нарийн үз. Түүнийгээ цээжил. Хөгжмийн дадлага байхгүй ч гэсэн нэг энгийн дууг бодож болно. Одоо үүнийгээ бодлынхоо замнах зам хэмээн ашигла. Үүнийг түргэн тусламжийн сувгаа болго.

“Та нарын оюун санааны тайз уруу та нарын бодлын чухал бус хэсгээс сүүдэрт жүжигчид хальтарч унаж ирэхийг та нар анзаарвал та нар энэ мэдээг байсан газарт нь буцааж тавь. Энэ нь та нарын сэтгэл санааг бүрэн өөрчилнө.

“Зоригжуулсан цэвэр хөгжим байх юм бол муу бодол нь ичгүүртэйгээр зайлна. Яагаад гэвэл сайн санаа муу зүйлтэй нийлэхгүй, нүгэл нь гэрлийг тэвчихгүй. Хэрэгтэй үедээ зохисгүй бодлыг хөөхийн тулд бараг автоматаар дотроо хөгжмөө аялж байгаагаа та нар мэдэх болно. Та нар өөрсдийгөө зохистой ба сонирхууштай зүйлүүдэд оролцуулахын хэрээр оюун санаагаа зохистой зүйлээр дүүрэн байлга, залуус аа, яагаад гэвэл хүн юу бодно, тэрээр түүнтэйгээ адил байдаг бөгөөд та нарыг амьдралд хэрэгжүүлэлтийг авчрах тэдгээр зүйлүүдийг гүйцэлдүүлэх чадвар та нарт байх болно.

“Та нар Бүхнийг Чадагч Бурханы охид, хөвгүүд юм. Бурхан бол бидний Эцэг, бид бол Түүний хүүхдүүд, Тэрээр бидэнд хайртай бөгөөд энэ амьдралд агуу ба алдартай зүйлүүдийг өгсөн хэмээн би гэрчлэлээ үлдээж байна. Би үүнийг мэднэ. Тэгээд би Түүнд миний бодолд нөлөө үзүүлсэн, миний сүнсийг урам зоригоор тэтгэсэн миний амьдралд өгсөн урам зоригоор нөлөөлсөн сайхан хөгжимд талархаж байна.”

Уруу Таталтын Дунд Зохистой Амьдрах

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр уруу таталтын дунд зохистой амьдарч сурна.

БЭЛТГЭЛ

1. Уг гарын авлагын ард байгаа зураг 17, Даниэл (62096).
2. Ангийн гишүүдэд дууллын ном ба харандаанууд авчир.
3. Охид тус бүрт “Уруу Таталтын Дунд Зохистой Амьдрах” үзүүлэнгийн хувиудыг бэлтгэх.
4. Сонголтоор: “Өнөөдөр би дэлхийн уруу таталтыг тэвчье, ингэвээс би мөнхөд орших тэнгэрийн алдарт хүрнэ” гэсэн үзүүлэн бэлтгэ. (Дүгнэлтийг хар.)
5. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Оршил

Табэрнэклийн Найрал дууны удирдагч Эван Стефенс ерөнхий чуулганы хуралд найрал дууны удирдлагаа дөнгөж дуусаад байж байв. Тэрээр суудлаа чимээгүй эзэлж Ерөнхийлөгч Жозеф Ф.Смитийн хэлэх гэж байгаа захиасыг сэтгэл хөдлөн хүлээж урагш болж суув. Бошиглогчийн хийсэн залуусын тухай болон тэдэнд тулгардаг дэлхийн нүгэл болон ариун сургаалын номлолд тэдний үнэнч байхын чухлын тухай сэдэвтэй номлолд түүний сэтгэл хөдөлсөн байлаа. Үйлчилгээ дуусахад профессор Стефенс Ерөнхийлөгчийн сүнслэг үгийг тунгаан бодохоор Сити Крик Канион хавцал уруу явав. Тэрээр “усны хүчтэй урсгалын даралтан дор бат бөх тогтож буй хадан дээр” суув. Тэр хад түүнд тэр өглөө түүний сонссон зүйлийн бэлэгдэл мэт санагдав. Гэнэт түүнд үг, ая орж ирсэн нь дараа нь залуучуудын дуртай дуулуудын нэг болсон юм. Тэрээр тэр хадан дээр сууж байхдаа “Итгэлд хүрэх үнэн”-ийхээ үгийг бичиж, аяыг нь зохиосон юм. Тэрээр бошиглогчийн адилаар зарлигуудыг хайрлаж байсан бөгөөд энэ дуу бол “түүний тэдэнд өгөх сүнслэг зөвлөмж байсан” гэжээ. (J. Spencer Cornwall, *Stories of Our Mormon Hymns*-ээс шинэчлэн өөрчилөв [Солт Лейк Сити: Deseret Book Co., 1963], pp. 173–74.)

Ярилцлага

- Хөгжмийн зохиолч ямар захиасыг илэрхийлэхийг хичээсэн бэ?

Зохисгүй Ертөнцөд Бид Зохистой Амьдарч Чадна

Багшийн танилцуулга

Үүссэн цагаасаа хойш эрэгтэйчүүд ба эмэгтэйчүүд “итгэлгүй”-г сонгохгүйгээр харин нүглийн дунд тэднийг хүрээлсэн зохисгүй ертөнцөд зохистойгоор амьдрахын тулд маш их зориг хатуужил гаргасан хэмээн тодотго. Хуучин Гэрээний Даниэл бол үүний судрын сонгодог жишээ юм.

- Зохисгүй ертөнцөд зохистойгоор амьдарч болохыг Даниэл хэрхэн баталсан бэ?

Охидоор Хуучин Гэрээнээс Даниэлийн номыг олуул.

Үзүүлэн

Асуулт ба ишлэлүүдтэй үзүүлэнг охин тус бүрт өг. Дараах зүйлүүдийг охидод сануулж энэ нь ишлэлд гарч ирэхэд тэдэнд асуултын хариугаа харах цаг өг.

Багшийн танилцуулга

“Даниэлийг залуу байхад нь хачин газарт авчирсан юм. Энэ нь хачин хувцастай, хачин хэлтэй, хачин орчинтой, хачин шашинтай газар байсан. . . . Байшинд ирсэн хүмүүст уулгах дарсаа, идүүлэх тансаг хоолоо хаан нь захиалахад. . . . түүний анхны туршилт ирсэн юм. Эцэг эхийнх нь заасан Их Эзэний зарлигуудаас тэрээр эдгээр зүйлийг биед нь сайн биш гэдгийг ойлгосон. . . . Даниэл болон түүний нөхдөд Бурханы зарлигуудыг биелүүлж байхыг заасан билээ. . . . Даниэл, түүнд болон

Үзүүлэн

түүний нөхдөд өгсөн эрүүл мэндийн хуулиа дагахыг зөвшөөрөхийг гуйв” хэмээн тайлбарла. Түүнд ямар хоолны дэг сайн байхыг үзэх арван хоногийн туршилтын хугацаа өгөв. (L. Tom Perry, “In the World” *Speeches of the Year, 1981*-ээс тайлбарыг нь шинэчлэн өөрчлөв [Прово: Brigham Young University Press, 1981], pp. 2– 7.)

1. Хааны хоолтой харьцуулбал Даниэлийн хоолны дэг ямар үр дүнтэй байсан бэ? (Даниэл 1:15)

2. Даниэл ба түүний нөхдийг итгэлтэй байж эрүүл мэндийнх нь хуулийг дуулгавартай дагасанд Бурхан тэднийг хэрхэн адисласан бэ? (Даниэл 1:17)

Небухадниззар Хаан зүүдэлсэн зүүдээ тайлуулахыг хүсэхэд Даниэлийн 2 дахь сорилт ирэв. Энэ хаант улсын ямар ч мэргэч төлөгч, одон орны судлаач нь хааны зүүдийг юун тухай, ямар учиртай болохыг хэлж мэдэхгүй байлаа. Хаан ихэд уурлаж Вавилоны бүх мэргэн хүмүүсийг түүний дотор Даниэлийг цаазлахаар тушаав.

3. Хааны төлөвлөгөөг мэдээд Даниэл юу хийсэн бэ? (Даниэл 2:16).

4. Даниэл хааны зүүдний талаарх шаардлагатай хариултыг хэрхэн хүлээн авсан бэ? (Даниэл 2:18–20).

5. Даниэл хааны зүүдний тайллыг өгсний дараа хаан ямар сэтгэгдэлтэй үлдэж, Даниэл ямар шагнал хүртсэн бэ? (Даниэл 2:47–48)

Даниэлд бас гурав дахь туршилт байлаа. “Тэрээр 3 хааны нэр хүндтэй албанд томилогдож бүх хан хүү нарын тэргүүн болов. Хан хүү нар Даниэлд атаархдаг байлаа. . . . Тэд хааны өмнө очиж мэдэгдэх ямарваа нэгэн өө сэв хайж байлаа. Тэд юу ч олоогүй тул өөр нэгэн хуйвалдаан боловсруулав. Хорон санаатай хан хүү нар гучин өдрийн турш хаант улсын хэн нь ч залбирч болохгүй харин зөвхөн хааныг магтах ёстой гэсэн шинэ хуулийг хаанд барив. Хаан үүнийг сайхан санаа гэж үзээд. . . хууль зөрчсөн хүнийг шийтгэхээр болжээ. . . Шинэ хуулийг сонсоод Даниэл маш их санаа зовов. Яагаад гэвэл Бурхандаа залбирч харилцаа холбоотой байх нь түүнд маш их чухал билээ” (Perry, “In the World” p. 6 -г үз.)

6. Энэ хуулийг зөрчих нь ямар шийтгэлтэй вэ? (Даниэл 6:7)

7. Даниэл хууль ба шийтгэлийг нь мэдсэн хэрнээ юу хийсэн бэ? (Даниэл 6:10)

Даниэлийг зайлуулахыг хүсэж байсан хүмүүс түүнийг гэрт нь тагнаж байсан бөгөөд түүнийг залбирч байхыг нь хараад [хаанд хэлжээ]. Хаан Даниэлийг хайрладаг байсан бөгөөд хорон санаатай хан хүү нар ямар аймшигтай заль хэрэглэснийг нь ухаарч ойлгов. Даниэлийг арслангуудаас аврахаар тэрээр хуулийг өөрчлөхийг оролдсон боловч хаан хүү нар хааны гаргасан ямар ч хууль өөрчлөгдөшгүй хэмээн түүнд сануулав. (Perry, “In the World,” p. 6).

8. Тэд Даниэлийг арслангийн үүр рүү хаяхад хаан түүнд юу хэлсэн бэ? (Даниэл 6:16)

“Даниэл[хаанд] агуу их үлгэр жишээ үзүүлсэн бөгөөд [Даниэлийн] Бурхан Даниэлийг арслангийн үүрнээс салгана гэдэгт итгэж байв. Хаан Даниэлийн төлөө шөнөжин мацаг барив. Өглөө нь тэрээр арслангийн үүр үрүү яравчлан очиж, [түүнийг] дуудав.” (Perry, “In the World,” p. 6).

9. Хаан Даниэлээс юу асуусан бэ? (Даниэл 6:20) Даниэл юу гэж хариулсан бэ? (Даниэл 6:22)

10. Энэ гайхамшиг болон Даниэлийн Бурхандаа үнэнч гэдгийн гэрчлэлтэй болсныхоо дараа хаан ямар хууль гаргасан бэ? (Даниэл 6:26–27)

(L. Tom Perry, “In the World,” *Speeches of the Year, 1981*-ээс тайлбарыг нь шинэчлэн өөрчлөв.)

Ярилцлага

Залуу эмэгтэйчүүдээс өөрсдийнхөө итгэлийг Даниэлийнхтэй чимээгүй харьцуулахыг хүс.

• Даниэлийн хийсэн зүйлийг хийх зориг та нарт байх уу?

Зохистой амьдрахаар сонгосноороо Даниэлийн бүхэл бүтэн хаант улсад ганцаараа үзүүлсэн асар их нөлөөг тодотго.

| | |
|---------------------|---|
| Багшийн танилцуулга | Өнөөдөр бидний сорилтууд Даниэлийнхээс өөр хэлбэртэй хэмээн тэмдэглэ. Гэхдээ бидний сорилтууд ирэх бөгөөд тэд нь Даниэлийнхтэй адил хэцүү байж болно. Бидний шийдвэрийн үр дүн нь ул суурьтай үр дүн байх болно. |
| Түүх | Болзооныхоо жишгийг доошлуулахыг хүсээгүй залуу эмэгтэйн тухай дараах түүхийг ярь: <p>“Тэр сургуульдаа ангийнхаа цорын ганц Сүмийн гишүүн байлаа. Хөвгүүдийн дунд тэр их нэртэй бүсгүй байсан бөгөөд болзох маш олон боломж түүнд байлаа. Ангийнх нь хөвгүүд түүний Сүмдээ заалгасан жишгээр амьдардаггүй байлаа. Түүнтэй болзохыг хүссэн хөвгүүн болгонд тэрээр ямар жишгээр амьдардгаа хэлж байхаар шийджээ. Тэрээр тэдэнтэй болзох болбол тэд түүний жишгээр биеэ авч явах ёстой болно. Тэрээр болзоог зөвшөөрөхөөсөө өмнө тэднээс ийм амлалт авах ёстой болно. Нэг өдөр оны хамгийн онцгой бүжгийн өмнө түүн дээр хөлбөмбөгийн аварга ирж: “Хэрэв чи жишгээ ердөө л бага зэрэг доошлуулбал, би чамайг бүжгэнд уримаар байна” гэжээ. Тэрээр: [“Уучлаарай, энэ нь чамтай цуг явахын тулд намайг жишгээ доошлуулахыг хэлж байгаа бол, би чамтай цуг явж чадахгүй. Хэн надтай болзохыг хүсэж байгаагаас үл шалтгаалан үүний дагуу би амьдрахаар амлалт хийсэн”] гэж хариулахад түүний хоолойд ямар ч эргэлзээ байгаагүй” (L. Tom Perry, Conference Report-оос, 10 сар. 1979, р. 51; болон <i>Ensign</i>, 11 сар. 1979, р. 36).</p> |
| Ярилцлага | • Та нар яагаад энэ залуу эмэгтэйд ингэж хариулах зориг байсан гэж бодож байна вэ? |
| Багшийн танилцуулга | Даниэлийг зохистойгоор амьдрахыг сонгоход тэрээр тусламжгүй үлдээгүй бөгөөд бид ч мөн адил. Их Эзэн бүх хүүхдүүддээ хайртай, бүгдэд нь амжилт хүсдэг ба биднийг тусламжгүй орхиогүй. Гэхдээ Тэр бас биднийг өөрсдийнхөө туршлагаас суралцахыг хүсдэг бөгөөд ингэснээрээ бид байнга зохистойгоор үйлдэх мэдлэг ба зоригтой байж чадна. |
| Ишлэл | Дараах ишлэлийг унш: <p>“Тэр бол бидэнд гэнэн сэтгэлээс биш харин <i>батлагдсан зохистой байдлаас</i> үүдсэн аз жаргалыг хүсэн хайрладаг Эцэг юм. Иймээс Тэрээр заримдаа бид бүгдэд тохиолдох хатуу туршлагаасаа суралцахаас зайлуулахгүй, харин ч тэдгээрийг бидэнд хуулбарлахад тусална” (Neal A. Maxwell, “Talk of the Month,” <i>New Era</i>, 5 сар 1971, р. 30;).</p> |
| Ярилцлага ба самбар | • Зохистойгоор амьдрах бидний эрэлд Тэнгэрлэг Эцэгээс өөр бидэнд туслах ямар эх сурвалжууд байж болох вэ? <p>Охидын хариултуудыг самбар дээр бич. Зарим хариултанд нь дараах зүйлүүд багтаж болно: Эцэг эх ба гэр бүлийн бусад гишүүд, Ариун Сүнс, судрууд, пристийн зэрэг ба Сүмийн удирдагчид, сайн найзууд. Зохистойгоор амьдрахад туслахын тулд янз бүрийн нөхцөлд бид эдгээр бусад сурвалжуудыг хэрхэн ашиглаж болохын жишээг хэлүүл. Дэлхийн нүгэл дунд зохистой амьдрахын төлөө хийсэн чармайлтынхаа тохиолдлоос охидоос хуваалцахыг хүс.</p> |

Зохистой Байдлыг Сонгосон Хүмүүст Баяр Баясгалан ба Адислалууд Ирдэг

Багшийн танилцуулга

• Даниэлийн баттай үнэмшлийн хариуд ямар адислалууд ирсэн бэ?
 Даниэл, Бурханаа үл тоомсорлосон бол өөрт нь таагүй санагдах байсан гэдгийг тодотго. Түүний хувьд энэ нь үхлээс ч дор байх байсан. Тэрээр үнэн гэж мэдэж байсан зүйлээсээ буруулсан бол эсвэл мэдээжийн итгэлээсээ татгалзсан бол тэр яаж зүрх сэтгэлдээ жинхэнэ баяр баясгалантай ба дотроо амар амгалан байж чадах байсан бэ? Иймээс тэрээр ертөнцийн нүгэл ба хүнд орчны оронд зохистойгоор амьдрахыг сонгосон юм. Ингэснээрээ тэр Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ адислалыг болон хааны шанг хүртсэн юм. Бид шударга ба зохистойгоор амьдрахыг сонгохдоо үүний адилаар бас адислагдах болно. Биднийг туршиж болох бөгөөд магадгүй бид дэлхийгээс эд баялаг, нэр хүндийг олж авч чадахгүй байж болох боловч бид амьдралынхаа илүү чухал талууддаа баян байх болно. Ахлагч Жэймс И.Фауст ийнхүү хэлсэн:

“Шударга байдал ба итгэл нь ихэнхдээ худалдааны газруудад дуртайяа гарч ирж наймаалдаггүй тул заримд нь дур хүсэл нь зөвлөсөн ямар ч жишгээр амьдарч

болох мэт санагдаж болно. Үнэлгээнээс чөлөөтэй нийгэмд, ёс суртахуунаас чөлөөтэй, жишгүүдээс чөлөөтэй нийгэмд олон хүн өөрийгөө үнэлэх, өөрийгөө хүндлэх, нэр төртэй байх гэсэн мэдрэмжээс чөлөөтэй амьдардаг. "Үхсэний дараа ч ариун явдал амьдардаг" хэмээн баталдаг английн Ноттингам хотын уриаг маш олон залуучууд, бас настайчууд ч гэсэн ухаардаггүй." (Conference Report-оос, 4 сар, 1981, р. 9; болон *Ensign*, 5 сар 1981, р. 9).

Ярилцлага

- Ариун явдалтай байж зохистой амьдарснаар ямар ямар баяр баясгалан, адислалууд ирдэг вэ? Яагаад эдгээр нь ертөнцийн магтаал ба алдар хүндээс илүү чухал вэ?

Дүгнэлт

Дэлхий бидэнд ихэнхдээ баргар зураг зурдгаас гадна бидний дунд бас орчин үеийн Даниэлууд байдаг. Бид бас Даниэлийн адил байж, Тэнгэрлэг Эцэг үргэлж биднийг дэмжин адислаж биднийг хүрээлж буй уруу таталтын дунд хамт байгаа гэдгийг мэдэж зохистой амьдарч чадна. Бид "буцахгүйгээр", "итгэлдээ үнэнч" байж чадна.

Дуулал

Сонголтоор
ашиглах үзүүлэн

"Өнөөдөр би дэлхийн нүглийг тэвчье, ингэвээс би мөнхөд орших тэнгэрийн алдарт хүрнэ."

Уруу Таталтын Дунд Зохистой Амьдрах

1. Хааны хоолтой харьцуулбал Даниэлийн хоолны дэг ямар үр дүнтэй байсан бэ? (Даниэл 1:15)
2. Даниэл ба түүний нөхдийг итгэлтэй байж эрүүл мэндийнх нь хуулийг дуулгавартай дагасанд Бурхан тэднийг хэрхэн адисласан бэ? (Даниэл 1:17)
3. Хааны төлөвлөгөөг мэдээд Даниэл юу хийсэн бэ? (Даниэл 2:16)
 4. Даниэл хааны зүүдний талаарх шаардлагатай хариултыг хэрхэн хүлээн авсан бэ? (Даниэл 2:18--20)
5. Даниэл хааны зүүдний тайллыг өгсний дараа хаан ямар сэтгэгдэлтэй үлдэж, Даниэл ямар шагнал хүртсэн бэ? (Даниэл 2:47-48)
6. Энэ хуулийг зөрчих нь ямар шийтгэлтэй вэ? (Даниэл 6:7)
7. Даниэл хууль ба шийтгэлийг нь мэдсэн хэрнээ юу хийсэн бэ? (Даниэл 6:10)
8. Тэд Даниэлийг арслангийн үүр рүү хаяхад хаан түүнд юу хэлсэн бэ? (Даниэл 6:16)
9. Хаан Даниэлээс юу асуусан бэ? (Даниэл 6:20) Даниэл юу гэж хариулсан бэ? (Даниэл 6:22)
10. Энэ гайхамшиг болон Даниэлийн Бурхандаа үнэнч гэдгийн гэрчлэлтэй болсныхоо дараа хаан ямар хууль гаргасан бэ? (Даниэл 6:26-27)

ЗОРИЛГО Залуу эмэгтэй бүр зөв зохистой амьдрахад үнэний гүйцэтгэх ач холбогдлыг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Хичээлийн эхний хэсэгт заасны дагуу үгийн хайчилбаруудыг бэлтгэ.
2. Хичээлийн 2-р хэсэгт зөвлөсний дагуу самбарт үзүүлэн бэлтгэ.
3. Сонголтоор: “Хичээлийн Ашиглалт”-ын доор харуулснаар үзүүлэн бэлтгэ.
4. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Бид Бүх Зүйлийн Үнэнийг Мэдэж Чадна

Дараах өгүүлбэрийг самбар дээр бич: Үнэн гэдэг нь юмнуудын одоо байгаа, байсан, ирээдүйд байх тухай мэдлэг юм. (С ба Г 93:24-г үз). Нэг охиноор үүнийг чангаар уншуул.

Багшийн
танилцуулга

Судрын тусламжтайгаар залуу эмэгтэйчүүдэд мөнхийн үнэн өөрчлөгддөггүй гэдгийг ойлгоход нь тусал. Бурханы энэ газар дэлхий дээр бидэнд илчилсэн үнэн бол бидний мөнх бус байдлын өмнөх амьдралд заалгасан тэр л үнэн бөгөөд энэ нь мөнхөд хэвээр байх болно. Энэ нь өөрчлөгдөшгүй.

Үгийн хайчилбар
Судрын ярилцлага

“Үнэн Өөрчлөгддөггүй” гэсэн үгийн хайчилбараа үзүүл.

• Бид үнэнийг хэрхэн олох вэ?

Мормоны Номын бошиглогч Жэкоб Сүнс худлаа ярьдаггүй, үнэн ярьдаг хэмээн заасан болохыг хэл. Тэрээр жинхэнэ байгаа ба жинхэнэ болох зүйлсийн талаар хэлдэг (Жэкоб 4:13-г үз). Залуу эмэгтэйгээс Жэймс 1:5-ыг олж уншихыг хүс. Бурхан бол бүх л үнэний эх сурвалж гэдгийг онцлон тэмдэглэ. Бид Тэнгэрлэг Эцэгтээ залбирч, үнэнийг нь мэдэхийг хүсч байгаагаа хэлж болно. Бид энэ үнэнийг Сүнсээр дамжуулан мэдэж авдаг.

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Кимболл бидний үнэнийг эрэх эрэлд туслахын тулд дараах удирдамжийг өгсөн юм.

“Та нар мэдэх байх. Та нар эргэлзэх хэрэггүй. . . . Шаардлагатай үе шат бол *суралцах, бодох, залбирах* ба *хийх* юм. . . . Та нарыг оюун ухааны зөв хүрээнд өөрсдийгөө байлгасан цагт сүнслэг зүйлүүдийн мэдлэгийг өгөхөө Их Эзэн та нарт дахин дахин амласан. . . . “Тэгээд та нар Ариун Сүнсний хүчээр бүх зүйлийн үнэнийг мэдэж чадна. (Моронай 10:5)” (Spencer W. Kimball, “Absolute Truth,” *Ensign*, 9 сар. 1978, pp. 7–8;).

Ярилцлага

• Ерөнхийлөгч Кимболл биднийг үнэнд хөтлөх ямар дөрвөн шатыг санал болгосон бэ?

Охидыг хариулах явцад тохирох үгийн хайчилбаруудыг үзүүл: “Хэрэв Бид”, “Сурч”, “Бодож”, “Залбирч”, “Хийвэл”, “Үнэнийг мэдэж чадна”. Эдгээр үе шатуудыг хэрхэн хэрэгжүүлэх талаар мэдэхэд нь залуу эмэгтэйчүүдэд туслахын тулд дараах судруудыг ашигла.

1. Сурах. (Иохан 5:39)

2. Бодох. (Бид Аврагчийн хэлснийг эргэцүүлэн бодож түүний нэрээр Эцэгээс ойлгоход маань туслахыг гуйх ёстой хэмээн Аврагч заасан [3 Нифай 17:2–3; Моронай 10:3; С ба Г 88:62–63-г үз].)

3. Залбирах. (Бид Бурханы зүйлүүдийн үнэн болохыг мэдэхийн тулд залбирах ёстой бөгөөд тэрээр Ариун Сүнсний хүчээ үнэнийг бидэнд батлан тунхаглах болно [Жеремаяа 29:12–13; Алма 5:45–46; Морунай 10:4-ийг үз].)

4. Хийх. (Иохан 7:16–17)

Түүх

Ахлагч Ричард Ж.Скотт дараах түүхийг ярив:

“Их Эзэн зохистой амьдрах үед маань бидэнд үнэнийг өгдөг. Заримдаа энэ нь удирдамж шаардлагатай үед яаралтай тусламж хүссэн чин сэтгэлийн залбирлын хариу болон ирдэг. Номлолын талбар дээр байхад минь нэгэн шөнө. . . номлогчдын нэг нь хэцүү байдалд орчихсон байна гэсэн хүчтэй мэдрэмж надад төрсөн юм. Энэ нь хэн байж болохыг бодож олохыг оролдсон боловч чадсангүй. Би . . . номлолын байрны дээврийн тэгш хэсэг үрүү гарав. Би шөнөжин ой ухаандаа хамтрагчид болон номлогч болгоны тухай юу мэддэгээ шүүн тунгааж, туслалцаа шаардагдаж буй номлогчийн байгаа газрыг надад мэдэгдэхийг Их Эзэнээс гуйв. Эцэст нь үүр цайхын алдад номлолын аль хэсэгт түүний амьдардгийг би мэдрэв. . . . Би тийш очиж, тохирох ярилцлагуудаар дамжуулан Их Эзэний туслахыг хүссэн хүнийг олж, туслав. Тийм ээ, бид дуулгавартай амьдарч, шаардлагатай итгэлийг харуулбал Бурхан бидний залбиралд хариулж, үнэнийг өгдөг” (“Truth,” *Speeches of the Year, 1978*-д [Прово: Brigham Young University Press, 1979], p. 101).

Ярилцлага

Үгийн хайчилбарт тодорхойлсон дөрвөн үе шатыг номлолын ерөнхийлөгч хэрхэн хэрэглэснийг онцлон хэл. Их Эзэн шаардлагатай туслалцааг өгөхийн тулд “мэдрэмжийг” ашигласан бөгөөд номлолын ерөнхийлөгч юу хийхээ мэдэх боломжтой болохоосоо өмнө бодож, ой ухаандаа байгаа мэдээллийг тоймлон шүүн ажиллаж, Их Эзэнээс гуйх ёстой байжээ.

Түүх

Ерөнхийлөгч Жозеф Ф.Смитийн дараах тохиолдлыг ярь:

“Би жаахан байхдаа. . . , гэрчлэл хүлээн авахын тулд байнга гарч надад гайхамшигтай зүйлүүд үзүүлэхийг Их Эзэнээс гуйдаг байв. Гэвч Их Эзэн гайхамшгуудаа надаас далдалж, үнэнийг толгойныхоо оройгоос авахуулан хөлийнхөө тавхайг хүртэл мэддэг болж, эргэлзээ ба айдсаас бүрэн цэвэрлэгдтэл минь надад мөр мөрөөр, захиас захиасаар, энд жаахан, тэнд ч жаахнаар үнэнийг мэдүүлсэн юм. . . . Амьд Бурханы Сүнсний аяархан хоолойн шивнээгээр тэр надад энэ байгаа гэрчлэлийг минь өгсөн юм. Тэрээр энэ зарчим ба хүчээрээ хүн төрөлхтний хүүхдүүдэд гэдэнтэй хамт үлдэх үнэний мэдлэгийг өгөх болно. Тэгээд тэд Бурханы мэддэг үнэнийг мэдэж, Христийн адилаар Эцэгийн хүсэл зоригийг биелүүлж байх болно” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5-р ed. [Солт Лейк Сити: Deseret Book Co., 1939], p. 7).

Хураангуй

Үгийн хайчилбаруудаа эргэн харж, дахин хэлж үзэх замаар хичээлийнхээ энэ хэсгийг хурдхан нэгтгэн дүгнэ.

Бид Үнэний Суурин дээр Зохистой Амьдралыг Бий Болгож Чадна

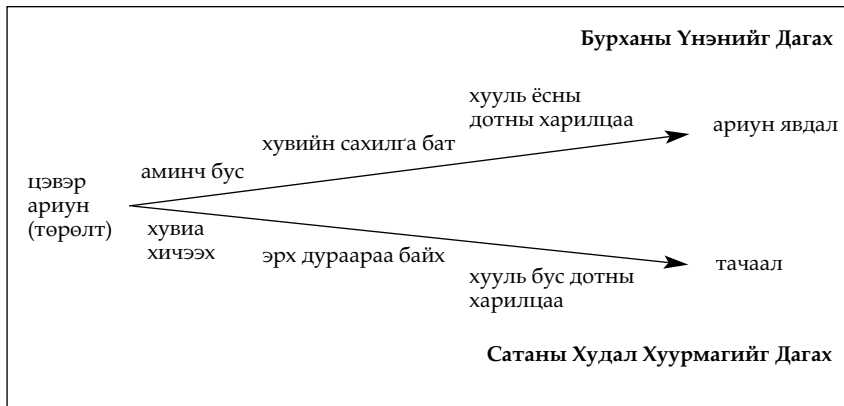
Судрын ярилцлага

Залуу эмэгтэйчүүдэд дараах зүйлүүдийг ойлгоход нь тусал.

1. Адам, Ийв хоёр ариун сургаалын үнэнийг заалгасан ба хүүхдүүддээ зааж өгсөн (Мозэс 5:58; Мозэс 5:12-ыг үз).
2. Сатан Адамын үр удамд ирж, олонхийг нь хууран мэхлэв (Мозэс 5:13-ыг үз). (Marion G. Romney, “Truth and Knowledge,” *Speeches of the Year, 1977*-д [Прово: Brigham Young University Press, 1978], p. 63).

Үзүүлэн буюу самбарын танилцуулга

Бидний энд суралцах ёстой зүйлүүдийн нэг бол нүгэл хилэнцээс илүүтэйгээр сайныг сонгодог байхын тулд үнэнийг хэрхэн таних вэ гэдгийг сурах явдал юм гэдгийг онцлон хэл. Биднийг хуурч, биднийг “дур, тачаалтай, адгийн” болгох зам уруу хөтлөхийн тулд Сатан өөрийнхөө бүхий л хүч чадлыг дайчлах болно гэдгийг бид ухаарах ёстой. (Дараахийг үзүүлэн болгон бэлтгэ, эсвэл самбар дээр зур.)



Ярилцлага

Үзүүлэнтэй холбон залуу эмэгтэйчүүдэд дараах асуултуудыг тавь:

- Биднийг төрөөд хорвоогийн амьдралд хөл тавихад нөхцөл байдал маань ямар байдаг вэ?
- Бид өсөж том болон харилцаа үүсгэж эхлэхэд энэ хоёр замын аль нь Сатаны үйл ажиллагаа руу хөтлөх вэ?
- Биеэ авч явах ямаршуу байдал нь биднийг Бурханы үнэний замаар авч явах вэ?
- Аль зам нь амьдралыг үнэхээр мөнхийн байдлаар нь харуулдаг вэ?
- Аль зам нь худлаа вэ?

Судрууд

Тэнгэр дэх Эцэг маань бидэнд сайныг нүглээс ялгаж, түүний үнэнийг таних түлхүүрүүдийг өгсөн болохыг тодотго. Залуу эмэгтэйчүүдээр Моронай 7:15–17-г уншуулж, тэмдэглүүл. Бид сонголттой тулгарах буюу ямар нэгэн зүйлийн сайн, эсвэл нүгэлтэйг нь мэдэхийг хүсэх үедээ өөрсдөөсөө: “Энэ нь намайг сайныг хийхийг урьж байна уу? Энэ нь Христэд итгэх миний итгэлийг бэжүүлэх үү?” гэж асууж болно.

Түүх

Охидоос Иохан 8:32-ыг олж, хамтдаа уншихыг хүс. Дараа нь дараах түүхүүдийг сонсго. (Эдгээр нь охидод үнэний ач холбогдол, үүнийг хэрхэн таньж, үүн дээр тулгуурлан хэрхэн үйлдэх талаар ойлгоход нь туслах болно.)

Энн үерхлийн харилцааны тал дээр хүнд байдал оров. Тэрээр Сүмийн гишүүн бус залуу эрэгтэйг маш их шохоорхох болов. “Миний хувьд аль нь зөв болохыг мэдэхийн тулд залбирч байснаа би санадаг ба хариултыг нь аваад сонсохыг хүссэнгүй. Энэ залуутай харилцаагаа таслах юм бол өөр хэн ч надад олдохгүй хэмээн санагдаж байлаа. Би залбирлаараа хүлээн авсан сэтгэгдэлтэйгээ тэмцэлдсэн боловч зөв байсныг нь мэдлээ. Би юу хийх ёстойгоо зүрх сэтгэлдээ мэдэж байлаа. Би энэ харилцааг үргэлжлүүлэх юм бол энэ нь намайг очих ёстой газраас минь холдуулна гэдгийг мэдэж байв. Би тэмцэлдсэний эцэст залбирлаараа хүлээн авсан шивнээг дагах зоригтой боллоо. Тэнгэрлэг Эцэг маань бидэнд хайртай бөгөөд хэцүү сонголт хийх хэрэгтэй болсон үед маань бидэнтэй хамт зовдог гэдгийг би мэднэ.”

Ярилцлага

- Энн залуу эрэгтэйтэй харилцах харилцааныхаа талаарх үнэнийг хэрхэн мэдсэн бэ?
- Хэрэв Энн үнэнээс буруулж, энэ харилцаа нь түүний хувьд сайн гэж итгэсээр байсан бол юу болох байсан бэ?
- Үнэнийг мэдэж, дагасан нь Эннийг хэрхэн эрх чөлөөтэй болгосон бэ?
- Үзүүлдэнд харуулсан хоёр замын алиныг нь Энн дагасан бэ?

Түүх

Бишоп нь Женифертэй ярилцлага хийв. Тэрээр тодорхой нэг зарлигийн талаар нэгэн асуулт тавив. Тэгээд түүнийг энэ зарлигийг биелүүлэхтэй холбогдсон биеэ авч явах байдлыг тайлбарлаж хэлэх явцад Женифер гэнэт нэгэн зүйлийг буруу хийснээ ойлгов. Зүрх нь хурдан цохилж, гарынх нь хөлс цутгаж эхлэв. Тэрээр “Тийм ээ,” гэж бувтнан энэ бүх зүйлийг өнгөрөөгөөд дараагийн асуулт уруу орох, эсвэл хэргээ хүлээж болох байлаа.

Ярилцлага

Ямар сонголт нь буруу, ямар нь зориг шаардсан байсныг хэлэлц.

- Женифер дотор нь орж ирсэн санаануудыг үл тоомсорлож, худлаа ярихыг сонгосон бол юу болох байсан бэ? Тэрээр энэ хоёр замын алин дээр нь байх байсан бэ?

Ишлэл

Үнэнээс зайлсхийхийн үр дагаврын талаарх дараах тодорхойлолтыг унш. “Худал хуурмагаар амьдарч буй хүн хэзээ ч бүрмөсөн эрх чөлөөтэй байж чадахгүй. Зөвхөн үргэлжийн ийм ачаа үүрдэг буюу үүрч байсан хүн л иймэрхүү мэдэгдлийг зүй ёсоор нь ойлгоно. Бид үүнийг олон хүн хийдэг учраас л буруу зүйл нь зөв биш гэдгийг оюун ухаандаа хэзээд бодож байх ёстой. Энэ нь харагдахуйц зүйл болж хувираагүй учраас л буруу үйл нь зөв биш”(Marvin J. Ashton, Conference Report-оос, 4 сар. 1982, р. 14; болон *Ensign* 5 сар 1982, р. 11).

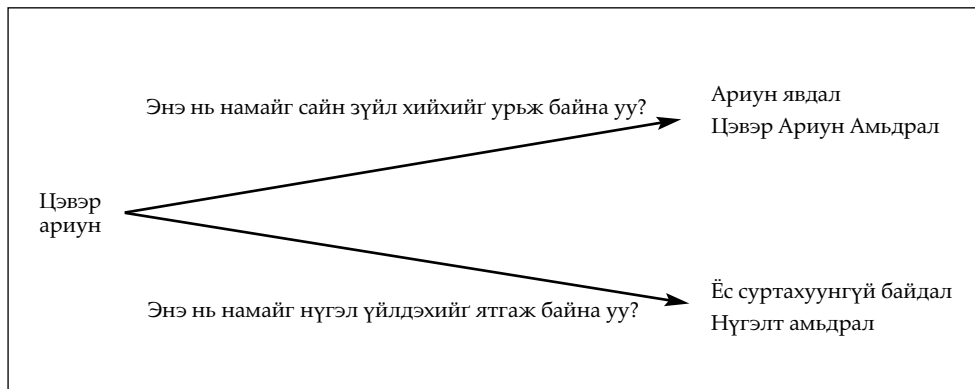
Сатан биднийг мэхлэхээр идэвхтэй оролддог гэдгийг онцлон хэл. Хэрвээ бид түүний зам руу орохоос зайлахыг хүсч байвал, зөв гэж мэдэрч буй зүйлээ хийх зоригтой байх ёстой.

Дүгнэлт

Бид хичээнгүйлэн сурч, бодож, залбирч, хийвэл өөрсдийн амьдралыг ариун сургаалын үнэний бат бэх суурин дээр барьж чадна гэдгийг тайлбарла. Биднийг ариун сургаалын зарчмуудыг ойлгодог болж, тэдгээрийг дуулгавартайгаар дагахыг хичээвэл Их Эзэн бүх сорилт, зовлон зүдгүүр ба хэцүү сонголт дээр маань биднийг дэмжих болно. Үнэнд дуулгавартай байх нь биднийг гэм, харамсал, нүглээс чөлөөлөх болно. Бид ариун явдлаар амьдарч, мөнхийн баяр баясгаланг эдлэх эрх чөлөөтэй байх болно, учир нь үнэн мөнхөөс мөнхөд оршдог” (С ба Г 1:39-ийг үз).

Хичээлийн Ашиглалт

Бэлтгэсэн үзүүлэнгээ охидод өг. Үүнийг тухайн зан байдал нь тэднийг Их Эзэний зүгт үү эсвэл түүнээс холдуулах зүгт хөтөлж байна уу гэдгийг урьдчилан харах замаар нүглээс сайныг, үнэнийг алдаанаас ялган шүүхдээ ашиглахыг тэднээс хүс.



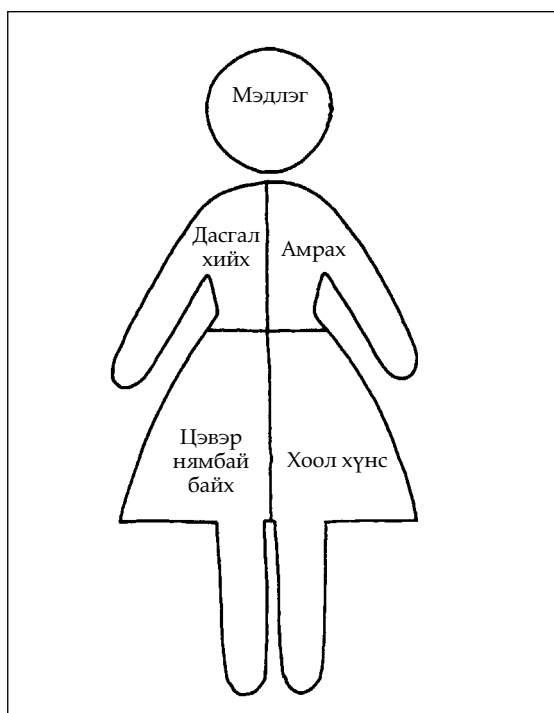
*Биеийн Эрүүл Мэндийг
Сахин Хамгаалах*

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр бие махбоддоо хүндэтгэн үзэж, түүнийгээ хамгийн сайхан нөхцөл байдалд байлгаж сурна.

БЭЛТГЭЛ

1. Гарын авлагын араас дараах зургуудыг ав: ду. 13, ариун сүм (эсвэл цуглааны байрны номын сангаас ариун сүмийн зураг сонго); ду. 18, дасгал хийж байгаа охид.
2. Залуу эмэгтэй бүрт харандаа, цаас бэлтгэ.
3. Гоо сайхны зүйлүүд бэлтгэ (саван, ус, сүрчиг, сам, сойз, шампунь, шүдний сойз, хумсны хуурай г.м.)
4. Нэг охины том гэгчийн зургийг хатуу кардон буюу ватум цаасан дээр зураад, түүнийгээ үзүүлсний дагуу эвлүүлдэг зураг болгон таван хэсэгт хайчил. Үзүүлсний адилаар тэмдэглэ. Үүнийгээ том цаасан дээр буюу үзүүлэнгийн самбар дээр тогтоохоор бэлтгэ.



5. Хэрэв та хүсвэл Хүч Чадал, Тэсвэр Хатуужлын Хэмжүүрийн үзүүлэнг үзүүлэхээр бэлтгэ.
6. Судруудаас толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

Багшид
анхааруулах нь

Хичээлээс өмнө охидын дунд Хүч Чадал, Тэсвэр Хатуужлын шалгалт өгч болох долоо хоногийн үйл ажиллагаа зохио. (2–3 ширхэг 2 м 30 см урт дээс бэлтгэ). **ЭСВЭЛ** охид тус бүрт дээсээр алдахгүй хэдэн удаа үсрэхээ үзэх даалгавар өг. Тэгээд хичээлийн өмнө тоогоо өөрт чинь илтгэхийг охидоос хүс. Хэрэв энэ нь хувиараа хийх үйл ажиллагаа бол долоо хоногийн үеэр даалгавраа хийсэн эсэхийг нь шалгахар охин бүртэй ярь.

Хүч Чадал, Тэсвэр Хатуужлын Шалгалт

Хоёр гурван охинд дээс өгч 50-н удаа зогсолтгүйгээр, дээсээ хөл болон толгойндоо хүргэхгүйгээр тоглохыг хүс. Жинхэнэ шалгалтынхаа өмнө тэд нэг удаа дасгал хийж болно. Охин бүр үсэрсэн тоогоо цаасан дээр бичих ёстой.

Анхаар: Тахир дутуу буюу эрүүл мэндийн хувьд ноцтой асуудалтай охид энэ шалгалтыг өгөх ёсгүй бөгөөд харин бусаддаа тоолоход нь болон тоогоо бичихэд нь тусалж болно.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Бие Махбодоо Хүндэтгэн Үзэж, Сэтгэл Татам Байхыг Хүсдэг Охин Өөрийгөө Арчилдаг

Зураг, ярилцлага
ба судрууд

Ариун Сүмийн зургийг үзүүлээд 1 Коринт 3:16–17-г унш. Бие махбоддоо сайн анхаарал тавьж байх зарлиг бидэнд өгөгдсөн гэдгийг онцлон хэл.

Эвлүүлдэг зураг
ба ярилцлага

Эвлүүлдэг том хайчилбарынхаа толгойн хэсгийг самбар буюу том цаасан дээр байрлуул.

- Бид бие махбоддоо хэрхэн анхаарал тавих тухай мэдээллийг судруудын аль хэсгээс олж болох вэ? (С ба Г 89, Мэргэн Ухааны Үг.)
- Мэргэн Ухааны Үгийн дагуу бид бие махбоддоо ямар ямар зүйлүүдийг оруулах ёсгүй вэ? (Дарс, буюу хатуу ундаа, халуун уух юм, онцолвол кофе, цай, мөн түүнчлэн тамхи.)

Судар

Охид Мэргэн Ухааны Үгээр амьдрахын зэрэгцээгээр бас ариун сүмээ сэтгэл татам, цэвэр ба ариун байлгахын тулд өөр бусад зүйлүүдийг хийж чадна. Их Эзэн бидэнд залхуу, заваан байж, нэг нэгнээсээ өө эрэх бөгөөд хэт их унтахаа болих хэрэгтэй хэмээн заасан болохыг тайлбарла. Бид эрт орондоо орсон байх ёстой бөгөөд ингэснээр бид ядрахгүй. Бид эртлэн босох ёстой ба ингэснээр бидний бие ба оюун ухаан сэргэлэн байх болно. (С баГ 88:124-ийг үз.)

Эвлүүлдэг
хайчилбар ба
самбарын
ярилцлага

“Амрах” гэсэн тэмдэгтэй тааврын хэсгийг самбар буюу цаасан дээр тогтоо.

- Яагаад Их Эзэн бидэнд эрт амарч, эрт босохыг зөвлөдөг гэж та нар бодож байна вэ?
- Тохирсон хэмжээний амралттай байх нь ямар ямар давуу талтай вэ? (Самбар дээр хариултуудыг бич: хичээлдээ сайн байх, баяртай байх, зовиургүй байх, хүч чадалтай байх, сайхан харагдах).
- Хэтрүүлэн унтах нь ямар уршигтай вэ?

Судар ба эвлүүлдэг
хайчилбар

Түүний өмнө бүх зүйлийг цэвэрхэн хийсэн байх учиртай хэмээн Их Эзэн заасан гэдгийг тайлбарла (С ба Г 42:41-г үз). Энэ бол бид өөрсдийгөө илүү сэтгэл татам болгох нэг арга мөн. Биеийн цэвэр байдал нь ёс суртахууны цэвэр байдлын адил чухал юм гэдгийг онцлон хэл. Эвлүүлдэг хайчилбарт “цэвэр нямбай байх” гэсэн тэмдэгтэй хэсгийг нэмж бич.

Үзүүлэнтэй хичээл
ба ярилцлага

Гоо сайхны зүйлүүдээ үзүүл. Цэвэр шүд, цэвэр арьс, цэвэр үстэй хүн бүр илүү сэтгэл татам байдаг гэдгийг онцлон хэл. Хөлс ба биеийн үнэр эвгүй байдаг бол сэнгэнэсэн сайхан үнэртэн сэтгэл татам байдаг. Охидоос үс, арьс, хумс ба шүднийхээ тухай бодож ариун цэврээ хэрхэн сайжруулах талаар шийдэхийг хүс. Ирэх долоо хоногт анхаарч ажиллахаар ариун цэврийн нэг сайн дадал зуршлыг сонгож авахыг тэдэнд санал болго.

Эвлүүлдэг
хайчилбар ба
ярилцлага

“Хоол хүнс” гэсэн тэмдэгтэй хайчилбараа самбар буюу цаасан дээр тогтоо. Ангийнханд цаас, харандаа тараан өгч, хоёр гурван минутын дотор төрөл бүрийн жимс, ногооны жагсаалт гаргуул. Дараа нь хамгийн урт жагсаалт хийсэн охиноор уншуул. Бусад охиноор өөрсдөд нь байгаа өөр төрлүүдийг нэрлүүлээд, хүн бүрээр өөрсдийнх нь жагсаалтанд байхгүй зүйлсийг нь бичүүл. Жагсаалтанд нимбэгний төрлийн жимснүүд болон ногоон ба шар өнгийн ногоонууд орсон байх ёстойг анхаар.

- Бидэнд өдөр бүр жимс, ногооноос өөр ямар төрлийн хоол хүнс хэрэгтэй вэ? (Талх тариа; мах, өндөг, шувуу, загас; сүү ба сүүн бүтээгдэхүүн.)

Анхаарах зүйлс: Ихэнхдээ залуу эмэгтэйн хоолны дэглэм хангалтгүй байдаг нь зөвхөн хэдхэн төрлийн дуртай хоолоо иддэгтэй нь холбоотой юм. Тэдний хийсэн жимс, ногооны урт жагсаалтанд хандаж, ямар нэгэн шинэ зүйл идэж үзэхийг тэднээс уриал.

Цаасаа эргүүлээд ар талд нь ганц хоёр минутын дотор тэжээллэг чанар багатай гэж бодсон хоол хүнснийхээ жагсаалтыг хийхийг охидоос хүс.

• Та нарын гадаад төрх ба эрүүл мэндэд эдгээр хоол хүнс хэрхэн нөлөөлдөг вэ? (Хариултанд бас жин нэмэх явдал орох ёстойг анхаар.)

Сайхан харагдахын тулд тэд эдгээр зүйлсийг хязгаарлах буюу болих ёстой гэдгийг онцол. “Сайхан зүйлийг, илүү дээр юмны төлөө болих” гэж самбар дээр бич.

• Бид тэжээлгүй хоол хүнсийг орхисноор “илүү дээр” ямар юмтай болдог вэ? (Зөв хооллох зуршил нь арьс, үс, нүд, шүд ба биеийн хэлбэрийг сайжруулдаг гэдгийг онцол.)

• Бид шаардлагагүй идэх зүйлүүдийг хасч, тохирох хэмжээний дасгал хийснээр жингээ багасгаж чадна гэдгийг мэдэх боловч харин бидэнд сайн биш олон зүйлүүдийг идэхгүй байснаар хэрхэн жингээ нэмэгдүүлж чадах вэ?

Бид илчлэг сайтай, төрөл бүрийн тэжээллэг хоол хүнс *илүү ихийг* идсэнээр жингээ нэмэгдүүлж чадна.

Багшийн танилцуулга

Бид ариун цэвэр, хоол тэжээл, Мэргэн Ухааны Үг ба зөв амрах тухай ярилцлаа; гэвч манай охинд (эвлүүлдэг хайчилбарыг заах) бие махбодынхоо сайн сайхан байдлыг хангахад нь өөр ямар нэгэн зүйл дутаж байна.

Эвлүүлдэг хайчилбар ба ярилцлага

Сүүлчийнхээ “дасгал” гэсэн тэмдэгтэй хэсгийг самбар буюу цаасан дээрээ байрлуул.

Дараах онооны үзүүлэнг үзүүлэх буюу самбар дээр бич.

Хүч Чадал, Тэсвэр Хатуужлын Хэмжүүр

10-аас 24 тасралтгүй үсрэлт-зөв

25-аас 44 тасралтгүй үсрэлт-сайн

45-аас 50 тасралтгүй үсрэлт- маш сайн

Охид өөрсдийнхөө хүч чадал, тэсвэр хатуужлын тухай юу олж мэдсэн талаар ярилц.

Зураг ба ярилцлага

Дасгал хийж байгаа залуу эмэгтэйн зургийг үзүүлж спорт, бүжиг, гүйлт, явган явах ба бие бялдрын бусад арга хэмжээнүүдэд идэвхтэй оролцохын чухлыг ярилц.

• Яагаад бид дасгал хийх шаардлагатай вэ?

• Дасгалыг хангалттай хэмжээгээр хийх ямар ямар зугаатай аргууд байж болох вэ?

Бие бялдрын олон үйл ажиллагааны зэрэгцээгээр албан ёсны дасгалууд бидний булчинг чангаруулах буюу бидний биеийн тодорхой хэсгүүдийг бэхжүүлдэг.

Эдгээр нь мөн авч байгаа илчлэгээ хэрэглэхэд бидэнд тусалдаг. Охидод өөрт нь ашигтай гэж санагдсан нэг дасгал буюу үйл ажиллагаа сонгож аваад, энэ дасгал, эсвэл үйл ажиллагаагаа ирэх долоо хоногт хийхээр төлөвлөхийг зөвлө.

Бие бялдрын тохиромжтой байдал нь өдөр тутмын амьдралын нийт үр дүнгийн байдалтай холбоотой байдаг.

Бие Махбоддоо Зөв Анхаарал Тавих нь Олон Шагнал Авчирдаг

Ярилцлага

• Бидний ярьсан бүх зүйлийг биелүүлснээр ямар шагнал ирэх вэ? (Байж болох хариултауд: илүү эрүүл байх, илүү боловсон байх, илүү эрч хүчтэй байх, илүү сайхан харагдах, илүү баяр жаргалтай байх.) Охид тус бүрээр доод тал нь нэг зүйлийг хэлүүл.

• Эдгээр зүйлс нь үүний төлөө золиослол хийхүйц үнэ цэнэтэй юу?

Бид өөрсдийнхөө бие махбодын үнэт ариун сүмүүдэд чадах чинээгээрээ анхаарал тавих төлөвлөгөөг хамтран хийлээ. Бид сайн зуршлуудыг бүр хэвшил болтол нь энэ төлөвлөгөөн дээр ажиллах ёстой. (Эвлүүлдэг хайчилбараас нэг хэсгийг нь ав.)

Төлөвлөгөөний хэсэг бүрийг дагаж биелүүлээгүй цагт бидний бие махбод сайн ажиллах буюу сайн харагдахгүй. (Хэсгийг буцааж тавь.)

Ахлагч Дэлбэрт Л. Стэпли ийнхүү хэлжээ: “Биеийн эрүүл мэнд ба сүнслэг өсөлт нь хоорондоо нягт холбоотой. . . . Бурханы мөнхийн хуулийг дагаагүйгээс хэн нэгний биеийн эрүүл мэнд муудвал сүнслэг өсөлт нь бас мууддаг” (Conference Report-оос, 10 сар, 1967, р. 74; болон *Improvement Era*, 12 сар, 1967, р. 77).

Хичээлийн Ашиглалт

Багшийн гэрчлэл

Биедээ зөв анхаарал тавихын чухлыг гэрчилж, охин тус бүрийг энэ долоо хоногт биедээ анхаарал тавих явдлаа сайжруулах ямар нэгэн зүйл хийхийг уриал.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр Мэргэн Ухааны Үгэнд орсон сайн хүнс тэжээлийн үндсэн зарчмыг ойлгож, хэрэглэхийг хүсэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Жимс, ногоо, гурилан бүтээгдэхүүн, чанасан өндөг, эсвэл бяслаг зэргийн хэд хэдэн хүнс тэжээлийг бэлэг болгон боо. Чихэр, хийжүүлсэн ундаа, шарсан төмс, нарийн боов эсвэл жигнэмэг зэргийн илчлэгтэй хүнсийг мөн адил боо. Эдгээр бүх бэлгийг ангийн залуу эмэгтэй бүрээр нэгийг сонгуулахаар том цаасан уутанд хий.
2. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Үзүүлэнтэй хичээл

Оршил

Бэлэг болгон боосон зүйлтэй цаасан уутаа ангийнханд үзүүл. Залуу эмэгтэй болгонд уутнаас бэлэг сонгож аваад, уутаа онгойлгох боломж олго.

Охидоос ямар бэлэг тэдэнд хамгийн сайн болохыг асуу. Дараа нь тэжээллэг хоол хүнс идэх нь бидэнд ямар ашиг тустай болох талаар бодуул.

Тэд идэх хоол хүнсээ сонгох тал дээр хүртэл чөлөөт сонголттой байдаг бөгөөд хэрэв тэд зөв хоол хүнсийг сонговол эрүүл бие махбодоор шагнагдах болно гэдгийг хэл.

Биеийн Эрүүл Мэндийг Сайжруулах нь Сүнслэг Шалтгаантай

Түүх

Даниэл ба Небакаднэззар Хааны тухай дараах түүхийг унш:

Вавилоны Небакаднэззар Хааны үед Жюдагийн Хаант Улсын хүмүүс боолчлогджээ. Даниэл бол бусад нэр төртэй залуучуудын хамтаар хааны ордонд Калдигийн хэлийг заалгахаар авчрагдсан хаан хүү байлаа. Их Эзэн Еврейчүүдэд идэж болохгүй хэмээн зарлиг болгосон хоол ундыг түүнд өгөхөд тэрээр ордны ахмад түшмэлээс идэхийг зөвшөөрөгдсөн хоол хүнсийг нь түүнд болон түүний нөхдөд өгөхийг хүсэв. Энэ хүсэлтийг нь зөвшөөрвөл хаан өөрийг нь шийтгэнэ хэмээн ахмад түшмэл бодов. Гэвч Даниэл арав хоног тэдэнд өөрсдийнхөө хоол хүнсийг идэхийг зөвшөөрөөч гэж түүнийг ятгав.

Арав хоногийн дараа Даниэл ба түүний нөхөд Калдичуудын хоол хүнсийг идэж байсан хүмүүсээс илүү эрүүл чийрэг харагдаж байв. Дараах гурван жилийн турш ахлах түшмэл тэдэнд өөрсдийнх хоол хүнсийг өгч байв. Энэ хугацаа дуусах үед хаан тэднийг сорьж шалгав. Тэд хааны мэргэч, төлөгч нараас илүү ухаантай байв. (Даниэл 1-ийг үз.)

Багшийн
танилцуулга

Ямар ч хууль зөвхөн бие махбодын буюу түр зуурын байдаггүй юм гэдгийг тайлбарла. Хууль болгон сүнслэг утгатай. Бидний бие махбод бол Бурханаас өгөгдсөн бэлэг юм. Тэр биднийг мэддэг бөгөөд бидэнд хэрэгцээтэй зүйлүүдийг мэднэ. Бидний бие махбодыг бэхжүүлэх зүйлсийн талаарх удирдамжийг тэр бидэнд өгсөн бөгөөд өөрсдийгөө хянаж, эдгээр удирдамжуудад дуулгавартай байснаар бид сүнслэг ашиг тус, адислалуудыг авах болно.

Ярилцлага

- Бие махбоддоо анхаарал тавихад маань зориулсан Их Эзэний удирдамжуудыг бид юу гэж нэрлэдэг вэ? (Мэргэн Ухааны Үг.)
- Энэ хуулийг мөрдөх нь бидэнд яагаад чухал вэ?

| | |
|-----------------------------|---|
| Судрын уншлага ба ярилцлага | Залуу эмэгтэйгээр 1 Коринт 3:16–17 ба 1 Коринт 6:19–20-ийг уншуул. Ангийнхантай энэ хоёр судрын талаар ярилц. Паул яагаад бидний зуурдын биеийг ариун сүм хэмээн нэрлэсэн бэ? Зуурдын бие махбодоо хамгаалах нь яагаад чухал байдаг болон үүнийг хэрхэн хийж болох талаар ярилцахыг тэднээс хүс. |
| Ярилцлага | Өдөр бүр тэнцвэр сайтай хоолны дэглэм баримтлахад маань бидэнд шаардлагатай гэж орчин үеийн мэргэжилтнүүдийн үздэг хоолны бүлгүүдийг хэлэхийг ангийнхнаас хүс . Самбараа дөрвөн хэсэгт хувааж самбарын зүүн талын дунд хэсэгт “Эрүүл Мэндэд Сайн Хоолны Дэглэм” гэсэн гарчгийн дор залуу эмэгтэйчүүдийн хариултуудыг бич. |
| Нөхцлийн судалгаанууд | Эдгээр хариултууд нь хичээлийн явцад Мэргэн Ухааны Үгэнд бидэнд идэхийг зөвлөсөн хоол хүнстэй харьцуулахад ашиглагдах болно. Гарчгийн дор хариулсан хариултуудыг оруулсан байх ёстой гэдгийг анхаар. (Хичээлийн эцэст байгаа самбарын үзүүлэнгийн жишээг хар.) Дараах залуу эмэгтэйчүүдийн хоолны дэглэмд юу нь буруу байгааг залуу эмэгтэйчүүдээс асуу: |
| Ярилцлага | <ol style="list-style-type: none"> 1. Тинад өглөөний унд нь шаардлагагүй ба таргалуулдаг юм шиг санагдана. Үдийн хоолны цаг дөхөхөд тэрээр бухимдуу ба муухай ааштай болж, ухаан санаагаа ажилдаа төвлөрүүлж чадахгүй болдог. 2. Сью өөрийнхөө таргалсныг мэдээд хоол идэхгүй байхаар шийдэв. Тэрээр хурдан хугацаанд эрч хүч өгөх шоколад л идэж байв. Тэр ердөө гуравхан хоноод л хүндээр өвдөв. 3. Крис улаан буудайн зутан ба улаан буудайн талх нь биед маш сайн гэж дуулаад эдгээрээс өөр юу ч идэхгүй байхаар шийдэв. 4. Даяана бүлгийнхэнтэй хамт байхыг хүсэв. Иймд тэр хэдийгээр чихрийн шижин өвчтэй бөгөөд чихэр орсон хоол хүнсийг хязгаарласан хоолны дэглэмтэй байсан ч өдөр бүр найзуудтайгаа нийлж чихэр, мөхөөлдөс болон өөр амттануудыг идэж байв. |
| Ярилцлага | Залуу эмэгтэйчүүдтэй эрүүл мэнд нь ямар үнэ цэнэтэй болох талаар ярилц. <ul style="list-style-type: none"> • Та нарт өвдөж удаан хугацаагаар орондоо хэвтэх шаардлагатай болбол ямар байх вэ? • Яагаад сайн эрүүл мэндэд үнэ тогтоож болохгүй вэ? • Хэрэв эрүүл мэнд чинь үгүй болбол та нарын хэр их мөнгөтэй байх үнэхээр хамаатай байж чадах уу? • Та нар эрүүл мэндийг том байшин, үнэтэй машин, ер бусын амралт эсвэл гоё хувцасны шүүгээ гэх зэрэг материаллаг адислалтай харьцуулж чадах уу? • Биеийн чинь эрүүл мэнд сүнслэг эрүүл мэндэд чинь хэрхэн нөлөөлж чадах вэ? |
| Багшийн танилцуулга | Бидний бие бол Бурханаас өгөгдсөн бэлэг бөгөөд тэнгэрлэг сүнсний маань гэр юм. Бидний бие махбод дотор нь байрлаж буй сүнсэнд нөлөө үзүүлдэг. Биеийн эрүүл мэнд сайтай байх нь үнэлж баршгүй үнэ цэнэтэй зүйл бөгөөд бид сайтар анхаарч, хамгаалж байх ёстой. Ингэснээрээ бид Бурханы охидын хувьд өөрт өгөгдсөн агуу их чадавхаа ухамсарлах болно. |

Мэргэн Ухааны Үгэнд Бие Махбодын болон Сүнсний Хувьд Эрүүл Мэнд Сайтай Байхад Зориулагдсан Удирдамжууд Багтдаг

| | |
|-------|---|
| Судар | Их Эзэн Гэгээнтнүүдийн ашиг тусын тулд Мэргэн Ухааны Үгийг өгсөн болохыг тайлбарлан хэл. Энэ тухай Сургаал ба Гэрээнүүдийн 89-р хэсэгт бичсэн байгаа. Энэ илчлэл нь сүүлийн өдрүүдийн Гэгээнтнүүдийн цаг зуурын авралын төлөөх Бурханы хүслийг харуулдаг. (С ба Г 89–1–2-ыг үз). Тэд яагаад Их Эзэн Гэгээнтнүүдийн цаг зуурын авралын төлөө санаа зовж байж болох юм гэж бодож байгаа талаар нь ярилцуул. |
|-------|---|

| | |
|-----------------------------|--|
| Ишлэл | <p>Мэргэн Ухааны Үг бол биднийг өнөөдөр холбох өгч байдаг зарлиг юм гэдгийг залуу эмэгтэйчүүдэд баттай мэдүүлэхийн тулд дараах зүйлийг унш:</p> <p>“Мэргэн Ухааны Үгийг тэр үед “зарлиг буюу хорио” болгож өгөөгүйн шалтгаан бол хэрэв үүнийг зарлиг болгон өгсөн бол наад зах нь л эдгээр хорт зүйлүүдэд орсон хүн бүрийг буруушаалтан дор авч ирэх байсан юм. Иймээс Их Эзэн энэрэнгүй байж, тэднийг хуулин дор авчрахаасаа өмнө үүнийгээ даван туулах боломжийг тэдэнд олгосон юм. Хожим нь Ерөнхийлөгч Бригхэм Янг энэ индрээс Мэргэн Ухааны Үг бол Их Эзэний илчлэл ба зарлиг байсан хэмээн тунхагласан юм. Та нарыг бидэнд ямар ч хорио, хязгаарлалт байхгүй гэж бодохгүй байгаасай гэсэндээ би энэ баримтыг дурдахыг хүссэн юм. Бид буруушаалтан дор ирэхийг хүсэхгүй байна” (Joseph F. Smith, Conference Report-оос, 10 сар. 1913, р. 14).</p> |
| Сударын ярилцлага | <p>Мэргэн Ухааны Үг нь бүх Гэгээнтнүүдийн хамгийн сул дорой нэгний ч чадалд тохирч чадахыг тайлбарла (С ба Г 89:3-ыг үз). Үүнд ямар хүмүүс орох вэ?</p> <p>Хожмын өдрүүдэд нүгэлт хүмүүс бидний сул дорой байдлаас ашиг олохыг хичээх болно гэдгийг Их Эзэн мэдэж байсан тул энэ илчлэлийг өгсөн юм (С ба Г 89:4).</p> <p>Тэднээс сэтгүүл, телевиз ба бусад мэдээллийн хэрэгслээр явуулдаг сурталчилгаандаа тамхи татах, уухыг хэрхэн дүрслэн харуулдгийг бодохыг хүс.</p> <p>Мэргэн Ухааны Үг нь бидний бие махбоддоо оруулж, хэрэглэж болохгүй зүйлүүдийг хэлж өгдөг болохыг тайлбарла.</p> |
| Судар ба самбарын ярилцлага | <p>Самбарын зүүн дээд талд <i>Биед Хэрэглүй Зүйлс</i> гэж бич. Бидний бие махбоддоо хэрэглэж болохгүй дараах зүйлсийг жагсааж бич (С ба Г 89:5–9). (Хичээлийн эцэст байгаа самбарын жишээг хар.)</p> <p>Мэргэн Ухааны Үг нь бидэнд халуун юм уухгүй бай хэмээн хэлдэг болохыг тайлбарла. Их Эзэн халуун уух юм гэж хэлэхдээ цай, кофег хэлсэн болохыг бошиглогчид заасан.</p> <p>Тамхи татах, архи уух, цай ба кофены талаар шинжлэх ухаан болон анагаах ухаан юу баталсныг охидоос бодохыг хүс. Бидний эрүүл мэндэд хортой болохыг баталсан аль болох олон арга замуудыг тэднээр хэлүүл. Хариултанд өмөн үү, чихрийн шижин, зүрх, уушиг, элэгний өвчнөөр өвчлөх болон төрөөгүй хүүхдэд муугаар нөлөөлөх магадлал өндөр түвшинд байгааг оруулах ёстой.</p> |
| Судар ба самбарын ярилцлага | <p>Мэргэн Ухааны Үг нь бас бидэнд сайн зүйлүүдийг дурддаг болохыг тайлбарла. Самбарын 3 дахь хэсгийн дээд талд <i>Хэрэглэх</i> гэж бич.</p> <p>Гарчгийн дор Их Эзэний бидэнд идэхийг зөвлөсөн сайн хоол хүнсийг жагсаа (С ба Г 89:10–17-г үз.) (Хичээлийн эцэст байгаа самбарын жишээг хар.)</p> <p>Залуу эмэгтэйчүүдийн анхаарлыг урьд нь самбар дээр жагсаасан эрүүл мэндэд сайн хоолны дэглэмд хандуулж Мэргэн Ухааны Үгийн дагуу хэрэглэж болох хоол хүнстэй харьцуулуул. Хоёр жагсаалт нь хоёулаа ижил болохыг харуул.</p> <p>Мэргэн Ухааны Үгэнд жагсаасан хоол хүнс нь өнөөгийн сайн тэжээлийн үндсэн хэм хэмжээнд тохирч байгааг тодотго. (Хоёул ижил байна.)</p> <p>Мэргэн Ухааны Үг нь бидэнд хоол хүнсийг улирлын чанартай хэрэглэх ёстойг, мөн бүх хоол хүнсээ бид ухаалгаар ба талархалтайгаар хэрэглэх ёстойг заадаг (С ба Г 89:11-г үз).</p> <p>Самбарынхаа баруун дээд өнцөгт <i>Дуулгавартай Байвал Өлөгдөх Амлалтууд</i> гэж бич. Их Эзэн Мэргэн Ухааны Үг ба түүний бүх зарлигуудад дуулгавартай байвал шагналууд өгөхөөр амласан байдгийг тайлбарла (С ба Г 89:18–21-г үз). Дараах зүйлүүдийг самбар дээр жагсааж бич (хичээлийн эцэст байгаа самбарын жишээг хар).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хэрэв биднийг энэ хуулиар амьдарвал ямар сүнслэг адислалуудыг амласан байдаг вэ? • Их Эзэн мэдлэгийн <i>нуугдмал эрдэнэс</i> гэдгээрээ юуг хэлсэн бэ? • Та нар энэ хуулиар амьдарснаар Их Эзэнд яаж илүү сайн үйлчилж чадах вэ? • Өнөөдөр энэ хуулиар амьдрах нь Тэнгэр дэх Эцэгтээ ойртоход тань та нарт хэрхэн туслах вэ? |

Бидний Тэнгэр дэх Эцэг бол эелдэг ба тэвчээртэй эцэг болохыг залуу эмэгтэйчүүдэд хэл. Тэрээр бидэнд маш их хайртай ч гэсэн хэрэв бид түүний зарлигуудаар амьдрахгүй бол тэр бидэнд ямар ч амлалт өгч чадахгүй бөгөөд бид өөрсдийнх маань байж болох байсан адислалуудыг алддаг.

Дүгнэлт

Судар

Их Эзэн бүх зүйл түүнд сүнслэг байдаг гэдгийг заасан болохыг тайлбарла. Тэрээр цаг зуурын зарлиг өгдөггүй, учир нь түүний бүх зарлиг сүнслэг юм (С ба Г 29:34–35-ыг үз).

Багшийн танилцуулга

Хэдийгээр Бурханы олон зарлиг бидний цаг зуурын амьдралд нөлөөлдөг ч, үүнийг бидний сүнслэг сайн сайхныг өсгөх тусгай зорилгоор өгсөн юм. Түүний зарлигуудад дуулгавартай байснаар бид сүнслэг адислалуудын зэрэгцээгээр цаг зуурын аз жаргалыг олж авдаг.

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдээс тэдний биед орших сүнсний мөнхийн чанарын тухай бодохыг хүс. Тэднийг сүнс нь тав тухтай, эрүүл гэр орон дотор амьдардаг гэдгийг тодорхой болгоход дэмж. Ингэснээр тэд өөрсдийнхөө хүчин чадлын дээд цэгт нь хүртэл хөгжиж, дэвших бөгөөд бүхнээс агуу амлалт болох Сэлэсчэл амьдралд хүрэх болно.

Самбарын жишээ

| БИЕД ХЭРЭГГҮЙ ЗҮЙЛС | ЭРҮҮЛ МЭНДЭД САЙН ХООЛНЫ ДЭГЛЭМ | ХЭРЭГЛЭХ | ДУУЛГАВАРТАЙ БАЙВАЛ ӨГӨГ ДДӨГ АМЛАЛТУУД |
|---|---|---|---|
| 1. Тамхи 2. Хатуу ундаа (согтууруулах төрлийн зүйлс) 3. Халуун уух юм (кофе, цай) | 1. Мах, загас, шувуу, өндөг гэх зэрэг уураг ихтэй хоол хүнс 2. Жимс, ногоо 3. Сүү ба сүүн бүтээгдэхүүн 4. Талх, зутан зэрэг үр тариан бүтээгдэхүүн | 1. Ургамал (ургамал ба ногоо) 2. Жимс 3. Мах ба шувуу (багаар хэрэглэх) 4. Бүх төрлийн үр тариа, ялангуяа улаан буудай | 1. Эрүүл мэнд 2. Мэргэн ухаан 3. Мэдлэгийн эрдэнэс-нуугдмал эрдэнэс 4. Хүч тэнхээ 5. Сүйтгэх тэнгэрийн элчээс хамгаалах |

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр бие ба сүнсэнд мансууруулах бодисын нөлөөлөх үр нөлөөний талаар мэдэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Залуу эмэгтэй бүрт харандаа авчир.
2. Сонголтоор: залуу эмэгтэй бүрт Оршилд байгаа шалгах жагсаалтын хувийг бэлтгэ.
3. Сонголтоор: Оршил дахь мансууруулах бодисыг хэтрүүлэн хэрэглэх тухай тодорхойлолтыг агуулсан үзүүлэнг бэлтгэ.
4. Сонголтоор: “Учир нь Бурханы ариун сүм ариун бөгөөд энэ ариун сүм нь та нар юм” гэсэн 1 Коринт 3:17-гийн үгтэй үзүүлэнг бэлтгэ.
5. Хичээлийн материал буюу өөрсдийнхөө санааг ашиглан мансууруулах бодис хэтрүүлэн хэрэглэх шалтгаан нь яагаад үндэслэлгүй болохыг хэлэлцэх гишүүдийг томил (хичээлийн 2-р хэсгийг үз).
6. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**Оршил**

Залуу эмэгтэй бүрт харандаа ба доорх шалгах жагсаалтын хувийг өг.
Мансууруулах бодис буюу мансууруулах бодис агуулсан зүйлүүдийг хажууд нь шалгах тэмдэг тавьж тогтоохыг тэднээс хүс.

Шалгах жагсаалт

- ___ марихуан
- ___ тамхи
- ___ кофеин
- ___ ЛСД
- ___ кокаин
- ___ crack
- ___ согтууруулах ундаа
- ___ героин
- ___ barbiturates
- ___ amphetamines
- ___ чихрийн шижин өвчний эм

Ярилцлага

Нэг, хоёр минутын дараа хяналтын жагсаалтан дээрх зүйлүүдийг бас өөр сонгосон зүйлүүдийг оролцуулан ярилц. Эдгээр бүх зүйлүүдээс гадна жагсаалтанд ороогүй олон зүйлүүд нь мансууруулах бодис буюу мансууруулах бодис агуулсан зүйлүүд болохыг залуу эмэгтэйчүүдэд хэл. Эдгээр мансууруулах бодис нь хэд хэдэн замаар бие биенээсээ ялгагддаг гэдгийг тодотго. Зарим нь хямруулах (биеийн үйл ажиллагааг хямруулдаг), зарим нь сэргээх (биеийн үйл ажиллагааг сэргээдэг) ба зарим нь бусдаасаа илүү их хортой үйлчилгээтэй байдаг. Гэхдээ тэдгээр нь бүгдээрээ зуршил тогтоох буюу хараат болгодог.

Ишлэл, үзүүлэн ба ярилцлага Залуу эмэгтэйгээр мансууруулах бодист донтох гэдгийг тодорхойлуул. Тэдний бүх санааг ярилц. Ихэнх мансууруулах бодис нь өвчнийг анагаахад зориулсан хэрэгтэй эм гэдгийг тодруул. Гэвч мансууруулах бодист донтох гэдэг нь сэтгэл санаа, бодол, нөхцөл байдалд нь өөрчлөлт оруулахын тулд мансууруулах бодисыг эмчилгээний бус зориулалтаар хэтрүүлэн хэрэглэхийг хэлнэ. (Ira W. Hillyard, "Drug Abuse: It Starts in the Medicine Cabinet," *Ensign*, Apr. 1977, p. 42). Үзүүлэнгээ харуулж мансууруулах бодист донтох гэсэн энэхүү тодорхойлолтыг ярилц. Зааврын бус ба зааврын эмийг буруу хэрэглэх нь бас мансууруулах бодист донтох явдалд ордог гэсэн санааг оруулж тодотго. Энэ тодорхойлолтыг хичээлийн явцад санаж байхыг залуу эмэгтэйчүүдээс хүс.

Мансууруулах Бодист Донтох Явдлыг Зөвтгөх Арга Үгүй

Багшийн танилцуулга Хэдийгээр олон хүмүүс мансууруулах бодист донтохын аюулыг мэддэг ч энэ асуудал нь өргөн тархсан болохыг тэмдэглэ. Залуу болон настай хүмүүсийн аль алин нь найз нөхдийнхөө мансууруулах бодистой хийж, туршиж байгаа зүйлүүдийг хийх өсөн нэмэгдэж буй дарамтыг мэдэрдэг. Энэ ноцтой, өсөн нэмэгдэж буй асуудлаас үүдэн үүний шалтгаан болон үүнтэй тэмцэх аргуудыг хайх ёстой.

Самбарын ярилцлага Ахлагч Марвин Ж.Айштон ингэж асуужээ: "Хүчтэй, хайр татам, цогтой залуусыг химийн бодисонд зан авираа удирдуулахыг зөвшөөрөхөд хүргэдэг шалтгаан юу вэ?" (Conference Report-оос, 4 сар. 1971, p.13; болон *Ensign* 6 сар 1971, p. 30). Залуучуудын мансууруулах бодист татагддаг шалтгаануудыг ангийнхнаар хэлүүл. Тэдний гаргасан санаануудыг самбар дээр жагсааж, санаануудаа тайлбарлахыг тэднээс уриалж, тэдгээр санаануудын талаар ярилц. Хичээлийнхээ энэ хэсэгт эдгээр мансууруулах бодисыг хэрэглэх шалтгаанууд нь яагаад үндэслэлгүй болохыг бүү ярилц. Үүнийг хичээлийн явцад дараа ярилцах болно. Шалтгаануудад нөхдийн шахалт, зугтах явдал, ухаан сууж амжаагүй байдал, олдоцтой байх, сонирхол татам сурталчилгаа зэрэг орж болно. Эдгээр санаануудыг дараах мэдэгдэлд тодотгосон болно. Эдгээр зүйлүүдийг уншихыг ангийнхнаас хүс. Хэрэв хүсвэл та үүн дээр нэмж болно.

1. *Нөхдийн шахалт.* Бусдын дунд байр суурьтай байх нь чухал мэт санагдаж болно. Найз нөхдийнхөө мансууруулах бодисыг хэрэглэж үзэх шахалтанд орсон хүмүүс өөрсдийгөө хүлээн зөвшөөрүүлэх, аль эсвэл нэртэй болохыг хүссэн хүмүүс байдаг.
2. *Зугтах.* Зарим хүмүүст бэрхшээл ба сэтгэлийн дарамт нь тэвчишгүй мэт санагдаж болно. Тэд сэтгэл зовох байдлыг багасгах буюу түр зуурын сайхан мэдрэмжийг бий болгодог ихээр сэргээх үйлчилгээтэй мансууруулах бодисоор дамжуулан эдгээрээс зугтахыг эрэлхийлдэг.
3. *Ухаан сууж амжаагүй байдал.* Сониуч зан, уйтгар буюу тэрслүү зан нь зарим хүмүүсийн хувьд мансууруулах бодис хэрэглэх шалтаг болдог. Магадгүй тэд оролцоо, үйл ажиллагаа, баяр хөөр эрэлхийлж байж болох юм. Заримдаа залуучууд "Том Хүний" гэж боддог зүйлүүдээ хийвэл байгаагаасаа ахмад болж харагдана гэж боддог байж болох юм.
4. *Олдоцтой байх.* Мансууруулах бодисын хууль бус зам болон шинэ мансууруулах бодисын хурдацтай хөгжлөөс шалтгаалан хортой зүйлүүдийн олдоцтой байх нь өсөж байна. Эдгээр болон бусад нөхцлүүд нь мансууруулах бодисыг олоход илүү хялбар болгож байна. Мансууруулах бодисонд хялбархан хүрч болдог нь зарим хүмүүст тэдгээрийг хэрэглэх нь байж болох зүйл мэт санагдуулдаг.
5. *Сонирхол татам сурталчилгаа.* Сэтгэл татам, итгэл төрүүлэм, амжилт бүхий, харахад эрүүл биетэй хүмүүс хүсэшгүй барааны сурталчилгааг сэтгэл татам болгож чаддаг. Сурталчилгааны хорхой хүргэх арга нь заримдаа итгэл төрүүлж эдгээр барааг хүлээн зөвшөөрч болохуйц мэт санагдуулдаг.

Ярилцлага Хүмүүс яагаад мансууруулах бодисыг буруугаар хэрэглэж болох тухай ярилцсанаа дараа самбар дээрх зүйлүүд рүү хандаж залуу эмэгтэйчүүдээс яагаад жагсаалтанд байгаа шалтгаанууд нь үндэслэлгүй мөн мансууруулах бодист донтохыг зөвтгөж болохгүйг асуу.

Сонголтоор хийх
ангийнхны
танилцуулга

Хэрэв та ангийнхны хэн нэгнээс хичээлийн материалууд, эсвэл өөр санаанууд дээр үндэслэн мансууруулах бодист донтох нь яагаад үндэслэлгүй болох шалтгаануудаар ярилцлага хийхийг урьднаас хүссэн бол тэдний санааг одоо гаргуул. Үгүй бол дараах мэдэгдлийг ангийнхнаар уншуул:

1. *Нөхдийн шахалт*. Бид бага залуу наснаасаа зөв, буруу зүйлийн талаарх хувийн баттай мэдлэгийг хөгжүүлэх ёстой. Буруу зүйл хийхийг шаарддаг нөхдөөс гадна зөвийг хийдэг, үлгэр дууриал болох нөхөд бас байдаг. Бид бурууг хийх шахалтанд орох сул дорой хүмүүсийн дунд байхын оронд өөрсдийнхөө зохистой замыг бий болгож, бусдыг дагахыг хөхүүлэн дэмждэг хүмүүсийн дунд байх нь зүйтэй. Бид мансууруулах бодисыг хэрэглэгчдэд “хүч тэнхээ, эрүүл саруул, Христийг дагагч амьдралаараа” илүүтэйгээр тусалж чадна. Бид өдөр тутмын амьдралдаа зохистой амьдралын шагнал болох эрүүл бие, аз жаргал, амар амгалан, бүрэн дүүрэн байдлыг биечлэн үзүүлж чадна” (Victor L. Brown, Jr., “Q and A,” *New Era*, 5 cap 1971, p. 33).
2. *Зугтах*. Амьдралд тохиолдох сэтгэлийн дарамт ба шаардлагууд нь бодит зүйл юм. Заримдаа хүн бүрт чөлөөтэй болох эсвэл өөрчлөлт хийх шаардлага гардаг ба үүнийг тохирох аргаар хийх ёстой. Энэ чөлөөтэй байдал нь гэрийнхэнтэйгээ, найз нөхөдтэйгөө, Сүмийн удирдагчид ба багш нартайгаа, эсвэл мэргэжлийн зөвлөхүүдтэй ярилцсанаар ирдэг юм. Өөрчлөлт нь спорт, соёл урлагийн үйл ажиллагаа, бүтээлч сонирхдог зүйл, амралт, бусдад үйлчлэх зэрэг эрүүл үйл ажиллагааны хэлбэрээр ирж болдог. Эдгээр үйл ажиллагаа нь зөвхөн дарамт шахалтнаас чөлөөлөх бус бас бидний өөрсдийгөө үнэлэх байдалд хувь нэмрээ оруулдаг юм. Бид өөрсдийнхөө төлөө аливааг үйлдэх үүрэг хариуцлагаас зугтах арга болгон согтууруулах ундаа ба мансууруулах бодисыг хэрэглэх ба донтохоос зайлсхийх ёстой.
3. *Ухаан сууж амжаагүй байдал*. Өсөж, суралцах үйл явц нь бид бүгдэд тохиолддог зүйл юм. Энэхүү байгалын үйл явц нь замдаа алдаа эндэгдэл гаргаж болно. Гэхдээ сайн шүүлт ба өөрийгөө хянах чадвараар өсөх ба суралцах явдалд бүх шатанд нь тусалж болдог. Харамсалтай нь зарим сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй залуу хүмүүс . . . энэ өсөж бойжих, боловсрох тэсэж ядсан баяртай жилүүддээ сэтгэл хөөргөх зүйлүүдийг эрэлхийлдэг. Мансууруулах бодисын “сайхан”-ыг дуулснаас биш ямар аюулд өртөж болох талаар нь бага зэргийн ойлголттой буюу ямар ч ойлголтгүйгээр зарим залуус үүнд санаатайгаар буюу заримдаа тохиолдлоор сүйтгэгч мансууруулах бодист татагдан ордог (Hillyard, “Drug Abuse,” p. 41).
4. *Олдоцтой байх нь*. Ямар нэгэн зүйл олдоцтой байх нь энэ нь сайн буюу үүнээс хүртэх ёстой гэсэн үг биш юм. Нийгэмд олдоцтой боловч үнэн хэрэгтээ хүсэшгүй олон зүйлээс өөрсдийгөө хамгаалахын тулд бид өөрсдийнхөө хүч чадлыг хөгжүүлэх ёстой. “Мэдээж шинэ, илүү хүчтэй ба өвөрмөц мансууруулах бодис их хэмжээгээр байх нь (хэрэглээ нь өсөх) хүчин зүйл болсон. . . . Эдгээр мансууруулах бодис нь хүмүүст өдөр тутам хэрэглэхээр амархан олддог болсон бөгөөд амьдралын өдөр тутмын наад захын бэрхшээл дээр ч тэдгээрийг хүмүүст туслах таяг болгон ашиглах нь хэтэрхий нийтлэг болжээ” (Hillyard, “Drug Abuse,” p. 42).
5. Сонирхол татам сурталчилгаа. Сурталчилгаа нь мэдээлэл өгөхдөө гол төлөв гуйвуулах, арга заль хэрэглэх эсвэл зөвхөн хэсэгчилсэн мэдээлэл өгдөг. Зарим сурталчилгаа нь мансууруулах бодис ямар ч өвчнийг анагаадаг гэдэг. Бид сурталчилгааг үнэлж үзэхдээ сайн шүүлт хэрэглэхийн тулд нэлээд зүйлийг мэдэх шаардлагатай. Бид сонор сэрэмжтэй байхгүй бол хууртагдан биднийг “зовоож, баяр баясгалангүй” болгож мэдэх мансууруулах бодисыг бид ердийн, байнгын эмчилгээний зүйл гэж бодож магадгүй” (Hillyard, “Drug Abuse,” p. 42).

Багшийн
танилцуулга

Бид мансууруулах бодисыг буруугаар хэрэглэхийг зөвтгөж байгаа мэт санагдах шалтгаануудад төөрөлдөхийн оронд, сул дорой байдал ба хууран мэхлэх явдлын эсрэг өөрсдийгөө бэхжүүлэхийн тулд мэдлэгээ мэргэн ухаантай хослуулах учиртай.

Ишлэл

Хэдийгээр мансууруулах бодис ба согтууруулах ундааг цаг тоолол эхэлснээс хойш хүн төрөлхтөн янз бүрийн хэлбэр, янз бүрийн шалтгаанаар хэрэглэж байгаа ч энэ нь ялангуяа манай үеийнхнийг хорхойтуулж байгаа мэт санагдана. Тэд байнга чөлөөлөлтийг амласаар байсан. Тэд байнга худлаа ярьсаар ирсэн. (E. Brent Frazier, “Drugs: Why Do Kids Start? How Can You Help?” *Ensign*, 8 cap. 1975, p. 67).

Бид Эмийн Зүйлсийг Хэтрүүлэн Хэрэглэхийн Уршигийг Ойлгох Ёстой

| | |
|---------------------|--|
| Багшийн танилцуулга | <p>Хуулийн дагуу эмчийн олгосон буюу эмчээс авсан эмнүүд нь ихэнхдээ эрүүл мэндэд зайлшгүй шаардлагатай байдаг болохыг тайлбарла. Гэхдээ үүнийг эмчийн заавраас эсрэгээр буюу эмчийн зааваргүйгээр хэрэглэвэл хортой. Заавраас гадуур болон буруу зорилгоор хэрэглэсэн бусад эмнүүд нь бие, сүнсний аль алинд нь хөнөөлтэй байдаг.</p> |
| Ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Эмийн зүйлсийг хэтрүүлэн хэрэглэх нь бие ба сүнсэнд ямар уршигтай вэ? <p>Иймэрхүү мансууруулах бодисыг хүртдэг тэдгээр хүмүүс сонгосон зүйлээ хэрэглэх эрхтэй, бусдын ойлгох буюу ойлгохгүй шалтгаанаар зөвтгөгддөг, хэрэглэж байгаа зүйл нь хоргүй гэх бөгөөд ихэнхдээ үр дагавар нь ноцтой биш, эсвэл хамаагүй гэж өөрсдийгөө зөвтгөн ер нь санаатайгаар хэрэглэдэг гэсэн санааг тодотгон тэмдэглэ. Эдгээр болон бусад үндэслэлгүй шалтгаанууд нь мансууруулах бодисыг буруугаар хэрэглэх харамсалтай шийдвэрт хүргэдэг. Ийм шийдвэр нь турших төдий байсан ч гэсэн зөвхөн хувь хүнд ч бус бас түүнийг хүрээлэн буй бусдад ч хөнөөлтэй. Мансууруулах бодисыг хэрэглэх нь зөвхөн хувийн буюу хувь хүний хэрэг биш; энэ нь ихэнхдээ гэм зэмгүй бусад хүмүүсийн амьдралд гүн гүнзгийгээр эргэлт буцалтгүй нөлөөлдөг ба энэ нь хэрэгцээгүй золгүй байдалд хүргэдэг. Мансууруулах бодис нь гүн гүнзгий хүндрэл бэрхшээл, маш их шаналгаа болон тэр ч байтугай гамшиг зовлонд урин дуудах сэтгэл түгшээсэн, болчимгүй урилга юм.</p> <p>Дараах нөхцлийн судалгаанууд нь мансууруулах бодис хэрэглэж байсан залуу хүмүүст тохиолдсон бодит явдлууд юм. Тэдгээрийг ангийнхнаар чангаар уншуул. Дараа нь залуу эмэгтэйчүүдэд мансууруулах бодисын хөнөөлтэй үр дагаврыг ойлгуулахын тулд нөхцөл бүрийн нарийвчилсан зүйлүүдийг ярилц.</p> |
| Нөхцлийн судалгаа | <p>Жим бол Хожмын Үеийн Гэгээнтэн идэвхтэй прист байлаа. Мөн тэрээр сургуулийнхаа хөл бөмбөгийн багийн гишүүн байлаа. Багийн зарим гишүүд долоо хоногийн эцсээр цугларч шар айраг ууж, марихуан татдаг байсан бөгөөд Жим тэдэнтэй нийлэхээр шийдэв. Тэрээр ууж татахгүйгээр зүгээр л нөхдийнхөө хамтаар баясна гэж бодов. Гэхдээ тэрээр, түүний эцэг эх нь хаашаа явах гэж байгааг нь мэдвэл зөвшөөрөхгүй гэдгийг мэдэж байлаа. Эцсийн дүнд тэрээр нөхдийнхөө шахалтанд орж тэдэнтэй цуг шар айраг ууж, марихуан татаж эхлэв. Ингэх тоолондоо тэрээр маш ноцтойгоор буруу зүйл хийснээ мэдрэх гэмт сэтгэлийн дарамтыг үүрэн гэртээ ирдэг байлаа. Түүний ухамсар түүнийг зовоож байсан тул тэрээр Сүмийн үйл ажиллагаануудад оролцохгүй байх шалтгауудыг эрэлхийлэх болсон бөгөөд гэр бүлээсээ хөндийрсөн мэт сэтгэгдэл төрөх болов.</p> |
| Ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Жимийн мансууруулах бодис хэрэглэснээс үүдэн ямар ямар үр дагаврууд төдхөн гарсан бэ? Ямар үр дагавар нь удаан үргэлжлэх төлөвтэй вэ? • Жимийн мансууруулах бодис хэрэглэх явдал нь түүний бие ба сүнсэнд хэрхэн нөлөөлөх вэ? |
| Нөхцлийн судалгаа | <p>“Барбара хоёр жил марихуан донтон хэрэглэснийхээ дараа арван хоёр настайдаа героинд орсон. Героинд орсон нь түүнийг энэхүү эмзэг насан дээр нь биеэ үнэлэгч ба хулгайч болгожээ. Героиноос гадна тэр архи ба бусад төрлийн мансууруулах бодисуудыг хэрэглэх болов. Арван найман нас хүрснээсээ дөнгөж хоёрхон сарын дараа тэрээр ЛСД хэмээх мансууруулах бодисоос их хэмжээний тунгаар хэрэглэж энэ нь бусад бүх мансууруулах бодистой хавсран түүний оюун санааг бүрмөсөн үгүй болгожээ” (Hillyard, “Drug Abuse,” p. 41).</p> |
| Ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Энэ түүх та нарт ямар санагдав? <p>Барбарагийн хэд хэдэн төрлийн мансууруулах бодисыг хэрэглэх нь ихэссэн тухай ярилц.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Хэрэв та нар Барбарагийн эгч дүү эсвэл найз нь байсан бол түүнтэй тохиолдсон явдал та нарт хэрхэн нөлөөлөх байсан бэ? • Барбараг олон жилийн турш тэмцэл ба уналтыг туулах явцад бие ба сүнс нь хэрхэн нэрвэгдсэн бэ? |

| | |
|----------------------------|---|
| Нөхцлийн судалгаа | <p>Сургуулиасаа харьж явахдаа Жанэт болон түүний нөхөд жингээ хасахаар шийджээ. Тэд дэлгүүрээр орж жин хасах амархан арга хэмээн сурталчлагдаж байсан хоолны дэглэмийн эмнээс хүн бүр нэг боодлыг худалдан авчээ. Богинохон хугацааны дотор охидын ихэнх нь нэг бол жингээ хасаж эсвэл эмээ уухаа больсон байлаа. Харин Жанэт эдгээр эмийг уухад илүү эрч хүчтэй болж байгаага мэдэрч байсан тул хүсч байсан хэмжээгээр жин нь хасагдсан ч түүнийг үргэлжлүүлэн уусаар байлаа. Эм нь түүнд өдөр бүр илүү ихийг хийх бололцоо өгч байгаа мэт санагдаж байлаа. Эм зааврын бус ба хуулийн дагуу байсан тул хортой гэдгийг нь тэр мэдэхгүй байлаа. Тэрээр эмээ зогсоохоор шийдэх хүртлээ тэр эмнээс хараат болсноо ер ухаараагүй байлаа.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Энэ нь яагаад жин хасах сайн арга байсангүй вэ? Хоол идэх хүслээ хянахын тулд эмнээс хараат байх нь ямар аюултай вэ? • Жанэтын эмийг хэтрүүлж хэрэглэх явдал нь-биеийн, сэтгэл санааны, сүнсний хувьд- ямар үр дагаварт хүргэж болох вэ? • Жанэтын эмийг хэтрүүлэн хэрэглэх явдал нь түүний ирээдүйд ямар үр дагавартай байж болох вэ? <p>Зааврын бус хоргүй мэт санагдах эмийн зүйлст өөрийн мэдэлгүй орох буюу үүнээс хараат болохын аюулыг ярилц.</p> |
| Нөхцлийн судалгаа | <p>“Өнгөрсөн жилийн энэ үед л юм. . . би хаа нэгтээ . . . нэг юм уу өөр ямар нэгэн мансууруулах бодист бүрэн автсанаас бодож сэтгэх чадваргүй байлаа. Би гэрээсээ хол хийсвэр зүйлээр дүүрсэн мансууруулах бодист донтосон хуурамч амьдралаар амьдарч байлаа. Намайг хүрээлж байсан зүйлүүд миний эрэлхийлж байсан зүйл биш байлаа. . . .</p> <p>“Би жаргалтай байна” гэж би өөртөө хэлэх бүртээ, өөрийгөө итгүүлэхийн тулд яагаад ингэж их хичээх ёстой юм бэ гэж гайхдаг байлаа. Би өөрөөсөө өөр ямар нэг зүйлээс хараат боллоо. Мансууруулах бодисыг илүү их хэрэглэх тусмаа би найз нараасаа улам хөндийрч байлаа.</p> <p>“Би хаана байна? Би юу вэ? Би хэн бэ? Өдөр шөнөгүй эдгээр асуулт намайг түгшээж байсан бөгөөд өдрөөс өдөрт би хариултаас улам холдож байлаа.</p> <p>Нэгэн шөнө би мансууруулах бодисын нөлөөн дор гудамжаар тэнэж яваад нэгэн нээлт хийсэн юм. Энэ эрх чөлөөний дүнд миний ганц олж чадах зүйл бол үхэл байлаа. Тэгээд би ганцаардмал байдалдаа үхэж ганцаараа амьдарч байна” (Charleen Hurson, “Start the World; I Want to Get On,” <i>New Era</i>, 4 cap. 1972, p. 12).</p> |
| Ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Ийм тохиолдол нь биеийн ба сүнсний ямар үр дагаваруудтай байна вэ? • Энэ охин бэрхшээлээ хэрхэн даван туулж, амьдралаа өөрчилж чадах вэ? |
| Ишлэл | <p>Ангийнхны нэгнээр дараах мэдэгдлийг уншуул:</p> <p>“Ухаантай бай. Хүссэн зоргоороо архи, тамхи ба мансууруулах бодисыг хэрэглэж бүү алсын хараагүй бай. Та нар кокаин юм уу марихуан, эсвэл оюун ухааны чинь хяналтнаас та нарыг хулгайлан авах аливаа нэгэн мансууруулах бодисыг хэрэглэ гэсэн гашуун үгийг уучлах нь тэнэг хэрэг юм. Мансууруулах бодисын сайхан мэдрэмж төрүүлэх болгон нь үүнтэй холбогдсон муу үр дагаврыг араасаа дагуулж байдаг. Та нарт зөвхөн хор хүргэх зүйлд юунд мөнгөө үрнэ вэ? Юунд та нарын ирээдүйд зөвхөн саад тотгор болж, амьдралыг хөнөөх зуршлын боол болно вэ?” (Gordon B. Hinckley, Conference Report-оос, 10 cap. 1981, p. 57; болон <i>Ensign</i>, 11 cap. 1981, pp. 40–41).</p> |
| Сонголтот үзүүлэн ба судар | <p>1 Коринт 3:17-ийн захиастай үзүүлэнг үзүүл. Энэ шүлгийг уншиж, ярилцаад залуу эмэгтэйчүүдээр өөрсдийнх нь сударт тэмдэглүүл. Мэргэн Ухааны Үгийн (С ба Г 89) сэрэмжлүүлэг ба амлалт нь мансууруулах бодисыг хэрэглэх, донтох явдалд тохирдог болохыг тодотго. Биед хортой зүйлүүдийг болгоомжгүй хэрэглэх нь Их Эзэний зөвлөгөө ба зарлигийн эсрэг зүйл юм.</p> |

Багшийн
танилцуулга

Дүгнэлт

Хортой мансууруулах бодисуудын талаар хийх цорын ганц ухаалаг шийдвэр бол тэдгээрийн алиныг нь ч бага хэмжээгээр ч гэсэн хэрэглэхгүй байх явдал юм.

Дараах мэдэгдлийг унш:

“Ганц ширхэг тамхи, ганц аяга кофе юм уу цай, марихуаныг ганц сорсноор чамд муу юм болохгүй бөгөөд ганц удаа архи ууснаар мэдээж хэнд ч муу юм болохгүй” гэж маш олон хүн хэлдэг.

Та нар эхний удаа хийхгүй л бол хоёр дахь удаагаа хэзээ ч хийхгүй гэдгийг би онцлон хэлэхийг хүсч байна. Та нар хэзээ ч архичин, эсвэл мансууруулах бодисын донтон болохгүй” (N. Eldon Tanner, Conference Report-оос, 4 сар. 1975, р. 114; болон *Ensign*, 5 сар 1975, р. 77).

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдээс хэзээ ч мансууруулах бодис буюу эмийг буруугаар хэрэглэхгүй буюу үүнийг хийдэг нөхөдтэй нийлэхгүй гэсэн амлалтыг дор бүрдээ хийхийг хүс. Бас мансууруулах бодисын амьдралд нь болон хүрээлэн буй хүмүүсийнх нь амьдралд авчирч болох аюул ба зүрх сэтгэлийн шаналгааг ойлгоход нь бусдад туслахыг оролдохыг тэдэнд зөвлө.

Гэртээ Эрүүл Мэнддээ Анхаарал Тавих

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр гэрийн нөхцөлд эрүүл мэнддээ анхаарал тавихын үнэ цэнэ, ашиг тусыг мэдэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Залуу эмэгтэй бүрт зориулан “Үнэн ба Худал Хариулт Бүхий Шалгалт” гэсэн үзүүлэн бэлтгэ.
2. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Ярилцлага

Оршил

Залуу эмэгтэйчүүдээс гэртээ өвчтэй хүн асарсан хувийн туршлагаасаа ярихыг хүс. Тэд энэ туршлагаасаа ямар зүйлийг сурсан бэ? Тэр хүнийг асрахын тулд тэдэнд юу мэдэх шаардлагатай байсан бэ?

Гэртээ Эрүүл Мэнддээ Анхаарал Тавих Олон Боломж Бидэнд Байдаг

Багшийн танилцуулга

Эрүүл мэндийг сахих, ослоос урьдчилан сэргийлэх нь гэрийн нөхцөлд эрүүл мэндийг сахих явдлын хоёр чухал хэсэг юм. Гэхдээ эдгээр урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээг нарийн сахисан ч айл болгонд осол эндэгдэл буюу өвчин тохиолддог. Иймээс анхны тусламж ба гэр орноо анхаарах тухай мэдлэгтэй байх нь ухаалаг хэрэг юм. Дараах түүхэнд настай өвчтөнг гэртээ асрахын тулд сурч болох төрөл бүрийн аргуудыг тодотгодог.

Түүх

Эннийг арван хоёртой байхад Олсэн эмээ нь арын хашаандаа унаж баруун ташаагаа гэмтээв. Хугарсан ясыг бэхжүүлж, эдгээхийн тулд эмч нар ясанд нь бэхэлгээ тавив.

Таван өдрийн дараа түүнд эмнэлгээс гарахыг зөвшөөрсөн боловч түүнийг ясаа эдгэртэл сувилалд, эсвэл тохирох асаргааг өгч чадах газарт байхыг эмч нар зөвлөжээ. Хэрэв эмээ нь тэдэнтэй ирж амьдарвал тэд эмээгээ асрах үүрэг хариуцлагаас үүрэлцэх эсэхийг Эннийн ээж гэрийнхнээсээ асуув. Ор дэвсгэрийн даавуу ба унтлагын хувцас угаах, хоол унд тавиур дээр бэлтгэх, нуруу хөлөнд нь тосон иллэг хийх, дасгал хийхэд нь туслах, тэргэн дээр түрэх, элэгсэг яриагаар хөгжилтэй байлгах зэргээр тэд их ажилтай байх болно.

Энн, түүний зургаан настай эрэгтэй дүү Бэн ба түүний ихэр эгч нар болох Фрэнсис, Маргарет нар асрахад туслахыг зөвшөөрцгөөв. Эхлээд эмээг оронд нь хэвтүүлэв. Том охид түүний даавууг солив. Нэг нь эмээгээ нэг талаас нөгөө тал уруу нь эргүүлэх хооронд нөгөөх нь орных нь нэг талыг засав. Энн ихрүүдийн хамт эмээгийн хоолны тавиурыг бэлтгэв. Бэн гар, нүүрийг нь арчих нойтон алчуур авчрав. Ням гаригуудад, Энн цэцэрлэгээс сарнай цэцэг авчирч цэцгийн саванд хийж эмээгийн хоолны тавиур дээр тавина. Энэ нь байнга эмээгийнх нь нүүрэнд инээмсэглэл тодруулдаг байв.

Бэн эмээгийнхээ гаранд тосон иллэг хийх дуртай байв. Үүний хариуд эмээ нь түүнд Бэнийг төрөхөөс нэг жилийн өмнө нас барсан Олсэн өвөөгийнх нь тухай түүхүүдийг ярьж өгдөг байв. Нэг орой Олсэн эмээ удаан эдгэрч байгаадаа гутрахад нь Эннийн аав түүнд адислал өгөв.

Эннийн эгч нар эмээг нь чанга хөгжим бухимдуулж байгааг мэдээд хөгжмөө багасгав. Эмнэлгийн хангамжийн дэлгүүрээс ээж нь тэрэг ба явах төхөөрөмж түрээсээр авав. Эмээ нь өдөр бүр хэдэн цаг тэргэн дээр сууж хүчээ нөхөн олж

байв. Бэн, Энн хоёр эмчийн зөвлөсөн дасгалыг хийхэд нь түүнд тусалж байлаа. Нартай өдрүүдэд хүүхдүүд түүнийг байшин тойруулан орчин тойрондоо түрж явах дуртай байлаа. Эмээг хөл дээрээ босож дахин явж сурахад бэлэн болоход аав нь түүнд хөнгөн металаар явахад туслах зориулалттай тулгуур хийж туслав. Хөлд нь хүч орохын хэрээр тэрээр дэм болгон түүнийг тулдаг байв. Эцэст нь тэрээр явахад туслах зориулалттай тулгуураа орхиж зөвхөн таяг л хэрэглэх болов.

Эмээд явахад нь таяг ч хэрэггүй болох үед бид бүгдээрээ баярлав. Гэсэн ч тэр гэртээ харихад бэлэн болсон тул бүгд жаахан гунигтай болов. Олсэн эмээ бие даасан хүн байсан бөгөөд хэдийгээр тэр гэр бүлийнхнийхээ тусламжинд талархаж байсан ч өөрийн гэр болон хөрш зэргэлдээ найз нөхөддөө эргэж очихдоо бас баяртай байв.

Самбарын
ярилцлага

Эмээгээ асарч байхдаа Эннийн гэр бүлийнхний сурсан үнэтэй хичээлүүдийг самбарт жагсааж бич.

(Дараах зүйлүүдийг жагсааж болно: хамтын ажиллагаа, эрүүл мэндээ анхаарах чадвар болон үе шатууд, пристийн зэргийн адислалуудын үнэ цэнэ, нинжин сэтгэлийн үйлчлэл, хувийн сахилга бат, аминч бус үзэл, бусдын дотоод сэтгэлийг ойлгох чадвар, гэрийнхээ шинэ нөхцөлд хэрхэн дасах.)

- Энэ туршлага ирээдүйд өөрсдийн гэр бүлийг асрамжлах бэлтгэлд нь тэдэнд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Ярилцлага

Асрах чадвар шаардагдах өөр ямар нөхцлүүд гэрт гарч болох вэ? (Хүүхэд төрөх, осолдох, үргэлжилсэн эсвэл гэнэтийн өвчин, мэс заслын дараах эдгэрэлт, тахир дутуу гэр бүлийн гишүүнийг асрах, архаг өвчин.)

Бид Асрах Үндсэн Чадварыг Эзэмшиж Чадна

Судар

Хэрэв бид бэлтгэгдсэн байх юм бол бид айж эмээхгүй байх болно хэмээн Их Эзэн бидэнд заасан болохыг тайлбарла (С ба Г 38:30-ыг үз).

Багшийн
танилцуулга

Бэлтгэгдсэн байх нь яаралтай тусламж ба өвчинд зориулсан хангамжаас ч илүү зүйл юм. Энэ нь зөв үйлдэл хийхэд маань бидэнд туслах чадварууд болон чухал мэдээллүүдийг багтаадаг юм. Заримдаа яаралтай үед буруу юм хийх нь юу ч хийхгүй байснаас ч илүү аюултай юм. Бусад нөхцлүүдэд зөвхөн даруй зөв үйлдэл л амийг авардаг. Эдгээр чадварыг суралцах нь шаардлагатай үед бидэнд итгэл өгч ухаалгаар үйлдэх боломжийг өгдөг.

- Гэмтэл буюу асрах нөхцлийг зохицуулах бэлтгэл маань бидний зан авир болон гэмтсэн буюу өвчтэй хүний бидэнд хариу хандах байдалд хэрхэн нөлөөлөх вэ?

Ярилцлага

Ярилцлагадаа дараах санаануудыг оруул. Хэрэв та нар сэтгэлийн хэт хөөрөлд орох юм уу хэт санаа зовсон байх юм бол гэмтсэн буюу өвчтэй хүн үүнийг чинь анзаарч сэтгэл нь бас зовох болно. Та нар тайван харагдах ёстой. Та нар айж эмээж байвал зүрх сэтгэлдээ залбирал хэл. Тэнгэрлэг Эцэг та нарт тайван ба итгэлтэй байхад тусалж зөвийг хийхэд тань та нарыг дэмжинэ. Юу хийх ёстойг мэддэг хүмүүсээс ялангуяа яаралтай үед тусламж авах нь чухал. Энэ нь бас тайван байхад тань та нарт тусална.

Бага насны хүүхдийг асрах явдал бол чухал чадвар мөн. Яагаад гэвэл ихэнх залуу эмэгтэйчүүд өөрийн болон бусдын гэр бүлд хүүхэд харах тул наад захын тодорхой мэдээлэлтэй байх ёстой.

- Хүүхэд асрахад та нарт ямар мэдээлэл шаардлагатай вэ? (Хүүхэд харах айлынхаа хаягийг, эцэг эхийнх нь байх газрын хаяг, утасны дугаар, гэр бүлийнх нь эмчийн нэр, утасны дугаар, түргэн тусламж, галын аюулын утасны дугаар, хордлого тайлах төвийн утасны дугаар, эцэг эх нь олдохгүй нөхцөлд холбоо барих хариуцлага бүхий хамаатан садан эсвэл найз нөхдийн утасны дугаар.)

Та нар эдгээр мэдээллийн алиныг нь ч хэзээ ч хэрэглэхгүй байж мэдэх хэдий ч энэ нь та нарт байснаар яаралтай үед ухаалгаар үйлдэхэд тань туслах итгэлийг та нарт өгөх болно.

Хэний ч мэдэх зүйлүүд нь нялх хүүхэд асрах асаргааны үндэс болдог. Жишээ нь, дараах асуултуудыг анхааралдаа ав:

• Нялх хүүхдийг асрахад анхаарах ямар зүйлүүд байдаг вэ? Хөлд орж буй хүүхдийн хувьд?

Залуу эмэгтэйчүүдийн хариултуудыг ярилцаж, бусад анхааруулах зүйлүүдийг нэм. Тухайлбал, нялх хүүхдийг хэзээ ч буйдан буюу орон дээр, эсвэл баннанд ганцааранг нь бүү орхи; хүүхдийг хэзээ ч харах хүнгүйгээр тоглоомын талбайд бүү орхи; нялх хүүхдийг хооллох үедээ барьж бай.

Залуу эмэгтэйчүүдээс хүүхэд асрагчдын мэдэх ёстой өөр ямар зүйл байдгийг асуу.

Залуу эмэгтэй бүрт анхны тусламж ба өөр яаралтай асаргааны арга барилын мэдлэгээ шалгах үнэн ба худал мэдээлэл бүхий цааснуудаа өг. Залуу эмэгтэйчүүд мэдлэгээрээ өөр өөр байх болно.

Үнэн ба Худал Хариулт Бүхий Шалгалт

1. Цус алдахыг зогсоох хамгийн сайн арга бол даавуугаар эсвэл гарын алгаараа шархан дээр шууд дарж зогсоох арга юм.
2. Амьсгал нь зогсож, багтарсан хүн ярьж чадахаа болиход хиймэл амьсгалын багаж яаралтай хэрэг болдог. Амьсгалын замыг нээх арга хэрэглэ.
3. Өөрийнхөө огт мэдэхгүй зүйлүүдийг хийх гэж бүү оролд, яагаад гэвэл та нар гэмтлийг ихэсгэж мэднэ. Аль болохоор яаралтай мэргэжилтний туслалцааг ав.
4. Өвчтөн байгаа газраа цаашдын аюулд учраагүй л бол эмнэлгийн тусламж ирэхээс нааш гэмтсэн хүнийг бүү хөдөлгө.
5. Хэрэв хүн хортой химийн бодис буюу хор уусан бол ямарваа нэг юм хийхээсээ өмнө зааварчилгаа авахаар хордлого тайлах төв, буюу хамгийн ойр байгаа эмнэлэг рүү утасд.
6. Ухаан алдсан хүнд хэзээ ч идэх, уух зүйл өгч болохгүй.
7. Амаар хиймэл амьсгал хийхдээ өвчтөний толгойг эрүү нь эгц дээш байхаар байрлуулна. Хамрын нүхээр агаар гарахгүйн тулд хамрыг зөөлөн чимхэж барих ёстой.
8. Гэмтсэн хүнийг шоконд оруулахгүйн тулд түүнийг даарч байвал хөнжлөөр хучиж, хэвтээгээр нь байлгах ёстой.
9. Анхны тусламж үзүүлж буй хүний тайван, итгэлтэй байдал нь өвчтөнийг тайвшруулж түүнийг шоконд орох боломжийг өсгөж болох айдсыг нь багасгадаг.
10. Гэмтсэн газарт хүйтэн жин тавих нь боолтны доор хавдаж, цус алдахыг багасгадаг.
11. Цус тогтоох боолт хэрэглэх нь цус алдалтыг зогсоох аюултай арга бөгөөд өөр аргагүй үед л их цус алдалтыг тогтоохын тулд хэрэглэхээс биш анхны тусламжийн арга хэмээн зөвшөөрөгдөхөө хэдийнээ больсон юм..
12. Арьсыг маажиж, үрснээс үүссэн шалбархайтай арьсыг ус савангаар угааж халдвараас хамгаална.
13. Хэрэв санамсаргүйгээр нүдэндээ химийн бодис оруулсан бол нүдээ их хэмжээний усаар даруй угаа. Урсаж байгаа хүйтэн усанд алчуур норгож, толгойг нь гэлжийлгээд өвчтөний нүдний буланд усыг дусаа. Ингэснээр нүднийх нь гадна талын булангаар ус гоожиж гарахаар болно. Хортой зүйлийг бүрмөсөн урсаж гартал энэ үйлдлийг давт.
14. Хүн бүр өөрсдийгөө хэт халуун буюу хүйтнээс хамгаалж сурах ёстой.
15. Онц шаардлагагүй бол бэртэж шархадсан хүнийг бүү хөдөлгө.
16. Толгойдоо хүнд цохилт авсан хүнийг эмнэлгийн хяналтанд оруулсан байх ёстой. Эрүүл ухаантай байсан ч түүнийг хорин дөрвөөс дөчин найман цаг нарийн хянах ёстой.
17. Хүүхдийг хэзээ ч харж хандах хүнгүйгээр битүү машинд бүү үлдээ, ялангуяа халуун өдөр.
18. Хүний хувцсан дээрх галыг унтраах хамгийн сайн арга бол тэр хүнийг хивс эсвэл хөнжлөөр ороох эсвэл газарт өнхрүүлэх.

19. Та нар бүс нутгийнхаа түргэн тусламжийн утсыг цээжлэх юм уу гарт ойр газар байлгах ёстой.

20. Бүх химийн бодис ба хорыг хүүхэд хүрэхээргүй газар байлга.

(*Relief Society Courses of Study*-гаас шинэчлэн өөрчлөв, 1976–77, pp. 39–66.)

Ярилцлага

Залуу эмэгтэйчүүд бүх хариултуудын үнэн болохыг ойлгох болно. Тэдний итгэлгүй байгаа бүх асуултуудыг ярилц. Залуу эмэгтэйчүүдэд шалгалтын хуудсуудыг гэртээ цаашид харж судлахад нь зориулж өг.

Дүгнэлт

Багшийн танилцуулга

Анхны тусламжийн дадлагатай ба бусад гэрийн нөхцөлд асрах чадваруудыг мэддэг байх нь чухал. Бид байнга шинэ зүйлүүдийг сурч, хамгийн сүүлийн үеийн аргуудыг мэдсэн байх ёстой. Энгийн, зөв үе шатуудыг мэдэх нь бусдыг асрах явдлыг хялбар болгож, амь насыг ч аварч болно.

Хичээлийн Ашиглалт

Багшийн танилцуулга

1. Ангийнхнаас дараах хэсгүүдийн алин дээр нь илүү зааварчилгаа авахыг хүсч байгааг нь асуу. Пристийн зэргийн удирдагчийн зөвшөөрөлтэйгөөр долоо хоногийн үеэр зохиох үйл ажиллагаандаа ийм үзүүлэн таниулах ажлыг хийхээр төлөвлө. Үүнийг Ням гаригт бүү хий.
 - а. Хүүхэд усанд оруулах, хооллох зэрэг нялх хүүхэд асрах асаргааг биечлэн үзүүлэхээр хүүхэд харах буюу асрах дадлага туршлагатай ээж.
 - б. Амаар хиймэл амьсгал хийх, амьсгал нь бөглөрсөн хүнд хиймэл амьсгал хийх, цус зогсоох даралт хийх, шоконд орсон хүнд хийх эмчилгээ зэргийг биечлэн үзүүлэхээр Скаутын багш, Улаан Загалмайн сайн дурын ажилтан, эсвэл асрагчийг.
2. Хэвтэрт байгаа өвчтөний даавууг солих. Судасны цохилт ба халуун үзэх зэргийн гэрийн нөхцөлд асрах чадварыг үзүүлэх мэргэжлийн хүнийг.
3. Ангиараа яаралтай тусламж хүсэн галын газар юм уу хордлого тайлах төв үрүү хэрхэн хаяг ба дуудлагынхаа шалтгааныг зөв тодорхойлон утасдахыг жүжиглэн давт.
4. Залуу эмэгтэйчүүдийг Улаан Загалмайн анхны тусламж үзүүлэх буюу гэрийн нөхцөлд асрах, эсвэл өөр ямар нэгэн боломжтой дамжаанд орохыг хөхүүлэн дэмж.

Үнэн ба Худал Хариулт Бүхий Шалгалт

1. Цус алдахыг зогсоох хамгийн сайн арга бол даавуугаар эсвэл гарын алгаараа шархан дээр шууд дарж зогсоох арга юм.
2. Амьсгал нь зогсож, багтарсан хүн ярьж чадахаа болиход хиймэл амьсгалын багаж яаралтай хэрэг болдог. Амьсгалын замыг нээх арга хэрэглэ.
3. Өөрийнхөө огт мэдэхгүй зүйлүүдийг хийх гэж бүү оролд, яагаад гэвэл та нар гэмтлийг ихэсгэж мэднэ. Аль болохоор яаралтай мэргэжилтний туслалцааг ав.
4. Өвчтөн байгаа газраа цаашдын аюулд учраагүй л бол эмнэлгийн тусламж ирэхээс нааш гэмтсэн хүнийг бүү хөдөлгө.
5. Хэрэв хүн хортой химийн бодис буюу хор уусан бол ямарваа нэг юм хийхээсээ өмнө зааварчилгаа авахаар хордлого тайлах төв, буюу хамгийн ойр байгаа эмнэлэг рүү утасд.
6. Ухаан алдсан хүнд хэзээ ч идэх, уух зүйл өгч болохгүй.
7. Амаар хиймэл амьсгал хийхдээ өвчтөний толгойг эрүү нь эгц дээш байхаар байрлуулна. Хамрын нүхээр агаар гарахгүйн тулд хамрыг зөөлөн чимхэж барих ёстой.
8. Гэмтсэн хүнийг шоконд оруулахгүйн тулд түүнийг даарч байвал хөнжлөөр хучиж, хэвтээгээр нь байлгах ёстой.
9. Анхны тусламж үзүүлж буй хүний тайван, итгэлтэй байдал нь өвчтөнийг тайвшруулж түүнийг шоконд орох боломжийг өсгөж болох айдсыг нь багасгадаг.
10. Гэмтсэн газарт хүйтэн жин тавих нь боолтны доор хавдаж, цус алдахыг багасгадаг.
11. Цус тогтоох боолт хэрэглэх нь цус алдалтыг зогсоох аюултай арга бөгөөд өөр аргагүй үед л их цус алдалтыг тогтоохын тулд хэрэглэхээс биш анхны тусламжийн арга хэмээн зөвшөөрөгдөхөө хэдийнээ больсон юм..
12. Арьсыг маажиж, үрснээс үүссэн шалбархайтай арьсыг ус савангаар угааж халдвараас хамгаална.
13. Хэрэв санамсаргүйгээр нүдэндээ химийн бодис оруулсан бол нүдээ их хэмжээний усаар даруй угаа. Урсаж байгаа хүйтэн усанд алчуур норгож, толгойг нь гэлжийлгээд өвчтөний нүдний буланд усыг дусаа. Ингэснээр нүднийх нь гадна талын булангаар ус гоожиж гарахаар болно. Хортой зүйлийг бүрмөсөн урсаж гартал энэ үйлдлийг давт.
14. Хүн бүр өөрсдийгөө хэт халуун буюу хүйтнээс хамгаалж сурах ёстой.
15. Онц шаардлагагүй бол бэртэж шархадсан хүнийг бүү хөдөлгө.
16. Толгойдоо хүнд цохилт авсан хүнийг эмнэлгийн хяналтанд оруулсан байх ёстой. Эрүүл ухаантай байсан ч түүнийг хорин дөрвөөс дөчин найман цаг нарийн хянах ёстой.
17. Хүүхдийг хэзээ ч харж хандах хүнгүйгээр битүү машинд бүү үлдээ, ялангуяа халуун өдөр.
18. Хүний хувцсан дээрх галыг унтраах хамгийн сайн арга бол тэр хүнийг хивс эсвэл хөнжлөөр ороох эсвэл газарт өнхрүүлэх.
19. Та нар бүс нутгийнхаа түргэн тусламжийн утсыг цээжлэх юм уу гарт ойр газар байлгах ёстой.
20. Бүх химийн бодис ба хорыг хүүхэд хүрэхээргүй газар байлга.

(*Relief Society Courses of Study*-гаас шинэчлэн өөрчлөв, 1976–77, pp. 39–66.)

*Нийгмийн ба Оюун
Санааны Хөгжил*

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр амжилтанд хүрэх чадвартай гэдгээ мэдэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Залуу эмэгтэй бүрт цаас, харандаа авчир.
2. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Ишлэл

Оршил

Дараах мэдэгдлийг унш:

“Бидний олонхийн маань хамгийн сул талуудын нэг бол өөртөө итгэлгүй байх явдал юм. Бидний нийтлэг алдаануудын нэг бол өөрсдийн асар их үнэ цэнийг дутуу үнэлэх явдал юм” (L. Tom Perry, “Be the Best of Whatever You Are,” *Speeches of the Year, 1974-өөс* [Прово: Brigham Young University Press, 1975, p. 77]).

Үйл ажиллагаа

Залуу эмэгтэй бүрт цаас, харандаа өг. Хүн бүрээр өөрсдийнх нь талаарх таалагддаггүй зүйлүүдийнх нь жагсаалтыг хийлгэ. Энэ жагсаалт бол зөвхөн түүнд зориулагдсан бөгөөд тэрээр үүнийгээ бусадтай хуваалцах шаардлагагүй. Дараа нь тэднээр одоогийнхоо орлогоос шалтгаалан шууд авч чадахгүй эд материалын зүйлсийг нь жагсаалтаас нь хасуул. Дараа нь тэднээр өөрчилж болохгүй биеийнх нь шинжүүдийг хасуул (жишээ нь, өндөр, нүдний өнгө, эрүүний хэлбэр, хөлний хэмжээ). Охидоор жагсаалтыг нь дахин харуул. Тэд хэдхэн зүйл үлдсэн болохыг харж болно. Эдгээрт ихэвчлэн сүнслэг зүйлс, зан араншин ба хувийн зан чанарын онцлог болон хоолны дэглэм, арчилгаагаар сайжруулж болох биеийн онцлогууд орно.

Багшийн
танилцуулга

Бидэнд байгаа өөрсдөд маань таалагддаггүй зүйлүүдийн ихэнх нь өөрчилж болшгүй. Эдгээр зүйлүүдийг зан чанарынхаа онцлог хэмээн хүлээн зөвшөөрсөн цагт бид сайжруулж чадах хэсэгт өөрсдийн анхаарал, цаг зав, хүч чадлыг хандуулж чадна. Энэ хичээл нь бидний сайжруулж болох хэсгүүд дээр голлох ба ийнхүү амжилтанд хүрэх чадварыг маань нэмэгдүүлэх болно.

Бид Өөрсдийгөө Дутуу Үнэлэх ЁсгүйБагшийн
танилцуулга

Бид өдөр бүр өөрсдийнхөө болон бусдын онцлог, шинж чанаруудтай нүүр тулдаг. Ихэнхдээ бид өөрсдийгөө бусадтай харьцуулан шүүдэг. Харамсалтай нь бид ихэвчлэн тэдний зөвхөн хүчтэй талыг болон өөрсдийн сул талыг боддог. Бид тэдэн шиг өндөр, туранхай, сайхан хувцасласан, хөөрхөн, авъяаслаг, ганган, сүнслэг байх юмсан гэх зэргээр оюун санаанд маань энэ жагсаалт үргэлжилдэг. Бид өөрсдийгөө ийм хязгаарлагдмал, бодит бусаар харах тоолондоо өөрөө өөрийгөө үнэлэх байдлыг алдаж, хүч чадал, авъяасынхаа үр ашгаас хүртэж чадахгүйд хүрдэг. Ялангуяа хэрэв үетэнгийнхэн маань жишиг тогтоосон байгаад, бид нар түүнд нь хүрч чадахгүй байна гэж бодвол энэ нь бидний өөрсдийгөө үзэх үзлийг доройтуулдаг.

Ишлэл

Дараах ишлэлийг унш:

“Бусдыг дагаж, мөн байнга бусдын нөлөөнд орсноор хүн өөрийнхөө талаарх доогуур бодлыг дээрдүүлж чадахгүй. Залуучууд ихэнхдээ өөрсдийнхөөсөө илүү бусдын өөрсдийнх нь талаар юу бодохоос хамаардаг.” (James E. Faust, *Conference Report*, 4 сар. 1981, p. 8; болон *Ensign*, 5 сар 1981, p. 9).

Ярилцлага

Охидыг өөрийнхөө талаарх дургүй зүйлсийнхээ жагсаалтын тухай бодохыг хүс.

- Бид яагаад заримдаа өөрсдийнхөө сул талыг хэт дөвийлгөж үздэг вэ?
- Өөрсдийгөө доогуур үнэлж үзэх нь бидний авъяас, бидний сүмийн идэвх ба бидний удирдах боломжийг хэрхэн дардаг вэ?

Ишлэл

Ахлагч Марвин Ж.Эштоны дараах ишлэлийг унш:

“Нэгэн ухаалаг багш болон гадасны Нийгмийн Халамжийн Бүлгийн ерөнхийлөгч нар . . . дэлгэцэн дээр том зургийг гаргав. Энэ нь гараа зөрүүлж, гүн бодолд орсон гэрэлтсэн нүдтэй, сэгсгэр үстэй хүүгийн зураг байв. “Би хүн гэдгээ мэднэ, яагаад гэвэл Бурхан хэрэггүй зүйл хийдэггүй” гэсэн тайлбарыг уншив. “Би хүн гэдгээ мэднэ, яагаад гэвэл Бурхан хэрэггүй зүйл хийдэггүй” гэдгийг надад дахин хэлэхийг зөвшөөрнө үү. . .

“Хүн бүрт амьдралынх нь алхам тутамд өөрийгөө хүндэтгэх, өөртөө итгэх чадварыг бий болгоход нь туслалцаа шаардагддаг. . . Хүний өөрийгөө үзэх үзэл нь илүү ч үгүй, дутуу ч үгүй өөрийнх нь туршлага болон бусадтай харилцах харилцаанаасаа мэдсэн зүйл байдаг. Жирийн нэг жаалхүүд өөрийгөө үзэх үзлээ төлөвшүүлэхэд нь хэн нэгэн тусалсан нь тэмдэглүүштэй зүйл юм. Энэ хүүхдэд өөрийгөө хүн гэдгийг нь хэн нэгэн хүн магадгүй ээж нь, Хүүхдийн Хэсгийн багш нь, хөрш нь, тэр ч бүү хэл “Би Бурханы Хүүхэд” дуу ч ойлгуулсан байж болно. Тэрээр өөрийгөө хэрэггүй зүйл биш гэдгээ мэдэж байв. Тэрээр өөрийгөө засрашгүй биш гэдгээ мэдэж байв. Тэрээр өөрийгөө Тэнгэрлэг Эцэгт хайрлагддаг хүн гэж мэдэж байв” (Conference Report-оос, 10 сар, 1981, р. 125; болон *Ensign*, 11 сар, 1981, р. 89).

- Бид үзлээ юун дээр үндэслэдэг вэ?

Ахлагч Эштон, хүн үзлээ өөрийн туршлагын зэрэгцээгээр бусадтай харилцах харилцаан дээр үндэслэдэг хэмээн тэмдэглэдэг. Өөрийгөө хүндэтгэх нь бид өөрсдийгөө ямар байдлаар ойлгох мөн бусад нь бидэнд юу хэлэхээс шалтгаалдаг байж болно.

Таныг унших явцад үзэл бодлоо үнэлэн цэгнэх шинэ, илүү хүчтэй аргыг олж авахаар сонсохыг охидоос хүс.

Ишлэлийн
арилцлага

Олон хүн ихэнхдээ. . . Бурханд итгэлтэй байх болон ариун явдлын үнэ цэнийг үнэ цэнэгүй зүйл мэт үгүйсгэдэг. Энэ нь бидний мэддэг боловч хэмжиж болохгүй хийсвэр зүйлсийн ач холбогдолтой хүчийг тооцдоггүй учир уналтанд хүргэх зам юм. Жишээ нь, би эхнэр ба гэр бүлдээ хайртай ба тэдний хайрыг мэдэрдэг. Та нар бидний бие биенээ хэр гүнзгий хайрлагдгийг хэмжиж чадахгүй боловч энэ хайр нь бидний хувьд маш бодитой. Өвдөхийг хэмжихэд мөн л хэцүү боловч энэ нь бодитой. Бурханд итгэх тухайд энэ нь бас үнэн юм. Бид Түүний байдгийг тоогоор хэмжихгүйгээр мэдэж болно. “Биднийг Бурханы хүүхэд мөн гэдгийг *Sunc* өөрөө бидний сүнсэнд гэрчилдэг” гэж Паул мэдэгдсэн [Ром 8:16] (James E. Faust, Conference Report-оос, 4 сар, 1981, р. 9; болон *Ensign*, 5 сар 1981, pp. 9–10).

Охидоос Ахлагч Фаустын өөрсдийнхөө талаар хэмжихэд хэцүү зүйлүүдийн талаар юу хэлснийг нь бодохыг хүс. Эдгээрийг самбарт жагсаа.

- Ямар зүйлүүд өөрсдийнхөө талаар ямаршуу сэтгэгдэлтэй байхад маань нөлөөлж болох вэ? Эдгээрт орж болох зүйлүүд:

1. Бид Бурханы хүүхэд гэсэн тэнгэрлэг хүчин зүйлийн маань тухай ойлголт
2. Эцэг эхчүүд маань бидэнтэй хэрхэн ярих
3. Бидний дотны найзууд бидэнтэй хэрхэн харилцах
4. Бидний хичээлийн оролцоог багш нар хэрхэн хүлээн авах
5. Бидэнд тохиолдох амжилт ба уналтууд

Ишлэлийн
арилцлага

Элианор Рузвельт өөрийн дотоод байдлаа дурсахдаа ийнхүү хэлжээ: “Та өөрөө л хүлээн зөвшөөрөөгүй бол хэн ч таныг дорд үзэж чадахгүй” (“Points to Ponder,” *Reader’s Digest*, 2 сар, 1963, р. 261).

- Бид яагаад заримдаа бусдад өөрсдийгөө дорд үзэхийг зөвшөөрдөг вэ? (Яагаад гэвэл бид ихэнхдээ өөрсдийнхөө муу талд итгэхэд бэлэн байдаг ба өөрсдийнхөө хүчин чадал болон чадавхийг санахаа умартдаг; яагаад гэвэл бид бусдын үзэл бодолд дэндүү их санаа тавьдаг.)

- Та нар өөрөө өөрсдийгөө доогуур үнэлэхээс хэрхэн хамгаалж чадах вэ?

Залуу эмэгтэйчүүдэд үүнд хариулахад хэцүү байвал тэднээс үүний тухай бодохыг хүс. Хичээлийн үлдсэн хэсэгт тэдэнд хариулахад нь туслах зөвлөмжүүд байгаа.

Бидний Өөрсөддөө Хандах Байдал Амжилтанд Хүрэхэд Маань Тусалдаг

Багшийн танилцуулга

Бид бүгд нэгэн ижил авъяас, чадвар, чадавхгүй боловч хүн бүрт бидний сайн хийж чадах ямарваа нэгэн зүйл байдаг. Бид өөрсдийнхөө онцгой чанарыг олж түүн дээрээ суурилах ёстой. Бид өөрсдийгөө сайжруулж чадахуйц өөртөө итгэлтэй байх ёстой. Бид амжилтанд хүрч чадна гэж *бодсоноор* бид эхэлж болно.

Ишлэл

“Бодол нь биднийг өөдрөг эсвэл гутранги байх, амжилт олж баярлах эсвэл уналтанд орох, сүнслэг байх эсвэл байхгүйгээс болж зовох, Бурханы хуулинд дуулгавартай эсвэл дуулгаваргүй байх гэх мэтээр амьдрах байдалд маань агуу ихээр нөлөөлдөг гэдэгт би итгэдэг. Зарим орчин үеийн хүний зан чанарын судлаачид нь хүний бодлын үйл явц бол сэрүүн сэргэг ба унтаж буй тархи мэдрэлтэй холбоотой компьютерийн мэс засал хийхтэй ихээхэн төстэй хэмээн заажээ. Бидний тархиндаа хийх зүйл нь бидний хандлага, сэтгэл санаа, ааш араншинд маш ихээр нөлөөлдөг”(Dean L. Larsen, “Thoughts about Thoughts,” *Speeches of the Year, 1976*[Прово: Brigham Young University Press, 1977], p. 116).

- Хэрэв та нар ухамсартайгаар хэсэг хугацааны турш өөрсдийнхөө тухай сайн зүйлүүдийг бодохыг сонгосон бол та нарын амьдрал хэр өөр байх байсан бэ?

- Бид ой ухаандаа сайн бодлыг хэрхэн оруулах вэ?

Байж болох аргуудыг эрж хай. Жишээлбэл, өөртэйгөө сайнаар ярих, өөртөө “Чи үүнийг чадна!” гэх зэргийн сайн зөвлөмжүүдийг өгч өөрийгөө урамшуулан зоригжуул.

Дараах нөхцлүүдийн судалгаа нь бидний бодол санаа бүтээх чадавхид маань хэрхэн нөлөөлж чаддагийг харуулдаг.

Нөхцлийн Судалгаа 1

Синдигийн ээж 7:30-д уулзалттай байсан тул 6:00-д хоолоо ширээндээ засах гээд яарч байлаа. Синди таваг, халбага, сэрээгээ ширээн дээр тавих хоорондоо маргаашийнхаа хичээлийн даалгавруудын тухай бодож байв. “Түргэлээрэй, Синди, чи удаж байна шүү” гэж ээж нь галын өрөөнөөс дуудав. Сүүлийн үед Синди нэлээд хэдэн удаа түүнд удаан байгааг нь хэлэхийг дуулсан бөгөөд түүндээ итгэх болов. “Би ч удаан байх шүү” гэж тэр бодов.

Ярилцлага

- Синди өөрийнхөө буруу хариу үйлдлийг хэрхэн зөв болгон өөрчилж чадах вэ?

Нөхцлийн Судалгаа 2

Сью багш болох хөршийнхөө хүнээр хийл хөгжмийн хичээл заалгадаг болов. Тэрээр хийлийн татлага ба хийлийг барихдаа маш эв хавгүй байсан тул багшдаа сайн хөгжимчин болж чадахгүй нь гэж бодож байгаагаа хэлэв. Багш нь жаал давтаад ирэхээр сүүлдээ амархан болж ирнэ хэмээн түүнийг ятгав. Гэвч Сюд хэзээ ч сурч чадахгүй мэт санагдаж байсан тул удалгүй давтахаа бүрмөсөн болив.

Ярилцлага

- Сьюг дараачийнхаа хичээлд ирэхэд багш нь ямаршуу байх бол?
- Энэ нь Сьюгийн хэзээ ч тоглож сурахгүй гэсэн бодлыг нь бататгах уу?
- Сьюгийн жинхэнэ бэрхшээл нь хөгжмийн чадваргүйд уу, эсвэл өөрийнхөө талаар буруу хандлагатайд байна уу?
- Сью ямар байдлаар хийлийнхээ хичээлийн үр дүнг тодорхойлсон бэ?

Нөхцлийн Судалгаа 3

Бэки сургууль дээрээ хэлэх үгээ бэлтгэж шөнө орой болтол хөдөлмөрлөв. Маргааш өглөө нь тэрээр сургуульдаа явахын өмнө ээждээ уншиж өгөөд: “Сайхан үг боллоо гэж би бодож байна, тийм үү?” гэлээ. Тэрээр шөнөжин бэлтгэж цаг зарцуулсан учраас энэ нь үнэхээр сайхан яриа болжээ гэж ээж нь хариулав.

Ярилцлага

- Ээжийнх нь сайшаалаар дэмжигдсэн Бэкигийн өөрийнх нь хандлага сургууль дээрээ танилцуулгаа хийхэд нь хэрхэн нөлөөлөх вэ?

- Тэрээр үгээ бэлтгэж цаг зарцуулаагүй байсан бол юу болж болох вэ? Тэрээр өөрийнхөө тухай ямар сэтгэгдэлтэй байх байсан бэ?

Багшийн
танилцуулга

Олон хүчин зүйл бидний өөрийгөө хүндлэх байдалд нөлөөлж болно. Гэхдээ хамгийн чухал нь бидний өөрсдийн хандлага юм. Бид өөрсдөө үүний өмнө хариуцлага хүлээдэг. Бид өөрсдийг маань дийлэх муу бодлыг ч, эсвэл бидэнд бүтээхэд туслах сайн бодлыг ч сонсож болно. Бид бүхэлдээ тэнгэрлэг Эцэг эхийн сүнсэн хүүхдүүд бөгөөд олон талаар өсч хөгжих чадавхи маань хязгааргүй юм гэдгийг бид мэднэ. Бид сонгосон бол бид өөрсдийнхөө хувийн төрхийг сайжруулж, авъяас мэдлэгээ хөгжүүлж, бусдад анхаарал тавьж, хайрлах явдлаа нэмэгдүүлж чадна.

Ишлэл

Бид бүгд бүтээхийн тулд төрсөн бөгөөд дараах ишлэлд хэлсэнчлэн өөрсдийгөө бурханлаг хэмжүүрээр хэмжин сайныг бодох ёстой:

“Өөд харж ариун байдлыг эрэлхийлэх нь өөрийгөө хүндлэх байдлыг маш ихээр өсгөдөг. Аварга модны адил бид гэрэл үрүү тэмүүлэх ёстой. . . . Даруугаас даруу хүний амьдралд, ядуу хүний амьдралд, боловсролтой болон баян хүний амьдралд ч би хүмүүсийн хүндэтгэл, өөрийгөө үнэлэх байдлыг яруу тодоор илрэхийг харсан” (James E. Faust, Conference Report, 4 сар. 1981, р. 9; болон *Ensign* 5 сар 1981, р. 10).

Дүгнэлт

Бидэнд бүгдээрэнд маань бусад хүмүүсээс зарим талаараа дор байгаа юм шиг санагдах үе байдаг. Бид өөрсдийгөө өөрсдийнхөө хамгийн сайн талтай харьцуулж, өөрсдийнхөө боломж чадварын хүрээнд сайжрал олохыг эрэлхийлэх хэрэгтэй. Хамгийн том сорилтуудын нэг бол бид өөрсдийгөө чухал биш гэж боддогоо даван туулах явдал юм. Бидний амьдрал бол зорилготой. Бид бүтээхийн төлөө болон Бурхантай адил болохын төлөө төрсөн.

Хичээлийн Ашиглалт

1. Магтаал үгийг энгийнээр “Баярлалаа” гэж хэлэн хүлээн авахыг давтаж үз. “Өө, энэ бол хуучин хувцас”, эсвэл “Би дуулж чаддаггүй”, эсвэл “Миний үс харахад тийм ч гоё биш” гэх зэргийн эсрэг утгатай тайлбар бүү хий. Энэ нь магтаалыг хүлээн авахад тохиромжгүй.
2. Хичээлийн эхэнд хийсэн жагсаалтаа хар. Өөрчилж болох нэг зүйлийг сонгоод тэрхүү хувийнхаа зан чанарыг дээшлүүлж эхэл.

| | |
|-----------------------|--|
| ЗОРИЛГО | Залуу эмэгтэй бүр амьдралаа дээшлүүлэх боломжийг хүлээн авах зоригтой байх болно. |
| БЭЛТГЭЛ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Гарын авлагын ард байгаа зураг 19, Эстер. 2. Жошуа 1:9-г бичсэн үзүүлэн бэлтгэ. 3. Ярилцлагын асуултууд бичсэн цааснуудыг бэлтгэ. 4. Шинэ зүйл оролдож үзэхэд зориг шаардсан тохиолдлоосоо ярихад бэлтгэлтэй бай. 5. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдээс толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил. |
| Багшид анхааруулах нь | Энэ хичээл нь шинэ, сэтгэл сэргэм зүйл оролдож үзэх зориг болон хэцүү нөхцөлд ч оролдлогоо үргэлжлүүлэх зориг дээр төвлөрнө. Охидыг энэ зориг гэдгийг муйхар, тэнэг ба зохисгүй зүйлийг хийж зүрхлэх гэдэгтэй будилж холихгүй байхыг анхаар. |

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Шинэ ба Сэтгэл Сэргэм Зүйлсийг Хийхэд Зориг Хэрэгтэй

Охидоос ярилцлага өгөх, үйл ажиллагаа юм уу цуглаанд оролцох, шинэ спортоор хичээллэх, шинэ зүйл сурах зэргээр ямарваа нэгэн хэрэгтэй, шинэ зүйл хийхийг оролдож байсан цагаа бодохыг хүс. Энэ туршлагынхаа талаарх сэтгэгдлээ хуваалцахыг тэднээс хүс. Ямарваа нэг шинэ, сэтгэл сэргэм зүйлсийг хийхэд зориг хэрэгтэй байдаг болохыг тайлбарла.

Та залуу эмэгтэйчүүдийн туршлагуудынхаа талаарх сэтгэгдлийг нь ярилцаж байхдаа дараах санаануудыг гарга.

1. Ихэнх хүмүүс шинэ зүйлтэй учрахдаа айж эмээдэг.
2. Шинэ зүйл хийхэд сэтгэл зовох, айх мэдрэмж төрөх нь ердийн хэрэг юм.
3. Бид айдсаасаа болж амьдралыг маань бэхжүүлж, сайжруулах зүйлсийг хийхээ болих ёсгүй.

• Биднийг шинэ зүйл хийхээр оролдож үзүүлэхгүй байх ямар ямар айдас байдаг вэ?

Охидыг санаагаа хуваалцах явцад ихэнх хүмүүс бусдаас өөр байх буюу шинэ зүйл нь бүтээгүй тохиолдолд шоолуулахаасаа айдаг гэсэн санааг ярилц. Энэ айдас хүмүүсийг шинэ чадвар эзэмших, эсвэл үйл ажиллагаанд оролцоход нь саад болдог.

Багшийн танилцуулга

Зориг гэсэн үгийн утгыг ярь. Зориг бидэнд хийх хүчийг өгдөг гэдгийг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусал. Бид шинэ ба сэтгэл сэргэм зүйлүүдийг хийхээр оролдоод үзэхээс айх юм бол бид урагшлахаа больж, бидний амьдралыг бэхжүүлж, тэлэх зүйлүүдээс хол байх болно. Зориг нь *зөв шударга зорилгын төлөөх итгэлтэй* хамсарсан цагт бидэнд байгаа амьдралаа сайжруулахад маань туслах хамгийн хүчтэй зэвсгийн нэг болдог.

Ярилцлага

• Хийхэд зориг шаардаж болох ямар ямар хэрэгтэй зүйлүүд байдаг вэ?

Дараах санаанууд: ярилцлага өгөх, шинэ хүнтэй яриа үүсгэх, хэсгийн өмнө залбирах, сургууль дээрээ үйл ажиллагаа хийхээр оролдоод үзэх, магтах, найздаа ариун сургаалыг танилцуулах, шинэ спортоор хичээллэх, буруу хийснээ хүлээж уучлалт гуйх, ажилд орох.

| | |
|---------------------|--|
| Багшийн танилцуулга | Бид бүгдээрээ ингэж айж эмээхийг мэдэрсэн гэдгийг тодотго. Гэхдээ бид амьдралаа дээшлүүлэх хүслээ айдаст хянуулахгүй байснаар арай илүү сорилтыг туулах хүчтэй, илүү сайн бэлтгэгдсэн болдог. Бидэнд айдсаа давахад маань тусалж, шинэ, сэтгэл сэргэм зүйлүүдийг хийх хүчийг өгдөг дэмжлэгийн гайхамшигтай эх булаг байдаг. |
| Судрын үзүүлэн | Жошуа 1:9-ийг бичсэн үзүүлэнгээ үзүүл. Үүнийгээ залуу эмэгтэйчүүдээр уншуулж, цээжлүүл. Хэрэв бид сайныг хийх эрмэлзэлдээ Их Эзэний туслалцааг эрэлхийлбэл Тэрээр биднийг дэмжиж хүч өгөх болно гэсэн сэтгэгдлийг илэрхийл. |
| Үйл ажиллагаа | <p>Охин бүрээр ярилцлага хийх дараах сэдвүүдтэй таны бэлтгэсэн цааснуудаас нэг нэгийг сонгуул. Түүнийг нь ангид уншуулаад дараа нь зөвлөмж бүр хэн нэгэнд оролдоод үзэх зоригтой болоход нь хэрхэн тусалж болохыг хэлүүл. Та шаардлагатай гэж үзвэл түүний санаан дээр энэ асуудлаар нэмэлт материалууд ашиглан нэмж болно.</p> <p><i>Бэлтгэлтэй бай.</i> (Бэрхшээл ирэхээс өмнө хэм хэмжээ, үнэт чанаруудын талаар шийдвэр гарга. Энэ нь та нарт илүү зөв бодоход тусалж, зөв үйлдэх зориг өгнө. Дарамт, шахалт ба сэтгэл санааг үл харгалзан шийдвэрээ биелүүлэхэд бэлтгэ.)</p> <p><i>Сурахыг эрмэлз.</i> (Сонсох ба сурах хүсэлтэй бай. Эхлэхээсээ өмнө байдлыг чадахынхаа хэрээр бодитойгоор харж, дүн шинжилгээ хий. Яаравчлах болон хуурамч бардамналаас болгоомжил. Сүнсний удирдамжийг сонс.)</p> <p><i>Өөдрөг Үзэлтэй бай.</i> (Бурханы хүүхэд гэсэн өөрийнхөө үнэ цэнийг мэдэж, ойлгож бай. Энд бүтээхийн тулд илгээгдсэнээ санаж бай. Та өөртөө байгаа авъяас ба боломжоо ашигласнаар энэ нь улам хүчтэй болж өснө.)</p> <p><i>Залбир.</i> (Залбирал бол та нарт хийх зориг, айдсаа давах хүчийг өгөх эх булаг юм. Ариун Сүнс та нарыг удирдаж, бэхжүүлэхэд тусална.)</p> <p><i>Итгэлтэй бай.</i> (Та нарыг шинэ зүйл эхлэхэд туслах олон эх сурвалж байгаа гэдгийг ойлго. Та нарт учрыг тунгаан бодох оюун ухаан бий; найдаж болох гэр бүл, Сүмийн удирдагчид, багш нар, найз нөхөд болон судрууд байдаг.)</p> <p><i>Чадах Бүхнээ Хий.</i> (Бүх хүч чадал гэдэг нь та нарыг шинэ зүйл хийхэд шаардагдах л бүх зүйл юм. Буруутахаасаа бүү ай, яагаад гэвэл үр дүн нь та нарын хүссэн хэмжээнд хүрч чадахгүй ч байсан энэ нь та нарыг илүү сайн болгодог.)</p> |

Бид Шинэ Боломжтой Зоригтойгоор Тулснаар Өөрийн Гэсэн Хүч Тэнхээг Олж Авдаг

| | |
|-------------|--|
| Судрын түүх | <p>Шинэ, мөн бэрхшээлтэй тохиолдлуудтай зоригтойгоор нүүр тулж байсан олон хүний тухай судрууд өгүүлдэг болохыг онцлон хэл. Тэд зоригтой байсан тул тэдний амьдрал бэхжиж, адислагдсан. Эстэр бол Персийн хаантай гэрлэсэн үзэсгэлэн гоо Еврей охин байв. Хааны тэргүүн үйлдэгч нь Еврейчүүдийг үзэн яддаг байсан бөгөөд Эстерийн ард түмнийг алахаар хуйвалдав. Энэ нь Эстер ба түүний ард түмэнд гашуудал төрүүлжээ. Эстерийн үеэл болох Мордекай тэднийг аврахын тулд ямар нэгэн зүйл хийх хэрэгтэйг мэдэж байсан тул түүнээс тусламж эрэв. Тэрээр түүнээс энэ тухай хаанд хэлж, энэ аймшигт төлөвлөгөөг өөрчлүүлэхийн төлөө ятгахыг гуйв. Тэр үед хаан дээр урилгагүй очсон хүнийг алдаг журамтай байв. Эстер үүнийг мэдэж байв. Хэрэв түүнийг очиход тэр таягаараа түүн рүү доошлуулж заах юм бол тэрээр түүнтэй ярьж болох байв; харин тэр таягаа эгц дээш нь болговол энэ нь түүний хувьд үхэл гэсэн үг байв. Эстер ард түмнээ аврахаар оролдоод үзэхийн тулд амь насаараа дэнчин тавих эсэхээ шийдэх хэрэгтэй болов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эстер 2:5–17; 3–4-ийг хамтдаа унш. • Эстер энэ нөхцөлтэй учрахдаа ямар байдалтай байсан гэж та нар бодож байна? <p>Эстер Мордекайд хариугаа илгээв. Охидоор Эстер 4:16-г ярилцуул.</p> |
| Судар | <p>Та хүсвэл хаан Эстерийг хараад яасныг өөрийн үгээр ярьж өгч болно (Эстер 5:1–3-ыг үз).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тэрээр энэ эр зоригийн шалгуурт хэрхэн бэлтгэсэн бэ? |

| | |
|---------------------|---|
| Багшийн танилцуулга | <ul style="list-style-type: none"> • Эстер амжилт олох юм уу бүтэлгүйтэх эсэхээ мэдэж байсан уу? • Эстэр ард түмэндээ туслах боломжтой гэдгээ мэдээд ямар сэтгэгдэлтэй байсан гэж та нар бодож байна вэ? |
| Судар | <p>Итгэл ба зоригийн шалгуур нь Эстерийг батжуулсан гэдгийг тайлбарла. Тэрээр оролдоод үзэхээр зориглосон тул Израйлын хамгийн хайрт эмэгтэйчүүдийн нэг болсон.</p> <p>Цаг байвал Хуучин Гэрээнээс Гидеоны түүхийг ярьж өг (Шүүгч 6–8). Гидеон бол өөртөө итгэлгүй нэгэн залуу байсан бөгөөд өөрийгөө аавынхаа гэр бүлийнхэн дотроос хамгийн доожоогүй нь гэж үздэг байжээ. Нэгэн өдөр түүнийг тариагаа цохиж байхад нь тэнгэрийн элч ирж царс модны доор суув.</p> <p>Их Эзэн түүгээр Израйлыг тэдний дайсан болох Медианчуудаас авруулахыг хүсч байна хэмээн тэнгэрийн элч хэлэв. Гидеон энэ агуу зорилгыг хэрхэн биелүүлж болохыг асуув.</p> |
| Багшийн танилцуулга | <p>Их Эзэний Гидеонд хэрхэн хариулсныг мэдэхийн тулд Шүүгч 6:16-г эргүүлж гаргахыг охидоос хүс.</p> <p>Гидеоны зүрх зориг асар ихээр нэмэгдэж Баалын өргөлийн тавцанг ч нурааж чадахаар болов. Хожим нь тэрээр Медианчуудын бүлгийн эсрэг гурван зуун эрчүүдээ удирдан явж, Эстерийн адил ард түмнээ чөлөөлөхөд тусалжээ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Эдгээр итгэл, зоригийн сорилт нь Гидеоныг хэрхэн өөрчилсөн бэ? <p>Хэрэв бид зөвийг хийх зүрх зоригтой байвал тэрээр бидэнтэй хамт байж, мөн бид өдөр тутмынхаа сорилт болон боломжуудтай нүүр тулах хүч чадалтай байх болно хэмээн Их Эзэн амласан болохыг тодотго. Энэ хүч чадал нь биднийг урам хугарах зүйлтэй учрахад тусалж чадах бөгөөд дахин оролдоод үзэх зоригийг өгдөг.</p> |

Дүгнэлт

| | |
|-------|---|
| Ишлэл | <p>Ахлагч Ф.Энзио Бушегийн дараах ишлэлийг унш:</p> <p>“Сүнсний санаануудыг дагахад зориг ба амлалт шаардагддаг, яагаад гэвэл энэ нь биднийг шинэ замаар, заримдаа урьд өмнө хэний ч явж байгаагүй замаар, шаардагдсанаас илүүг хийх замаар, дэлхий дээрх хүмүүсийн хийдгээс эрс өөрөөр хийх замаар дагуулдаг тул бидэнд аймшигтай санагдаж болох юм. Тухайлбал, хэн нэгэн нь биднийг гомдооход инээмсэглэх, бусад нь үзэн ядаж байхад хайрлах, бусдын хувьд ямар ч талархах зүйл байхгүй байхад талархах, бусдын бардам зангаасаа болж хэзээ ч хийхгүй ажлыг хийх, бусад нь өөрсдийгөө өмөөрч байхад уучлалт гуйх, зохистой, шударга, хийхээр сонсдог зүрх сэтгэлтэй нэгэнд хий гэж Сүнсний сануулсан солиотой мэт санагдах зүйлүүдийг хийх санаанууд бидэнд өгөгдөж болох юм.” (“The Only Real Treasure,” <i>New Era</i>, 12 cap. 1979, p. 5).</p> <p>Өөрсдийнх нь амьдралд тохиолдох ойролцоо нөхцөл байдлуудад зоригтой байхын чухал ач холбогдлыг олж харахад нь охидод туслан Ахлагч Бушегийн дурдсан нөхцөл байдлуудын талаар ярилц.</p> |
|-------|---|

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдэд шинэ зүйл эхлэхээсээ өмнө залбирч байхыг зөвлө. Тэднийг амьдралыг нь бэхжүүлж, сэргээх шинэ боломжуудыг олж, мэдрэхийн тулд Ариун Сүнсний удирдамжийг эрж хайхад хөхүүлэн дэмж. Тэдгээр боломжуудыг биелүүлэхээсээ өмнө ба хойно нь ямар сэтгэгдэлтэй байснаа тэмдэглэлийн дэвтэртээ бичихийг тэдэнд зөвлө.

ЗОРИЛГО Залуу эмэгтэй бүр зөв шударга амьдралыг дагалддаг өөрийгөө хүндлэх мэдрэмжийг таньж мэдэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Хичээлийн өмнө жижиг шилэнд нэг цайны халбага орчим шороо хий. Бараг амсрыг нь хүртэл усаар дүүргэ. Саваа таглаж, сэгсэрч холь. Арван минут байлгаж тунадас дээгүүрх усыг асга. Шилээ дахин усаар дүүргэж сэгсэр. Дахиад арван минут байлгаад, дээрх усыг нь асга. Шилний ёроолд шороо тунахад ус нь нэлээд тунгалаг болтол нь энэ үйлдлийг дөрвөөс таван удаа давтаж хий. Энэ үйлдэл нь усанд уусч болох бүх зүйлийг зайлуулдаг.
2. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Оршил

Үйл ажиллагаа

Ширээн дээр доод тал нь арваас арван таван минут болсон ус ба шороотой шилээ ав. Доош суусан шорооны дээрх ус нь нэлээд тунгалаг болсон байх ёстой. Та шилийг сэгсэрвэл ус ямар болохыг хар гэж охидод хэл. Ус булингартай болно. Шилээ буцааж ширээн дээр тавь.

Судар

Залуу эмэгтэйгээр Исая 57:20–21-ийг уншуул.

Багшийн танилцуулга

Далайн дэргэд амьдардаг хүмүүс шуурган дунд ус ямар болдгийг мэддэг болохыг тайлбарлан хэл. Далайн ёроолоос бүх төрлийн шороо ба органик материалуудыг гаргаж ирж, эргэлдүүлээд “шавар, шавхай” гаргаж чулууддаг. Давалгаанууд нь ширүүн эргэлдэхэд зогсоо зайгүй бөөн булингар үүсдэг.

Ярилцлага

- Исая “Амарч чадахгүй, түгшсэн далайг” юутай зүйрлэсэн бэ? Бурхан “нүгэлтэнд . . . амар амгалангүй” гэж хэлэхдээ ямар амар амгаланг хэлсэн бэ? (Оюун ухааны амар амгаланг, цэвэр бодол). Хүн нүгэл үйлдээд наманчлахгүй бол тэрээр амарч чаддаггүй, амар амгалан ч байж чаддаггүй гэдгийг ойлгоход нь охидод тусал. Энэ амарч чадахгүй байдал нь ямарваа нэг зүйл тохиолдох шалтгаан болдог. Энэ нь юу вэ? Гэмтэй байдал болон өөрийгөө хүндлэх байдлаа алдах нь үүний үр дүн байдаг гэсэн санааг оруулан ярилцлагаа хөтлөн явуул.

Багшийн танилцуулга

Гэм нүгэлтэй байдлыг авчирдаг өөрийгөө хүндлэх байдлаа алдах явдал нь “түгшсэн далай”-тай адил. Нүгэлтэй хүний амьдралд амар амгалан гэж үгүй.

- Өөрийгөө хүндэтгэх байдлаа алдах явдалд гэм нүгэл хэрхэн нэмэрлэдэг вэ?

Зохистой Амьдрал Өөрийгөө Хүндлэх Байдлыг Өсгөдөг

Багшийн танилцуулга

Заримдаа өөрийгөө хүндлэх явдлыг хөгжмийн зэмсэг тоглож чадах, сургуульдаа эсвэл спортод сайн байх гэхчлэн хүний хийж чадах зүйлсийн хүрээнд ярьдаг. Өөрийгөө хүндлэх явдлыг төлөвшүүлж өсгөхөөр хүн бүрийн хийж чадах нэг зүйл байдаг бөгөөд энэ нь зохистой амьдрах явдал юм. Хүнийг зөв шударга амьдрахыг хичээхэд түүний зүрх сэтгэлд өөр ямар ч замаар ирдэггүй тайван байдал байх болно. Тэрээр өөрийнхөө талаар сайхан сэтгэгдэлтэй байх болно. Нэг Сүмийн удирдагч ийм мэдэгдэл хийжээ:

Ишлэл

“Бидний хийсэн эсвэл хийж байгаа зүйл зөв, зүйтэй гэдгийг мэдэхээс илүү аз жаргал авчирдаг зүйлийг би ер мэдэхгүй” (Rex D. Pinegar, “What It Means to Establish a Relationship with Christ,” *Speeches of the Year, 1977* [Прово: Brigham Young University Press, 1978], p. 91).

| | |
|----------------------------------|--|
| Ишлэл | <p>Өөр бас нэг Сүмийн удирдагч үүнтэй адил төстэй мэдэгдэл хийжээ:</p> <p>“Хүн өөрийн дутагдалдаа дайн зарлахдаа урьд өмнө нь байгаагүй ширүүн, хамгаас ариун дайнд ордог. Энэ тэмцлийн ялалтаас ирэх шагнал бол хүнд хэзээ ч байгаагүй хамгийн удаан үргэлжлэх, хамгийн сэтгэл ханамжтай болгох, хамгийн хүчтэй мэдрэмж юм” (Bryant S.Hinckley, <i>That Ye Might Have Joy</i> [Солт Лейк Сити: Bookcraft, 1958, p. 83).</p> |
| Самбарын ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Зөв шударга амьдрах гэдэг нь зөвхөн нүгэл үйлдэхгүйгээр амьдрахыг хэлдэг үү? • Үүнд өөр юу орох вэ? Самбар дээр бидний зөв шударга амьдрах замуудаас жагсаан бич. <p>Зарим жишээ: өөртөө ба бусдад шударга хандах, сайн санаатай байх, ариун явдалтай байх, итгэлтэй байх, зарчимч байх, даруу төлөв байх, бусдад үйлчлэх зэрэг Христийн үндсэн зарчмуудад үнэнч байх.</p> |
| Багшийн танилцуулга Ярилцлага | <p>Хэрэв бид энэрлээр дүүрэн, байнга сайн санаатай байвал Бурханы дэргэд итгэлтэй дүүрэн байх болно хэмээн Их Эзэн заасан болохыг тайлбарла. (С ба Г 121:45-г үз). Бурханы дэргэд итгэл дүүрэн байх болно гэдэг нь юу гэсэн үг болохыг ярилц. Хэрэв тэд зөв шударга амьдарвал эцэг эх, бишоп болон Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ өмнө цэвэр ариун ухамсартайгаар зогсох боломжийг тэдэнд олгох өөрийгөө үнэлэх мэдрэхүйтэй байх болно гэдгийг ойлгоход нь залуу эмэгтэйчүүдэд тусал.</p> <p>Ус ба шороотой шил рүү анхаарал хандуулж одоо энэ нь тайван болж, шороо нь ёроолдоо тунаж, ус нь тунгалаг болж байгааг хэл.</p> <p>Самбар дээр жагсаасан зөв шударга зарчмуудаар амьдарснаар ирэх амгалан тайван ба дахин бататгаж өгөх нөлөөний талаар ярилц.</p> <p>Зөв шударга амьдарснаар амар амгалан яаж ирж болохыг ойлгоход нь охидод туслахын тулд дараах хоёр түүхийг ярь:</p> |
| Түүх | <p>Мэри таван хүүхдийн хамгийн том нь байлаа. Ээж нь бага хүүхдүүддээ туслуулахаар үргэлж л түүнд маш ихээр найддаг байсан бөгөөд бүр бага байхаас нь эхлээд л түүнийг тэдэндээ тэвчээртэй ба хайраар ханддаг байхыг хүсдэг байлаа. Мэри, ялангуяа одоо, жаахан том болж, олон найз нөхөдтэй болж, үйл ажиллагаануудад оролцдог болсон тул дүү нарынхаа төлөө тэр их олон үүрэг хариуцлагыг хүлээхээс залхаж байв. Тэрээр дүү нартаа дургүйцэж, тэдэнтэйгээ муухай харьцдаг болов. Тэднийг ямар нэг хэргээр ирэх тоолонд л тэрээр тэдэн рүү хашгичиж, тэднийг зайлж, өөрийг нь тайван орхи гэж хэлдэг болов. Тэрээр одоо тэдэнтэй үйл ажиллагааных нь тухай ярьдаггүй, тэр ч бүү хэл өрөөнд нь орохыг тэдэнд зөвшөөрөхөө болив. Тэр хичээлээ тараад гэртээ ирэхээсээ дургүйцдэг болж, харин ч “энэ муухай хүүхдүүдийг” харахгүйн тулд найзуудынхаа гэрт очдог болов. Заримдаа тэднийг хоолоо идэхээр ширээндээ сууж байхыг нь харахдаа тэдний нүдэнд гуниг, ганцаардал тодрохыг анзаарах боловч тэдэнтэй харьцах харьцаагаа өөрчлөхийг зөвшөөрдөггүй байв.</p> |
| Түүх | <p>Нэнси, доод гудамжинд нь амьдардаг настай авхай амьдралынх нь саад бэрхшээлүүдийн нэг болсныг мэдрэв. Хатагтай Смит ганцаараа амьдардаг байсан бөгөөд түүнд гэрт болон хашаанд нь байнга туслалцаа шаардлагатай байв. Нэнси түүнд туслахаар хэд хэдэн удаа очсон бөгөөд ингэх бүрдээ тэр зөвхөн хашаа, байшингийнх нь ажлыг хийгээд зогсохгүй бас Хатагтай Смитийн хэдэн цагаар ярихыг нь сонсох ёстой байв. Нэнсид ингэж цагаа үрж явснаас найзуудтайгаа байсан нь дээр юм шиг санагдав. Нэнсигийн ээж нь түүнээс нэгэн туршилт хийгээд үзэхийг хүсэв. Тэрээр Нэнсийг хатагтай Смитийн гэрт долоо хоногт нэг удаа үдээс хойш очиж үзэхийг хүсээд, зөвхөн гэрийг нь цэвэрлээд зогсохгүй бас түүнийг чин сэтгэлээсээ сонсож, ярьж байгаа зүйлийг нь ойлгохыг хичээхийг хүсэв. Нэнсийг ганцхан сар л үүнийг хийгээд, дараа нь хүсвэл больж болно гэж тэрээр хэлэв. Ээж нь түүнийг хатагтай Смитийн гэрт очих хэрэгтэй хэмээн ярьж залхаахаа болиг гэсэндээ Нэнси үүнийг туршиж үзэхээр шийдэв.</p> <p>Эхний долоо хоногт хатагтай Смитийг сонсохыг ихэд хичээсэн бөгөөд энэхүү нас ахисан эмэгтэй ямар хүнд хэцүү амьдралыг туулсныг ухаараад түүнийг бага зэрэг өрөвдөх сэтгэл төрөв. Дараачийн долоо хоногт нь тэр цэвэрлэнгээ сонсож байхдаа</p> |

хатагтай Смитийг өөрт тохиолдсон бүх зүйлүүдээсээ маш их зүйл сурсан болохыг мөн тэрээр тийм ч их залхмаар хүн биш юм байна гэдгийг ухаарч эхлэв. Сарын эцэст тэрээр зөвхөн хатагтай Смитийг хайрлах хайр ба талархлыг мэдрээд зогсоогүй бас өөрийнх нь хэрэг гарсан нэгэн хүнд өөрийнхөө үнэхээр чухал болохыг мэдрэв.

Ярилцлага

- Та нар аль охиныг нь амьдралдаа амар амгаланг илүүтэйгээр мэдэрсэн гэж бодож байна вэ? Аль нь өөрийнхөө талаар илүү сайхан сэтгэгдэлтэй байсан бэ? Яагаад?
- Амьдралынхаа эхэн үеэс зөв шударга амьдрах нь ямар ямар үр ашигтай байдаг вэ? (Та нар эртнээс сайн дадал зуршлуудыг бий болгож чадна; өсөх, хөгжих, дэвших, өөрийгөө хүндлэх илүү их боломжтой болдог; өөрийгөө хүндлэх байдлаа алдах явдал уруу хөтөлж болох ноцтой алдаа хийх аюул багасдаг.)

“Гэм Нүгэл Хэзээ ч Аз Жаргал Байгаагүй” хэмээн Их Эзэн Бидэнд Хэлсэн

Багшид

анхааруулах нь

Ус ба шороотой шилээ авч усаа дахин бохир болгон хүчтэй сэгсэр. Зөв шударга амьдрахыг хичээдэг Нэнси шиг хүмүүст ирдэг намуухан тайвшралыг өөрийнхөө амьдралд гэм нүгэлийг оруулсан хүний амьдралтай харьцуулбал энэ нь “түгшсэн далай” мэт байдгаараа эрс тэс ялгаатай болохыг онцлон хэл.

Судрын ярилцлага

Бид нүглээс аз жаргал уруу сэргээгдэж чадахгүй хэмээн бошиглогч Алма тайлбарласан гэдгийг хэл. Гэм нүгэл хэзээ ч аз жаргал байгаагүй (Алма 41:10-г үз). Галат 6:7-г унш.

- Бид буруу зүйл хийхдээ ямаршуу мэдрэмжтэй байдаг вэ? Яагаад энэ нь таатай мэдрэмж байдаггүй вэ? Та нар гэмтэй мэдрэмжийг хэрхэн тайлбарах вэ? Гэм бурууг мэдрэх үед бидний өөрийгөө хүндлэх байдал ямар болдог вэ? Энэ нь өөрсдийгөө ойлгох байдалд маань өөрчлөлт оруулдаг уу?

Багшийн

танилцуулга

Дэлхий ертөнц бидэнд гэмтэй мэдрэмжтэй болгодог нүглээ болихын оронд өөрсдийнхөө гэмтэй мэдрэмжээсээ салах ёстой гэж итгүүлэх болно гэдгийг хэл.

Ярилцлага

Бид бүгдээрээ зөв, бурууг мэдэх мэдрэхүйтэй төрсөн гэдгийг онцлон хэл. Энэ мэдрэхүйг ихэнхдээ бидний ухамсар хэмээн нэрлэдэг. Сайныг муугаас ялгаж чаддаг байг хэмээн хүн бүрт Христийн Сүнснийг өгсөн гэж Мормон заасан (Моронай 7:16-г үз). Энэ нь алдаа хийснээ ойлгох боломжийг бидэнд өгч, нүглээс зайлахыг сануулдаг.

- Бид ухамсраа дэндүү олон удаа үл тоомсорловол юу болох вэ? (Бид шивнэх санаануудад мэдрэмж багатай болдог.)

Ишлэл

Ахлагч Жеймс И.Фауст ийнхүү хэлжээ: “Зарим хүмүүс өөрсдийнхөө хүссэн хэм хэмжээгээр амьдарч болох мэт бодож байж магадгүй. Үнэ цэнээс чөлөөтэй, ёс суртахуунаас чөлөөтэй, хэм хэмжээнээс чөлөөтэй нийгэмд олонх нь өөрийгөө хүндлэх, нэр төрөө бодох явдлаас чөлөөтэй амьдардаг” (Conference Report-оос 4 сар. 1981, р. 9; болон *Ensign*, 5 сар 1981, р. 9).

Ярилцлага

- Их Эзэн яагаад гэм нүгэлийг хэзээ ч аз жаргал байгаагүй гэж хэлдэг вэ? Бид хэм хэмжээтэй байхдаа ямар байдлаар илүү аюулгүй ба тайван байдаг вэ?

Өөрийгөө Хүндлэх Байдлаа Алдвал Түүнийгээ Эргүүлэн Олж Авч Болно

Ярилцлага

- Бид өөрийгөө үнэлж, өөрийгөө хүндлэх, мөн нэр төрийн алдагдсан мэдрэмжээ хэрхэн эргүүлж олж авч чадах вэ?

Багшийн

танилцуулга

Бидний хэн нь ч буруу зүйл хийлгүй өсөөгүй гэдгийг тайлбарла. Бид өөрсдийгөө хүндлэх байдлаа алдаж гэм буруутай хэмээн мэдэрч байвал наманчлалаар дамжуулан хувийн зуршил ба байдлаа өөрчилж болно. Их Эзэний өршөөлийг хүлээн авах нь бараг ямар ч зүйлээс илүүтэйгээр бидний өөрсдийнхөө талаарх сэтгэгдлийг дээрдүүлж чадна.

Дүгнэлт

Наманчлал ба өршөөл нь оюун ухаан дахь амар амгаланг сэргээж, хүний “түгшсэн далайг” тайвшруулдаг болохыг тайлбарла. Шилтэй уснаас шавар шавхайг нь шүүх тусам ус хэрхэн тунгалаг болж болохыг тодотго. Бид бүрэн наманчилснаар өөрийгөө хүндлэх байдлаа эргүүлж авч дахин цэвэр ухамсартай болдог.

Хичээлийн Ашиглалт

Охидоор өөрсдийнх нь үйлдлүүдийг эргүүлэн бодуулж, өөрсдийгөө хүндлэх байдлаа өсгөхийн тулд наманчлах буюу өөрчлөх шаардлагатай гэсэн зүйлүүдийг нь тодорхойлуул.

*Хувийн Нөөц Бололцоогоо
Зөв Зохицуулах*

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр цагаа ухаалгаар ашиглахын ач холбогдол болон үр ашгийг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Охид тус бүрт цаас, харандаа авчир.
2. Элсэн цаг, эсвэл минутын цаг, хэд хэдэн төрлийн цаг, секундын зүүтэй бугуйн цаг, эсвэл метроном зэргийн төрөл бүрийн хугацаа хэмжих төхөөрөмжүүдийг бэлтгэж тавь.
3. Энэ хичээлд тайлбарласан үзүүлэнт хичээлд зориулж дараах зүйлүүдийг цуглуул. (Хичээлээс өмнө та үзүүлэнт хичээлээ давтаж болно):
 - а. Хагас литрийн шил, эсвэл тунгалаг сав.
 - б. Шилэн савыг дүүргэхүйц чулуунууд (диаметрээрээ 2-3 см).
 - в. Хагас кг орчим элс, будаа, эсвэл давс.
 - г. Хагас литр ус.
4. Хоёр хувь Судрын Хэсгүүд Бүхий Жагсаалтыг бэлтгэ ("Хугацаа Харж Судраас Хайлгах" хэсгийг үз). Хаалтан дахь үгсийг бүү оруул.
5. Хичээлд тайлбарласны адилаар үр ашгийн мэргэжилтний өгсөн зөвлөгөөг харуулсан үзүүлэн хий.
6. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**Оршил**

Үзүүлэнтэй хичээл

Төрөл бүрийн цаг хэмжих төхөөрөмжүүдээ үзүүл.

Минут хэмжигч, цаг, эсвэл сэрүүлэгтэй цагийг нэг минутаар тохируулаад ангийнхны өмнө байрлуул.

Зүгээр суух нь урт удаан хугацаа мэт санагдаж болох тул охидоос нэг минут чимээгүй суухыг хүс.

Ярилцлага

- Бид өдөр бүр хэдэн минутыг ухаалгаар ашиглаж болох вэ? Хэдийг нь ухаалаг бусаар?
- Ухаалаг ашигласан арваас арван таван минутанд юу амжуулж болох вэ?
- Та нар цагаа хэрхэн ашигласнаа тайлбарлах шаардлагатай гэдэгт итгэдэг үү?

Охидыг хариулсны дараа нэг зүйл дээр бүх хүмүүс адил байдаг гэдгийг онцлон хэл. Хүн бүрт цаг хугацааны яг ижилхэн ноогдол байдаг. Залуу эмэгтэй бүр өөрт нь ноогдсон цагийн төлөө үүрэг хариуцлага хүлээдэг.

Бид Цагаа Хэрхэн Ашигласныхаа Төлөө Хариуцлага ХүлээдэгХугацаа Харж
Судраас Хайлгах

Судрууд цагаа ухаалгаар ашиглахыг бидэнд заадаг болохыг тодотго. Залуу эмэгтэйчүүдийг хоёр хэсэгт хуваа. Хэсэг тус бүрт бичээч томил; тэдэнд харандаа ба бэлтгэсэн Судрын Хэсэг Бүхий Жагсаалтаа өг.

Судрын Хэсэг Бүхий Жагсаалт

1. (Зорилт) бүр (хугацаатай) байдаг (Эклесиастэс 3:1).
2. Ухаалаг (хүний зүрх сэтгэл) (цаг хугацаа болон шүүлтийг) ялгадаг (Эклесиастэс 8:5).
3. Та нар (цагаа) (үр ашиггүй) өнгөрөөх учиргүй (С ба Г 60:13).
4. (Сорилтынхоо) өдрүүдэд (цаг зуурын биеэр) хийсэн . . . (ажлаар) нь тэднийг (шүүх) ёстой (1 Нифай 15:32).

Эхлэх дохионы дараа хэсэг тус бүр ишлэлүүдээ байрлуулж, бичээч нь хоосон зайнуудыг үг буюу үгсээр бөглөх ёстой. Гурван минутаас бүү хэтрүүл. Бичээч нарын гүйцээж бөглөсөн судрын мэдэгдлүүдийг ээлжээр уншуул.

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Бригэм Янгийн дараах мэдэгдлийг ангийн гишүүнээр уншуул:

“Одоо эгч нар минь, . . . цаг хугацаа бол энэ дэлхий дээрх хамгийн чухал хувьцаа юм; . . . хэрэв зөв зохистойгоор хэрэглэх юм бол энэ нь амар тайван, тав тух болон сэтгэл хангалуун байдлыг тань нэмэгдүүлэх тэрхүү зүйлүүдийг авчрах болно” (Discourses of Brigham Young, sel. John A. Widstoe [Солт Лейк Сити: Deseret Book Co., 1941], p. 214).

Цагаа Үр Бүтээлтэйгээр Ашиглах нь Оюун Санааны буюу Сүнслэг, Мөн Биет Адислалуудыг Авчирдаг

Ярилцлага

- Бид яагаад цагаа үр ашиггүй өнгөрөөдөг вэ? (Охидоос өөрсдийнхөө эсвэл бусдын амьдралын жишээнээс хуваалцахыг хүсч тодорхой ярилц.)

Ярилцлагадаа дараах санаануудыг оруулахыг анхаар.

Цагаа дэмий үрэх шалтгаанууд:

1. Зөв төлөвлөхгүй байх
2. Хийх шаардлагатай зүйлээ, эсвэл эхэлж хийх хамгийн чухал зүйлээ сайн мэдэхгүй байх.
3. Хойшлуулах
4. Цаг ба зорилтоо зохион байгуулахгүй байх
5. Зорилтоо биелүүлэхдээ зөв багаж, төхөөрөмж буюу сайн арга хэрэглэхгүй байх
6. Чухал биш зүйлүүдэд цагаа үрэх

Төлөвлөх, тэргүүн зэрэгт тавих зүйлүүдээ тогтоох, зохион байгуулах, эхлэх, зөв багаж ба аргуудыг ашиглах нь амьдралыг арай бага гачлантай, илүү үр дүнтэй болгодог. Цагаа ухаалгаар ашиглах нь оюун санааны буюу сүнслэг, мөн биет адислалуудыг улам ихээр авах боломжийг хүмүүст олгодог.

Нөхцлийн судалгаанууд ба ярилцлага

Дараах нөхцлүүдийг шийдвэрлэхдээ залуу эмэгтэйчүүдээр туслуул. Ингэснээр охид нөхцлийн судалгаа бүрээс илүү их биет ба сүнслэг адислалуудыг авах болно.

Нөхцлийн Судалгаа 1

Залуу Эмэгтэйчүүдийн хичээлийн ерөнхийлөгч, дээд сургуулийн идэвхтэй оюутан болох Энн хөгжмийн хичээл заалгаж байгаа ба гэртээ амьдарч байгаа айлын ганц охин юм. Түүний амьдрал хичээлээ хийх, Сүмийн үйл ажиллагаа, давтлага, цуглаанууд, гоёх, гэр орны хариуцлага гээд л байнга л хямралд байдаг мэт санагдана. Түүнд хэзээ ч судраа унших цаг байдаггүй мэт санагдаж, заримдаа тэр залбирч байхдаа унтчихдаг бөгөөд цуглаанууддаа байнга хоцордог.

- Энн ямар ч эмх замбараагүй амьдралаас, зохион байгуулалттай нь хэрхэн сэтгэл хангалуун байж чадах вэ? (Тэрээр хамгийн чухал ач холбогдолтой зүйлүүдээ тодорхойлох ёстой бөгөөд дараа нь цагаа залбирал, өдөр бүр судраас суралцах болон бусад зүйлүүдийг оруулан зохион байгуулах ёстой.)

Нөхцлийн Судалгаа 2

Кристин хичээлийнхээ дараа дүү нараа харж халамжлан маш их цаг зарцуулдаг. Тэрээр сүнслэг байдлаараа өсч, мөн гэрийн ажил сурах цаг завтай болохыг хүснэ.

• Тэр харж халамжлах үүргээ, сүнслэг өсөлт ба гэрийн ажил сурах явдалтай хэрхэн хослуулж чадах вэ? (Тэрээр хүүхдүүдэд ариун сургаалын хичээл ба дуунууд зааж өгч болно; төлөвлөгөө гаргаж дүү нартаа хоол хийх, оёх, гараар урлахыг зааж өгч болно; хүүхдүүдэд судрууд ба судрын түүхүүдийг уншиж өгөх.)

Нөхцлийн Судалгаа 3

Лиза бол Сүмээс даалгасан ажлуудаа биелүүлдэг сайн оюутан, чадварлаг ажилчин ба гэрийнхэндээ тустай охин юм. Чөлөөт цагаа тэрээр хөгжим сонсож, сэлж, бясалгал хийж, ургуулан бодож өнгөрөөдөг.

• Та нар Лизагийн чөлөөт цагаа өнгөрөөдөг аргын талаар юу гэж бодож байна вэ? (Лиза бол маш их үр бүтээлтэй, цагаа сайн зохицуулдаг мэт харагдаж байна. Бидний хуваарьт амрах, зугаалах, цэнгэх цаг орсон байх ёстой. Хуваарьт ороогүй цаг нь үргэлж дэмий үрсэн цагт орох албагүй.)

Хураангуйлсан
ишлэл

Дараах ишлэлийг уншуул:

“Ердөө завгүй байх нь цагаа заавал ухаалаг ашигласны шинж биш юм. Шүтэх цаг, ажиллах бололцоотой байсандаа талархлаа илэрхийлэх цаг, мөн бодох, мөн залбирах, мөн унших, мөн туслах, мөн мөрөөдөх, мөн инээх, мөн төлөвлөх, мөн суралцах. . . гээд л амрах болон оюун ухаан ба сүнслэг өсөлтөнд зориулсан цаг байх ёстой.”

“Тэнгэр дэх Эцэгийнхээ тухай сурахад зориулсан цаг нь амьдралын маань бүх өдрүүдэд тоолж баршгүй их адислалуудыг авчирал болно” (John Longden, “Time Is of the Essence,” *Improvement Era*, June 1966, pp. 511–12).

Цагаа Ухаалгаар Ашиглахын Тулд Төлөвлөх Шаардлагатай

Үзүүлэнтэй хичээл

Залуу эмэгтэйчүүдээр тэдний өдөр бүр хийх ёстой үйл ажиллагаануудыг нь хэлүүл. (хичээлдээ явах, идэх, унтах, гэрийн ажил хийх болон бусад.) Эдгээр үйл ажиллагаануудыг нэрлэх тоолонд хагас литрийн шил эсвэл саванд нэг ширхэг чулуу хий. (Шил эсвэл сав нь өдрийн 24 цагийг төлөөлөх болно.) Шилээ чулуугаар дүүргэ. Залуу эмэгтэйчүүдээс өдөр бүр хийх шаардлагатай бусад зүйлүүдийг нэрлэхийг хүс. (хичээлдээ очих, буцах, ороо засах, хувцаслах, усанд орох, өрөөгөө цэвэрлэх, амьтдаа асрах, залбирах, судруудаас суралцах, хувцсаа бэлтгэх, хөгжмөө давтах, Сүмийн цуглаанд оролцох ба бусад.) Эдгээр бусад үйл ажиллагаануудыг тодорхойлсны дараа элс, будаа эсвэл давсаа чулуутай шилэндээ дүүртэл нь нэм. (Элс нь эдгээр нэмэлт ажиллагаануудыг төлөөлнө.) Залуу эмэгтэйчүүдийн амьдрал дүүрэн савтай адил юм гэж мэдэгд. Дараа нь зай завгүй өдөр ч бясалгах, амрах болон бусад сүнслэг үйл ажиллагаанд зориулсан цаг байдаг юм хэмээн тайлбарлан усаа нэм. (Ус, эдгээр үйл ажиллагааг төлөөлнө.) Бид бүгдээрээ цагаа ашиглахдаа зөв тэнцвэр олохыг эрмэлзэх ёстой. Бидэнд хэрэгтэй болон хүссэн бүхнээ амжуулахад маань сайтар төлөвлөх явдал шаардлагатай.

Түүх

“Нэг удаа үр ашгийн мэргэжилтэн төмрийн том корпорацийн ерөнхийлөгч дээр ирж тэдний компанийн үр ашгийг дээшлүүлэхийн тулд өөрийнх нь фирмийн хийж чадах үйлчилгээг тайлбарлаж хэлэв. “Нэмэргүй ээ, гэж ерөнхийлөгч хариулаад, “Би мэдэж байгаа шигээ сайн зохицуулж чадахгүй байна. Бидэнд илүү мэдэх биш харин бодит үйл хэрэг шаардлагатай байна. Хэрэв та хийх ёстой гэж мэддэг зүйлүүдээ хийхэд маань бидэнд тусалж чадах юм бол би танд хүссэн хэмжээгээр чинь төлье” гэв.

“Мэргэжилтэн ‘За, тэгье’ гэж хариулав. ‘Би танай одоо үйлдвэрлэж байгаа хэмжээг тавин хувиар өсгөх нэг зүйлийг хэдхэн минутанд өгч чадна. Эхлээд цэвэр цаасан дээр та маргааш хийх ёстой хамгийн чухал зургаан зорилтоо бич. Хоёрт, тэднийгээ хэр чухал гэдгээр нь дэс дарааллуулан байрлуул. Гуравдугаарт, маргааш өглөө хамгийн түрүүнд энэ цаасаа гаргаж нэгдүгээрт байгаа зүйл дээрээ ажиллаж эхэл. Үүнийгээ хийж дуусгаад, хоёр дахь зүйл дээр ажилла. Дараа нь гурав дахь дээр. Үүнийг цагаа дуустал хий. Хэрэв та ердөө л хоёр юм уу гуравханыг нь дуусгасан буюу тэр ч бүү хэл зөвхөн нэгийг нь л гүйцээсэн бол бүү санаа зов. Та зөвхөн хамгийн чухал зүйлүүд дээрээ л ажиллах болно. Дөрөвт, өдөр

бүр ажлынхаа сүүлчийн 5 минутанд дараагийн өдрийн “хийх ёстой зорилтууд”-ын жагсаалтыг гаргаж бай.’

“Мэдээлснээс үзвэл Ерөнхийлөгч энэ зөвлөхөд энэхүү санааных нь төлөө 25000, уулзалтанд зарцуулсан 25 минут тутамд нь 1000 доллар илгээжээ” (*Teacher Development Program—In-service Series 2, 1971–72, Participant Materials, p. 58*).

Үр ашгийн мэргэжилтний зөвлөсөн зөвлөгөөг жагсаасан үзүүлэнгээ үзүүл.

Үр ашгийн мэргэжилтний зөвлөмж

1. Хийх ёстой хамгийн чухал зорилтуудаа бич.
2. Эдгээрийг чухал ач холбогдлоор нь дарааллуулан дугаарла.
3. Өглөө нь нэгдүгээрт байгаа зүйл дээрээ ажиллаж эхэл.
4. Нэгдүгээрхээ дуусгаад, хоёрдугаархыг нь гэх зэргээр бусдыг нь хий.
5. Орой болгон дараачийн өдөр ашиглах шинэ жагсаалтаа хий.

• Тэнгэрлэг Эцэг маань энэхүү төлөвлөгөөнд хэрхэн оролцож чадах вэ? (Цагаа ашиглах болон чухал зүйлүүдээ тодорхойлохдоо Эцэгээсээ тусламж хүс.)

Бичих үйл
ажиллагаа

Охин тус бүрт цэвэр цаас ба харандаа тарааж өг. Залуу эмэгтэй бүрээр цаасыг нь гурван эгнээнд хуваалгаж эхний эгнээг “Хийх ёстой”, хоёр дахийг нь “Хийх хэрэгтэй” ба гурав дахийг нь “Хийхийг хүсч буй” гэж гарчиглуул. “Хийх ёстой” гэсэн гарчгийн дор маргааш хийх ёстой зүйлээ, “Хийх хэрэгтэй” гарчгийн дор хийх хэрэгтэй зүйлээ, “Хийхийг хүсч буй” гарчгийн дор хийх дуртай зүйлээ бичихийг залуу эмэгтэйчүүдэд зааж өг. Эдгээр нь чулуу, элс, устай үзүүлэнтэй хичээлд адилтгасан зүйлтэй төстэй. Залуу эмэгтэйчүүдээс сүүлчийн хоёр эгнээн дэх зүйлүүд нь тэдний хяналтандаа байлгаж болох үйл ажиллагаанууд учраас чухал ач холбогдлоор нь дарааллуулан дугаарлахыг хүс.

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдээр тэдний тогтоосон чухал зүйлүүдийг нь ажил хэрэгчээр харуулаад, тэднээс сүүлчийн хоёр эгнээн дэх хамгийн чухал үйл ажиллагаануудаа гүйцэтгэхийн тулд цагаа хэрхэн үр ашигтай зарцуулж болох талаар бодохыг хүс. Тэдэнд хоёр долоо хоногийн турш үр ашгийн мэргэжилтний зөвлөснийг мөрдөхийг зөвлө. Хоёр долоо хоногийн дараа тэдэнд үр дүнгээ тайлагнах цаг өг.

Охидод өглөө бүр сөгдөн Их Эзэндээ залбирч тусламж гуйж байхыг зөвлө. Тэд түүнд өөрсдийнхөө үүрэг, тэр өдрийнхөө хийх чухал зүйлсийг хэлж, эдгээр зүйлүүдээ гүйцэтгэхэд нь тусламж ба урам хайрлахыг түүнээс хүсч, орой нь үр дүнгээ илтгэж болно.

Зөвлөсөн Үйл Ажиллагаа

Бишоп эсвэл салбарын ерөнхийлөгчийнхөө зөвшөөрөлтэйгөөр цагаа хэрхэн үр ашигтайгаар ашиглах тухай санаагаа хуваалцах мэргэшсэн хүнийг урь (тухайлбал, коллежийн оюутан, залуу ээж, эсвэл онцгой сайн зохион байгуулалттай хэсгийнхээ нэг гишүүнийг).

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр хөдөлмөрийн үнэ цэнийг талархан үзэх болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Сонголтоор: Охин тус бүрт ажил гэсэн бичигтэй чулуу бэлтгэ.
2. Нэг залуу эмэгтэйгээр хийж байсан ажлынх нь тухай, нөгөө эмэгтэйгээр хичээлд дүрсэлсний дагуу үйлчлэлийн ажлын тухай яриулахаар томил.
3. Хүсч буй судар, түүх, ишлэлүүдээс тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**Хөдөлмөр бол Ариун Сургаалын Төлөвлөгөөний Чухал Хэсэг Мөн**

Охидоос таныг хэдэн үг хэлэх явцад сонсоод сайхан сэтгэгдэл төрүүлсэн үгэн дээр гараа өргөхийг хүс. *Амралт, ажил, цэнгээн, хөдөлмөр* гэсэн эдгээр үгийг хэлэхдээ үг бүрийн дараа хариултуудыг харахын тулд завсарла.

Хөдөлмөр гэсэн санаа нь үргэлж тааламжтай байдаггүй бололтой гэдгийг хэл. Гэвч үнэн хэрэгтээ ажиллаж, хөдөлмөрлөх чадвар ба боломж нь бидний амьдралд агуу их адислалуудыг авчирдаг.

- Эцэг эхчүүд чинь та нарын өмнөөс ажил хийх хүсэлгүй байсан бол өнөөдөр та нарын амьдрал хэр өөр байх вэ?
- Хэрэв Сүмийн эртний гишүүд ажиллах хүсэлгүй байсан бол өнөөдөр Сүм ямар байх байсан бэ?

Судар

Адам, Ева хоёр Эдэний цэцэрлэгээс хөөгдөхөд Адам газар хагалж, хөлсөө гоожуулан талхаа олж идэх болов. Түүний эхнэр Ева бас түүнтэй хамт ажиллаж байв. (Мозэс 5:1-ийг үз). Египетээс гарсан нь 20:9-ийг унш.

Ишлэл

Хожмын үеийн бошиглогч нар бидэнд бүтээлч, чөлөөтэй ба биеэ даасан байхыг заасан хэмээн тайлбарла. Дараах мэдээллийг унш:

“Эрүүл ухаанаар хэн нэгэн өөр хүнээр өөрийгөө болон гэр бүлээ тэтгүүлэхийг зөвшөөрөх жинхэнэ Хожмын Үеийн гэгээнтэн гэж үгүй. Тэр чадаж л байвал өөртөө болон гэр бүлдээ шаардлагатай сүнслэг ба цаг зуурын зүйлүүдийг өөрийн хөдөлмөрөөр Их Эзэний урам зоригийн дор хангах ёстой” (Spencer W. Kimball, in conference Report, 10 сар. 1977, р. 124; or *Ensign*, 11 сар. 1977, pp. 77–78).

Ишлэл

Өнөө үеийн тэтгэлгийн хөтөлбөрийг нэвтрүүлэхэд Тэргүүн Зөвлөл ийнхүү мэдэгдсэн: “Ажилгүй эцгүүд суухын хараалыг үгүй болгож, ажилгүйн тэтгэмжийн нүглийг хаяж, бие даасан байдал, шаргуу хөдөлмөрлөх эрмэлзэл, арвич байдал, өөрийгөө хүндлэх байдлыг хүмүүсийн дунд дахин нэг байгуулах аль болох өргөн цар хүрээтэй системийг бий болгох нь бидний нэн тэргүүний зорилт мөн. Сүмийн зорилго бол хүмүүсийг өөрсөддөө туслахад нь туслах явдал юм. Хөдөлмөр нь эргэж сүмийн гишүүдийн амьдралын гол зарчим болох ёстой.” (in Conference Report, 10 сар. 1936, р.3).

Ярилцлага ба
самбар

- Яагаад хөдөлмөр “бидний амьдралын гол зарчим” болох ёстой вэ?
- Яагаад ажилгүй байдлыг “хараал” гэсэн бэ? “Ажилгүйн тэтгэмжийг нүгэл” гэдэг нь юу вэ?
- Бид энэ зарчмыг хэрэгжүүлбэл ямар адислалуудыг өөрийн болгож болох вэ? (Самбар дээр *биеэ даах, шаргуу хөдөлмөрлөх эрмэлзэл, арвич байх, өөрийгөө хүндлэх* гэсэн үгсийг бич.)

| | |
|---------------------|--|
| Ярилцлага | Залуу эмэгтэйчүүдээс тэд юу ч хийж чадахааргүй болтлоо өвчилж байсан эсэхийг нь асуу. Хэрэв энэ нь удаан хугацаагаар үргэлжилж тэд өөрсдийгөө авч явах хамгийн жижиг зорилтыг ч биелүүлж чадахгүй байсан бол энэ нь тэдэнд ямаршуу байх байсан бэ? |
| Багшийн танилцуулга | <p>Зуны турш хүндээр өвчилсөн нэг эмэгтэй өглөөд босох ёстойдоо хэзээ ч дахин гомдоллохгүй гэжээ. Хөл гар нь хийх ёстой үүргээ гүйцэтгэж байгаад нь тэр маш их баяртай байлаа.</p> <p>Аз жаргалд хүрэх хамгийн чухал хэсгийн нэг бол хүслээрээ ажиллах зуршлыг төлөвшүүлэх явдал юм. Ажил маань сэтгэлд нийцсэн, сонирхолтой, сорилттой, оюун ухаан хөгжүүлсэн, анхаарал шаардсан ба бүтээлч байж чадна. Энэ нь нэг хэвийн, уйтгартай, залхмаар, хязгаарлагдмал эсвэл бэрхшээлгүй байх ёсгүй. Бидний хандах байдал эдгээр санаануудын алиныг нь хүлээж авахыг тодорхойлно. Нэгэн эмэгтэй энэхүү чухал сургамжийг сурсан тухай дараах түүхт харуулдаг:</p> |
| Түүх | <p>“Долоон жилийн өмнө Энн Клиник гэртээ хүүхэд хардаг ажилтай болсноор гэрээсээ гадуур ажил хийх шаардлагагүй болов.</p> <p>“Тэр үед гэртээ бага насны дөрвөн хүүхэд бас сургуульд явдаг нэг хүүхэдтэй байсан бөгөөд гэр бүл нь санхүүгийн бэрхшээлтэй байх үед тэр ажил хийх ёстой гэдэг нь тов тодорхой байсан боловч чухам ямар ажил хийхээ тэрээр мэдэхгүй байв.</p> <p>“Хүүхэд харах ажил түүнд хүүхдүүдтэйгээ гэртээ байх боломжийг өгч энэ асуудал шийдэгдтэл удалгүй өөр нэгэн бэрхшээл гарч ирэв.</p> <p>“ ‘Би үүнийг үзэн яддаг байлаа’ ” гэж тэр хэлэв. “Би айлын хүүхдүүдийг долоо хоногт жаран цаг харж ажилладаг байв. Би өсвөр насандаа хэзээ ч хүүхэд харж байгаагүй. Үнэн хэрэгтээ би өөрийнхөөсөө өөр хүүхдүүдтэй байх дургүй. Би үүнийг аргагүйн эрхэнд хийж байснаа мэдэрч байсан тул энэ байдлаа илүүтэйгээр үзэн ядаж байв. Энэ нь намайг шантрааж байв.</p> <p>“Тэвч би үүнийгээ больж гадуур ажил хийж чадахгүй байлаа.</p> <p>“Эхний хоёр жил тэрээр өөрийн ба хүний зургаа, нийлээд 10 хөдөлгөөнтэй хүүхдэд илүү үр бүтээлтэй зүйл хийхийг заах бэрхшээлийн зэрэгцээгээр хоол хийх, гэр цэвэрлэх, хүүхдүүдийн живх олон удаа солих зэргийг амжуулахаар зүтгэж өдөр бүрийг зүгээр л тэвчин өнгөрөөж байв.</p> <p>“ ‘Нэгэн өдөр би өдөр бүр шат угаах залхуутай ажил хийдэг цэвэрлэгч эмэгтэй дээр очиж уулзсан хүний тухай нэг Ерөнхий Эрх Мэдэлтний бичсэн өгүүллийг уншсан юм.</p> <p>“ ‘Тэр эмэгтэй амьдралынхаа нэг хэвийн байдалд гомдоллоход тэр хүн хэрэв энэ ажлыг тэр хийж байсан бол түүнийхээ тухай бүх зүйлийг мэдэж авч ажлаа илүү сонирхолтой болгохыг хичээх байсан гэж тайлбарлав.</p> <p>“ ‘Энэ түүх нь надад юу өгүүлсэн бэ гэвэл ямар ажил байх нь хамаагүй, харин хийж байгаа зүйлдээ чи өөрөө яаж хандах нь чухал юм байна гэдгийг ойлгуулсан юм’ ” гэж Клиник эгч хэллээ.</p> <p>“ ‘Энэ цагаас хойш би хүүхэд асрах тухай бүх зүйлийг мэдэхээр шийдсэн юм’ Тэр олон хичээл заалгав. . . . Тэрээр одоо маш сайн боловсруулсан хөтөлбөртэй болсон бөгөөд хүүхдүүдэд зориулсан нэг жилийн урьдчилсан сургалтын бүтэн програмтай болов. Түүгээр үйлчлүүлэх хүсэлтэй хүмүүсийн жагсаалт бий болов</p> <p>“ ‘За ингээд юу болсон бэ гэвэл сүүлийн долоон жил би зөвхөн өөрийнхөө хандлагыг өөрчилснөөр өөрийнхөө үзэн ядаж байсан залхуутай ажлыг хийж болдог юм байна гэдгийг мэдэж авсан юм’ хэмээн Клиник эгч хэллээ. . . .</p> <p>“ ‘Би юм сурсан, би өссөн ба хийж байгаа зүйлдээ баяртай байдаг’ ” (John Forster, “Attitude-Not Necessarily Job Itself-Is Important,” <i>Church News</i>, 5 сарын 29, 1982, p.12).</p> |
| Ярилцлага | <p>Залуу эмэгтэйчүүдээс үүнтэй төстэй хуваалцахаар туршлага байгаа эсэхийг нь асуу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Энэ туршлагыг сонирхолгүй мэт санагдах заавал хийх шаардлагатай сургуулийн хичээл, гэрийн ажил, цагийн ажил буюу сүмийн ажилд хэрхэн хэрэглэж болох вэ? |

Бидний хандлага ажлаа гүйцэтгэх байдалд маань хэрхэн нөлөөлдөг вэ? Сайн гүйцэтгэсэн ажил ямар ямар шагналтай вэ?

Ишлэл

Дараах ишлэлийг унш:

“Өөрөөсөө бага цалинтай ажил хийдэг хүмүүсийг бүү гадуурх. Үнэнч шударга ажил бүрт нэр хүнд, үнэ цэнэ гэж бий. Дэлхий ба түүн дээр амьдарч байгаа хүмүүсийг хөгжүүлж байгаа ямар ч хөдөлмөрийн талаар *хар бор* гэсэн үгийг бүү хэрэглэ.”

“Ямар ч хүндтэй ажилд ичих зүйл үгүй” (Boyd K. Packer, in Conference Report, 4 сар. 1982, р. 121; or *Ensign*, 5 сар. 1982, р.84).

Бидний Цаг Зуурын, Нийгмийн болон Сүнслэг Сайн Сайхан Байдалд Ажил Чухал Ач Холбогдолтой

Түүх

Нэгэн аялагч замд нь байсан горхинд ойртож ирэв. Тэгтэл нэгэн үл таних хүн гарч ирээд, хэрэв тэрээр хэсэг хайрга авч халаасандаа хийвэл түүнийг хүрэх газартаа очоод гунигтай бас баяртай байх болно гэж хэлэв. Тэрээр тэр хүний хэлснийг хийгээд цааш явав. Тэрээр дараачийн тосгонд ирж халааснаасаа хайрга автал тэдгээр нь эрдэнийн чулуу болж хувирсан байх нь түүний гайхлыг төрүүлэв. Тэрээр ахиухан хайрга аваагүйдээ харамссан боловч бас өөртөө байгаа тэр хэсгийг авсандаа баярлав.

Самбарын ярилцлага

Самбар дээр хайргыг төлөөлүүлэн дугуйнууд зур. Харуулсны дагуу тэдгээр дээр дараах ярилцлагын санаануудыг бич. Урьдны ярилцлагаас самбар дээр бичсэн дөрвөн үгийг дугуйл: *биеэ даах, шаргуу хөдөлмөрлөх эрмэлзэл, арвич байх, өөрийгөө хүндлэх.*



- Хэрэв та нар амьдралынхаа эцэст энэ аялагч байсан гэж бодвол энэ хайрга нь та нарт юуг бэлэгдэх байсан бэ?
- Та нарт биелүүлэхийг хүсч байгаа ямар зорилтууд байдаг вэ? Та нар амьдралдаа ямар чанар болон өв эзэмшилтэй болохыг хүсдэг вэ?
- Та нар хүссэн бүх “хайргаа” авах боломжуудаа ашиглаагүй бол амьдралынхаа эцэст ямаршуу мэдрэмжтэй байх вэ?

Шүлэг

Энэхүү санааг өөрөөр дараах байдлаар илэрхийлсэн байна:

Амаар болон бичгээр хэлэх бүх гунигтай үгнээс

“Ийм байж болох байсан юм!” гэдэг нь хамгийн гунигтай нь (John Greenleaf Whittier, “Maud Muller,” *A Treasury of the Familiar*, ed. Ralph L. Woods [New York: Macmillan Publishing Co., 1942], p.236.).

Багшийн танилцуулга

Харамсалтай нь ихэнх хүмүүс тавьсан зорилго буюу төлөвлөсөндөө зүгээр л ажиллах хүсэлгүйгээсээ юм уу шаргуу хөдөлмөрлөөгүйгээсээ болж хүрдэггүй болохыг хэл. Тэд өөрсдөд нь байж болох байсан аз жаргалын “үнэ цэнийг төлөх”-ийг хүсээгүй. Амьдралын “хурдтай замаар” аялж байгаа хүмүүсийн олонх нь хүслээ биелүүлэхийн төлөө ажилласнаар хүссэнээ ид шидгүйгээр бодит зүйл болгон өөрчилж чадахаа ойлгодоггүй.

Ишлэл

Дараах ишлэлийг унш:

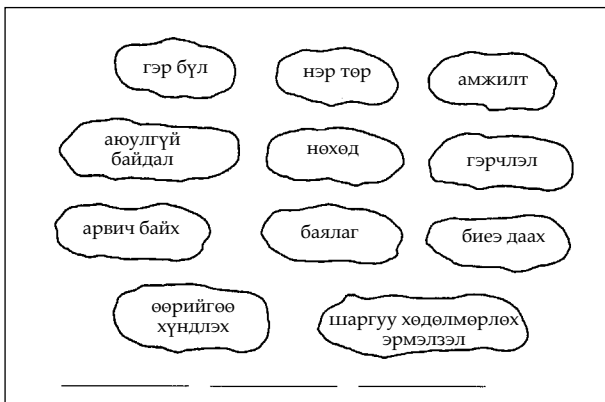
“Тэр нь юу байхаас үл хамааран. . . суралцахад хүрэх хялбар зам гэж үгүй. Ямар ч сонирхууштай зүйлд хүрэх хялбар зам гэж үгүй. Хөдөлмөрийн хөлс эсвэл хүсэл нь шаргуу хөдөлмөрөөс өөр ямар ч аргаар биелэхгүй. Та нар хэр суут ухаантай байхаас үл хамааран энэ дүрэм хэвээрээ л байх болно” (J. Reuben Clark, Jr., as quoted in *Vital Quotations*, comp. Emerson Roy West [Salt Lake City: Bookcraft, 1968], pp. 401–2).

Багшийн танилцуулга ба самбар

Бид гурван ерөнхий хэсэгт ажлын сайн үр дүнг хэмжиж чадна гэдгийг хэл.

Самбар дээр “хайрга” гэсэн үгийн доор гурван шугам татаж, хоосон үлдээ. Ярилцлага өрнөх явцад хоосон зайнуудыг цаг зуурын, нийгмийн ба сүнслэг гэсэн үгсээр бөглө.

Самбарт нэм:



Эхний зайнд цаг зуурын гэсэн үгийг бич. Амьдрахын тулд бидэнд ажил хэрэгтэй гэж хэл.

Ишлэл

“Бидний амьдралдаа олж авдаг бүх материаллаг зүйлс бидэнд хөдөлмөрийн бүтээгдэхүүн ба Бурханы адислал хэлбэрээр ирдэг. Хөдөлмөр ганцаараа амьдралын хэрэгцээт зүйлүүдийг бүтээдэг” (Ezra Taft Benson, in *Conference Report*, 10 сар. 1980, p. 45: or *Ensign*, 11 сар. 1980, p. 32).

Багшийн танилцуулга

Бид ажил хийснээр мөнгөтэй болдгийг хэл. Бид чадвар, үр дүн ба найдвартай байдлынхаа дагуу цалин хөлс ба шагналаа хүртдэг.

- Бид ирээдүйн цаг зуурын сайн сайхныхаа төлөө одоо юу хийх ёстой вэ?
- Биднийг цаг зуурынхаа хэрэгцээг хангахын төлөө ажиллаж сурахад юу саад болж болох вэ?
- Ажиллах хүсэл та нарын сурлага ба гэр орны амьдралд хэрхэн тусалж чадах вэ?

Ангийн гишүүний танилцуулга

Нэг залуу эмэгтэйгээр хийдэг ямар нэгэн ажлыг нь яриул. Тэр ажлаа яаж хийхийг хаанаас сурсан бэ? Тэр үүндээ хэр дуртай вэ? Тэр чадвараа хэрхэн өсгөж, нэмэгдүүлж байна вэ?

Ишлэл

Тэр үедээ Бригэм Янгийн Их Сургуулийн ерөнхийлөгч байсан Ахлагч Даллин Х.Оакс коллежийн оюутнуудад яриа өгөхдөө оюутнуудын хувьд ажил хийж сурах ба өөрсдийгөө хүмүүжүүлэх шаардлагатай болохыг онцлон тэмдэглэсэн.

“Өөрсдийнхөө хүчин чадлыг мэддэггүй, чадвар, сайн боловсролоор олж авах мэдлэгийг эзэмшихэд шаардагдах ажлыг хийхээр өөрсдийгөө хүмүүжүүлдэггүй залуу эмэгтэйчүүд ба эрэгтэйчүүдийг харахаас илүү намайг шаналгадаг зүйл бол ердөө хэдхэн байдаг. Хэтэрхий их залхуурах, хэтэрхий их зурагт үзэх, хэтэрхий их зүлгэн дээр хэвтэж наранд шарах, хэтэрхий их зугаа цэнгэл хөөцөлдөх, бусдын санаа бодол ба бусдын хөдөлмөрөөс хэтэрхий их хараат байх, дэндүү бага биеэ даасан байх явдал байна” (Dallin H. Oaks, “The Formula for Success at BYU,” *Speeches of the Year*, 1979 [Provo: Brigham Young University Press, 1980], p. 169).

Ярилцлага

Ерөнхийлөгч Оаксын дурдсан ажлын садаануудын талаар ярилц.

- Хичээл сургуульдаа илүү сайн болохын тулд бид өөрсдийгөө хэрхэн хүмүүжүүлж чадах вэ? Залхуу байдал гэж юу вэ?

| | |
|------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Хүчин чадлаа ашиглахад маань бидэнд саад болдог ямар зуршил ба хандлага байдаг вэ? |
| Самбар | <p>Хоёр дахь зайнд <i>нийгмийн</i> гэсэн үгийг бич.</p> <p>Их Эзэн бидэнд ажилгүй зүгээр суухгүй байхыг тушаасан. Учир нь хүн ажиллаж буй хүний талхыг идэж, хувцсыг өмсөх учиргүй. Тэр бидэнд бүх зүйлдээ хичээнгүй бай гэж хэлсэн. (С ба Г 68:31; 42:42; 75:29-г үз).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ажилгүй залхуу байх явдал нь хүмүүсийг гэм нүгэл рүү хэрхэн хөтлөн оруулдаг вэ? Ажилгүй байдлын нөлөөг хувь хүн, гэр бүл, нийгэм дээр авч ярилц. |
| Ишлэл | <p>Хэн нэгнээр ажил хийх нийгмийн үүрэг хариуцлагын маань тухай Ахлагч Нил А.Максвеллын хийсэн тайлбарыг уншуул:</p> <p>“Хэрэв бид амьдралдаа эртхэн хөдөлмөрлөж сурвал илүү дээр хувь хүмүүс, гэр бүлийн илүү сайн гишүүд, илүү сайн хөршүүд, мөн мужаан болж өөрийн биеэр хөдөлмөрлөхийг сурсан Исүс Христийн илүү сайн дагалдагчид байх болно” (“Gospel of Work,” <i>Friend</i>, June 1975, p. 7).</p> |
| Ярилцлага | <ul style="list-style-type: none"> • Бидний ажиллах хүсэл гэр бүлийн маань бусад гишүүдийн амьдралыг хэрхэн адислаж чадах вэ? Сургуулийн нөхдийг маань? Манай нийгмийн хүмүүсийг? |
| Ангийн гишүүдийн танилцуулга | <p>Нэг залуу эмэгтэйгээр үйлчлэл хийж хэрэгжүүлсэн төслийнх нь талаарх сэтгэгдлийг яриул. Ямар ажил хийж дуусгасан бэ? Энэ нь бусдад хэрхэн тусалсан бэ? Тэдэнд ямар санагдсан бэ? Түүнд ямар санагдсан бэ?</p> |
| Багшийн танилцуулга | <p>Эрүүл саруул нийгэм гишүүдийнхээ өөрсдийн ажлаар дамжуулан хувь нэмрээ оруулах гэсэн хүслээс хамаардаг болохыг онцлон тэмдэглэ. Бид хөдөлмөрлөж сурахгүй бол оюутныхаа, номлогчийнхоо, удирдагчийнхаа, эцэг эхийнхээ ба иргэнийхээ үүргийг гүйцэтгэж чадахгүй.</p> |
| Самбар | <p>Гурав дахь зайнд <i>сүнслэг</i> гэсэн үгийг бич.</p> |
| Багшийн танилцуулга | <p>Их Эзэн Адам, Ева хоёрт <i>өөрсдийнх нь тусын тулд</i> дэлхийг зүхсэн гэдгээ хэлсэн болохыг тайлбарла. (Мозэс 4:23-г үз).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Газар дэлхийг зүхэх нь үнэн хэрэгтээ Адам, Ева хоёрт яагаад ашигтай вэ? Ажиллах шаардлага тэдэнд ямар шинж чанаруудыг бий болгох вэ? • Биднийг ажил хийхэд сүнс болон бие махбод маань ямар болдог вэ? Бид ажил хийхгүй бол яах вэ? |
| Судрын ярилцлага | <p>Их Эзэн бидэнд зүгээр суухгүй, харин чадлынхаа хэрээр хөдөлмөрлөхийг тушаасан гэдгийг хэл. Бид Бурханы илчилснээр үнэнийг тунхаглах ёстой. Биднийг итгэлтэй байх юм бол биднийг нэр төр, алдар, үхэшгүй мөнхийн амьдралаар өргөмжлөх болно (С ба Г 75:3–5-г үз).</p> |

Дүгнэлт

| | |
|-------|---|
| Ишлэл | <p>“Бид Бурханы хамтран бүтээгчид. Тэр эрчим хүчийг хянах, төмрийн хүдэр олборлох, сайн сайхныхаа төлөө газрын баялгийг ашиглах, Түүний дуусгаагүй үлдээсэн ажлыг хийх боломжийг бидэнд олгосон. Гэхдээ хамгийн чухал нь хүнд ажил бидний зан чанарыг төлөвшүүлж өгнө гэдгийг Их Эзэн мэдэж байсан” (J. Richard Clarke, in Conference Report, 4 сар. 1982, pp. 109–10; or <i>Ensign</i>, 5 сар. 1982, p. 77).</p> |
|-------|---|

Дуу (сонголтоор)

Хичээлийн Ашиглалт

Охин тус бүрт дээрээ ажил гэсэн бичиг бүхий том хайрцаг буюу чулууг өг. Тус бүрийг нь ажлын чадвар ба энэ талаарх хандлагаа өсгөхөд нь урамшуул.

ЗОРИЛГО Залуу эмэгтэй бүр амьдралынхаа туршид боловсролынхоо зорилго ба үнэ цэнийг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Зураг 20, Ажил Хийж Байгаа Залуу Эмэгтэй; зураг 21, Хүүхдүүддээ Уншихад нь Тусалж Байгаа Залуу Ээж; зураг 22, Сүмийн Цуглаанд Багшилж Байгаа Залуу Эмэгтэй. Бүгд гарын авлагын ард байгаа.
2. Сонголтоор: сурах бичиг, судрууд, дууны ном, шугам зэрэг боловсрол олгох материалуудаар үзүүлэн бэлтгэ.
3. Сонголтоор: “Ажилдаа”, “Гэртээ”, “Сүмдээ ба нийгэмдээ” гэсэн үгтэй үгийн гурван хайчилбар бэлтгэ.
4. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулахыг хүсч байгаа залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

**ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ**

Түүх

Оршил

Жэффри Р.Холланд Бригэм Янгийн Их Сургуулийн ерөнхийлөгч байхдаа дараах түүхийг ярьсан юм:

“Маш урт хугацааны туршид сургуульд явах боломжгүй байсан нэгэн хүүгийн тухай болсон явдлыг би та нарт яримаар байна. Аав нь тэр хүүгийн гэр бүлийнхэнд бага мөнгө орхиод нас баржээ. Нэгэн өдөр жаалхүү цэцэг өвчнөөр хүнд өвчилж, сургуулиасаа удаан хугацаагаар тасалдав.

“Бага багаар түүний бие сайжирч тэрээр дахин сургуульдаа явах болсондоо баярлаж байв. Гэвч тэр сургуульдаа ганцхан жил суралцаж дөрөвдүгээр ангиа төгсөөд сургуульдаа бүрмөсөн явахаа болив. Тэр болон түүний ах гэр бүлийнхэндээ хэрэгцээт хоол хүнс, хувцас хунар авах хүрэлцээтэй мөнгө олоход нь туслахын тулд ажил олох хэрэгтэй болов.

“Хүү маш их ажиллаж, хүч тэнхээтэй болж өөрийн туршлагаас ихийг сурав. Боломж гарах тоолонд л ном уншиж, сургуульд яваагүйгээс болж сурч чадаагүй зүйлүүдээ сурахыг эрмэлздэг байв. Албан ёсны боловсролтой болоогүйдээ ямар их гутардгаа тэр байнга ярьдаг байв. Тэр бол гайхамшигтай хүн байсан бөгөөд өөрийгөө боловсролтой болгохын төлөө шаргуу хөдөлмөрлөсөн. Мөн тэр хэзээ нэгэн цагт сургуульд дахин эргэж сурна гэдэгтээ найдсаар л байдаг байв. Гэвч түүнд хэзээ ч тийм завшаан гарсангүй. Сургуульдаа үргэлжлүүлэн сурахыг хүсэн өссөн энэхүү бяцхан жаал бол миний аав юм.

“Аав маань өөрийнхөө туршлагаас үүдэж намайг боловсрол сайтай болгохын төлөө маш их санаа тавьдаг байв. Намайг “Гэхдээ би сургуульд явах дургүй байна шүү дээ” гэхэд, тэрээр: “Тэгвэл би чиний оронд явъя. Чи, багш чинь дургүйцнэ гэж бодож байна уу? Би ширээний чинь ард байгаа суудалд багтах болов уу?” гэдэг байлаа.

“Энэ нь үргэлж инээдийг минь хүргэдэг байлаа, яагаад гэвэл багш маань сургуульд ирж байгаа насанд хүрсэн хүнийг хараад айх байсан бөгөөд тэр миний ширээний жижиг суудалд багтаж чадахгүй гэдгийг би мэдэж байв. Иймд би сургуульдаа яваад л өгнө. . . .

“Хожим нь би сургуулиа төгсөж, номлолдоо үйлчилж, коллежийнхоо дамжаануудыг дүүргээд Англи уруу профессорынхоо зэргийг хамгаалахаар явав. . . .

“Би дипломоо авах үедээ аав маань үүнийг аваасай гэж хүсч байлаа. Тэр хэзээ ч ямар ч сургуулиас төгсөлтийн диплом авч байгаагүй бөгөөд би түүнийг үүнийг авах гавьяатай хүн гэж бодож байлаа. Би хэдийгээр үүн дээр миний нэр байгаа ч гэсэн энэ дипломыг үнэхээр түүнд гардуулах ёстой байсан юм гэдгийг түүнд хэлэв. Би түүнд магадгүй тэд зүгээр л хэвлэлийн алдаа хийсэн байх гэж хэллээ. Үүнд тэр инээсэн ч дараа нь түүнийг уйлуулав. Энэ нь түүнийг яагаад уйлуулах болсныг тэр үед би сайн мэдээгүй ч–харин одоо би мэднэ” (“Do You Think I Can Fit into Your Seat?” *Friend*, 9 сар. 1978, pp. 6–7).

Ярилцлага

• Та нар энэ аав, хүү хоёр боловсролын үнэ цэнийг мэдсэн гэж бодож байна уу? Энэ жишээ боловсролтой болох бололцоондоо илүү бүрэн дүүрэн талархахад маань хэрхэн тусалж чадах вэ?

Бидэнд Боловсролтой Болохыг Зөвлөсөн

Багшийн танилцуулга

Сүмийн удирдагч нар маань биднийг боловсролтой болохыг байнга дэмждэг болохыг тайлбарла. Эртний Мормон анхдагч нар байнгын хавчлаг мөрдлөг болон гэр орныг нь нураах байдлыг үл харгалзан бие биендээ үргэлжлүүлэн заадаг байсан. Боловсрол бол тэдний хувьд хамгийн чухал зүйл байсан. Тэд олон сэдвээр ном авчирдаг байсан бөгөөд тэд очсон газар болгондоо дор нь сургуулиуд байгуулдаг байлаа.

Судар ба самбарын ярилцлага

Их Эзэн бидэнд мэргэн ухааны үгсийг хичээнгүйлэн эрэлхийлж бие биендээ заах ёстой хэмээн заасан гэдгийг хэл. Бид мэргэн ухааны үгсийг хамгийн сайн номнуудаас хайх ёстой. Бид судалж, итгэлтэй байх замаар суралцахыг хичээх ёстой (С ба Г 88:118-г үз). Энэ ба бусад судруудад Их Эзэн суралцахыг хичээхийг бидэнд тушаасан болохыг онцлон хэл.

• Та нар Их Эзэн биднийг юу сураасай гэж хүсдэг гэж бодож байна вэ? Охидын хариултыг самбар дээр жагсааж бич. Бид бие биедээ хичээнгүйлэн заах ёстой ба ингэснээр бид онол, зарчим, номлол ба ариун сургаалын хуулиуд дээр зааварчилгаа авч чадна гэж Их Эзэн заасан болохыг хэл. Бид тэнгэр, газар ба газар доорх зүйлүүдийн тухай сурах ёстой. Бид болж өнгөрсөн, одоо байгаа ба болох зүйлүүдийн талаар сурах ёстой. Бид гэртээ ба хилийн чанадад, улс орон, хаант улсуудад болж байгаа зүйлүүдийг болон дэлхий дээрх шүүлтүүдийн талаар сурах ёстой (С ба Г 88:77–79-ийг үз). Жагсаалтандаа урьд дурьдагдаагүй байсан зүйлүүдийг нэм.

• Та нар жагсаалтан дээрх зүйлүүдийг сурахад туслах ямар хичээлүүдийг үзэж байгаа вэ?

Ишлэлүүд

Манай Сүмийн удирдагчид боловсролд маш их анхаарал тавьсаар байгаа. Манай орчин үеийн бошиглогч нарын хоёр нь ийнхүү зөвлөж байна :

“Сүм анхнаасаа “Бурханы алдар бол оюун ухаан юм” гэсэн зарчмыг баримталж байсан (С ба Г 93:36). Иймээс бид хүмүүсээ суралцаж, оюун санаа болон гар бие оролцуулан үйлчлэхээр бэлтгэ хэмээн зоригжуулдаг.”

“Зарим нь дээд боловсролтой болохыг хүсч байхад зарим нь ажилчин болохыг илүү хүсдэг. Бид хүмүүсээ өөрсдийнхөө сонирхол ба авъяаст илүү тохирсон боловсролыг олж авах ёстой гэж боддог. Энэ нь мэргэжил, урлаг, биеийн хөдөлмөр ч бай; их дээд сургууль, ажлын дадлага сургалт ч бай үүнийг нь бид сайшаан дэмждэг” (Spencer W. Kimball, Conference Report-оос, 10 сар. 1977, pp. 4–5; болон *Ensign*, 11 сар. 1977, p. 4).

“Боловсрол бол үе болгоны хойч үеийнхнийхээ өмнө, мөн хувь хүн бүрийн өөрийнхөө өмнө хүлээх нэгд тавигдах үүрэг юм гэдгийг Сүм хэзээд хүлээн зөвшөөрсөөр ирсэн. Хүн бүр тэнгэрлэг хишиг хүртсэн, мөнхийн ба ухаантай нэгэн мөн. Иймээс бид өөрсдийнхөө тухай, түншийнхээ тухай, орчлон ертөнцийнхөө тухай, Бурханыхаа тухай боломжтой бүхнийг сурах, үргэлжлүүлэн сурахын тулд сурч мэдэх эрмэлзэлтэй сэтгэлийг хөхүүлэн дэмжиж тэтгэн амьдруулах үүрэгтэй” (Hugh B. Brown, Conference Report-оос, 4 сар. 1968, p. 101; болон *Improvement Era*, 6 сар 1968, p. 34).

Боловсрол Бидний Амьдралын Туршид Ашиг Тустай Байж Чадна

Самбарын
ярилцлага

Аливаа нэгэн боловсрол нь бидний биет болон сүнслэг үйл хэргийн аль алинд нь олон үүд хаалгыг нээж өгдөг болохыг тайлбарла.

- Боловсрол амьдралын маань туршид хэрхэн тусалж чадах вэ?

Охидын хариултуудыг самбар дээр бич. Дараах санаануудыг ярилцахаа анхаар.

Зураг ба үгийн
хайчилбар

1. (“Ажилдаа” гэсэн үгийн хайчилбараа тогтоож, ажил хийж байгаа залуу эмэгтэйчүүдийн зургийг үзүүл.) Боловсрол бидэнд ач холбогдол бүхий тогтсон ажил олж авахад туслах мэргэжил, чадварыг эзэмшүүлдэг болохыг тайлбарла. Дараах ишлэлд тэмдэглэсний дагуу энэ нь залуу эмэгтэй ба эрэгтэйн аль алинд нь чухал:

Ишлэл ба
ярилцлага

“Эгч нар маань ажил эрхлэхээр төлөвлөх олон ноцтой шалтгаанууд байдаг. . . . Бид тэднийг гэрлэхээсээ өмнө боломжтой бүх л боловсрол, ажлын дадлагыг эзэмшсэн байгаасай гэж хүсдэг. Хэрэв бэлэвсрэх, эсвэл гэр бүлээсээ салж ажиллах шаардлагатай болбол тэднийг нэр төртэй ба ашигтай ажил хийгээсэй гэж бид хүсч байна. Хэрэв нэгэн эгч гэрлэхгүй бол түүнд авъяас, чадвараа өсгөх боломжийг өөрт нь олгох мэргэжлээр ажиллах бүрэн эрх бий” (Howard W. Hunter, *Ensign*, 11 сар. 1975, р. 124).

- Бид ажил хийхээр бэлтгэх ёстой ямар ямар шалтгаанууд байдаг вэ? Сайн боловсрол ажил эрхлэхээр бэлтгэхэд маань хэрхэн тусалдаг вэ?
- Яагаад сургуульдаа байнга явж, сурч, боловсрох төлөвлөгөө хийх нь чухал вэ? Та нарын одоо сурах ба төлөвлөх явдал нь ирээдүйд чинь яаж нөлөөлөх вэ?

Зураг ба үгийн
хайчилбар

2. (“Гэртээ” гэсэн үгийн хайчилбараа тогтоож хүүхдүүддээ уншихад нь тусалж байгаа залуу ээжийн зургийг үзүүл.) Сайн боловсрол бидэнд сайн ээж ба гэрийн эзэгтэй болоход тусалж чадна гэдгийг тодотго.

Ишлэл

“Бид залуу бүсгүйчүүдээ боловсрол сайтай болохыг харахын тулд хангалттай зүйлийг хийж чадахгүй. Тэд маш их хариуцлага хүлээх болно. Хүүхдүүдийн ёс суртахууны ба оюун ухааны чанартай хөгжлийг тэдэнд даатгах юм. Улс орныхоо эмэгтэйчүүдийг хөгжүүлэе, ингэвэл хүүхдүүд нь ч тэдэнтэйгээ адил байх болно. Эрэгтэй хүний тохирсон зөв боловсрол нь түүний сайн сайхныг тодорхойлдог. Гэхдээ бүхэл бүтэн гэр бүлийн сонирхол эмэгтэй хүний зөв боловсролоор хамгаалагддаг” (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, sel. Jerreld L. Newquist [Солт Лейк Сити: Deseret Book Co., 1974], 2:138).

Ярилцлага

- Эмэгтэй хүний боловсрол түүний гэр бүлд хэрхэн ашиг тустай байж чаддаг вэ?

Зураг ба үгийн
хайчилбар

3. “Сүмдээ ба нийгэмдээ” үгийн хайчилбараа тогтоогоод сүмийн цуглаанд багшилж байгаа залуу эмэгтэйн зургийг харуул.) Илүү сайн бэлтгэгдсэн эмэгтэй сүм ба нийгэмдээ их хувь нэмэр оруулах боломжтой байдаг гэдгийг тайлбарла. Боловсрол бол үйлчлэхэд бэлтгэж болох хамгийн сайн арга замуудын нэг мөн.

Охидод одоо ба ирээдүйд аль алинд нь Сүм ба нийгэмдээ үйлчлэхдээ боловсролоо ашиглаж болох олон арга замуудын тухай бодоход нь тусалж дараах асуултуудыг тавь:

- Та нар боловсролоо Хүүхдийн Хэсгийн хичээл заахдаа хэрхэн ашиглаж чадах вэ? Айлчлагч багшийн хичээлд? Насанд хүрэгчдийн Ням Гаригийн хичээл заахдаа? Сүмд үг хэлэхдээ?
- Та нар өвчтэй хүмүүст туслахдаа боловсролоо хэрхэн ашиглаж чадах вэ? Олигтой сайн ажилгүй хүмүүст туслахдаа?
- Та нар зуныхаа амралтаар хийх сонирхолтой зүйл нэг их байхгүй хөрш зэргэлдээ орших хүүхдүүдэд туслахын тулд боловсролоо хэрхэн ашиглаж чадах вэ?

Охидоос хэрэв тэд зарим нэг боловсрол олж авсан байсан бол илүү сайн үйлчлэхээр бэлтгэгдсэн байх арга замуудаас санал болгохыг хүс.

Багшийн
танилцуулга

Дүгнэлт

Боловсрол бол дэлхий дээрх бидний хөгжлийн амин чухал хэсэг мөн гэдгийг тайлбарла. Бид мэдлэгтэй болохдоо Их Эзэний бидэнд өгсөн бүх зүйлд талархаж сурдаг. Мэдлэг ба сурах дадлага нь амьдралын маань бүх л тал дээр тусалж, биднийг Бурханы хаант улсыг байгуулах илүү боломжтой болгож өгнө. Залуудаа сайн боловсролтой болохоос илүү сайн, тохиромжтой цаг гэж үгүй. Бид өөрсөддөө олдож байгаа боловсрол олох сайхан завшаануудыг ашиглаж, бүх талын мэдлэгтэй болохыг эрэлхийлэх ёстой.

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэйчүүдээс одоо тэдэнд байгаа боловсрол, мэдлэг олох бололцоог өөрсөддөө хүртээлтэй болгохыг уриал. Тэднийг сургуульдаа нэг сэдэв эсвэл илүү сайн мэдэхийг хүсч байгаа ариун сургаалын хэсгээс сонгож үүндээ анхаарлаа хандуулахыг зөвлө. Тэднээс сурсан зүйлээ ангидаа, залуу эмэгтэйчүүдийн удирдагчдаа илтгэх буюу тэмдэглэлдээ бичихийг хүс.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр өөрийн ба гэр бүлийнхнийхээ авъяасыг хөгжүүлэхдээ талархалтай байж, дэмжих болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Зураг 23, гарын авлагын ард байгаа Винсент Ван Гогийн зурсан зураг.
2. Охид тус бүрт цаас харандаа авчир.
3. Сонголтоор: уяа, зүү, сүлбээрийн зүү, утас, төмөр утас, товч, харандаа, үсний бигуди зэрэг охин тус бүрт нуух зүйлсийг авчир.
4. Залуу эмэгтэй бүрт нуусан зүйлсийн жагсаалт хийж өг.
5. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Тоглоом
(Сонголтоор)

Оршил: Нуусан Зүйлүүд

Охин тус бүрийг ангидаа орж ирэхэд нь дэргэдээ авчирч авчирсан зүйлүүдийнхээ нэгийг түүнд байрлуул. Түүнийгээ харагдах боловч анзаарагдахгүй газарт байрлуул (Тухайлбал, утсаа охины мөрөн дээр тавь, товчны нүхэнд төмөр утас эсвэл сүлбээр зүү хий, чихэнд нь харандаа хавчуул).

Охин тус бүр дээр байгаа зүйлсийн жагсаалтыг залуу эмэгтэй бүрд өг. Залуу эмэгтэйчүүдийг эдгээр зүйлсийг олж, олсон зүйлээ жагсаалтан дээрээс хас гэж хэл. Залуу эмэгтэйчүүдэд эрлээ чимээгүй хийх хоёр минут олго; дараа нь олсон ба олоогүй зүйлүүдийг тодорхойл. Залуу эмэгтэйчүүд жагсаалтанд байгаа зүйлсийг тус бүр байршлын хамтаар нэрлэхэд уг зүйлийг охиноос ав. Нэг юм уу хоёр зүйл олодохгүй байж болно. Эдгээр зүйлс хаана байгааг харуул.

Ярилцлага

Эдгээр зүйлсийг олох нь авъяасыг нээн илрүүлэхтэй хэр төстэй болох тухай ярилц.

- Бидний авъяасыг хэрхэн мэдэж болох вэ?
- Бидний авъяас ил тод байхад бид өөрсдөө түүнийгээ мэдэхгүй байж яахан болох билээ?
- Бид яагаад авъяасыг таньж мэддэггүй вэ?
- Бид яагаад бүгдээрээ авъяастай гэж үзэж болох вэ?
- Яагаад зарим авъяасыг олж илрүүлэхэд хэцүү байдаг вэ?
- Бид яагаад олон олтлоо авъяасыг хайх ёстой вэ?

Тэнгэрлэг Эцэг хүн бүрт авъяас чадвар өгсөн гэдгийг тодотго. Заримдаа эдгээр авъяас нь маш далд нуугдсан байдаг тул олоход хэцүү байдаг. Авъяасыг олж илрүүлснийхээ дараа түүнийг хөгжүүлэх нь чухал, эс тэгвээс тэр нь алдагдаж болно.

Залуу эмэгтэйчүүдэд авъяас бол үргэлж ер бусын байдаггүй, үргэлж агуу байдаггүй, заримдаа олоход хэцүү, заримдаа анзаарагддаггүй, заримдаа бүрмөсөн үл тоомсорлогддог бөгөөд ихэнхдээ тустай ба бусад хүмүүст тусалдаг болохыг хэл.

Хүн бүр Тэнгэрлэг Эцэгээс Бэлэг Хүлээн Авдаг

Самбар

Самбарынхаа дээд талд дараах санааг бичиж хичээлийн туршид тэнд нь байлга: *Бид Тэнгэрлэг Эцэгийнхээ сүнсэн хүүхдүүд ба бид бүгдээрээ Бурханы Сүнснээс нэгэн бэлэг авсан.* Бичих хооронд залуу эмэгтэйчүүдээр үг бүрийг чангаар уншуулж, өгүүлбэрээ дуусгасныхаа дараа бүтнээр нь хамтад нь уншуул.

Судрын ярилцлага

Их Эзэн өнөөгийн судруудад авъяасын талаар олон удирдамж өгсөн гэдгийг хэл.

Хүн тус бүрт өгсөн бэлэг хүн бүрт байдаггүй боловч хүн бүрт Бурханы Сүнсээр өгөгдсөн бэлэг байдаг хэмээн Их Эзэн заасан гэдгийг тайлбарла. Хувь хүмүүст бэлэг өгсөн байдаг бөгөөд тэдгээрээс ашиг тус олж болно (С ба Г 46:11–12-г үз). Бэлэг гэсэн үгийн утгыг болон Их Эзэн эдгээр авъяасыг бидэнд өгдөг шалтгааныг ярилц.

Мөн биднийг авъяасаа хөгжүүлэх ёстой, ингэснээр Бурханы нөөцөнд оруулах бусад авъяасыг бид олж авч чадна гэж Их Эзэн хэлсэн (С ба Г 82:18-г үз). Их Эзэн энэ судраар авъяасаа ашиглах тухай бидэнд юу илчилдгийг ярилц.

Бид ихийг хүлээн авахад их зүйл биднээс шаардагддаг гэж Их Эзэн заасан (С ба Г 82:2–3-г үз). Авъяасаа ашиглах тухай энэ судрын утга санааг ярилц.

Сургаал ба Гэрээнүүдэд Их Эзэн эртний хоёр номлогчийн тухай ярьсан. Тэрээр тэдэнд цагаа дэмий хоосон өнгөрөөхгүй байхыг хэлсэн. Мөн Тэрээр тэдэнд өөрсдийнхөө авъяасыг булшлахгүй байхыг хэлсэн (С ба Г 60:13-г үз). Ангийнхнаар хоосон өнгөрөөх ба авъяасаа булшлах хоёрын ижил төстэй талыг тайлбарлуул.

• Судруудаас эдгээр санаануудыг үзсэнийхээ дараа авъяасаа олох, хөгжүүлэх ба ашиглах үүргийнхээ талаар та нар юу бодож байна вэ?

Та залуу эмэгтэйчүүдээс таныг дараах нөхцлүүдийг толилуулах хооронд авъяас нээх аргуудын талаар бодохыг хүс.

1. Синтия өөрийгөө патриархын адислалаа хүлээн авахад бэлэн боллоо гэж бодож байлаа. Виттиер ахыг адислал өгч байх хооронд Синтия анхааралтай сонсож байсан бөгөөд түүнд багшлах агуу их авъяас байгаа гэж түүнийг хэлэхэд тэр маш их гайхав.
2. Авъяасаа нээж, үйлчлэлд зориулан түүнийгээ хөгжүүлж эхэл гэсэн Мирон эгчийн уриалгад Сарагийн сонирхол татагдав.
3. Мишеллийг Хүүхдийн Хэсгийн төгөлдөр хуурчаар дуудахад тэрээр төгөлдөр хуураар хичээллээд ердөө хоёрхон жил болж байлаа. Нэгэн удаа шинэ албан тушаалд дуудагдсаныхаа дараахан тэрээр төгөлдөр хуурын ард сууж сургуулилт хийх ямар их дургүй байдгаа бодов. Дараа нь тэрээр бишоп Хамптон түүнд адислал хүртээж байхдаа төгөлдөр хуурын авъяасаа хөгжүүлсээр байх юм бол түүнийг сүнслэг хөгжмөөрөө Их Эзэний Хаант Улсын олон хүнд нөлөөлөх боломжтой байх болно гэж амласныг санав.
4. Марианы багш түүнийг ангийнхаа гар урлалын үйл ажиллагааг удирдахыг хүсэв. Мариан амьдралдаа хэзээ ч иймэрхүү юм хийж байсангүй. Гайхалтай нь тэрээр энэ талаарх санаануудыг цуглуулж зарим урлагийн зүйл хийж эхлээд үүндээ их баяртай байв.

Ярилцлага

Хүмүүсийн авъяасаа нээж олдог аргуудыг ярилц. Дараа нь танай залуу эмэгтэйчүүдэд хамаарах дараах асуултуудыг ярилц:

- Та нараас өөртөө байгааг нь мэдээгүй байсан авъяасаа нээсэн хүн байна юу?
- Та нарын өөрөөсөө болон найзуудаасаа олж харсан ямар ямар авъяас байна вэ?
- Яагаад авъяасыг зөвхөн нээж илрүүлэх нь хангалттай биш вэ?

Сайшаан Дэмжих нь Авъяас Хөгжүүлэхийг Урамшуулдаг

Түүх

Гарын авлагын ард байгаа Ван Гогийн зургийн хуулбарыг үзүүл. Дараа нь зураачийн тухай дараах мэдээллийг өг:

Голландад 100 гаруй жилийн өмнө (1853) төрсөн Винсент Ван Гог маш хатуу

ширүүн, гунигтай амьдралтай нэгэн байв. Түүний эрэгтэй дүү Тео байгаагүйсан бол тэрээр алдартай зураач болохгүй ч байсан байж магад. Тео ахдаа итгэдэг байсан ба энэ итгэл нь Винсентийг урамшуулдаг байжээ. Винсентийн чадварт итгэдэг байсны дээр өөрөөр чадахгүй үед нь Тео түүнийг будаг, зотон, хоол хүнс, орон байраар хангадаг байжээ. Бусдын Винсентэд итгэх итгэл алдрахад Тео л түүнд итгэлтэй байдаг байв. Урлагийн ертөнц тэр аяараа Ван Гогийн нөлөөг мэдэрсэн. Олон орны олон алдартай зургийн галерейнуудад түүний зургууд өлгөөстэй байна.

Багшид
анхааруулах нь

Ван Гогийн амьдрал үлгэр дууриал болохуйц байгаагүй гэдгийг анхаар. Хэрэв залуу эмэгтэйчүүд үүнийг дурдвал уг ярилцлага түүний амьдралд ерөнхийд нь биш харин түүний авъяасаа хөгжүүлсэн явдал болон хүлээн авч байсан дэмжлэгт төвлөрч байгааг тайлбарла.

Багшийн
танилцуулга

Бидний ихэнхэд Ван Гогийн адил хөгжүүлэх шаардлагатай авъяас бий. Харин хүрээлэн байгаа хүмүүсийнхээ тусламж дэмжлэггүйгээр бид үүнийгээ хэзээ ч хөгжүүлж чадахгүй байж магадгүй гэдгийг тайлбарла.

Бидний бүгдийнх нь гэр бүл дотор урамшуулалт, дэмжлэгээрээ дамжуулан тусалж болох Ван Гог байж болох юм.

Ишлэл

Ерөнхийлөгч Харолд Б.Ли болон Ли эгчийн охин Хэлэн Ли Гоегтс ийнхүү хэлжээ:

“Эцэг эхчүүд маань бидний өөрсдийнхөө талаарх эмзэг сэтгэлийг ямар их анхаарал тавин бойжуулж өсгөсөн юм бэ? Биднийг анх хөгжим тоглож сурах гэж оролдоод урам хугарахад аав ээж хоёр маань биднийг дэлхий дээр хамгийн сайхнаар хөгжимдлөө гэж байнга сайшаан баталж бидэнд хүч оруулдаг байсан. Биднийг өсвөр насанд хүрч аймхай ба өөрсдийгөө чухал биш гэсэн сэтгэгдэлтэй байхад ээж аав маань бидэнд байнга хайртай гэдгээ сануулан хэлж, урьд өмнө нь ер хараагүй тийм сэтгэл булаам, хамгийн хөөрхөн бүсгүйчүүд гэж итгүүлдэг байсан юм. Тэдэн шиг ухаалаг эцэг эхчүүд хэрэв иймэрхүү төсөөллүүдийг бидэнд бий болгож өгвөл бид тэдний ямар болоосой гэж хүсч байгаа ба ямар болж чадахыг нь мэдэж байгаа тэр байдалд хүрэхээр зүтгэх болно гэдгийг мэдэж байсан байж таараа” (Neal A. Maxwell, *That My Family Should Partake* [Солт Лейк Сити: Deseret Book Co., 1974], pp. 56–57).

- Залуу эмэгтэйчүүд гэр бүлийнхээ бусад гишүүдтэй харьцах харьцаандаа энэ сайн талын урамшууллын зарчмыг хэрхэн хэрэглэж болох вэ?

Охидод авъяасын талаар болон гэр бүлийн гишүүдтэй нь болсон сайн муу тохиолдлуудаас ярилцах цаг олго. Сайн талын урамшуулалт бол ямар ч авъяасыг хөгжүүлэхэд шаардагдах түлхэц болдог зүйл юм гэдгийг тодотгохыг хичээ. Гэр бүлийн гишүүн бүр нэг нэгнийхээ авъяаст нөлөөлж чаддагийг харуулахын тулд та охидоор Ван Гогийн болон Гоегтс эгчийн түүхүүдийг харьцуулуулж болно.

Ярилцлага

- Та нарын гэртээ хийх үйлдэл ба хандлага ах дүү нарт чинь авъяасаа хөгжүүлэхэд нь хэрхэн нөлөөлж чадах вэ?

- Хүн яагаад авъяасаа хөгжүүлэхээ больж болох вэ?

Үйл ажиллагаа

Залуу эмэгтэй бүрд харандаа тарааж өг. Тэднээр цаасыг босоо гурван ижил эгнээнд хуваалгаж эхний эгнээний дээд талд “Гэр бүлийн гишүүний нэр, Хоёр дахь эгнээний дээд талд “Авъяас”, Гурав дахь эгнээний дээд талд “Би юу хийж болох вэ?” гэж бичүүл.

Залуу эмэгтэйчүүд гэр бүлийнхээ гишүүдийн нэрсийг зүүн талын эгнээнд нэрсийн хооронд том зай үлдээн жагсаах ёстой. Тэдэнд гэр бүлийнхээ гишүүдийн ямар авъяастай байж болохыг тодорхойлохоор хэдэн минут бодохыг зөвлө. Хоёр дахь эгнээнд гэр бүлийнхээ гишүүдэд одоо байгаа болон цаашид хөгжүүлэх шаардлагатай авъяасыг бичихийг тэдэнд зааварчил. Залуу эмэгтэйчүүдийн гэр бүлийнхээ гишүүдэд тусалж болох аргуудын талаар ярилц. Эдгээрийг сүүлчийн эгнээнд бичсэн байх ёстой. Гэр бүлийнхээ гишүүдэд авъяасаа хөгжүүлэхэд нь туслахын тулд цаасан дээрх санаануудыг ашиглахыг залуу эмэгтэйчүүдэд уриалан дэмж.

| Гэр бүлийн гишүүний нэр | Авъяас (Одоогийн ба байж болох) | Би юу хийж чадах вэ? |
|-------------------------|------------------------------------|---|
| Бойд | Атлетик Математик Дуулах | Түүнтэй дасгал хийх. Математикийн тал дээр өөртөө туслуулах. Түүнийг сайн хийх үед нь магтах. Түүнтэй дуулах. |
| Сандра | Гүйх Оёх Зурах | Гүйлтийн хугацааг хэмжихэд туслах. Оёх, гүйх ба зурахыг нь магтах. Туслалцаа хүссэн үед нь туслах. |

Дүгнэлт

Ярилцлага

- Гэр бүлийн гишүүд чинь байнга хүсэн мөрөөдөж байсан ямарваа нэгэн зүйлээ амжилттай хийж дуусгахад чинь тусалбал энэ нь тэр хүний талаарх та нарын сэтгэгдэлд ямар нөлөө үзүүлэх вэ?

Бид бие биенийхээ авъяас чадвараас хэрхэн ач тусыг олж чадах вэ гэдэг талаар ярилц. Залуу охидоор гэр бүлийнхнийх нь дотроос хэн нэгэн нь нөгөөгийнхөө авъяасыг хөгжүүлэхэд тусалсан байж болох тохиолдлоос нь хуваалцуул.

Багшийн
танилцуулга

Бидний олонх маань хүний сайн зүйл хийж чадах хүч чадлыг дутуу үнэлж үздэг болохыг тайлбарла. Хэрэв бид гэр бүлийн гишүүддээ авъяасаа олж хөгжүүлэхэд нь туслахад өөрсдийгөө зориулбал тэдний авъяастай хамт тэднийг хайрлах бидний хайр өсөж хөгжиж байгааг нээн илрүүлэх болно. Бидэнд олон төрлийн авъяас байдаг бөгөөд тэдгээрийг олоход үргэлж амархан биш байдаг хэдий ч хэрэв бид цөхрөлтгүй оролдвол амжилтанд хүрч гэр бүлийнхээ гишүүдэд энэ амьдрал ба мөнхөд амжилттай, жаргалтай байхад нь тусална гэдгийг мэдэж авах болно.

Удирдагч Байх Чадвараа Хөгжүүлэх

Өргөн Хүрээний Зорилтдоо Хүрэх Богино Хугацааны Зорилтууд

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр богино хугацааны зорилт боловсруулах нь урт хугацааны зорилтдоо хүрэхэд нь хэрхэн тусалж чадахыг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Залуу эмэгтэйчүүдэд цаас, харандаа авчир.
2. Сонголтоор: хичээлийн хоёрдугаар хэсэгт харуулсны дагуу үзүүлэн бэлтгэ.
3. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг тань толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ ЗӨВЛӨМЖ

Үйл ажиллагаа

Оршил

Охидоос одоогоос таван жилийн дараа байна гэж төсөөлөхийг хүс. Тэднээс нэг юм уу хоёр минут юу хийхийг хүсч байгаа болон хэрэв тэдний хамгийн дээд мөрөөдөл биеллээ олбол ямар хүн байх талаараа бодохыг хүс. “Би ариун сүмд гэрлэхийг хүсч байна; коллежоо төгсгөхийг хүсч байна; би багш (нарийн бичгийн дарга, эмч г.м) болохыг хүсч байна” гэх зэргээр тэдний дүрслэх зорилго тодорхой бөгөөд хувийн чанартай байхыг анхаарахыг тэднээс хүс. Тэднийг хэдэн минут бодсоныхоо дараа эдгээр зорилтуудаа цаасан дээр бичихийг хүс. Тэгээд охидоос зорилтдоо хүрэхийн тулд доод тал нь гурван ширхэг хийж болох хамгийн чухал зүйлүүдээ бичихийг хүс.

Эдгээр гурван зүйл нь урт хугацааны зорилтоо биелүүлэхэд нь тэднийг удирдах богино хугацааны зорилт буюу зорилгоо хэрэгжүүлэх арга юм гэдгийг охидод тайлбарла. Эртний Хятадын зүйр цэцэн үгэнд: “Мянган бээрийн аялал нэг алхмаар эхэлдэг” гэдэг. Охидоос нэг юм уу хоёрыг нь ангийнхантайгаа урт хугацааны зорилт болон түүнд хүргэх арга (богино хугацааны зорилт)-уудаас хуваалцахыг хүс. Эдгээрийг самбар дээр бич. Дээд талд нь урт хугацааны зорилгыг, доод талд нь богино хугацааны зорилтыг нь бич.

Зорилт Тавих нь Бидэнд Өсөж Хөгжихөд Маань Тусалж Чадна

Багшийн танилцуулга

Зорилт тавих нь хүслээ биелүүлэхэд маань тусалж чадна гэдгийг тайлбарла.

• Яагаад ямар нэгэн зүйлийг биелүүлж чадна гэж зөвхөн хүсэх нь хөгжиж дэвших урам оруулахад хангалттай байдаггүй вэ?

Зорилтууд нь бидэнд чармайн зүтгэх ямар нэгэн тодорхой, олж болууштай зүйлийг өгдөг болохыг тайлбарла. Энэ нь бидэнд явах замыг маань бэлтгэдэг. Дараах мэдэгдлийг унш:

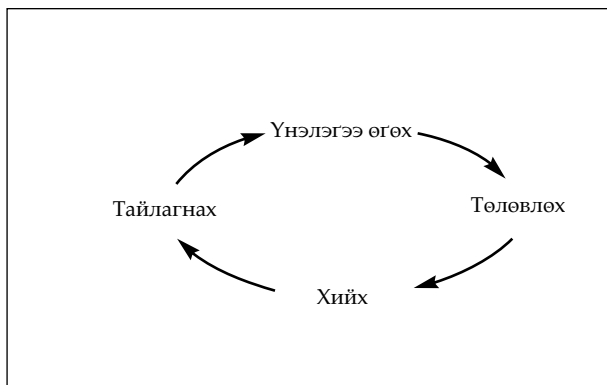
Ишлэл

“Төлөвлөгөө үгүй. Зорилго үгүй. Зорилт үгүй. Хаашаа ч хамаагүй чиглэсэн зам нь хаашаа ч хүргэхгүй зам юм. Мөн хаашаа ч хүргэхгүй зам нь биелэгдээгүй мөрөөдөл, алдагдсан боломж болон хэрэгжээгүй амьдралд хүргэнэ” (Thomas S. Monson, Conference Report, 10 сар. 1976, р. 73; болон *Ensign*, 11 сар. 1976, р. 51).

Зорилт тавих зуршил нь амьдралын маань туршид хөгжиж дэвших чухал арга зам болж чадна. Үр ашигтай зорилтуудыг боловсруулж тэдгээртээ хүрэх замаар хүч чадлаа хэрхэн төвлөрүүлэхийг сурах тохиромжтой цаг бол одоо юм.

Үзүүлэн ба самбар

Охидын хамт зорилт тавих дараах дөрвөн шатыг үз:



Зорилт тавих
үйл явц

1-р шат: *Үнэллэгээ өгөх* (юу хийх шаардлагатайгаа шийдэх)- Мэдэхийг хүсч байгаа зүйлүүд, эзэмшихийг хүсч байгаа чанар ба чадвар болон амьдралдаа хэрэгжүүлэхийг хүсч байгаа зүйлүүдийнхээ жагсаалтыг хий.

2-р шат: *Төлөвлөх* (юуг хэзээ хийхийг)- Зорилт болон үүнд хэрхэн хүрэх төлөвлөгөөгөө бич. Бичээгүй зорилт бол ердөө л хүсэл гэдгийг санагтун. Хүсвэл хийсэн ажлаа тайлагнах эцэг эх, найз нөхөд эсвэл удирдагчаа сонго. Зорилтоо биелүүлж дуусгах хугацаа болон олсон амжилтаа шалгах хугацааг тогтоо.

3-р шат: Төлөвлөгөөнийхөө дагуу *хий* – Хэрэв зорилт нь та нарын өөрсдөө хийж чадах зүйл байвал, үүнийгээ хий! Хэрэв туслалцаа шаардлагатай бол хэн нэгнээс туслахыг хүс.

4-р шат: Ажил ба үр дүнгээ *тайлагна*– Ажлаа тайлагнахаар сонгосон хүнтэйгээр уулз. Хийсэн зүйлээ хэлж ажлаа үнэл. Зарим зорилтууд тань нууц байж болно. Та нар өөрөө өөрсдийгөө үнэлж цэгнэх юм уу эсвэл залбиралдаа Тэнгэрлэг Эцэгтээ тайлагнаж болно.

4-р шатыг дуусгасныхаа дараа та нар дараагийн ээлжинд хийхийг хүсч байгаа зүйлээ үнэлснээр үйл явцыг дахин эхэл.

Түүх

Залуу Эмэгтэйчүүдийн ангийн багш болон охид ангийнхаа нэг гишүүнд санаа зовж байлаа. Тэд хичээлийн жилийн эцэс гэхэд Шерилыг идэвхтэй болгохыг ангийнхаа зорилт болгон сонгож авав. Энэ нь урт хугацааны зорилт болж магадгүйг тэд мэдэж байлаа, яагаад гэвэл тэрээр ангидаа 3-н жилд 2-хон удаа л ирсэн. Тэд (1) Шерилыг үйл ажиллагаануудынхаа нэгэнд ирүүлэх ба (2) Ням гаригийн хичээлд ирүүлэх гэсэн зорилттой байлаа. Тэд зорилт бүр дээрээ төлөвлөгөө гарган түүн дээрээ ажиллаж эхлэв.

Эхний зорилт нь нэлээд хялбархан байлаа. Шерилыг сагсан бөмбөгөнд дуртай бөгөөд сургуулийнхаа сагсан бөмбөгийн багт тоглодгийг охид мэдэж байв. Охид спортын үдэшлэг төлөвлөж түүнийг ирж сагсан бөмбөг тоглох талаар зөвлөлгөө өгөхийг хүсэв. Тэр дуртайяа зөвшөөрч үйл ажиллагаа маш их амжилттай болж өнгөрөв.

Хоёр дахь зорилт нь арай хүнд байлаа. Тэд сургууль дээрээ түүнтэй найз хэвээрээ байв. Тэд түүнд хичээлийнхээ үзүүлэнгүүдээс аваачиж өгсөн боловч тэр Ням гаригт ирэх сонирхолгүй хэвээрээ л байгаа мэт санагдаж байв. Тэгээд ангийн үйл ажиллагаагаар охид багштайгаа хамт сургуулийн сагсан бөмбөгийн тэмцээнд Шерилийн тоглохыг харахаар очив. Хожсоных нь дараа тэд бүгдээрээ хашгиралдаж, баярлаж, түүнд баяр хүргэхээр гүйцгээв. Дараах Ням гаригт нь Шерил ирсэн байлаа! Тэрээр анх удаагаа инээж, охидтой ярихдаа эвгүйцэхгүй байгаа бололтой байв. Охид өөрсдийн тавих чармайлт, хайрыг үргэлжлүүлж байсан бөгөөд Шерилийн сүмийн цуглаануудад ирэх нь улам бүр олширч байлаа. Дараа жил нь Шерил ангийн ерөнхийлөгчийн зөвлөлийн гишүүнээр үйлчлэхээр дуудагдав.

Ярилцлага

Охидоос энэ түүхэнд гарсан зорилт тавих дөрвөн шатыг товч тодорхойлохыг хүс. Богино хугацааны зорилтууд нь урт хугацааны зорилгод хүрэх зорилго хэрэгжүүлэх арга юм гэдгийг тодотго.

Богино Хугацааны Зорилтууддаа Үнэлгээ Хийх нь Амжилтаа Цэгнэж, Зүг Чигээ Зөв Болгоход Маань Тусалдаг

Зорьсон газар уруу маань биднийг хөтөлж байгаа эсэхийг нь мэдэхийн тулд бид богино хугацааны зорилтууддаа үе үе үнэлгээ хийх ёстой байдаг гэдгийг тэмдэглэ.

Ишлэл

Дараах ишлэлийг унш:

“Бид бүгдээрээ өөрсдийнхөө амжилтыг байнга дүгнэж байх ёстой. Зохистой амьдарч, бүтээлийнхээ зорилтыг биелүүлэхийн тулд бид байнга өнгөрснөө эргэн харж одоогийнхоо байдлыг тодорхойлж, ирээдүйн зорилтоо тавих ёстой. Энэ үйл явцгүйгээр зорилтдоо хүрэх боломж тун бага юм” (O. Leslie Stone, Conference Report, 4 cap. 1978, p. 87; болон *Ensign*, 5 cap 1978, p. 57).

Түүх

Дараах түүхийг ярь:

Клаудиад ариун сүмд гэрлэнэ гэсэн удаан хугацааны зорилт байсаар ирсэн бөгөөд гэхдээ энэ нь түүнд хаа ч байсан юм гэж санагддаг байв. Тэрээр Сүмийн гишүүн бус нэг хүнтэй тогтмол болздог болов. Гэхдээ тэр нь маш сайхан залуу байсан учир тэрээр үүнээс тийм бодитой муу зүйл огтхон ч олж харахгүй байв. Үүнээс гадна тэрээр харилцаагаа дотно болгохыг хүсээгүй. Түүний ажилд тохируулан ихэнх болзоогоо Ням гаригт төлөвлөдөг байлаа. Эхэндээ Клаудиа бас Сүмийнхээ цуглаануудад оролцохыг хичээдэг байв. Гэвч цуглааны цагууд болзоотой нь байнга давхцадаг байсан тул тэрээр Сүмийн цуглаануудаа таслах нь улам олшров. Тэрээр идэвхгүй болж, урьд нь Хүндэтгэлийн өдөр хийхийг хүлээн зөвшөөрдөггүй байсан үйл ажиллагаануудад оролцдог болов.

Клаудиагийн эцэг эх болон бишоп нь түүнтэй юу болоод байгаа талаар санаа зовж байв. Бишоп нь түүнтэй ярилцлага хийхдээ түүнээс түүний удаан хугацааных нь зорилтын талаар асуув. Түүний төлөвлөгөөний жагсаалтанд ариун сүмийн гэрлэлт хамгийн эхэнд байсаар байгаа хэмээн тэр зүтгэсээр байв. Тэд хамтдаа энэ зорилтод хүрэхэд гарч байгаа түүний ахиц дэвшлийн талаар ярилцаж, түүнийг энэхүү зорилгод хүргэх богино- хугацааны зорилтуудыг нь дүгнэж эхлэв. Түүний судраа судлах зорилт, сүмдээ явах болон дуулгавартай дагах Их Эзэний хэд хэдэн зарлигууд нь биелэгдээгүй байгааг Клаудиа ухаарав. Клаудиагийн эцэг эх болон бишоп нь замаа засч, эцсийн дүнд удаан хугацааны зорилт болох ариун сүмийн гэрлэлтэнд хүрэхэд нь туслах зарим богино хугацааны зорилтуудыг боловсруулахад нь түүнд туслав. Тэнгэрлэг Эцэгийн урам зориг, амлалт, туслалцаатайгаар Клаудиа амьдралынхаа эгзэгтэй үед өөрчлөх ёстой зүйлээ өөрчлөв. Хэдэн жилийн дараа тэрээр зөв зохистой залуутай учирч, цаг зуур болон мөнхөд ариун сүмд гэрлэв.

Ярилцлага

• Клаудиа эхнийхээ замыг үргэлжлүүлсэн бол юу тохиолдож болох байсан бэ? Тэрээр Сүмийн үйл ажиллагаануудыг нь хүндэтгэж үзэх, зөвхөн өндөр хэм хэмжээтэй хүнтэй болзох зэрэг богино хугацааны зорилтуудынхаа ач холбогдлыг үл тоомсорлосноор ариун сүмд гэрлэх урт хугацааны зорилтоороо хэрхэн дэнчин тавьсан бэ?

Бид дүгнэх цаг гаргаж, ахиц дэвшлээ байнга цэгнэн үзэхгүй бол удаан хугацааны зорилтоосоо ямар амархан гажиж болохыг тэмдэглэ. Эцэг эх буюу бишоп маань дүгнэлт хийхэд маань бидэнд тусалж чадна гэдгийг бас мэдэхэд нь охидод тусал.

Удаан Хугацааны Зорилтод Хүрэх нь Хатуу Амлалт Шаарддаг

Багшийн танилцуулга

Бид зорилтоо биелүүлэх амлалт хийх ёстой ба эс тэгвээс бид замынхаа хаа нэгтээ замаасаа гажих юм уу хялбар зам сонгож мэднэ.

Ишлэл

“Зарим сонголтууд урт ба хүнд байдаг боловч биднийг зөв чиглэлээр эцсийн зорилтод маань хүргэдэг; Бусад нь богино; өргөн, аятайхан байдаг боловч буруу чиглэл үрүү хадуурдаг. Бид эцсийн зорилтоо оюун ухаандаа тод байлгах нь чухал бөгөөд ингэснээр бид замын зөрлөг дээр будилахгүй” (Spencer W. Kimball, “Decisions: Why It’s Important to Make Some Now,” *New Era*, 4 cap. 1971, p. 3).

Багшийн танилцуулга

Бид зорилтдоо хүрэхийн тулд хийж чадах бүх л зүйлүүдээ тодорхойлох ёстой гэдгийг тэмдэглэ. Дараах түүхэнд ерөнхийлөгч Спенсер В.Кимболлын зорилтоо биелүүлэх амлалтыг дүрсэлжээ:

Түүх

“Би номлолынхоо дараа коллежид элсэхийг хүсч байсан боловч гэр бүл маань намайг явуулах ямар ч боломжгүй байлаа. Сургуулийн мөнгө цуглуулахаар би Лос-Анжелос хотын Номхон далайн Өмнөд хэсгийн Төмөр Замын тээшний талбайд ажил хийхээр боллоо. Өдөрт арван дөрвөн цаг барааны агуулах болон хайрцагтай машинуудын хооронд хоёр дугуйтай гар тэргэнцэр дээр тээш зөөвөрлөн ажилладаг байв. Заримдаа гар тэргэнцэр дээр мянган фунтын хүнд ачаа тавиад явах үе ч байлаа. Яагаад би өдөр дуусах үед үргэлж ядардаг байсныг та нар ойлгож байгаа гэдэгт итгэлтэй байна.

“Би тэндээс дөрвөөс таван километрийн зайнд эгчтэйгээ амьдардаг байв. Гудамжны унааны хөлс арван цент байсан бөгөөд би өдөрт хорин цент хэмнэхийн тулд талдаа нэлээд хол зайтай газар арай гэж явган явдаг байлаа. Би коллежид явахыг маш их хүсч байсан бөгөөд тэр хол газар алхах нь зорилтыг минь бодит байдалд ойртуулж өгсөн юм. . . . [Ингэснээр] би Аризонагийн Их Сургуульд орохоор өөрийн төрөлх муж Аризонадаа буцаж чадахуйц хангалттай мөнгө цуглуулах боломжтой болсон” юм (“Decisions: Why it’s important to Make Some Now”, *New Era*, 4 сар. 1971, pp. 2–3).

Хичээлийн Ашиглалт

Залуу эмэгтэй бүрийг богино ба урт хугацааны зорилт тавьж, дүгнэж, биелүүлэх амлалтыг өөрсөддөө өгөхөд уриал. Тэднээс шаардлагатай бол шинэ зорилтуудаа бичихийг хүсээд, тэдгээртээ богино хугацааны зорилтыг зорилгоо хэрэгжүүлэх арга болгон ашиглаж биелүүлэхийг зөвлө.

ЗОРИЛГО

Залуу эмэгтэй бүр бусдад үүрэг хариуцлага зөвөөр хүлээлгэхтэй холбогдсон зарчим ба шатуудыг ойлгох болно.

БЭЛТГЭЛ

1. Охидод харандаа, цаас авчир.
2. Сонголтоор: Та охин тус бүрт үүрэг өгөх таван шатыг бичсэн хувийг гэртээ авч явахаар өгч болно.
3. Үүрэг өгөх таван шатыг жүжигчилэн үзүүлэхэд оролцох хоёр охиныг томил.
4. Судрын хэсэг, түүх, ишлэлүүдийг толилуулах залуу эмэгтэйчүүдийг томил.

Багшид
анхааруулах нь

Та хичээлд дүрсэлсэн үүрэг өгөх таван шат болон хэрхэн ашиглахаа нарийн сайн мэдэж байх ёстой. Дадлагаар дамжуулан чадвартай болдог тул хичээлийн хоёрдугаар хэсэгт ихэнх цагаа зориулах хэрэгтэй.

ХИЧЭЭЛ ЗААХ
ЗӨВЛӨМЖ

Түүх

Үүрэг Даалгавар Өгөх нь Удирдлагын Чухал Зарчим Мөн

Охидоос нүдээ түр аниж танай бүсэд нийтлэг байдаг багаар тоглох спортын төрлөөр тоглож байгаа хэсэг охидыг толгойдоо дүрслэн бодохыг хүс. Охидын багийн үйлдлийг дүрсэл. Ахлагч тоглогчдоо томилж хүн бүр өөрийн гэсэн үүрэгтэй тоглоно. Хүн бүр ахлагчийн зааварчилгааг даган сайн тоглож байна. Тэд оноо авах бөгөөд тэд болон үзэгчид баясаж, баяртай байна.

Одоо охидоос нөгөө багаа дахин тоглохоор эхэлж байгаагаар дүрслэхийг хүс. Энэ удаа ахлагч хүмүүсээ томилж, онцгой зааварчилгаа өгөлгүй алдаа гаргав. Тоглолт эхлэхэд багийн гишүүд будилж тал тал тийш гүйцгээнэ. Ахлагч бүх үүргүүдийг өөртөө авч тоглохыг оролдоно. Түүнийг гурван удаа оноо авахад бусдад нь оноо авах боломж байхгүй байна.

Самбарын
ярилцлага

Одоо охидоос нүдээ нээхийг хүсч хэрэв тэд эдгээр хоёр багт тоглож байсан бол ямар ялгаатай сэтгэгдэлтэй байх байсныг нь ярилц. Тэдний хариултыг самбар дээр жагсаа. Зарим нь дараах зүйлүүдийн адил байж болно:

Самбарын жишээ

| | |
|---------------------------------------|-------------------|
| 1-р баг | 2-р баг |
| Хариуцлагатай | Урамгүй |
| Тусархаг | Тоглохыг хүсэхгүй |
| Чөлөөтэй | Ашиггүй |
| Баяртай | Гунигтай |
| Юу хийж чадахаа харуулах боломжтой | Удааширсан |

- Та нар аль багт тоглох байсан бэ? Яагаад?

Бид өөрсдийгөө хэрэгтэй гэж мэдэрч, сонголт хийж, хувь нэмрээ оруулах боломжтой бүлгийн хүрээнд байхдаа бид өсөж, баяртай байдаг. Бидэнд ийм мэдэрэмжтэй байхад тусалдаг багийн ахлагч, хорооны дарга болон бусад

Судрын тэмцээн
буюу судар хайх
ажиллагаа

удирдагчид удирдагчийн чухал зарчмыг ухаалаг хэрэглэж байгаа юм. Охидоос уг зарчмыг тэд нэрлэж чадах эсэхийг нь асуу. Самбарт *үүрэг өгөх* гэсэн үгийг бич.

Бид бусдад үүрэг өгөхдөө ажил болон үүргээ бусад хүмүүстэй хуваалцаж, бидний өмнөөс үйлдэх эрх мэдлийг тэдэнд олгодог.

Охидыг дараах судруудыг ашиглан Их Эзэн үүрэг өгөх зарчмыг хэрхэн ашигладгийг сурахад нь тусал. Тохирох судрын ишлэл өгөөд асуулт тавь. Охидоор судрыг олуулж, аяархан уншуулаад энэ нь асуултанд нь хэрхэн хариулж байгааг хэлүүл.

Эсвэл та судрын ишлэлээ өгч, судраа уралдуулан хайлга. Асуулт тавьж, судруудаас хариултыг олохоор хичээх боломжийг охидод олго. Шаардлагатай бол та санаа өгч болно.

1. Тэнгэрлэг Эцэгийн маань ажил юу вэ? (Хүнд үхэшгүй ба мөнхийн амьдралыг авчрах; Мозэс 1:39-ийг үз)
2. Тэрээр энэ ажлаа хэнтэй хамтарч хийдэг вэ? (Иохан 6:38)
3. Аврагч эрх мэдлээ хэнд төлөөлүүлэн өгсөн бэ? (Эфэс 4:11–12)
4. Хэн нэгэн бидэнд үүрэг даалгавар өгөхөд бид юу хийх ёстой вэ? (Томилогдсон албандаа хичээнгүй ажиллах. Залхуу хойрго юм уу үүргээ сурдаггүй хүмүүс зохистой хэмээн тооцогдохгүй; С ба Г 107:99–100-г үз)
5. Төлөөлөгчид томилолтоосоо эргэж ирээд юу хийсэн бэ? Бид юу хийх ёстой вэ? (Марк 6:30)

Тэнгэрлэг Эцэг ба Аврагч маань үргэлж үүрэг өгөх зарчмыг ашигладаг гэдгийг тайлбарла. Энэ зарчим нь биднийг өсөн хөгжихөд тусалж, бидэнд сонголт ба авъяасаа ашиглах боломжийг өгч, хийсэн үйлдэлдээ хариуцлага хүлээдэг байхыг шаарддаг.

Бид Тодорхой Алхамуудыг Ашигласнаар Үүргийг Үр Нөлөөтэйгөөр Өгөхийг Сурч Чадна

Жүжигчилсэн
тоглолт

Бид бүгд үүрэг өгөх зарчмыг сурч, амжилттай ашиглаж чадна гэдгийг тайлбарла. Урьдчилан томилогдсон охидоос жүжигчилсэн тоглолтоо үзүүлэхийг хүс. Самбар дээр дараах алхам бүрийг бичиж охидоос нэг нэгээр нь үзүүлэхийг хүс.

1-р шат: Үүргээ нарийн тодорхойл.

Ангийн Ерөнхийлөгч: Энн, бид дөнгөж Залуу Эмэгтэйчүүдэд ирж байгаа Бихайвын охидын талаар санаа зовж байна. Бид тэднийг илүү сайн мэдэхийг хүсч байгаа бөгөөд тэднийг ая тухтай байхад нь туслахыг хүсч байна. Бид чамайг манай ангийнхныг эдгээр шинэ охидтой танилцахад туслуулахын тулд ангийн үйл ажиллагааг удирдаж өгөхийг хүсч байна. Үүнийг гурван долоо хоногийн дотор 28-нд хийхээр төлөвлөсөн.

2-р шат: Үүргийнхээ ач холбогдлыг дүрсэлж итгэл төгс байгаагаа илэрхийл.

Ангийн Ерөнхийлөгч: Хэрэв залуу охидод тав тухтай, хүсэл төрүүлэхүйц мэдрэмж төрөхгүй бол тэд өөр газраас найз нөхөд эрж болох юм. Энн, чи хүмүүстэй ажиллах ба ажлыг бүрэн гүйцэд хийх онцгой авъяастай. Чи эдгээр охидод тав тухтай, хүсэл төрүүлэхүйц мэдрэмжтэй болгох үйл ажиллагааг явуулахад бидэнд тусалж чадна гэдгийг бид мэдэж байна.

Энн: [Нааштай хариулт өгнө]

3-р шат: Хэн юу хийхийг болон хэзээ дуусгахыг тодорхойл.

Ангийн Ерөнхийлөгч: Үйл ажиллагаа гуравхан долоо хоногийн дараа болно гэдгийг чи мэднэ. Энн, чи юу хийх хэрэгтэй гэж бодож байна?

Энн: [Энгийнээр хариулна]

Ангийн Ерөнхийлөгч: Эдгээрийн алиныг эхэнд хийх ёстой гэж чи бодож байна?

Энн: [Энгийнээр хариулна]

Ангийн Ерөнхийлөгч: Хэр хурдан хугацаанд чи үүнийг хийнэ гэж бодож байна?

Энн: [Энгийнээр хариулна]

Ангийн Ерөнхийлөгч: Бид бусдыг нь хэзээ хийх вэ?

Энн: [Энгийнээр хариулна]

Ангийн Ерөнхийлөгч: Чи хэнээс туслуулахыг гуйж болох вэ?

Энн: [Энгийнээр хариулна]

Ангийн Ерөнхийлөгч: Чи хүн тус бүрээр юу хийлгэх вэ?

Энн: [Энгийнээр хариулна]

Ангийн Ерөнхийлөгч: За хоёулаа мартагчийн тулд биччихье.

4-р шат: Даалгаврынхаа биелэлтийг хэзээ ярилцахаа шийд.

Ангийн Ерөнхийлөгч: Би чамтай долоо хоногийн дараа холбоо баръя, тэгээд ямар нэгэн юм өөрчлөгдөх юм уу түүнээс өмнө чамд ямар нэгэн юм шаардагдвал надаас асуугаарай.

5-р шат: Дэмжлэг ба талархлаа илэрхийл.

Ангийн Ерөнхийлөгч: Энн, би чиний үйл ажиллагаанд зориулсан төлөвлөгөөнд их сэтгэл хангалуун байна. Би охидын ярьж байхыг сонссон, тэд ирэх гэж үнэхээр их догдолцгоож байна лээ. Би чиний ажилд их талархаж байна. Би чамаас туслалцаа гуйхдаа чамд найдаж болно гэдгээ мэддэг.

Охидод байж болох асуулт ба саналуудын талаар ярилц. Хүнд чухам юуг хэзээ хийхийг зөвлөсөн гуравдугаар шатны ач холбогдлыг онцлон хэл. Энэ бол тэдний үүргээ хүлээн авах амлалт юм. Удирдагчид тухайн хүн одоо юу хийж байгааг мөн хэзээ ажлаа дуусгахыг нь үргэлжлүүлэн болгоомжтой асууж, тэдэнтэй холбоотой байх хэрэгтэй. Хүн зүгээр л өөрийнхөө хувийн ажлыг хийхийг хичээж байвал үүргээ буруу ашигласанд тооцогддог. Мөн удирдагч даалгавар өгсөнийхөө дараа хүний хийж байгаа зүйлийг харах тэвчээр буюу итгэлгүй байх, эсвэл өөрөө хийхээр шийдвэл үүнийг бас буруу ашигласанд тооцдог. Охидыг ийм буруу ашиглах байдлаас болгоомжлуул.

Үүрэг Өгөх нь Олон Нөхцөл Байдалд Тустай Байж Болдог

Хэсэг бүлгээрээ буюу хос хосоороо хийх ангийн үйл ажиллагаа

Охид одоо нэгэнт үзүүлэх жишээг харсан тул тэдэнд бие биедээ дараах нөхцлүүдийн нэгийг, эсвэл таны өгсөн сонгож болох бусад нөхцлийг ашиглан үүрэг даалгавар өгөх дадлага хийхийг даалга. Охидоос самбар дээр жагсаасан алхамуудыг дагахыг хүс.

1. Танай ангид тухайн хэсэгт амьдардаг хараагүй бэлэвсэн эмэгтэйд юм уншиж өгч байхыг даалгав. Та нар долоо хоногт хоёр удаа нэг цаг очих ёстой. Энэ ажлыг хариуцаж, уулзалтуудыг зохион байгуулах ангийн гишүүнийг томил.
2. Залуучуудын чуулгыг танай бүсэд зургаан долоо хоногийн дараа зохиохоор төлөвлөжээ. Сэдэв нь “Надад Өндөрт Нисэх Боломж Олгооч.” Энэ үйл явдалд зориулсан зарыг хариуцах хүнийг томил.
3. Та сургуулийн найрал дууны ерөнхийлөгч. Найрал дуу дөрвөн хэсэгтэй. Ерөнхийлөгч нь найрал дууг өөр сургуулиудад дуулахад дууны үгийг тараах, цуглуулах ба бүх зүйл тэнд байгаа эсэхийг шалгах зэрэг үйл явцыг хариуцдаг. Хөгжмийн ажлыг хэвийн байлгах аргыг боловсруулах, мөн найрал дууны дараагийн дадлаган дээр саналаа хэлэх найрал дууны гишүүнийг томил.
4. Чи гэр бүлийнхээ хамгийн том охин нь. Нэг онцгой хэрэг гарч ээж аав чинь чамд найм, ес, арван хоёр настай гурван охин дүүг чинь гурав хоногийн турш

даалгаад орхиод явжээ. Чамд сургуулийнхаа хагас жилийн шалгалтандаа бэлтгэж суралцах цаг хэрэгтэй. Хоол хүнсээ авах, аяга таваг угаах зэрэг гэрийн ажлаа гүйцэтгэхийн тулд үүрэг даалгаврыг хэрхэн өгөх вэ?

Ярилцлага

Охидын дадлага хийхийг ажиглаж шаардлагатай бол тусал. Цаг гарвал, хоёр нь даалгавраа үзүүлж болно. Үүрэг хэрхэн өгөхийг мэдэхэд тустай байж болох бусад нөхцлүүдийг (Сүм, гэр бүл, сургууль, ажил) охидоор хэлүүл.

Хичээлийн Ашиглалт

Охидод харандаа, цаас өг. Охин тус бүрээр цаасан дээр түүнд байдаг янз бүрийн үүргүүдийг бичүүл. Охидоос жагсаалтаа ажиглаж, үүргүүдийнхээ нэг дээр үүрэг даалгавар өгөх зарчмыг ашиглаж чадах эсэхээ шалгахыг хүс. Тэднээр энэ долоо хоногийн турш таван алхамаа ашиглахыг оролдуул.

Залуу Эмэгтэйчүүдийн Зөвлөхөд: Ерөнхий Чуулганы Яриануудаас Хичээл Зохион Байгуулах

Амьд бошиглогчдын үгс бол нэмэлт хичээлүүдэд сайхан эх сурвалж болдог. *Ensign* болон олон улсын сэтгүүлүүдэд хэвлэгдсэн тухайн үеийн чуулган дээр өгөгдсөн яриануудыг сонго. Эдгээр хичээлүүдийг бэлтгэж, заах нь та нарт Сүнсээр удирдуулан ангийн гишүүдийн онцгой хэрэгцээнд хандаж ярих боломжийг өгнө. Залуу эмэгтэйчүүдэд ярилцлагад бэлтгэлтэй байхын тулд хэлсэн ямар үгнүүдийг заахыг урьдчилан мэдэгдсэн байх хэрэгтэй. Эдгээр хичээлүүдийг өрнүүлэхдээ Ерөнхий Эрх Мэдэлтнүүдийн сургаалууд, чуулганаас хандаж хэлсэн үг ба судруудыг ашигла.

Хичээлүүдийг Бэлтгэж Заах

Уг гарын авлагын хичээлүүдийг заахдаа эдгээр хичээлүүдийг бэлтгэж заах адилхан журмыг дага. Үүнээс гадна бэлтгэл хийх дараах алхамууд тустай байх болно:

1. Сонгосон үгэнд ариун сургаалын ямар зарчим, эсвэл гол санааг заасан болохыг залбиралтайгаар бод. Гол санаанд орж байгаа хоёр, гурван туслах санааг илэрхийл.
2. Хичээлийн үр дүн болгож та нар юу хийхийг хүсч байгаагаа бод. Тухайлбал та ангийн гишүүдэд зарчмыг ойлгоход нь, итгэлээ хөгжүүлэхэд нь, хандах хандлагаа төлөвшүүлэх буюу ааш зангаа өөрчлөхөд нь туслахыг хүсч байна уу?
3. Хичээлийнхээ материалуудыг бэлтгэ. Англиас бусад хэл дээр судрын нэмэлт ишлэлүүдийг олохын тулд байгаа Жэймс Хааны Библийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн хэвлэл дэх гол Сэдвийн Удирдамжийг ашигла. Цуглааны байрны номын санчаас тохирох үзүүлэнгүүдийг асуу.
4. Сонгосон ишлэлүүд болон хандаж хэлсэн үгэн дэх судруудын талаарх асуултуудаа бэлтгэ. Ишлэл ба судрууд ямар утгатай вэ? Тэдгээрийг залуу эмэгтэйчүүдтэй адилтга (1 Нифай 19:23-ыг үз).
5. Залуу эмэгтэйчүүдийг хамруулах заах аргуудыг сонгож, оролцох ангийн гишүүдийг томил. Заах аргуудын талаар тайлбар олохын тулд *Багшлахаас—Илүү Агуу Дуудлага Үгүй* (33043) номонд ханд.

Дараах үзүүлэн хэлсэн үгнээс хичээл бэлтгэхэд тустай байж болно.

Хэлсэн үгийн гарчиг: _____

Ариун Сургаалын зарчим буюу гол санаа: _____

Туслах санаа: _____

| Зохион Байгуулах Зөвлөмж | Санал Болгосон Заах Аргууд |
|---|---|
| 1. Ариун сургаалын зарчим ба туслах санааг танилцуул. | <ul style="list-style-type: none"> • Самбар дээр ариун сургаалын зарчим ба туслах санаануудыг бич. Хичээлээ танилцуулахдаа үзүүлэнтэй хичээл, түүх, зураг, судар эсвэл бодоход өдөөсөн асуултуудыг ашигла. |
| <p>2. Хичээлийн гол санааг танилцуул.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Их Эзэн ариун сургаалын зарчмын тухай юу хэлсэн бэ? • Бошиглогчид үүний тухай өнөөдөр юу хэлсэн бэ? • Бид өдөр тутмынхаа амьдралд ариун сургаалын зарчмыг хэрхэн ашиглаж чадах вэ? Зарчмын дагуу амьдрах нь итгэлийг маань хэрхэн өсгөж, биднийг зохистой шийдвэр гаргахад болон бэрхшээлтэй асуудлуудаа шийдвэрлэхэд хэрхэн тусалж чадах вэ? | <ul style="list-style-type: none"> • Яриан дотроос судрын хэсгүүдийг олж, мөн нэмэлт судруудыг ярилцаж ариун сургаалын зарчмуудыг ойлгомжтой болго. • Ярилцлагаас ишлэлүүдийн тухай асуултууд тавь. Ариун сургаалын зарчмыг үзүүлэхийн тулд ярианаас түүх ба жишээнүүдийг ярь. • Залуу эмэгтэйчүүдэд ариун сургаалын зарчмыг амьдралдаа ашиглахад нь тус болох асуултуудыг тавьж, мөн ярилцлагыг удирдан явуул. • Ярилцаж байгаа сэдвээрээ ангийн гишүүдийг туршлага, мэдрэмж, гэрчлэлээ хуваалцахыг урь. Өөрийнхөө сэтгэгдлийг нэмж хэл. |
| 3. Заасан зүйлээ хураангуйлан дүгнэлт хий. | <ul style="list-style-type: none"> • Заасан ариун сургаалын зарчмынхаа үнэнийг мөн өөрийнхөө амьдрал дахь үүний үнэ цэнийг гэрчил. |















































ЕСҮС ХРИСТИЙН

ХОЖМЫН ҮЕИЙН
ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ

MONGOLIAN



4 02348 23363 6

34823 363