आऊ, मेरो अनुशरण गर—

एल्डरस् गण र राहत समाजका लागि

यी सामग्रीहरू सुसमाचार पुस्तकालय app र comefollowme.lds.org मा पनि भेट्न सकिन्छ।

हामी किन गण र

राहत समाजका सभाहरू गर्छौं ?

उहाँको मुक्तिको योजना प्राप्तिका लागि सहयोग गर्न परमेश्वरले यी पछिल्ला दिनमा पादरित्व पूनर्स्थापना गर्नुभयो र पादरित्व गणहरु र राहत समाजको संगठित गर्नुभयो। यसै कारण, प्रत्येक आइतबार हामी एल्डरस् गण र राहत समाजमा भेला हुँदा परमेश्वरको कार्य पूरा गर्न हामीले के गर्नेछौँ भन्ने बारेमा छलफल र योजना बनाउछौँ। प्रभावकारी हुन, यी सभाहरू कक्षा सिकाइ भन्दा बढी हुनु पर्दछ। तिनीहरू मुक्तिको कामका बारेमा सल्लाह गर्ने, चर्चका अगुवाहरूको शिक्षाबाट त्यो कार्यका बारेमा सँगै सिक्ने अनि यसलाई प्राप्त गर्नका लागि योजना बनाउने र हामी स्वयम्लाई सुसंगठित बनाउने अवसरहरू हुन्।

पहिलो आइतबारका

परिषद् सभाहरु

प्रत्येक महिनाको पहिलो आइतबार, एल्डरस् गण र राहत समाजका सभाहरूमा शिक्षकहरूद्वारा सिकाइने पाठलाई समावेश गरिएको छैन। यसको सट्टा, एल्डरस् गण र राहत समाजका अध्यक्षताले परिषद् सभाहरूलाई अगुवाइ गर्नुहुन्छ । पहिलो-आइतबारका यी परिषद् सभाहरूमा, प्रत्येक एल्डरस् गण र राहत समाजले स्थानीय जिम्मेवारी, अवसर र चुनौतीहरूका बारेमा सँगै सल्लाह गर्छन्; एकअर्काका अन्तर्दृष्टि र अनुभवबाट सिक्छन्; अनि आत्माबाट प्राप्त गरेका प्रभावहरू अनुसार कार्य गर्ने तरिकाहरूका बारेमा योजना बनाउँछन् । यी छलफलहरू सान्दर्भिक धर्मशास्त्र र जीवित अगमवक्ताहरूका शिक्षाहरूमा आधारित हुनुपर्छ।

सबै परिषद् सभाहरू उस्तै हुनेछैनन्। सफल परिषद्को अगुवाइ गर्न अध्यक्षताहरुलाई सहयोग गर्न यहाँ केही निर्देशनहरू छन्।

पहिलो-आइतबारको परिषद सभाहरूका लागि विषयहरू

परिषद सभाहरूमा छलफल गर्ने शीर्षकहरुका उपायहरु अध्यक्षताका भेलाहरु, वार्ड परिषद सभाहरू, क्षेत्रीय योजना, सदस्यहरूलाई सेवा गर्दा अगुवाहरूले प्राप्त गरेका प्रेरणाहरू र पवित्र आत्माबाट प्राप्त प्रेरणाहरूबाट आउन सक्छन्। निम्न शीर्षकहरू सुझावका लागि मात्र हुन्। अगुवाहरूलाई अन्य आवश्यकताहरूका बारेमा पनि जानकार हुनुसक्छ जसलाई सम्बोधन गर्न उनीहरू उत्प्रेरित हुन्छन्।

- आफु वरिपरि भएकाहरूलाई सेवा गर्न हामी के गर्न सक्छौँ? (मोसियाह २३: १८ हेर्नुहोस्)।
- हामीले कसरी हाम्रा विभिन्न जिम्मेवारीहरूलाई प्राथमिकिकरण गर्न सक्छौँ?
- हामी हाम्रा साथीहरू र छिमेकीहरूसँग कसरी सुसमाचार बाँड्नेछौँ? (अल्मा १७ हेर्नुहोस्)।
- हामी आफु स्वयम् र हाम्रो परिवारलाई अनुपयुक्त मिडिया र अश्लीलताबाट कसरी सुरक्षित राख्न सक्छौँ?
- हाम्रो वार्डमा हाम्रा छोराछोरीहरू र युवाहरूलाई प्रशिक्षण दिन र मजबुत बनाउन हामीले के गर्नेछौँ?
- हामी पारिवारिक इतिहासको काम र मन्दिर आराधनामा अझै बढी रुपमा कसरी सहभागी हुन सक्छौँ?
- हामी कसरी सुसमाचारका प्रश्नहरूको जवाफ खोज्दा र सुसमाचार बुझाइको गहिराइ प्राप्त गर्न खोज्दा हामीले कसरी परमप्रभुको सहयोगलाई आमन्त्रण गर्न सक्छौँ?
- हामीले परमप्रभु र उहाँको सुसमाचारको हाम्रो गवाहीलाई मजबुत बनाउन र हाम्रो परिवारलाई आध्यात्मिक रुपमा आत्मनिर्भर हुन कसरी सहयोग गर्न सक्छौँ?

परिषद् सभा पूर्व

गर्नुहोस्:

- स्थानीय आवश्यकताहरू, अवसरहरू र चुनौतीहरू पत्ता लगाउनुहोस्।
- छलफल गर्नका लागि प्रार्थनापूर्वक एक शीर्षक छनौट गर्नुहोस्।
- गणका सदस्यहरू वा राहत समाजका दिदीबहिनीहरूलाई तिनीहरूका विचारहरू र अनुभवहरू बाँड्नका लागि तयारी गरेर आउन आमन्त्रण गर्नुहोस्।

नगर्नुहोस्:

- पाठ तयार गर्ने
- मस्तिष्कमा विशेष समाधान वा योजना सहित आउनुहोस्।

परिषद् सभाको समयमा

गर्नुहोस्:

- अघिल्ला सभाहरूबाट प्राप्त प्रेरणाहरु र योजनाहरूमा कार्य गर्दा तिनीहरूले प्राप्त गरेका अनुभवहरूलाई बाँड्न सदस्यहरूलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् ।
- सभाको शीर्षक बारे परिचय दिनुहोस् र धर्मशास्त्र, अगमवक्ता र पवित्र आत्माका वाणीहरूबाट समाधान र निर्देशन खोजेर यसका बारेमा सँगै सल्लाह गर्न सदस्यहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- छलफल गरिएका कुराहरूमा कार्य गर्ने योजना बनाउनुहोस्। यो सामूहिक योजनाहरू वा व्यक्ति आफैंले बनाएका योजनाहरू हुनसक्छन् ।

नगर्नुहोस्:

- छलफलमा हावी नहुनुहोस्।
- तपाईंका विचारहरूमा अरूहरूलाई सहमत बनाउने प्रयास नगर्नुहोस्।
- संवेन्दनशील वा गोप्य विषयहरूमा छलफल नगर्नुहोस्।
- पाठ नपढाउनुहोस्।
- भाग लिनका लागि कुनै पनि वक्तिलाई दबाव नदिनुहोस्।

परिषद् सभा पछि

गर्नुहोस्:

- परिषद सभाको समयमा बनाइएका योजना र कार्यभारहरूका बारेमा अनुगमन गर्नुहोस्।
- बोलावटहरू वा अन्य कारणहरूले सभामा सहभागी हुन नसक्नेहरूलाई समावेश गर्ने तरिकाहरू पत्ता लगाउनुहोस्। बनाइएका योजनाहरूका बारेमा तिनीहरूलाई जानकारी दिनुहोस्।
- भविष्यका सभाहरूमा अनुभवहरू बाँड्नका लागि सदस्यहरूलाई अवसरहरू दिनुहोस्।

"यस परिषद सभाका सुन्दर कुराहरू मध्यको एक कुरा भनेको तपाईले वास्तवमा सभाको अन्त्यमा एक कार्ययोजनाका निकाल्नुहुन्छ।"

— दिदी जीन बी बिन्घम, राहत समाजकी साधारण अध्यक्ष

दोस्रो र तेस्रो आइतबारका

सभाहरू

प्रत्येक महिनाको दोस्रो र तेस्रो आइतबार, एल्डरस् गण र राहत समाजले भर्खरको साधारण सम्मेलनबाट चर्चका अगुवाहरूको शिक्षा सिक्नेछन्। प्रथम अध्यक्षताका सदस्यहरू र बाह्र प्रेरित गणका सन्देशहरूलाई जोड दिइनुपर्छ। तथापि, स्थानीय आवश्यकता र आत्माको प्रेरणामा आधारित भएर भर्खरैको सम्मेलनको कुनै पनि सन्देशमा छलफल गर्न सकिन्छ।

विशप र किला अध्यक्षले सुझाव दिने भए तापनि, अधिकांश अवस्थामा, एल्डरस् गण वा राहत समाजका अध्यक्षताले सदस्यहरूको आवश्यकताका आधारमा अध्ययन गर्नका लागि एक सम्मेलनको सन्देश छनौट गर्नेछ। अगुवाहरूले भर्खरैको पहिलो-आइतबार परिषद सभामा छलफल गरेको विषयसँग सम्वन्धित सन्देश छनौट गर्न सक्छन् वा तिनीहरूले आत्माको प्रेरणामा आधारित फरक विषयमा सन्देश छनौट गर्न पनि सक्छन्।

अगुवाहरू र शिक्षकहरूले छनौट गरिएको सन्देश अग्रिम रुपमा पढ्नका लागि सदस्यहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने र सुसमाचारका सत्यताहरु र तिनीहरूमा कसरी कार्य गर्ने भन्ने बारेमा विचारहरू बाँड्न तयारी गरेर आउने तरिका पत्ता लगाउनु पर्छ। सुझाव गरिएका निम्न क्रियाकलापहरू , जुन मुक्तिदाताको तरिकामा शिक्षण गर्ने भन्ने सिद्धान्तहरूमा आधारित छन्, ले सदस्यहरूलाई साधारण सम्मेलनका सन्देशहरूबाट सिक्न सहयोग गर्न सक्छन्।

"तपाईंका पारिवारिक गृह साँझहरु, तपाईंको सुसमाचार शिक्षण र तपाईंका परिवार र साथीहरुसँगको वार्तालापमा [साधारण सम्मेलन] का सन्देशहरू निरन्तर रुपमा समावेश गर्ने तरिकाहरू खोज्नुहोस्।"

President Russell M. Nelson, "Let Us All Press On," *Liahona,* May 2018, 118.

एम रसल बलार्ड, *"Precious Gifts from God,"* ९-११

अध्यक्ष बलार्डको सन्देशले - अगमवक्ताहरू, ख्रीष्टमा आस्था, प्रभुभोज र सेवा जस्ता विभिन्न प्रकारका विषयहरूलाई सम्बोधन गर्छ-अनि तपाईंको गण वा राहत समाजका सदस्यहरूले विशेष रुपमा अर्थपूर्ण हुने विभिन्न विषयहरू पत्ता लगाउन सक्छन्। उनीहरूलाई प्रेरणा दिने केही कुरा बाँड्न सदस्यहरूलाई आमन्त्रण गर्नुहोस्। अध्यक्ष बलार्डको सन्देशमा हामीले कस्ता आमन्त्रणहरु वा प्रतिज्ञा गरिएका आशीषहरु पाउँछौं? यस छलफलको परिणाम स्वरूप तिनीहरूले के गर्नका लागि प्रेरित भएको महसुस गरे भनेर केही समयका लागि मनन गर्न सदस्यहरूलाई आमन्त्रण गर्ने कुरालाई महत्व दिनुहोस्।

गेरी इ स्टीभेन्सन, *"The Heart of a Prophet,"* १७-२०

सदस्यहरूलाई नयाँ अगमवक्ताको बोलावटको "विशालता बुझ्न" सहयोग गर्न तिनीहरूलाई सत्यता र अन्तर्दृष्टिको खोजी गर्दै यो दैवी प्रक्रियाको महत्व र पवित्रता बुझ्न सहयोग गर्नका लागि तपाईले एल्डर स्टीभेन्सनको सन्देश खोजी गर्नका लागि आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। अध्यक्ष नेल्सन चर्चको अध्यक्षका रूपमा साधारण सम्मेलनबाट समर्थन गरिँदा तिनीहरूले कस्तो महसुस गरे भनेर बाँड्न सदस्यहरुलाई आमन्त्रण गर्ने कुरालाई महत्व दिनुहोस्। तपाईंले बोर्डमा मुटुको चित्र कोर्न पनि सक्नुहुन्छ र यसमा अध्यक्ष नेल्सनको हृदय र चरित्र वर्णन गर्ने शब्द वा वाक्यांशहरू लेख्न सदस्यहरूलाई भन्न पनि सक्नुहुन्छ। उहाँले सिकाउनु भएको कुन कुराले हामीलाई आशीषित गरेको छ?

निल एल एन्डर्सन, *"The Prophet of God,"* २४-२७

एल्डर एन्डर्सनको सन्देशमा छलफल गर्नाले सदस्यहरुको जीवित अगमवक्ताहरू प्रतिको आस्थालाई बलियो बनाउन सक्छ। तपाईंले उहाँको सन्देशको खोजी गर्न आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ जसले परमेश्वरले पृथ्वीमा अगमवक्ताहरू किन राख्नुहुन्छ र हामीले किन उहाँहरूको अनुशरण गर्छौं भन्ने कुरा बुझ्न तिनीहरूलाई सहयोग गर्छ। अगमवक्ता भएका कारण हामी कसरी आशीषित भएका छौं ? अध्यक्ष रसेल एम नेल्ससन परमप्रभुको अगमवक्ता र पछिल्ला दिनका सन्तहरूको येशू ख्रीष्टको चर्चको अध्यक्ष हुनुहुन्छ भनी तिनीहरूले कसरी गवाही प्राप्त गरे भनेर सदस्यहरूले बताउन सक्छन्।

डेभिड ए बेडनार, *"Meek and Lowly of Heart,"* ३०-३३

एल्डर बेडनारको सन्देशका बारेमा छलफललाई प्रोत्साहन गर्न, ... नम्रता भनेको ...हो र नम्रता भनेको...होइन भन्ने तपाईले बोर्डमा लेख्न सक्नुहुन्छ। त्यसपछि सदस्यहरूले एल्डर बेडनारको सन्देशको खोजी गर्न र यी विवरणहरूलाई पूरा गर्ने वाक्यांशहरू बोर्डमा लेख्न सक्छन् । यस सन्देशबाट हामीले अझै बढी नम्र हुन प्रेरित गर्ने के सिक्न सक्छौं? हामी नम्रताको कस्ता उदाहरणहरू सोच्न गर्न सक्छौं? अझै बढी नम्र हुन हामीले एल्डर बेडनारको निर्देशनलाई कसरी उपयोग गर्न सक्छौं?

बोनी एल ओस्कर्सन, *“Young Women in the Work,”* ३६-३८

प्रश्नहरू मनन गर्नका लागि आमन्त्रण गर्ने एक तरिका हुन्। दिदी ओस्कर्सनको सन्देशले जवाफ दिने प्रश्नहरू जस्तै हामीले प्रभुको काममा युवती महिलाहरूलाई कसरी समावेश गर्न सक्छौं? जस्ता केही प्रश्नहरू बोर्डमा लेख्ने कुरालाई महत्व दिनुहोस्। यी प्रश्नहरूको उत्तरका लागि उहाँको सन्देश पढ्न सदस्यहरूलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् र उनीहरूले के सिके छलफल गर्नुहोस्। सेवामा युवती महिलाहरूलाई सहभागी गराउँदा कस्ता आशीषहरू आउँछन्? सम्भवत: कक्षाका सदस्यहरूले युवती महिलाहरु सँगसँगै सेवा गर्दाका अनुभवहरू बाँड्न सक्छन्। हाम्रो छलफलको आधारमा, हामी के गर्न प्रेरित भएको महसुस गर्छौं?

डेल जी रेन्लुन्ड्, *“Family History and Temple Work: Sealing and Healing,”* ४६-४९

एल्डर रेन्लुन्ड्ले इजकिएलको मन्दिरबाट पानी बाहिर निस्केको दर्शनका बारेमा बोल्नुभयो (इजकिएल ४७ ८:८-९)। सम्भवत: गण वा राहत समाजको एक सदस्यले बोर्डमा यो दर्शनको चित्र कोर्न सक्छन्। इजकिएलको दर्शनको पानी जस्तै मन्दिर र पारिवारिक इतिहासको कार्यका आशीषहरूले कसरी काम गर्छन्? तपाईंले कक्षाका सदस्यहरूलाई तिनीहरूले अनुभव गरेका मन्दिर र पारिवारिक इतिहासको कार्यका आशीषहरूलाई बाँड्न आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। मन्दिर र पारिवारिक इतिहासको कार्यलाई हाम्रो जीवनको नियमित अंश बनाउन हामी के गर्न सक्छौं?

डि टड क्रिस्टोफर्ससन, *“The Elders Quorum,”* ५५-५८

एल्डरहरुको गणमा, तपाइँ "यी परिवर्तनहरूको उद्देश्य" भन्ने शीर्षकको एल्डर क्रिस्टोफर्सनको सन्देश पढ्नका लागि गणका सदस्यहरूलाई आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। हामी यी उद्देश्यहरू पूरा गरेका छौं भनेर सुनिश्चित गर्न हामीले के गर्न सक्छौं? राहत समाजमा, तपाई एल्डर क्रिस्टोफर्सनले बताउनु भएका मेल्केसदिक पादरित्व गणका परिवर्तनहरू कसैलाई संक्षेपीकरण गर्न आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसपछि दिदीबहिनीहरूले यी परिवर्तनहरूमा लागू गरिएका सिद्धान्तहरू पहिचान गर्न सक्छन् जुन तपाईंको राहत समाजमा लागु गर्न सकिन्छ। दाइ गोट्सको कथाबाट तिनीहरूले के सिके र यो तिनीहरूको कार्यमा कसरी लागु हुन्छ भन्ने बारेमा एल्डरस् गण वा राहत समाजमा सदस्यहरूले छलफल गर्न सक्छन्।

रोनाल्ड ए रजब्याण्ड , *“Behold! A Royal Army,”* ५८-६१

सम्भवत: "हेर! एक राजकीय सेना" (भजन २५१) का शब्दहरू सँगै गाउने, सुन्ने वा पढ्ने गर्नाले एल्डर रसब्यान्डको सन्देशका बारेमा छलफल गर्न प्रेरणा दिन सक्छ। पादरित्व गण र राहत समाज कसरी राजकीय सेना जस्तै हुन्? पादरित्व गणको पूनर्गठनबाट "आशीषहरूको बहुलता" आउँछ भनि एल्डर रसब्यान्डले बताउनुभएका कुरालाई सदस्यहरूले हेर्न र छलफल पनि गर्न सक्छन्। यी परिवर्तनहरूको कार्यान्वयन गरेर हामीले अन्य के आशीषहरू प्राप्त गरेका छौं- वा हामी प्राप्त गर्ने आशा गर्छौं ? राहत समाजले कसरी "उपहारहरूको विविधता" र "सल्लाह" जस्ता थप आशीषहरू पाउन सक्छन्?

हेनरी बि आइरिङ , *“Inspired Ministering,”* ६१-६४

अध्यक्ष आइरिङले आफु प्रभावित भएका सेवा सम्वन्धि प्रभुभोज सभाका दुई वक्तव्यहरू बारे बताउनुहुन्छ। सम्भवत: तपाईंले गण वा राहत समाजका आधा सदस्यहरूलाई १४ वर्षीय केटाका शब्दहरू समीक्षा गर्न र बाँकी आधालाई गृह शिक्षकका बारेको कथा समीक्षा गर्न भन्न सक्नुहुन्छ। जब तिनीहरूले पढ्छन्, सदस्यहरूले कसैलाई सेवा गर्नका लागि भर्खरै जिम्मेवारी पाएका युवा पुरूष वा युवतीलाई उनीहरुले दिने सक्ने सल्लाहका बारेमा सोच्न सक्छन्। हामी कसरी "हाम्रो प्रशासनको ... सेवामा अझै बढी प्रेरित र दयावान बन्न सक्छौं"?

डयालिन एच ओक्स , *“The Powers of the Priesthood,”* ६५-६८

छलफल सुरु गर्न, तपाईंले अध्यक्ष ओक्सको सन्देशको चारवटा खण्डका शीर्षकहरु बोर्डमा लेख्न सक्नुहुन्छ। त्यसपछि हरेक सदस्यलाई मौन रुपमा एक खण्ड पढ्न आमन्त्रण गर्नुहोस् अनि त्यसपछि खण्डको मुख्य सन्देशलाई सम्क्षेपीकरण गर्ने एक वाक्य बोर्डमा लेख्न आमन्त्रण गर्नुहोस्। त्यसपछि सदस्यहरूले पढेका कारण उनीहरूले के गर्ने प्रेरणा अनुभव गरे भन्ने बारे बताउन सक्छन्। हामीले अध्यक्ष ओक्सको सन्देशका शिक्षाहरूको उपयोग गर्दा हामी पादरित्व वाहक वा राहत समाजका दिदीबहिनीहरूका रुपमा हाम्रो सेवामा कसरी सुधार हुनेछ?

रसल एम नेल्सन , *“Ministering with the Power and Authority of God,”* ६८-७५

अध्यक्ष नेल्सनले पादरित्व वाहकहरूलाई "माथि उठ्न" र पादरित्वको प्रयोग गरी स्वर्गमा रहनुहुने पिताका छोराछोरीहरूलाई आशीषित गर्न आमन्त्रण गर्नुहुन्छ। तपाईंको गण वा राहत समाजका सदस्यहरुलाई उहाँले दिनुभएका उदाहरणहरू खोज्न र तिनीहरुले उनीहरूको परिवारहरु र अरूहरूलाई आशीषित गर्न पादरित्वको प्रयोग कसरी हुन्छ भन्ने बुझ्न हामीलाई कसरी सहयोग गर्छन् भन्ने बारेमा बुझ्न छलफल गर्न आमन्त्रण गर्नुहोस्। पादरित्व शक्तिद्वारा हामी आशीषित भएको के अनुभवहरु बाँड्न सक्छौं ? परमेश्वरको पादरित्व प्रयोग गरि "उहाँको नाममा प्रशासन गर्ने " आस्था राख्न हामीले कसरि आफूस्वयमलाई वा अरूहरूलाई सहयोग गर्न सक्छौं?

रेनल अबुर्टो, *“With One Accord,”* ७८-८०

दिदी अबुर्टोको सन्देशले तपाईंको गण वा राहत समाजलाई परमप्रभुको काम गर्न तपाईंहरुले कस्तो एकतामा काम गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने मुल्याङ्कन गर्ने अवसर प्रदान गर्छ। सदस्यहरूलाई यसो गर्न सहयोग गर्न, तपाईं मोनार्क पुतलीहरु,

हाम्रा सभाहरूका लागि एक नमूना

1. **अघिल्ला पादरित्व** वा राहत समाजको सभाहरुमा प्राप्त भएका प्रेरणा र आमन्त्रणहरू अनुसार कार्य गर्दाका अनुभवहरू बाँड्नहोस्। (अध्यक्षताका सदस्यद्वारा अगुवाइ गरिएको)

2. **सँगै सिक्नुहोस्** (बोलावट प्राप्त एक शिक्षकद्वारा अगुवाइ गरिएको)। का लागि सदस्यहरूलाई आमन्त्रण गर्न प्रयाश: उपयोगी हुन्छ:

- क. सम्मेलनको सन्देशमा केही चीज खोज्नुहोस् (जस्तै प्रश्नको जवाफ, प्रेरणादायक अंश, वा कुनै सिद्धान्तको उदाहरण)।
- ख. तिनीहरूले पत्ता लगाएको कुरा बाँड्नहोस् र छलफल गर्नुहोस् ।
- ग. सन्देश तिनीहरूको जीवन र अनुभवमा कसरी उपयोगी हुन्छ भन्ने कुरालाई महत्व दिनुहोस्।

3. **व्यक्तिगत वा समूहका** रूपमा कार्य गर्ने योजना बनाउनुहोस् (अध्यक्षताको सदस्यद्वारा अगुवाइ गरिएको)।

निफाइटीहरू माझमा मुक्तिदाताको दर्शन (सुसमाचार चित्र पुस्तिका, ८२, ८३, ८४ हेर्नुहोस्), र चर्चको मानवीय कार्य (हेर्नुहोस्)। का तस्वीरहरु देखाउन सक्नुहुन्छ। सदस्यहरूले यो सन्देश खोज्न सक्छन् र दिदी अबुर्टोले एकतामा काम गर्नुको उद्देश्य र आशीषहरूका बारेमा सिकाउन यी उदाहरणहरूलाई कसरी प्रयोग गर्नुभायो भनेर पत्ता लगाउन सक्छन्। हामीले “एकताबद्ध भएर” काम गर्न के गर्न सक्छौं ?

हेनरी बि आइरिङ, *“His Spirit to Be with You,”* ८६-८९

पवित्र आत्मा प्राप्त गर्ने हाम्रो इच्छा र क्षमता बढाउन, अध्यक्ष आइरिङले धैरै व्यक्तिगत अनुभवहरू बाँड्नुहुन्छ र विशिष्ट निर्देशन दिनुहुन्छ। उहाँका अनुभवहरूको समीक्षा गरिसकेपछि, तपाईंको गण वा राहत समाजका सदस्यहरूले पवित्र आत्माले तिनीहरूको हृदय छोएको वा सत्य पुष्टि गरेको यो जस्तै कस्ता स्मरणहरू बाँड्न सक्छन्? सम्भवत: " हाम्रो हृदय खोली आत्माको प्रशासनलाई प्राप्त गर्न " सहयोग गर्नका लागि अध्यक्ष आइरिङले बाँड्नुभएका निर्देशनलाई सदस्यहरूले बोर्डमा सूचीवद्ध गर्न सक्छन्। उहाँको निर्देशनलाई अनुशरण गर्नाले हाम्रो आफ्नै र हाम्रो परिवारको जीवनमा, हाम्रो गण वा राहत समाजमा कसरी सहयोग हुन्छ?

डयालिन एच ओक्स, *“Small and Simple Things,”* ८९-९२

अध्यक्ष ओक्सको सन्देशलमा रुपकहरू छन् जसले साना र साधारण चीजहरूले कसरी राम्रो वा खराबका लागि प्रभावकारी प्रभाव छोड्न सक्छन् भन्ने हामीलाई सिकाउछ । यी रुपकहरूमा रूखका जराहरू, खियाउनेहरूको एक टोली, रस्सी फाइबर र पानी चुहिरहेको कुराहरू समावेश छन्। सदस्यहरूले यी रुपकहरू पढ्न सक्छन् अनि साना र साधारण चीजहरू निरन्तर गर्ने कुराका बारेमा तिनीहरूले के सिकाउछन् भन्ने छलफल गर्न सक्छन्। हाम्रो जीवनमा पवित्र आत्माको प्रभाव ल्याउने ती साना र साधारण चीजहरू के के हुन्? अध्यक्ष ओक्सको सल्लाह पछ्याउन उनीहरू केमा प्रभावित छन् भनेर मनन गर्न सदस्यहरूलाई आमन्त्रण गर्नुहोस् ।

रसल एम नेल्सन, *“Revelation for the Church, Revelation for Our Lives,”* ९३-९६

उहाँको सन्देशमा अध्यक्ष नेल्सनले हाम्रो "प्रकाश पाउनका लागि आत्मिक क्षमता" बढाउन आग्रह गर्नुहुन्छ। सदस्यहरूलाई उनीहरूको निर्देशन पछ्याउन सहयोग गर्न तपाईंले निम्न जस्तै प्रश्नहरू बोर्डमा लेख्न सक्नुहुन्छ: हामीलाई प्रकाश किन आवश्यक छ? हामी प्रकाश प्राप्त गर्ने हाम्रो क्षमता कसरी बढाउन सक्छौं - व्यक्तिगत रुपमा र हामी सँगै सल्लाह गर्दा ? यदि हामीले प्रकाशको खोजी गरेमा अध्यक्ष नेल्सनले कस्ता आशीषहरूको प्रतिज्ञा गर्नुभएको छ? सदस्यहरूलाई समूहमा विभाजित गर्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई यी मध्ये कुनै एक प्रश्नहको जवाफ पत्ता लगुना अनि त्यसलाई बाँड्न आमन्त्रण गर्नुहोस्।

गेरिट डब्लू गोङ , *“Christ the Lord Is Risen Today,”* ९७-९८

हाम्रा करारहरू र येशू ख्रीष्टको प्रायश्चित्तका बारेमा तपाईंको गण वा राहत समाजका सदस्यहरूले एल्डर गोंगको सन्देशबाट के सिक्न सक्छन्? मुक्तिदाताको प्रायश्चित्त र हाम्रा करारहरू - सँगै काम गर्दा हामीलाई प्रदान गर्ने आशीषहरू खोज्दै सन्देश खोज्न तपाईंले सदस्यहरूलाई आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसपछि तिनीहरूले के पाए भन्ने बारेमा निम्न जस्तै प्रश्नहरू सोध्ने कुरालाई महत्त्व दिनुहोस्: हाम्रा करारहरू र प्रायश्चित्तले कसरी सँगै काम गरेर हामीलाई सक्षम र महान बनाउछ? तिनीहरूले के समातिरहन र छोड्न सहयोग गर्छन् ?

यूलिसेस सोरिस , *“Prophets Speak by the Power of the Holy Spirit,”* ९८-९९

एल्डर सोरिसको सन्देशले परमेश्वरको इच्छा पूरा गर्ने कुरामा अपर्याप्त महसुस गरेको समयमा आस्थामा कार्य गर्न हामीलाई प्रेरणा दिन सक्छ । प्रेरितका रुपमा नयाँ बोलावट पाउँदा एल्डर सोरिसले कसरी सान्त्वना र आश्वासन पाउनुभयो ? सुसमाचार प्रचार अध्यक्षका रूपमा उहाँको बोलावटबाट उहाँले के सिक्नुभयो ? उहाँको अनुभवहरूबाट हामी के सिक्न सक्छौं? परमप्रभुले तिनीहरूलाई केही कुरा गरुन् भन्ने चाहना राख्दा तिनीहरू अनिश्चित भएको अनुभव बाँड्न सदस्यहरूलाई समय दिनुहोस्। अगाडि बढ्ने विश्वास प्राप्त गर्न तिनीहरूले के गरे?

जेफ्री आर हलेण्ड , *“Be With and Strengthen Them,”* १०१-३

तपाईंको गण वा राहत समाजका सदस्यहरूले "पदारित्व गण वा राहत समाजलाई प्रशासन गर्ने अवधारणा" मा परिवर्तनहरूका बारेमा थाहा पाए, "तिनीहरूसँग कस्ता प्रश्नहरू थिए? एल्डर हल्यान्डको सन्देशले जवाफ दिन सक्छ । सदस्यहरूले एल्डर हल्याण्डले सिकाउनु भएका सुसमाचार सिद्धान्तहरू हेर्न सक्छन् जुन यी परिवर्तनहरूका आधार हुन् । उहाँको सन्देशमा हामीले कुन आमन्त्रण पाउँछौं? कस्ता आशीषहरूको प्रतिज्ञा गरिएका छ? प्रशासन गर्ने यी नयाँ तरिकाहरूले हामीलाई "ख्रीष्टका सत्य अनुयायीहरू" बन्न कसरी सहयोग गर्छन् ?

जेन बि. बिन्घम , *“Ministering as the Savior Does,”* १०४ -७

उहाँको सन्देशमा दिदी बिन्घमले प्रशासन गर्ने हाम्रो प्रयासलाई मार्गदर्शन गर्नका लागि हामी स्वयम् लाई प्रश्न गर्न आमन्त्रण गर्नुभयो। यी प्रश्नहरूले तिनीहरूको प्रयासलाई कसरी मार्गदर्शन गर्न सक्छन् भन्ने बारेमा सदस्यहरूले छलफल गर्न सक्छन्, अनि त्यसपछि "त्यसो भए [प्रशासन गर्नु] भन्ने कुरा कस्तो हुन्छ ?" भन्ने दिदी बिन्घमको प्रश्नको जवाफ खोज्न सक्छन्। तपाईं दिदी बिन्घमले बताउनुभएका व्यक्तिगत प्रशासन सम्वन्धित केही उदाहरणहरूको समीक्षा गरेर अनि सदस्यहरूलाई तिनीहरू स्वयम् का उदाहरणहरू बाँड्न आमन्त्रण गरेर समय बिताउन सक्नुहुन्छ। दिदी बिन्घमको सन्देशमा हामीले किन र कसरी प्रशासन गर्ने भन्ने कुराका बारेमा हाम्रो बुझाइ वृद्धि गर्ने के कुरा पाउन सक्छौं ?

डिटर एफ उक्डोर्फ , *“Behold the Man!,”* १०७-१०

कसैलाई विश्वको इतिहासमा येशू ख्रीष्टको प्रायश्चित्तको वलिदान र पुनरुत्थान सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण घटनाहरू थिए भनेर बुझ्न हामी कसरी सहयोग गर्न सक्छौं ? तिनीहरूले एल्डर उक्डोर्फको सन्देशको अंश पढ्दा सदस्यहरूलाई यो प्रश्नका बारेमा मनन गर्न आमन्त्रित गर्नुहोस् । उनीहरूका लागि यी घटनाहरू धेरै महत्त्वपूर्ण छन् भनेर बताउन सहयोग गर्ने के कुरा तिनीहरूले पत्ता लगाउँछन् ? यो छलफल पछि, कक्षाका "मानिसलाई हेर" भन्ने कुराले तिनीहरूलाई के अर्थ दिन्छ भन्ने बारेमा सदस्यहरूले छलफल गर्न सक्छन्। "मानिसलाई हेर्न" हामीले कसरी सिक्यौ?

क्विन्टन एल कुक , *“Prepare to Meet God,”* ११४-१७

एक सदस्यलाई कर्टल्यान्ड मन्दिरमा पादरित्वका साँचाहरूको पुनरुत्थापानाको संक्षेपीकरण गर्न आमन्त्रण गर्दै तपाईं एल्डर कुकको सन्देशको छलफललाई सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। एल्डर कुकको सन्देशका अनुसार चर्चसँग यी साँचाहरूसँग सम्वन्धित के जिम्मेवारीहरू छन्? अहिले चर्चमा यी जिम्मेवारीहरू कसरी प्रकट हुन्छन्? बोर्डमा धार्मिकता, एकता र समानता लेख्नुहोस्, र एल्डर कुकको सन्देशबाट यी हरेक सिद्धान्तका बारेमा तिनीहरूले प्राप्त गरेका अन्तरदृष्टिहरू बाँड्न सदस्यहरूलाई भन्नुहोस्। यी सिद्धान्तहरूले चर्चका पवित्र जिम्मेवारीहरू पूरा गर्न हामीलाई कसरी सहयोग गर्छन्?

चौथो आइतबारका

सभाहरू

प्रत्येक महिनाको चौथो आइतबार, एल्डरस् गण र राहत समाजले प्रथम अध्यक्षता र बाह्र प्रेरितहरूको गणद्वारा छनौट गरिएको शीर्षक छलफल गर्छन्। प्रत्येक साधारण सम्मेलन पछि चौथो-आइतबारका शीर्षकहरू अद्यावधिक गरिने छ। अहिले देखि अर्को साधारण सम्मेलनसम्म, छलफलको विषय "अरूहरूलाई प्रशासन गर्ने"हुनेछ। "प्रत्येक महिना, अगुवा वा शिक्षकले प्रशासन सम्वन्धि निम्न मध्ये कुनै पनि सिद्धान्तहरूमा छलफलको नेतृत्व गर्ने कुरालाई छनौट गर्न सक्छन्।

प्रशासनका बारेमा थप सामग्रीहरूका लागि भविष्यमा प्रकाशित हुने लीयाहोना मा "प्रशासन गर्ने सिद्धान्तहरू" हेर्नुहोस्।

प्रशासन गर्नु भन्नाले के बुझिन्छ?

तपाईंको वार्ड वा शाखाका सदस्यहरूका लागि प्रशासनको अर्थ के हुन्छ? पत्ता लगाउनका लागि, तपाईंले बोर्डमा प्रशासन भनेर लेख्न सक्नुहुन्छ अनि त्यसपछि प्रशासनसँग सम्बन्धित शब्दहरु यसैका वरिपरि लेख्न सदस्यहरूलाई आमन्त्रित गर्नुहोस्। सदस्यहरूले सूचीमा थप गर्न निम्न जस्तै धर्मशास्त्रहरूबाट शब्दहरू वा वाक्यांशहरू पत्ता लगाउन सक्छन् : मत्ती २५: ३४-४०; लूका १०: २५-३७; २ नफ़ि २५:२६; मोसियाह १८: ८-९ ; ३ नफ़ि १८: २५; अनि सिद्धान्त र करारहरु ८१: ५। प्रशासनका बारेमा यी पदहरूबाट हामी के सिक्न सक्छौं?तिनीहरूले देखेका प्रशासनका उदाहरणहरू बताउन तपाईंले सदस्यहरूलाई भन्न सक्नुहुन्छ। हाम्रो प्रशासनले मानिसहरूको आध्यात्मिक र भौतिक आवश्यकताहरू पूरा गर्न कसरी सहयोग गर्न सक्छ? यसले मानिसहरूलाई कसरी ख्रीष्टको नजिक हुन सहयोग गर्न सक्छ?

मुक्तिदाता हाम्रा लागि प्रशासनको उत्तम उदाहरण हुनुहुन्छ।

प्रभावकारी ढङ्गमा कसरी प्रशासन गर्ने भन्ने बारे जान्न, सदस्यहरूले मुक्तिदाताले अरूहरूलाई प्रशासन गरेका धर्मशास्त्रहरूबाट

कथाहरू बाँड्न सक्छन्- यूहन्ना ४-६ र मर्कूस २: १-१२ मा धेरै उदाहरणहरू पाउन सकिन्छ। सदस्यहरूले यी कथाहरूका बारेमा केले तिनीहरूलाई प्रभाव पर्यो र उनीहरूले प्रशासनका बारेमा कुन सिद्धान्तहरू सिके भन्ने बारेमा बताउन सक्छन्। उदाहरणका लागि, मुक्तिदाताले कसरी आफ्नो सेवालाई अरूहरूका लागि व्यक्तिगत बनाउनुभयो? उहाँले कसरी मानिसहरूका आध्यात्मिक र भौतिक आवश्यकताहरू पूरा गर्नुभयो? कक्षाका सदस्यहरूले मानिसहरूले तिनीहरूको प्रशासनमा यी सिद्धान्तहरू प्रयोग गरेका अनुभवहरू बताउन सक्छन्।

प्रशासन गर्ने कुरा ख्रीष्टको जस्तो प्रेमले उत्प्रेरित हुन्छ।

ख्रीष्टरुपी प्रेमद्वारा उत्प्रेरित प्रशासनको शक्ति पत्ता लगाउनका लागि तपाईं बोर्डमा निम्नलिखित वाक्य लेख्न सक्नुहुन्छ र खाली स्थानमा भर्नाका लागि सदस्यहरूलाई सुझाव दिन आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ: *जब मैले सेवा गर्ने मानिसहरूलाई म वास्तवमा नै प्रेम गर्छु, मैले________. जब मैले अन्य कारणहरूका लागि सेवा गर्छु, मैले _______.* अरूहरूका लागि हाम्रो प्रशानस ख्रीष्टरूपी प्रेमले उत्प्रेरित छ भनेर सुनिश्चित गर्न हामी के गर्न सक्छौँ? प्रशासन गर्नका लागि हामीले कार्यभार पाएकाहरूका लागि हामी कसरी ख्रीष्टरूपी प्रेम विकास गर्न सक्छौँ? (मोरोनी ७: ४५-४८ हेर्नुहोस्)। सम्भवतः सदस्यहरूले ख्रीष्टरूपी प्रेमद्वारा प्रेरित भएको प्रशासनका उदाहरणहरू बाँड्न सक्छन्।

परमेश्वरले आफ्ना सबै सन्ततीहरूको हेरचाह र स्याहार गरिएको चाहनुहुन्छ।

अध्यक्ष रसेल एम नेल्सनले भन्नुभयो, "परमप्रभुको सत्य र जीवित चर्चको चिन्ह भनेको सधैँ संगठित, परमेश्वरका सन्तति र तिनीहरूका परिवारहरूलाई प्रशासन गर्ने प्रयासमा केन्द्रित हुनेछ।" ("Ministering with the Power and Authority of God," *Liahona,* May 2018, 69)। अध्यक्ष नेल्सनले हामीलाई व्यक्तिहरूको राम्ररी हेरविचार गर्न सिकाउनु भएका केहि "व्यवस्थित, निर्देशित" के हुन् ? यी प्रयासहरू किन "प्रभुको सत्य र जीवित चर्चका चिन्ह हुन्? (केहि तरिकाहरुका लागि मोसियाह १८:२१-२२ र मोरोनी ६: ४-६ हेर्नुहोस्)। मानिसहरूले तिनहरूको चर्च बोलावट वा कार्यभारमा प्रशासन गरेका कारण हाम्रो वा अरूहरूको जीवनमा के कस्ता आशीषहरू आएका छन्?

परमेश्वरको दृष्टिमा आत्माको मूल्य महान् छ।

मोसियाहाका छोराहरूका अनुभवहरूले हामीले उनिसहरूलाई हेर्ने तरिकाले उनीहरूलाई कसरी प्रशासन गर्छौं भन्ने कुरालाई प्रभाव पर्छ। तपाईंले नाफीहरूले लमानीहरूलाई कसरी हेरे र मोसियाहाका छोराहरूले लमानीहरूलाई कसरी हेरे भन्ने बोर्डमा लेख्न सक्नुहुन्छ । त्यसपछि हरेक कथनको तल लेख्ने शब्दहरू र वाक्यांशहरू खोज्न सदस्यहरूलाई मोसियाहा २८:१-३ र अल्मा २६: २३-२६ खोज्न आमन्त्रण गर्नुहोस्। यस तुलनाले हामीलाई मनिसहरूलाई हेर्ने हाम्रो तरिकाले हामीले उनीहरूलाई गर्ने प्रशासनमा कसरी असर गर्छ भन्ने बारे के सिक्छौँ ? हामी कसरी परमेश्वरले मानिसहरूलाई हेरे जस्तै गरी उनीहरूलाई हेर्ने तरिका सिक्न सक्छौँ? (सि र क १८: १०-१६ हेर्नुहोस्)।

सही प्रशासकहरू अरूहरूका आवश्यकताहरूमा केन्द्रित हुन्छन्।

हामीले प्रशासन गर्दा सदस्यहरूलाई अरूहरूको आवश्यकताहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नुको महत्त्वलाई अझ राम्ररी बुझ्न मद्दत गर्न, तपाईंले प्रशासन गर्नुलाई उपहार दिनु र प्राप्त गर्नुसँग तुलना गर्न सक्नुहुन्छ। के तपाईले कहिल्यै तपाइलाई के चाहिन्छ भनेर बुझ्ने कसैबाट कुनै अर्थपूर्ण उपहार प्राप्त गर्नुभएको छ? प्रशासन गर्नु भनेको कसरी अर्थपूर्ण उपहार दिनेसँग मिल्छ? हालको साधारण सम्मेलनबाट मानिसहरूले कसरी अरूहरूका आवश्यकताहरूका आधारमा प्रशासन गरे भन्ने प्रदर्शन गर्ने खालका कथाहरूका बारेमा छलफल गर्ने कुरालाई महत्त्व दिनुहोस्। (उदाहरणका लागि Jean B. Bingham, "Ministering as the Savior Does," *Liahona,* May 2018 हेर्नुहोस्)। सदस्यहरूले यो सिद्धान्तलाई देखाउने अन्य कथाहरू पनि बाँड्न सक्छन्।

अरूहरूलाई के चाहिन्छ भनेर हामी कसरी जान्न सक्छौँ? प्रत्येक सदस्यलाई उनीहरूले प्रशासन गर्ने केही मानिसहरूको सूची बनाउन आमन्त्रण गर्नुहोस्। प्रत्येक नामको छेउमा तिनीहरूले "ख्रीष्टको नजिक आउन यस व्यक्तिलाई के आवश्यक छ?" भन्ने प्रश्नको जवाफ लेख्न सक्छन्। लागु हुन्छ भने सदस्यहरूलाई हरेक व्यक्तिले प्राप्त गर्न आवश्यक विधिहरू उल्लेख गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्। यो प्रश्नका बारेमा सोचिरहन र अरूहरूका आवश्यकताहरु पूरा गर्नका लागि सहयोग गर्ने प्रेरणा खोज्न सदस्यहरूलाई आमन्त्रण गर्नुहोस्।

परमप्रभूले हामीलाई अरूहरूबाट प्रशासित हुने कुरालाई स्वीकार गरून् भन्ने चाहनुहुन्छ।

एल्डर रबर्ट डि हेइलस्ले भन्नुभयो: "सुसमाचारको योजनामा दिनु र प्राप्त गर्नु आवश्यक छ .... कठिनाइमा परेका व्यक्तिहरूले अक्सर यसो भन्छन्: 'म एक्लै गर्ने छु,' ... 'म आफुले आफैलाई हेरचाह गर्न सक्छु।' यसो भनिएको छ कि कोही पनि त्यति धनी छैन कि उसलाई अरुको सहयोगको आवश्यक पर्दैन, कोही पनि त्यति गरीब छैन कि उसका साथीभाइहरूका लागि उपयोगी हुन नसकोस्। अरूहरूबाट आत्मविश्वासका साथ सहयोग माग्ने मनोवृत्ति र दयासँगै अनुदान गर्ने कुरा हाम्रो प्रवृत्तिको अंश हुनुपर्छ " ("We Can't Do It Alone," *Ensign,* Nov. 1975, 91, 93) । कहिलेकाहीं हामी किन अरूबाट सहयोग लिन हिच्किचाउँछौँ ? सहयोगलाई स्वीकार गर्ने हाम्रो तत्परताले कसरी हामीलाई सेवा गर्नेलाई आशीषित गर्छ । खुलस्त भई अरुको प्रसाशन स्वीकार्ने तरिकाका बारेमा मानन् गर्न सदस्यहरुलाई केहि समय दिनुहोस्। १ कोरिन्थी १२: १३-२१ ले हामी एकअर्काका लागि किन आवश्यक छ भनेर सुझाव दिन्छ?

हामीले अरूहरूलाई प्रशासन गर्ने धेरै तरिकाहरू छन्।

सदस्यहरूलाई हामीले एकअर्कालाई प्रशासन गर्ने धेरै तरिकाहरूका बारेमा विचार गर्न तपाईले उनीहरूलाई एल्डर जेफ्री आर हलेण्डको ""Be With and Strengthen Them" (*Liahona,* May 2018, 101–3; see also "Ministering Principles" in upcoming issues of the *Liahona*) को समीक्षा गर्न आमन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ। सदस्यहरू साना समूहहरूमा विभाजन हुन सक्छन् र हरेक समूहले विभिन्न परिदृश्यहरूका बारेमा सोच्न सक्छन् जसमा कुनै व्यक्तिलाई सहयोग चाहिएको हुन सक्छ। त्यस पछि तिनीहरूले ती परिदृश्यहरूका व्यक्तिहरूको आध्यात्मिक र अस्थायी आवश्यकतालाई प्रशासन गर्ने विभिन्न तरिकाहरूका बारेमा छलफल गर्न सक्छन्। समूहहरूलाई उनीहरूका विचारहरू बाँड्न र छलफल गरिएका विचारहरूले तिनीहरूले प्रशासन गर्ने व्यक्तिहरूलाई आशीषित गर्न सक्छन् कि सक्दैनन् भनेर मनन गर्न भन्नुहोस् । ■

© 2018 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. English approval: 3/18. Translation approval: 3/18. Come, Follow Me—For Elders Quorum and Relief Society, April 2018 को अनुवाद । Nepali PD60006160 372