

SÁCH
HỘI THIẾU NỮ 1

Sách Hội Thiếu Nữ 1

Do Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô Xuất Bản
Salt Lake City, Utah

© 1992, 2004 do Intellectual Reserve, Inc.

Giữ mọi bản quyền.

Bản tiếng Anh chuẩn nhận: 5/94.

Bản dịch chuẩn nhận: 5/94.

Bản dịch *Young Women 1*.

Vietnamese

Mục Lục

Số Bài và Tựa Bài	Trang
Lời Giới Thiệu	v
Những Chỉ Dẫn Đặc Biệt Để Giúp Các Thiếu Nữ Tàn Tật Tham Gia Vào Các Cuộc Thảo Luận trong Lớp Học và Các Sinh Hoạt	ix
Sống Xứng Đáng với Tư Cách là Con Gái của Thượng Đế	1
1 Con Gái của Thượng Đế	2
2 Chúa Giê Su Ky Tô, Đấng Cứu Rỗi	6
3 Noi Theo gương của Chúa Giê Su Ky Tô	10
4 Tìm Kiếm Sự Đồng Hành của Đức Thánh Linh	15
Làm Tròn Các Vai Trò Thiên Liêng của Phụ Nữ	21
5 Tìm Được Niềm Vui trong Tiềm Năng Thiên Liêng của Chúng Ta	22
6 Tìm Được Niềm Vui Bây Giờ	24
7 Công Việc Nội Trợ	29
8 Thái Độ về Các Vai Trò Thiên Liêng của Chúng Ta	34
Góp Phần vào Cuộc Sống Gia Đình	39
9 Hiếu Kính Cha Mẹ	40
10 Hỗ Trợ Những Người trong Gia Đình	48
11 Phát Triển và Trưởng Thành trong Sự Tự Lập, Phần 1	54
12 Phát Triển và Trưởng Thành trong Sự Tự Lập, Phần 2	59
Học Hỏi về Chức Tư Tế	65
13 Tán Trợ Những Người Mang Chức Tư Tế	66
14 Sự Lãnh Đạo của Người Tộc Trưởng trong Nhà	71
15 Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc	78
16 Phụ Nữ và Những Người Mang Chức Tư Tế	83
Học Hỏi về Lịch Sử Gia Đình và Công Việc Đền Thờ	89
17 Mục Đích của Các Giao Ước và Các Giáo Lễ	90
18 Lễ Hôn Phối Đền Thờ—Điều Kiện Đòi Hỏi cho Cuộc Sống Gia Đình Vĩnh Cửu	95
19 Sổ Ghi Chép Cá Nhân	101
Tham Gia vào Công Việc Truyền Giáo	109
20 Tìm Đến Giúp Đỡ Những Người Khác	110
21 Một Tấm Gương Ngay Chính Ảnh Hưởng đến Những Người Khác	115
Tăng Trưởng trong Phần Thuộc Linh	119
22 Sự Hồi Cải	120

23	Sự Tha Thứ	124
24	Sự Cầu Nguyện và Suy Ngẫm	129
25	Ngày Sa Bát	134
26	Chứng Ngôn	139
27	Việc Học Hỏi Thánh Thư	144
28	Chống Lại Tội Lỗi	149
29	Ngày Tái Lâm	154
30	Sự Phục Vụ	158
Sống một Cuộc Sống Đạo Đức		163
31	Các Sinh Hoạt Nhóm: Nền Tảng cho Việc Hẹn Hò Khôn Ngoan	164
32	Sự Trong Sạch Cá Nhân qua Sự Kỷ Luật Tự Giác	170
33	Tránh Xa Ảnh Hưởng của Các Phương Tiện Truyền Thông Thoái Hóa	175
34	Những Ý Nghĩ Xứng Đáng	181
35	Sống Ngay Chính Giữa Những Áp Lực	187
36	Tầm Quan Trọng của Lễ Thật trong Việc Sống một Cuộc Sống Đạo Đức	193
Duy Trì Sức Khỏe Thể Chất		199
37	Chăm Sóc Thân Thể của Chúng Ta	200
38	Sự Dinh Dưỡng và Lời Thông Sáng	204
39	Lạm Dụng Thuốc	209
40	Chăm Sóc Sức Khỏe ở Nhà	215
Phát Triển Phương Diện Giao Tế và Tình Cảm		221
41	Khả Năng để Thành Công	222
42	Can Đàm Thử Làm	227
43	Sống Ngay Chính	231
Quản Lý Các Tài Nguyên Cá Nhân		235
44	Sử Dụng Thời Giờ một cách Khôn Ngoan	236
45	Giá Trị của Sự Làm Việc	241
46	Mục Đích và Giá Trị của Học Vấn	247
47	Khuyến Khích Sự Phát Triển Các Tài Năng	251
Phát Triển Các Kỹ Năng Lãnh Đạo		257
48	Các Mục Tiêu Ngắn Hạn là Những Bước Căn Bản	258
49	Ủy Thác Trách Nhiệm cho Những Người Khác	262
50	Kính Gửi Vị Cố Vấn Hội Thiếu Nữ: Sắp Đặt Các Bài Học từ Những Bài Nói Chuyện tại Đại Hội Trung Ương	266
Hình Ảnh		271

Lời Giới Thiệu

THÔNG TIN TỔNG QUÁT

Khóa học này dành cho các thiếu nữ của Giáo Hội. Khi học các bài học trong quyển sách này, mỗi thiếu nữ sẽ hiểu rõ hơn kế hoạch của Chúa dành cho mình và được giúp đỡ trong việc đặt những sự lựa chọn cá nhân và thái độ của mình dựa trên các nguyên tắc phúc âm.

Anh Cả M. Russell Ballard đã khuyên dạy: “Các giảng viên nên được khuyến bảo phải nghiên cứu kỹ thánh thư và những sách học của họ trước khi sử dụng các tài liệu bổ túc. Có rất nhiều giảng viên dường như sao lãng các tài liệu về chương trình giảng dạy đã được chấp thuận mà không xem xét lại trọn vẹn các tài liệu này. Nếu các giảng viên cảm thấy cần sử dụng một số tài liệu bổ túc hay ngoài các thánh thư và các sách học trong việc trình bày một bài học, trước hết, họ nên xem xét việc sử dụng các tạp chí Giáo Hội” (M. Russell Ballard, trong Conference Report, tháng Tư năm 1983, trang 93; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1983, trang 68).

Phần Giảng Dạy

Phần giảng dạy gồm có sự lặp lại, nghiên cứu tỉ mỉ, và học hỏi về các nguyên tắc liên hệ cho đến khi hiểu rõ và áp dụng hằng ngày. Quyển sách học này được chia ra làm nhiều phần sau đây:

Duy Trì Sức Khỏe Thể Xác

Góp Phần vào Cuộc Sống Gia Đình

Học Hỏi về Chức Tư Tế

Học Hỏi về Lịch Sử Gia Đình và Công Việc Đền Thờ

Làm Tròn Các Vai Trò Thiêng Liêng của Phụ Nữ

Phát Triển Các Kỹ Năng Lãnh Đạo

Phát Triển Phương Diện Giao Tế và Tình Cảm

Quản Lý Các Tài Nguyên Cá Nhân

Sống một Cuộc Sống Đạo Đức

Sống xứng đáng với tư cách là Con Gái của Thượng Đế

Tăng Trưởng trong Phần Thuộc Linh

Tham Gia vào Công Việc Truyền Giáo

Trong khi giảng dạy các phần này, hãy ước lượng nhu cầu của các thiếu nữ trong lớp các chị em bằng cách tự hỏi:

Các em đang đương đầu với các vấn đề nào?

Các em đã có các bài học nào trước đây về đề tài này?

Các em đã biết gì về đề tài này?

Bài học nào trong số các bài học này đáp ứng đúng nhất nhu cầu của các em?

Khi đã xem xét kỹ các nhu cầu của các thiếu nữ trong lớp mình, các chị em hãy nghiên cứu các tựa bài và mục tiêu của mỗi bài học để quyết định các bài học nào sẽ đáp ứng

đúng nhất các nhu cầu đó. Khi hoạch định cẩn thận trước, các chị em có thể chắc chắn rằng các thiếu nữ sẽ nhận được các bài học trong tất cả các phần giảng dạy và các chị em sẽ cung ứng một chương trình giảng dạy đầy đủ cân xứng.

Tài Liệu
và Phụng Tự

Thánh Thư. Nền tảng cơ bản cho khóa giảng dạy này là thánh thư. Hãy khuyến khích các thiếu nữ *mỗi* tuần nên mang theo các tác phẩm tiêu chuẩn của mình đến lớp.

Hãy giảng dạy bài học của các chị em theo cách thức mà thánh thư được sử dụng hàng tuần. Nếu thời giờ bị giới hạn hoặc các thiếu nữ trong lớp không nhiệt tình chú ý, thì chỉ chọn những đoạn tham khảo hữu hiệu nhất thôi. Hãy sử dụng thánh thư một cách khôn ngoan. Nếu các chị em chuẩn bị kỹ, thì các thánh thư có thể trở thành công cụ giảng dạy đầy quyền năng.

Các thiếu nữ trong lớp học của các chị em phải tự mình đọc các thánh thư trong hầu hết mỗi bài học. Khuyến khích họ bằng cách đặt câu hỏi hay trình bày một vấn đề. Các chị em có lẽ sẽ muốn viết đoạn tham khảo thánh thư trên bảng để các em gái sẽ biết tra cứu thánh thư nơi đâu. Thường thì một câu hỏi nên được đặt ra trước khi đọc một câu thánh thư. Nếu không thì các em gái có thể phải đọc lại câu thánh thư để có thể trả lời câu hỏi.

Đôi khi một em thiếu nữ có thể đưa ra câu trả lời đúng bằng lời riêng của em mà không giờ đến đoạn thánh thư. Khi điều này xảy ra, hãy đặt ra những câu hỏi phụ thêm để em ấy phải đọc thánh thư; chẳng hạn: “Phao Lô nói điều đó như thế nào?” hay “Chúng ta có thể đạt thêm những sự hiểu biết gì từ đoạn này?” Trước khi các chị em có thể làm cho các em gái phấn khởi với việc tra cứu thánh thư, các chị em phải tự mình phấn khởi về thánh thư trước. Hãy tự chuẩn bị qua việc học hỏi cận kề, cầu nguyện và suy ngẫm về các đoạn mà các chị em kỳ vọng các em gái tra cứu trong lúc học.

Các Tạp Chí Giáo Hội: Các tạp chí Giáo Hội chứa đựng các bài báo và câu chuyện mà có thể giúp làm nổi bật tài liệu học.

SẮP XẾP BÀI HỌC

Các yếu tố cơ bản

Mỗi bài học gồm có những điều sau đây:

1. **Mục Tiêu.** Phần này nói rõ mục đích của bài học—những gì các chị em muốn các thiếu nữ hiểu hay làm do kết quả của bài học.
2. **Phần Chuẩn Bị.** Phần này gồm có các đồ vật cần thiết để trình bày bài học, chẳng hạn các bức hình và tài liệu phân phát, và các sự chỉ định mà cần được thực hiện trước. Đa số các bức hình cần thiết cho bài học được liệt kê ở phần sau của quyển sách học này. Số bức hình chỉ rõ thứ tự của bức hình ở phần sau của quyển sách học này. Con số trong dấu ngoặc cho thấy bức hình thuộc vào thư viện của nhà hội. Đừng lấy các bức hình này ra khỏi quyển sách học. Các tài liệu phân phát và giấy ghi chép việc làm thường được gồm vào ở cuối mỗi bài học. Đừng lấy chúng ra khỏi quyển sách học. Chúng có thể được sao chụp lại bằng máy.
Ghi Chú: Đa số các bài học đòi hỏi thánh thư, phần và bảng.
3. **Phần Đề Nghị Khai Triển Bài Học.** Những lời chú giải bên lề trái nhằm đề nghị các phương pháp giảng dạy và phần chính của bài học trình bày chi tiết được giảng dạy. Từ chi tiết được cung ứng, hãy chọn ra những tài liệu và phương pháp đáp ứng tốt nhất những nhu cầu của các thiếu nữ của các chị em khi có thời giờ. (Khi thích hợp, các bài học có thể được kéo dài ra hơn một kỳ học.)

Thân bài gồm có những điều sau đây:

- a. **Phần Giới Thiệu.** Phần này đề nghị cách thức bắt đầu bài học và đạt được sự chú ý và quan tâm của các học viên.
- b. **Tiểu Đề.** Mỗi bài học được chia ra thành nhiều phần và mỗi phần có một hay nhiều hơn các ý chính. Hãy giảng dạy mỗi phần bằng cách sử dụng thánh thư, câu chuyện, lời trích dẫn và sinh hoạt được cung ứng.
- c. **Kết Luận.** Phần này đưa ra bản tóm lược về bài học và đề nghị các học viên chia sẻ cảm nghĩ về nguyên tắc được thảo luận và/hoặc chứng ngôn của nguyên tắc phúc âm đó.
- d. **Phần Áp Dụng Bài Học.** Phần này đề nghị một kế hoạch làm việc, chỉ định, hay mục tiêu cụ thể để giúp mỗi thiếu nữ sử dụng nguyên tắc được thảo luận trong cuộc sống của mình. (Khi thích hợp, các chị em có thể cung ứng thời giờ vào lúc bắt đầu kỳ học kế tiếp để các thiếu nữ chia sẻ những kinh nghiệm của mình. Các chị em có thể khuyến khích cuộc thảo luận ngắn gọn này bằng cách nói: “Tuần rồi, chúng ta đã nói về _____. Các em đã có thử làm chưa? Các em cảm thấy như thế nào về điều đó?” Thoạt đầu, nếu các thiếu nữ không trả lời, các chị em có thể nói: “Tôi đã thử làm điều đó, và đây là kinh nghiệm của tôi.” Bằng cách chia sẻ những kinh nghiệm tốt đẹp của mình, các chị em có thể giúp các thiếu nữ học cách áp dụng những nguyên tắc trong cuộc sống của các em.)
- e. **Các Sinh Hoạt Được Đề Nghị.** Các sinh hoạt này có thể được hoạch định để khai triển và củng cố bài học.

GIẢNG DẠY CÁC THIẾU NỮ

Các chị em đang giảng dạy các thiếu nữ, không phải chỉ là giảng dạy mà thôi! Hãy cầu nguyện khẩn thiết để có được sự soi dẫn nhằm giúp các em học hỏi và đạt được tiềm năng trọn vẹn của các em với tư cách là các con gái của Thượng Đế.

Việc giảng dạy hữu hiệu gồm có việc quen biết mỗi thiếu nữ, cha mẹ và gia đình của em ấy.

Hãy nghĩ về mỗi thiếu nữ. Hãy nghĩ về gia đình của em ấy.

Hãy trân quý và coi trọng mỗi em giống như Cha Thiên Thượng đã trân quý và coi trọng các em.

Hãy chấp nhận mỗi một em với trình độ của em ấy và giúp mỗi em tăng trưởng trong phúc âm.

Hãy học biết về mỗi em bằng cách tự hỏi:

Các sở thích, ước muốn, tài năng và mục tiêu của em ấy là gì?

Trình độ và kinh nghiệm của em ấy như thế nào: Ở nhà? Tại nhà thờ? Nơi trường học? Tại sở làm? Với bạn bè của em ấy?

Các nhu cầu của em ấy là gì?

Làm thế nào tôi có thể giúp em ấy?

Cách tốt nhất để giúp mỗi thiếu nữ là giúp em ấy học hỏi và sống theo phúc âm. Chủ Tịch Marion G. Romney đã khuyên bảo: “Việc học hỏi phúc âm từ những lời viết ra tuy thế không đủ, mà còn phải sống theo nữa. Thật ra, việc đạt được một sự hiểu biết và sống

theo phúc âm thì tùy thuộc vào nhau. Chúng đi song song với nhau. Một người không thể học hỏi phúc âm một cách trọn vẹn mà không sống theo phúc âm được. Một sự hiểu biết về phúc âm có được dần dần, mỗi lần một ít: một người học hỏi một chút, tuân theo những gì người ấy học hỏi được; học hỏi thêm một ít nữa và tuân theo điều đó. Chu kỳ này tiếp tục không ngừng. Đó là mẫu mực mà một người có thể đạt được sự hiểu biết trọn vẹn về phúc âm” (Marion G. Romney, “Records of Great Worth,” *Ensign*, tháng Chín năm 1980, trang 4).

Những Chỉ Dẫn Đặc Biệt để Giúp Các Tín Hữu Tàn Tật Tham Gia vào Các Cuộc Thảo Luận trong Lớp Học và Các Sinh Hoạt

Khi Chúa Giê Su bắt đầu giáo vụ của Ngài trên trần thế, Ngài đã bước vào ngôi giáo đường nơi quê nhà của Ngài ở Na Xa Rét vào ngày Sa Bát và đứng lên đọc.

“Có người trao sách tiên tri Ê Sai cho Ngài, Ngài giở ra, gặp chỗ có chép rằng: Thần của Chúa ngự trên ta; Vì Ngài đã xúc dầu cho ta đặt truyền tin lành cho kẻ nghèo; Ngài đã sai ta để rao cho kẻ bị cầm được tha, kẻ mù được sáng, kẻ bị hà hiếp được tự do” (Lu Ca 4:17-18).

Trong suốt giáo vụ của Ngài, Đấng Cứu Rỗi đã đặt những người cần được giúp đỡ đặc biệt làm ưu tiên. Mặc dù một giảng viên trong lớp học của Giáo Hội sẽ thường không có sự huấn luyện kỹ thuật hoặc phương tiện để mang lại sự giúp đỡ chuyên môn cho các tín hữu tật nguyền, nhưng mỗi giảng viên trong Giáo Hội được kỳ vọng sẽ có được một tấm lòng đầy thông cảm và quan tâm và một ước muốn để giúp những tín hữu này tham dự bất cứ lúc nào có thể được trong mọi sinh hoạt học hỏi của lớp học. Các tín hữu mà cần sự chăm sóc đặc biệt gồm có những người có khuyết tật nơi tâm thần, thính giác, thị giác, thể xác, lời nói, văn hóa (và ngôn ngữ), tình cảm, xã hội, tuổi tác và học hỏi. Những chỉ dẫn sau đây phải hữu ích đối với mỗi giảng viên trong việc giúp đỡ những tín hữu này là những người có nhu cầu đặc biệt.

Biết được nhu cầu và khả năng của mỗi học viên. Kiểm lại với các vị lãnh đạo chức tư tế, cha mẹ và những người trong gia đình, và lúc nào thích hợp, chính với các tín hữu tật nguyền, để xác định những nhu cầu đặc biệt của họ.

Trước khi gọi các học viên đọc, đưa ra bài nói chuyện, hay cầu nguyện, hãy nói chuyện với họ trước bằng cách hỏi: “Em cảm thấy như thế nào về việc đọc trong lớp, cầu nguyện ở trước công chúng, và vân vân?”

Cố gắng có được sự tham gia và học hỏi tối đa của các tín hữu tật nguyền.

Hãy chắc chắn rằng mỗi nỗ lực có được là nhằm bảo đảm rằng mỗi học viên tỏ ra kính trọng và thông cảm với mọi học viên khác.

Hãy thành thật, thân thiện, và nồng nhiệt. Mỗi người chúng ta là con của Thượng Đế với một nhu cầu yêu thương và thông cảm, bất kể sự tật nguyền hay mức độ trầm trọng nào của sự tật nguyền.

Các giảng viên trong Giáo Hội phải nhớ rằng mỗi tín hữu, bất chấp khả năng về thể xác, tâm thần, tình cảm hay giao tế, đều có được tiềm năng kỳ diệu để được tiến bộ hướng về sự thiêng liêng tối thượng. Chúng ta có bốn phận làm một nỗ lực đặc biệt, nếu cần, để giảng dạy cho họ biết rằng họ có khả năng học hỏi. Hãy nhớ đến những lời của Đấng Cứu Rỗi: “Hỡi các người đã làm việc đó cho một người trong những người rất hèn mọn này của anh em ta, ấy là đã làm cho chính mình ta vậy” (Ma Thi Ô 25:40).

*Sống Xứng Đáng với Tư Cách
là Con Gái của Thượng Đế*

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu rõ hơn về mối quan hệ độc nhất của em ấy với Cha Thiên Thượng của em.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Chuẩn bị một tấm bích chương với những chữ *Con Gái của Thượng Đế* được viết trên tấm bích chương đó.
 2. Hình 1, Một Người Cha và Con Gái, ở phần cuối của quyển sách học.
 3. Chuẩn bị một cuộn giấy, thẻ, hay giấy cho mỗi em với hai đoạn trích dẫn từ phần cuối của phần “Các Em Đã và Đang Được Yêu Thương.”
 4. Chỉ định một thiếu nữ chuẩn bị sẵn lời nhạc của “Hỡi Cha Yêu Mến” (*Thánh Ca*, số 292).
 5. Chỉ định một thiếu nữ trình bày đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Giới thiệu
trong lớp học

Phần Giới Thiệu. Các Em Là Ai?

Bắt đầu kỳ học này bằng cách tự giới thiệu các chị em, và rồi để cho mỗi thiếu nữ cũng làm vậy. Trong phần giới thiệu, hãy khuyến khích mỗi em kể về điều mà làm cho em ấy trở nên độc đáo trong gia đình hay bạn bè mình. Sau phần giới thiệu, yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về các mối quan hệ trong cuộc sống của các em. Hãy giải thích rằng mỗi em có các mối quan hệ khác nhau và rằng, bởi vì mỗi em là độc đáo, những đóng góp của em ấy đối với những mối quan hệ thì cũng độc đáo. Rồi giải thích rằng các thiếu nữ cũng có các mối quan hệ tương tự. Mỗi thiếu nữ là một người con gái và có một người mẹ, người cha, ông bà nội, ngoại, ông bà cố, và vân vân.

Mỗi Thiếu Nữ là Con Gái của Thượng Đế

Hình ảnh và
thảo luận trên bảng

Sau khi xong phần giới thiệu, hãy giải thích rằng không phải mọi thiếu nữ đều có cùng mối quan hệ giống nhau (một số có thể không có chị, anh chị em bà con, v.v..) nhưng tất cả mọi người đều có cha mẹ, và như vậy tất cả mọi em đều là con gái. Bảo cho các em biết rằng các chị em giờ đây sẽ chú trọng đến một trong những mối quan hệ này: mối quan hệ giữa cha và con gái.

Trưng lên bức hình một người cha và con gái.

Yêu cầu mỗi học viên hãy cố gắng tưởng tượng ra mối quan hệ lý tưởng giữa một người cha và con gái thì như thế nào. Bảo các thiếu nữ cho biết người cha sẽ làm gì để cho mối quan hệ được thành công. Liệt kê những câu trả lời lên trên bảng dưới tựa đề “Cha” và hướng dẫn cuộc thảo luận để đạt được những loại thông tin cho thấy ví dụ tiêu biểu trên bảng tiếp theo.

Rồi yêu cầu lớp học giải thích đứa con gái phải làm gì để khuyến khích mối quan hệ lý tưởng này giữa người cha và con gái. Một lần nữa, hãy hướng dẫn cuộc thảo luận và rồi viết xuống những câu trả lời trên bảng dưới tựa đề “Con Gái.”

Ví dụ tiêu biểu viết trên bảng

Người Cha	Con Gái
1. Cung ứng cho các nhu cầu vật chất	1. Tò lòng biết ơn
2. Lắng nghe	2. Tin cậy và xin lời khuyên dạy của cha mình
3. Hướng dẫn	3. Lễ phép
4. Giảng dạy	4. Biết vâng lời
5. Yêu thương	5. Yêu thương
6. An ủi	6. Phục vụ
7. Đáng tin cậy trong mối quan hệ	7. Đáng tin cậy trong mối quan hệ

Bảo cho lớp học biết rằng ngoài việc có được mối quan hệ của con gái với một người cha trần thế, các em đều cùng có một mối quan hệ rất đặc biệt—đó là con gái của Cha Thiên Thượng. Hãy trưng lên tấm bích chương “Con Gái của Thượng Đế.”

Đọc lời của bài ca

Đề giúp các thiếu nữ hiểu rằng các em thực sự là con gái của Cha Thiên Thượng, yêu cầu các em nghĩ về mối quan hệ của các em với tư cách là con gái của Ngài trong khi những lời của bài thánh ca “Hỡi Cha Yêu Mến” được đọc lên và nhạc được dạo theo. (Điều này có thể được trình bày hữu hiệu nhất trong khi lời của bài ca được đọc lên với nhạc dạo theo, thâu âm trước nếu cần, nhưng cũng có thể được đọc hoặc hát mà không cần có nhạc.)

Tóm Lược

Khi nói đến bài thánh ca, hãy nhắc nhở lớp học về tình yêu thương của Cha Thiên Thượng đã có cho chúng ta trong trạng thái tiền dương thế của mình. Ngài là cha linh hồn của chúng ta; chúng ta là con cái của Ngài. Ngài chăm sóc và dạy dỗ chúng ta và biết rõ chúng ta.

Các Em Đã và Đang Được Yêu Thương

Thảo luận thánh thư

Nói cho lớp học biết rằng Chúa đã đặt ra một câu hỏi thú vị mà khiến cho Gióp phải ngẫm nghĩ về thời tiền dương thế của mình. Cho một học viên đọc và thảo luận Gióp 38:4–7. Hãy thảo luận đoạn thánh thư này và ý nghĩa của đoạn này đối với mỗi thiếu nữ. Các chị em có thể muốn sử dụng một số câu hỏi sau đây trong cuộc thảo luận này:

- Thời kỳ nào trong lịch sử vĩnh cửu đã được nói đến trong đoạn thánh thư này?
- Tại sao các sao mai cùng ca hát và con cái của Thượng Đế reo mừng?
- Gióp hay các em trả lời như thế nào cho câu hỏi của Chúa: “Người ở đâu?”

Trích dẫn

“Có một Thượng Đế trên trời là Đấng vô hạn và vĩnh cửu, một Nhân Vật bất diệt, đầy vinh hiển, tôn cao. Ngài có một thân xác bằng xương, bằng thịt. Ngài là một người phục sinh và thánh thiện, và chúng ta là con cái của Ngài. Chúng ta là con cái linh hồn của Ngài. Ngài sống trong một gia đình. Chúng ta là những người trong gia đình của Ngài. Chúng ta đã sống trong cuộc sống tiền dương thế này với Ngài trong một thời kỳ vô tận” (Bruce R. McConkie, *Making Our Calling and Election Sure*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, ngày 25 tháng Ba năm 1969, trang 5).

Thảo luận trên bảng	<p>Giải thích cho lớp học biết rằng mỗi thiếu nữ được Cha Thiên Thượng yêu thương trong cuộc sống tiền dương thế. Tình yêu của Ngài thì vĩnh cửu và không thay đổi. Mỗi thiếu nữ giờ đây được Cha Thiên Thượng yêu thương. Hãy bảo lớp học liệt kê một số phước lành của các em mà cho thấy rằng Cha Thiên Thượng yêu thương các em. Đi quanh lớp học và hỏi mỗi thiếu nữ ít nhất hai lần về các phước lành nào mà em ấy đã nhận được từ Cha Thiên Thượng.</p> <p>Vào lúc cuối sinh hoạt này, hãy nói về bản liệt kê trên bảng những kỳ vọng nơi một người cha phải có để làm một phần quan hệ thành công giữa người cha với con gái. Qua việc thảo luận các phước lành được lớp học đưa ra, hãy giải thích những cách thức mà Cha Thiên Thượng cho thấy tình yêu thương của Ngài đối với mỗi đứa con gái của Ngài.</p>
Học hỏi và thảo luận thánh thư	<p>Yêu cầu các thiếu nữ tìm ra và đọc các đoạn tham khảo thánh thư sau đây mà cho thấy rằng ngoài các phước lành mà các em đã kể ra, Cha Thiên Thượng còn hứa với chúng ta các phước lành lớn lao để đáp ứng những nhu cầu của chúng ta.</p> <p>Giăng 14:16–18 (sự an ủi) Gia Cóp 4:10 (sự hướng dẫn và khuyên dạy) Ma Thi Ơ 7:7–11 (giúp giải quyết những vấn đề, thông cảm) Giăng 3:16 (Bằng chứng hiển nhiên nhất của Thượng Đế về tình yêu thương của Ngài)</p>
Trích dẫn	<p>Yêu cầu các học viên giải thích lý do tại sao là điều quan trọng để hiểu rằng chúng ta là các con gái của Cha Thiên Thượng.</p> <p>Sau khi lớp học đã trả lời, hãy cho đọc hai lời trích dẫn sau đây trong lớp:</p> <p>“Sự thật là. . . con người là con của Thượng Đế—một Thượng Đế còn phôi thai. . .</p> <p>“Việc con người là con của Thượng Đế là một sự hiểu biết quan trọng nhất đối với người trần thế” (Marion G. Romney, trong Conference Report, tháng Tư năm 1973, trang 136; hoặc <i>Ensign</i>, tháng Bảy năm 1973, trang 14).</p> <p>“Tôi khuyến khích các [anh chị] em tự mình lặp đi lặp lại. . . rằng ‘tôi là [một đứa con trai hay đứa con gái] của Thượng Đế’ và khi làm như vậy, bắt đầu ngày hôm nay sống gần gũi hơn với những lý tưởng mà sẽ làm cho cuộc sống của các [anh, chị] em được hạnh phúc và hữu dụng hơn vì một nhận thức bình tĩnh về việc mình là ai” (Harold B. Lee, trong Conference Report, tháng Mười năm 1973, trang 10; hoặc <i>Ensign</i>, tháng Giêng năm 1974, trang 6).</p>
Cuộn Giấy	<p>Phân phát cho mỗi học viên các cuộn giấy có chép những lời trích dẫn trên đây. Khuyến khích các thiếu nữ thuộc lòng những lời trích dẫn này và thường xuyên áp dụng chúng vào cuộc sống của mình.</p>

Cha Thiên Thượng Muốn Chúng Ta Gần Gũi Ngài Hơn

Phần trình bày của giảng viên	<p>Hãy giải thích rằng từ các thánh thư và các tiên tri của mình, chúng ta học biết được rằng mỗi người chúng ta là con của Cha Thiên Thượng. Chúng ta đã sống với Ngài và Ngài yêu thương chúng ta. Cũng từ các thánh thư và từ các phước lành mà lớp học của chúng ta đã kể ra, chúng ta biết được bằng chứng hiển nhiên mà Cha Thiên Thượng đã ban cho chúng ta về ước muốn của Ngài để có được mối quan hệ tốt đẹp với mỗi đứa con gái của Ngài.</p>
Thảo luận	<p>Bảo các em thiếu nữ đề nghị những gì các em có thể làm để cho thấy ước muốn của các em được tiếp tục và cải tiến mối quan hệ của mình với Cha Thiên Thượng.</p>

Nhắc đến những điều liệt kê trên bảng mà một đứa con gái có thể làm trong mối quan hệ giữa cha và con gái. Đặt ra những câu hỏi sau đây để cho thấy cách thức mà những đức tính giống như thế được sử dụng trong việc phát triển và duy trì mối quan hệ với Cha Thiên Thượng.

Làm thế nào chúng ta cho thấy lòng biết ơn đối với Cha Thiên Thượng? (Bằng cách vâng lời, bằng cách cho thấy lòng biết ơn.)

Làm thế nào chúng ta giải bày và xin ý kiến với Cha Thiên Thượng? (Bằng lời cầu nguyện.)

Hãy giải thích rằng đôi khi một thiếu nữ có thể trở nên nản lòng vì những lời cầu nguyện của em dường như không được đáp ứng. Nhưng Cha Thiên Thượng của chúng ta trong sự thông sáng của Ngài để cho chúng ta cố gắng giải quyết nhiều vấn đề của mình, nhắc nhở và hướng dẫn chúng ta nơi nào cần thiết.

Làm thế nào chúng ta học hỏi được từ Cha Thiên Thượng? (Bằng cách học hỏi lời Ngài trong thánh thư, bằng cách lắng nghe các tiên tri của Ngài và bằng cách lắng nghe sau khi cầu nguyện.)

Làm thế nào chúng ta cho thấy tình thương yêu của mình đối với Cha Thiên Thượng? (Bằng cách tuân giữ các giáo lệnh của Ngài [xin xem Giảng 14:15] và phục vụ những người khác [xin xem Ma Thi Ơ 25:40 và Mô Si A 2:17].)

Kết Luận: Một Mối Quan Hệ Thiêng Liêng

Thánh Thư

Bảo các em tìm đọc Giáo Lý và Giao Ước 88:63. Rồi giải thích rằng Cha Thiên Thượng của chúng ta thực sự mong muốn tất cả mọi người đến gần Ngài.

Phần Trình Bày của Giảng Viên

Nhắc các thiếu nữ nhớ rằng họ thực sự là các con gái của Cha Thiên Thượng và Ngài yêu thương họ. Qua các hành động và sự lựa chọn của họ, họ xác định phẩm chất của mối quan hệ mà họ sẽ có với Ngài. Ngài sẽ không bao giờ bỏ rơi họ. Khi họ làm theo ý Ngài, cầu nguyện để được sự hướng dẫn của Ngài, họ sẽ biết được con đường mà họ phải theo và được yên trí rằng họ là các con gái của Thượng Đế được Cha của họ yêu thương thực sự.

Phần Áp Dụng Bài Học

Đề cập lại hai lời trích dẫn ghi trên các cuộn giấy và yêu cầu các thiếu nữ thuộc lòng chi tiết này và sử dụng nó vào cuộc sống của họ.

Chúa Giê Su Ky Tô, Đấng Cứu Rỗi

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết rằng Chúa Giê Su Ky Tô là Đấng Cứu Rỗi của mình và sự chuộc tội của Ngài có thể làm cho em ấy được phục sinh và sống lại với Thượng Đế.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Bức hình 2, Đấng Cứu Rỗi, ở phần sau quyển sách học này. Trước khi lớp bắt đầu, hãy trưng bức hình trên một cái bàn được sắp xếp một cách đẹp mắt để tạo ra một bầu không khí trang nghiêm.
2. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

"Thảo luận thánh thư trên bảng.

Thánh Thư Làm Chứng Rằng Chúa Giê Su là Đấng Ky Tô, Đấng Cứu Thế

Bảo mỗi em lật đến các đoạn tham khảo trong thánh thư của mình. Hãy cùng đọc chung các đoạn này. Bảo mỗi em đánh dấu các đoạn đó. Thảo luận kỹ mỗi câu thánh thư.

Chúa Giê Su Là Đấng Ky Tô
 Giảng 3:16–17
 Giảng 14:6
 Giáo Lý và Giao Ước 76:40–42
 1 Nê Phi 22:12
 1 Giảng 4:14
 Mô Si A 3:17–18

Giải thích rằng đây là chỉ một vài đoạn trong số nhiều đoạn thánh thư làm chứng rằng Chúa Giê Su là Đấng Ky Tô, Đấng Cứu Thế.

Sự Chuộc Tội của Chúa Giê Su Ky Tô Làm Cho Sự Cứu Rỗi và Sự Tôn Cao Có Thể Thực Hiện Được

Phân thảo luận thánh thư

Yêu cầu một người tình nguyện đọc thuộc lòng tin điều thứ ba. Thảo luận với lớp học sự chuộc tội của Đấng Ky Tô là gì và ý nghĩa của sự chuộc tội là gì đối với chúng ta. Phần thảo luận của các chị em phải gồm có những điểm sau đây:

1. Đấng Ky Tô tình nguyện phó mạng sống của Ngài để cho tất cả mọi người có thể được cứu.
2. Đấng Ky Tô được tiền sắc phong, hay được chọn, cho sứ mệnh này trước khi thế gian được sáng tạo.

3. Sự phạm giới của A Đam mang đến cái chết cho thế gian. Sự hy sinh của Đấng Ky Tô đền trả hình phạt cho sự vi phạm luật pháp đó và làm cho chúng ta có thể khắc phục được cái chết.
4. Đấng Ky Tô không những đền trả các tội lỗi của A Đam mà còn luôn cả các tội lỗi của chúng ta nữa—*nếu* chúng ta tuân theo các luật pháp và các giáo lễ của phúc âm.
5. Vì Ngài thực sự là con trai của Thượng Đế, Đấng Ky Tô là người *độc nhất* mà có thể có quyền năng đối với cái chết. Ngài đã thừa hưởng từ Thượng Đế quyền năng của sự sống hay sự bất diệt. Ngoài ra, vì Ngài là người duy nhất không phạm tội sống trên thế gian, nên Ngài là người *độc nhất* mà Sa Tan không có quyền năng đối với Ngài. Vì vậy, Ngài là người độc nhất đã từng sống mà có thể thực hiện Sự Chuộc Tội.
6. Nhờ vào sự hy sinh của Đấng Ky Tô, *tất cả* mọi người sẽ được phục sinh.
7. Các tiên tri, trước lẫn sau thời Đấng Ky Tô sống trên thế gian, đã làm chứng về Ngài.

Viết những câu tham khảo thánh thư sau đây lên trên bảng:

An Ma 11:42–43

An Ma 11:40

Bảo các thiếu nữ đọc thầm các câu thánh thư và nhận ra hai kết quả quan trọng về sự chuộc tội của Chúa Giê Su Ky Tô. (Chúng ta có thể được phục sinh và chúng ta có thể được tôn cao hoặc đạt được cuộc sống vĩnh cửu.)

- Theo An Ma thì nhóm người nào sẽ đạt được cuộc sống vĩnh cửu? (Những người tin vào danh của Chúa Giê Su Ky Tô.)

Câu Chuyện

Hỏi lớp học có bao giờ các em thử tưởng tượng việc Đấng Cứu Rỗi gánh lấy các tội lỗi của chúng ta thì như thế nào không. Hãy đọc lớn hoặc bảo một em đọc lớn lời tường thuật sau đây của Anh Cả Orson F. Whitney:

“Rồi đến một sự biểu hiện kỳ diệu, một lời cảnh cáo từ Chúa, một điều mà không thể làm ngơ được. Đó là một giấc mơ, hay một khái tượng trong giấc mơ, khi tôi nằm trong giường của mình tại thị trấn nhỏ ở Columbia, Quận Hạt Lancaster, Pennsylvania. Dường như tôi ở trong Vườn Ghết Sê Ma Nê, đang chứng kiến nổi thống khổ của Đấng Cứu Rỗi. Tôi trông thấy Ngài một cách rõ ràng như tôi đã từng thấy bất cứ một người nào. Tôi đứng sau một cái cây, tôi thấy Chúa Giê Su, với Phi E Rơ, Gia Cơ và Giảng, khi Ngài và họ đi ngang qua một cái cửa nhỏ bằng gỗ ở bên phía tay phải của tôi. Đền ba Sứ Đồ ở đó, sau khi đã bảo họ phải quỳ xuống và cầu nguyện, Vị Nam Tử của Thượng Đế đi qua phía bên kia, nơi mà Ngài cũng quỳ xuống và cầu nguyện. Đó cũng là lời cầu nguyện mà mọi người đọc Kinh Thánh đều quen thuộc: ‘Cha ơi, nếu có thể được, xin cho chén này lia khỏi Con! Song không theo ý muốn Con, mà theo ý muốn Cha.’

“Trong khi Ngài cầu nguyện, lệ chan hòa trên mặt Ngài, hướng về phía tôi. Tôi cúi lòng trước cảnh đó nên tôi cũng khóc, từ sự cảm thương thuần túy. Lòng tôi hướng về Ngài; Tôi hết lòng yêu mến Ngài và ước muốn được ở với Ngài chứ không ước muốn điều gì khác.

“Chẳng mấy chốc, Ngài đứng dậy và đi đến nơi mà các Sứ Đồ đang quỳ—ngủ say sưa! Ngài nhẹ lay, đánh thức họ dậy và trong một giọng nói quở trách dịu dàng, không hề đơm một chút giận dữ hoặc nóng nảy, buồn bã hỏi họ là họ không thể thức canh với Ngài trong một giờ đồng hồ được sao. Ngài ở đó, với gánh nặng trĩu tội lỗi của thế gian trên vai Ngài, với nỗi đau đớn của mọi người nam, nữ và trẻ em xuyên thấu tâm hồn nhạy cảm của Ngài—và họ không thể thức canh với Ngài chỉ trong một giờ đồng hồ!”

(*Through Memory's Halls: The Life Story of Orson F. Whitney* [Independence, Mo.: Zion's Printing and Publishing Co., 1930], trang 82).

Những câu hỏi
để suy ngẫm

Có bao giờ chúng ta thờ ơ đối với nỗi đau khổ mà Đấng Ky Tô đã chịu cho chúng ta không?
Chúng ta không biết ơn hai món quà quan trọng mà Ngài ban cho chúng ta chẳng?

Chúng ta phải làm gì để làm cho Sự Chuộc Tội được hữu hiệu trong cuộc sống của mình?

Muốn Được Tôn Cao, Chúng Ta Phải Hối Cải và Tìm Tới Đấng Cứu Rỗi

Thảo luận thánh thư

Viết lên trên bảng: *Hê La Man 14:13*

- Theo như Hê La Man 14:13, nếu chúng ta thực sự tin nơi Chúa Giê Su Ky Tô, chúng ta sẽ cảm thấy thúc đẩy để làm điều gì?

Viết thêm lên trên bảng: *Giáo Lý và Giao Ước 19:16–19*. Cho đọc lớn các câu này.

- Câu này làm cho các em cảm thấy như thế nào khi biết rằng Chúa Giê Su Ky Tô đã chịu đau đớn vì các tội lỗi của mình, ngõ hầu nếu các em hối cải, các em sẽ không phải đau đớn vì chúng nữa?

Viết thêm lên trên bảng: *Giáo Lý và Giao Ước 58:43*.

- Theo như Giáo Lý và Giao Ước 58:43, một người thực sự hối cải sẽ làm điều gì?

Sự hối cải thực sự phải mất nhiều thời gian và nỗ lực. Chúng ta phải cho bản thân mình và Chúa thấy rằng chúng ta đã từ bỏ những lỗi lầm của mình.

Trích dẫn

“Một số người tin nơi sự hối cải tức thời. Mặc dù các anh chị em có thể ngừng làm điều gì ngay lập tức. . . , sự hối cải thực sự xảy ra khi các anh chị em đã cho thấy, qua thời gian, rằng những gì các anh chị em quyết tâm làm thực sự đã làm xong rồi và [tội lỗi] thực sự đã biến mất khỏi cuộc sống của mình” (Loren C. Dunn, *Read, Ponder, Pray*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 7 tháng Ba năm 1972], trang 4).

Thảo luận thánh thư

Giải thích rằng sự thú tội và từ bỏ tội lỗi là cần thiết và quan trọng. Một số tội lỗi cần phải được thú nhận với các vị lãnh đạo chức tư tế. Nhưng có nhiều điều cần thiết thêm nữa để nhận được sự tha thứ.

- Điều gì cần thiết thêm?

Giải thích rằng những người trong ba đoạn thánh thư sau đây đều hối cải và tìm kiếm sự tha tội và họ đều có kinh nghiệm tương tự. Bảo các thiếu nữ đọc thầm trong khi các đoạn thánh thư sau đây được đọc lớn:

Ê Nốt 1:4–8

Mô Si A 4:1–3

An Ma 38:8

- Tiên Tri An Ma trong Sách Mặc Môn đau khổ thảm thiết trong ba ngày vì tội lỗi của mình.

Ông đã có lần kêu cầu Chúa ban cho lòng thương xót, ông đã nhận được sự xá miễn các tội lỗi và bình an trong tâm hồn mình (xin xem An Ma 38:8). Trong mỗi ví dụ này trong thánh thư, những người đó đã nhận được sự tha thứ như thế nào? Hãy nhắc các thiếu nữ nhớ rằng để được tha tội, chúng ta phải tìm tới Cha Thiên Thượng với đức tin nơi Chúa Giê Su Ky Tô. Chúa Giê Su Ky Tô đã dành cho mỗi người chúng ta hai món quà lớn. Sự Phục Sinh được ban không cho mọi người. Sự tôn cao, hay cuộc sống vĩnh cửu, tùy thuộc vào việc chúng ta có đức tin nơi Chúa Giê Su Ky Tô và thực tâm hối cải.

Kết Luận

Chúng ngôn

Các chị em có thể muốn chia sẻ chứng ngôn về tầm quan trọng của Chúa Giê Su Ky Tô là Đấng Cứu Rỗi của chúng ta. Hãy giúp các thiếu nữ nhận biết tầm quan trọng của Ngài đối với họ. Nếu không có Ngài, chúng ta sẽ không có sự phục sinh hoặc hy vọng để trở về nơi hiện diện của Ngài. Nhờ vào Đấng Ky Tô, chúng ta không những có được hy vọng đó, mà còn có lời hứa là chúng ta sẽ được ban phước trong cuộc sống này qua sự trung tín của mình.

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ cố gắng noi theo gương của Chúa Giê Su Ky Tô.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Bức hình 2, Đấng Cứu Rỗi.
 2. Tùy ý: Chuẩn bị tờ tài liệu phát tay được đề nghị vào cuối phần “Chúng Ta Có Thể Học Cách Noi Theo Chúa Giê Su Ky Tô.”
 3. Chỉ định một em hát hoặc đọc lời bài thánh ca “Đi Cùng Với Ta” (*Thánh Ca*, số 116), hoặc chuẩn bị hướng dẫn lớp học hát bài đó.
 4. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
-

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAİ TRIỂN BÀI HỌC

Phần Giới Thiệu

- Việc noi theo Chúa Giê Su Ky Tô có nghĩa gì trong cuộc sống của các em? (Giải thích rằng Chúa Giê Su Ky Tô là một tấm gương hoàn hảo cho mọi người noi theo.)

Bài ca

Yêu cầu em thiếu nữ đã được chỉ định trước hoặc lớp học hát bài thánh ca “Đi Cùng Với Ta” (*Thánh Ca*, số 116), hoặc cho đọc lời ca.

Chúa Giê Su Ky Tô Nêu Gương Hoàn Hảo cho Chúng Ta Noi Theo

Tra cứu và thảo luận thánh thư

Bảo các em đọc và đánh dấu các đoạn thánh thư sau đây:

2 Nê Phi 31:10
2 Nê Phi 31:16–17
1 Phi E Rơ 2:21

Đấng Cứu Rỗi hỏi mười hai môn đồ người Nê Phi của Ngài: “Các người nên là những người như thế nào?” Rồi, để trả lời cho chính câu hỏi của Ngài, Ngài phán: “Quả thật, ta nói cho các người hay, các người phải giống như ta vậy” (3 Nê Phi 27:27). Cũng những lời giảng dạy đó áp dụng cho tất cả các thiếu nữ. Câu trả lời cũng giống như vậy.

Bảo các em đọc và đánh dấu Giăng 13:15.

Bảng phần

Yêu cầu các thiếu nữ kê ra một số đức tính và đặc điểm của Chúa Giê Su mà chúng ta có thể noi theo. Liệt kê những ý kiến của các em trên bảng và thảo luận về các ví dụ của những đặc điểm này. Một số đặc điểm này có thể gồm có:

Hiền lành và khiêm tốn

Ma Thi Ố 11:29 (Chúa Giê Su “hiền lành và khiêm tốn trong lòng.”)

Phi Líp 2:8 (Chúa Giê Su “tự hạ mình và vâng phục cho đến chết.”)

Chống Lại Cám Dỗ

Ma Thi Ố 4:1–11 (Chúa Giê Su chống lại cám dỗ của Sa Tan.)

GLGƯ 20:22 (Chúa Giê Su không nhượng bộ các cám dỗ.)

Yêu thương và phục vụ những người khác

Mác 1:40–44 (Chúa Giê Su chữa lành người phong.)

Giăng 11:20–46 (Chúa Giê Su làm cho La Xa Rơ sống lại từ cõi chết.)

3 Nê Phi 17:7, 9–10, 21 (Chúa Giê Su chữa lành người bệnh và người khổ sở và ban phước cho các trẻ nhỏ.)

Phần trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng trong tất cả mọi điều Chúa Giê Su Ky Tô nêu gương cho tất cả chúng ta noi theo. Chúng ta được truyền lệnh noi theo Ngài. Khi vâng theo lệnh truyền đó, chúng ta sẽ cảm nhận được niềm vui lớn lao trong cuộc sống của mình. Hãy đề cập đến bản liệt kê ở trên bảng.

- Làm thế nào chúng ta có thể cho thấy lòng khiêm nhường trong cuộc sống của mình? (Chẳng hạn, chúng ta có thể biết tuân theo lời cha mẹ mình và các giáo lệnh của Thượng Đế; chúng ta có thể đặt những nhu cầu và ước muốn ngay chính của người khác lên trên những nhu cầu và ước muốn của mình.)
- Một số cách thức hằng ngày nào mà chúng ta có thể noi theo gương của Đấng Cứu Rỗi? (Chẳng hạn, các cám dỗ cụ thể nào mà các em cần phải vượt qua mỗi ngày? Làm thế nào tấm gương của Đấng Ky Tô có thể giúp các em vượt qua những cám dỗ này?)

Chúng Ta Có Thể Học Cách Noi Theo Chúa Giê Su Ky Tô

Phần trình bày
và lời trích dẫn
của giảng viên

Yêu cầu các thiếu nữ lắng nghe lời giảng giải của Marion G. Romney về cách thức ông đã học biết để noi theo gương của Chúa Giê Su Ky Tô:

“Trong thời niên thiếu, tôi có tìm thấy một quyển sách nhỏ hay quyển cầm nang có tựa đề ‘Chúa Giê Su Sẽ Làm Gì Trong Trường Hợp Đó?’ . . . Câu hỏi là một ví dụ lý tưởng cho ước muốn mà tôi đã có từ khi còn thơ ấu. Có vô số lần khi tôi gặp thử thách và quyết định khó khăn, tôi đã tự hỏi ‘Chúa Giê Su sẽ làm gì trong trường hợp đó?’ . . . Trong khi tôi suy ngẫm [câu] hỏi đó, [tôi giờ] đến thánh thư để tìm kiếm câu trả lời. Trong thánh thư ở Sách Phúc Âm được Thánh Giảng ghi chép, tôi tìm thấy câu trả lời rõ ràng và chắc chắn: Chúa Giê Su sẽ luôn luôn làm theo ý muốn của Cha Ngài. Chính Ngài đã nhiều lần tuyên phán. . . . Ta không tự mình làm điều gì, nhưng nói điều Cha ta đã dạy ta.

“Đấng đã sai ta đến vẫn ở cùng ta, chẳng để ta ở một mình, vì ta hằng làm sự đẹp lòng Ngài.’ . . . (Giăng 7:15, 16, 18; 8:26, 28, 29; 10:30). . . . Khi biết được rằng Chúa Giê Su sẽ luôn luôn làm theo ý muốn của Cha Ngài, mục tiêu kế tiếp của tôi là tìm ra những gì Chúa Giê Su sẽ làm để biết chắc ý muốn của Cha Ngài. Khi tra cứu Kinh Tân Ước, tôi biết được một điều mà Ngài đã làm là tự mình tuân phục trọn vẹn theo những gì mà Cha Ngài đã phán là ý của Cha Ngài, như đã được ghi chép trong Kinh Cựu Ước. Điều mà Ngài đã làm đó được chứng minh bằng sự kiện nơi lời phán của Ngài như đã được ghi chép trong Kinh Tân Ước, Chúa Giê Su đã trích dẫn các đoạn thánh thư từ Kinh Cựu Ước hơn một trăm lần.

Cuối cùng, và quan trọng hơn hết, tôi biết được rằng Ngài đã thường xuyên giao tiếp với Cha Ngài qua lời cầu nguyện. Ngài làm điều này không những để biết được ý muốn của Cha Ngài mà còn để đạt được sức mạnh để làm theo ý muốn của Cha Ngài. Ngài đã nhịn ăn và cầu nguyện. . . . Dường như trong suốt giáo vụ của Ngài trên trần thế Ngài chưa hề chọn một quyết định quan trọng hoặc đương đầu với một khủng hoảng nào mà lại không cầu nguyện [xin xem Ma Thi Ố 4:2; Lu Ca 4:2; Lu Ca 6:12–13; Ma Thi Ố 26:39; Lu Ca 22:42, 44]. . . .

“Dựa vào sự hiểu biết này và các đoạn thánh thư liên hệ, tôi đã quyết định trong thời niên thiếu của mình rằng đường hướng tốt nhất để có được giải pháp cho các vấn đề và sự giải quyết những thắc mắc là sẽ làm như Chúa Giê Su đã làm: nuôi dưỡng một ước muốn tha thiết để làm theo ý Chúa; tự làm quen với những gì Chúa đã tiết lộ về những vấn đề liên hệ; siêng năng cầu nguyện với đức tin để có được một sự hiểu biết đầy soi dẫn về ý muốn của Ngài và lòng can đảm để làm điều đó. . .

“Các giải pháp thỏa mãn nhất cho các vấn đề và những câu trả lời tốt nhất cho những thắc mắc mà tôi có thể tìm ra trong cuộc sống của mình, có được qua những việc làm sau đây:

“1. Từ thời niên thiếu của tôi, tôi đã tra cứu thánh thư.

“2. Tôi đã thành thật cố gắng đối phó với sự thử thách hay thắc mắc được biểu thị với một ước muốn chân thành để giải quyết nó giống như Chúa Giê Su đã làm.

“3. Qua sự siêng năng học hỏi và cầu nguyện, tôi đã cố gắng cân nhắc những sự lựa chọn căn cứ trên những gì tôi đã biết về các nguyên tắc phúc âm.

“4. Tôi chọn một quyết định trong tâm trí tôi.

“5. Rồi tôi mang vấn đề trình lên cùng Chúa, thưa cùng Ngài về vấn đề đó, thưa với Ngài rằng tôi muốn làm điều gì ngay chính trước mắt Ngài và rồi cầu xin Ngài ban sự yên tĩnh cho tâm hồn nếu tôi đã quyết định đúng” (Marion G. Romney, “What Would Jesus Do?” *New Era*, tháng Chín năm 1972, các trang 4–6).

Thảo luận	Thảo luận năm cách thức mà Chủ Tịch Romney đã sử dụng để biết được những gì Chúa Giê Su muốn ông làm.
Bảng phần (tờ giấy phát tay, nếu muốn)	Liệt kê những cách thức này trên bảng phần hoặc chuẩn bị tờ giấy phát tay cho các thiếu nữ. Thảo luận cách thức mà các thiếu nữ có thể sử dụng mỗi một bước này trong cuộc sống của mình để noi theo gương của Chúa Giê Su bằng cách học hỏi những gì Ngài muốn họ làm.
Tóm lược lời trích dẫn	“Bằng cách noi theo mẫu mực này, Chúa Giê Su đã sống một cuộc sống toàn hảo. Dĩ nhiên, chúng ta không thể so với thành tích của Ngài. Tuy nhiên, chúng ta có thể tiến bộ lớn lao bằng cách bắt chước Ngài hơn bất cứ cách nào khác” (Romney, “What Would Jesus Do?” trang 5).

Chúng Ta Có Thể Cải Tiến Cuộc Sống của Mình Bằng Cách Noi Theo Gương của Đấng Cứu Rỗi

Phần trình bày của giảng viên	Hãy giải thích rằng việc chúng ta noi theo gương của Đấng Cứu Rỗi ngay cả trong những việc nhỏ nhất cũng có thể mang đến sự cải tiến lớn lao trong cuộc sống của mình. Câu chuyện sau đây cho thấy cách thức một thiếu nữ thực hành những lời giảng dạy của Chúa Giê Su và nhìn thấy sự cải tiến trong cuộc sống của mình.
Câu chuyện	“Charlotte đang trải qua thời kỳ khó khăn trong cuộc sống của mình. Lòng chị đầy bất mãn. Mọi việc dường như đều sai trái. . . . Các bạn của chị tầm thường; nhà của chị không hấp dẫn; cá tính của chị khó ưa, như chị đã biết rõ. Vấn đề quá nghiêm trọng đối với Charlotte. . . . “[Để được giúp đỡ, Charlotte đi đến Margaret Ames, một phụ nữ đang sống cuộc sống mà Charlotte muốn được như vậy.] Charlotte kể ra câu chuyện về mối đau khổ của mình đối với cuộc sống bực dọc, khổ sở của mình. . . . Margaret nói với lời dịu dàng đầy thương cảm: ‘Em có thể thay đổi tất cả điều đó nếu em thực sự có ý muốn để làm.’. . .

“[Đề bắt đầu cuộc sống mới, Bà Ames đề nghị cùng Charlotte]: “Hãy sống hai mươi bốn tiếng thể như Đấng Ky Tô đang ở ngay bên cạnh em, thấy được mọi điều em làm. Rồi đến gặp lại tôi và chúng ta sẽ bàn tiếp. Em có thể làm như thế được không?”

“Chị đáp, có phần hơi ngờ vực: ‘Vâng, thưa Bà Ames.’ . . .

“Buổi xế trưa hôm đó Charlotte đi về nhà. Chị biết rằng chị phải giúp sửa soạn bàn ăn tối. Chị đi đến ngăn kéo và lấy ra một cái khăn trải bàn nhăn nheo. Khi trải nó lên bàn, chị để ý thấy vài đốm dơ. Rồi ý nghĩa đầu tiên của chị là thay đổi.

“Chị tự nói: ‘Nếu Đấng Ky Tô ăn với chúng ta, thì mình sẽ không trải khăn dơ lên trên bàn.’

“Chị đi lấy cái khăn sạch. Và cùng một ý nghĩ đó, chị ra sau vườn hái một số hoa và bỏ vào lọ chưng. Chị để bỏ vào một cái đĩa sạch thay vì cái đĩa dơ. Chị cẩn thận cắt bánh mì ra, . . .

“Cha chị hỏi: ‘Tối nay có khách à?’

“Charlotte mỉm cười: ‘Chỉ có Cha đó thôi.’ . . .

“Mẹ của chị, mệt mỏi và nóng nực, . . . ngồi xuống nói: ‘Em không biết điều gì đã khiến cho nó bày biện chỉ cho chúng ta mà thôi. Em chắc là nó đang chờ đợi một người nào đó ghé ngang trước khi chúng ta ăn xong.’ . . .

“Chị nói: ‘Con không biết là bày biện cho ai cả ngoài chúng ta.’

“Gia đình chỉ nhìn sững vào chị trong một phút. Điều đó nghe không giống như Charlotte.

“Trong phòng khách [sau bữa ăn tối] Charlotte lấy một tờ tạp chí ra khỏi chồng báo và bắt đầu đọc. Chị đã mang tờ tạp chí ấy về nhà và chị đã đem cất [giấu] nó. Sau một vài phút, chị bỏ nó xuống. . . . Chị nghĩ: ‘Mình sẽ không đọc tờ này nếu Đấng Ky Tô đang ngồi nơi mà Ngài có thể đọc với mình.’ Và chị mang nó ra ngoài và bỏ nó vào bao đựng giấy rác. . .

“[Ngày hôm sau, Charlotte] đi làm lại. . . Chị không thích công việc làm của mình lắm. . . .

“Chị suy nghĩ khi chị bước vào cửa tiệm: ‘Đấng Ky Tô bên cạnh mình’ Chị tươi cười chào mọi người chị gặp. . . .

“[Chị còn có thể giải quyết các vấn đề với những khách hàng thô lỗ khi chị tự nhắc nhở mình về cách thức chị sẽ hành động nếu Đấng Ky Tô ở bên cạnh chị. Buổi chiều hôm đó, chị trở lại nhà của Margaret Ames để thảo luận về kinh nghiệm.]

“ ‘Thưa Bà Ames, em đã thử làm điều đó, với hết khả năng của mình, và—vâng, nó làm cho mọi điều trở thành khác biệt. Em nghĩ em có thể thấy những gì mà bà có ý muốn nói. Dĩ nhiên, nó đã không thay đổi những điều đang làm bận tâm tôi. Em vẫn còn nghèo, không thể đi học được và sống trong một căn nhà xấu xí. . . .’

“ ‘Ôi, em thân yêu! Nhưng em chỉ bắt đầu gieo hạt mới cách đây hai mươi bốn giờ thôi. . . . Em có thể tiếp tục làm như khi em bắt đầu không? Em có [bí quyết] mà. Đó là Đấng Ky Tô. Bực dọc. . . không thay đổi gì nhiều; nhưng Đấng Ky Tô thì làm được. Cứ nhớ đi rất gần Ngài mỗi ngày.’

“Charlotte nói: ‘Em sẽ làm điều đó’ (Janet Craig, trong *Stories That Live*, do Lucy Gertsch Thomson biên soạn [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1956], các trang 34–43; trích dẫn trong *Phụ Nữ Thánh Hữu Ngày Sau: Sách Học Căn Bản cho Phụ Nữ, Phần B* [1979], các trang 5–7).

Thảo luận

Nếu thời giờ cho phép, hãy thảo luận những điều gì mà các thiếu nữ có thể thay đổi trong cuộc sống hằng ngày của họ nếu họ làm giống như Charlotte đã làm và noi theo gương của Chúa Giê Su Ky Tô.

Phản Áp Dụng Bài Học

Hãy khuyến khích mỗi thiếu nữ đặt ra những mục tiêu mà sẽ giúp em ấy trở thành giống như Chúa Giê Su Ky Tô bằng cách noi theo gương Ngài. Khuyến khích các em thay đổi cách thức các em làm những điều giống như Charlotte đã làm.

Tìm Kiếm Sự Đồng Hành của Đức Thánh Linh

Bài Học

4

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ cố gắng được xứng đáng với sự đồng hành thường xuyên của Đức Thánh Linh.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Bức hình số 3, Nê Phi, La Man và Lê Mu Ên, ở phía sau của quyển sách học.
2. Tùy ý: Hãy mang theo một khăn tay hoặc khăn quàng cổ đủ lớn để quấn quanh đầu.
3. Tùy ý: Cho mỗi em một tấm thẻ lớn (với bìa được sơn vẽ) và một cây viết để chép lại cuộc thảo luận trên bảng.
4. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Phần Giới Thiệu

Phần trình bày

Yêu cầu một trong số các thiếu nữ lấy một cái khăn bịt mắt mình lại. Xoay người em vài vòng để em sẽ không biết hướng nào em đang đứng. Giờ đây hãy yêu cầu em chỉ tay vào một vật nào đó (chẳng hạn, phía bắc của căn phòng, bảng phấn hay một món đồ khác). Em ấy có thể nói cho các chị em biết là em không biết nơi ấy là nơi nào hoặc em có thể trả lời sai. Với cái khăn tay vẫn còn bịt mắt em, bảo một học viên khác đứng gần món đồ mà các chị em vừa nói tên và nói bằng một giọng nhỏ nhẹ: “Đây nó đây.” Giờ đây lần nữa yêu cầu em thiếu nữ này cho biết tấm bảng phấn ở nơi đâu. Nếu em ấy tin cậy vào giọng nói, em ấy sẽ có thể trả lời đúng.

Thảo luận

- Phần trình bày này cho thấy gì về kinh nghiệm của chúng ta với Đức Thánh Linh? (Nhiều lần chúng ta không thể thấy phương hướng tự mình phải đi vì chúng ta bị các ảnh hưởng khác bịt mắt. Chúng ta có thể tìm ra phương hướng mà chúng ta cần phải theo bằng cách tìm kiếm Đức Thánh Linh. Chúng ta không thể thấy Đức Thánh Linh nhưng chúng ta có thể nghe hay cảm nhận Ngài đang ban cho chúng ta sự chỉ dẫn. Vì Đức Thánh Linh sẽ nói cùng chúng ta một cách nhỏ nhẹ, chúng ta phải lắng nghe kỹ mới nghe Ngài được. Và chúng ta có thể luôn luôn tin cậy nơi Đức Thánh Linh dẫn dắt chúng ta theo phương hướng đúng.)

Chúng Ta Có Thể Sống Xứng Đáng với Sự Đồng Hành của Đức Thánh Linh

Thảo luận

- Làm thế nào các em nhận được ân tứ Đức Thánh Linh? (Sau khi chịu phép báp têm bằng cách chìm mình xuống nước, một người nắm giữ Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc đặt tay lên đầu em, xác nhận em là tín hữu của Giáo Hội và bảo em *tiếp nhận* Đức Thánh Linh.)

Giải thích rằng khi chúng ta được làm lễ xác nhận, Đức Thánh Linh không được bảo phải đến với chúng ta. Mà thay vì thế, *chúng ta* được bảo *tiếp nhận* Đức Thánh Linh. Nê Phi đã nói rằng “Đức Thánh Linh. . . là ân tứ của Thượng Đế ban cho tất cả những ai chuyên tâm tìm tới Ngài” (1 Nê Phi 10:17). Việc chúng ta sẽ nhận được sự hướng dẫn thuộc linh hay không tùy thuộc vào mỗi người chúng ta.

Những tấm thẻ cá nhân cho cuộc thảo luận trên bảng

Đưa cho mỗi em một tấm thẻ lớn làm bằng giấy cứng. Bảo các em chép cuộc thảo luận trên bảng vào tấm thẻ. Các em có thể muốn treo tấm thẻ đó lên trên tường ở nhà để cho việc tham khảo trong tương lai.

Viết chữ *Sự Xứng Đáng* lên trên bảng.

Thảo luận với các thiếu nữ về những gì mà mỗi em phải làm để được xứng đáng với sự đồng hành của Đức Thánh Linh. Viết ý kiến của các em lên trên bảng. Hãy chắc chắn đề cập đến những điều sau:

Sự Xứng Đáng

1. Hối cải các tội lỗi.
2. Tuân theo các giáo lệnh của Cha Thiên Thượng.
3. Cầu xin có được sự đồng hành của Đức Thánh Linh.
4. Cầu xin trong đức tin.
5. Từ bỏ thế gian.
6. Sống trung thành với giao ước báp têm.
7. Dễ dạy.

Phần trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng sau khi chúng ta đã tìm kiếm sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh, điều quan trọng nhất là chúng ta *lắng nghe* tiếng nói nhỏ nhẹ êm ái của Ngài (xin xem 1 Nê Phi 17:45). Ngài có thể nói cùng chúng ta bằng lời, nhưng tiếng nói của Ngài thường thì đến một cách tự nhiên như là một ý nghĩ, cảm giác hay ấn tượng. Mặc dù ấn tượng này có thể chan hòa nơi một người, nhưng một người khác thì có thể không cảm thấy gì cả nếu người này không xứng đáng để tiếp nhận Đức Thánh Linh. Chúng ta phải trung tín và thành tâm để có được sự đồng hành thường xuyên của Đức Thánh Linh.

Câu chuyện và hình ảnh

Hãy kể câu chuyện này:

Kinh nghiệm của Nê Phi, La Man và Lê Mu Ên cho thấy là điều quan trọng biết bao khi chúng ta xứng đáng để được Đức Thánh Linh hướng dẫn. Lê Hi và gia đình của ông sống ở Giê Ru Sa Lem vào một thời kỳ tà ác lớn lao, khi mà thành phố sắp bị hủy diệt. Chúa muốn bảo vệ gia đình tốt này nên Ngài bảo Lê Hi rời khỏi thành phố. Một trong các con trai của Lê Hi, Nê Phi, là người rất ngay chính. Nê Phi lắng nghe theo Đức Thánh Linh và giúp dẫn dắt gia đình mình đến đất hứa. Nhưng hai người anh của Nê Phi, La Man và Lê Mu Ên, không trung tín như Nê Phi. Họ không tin là Chúa đang hướng dẫn họ và họ oán trách cha và em trai của họ. Họ tin rằng cha của họ đã rò rỉ bỏ lại nhà cửa tiện nghi và nhiều tài sản ở Giê Ru Sa Lem để hành trình vào vùng hoang dã đầy gian nan. Họ còn cố gắng giết cha và em trai của họ. La Man và Lê Mu Ên không có ước muốn làm theo ý Chúa. Họ quá cứng lòng và tàn nhẫn đến nỗi Đức Thánh Linh không thể giao tiếp với họ được (xin xem 1 Nê Phi 17:7–45).

Thánh thư

Bảo một em đọc 1 Nê Phi 17:45.

Thảo luận lý do tại sao La Man và Lê Mu Ên không thể nghe được tiếng nói nhỏ nhẹ êm ái của Đức Thánh Linh. Giải thích rằng, mặc dù thỉnh thoảng Đức Thánh Linh đã nói cùng họ nhưng họ “mất hết cảm giác” và không thể *cảm nhận* được lời của Ngài.

- Tại sao chúng ta cần phải nhạy cảm ngộ hầu hiểu được những thúc giục của Đức Thánh Linh?

Giải thích rằng Đức Thánh Linh thường nói cùng chúng ta bằng một cảm giác bình an hay an ủi hoặc lời cảnh cáo của Ngài có thể đến qua những cảm giác bồn chồn khó chịu.

- Làm thế nào chúng ta có thể mất đi khả năng cảm nhận được những thúc giục của Đức Thánh Linh? (Bằng cách lờ đi, từ chối không hỏi cái, lắng nghe những gì những người khác nói hơn.)

Đức Thánh Linh Có Thể Ban Phước Cho Cuộc Sống của Chúng Ta

Thảo luận trên bảng

Giờ đây hãy viết chữ *Các Phước Lành* lên trên bảng.

Hãy thảo luận những cách thức khác nhau mà Đức Thánh Linh có thể ban phước cho cuộc sống của chúng ta. Hãy chắc chắn thảo luận các phước lành đã được liệt kê. Nếu các chị em muốn, hãy sử dụng những đoạn tham khảo thánh thư. Bảo các em chép những điều này vào tấm thẻ của mình.

Sự Xứng Đáng	Các Phước Lành
1. Hối cải các tội lỗi.	1. Dạy dỗ mọi sự, nhắc lại cho [chúng ta] nhớ mọi điều (Giăng 14:26).
2. Tuân theo các giáo lệnh của Cha Thiên Thượng.	2. Tỏ bày cho [chúng ta] những sự sẽ đến (Giăng 16:13).
3. Cầu xin có được sự đồng hành của Đức Thánh Linh.	3. Giảng dạy lẽ thật của tất cả mọi điều (Mô rô Ni 10:5).
4. Cầu xin trong đức tin.	4. Làm chứng về Đức Chúa Cha và Đức Chúa Con (GLGU' 42:17).
5. Từ bỏ thế gian.	5. Là Đấng an ủi (Giăng 14:26; GLGU' 42:16).
6. Trung thành với giao ước báp têm.	6. Nói trong trí [của chúng ta] và trong tâm [của chúng ta] (GLGU' 8:2).
7. Dễ dạy.	

Câu chuyện

Hãy kể những câu chuyện sau đây để cho thấy những cách thức mà qua đó Đức Thánh Linh có thể là một phước lành cho những người lắng nghe Ngài.

Khi Jenny đi học về vào ngày thứ Năm, em thấy cha mẹ của em đang chờ em. Mẹ em nói: “Chú Carl của con chết hồi sáng này. Cha và mẹ sẽ đến ở với Thiểm Margaret trong một vài ngày cho đến khi xong tang lễ. Mẹ biết rằng cha và mẹ có thể tin cậy nơi con để lo lắng chuyện trong nhà trong khi cha và mẹ đi vắng. Con hãy gọi Chị Martin nếu con cần giúp đỡ.”

Khi cha mẹ của em lái xe ra đi, Jenny cảm thấy hơi vui. Em thích đảm trách mà không ai ra lệnh cho em. Em thích cảm thấy có trách nhiệm. Vậy nên em học bài thi toán, gọi điện thoại cho một vài người bạn, ăn tối và rồi ngồi xuống đọc hết câu chuyện cho lớp học Anh văn của mình.

Đến lúc em đi ngủ, em cảm thấy hơi lo lắng. Em chưa từng bao giờ ở nhà ban đêm một mình. Nhìn đăm đăm vào bóng tối, em bắt đầu nghe những tiếng động nhỏ. Em càng lắng nghe thì em càng nghe nhiều hơn những tiếng kêu cọt kẹt và răng rắc. Có thể là một người nào đó đang cố gắng đột nhập vào nhà chăng? Tim em đập thình thịch. Em nhìn vào đồng hồ. Dường như nhiều giờ đã trôi qua kể từ khi em tắt đèn, quỳ xuống dâng lên

lời cầu nguyện ngắn và vào giường. Nhưng, theo như đồng hồ cho thấy, thì mới chỉ hai mươi phút thôi.

Trong khi Jenny khò sở tự hỏi phải làm gì, thì em thềm dăng lên lời cầu khẩn xin Cha Thiên Thượng giúp đỡ. Hầu như ngay lập tức, em nhớ đã nghe câu chuyện về Chủ Tịch David O. McKay khi còn niên thiếu đã sợ hãi và cầu nguyện xin giúp đỡ. Tuy khó khăn nhưng em leo ra khỏi giường và quỳ xuống bên cạnh giường mình. Trong khi em cầu nguyện, một cảm giác bình yên làm dịu lại trái tim của em đang đập hỗn loạn. Trở vào giường ngủ, em ngủ ngay lập tức.

Ngày hôm sau ở trường học, Jenny cảm thấy khoan khoái và sẵn sàng để làm bài thi toán của mình.

Thảo luận

- Đức Thánh Linh mang đến hai phước lành nào cho Jenny? (Nhớ đến một điều nào đó mà em đã biết và có được cảm giác an ủi.)

Câu chuyện

“Một bầu không khí sầu thảm tỏa lan nơi những người đến dự đám tang trong khi buổi tang lễ cho người mẹ trẻ chết khi sinh nở đã gần kết thúc. Những bài điệu văn thật hay ho nhưng nhiều người tụ họp ngày hôm đó đã cảm thấy một chút cay đắng. Làm thế nào một Cha Thiên Thượng nhân từ lại có thể để cho một người mẹ trẻ xinh đẹp chết đi, bỏ lại gia đình với bốn đứa con nhỏ cho người cha đầy đau buồn một mình chăm sóc.

“Vào lúc kết thúc chương trình theo nghi thức, người cha trẻ điềm tĩnh đứng dậy từ ghế ngồi của mình và đi lại bực giảng. Anh trầm tĩnh nói: ‘Tôi cảm nhận được nỗi thương tiếc và mối quan tâm của các anh chị em, nhưng có một điều mà tôi muốn nói cho các anh chị em biết để an ủi các anh chị em. Thoạt tiên sau khi vợ tôi chết, tôi không biết làm thế nào tôi có thể chịu đựng được—làm thế nào tôi có thể tiếp tục sống mà không có nàng. Nhưng rồi một tinh thần dịu dàng, bình an chan hòa tâm hồn tôi và kể từ lúc đó, tôi có được sự an tâm rằng mọi việc đều sẽ tốt đẹp. Xin đừng lo lắng cho chúng tôi, chúng tôi sẽ được hoàn toàn an lành.’

“Cùng một tinh thần an ủi này đã ngự trị trên những người tham dự. Mọi người đi về nhà và cảm thấy được an ủi” (Spencer J. Condie, “Thy Constant Companion’: The Promised Blessings of the Holy Ghost,” *Ensign*, tháng Mười năm 1980, trang 33).

Thảo luận

Hãy để cho các em thảo luận cách thức Đức Thánh Linh đã ban phước cho người cha trẻ này.

Kết Luận

Lời trích dẫn

Hãy đọc lời phát biểu này:

“Dù đó là một hành động che chở tức thời, một cảm nghĩ về lời của Ngài hay việc đọc sách mà trong đó một người nghe được tiếng nói của Ngài, thì điều đó cũng đều từ Thượng Đế mà ra. Tất cả những điều này là các ân tứ của Thánh Linh ban cho người đã tiếp nhận Đức Thánh Linh tại lễ báp têm và dốc lòng muốn vui hưởng ảnh hưởng của Ngài” (S. Dilworth Young, “How the Holy Ghost Can Help You,” *New Era*, tháng Mười năm 1971, trang 6).

Nhắc các thiếu nữ nhớ rằng khả năng của họ để nghe tiếng nói êm ái, nhỏ nhẹ của Đức Thánh Linh tùy thuộc vào sự trung tín của họ đối với các giáo lệnh của Chúa. Nếu họ lắng nghe theo Đức Thánh Linh, những thúc giục của Ngài có thể là nguồn an ủi và hướng dẫn lớn lao nhất của họ, người bạn đồng hành thường xuyên. Chúng ta sẽ không bao giờ đơn độc khi chúng ta xứng đáng để tiếp nhận Đức Thánh Linh.

Phần Áp Dụng Bài Học

Yêu cầu các thiếu nữ mang những tấm thẻ của mình về nhà, treo lên trên tường và nhìn đến chúng trước khi cầu nguyện lúc ban đêm. Khuyến khích các em luôn luôn tìm kiếm Đức Thánh Linh để làm người bạn đồng hành thường xuyên của các em.

*Làm Tròn Các Vai Trò Thiên Liêng
của Phụ Nữ*

Tìm Được Niềm Vui trong Tiềm Năng Thiêng Liêng của Chúng Ta

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu được tiềm năng thiêng liêng của mình và học biết cách thức tìm được niềm vui trong điều đó.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Mời một chị phụ nữ gương mẫu (tốt nhất là một người đã kết hôn trong đền thờ và có gia đình), là người đã được các vị cố vấn chức tư tế chấp thuận, nói với các thiếu nữ về niềm vui được làm người phụ nữ. Yêu cầu chị kể về một số niềm vui và thử thách mà chị đã trải qua, kể cả những lúc chị bằng tuổi các thiếu nữ trong lớp học. Chị có thể kể về những kinh nghiệm và sự chọn lựa cụ thể mà đã giúp chị gắn gũi với Cha Thiên Thượng và các phước lành và niềm vui từ việc đó mà có. Chị nên nhấn mạnh đến niềm vui của việc làm người phụ nữ ở vào mọi lứa tuổi. Đề nghị là chị có được hai mươi phút. Yêu cầu chị dành thời giờ cho các thiếu nữ đặt câu hỏi và bày tỏ cảm nghĩ của họ.

HOẶC

Các chị em có thể mời một bà ngoại/nội, mẹ và người phụ nữ trẻ đã lập gia đình, mà đã được các vị lãnh đạo chức tư tế chấp thuận, bày tỏ ngắn gọn về những niềm vui của vai trò phụ nữ mà họ hiện đang trải qua. Các chị em có thể đề nghị họ cũng đề cập đến những niềm vui mà họ đã trải qua khi họ cùng tuổi với các thiếu nữ. Hãy nhấn mạnh cho mỗi người này biết rằng họ chỉ có được năm hay sáu phút. Các chị em có thể đề nghị làm dấu cho họ biết khi họ hết giờ.

2. Nếu có thể và các chị em muốn làm như vậy, hãy chuẩn bị một bản sứ điệp từ Chủ Tịch Đoàn Trung Ương Hội Thiếu Nữ cho mỗi học viên và khách mời.

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAI TRIỂN BÀI HỌC

Những người khách mời đến nói chuyện và phần thảo luận

Chúng Ta Có Thể Tìm Được Niềm Vui trong Việc Nhận Ra Mình Là Ai và Ai Là Người Mà Chúng Ta Có Thể Trở Thành

Hãy giới thiệu người hay những người đặc biệt được mời đến nói chuyện và giải thích rằng ngày hôm nay lớp học sẽ học về tiềm năng thiêng liêng của họ với tư cách là các thiếu nữ và niềm vui có được từ tư cách là con gái của Thượng Đế. Nói cho các thiếu nữ biết rằng họ có thể đặt những câu hỏi và đưa ra những lời phê bình góp ý sau bài nói chuyện.

Sau bài nói chuyện và những câu hỏi từ lớp học, hãy bày tỏ lòng biết ơn của các chị em đối với người khách hoặc những người khách được mời đến nói chuyện.

Phần thảo luận và chứng ngôn của giảng viên

Bày tỏ tình yêu thương của các chị em đối với các thiếu nữ trong lớp học của mình. Bảo họ rằng các chị em biết ơn nghị lực và nhiệt tình của họ khi họ bắt đầu sống giai đoạn mới của tuổi mới lớn. Hãy nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc được hạnh phúc bây giờ bằng cách chọn những quyết định đúng và bằng cách noi theo Chúa Giê Su Ky Tô. Chúng ta phải làm điều đó bây giờ, chứ không phải chờ một lúc nào đó trong tương lai khi những vấn đề hiện tại của chúng ta có thể được giải quyết hay khi những ước mơ và những mong muốn của mình có thể trở thành sự thật. Trong thế giới đầy gian nan và thử thách này, thời gian lý tưởng có thể không bao giờ đến. Niềm vui và sự bình an thật sự có

sẵn vào bất cứ lúc nào trong đời cho những người sống theo như Cha Thiên Thượng muốn họ sống.

Hãy giải thích rằng phúc âm hướng dẫn và ban phước cho cuộc sống của chúng ta bằng cách giúp chúng ta hiểu biết vai trò và tiềm năng thiêng liêng của mình với tư cách là người phụ nữ.

Phân trình bày
của giảng viên

Chúng Ta Có Thể Cảm Thấy Được Niềm Vui ở vào Mỗi Giai Đoạn của Cuộc Sống

Hãy bày tỏ niềm vui của các chị em được làm người phụ nữ và sự tin tưởng của các chị em rằng các phụ nữ Thánh Hữu Ngày Sau có thể cảm thấy được hạnh phúc lớn lao ở vào mỗi giai đoạn của cuộc sống.

Nếu thời giờ cho phép và bầu không khí dường như thuận lợi, các chị em có thể mời các em mô tả một số niềm vui mà họ cảm thấy được với tư cách là các thiếu nữ Thánh Hữu Ngày Sau.

Đọc

Kết Luận

Đọc lời khuyến khích đặc biệt cho mỗi em thiếu nữ từ Chủ Tịch Đoàn Trung Ương Hội Thiếu Nữ.

Các Bạn Trẻ Thân Mến của Chúng Tôi:

Em được Cha Thiên Thượng ban phước và biệt đãi để được sống trong thời nay. Thế gian xinh đẹp và đầy cơ hội—tuyệt vời hơn bất cứ thời kỳ nào khác trong lịch sử nhân loại. Những năm tháng chuẩn bị đặc biệt này sẽ đẩy những điều khám phá, tìm tòi, tìm kiếm, tăng trưởng, phát triển sự hiểu biết, thành đạt và học hỏi về kế hoạch của Thượng Đế và những gì Ngài kỳ vọng nơi em, con gái của Ngài.

Cũng thế gian đó lại đầy sự xấu xa và ảnh hưởng tà ác. Em sẽ bị thử thách, bị cám dỗ, bị cản trở và bị tấn công trong mọi phương diện bởi những kế hoạch và sự thuyết phục của kẻ nghịch thù.

Cha Thiên Thượng của chúng ta biết tất cả mọi điều này và biết rõ em. Ngài có sự tin cậy và tin tưởng rằng em sẽ sử dụng những năm tháng chuẩn bị này để làm một người con ngoan ngoãn của Thượng Đế mà có thể được uốn nắn và phát triển cho sứ mệnh và số phận đặc biệt mà Ngài muốn em làm tròn. Hãy luôn luôn cầu nguyện, hiểu biết về Đấng Cứu Rỗi Giê Su Kỵ Tô của em, học hỏi thánh thư và nghĩ về những cách thức cụ thể mà em có thể áp dụng những lời giảng dạy vào cuộc sống của mình. Hãy sống xứng đáng với các phước lành của chức tư tế, hãy vui vẻ và bước đi với đầu ngẩng cao và với niềm vui và sự biết ơn trong ánh sáng phúc âm của Chúa Giê Su Kỵ Tô.

Chung quanh em có nhiều người yêu mến em và muốn bảo vệ và hướng dẫn em—bạn bè, các chức sắc trong lớp học của em, những vị lãnh đạo thành niên, giám trợ đoàn của em, cha mẹ và gia đình của em, và trên hết là Chúa Giê Su Kỵ Tô và Cha Thiên Thượng của em.

Cầu xin cho chúng tôi có thể được gồm vào trong số những người lo lắng và yêu thương em rất nhiều. Chúng tôi luôn luôn cầu nguyện rằng em sẽ được ban phước và được củng cố trong việc chuẩn bị của mình để sống với Cha Thiên Thượng lần nữa, vì Ngài đã mời gọi “mọi người đến cùng Đấng Kỵ Tô” (GLGU 20:59) “và được toàn thiện trong Ngài” (Mô Rô Ni 10:32).

Thân chào,

Chủ Tịch Đoàn Trung Ương Hội Thiếu Nữ

MỤC TIÊU

Mỗi học viên sẽ cảm nhận được niềm vui làm một thiếu nữ Thánh Hữu Ngày Sau.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Mang theo giấy và bút chì cho mỗi học viên.
2. Mang theo một cái gương nhỏ.
3. Chuẩn bị một tấm bích chương hay một tờ giấy lớn viết lời phát biểu sau đây của Chủ Tịch Harold B. Lee: “Hạnh phúc không tùy thuộc vào những gì xảy ra bên ngoài diện mạo của các [anh, chị] em mà vào những gì xảy ra bên trong tâm hồn của các [anh, chị] em.”
4. Chỉ định một em đọc đoạn có tựa đề “Sự Sáng Tạo.”
5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

PHẦN ĐỀ NGHỊ

KHAI TRIỂN

BÀI HỌC

Bài học bằng đồ vật

Phần Giới Thiệu: Hình Ảnh Phản Chiếu

Đưa chuyện một cái gương nhỏ cho các học viên. Yêu cầu mỗi em suy nghĩ thầm về những câu hỏi này khi em ấy nhìn vào hình ảnh phản chiếu của mình trong gương.

- Em thấy gì trong cái gương?
- Cô gái mà em thấy trong gương có vui vẻ không? Tại sao?
- Cô gái mà em thấy trong gương có phải là cô gái mà em muốn như vậy không?
- Em thích điều gì nhất về cô gái mà em thấy trong gương?
- Em muốn thay đổi gì về cô gái mà em thấy trong gương?
- Cô gái mà em thấy trong gương có những tài năng và phước lành nào?
- Em muốn điều gì cho cô gái mà em thấy trong gương?

Hạnh Phúc Là . . .

Sinh hoạt xếp loại

Phát một tờ giấy và một cây bút chì cho mỗi học viên. Bảo mỗi em gạch một đường thẳng đứng từ trên xuống dưới ở ngay giữa tờ giấy và đặt tựa đề cho hai cột này là “Hạnh Phúc và Niềm Vui Dài Hạn” và “Vui Thú và Thỏa Mãn Nhất Thời.” Đọc bản liệt kê các sinh hoạt sau đây cho lớp học nghe và chỉ dẫn các em viết sinh hoạt vào cột mà các em nghĩ mô tả đúng nhất những cảm nghĩ cá nhân của các em về sinh hoạt đó. Các chị em có thể muốn sửa đổi bản liệt kê các sinh hoạt để thích hợp với sở thích và kinh nghiệm của khu vực địa phương của các học viên và các chị em.

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. Bơi lội | 11. Dọn dẹp nhà cửa hay căn hộ của mình |
| 2. Ăn món tráng miệng | 12. Trò chuyện với một người bạn |
| 3. Giúp đỡ một người nào đó | 13. Đọc thánh thư |
| 4. Đi mua sắm | 14. Thắng một cuộc thi |
| 5. Có được điểm tốt ở trường | 15. Đọc một quyển sách hay |
| 6. Cầu nguyện | 16. Hoàn thành một công việc quan trọng |
| 7. Sáng tạo một vật nào đó | 17. Nghe nhạc |
| 8. May vá | 18. Nấu một thức ăn ưa thích |
| 9. Đi bộ | 19. Khiêu vũ |
| 10. Chăm sóc trẻ em | 20. Nói cho một người nào đó nghe về phúc âm |

Sau khi các thiếu nữ đã hoàn tất việc xếp loại các sinh hoạt, hãy yêu cầu họ nghĩ về các sinh hoạt vui thú khác và thêm chúng vào ở một trong hai cột. Hãy nhấn mạnh với lớp học rằng bản liệt kê và những câu trả lời của họ sẽ khác nhau, vì tất cả mọi người đều có sở thích riêng và sẽ không trả lời giống nhau.

Cha Thiên Thượng Muốn Chúng Ta Có Được Niềm Vui

Phần định nghĩa và thảo luận

Sau khi các học viên đã hoàn tất sinh hoạt xếp loại, bảo họ định nghĩa những chữ sau đây: *vui thú, mãn nguyện, hạnh phúc, niềm vui.*

Thảo luận với lớp học những sự khác biệt giữa các cảm nghĩ này và liên kết chúng với sự xếp loại của họ.

Phần thảo luận thánh thư

Hỏi lớp học xem họ có thể nhớ những gì Cha Thiên Thượng đã phán bảo chúng ta về niềm vui và hạnh phúc. Giải thích rằng các thánh thư dùng hai từ này thay cho nhau. Sau khi những điều mà các thiếu nữ nhớ lại đã được thảo luận, hãy viết những đoạn tham khảo thánh thư sau đây lên trên bảng. Bảo các thiếu nữ tìm ra những đoạn tham khảo trong các quyển tác phẩm tiêu chuẩn của họ và cùng đọc to lên. Hãy nhấn mạnh cho lớp học biết rằng Cha Thiên Thượng muốn chúng ta được hạnh phúc và có được niềm vui.

Các Đoạn Tham Khảo: 2 Nê Phi 2:24–25; Giăng 13:15, 17; An Ma 41:10 Tiên Tri An Ma của Sách Mặc Môn đã dạy rằng sự tà ác có bao giờ là hạnh phúc đâu (xin xem An Ma 41:10).

Phần thảo luận thánh thư

- Niềm vui này có phải là một điều gì mà chúng ta có thể có ngày nay hoặc là một điều gì chúng ta sẽ chỉ có trong tương lai mà thôi?

Hướng dẫn các câu trả lời của lớp học đến sự hiểu biết rằng các thiếu nữ có thể được hạnh phúc bây giờ và họ nên cố gắng có được niềm vui bây giờ.

- Ai là người có trách nhiệm để chắc chắn rằng các em có được niềm vui và hạnh phúc bây giờ?

Để trả lời câu hỏi này, hãy mời các học viên tìm ra Giáo Lý và Giao Ước 58:27–28 và đọc lớn lên. Hãy nhấn mạnh cụm từ “vì quyền năng ở trong họ,” cho thấy rằng mỗi thiếu nữ có quyền năng mang đến hạnh phúc vào cuộc sống của mình.

Tấm bích chương

Trưng ra tấm bích chương về lời phát biểu của Chủ tịch Harold B. Lee: “Hạnh phúc không tùy thuộc vào những gì xảy ra bên ngoài diện mạo của các [anh, chị] em mà vào những gì xảy ra bên trong tâm hồn của các [anh, chị] em” (“A Sure Trumpet Sound: Quotations from President Lee,” *Ensign*, tháng Hai năm 1974, trang 78). Hãy vấn tất thảo luận tính chất thực của lời trích dẫn và cách thức nó áp dụng cho mỗi em.

Phản thảo luận trên bảng

Giải thích rằng mặc dù chúng ta có được quyền năng ở nơi chúng ta để kiểm soát các thái độ của mình, chúng ta thường khổ sở. Yêu cầu các em thiếu nữ đề nghị những lý do tại sao chúng ta trở nên khổ sở. Trong khi lớp học trả lời, hãy ghi xuống các câu trả lời vào bên trái của tấm bảng. Để trống phần bên phải của tấm bảng để viết những cách thức để vượt qua nỗi khổ sở sau này trong bài học. Sau đây là những ví dụ cho những lý do như thế:

Lý Do Khổ Sở	
1. Bất tuân lời Chúa	7. Bất mãn với cuộc sống gia đình
2. Không có mục tiêu hay mục đích	8. Không có bạn bè
3. Lo âu và sợ hãi	9. Cô đơn
4. Mặc cảm hèn kém	10. Tự kỷ
5. Không hoàn tất bất cứ điều gì	11. Có mối quan hệ lỏng lẻo với Cha Thiên Thượng
6. Không được ai yêu thương hay yêu thương ai	

Chúng Ta Có Thể Có Được Niềm Vui Bây Giờ

Phản thảo luận trên bảng

• Là một thiếu nữ Thánh Hữu Ngày Sau, em biết hoặc có điều gì mà có thể giúp em vượt qua mỗi một lý do khổ sở này và đạt được niềm vui lớn lao hơn?

Bảo các thiếu nữ làm một bản liệt kê những điều mà họ có thể làm để giúp họ tìm được niềm vui bây giờ. Hãy hoàn tất bản liệt kê trên bảng bằng cách ghi xuống các câu trả lời của họ và bảo họ ghi chúng vào phía sau của tờ giấy của họ. Hãy hướng dẫn sinh hoạt này để giúp họ cảm thấy được niềm vui hiện tại của họ—một thiếu nữ Thánh Hữu Ngày Sau. Hãy hướng dẫn phần thảo luận trong một cách thức khẳng định và nhấn mạnh vào những phương diện sau đây:

1. Mỗi thiếu nữ là một cá nhân, được Cha Thiên Thượng và gia đình của mình yêu thương và trân quý.
2. Mỗi thiếu nữ có một điều gì đó để chia sẻ mà có thể giúp đỡ những người khác.
3. Mỗi thiếu nữ có thể phát triển tài năng của mình theo cách thức mà có thể mang đến sự mãn nguyện cho mình.
4. Mỗi thiếu nữ có quyền năng và trách nhiệm để thay đổi và hướng dẫn cuộc sống của mình vào những con đường ngay chính và hạnh phúc.
5. Các thiếu nữ Thánh Hữu Ngày Sau có những cơ hội và sự giúp đỡ đặc biệt để hoàn thành các mục tiêu này.

Kết luận rằng niềm vui và hạnh phúc nên là một phần của cuộc sống của họ bây giờ—không phải chỉ là điều dự đoán trong tương lai.

Phần trích dẫn

Bảo em thiếu nữ đã được chỉ định trước đọc phần trích dẫn sau đây để giải thích những điều mà mang lại niềm vui cho một cá nhân bây giờ. Thế gian đầy đầy những điều xinh đẹp mà có thể và sẽ làm cho mỗi người chúng ta hạnh phúc.

Sự sáng tạo

“Lúc khởi thủy (nhưng thực sự không phải lúc khởi thủy—chỉ là một thời gian ngắn trong cuộc sống vĩnh cửu), tôi biết về kế hoạch của Cha Thiên Thượng dành cho tôi và cho các anh chị em linh hồn của tôi. Vì Ngài đã được tôn cao, toàn hảo và thánh thiện, nên Đức Chúa Cha yêu dấu của chúng ta muốn chúng ta có được cơ hội đi theo con đường của Ngài. Con trai đầu lòng của Ngài, Người Anh Cả của chúng ta, Chúa Giê Su, sẽ sáng tạo một thế gian nơi mà chúng ta có thể sống, tăng trưởng và học biết yêu thương và thực sự quan tâm. Sẽ là một kinh nghiệm khó khăn trong một thế giới đầy những người không hoàn hảo và luật pháp bất di bất dịch và chúng ta phải chọn nếu chúng ta muốn noi theo Ngài.

“Và vì thế, . . . tôi đã thưa: ‘Vâng’ Và tôi chờ đến lượt mình.

“[Chúa Giê Su] bắt đầu tạo dựng một thế gian cho tôi và các [anh chị] em, con cái của Đức Chúa Cha. Và một ngày nọ, tôi rời chỗ mà bây giờ tôi không thể nhớ để đến đây, để bắt đầu cuộc sống của mình trên thế gian.

“Trong thời thơ ấu đầy phần khởi lẫm với sự hiểu biết giới hạn, sự nhận biết trước hết là vẻ tuyệt mỹ—mùi hương của cây khuynh diệp, sự tiếp xúc đầu tiên với biển, mặt trời, cát và sương mù—những hạt mưa trên mặt mình, con ong, nụ hoa và cây bách uốn cong theo làn gió thổi một cách lạ lùng.

“Và khi tôi lớn lên, thế gian trở nên kỳ diệu hơn; và tận tâm tâm bắt đầu nảy nở tình yêu thương cuộc sống và thiên nhiên khi thường thức vẻ xinh đẹp và trải qua nỗi đau đớn.

“[Chúa Giê Su] làm cho nắng chiều tắt để đêm lung linh hình bóng theo làn gió thổi—ánh sáng hanh vàng, và dịu dàng trong những ngày nắng xuân—và ánh sáng trải rộng các màu của nó trước hết là màu đỏ đến màu cam đến màu vàng, để xua tan màu xanh đen của ban đêm—lúc bình minh. Và tôi có đôi mắt để nhìn.

“Và Ngài làm cho gió thổi xào xạt xuyên qua ngàn lá, mặt nước lấp lánh như bạc, róc rách như tiếng hát và tuôn ra biển, và chim chóc tràn ngập bầu trời buổi sáng với âm thanh dịu dặt như tiếng sáo. Và tôi có đôi tai để nghe.

“Ngài làm ra đôi tay để rờ trong sự nồng nàn của lời ân cần ‘Anh/chị mạnh khỏe không?’ hoặc ‘Tôi sẽ giúp cho’ hoặc ‘Tôi bắt đầu yêu mến anh/chị’; và đôi mắt để thốt ra lời, để thấy vượt xa những lời nói, để hiểu, để khám phá.

“Ngài ban cho tôi trái tim để nhìn, nghe và cảm nhận thế gian mà Ngài đã tạo dựng, và tận trong thâm tâm tôi chan chứa tình yêu mến cho thế gian. Ngài ban cho tôi giọt lệ vui mừng để đổ ra.

“Các [anh, chị] em cũng có những điều này. Chúng là các ân tứ—các phước lành vượt quá khả năng tiếp nhận của chúng ta.

“Và một ngày nào đó, khi tôi gặp lại [Chúa Giê Su] và Đức Chúa Cha chào đón tôi trở về, tôi hy vọng, với người bạn đời của mình, có thể bắt đầu trị vì một thế giới giống như thế giới này vậy. Và con cái của tôi, vào buổi sáng lạnh lẽo và đẹp trời, sẽ ngược mắt lên thiên thượng với đôi mắt long lanh lệ để nói ‘Xin cảm ơn, Cha Thiên Thượng’ về thế gian này” (Ann Busath, “Creation,” *Improvement Era*, tháng Chín năm 1967, trang 56).

Kết Luận

Hãy chia sẻ chứng ngôn của các em về tầm quan trọng của việc làm một người hạnh phúc bây giờ và về những niềm vui mà có thể đến được từ việc trung thành với những tiêu chuẩn của người thiếu nữ Thánh Hữu Ngày Sau. Hãy hăng hái khuyến khích các em thiếu nữ nhận lấy trách nhiệm về hạnh phúc của mình bây giờ.

Phản Áp Dụng Bài Học

Bảo các học viên chọn một hay hai cách thức giúp họ tìm ra được niềm vui bây giờ. Đề nghị rằng họ chọn một hoặc hai điều mà họ sẽ chú tâm đến trong tuần sắp tới.

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ biết ơn hơn về niềm vui mà có thể đến từ công việc nội trợ.

PHẦN CHUẨN BỊ Mang theo giấy và viết cho mỗi học viên.

PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC

Công việc nội trợ Là một Trách Nhiệm Quan Trọng và Thiêng Liêng

Thăm Dò Việc Làm

Yêu cầu mỗi thiếu nữ thử tưởng tượng rằng em ấy vừa được đề nghị một việc làm. Khi các chị em đọc những phần mô tả sau đây về việc làm đó, bảo các em giơ tay lên bất cứ lúc nào các em thấy thích một nét đặc trưng nào đó về việc làm đó.

Phần Mô Tả về Việc Làm

1. Các em sẽ hoàn thành một điều nào đó đáng bỏ công mà có thể tác động đến hạnh phúc của những người chung quanh mình
2. Các em sẽ giúp chọn những điều kiện làm việc và thiết lập một bầu không khí vui vẻ cho những người khác.
3. Các em sẽ giúp kiểm soát những phí tổn.
4. Các em sẽ quyết định công việc nào sẽ được làm, khi nào nó sẽ được làm và cách thức mà nó sẽ được làm.
5. Các em sẽ đề ra giờ giấc.
6. Các em sẽ vui thích được ở gần mọi người trong toàn thể tổ chức và sẽ có được cơ hội làm họ hài lòng.

Phần thảo luận

- Việc làm nào đã được mô tả? (Công việc nội trợ hoặc người phụ nữ chăm sóc gia đình mình.)

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng công việc nội trợ là một trong những trách nhiệm được ban cho chúng ta. Cha Thiên Thượng muốn tất cả những người nam và những người nữ đặt mái gia đình, người phối ngẫu và gia đình họ làm ưu tiên trước nhất. Gia đình của chúng ta là một phần sứ mệnh thiêng liêng của mình.

Câu chuyện

Mời các thiếu nữ quan sát sự tận tâm mà người mẹ đã cho thấy trong câu chuyện sau đây:

“Có lẽ giống như đa số các thiếu niên, tôi đã xem tình yêu thương của cha mẹ tôi là chuyện đương nhiên. Tôi chưa bao giờ thực sự suy nghĩ về vô số thời giờ, nỗ lực, tiền bạc hay lòng kiên nhẫn mà họ đã dành cho tôi. Đặc biệt đây là trường hợp của mẹ tôi.

“Bây giờ, dường như là nhiều lần tôi đã bực bội đối với mẹ tôi, bực bội đối với những điều mà bà bênh vực, những điều mà bà bảo tôi làm, những điều mà bà kể cho tôi nghe về thời thơ ấu của bà. Tôi bực bội với sự kiện tôi là con cả trong bảy đứa con, có tất cả mọi trách nhiệm; hoặc tôi cảm thấy như thế. Điều đó tùy vào tôi để nêu gương—một chữ mà

tôi càng lớn thì càng ghét—dẫn dắt, cố gắng làm những điều và bị khiển trách về những điều đó khi không được như ý muốn, thành thử có vẻ giống như là các đứa con khác được làm bất cứ điều gì chúng muốn làm. Tôi nhớ tôi đã bực bội biết bao với giọng nói như thế nào đó của Mẹ từng gọi tôi để giúp bà. Tôi nhớ rõ một vài cụm từ và tôi còn có thể nghe được giọng nói đó ngay cả bây giờ:

“ ‘Kristy, giúp mẹ dọn ăn tối.’

“Con phải chùi sạch giày của hai đứa em sanh đôi của con.’

“ ‘Kristy, Sue và Gay đang cãi nhau; con có ngăn chúng lại được không?’

“ ‘Nancy cần được dỗ dành; con có thể đọc cho nó nghe một câu chuyện được không?’

“ ‘Tôi đã luôn cảm thấy muốn nói ‘Không,’ nhưng, dĩ nhiên, tôi đã không làm thế.

“ ‘Rồi tháng Chín đến và tôi đi học xa. Trong suốt cuộc sống của thời niên thiếu của tôi, học đường đó đã có một sự thông cảm lãng mạn đối với tôi. Chính nơi học đường cha mẹ tôi đã gặp nhau; nơi đó họ đã yêu nhau và kết hôn với nhau; và tôi đã sinh ra ở nơi đó. Vậy nên, tôi nôn nóng trông chờ đi học, và điều đó đối với tôi như ‘trở về nhà.’

“Và vào lúc đó, trong tháng Chín, có một điều tôi muốn hơn hết là rời xa khỏi nhà—mái gia đình thật sự của tôi. Vậy mà, khi thời gian trôi qua và tôi đọc thư của mẹ tôi kể cho tôi về những điều bà làm hằng ngày, tôi bắt đầu nhận biết, tận thâm tâm mình, rằng bà đã dành hết thời giờ, tiền bạc, nỗ lực và ý nghĩ của bà cho con cái mình. Tôi biết được tất cả những buổi nhóm họp, tất cả những việc đi mua sắm, tất cả những việc dọn dẹp nhà cửa, tất cả những điều giảng dạy—thực sự mọi việc—đều liên hệ trực tiếp hoặc gián tiếp đến việc phục vụ gia đình bà. Và tất cả những điều này tôi biết được một cách chậm chạp và khó khăn đến nỗi tôi chỉ mới đủ nhận thức có được sự hiểu biết về điều đó.

“Rồi một ngày nọ khi tôi trở về nhà từ lớp học buổi sáng của mình và thấy một bức thư của mẹ tôi. Đó là chỉ là một bức thư giản dị, thông thường, đầy tin lành. Thư viết về cách thức mà Dave và Dan, hai đứa song sinh, đã bỏ nguyên cuộn giấy vệ sinh vào bồn cầu rồi xối nước cho trôi, điều đó đã làm cho nước ngập nhà ngay lúc mẹ chuẩn bị đi họp Hội Phụ Nữ. Thư viết về cách thức Mẹ cần phải tìm ra thời giờ để cắt tóc cho Sandy. Thư viết về việc Mẹ đưa Nancy đi học khiêu vũ, và xem nó trình diễn và lấy làm hãnh diện về nó.

“Đó chỉ là một bức thư thông thường, nhưng tôi chỉ vừa mới đọc đến trang thứ nhì thì một cảm giác thành linh bắt đầu xâm chiếm lấy tôi và tràn lan khắp châu thân. Điều đó giống như mặt trời nhô lên khỏi đám mây, tỏa lan ánh nắng của nó. Đột nhiên tôi có thể thấy mẹ tôi là một người mẹ thực sự—vị tha, đầy lòng thương yêu, một người đã làm cho tôi hơn bất cứ người nào khác, vậy mà bà lại là người mà tôi ít khen ngợi nhất.

“Tôi ném mình lên trên giường và khóc; khóc với sự vui mừng đã có sự khám phá bất ngờ; khóc với nỗi buồn khổ về lòng vô ơn của mình, và chắc chắn là nó đã làm đau lòng mẹ tôi. Tôi viết nhanh cho bà một bức thư và cho bà biết về tình yêu thương và lòng biết ơn của mình đối với bà. Đó không phải là một bức thư hay nhưng đó là một bức thư chân thành; và bà cũng đã hồi âm nhanh chóng cho tôi:

“ ‘Kristy thân yêu, mẹ đã đọc thư con và mẹ đã khóc’” (Kristine Walker, “I Found My Mother,” *New Era*, tháng Mười năm 1974, trang 27).

Thảo luận

- Tại sao là điều quan trọng cho mỗi thiếu nữ biết ơn và hiểu vai trò của người mẹ của mình với tư cách là người nội trợ?

Phần trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng niềm vui mà mẹ của Kristy đã cảm thấy được cũng có thể được cảm thấy bởi mỗi người chúng ta. Sự mãn nguyện của cá nhân đến với một người nội trợ khi biết rằng mình đã đóng góp cho hạnh phúc của gia đình hỗ trợ người ấy qua các sinh hoạt hằng ngày. Khi những người thân trong gia đình của người ấy bày tỏ lòng biết ơn, người ấy cảm thấy càng mãn nguyện hơn.

Công Việc Nội Trợ Không Phải Chỉ Là Công Việc Chăm Sóc Nhà Cửa

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng công việc nội trợ gồm có nhiều sinh hoạt khác nhau, tất cả đều quan trọng. Dĩ nhiên, việc giữ gìn nhà cửa sạch sẽ và chăm sóc các nhu cầu vật chất của những người trong gia đình thì rất quan trọng. Tuy nhiên, có một phương diện quan trọng khác cho công việc nội trợ, như chị Belle S. Spafford, cựu chủ tịch trung ương Hội Phụ Nữ, giải thích;

Lời trích dẫn

“Công việc nội trợ, theo như tôi thấy, gồm có hai phần quan trọng: công việc nội trợ và chăm sóc nhà cửa. Công việc nội trợ gồm có các giá trị tinh thần: tình yêu thương, sự bình an, thanh thản, hòa thuận giữa những người trong gia đình, sự an toàn. Nó là một nơi trú ngụ mà những người trong gia đình có thể lui về từ một thế giới đầy hỗn loạn và rối ren và tìm được sự thông cảm và sự tươi mát trở lại. Đặc tính của công việc nội trợ là sự yên tĩnh; nó cho thấy mỹ thuật, văn hóa và sự tuyệt mỹ. Những người nam, người nữ cũng như trẻ em đều có những đóng góp cá nhân của mình để làm cho mái gia đình và cuộc sống gia đình được tốt lành và mỗi người đều được hưởng lợi ích của nó.

“Công việc chăm sóc nhà cửa gồm có công việc giữ gìn nhà cửa được sạch sẽ, ngăn nắp và thơm mát. Công việc này gồm có sự quản lý tài chính, nếu công việc này thất bại thì thường trở nên nguồn xích mích trong gia đình” (Belle S. Spafford, *A Woman's Reach* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], các trang 24–25).

Thảo luận

- Công việc nội trợ và công việc chăm sóc nhà cửa gắn chặt với nhau như thế nào? Làm thế nào cả hai điều này có thể mang đến phần thưởng?

Bảo các thiếu nữ mô tả một mái gia đình mà các giá trị tinh thần được phát triển. Cũng bảo họ giải thích lý do tại sao những kỹ năng như quản lý tiền bạc hay sửa soạn thức ăn là quan trọng trong việc tạo dựng một mái gia đình nơi mà Thánh Linh của Thượng Đế có thể ngự trị.

Một Thiếu Nữ Có Thể Là một Người Nội Trợ Bây Giờ

Thảo luận trên bảng

- Làm thế nào em có thể là người nội trợ trong nhà mình bây giờ?

Các chị em có thể muốn liệt kê những câu trả lời lên trên bảng. Hãy chắc chắn rằng bản liệt kê gồm có những ý kiến được đề cập đến trong lời trích dẫn trên đây.

Sinh hoạt nhóm nhỏ

Chia các thiếu nữ ra làm hai nhóm và đưa cho mỗi nhóm một trong những vấn đề cần giải quyết sau đây. Yêu cầu họ thảo luận vấn đề và chuẩn bị một số chỉ dẫn rõ ràng về cách thức giải quyết các vấn đề và hoàn tất những công việc cần thiết. Yêu cầu họ đề cập đến những nguồn giúp đỡ. Cung cấp giấy và bút chì để ghi chép.

Công việc 1

Em đi học về và thấy mẹ của mình đang bị nhức đầu trầm trọng. Em bé đang khóc, hai đứa em trai đang cãi nhau và nhà cửa thì bẽ bộn. Cha của em sẽ về nhà ăn tối trong chốc lát. Em có thể làm gì để tạo ra một bầu không khí thuộc linh trong nhà của mình? Em sẽ làm điều đó bằng cách nào?

Công việc 2

Mẹ em sẽ phải vắng nhà cho đến giờ ăn tối và bà đã yêu cầu em hoạch định một bữa ăn bổ dưỡng đúng mực cho gia đình bốn người của em. Cho biết cách thức em sẽ chọn và chuẩn bị mỗi món ăn theo thực đơn. Hãy giải thích cách thức em sẽ hoạch định thời giờ của mình để mọi thứ đều được sẵn sàng cùng một lúc.

Hãy để cho các thiếu nữ suy nghĩ về những vấn đề đó trong vài phút; rồi để cho mỗi nhóm trình bày những chỉ dẫn của mình cùng lớp học. Hãy để cho tất cả học viên đóng góp vào phần trình bày của mỗi nhóm. Nếu cần thêm chi tiết bổ túc, thì chính các chị em tự cung cấp điều đó.

Phần trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng mặc dù một thiếu nữ chưa phải chăm sóc nhà cửa riêng của mình, nhưng em ấy vẫn là một người nội trợ và có thể cải thiện bầu không khí trong nhà mình. Cách thức mà em ấy làm điều này có thể mang đến niềm vui lớn lao cho gia đình em. Nếu thời giờ cho phép, các chị em có thể muốn kể câu chuyện sau đây do một người mẹ thuật lại.

Câu chuyện

“Khi Karen về nhà nghỉ học một tuần lễ giữa hai học kỳ tam cá nguyệt, chúng tôi có nhiều điều vui thú để cùng làm với nhau. Chúng tôi đi mua sắm, thăm viếng, cùng nhau tâm sự, may một bộ đồ mới, đi kiếm một công việc làm mùa hè và cùng vui hưởng một vài sinh hoạt với tính cách là gia đình.

“Việc chăm sóc nhà cửa hơi bị sao lãng bởi vì có những điều quan trọng hơn. Ngay cả căn phòng họp mặt gia đình cũng không được hút bụi và bừa bộn với đồ may vá.

“Tuần lễ đó trôi qua rất nhanh, và vào 5 giờ chiều thứ Tư đó, bạn bè của nó đến để chờ nó đi về trường. Tôi có một cái hẹn vào lúc 3 giờ trưa, vậy nên tôi hôn từ giã nó và rời nhà, lòng biết ơn rằng nó sẽ có mặt ở đó để đón các em trai của nó khi chúng đi học về và trông nom chúng cho đến khi cha của nó đi làm về.

“Ngay sau khi tôi rời nhà đi đến buổi hẹn của mình, các bạn của Karen gọi nói rằng họ sẽ bị chậm trễ và sẽ đến đón nó vào lúc 9 giờ tối. Với hành lý đã sắp xếp và sẵn sàng, Karen thấy mình còn dư bốn giờ đồng hồ. Nó ngồi tại cây dương cầm với Stuart và giúp em nó tập đánh đàn; nó ngồi xuống bậc thang và trò chuyện hỏi han với Roger trong khi nó giúp em nó xếp báo để đem đi giao; nó dọn bàn ăn và nấu đồ ăn tối sẵn sàng dọn ra khi cha của nó đi làm về; và với sự giúp đỡ của các em trai nó, nó dọn dẹp nhà bếp sau đó.

“Sau khi cha và các em trai của nó đi dự đêm sinh hoạt của giới thanh thiếu niên, Karen lấy đồ chùi rửa và máy hút bụi và dọn sạch sẽ căn phòng họp mặt gia đình bừa bộn một cách không chê vào đâu được. Rồi, còn dư một giờ đồng hồ nữa, nó chùi rửa nhà tắm.

“Buổi chiều tối đó khi tôi trở về sau buổi hẹn của mình, tôi đi xuống lầu để xem mấy đứa con trai. Khi tôi bước ngang qua căn phòng họp gia đình và nhìn thấy nhà tắm và nhà bếp, thì tôi cảm thấy một niềm hãnh diện đặc biệt.

“Khi chồng tôi và tôi nói chuyện về điều này, chúng tôi nghĩ về sự kiện là nó đã lớn, Karen đã nhiều lần là người nội trợ. Chúng tôi đã nhớ lại những lần mà chúng tôi thường thấy nó ở trong nhà bếp làm bánh với các em trai của nó. Chúng tôi nhớ rằng lễ Giáng Sinh vừa rồi, nó đã mua một miếng vải, một mẫu may và đã làm tôi ngạc nhiên với một chiếc váy dài tuyệt đẹp. Tôi đã hãnh diện mặc chiếc váy đó. Đứa con gái yêu kiều đó với triển vọng hạnh phúc của mình đã làm mái gia đình của chúng tôi phong phú biết bao.”

Thảo luận

- Trong những cách thức nào Karen đã mang niềm vui đến cho các em của mình? Cha của mình? Mẹ của mình?
- Làm thế nào công việc nội trợ mang các em đến gần gia đình mình hơn?

- Làm thế nào sự ngăn nắp và sạch sẽ khuyến khích những người trong gia đình cố gắng hết sức mình?
- Tại sao ta có một cảm giác dễ chịu khi trở về ngôi nhà sạch sẽ?
- Làm thế nào một ngôi nhà được giữ gìn sạch sẽ phản ánh tình yêu thương mà những người trong gia đình có cho nhau?
- Làm thế nào công việc nội trợ thêm vào bầu không khí thuộc linh của một ngôi nhà?

Giải thích rằng một ngôi nhà mà được ngăn nắp và gìn giữ sạch sẽ và mời gọi Thánh Linh của Chúa thì xây đắp sự tin tưởng và niềm hạnh diện nơi những người sống ở đó. Họ cảm thấy thoải mái và bình an hơn. Đó cũng là một nơi mà đức tin và chứng ngôn của họ có thể tăng trưởng. Một ngôi nhà như thế đòi hỏi nỗ lực của mọi người sống ở đó và phản ánh mối quan tâm mà những người trong gia đình có cho nhau. Đó là một ngôi nhà mà cho thấy sự siêng năng và lao nhọc.

Có Thể Có Các Sinh Hoạt trong Lớp

Với chủ tịch đoàn của lớp học, các chị em có thể quyết định tổ chức vài sinh hoạt nội trợ giữa tuần để giúp các học viên học hỏi những kỹ năng mới và kinh nghiệm những khía cạnh tích cực của công việc nội trợ. Sau đây là một số đề nghị (hãy xin sự chấp thuận của vị lãnh đạo chức tư tế của các chị em trước khi mời một người khách đến nói chuyện):

1. Mời một chuyên viên đến dạy cho lớp học biết cách thức thay vòi nước, thay một cầu chì, sửa một ổ cắm điện, thông bồn rửa chén hay ống cống hoặc treo một bức tranh.
2. Học kỹ thuật sửa quần áo giản dị và tổ chức một buổi nhóm họp để sửa quần áo với các học viên.
3. Mời một chuyên viên đến dạy cách sử dụng màu, kiểu và loại vải quần áo và áp dụng chi tiết này vào việc hoạch định ăn mặc.
4. Mời một chuyên viên đến dạy việc phải tìm thứ gì khi mua sắm quần áo và vải vóc, cách thức đọc và hiểu những nhãn hiệu và cách thức giữ gìn vải vóc.
5. Mời một người mẹ đến dạy lớp học cách thức tắm rửa, mặc quần áo, thay tã, cho ăn và chăm sóc trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, kể cả cách thức vỗ về một đứa bé ưa mè nheo.
6. Mời một chuyên viên đến dạy lớp học về việc quản lý tiền bạc, lập ngân sách và mua chịu.
7. Mời một chuyên viên đến giảng dạy về trang hoàng nhà cửa, kể cả sử dụng màu, sự cân xứng, hài hòa và cân đối và những cách thức mà các thiếu nữ có thể cải thiện bề ngoài của nhà cửa mình.
8. Hoạch định và tổ chức buổi sinh hoạt về thực phẩm, chẳng hạn bữa tiệc trang trí bánh trái, hội chợ thức ăn quốc tế, buổi tiệc điểm tâm hoặc một đêm liên hoan nấu ăn quốc tế.
9. Tổ chức một buổi liên hoan chia sẻ công thức nấu ăn mà mọi người mang một món ăn ưa thích cho những người khác ăn thử và sẽ cùng trao đổi công thức nấu ăn.
10. Tổ chức một “đêm sáng kiến nấu ăn” bằng cách chia lớp học ra thành nhiều tổ để chuẩn bị thức ăn từ những vật liệu trong một cái bao hay cái hộp.

Thái Độ về Các Vai Trò Thiên Liêng của Chúng Ta

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ phát triển một thái độ lạc quan về các vai trò thiên liêng làm vợ và làm mẹ của mình.

PHẦN CHUẨN BỊ 1. Tùy ý: Chuẩn bị những tờ giấy để phát tay như đã được đề nghị trong phần Kết Luận.
2. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Câu chuyện

Chúng Ta Chấp Nhận Những Điều Giảng Dạy của Chúa về Vai Trò của Phụ Nữ

Một người lữ khách đi ngang qua một mỏ đá và nhìn thấy ba người đàn ông đang làm việc. Người ấy hỏi mỗi người đàn ông đang làm gì thế. Câu trả lời của mỗi người đàn ông cho thấy một thái độ khác biệt đối với cùng một công việc làm. Người đàn ông thứ nhất trả lời: "Tôi đang đục đá." Người thứ hai đáp: "Tôi đang lãnh ba miếng vàng một ngày." Người thứ ba mỉm cười và nói: "Tôi đang giúp xây nhà của Thượng Đế."

Phân trình bày
và thảo luận của
giảng viên

- Thái độ của mỗi người đàn ông tác động đến việc người ấy nghĩ gì về công việc của mình như thế nào?
- Tại sao người đàn ông thứ ba là người mà ta có thể cho rằng người ấy xem công việc làm của mình là điều thích thú và đáng bỏ công?

Giải thích rằng chúng ta có thể có được những thái độ lạc quan hay tiêu cực về các vai trò thiên liêng của người vợ và người mẹ. Một số nhìn những vai trò này như thể thấp kém và đầy lao nhọc cực khổ, nhưng vai trò của chúng ta thực sự là một phần của lời hứa long trọng mà chúng ta đã cam kết trước khi chúng ta đến thế gian. Chúng là một phần của các phước lành mà đến với chúng ta với tư cách là các con gái của Thượng Đế.

Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã giải thích rằng "chúng ta đưa ra những lời thệ nguyện, những lời thệ nguyện long trọng, trên thiên thượng trước khi chúng ta đến với cuộc sống hữu diệt này.

"Chúng ta đã lập các giao ước. Chúng ta đã lập chúng trước khi chúng ta chấp nhận vị thế của mình nơi đây trên thế gian. . . .

"Chúng ta tự cam kết với Cha Thiên Thượng rằng nếu Ngài gửi chúng ta xuống thế gian và ban cho chúng ta thể xác và các cơ hội vô giá mà cuộc sống trên thế gian cung ứng, thì chúng ta sẽ giữ gìn cuộc sống của mình được trong sạch và sẽ kết hôn trong đền thờ thánh và sẽ xây dựng một gia đình và dạy sự ngay chính cho gia đình mình. Đây là lời thệ nguyện long trọng, một lời hứa long trọng" (Spencer W. Kimball, "Be Ye Therefore Perfect," bài giảng tại Salt Lake Institute of Religion, ngày 10 tháng Giêng năm 1975, trang 2).

Chúng ta đã hứa cùng Cha Thiên Thượng là chúng ta sẽ chấp nhận các vai trò nào trước khi chúng ta đến thế gian? (Chúng ta sẽ kết hôn và lập gia đình.)

Chủ Tịch Kimball đã khuyên răn: “Đừng . . . làm lỗi bỏ thời giờ cho những việc không quan trọng mà sẽ khiến cho các [anh, chị] em sao lãng những chỉ định vĩnh cửu của mình như việc sinh con và nuôi dưỡng con cái linh hồn của Cha Thiên Thượng” (*Ensign*, tháng Mười Một năm 1979, các trang 102–3).

Hiểu Biết Giá Trị Các Vai Trò của Mình

Phân trình bày và thảo luận của giảng viên

Giải thích rằng quan điểm của thế gian về các vai trò phụ nữ là sai lầm một phần bởi vì nó vị kỷ. Nó chú trọng rất nhiều đến các quyền hạn phụ nữ nhận được mà hầu như bỏ qua cơ hội ban phát của người phụ nữ. Quan điểm của Chúa thì rộng rãi hơn. Nó chú trọng đến các cơ hội của cả người nam lẫn người nữ để yêu thương và phục vụ. Quan điểm này có thể giúp chúng ta tránh bị sa vào sự vị kỷ và buồn khổ.

Hãy giải thích rằng nếu chúng ta tin rằng cuộc sống với tư cách là người vợ và người mẹ thì thông thường và nhạt nhẽo, thì nó sẽ như thế. Nhưng nếu chúng ta có thể hiểu các mục đích thiêng liêng của mình và nhận biết tiềm năng lớn lao mà chúng ta có, thì vai trò của chúng ta sẽ có ý nghĩa lớn lao hơn bất cứ công việc nào khác trong thế gian này. Bằng cách hỗ trợ người chồng của chúng ta một cách vui vẻ và hăng hái và bằng cách sinh nở, nuôi dưỡng và dạy dỗ các linh hồn ngay chính, chúng ta có thể có được sự thành tựu lớn lao nhất.

- Làm thế nào một sự hiểu biết rõ ràng và thái độ ngay chính đối với các vai trò của người vợ và người mẹ có thể ban phước cho cuộc sống của chúng ta?
- Làm thế nào thái độ mà chúng ta có đối với các vai trò này sẽ ảnh hưởng chúng ta trong suốt cuộc sống còn lại của mình?
- Làm thế nào những lời giảng dạy của Chúa và các tông đồ của Ngài về các vai trò của chúng ta có thể giúp chúng ta thoát khỏi những hiểm nguy của việc chấp nhận các thái độ của thế gian?

Vai Trò của Người Vợ và Người Bạn Đời

Thánh thư

Yêu cầu các thiếu nữ đọc Giáo Lý và Giao Ước 25:5, 14, 16 mà chứa đựng những lời chỉ dẫn của Chúa cho Emma Smith. Hãy giải thích rằng lời khuyên dạy này nhằm an ủi người chồng của chúng ta với một thái độ khiêm nhường có thể được ban cho tất cả các phụ nữ.

Phân trình bày của giảng viên

Một phụ nữ đừng bao giờ đánh giá thấp khả năng lớn lao của sự an ủi và giúp đỡ đối với người chồng của mình. Người chồng cần được an ủi và khuyến khích để thi hành vai trò của họ là làm chồng và người cung cấp, lãnh đạo hay dạy dỗ.

Lời trích dẫn

Khi Chủ Tịch Spencer W. Kimball được kêu gọi làm một Sứ Đồ, lòng ông đầy lo lắng khi nhận được sự kêu gọi này. Ông kể lại cách thức mà vợ của ông đã an ủi và khuyến khích ông:

“ ‘Khi Giáo Hội kêu gọi, chúng ta tuân theo.’ Nhưng ý nghĩ cốt yếu là những nhược điểm và sự không đủ khả năng cùng những yếu kém của tôi mà tôi tìm cách vượt qua. Rồi nguồn suối lệ chảy xuống vô tận. . . . Tôi đã khóc và chỉ biết khóc. . . . Người tôi run lên vì thồn thức. Vợ của tôi ngồi cạnh tôi trên sàn nhà, vuốt ve tóc tôi, cố gắng vỗ về tôi. . . .

“ . . . Vợ tôi là cứu tinh của tôi. Nàng an ủi tôi và khuyến khích tôi và tiếp tục nói rằng chỉ có một con đường phải theo. . . .

“ . . . Tôi tiếp tục nói cho Camilla biết rằng tôi không biết chắc tôi sẽ làm gì, mặc dù tôi luôn luôn biết rằng chỉ có một hướng đi. Nàng tiếp tục khuyến khích tôi và nhấn mạnh

rằng việc chấp nhận sự kêu gọi này là điều duy nhất phải làm mà thôi” (Edward L. Kimball and Andrew E. Kimball, Jr., *Spencer W. Kimball* [Salt Lake City: Bookcraft, 1977], các trang 191–92).

Phân thảo luận
và phân trình bày
của giảng viên

Hãy giải thích rằng Chủ Tịch Kimball sau này trở thành một tiên tri lỗi lạc của Chúa.

- Vai trò làm vợ và làm người bạn đời của Camilla là quan trọng như thế nào trong cuộc sống của chồng bà?

Hãy giải thích rằng nếu chúng ta có được thái độ thích đáng đối với vai trò làm vợ và người bạn đời của mình, thì chúng ta cũng có thể có được ảnh hưởng lớn lao tốt lành trong cuộc sống của những người chồng tương lai của mình, bất luận chức vụ của họ là gì trong đời. Chúng ta đừng bao giờ đánh giá thấp tầm quan trọng của các phụ nữ với tư cách làm vợ.

Thánh thư và
phân thảo luận

Bảo một em đọc 1 Cô Rinh Tô 11:11.

- Làm thế nào những người chồng và những người vợ có thể giúp đỡ lẫn nhau?

Vai Trò của Người Mẹ và Người Dạy Dỗ

Chủ Tịch David O. McKay đã nói: “Bổn phận làm mẹ thì gần như là một thiên tính. Đó là sự phục vụ cao quý, thiêng liêng nhất do [một phụ nữ] đảm nhiệm” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1942, các trang 12–13).

- Lời phát biểu này của một tiên tri của Thượng Đế củng cố thái độ của chúng ta đối với vai trò của mình như thế nào?
- Làm thế nào sự hiểu biết những lời phát biểu như thế từ các tiên tri của Chúa có thể giúp chúng ta tránh được sự tin tưởng theo thể gian của một số phụ nữ rằng việc làm mẹ là công việc trong nhà và gánh nặng và tước bỏ sự tự do của cá nhân?

Giải thích rằng bổn phận làm mẹ dạy chúng ta biết nhân từ hơn và học biết hy sinh.

Chủ Tịch Spencer W. Kimball nói:

“Các thiếu nữ nên hoạch định và chuẩn bị cho hôn nhân và việc sinh nở và nuôi dạy con cái. Đó là quyền hạn thiêng liêng và hướng đi đến hạnh phúc lớn lao và quan trọng nhất” (“Privileges and Responsibilities of Sisters,” *Ensign*, tháng Mười Một năm 1978, trang 103).

Câu chuyện

Một người mẹ trẻ bị bệnh ung thư ở thời kỳ cuối cùng mà có hai con nhỏ chưa đến tuổi đi học. Ngay trước khi người ấy chết, người chồng sắp xếp với bệnh viện để vợ của mình, Marilyn, được mang đến một nơi vắng vẻ trong khu vườn bệnh viện để có bữa ăn ngoài trời với mình và hai đứa con gái nhỏ của họ. Đó là một sinh hoạt mà họ thường thích làm chung với gia đình trước khi người mẹ bị bệnh. Họ cùng ngồi dưới một cây thích lớn, ăn trưa, và vui hưởng vài giây phút quý báu đó với tính cách là gia đình. Sau kinh nghiệm đó, Marilyn trở lại giường của bệnh viện và viết vào nhật ký của mình những điều sau đây:

“Tôi thường được nghe nói rằng ‘nếu ta có sức khỏe thì ta có mọi thứ.’ Ngày hôm nay, tôi nhận biết rằng điều đó không đúng, bởi vì tôi có mọi thứ mà lại không có sức khỏe. Mọi thứ đối với tôi là ngồi dưới cái cây lớn đó hôm nay—người chồng yêu quý và những đứa con ngoan. Không có điều gì khác là quan trọng đối với tôi nữa. Vai trò làm vợ và làm mẹ của tôi đã mang đến cho tôi niềm vui và hạnh phúc lớn lao nhất trong cuộc sống này. Tôi sẽ mãi mãi bỏ lại những bữa ăn ngoài trời và nhiều thú vui thể gian nhưng tôi sẽ có gia đình của mình suốt thời vĩnh cửu.”

Thảo luận

- Thái độ của người vợ và người mẹ trẻ này đối với vai trò của mình giúp chị đối phó với căn bệnh của chị như thế nào?
- Thái độ của chị có thể ảnh hưởng đến thái độ của các con gái của chị đối với vai trò của chúng khi chúng trở thành vợ và mẹ như thế nào

Kết Luận

Chủ tịch Spencer W. Kimball đã cho chúng ta lời khích lệ này:

Lời trích dẫn
và tờ giấy phát tay
nếu muốn

“Việc làm một phụ nữ ngay chính là một điều vinh quang trong bất kỳ thời đại nào. Việc làm một phụ nữ ngay chính trong những ngày sau trên thế gian này, trước ngày tái lâm của Đấng Cứu Rỗi, là một sự kêu gọi cao quý đặc biệt. Sức mạnh và ảnh hưởng của người phụ nữ ngay chính ngày nay có thể lớn lao gấp mười lần trong thời kỳ thanh bình hơn. Người phụ nữ được hiện diện nơi đây để giúp làm phong phú, bảo vệ và che chở mái gia đình—tức là đơn vị cơ bản và cao quý nhất của xã hội” (*Ensign*, tháng Mười Một năm 1978, trang 103).

Góp Phần vào Cuộc Sống Gia Đình

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ cố gắng cải thiện mối quan hệ của mình với cha mẹ mình.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Sao bản câu hỏi trong bài học này cho mỗi em một bản. Các chị em có thể muốn đưa cho các em những câu hỏi một tuần trước để các em có thể điền đầy đủ và mang lại lớp học.
2. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

Lời ghi chú cho giảng viên

Khi các chị em chuẩn bị bài học này, hãy sửa tài liệu lại cho hợp nếu có bất cứ thiếu nữ nào trong lớp học không có cha hoặc mẹ trong nhà họ.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Câu chuyện

Chúng Ta Có Thể Học Cách Nhận Biết Tình Yêu Thương của Cha Mẹ Mình

Đọc phần đầu của câu chuyện sau đây, “Bài Tập Làm ở Nhà trong Ngày Lễ.”

“Rất khó cho tôi để kể chuyện này bởi vì tôi chưa được chín chắn lắm nhưng tôi không bao giờ quên Giáng Sinh vừa qua. Đây, tôi có người bạn này sống trên ngọn đồi và gia đình của chị ấy có [mọi thứ]—căn nhà lớn, xe đẹp, quần áo. . . . Nhưng đừng nghĩ lầm cho tôi—họ là những người rất dễ thương và đối xử tử tế với tôi. Cha của Karen là trong giám trợ đoàn và họ thực sự có một cuộc sống gia đình toàn hảo—giống như loại cuộc sống mà tôi luôn luôn nghĩ là lý tưởng.

“ . . . Vâng, tôi đến nhà họ rất thường và họ mời tôi đến ăn tối đêm trước Giáng Sinh. Mọi thứ đều khác thường. Tôi có ý nói là, chúng tôi ăn trong một căn phòng ăn với đèn cây, đồ pha lê, đồ sứ và hai cái nĩa và muỗng. Cha của bạn tôi dâng lời cầu nguyện chung cho gia đình để bắt đầu.

“ . . . Trong đời mình tôi chưa bao giờ có một món quà đắt hơn năm đồng. Tôi có thể tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra khi Ông Già Nô Ên ghé qua đêm đó. . . .

“Khi Anh Miller lái xe đưa tôi về nhà, tôi cảm thấy như tôi không muốn vào nhà. Ông nói: ‘Cheryl, chúc cháu một Giáng Sinh vui vẻ. Chúng tôi thực sự thích thú có cháu hiện diện với chúng tôi.’ Ông rất ân cần và nhân từ. Tôi muốn nói cho ông biết rằng ông là một người đặc biệt nhưng cuối cùng tôi chỉ nói: ‘Cám ơn, thật là một thời gian tuyệt vời!’

“Cửa đã khóa nên tôi đứng ngoài đó để nhấn chuông và nhìn vào lớp sơn tróc của căn nhà. Rồi có tấm màn che đã bị con chó xé rách cách đây một năm. Tôi không thể không so sánh căn nhà của gia đình Miller với căn nhà nhỏ ọp ẹp của chúng tôi. Tôi nghe Cha tôi lê chân đến cửa trong đôi dép mang trong nhà của ông và âm thanh của máy truyền hình phát ra từ phòng khách. Ông mở cửa và bắt đầu quát tháo tôi, bảo tôi rằng tôi đi về quá trễ và ít nhất là tôi phải ở nhà trong đêm trước Giáng sinh. . . . Nhưng ông đã quá say và không có ý thực sự muốn nói mọi điều ông đã thốt ra, tôi tự bảo mình.

“...Không có thứ gì chung quanh mà giống như Giáng Sinh ngoại trừ một vòng hoa tàn trên cửa và một cây thông Giáng Sinh rẻ tiền với những quả cầu nhỏ treo lên trên cành bằng những cái kẹp tóc. Căn nhà bừa bộn và toàn mùi thịt heo muối xông khói đã thiu.

“Mẹ tôi hiện ra nơi ngưỡng cửa mặc một cái áo choàng [cũ kỹ]. . . . Tôi có thể biết được từ vẻ mặt của bà là bà đang bị [nhức đầu] lại. ‘Chắc chắn là ước gì con gái nhỏ của mẹ sẽ thỉnh thoảng ở nhà để giúp cho mẹ.’

“Nước mắt chảy dài; tôi có thể thấy cổ họng mình đau nhói. Tôi rờ vào vai mẹ tôi và tôi chỉ có thể nói: ‘Xin lỗi Mẹ,’ nhưng thực sự không có ý nói như vậy.

“Tôi đi vào phòng ngủ của mình và đóng cửa lại, đá văng đôi giày của em gái tôi ra.

“Tôi không thể tưởng tượng ra được lý do tại sao tôi lại sinh ra trong gia đình mình chứ không trong một gia đình nào đó giống như gia đình Miller. . . . Rất khó khi ta chỉ là người tín hữu Giáo Hội độc nhất trong gia đình. Các anh cả bảo tôi rằng đó sẽ là một điều khó khăn và tôi có một công việc lớn lao trước mắt, nêu gương tốt. Tôi đã cố gắng nhưng dường như gia đình tôi chỉ nghĩ rằng tôi cảm thấy là tôi rất quan trọng khi gia nhập Giáo Hội và thay đổi cuộc sống của mình. . . .

“... Tôi đi ngủ ngay mà không dâng lời cầu nguyện. Tôi không thể. Tôi đau khổ đến nỗi tôi nghĩ rằng Chúa sẽ chẳng nghe tôi.”

Thảo luận

- Cheryl nghĩ thế nào về cha mẹ của em? Tại sao?
- Các em nghĩ thế nào về cha mẹ của Cheryl?
- Cheryl có thể đã làm gì để cải thiện tình trạng trong nhà?

Câu chuyện

Hãy đọc phần kết luận của câu chuyện.

“Buổi sáng Giáng Sinh, tôi thức dậy trễ khi ánh mặt trời đã tràn lan trên giường mình. Sáng Giáng Sinh! Tôi nhồm dậy với cảm giác rộn ràng của ngày lễ Giáng Sinh. . . . Tôi kéo áo choàng mình lên và bước ra phòng khách. . . .

“ ‘Cái đó cho con đó, Cheryl,’ [mẹ tôi nói], chỉ vào một cái hộp dưới chân cây.

“Cha đẩy cái hộp lại phía tôi. Đó là một cái hộp lớn không có giấy bao nhưng thất với đủ thứ loại nơ còn dư. Tôi nghĩ có lẽ đó là cái áo thun dài tay để mặc tập thể thao bởi vì tôi cần một cái áo như thế, nhưng không phải. Khi tôi lôi hết tờ giấy mỏng ra, thì đó là một cái áo đầm dài lộng lẫy mà tôi chưa bao giờ thấy. Đó là một cái áo đầm kiểu cổ điển với cái váy dài và diềm đăng ten. Có lẽ là nó rất đắt tiền.

“Tôi không thể nói gì trong chốc lát. Tôi nín thở.

“ ‘Con không thể tưởng tượng nổi! Thật là khó tưởng tượng!’ Tôi tiếp tục lặp đi lặp lại trong khi tôi ôm cái áo vào người.

“... Cha nhìn đi chỗ khác nhưng tôi đến ngồi bên cạnh ông. Tôi không thể không choàng tay qua người ông và ôm ông thật chặt và tôi không biết là đã từ bao lâu tôi làm điều đó!

“ ‘Cha làm sao mua được cái áo này vậy? Con có ý muốn nói là con biết cha đâu có đủ tiền để mua nó!’

“Ông chỉ nhìn đăm đăm vào cái ghê dài mà không nói một lời nhưng miệng của ông chúm lại và hơi giật giật. Ông choàng tay qua vai tôi ôm tôi một cái thật nhanh. Tôi chỉ ngồi đó trong một chốc lát nhìn vào đầu gối cũ sần của cái quần của ông và nghĩ về việc yêu thương và ban phát và về công việc quan trọng trước mắt mình” (Carol C. Ottesen, “Holiday Homework,” *New Era*, tháng Mười Hai năm 1972, các trang 22–23).

Thảo luận

- Việc nghe phần cuối của câu chuyện đã thay đổi cảm nghĩ của các em đối với cha của Cheryl như thế nào?
- Các em nghĩ rằng tại sao thiếu nữ này và cha của em đã không hiểu những cảm nghĩ của nhau?
- Có những dấu hiệu nào cho thấy rằng cha mẹ của Cheryl yêu thương em ấy?
- Đôi khi các em có tự hỏi là cha mẹ các em có yêu thương các em không?
- Cha mẹ các em cho thấy tình yêu thương của họ trong những cách thức nào?
- Làm thế nào các em có thể học cách thông cảm với cha mẹ mình hơn?

Thông Cảm Với Cha Mẹ Là Chìa Khóa cho Mọi Quan Hệ Tốt Hơn

Hãy giải thích rằng tình yêu thương và lòng biết ơn của chúng ta đối với những người khác tăng trưởng khi chúng ta tiến đến việc hiểu biết và thông cảm hơn về những quá trình, kinh nghiệm và cảm nghĩ của họ.

Bản câu hỏi

Nếu các thiếu nữ đã hoàn tất trước những bản câu hỏi, hãy thảo luận những câu hỏi vào lúc này. Nếu không, hãy phát ra một bản cho mỗi thiếu nữ. Khuyến khích họ điền vào càng đầy đủ càng tốt trong tuần tới. Nếu họ không thể điền những câu hỏi, họ nên xin cha mẹ họ giúp để có câu trả lời.

Em Biết Gì về Mẹ của Em?

1. Nhũ danh: _____
2. Nơi sinh: _____
3. Bà có được cha mẹ của bà nuôi nấng không? _____
4. Số các anh chị em của bà: _____
5. Thứ hạng của bà trong gia đình (lớn nhất, nhỏ nhất, v.v.): _____
6. Nghề nghiệp của cha bà: _____
7. Họ có vãng vàng về tài chính không? _____
8. Tôn giáo của gia đình bà: _____
9. Những kinh nghiệm thuộc linh nào đáng nhớ nhất của bà? _____

10. Có bất cứ quá trình hay truyền thống đặc biệt nào không? _____

11. Mọi quan hệ của bà với cha mẹ của bà như thế nào? _____
12. Trình độ học vấn của bà như thế nào? _____
13. Những kinh nghiệm học hành nào của bà đáng ghi nhớ nhất? _____

14. Bà có đi làm việc trước khi kết hôn không? _____
15. Mục tiêu chính yếu của bà trong đời là gì? _____

16. Điều gì làm cho bà vui? _____
17. Điều gì làm cho bà buồn? _____
18. Những gian khổ nào mà bà đã vượt qua? _____
19. Bà thích làm điều gì nhất với gia đình mình? _____
20. Bà thích làm gì trong lúc rảnh rỗi? _____

Em Biết Gì về Cha của Em?

1. Tên: _____
2. Nơi sinh: _____
3. Ông có được cha mẹ của ông nuôi nấng không? _____
4. Số các anh chị em của ông: _____
5. Thứ hạng của ông trong gia đình (lớn nhất, nhỏ nhất, v.v.): _____
6. Nghề nghiệp của cha ông: _____
7. Họ có vũng vàng về tài chính không? _____
8. Tôn giáo của gia đình ông: _____
9. Những kinh nghiệm thuộc linh nào đáng nhớ nhất của ông? _____
- _____
10. Có bất cứ quá trình hay truyền thống đặc biệt nào không? _____
- _____
11. Mối quan hệ của ông với cha mẹ của ông như thế nào? _____
12. Trình độ học vấn của ông như thế nào? _____
13. Những kinh nghiệm học hành nào của ông đáng ghi nhớ nhất? _____
- _____
14. Nghề nghiệp của ông là gì? _____
15. Mục tiêu chính yếu của ông trong đời là gì? _____
- _____
16. Điều gì làm cho ông vui? _____
17. Điều gì làm cho ông buồn? _____
18. Những gian khổ nào mà ông đã vượt qua? _____
19. Ông thích làm điều gì nhất với gia đình mình? _____
20. Ông thích làm gì trong lúc rảnh rỗi? _____

Thảo luận

Bằng cách sử dụng bản câu hỏi, hãy tiếp tục cuộc thảo luận.

Em có hiểu tại sao cha mẹ em có cảm nghĩ như họ hiện đang có về tôn giáo (hay Giáo Hội) không?

Việc học biết về thời cha mẹ em còn trẻ giúp em hiểu về những cảm nghĩ của họ như thế nào?

Việc biết được những câu trả lời cho các câu hỏi trên bản câu hỏi giúp em xây đắp một mối quan hệ tốt đẹp hơn với mẹ và cha của em như thế nào?

Kết luận cuộc thảo luận bằng cách giải thích cho các thiếu nữ hiểu rằng em gái trong câu chuyện đã gần gũi hơn với cha của em sau khi em đã hiểu về cảm nghĩ của ông. Hãy giải thích rằng khi các thiếu nữ tìm hiểu thêm về cha mẹ của mình thì sẽ giúp họ cải thiện mối quan hệ của họ với cha mẹ họ.

Cha Thiên Thượng Đã Truyền Lệnh cho Mỗi Thiếu Nữ Hiểu Kính Cha Mẹ Mình

Thánh thư

Bảo các em thiếu nữ giờ đến Xuất Ê Díp Tô Ký 20:12. Hãy giải thích rằng Thượng Đế đã truyền lệnh cho chúng ta hiểu kính cha mẹ mình. Trước khi một học viên đọc Xuất Ê Díp Tô Ký 20:12, hãy yêu cầu các thiếu nữ lắng nghe lời hứa được ban ra với giáo lệnh.

Chúa ban lời hứa nào cho những người hiểu kính cha mẹ họ?

Lời hứa này có thể có nghĩa là gì?

Em nghĩ tại sao Thượng Đế lập điều này thành giáo lệnh hiếu kính cha mẹ mình?

Cho một em đọc lời khuyên bảo của Phao Lô trong Cô Lô Se 3:20.

Phao Lô đưa ra những lý do nào để vâng theo lời cha mẹ?

Hãy giải thích rằng việc học biết hiếu kính và vâng lời cha mẹ của mình trên trần thế giúp chúng ta có được một mối quan hệ tốt đẹp hơn với họ. Điều này cũng có thể chuẩn bị chúng ta yêu thương và tuân theo Cha Thiên Thượng một cách trọn vẹn hơn.

Chúng Ta Có Trách Nhiệm Cải Thiện Mối Quan Hệ của Mình với Cha Mẹ của Mình

Câu hỏi để
suy ngẫm

Việc biết rằng Thượng Đế đã truyền lệnh cho các em hiếu kính và vâng lời cha mẹ mình có *tự động* cải thiện mối quan hệ của mình với họ không?

Thảo luận trên bảng

Một số điều cụ thể nào mà các em có thể làm để cải thiện mối quan hệ của mình với cha mẹ mình?

Trong khi các thiếu nữ trả lời, hãy tóm lược những câu trả lời của họ trên bảng. Những đề nghị sau đây có thể dùng làm sự hướng dẫn.

Để cải thiện mối quan hệ của mình với cha mẹ mình,

Tôi sẽ—

1. Vâng lời.
2. Hiếu thảo với họ bằng cách không nói những điều hỗn hào về họ hoặc với họ.
3. Vui vẻ hơn với tất cả những người trong gia đình.
4. Tự mình là một người tốt.
5. Hữu ích hơn ở nhà.
6. Cố gắng hiểu lý do tại sao họ hành động như thế.
7. Bày tỏ lòng biết ơn và cảm tạ.
8. Thảo luận những vấn đề, kế hoạch và mục tiêu của mình với họ.
9. Luôn luôn nói cho họ biết mình đang ở đâu.

Phần trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng một đứa con gái có thể làm nhiều điều để cải thiện mối quan hệ của mình với cha mẹ mình. Những cha mẹ khác biệt thì hài lòng với những điều khác nhau, nhưng việc làm một người tốt là một cách thức mà trong đó mỗi đứa con gái có thể hiếu kính cha mẹ mình. Một đứa con gái không thể thay đổi cha mẹ mình nhưng có thể cải thiện và củng cố mối quan hệ của mình với họ bằng cách thay đổi thái độ của mình. Anh Cả Loren C. Dunn đưa ra một ví dụ rất hay:

“Tôi nhớ một vở kịch trên sân khấu mới gần đây đã được quay thành phim. Cốt chuyện là về cha mẹ của một đứa con độc nhất, một đứa con trai, trở về từ quân ngũ. Người cha và người con trai chưa bao giờ gần gũi nhau. Đó là tình trạng mà cả người cha lẫn người con yêu thương nhau nhưng không thể tìm cách để bày tỏ với nhau, và vì thế có sự xung khắc xảy ra bởi vì mỗi người nghĩ rằng người kia không ưa mình. . . . Vở kịch thấm thía nhất khi đứa con trai nói với cha của mình lời như vậy:

“ ‘Cha ơi, con luôn luôn bực bội cha khi con còn nhỏ bởi vì cha chưa bao giờ nói rằng cha thương con, nhưng rồi con nhận thấy rằng con cũng không bao giờ nói rằng con thương cha. Vậy thì, Cha ơi, con xin nói với Cha bây giờ: con thương Cha.’

“Trong một giây lát sững sờ, người cha và người con trai ôm nhau khi những năm tháng yêu thương và biết ơn dồn nén được trào tuôn. Điều này có lẽ sẽ không bao giờ xảy ra

nếu người con trai đã không nhận biết rằng mình cũng như cha mẹ mình đã thiếu sót trong việc bày tỏ tình yêu thương” (trong Conference Report, tháng Tư năm 1969, các trang 22–23; hoặc *Improvement Era*, tháng Sáu năm 1969, các trang 52–53).

Bảng phần và câu chuyện

Thêm cụm từ *Hãy nói cho họ biết rằng em yêu thương họ* vào bản liệt kê trên bảng.

Một thiếu nữ quyết tâm cải thiện cảm nghĩ của mình về cha mẹ của mình đã đi đến Cha Thiên Thượng bằng lời cầu nguyện khẩn thiết. Trong khi cầu nguyện, em đã quyết định cảm ơn Chúa về cha mẹ của mình, mặc dù em chưa hề làm điều đó trước đây. Trong khi em thốt ra những lời cảm tạ, tâm trí của em lập tức chan hòa những lý do mà em biết ơn cha mẹ của mình. Em đứng dậy, lòng tràn đầy tình yêu thương mới mẻ và sự hiểu biết về hai người mà em nhận thức rằng cũng là con cái của Thượng Đế như chính em.

Bảng phần Câu hỏi để suy ngẫm

Thêm *Câu nguyện xin được giúp đỡ* vào bản liệt kê trên bảng.

- Em sẽ làm gì để cải thiện mối quan hệ của mình với cha mẹ của mình và do đó làm hài lòng Cha Thiên Thượng?

Các Sinh Hoạt Được Đề Nghị

1. Hoạch định một đêm “Hiếu Kính Cha Mẹ”.
2. Phát triển một kế hoạch mà mỗi em gái có thể thực hiện trong nhà của mình, với các anh chị em của mình, để bày tỏ lòng hiếu kính và biết ơn đối với cha mẹ của mình.
3. Đề nghị mỗi em thiếu nữ viết một bức thư cảm tạ cho cha mẹ của mình.
4. Mỗi em thiếu nữ có thể đề ra những mục tiêu cá nhân để cho thấy sự hiếu kính và tôn trọng đối với cha mẹ của mình.

Em Biết Gì về Mẹ của Mình?

1. Nhũ danh: _____
2. Nơi sinh: _____
3. Bà có được cha mẹ của bà nuôi nấng không? _____
4. Số các anh chị em của bà: _____
5. Thứ hạng của bà trong gia đình (lớn nhất, nhỏ nhất, v.v.): _____
6. Nghề nghiệp của cha bà: _____
7. Họ có vũng vàng về tài chính không? _____
8. Tôn giáo của gia đình bà: _____
9. Những kinh nghiệm thuộc linh nào đáng nhớ nhất của bà? _____

10. Có bất cứ quá trình hay truyền thống đặc biệt nào không? _____

11. Mối quan hệ của bà với cha mẹ của bà như thế nào? _____
12. Trình độ học vấn của bà như thế nào? _____
13. Những kinh nghiệm học hành nào của bà đáng ghi nhớ nhất? _____

14. Bà có đi làm việc trước khi kết hôn không? _____
15. Mục tiêu chính yếu của bà trong đời là gì? _____

16. Điều gì làm cho bà vui? _____
17. Điều gì làm cho bà buồn? _____
18. Những gian khổ nào mà bà đã vượt qua? _____
19. Bà thích làm điều gì nhất với gia đình mình? _____
20. Bà thích làm gì trong lúc rảnh rỗi? _____

Em Biết Gì về Cha của Em?

1. Tên: _____
2. Nơi sinh: _____
3. Ông có được cha mẹ của ông nuôi nấng không? _____
4. Số các anh chị em của ông: _____
5. Thứ hạng của ông trong gia đình (lớn nhất, nhỏ nhất, v.v.): _____
6. Nghề nghiệp của cha ông: _____
7. Họ có vũng vàng về tài chính không? _____
8. Tôn giáo của gia đình ông: _____
9. Những kinh nghiệm thuộc linh nào đáng nhớ nhất của ông? _____

10. Có bất cứ quá trình hay truyền thống đặc biệt nào không? _____

11. Mối quan hệ của ông với cha mẹ của ông như thế nào? _____
12. Trình độ học vấn của ông như thế nào? _____
13. Những kinh nghiệm học hành nào của ông đáng ghi nhớ nhất? _____

14. Nghề nghiệp của ông là gì? _____

15. Mục tiêu chính yếu của ông trong đời là gì? _____

16. Điều gì làm cho ông vui? _____
17. Điều gì làm cho ông buồn? _____
18. Những gian khổ nào mà ông đã vượt qua? _____
19. Ông thích làm điều gì nhất với gia đình mình? _____
20. Ông thích làm gì trong lúc rảnh rỗi? _____

Hỗ Trợ

Những Người trong Gia Đình

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ học cách hỗ trợ và hiểu thảo đối với gia đình mình.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Bức hình 4 và 5, những người trong gia đình hỗ trợ lẫn nhau, ở phần sau quyển sách học này. Hãy trưng ra những bức hình này vào lúc thuận tiện trong lúc dạy bài.
2. Chụp một bản sao đoạn thánh thư ở phần Kết Luận cho mỗi em.
3. Chỉ định cho các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

Lời ghi chú
cho giảng viên

Khi các chị em chuẩn bị bài học này, hãy nhạy cảm đối với các học viên mà có thể không có cha, mẹ hay anh chị em trong nhà mình hoặc là có thể có những người trong gia đình mà không tích cực trong Giáo Hội.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Phần trình bày
và thảo luận của
giảng viên

Lời Giới Thiệu

Yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về lúc mà họ trò chuyện với bạn bè của họ và họ cảm thấy như bạn bè của họ không lắng nghe những gì họ đang nói. Rồi thì yêu cầu họ nghĩ về lúc mà những bạn bè của họ chú ý và quan tâm đến những gì mà họ đang nói.

- Các em cảm thấy như thế nào khi bạn bè của các em dường như không để ý đến các em?
- Có sự khác biệt gì khi bạn bè của các em lắng nghe và tỏ ra quan tâm về những gì mà các em đang nói?

Phần trình bày
của giảng viên

Hãy giải thích rằng mỗi người chúng ta cần sự chấp nhận của những người mà sẽ cho chúng ta sự hỗ trợ, lòng trung thành và lời khích lệ. Một gia đình có thể cung ứng loại sức mạnh, nhiệt tình và sự che chở này khi tất cả những người trong gia đình đoàn kết hỗ trợ lẫn nhau. Chúa đã đòi hỏi chúng ta phải đoàn kết trong mỗi dây ràng buộc của gia đình trần thế của mình. Một cảm nghĩ đoàn kết là chìa khóa cho một gia đình Thánh Hữu Ngày Sau thành công. Việc cha mẹ cùng chung sức hỗ trợ con cái, con cái hỗ trợ cha mẹ và các anh chị em hỗ trợ lẫn nhau giúp tạo ra cảm giác này. Để giúp cho gia đình chúng ta có thể đạt được điểm đến vĩnh cửu của mình, chúng ta phải cùng làm việc và hỗ trợ lẫn nhau.

Lời trích dẫn

“Hãy làm một người nuôi dưỡng và khuyến khích. Hãy làm một người có được một sự hiểu biết và một tấm lòng khoan dung, là người tìm kiếm điều tốt nhất nơi những người khác. Hãy làm cho những người khác được tốt hơn sau khi biết các [anh, chị] em vì ảnh hưởng tốt lành của các [anh, chị] em” (Marvin J. Ashton, trong Conference Report, tháng Tư năm 1992, trang 26; hoặc *Ensign*, tháng Năm năm 1992, trang 20).

Thảo luận

- Ai có thể là người thông cảm, hỗ trợ mà chúng ta có thể thấy được? (Cha mẹ, anh chị em, những người bà con thân thuộc khác, giảng viên, bạn bè và các vị lãnh đạo Giáo Hội.)
- Ai là những người có thể thông cảm hỗ trợ mà chúng ta không thấy được? (Cha mẹ thiên thượng, những người thân của chúng ta đã qua đời và những người chưa sinh ra.)

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng đây là điều quan trọng cho chúng ta để học biết cách và lúc nào hỗ trợ những người trong gia đình mình. Một cách hay để bắt đầu là trở nên quen thuộc với những gì mà mỗi người trong gia đình mình làm trong Giáo Hội, công việc, trường học và tại nhà. Chúng ta cần ý thức khi nào họ đang đầu với những thử thách đặc biệt.

Hỗ Trợ Cha Mình

Thảo luận

Giải thích rằng với tư cách là trưởng gia đình, một người cha chịu trách nhiệm đối với sự an lạc thuộc linh và vật chất của gia đình.

- Những loại trách nhiệm khác nhau mà cha của các em có trong gia đình mình là gì? (Hoàn cảnh cá nhân khác nhau và những câu trả lời có thể gồm có một số tình huống mà người cha cung ứng một sự phối hợp vật chất, tình cảm, trí tuệ và tinh thần.)
- Làm thế nào các em có thể học biết được những gì mà công việc hằng ngày và sự kêu gọi của Giáo Hội đòi hỏi nơi ông? Các em có thể làm gì để hỗ trợ cha của các em trong những bồn phận quan trọng này?

Phần trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng nếu một em thiếu nữ học biết về các trách nhiệm của cha mình và cầu nguyện cho ông mỗi ngày, thì em ấy sẽ tiến đến việc ý thức những gì em có thể làm để hỗ trợ và giúp đỡ ông. Đôi khi điều tốt nhất là cầu nguyện cho ông mỗi ngày. Em ấy cũng có thể yêu cầu cha của mình cầu nguyện cho mình hoặc, khi em cảm thấy cần thiết, ban cho em một phước lành. Hãy nhấn mạnh rằng có thể có quyền năng lớn lao trong loại hỗ trợ chung này.

Thảo luận

- Khi nào các em có thể cần đến sự giúp đỡ thiêng liêng và một phước lành đặc biệt? (Khi làm bài thi quan trọng, bắt đầu một niên học mới, đưa ra bài nói chuyện, dọn nhà, v.v.)

Hãy giải thích rằng đôi khi chúng ta cần thêm sức mạnh từ Chúa khi chúng ta đương đầu với mối lo âu, thử thách hay cảm dỗ. Đa số những người cha sẵn lòng giúp đỡ con cái họ khi họ biết về nhu cầu của chúng. Nhưng điều đó tùy thuộc vào chúng ta để chia sẻ những cảm nghĩ này với cha của mình và xin họ giúp đỡ.

- Làm thế nào việc xin một phước lành của người cha là một cách thức hỗ trợ cha của mình? Hãy giải thích rằng mặc dù một người cha mà không nắm giữ chức tư tế thì sẽ không có thể ban cho phước lành chức tư tế, nhưng ông vẫn có thể giúp trong nhiều cách thức khác.

Câu chuyện và thảo luận

Kể các câu chuyện sau đây và sử dụng những câu hỏi để khuyến khích thảo luận.

Trong khi Sarah đang đi học xa nhà, chị có một vấn đề và khẩn thiết cần mấy lời khuyên bảo khôn ngoan. Cha của chị không phải là một tín hữu tích cực của Giáo Hội, nhưng Sarah cảm thấy rằng ông là người mà chị phải xin giúp đỡ. Khi chị chia sẻ vấn đề của mình với ông, thoạt tiên ông miễn cưỡng khuyên bảo chị. Nhưng, cuối cùng, ông cũng đưa ra cho chị mấy lời khuyên bảo hay về vấn đề của chị. Sau này, cha của Sarah tâm sự cùng mẹ của chị rằng: "Tôi chưa bao giờ hạnh diện như thế khi con gái tôi đến xin lời khuyên bảo của tôi."

- Sarah đã cho thấy sự hỗ trợ đối với cha mình như thế nào?
- Lời yêu cầu của Sarah có tác dụng lâu dài như thế nào đối với cha của chị?
- Mối quan hệ nào mà một người cha và đứa con gái là những người cho và nhận loại hỗ trợ như thế có thể có?

Hãy giải thích rằng cũng giống như chúng ta biết ơn có được những người khác để ý đến thành tích của chúng ta hay khen ngợi chúng ta đã làm một việc giỏi, thì cha của chúng

ta cũng thế. Một đứa con gái đã viết một vài lời đặc biệt cho cha của mình vào ngày sinh nhật của ông. Phần kết luận là: “Cha là một vĩ nhân mà con biết được. Đôi khi con nghe bạn bè nói những điều hỗn hào về cha mẹ mình, con còn thấy biết ơn thêm cha là cha của con. Con thương cha rất nhiều. Xin cảm ơn về nhiều điều mà cha làm cho con và trên hết về tấm gương cao trọng của cha.”

- Một bức thư như thế có thể làm cho người cha cảm thấy như thế nào?
- Một số cách thức nào khác cho thấy tình yêu thương, sự kính trọng, nhã nhặn và lòng biết ơn?

Yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về lần cuối họ đã khen ngợi cha của họ về bất cứ điều gì, từ điện mạo đến hành động là khi nào.

- Làm thế nào một đứa con gái có thể bày tỏ hoặc cho thấy lòng biết ơn cho những sự việc như thế như sau: tiện nghi nhà cửa, quần áo, lời khuyên dạy và khuyên bảo, một tấm gương tốt và chính cuộc sống?

Bảng phân

Thảo luận và liệt kê trên bảng những cách thức khác mà một em thiếu nữ có thể hỗ trợ cha của mình.

Hỗ Trợ Mẹ của Mình

Thảo luận

- Những loại trách nhiệm khác nhau mà mẹ của các em có trong gia đình mình là gì? (Các câu trả lời có thể gồm có một số tình huống mà người mẹ cung ứng một sự phối hợp vật chất, tình cảm, trí tuệ và tinh thần.)

Giúp cho các em gái hiểu rằng biết bao công lao của cha mẹ bỏ ra để nuôi dưỡng một gia đình và nhiều sự hy sinh mà cha mẹ của họ đã làm trong cuộc sống của họ.

- Thời khóa biểu hàng ngày của mẹ em là như thế nào? Sự kêu gọi của bà trong Giáo Hội đòi hỏi bao nhiêu công việc? Em có thể làm gì để hỗ trợ mẹ của mình trong trách nhiệm quan trọng của bà?

Phân trình bày của giảng viên

Bảo các em thiếu nữ rằng việc học biết về các trách nhiệm của mẹ họ là bước đầu tiên trong sự hỗ trợ. Giải thích rằng nhiều điều mà họ có thể làm để hỗ trợ cha của họ cũng sẽ giúp họ hỗ trợ mẹ của họ. Họ có thể xin mẹ của họ lời khuyên dạy, cầu nguyện cho họ và bày tỏ lòng biết ơn của họ đối với tất cả những điều mà mẹ của họ làm.

Câu chuyện và phần thảo luận

Kể câu chuyện sau đây:

Sau khi mẹ của em qua đời, một đứa con gái tìm thấy giữa những đồ đạc cá nhân của mẹ em vài xấp giấy ghi chú và thư từ cột gọn gàng. Lòng em chan hòa niềm vui khi nhận thức rằng mẹ của em đã dành những biểu lộ tình yêu thương và lòng biết ơn mà bà đã nhận được từ những người trong gia đình trong nhiều năm tháng. Chúng là kho báu của bà. Đứa con gái không biết rằng những điều này đã có ý nghĩa biết bao đối với mẹ của em.

Các em nghĩ một người mẹ cảm thấy như thế nào khi con cái của bà cảm ơn bà về những điều mà bà làm? Các em có nghĩ rằng bà sẽ để ý khi họ không cảm ơn bà không?

Hỗ Trợ Cha Mẹ của Mình

Phân trình bày của giảng viên

Giải thích cho các em gái biết rằng cha mẹ cần nhiều hơn việc bày tỏ sự hỗ trợ bằng lời nói từ con cái của họ. Mỗi gia đình có hoàn cảnh khác biệt mà thêm vào những trách nhiệm mà cha mẹ có.

Câu chuyện

Kể câu chuyện sau đây mà cho thấy một đứa con gái đã làm gì để hỗ trợ cha mẹ của em:

Vào một dịp mà người chồng được kêu gọi vào chủ tịch đoàn giáo khu, người vợ đã đứng tại bục giảng và cho biết về lòng biết ơn sâu xa của mình đối với sự hỗ trợ mà chị luôn luôn nhận được từ đứa con gái đầu lòng. Chị nhớ lại trong khi chồng chị đang phục vụ với tư cách là giám trợ, Kristin đã giúp chị trong nhiều đòi hỏi cấp bách của một gia đình tám con. Chị cũng nói về những điều mà Kristin đã chia sẻ với chị cách đó khoảng một năm sau khi nó đã viết vào nhật ký. Nhật ký viết rằng: “Tôi biết tôi không làm nhiều như tôi nên làm cho gia đình mình, nên tôi đặt ra mục tiêu để luôn giúp đỡ họ khi họ cần đến. Với em bé mới sinh, Mẹ sẽ cần sự giúp đỡ đặc biệt. Tôi luôn luôn muốn sẵn lòng giúp khi mẹ cần đến tôi. Tôi biết rằng bằng cách phục vụ gia đình mình, tôi cũng đang phục vụ Cha Thiên Thượng của tôi.”

Thảo luận

Chia sẻ những hoàn cảnh sau đây với các em gái và hỏi họ rằng họ có thể làm gì trong mỗi hoàn cảnh để giúp cha mẹ của mình hoặc cho thấy tình yêu thương và mối quan tâm của họ đối với cha mẹ của mình.

1. Bà nội bị bệnh và cần nhiều chăm sóc trong nhà của bà.
2. Ông nội bị chứng đột quỵ và phải đến ở nhà của em.
3. Đó là ngày lễ kỷ niệm kết hôn của cha mẹ em.
4. Ngày nhịn ăn là Chúa Nhật tuần sau và em biết một số thử thách đặc biệt mẹ em đang gặp phải ngay bây giờ.
5. Cha của em cần em giúp nhưng em có một người bạn đến chơi sau khi tan học và em muốn chơi với bạn mình.
6. Cả cha lẫn mẹ của em vắng nhà trong ngày và các em của em đi học về cũng vào lúc em tan trường.

Hỗ Trợ Mỗi Anh Chị Em

Phân trình bày của giảng viên

- Tại sao đôi khi rất khó khăn để diễn tả tình yêu thương và sự hỗ trợ đối với các anh chị em của mình?

Giải thích rằng một số người ngưng ngưng khi cho thấy tình yêu thương đối với các anh chị em. Những người khác có một thói quen xấu là coi thường các anh chị em của mình thay vì khuyến khích họ.

Câu chuyện

Chị Emma Rae McKay, vợ của Chủ Tịch David O. McKay, kể về một em gái nhỏ thích tự đệm đàn cho mình hát cho những người khách hay bạn bè mình nghe.

“Một ngày nọ, anh trai của em nghe em hát và khi họ về đến nhà, nó đã nhại lại giọng hát của em, cười và chế nhạo em với lời nhận xét: ‘Ồ, em tưởng rằng người ta thích nghe em cố gắng hát à. Họ chỉ giả bộ đó thôi.’ Sau đó hiếm khi [em] hát dù được dỗ dành; ít nhất, em phải biết là người anh của mình không có mặt gần đó để nghe em hát. . . . Bất cứ nơi nào họ đi, . . . [các anh chị em] nên cầu nguyện cho sự thành công của nhau, và nếu một em trình diễn mà không cảm thấy mình đang làm hay hơn nhờ vào những lời cầu nguyện đó, thì em ấy cũng luôn luôn muốn gia đình của mình hiện diện vào thời điểm rất quan trọng của cuộc sống của mình khi em ấy nhút nhát và sợ là mình sẽ không thành công. Những gì em cần là sự động viên và khuyến khích, và điều này phải đến từ những người trong cùng gia đình. Và rồi sau sự chuẩn bị và trình diễn khó khăn, sự vui mừng của em là được gia đình đón chào với lời khích lệ và khen ngợi” (Emma Rae Riggs McKay, *The Art of Rearing Children Peacefully* [Provo: Brigham Young University Press, 1952], trang 11).

Câu chuyện Một đứa con gái nhớ lại rằng cha của em đã cho thấy cách thức mà con cái có thể giúp đỡ lẫn nhau trong gia đình. “Một lần nọ [cha] mang hai thùng vào phòng gia đình—một thùng đựng đầy nước, một thùng thì trống không. Rồi ông bảo mỗi người chúng tôi nghĩ về một điều gì đó mà làm cho chúng tôi khó chịu, bực bội hay chán nản ngày đó. Mỗi một điều mà chúng tôi kể ra, ông lấy một chén nước ra khỏi thùng nước đầy. Rồi ông bảo chúng tôi rằng chúng tôi cũng giống như thùng nước đó và khi những điều xảy ra trong ngày đó mà làm quấy rầy chúng tôi, thì sẽ lấy ra một chén tự trọng. Dần dần, chúng tôi tiến đến càng gần hơn . . . đáy thùng [cho đến khi thùng nước hoàn toàn trống không]. Rồi ông xoay qua cái thùng kia. Ông hỏi chúng tôi về những đề nghị cách thức chúng tôi có thể giúp một người đổ đầy cái thùng nước trống không của họ lại. Với mỗi lời đề nghị, ông bảo chúng tôi đến và múc một chén nước đổ trở lại cái thùng trống không. Rồi cha kết luận rằng mái gia đình là chỗ mà chúng ta đến để đổ đầy thùng nước của mình, và chúng ta phải trông coi và nhạy cảm đối với những người khác, bởi vì chúng ta có trách nhiệm để giúp đỡ cho những nhu cầu của các anh chị em của mình” (Eric G. Stephan and Judith Stephan Smith, *What Happy Families Are Doing* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1981], các trang 57–58).

Bảng phân và cuộc thảo luận Liệt kê trên bảng những cách thức mà các em gái đề nghị để gây dựng và hỗ trợ các anh chị em của mình. Hướng dẫn cuộc thảo luận bằng cách sử dụng câu chuyện trên đây và sự chứng minh làm căn bản cho cuộc thảo luận. Các chị em có thể nêu lên những câu hỏi chẳng hạn như:

- Các em cảm thấy như thế nào khi một người khác trong gia đình thắng được một phần thưởng hoặc đạt được điều gì? Các em có sẵn lòng chia sẻ những gì thuộc về mình với những người khác không? Lần cuối cùng khi em đã nỗ lực để hỗ trợ một người anh/chị/em là khi nào? Điều này đã tác động mối quan hệ của em với người đó như thế nào? Các em có chờ cho một người nào đó làm một điều gì tử tế cho mình trước khi các em ngỏ lời hỗ trợ cho họ chăng?

- Thảo luận
- Một em thiếu nữ có thể làm gì trong những tình huống sau đây để cho thấy sự hỗ trợ?
 1. Một người anh đang phục vụ truyền giáo.
 2. Một người chị đã lập gia đình và chồng của chị ấy không đi chơi nhiều vì họ có vài con nhỏ.
 3. Một người em gái đã được chỉ định để dâng lên lời cầu nguyện đầu tiên trong Hội Thiếu Nhi.
 4. Một người em trai đang được thăng tiến trong chức tư tế.
 5. Một người chị trình diễn một buổi biểu diễn dương cầm thứ Năm tuần tới. Em có một bài thi quan trọng tại trường vào ngày thứ Sáu.

Kết Luận

Phần trình bày của giảng viên Bảo một học viên đọc Giáo Lý và Giao Ước 108:7. Bảo các em gái rằng thái độ hỗ trợ của họ có thể dễ lây lan. Những thái độ này có thể lan rộng từ họ đến mỗi người trong gia đình của họ, giảm đi sự xích mích và tạo ra những cảm nghĩ nồng nhiệt và đoàn kết trong gia đình.

Phần Áp Dụng Bài Học

Đề nghị rằng mỗi em thiếu nữ làm ít nhất một điều trong tuần tới cho cha, mẹ, các anh chị em của mình mà sẽ cho thấy sự hỗ trợ của em đối với họ.

Phát Triển và Trưởng Thành trong Sự Tự Lập, Phần 1

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết rằng em đang tăng trưởng trong sự độc lập và sẽ cố gắng trở nên tự lập hơn.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Các bức hình 6, 7, 8 và 9, Em Bé Gái, Thiếu Nữ, Cô Dâu và Chú Rể và Người Mẹ Trẻ với Con của Minh. Tất cả đều nằm ở cuối quyển sách này.
 2. Mang bút chì cho các học viên.
 3. Sao chụp một bản câu đố trên trang kế cho mỗi em hoặc chuẩn bị đọc lớn các câu hỏi đó.
 4. Tùy ý: Sao chụp bài thơ “Ra Ràng” cho mỗi em để mang về nhà.
 5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAI TRIỂN BÀI HỌC

Phần trình bày của giảng viên và cuộc thảo luận

Khi Chúng Ta Trưởng Thành, Chúng Ta Trở Nên Ít Lệ Thuộc và Tự Lập Hơn

Trưng các bức hình của các thiếu nữ vào nhiều lứa tuổi khác nhau. Yêu cầu lớp học xem xét các bức hình của các thiếu nữ đó. Dùng những câu hỏi để khuyến khích cuộc thảo luận về khả năng gia tăng mà chúng ta có với sự trưởng thành. Chẳng hạn như:

- Một đứa trẻ năm tuổi có thể làm điều gì mà một đứa bé mới sinh không thể làm? (Đi, nói chuyện, tự mặc đồ, chọn những điều giản dị, v.v.)
- Một người hai mươi hai tuổi có thể làm điều gì mà một đứa trẻ mười bốn tuổi không thể làm? (Lái xe, đi hẹn hò, có công việc làm vững chắc, kết hôn, có gia đình, v.v.)
- Tại sao chúng ta không kỳ vọng một đứa trẻ năm tuổi làm điều mà đứa trẻ mười bốn tuổi có thể làm, hoặc đứa trẻ mười bốn tuổi làm điều mà người hai mươi hai tuổi có thể làm?

Giúp các thiếu nữ nhận thức rằng sự thay đổi từ sự lệ thuộc đến việc gia tăng sự tự lập là một tiến trình dần dần và mỗi lứa tuổi có khả năng riêng của nó.

Lời trích dẫn

Chủ Tịch Spencer W. Kimball nói:

“Trong thập niên đầu tiên của cuộc sống các em, thì có những ngày vui vẻ, hạnh phúc, không có trách nhiệm. Cha mẹ và gia đình của các em bảo vệ các em, dạy dỗ và nuôi nấng các em, lo quần áo và nhà cửa cho các em; nhưng bây giờ trong thập niên thứ nhì của cuộc sống các em thì sự kiểm chế có phần nào rời lỏng. Dần dần, các em phát triển cá tính của mình, gia tăng chọn những quyết định. Các em đang trưởng thành và mang lấy trách nhiệm” (“President Kimball Speaks Out on Planning Your Life,” *New Era*, tháng Chín năm 1981, trang 47).

Thảo luận

- Tại sao mười năm đầu của cuộc sống các em được nói đến như là “không có trách nhiệm”? Vậy thì về cơ bản ai là người có trách nhiệm cho các em?

- Cha mẹ và gia đình của các em cung ứng chỗ trú ngụ cho các em như thế nào?
- Các em gánh lấy các trách nhiệm mới mẻ nào khi chịu phép báp têm?
- Tại sao sự kiềm chế được nới lỏng trong thập niên thứ nhì của cuộc sống các em?
- Loại quyết định nào các em có thể chọn bây giờ mà các em không thể chọn khi mười tuổi?

Lời ghi chú cho giảng viên

Hãy chắc chắn rằng các thiếu nữ hiểu rằng việc gánh lấy trách nhiệm và trở nên tự lập thì đáng ao ước và là điều mà Cha Thiên Thượng hy vọng và trông mong. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta trở nên độc lập không lệ thuộc vào sự hướng dẫn của Ngài trong cuộc sống của mình hoặc lời khuyên dạy hợp lý của cha mẹ hay các vị lãnh đạo chức tư tế. “Chúa rất rộng rãi về sự tự do Ngài ban cho chúng ta. Chúng ta càng học tuân theo điều phải, thì chúng ta càng được tự lập trong phần thuộc linh, sự tự do và độc lập của chúng ta càng được xác nhận” (Boyd K. Packer, “Self-reliance,” *Ensign*, tháng Tám năm 1975, trang 89).

Bảng phần

Viết chữ *lệ thuộc* ở bên trái của tấm bảng và chữ *tự lập* ở bên phải. Vẽ một mũi tên từ chữ *lệ thuộc* đến chữ *tự lập*. Giải thích rằng Tiên Tri Joseph Smith đưa ra một định nghĩa rất hay về sự tự lập khi một người nào đó hỏi ông cách thức ông điều khiển các Thánh Hữu. Cho một người nào đó đọc lời phát biểu này: “Tôi dạy cho họ những nguyên tắc đúng và họ tự điều khiển lấy họ” (như được trích dẫn bởi John Taylor, *Millennial Star*, 13:339).

Hãy giải thích rằng có hai yếu tố quan trọng của sự tự lập. Trước hết, chúng ta phải biết những nguyên tắc đúng. Rồi chúng ta phải có khả năng để tự điều khiển mình theo căn bản của các nguyên tắc đó.

Câu hỏi đố

Đề giúp cho các thiếu nữ đo lường sự tự lập của mình, hãy đưa ra những câu đố sau đây. Phân phát một bút chì và một bản câu đố cho mỗi em. Đọc bản liệt kê những lời phát biểu được ghép theo cặp. Những lời phát biểu ở bên trái cho thấy cần có sự cải thiện; những lời phát biểu bên phải cho thấy sự tự lập. Yêu cầu các em tự đánh giá mình từ một đến mười trên mỗi mục, một là thấp nhất và mười là cao nhất.

Xếp loại 1	Sự Đánh Giá của Các Em	Xếp loại 10
1. Người khác quyết định đa số những điều em làm.		1. Em có thể chọn một quyết định dựa trên các nguyên tắc phúc âm, mặc dù nó có thể có nghĩa là làm một điều gì đó khác biệt với những gì các bạn em đang làm.
2. Em tránh làm công việc nhà và công việc vặt trong gia đình.		2. Em nhận biết rằng em cần phải giúp đỡ với công việc nhà và hỗ trợ cha mẹ và gia đình mình.
3. Em thường bị chậm trễ trong những bài học được chỉ định hoặc cần phải được nhắc nhở để học.		3. Em xoay sở làm bài tập của mình và hoạch định giờ học của mình.
4. Em không làm ra tiền; tất cả những gì em có là do cha mẹ em cho.		4. Em đang kiếm được một số tiền. Em có thể quản lý tiền bạc của mình được và hoạch định tiền thập phân và tiền tiết kiệm. Em biết cách thức mua sắm khôn ngoan.
5. Khi đến lúc thức dậy hoặc lúc thực tập tài năng của mình, em khó có thể tự mình làm được.		5. Em đang học hỏi cách tự khép mình vào kỷ luật để em thức dậy đúng giờ nhằm thực tập tài năng của mình.
6. Khi những sự việc đi sai với ý của mình, em tìm lời bào chữa hoặc đổ lỗi cho một người nào khác.		6. Khi những sự việc đi sai với ý của mình, em tìm lời bào chữa hoặc đổ lỗi cho một người nào khác.
7. Em không có kế hoạch rõ ràng cho những gì em muốn làm về nghề nghiệp hay học vấn.		7. Em đang phát triển một số kỹ năng mà sẽ giúp em hội đủ điều kiện để làm việc và đang suy xét một số lãnh vực học hỏi.
8. Em ít khi đọc thánh thư ngoại trừ trong các lớp học chính thức.		8. Em có kế hoạch học hỏi riêng của mình và đọc thánh thư thường xuyên.
9. Em thường đi học trễ hoặc đi nhóm họp trễ.		9. Em có thể quản trị thời giờ của mình và luôn đúng giờ.
10. Em ít khi nhịn ăn bởi vì em cúi kính và đói bụng khi em nhịn ăn.		10. Em nhịn ăn khi em cần đến sự giúp đỡ của Chúa với những vấn đề đặc biệt.

Chúng Ta Có Thể Trở Nên Tự Lập Hơn

Các phần thảo luận

Sau khi các thiếu nữ đã làm xong bài câu đố, hãy nhấn mạnh rằng việc trở nên tự lập là một tiến trình dần dần. Chúng ta không trở nên tự lập ngay lập tức trong khoảnh khắc. Và chúng ta tăng trưởng theo những mức độ khác nhau trong các lĩnh vực khác biệt mà đã được bài câu đố đo lường.

Với sự giúp đỡ của các em, hãy chọn hai hoặc ba danh mục từ bài câu đố mà dường như thích hợp nhất với lớp học của các chị em. Nếu lớp học đông đủ, hãy chia lớp ra thành nhiều nhóm nhỏ và chỉ định mỗi nhóm thảo luận một trong số các đề tài. Bảo các em chia sẻ ý kiến của các em về cách thức trở nên tự lập hơn trong lãnh vực đó. Ví dụ: thảo luận và chia sẻ những cách thức để tự nhắc nhở mình thực tập hay hoàn tất những công việc cụ thể hằng ngày, những cách thức theo dõi các chi tiêu và chắc chắn rằng tiền thập phân được xử lý theo ưu tiên một, những cách thức tự củng cố hằng ngày qua việc đọc thánh thư. Một em trong mỗi nhóm nên viết xuống những ý kiến đã được đưa ra. Cho các nhóm tường trình cho lớp học kết quả họ tìm ra được.

Thảo luận thánh thư

Bảo các thiếu nữ giờ đến Giáo Lý và Giao Ước 93:13-14, 20 và đọc và đánh dấu những câu này. Giúp cho họ nhận biết rằng sự tiến bộ và tăng trưởng không xảy ra một cách thình lình. Chính Đấng Cứu Rỗi đã tăng trưởng cho đến “trọn vẹn” và nhận được “từ ân điển này đến ân điển khác.” Yêu cầu họ lưu ý đến câu 20.

- Lời hứa nào được ban cho chúng ta trong câu này? (Chúng ta có thể tăng trưởng như Đấng Cứu Rỗi đã tăng trưởng, từ từ, và tiến đến sự trọn vẹn.)

Giải thích rằng cũng giống như một con gà con nhỏ bé, phải tự phá vỡ cái vỏ của nó để nở ra nên sự tăng trưởng của chúng ta trong sự tự lập cũng đòi hỏi nỗ lực và cố gắng của mình. Đôi khi sự tăng trưởng này còn có thể bị đau đớn.

Bài thơ phát tay
(tùy ý)

Hãy cho đọc bài thơ sau đây:

Ra Ràng

Một vài trứng nở ra đau đớn. . . .

Và sự học hỏi mới

sự dịu dàng

thì rất mềm mại.

Thật là điều dễ sợ để

không có gì hơn là

luồng hơi yếu ớt nhất

mà kêu chiêm chiếp.

Vậy nên nhớ

và nhớ đến

tiếng kèn kêu gọi

về nơi ẩn náu:

“Ta sẽ nhóm. . . .

như gà mái

túc con mình

lại ấp trong cánh. . .”

Một chỗ để tăng trưởng

trong sức mạnh.

(Dianne Dibb Forbis, *New Era*, tháng Mười Hai năm 1977, trang 7.)

Thảo luận

- Một số “ấp nở trứng” và “học hỏi mới” mà các em đang trải qua trong thập niên thứ nhì của cuộc sống mình là gì? (Một số ví dụ có thể là một chứng ngôn đang tăng trưởng, những cảm dỗ mới, những thử thách mới tại trường học, thay đổi mối quan hệ với bạn bè, v.v.) Những điều xảy ra và những quyết định mới này đôi khi có làm cho các em cảm thấy giống như “luồng hơi yếu ớt nhất,” “mềm mại” và dễ sợ không?
- “Tiếng kèn kêu gọi” là gì? (Một cây kèn clarion là một cây kèn trumpet thời Trung Cổ có một âm thanh rất rõ và sắc.)
- Khi chúng ta không biết chắc hay hoảng sợ trong khi chúng ta đang cố gắng tăng trưởng, bài thơ gợi ý cho chúng ta làm điều gì? Những người và những chỗ nào có thể cho chúng ta làm nơi ẩn náu? (Chúa, cha mẹ của chúng ta, gia đình của chúng ta, nhà cửa của chúng ta.)

Thảo luận thánh thư

Bảo các em giờ đến Giáo Lý và Giao Ước 29:1–2 và đọc và đánh dấu đoạn thánh thư này.

- Ai đã hứa sẽ quy tụ chúng ta lại “như gà mái túc con mình ấp trong cánh”?

Hãy giải thích rằng bằng cách gần gũi với Cha Thiên Thượng của chúng ta và Đấng Cứu Rỗi, chúng ta có thể tăng trưởng trong sức mạnh.

Kết Luận

Phân trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng khi chúng ta trở nên tự lập hơn, chúng ta làm hài lòng Cha Thiên Thượng. Ngài tha thiết mong chúng ta được học hỏi để tự mình làm nhiều điều. Ngài không hài lòng với những người chỉ làm những điều mà họ được bảo để làm. (Xin xem GLGU 58:27–29.)

Giải thích rằng khi chúng ta dần dần trở nên ít lệ thuộc vào những người khác, chúng ta cần phải tự luyện tập mình để nghe lời hướng dẫn rõ ràng, “tiếng kèn kêu gọi” của Chúa. Chúng ta cần học biết điều khiển mình bằng các nguyên tắc của Ngài. Cha Thiên Thượng, là Đấng tha thiết chờ đợi sự tăng trưởng của chúng ta, cũng sẽ ban cho chúng ta sức mạnh để hoàn thành điều đó.

Câu đố

Xếp loại 1	Sự Đánh Giá của Các Em	Xếp loại 10
1. Người khác quyết định đa số những điều em làm.		1. Em có thể chọn một quyết định dựa trên các nguyên tắc phúc âm, mặc dù nó có thể có nghĩa là làm một điều gì đó khác biệt với những gì các bạn em đang làm.
2. Em tránh làm công việc nhà và công việc vặt trong gia đình.		2. Em nhận biết rằng em cần phải giúp đỡ với công việc nhà và hỗ trợ cha mẹ và gia đình mình.
3. Em thường bị chậm trễ trong những bài học được chỉ định hoặc cần phải được nhắc nhở để học.		3. Em xoay sở làm bài tập của mình và hoạch định giờ học của mình.
4. Em không làm ra tiền; tất cả những gì em có là do cha mẹ em cho.		4. Em đang kiếm được một số tiền. Em có thể quản lý tiền bạc của mình được và hoạch định tiền thập phân và tiền tiết kiệm. Em biết cách thức mua sắm khôn ngoan.
5. Khi đến lúc thức dậy hoặc lúc thực tập tài năng của mình, em khó có thể tự mình làm được.		5. Em đang học hỏi cách tự khép mình vào kỷ luật để em thức dậy đúng giờ nhằm thực tập tài năng của mình.
6. Khi những sự việc đi sai với ý của mình, em tìm lời bào chữa hoặc đổ lỗi cho một người nào khác.		6. Khi những sự việc đi sai với ý của mình, em tìm lời bào chữa hoặc đổ lỗi cho một người nào khác.
7. Em không có kế hoạch rõ ràng cho những gì em muốn làm về nghề nghiệp hay học vấn.		7. Em đang phát triển một số kỹ năng mà sẽ giúp em hội đủ điều kiện để làm việc và đang suy xét một số lãnh vực học hỏi.
8. Em ít khi đọc thánh thư ngoại trừ trong các lớp học chính thức.		8. Em có kế hoạch học hỏi riêng của mình và đọc thánh thư thường xuyên.
9. Em thường đi học trễ hoặc đi nhóm họp trễ.		9. Em có thể quản trị thời giờ của mình và luôn đúng giờ.
10. Em ít khi nhịn ăn bởi vì em cầu kính và đói bụng khi em nhịn ăn.		10. Em nhịn ăn khi em cần đến sự giúp đỡ của Chúa với những vấn đề đặc biệt.

Phát Triển và Trưởng Thành trong Sự Tự Lập, Phần 2

Bài Học

12

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ tìm cách củng cố mối quan hệ của mình với gia đình mình trong khi em ấy trở nên tự lập hơn.

SỰ CHUẨN BỊ

1. Mang giấy và bút chì cho các học viên.
2. Mang hai bộ đồ—một quá nhỏ và có vẻ trẻ trung đối với nhóm tuổi này và một quá lớn và có vẻ người lớn cho nhóm tuổi này.
3. Chỉ định bốn thiếu nữ chuẩn bị trước để đóng diễn vở kịch.
4. Với sự chấp thuận của người cố vấn chức tư tế của các chị em, hãy chọn một ban hội luận gồm có bốn tham dự viên. Đề tài 1 và 2 phải được trình bày bởi các em mười bảy tuổi hay những người thành niên trẻ. Yêu cầu họ đưa ra cho các thiếu nữ những lời đề nghị tích cực để đối phó một cách thành công với sự thích nghi trong gia đình mình. Đề tài 3 phải do một người mẹ và một em gái mười bốn hay mười lăm tuổi trình bày (có thể là con gái của bà). Yêu cầu họ chia sẻ những ý kiến với lớp học về những cách thức mà những người mẹ và những đứa con gái có thể hiểu nhau với tư cách là người lớn. Mỗi thành viên trong ban không được có hơn bốn phút. Các chị em phải hướng dẫn cuộc thảo luận với những lời phê bình và câu hỏi để nó sẽ đáp ứng mục tiêu của bài học. Nếu không thể có ban hội luận, hãy tổ chức một cuộc thảo luận trong lớp về những đề tài quan trọng nhất. Hãy cùng liệt kê những điều mà các thiếu nữ và cha mẹ họ có thể làm để giữ cho mối quan hệ gia đình được vững mạnh trong thời gian tăng trưởng này.
5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

Lời ghi chú cho giảng viên

Nhằm quản lý thời giờ của lớp học một cách thành công, hãy nghiên cứu bài học và đưa ra những chỉ định một cách cẩn thận. Sẽ cần khoảng một nửa đến hai phần ba thời gian của bài học cho ban hội luận.

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAI TRIỂN BÀI HỌC

Khi Chúng Ta Trở Nên Tự Lập Hơn, Chúng Ta Cần Thích Nghi với Những Thái Độ và Cảm Nghi Thay Đổi

Sinh hoạt và thảo luận

Cho các thiếu nữ thấy hai bộ đồ. Hỏi một trong số các em nghĩ em ấy có thể mặc bộ đồ nhỏ không. Nó có thoải mái không? Em ấy có thích mặc bộ đồ đó trước bạn bè không? Tại sao không? Yêu cầu một em khác nghĩ việc mặc bộ đồ rộng lớn sẽ cảm thấy như thế nào. Em có thấy thoải mái khi mặc nó không? Tại sao không?

Phần trình bày của giảng viên

Giúp các thiếu nữ nghĩ về giai đoạn hiện tại của cuộc sống họ. Họ đang trở thành người lớn và nhận lấy trách nhiệm lớn lao hơn đối với những hành động của họ. Đôi khi họ có thể cảm thấy bị ngăn trở bởi những hạn chế của tuổi thơ. Những lúc khác, họ có thể cảm thấy không vững lòng với những trách nhiệm của tuổi trưởng thành. Khi họ tăng trưởng trong khả năng của họ để trở nên tự lập hơn, họ có thể có những cảm nghĩ giống như khi

họ mặc bộ đồ quá khổ. Giải thích rằng những cảm nghĩ thay đổi của họ có thể làm cho họ lẫn gia đình họ hoang mang.

Đóng diễn

Dùng màn đóng diễn sau đây để giúp các em nhận biết thái độ của các em thay đổi như thế nào và điều này có thể ảnh hưởng đến những người khác như thế nào.

Carol: [Với mẹ của em trong phòng của Carol] Mẹ ơi, mẹ thực sự không cần phải dọn dẹp ngăn nắp căn phòng của con trong khi con vắng mặt trong ngày. Con đủ lớn khôn rồi và biết tổ chức để tự lo lắng cho mình rồi.

Mẹ: Được rồi, Carol. Mẹ vui sướng thấy con muốn mang lấy trách nhiệm đó. Mẹ ước gì các anh em trai của con có được thái độ như con. [Bà bước ra khỏi phòng và một vài giây trôi qua.]

Carol: [Từ căn phòng của mình] Mẹ ơi! Con mới nhớ ra rằng đáng lẽ con phải có mặt tại buổi diễn tập võ kịch cách đây nửa tiếng rồi. Con không thể tìm ra được bộ y phục của con! Con biết là nó nằm ở đâu đó trong phòng con!

Thảo luận

- Trong những cách thức nào Carol đã cố gắng để trở nên tự lập hơn?
- Mẹ của em ấy cảm thấy như thế nào về điều này?
- Thái độ của Carol có luôn luôn kiên định với ước muốn của mình để trở nên tự lập không?
- Các em nghĩ mẹ của Carol nghĩ gì khi Carol không thể tìm ra được y phục của em ấy?
- Carol và mẹ của em ấy cần phải hiểu gì về những thay đổi trong thái độ?

Đóng diễn

Linda: [Tiến đến gần cha của mình đang đọc sách] Cha ơi, con có thể làm một cái gì đó để kiếm được tiền không?

Cha: Chi vậy?

Linda: Con muốn mua một đôi giày mới.

Cha: Cha nghĩ cha mẹ mới mua giày cho con đó mà.

Linda: Nhưng đây là đôi giày thể thao cho lớp học đi chơi ngoài trời khi chúng con chơi đá bóng mà.

Cha: Con dùng đôi giày của chị con được không?

Linda: [Nổi giận]Ồ Cha. Cha còn không thèm quan tâm con sẽ giống gì nữa. Cha mẹ chẳng hiểu gì cả. [Nó vùng vằng bỏ đi.]

Thảo luận

- Linda cố gắng để trở nên tự lập hơn như thế nào?
- Em ấy có thể đã phản ứng như thế nào trong tình huống này để cho thấy là em ấy tự lập và chín chắn hơn?

Thánh thư

Bảo các em đọc Ê Phê Sô 6:1–4. Yêu cầu các em thảo luận việc thông hiểu lời khuyên dạy này sẽ thay đổi cuộc bàn cãi giữa Linda với cha của em ấy như thế nào.

Giải thích rằng một phần của sự tăng trưởng là học cách kiềm chế sự xúc cảm, tính khí và thái độ của chúng ta. Các cha mẹ và các thiếu nữ cần phải luôn luôn bày tỏ tình yêu thương và sử dụng sự kiên nhẫn với nhau trong giai đoạn phát triển và trưởng thành này.

Kết luận phần này của bài học bằng cách thảo luận với các thiếu nữ những lời phát biểu sau đây về sự tự lập.

Những lời trích dẫn

“Chúa rất rộng rãi với sự tự do mà Ngài ban cho chúng ta. Chúng ta càng học tuân theo điều phải, thì chúng ta càng được tự lập về phần thuộc linh, sự tự do và độc lập của chúng ta càng được khẳng định” (Boyd K. Packer, “Self-reliance,” *Ensign*, tháng Tám năm 1975, trang 89).

“Khi được am hiểu và thực hành thích đáng, *sự tự lập* là một đức hạnh thiêng liêng được mọi người mong muốn có; tuy nhiên, khi tin cậy vào mình thay vì vào Chúa, thì nó trở thành một tật xấu mà dẫn dắt con người ra khỏi những con đường ngay chính. . . .

“Bất luận tất cả những điều này, con người không hoàn toàn tự lập. Con người được truyền lệnh là không được tin cậy chỉ vào sức mạnh của mình hay cánh tay xác thịt. Chúa là Đấng Khuyên Bảo và Đấng Giải Thoát, và nơi Ngài con người phải tin cậy để được dìu dắt, hướng dẫn và soi dẫn” (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, xuất bản lần thứ nhì [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], các trang 701–2).

Việc Duy Trì Mỗi Quan Hệ Gia Đình Được Vững Mạnh trong Những Lúc Tăng Trưởng Đây Là Điều Quan Trọng

Câu hỏi để suy ngẫm

- Các em phản ứng như thế nào khi các em cảm thấy không có đủ sự độc lập dành cho mình?

Câu chuyện

Giải thích rằng đôi khi những ước muốn của chúng ta để trở nên độc lập và tự lập hơn rất mãnh liệt đến nỗi chúng ta bắt đầu hành xử một cách không tốt đối với bất cứ loại thẩm quyền nào cao hơn mình. Anh Cả James E. Talmage (một Vị Thẩm Quyền Trung Ương ban đầu của Giáo Hội) kể câu chuyện về một con ong đã bay vào văn phòng của ông vào một ngày hè nóng nực. Sau khi bay lượn nhiều vòng ngang qua căn phòng, con ong đã không tìm ra được cánh cửa sổ đã mở một phần mà qua đó nó đã bay vào. Anh Cả Talmage hiểu một số điều mà con ong không thể hiểu được. Ông biết rằng nếu con ong bị mắc kẹt trong căn phòng thì nó sẽ chết. Hy vọng có thể mở đường cho nó thoát, ông đi đến mở rộng cửa sổ ra. Ông cố gắng hướng dẫn cho con ong đi ra cửa sổ. Nhưng nó không chịu để hướng dẫn. Ông cố gắng thêm nhưng con ong trở nên tức giận và còn chích vào tay của ông. Con ong cứ một mực bay lượn lung tung và không bao giờ tìm ra được cửa sổ để thoát đi. Vào ngày hôm sau, thì nó chết. (Xin xem James E. Talmage, “The Parable of the Unwise Bee,” *Improvement Era*, tháng Mười Một năm 1962, trang 817.)

Gợi ý với các thiếu nữ rằng có nhiều người trong cuộc sống của họ muốn giúp đỡ và hướng dẫn họ trong việc tìm kiếm tự do và sự tự lập. Những người này thường hiểu biết những sự việc mà các thiếu nữ có thể không hiểu được.

- Làm thế nào sự chống đối có thể làm cho tự do và sự tự lập trở nên khó khăn hơn để đạt được?
- Điều gì sai trái trong cảm nghĩ nếu các em muốn cha mẹ mình để mặc các em tự do làm bất cứ điều gì các em muốn?
- Tại sao thái độ này là không khôn ngoan hay thiếu hiểu biết?
- Các em và cha mẹ các em sau rốt thì chịu trách nhiệm trước ai? (Tất cả chúng ta đều chịu trách nhiệm trước Cha Thiên Thượng.)

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng Chúa đặt một trách nhiệm nặng nề lên vai các cha mẹ để dạy dỗ và rèn luyện con cái của họ theo các giáo lệnh của Ngài. Bảo một người nào đó đọc Giáo Lý và Giao Ước 93:40–43 và 68:25. Giải thích rằng thánh thư cũng dạy chúng ta rằng con cái có trách nhiệm phải vâng lời cha mẹ như chúng ta đã thảo luận trước đây. Tiến trình để trở nên tự lập hơn thường rất phức tạp. Nó đòi hỏi con cái phải biết vâng lời trong khi học

hỏi để trở nên tự lập hơn. Trong thời gian này mặc dù cha mẹ giúp đỡ con cái mang lấy trách nhiệm, cha mẹ cũng có thể có sự khó khăn trong việc để cho con cái trở nên tự lập. Nhưng có những cách thức mà các thiếu nữ có thể duy trì mối quan hệ gia đình được vững mạnh trong thời gian này.

Ban hội luận

Giới thiệu các thành viên đã được chỉ định trước trong ban hội luận vào lúc này. Phân phát giấy và bút chì cho các thiếu nữ và đề nghị họ ghi chép những ý kiến mà họ thấy quan trọng đối với mình. Nếu thời gian cho phép, mời các em đặt những câu hỏi trong khi ban hội luận đang tiến hành.

Đề tài 1 (do một thiếu nữ mười bảy tuổi hay một người thành niên trẻ trình bày): “Làm Thế Nào Tôi Có Thể Cải Thiện Mối Quan Hệ của Mình với Cha Mẹ Mình?”

Những ý kiến sau đây hoặc những ý kiến khác mà hội luận viên đã nhận ra có thể dùng làm căn bản cho phần trình bày này:

Nếu mối quan hệ trở nên căng thẳng, các em có trách nhiệm phải thật tâm cố gắng cải thiện tình huống. Đây là một số cách thức để cải thiện mối quan hệ căng thẳng:

1. Kiểm ra thời giờ để ngồi lại với nhau và trò chuyện khi cha mẹ các em bớt căng thẳng.
2. Cho cha mẹ các em biết là các em biết ơn một điều nào đó mà họ làm.
3. Âm thầm cố gắng tìm hiểu những gì mà cha mẹ các em đang làm; rồi giúp họ mà không đợi phải được yêu cầu.
4. Xin lỗi khi các em làm phật lòng cha, mẹ.
5. Luôn luôn sẵn sàng tha thứ cho cha mẹ về những sự bất công thực sự hoặc tưởng tượng (xin xem GLGU 42:88; 64:9-10).
6. Cùng cầu nguyện.
7. Có óc khôi hài.

Đề tài 2 (do một thiếu nữ mười bảy tuổi hay người thành niên trẻ trình bày): “Làm Thế Nào Tôi Có Thể Đạt Được Sự Tin Cậy của Cha Mẹ Tôi?”

Những ý kiến sau đây hay những ý kiến khác mà hội luận viên đã nhận ra có thể dùng làm căn bản cho phần trình bày này:

1. Cha mẹ yêu thương con cái của họ và họ thường cảm thấy quan tâm đến chúng. Do đó, họ có thể từ chối không cho phép con cái họ làm một điều gì mà nếu họ nghĩ là dường như nguy hiểm hay đại dột.
Con cái phải thông cảm và cho cha mẹ biết đầy đủ chi tiết về một sinh hoạt được đưa ra để cha mẹ chúng có thể cảm thấy thoải mái khi cho phép làm điều đó.
2. Những sự tin cậy mà cha mẹ sẽ đặt nơi một thiếu nữ thì có liên quan chặt chẽ đến hành động của người thiếu nữ. Em này càng tự chứng tỏ có thể tuân giữ những cam kết của mình thì em càng khép mình vào kỷ luật, sự kiềm chế sẽ ít hơn đối với em. Nhiều sự bất đồng ý kiến xảy ra trong nhà về những điều đơn giản như làm công việc trong nhà, học hành và giờ phải trở về nhà. Nếu người thiếu nữ chứng tỏ rằng mình có thể xoay sở được những điều đơn giản này thì cả em ấy và cha mẹ của em sẽ đạt được sự tin tưởng nơi sự tự lập và chín chắn của em.

Đề tài 3 (do một người mẹ và một em gái mười bốn hay mười lăm tuổi): “Làm Thế Nào Chúng Ta Có Thể Thích Nghi với Mối Quan Hệ Thay Đổi của Mình?”

Những ý kiến sau đây hay những ý kiến khác mà hội luận viên đã nhận biết có thể dùng làm căn bản cho phần trình bày của họ:

Người mẹ:

1. Cha mẹ thường quen dạy dỗ và đưa ra chỉ dẫn cụ thể cho con cái họ. Và đôi khi khó cho họ để nhớ rằng có một số điều quan trọng biết bao đối với con cái họ. “Các bậc cha mẹ, hãy nhớ lúc các anh chị còn trẻ; hãy nhớ đến lý do tại sao các anh chị muốn làm một số điều mà các anh chị muốn làm; hãy nhớ các anh chị đã thiết tha biết bao để có được sự chấp nhận của những người khác, các anh chị đã phật lòng biết bao khi bị chỉ trích không đúng lúc, và lòng của các anh chị đã có thể bị đau đớn biết bao, và một số điều mà giờ đây dường như kém quan trọng, đã từng có ý nghĩa lớn lao rất nhiều. Với tư cách là các bậc cha mẹ, chúng tôi yêu cầu các anh chị hãy nhớ đến tất cả những điều này” (Richard L. Evans, in Conference Report, tháng Tư năm 1968, trang 87; hay *Improvement Era*, tháng Sáu năm 1968, trang 89).
2. Có thể là điều khó khăn cho người cha, mẹ để nhìn con mình lớn và trở nên độc lập, nhưng thông cảm với nhau theo mức độ của người lớn thì có thể mang đến sự phấn khởi mới mẻ và hạnh phúc.

Con gái:

1. Thật là điều đau đớn khi một người cha, mẹ bị đối xử một cách vô lễ. “Cha mẹ. . . bị đau đớn trong lòng; . . . họ, cũng giống như các em, dễ phật lòng bởi lời chỉ trích không đúng lúc và sự hiểu lầm về những động cơ của họ. Hãy nhớ rằng không có điều gì, trong sự ngay chính, mà họ không làm cho các em” (Richard L. Evans, *Improvement Era*, tháng Sáu năm 1968, trang 90). Hãy thảo luận những cách thức để cho thấy sự kính trọng đối với cha mẹ trong thời gian tăng trưởng này.
2. Những cảm nghĩ và cảm xúc tiêu cực có thể được kiềm chế và không cần phải giải tỏa hay trút lên những người trong gia đình. Cha mẹ và con cái có thể tìm ra những cách thức tốt đẹp để gạt bỏ những cảm nghĩ và cảm xúc tiêu cực.

Người mẹ và con gái:

Đề nghị những cách thức mà người mẹ và con gái có thể cảm thông với nhau theo mức độ người lớn. “Chúng thuộc về các anh chị và các anh chị thuộc về chúng, và các anh chị và chúng cùng nhau có được đặc ân, quyền hạn, bổn phận ngồi xuống và cùng với nhau chia sẻ những ý nghĩ và suy xét những quyết định của mình, để cả hai cùng có thể được lắng nghe và được kính trọng—và cùng nhau làm việc, cầu nguyện và hoạch định cho hạnh phúc trọn vẹn luôn luôn và mãi mãi” (Richard L. Evans, *Improvement Era*, tháng Sáu năm 1968, trang 90).

Kết luận bài học bằng cách nhấn mạnh rằng những thay đổi nơi cảm nghĩ và thái độ của các thiếu nữ và gia đình họ trong thời gian tăng trưởng là điều thông thường. Mỗi ràng buộc gia đình vững mạnh có thể được củng cố trong thời gian này nhờ vào sự thông cảm và hợp tác hỗ tương.

Phần Áp Dụng Bài Học

Đề nghị các thiếu nữ dùng những điều ghi chép của mình để thảo luận về những cảm nghĩ và nhu cầu cá nhân với cha mẹ của họ.

Học Hỏi về Chức Tư Tế

Tán Trợ Những Người Mang Chức Tư Tế

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ học hỏi về tầm quan trọng của việc tán trợ các vị lãnh đạo chức tư tế.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị một bản câu hỏi sau đây cho mỗi em:

Các em có thể kể tên các chức sắc nắm giữ chức tư tế sau đây mà đang phục vụ các em không:

Chủ Tịch của Giáo Hội _____

Các Thành Viên thuộc Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ _____,

_____ , _____ , _____ ,

_____ , _____ , _____ ,

_____ , _____ , _____ ,

_____ , _____

Chủ tịch giáo khu hay phái bộ truyền giáo _____

Giám trợ hay chủ tịch chi nhánh _____

Các thầy giảng tại gia _____ , _____

Ai là người lãnh đạo chức tư tế trực tiếp của các em? (Hãy chắc chắn rằng các thiếu nữ hiểu rằng đây là cha của các em, nếu người ấy nắm giữ chức tư tế.) _____

2. Mang một bút chì cho mỗi em.

3. Chuẩn bị cho mỗi em một bản liệt kê có tám câu hỏi đánh số từ bài viết của Chị Ardeth Kapp.

4. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

PHẦN ĐỀ NGHỊ

KHAI TRIỂN

BÀI HỌC

Sinh hoạt

Chúng Ta Có Thể Tán Trợ Các Vị Lãnh Đạo Chức Tư Tế

Phân phát một bút chì và bản câu hỏi cho mỗi em. Yêu cầu các thiếu nữ kể tên mỗi người nắm giữ chức tư tế trên tờ giấy nơi khoảng trống. Khi họ làm xong, hỏi họ có tán trợ và hỗ trợ những người lãnh đạo chức tư tế này không.

Thảo luận

- Hỗ trợ và tán trợ một người nào đó có nghĩa là gì?

Bảng phân

Một trong những định nghĩa của tự điển về chữ *hỗ trợ* là “cố vũ sở thích hay chính nghĩa của” hoặc “ủng hộ hay bên vực khi hợp lý hoặc đúng; tán thành.” Chữ *tán trợ* có nghĩa là “ủng hộ hay trợ giúp cho.” (*Webster’s New Collegiate Dictionary*, xuất bản lần thứ 7 [Springfield, Mass.: G. & C. Merriam Co., 1973], các trang 1171, 1174.)

Viết những định nghĩa này lên trên bảng.

Dưới những định nghĩa, hãy viết những chữ *Tại sao* và *Làm thế nào/Như thế nào*. Bên dưới, liệt kê trong một cột mỗi vị lãnh đạo chức tư tế trên bản câu hỏi (giám trợ, thầy giảng tại gia, v.v.).

<p>Hỗ trợ: “cỗ vũ sở thích hay chính nghĩa của” hoặc “ủng hộ hay bênh vực khi hợp lý hoặc đúng: tán thành.”</p> <p>Tán trợ: “ủng hộ hay trợ giúp cho.”</p>	<p>Tại sao Làm thế nào/Như thế nào</p>
<p>Chủ Tịch của Giáo Hội</p> <p>Nhóm Túc Số Mười Hai</p> <p>Chủ tịch giáo khu</p> <p>Giám trợ</p> <p>Thầy giảng tại gia</p> <p>Cha</p>	

- Một số lý do nào mà Chúa đã truyền báo chúng ta phải hỗ trợ và tán trợ các vị lãnh đạo của mình? Chúng ta có thể làm điều này bằng một số cách thức nào?

Đối với mỗi vị lãnh đạo chức tư tế, yêu cầu các thiếu nữ kể ra ít nhất một lý do tại sao họ phải hỗ trợ vị ấy và vài cách thức họ có thể làm điều này. Liệt kê ra những câu trả lời bên cạnh tên của vị lãnh đạo chức tư tế. Khuyến khích các thiếu nữ nghĩ về những cách thức cụ thể để hỗ trợ mỗi vị lãnh đạo. Ví dụ, thay vì viết “Làm những gì mà vị giám trợ yêu cầu,” họ có thể ghi là: “Sẵn lòng chấp nhận một sự chỉ định để nói chuyện trong buổi lễ Tiệc Thánh và chuẩn bị kỹ càng cho điều đó.”

Thánh thư và
lời trích dẫn

Đề giúp các thiếu nữ hiểu lý do tại sao họ phải hỗ trợ các vị lãnh đạo chức tư tế của mình, bảo họ đọc những đoạn thánh thư và lời trích dẫn sau đây: Giáo Lý và Giao Ước 1:38; Giáo Lý và Giao Ước 112:20; 2 Sử Ký 20:20; và A Môt 3:7.

“Đặc quyền tán trợ chức tư tế là bổn phận của các phụ nữ cũng như các người nam. Có thể có rất ít soi dẫn và không có sự tiến bộ, trong nhà hoặc trong tổ chức Giáo Hội nếu các phụ nữ không tán trợ chức tư tế” (Matthew Cowley, *Matthew Cowley Speaks* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], trang 194).

Chúng Ta Có Thể Hỗ Trợ bằng cách Cầu Nguyện cho Các Vị Lãnh Đạo của Mình

Giải thích rằng một cách thức quan trọng mà chúng ta có thể giúp các vị lãnh đạo của mình là bằng cách cầu nguyện cho họ.

Câu chuyện

Mỗi học viên đã được chỉ định chia sẻ câu chuyện sau đây về cách thức một thiếu nữ đã có ấn tượng về gia đình của Anh Cả Ezra Taft Benson khi họ cùng cố ông trong vai trò chức tư tế:

“Lần đầu tiên [tôi đến] Đại Thánh Đường Salt Lake để dự đại hội trung ương của Giáo Hội tôi đã kinh ngạc trước sự vĩ đại của tòa nhà, nhưng còn nhiều hơn nữa bởi sự hiện diện của Các Vị Thẩm Quyền Trung Ương đang nhóm họp nơi đó.

“Trong những năm tháng tôi lớn lên, nhiều người trong số họ đã đến viếng chi nhánh nhỏ của chúng tôi ở Montana. Chúng tôi không có máy truyền hình cũng như chúng tôi không thể theo dõi đại hội qua máy truyền thanh. Vậy nên chúng tôi trông đợi mỗi lần được họ viếng thăm là một phước lành đặc biệt. Dường như đối với tôi, họ có một quyền năng và đức tin hơn những người khác.

“Rồi vào ngày tháng Tư [đó]. . . tôi khám phá được một nguồn sức mạnh của một Vị Thẩm Quyền Trung Ương.

“Tôi ngồi với sáu người con của Anh Cả Ezra Taft Benson, một trong sáu người này là bạn chung phòng với tôi ở đại học. Sự thích thú của tôi dâng cao khi Chủ Tịch McKay đứng dậy và loan báo về người nói chuyện kế tiếp. Tôi kính cẩn nhìn trong khi Anh Cả Benson, là người mà tôi chưa hề gặp, đi về phía máy vi âm. Ông là một người cao lớn, phải hơn một thước tám. Ông là một người với bằng cấp tiến sĩ, một người được quốc tế biết đến là Tổng Trưởng Canh Nông Hoa Kỳ và một nhân chứng đặc biệt của Chúa, một người dường như trầm lặng và vững vàng, một người đã ngó lơi trước các thánh giả trên khắp thế giới. Thành linh một bàn tay chạm vào cánh tay tôi. Một đứa bé gái nghiêng người sang tôi và khấn nài thì thầm: ‘Xin cầu nguyện cho Cha.’

“Có phần nào giật mình, tôi nghĩ: “Lời nhắn lại này đang được chuyển xuống hàng ghế này, và tôi phải chuyển nó đi. Tôi phải nói: “Cầu nguyện cho Anh Cả Benson” chẳng? Tôi phải nói: “Anh/chị phải cầu nguyện cho cha của anh/chị” chẳng?” Cảm thấy cần phải hành động ngay tức khắc, tôi nghiêng người sang bên cạnh và chỉ thì thầm: ‘Xin cầu nguyện cho Cha.’

“Tôi nhìn theo lời thì thầm đó chuyển đi dọc theo hàng ghế đến nơi mà Chị Benson ngồi, đầu của chị đã cúi xuống.

“Nhiều lần kể từ ngày đó, tôi đã nhớ sứ điệp đó—Cầu nguyện cho Cha, người gia trưởng. Cầu nguyện cho ông trong khi ông phục vụ với tư cách là chủ tịch giáo hạt hoặc thầy giảng tại gia. Cầu nguyện cho ông khi ông trở thành bí thư chấp hành của một nhóm công dân, khi việc kinh doanh của ông được thịnh vượng hay khi ông phải chịu cắt bớt lương. Cầu nguyện trong khi ông đưa ra lời khuyên dạy trong buổi họp tối gia đình. Cầu nguyện cho Cha là người làm việc nhiều giờ để Jerold có thể đi truyền giáo và Diane có thể đi học đại học. Cầu nguyện cho ông trong khi ông nói chuyện trong buổi lễ Tiệc Thánh hoặc ban cho Mẹ một phước lành để bà có thể được lành mạnh trở lại. Cầu nguyện trong khi ông làm phép báp têm cho William hay ban cho đứa bé sơ sinh nhỏ nhắn một cái tên và một phước lành của người cha. Và vào buổi tối, nếu ông trở về nhà đầy mệt mỏi hay chán nản, hãy cầu nguyện cho ông. Cầu nguyện cho Cha trong tất cả những gì ông có thể làm—những việc nhỏ nhất và những việc trọng đại.

“Năm tháng trôi qua, đại hội trung ương đến rồi đi, và mỗi lần Chủ Tịch Benson đứng lên nói chuyện, tôi đã nghĩ: ‘Con cái của ông, là những người sống khắp nơi trên lục địa, giờ đây đang đoàn kết trong lời cầu nguyện cho cha của họ.’

“Và tôi đã tiến đến việc tin rằng sứ điệp ngắn ngủi đó đã được chuyển dọc theo hàng ghế. . . cách đây nhiều năm chính là sứ điệp quan trọng nhất mà một gia đình có thể chia sẻ. Quyền năng và đức tin thật phi thường biết bao mà bất cứ người nào cũng có thể có được để đối phó với thử thách hằng ngày của cuộc sống của mình nếu nơi nào đó trên thế giới đứa con gái hay con trai của người ấy đang thì thầm: ‘Xin cầu nguyện cho Cha’” (Elaine S. McKay, “Pray for Dad,” *New Era*, tháng Sáu năm 1975, trang 33).

Nhấn mạnh rằng việc tán trợ và hỗ trợ chức tư tế có ý nghĩa nhiều hơn là việc giơ tay mình lên. Nó có nghĩa là cầu nguyện cho họ, nói tốt về họ và vâng lời họ.

Chúng Ta Có Thể Cùng Cố Những Người Trẻ Năm Giữ Chức Tư Tế

Phân trình bày của giảng viên

Giải thích rằng bốn phận của một thiếu nữ để hỗ trợ những người nắm giữ chức tư tế không chỉ gồm có những người lãnh đạo của mình. Người thiếu nữ ấy có thể có khả năng lớn lao để cùng cố và tán trợ các thanh thiếu niên cùng tuổi với mình.

Câu chuyện

Yêu cầu học viên đã được chỉ định kể lại câu chuyện sau đây:

Một anh cả trẻ tuổi đã được kêu gọi phục vụ tại một phái bộ truyền giáo ngoại quốc nói chuyện trong buổi lễ Tiệc Thánh của tiểu giáo khu mình. Nhiều người trẻ đến tham dự, kể cả một số đồng khác thường các thiếu nữ.

“Trong phần kết luận của người ấy, tôi bắt đầu cảm thấy ảnh hưởng mạnh mẽ mà những người bạn đã có đối với người thanh niên trẻ này mà phần thuộc linh đã trưởng thành hơn cả số tuổi của người ấy. Sau khi bày tỏ lòng biết ơn gia đình và những người thân thuộc, và trước khi chia sẻ chứng ngôn cuối cùng của mình, người ấy nắm chặt bục giảng và nghiêng người về phía trước. Người ấy đã cúi đầu xuống trong một chốc lát. Rồi, ngẩng đầu lên, người ấy nhỏ nhẹ nói: ‘Và tôi cảm ơn tất cả các bạn của tôi, đặc biệt các bạn thiếu nữ trong cử tọa mà đã giữ gìn các tiêu chuẩn và khuyến khích tôi cũng làm như vậy.’ Giọng nói của người ấy trầm xuống trong khi người ấy tiếp tục: ‘Xin cảm ơn về ảnh hưởng của các bạn mà đã giúp cho tôi chuẩn bị công việc truyền giáo’ ” (Ardeth G. Kapp, “By the Way She Is,” *New Era*, tháng Chín năm 1976, các trang 10–12).

Thảo luận

- Một số cách thức nào mà các thiếu nữ có thể đã ảnh hưởng đến người truyền giáo trẻ?
- Họ đã đóng vai trò nào trong quyết định của người ấy để đi phục vụ truyền giáo?
- Thái độ và tư cách của các em có thể ảnh hưởng đến quyết định của người thanh niên như thế nào?

Lời trích dẫn

Giải thích rằng các thiếu nữ có khả năng để ảnh hưởng tốt đẹp đến những người mang chức tư tế trong các trách nhiệm của họ. Đọc lời sau đây của Chị Ardeth Kapp mô tả những cách thức mà ảnh hưởng này được cho thấy: “Các thiếu nữ của Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô, [1] các thanh niên mà các em giao thiệp có biết rằng các em có một tiêu chuẩn ưu tú mà các em sẽ không rời bỏ không? [2] Họ có biết qua những gì mà các em nói và làm rằng các em kính trọng và tôn trọng cha mẹ của các em và [3] các em tuân theo lời khuyên dạy của các vị lãnh đạo của Giáo Hội không? [4] Họ có biết rằng các em sẽ trì hoãn sự hẹn hò cho đến khi các em 16 tuổi bởi vì vị tiên tri của Chúa đã đưa ra lời hướng dẫn đó không? [5] Qua hành động của các em, họ có biết rằng các em đã quyết định phải được tốt lành và các em sẽ không trở nên kém quyết tâm không? [6] Họ có thể dựa vào tình bạn của các em để đạt được sự tin tưởng và tôn trọng đối với bản thân họ không? [7] Lời lẽ, quần áo, sự lựa chọn thú giải trí, âm nhạc, sách vở và phim ảnh sẽ giúp các thanh niên giao thiệp với các em phát triển sự khâm phục và tôn trọng vai trò phụ nữ không? Khi các thanh niên thấy được vai trò phụ nữ bị thể gian xuyên tạc, [8] họ có thể thấy nơi các em sự lịch sự và dịu dàng mà khuyến khích một thái độ nghiêm trang, kính trọng và tôn kính đối với sự kêu gọi thiêng liêng đó không?

“Có điều lạ là tôi đã không nhận thức được trước đây, nhưng không phải việc một thiếu nữ khuyến khích một thanh niên đi truyền giáo mà ảnh hưởng lớn nhất của người thiếu nữ đó được người thanh niên cảm nhận. Đúng hơn, qua những hành động của người thiếu nữ khi người này tiết lộ sự cam kết và chứng ngôn của mình về phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô và đưa ra bằng chứng hiển nhiên qua quyền năng và ảnh hưởng của người ấy trong sự tiến triển tốt lành” (“By the Way She Is,” trang 13; các con số được thêm vào).

Phần Áp Dụng Bài Học

Tờ giấy phát tay

Đưa cho mỗi học viên một bản có tám câu hỏi do Chị Kapp đề nghị. Yêu cầu mỗi em mang nó về nhà và thành tâm phân tích bản thân và những hành động của mình. Đề nghị các thiếu nữ đặt tờ giấy phát tay vào sách ghi nhớ của họ và thỉnh thoảng họ tham khảo bản này và tự đánh giá.

Bản Câu Hỏi

Em có thể kể tên các chức sắc nắm giữ chức tư tế sau đây mà đang phục vụ em không:

Chủ Tịch của Giáo Hội _____

Các Thành Viên thuộc Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ _____ ,

_____ , _____ , _____ ,

_____ , _____ , _____ ,

_____ , _____ , _____ ,

_____ , _____

Chủ tịch giáo khu hay phái bộ truyền giáo _____

Giám trợ hay chủ tịch chi nhánh _____

Các thầy giảng tại gia _____ , _____

Ai là người lãnh đạo chức tư tế trực tiếp của các em? _____

Sự Lãnh Đạo của Người Tộc Trưởng trong Nhà

Bài Học

14

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu biết về phẩm trật tộc trưởng trong nhà.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Mang một bút chì cho mỗi em.
2. Bằng cách sử dụng các câu hỏi dưới đây, chuẩn bị một bản câu đố trong bài học này cho mỗi em. Nếu các chị em không muốn sử dụng câu đố, hãy chỉ định những câu hỏi cho các học viên. Đưa cho các thiếu nữ những lời trích dẫn tương ứng với những câu hỏi của họ và bảo các em trình bày một cuộc thảo luận trả lời câu đố.
3. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

Lời ghi chú cho
giảng viên

Các thiếu nữ trong lớp học của các chị em đến từ nhiều quá trình và hoàn cảnh gia đình khác nhau. Một số có cha là người gia trưởng ngay chính trong gia đình họ. Những người khác có thể có cha kém tích cực hoặc không phải là tín hữu của Giáo Hội. Một số có thể không có cha trong nhà của họ. Hãy nhạy cảm đối với hoàn cảnh của mỗi thiếu nữ. Bất luận hiện tình của gia đình ra sao, mục tiêu của bài học này là để giảng dạy phẩm trật tộc trưởng là gì và cách thức mà một tộc trưởng có thể ban phước cho gia đình mình.

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAI TRIỂN BÀI HỌC

Câu đố

Phẩm Trật Tộc Trưởng Là Kế Hoạch của Chúa dành cho Gia Đình

Đưa cho mỗi thiếu nữ một bút chì và một bản câu đố sau đây. Để cho họ khoảng năm phút để trả lời những câu hỏi. Giải thích rằng không một ai sẽ thấy được những câu trả lời của họ. Giải thích rằng có thể có hơn một câu trả lời đúng.

Em Biết Gì về Phẩm Trật Tộc Trưởng?

Chọn câu trả lời hay các câu trả lời đúng cho mỗi câu sau đây:

1. Phẩm trật tộc trưởng là___
 - a. Một giấy giới thiệu để nhận được phước lành tộc trưởng của em.
 - b. Một giấy đặt hàng để nhận được đồ từ kho hàng của giám trợ.
 - c. Hệ thống chính quyền thiêng liêng của Chúa.
2. Tổ chức quan trọng nhất trong Giáo Hội là___
 - a. Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ.
 - b. Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn.
 - c. Gia đình.
3. Thẩm quyền chủ tọa trong gia đình em là___
 - a. Vị Chủ Tịch của Giáo Hội.
 - b. Vị giám trợ.
 - c. Cha của em (hoặc mẹ của em, nếu không có cha trong nhà của em).

4. Với tư cách là thẩm quyền chủ tọa trong gia đình, một số trách nhiệm của người cha là___
 - a. Chủ tọa và hướng dẫn những công việc trong nhà và gia đình của ông trong sự ngay chính.
 - b. Chu cấp các nhu cầu vật chất và tinh thần của gia đình ông.
 - c. Cầu vấn Chúa để có được sự mặc khải cá nhân về gia đình của ông.
5. Một số trách nhiệm của người mẹ là___
 - a. Sinh sản và nuôi dưỡng con cái.
 - b. Phụ giúp chu cấp các nhu cầu vật chất và tinh thần của gia đình bà.
 - c. Làm người bạn đời, người cố vấn và người bạn của chồng bà.
6. Theo như kế hoạch của Chúa, ai có trách nhiệm yêu thương và dạy dỗ con cái?
 - a. Chỉ người cha.
 - b. Chỉ người mẹ.
 - c. Cả hai cha mẹ.
7. Trong kế hoạch của Chúa___
 - a. Có sự bình đẳng trọn vẹn giữa người nam và người nữ.
 - b. Người nam quan trọng hơn bởi vì người ấy nắm giữ chức tư tế.
 - c. Chúa yêu thương các con gái của Ngài cũng giống như Ngài yêu thương các con trai của Ngài.
8. Mặc dù mỗi người cha chủ tọa trong gia đình mình, ngõ hầu chủ tọa với tư cách là người gia trưởng, ông phải___
 - a. Có một trình độ đại học.
 - b. Có một công việc làm tốt.
 - c. Có Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc.
9. Người cha có vai trò tộc trưởng bởi vì___
 - a. Ông xứng đáng hơn và hội đủ điều kiện hơn.
 - b. Đó là vai trò thiêng liêng của ông.
 - c. Đó là vấn đề luật pháp và trật tự.

Sau khi các thiếu nữ đã hoàn tất bản câu đố, hãy đọc lớn các câu hỏi. Sau khi đọc xong mỗi câu hỏi, để cho các thiếu nữ đưa ra câu trả lời của họ. Rồi đọc, hoặc bảo một người nào đó đọc, lời trích dẫn tương ứng được đưa ra dưới đây.

Mỗi lời trích dẫn chứa đựng một manh mối cho câu trả lời đúng với câu hỏi liên hệ. Những chữ nghiêng được thêm vào để cho thấy những chữ then chốt. Sau mỗi lời trích dẫn được đọc lên, hãy nhận ra câu trả lời hay các câu trả lời đúng với câu hỏi.

Những lời trích dẫn
và cuộc thảo luận

Câu hỏi 1

“Bản chất của chính quyền của Chúa là tộc trưởng. Gia đình. . . là trọng tâm” (Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, xuất bản lần thứ nhì [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], trang 559; chữ nghiêng được thêm vào).

Câu hỏi 2

“Gia đình là tổ chức quan trọng nhất trong thời hiện tại hay thời vĩnh cửu. Mục đích của chúng ta trong cuộc sống là tạo ra cho mình những đơn vị gia đình vĩnh cửu” (Joseph Fielding Smith, trong *Conference Report*, tháng Tư năm 1972, trang 13; hay *Ensign*, tháng Bảy năm 1972, trang 27).

Câu hỏi 3

“*Thảm quyền chủ tọa trong nhà luôn luôn được trao cho người cha, và trong tất cả những công việc trong nhà và những vấn đề gia đình, không có một thảm quyền nào khác cao hơn*” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1975], trang 27; chữ nghiêng được thêm vào).

Câu hỏi 4

Chủ Tịch Ezra Taft Benson nói: “*Thượng Đế quy định rằng người cha phải chủ tọa trong nhà. Người cha phải chu cấp, yêu thương, dạy dỗ và hướng dẫn*” (trong Conference Report, tháng Tư năm 1984, trang 6; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1984, trang 6; chữ nghiêng được thêm vào).

“*‘Vai trò người cha là lãnh đạo, loại lãnh đạo quan trọng nhất. Điều đó đã và sẽ luôn luôn như vậy. Thừa các bậc làm cha, với sự phụ giúp, cố vấn và khích lệ của người bạn đời vĩnh cửu của mình, các anh em chủ tọa trong nhà’*” [*Father, Consider Your Ways*, quyển cẩm nang, 1973, các trang 4–5]. (Đã được Ezra Taft Benson trích dẫn, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1987, trang 49.)

Lời ghi chú cho giảng viên

Bởi vì đây là một quan niệm quan trọng như vậy, các chị em có thể muốn thảo luận câu trả lời với nhiều chi tiết thêm. Giải thích rằng tất cả ba câu trả lời được đưa ra trong câu đó đều đúng. Yêu cầu các thiếu nữ cho thêm ý kiến về những điều mà người cha làm với tư cách là gia trưởng. Những lời phát biểu của Chủ Tịch Benson có đưa ra một số đề nghị; có lẽ các chị em có thể rút ra một số ý kiến khác từ những đề nghị của các thiếu nữ chẳng hạn nêu gương ngay chính, chia sẻ chứng ngôn và sự tin chắc của ông, xem xét chắc chắn rằng những người trong gia đình được giảng dạy với các nguyên tắc đúng.

Câu hỏi 5

“*Vào lúc sáng tạo, trách nhiệm sinh sản và nuôi dưỡng con cái được giao phó cho người mẹ. Vai trò chính yếu của việc chu cấp được chỉ định cho người cha. Không có điều gì trong tất cả thánh thư mà sửa đổi sự hiểu biết cơ bản này; và quả thật, thánh thư hiện đại và các tiên tri hiện nay đã tái củng cố mối quan hệ cơ bản này giữa người cha với người mẹ*” (The Church and the Proposed Equal Rights Amendment” [quyển cẩm nang], các trang 11–12, *Ensign*, tháng Ba năm 1980; chữ nghiêng được thêm vào).

“*May mắn thay, [một người cha] không bị đòi hỏi phải chủ tọa, xét đoán và hành động mà không có lời cố vấn, không có sự phụ giúp. [Người cha có được] người vợ — người bạn đời, người cố vấn, người cộng sự, người giúp đỡ, người bạn*” (*Father, Consider Your Ways* [quyển cẩm nang, n.d.], trang 3; chữ nghiêng được thêm vào).

Câu hỏi 6

“*Một trách nhiệm lớn lao thực sự đè nặng lên vai của một cặp vợ chồng khi họ mang con cái vào thế gian. Không những thực phẩm, quần áo và nơi trú ngụ được đòi hỏi nơi họ, mà còn tình yêu thương, kỷ luật thân ái, giảng dạy và dạy dỗ*” (Spencer W. Kimball, “Train Up a Child,” *Ensign*, tháng Tư năm 1978, trang 5; chữ nghiêng được thêm vào).

Câu hỏi 7

“*Trong Giáo Hội có sự bình đẳng trọn vẹn giữa người nam và người nữ. Phúc âm. . . được Chúa đề ra cho những người nam cũng như cho những người nữ. . . Những đặc ân và những đòi hỏi của phúc âm về cơ bản đều giống nhau đối với người nam và người nữ. Chúa yêu thương các con gái của Ngài cũng như Ngài yêu thương các con trai của Ngài*” (John A. Widtsoe, *Evidences and Reconciliations* [Salt Lake City: Bookcraft, 1960], trang 30; chữ nghiêng được thêm vào).

Câu hỏi 8

“Mặc dù mỗi người cha là trưởng gia đình, trong ý nghĩa chính xác của chữ này, gia đình Thánh Hữu Ngày Sau không thể được gọi là gia đình tộc trưởng trừ phi người chồng nắm giữ Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc và người vợ được làm lễ hôn phối hay làm lễ gắn bó với người chồng trong đền thờ và con cái được sinh ra trong giao ước hoặc được làm lễ gắn bó với cha mẹ của mình” (*A Light unto the World* [Khóa học Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc, 1967–68], trang 55).

Lời ghi chú cho giảng viên

Bởi vì có thể có các thiếu nữ trong lớp học của các chị em mà cha của họ không nắm giữ Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc, các chị em có thể muốn đọc và thảo luận lời phát biểu sau đây.

“Để đáp lại lời nói: ‘Chồng [hay cha] của tôi không phải là tín hữu của Giáo Hội, cũng như ông không kính trọng điều đó,’ tôi xin trả lời với tình thương yêu và lòng trắc ẩn như sau: ‘Thưa Chị, dù ông có là tín hữu hay không, thì ông vẫn là người cha và gia trưởng. . . . Hãy hỗ trợ ông trong những hành động tốt của ông. Cho ông thấy rằng chị tin tưởng và tin cậy nơi khả năng của ông để hướng dẫn gia đình. Hãy khuyến khích ông bằng những tấm gương cao quý.’” (Richard G. Scott, “Father Is Head of the Family,” *Ensign*, tháng Hai năm 1977, các trang 84–85).

Câu hỏi 9

“Phẩm trật tộc trưởng có nguồn gốc thiêng liêng và sẽ tiếp tục trong suốt thời hiện tại và thời vĩnh cửu. Rồi thì có một lý do đặc biệt tại sao những người nam, những người nữ và trẻ em phải hiểu biết về phẩm trật này và thẩm quyền này trong tất cả các hộ của dân của Thượng Đế. . . . Đó không phải chỉ là một câu hỏi về việc ai là người có lẽ hội đủ điều kiện nhất. Cũng như không phải là toàn bộ câu hỏi về việc ai đang sống cuộc sống xứng đáng nhất. Mà đó là câu hỏi chủ yếu thuộc vào luật pháp và trật tự” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, trang 287; chữ nghiêng được thêm vào).

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng chữ *tộc trưởng* liên quan đến chữ *cha*. Nhưng chúng ta sử dụng chữ này trong một cách thức đặc biệt. Từ *phẩm trật tộc trưởng* ám chỉ đến dòng dõi những người từ A Đam xuống đến tất cả các thế hệ mà được kết nối lại với nhau bởi các giao ước vĩnh cửu của đền thờ. Những người này sẽ duy trì mối quan hệ của gia đình họ mãi mãi. Khi một cặp vợ chồng được làm lễ hôn phối trong đền thờ, người chồng và người vợ sẽ hội đủ điều kiện để trở thành một phần của gia đình vĩnh cửu đông đảo này. Người nam không những trở thành người cha mà còn là người tộc trưởng của gia đình mình. Điều này có nghĩa là ông có trách nhiệm giúp đỡ gia đình mình sống trong một cách thức mà họ có thể cùng nhau trở về với Cha Thiên Thượng. Và, bởi vì ông nắm giữ Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc, nên ông có thể ban phước cho gia đình mình và dạy dỗ họ trong một cách thức mà ông không thể nào làm khác được.

Một Thiếu Nữ Có Thể Hỗ Trợ Cha của Mình trong Vai Trò của Ông

Thảo luận trên bảng

Yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về những cách thức mà họ có thể hỗ trợ cha của mình. Hãy liệt kê những ý kiến đó trên bảng. Những ý kiến của họ có thể gồm có một số điều như sau:

Các Cách Thức để Hỗ Trợ Người Cha

Biết vâng lời
 Dành thời giờ cho nhau
 Chia sẻ những mối quan tâm và sở thích
 Xin phước lành của người cha
 Xin lời khuyên bảo và cố vấn của ông
 Tìm hiểu về ông
 Nêu gương tốt cho các anh chị em
 Yêu thương và biết ơn ông
 Gây dựng chứ không phá
 Hỗ trợ ông trong buổi họp tối gia đình
 Vui vẻ và giúp ích trong nhà

Câu chuyện

Một số các thiếu nữ có thể cảm thấy rằng việc bày tỏ tình yêu thương và hỗ trợ cha của mình là điều khó khăn. Các chị em có thể muốn nhờ một thiếu nữ kể câu chuyện sau đây:

Khi Chị Lois Christensen còn nhỏ, giảng viên Trường Chúa Nhật của chị yêu cầu mỗi học viên nói với cha của mình là mình yêu thương ông. Lois cảm thấy điều này là một công việc chỉ định khó cho chị có thể làm tròn. Cha của chị không tích cực trong Giáo Hội và có một khoảng cách lạnh nhạt giữa họ. Tình yêu thương chưa bao giờ được bày tỏ bằng lời trong gia đình của chị. Chị ở lại lớp sau khi các học viên đã đi ra để nói cho giảng viên của mình là chị không thể làm điều đó được. Đây là lời của chị:

“Nhưng Chị Innes không tin. Chị nhìn tôi và nói: ‘Bất luận cha của em ra sao hoặc làm gì, ông cũng cần nghe những lời đó từ em, cũng giống như bất cứ người cha nào khác cần nghe những lời đó. Tôi muốn em hứa với tôi rằng em sẽ làm tròn công việc chỉ định này.’ ”

“Tôi đã đồng ý và trong vài ngày kế, tôi cảm thấy một gánh nặng đè lên vai. Tôi biết gánh nặng này chỉ có thể được cất đi khi tôi làm tròn sự cam kết của mình. Một đêm nọ, sau khi những người khác đã đi ngủ, tôi bồn chồn chờ đợi đúng lúc để nói những lời đó. Cha đang hút thuốc và đứng dựa vào thùng rác. Với một giọng nói run run, lo sợ hầu như khó nghe được, tôi nói: ‘Cha ơi, con thương Cha.’

“Ông quay lưng lại tôi, và ông không xoay người lại hay nói hoặc làm một điều gì. Tôi chắc rằng ông chưa nghe lời tôi nói. Vậy nên, tôi lặp lại một cách yếu ớt: ‘Cha ơi, con thương Cha.’ Và rồi, ông chậm chạp xoay người lại phía tôi. Người cha lạnh nhạt, lãnh đạm của tôi, nước mắt đầm đìa trên mặt. Ông vòng tay ôm chặt lấy tôi và hôn lên trên đầu tôi. Đó là lần đầu tiên trong mười sáu năm tôi có thể nhớ được cha tôi và tôi đã ôm nhau.

“Ngày nay, tôi là một người mẹ với gia đình riêng đồng con của mình. Câu *con/me/cha thương cha/me/con* thì rất quen thuộc được sử dụng thường xuyên trong nhà chúng tôi. Và người cha thân yêu của tôi thì sao? Ngày nay ông là một thầy tư tế thượng phẩm, siêng năng làm việc xây đắp vương quốc của Thượng Đế” (Lois Christensen, “Telling My Father I Loved Him,” *Ensign*, tháng Hai năm 1978, trang 51).

Kết Luận

Phần trình bày của giảng viên

Hãy nhắc nhở các em rằng qua sự chỉ định thiêng liêng người cha là gia trưởng trong nhà. Chúa đã ban cho ông trách nhiệm về sự an lạc thuộc linh và vật chất của gia đình ông, và ông sẽ bị coi là phải chịu trách nhiệm đó. Đó là sự kêu gọi của ông để chủ tọa và hướng dẫn những công việc trong nhà và gia đình của ông trong một tinh thần ngay chính và yêu thương. Mỗi người trong gia đình có bổn phận phải hỗ trợ và tán trợ người cha trong

vai trò tọc trưởng của ông. Có nhiều điều mà một thiếu nữ có thể làm để tự mình làm tròn trách nhiệm này và ảnh hưởng những người khác trong gia đình để tán trợ cha của họ trong vai trò quan trọng của ông.

Phần Áp Dụng Bài Học

Yêu cầu mỗi thiếu nữ chọn từ bản liệt kê trên bảng hai hay ba điều mà em ấy sẽ làm tuần này để hỗ trợ cha của mình trong vai trò tọc trưởng của ông.

Em Biết Gì về Phẩm Trật Tọc Trưởng?

Hãy chọn câu trả lời hay các câu trả lời đúng cho mỗi câu sau đây:

1. Phẩm trật tọc trưởng là___
 - a. Một giấy giới thiệu để nhận được phước lành tọc trưởng của em.
 - b. Một giấy đặt hàng để nhận được đồ từ kho hàng của giám trợ.
 - c. Hệ thống chính quyền thiêng liêng của Chúa.
2. Tổ chức quan trọng nhất trong Giáo Hội là___
 - a. Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ.
 - b. Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn.
 - c. Gia đình.
3. Thâm quyền chủ tọa trong gia đình em là___
 - a. Vị Chủ Tịch của Giáo Hội.
 - b. Vị giám trợ.
 - c. Cha của em (hoặc mẹ của em, nếu không có cha trong nhà của em).
4. Với tư cách là thâm quyền chủ tọa trong gia đình, một số trách nhiệm của người cha là___
 - a. Chủ tọa và hướng dẫn những công việc trong nhà và gia đình của ông trong sự ngay chính.
 - b. Chu cấp cho các nhu cầu vật chất và tinh thần của gia đình ông.
 - c. Cầu vãn Chúa để có được sự mặc khải cá nhân về gia đình của ông.
5. Một số trách nhiệm của người mẹ là___
 - a. Sinh sản và nuôi dưỡng con cái.
 - b. Phụ giúp chu cấp các nhu cầu vật chất và tinh thần của gia đình bà.
 - c. Làm người bạn đời, người cố vấn và người bạn của chồng bà.
6. Theo như kế hoạch của Chúa, ai có trách nhiệm yêu thương và dạy dỗ con cái?
 - a. Chỉ người cha.
 - b. Chỉ người mẹ.
 - c. Cả hai cha mẹ.
7. Trong kế hoạch của Chúa___
 - a. Có sự bình đẳng trọn vẹn giữa người nam và người nữ.
 - b. Người nam quan trọng hơn bởi vì người ấy nắm giữ chức tư tế.
 - c. Chúa yêu thương các con gái của Ngài cũng giống như Ngài yêu thương các con trai của Ngài.

8. Mặc dù mỗi người cha chủ tọa trong gia đình mình, ngõ hầu chủ tọa với tư cách là người gia trưởng, ông phải___
- a. Có một trình độ đại học.
 - b. Có một công việc làm tốt.
 - c. Có Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc.
9. Người cha có vai trò tộc trưởng bởi vì___
- a. Ông xứng đáng hơn và hội đủ điều kiện hơn.
 - b. Đó là vai trò thiêng liêng của ông.
 - c. Đó là vấn đề luật pháp và trật tự.

MỤC TIÊU	Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu về bổn phận và nghĩa vụ của những người nắm giữ Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc.
PHẦN CHUẨN BỊ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bức hình 10, Sự Phục Hồi Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc (62371), nằm ở ngoài sau quyền sách này. 2. Nếu có thể, đưa cho mỗi hội viên một bản phát tay “Các Chức Phẩm và Các Trách Nhiệm trong Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc,” vào lúc cuối giờ học. 3. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Lời trích dẫn

Phần Giới Thiệu

“Chức tư tế là quyền năng của Thượng Đế ủy thác cho những người nam để hành động vì phước lành và sự cứu rỗi của tất cả nhân loại. Dù đôi khi chúng ta nói đến những người nắm giữ chức tư tế là ‘chức tư tế,’ chúng ta chớ quên rằng chức tư tế không thuộc quyền sở hữu hoặc tiêu biểu cho những người nắm giữ chức ấy. Chức tư tế được nắm giữ trong một sự tin cậy thiêng liêng để được sử dụng vì lợi ích của người nam, người nữ và trẻ em. Anh Cả John A. Widtsoe nói: ‘Người nam không có quyền thỉnh cầu nhiều hơn người nữ về các phước lành mà phát xuất từ Chức Tư Tế và đi kèm theo quyền sở hữu của chức ấy.’ (*Priesthood and Church Government*, Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939, trang 83.) Chẳng hạn, các thiếu nữ của chúng ta phải có nhiều cơ hội để nhận phước lành từ các vị lãnh đạo chức tư tế bằng với các thanh thiếu niên của chúng ta” (Dallin H. Oaks, trong *Conference Report*, tháng Tư năm 1992, trang 51; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1992, trang 36).

Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc Đã Được Phục Hồi

Phần trình bày của giảng viên

Hãy trưng bức hình về sự phục hồi Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc. Giải thích rằng Phi E Rơ, Gia Cơ và Giảng nắm giữ các chìa khóa của Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc. Họ hiện đến cùng Joseph Smith và Oliver Cowdery gần lúc Giáo Hội được tổ chức để phục hồi các quyền năng của chức tư tế này trên thế gian.

Những Người Nắm Giữ Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc Có Các Bổn Phạm Riêng Biệt

Sinh hoạt trên bảng

Giải thích rằng Chúa đã tổ chức chức tư tế để vương quốc của Ngài có thể lan rộng khắp thế gian và ban phước cho mỗi tín hữu của Giáo Hội. Mỗi chức phẩm trong Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc đã được ban cho các trách nhiệm riêng biệt để các mục đích và công việc của Chúa có thể được thực hiện như ý Ngài định.

Giải thích rằng các chị em sẽ đọc các manh mối khác nhau để nhận biết một chức phẩm hay nhóm túc số trong Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc. Ngay khi một trong số các thiếu nữ nghĩ rằng em ấy biết chức phẩm hoặc nhóm túc số mà các chị em đang mô tả, em ấy phải giơ tay lên. Đọc tất cả các manh mối dù là các thiếu nữ biết câu trả lời của manh mối đầu tiên. Sau khi đọc các manh mối, yêu cầu các em đưa ra câu trả lời đúng.

Trong khi các câu trả lời đúng được đưa ra, hãy viết mỗi câu lên trên bảng.

1. (a) Các thành viên của nhóm túc số của tôi là các nhân chứng đặc biệt cho Chúa Giê Su Ky Tô với toàn thể thế gian. (b) Các thành viên của nhóm túc số của tôi được tán trợ bởi các tín hữu Giáo Hội ở khắp nơi với tư cách là các vị tiên tri, tiên kiến và mặc khải. © Tôi thường đưa ra lời thuyết giảng tại đại hội trung ương. Tôi thuộc vào nhóm túc số nào? (Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ.)
2. (a) Nhóm túc số của tôi có trách nhiệm đặc biệt để làm công việc truyền giáo trên khắp thế giới và rao truyền phúc âm trong những đất nước ngoại quốc. (b) Có thể có đến bảy nhóm túc số Các Vị Thẩm Quyền Trung Ương trong Giáo Hội. © Khi được tổ chức đầy đủ, nhóm túc số của tôi sẽ gồm có bảy mươi Vị Thẩm Quyền Trung Ương. Chúng tôi là ai? (Một trong Các Nhóm Túc Số Thầy Bảy Mười.)
3. (a) Có thể có chín mươi sáu thành viên trong nhóm túc số của tôi. (b) Tôi có thể làm phép báp têm lần ban ân tứ Đức Thánh Linh cho những người gia nhập Giáo Hội. © Các em thường thấy tôi với người bạn đồng hành trong công việc truyền giáo. (d) Tôi thường được kêu gọi để ban phước cho những người bị bệnh. Chức phẩm tư tế của tôi là gì? (Anh Cả.)
4. (a) Tôi nắm giữ Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc. (b) Các em thường thấy tôi tại đại hội trung ương. © Tôi là thầy tư tế thượng phẩm chủ tọa trong Giáo Hội. (d) Chỉ có một người nắm giữ chức phẩm này trong Giáo hội vào một thời gian nào đó mà thôi. Chức vụ kêu gọi của tôi là gì? (Chủ Tịch của Giáo Hội.)
5. (a) Tôi là thầy tư tế thượng phẩm. (b) Phục vụ với tôi là hai vị cố vấn và mười hai vị đại diện khác. © Tôi có trách nhiệm đối với tất cả mọi sinh hoạt của chức tư tế trong vài tiểu giáo khu của Giáo Hội. (d) Tôi thường nói chuyện tại đại hội giáo khu. Chức vụ kêu gọi của tôi là gì? (Chủ tịch giáo khu.)
6. (a) Tôi là thầy tư tế thượng phẩm chủ tọa trong một tiểu giáo khu. (b) Tôi là chủ tịch nhóm túc số các thầy tư tế trong tiểu giáo khu của tôi (xin xem GLGU 107:87-88). © Phần nhiều công việc của tôi là với những người trẻ trong tiểu giáo khu của tôi. (d) Một trong những sự chỉ định quan trọng của tôi là phỏng vấn các thiếu nữ. Chức vụ kêu gọi của tôi là gì? (Giám trợ.)
7. (a) Không có giới hạn số thành viên trong nhóm túc số của tôi. (b) Tôi có thể là giám trợ hay cố vấn giám trợ. © Vị chủ tịch giáo khu là chủ tịch của nhóm túc số của tôi. Chức phẩm tư tế của tôi là gì? (Thầy tư tế thượng phẩm.)

Thảo luận

Để củng cố sự hiểu biết của các thiếu nữ về các bổn phận và nghĩa vụ của những người nắm giữ Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc, hãy cùng duyệt xem lại chi tiết chép trong “Các Chức Phẩm và Các Trách Nhiệm trong Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc.” Hãy sử dụng các đoạn tham khảo thánh thư nếu cần để trả lời những câu hỏi mà các thiếu nữ có thể hỏi.

Các Chức Phẩm và Trách Nhiệm trong Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc

Chức Phẩm	Số Thành Viên trong Nhóm Túc Số	Các trách nhiệm	Các Đoạn Tham Khảo Thánh Thư
Anh Cả	96	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giảng dạy 2. Rao truyền 3. Làm phép báp têm 4. Làm lễ xác nhận 5. Điều khiển các buổi nhóm họp 6. Ban phước lành cho người bệnh 7. Phục vụ trong các hội đồng kỷ luật của Giáo Hội 8. Hành động theo các bản phận của Chức Tư Tế A Rôn 9. Sắc phong các anh cả hoặc thầy tư tế, thầy giảng và thầy trợ tế khác 	GLGU' 20:39, 41-45; GLGU' 42:43-44, 80.
Thầy Tư Tế Thượng Phẩm	Tất cả các thầy tư tế thượng phẩm trong giáo khu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Làm tròn tất cả mọi trách nhiệm của một anh cả 2. Có thể được sắc phong cho chức phẩm giám trợ, chủ tịch giáo khu, v.v... 	GLGU' 20:67 và 107:10; GLGU' 84:111 và 68:19
Tộc Trưởng	Không có nhóm túc số; tộc trưởng cũng là thầy tư tế thượng phẩm.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Làm tròn các trách nhiệm của anh cả và thầy tư tế thượng phẩm 2. Ban cho các phước lành tộc trưởng 	GLGU' 107:39-53
Thầy Bảy Mươi	70	<ol style="list-style-type: none"> 1. Là một Vị Thẩm Quyền Trung Ương 2. Rao giảng khắp nơi trên thế gian 	GLGU' 107:25, 34, 38, 93-97
Sứ Đồ	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Làm tròn tất cả mọi trách nhiệm chức tư tế 2. Phục vụ với tư cách là nhân chứng đặc biệt của Chúa Giê Su Ky Tô với toàn thể thế gian 3. Nhóm Túc Số Mười Hai nắm giữ các chìa khóa của vương quốc trên thế gian; các chìa khóa được hoạt động khi Vị Chủ Tịch của Giáo Hội qua đời 	GLGU' 18:26-27; GLGU' 107:23, 33

Sự Sắc Phong Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc Là một Phước Lành Lớn Lao

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc là một trong các phước lành quan trọng nhất mà Thượng Đế đã ban cho con cái Ngài từ trước đến nay. Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc cho những người nam quyền năng để thực hiện những giáo lễ cứu rỗi cần thiết cho mỗi người để nhận được cuộc sống vĩnh cửu và tất cả mọi phước lành lớn lao nhất của Thượng Đế. Vì chức tư tế cao hơn này rất thiết yếu cho sự tiến triển vĩnh cửu, nên sự sắc phong cho Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc là một bước rất quan trọng trong cuộc sống của một người.

Giải thích rằng mọi thanh niên trong Giáo Hội phải tự chuẩn bị để được sắc phong cho Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc. Người thanh niên này sẽ được vị giám trợ và chủ tịch giáo khu của mình phỏng vấn và họ sẽ đánh giá lòng tận tụy của người ấy dành cho Chúa và Giáo Hội. Nếu họ thấy người ấy xứng đáng, thì người ấy sẽ được sắc phong cho Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc. Người ấy nhận được chức tư tế này với lời thề và giao ước (xin xem GLGŪ 84:33–44), mà đã được giải thích cho người ấy biết.

Lời trích dẫn

Anh Cả Marion G. Romney đã giảng dạy cho chúng ta về các trách nhiệm đến với những người nắm Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc. Ông nói:

“Tình trạng của một người tiếp nhận chức tư tế và rồi vi phạm giao ước thì được Chúa giải thích theo như lời này: ‘. . . kẻ nào vi phạm giao ước này sau khi đã tiếp nhận nó, và hoàn toàn chối bỏ nó, thì sẽ không có được sự tha thứ tội lỗi trong thế giới này cũng như trong thế giới sắp tới.’ [GLGŪ 84:41.]

“Với một hình phạt như thế được quy định khi vi phạm giao ước đó, một người có thể được nhắc nhở để xem xét về việc có nên chấp nhận những nghĩa vụ của giao ước này hay không; nghĩa là, người ấy có thể xem xét điều ấy cho đến khi người ấy đọc câu tiếp theo lời phát biểu về hình phạt. Rồi người ấy học biết rằng những người không tiếp nhận lời thề và giao ước thì cũng không tốt hơn, nếu có, những người nhận và rồi vi phạm lời thề và giao ước. Vì trong câu đó, Chúa phán: ‘Và khôn thay cho tất cả những kẻ không nhận được chức tư tế này mà các người đã nhận được. . .’ [GLGŪ 84:42.]

“*Tầm quan trọng nghiêm túc của ‘lời thề và giao ước mà thuộc vào chức tư tế là như thế’*” (trong Conference Report, tháng Tư năm 1962, trang 18; hoặc *The Improvement Era*, tháng Sáu năm 1962, trang 416).

Thánh thư

Ôn lại và thảo luận Giáo Lý và Giao Ước 84:41–42 nếu cần để giúp các thiếu nữ hiểu về trách nhiệm lớn lao mà những người nam tự khoác lên mình khi họ được sắc phong cho Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc.

Thảo luận

Thảo luận những câu hỏi sau đây với tính cách một lớp học để giúp các thiếu nữ hiểu rằng họ cần phải cho thấy sự kính trọng Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc và những người mang chức ấy.

- Không có Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc, thì sự tiến triển vĩnh cửu của chúng ta với tư cách là phụ nữ có thể thực hiện được không?
- Lòng kính trọng của chúng ta đối với Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc phản ánh nơi ý nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta như thế nào?
- Khi chúng ta đối xử với những người mang chức tư tế bằng sự tôn trọng, chúng ta đang kính trọng Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc như thế nào?
- Nếu chúng ta muốn khuyến khích những người mang chức tư tế biết kính trọng chức tư tế của họ, thì chúng ta có thể làm gì?

Kết Luận

Phần trình bày của giảng viên

Hãy kết luận bằng cách nhấn mạnh rằng là điều quan trọng biết bao để kính trọng Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc và những người nắm giữ chức ấy. Những người nắm giữ Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc đã cam kết để tuân theo Cha Thiên Thượng và sử dụng chức tư tế của mình để ban phước cho con cái của Ngài. Họ, giống như chúng ta, đang trong tiến trình cố gắng để trở nên giống như Thượng Đế. Đức tin và sự tin cậy của chúng ta nơi họ sẽ thúc đẩy và soi dẫn họ để kính trọng chức tư tế của họ một cách trọn vẹn.

Các Chức Phẩm và Trách Nhiệm trong Chức Tư Tế Mên Chi Xê Đéc

Chức Phẩm	Số Thành Viên trong Nhóm Túc Số	Các trách nhiệm	Các Đoạn Tham Khảo Thánh Thư
Anh Cả	96	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giảng dạy 2. Rao truyền 3. Làm phép báp têm 4. Làm lễ xác nhận 5. Điều khiển các buổi nhóm họp 6. Ban phước lành cho người bệnh 7. Phục vụ trong các hội đồng kỷ luật của Giáo Hội 8. Hành động theo các bốn phận của Chức Tư Tế A Rôn 9. Sắc phong các anh cả hoặc thầy tư tế, thầy giảng và thầy trợ tế khác 	GLGU' 20:39, 41-45; GLGU' 42:43-44, 80.
Thầy Tư Tế Thượng Phẩm	Tất cả các thầy tư tế thượng phẩm trong giáo khu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Làm tròn tất cả mọi trách nhiệm của một anh cả 2. Có thể được sắc phong cho chức phẩm giám trợ, chủ tịch giáo khu, v.v... 	GLGU' 20:67 và 107:10; GLGU' 84:111 và 68:19
Tộc Trưởng	Không có nhóm túc số; tộc trưởng cũng là thầy tư tế thượng phẩm.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Làm tròn các trách nhiệm của anh cả và thầy tư tế thượng phẩm 2. Ban cho các phước lành tộc trưởng 	GLGU' 107:39-53
Thầy Bảy Mười	70	<ol style="list-style-type: none"> 1. Là một Vị Thẩm Quyền Trung Ương 2. Rao giảng khắp nơi trên thế gian 	GLGU' 107:25, 34, 38, 93-97
Sứ Đồ	12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Làm tròn tất cả mọi trách nhiệm chức tư tế 2. Phục vụ với tư cách là nhân chứng đặc biệt của Chúa Giê Su Ky Tô với toàn thể thế gian 3. Nhóm Túc Số Mười Hai nắm giữ các chìa khóa của vương quốc trên thế gian; các chìa khóa được hoạt động khi Vị Chủ Tịch của Giáo Hội qua đời 	GLGU' 18:26-27; GLGU' 107:23, 33

Phụ Nữ và Những Người Mang Chức Tư Tế

Bài Học

16

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu rằng một phụ nữ và chồng của người ấy chỉ có thể bước vào đẳng cấp cao nhất của vinh quang thượng thiên nếu họ được gắn bó với nhau.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị những mẫu giấy có ghi chữ cần cho bài học.
2. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Phụ Nữ Có một Môi Quan Hệ Quan Trọng với Những Người Nam và Chức Tư Tế

Thảo luận thánh thư

- Bảo các thiếu nữ đọc 1 Cô Rinh Tô 11:11 và Giáo Lý và Giao Ước 131:1–4.

Các đoạn thánh thư này cho chúng ta biết điều gì là cần thiết cho chúng ta để đạt được đẳng cấp vinh quang cao nhất trong vương quốc thượng thiên?

Phần trình bày của giảng viên

Giúp các thiếu nữ hiểu rằng để đạt được tiềm năng thiêng liêng của họ, họ phải bước vào lễ hôn phối thượng thiên với một người ngay chính mang chức tư tế. Họ phải nhận thức được rằng họ đóng một vai trò không thể thiếu trong kế hoạch vĩnh cửu của Thượng Đế, cùng với một người nam ngay chính nắm giữ chức tư tế. Người nam là cần thiết cho phụ nữ và người phụ nữ là cần thiết cho người nam.

Thảo luận thánh thư

- Sáng Thế Ký 2:18 nói gì về người nam không có người phụ nữ?

Giải thích rằng “một kẻ giúp đỡ giống như nó” có nghĩa là Chúa muốn cung ứng cho A Đam một người nào đó thích hợp với ông, một người xứng đáng với ông.

Hãy đọc Môi Se 5:1. Giải thích rằng người nam và người nữ đầu tiên trên thế gian có một mối quan hệ quan trọng với nhau. “Và Ê Va, vợ hắn, cũng lao nhọc cùng với hắn.”

Tại sao điều quan trọng là chồng và vợ phải cùng làm những công việc với nhau? Một người phụ nữ đã kết hôn có mối quan hệ nào quan trọng nhất? Người chồng phải xem người vợ như thế nào?

Lời trích dẫn

Đọc lời phát biểu sau đây của Chủ Tịch Spencer W. Kimball

“Khi chỉ dẫn về tầm quan trọng mà các thần ban cho người phụ nữ, Chúa đã phán:

“ ‘Bởi vậy cho nên người nam sẽ lia cha mẹ mà dính dứu cùng vợ mình, và cả hai sẽ nên một thịt.’ (Sáng Thế Ký 2:24.)

“Các anh chị em có thấy không? Người phụ nữ chiếm lấy vị trí hàng đầu. Người phụ nữ quan trọng hơn hẳn cha mẹ là những người rất thân yêu của tất cả chúng ta. Ngay cả con cái cũng phải đứng vào vị thế thích đáng nhưng quan trọng của họ” (“The Blessings and Responsibilities of Womanhood,” *Ensign*, tháng Ba năm 1976, trang 72).

Một Thiếu Nữ Phải Hỗ Trợ Mọi Quan Hệ của Mình với Người Mang Chức Tư Tế

Câu hỏi để suy
ngẫm

- Thái độ cá nhân của em như thế nào đối với những người mang chức tư tế mà em làm việc hay giao thiệp với? Em có hỗ trợ họ không? Tại sao có và tại sao không?

Các mẫu giấy có
ghi chữ

Hãy cho thấy các mẫu giấy có ghi chữ, một lần một mẫu. Yêu cầu các thiếu nữ quyết định xem mẫu giấy có ghi chữ đó cho thấy một hành động hỗ trợ hay không hỗ trợ. Đặt mẫu giấy có ghi chữ đó lên trên bảng phân đúng theo như sự phân loại.

Phân minh họa đầy đủ trên bảng phân

Không hỗ trợ	HỖ TRỢ
Coi thường	LÀM ĐỘNG CƠ THỨC ĐÁY
Làm cho suy yếu	CÙNG CỐ
Làm ngơ	TÁN TRỢ
Hờ hững	HƯỚNG DẪN

Thảo luận

- Sự khác biệt chính yếu giữa những chữ trong hai cột này là gì? (Một cột thì tiêu biểu cho hành động tích cực; cột kia thì tiêu cực, không hữu ích và có thể là hành động phá hoại.)

Câu hỏi để suy
ngẫm

- Những chữ nào trong số các chữ này mô tả thái độ cá nhân của em đối với những người mang chức tư tế mà em làm việc và giao thiệp?

Các trường hợp
để nghiên cứu và
thảo luận

Đọc và thảo luận các trường hợp để nghiên cứu sau đây nhằm giúp các em hiểu rằng bây giờ họ có nhiều cơ hội để cho thấy sự hỗ trợ đối với những người mang chức tư tế.

Trường Hợp Nghiên Cứu 1

Lynne được kêu gọi làm chủ tịch lớp thiếu nữ vào tháng Giêng. Dường như đối với em, các thiếu niên bỏ lại công việc cho các thiếu nữ làm khi họ có một sinh hoạt phối hợp. Lynne trở nên khó chịu và thiếu kiên nhẫn. Em phải nhắc nhở những người lãnh đạo các thiếu niên về hầu hết mọi thứ. Em không thích hối thúc người khác, nhưng em e rằng nếu em không hối thúc thì không việc gì có thể được hoàn tất. Sau một cuộc thảo luận dài, người cố vấn của em đề nghị em nên thay đổi thái độ của em. Người này đề nghị Lynne nên phát triển một thái độ tích cực về các trách nhiệm của mình và mối quan hệ của em với các thiếu niên nắm giữ chức tư tế.

Lynne nghe theo lời khuyên và với sự thành tâm em cố gắng xác định các trách nhiệm của em là gì trong mỗi sự chỉ định và làm thế nào em có thể thực hiện chúng một cách nhanh chóng và hiệu quả. Rồi em kỳ vọng và cầu nguyện rằng các thiếu niên cũng sẽ hoàn thành các trách nhiệm của họ một cách hiệu quả và nhanh chóng như vậy.

Phương thức và thái độ thành tâm tích cực của em đã thành công. Các thiếu niên đáp ứng vì em đã xem họ là những người lãnh đạo chức tư tế có trách nhiệm. Họ biết các thiếu nữ tin vào họ và sẽ hỗ trợ và khuyến khích họ. Họ bắt đầu làm đầy đủ phần việc của mình. Thay vì cần nhắc nhở hay thúc hối, Lynne bắt đầu tin tưởng nơi các anh em chức tư tế. Thật là một cảm tưởng tuyệt vời!

- Thái độ tiêu cực của Lynne cản trở các nỗ lực của em như thế nào trong việc hỗ trợ những người mang chức tư tế?
- Thái độ hỗ trợ của Lynne đã thay đổi cách cư xử của em cũng như cách cư xử của những người em đã phục vụ như thế nào?

Trường Hợp Nghiên Cứu 2

Jennie rất phấn khởi khi em và các bạn gái của em bàn về những dự định lớn của họ cho đêm thứ Sáu. Trong nhiều ngày họ đã hoạch định một buổi ăn tối đặc biệt tại nhà của Julie để ăn mừng niên học kết thúc. Cha của Jennie, là vị chủ tịch chi nhánh, và em trai của em, David, mới vừa được sắc phong là thầy trợ tế, cũng có một số chương trình hứng thú cho đêm thứ Sáu. Trong chi nhánh xa xôi của họ ở Kenai, Alaska, họ ít khi có được cơ hội được một Vị Thẩm Quyền Trung Ương đến thăm viếng. Ngày thứ Sáu đó, họ đã dự định lái xe đi Anchorage, cách đó khoảng 150 dặm, để tham dự buổi cắm trại ngoài trời của người cha với con trai do giáo khu tổ chức và đại hội chức tư tế với một trong Các Vị Thẩm Quyền Trung Ương. Cha của Jennie đặc biệt rất nôn nóng vì với tư cách là một vị lãnh đạo chức tư tế mới ông có rất nhiều thắc mắc để hỏi.

Ngày thứ Sáu, Jennie rời trường vào buổi trưa và vội vàng đi về nhà. Khi em về đến, em thấy cha của em và David trông rất chán nản. Mẹ của Jennie bị bệnh cúm và quá bệnh không thể sẵn sóc cho em trai và em gái của em. Ngoài ra, trong khi David đang soạn đồ để đi cắm trại thì cái túi ngủ của nó bị vướng vào một cây đinh và bị xé toạc. Bông nhồi trong túi ngủ bắt đầu rơi ra ngoài. Dường như họ không thể nào tham dự đại hội được nữa.

Yêu cầu các thiếu nữ tự đặt mình vào hoàn cảnh của Jennie và kể nốt câu chuyện. Yêu cầu các thiếu nữ suy nghĩ những phước lành nào mà Jennie có thể mang đến cho gia đình và chi nhánh của mình nếu em quyết định ở nhà không đi dự buổi tiệc của mình để giúp mẹ của em. Những điều này có thể gồm có tinh thần hy sinh mà em sẽ trải qua, sự soi dẫn và hướng dẫn mà cha của em sẽ nhận được để giúp ông làm tròn chức vụ kêu gọi của chức tư tế của ông, kinh nghiệm mà em trai của em, David, có thể vui hưởng và lòng biết ơn của David đối với em.

Hãy dùng bất cứ câu hỏi nào sau đây để khuyến khích nhiều cuộc thảo luận hơn:

- Nếu Jennie ở nhà, em sẽ giúp cha em như thế nào?
- Các em nghĩ em trai David của Jennie sẽ cảm thấy như thế nào đối với chị mình?
- Sẽ có sự khác biệt gì nếu Jennie hy sinh một cách sẵn lòng và vui vẻ thay vì bực bội?
- Tấm gương của Jennie có thể có tác dụng gì đối với các trẻ nhỏ hơn trong gia đình?
- Em có thể làm gì với tư cách là một thiếu nữ để tích cực hỗ trợ một thiếu niên nắm giữ chức tư tế? Hãy liệt kê những ý kiến của các thiếu nữ lên trên bảng. Có thể gồm vào một số ý kiến sau đây:

Thảo luận trên bảng

1. Chú trọng vào những điểm tốt lành của người thiếu niên ấy.
2. Giúp ý kiến.
3. Xem người thiếu niên ấy như người mà em muốn người ấy trở thành.
4. Biết lắng nghe.
5. Hãy thành thật khi khen ngợi.
6. Hỗ trợ người thiếu niên ấy trong những dự án và các chức vụ kêu gọi.
7. Làm một cố vấn khi được yêu cầu.
8. Làm những gì được giao phó cho em.
9. Tán trợ người thiếu niên ấy với lời cầu nguyện của em.

Kết Luận

Những lời trích dẫn

Đọc những lời phát biểu sau đây:

“Quả thật không có lớp học hay phái tính nào được biệt đãi trong Giáo Hội chân chính của Đấng Ky Tô; và trong thực tế, không thể có sự phân biệt giữa các phái tính mà chỉ có con người tạo ra hoặc để cho điều đó xảy ra mà thôi. Những người nam có công việc của họ để làm và quyền năng của họ để sử dụng vì lợi ích của tất cả các tín hữu của Giáo Hội bất luận phái tính hay tuổi tác.

“Người phụ nữ cũng vậy: các ân tứ đặc biệt của người phụ nữ là để sử dụng vì lợi ích và ảnh hưởng của dòng giống. Trách nhiệm được chia sẻ đồng đều này làm cho những người nam và những người nữ trở thành ‘những người bạn cùng đội’ mà tạo ra sự tiến bộ cho nhân loại. Mỗi một phái là phần bổ sung cho phái kia và không phái tính nào một mình mà có thể thực hiện chức năng đầy đủ trong công việc của thế gian” (*Priesthood and Church Government*, do John A. Widtsoe biên soạn [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939], trang 92; chữ nghiêng được thêm vào).

“Chưa bao giờ trong lịch sử mà người phụ nữ đã vui hưởng sự tự do về ý nghĩ và hành động đã được ban cho các phụ nữ của Giáo Hội này. Từ ngày phục hồi của Giáo Hội đến nay, người phụ nữ đã được ban cho sự tự do tôn giáo trọn vẹn và trong các đền thờ của Phúc Âm phục hồi, một người nam không thể dự phần vào các giáo lễ cao quý nhất nếu không có người vợ bên cạnh mình. Trong tất cả những mưu cầu của cuộc sống, người phụ nữ đã được ban cho sự độc lập toàn vẹn.

“Điều này cho người phụ nữ một trách nhiệm nặng nề, mà nếu người phụ nữ này kính trọng và sử dụng, thì sẽ được gia tăng thêm quyền năng ban cho mình; nhưng nếu người phụ nữ này lơ là nó hoặc xem thường nó hay không làm vinh hiển nó, thì người ấy có thể mất điều mà giờ đây người ấy đang có và do đó bị mất quyền thừa hưởng. Đối với đặc ân lớn lao này, người phụ nữ của Giáo Hội này phải mãi mãi có lòng biết ơn và sẵn sàng sử dụng và trân quý mỗi quan hệ quý báu và vô giá này. Nếu được ban cho nhiều thì được đòi hỏi nhiều” (Leah D. Widtsoe, *Priesthood and Womanhood*, như được trích dẫn trong *Priesthood and Church Government*, do John A. Widtsoe biên soạn, các trang 90–91).

Chúng ngôn

Hãy để cho các thiếu nữ biết những cảm nghĩ và lòng biết ơn của các chị em về mối quan hệ của các chị em với chức tư tế. Giúp họ thấy rằng mỗi người trong số họ có thể tích cực ban phước cuộc sống của những người chung quanh họ là những người nắm giữ chức tư tế. Khi làm điều này, họ sẽ nhận được các phước lành của chức tư tế và có được khả năng lớn lao hơn để làm tròn các trách nhiệm của mình.

Đề Nghị Sinh Hoạt cho Các Thanh Thiếu Niên trên Mười Sáu Tuổi

Mời các thanh thiếu niên tham gia cùng với các thiếu nữ trong một buổi sinh hoạt đặc biệt. Cho thực hành các nguyên tắc được giảng dạy trong bài học này khi các chị em tổ chức và hoàn tất buổi sinh hoạt. Hãy chắc chắn rằng mọi người đều có một sự chỉ định để buổi sinh hoạt này sẽ được thành công. Buổi sinh hoạt có thể là một buổi sinh hoạt như sau:

Có một cuộc nghị luận hội thảo về những cách thức mà các thiếu nữ có thể giúp các thiếu niên tôn trọng và làm vinh hiển chức tư tế của họ và chuẩn bị cho công việc truyền giáo.

Tổ chức đi bộ và ăn sáng vào lúc bình minh.

Giúp các thiếu niên chuẩn bị công việc truyền giáo của họ bằng cách dạy họ làm bánh hoặc thức ăn cơ bản khác.

Làm việc với các vị lãnh đạo chức tư tế, chọn ra một dự án phục vụ để giúp một tín hữu hoặc một người ngoại đạo trong khu vực của mình.

*Học Hỏi về Lịch Sử Gia Đình
và Công Việc Đền Thờ*

Mục Đích của Các Giao Ước và Các Giáo Lễ

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu rằng việc lập giao ước và tiếp nhận các giáo lễ ảnh hưởng đến cuộc sống của mình như thế nào.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Bức hình 11, Phép Báp Têm (62018); 12, Tiệc Thánh (62021); 13, Đền Thờ.
2. Cắt ra hình một cái thang từ một tờ giấy hoặc chuẩn bị vẽ hình nó lên trên tấm bảng, chừa chỗ trống trên các nấc thang để viết.
3. Chỉ định các đoạn tham khảo thánh thư sau đây: Ê Nốt 1:15–17; Giáo Lý và Giao Ước 82:10; tín điều thứ năm; Giáo Lý và Giao Ước 84:19–22; Môi Se 6:58–59; Lu Ca 22:19–20.
4. Chuẩn bị một tờ giấy cho mỗi câu hỏi thảo luận có ghi câu hỏi, các đoạn thánh thư và những lời trích dẫn áp dụng cho mỗi câu hỏi.
5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Những chỉ định để đọc thánh thư

Phần trình bày của giảng viên

Thảo luận

Phần Giới Thiệu

Trước khi bắt đầu bài học, hãy chỉ định các đoạn tham khảo thánh thư. Yêu cầu các thiếu nữ sẵn sàng đọc những đoạn thánh thư này vào những lúc thích hợp trong khi học.

Giúp các em học biết việc hiểu trọn vẹn những điều chúng ta thỏa thuận với những người khác là điều quan trọng biết bao. Để làm điều này, bảo mỗi em tưởng tượng rằng một người nào đó đã đề nghị một việc làm cho em ấy sau giờ học ba ngày một tuần. Lương rất khá nhưng người chủ chỉ bằng lòng trả tiền cho em bất cứ lúc nào họ có thể trả được.

- Các em có muốn chấp nhận loại thỏa thuận này không? Tại sao có hay tại sao không?
- Các em muốn biết điều gì trước khi các em chấp nhận một sự thỏa thuận với một người khác?

Hãy giải thích rằng trong bất cứ sự thỏa thuận nào, chúng ta cũng phải có sự tin tưởng nơi phía bên kia. Chúng ta cần biết rằng chúng ta có thể tin cậy nơi người khác.

**Khi Tiếp Nhận Các Giáo Lễ của Chức Tư Tế, Chúng Ta Lập Các Giao Ước
Thiên Liêng**

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng có một người mà chúng ta có thể luôn luôn tin tưởng là tuân giữ sự thỏa thuận. Khi chúng ta lập những sự thỏa thuận với người này, chúng ta biết rằng chúng ta luôn luôn hợp lý và sẽ không bao giờ sai. Những sự thỏa thuận với người này được gọi là *các giao ước*, và chúng mang đến cho chúng ta các phước lành của giá trị trường cửu. Người này là Chúa.

Bảo em thiếu nữ đã được chỉ định trước đọc đoạn thánh thư Ê Nốt 1:15–17.

Thảo luận trên bảng	<p>Viết chữ <i>các giao ước</i> lên trên bảng. Rồi đọc định nghĩa sau đây:</p> <p>“Một giao ước là một sự thỏa thuận, hợp đồng, giao kèo hay lời hứa hổ tương đầy ràng buộc và trọng thể giữa Thượng Đế và một người hoặc một nhóm người được chọn lựa” (Bruce R. McConkie, <i>Mormon Doctrine</i>, xuất bản lần thứ nhì [Salt Lake City: Bookcraft, 1966], trang 166; chữ nghiêng được thêm vào).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chúng ta có thể học biết được những điều kiện trong các giao ước của mình với Cha Thiên Thượng nơi đâu? <p>Giải thích rằng các thánh thư chứa đựng đa số các điều kiện này. Thánh thư giải thích về những gì mà Cha Thiên Thượng kỳ vọng nơi chúng ta và đổi lại Ngài hứa điều gì với chúng ta.</p> <p>Bảo em thiếu nữ đã được chỉ định trước đọc Giáo Lý và Giao Ước 82:10. Giải thích rằng sự tiếp nhận các phước lành của chúng ta tùy thuộc vào việc chúng ta tuân giữ phần thỏa thuận của mình. Chúng ta có thể chắc chắn về sự tin cậy hoàn toàn nơi Cha Thiên Thượng.</p> <p>Giải thích rằng nhiều giáo lễ chúc tư tế đòi hỏi chúng ta lập giao ước với Chúa khi chúng ta chấp nhận giáo lễ.</p> <p>Viết chữ <i>các giáo lễ</i> lên trên bảng.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giáo lễ là gì? <p>Dùng lời trích dẫn sau đây để giúp các thiếu nữ hiểu giáo lễ là gì.</p> <p>“<i>Giáo lễ</i> là một biểu tượng trên trần thế về một sự xác thực thuộc linh. Nó cũng thường là một hành động biểu trưng một giao ước hay sự thỏa thuận với Chúa” (John A. Widtsoe, <i>Priesthood and Church Government</i>, ấn bản được hiệu đính [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1954], trang 348; chữ nghiêng được thêm vào).</p>
Các bức hình	<p>Hãy trưng lên các bức hình lễ báp têm, Tiệc Thánh và một đèn thờ. Giải thích rằng lễ báp têm, Tiệc Thánh và lễ gắn bó trong đèn thờ đều là các giáo lễ. Khi nhận được mỗi giáo lễ đó, chúng ta cho thấy rằng chúng ta đã lập những thỏa thuận, hay giao ước nào đó với Cha Thiên Thượng.</p>
Thánh thư và thảo luận	<p>Bảo các thiếu nữ đã được chỉ định trước đọc Môi Se 6:58–59 và Lu Ca 22:19–20. Giải thích rằng những biểu tượng của các giáo lễ báp têm và Tiệc Thánh giúp chúng ta nhớ đến các giao ước của mình.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tại sao các giao ước và các giáo lễ của phúc âm là cần thiết? Tại sao việc cố gắng làm một người tốt thì vẫn không đủ? <p>Bảo em thiếu nữ đã được chỉ định trước đọc Giáo Lý và Giao Ước 84:19–22.</p>
Phần trình bày của giảng viên	<p>Giải thích rằng mọi giao ước và mọi giáo lễ của phúc âm là vì lợi ích của chúng ta. Việc tuân giữ các giao ước và dự phần vào các giáo lễ giúp chuẩn bị cho chúng ta trở về nơi hiện diện của Cha Thiên Thượng. Việc lập các giao ước này, việc tiếp nhận các giáo lễ thiêng liêng và trung tín trong việc tuân giữ các giao ước của chúng ta cũng giống như việc leo lên cái thang mà cuối cùng sẽ đưa chúng ta trở về với Cha Thiên Thượng.</p>
Lời trích dẫn và phần trình bày bằng cách cho thấy đồ vật hay bảng phân	<p>Bảo một em đọc lời trích dẫn sau đây. Trong khi em ấy đọc, hãy trưng lên cái thang bằng giấy hoặc vẽ hình một cái thang lên trên bảng.</p> <p>“Khi Gia Cốp đi từ Bê E Sê Ba đến Cha Ran, ông có một giấc mơ trong đó ông thấy mình đang ở trên thế gian dưới chân một cái thang mà bắc lên tới trời nơi mà Chúa đứng trên đầu thang. Ông thấy các thiên sứ lên xuống trên cái thang, và Gia Cốp nhận thức được</p>

rằng các giao ước mà ông lập với Chúa nơi đó chính là các nấc thang mà tự ông phải trèo lên ngõ hầu nhận được phước lành đã hứa—các phước lành mà sẽ cho ông quyền bước vào thiên thượng và giao tiếp với Chúa” (Marion G. Romney, “Temples—The Gates to Heaven,” *Ensign*, tháng Ba năm 1971, trang 16).

Thảo luận

Thảo luận về các giao ước nào có thể được xem như là các nấc thang. Trong khi các thiếu nữ kể ra các giao ước, hãy viết chúng lên trên các nấc thang. Có thể là điều hữu ích để đề nghị các thiếu nữ hãy nghĩ về các giao ước mà được lập ra có liên hệ với các giáo lễ của chức tư tế chẳng hạn phép báp têm và lễ xác nhận, dự phần Tiệc Thánh, sự sắc phong chức tư tế cho các thiếu niên, lễ thiên ân và lễ hôn phối thượng thiên. (Các chị em có thể muốn nhắc đến Mô Si A 18:8–10; Giáo Lý và Giao Ước 20:37; 20:75–79; 84:33–34, 39–40; 132:6.)

Thảo luận về việc tiếp nhận các giáo lễ này và sống theo các giao ước sẽ cho phép chúng ta “bước vào thiên thượng và giao tiếp với Chúa” như thế nào.

Chúng Ta Có Trách Nhiệm Tuân Giữ Các Giao Ước mà Chúng Ta Lập với Chúa

Phần trình bày của giảng viên

Hãy nhấn mạnh cho các thiếu nữ biết rằng khi chúng ta lập các giao ước với Chúa, chúng ta đưa ra những lời hứa thiêng liêng để “luôn luôn tưởng nhớ tới Ngài cùng tuân giữ các giáo lệnh của Ngài” (GLGU 20:77). Một khi chúng ta đã lập các giao ước với Chúa, thì chúng ta có trách nhiệm để ghi nhớ những lời hứa của mình và tuân giữ chúng.

Kinh nghiệm cá nhân

Kể lại kinh nghiệm sau đây của một thiếu nữ người Samoa.

“Sau những lời chỉ dẫn cuối cùng từ vị giám trợ và chủ tịch giáo khu của tôi, tôi đi vào đền thờ. Thật là một phước lành vinh quang để được ở bên trong ngôi nhà đó! Mắt, tai và lòng tôi được mở rộng để tiếp thu những lời giảng dạy trong đó. Tôi cảm thấy sự trung thực của mỗi giao ước mà tôi đã lập bên trong mỗi thớ thịt và lóng xương của thân thể tôi. Tôi cảm thấy tôi đang đứng ngay trước mặt Chúa mỗi lần tôi lập các giao ước với Ngài. . . . Điều này trở thành sự thật đối với tôi nên tôi chắc chắn sống trong thế gian nhưng không thuộc thế gian” (Sipuaio J. Matuauto, “The Glorious Moments,” *Ensign*, tháng Tám năm 1974, trang 64).

Hãy nhấn mạnh rằng người nắm giữ chức tư tế mà thực hiện giáo lễ thực sự thì đại diện Chúa. Bảo em thiếu nữ được chỉ định trước đọc lớn tín điều thứ năm.

Phần trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng Cha Thiên Thượng biết rõ các giao ước chúng ta lập. Có thể có những lúc chúng ta sẽ cảm thấy rằng chúng ta đang đứng một mình trong việc cố gắng tuân giữ các giao ước. Nhưng Chúa biết rõ chúng ta và sẽ gần gũi chúng ta trong những cố gắng vất vả của mình để luôn được trung tín.

Lời trích dẫn

Đọc lời phát biểu sau đây của một vị lãnh đạo Giáo Hội thời xưa:

“Khi chúng ta bước vào nước báp têm và giao ước với Cha Thiên Thượng là phục vụ Ngài và tuân giữ các giáo lệnh của Ngài, Ngài cũng tự ràng buộc bằng cách giao ước với chúng ta rằng Ngài sẽ không bao giờ bỏ mặc chúng ta, không bao giờ bỏ rơi chúng ta, không bao giờ quên chúng ta, rằng giữa những thử thách và chông gai, khi mọi thứ đang dần trận chống chúng ta, Ngài sẽ ở gần chúng ta và sẽ giúp đỡ chúng ta. Đó là giao ước của Ngài, và. . . chúng ta có thể tin nơi những lời hứa mà Ngài đã lập” (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, tập 1, do Jerreld L. Newquist biên soạn [Salt Lake City: Zion’s Book Store, 1957], trang 170).

Thảo luận việc biết rằng Cha Thiên Thượng đã hứa giúp đỡ chúng ta sẽ củng cố khả năng và quyết tâm của chúng ta để tuân giữ các giao ước mà chúng ta đã lập như thế nào.

Cách Thức Chúng Ta Tuân Giữ Các Giao Ước mà Chúng Ta Đã Lập Ảnh Hưởng đến Cuộc Sống của Chúng Ta

Câu chuyện (tùy ý nếu muốn kể)

Kể câu chuyện sau đây để cho thấy cách thức các giao ước mà một thiếu nữ đã lập đã ảnh hưởng đến cuộc sống của em ấy.

Cách đây nhiều năm, một thiếu nữ chịu phép báp têm trong một cái hồ gần nhà mình. Trong khi em đang ngồi trong bộ y phục còn ướt của mình, cha của em giải thích cho em biết rằng phép báp têm của em là bước đầu tiên trên con đường dẫn đến vương quốc thượng thiên. Ông dạy em rằng em phải chuẩn bị cho một bước thứ nhì trong cuộc sống của mình, lễ thiên ân và lễ hôn phối trong đền thờ. Rồi ông cẩn thận giải thích rằng khi ông làm lễ xác nhận cho em, em sẽ nhận được ân tứ Đức Thánh Linh. Ân tứ này sẽ giúp em tuân giữ các giao ước mà em đã lập.

Khi em được làm lễ xác nhận, em đã lập một lời hứa thề cùng Chúa rằng em sẽ không bao giờ làm bất cứ điều nào mà ngăn không cho em thực hiện bước thứ nhì đó. Trong suốt những năm tháng niên thiếu của mình, trong các quyết định và khi những cám dỗ quá mạnh mẽ, em đã nhớ đến lời hứa của mình. Giờ đây, những năm sau này, là người mẹ có sáu đứa con, người ấy nhớ lại lời hứa đó quan trọng biết bao trong việc giúp đỡ người ấy luôn luôn sống xứng đáng để tiếp nhận lễ thiên ân và lễ hôn phối thượng thiên và bắt đầu một gia đình vĩnh cửu của riêng mình.

Những câu hỏi và tham khảo

Việc nghĩ về những câu hỏi sau đây có thể giúp các thiếu nữ ý thức rằng cuộc sống của họ sẽ bị ảnh hưởng như thế nào bởi cách thức mà họ tuân giữ các giao ước của mình với Chúa. Các chị em có thể hoặc là yêu cầu các thiếu nữ trả lời mỗi câu hỏi trong số ba câu hỏi trong phần thảo luận của lớp học, hoặc là các chị em có thể chia lớp học ra thành ba nhóm và đưa cho mỗi nhóm một câu hỏi để thảo luận và tường trình.

Đây là những câu hỏi, cùng với các đoạn tham khảo thánh thư, những lời trích dẫn và ý kiến để giúp các chị em tìm ra những câu trả lời.

1. Cuộc sống của các em bị ảnh hưởng ra sao nếu các em không lập giao ước? (Xin xem GLGU 58:30; 132:7.) “Hãy lấy hai người nọ làm ví dụ, họ có thể có những đức tính tốt bằng nhau, họ có thể có đạo đức, lòng bác ái, lương thiện và công bằng như nhau, nhưng một người chịu phép báp têm và người kia thì không. Có một sự khác biệt lớn giữa họ, bởi vì một người là con trai của Thượng Đế được cứu chuộc vì đã làm đúng theo luật pháp của Ngài, và người kia thì ở trong bóng tối tăm” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1986], trang 97).
2. Cuộc sống của em bị ảnh hưởng ra sao nếu em lập các giao ước nhưng không tuân giữ chúng? (Xin xem GLGU 1:14–15; 58:29; hãy nhắc đến lời phát biểu của Anh Cả Cannon.) Cuộc sống sẽ khác biệt như thế nào nếu không có các phước lành mà Anh Cả Cannon đã mô tả?
3. Cuộc sống của em được ảnh hưởng ra sao nếu em lập các giao ước và luôn trung tín với chúng? (Xin xem GLGU 54:6; Mô Si A 5:7, 15.) “Thượng Đế. . . bởi vì tình thương của Ngài đối với chúng ta, đã hạ cố để lập các giao ước với chúng ta, ngõ hầu chúng ta có thể được giải thoát khỏi sự thất bại, buồn phiền, hối tiếc và chúng ta có thể vươn lên đến đỉnh cao vinh quang mà đã được hứa cho những người trung tín và kiên trì đến cùng” (ElRay L. Christiansen, trong Conference Report, tháng Mười năm 1972, trang 46; hay *Ensign*, tháng Giêng năm 1973, trang 51).

Phần Áp Dụng Bài Học

Đề nghị mỗi thiếu nữ dùng thời gian trong lễ Tiệc Thánh để suy ngẫm về các giao ước mà em ấy đã lập tại lễ báp têm và hoạch định cách thức em ấy có thể tuân giữ chúng một cách trọn vẹn hơn trong tuần tới.

Lễ Hôn Phối Đền Thờ—Điều Kiện Đòi Hỏi cho Cuộc Sống Gia Đình Vĩnh Cửu

Bài Học

18

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu rằng lễ hôn phối đền thờ là cần thiết cho cuộc sống gia đình vĩnh cửu.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Bức hình 8, Cô Dâu và Chú Rể, nằm ở phần cuối quyển sách học.
2. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Thảo luận trên bảng

Phân Giới Thiệu

Cho các thiếu nữ thấy bức hình cô dâu và chú rể. Viết chữ *hôn lễ* lên trên bảng và yêu cầu các thiếu nữ đề nghị càng nhiều chữ ghép càng tốt để mô tả ý nghĩa của bức hình và chữ *hôn lễ* là gì đối với họ. Nhanh chóng liệt kê những chữ lên trên bảng. Bản liệt kê này có thể gồm có những chữ như *áo cưới, hạnh phúc, chiếc nhẫn, thời vĩnh cửu, giấy giới thiệu đi đền thờ, bông hoa, cô phù dâu, tình yêu, sự xứng đáng, tuần trăng mật, nghi lễ, quà tặng, bạn bè, gia đình, thẩm quyền* và *buổi tiếp tân*.

Xóa chữ *hôn lễ* ở trên bảng và viết chữ *lễ hôn phối đền thờ* thay vào đó. Giải thích cho các thiếu nữ biết rằng có một sự khác biệt giữa một lễ hôn phối đền thờ với một hôn lễ. Có nhiều cách để cử hành một hôn lễ, chẳng hạn tổ chức một buổi tiếp tân và biếu tặng quà. Nhưng lễ hôn phối đền thờ tự nó là một nghi lễ thiêng liêng—một giao ước giữa cô dâu, chú rể và Chúa. Cô dâu giao ước với chú rể và với Chúa; chú rể giao ước với cô dâu và với Chúa; và cô dâu và chú rể cùng nhau giao ước với Chúa. Yêu cầu các thiếu nữ nhận ra những chữ ở trên bản liệt kê mà mô tả một lễ hôn phối đền thờ chứ không phải sự cử hành một hôn lễ. Vẽ một vòng tròn chung quanh những chữ này. Hỏi các thiếu nữ có muốn thêm những chữ khác vào bản liệt kê không.

Hình ảnh và phần trình bày của giảng viên

Nhắc đến bức hình cô dâu và chú rể và giải thích rằng một lễ hôn phối đền thờ không được thực hiện với sự phô trương rực rỡ và nghi thức thường đi kèm theo tiệc cưới lớn trong nhà thờ. Nghi lễ này xảy ra trong một căn phòng làm lễ gắn bó nhỏ, giản dị, xinh đẹp. Cặp vợ chồng quỳ xuống trước mặt nhau ngang qua bệ thờ với sự hiện diện của gia đình và bạn bè thân thiết là những người nắm giữ giấy giới thiệu đi đền thờ. Một người với thẩm quyền làm lễ gắn bó họ cho thời tại thế và thời vĩnh cửu nói với họ vài lời khuyên dạy. Rồi người này thực hiện giáo lễ gắn bó.

Thảo luận

Yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về những lý do mà những người trẻ đưa ra vì không muốn kết hôn trong đền thờ. Dưới đây là một bản liệt kê các lý do, do những người trẻ đưa ra. Hãy nhanh chóng suy xét mỗi một lý do với lớp học và bất cứ ý kiến nào khác mà các thiếu nữ có thể đưa ra.

1. Một số người không hiểu tầm quan trọng của lễ hôn phối đền thờ.
2. Một số người kết hôn quá sớm.
3. Một số người không muốn mặc trang phục đền thờ.

4. Một số người không xứng đáng (không trong sạch về mặt đạo đức, không tuân giữ Lời Thông Sáng, không đóng tiền thập phân, v.v..).
5. Một số người có cha mẹ, những người trong gia đình, bà con thân quyến hoặc bạn bè mà không thể đến dự hôn lễ.
6. Một số người kết hôn với người ngoại đạo.
7. Một số người không chắc về tình yêu của họ để muốn kết hôn cho thời vĩnh cửu.

Giờ đây, hãy yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về những lý do mà những người trẻ đưa ra vì muốn được kết hôn trong đền thờ. Dưới đây là một bản liệt kê một số lý do do những người trẻ đưa ra. Hãy nhanh chóng suy xét những lý do này cùng với bất cứ ý kiến nào do các học viên đưa ra.

1. Đó là lệnh truyền của Thượng Đế.
2. Cha Thiên Thượng đã hứa ban nhiều phước lành cho những người kết hôn trong nhà của Ngài và sống đúng theo các giao ước được lập ở đó.
3. Đó là cách thức duy nhất để người chồng, người vợ và gia đình cùng sống với nhau trong cuộc sống mai sau.
4. Nó có thể cho phép chúng ta sống nơi hiện diện của Thượng Đế, trong đẳng cấp cao nhất của vinh quang trong vương quốc thượng thiên.
5. Cha mẹ đã dạy dỗ và ước muốn cho con cái được làm lễ hôn phối trong đền thờ.
6. Bạn bè kết hôn trong đền thờ.
7. Đôi trai gái yêu nhau thật nhiều nên họ muốn được sống với nhau mãi mãi.
8. Mỗi người phối ngẫu có thể biết người phối ngẫu kia quý trọng phúc âm.
9. Mỗi người phối ngẫu có thể chắc chắn là người phối ngẫu kia trong trắng và đoan chính.

Lễ Hôn Phối Đền Thờ Là một Giáo Lễ Vĩnh Cửu

Câu chuyện

Đọc lời phát biểu sau đây của Anh Cả Bruce R. McConkie:

“Mới đây, vợ tôi và tôi đang có một cuộc thảo luận quan trọng mà trong đó chúng tôi đếm nhiều phước lành của mình. Chúng tôi kể ra một loạt những điều đã đến với chúng tôi, nhờ vào Giáo Hội, nhờ vào gia đình chúng tôi, nhờ vào sự phục hồi vinh quang của lễ thật vĩnh cửu đã xảy ra trong thời đại này; và rồi vợ tôi đã làm cho cuộc thảo luận trở nên gay cấn bằng cách đặt ra câu hỏi này: ‘Phước lành nào lớn nhất đã đến trong đời của anh?’

“Không một chút do dự, tôi nói: ‘Phước lành lớn nhất đã đến với anh là vào ngày mười ba tháng Mười năm 1937 vào lúc 11:20 sáng khi anh có đặc ân để quỳ tại bàn thờ Chúa trong Đền Thờ Salt Lake và nhận em làm người bạn đời vĩnh cửu.’

“Nàng nói: ‘Vậy thì anh đã đậu cuộc thi đó rồi.’

“Tôi tin rằng điều quan trọng duy nhất mà bất cứ Thánh Hữu Ngày Sau nào từng làm trong thế gian này là kết hôn đúng người, đúng chỗ, bởi thẩm quyền đúng; và rồi—khi họ được làm lễ gắn bó như thế bởi quyền năng và thẩm quyền mà tiên tri Ê Li đã phục hồi—điều quan trọng nhất còn lại mà bất cứ Thánh Hữu Ngày Sau nào có thể làm là sống theo cách thức để mà những điều khoản và những điều kiện của giao ước đã lập theo

cách đó sẽ ràng buộc và hữu hiệu bây giờ và mãi mãi” (“Agency or Inspiration?” *New Era*, tháng Giêng năm 1975, trang 38).

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng quyền năng mà ràng buộc một người nam và người nữ lại với nhau trong thời vĩnh cửu là chức tư tế. Khi một người nam và người nữ được kết hôn trong đền thờ, họ lập giao ước, hay lời hứa, bằng quyền năng của chức tư tế, cùng Cha Thiên Thượng rằng họ sẽ sống cuộc sống ngay chính và tuân giữ các giáo lệnh của Ngài. Cha Thiên Thượng giao ước rằng họ, với con cái họ, sẽ sống với nhau với tư cách là một gia đình trong suốt thời vĩnh cửu. Cha Thiên Thượng cũng hứa ban cho cặp vợ chồng nhiều phước lành đặc biệt khác nếu họ ngay chính và tuân giữ các giáo lệnh của Ngài.

Thảo luận

- Tại sao việc kết hôn đúng người, đúng chỗ, bởi thẩm quyền đúng là điều quan trọng duy nhất mà một người có thể làm trong cuộc sống này?
- Hôn nhân thì quan trọng như thế nào?
- Tại sao Cha Thiên Thượng kỳ vọng các con trai và các con gái của Ngài được kết hôn trong đền thờ?
- Có quyền năng nào khác hơn chức tư tế mà có thể gắn bó một người nam và người nữ cho thời vĩnh cửu không?
- Làm thế nào lễ hôn phối đền thờ có thể giúp một người chồng và người vợ tiến triển mãi mãi được?
- Nếu một cặp vợ chồng được kết hôn bởi thẩm quyền dân luật, thì hợp đồng hôn nhân có ràng buộc trong suốt thời vĩnh cửu không? Tại sao có và tại sao không?

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng Cha Thiên Thượng đã truyền lệnh cho các con trai và các con gái của Ngài phải kết hôn trong đền thờ. Chủ Tịch Kimball đã nói: “Chỉ qua hôn nhân thượng thiên một người mới có thể tìm ra con đường thẳng, lối đi hẹp. Cuộc sống vĩnh cửu không thể có được trong bất cứ cách thức nào khác. Chúa đã rất cụ thể và rõ ràng trong vấn đề hôn nhân” (“Marriage—The Proper Way,” *New Era*, tháng Hai năm 1976, trang 6). Để tiếp tục làm vợ chồng trong suốt thời vĩnh cửu, đôi nam nữ phải được kết hôn bởi thẩm quyền chức tư tế trong ngôi nhà của Chúa và rồi sống theo các giao ước mà họ đã lập trong đền thờ.

Giờ Đây Là Thời Gian để Chuẩn Bị cho Lễ Hôn Phối Đền Thờ

Những lời trích dẫn và cuộc thảo luận

Đọc và thảo luận hai lời trích dẫn sau đây từ Các Vị cựu Chủ Tịch của Giáo Hội:

“Tôi tin rằng không một nam hay nữ Thánh Hữu Ngày Sau trẻ tuổi xứng đáng nào lại không ngại bất cứ nỗ lực chính đáng nào để đến nhà của Chúa nhằm bắt đầu một cuộc sống chung. Những lời thề nguyện hôn nhân đưa ra trong các nơi thánh này và các giao ước thiêng liêng lập cho thời tại thế và suốt thời vĩnh cửu là bằng chứng chống lại các cám dỗ của cuộc sống mà nhằm gây đổ vỡ cho mái gia đình và phá hoại hạnh phúc.

“Những phước lành và những lời hứa đến từ việc bắt đầu sống chung với nhau, cho thời tại thế và thời vĩnh cửu, trong đền thờ của Chúa, không thể nhận được trong một cách thức nào khác và các nam và nữ Thánh Hữu Ngày Sau trẻ tuổi xứng đáng mà bắt đầu cuộc sống chung như thế thấy rằng hôn nhân vĩnh cửu của mình dưới giao ước trường cửu trở thành nền móng mà trên đó sự bình an, hạnh phúc, đức tính, tình yêu và tất cả những chân lý vĩnh cửu khác của cuộc sống, nơi cuộc sống này và cuộc sống mai sau được xây đắp” (Heber J. Grant, “Presidents of the Church Speak on Temple Marriage,” *New Era*, tháng Sáu năm 1971, trang 8).

“Giờ đây, hạt mầm của một cuộc sống hôn nhân hạnh phúc đã được gieo vào giới trẻ. Hạnh phúc không bắt đầu tại bàn thờ mà bắt đầu trong thời kỳ trẻ trung và tìm hiểu. Những hạt mầm hạnh phúc được gieo bởi khả năng của các anh chị em để kiềm chế những đam mê háo hức của mình. Sự trinh khiết phải là đức tính trội hơn trong số những người trẻ. Trong Giáo Hội, chỉ có một tiêu chuẩn độc nhất. Nó áp dụng cho các em trai cũng như các em gái. Nếu các em tuân theo tiêu chuẩn đó—quả thật, nếu các em chịu lắng nghe theo sự thúc giục của tấm lòng chân thành của mình—các em sẽ học biết rằng sự tự chủ nơi giới trẻ và sự tuân theo tiêu chuẩn độc nhất của đạo đức là nguồn sức mạnh của nam phái, vương miện của nữ phái xinh đẹp, nền móng của một mái gia đình hạnh phúc và yếu tố đóng góp cho sức mạnh và tính trường cửu của dòng giống.

“Tính lơ đãng nơi giới trẻ là một giấy nợ cá nhân mà sớm muộn phải được trả. Hai mươi, ba mươi, bốn mươi năm, từ lúc đó, các em phải trả số nợ đó. Sự tự chủ và sự trinh khiết cũng là những hạt mầm được gieo mà sẽ chia lìa nhiều trong nhiều năm từ lúc đó và những năm tháng đó trôi qua nhanh—ôi, rất nhanh” (David O. McKay, “The Choice of an Eternal Companion,” *Improvement Era*, tháng Tư năm 1965, trang 285).

Niềm Vui Có Thể Đến với một Thiếu Nữ qua Lễ Hôn Phối Đền Thờ

Câu chuyện

Hãy đọc câu chuyện sau đây:

“Toàn sự việc bắt đầu vào ngày Chúa Nhật đầu tiên tháng Ba. Hay có phải vậy chăng? Tôi đoán là nó không thể thực sự có sự khởi đầu, bởi vì Karen, Emily và tôi là bạn thân mãi mãi. Cho dù ăn mừng sinh nhật và đan những túi xách giống nhau trong Hội Thiếu Nhi khi còn nhỏ hay đi diễu hành trong đội tập luyện và cùng đi chơi hẹn hò với hai hoặc ba cặp trong trường trung học, cá tính vô cùng khác biệt của chúng tôi không biết làm sao dường như bỏ túc cho nhau, và trong 15 năm chúng tôi thực sự không rời nhau.

“Tuy nhiên, sau khi tốt nghiệp trung học, sự việc bắt đầu thay đổi trong bộ ba luôn vui vẻ của chúng tôi. Karen và Emily sống ở nhà và đi học đại học trong khi tôi sống cách đó ba tiếng đồng hồ trong một cư xá đại học nhỏ của tiểu bang với năm người lạ. Sau khi đã thân thiết như thế, chúng tôi tự hỏi một vài dặm có thể nào làm thay đổi tình bạn thân quý của chúng tôi chăng. Nhưng chẳng bao lâu thì chúng tôi biết . . .

“Tôi nhận biết rằng sự liên lạc đặc biệt của chúng tôi đã biến dần, nhưng một ngày nọ tôi vẫn giật mình sững sốt khi mở thư mình ra và thấy một thiệp báo tin lễ thành hôn từ Emily. Tôi càng ngạc nhiên hơn khi thấy thiếu chữ *đền thờ* trên thiệp báo tin.

“Tôi vội vàng trở về nhà vào cuối tuần đó và đi thẳng đến nhà Emily. Và chúng tôi đã trò chuyện—trò chuyện trong một cách thức mà chúng tôi đã nói chuyện những năm dài trước đó và bây giờ gần như đã chìm vào quên lãng. Chị ấy chỉ biết Ted có hai tháng nhưng anh ấy là người đẹp trai, thông minh và nổi tiếng nhất trong trường. Cả hai sẽ xong đại học và rồi Ted sẽ đi học trường nha khoa. Gia đình của anh ấy đã đồng ý giúp họ trang trải những chi tiêu nên sẽ không có vấn đề gì. Emily nói đùa rằng sau khi anh ấy tốt nghiệp, họ chỉ cần ngồi đếm tiền.

“Một lần nữa tôi bắt đầu cảm thấy gần gũi với Emily, rồi đột nhiên, tôi nghe mình hỏi lớn lý do tại sao không có đề cập đến đền thờ trong thiệp báo tin của chị ấy. Chị ấy nói với thái độ thiếu đúng đắn của chị ấy không che đậy được mối quan tâm mà tôi đã cảm nhận: ‘Vâng, chúng tôi không thể làm được. Trước hết, Ted là người đạo Báp Tít và ngoài ra, chúng tôi muốn được kết hôn trong nhà nghỉ để đi trượt tuyết của cha mẹ anh ấy và tự mình viết lấy nghi thức hôn lễ. Hôn lễ phải thực sự riêng tư và đầy ý nghĩa chứ không phải cứ những lời giống nhau cho mọi người. Một ngày nào đó, Ted sẽ gia nhập Giáo

Hội. Nhưng ngay cả nếu anh không gia nhập Giáo Hội, cha tôi cũng đâu phải là tín hữu và điều đó không ngăn mẹ tôi không tích cực trong Giáo Hội. Điều đó cũng sẽ không ngăn được tôi luôn.’

“Vừa lúc Emily nói từ đầu đến cuối bài thanh minh rất hay ho của mình, sự thách thức của chị đã một lần nữa dựng lên một bức tường giữa chúng tôi. Tôi có thể nói gì nữa? Sau một vài giây phút nói chuyện một cách gượng gạo để cố gắng để làm bầu không khí bớt căng thẳng, tôi chào già từ.”

Ngưng kể câu chuyện và bảo các thiếu nữ suy ngẫm câu hỏi này:

- Nếu em là bạn của Emily, em sẽ nói gì với chị ấy?

Hãy tiếp tục câu chuyện:

“Ba tuần sau, tôi tham dự hôn lễ của Ted và Emily ở nhà nghỉ để trượt tuyết. Trái với những dự đoán của tôi, đó là một sự kiện nổi bật—mặc dù không thuộc vào bất cứ hình thức tôn giáo nào. Cả hai đọc thơ cho nhau trong lễ cưới, trong khi tiếng sáo diu đặt ở phía sau. Sau đó là phần khiêu vũ, với nước trái cây cho chúng tôi, những người Mặc Môn và rượu sâm banh cho những người khác. Tôi có thể nói là cha mẹ của Ted thì giàu tốt bậc và họ đã hoạch định toàn thể đám cưới. Họ rất vui với con dâu mới của họ (và cũng có lẽ một ít từ rượu sâm banh). Nhưng tôi để ý thấy mẹ của Emily thì đôi mắt thật đỏ và sưng lên—giống như bà đã khóc thật nhiều. Các người mẹ thì luôn như thế đó—đặc biệt khi đó là đứa con độc nhất của họ.

“Ngạc nhiên thay, Emily vẫn tích cực trong Giáo Hội. Với việc học và các bồn phận của người đã lập gia đình, chị đi tham dự các buổi nhóm họp một cách trung tín và cũng phục vụ với tư cách là phụ tá người quản thủ thư viện. Chị và Ted sống nơi một căn hộ trong tiểu giáo khu của chúng tôi và tôi gặp chị ấy khá thường. Chị luôn luôn kể cho tôi nghe về cuộc sống hôn nhân hào hứng và cho biết là Ted đối xử rất tốt với chị. Tôi nghĩ ‘Thật là một cuộc sống lạ lùng’.

“Sáu tháng sau, Karen kết hôn với một người truyền giáo giải nhiệm trở về nhà vừa hoàn tất bằng cao học giáo dục. Họ kết hôn trong Đền Thờ Logan, nên tôi không thể tham dự được, dĩ nhiên. Nhưng tôi tham dự buổi tiếp tân trong hội trường văn hóa của chúng tôi và tiệc cưới thật tuyệt vời. . . .

“Giờ đây, tôi vẫn gặp Emily đi nhà thờ trong vẻ rạng rỡ và phấn khởi về mọi điều mà chị đang làm. Chị thường nói: ‘Không có vấn đề gì cả. Anh ấy thực sự biết thông cảm. Em đi nhà thờ của em và anh đi nhà thờ của anh. Ngay cả anh ấy còn không đi nhà thờ của anh ấy nữa.’ Nhưng trong thâm tâm mình, tôi cũng có thể thấy lại Emily khi chúng tôi còn nhỏ: cầu nguyện cho người cha ngoại đạo của chị làm phép báp têm cho chị, tự hỏi cha của chị có dắt chị đi buổi tiệc Hội Thiếu Nhi tổ chức cho cha và con gái, cố gắng giả vờ nghĩ rằng không quan trọng nếu ông đi đánh gôn thay vì đi dự buổi lễ tốt nghiệp lớp giáo lý của chị. Nhưng rồi tuổi ấu thơ chỉ là một phần nhỏ của cuộc sống như thế. Điều đó thực sự tạo ra sự khác biệt gì trên quãng đường dài?

“Karen và Emily, vẫn còn cùng nhau làm chung một số việc, sinh con gái cách nhau một tuần. Tôi mang một cái áo đầm màu hồng cho bé gái của Emily và hoàn toàn cảm thấy yêu thương nó. Mẹ của Karen cho tôi biết ở nhà thờ vào một ngày nọ rằng Karen, David và bé Melissa của họ sẽ đến tháng Ba để khoe em bé và làm lễ ban phước cho em bé khi Ông Ngoại và cả ba người anh trai thân yêu của Karen có thể đứng trong vòng tròn.

“Rồi đến ngày Chúa Nhật đầu tiên của tháng Ba. . . .

“Trong khi tôi đang . . . tiến vào giáo đường, tôi gặp Emily và em bé của chị trong phòng chờ đợi. Đó là lần đầu tiên chị trở lại nhà thờ kể từ khi sinh Julie. Chúng tôi nói chuyện trong một phút và rồi bước vào giáo đường. Emily và mẹ của chị ngồi ở hàng ghế trước tôi. . . .

“Qua những cái đầu và vai của hàng người ngồi tôi thấy từ chỗ tôi ngồi vào dãy thứ tư từ ngoài sau, tôi thoáng thấy Karen và những người trong gia đình của chị chiếm hết một băng ghế dài ở giữa. . . .

“Sau khi những bài ca và những thông báo chấm dứt và sau khi chúng tôi đã dự phần Tiệc Thánh, Giám Trợ Edwards đứng sau bục giảng và nói: ‘Buổi trưa hôm nay chúng ta có một sự việc đặc biệt. Tôi biết nhiều người trong số các anh chị em quen biết Karen Evans từ lúc chị còn bé.’ Emily quay ra sau nhìn tôi và nháy mắt một cách ranh mãnh, nhưng rồi chị quay đầu lại ngay hướng về vị giám trợ đang tiếp tục: ‘Vâng, buổi trưa hôm nay, Karen, giờ đây là Karen Sanders, đã mang đứa bé gái của chị đến để nhận một tên và một phước lành từ người chồng của chị. Đứng trong vòng tròn sẽ là cha và các anh của chị.’

“Trong khi tôi nhìn David bỗng đứa bé gái từ tay Karen và mang nó đi một cách hầu như nghiêm trang ra phía trước, tôi có thể thấy được một phần của Emily. Nước mắt trào nhanh ra khỏi đôi mắt xanh thắm của chị và chảy dài trên mặt chị xuống đầu trẻ thơ của Julie. Đôi vai của chị run mạnh trong khi chị vùi đầu vào cổ con của mình. Mẹ của Emily dịu dàng choàng tay ôm lấy đôi vai run rẩy của con gái, và tôi có thể thấy rằng bà cũng đang khóc. Emily nhìn lên và tôi nghe chị thở hắt hắt trong một lời thì thào đầy tuyệt vọng: ‘Má ơi! Ai sẽ ban phước cho con của con đây?’

“ ‘Cha ban phước cho con, Melissa, để có được một tinh thần và thể xác lành mạnh,’ Tôi nghe David Sanders nói ở phía trước căn phòng, ‘và con sẽ sống một cuộc sống ngay chính, khi đến lúc, con sẽ gặp một người con trai chọn lọc của Cha trên trời, là người kính trọng chức tư tế của mình và sẽ đưa con vào đền thờ của Chúa để được làm lễ gắn bó với người ấy cho thời vĩnh cửu.’ Qua trọn lễ ban phước lành và thời gian còn lại của buổi họp, tấm khăn quấn bé Julie đẫm đầy lệ của Emily.

“Và giờ đây, ngay cả một năm đã trôi qua. . . . bất cứ lúc nào. . . . tôi nhìn thấy chỉ người mẹ và một đứa bé sơ sinh, thì lòng tôi ghen ngào. Bởi vì tôi vẫn còn nhìn thấy được Emily nơi hình ảnh đó” (Carolyn White Zaugg, “I Keep Seeing Emily,” *New Era*, tháng Sáu năm 1975, các trang 26–29)

Kết Luận

Lời trích dẫn

Đọc đoạn sau đây từ bài giảng của Anh Cả Boyd K. Packer. Các chị em cũng có thể sao lại một bản lời phát biểu này cho mỗi em.

“Tôi hình dung ra các em đi đến đền thờ để được làm lễ gắn bó cho thời tại thế và suốt thời vĩnh cửu. Tôi ao ước muốn nói chuyện với các em về giáo lễ gắn bó thiêng liêng, nhưng chúng ta không làm điều này bên ngoài các bức tường thiêng liêng đó. Tính chất siêu việt của tất cả những gì được ban cho chúng ta tại bàn thờ hôn lễ thì rất kỳ diệu và đáng bỏ công để chờ đợi và chịu đựng. . . .

“Nhưng điều này không phải là sự trọn vẹn của câu chuyện tình yêu. Trong sách, hay vở kịch, trên sân khấu, màn sẽ hạ vào lúc này. Nhưng đó không phải là tình yêu thực sự. Đây không phải là kết thúc—mà chỉ mới là bắt đầu thôi” (*Eternal Love* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], trang 20).

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết tầm quan trọng của việc lưu giữ một sổ ghi chép cá nhân.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Hãy chuẩn bị một bản cho mỗi phần gồm hai câu hỏi được tìm thấy ở đầu bài học. Gồm vào các đoạn tham khảo thánh thư nhưng đừng gồm vào các câu trả lời.
 2. Hãy chuẩn bị kể cho các thiếu nữ nghe về một trong các tổ tiên của các chị em và người này đã ảnh hưởng đến cuộc sống của các chị em như thế nào; hoặc mời một người khách, mà đã được những vị cố vấn chúc tư tế chấp thuận, đến nói cho lớp học biết về một tổ tiên của người ấy.
 3. Chuẩn bị một tờ giấy phát tay những lời trích dẫn vào lúc kết thúc bài học để đưa cho mỗi học viên.
 4. Chỉ định hai hay ba thiếu nữ kể một cách ngắn gọn về một người trong số các ông bà nội ngoại hoặc ông bà cố của họ và người này đã ảnh hưởng đến cuộc sống của họ như thế nào.
 5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
 6. Xin xem phần cuối của bài học về một sinh hoạt lịch sử gia đình nếu muốn.
-

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAI TRIỂN BÀI HỌC

Cha Thiên Thượng Truyền Lệnh cho Con Cái của Ngài phải Lưu Giữ Các Sổ Ghi Chép Cá Nhân

Câu đố

Chia lớp ra làm hai nhóm. Hãy chắc chắn rằng mỗi nhóm có một bộ các tác phẩm tiêu chuẩn và một bút chì. Đưa cho một nhóm những câu hỏi và các đoạn tham khảo thánh thư thuộc phần A dưới đây và nhóm kia cũng vậy thuộc phần B. Cho các thiếu nữ khoảng năm phút để trả lời những câu hỏi.

Các Câu Hỏi—Phần A

1. Ai đã ghi chép thông tin đầu tiên trong sách ghi nhớ? (Môi Se 6:5–8.)
2. Hãy kể tên hai vị tiên tri khác thời Cựu Ước mà đã ghi chép sách ghi nhớ. (Môi Se 6:45–46; Ma La Chi 3:16.)
3. Khi các giáo lễ chúc tư tế như phép báp têm và lễ hôn phối đền thờ được thực hiện, các hồ sơ được lưu giữ nơi đâu? (GLGU 128:7.)
4. Lý do gì để ghi chép nhật ký hay tiểu sử cá nhân? (2 Nê Phi 25:23.)
5. Khi Đấng Ky Tô hiện đến cùng dân Nê Phi, Ngài biết được rằng một số sự kiện quan trọng đã không được ghi chép trong biên sử của họ. Ngài đã truyền lệnh cho những người dân làm gì? (3 Nê Phi 23:6–13.)

Các Câu Trả Lời cho Phần A

1. A Đam
2. Ê Nót và Ma La Chi
3. Ở dưới đất và trên trời
4. Đề thuyết phục con cái chúng ta tin nơi Đấng Ky Tô
5. Đề viết xuống những sự kiện mà họ đã sao lãng không ghi chép

Các Câu Hỏi—Phần B

1. Làm thế nào chúng ta biết được rằng Chúa Giê Su là con cháu của Đa Vít và Áp Ra Ham? (Ma Thi Ơ 1:1.)
2. Tại sao Nê Phi và các anh của ông trở lại nhà của La Ban? (1 Nê Phi 3:1–4.)
3. Tại sao Nê Phi ghi chép một biên sử về cuộc sống của ông trong khi ông và gia đình của cha ông rời bỏ Giê Ru Sa Lem mà đi Mỹ Châu? (1 Nê Phi 1:1–3.)
4. Ai đã dạy A Đam và con cái của ông cách thức ghi chép một sách ghi nhớ? (Môi Se 6:46.)
5. Làm thế nào Áp Ra Ham nhận được sự hiểu biết về các quyền hạn của chức tư tế và của sự sáng tạo? (Áp Ra Ham 1:31.)

Các Câu Trả Lời cho Phần B

1. Chi tiết này được chép trong Kinh Thánh.
2. Đề nhận được các biên sử của dân Do Thái và gia phả của tổ tiên họ.
3. Vì ông có được một sự hiểu biết về sự nhân lành và những lẽ huyền vi của Thượng Đế.
4. Họ đã được bàn tay của Chúa dạy dỗ.
5. Điều đó được ghi chép trong các biên sử của tổ tiên ông.

Thảo luận

Bảo mỗi nhóm tường trình các câu trả lời của phần câu hỏi của họ cho lớp học nghe. Sau khi các thiếu nữ đã đưa ra những câu trả lời cho câu đố, yêu cầu toàn thể lớp học trả lời những câu sau đây:

- Môi Se, Nê Phi và Áp Ra Ham đã ghi chép loại thông tin nào trong sách ghi nhớ của họ? (Tên của những người trong gia đình, những sự kiện quan trọng, các chứng ngôn cá nhân, những lời tiên tri về những điều sẽ xảy đến, các phước lành mà họ nhận được từ Cha Thiên Thượng và những lệnh truyền mà họ nhận được.)
- Tại sao là điều quan trọng để lưu giữ một sổ ghi chép cá nhân? (Qua một sổ ghi chép cá nhân, một người có thể chia sẻ với con cháu mình những sự kiện trong cuộc sống của mình, chứng ngôn, ý nghĩ và cảm tưởng của người đó và một sổ ghi chép về các phước lành của Cha Thiên Thượng ban cho người đó.)
- Làm thế nào em biết rằng Cha Thiên Thượng muốn em lưu giữ một sổ ghi chép về cuộc sống của mình? (Kể từ lúc đầu, Ngài đã truyền lệnh các con cái của Ngài phải lưu giữ sổ ghi chép cá nhân về cuộc sống của họ. Và các tiên tri hiện nay đã khuyến khích chúng ta lưu giữ nhật ký trong suốt cuộc sống của chúng ta.)

Sổ Ghi Chép của Các Tổ Tiên Có Thể Mang đến Niềm Vui và Sức Mạnh

Câu chuyện

Hãy đọc hoặc thuật lại câu chuyện giả tưởng sau đây:

“Ông Chú Benjamin đã chết cách đây hơn 30 năm và một số đồ đạc của ông được cất vào trong những cái rương cũ trên căn gác của một ngôi nhà trong trang trại.

“ ‘Tôi tự hỏi tại sao Ông Ngoại để dành [đồ đạc của Ông Chú] trong suốt những năm này,’ John cầu nhàu trong khi nó giúp sắp xếp đồ đạc đó với mẹ và chị của nó. Ông Ngoại đã chết vài tuần trước đây và Jennie Lynn, người con gái độc nhất còn sống của ông, và hai đứa con của chị đến dọn dẹp căn nhà cũ của gia đình.

“John ném cái mũ méo mó bằng nỉ vào một cái thùng lớn ở giữa phòng. ‘Chà, có bao giờ mình nghĩ cây gia phả của mình lại bị rệp tấn công những rễ của nó không? Tôi muốn nói là tại sao họ muốn để dành tất cả những rác rến này để làm gì? Hãy nhìn quyển sách cũ xác xơ này chẳng hạn: *Pamela, hay Đức Hạnh được Tướng Thường*. Eo ôi!’

“Chị Alice của nó điềm tĩnh trả lời: ‘Đó là quyển tiểu thuyết tiếng Anh đầu tiên được viết ra. Làm ơn cẩn thận bỏ nó vào thùng “để dành.”’

“ ‘Vậy thì, cái này là cái gì đây? Một cuốn sổ tay được dùng một phần à? Người thông minh nào lại để dành nó? . . . ’

“Jennie đi lại và nhìn vào quyển sách mà John đang cầm. . . .

“Alice cũng đi tới chỗ của mẹ và em nó và hỏi: ‘Em có thể đọc coi nó nói gì không?’

“ ‘Dễ mà,’ John trả lời trong khi nó ngồi xuống và bắt đầu đọc, nhảy từ trang này đến trang khác.

“Ngày 4 tháng Năm năm 1888. . .

“ ‘Ồ, nó giống như một sổ nhật ký hoặc cái gì đó!’

“Ngày 4 tháng Năm năm 1888: Mẹ lại cất cây vĩ cầm của tôi trong cái tủ bằng gỗ tùng sáng nay. Mẹ nói nó là một cám dỗ lớn cho tôi trước khi các con bò được vắt sữa. Tôi tin rằng Mẹ nói đúng. May là mấy người con trai khác thì siêng năng hơn tôi nếu không thì chúng tôi không bao giờ có thể nuôi ăn được tám người chúng tôi từ một vài mẫu đất này. Nếu Cha còn sống thì chúng tôi xoay xở tốt hơn.

“Ngày 3 tháng Chín năm 1888: Hôm nay Ông Carter nói với Mẹ rằng ông đã dạy cho tôi hết tất cả những gì ông biết và tôi cần một giáo sư giỏi hơn nữa. Có Chị Kendall ở Coalville là người được tin rằng có lần đã chơi đàn với dàn nhạc Philadelphia trước khi gia nhập Giáo Hội và di chuyển về miền tây. Mẹ đã hứa là tôi có thể hỏi chị xem có chịu nhận dạy tôi làm học trò không. Điều rắc rối duy nhất là số tiền mà chị ấy sẽ tính giá bao nhiêu cho các bài học. Tôi được phép lo cho đàn gà và giữ số tiền bán trứng để trả cho việc học nhạc của mình. . . .

“Ngày 8 tháng Tư năm 1892: Hôm nay tôi nhận biết rằng có ba điều mà tôi yêu thương hơn bất cứ điều gì khác: Chúa, gia đình tôi và âm nhạc. Và giờ đây tôi biết rằng tình yêu thương một điều không cần thiết phải loại trừ tình yêu thương điều khác. Nếu là những điều tốt lành, thì chúng luôn luôn đi với nhau.

“Ngày 1 tháng Mười Hai năm 1892: Đã khuya lắm rồi nhưng tôi không thể ngủ được. Tôi đang sao chép nhạc suốt buổi tối với sự giúp đỡ của Mẹ. Tôi được mời đi xuống Salt Lake để đàn thử cho một nơi trình diễn với dàn nhạc địa phương. . . .

“Ngày 5 tháng Ba năm 1893: Sau vài tuần tập dượt xen lẫn với những giờ cầu nguyện, tôi đi xuống Salt Lake và đàn thử. Ông Dean, người nhạc trưởng, bảo rằng tôi là người chơi vĩ cầm hoàn hảo nhất mà ông từng nghe ở miền tây Denver. Có lẽ ông đã không nghe nhiều người ở miền tây Denver, nhưng Mẹ rất vui khi tôi kể lại cho Mẹ nghe. Tôi phải có

mặt ở Denver để tập diễn vào đầu mùa thu và tôi sẽ kiếm đủ tiền để sinh sống cộng thêm một ít dành dụm cho Mẹ và những người khác. Ngày Chúa Nhật trong lễ Tiệc Thánh tôi phải chơi phần nhạc tuyển chọn của Mozart mà tôi học cho buổi đàn thứ.

“Ngày 11 tháng Ba năm 1893: Tại sao điều này lại xảy ra bây giờ? Tại sao lại xảy ra ngay vào thời điểm này của đời tôi? Sau lễ Tiệc Thánh vào ngày Chúa Nhật, Giám Trợ Reynolds gọi tôi vào văn phòng của ông và hỏi tôi về những buổi đàn thứ ra sao. Tôi nói cho ông biết rằng tôi đã được mượn và ông hỏi tôi có thể nào hoãn lại việc chơi đàn với dàn nhạc trong một hai năm không. Ông giải thích cho tôi biết rằng trước khi tôi bắt đầu kiếm tiền, thì tôi đang nợ Chúa một điều gì khác. Không hề có sự nghi ngờ nào trong tâm trí ông vì đó chính là ý muốn của Chúa, ông yêu cầu tôi chấp nhận sự kêu gọi đi truyền giáo. Tôi biết tôi nợ Thượng Đế của mình mọi thứ mà tôi có, và bỏ ra hai năm không chơi vĩ cầm thì không phải là điều đòi hỏi quá đáng, nhưng tôi nghĩ việc từ bỏ điều đó hầu như quá sức tôi có thể chịu đựng được. Tuy nhiên tôi biết là sự do dự trong lòng mình thì đáng sợ hơn nỗi nghi ngờ nên tôi hứa với vị giám trợ rằng nếu có một phương thức nào đó để chúng tôi kiếm được tiền, tôi sẽ chấp nhận sự kêu gọi. . . .

“Ngày 13 tháng Ba năm 1893: Đêm qua, tôi kể cho Mẹ nghe về sự kêu gọi đi truyền giáo. Bà vui mừng khôn xiết. Bà nói Cha đã luôn luôn muốn đi phục vụ truyền giáo nhưng ông đã chết trước khi có thể làm được. Giờ đây tôi có thể đi truyền giáo thay cho ông. Khi tôi hỏi bà làm thế nào chúng tôi sẽ kiếm được tiền, gương mặt bà sầm buồn. Tôi giải thích cho bà rằng tôi sẽ không muốn bà bán thêm miếng đất nào nữa, tôi cho bà biết về lời hứa có điều kiện mà tôi đã đưa ra cùng vị giám trợ. Bà dụi dụi mắt nhìn tôi trong một chốc lát và rồi bà nói: ‘Ben, có một cách mà chúng ta có thể kiếm tiền. Gia đình này sở hữu một thứ có giá trị lớn lao đủ để gửi con đi truyền giáo. Con sẽ phải bán cây vĩ cầm của con.’

“Ngày 17 tháng Ba năm 1893: Lời hứa phải được giữ và đã có một cách. Thứ Hai tới, tôi sẽ đi Salt Lake và bán cây vĩ cầm của mình. Nếu tôi có thể kiếm đủ số tiền cần thiết cho cuộc hành trình của tôi thì tôi sẽ ra đi truyền giáo ngay tức khắc. Tôi đã quyết định và tôi cảm thấy an tâm.

“Ngày 23 tháng Ba năm 1893: Tôi thức dậy sáng nay và mang cây vĩ cầm của tôi ra khỏi hộp của nó. Tôi đàn suốt ngày những bản nhạc tôi ưa thích. Buổi tối khi ánh sáng trở nên mờ dần và tôi không thể nhìn thấy để đàn thêm được nữa, tôi đặt nhạc cụ trở vào hộp của nó. Như vậy là đủ rồi. Ngày mai tôi sẽ ra đi.

“ ‘Vậy thôi’ John thắc mắc nói. ‘Nó kết thúc ngay chỗ đó. Không còn nữa. Điều gì đã xảy ra? Ông ấy có trở về và mua một cây vĩ cầm khác không? Có không? Ông ấy có thể chơi trong một dàn nhạc nữa không? Mẹ ơi, mẹ có biết điều gì đã xảy ra không?’

“ ‘John, mẹ không biết,’ mẹ của nó nhỏ nhẹ trả lời. ‘Mẹ nghĩ là có một người nào đó còn sống thì biết nhưng mẹ cũng không bận tâm nếu câu chuyện kết thúc nơi đó. Con đã biết điều quan trọng nhất về ông ấy rồi.’

“ ‘Ồ khoan!’ John kêu lên. ‘Kìa, có một đoạn ngắn nữa viết phía sau quyền sở tay.’ Nó liếc nhanh đến đoạn viết ngắn đó, ho nhỏ để che đậy tiếng khác mà hầu như thoát khỏi cổ họng nó và đưa quyền sách cho Jennie. ‘Đây, mẹ,’ nó nói, ngại rằng sẽ tự thốt thêm bất cứ lời nào nữa.

“Jennie cầm lấy quyền sách, đi đến gần hơn khung cửa sổ nhỏ có hình đầu hồi hơn để có được ánh sáng nhạt dần và nhìn vào trang giấy. Bàn tay viết những lời này không vững vàng hoặc chắc chắn như bàn tay đã bắt đầu viết nhật ký này, nhưng những mẫu tự vẫn được gõ một cách cẩn thận và đồng đều. Bà đọc:

“Ngày 23 tháng Sáu năm 1938: Quyết định quan trọng nhất mà tôi đã chọn trong cuộc sống của mình là từ bỏ một điều gì đó mà tôi yêu thương thiết tha vì Thượng Đế là Đấng mà tôi còn yêu thương nhiều hơn nữa. Ngài đã không bao giờ quên tôi vì điều đó. Benjamin Landart” (Karen Nolen, “Benjamin: Son of the Right Hand,” *New Era*, May 1974, các trang 35–37).

Thảo luận

- Từ kinh nghiệm của Alice và John, chúng ta có thể học biết được gì về việc lưu giữ một quyển nhật ký?
- Alice và John biết được gì về ông chú của họ từ quyển nhật ký của ông?
- Các em nghĩ Alice và John cảm thấy như thế nào về ông chú của họ sau khi đọc nhật ký của ông?
- Làm thế nào quyển nhật ký của Benjamin Landart đã có thể mang hạnh phúc đến cho cuộc sống của ông?
- Làm thế nào một quyển nhật ký cá nhân có thể ban phước cho cuộc sống của con cháu của một người?
- Các em có biết một số điều thú vị nào về cuộc sống của cha mẹ các em khi họ khoảng tuổi các em không?
- Các em có thích nghe họ nói về thời thơ ấu của họ, họ gặp nhau và kết hôn như thế nào và về các em khi các em còn nhỏ không?
- Làm thế nào sự hiểu biết về cuộc sống của cha mẹ hoặc bất cứ tổ tiên nào của các em có thể giúp các em sống một cách đúng cảm hơn ngày nay?

Phân trình bày của giảng viên

Giải thích rằng qua việc đọc quyển nhật ký của ông chú của họ, Alice và John đã biết về gia đình và những sở thích cá nhân của Benjamin Landart. Họ cũng biết về tình yêu thương của ông đối với Cha Thiên Thượng. Khi họ biết về cuộc sống của ông, tình yêu thương của họ đối với ông gia tăng. Một quyển nhật ký có thể giúp chúng ta ghi nhớ những sự kiện trong cuộc sống của mình. Việc lưu giữ một sổ ghi chép cá nhân có thể mang đến niềm vui cho con cháu chúng ta.

Một thiếu nữ đã dẫn giải: “Việc lưu giữ một quyển nhật ký cá nhân là truyền thống trong gia đình của chúng tôi . . . Trong một số buổi họp tối gia đình của chúng tôi, cha tôi đọc cho chúng tôi nghe những lời tường thuật từ nhật ký của ông cố nội tôi, và điều đó thực sự soi dẫn tôi để ghi chép một quyển nhật ký. Nếu con cháu của tôi nhận được chỉ một nửa sự thích thú mà tôi nhận được từ việc đọc nhật ký của các ông bà của tôi, thì điều đó sẽ đáng với thời giờ của tôi để viết nhật ký” (Laura Call, quoted in Kathleen Lubeck, “A Journal Called Lucy,” *New Era*, tháng Mười Một năm 1981, trang 40).

Các câu chuyện cá nhân

Hãy chia sẻ với các thiếu nữ một câu chuyện về một người trong số các tổ tiên của các chị em và kể lại cách thức mà kinh nghiệm này từ cuộc sống của một người nào khác đã ảnh hưởng đến các chị em, hoặc mời một người khách đến chia sẻ một kinh nghiệm. Rồi yêu cầu các thiếu nữ mà đã chuẩn bị một câu chuyện về các ông bà nội ngoại hay ông bà cố của họ kể những câu chuyện này cho các học viên nghe.

Kết Luận

Phân phát tờ giấy về lời phát biểu sau đây của Chủ Tịch Spencer W. Kimball và bảo họ đọc lớn:

“Chúng tôi khuyến khích những người trẻ của chúng ta bắt đầu từ hôm nay viết và lưu giữ những sổ ghi chép về tất cả những điều quan trọng trong cuộc sống của họ” (“The Angels May Quote from It,” *New Era*, tháng Mười năm 1975, trang 4).

“Tôi hứa với các em rằng nếu các em chịu lưu giữ quyển nhật ký và sổ ghi chép của mình, chúng sẽ đích thực là nguồn soi dẫn lớn lao cho gia đình, con cháu của các em và những người khác, qua suốt nhiều thế hệ. Mỗi người chúng ta là quan trọng đối với những người gần gũi và thân yêu của mình và khi con cháu của chúng ta đọc về những kinh nghiệm trong cuộc sống của chúng ta, thì chúng cũng sẽ tiến đến việc hiểu biết và yêu thương chúng ta. Và trong ngày vinh quang đó khi gia đình chúng ta được sống với nhau trong thời vĩnh cửu, thì chúng ta sẽ quen thuộc với nhau rồi” (“President Kimball Speaks Out on Personal Journals,” *New Era*, tháng Mười Hai năm 1980, trang 26).

Sinh hoạt lịch sử gia đình, nếu muốn

Tìm Ra Các Tổ Tiên của Mình với FamilySearch^e

MỤC TIÊU

Mỗi học viên sẽ học biết FamilySearch là gì, làm thế nào nó có thể giúp họ nhận ra các tổ tiên của họ và họ có thể làm gì để giúp nó được hữu ích hơn.

PHẦN MÔ TẢ

Sinh hoạt này sẽ đưa các thiếu nữ đến một địa điểm mà có sẵn FamilySearch.

PHẦN CHUẨN BỊ

Để chuẩn bị, người cố vấn lớp sẽ xác định nơi nào sinh hoạt sẽ được tổ chức. Tùy vào các hoàn cảnh địa phương, sinh hoạt này có thể ở trung tâm lịch sử gia đình, trung tâm giáo khu, một nhà hội địa phương hoặc tại nhà của một hội viên. Nếu có thể, chọn một địa điểm mà có hơn một trạm làm việc FamilySearch (để có nhiều hơn một thiếu nữ có thể làm việc vào một thời gian).

Ghi chú: Nếu lớp học quá đông, có thể là điều khôn ngoan để chia họ ra thành từng nhóm nhỏ hơn.

Hoạch định những phần phụ thêm cho sinh hoạt. Trong khi một số thiếu nữ đang sử dụng FamilySearch, những em khác có thể học hỏi về Chương Trình Trích Lọc Hồ Sơ Gia Đình và rồi tham dự vào bất cứ dự án trích lục nào. Điều này nên được phối hợp với người điều hợp Chương Trình Trích Lọc Hồ Sơ Gia Đình. Các sinh hoạt khác có thể gồm có chỉ dẫn về đền thờ hoặc các trò chơi mà giúp giới trẻ chú trọng đến các tổ tiên của họ.

Các thiếu nữ nên được chỉ định trước buổi sinh hoạt để làm việc với cha mẹ của họ nhằm điền vào biểu đồ phả hệ càng nhiều thế hệ ngược lại càng tốt.

Nhận Ra Công Việc của Lịch Sử Gia Đình của Các Tổ Tiên Chúng Ta

Sinh hoạt

Cho các thiếu nữ biết rằng chúng ta sưu tầm các tổ tiên của mình để cho họ có được cùng những cơ hội làm lễ gắn bó trong vòng gia đình của Thượng Đế như chúng ta nhận được nơi đây trong cuộc sống này. Các giáo lễ cứu rỗi này (lễ báp têm, sự sắc phong chức tư tế, lễ thiên ân và lễ gắn bó) cho phép chúng ta bước vào vương quốc thượng thiên, nếu về mặt khác, chúng ta sống xứng đáng.

FamilySearch là một hệ thống điện toán giúp người ta có thể tìm ra tin liệu về các tổ tiên của mình và gửi tên của họ vào đền thờ. Khi tên của một tổ tiên được đánh vào máy điện toán, FamilySearch kiểm tra nhanh chóng qua hàng triệu tên trong các hồ sơ điện toán của nó, tìm ra tên tương ứng. Nó đưa một người đi từ các tên đến những màn ảnh đầy đặc tin liệu, chẳng hạn như ngày sinh và nơi sinh, kết hôn, và qua đời; và tên của cha mẹ, con cái và người phối ngẫu.

Tin liệu trong FamilySearch đến từ những nguồn như phả hệ gia đình, hồ sơ trong giáo hội và hồ sơ trong chính quyền.

FamilySearch gồm có vài hồ sơ tin liệu. Hồ sơ tin liệu mà sẽ hữu ích nhất cho giới trẻ là Ancestral File^e. Hồ sơ này chứa đựng tin liệu lịch sử gia đình được đóng góp bởi các tín hữu của Giáo Hội và những người khác trên khắp thế giới kể từ 1979. Nó chứa đựng tên của hàng triệu người được nối kết với nhóm gia đình và phả hệ.

Ghi chú: Người cố vấn có thể minh họa cho các thiếu nữ biết về tầm quan trọng của những người đóng góp tin liệu lịch sử gia đình bằng cách giơ lên cao cho thấy một quyển “sách ghi nhớ” đầy các biểu đồ phả hệ và hồ sơ nhóm gia đình. Người cố vấn có thể giải thích rằng chi tiết trong quyển sách này rất quý báu, nhưng trong khuôn thức ấn loát này nó chỉ hữu ích cho một vài người mà thôi. Tuy nhiên, bằng cách chuyển đổi chi tiết này thành khuôn thức điện toán (sử dụng chương trình điện toán Personal Ancestral File^e), nó có thể được gồm vào trong Hồ Sơ Tổ Tiên, nơi mà nhiều người khác sẽ được hưởng lợi nhờ vào đó.

Người cố vấn cũng phải giải thích rằng Hồ Sơ Tổ Tiên thì chưa đầy đủ. Nó có nhiều thông tin, nhưng còn có nhiều thông tin hơn nữa để thêm vào—kể cả các thông tin mà các thiếu nữ có thể có về các tổ tiên của mình.

Hồ Sơ Tổ Tiên cũng gồm có tên và địa chỉ của những người đã đóng góp tin liệu vào cho nó. Với cách thức này, các thiếu nữ có thể khám phá ra các anh chị em họ và bà con thân thuộc mà họ chưa từng gặp.

Để giúp thêm cho các thiếu nữ hiểu ý nghĩa của FamilySearch, người cố vấn có thể giải thích rằng nếu không có máy điện toán, thì họ sẽ phải xem qua nhiều cuộn vi phim và trang sách để tìm ra thông tin về các tổ tiên của họ. Đối với nhiều người đã làm điều này, họ phải bỏ ra nhiều giờ làm việc. Máy điện toán làm cho có thể sưu tầm cùng một thông tin chỉ trong vài phút.

Cho các thiếu nữ tập sử dụng FamilySearch để tìm ra tin liệu về các tổ tiên của họ. Giúp họ đánh tên ghi trên biểu đồ phả hệ của họ. Nếu không có chi tiết nào về các tổ tiên của họ trong Hồ Sơ Tổ Tiên, hãy nhắc nhở họ rằng họ có thể thực hiện một sự phục vụ lớn lao bằng cách chắc chắn rằng tin liệu về các tổ tiên của họ được đóng góp cho hồ sơ này.

Khi các thiếu nữ sử dụng FamilySearch, họ phải in ra tin liệu mà họ tìm thấy. Trong Hồ Sơ Tổ Tiên, họ có thể in ra một biểu đồ phả hệ.

Sau khi tất cả các thiếu nữ đã có cơ hội sử dụng FamilySearch, hãy xem lại những gì họ đã hoàn tất. Khuyến khích họ tiếp tục tìm ra tin liệu về các tổ tiên của họ và đóng góp tin liệu đó cho Hồ Sơ Tổ Tiên.

Hậu sinh hoạt

Có thể có những tín hữu của tiểu giáo khu có những tập sưu tầm tin liệu lịch sử gia đình trong khuôn thức ấn loát (sách ghi nhớ). Các thiếu nữ có thể thực hiện sự phục vụ có giá trị bằng cách chuyển đổi tin liệu vào máy điện toán và giúp các tín hữu đóng góp nó vào Hồ Sơ Tổ Tiên. Để điều này có thể hữu hiệu, sẽ cần phải có sẵn một con số đầy đủ máy điện toán cá nhân với Hồ Sơ Tổ Tiên Cá Nhân. Những chuyên viên cố vấn về lịch sử gia đình trong tiểu giáo khu có thể phụ giúp những người lãnh đạo các thiếu nữ trong việc tổ chức một dự án phục vụ như thế.

*Tham Gia vào
Công Việc Truyền Giáo*

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ kết bạn với các thiếu nữ cùng tuổi mình và khuyến khích họ dự phần vào các sinh hoạt và các buổi nhóm họp của Giáo Hội.

PHẦN CHUẨN BỊ Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Các trường hợp
để nghiên cứu

Phần Giới Thiệu: Tìm ra Điểm Tương Đồng

Đọc lớn những tình huống sau đây cho các thiếu nữ nghe. Bảo họ cố gắng tìm ra một điều thiếu sót trong mỗi tình huống. (Một người bạn—một người nào đó mà có sự quan tâm.)

1. Một người, bị cướp đánh và bỏ lại nằm bên lề đường, mà những người đi ngang qua làm ngơ.
 2. Một thiếu nữ mặc quần áo cũ kỹ, bạc màu và quá rộng đối với dáng dấp mảnh dẻ của em, đi bộ một mình đến trường ngày này qua ngày khác trong khi những em khác cùng tuổi với em đi chung từng nhóm với nhau trước em một vài thước.
 3. Một thiếu niên ở nhà mỗi ngày Chúa Nhật vì em cảm thấy rằng không một ai trong nhóm túc số chức tư tế của mình thực sự quan tâm đến em.
-

Chúng Ta Có Thể Làm Bạn với Nhiều Loại Người

Truyện ngụ ngôn

Một ngày nọ, hai con chó đang nô đùa bên vệ đường thì một con mèo đi lang thang ngang qua đó. Con mèo hỏi: “Cho tôi chơi cùng với hai bạn được không?”

“Không!” một trong hai con chó trả lời và con mèo tiếp tục đi trên đường.

Con chó kia hỏi: “Tại sao bạn làm như thế?”

“Chó không chơi với loại thú đó. Mèo khác bọn mình. Chúng kêu những tiếng kêu lạ lùng và luôn luôn muốn trèo lên cây. Tôi muốn chơi với ai mà giống tôi hơn.”

Một vài phút sau, một con rùa cô đơn di chuyển chậm chạp trên đường. Nó cũng ngừng lại và xin hai con chó cho nó được cùng nô đùa với chúng. Con chó đó một lần nữa nói không và như thế con rùa tiếp tục đi.

“Và tại sao nó không thể chơi với bọn mình?” bạn của nó hỏi nó.

“Bạn không thấy hình dáng của nó à? Nó đâu có giống bọn mình và nó cũng chậm chạp nữa. Có lẽ nó không thể chạy nhanh như bọn mình hoặc đuổi theo các vật theo cách của bọn mình. Tôi muốn chơi với ai mà giống tôi hơn.”

“Ồ ra thế” bạn nó nói.

Vài phút trôi qua và một con thỏ xám nhảy trên đường. Nó thấy hai con chó đang nô đùa và ngừng lại để xem coi nó có thể được rủ vào chơi cùng không. Nó cũng bị từ khước. Tuy nhiên, nó muốn biết tại sao nó không thể chơi được.

Con chó mà đã từ khước không cho nó chơi, ngừng nô đùa và nhìn con thỏ.

“Bạn khác với tôi. Bạn không có cùng màu. Bạn không có dáng dấp giống tôi. Bạn không làm những điều giống như tôi. Bạn không sủa giống như tôi. Tôi muốn chơi với ai giống tôi hơn.”

Con thỏ hỏi: “Bạn thích làm điều gì?”

“Tôi thích chạy nhảy” con chó trả lời.

“Vậy thì. . .” con thỏ nói.

Thảo luận

Ngưng lại ở đây và yêu cầu các thiếu nữ đề nghị câu chuyện nên kết thúc như thế nào.

Câu chuyện

Kết thúc câu chuyện:

Con thỏ thách hai con chó chạy đua trong khu rừng gần đó. Vào cuối cuộc chạy đua, con thỏ bỏ rất xa. Nó quay lại và chờ hai con chó theo kịp nó.

“Tôi cũng thích chạy nhảy,” con thỏ nói.

“Bạn có dáng dấp khác và bạn kêu khác bọn tôi nhưng bạn cũng giống bọn tôi trong một số phương diện,” con chó thứ nhì nói. “Chúng tôi không quen biết bạn thế thôi.”

Thảo luận

Các em có thể liên kết câu chuyện này với cuộc sống của mình như thế nào?

- Tại sao con chó thứ nhất không muốn chơi với bất cứ con thú nào khác?
- Tại sao cuối cùng hai con chó chịu chơi với con thỏ?
- Các em có thể áp dụng những ý kiến này vào cuộc sống của mình như thế nào?
- Các em có thể nghĩ về bất cứ thiếu nữ nào trong khu vực các em mà có thể cần kết giao với một người nào đó không?
- Làm thế nào các em nhận biết họ có thể có những sở thích tương tự?

Phân trình bày của giảng viên

Giải thích rằng đôi khi chúng ta lơ là những người khác và không kết giao với họ bởi vì màu da, quần áo hay tập quán khác biệt của họ. Chúng ta cần phải bỏ thời giờ ra để tìm hiểu về họ rõ hơn và tìm ra những đức tính tốt của họ và những sở thích tương tự với chúng ta.

Chúng Ta Có Thể Tìm Đến Những Người Khác

Thảo luận thánh thư

Giải thích rằng Chúa Giê Su quan tâm nhiều đến những người lạc lối. Trong một ngụ ngôn, Ngài đã kể về một đồng bạc bị mất. Bào lớp học giờ đến Lu Ca 15:8-10 trong Kinh Thánh của họ. Yêu cầu một trong số các thiếu nữ đọc chuyện ngụ ngôn.

Giải thích rằng đồng bạc mất trong chuyện ngụ ngôn này có thể được so sánh với một người đang cô đơn hay lạc lối. Người đàn bà có thể ví với một người nhớ đến và hằng hái đi kiếm người kia. Đọc lại chuyện ngụ ngôn từng câu một và thảo luận cách thức nó có thể áp dụng cho các thiếu nữ mà không có nhiều bạn hoặc không đến nhà thờ thường xuyên. Bào các thiếu nữ giải thích cách thức Chúa có thể phân bào khi chúng ta thực sự quan tâm về một người nào đó.

Sinh Hoạt Vận Dụng
Trí Tuệ Tập Thể Đề
Cùng Thảo Luận

Các trường hợp
để nghiên cứu

Bảo các thiếu nữ thảo luận những điều họ có thể làm để giúp một học viên trở thành một tín hữu tham dự Giáo Hội. Hãy nhấn mạnh rằng việc cảm nhận và cho thấy mỗi quan tâm thực sự là quan trọng.

Trình bày các tình huống sau đây cùng với các thiếu nữ và bảo họ giải quyết vấn đề:

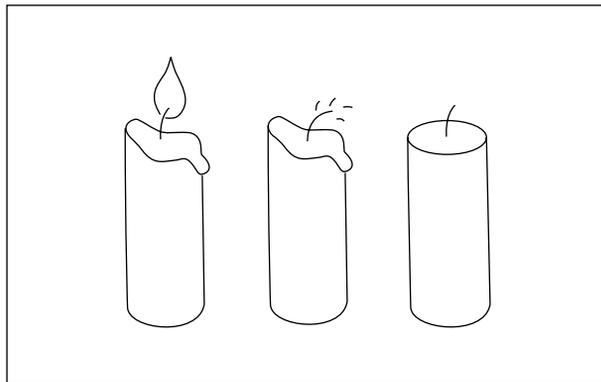
1. Em gặp một người bạn học kém tích cực trong một cửa tiệm. Em muốn cho em đó thấy rằng em có quan tâm đến em đó. Em làm gì?
2. Em mời một người bạn kém tích cực đến lớp. Em đó do dự trước khi trả lời. Rồi em đó nói có lẽ em đó sẽ đến một ngày nào đó. Em có thể làm gì?
3. Em mời một người bạn kém tích cực đến lớp học Hội Thiếu Nữ của mình. Em đó nói em đó không muốn đi và để cho người ta nhìn chòng chọc vào mình vì em đó đi nhà thờ. Em phải làm gì và nói gì?
4. Em khuyến khích một học viên kém tích cực đến tham dự lớp và em đó trả lời rằng em đó không thích các buổi họp. Em sẽ làm gì?
5. Em mời một tín hữu kém tích cực đến lớp và em đó nói không. Em có thể làm gì?

Phần trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng không có một câu trả lời đúng cho nhiều tình huống mà các thiếu nữ gặp khi cố gắng giúp một tín hữu kém tích cực hoạt động trở lại. Điều quan trọng là cho thấy mỗi quan tâm và sự chú ý đối với cá nhân trong mỗi tình huống. Một thái độ quan tâm có thể khắc phục nhiều khó khăn và ảnh hưởng đến một người nào đó hơn bất cứ điều gì khác.

Thảo luận trên bảng

Vẽ hình ba cây đèn cầy lên trên bảng như cho thấy dưới đây:



Chỉ vào cây đèn cầy thứ nhất đang rực cháy. Bảo các thiếu nữ rằng cây đèn cầy này có thể tượng trưng cho họ. Viết chữ *các em* dưới cây đèn cầy thứ nhất. Giải thích cho các thiếu nữ biết rằng cây đèn cầy thứ nhì tượng trưng cho một tín hữu kém tích cực—cây đèn cầy đã có lần thấp sáng nhưng tạm thời đã tắt. Qua quyền năng của cây đèn cầy đang cháy, cây đèn cầy thứ nhì có thể cháy trở lại. Việc thấp sáng lại cho cây đèn cầy có thể tượng trưng cho việc mang một người kém tích cực trở về với sinh hoạt nhiều hơn. Vẽ một ngọn lửa lên trên cây đèn cầy thứ nhì.

Các em nghĩ cây đèn cầy thứ ba có thể tượng trưng cho ai? (Một người ngoại đạo.)

Thảo luận thánh thư

Cây đèn cầy thứ ba chưa bao giờ được thấp sáng, nhưng nếu nó được một nguồn sáng chạm vào, thì nó có thể rực sáng như hai cây đèn cầy kia. Giải thích rằng các cây đèn cầy thì căn bản cũng giống như nhau với tất cả các phần cần phải được thấp lên, nhưng chúng cần một nguồn giúp đỡ bên ngoài để bắt đầu khơi ngọn lửa. Mọi người về cơ bản thì cũng giống nhau nhưng nếu họ được Đức Thánh Linh cảm động thì họ có thể trở thành một ánh sáng cho thế gian, giống như cây đèn cầy. Bảo một học viên giữ đến Giáo Lý và Giao Ước 103:9 và đọc những điều mà Chúa đã phán về các Thánh Hữu.

Một số cách thức nào mà chúng ta có thể làm ánh sáng cho một người nào khác? (Liệt kê những câu trả lời của lớp học lên trên bảng phần bên cạnh các cây đèn cây. Những câu trả lời có thể gồm có đi truyền giáo hoặc làm một ánh sáng qua việc nêu gương, tình bạn, tình giao hảo và sự phục vụ.)

Vẽ một ngọn lửa lên trên cây đèn cây thứ ba.

Câu chuyện

Chia sẻ câu chuyện sau đây của một người mà đã làm nguồn sáng dùng để thắp cây đèn cây của một người khác trong phúc âm:

“Chị ấy là bạn thân nhất của tôi, một người mà tôi đã cùng lớn lên và quen biết kể từ ngày đầu tiên đầy sợ hãi của năm học lớp một đó. Kể từ khi đó chúng tôi đã chia sẻ mọi thứ từ cái nôi búp bê và những cái bánh ngọt cho đến những lớp trung học và các buổi tiệc lưu lại ngủ chung với nhau. Chỉ có một sự khác biệt lớn giữa chúng tôi. Các anh chị em thấy đó, chị ấy chưa biết được lẽ thật và tôi thì biết rồi.

“Tôi phải mất 12 năm dài để nhận biết rằng phúc âm không những thuộc vào tôi mà còn thuộc vào chị ấy nữa và chính là qua tôi mà chị ấy có thể tìm ra phúc âm.

“Tôi mang vấn đề của mình đến với những người truyền giáo, nghĩ rằng tôi sẽ đưa cho họ công việc để làm; nhưng tôi đã đại dột.

“Họ nói: ‘Chị hỏi chị ấy và chúng tôi sẽ dạy chị ấy.’

“Việc giảng dạy chị ấy dường như không phải là một vấn đề. Tôi có công việc khó khăn hơn hết.

“Tôi gọi điện thoại cho chị ấy.

“Tôi nói: ‘Nè, bạn muốn đến xem phim ở nhà mình tối nay không? Những người truyền giáo mới trong tiểu giáo khu của tôi chiếu phim đó.’

“Chị ấy đến. Chị xem cuốn phim và ra về mà không nói gì nhiều về điều đó.

“Một tuần sau, các anh cả ghé qua. Họ hỏi: ‘Chị có hẹn ngày giờ cho chị ấy có thể nghe giảng dạy phúc âm chưa?’

“ ‘Ồi, chị ấy không thực sự nói gì nhiều về cuốn phim. Tôi không biết có nên hỏi chị ấy lần nữa hay không.’

“Một người nói: ‘Hãy gọi hỏi chị ấy.’ Người đó là loại người ghét phải phí phạm thì giờ. Vâng, tôi không thể cãi lẽ với một anh cả, nên do dự, hỏi hớp, tôi cầm lấy ống nghe và quay số. Tôi luôn luôn tự hỏi tại sao những điều như thế này lại khó khăn đến thế.

“Tôi nói: ‘Chào Cheryl. Mình muốn biết. . . vâng, các anh cả đang ở đây bây giờ và. . . vâng, mình chỉ muốn biết nếu lúc nào đó bạn có muốn lại và. . . học hỏi thêm về Giáo Hội không?’

“Có một sự im lặng kéo dài.

“ ‘Vâng, được, mình cũng nghĩ như thế.’

“Tôi thờ phào nhẹ nhõm. ‘Khi nào thì bạn có thể đến?’

“ ‘Mình nghĩ bất cứ lúc nào bạn muốn tôi đến.’

“ ‘Tôi mai nhé?’

“Vâng, cũng được.’

“Tôi quay qua các anh cả: ‘Tôi mai có được không?’

“Họ gật đầu một cách nồng nhiệt. . . .

“Tôi nói khi tôi bắt đầu cúp máy: ‘Cám ơn Cheryl nhé.’

“Chị nói: ‘Patti, hãy chờ một chút. Mình muốn bạn biết rằng mình sẽ không đồng ý với những gì họ nói đâu nhé.’

“ ‘Ồ, cũng được. Bạn chỉ cần lại thôi!’

“ ‘Nhưng mình có lẽ sẽ tranh luận với họ, và mình không muốn làm điều đó.’

“ ‘Nếu bạn không đồng ý với họ, cũng được. Họ không quan tâm đâu.’

“Bước thứ nhì đã được thực hiện.

“Đến lần thăm viếng thứ tư, thì chị không còn tranh luận đến một lần. Thật ra, chị đã hoàn toàn đồng ý với mọi điều mà các anh cả nói với chị. Đêm đó, người anh cả nhỏ tuổi hơn nói chuyện và khi anh kết thúc, anh nhìn chị ấy và nói: ‘Chúng tôi muốn sắp xếp một lễ báp têm cho chị vào thứ Bảy. Chị nghĩ sao?’”

“Người anh cả lớn tuổi hơn há hốc miệng vì kinh ngạc. Anh đã không ngờ là điều đó đến sớm như thế. Tim tôi đập nhanh hơn và điều duy nhất tôi có thể làm là nín thở. Có một sự im lặng trong một lúc.

“Cheryl gật đầu và nói: ‘Vâng.’

“Tôi đã không cử động nhưng tôi bắt đầu run khi họ yêu cầu chị ấy cầu nguyện.

“Chị ấy đã dâng lên một lời cầu nguyện rất đơn giản và tuyệt hảo.

“Tôi vẫn cúi đầu xuống. Tôi không thể nhìn lên. Những người truyền giáo ra về trong im lặng.

“Rồi tôi cảm thấy vòng tay chị ôm lấy tôi và cả hai chúng tôi cùng khóc.

“Chị nói, mỉm cười qua dòng lệ: ‘Patti, cám ơn.’

“Chị cám ơn *tôi* về một điều mà chị chỉ có thể tự cho mình, cám ơn *tôi*, khi chị đã cho *tôi* món quà quý báu nhất mà *tôi* có thể hy vọng nhận được—sự chấp nhận của chị đối với của cải quý báu nhất của *tôi*, phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô” (Patti Wiltbank, “The First Step Was the Hardest,” *New Era*, tháng Giêng năm 1976, các trang 18–19).

Kết Luận

Phần trình bày
của giảng viên

Chỉ vào các cây đèn cầy trên băng. Giải thích rằng Chúa đã phán rằng chúng ta không được che giấu ánh sáng của mình dưới một cái thùng (Ma Thi 5:15–16). Chúng ta nên chia sẻ nó với những người khác. Ánh sáng của một thiếu nữ thật sự tạo ra một sự khác biệt.

Chứng ngôn

Làm chứng cùng các thiếu nữ rằng nếu họ chịu thành thật cố gắng kết tình thân hữu với những người khác, Chúa sẽ ban phước cho họ vì các nỗ lực của họ. Hãy khuyến khích họ thành tâm chia sẻ ánh sáng của họ với những người khác.

Phần Áp Dụng Bài Học

Mời các thiếu nữ chọn một người mà họ, với tư cách là lớp học, muốn giúp tái hoạt động hoặc cải đạo theo phúc âm. Bảo họ phát triển một kế hoạch để làm điều này. Bảo một trong số các thiếu nữ ghi xuống những ý kiến đang được thảo luận. Chọn một điều từ bản liệt kê các ý kiến mà lớp học có thể bắt đầu thực hiện từ bây giờ.

Một Tấm Gương Ngay Chính Ảnh Hưởng đến Những Người Khác

Bài Học

21

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ nêu một tấm gương ngay chính cho những người khác.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Trên những tờ giấy rời, chuẩn bị một bản liệt kê những đoạn thánh thư sau đây: Giăng 13:15; 1 Ti Mô Thê 4:12; 1 Phi E Rơ 2:21; Ma Thi Ơ 5:16.
 2. Trở nên quen thuộc với những lời phát biểu và các câu chuyện trong bài học.
 3. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
-

PHẦN ĐỀ NGHỊ

KHAI TRIỂN

BÀI HỌC

Câu chuyện

Một Tấm Gương Ngay Chính Có Thể Ảnh Hưởng đến Những Người Khác

Đọc lời phát biểu sau đây của Chị Ardeth G. Kapp:

“Khi ta tuân giữ các lệnh truyền và noi theo gương của Đấng Cứu Rỗi, thì giống như ta đang giơ cao ngọn đèn. Tấm gương tốt của các em giúp những người khác tìm ra con đường của họ trong một thế giới tăm tối. Phải có can đảm để làm những gì mà các em biết là đúng ngay cả khi đó là điều khó khăn, rất khó khăn. Nhưng các em sẽ không bao giờ đánh mất sự can đảm của mình trừ phi các em chọn làm điều đó” (“Stand for Truth and Righteousness,” *Ensign*, tháng Mười Một năm 1988, trang 94).

Hãy kể câu chuyện có thật sau đây:

“Tôi được 17 tuổi và là tín hữu của Giáo Hội từ khi tôi lên tám. Việc sống theo phúc âm thực sự chưa bao giờ là một điều khó khăn đối với tôi cho đến một ngày nọ mới đây, khi tôi có một kinh nghiệm khó quên với một đứa con trai tên Craig.

“... Một ngày nọ, trong lớp đại số học, [một nhóm con trai] quyết định sẽ làm điều bất lịch sự một cách đặc biệt đối với Craig là người ngồi kế bên tôi. Craig rất trầm lặng và nó không phải là đứa thông minh nhất trong lớp, nên những đứa con trai này thích chọc nó. Một ngày nọ, họ quyết định bảo mọi người trong lớp là phải phớt lờ Craig. Tôi thường giúp nó làm những bài toán mà nó không hiểu, nên khi tôi nghe về kế hoạch của bọn họ, tôi không biết phải làm gì.

“... Một vài phút trước khi tan lớp, Craig nghiêng người qua và hỏi tôi cách thức để làm một bài toán nào đó. Mọi người trong phòng quay lại nhìn xem tôi xử lý như thế nào. Tim tôi bắt đầu đập mạnh và lòng bàn tay của tôi ướt đầm mồ hôi. Tôi muốn làm một điều tử tế bằng cách trả lời nó, nhưng tôi chỉ có thể cảm thấy áp lực gia tăng trong khi tất cả các bạn cùng lớp chờ tôi làm mất mặt nó.

“Tôi cảm thấy mặt tôi nóng bừng và tôi biết rằng nó đã đỏ rần khi tôi quay sang Craig và giải thích cách làm bài toán. Chỉ vậy thôi. Ngay khi tan lớp, tụi con trai bắt đầu chọc ghẹo và xác xược đối với tôi. Tôi không thể ngờ rằng chúng tôi đang ở trung học vì cách xử sự của họ giống như đám trẻ nít ở tiểu học. Và tôi muốn khóc. Nhưng tận tâm mình, tôi biết tôi đã làm điều đúng.

“Ngày kế, tôi sợ phải trở lại lớp đại số học của mình. Nhưng khi tôi đến nơi, cũng bọn con trai đó gặp tôi và bảo tôi rằng họ muốn thử trò chơi tinh nghịch đó lần nữa và năn nỉ tôi cùng tham gia. Tuy nhiên vào lúc đó, tôi biết rằng điều tôi đã làm ngày hôm trước là đúng và tôi quyết định rằng tôi sẽ không làm theo họ.

“Khi tôi bảo họ như thế, thì tôi nhận được sự ngạc nhiên trong đời tôi. Đứa bạn thân nhất của tôi, ngồi cạnh bên, bảo họ là nó cũng sẽ không hợp tác với họ. Vài người khác nữa cũng theo chúng tôi và chẳng mấy chốc thì hầu hết mọi người trong lớp học cho rằng kế hoạch của bọn con trai là trẻ con và ngu xuẩn. Trước khi lớp tan, mọi người đều nói chuyện với Craig và ngay cả bọn con trai mà đã bày đầu mọi việc cũng thảo luận một số bài toán với nó.

“Từ tất cả mọi điều này, tôi học biết rằng việc nêu gương tốt không phải dễ như trông thấy, nhưng một người có thể tạo ra một sự khác biệt. Nếu có đủ can đảm và đức tin, ta có thể ảnh hưởng cả nhóm khi ta cảm thấy bị áp lực của bạn bè (Stephanie Christensen, “When the Pressure Is On,” *New Era*, tháng Giêng năm 1988, các trang 8–9).

Thảo luận

Đặt ra những câu hỏi sau đây. Để cho vài thiếu nữ có thì giờ trả lời mỗi câu hỏi.

- Tại sao chúng ta cần phải luôn luôn cố gắng nêu gương tốt ngay cả khi đó là điều khó khăn?
- Sự giúp đỡ nào có sẵn cho các em khi nêu gương tốt?
- Làm thế nào các em có thể có ảnh hưởng tốt đến bạn bè của mình?

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng các tín hữu của Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô có một trách nhiệm lớn lao để tìm đến và nêu gương tốt cho những người khác. Chúng ta biết điều gì đúng và điều gì sai và có được sự đảm bảo rằng Cha Thiên Thượng sẽ luôn luôn ở cùng với chúng ta khi chúng ta làm điều đúng. Được gần gũi với Cha Thiên Thượng bằng cách tuân giữ các giáo lệnh của Ngài thì tốt lành hơn là được nổi tiếng với những người khác bằng cách bất tuân các giáo lệnh.

Thảo luận

Mời các thiếu nữ chia sẻ những lúc mà họ có được ảnh hưởng tốt từ một người nào khác hoặc khi họ ảnh hưởng tốt đến những người khác. Các chị em có thể muốn kể một số kinh nghiệm của mình.

Yêu cầu vài thiếu nữ chia sẻ những tình huống mà trong đó họ đã có thể nêu gương tốt nhưng họ đã không làm. Bảo họ kể cảm tưởng của họ sau đó.

Thảo luận trên bảng

Vẽ một dấu trừ lớn (–) lên trên bảng. Hỏi nó có nghĩa gì khi chúng ta nói một người nào đó có một ảnh hưởng xấu đối với những người khác.

Vẽ một dấu cộng lớn (+) lên trên bảng. Hỏi nó có nghĩa gì khi chúng ta nói một người nào đó có một ảnh hưởng tốt đối với những người khác.

Thảo luận một số cách thức chúng ta có thể là ảnh hưởng tốt đối với những người khác.

Thánh Thư Nhấn Mạnh đến Tầm Quan Trọng của Tấm Gương

Thảo luận thánh thư

Giải thích rằng Đấng Cứu Rỗi đã cho chúng ta thấy cách thức làm một tấm gương tốt. Ngài luôn luôn trung tín đối với những gì Ngài biết là đúng. Đưa những bản liệt kê các đoạn thánh thư sau đây cho bốn thiếu nữ để đọc lớn:

1. “Vì ta đã làm gương cho các người, để các người cũng làm như ta đã làm cho các người” (Giăng 13:15).

2. “Chớ để người ta khinh con vì trẻ tuổi; nhưng phải lấy lời nói, nét làm, sự yêu thương, đức tin và sự tinh sạch mà làm gương cho các tín đồ” (1 Ti Mô Thê 4:12).
3. “Đấng Ky Tô cũng đã chịu khổ cho anh em, để lại cho anh em một gương, hầu cho anh em noi dấu chơn Ngài” (1 Phi E Rơ 2:21).
4. “Sự sáng các người hãy soi trước mặt người ta như vậy, đặng họ thấy những việc lành của các người, và ngợi khen Cha các người ở trên trời” (Ma Thi Ơ 5:16).

Thảo luận cách thức những câu thánh thư này áp dụng vào cuộc sống của một thiếu nữ. Đặt ra những câu hỏi sau đây:

- Làm thế nào việc để cho sự sáng của các em soi (hoặc nêu gương tốt) mang vinh quang đến cho Cha Thiên Thượng?
- Làm thế nào các em có thể là một tấm gương tốt đối với bạn bè của mình bằng lời nói? bằng lòng bác ái? bằng đức tin? bằng sự thanh sạch?

Một Tấm Gương Tốt Có Thể Mang Đến Niềm Vui cho Nhiều Người

Câu chuyện

Đọc chứng ngôn sau đây của Chị Shirley Casper, vợ của người chơi gôn nổi danh Billy Casper. Yêu cầu các thiếu nữ chú ý lắng nghe những cách thức khác nhau mà trong đó tấm gương đóng một vai trò quan trọng trong câu chuyện.

“Có nhiều dịp tôi đã nói rằng tôi sẵn sàng gia nhập Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô vài năm trước khi Bill là tín hữu. Tôi được giới thiệu với những người Mặc Môn nhiều hơn Bill. Khi tôi còn nhỏ, một số bạn thân của mẹ tôi là những người Mặc Môn. Khi tôi lớn lên và về sau khi chúng tôi kết hôn, tôi có nhiều người bạn ở khắp nơi trong nước là những người Mặc Môn.

“Khi Bill thắng giải U.S. Open của môn chơi gôn Hoa Kỳ vào năm 1959 và chúng tôi có thể dành ra một ít thì giờ ở Thành Phố Salt Lake, Utah, tôi đã đủ thành thạo về tôn giáo để có thể có những nhận xét thú vị. Vào khoảng thời gian đó tôi đã chú ý khá nhiều đến Đạo Mặc Môn. Tôi muốn biết về đạo đó và tôi càng học hỏi, thì tôi càng muốn tiếp tục học hỏi thêm.

“Có một sự thẳng thắn nơi những người Mặc Môn—không phải trong lối khoe khoang, mà là trong cách thức mà mỗi tín hữu dường như tin chắc rằng những gì mình làm về tôn giáo là điều mình thực sự muốn làm.

“Họ dường như có cuộc sống tốt hơn những người khác, sống thịnh vượng—và tôi không có ý nói về quan điểm tiền bạc. Họ là những người khỏe mạnh, hạnh phúc và bận rộn. Họ gần gũi với gia đình họ. Nếu ta gặp một người Mặc Môn thì thường ta cũng gặp gia đình họ.

“Tôi thích các chương trình của Giáo Hội dành cho giới trẻ. Tôi ưa thích Đại Ca Đoàn Tabernacle và luôn luôn muốn được hát trong đó. Không một ai ép buộc chúng tôi phải theo đạo. Chúng tôi dường như thích những người bạn đạo Mặc Môn với bản chất của họ.

“Tôi còn nhớ một số bữa tiệc đầu tiên ở Utah. Dường như người ta uống rượu ít hơn và chắc chắn hút thuốc ít hơn. Sau khi ngồi trong những căn phòng đầy khói thuốc hết đêm này qua đêm khác, hết ngày này qua ngày khác, thì ta vui hưởng bầu không khí trong sạch hiếm có.

“Để lặp lại. Tôi thích lối sống của những người Mặc Môn. Điều này khơi dậy lòng tò mò của tôi hơn bao giờ hết. . . .

“Tôi rất muốn đi với Bill vào đền thờ từ lâu lắm trước khi chúng tôi đến đó, nhưng anh chưa sẵn sàng cho điều đó. Chúa và Đấng Cứu Rỗi của chúng ta rất nhân từ đối với chúng tôi trong phương diện đó—Ngài không ban cho chúng tôi các luật pháp của Ngài quá khả năng tuân theo của chúng tôi. Hai chúng tôi phải tiến triển theo khả năng đó trước khi chúng tôi có thể được ban cho những gì mà chúng tôi hiện giờ đang có.

“Khi Bill nói anh sẽ chịu phép báp têm, tôi biết chắc là anh đã nói nghiêm túc. . . .

“Các thế giới mới mở ra trước mắt chúng tôi. Tôi đã có thể liên lạc với một số các chị truyền giáo ở Hồng Kông—chỉ để học hỏi về chương trình truyền giáo.

“Với môn chơi gôn chúng tôi đã đi đến nhiều nơi xa xôi trên thế giới, và chúng tôi thấy bất cứ nơi nào chúng tôi đi các Thánh Hữu cũng là những người nhân từ và tử tế. Những khán giả xem Bill chơi gôn, họ không chỉ là những người hâm mộ môn chơi gôn mà thôi, mà họ còn là các anh chị em của chúng tôi trong phúc âm—cũng các anh chị em mà chúng tôi đã có trong thế giới linh hồn là các con trai và các con gái của Cha trên trời. . . .

“Chúng tôi là gia đình Casper đã thấy rằng nếu chúng tôi để cho người ta biết chúng tôi là người Mặc Môn, trong cách thức hết sức lịch sự mà chúng tôi có thể có, thì chúng tôi phải tỏ ra tốt hơn trong việc đó. Người ta kính trọng chúng tôi vì tín ngưỡng của chúng tôi. Họ có thể không đồng ý với chúng tôi, nhưng họ kính trọng chúng tôi, cũng như chúng tôi kính trọng họ và tín ngưỡng của họ. . . . Chúng tôi được kính trọng vì các nguyên tắc của mình. Chúng tôi được thán phục—nếu chúng tôi xứng đáng được thán phục.

“Và tôi đã biết được rằng việc nêu gương có ý nghĩa rất nhiều trong mỗi tình huống. Tôi gia nhập Giáo Hội một phần lớn bởi vì những tấm gương của những người Mặc Môn mà tôi quen biết. Tôi muốn làm thật nhiều cho những người khác như họ đã làm cho tôi” (Hack Miller, *The New Billy Casper* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1970], các trang 132–35).

Thảo luận

Cho các thiếu nữ thảo luận những cách thức mà trong đó các tấm gương của những người khác đã ảnh hưởng đến Chị Casper. Giải thích rằng những kinh nghiệm của Chị Casper làm cho chị muốn giúp đỡ những người khác bằng cách làm một tấm gương tốt cho họ.

Phần Áp Dụng Bài Học

Khuyến khích các thiếu nữ ý thức được các tấm gương tốt của những người chung quanh họ và cố làm những tấm gương tốt cho mọi người chung quanh mình.

Tăng Trưởng trong Phần Thuộc Linh

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu về nguyên tắc hối cải.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
- Chuẩn bị chín tờ giấy có viết chữ sau đây: “Các Bước Hối Cải:” “Nhận biết điều sai quấy,” “Hứa không tái phạm tội lỗi,” “Tự tái cam kết,” “Đền bồi,” “Cảm thấy hối tiếc thật sự,” “Đề cho thêm thời gian,” “Tha thứ cho mình và những người khác,” và “Nhận được sự tha thứ từ Chúa.”
 - Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Câu hỏi để suy ngẫm

Sự Hối Cải Là Cần Thiết để Nhận Được Sự Tha Thứ

Các em cảm thấy như thế nào *trước* và *sau* khi hối cải?

Thánh thư

An Ma mô tả những cảm tưởng của mình sau khi ông đã chân thành hối cải. Cho một thiếu nữ đọc Mô Si A 27:29.

Lời trích dẫn
và thảo luận

Đọc lời trích dẫn sau đây mà trong đó một trong các vị lãnh đạo Giáo Hội của chúng ta so sánh sự hối cải với một cục gồm:

“Thượng Đế. . . có một bút chì với một cục gồm trên đó và Ngài có hứa với chúng ta rằng Ngài sẽ dùng nó nếu chúng ta chịu hối cải và thay đổi lối sống của mình. . . Ngài đã phán rằng nếu chúng ta chịu từ bỏ tội lỗi của mình và hoàn toàn quyết tâm chống lại nó, thì Ngài sẽ xóa nó ra khỏi tâm trí Ngài và quên hết mọi điều. Dĩ nhiên, Ngài kỳ vọng rằng chúng ta cũng sẽ xóa bỏ nó khỏi tâm trí mình” (Sterling W. Sill, *Making the Most of Yourself* [Salt Lake City: Bookcraft, 1971], trang 93).

- Tại sao sự hối cải lại là một nguyên tắc kỳ diệu và một phước lành lớn lao như vậy trong cuộc sống của chúng ta?

Các Bước Hối Cải

Lời trích dẫn, những
tờ giấy có viết chữ
và thảo luận

- Các em hối cải như thế nào?

Để trả lời cho câu hỏi này, hãy thảo luận các bước hối cải như đã được vạch ra trong lời trích dẫn sau đây của Anh Cả Robert D. Hales. Khi các chị em giới thiệu mỗi bước, hãy dán lên tờ giấy có viết chữ thích hợp. Thảo luận ý nghĩa của mỗi bước với các thiếu nữ. Bảo các học viên đọc những đoạn thánh thư được đề cập trong các bước 2 và 8.

Bắt đầu bằng cách dán tờ giấy có viết chữ “Các Bước Hối Cải:”

- Nhận biết chúng ta đã làm điều sai.
- Giao ước với Chúa rằng chúng ta sẽ không bao giờ lặp lại tội lỗi mà chúng ta đã phạm và đang hối cải. ‘Qua cách thức này, các người có thể biết được một người có hối cải tội lỗi của mình không—này, kẻ đó sẽ thú tội và từ bỏ những tội lỗi đó.’ (GLGÚ 58:43.)
- Tự tái cam kết sống một cuộc sống tốt hơn trong tất cả mọi giai đoạn của phúc âm.

- “4. Đền bồi những điều sai quấy chúng ta đã phạm phải bằng cách—
 “a. Hối cải trong lời cầu nguyện dâng lên Chúa.
 “b. Thú tội cùng vị giám trợ của mình. . . [nếu là một tội nặng].
 “c. Xin lỗi những người mà chúng ta đã làm tổn thương.
- “5. Sự hối cải của chúng ta phải sâu xa như tội lỗi mà chúng ta đã phạm. Không có con đường nào dễ dàng. Nó rất đau đớn nhưng nó cũng làm sạch tội.
- “6. Thời gian là yếu tố kế tiếp của sự hối cải và sự đền bồi.
 “a. Thời gian để chứng tỏ cho mình, cho Chúa, cho đồng loại của mình thấy rằng chúng ta đã tự cam kết để sống một cuộc sống mới.
 “b. Thời gian để học hỏi thánh thư và hiến dâng cuộc sống của chúng ta cho các lệnh truyền mà chúng ta học biết chúng ta phải sống để được hạnh phúc và có được niềm vui.
- “7. Sự hoàn toàn tha thứ cho bản thân chúng ta và tha thứ mà không có một cảm nghĩ báo thù những người đã làm tổn thương chúng ta.
- “8. Cuối cùng, phước lành lớn lao nhất trong tất cả các phước lành: sự tha thứ của Chúa. Chúng ta không còn nhìn lại với sự nản lòng và đau đớn, mà hướng đến tương lai với hy vọng, niềm vui và tình yêu thương Thượng Đế, bản thân mình và tất cả nhân loại” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1976, trang 34; hay *Ensign*, tháng Mười Một năm 1976, trang 26).

Sự Hối Cải Là một Tiến Trình Liên Tục

Những lời trích dẫn
và thảo luận

Giải thích rằng sự hối cải là một ân tứ kỳ diệu mà có thể giúp chúng ta tiến triển trong cuộc sống này. Chúng ta nên sử dụng ân tứ này một cách khôn ngoan. Hãy đọc lời trích dẫn sau đây:

“Sự hối cải được ban cho là nguyên tắc quan trọng thứ nhì của phúc âm. . . .

“Tất cả chúng ta đều làm lỗi. Nếu chân thành hối cải, chúng ta có quyền đến gần [Cha Thiên Thượng] để có được sự tha thứ, nhưng hãy nhớ rằng chúng ta không được quyền để làm bất cứ lỗi lầm nào. *Luôn luôn* tốt hơn nếu chúng ta không làm lỗi. Và chắc chắn chúng ta không nên tiếp tục một cách rò dại và ngoan cố lặp đi lặp lại những lỗi lầm cũ. Chúng ta phải học bài học của mình. Nếu hôm nay chúng ta cũng tốt như ngày hôm qua thì không đủ. Chúng ta phải tốt hơn. . . . Nhưng một trong những tà thuyết độc hại nhất mà bất cứ người nào cũng có thể bênh vực là nói rằng bởi vì một người nào đó đã làm lỗi, thì nếu người ấy làm một lỗi lầm hay nhiều lỗi lầm nữa thì điều đó cũng không quan trọng. Thời gian tốt nhất để hối cải là bây giờ, trước khi chờ đến lần sau” (Richard L. Evans, trong Conference Report, tháng Mười năm 1969, trang 68; hoặc *Improvement Era*, tháng Mười Hai năm 1969, các trang 74, 76).

Giúp các thiếu nữ nhận thức rằng sự hối cải không phải chỉ dành cho những người đã phạm tội nặng, mà là một tiến trình để trở thành một người tốt hơn. Chúng ta phải sử dụng nguyên tắc hối cải mỗi ngày trong cuộc sống của mình.

Lời trích dẫn sau đây giúp giải thích tiến trình hối cải liên tục:

“Sự hối cải là cần thiết cho cuộc sống tăng trưởng, bởi vì trong tất cả mọi sự tăng trưởng đều có sự thích ứng liên tục, phát triển những đức tính mới và từ bỏ những thói quen cũ. Chúng ta không thể thay thế một cuộc sống xấu bằng một cuộc sống tốt chỉ qua bất cứ lời nói hay hành động nào; phải có một tiến trình liên tục của việc thay đổi lỗi lầm và hành động sai quấy bằng lẽ thật và hành động đúng đắn; của việc đi từ xấu đến tốt và từ tốt đến tốt hơn. . . .

“Khi chúng tôi nói về sự cần thiết hồi cải liên tục, thì đừng nên hiểu rằng chúng tôi ám chỉ một chu kỳ phạm tội và hồi cải và lại phạm tội nữa. Đó không phải là sự hồi cải trọn vẹn. Chúng ta phải thấy điều đúng và tuân theo nó, nhận biết điều sai quấy và từ bỏ nó với ‘một sự buồn rầu theo ý Chúa’ nếu chúng ta muốn nhận các phước lành của sự hồi cải trọn vẹn” (Hugh B. Brown, *Eternal Quest*, do Charles Manley Brown biên soạn [Salt Lake City: Bookcraft, 1956], các trang 99, 102).

Phân trình bày
và thảo luận của
giảng viên

Giải thích rằng khi chúng ta tăng trưởng phần thuộc linh, chúng ta nhận biết rằng những điều mà dường như thật đúng vào một thời điểm trước thì lại là sai. Sự tăng trưởng thuộc linh giúp một người khắc phục những khuyết điểm mới vừa nhận ra được. Đây là sự tiến triển. Mỗi ngày trong khi chúng ta học biết về những điều mà cần phải tránh, sự hiểu biết của chúng ta gia tăng và chúng ta tiến triển đến một giai đoạn tăng trưởng khác. Hãy nhấn mạnh rằng *sự hồi cải là một tiến trình liên tục cải thiện bản thân trong ý nghĩ và hành động của mình* khi các em nhận biết yếu điểm của mình. Tiến trình này tiếp tục suốt tuổi trưởng thành.

- Các em có thể nghĩ về một số điều “nhỏ nhặt” trong cuộc sống của mình mà các em cần phải hồi cải không?
- Nếu các em cố gắng từ bỏ một trong những điều này mỗi tuần, thì cuộc sống và cảm nghĩ của các em về lòng tự trọng sẽ được cải tiến như thế nào?

Lời trích dẫn

Chú Tịch Spencer W. Kimball đã nói: “Bởi vì tất cả chúng ta đều phạm tội trong mức độ nhiều hoặc ít, nên tất cả chúng ta đều cần sự hồi cải liên tục, tiếp tục nâng cao cái nhìn và việc làm của mình. Một người khó có thể làm theo các lệnh truyền của Chúa trong một ngày, một tuần hay một năm. Đây là một nỗ lực mà cần phải được thực hiện liên tục trong suốt cuộc đời còn lại của một người” (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], trang 202).

Sự Hồi Cải Mang đến Bình An

Câu chuyện

Yêu cầu các thiếu nữ lắng nghe câu chuyện sau đây để thấy cách thức nó có thể được so sánh với nguyên tắc hồi cải.

Jane thích ở ngoài trời và chị bỏ ra nhiều giờ một mình leo núi. Một ngày nọ, chị khám phá ra một cái hang. Mặc dù một cảm giác lo lắng nhắc nhở chị đừng đi vào hang, nhưng tính tò mò của chị bảo chị chỉ nhìn bên trong của hang thôi. Chị đi càng lúc càng xa vào hang, thấy được nhiều vật cấu tạo đầy hấp dẫn ở trước mặt. Bóng tối trong hang cuối cùng bao trùm hoàn toàn và chị ý thức rằng chị đã bị lạc.

Chị cảm thấy hết hoảng, rồi sợ hãi, rồi tức giận mình trước tình thế khó khăn. Và khi chị không thể tìm được lối ra, lòng chị tràn đầy tuyệt vọng. Bây giờ chị có thể làm gì? Chị đã mất hết mọi phương hướng và không thể tìm ra đúng đường. Chính vào thời điểm này, chị đã quyết định cầu nguyện để được giúp đỡ. Chị khẩn cầu Chúa xin được hướng dẫn để trở về đúng đường và khắc phục lỗi lầm rò dại đã bước vào hang. Dò dẫm dọc theo vách hang, chị đi vòng theo một chỗ rẽ và thấy một tia sáng yếu ớt nơi khoảng xa. Chị bước nhanh hơn hướng theo ánh sáng cho đến khi cuối cùng chị bước vào vùng ánh sáng chói lòa.

Những câu hỏi
để suy ngẫm

- Jane có ý định bị lạc trong hang không?
- Các em nghĩ Jane cảm thấy như thế nào khi chị bước ra khỏi hang?
- Các em có bao giờ cảm thấy bị lạc và không thể tìm ra con đường trở lại với Cha Thiên Thượng không?

Giải thích rằng sự hối cải giống như cảm giác mà Jane đã có khi chị nhận biết lỗi lầm của mình, cho thấy sự hối hận, cầu nguyện để được tha thứ và hướng dẫn, và trở lại với ánh sáng. Đó là một trong những cảm giác tuyệt vời, bình an nhất mà một người có thể nhận được.

Thảo luận thánh thư

Giải thích rằng tất cả chúng ta đều lầm lỗi mỗi ngày trong cuộc sống của mình. Chỉ qua sự hối cải thích đáng và trọn vẹn, chúng ta mới có thể nhận được một cảm giác bình an trong nội tâm.

An Ma, một tiên tri của Sách Mặc Môn, đã ngược đãi Giáo Hội khi ông còn trẻ. Một thiên sứ hiện đến cùng ông và bảo ông phải ngưng hành động tà ác của ông. An Ma cảm thấy hối hận rất nhiều khi ông bắt đầu hối cải các tội lỗi của mình. Bào một thiếu nữ đọc An Ma 36:12–13, 15–16.

- Một khi An Ma cuối cùng đã nhận biết các tội lỗi của mình, ông đã cảm thấy như thế nào?

Cho một thiếu nữ khác đọc An Ma 36:17–21.

Ông đã nhìn thấy ánh sáng kỳ diệu và tâm hồn của ông chan hòa niềm vui (xin xem An Ma 36:17–21).

- An Ma đã mô tả những cảm giác của ông như thế nào khi ông nhớ đến sự chuộc tội của Chúa Giê Su Ky Tô và biết rằng ông có thể được tha thứ?
- Tình yêu thương và lòng biết ơn của chúng ta đối với Đấng Cứu Rỗi tăng trưởng như thế nào khi chúng ta chân thành hối cải và tìm kiếm sự tha thứ?

Kết Luận

Chứng ngôn

Hãy chia sẻ chứng ngôn của các chị em về sự trung thực của tình yêu thương và sự hy sinh chuộc tội của Chúa Giê Su. Hãy làm chứng rằng sự ngay chính là con đường dẫn đến hạnh phúc và khi nào phạm tội thì đã có sẵn sự tha thứ trọn vẹn qua đức tin nơi Chúa Giê Su Ky Tô và sự hối cải chân thành.

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ học về tầm quan trọng của việc tha thứ những người khác.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Mang theo một cây bút chì và một tờ giấy cho mỗi học viên.
2. Chuẩn bị một tấm bích chương với đoạn thánh thư: “Hãy ở với nhau cách nhơn từ, đầy đầy lòng thương xót, tha thứ nhau như Đức Chúa Trời đã tha thứ anh em trong Đấng Ky Tô vậy” (Ê Phê Sô 4:32).
3. Viết trên một tờ giấy lời phát biểu của Chủ Tịch Spencer W. Kimball được tìm thấy trong phần thứ nhì của bài học. Đưa nó cho một trong số các thiếu nữ trước khi các chị em bắt đầu bài học và yêu cầu em ấy học lời phát biểu này để em ấy có thể đọc nó thật trôi chảy trong lớp học.
4. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

PHẦN ĐỀ NGHỊ

KHAI TRIỂN

BÀI HỌC

Các trường hợp để nghiên cứu

Phần Giới Thiệu

Đưa cho mỗi thiếu nữ một cây bút chì và tờ giấy. Hãy bảo lớp học rằng các chị em sẽ mô tả hai tình huống. Vào lúc kết luận mỗi tình huống, họ phải viết xuống những gì họ có thể làm nếu họ ở trong tình huống tương tự.

Trường Hợp Nghiên Cứu 1

Maryann tâm sự với bạn của mình là Kathy và tin tưởng Kathy sẽ giữ kín chuyện tâm tình của họ. Sau này, Maryann nghe lỏm Kathy kể cho người khác nghe chuyện của mình. Không những vậy, Kathy còn nói thêm vào câu chuyện, kể những điều mà không có thật. Maryann rất phật lòng bởi vì bạn của mình đã nuốt lời hứa. Em cũng rất tức giận—tức giận đến nỗi em nghĩ rằng em sẽ không bao giờ nói chuyện với Kathy nữa.

Yêu cầu mỗi thiếu nữ viết xuống những gì em ấy sẽ làm nếu em ấy ở vào hoàn cảnh của Maryann.

Trường Hợp Nghiên Cứu 2

Trong các buổi họp mở đầu, Karen đặt ví của mình lên trên ghế ngồi. Em bỏ nó ở đó khi chia lớp. Khi em trở lại để lấy cái ví thì nó không còn ở đó nữa. Ngày hôm sau, Susan, một thiếu nữ mới vừa dọn vào trong xóm, đến nhà của Karen. Susan thú nhận đã lấy cái ví. Susan trả nó lại và nói rằng em rất hổ thẹn và hối hận và xin Karen tha thứ cho mình. Karen nói: “Chắc chắn rồi, chuyện đó đã bỏ qua rồi.” Một vài ngày sau đó, trong lúc Karen nói chuyện với mấy người bạn, một trong số các thiếu nữ này hỏi có ai biết Susan không.

Đề cho các thiếu nữ có thời giờ để viết xuống những gì họ sẽ làm nếu họ ở trong vị thế của Karen. Bảo họ giữ lại giấy của họ để tham khảo sau này trong khi học.

Đấng Cứu Rỗi Giảng Dạy Sự Tha Thứ bằng Lời Nói và Tấm Gương

Thảo luận thánh thư

Giải thích rằng Chúa Giê Su Ky Tô dạy dân chúng những gì họ phải làm khi một người nào đó xúc phạm đến họ. Yêu cầu các thiếu nữ lắng nghe một đoạn thánh thư và lưu ý đến những chỉ thị mà Chúa Giê Su đã đưa ra. Gọi một thiếu nữ đọc Ma Thi Ơ 5:43–44.

- Các em sẽ đối xử những người xúc phạm đến mình như thế nào?

Chúa Giê Su dạy rằng các tín đồ của Ngài được đòi hỏi phải tha thứ cho mọi người. Họ phải yêu thương kẻ thù của mình và chúc phước cho những người nguyên rủa mình. Ngài còn giải thích rằng nếu một người không chịu tha thứ, thì người ấy còn phạm một tội lớn hơn người phạm lỗi. Yêu cầu một thiếu nữ đọc Giáo Lý và Giao Ước 64:9–10.

- Việc không chịu tha thứ cho những người khác thì nghiêm trọng như thế nào?
- Các em được đòi hỏi phải tha thứ cho ai?

Lời trích dẫn và thảo luận

Chúa Giê Su nêu lên tấm gương tuyệt hảo trong việc tha thứ cho những người phạm lỗi và xúc phạm. Một trong các vị lãnh đạo Giáo Hội của chúng ta giải thích: “Lịch sử trong Kinh Thánh cho chúng ta biết rằng chưa một người phạm nào đã phải chịu sự hèn mọn, nỗi đau đớn, sự đau khổ mà Đấng Cứu Thế đã trải qua trong những giờ cuối cùng của cuộc sống hữu diệt của Ngài.

“Tiếp theo một số cáo gian, Ngài đã bị phản bội bởi một người được xem là trong vòng bạn bè thân thiết nhất của Ngài. Rồi Ngài phải chịu cái gọi là sự xét xử, mà sự xét xử này đã đưa ra một bản án do sự lợi lộc chính trị và cảm tình công chúng hơn là công lý.”

Ngừng đọc lời trích dẫn và hỏi:

- Các em sẽ cảm thấy như thế nào nếu các em bị một người bạn phản bội?
- Các em sẽ phản ứng như thế nào đối với một người nào đó cáo gian các em về một sự phạm tội?

Giải thích rằng nỗi đau khổ của Chúa Giê Su đã không chấm dứt sau lời cáo gian và sự phản bội của một người bạn. Rồi đọc tiếp.

“Rồi trong sự nổi tiếp nhanh chóng đầy khổ sở: có sự vất vả lâu dài đi đến Calvary (Đồi Sọ) trong khi Ngài vác cây thập tự nặng nề; Ngài đã bị chế nhạo và nhổ nước miếng vào người bởi đám đông suốt đường đi; Ngài được cho uống giấm, đau đớn tột cùng bởi những cây đinh ác độc; và cuối cùng, Ngài bị treo lên, thân thể Ngài bị bầm dập và đầy máu, vẫn còn bị những kẻ thù của Ngài mắng nhiếc; và chính trong tất cả những điều này mà Chúa Giê Su đã khấn nài một cách có lẽ thẳm lặng, với sự kính cẩn sâu xa: ‘Lạy Cha, xin tha cho họ, vì họ không biết mình làm điều gì. . . .’ (Lu Ca 23:34.)” (Robert L. Simpson, trong Conference Report, tháng Mười năm 1966, trang 128; hoặc *Improvement Era*, tháng Mười Hai năm 1966, trang 1148).

Muốn Nhận được Sự Tha Thứ của Thượng Đế, Chúng Ta Phải Học Tha Thứ Những Người Khác

Lời trích dẫn và thảo luận

Giải thích rằng khi một thiếu nữ tha thứ, em ấy để cho Chúa tha thứ cho em. Anh Cả Marion D. Hanks đặt ra câu hỏi sau đây: “Có phải dường như đó là một hành động láo xược để trông mong Thượng Đế tha thứ khi chúng ta không chịu tha thứ?—một cách công khai và ‘trong lòng mình’ chăng?” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1973, trang 15; hoặc *Ensign*, tháng Giêng năm 1974, trang 20)

- Làm thế nào các em tha thứ cho một người một cách công khai và trong lòng mình?
- Làm thế nào những cảm nghĩ oán hận, tức giận hoặc báo thù đối với những người xúc phạm đến các em có thể khắc phục được để các em có thể thực sự tha thứ?
- Làm thế nào sự cầu nguyện có thể giúp các em học cách tha thứ?
- Làm thế nào việc hiểu và biết rõ Đấng Cứu Rỗi có thể giúp các em tha thứ cho những người khác?

Nêu ra rằng Cha Thiên Thượng đã giải thích, như đã được chép trong thánh thư, rằng khi một người hối cải, thì Ngài sẽ tha thứ các tội lỗi của người ấy và “sẽ không còn nhớ tới những tội lỗi đó nữa” (GLGU’ 58:42). Khi một thiếu nữ tha thứ một người nào đó, em ấy phải nói cho người ấy biết một cách công khai và rồi quên đi sự xúc phạm đó, không nhắc tới nó nữa.

Lời trích dẫn

Gọi em thiếu nữ mà các chị em đã đưa trước lời phát biểu của Chủ Tịch Spencer W. Kimball đọc lớn.

“[Tôi] phải tha thứ cho dù [người mà xúc phạm đến tôi] vẫn lạnh nhạt, dửng dưng và độc ác chăng? Rõ ràng là tôi phải tha thứ.

“Một lỗi lầm chung là thường nghĩ rằng người có lỗi phải xin lỗi và hạ mình xuống thật thấp trước khi cần có sự tha thứ. Dĩ nhiên, người phạm lỗi phải hoàn toàn sửa đổi hành động của mình, còn người bị xúc phạm thì phải tha thứ người phạm lỗi bất luận thái độ của người ấy như thế nào” (*The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], trang 282).

- Các em nên đối xử như thế nào với một người làm tổn thương hay xúc phạm đến mình nếu người ấy không xin được tha thứ? Nếu người ấy không hối hận?
- Các em nên phản ứng như thế nào đối với một người mà cứ tái phạm cùng một lỗi lầm mãi? (Ma Thi Ơ 18:21–22.)

Tám bích chương

Trưng lên tám bích chương mà các chị em đã làm với câu thánh thư: “Hãy ở với nhau cách nhân từ, đầy đầy lòng thương xót, tha thứ nhau như Đức Chúa Trời đã tha thứ anh em trong Đấng Ky Tô vậy” (Ê Phê Sô 4:32).

Thảo luận trường hợp để nghiên cứu

Nhắc đến những trường hợp để nghiên cứu mà các chị em đã trình bày vào lúc bắt đầu buổi học. Yêu cầu các thiếu nữ suy ngẫm những câu trả lời mà họ viết xuống. Nếu họ muốn, các thiếu nữ có thể thay đổi những câu trả lời của mình.

- Nếu em là Maryann, em sẽ đối xử với Kathy như thế nào khi em gặp lại Kathy?
- Nếu Maryann và Karen thực sự tha thứ, họ sẽ cảm thấy như thế nào trong lòng họ?
- Khi Karen tha thứ cho Susan, em nói: “Chuyện đã bỏ qua rồi.” Karen phải đối xử như thế nào nếu em ấy thực sự tha thứ cho Susan?

Sự Tha Thứ Mang Đến Tình Yêu Thương và Các Phước Lành

Câu chuyện và thảo luận

“Chính là trong một nhà thờ ở Munich mà tôi nhìn thấy người ấy—một người hơi đầu, nặng nề to lớn trong chiếc áo khoác ngoài màu xám, hai tay nắm chặt lấy cái mũ nỉ màu nâu. Người người lũ lượt đi ra khỏi căn phòng của tầng hầm nơi mà tôi mới vừa nói chuyện, họ đi dọc theo các hàng ghế gỗ để ra cửa sau. Đó là năm 1947 và tôi phải đi từ Hòa Lan đến nước Đức đang thảm bại với sứ điệp rằng Thượng Đế tha thứ.

“Đó là lẽ thật mà họ cần để nghe nhất trong cái xứ đầy cay đắng và bom oanh tạc đó, và tôi đã đưa ra cho họ hình ảnh ưa thích trong tâm trí của mình. Có lẽ bởi vì biển không bao giờ xa xôi trong tâm trí của một người Hòa Lan, nên tôi thích nghĩ rằng đó là nơi mà tội lỗi được tha thứ sẽ ném vào. Tôi nói: ‘Khi chúng ta thú nhận các tội lỗi của mình, Thượng Đế ném chúng vào đại dương bao la, mất đi mãi mãi. . .’

“Các gương mặt nghiêm nghị nhìn tôi chòng chọc không dám tin nổi. Không hề có một thắc mắc nào sau bài nói chuyện ở nước Đức vào năm 1947. Người ta im lặng đứng dậy, im lặng lấy đồ khoác ngoài của mình, im lặng rời phòng.

“Và chính ngay lúc đó tôi đã nhìn thấy người ấy, đang cố gắng lách mình khỏi những người khác để tiến tới. Trong một giây lát, tôi nhìn thấy cái áo khoác ngoài và cái mũ màu nâu; kế đến, là bộ đồ đồng phục màu xanh và cái mũ lưỡi trai với hình cái sọ và hai cái xương treó. Rồi tôi chợt nhớ đến những gì xảy ra cho tôi trong lúc chiến tranh: căn phòng rộng với những ngọn đèn chói mắt treo trên cao; đồng áo quần giày dép ngổn ngang ở giữa phòng; mình trần trụi đầy ngượng ngùng bước ngang qua người đàn ông này. Tôi có thể nhìn thấy lại hình dáng ốm yếu của người chị tôi đứng trước tôi, xương sườn hằn rõ dưới làn da mỏng như giấy. *Betsie, sao chị ốm thế!*

[Betsie và tôi bị bắt giữ vì đã giấu những người Do Thái trong nhà mình trong lúc đảng Quốc Xã đang trấn đóng Hòa Lan; người đàn ông này là lính gác tại trại tập trung Ravensbruck nơi mà chúng tôi bị gửi đến.]

“Giờ đây người ấy đứng trước mặt tôi, tay giơ ra: ‘Thưa cô, sứ điệp rất hay! Thật là tốt để biết rằng, như cô nói, tất cả các tội lỗi của chúng ta đã chôn vùi dưới đáy biển!’

“Và tôi, là người đã nói huyền thuyên về sự tha thứ, sờ soạng lấy quyền sở tay nhỏ của mình thay vì bắt tay người đàn ông đó. Người đó không thể nào nhớ tôi được, dĩ nhiên—làm thế nào người ấy có thể nhớ một tù nhân trong số hàng ngàn phụ nữ khác?

“Nhưng tôi đã nhớ người đó và khúc dây nịt bằng da đong đưa của ông. Tôi đang mặt đối mặt với một trong những người bắt giam tôi và máu của tôi dường như đông đặc lại.

“Người đàn ông đó nói: ‘Cô đã đề cập đến Ravensbruck trong bài nói chuyện của cô. Tôi là lính gác ở đó.’ Không, người ấy đã không nhớ được tôi.

“Ông tiếp tục: ‘Nhưng kể từ lúc ấy, tôi đã trở thành người Ky Tô hữu. Tôi biết rằng Thượng Đế đã tha thứ cho tôi về những điều ác độc tôi đã làm ở đó, nhưng tôi cũng muốn được nghe từ đôi môi của cô, thưa cô,’ và lần nữa người ấy đưa tay mình ra—‘cô có tha thứ cho tôi không?’

“Và tôi đứng đó—Tôi là người đã phạm tội và đã nhiều lần được tha thứ—và tôi đã không thể tha thứ. Betsie đã chết nơi đó—có thể nào người ấy xóa bỏ cái chết khủng khiếp chậm chạp của chị ấy chỉ bằng cách xin xỏ thôi sao?

“Có thể người ấy đã không đứng ở đó lâu trong nhiều giây đồng hồ—tay đưa ra—nhưng đối với tôi, thì dường như hàng giờ trong khi tôi đang vật vờ với điều khó khăn nhất mà tôi chưa từng làm.

“Vì tôi phải làm điều đó—Tôi biết như thế. Sứ điệp nói rằng sự tha thứ của Thượng Đế thì có một điều kiện tiên quyết: chúng ta tha thứ những người làm tổn thương chúng ta. Chúa Giê Su phán: ‘Nếu không tha lỗi cho người ta, thì Cha trên trời của các ngươi cũng sẽ không tha lỗi cho các ngươi.’

“Tôi biết đó không những là một lệnh truyền của Thượng Đế mà còn là một kinh nghiệm hằng ngày. Kể từ khi chiến tranh kết thúc, tôi đã có một căn nhà ở Hòa Lan cho các nạn

nhân của sự tàn bạo của Đức Quốc Xã. Những người mà đã có thể tha thứ cho kẻ thù cũ của mình cũng đã có thể trở lại với thế giới bên ngoài và lập lại cuộc đời của mình, bất luận thân thể mang đầy vết sẹo. Những người mà áp ứ lòng cay đắng thì vẫn còn tàn phế. Đó là điều giản dị và kinh khiếp như vậy.

“Và tôi vẫn đứng đó với sự lạnh nhạt bám chặt lấy hồn tôi. Nhưng sự tha thứ không phải là một mối cảm xúc—tôi cũng biết như thế. Sự tha thứ là một hành động của ý muốn, và ý muốn có thể hoạt động bất luận nhiệt độ của tấm lòng’ . . . Xin cứu con!’ Tôi thềm cầu nguyện. ‘Con có thể nâng tay mình lên. Con có thể làm nhiều đến như thế. Chúa cung ứng mối cảm xúc.’

“Và một cách cứng ngắt, vụng về, đầy máy móc, tôi đưa tay mình ra bắt lấy bàn tay đang giơ ra cho tôi. Và trong khi tôi làm như thế, một điều lạ thường đã xảy ra. Một luồng ấm áp bắt đầu từ vai tôi, chạy xuống cánh tay tôi, bật mạnh trong hai bàn tay của chúng tôi. Và rồi luồng ấm áp đang hàn gắn đó dường như tuôn chảy toàn châu thân tôi, khiến mắt tôi nhòa lệ.

“Tôi kêu lên: ‘Tôi tha thứ cho anh với tất cả tấm lòng của tôi!’

“Trong một lúc lâu, chúng tôi đã nắm chặt lấy tay nhau, người lính gác cũ và người tù nhân cũ. Tôi chưa từng biết được tình yêu thương của Thượng Đế mãnh liệt như tôi đã biết được lúc bấy giờ” (trích từ “I’m Still Learning to Forgive” của Corrie ten Boom. In lại với sự cho phép của *Guideposts Magazine*. Do Guideposts Associates, Inc, Carmel, New York 10512 giữ bản quyền Copyright © 1972).

Kết Luận

Thánh thư và
chứng ngôn

Kết thúc bài học bằng cách đọc Giáo Lý và Giao Ước 64:8–10 cho các thiếu nữ nghe và làm rõ ý những lời giảng dạy đó bằng một tấm gương cá nhân hoặc một kinh nghiệm thật của một người nào đó. Chia sẻ chứng ngôn của các chị em về sự cần thiết của việc sống theo nguyên tắc này nếu chúng ta muốn nhận được các phước lành đã được Chúa hứa ban cho chúng ta.

Thánh thư

Đọc lại Ê Phê Sô 4:32 từ tấm bích chương và khuyến khích các thiếu nữ hãy tử tế và có tấm lòng trắc ẩn với những người khác bằng cách học biết tha thứ và noi theo tấm gương của Đấng Cứu Rỗi.

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết giá trị lớn lao của việc cầu nguyện và suy ngẫm hằng ngày trong cuộc sống của mình.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Bức hình 14, Chúa Giê Su Cầu Nguyện trong Vườn Ghết Sê Ma Nê (62175).
 2. Chuẩn bị một tấm bích chương về lời phát biểu của Chủ Tịch Harold B. Lee: “Cuộc sống đầy khó khăn, do đó phải luôn cầu nguyện trong cuộc sống.”
 3. Chuẩn bị một tờ giấy ghi lời mời gọi sau đây cho mỗi thiếu nữ trong lớp học.

	LỜI MỜI GỌI
AI:	GLGƯ 104:79
TẠI SAO:	GLGƯ 19:28
	1 Tê Sa Lô Ni Ca 5:18
	Gia Cơ 1:5
	An Ma 34:27
LÀM THẾ NÀO/ NHƯ THẾ NÀO:	3 Nê Phi 19:6
	1 Ti Mô Thê 4:15
NƠI ĐÂU:	Ma Thi Ố 6:6
	An Ma 34:26
KHI NÀO:	An Ma 34:21
	1 Tê Sa Lô Ni Ca 5:17
LỜI HỨA:	An Ma 37:37
XIN PHÚC ĐÁP	

4. Chỉ định các học viên chuẩn bị và đọc những điều sau đây trong khi học:
 - a. Bài thơ “Một Lời Cầu Nguyện Thân Mật”
 - b. Lời phát biểu của Anh Cả H. Burke Peterson về cách thức cầu nguyện
 - c. Lời phát biểu của Chủ Tịch David O. McKay về sự suy ngẫm
5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC

Tờ giấy phát tay

Phần Giới Thiệu: Đưa ra Lời Mời Gọi

Phân phát những tờ giấy ghi lời mời gọi cho các học viên. Trong lúc khai triển bài học, các thiếu nữ sẽ được hướng dẫn để đọc những đoạn tham khảo thánh thư khác nhau nhờ hầu tìm ra sứ điệp của lời mời gọi.

Thảo luận với lớp học về người mà lời mời gọi được đưa ra. Bảo lớp học tìm ra Giáo Lý và Giao Ước 104:79 và cùng đọc với nhau. Đoạn này cho thấy mỗi thiếu nữ là người mà lời mời gọi được đưa ra.

Thánh Thư Dạy Chúng Ta về Sự Cầu Nguyện

Thảo luận

Cho các thiếu nữ đề nghị những lý do tại sao Chúa mời gọi chúng ta cầu nguyện. Sau khi các thiếu nữ đã đưa ra những đề nghị của họ, bảo họ tìm ra bốn đoạn thánh thư về lời mời gọi này. Bảo các em đọc mỗi đoạn thánh thư và nhận biết lý do Chúa đưa ra để cầu nguyện.

Giáo Lý và Giao Ước 19:28 (đó là một lệnh truyền); 1 Tê Sa Lô Ni Ca 5:18 (cảm tạ trong mọi việc, đó là ý muốn của Thượng Đế); Gia Cơ 1:5 (nếu ta thiếu khôn ngoan); và An Ma 34:27 (cầu nguyện cho sự an lạc của bản thân mình và những người khác).

Giải thích cho các thiếu nữ biết rằng có nhiều lý do nữa để cầu nguyện và bốn đoạn thánh thư này chỉ tiêu biểu cho một vài lý do mà thôi.

Bài thơ

Để bắt đầu cuộc thảo luận về cách thức cầu nguyện, bảo học viên đã được chỉ định trước đọc bài thơ sau đây.

Lời Cầu Nguyện Thân Mật

“Cách thức đúng cho một người để cầu nguyện,”
Thầy Trợ Tế Lemuel Keyes nói,

“Và thái độ đúng duy nhất
là quỳ gối xuống.”

“Không nào, tôi phải nói cách thức cầu nguyện,”
Mục Sư Tiến Sĩ Wise nói,

“Là đứng thẳng với đôi tay giang rộng
Và chăm chú với mắt ngược lên.”

“Ồ, không, không, không,” Anh Cà Snow nói;
“Tư thế đó thì quá ngạo mạn.

Một người phải cầu nguyện với mắt nhắm lại nhanh
Và đầu cúi xuống đầy ăn năn.”

“Dường như đối với tôi, đôi tay của người ấy phải
Chấp lại phía trước một cách nghiêm trang.

Với hai ngón tay cái chìa xuống đất,”
Mục Sư Tiến Sĩ Hunt nói.

“Năm vừa qua, tôi té ngã vào giếng Hodgkin
Đâm đầu xuống trước,” Cyrus Brown nói,

“Với cả hai gót chân của tôi thẳng đứng,
Đầu tôi chúc xuống;
Và tôi dâng lên lời cầu nguyện ngay tại chỗ;
Lời cầu nguyện hay nhất mà tôi chưa từng thốt ra;
Lời cầu nguyện tuyệt luân mà tôi chưa từng dâng lên;
Trong lúc đứng lộn ngược trên đầu mình.”

(Sam Walter Foss, “The Prayer of Cyrus Brown,” trong *Stars to Steer By*, do Louis Untermeyer xuất bản [New York: Harcourt, Brace and Co, 1941], các trang 301–2.)

Thánh thư

Cho các thiếu nữ tìm ra 3 Nê Phi 19:6 như đã được chỉ rõ trong các tờ giấy có ghi lời mời gọi của họ. Giải thích rằng khi Đấng Cứu Rỗi hiện đến lục địa Mỹ Châu, Ngài đã dạy các môn đồ của Ngài cách thức cầu nguyện, rồi các môn đồ này dạy lại dân chúng. Cho đọc đoạn thánh thư đó và yêu cầu các thiếu nữ cho biết cách thức dân Nê Phi được dạy cầu nguyện. Ngài dạy họ quỳ gối trên đất và cầu nguyện lên Đức Chúa Cha trong tôn danh của Chúa Giê Su (xin xem 3 Nê Phi 19:6).

Lời trích dẫn

Giải thích rằng để giúp chúng ta trong các nỗ lực của mình để đến gần Ngài hơn, Cha Thiên Thượng đã ban cho chúng ta lời phán dạy quan trọng qua các vị lãnh đạo ngày nay về cách thức cầu nguyện. Bảo em học viên đã được chỉ định trước đọc và rồi thảo luận những lời đề nghị của Giám Trợ H. Burke Peterson:

“Khi các em cảm thấy cần phải tâm sự với Chúa hoặc cải tiến phẩm chất giao tiếp với Ngài—hoặc cầu nguyện—thì tôi xin được đề nghị một tiến trình để noi theo: hãy đi đến nơi nào mà các em có thể chỉ một mình, đi đến nơi nào mà các em có thể suy nghĩ được, đi đến nơi nào mà các em có thể quỳ xuống, đi đến nơi nào mà các em có thể thưa lớn cùng Ngài. Phòng ngủ, phòng tắm hoặc phòng đựng đồ cũng được. Bây giờ, hãy hình dung ra Ngài trong mắt tâm linh của các em. Hãy nghĩ đến Đấng mà các em đang thưa chuyện, hãy kiểm chế ý nghĩ của mình—đừng để ý nghĩ lan man, hãy thưa cùng Ngài là Đức Chúa Cha và người bạn của các em. Giờ đây hãy thưa với Ngài những điều mà em thực sự cảm thấy muốn thưa cùng Ngài—không phải những lời sáo ngữ vô nghĩa mà là một cuộc chuyện trò ngay thật, chân thành với Ngài. Tâm sự với Ngài, xin Ngài tha thứ, khẩn cầu Ngài, vui hưởng những giờ phút với Ngài, cảm ơn Ngài, bày tỏ tình yêu thương của mình đối với Ngài, và rồi lắng nghe những câu trả lời của Ngài. . . . Những câu trả lời của Chúa đến một cách thầm lặng—thật thầm lặng. Thật ra, rất ít người nghe được những câu trả lời của Ngài rõ ràng bằng tai của họ. Chúng ta phải lắng nghe kỹ nếu không chúng ta sẽ không nhận ra những câu trả lời đó. Đa số những câu trả lời của Chúa được cảm thấy trong lòng chúng ta như là một cảm giác ám cúng dễ chịu hoặc chúng có thể đến với tính cách là những ý nghĩ trong tâm trí của chúng ta. Chúng đến với những người đã sẵn sàng và kiên nhẫn” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1973, trang 13; hoặc *Ensign*, tháng Giêng năm 1974, trang 19).

Thảo luận bằng hình ảnh

Trưng lên bức hình của Đấng Cứu Rỗi đang cầu nguyện trong Vườn Ghết Sê Ma Nê và yêu cầu các thiếu nữ đề nghị một số điều mà chúng ta biết được về sự cầu nguyện từ việc học hỏi nơi bức hình này. Hãy giúp họ nhận biết những điều như lòng khiêm nhường, sự cô độc, đức tin, sự quỳ xuống, sự tập trung ý nghĩ và sự suy ngẫm.

Sự Suy Ngẫm Là một Hình Thức Cầu Nguyện

Thảo luận thánh thư

Yêu cầu các thiếu nữ tìm ra và đọc 1 Ti Mô Thê 5:15 được liệt kê dưới chữ “Cách Thức” trên tờ giấy có ghi lời mời gọi của họ. Yêu cầu các thiếu nữ cho các chị em biết họ hiểu thế nào về từ *suy ngẫm*.

Lời trích dẫn	<p>Sau khi lớp học đã đưa ra những câu trả lời cho các câu hỏi trên, hãy bảo em học viên đã được chỉ định trước đọc lời phát biểu sau đây của Chủ Tịch David O. McKay:</p> <p>“Tôi nghĩ rằng chúng ta ít lưu ý đến giá trị của sự suy ngẫm, một nguyên tắc tận tâm. . . . Sự suy ngẫm là ngôn ngữ của tâm hồn. Nó được định nghĩa là ‘một hình thức của sự tận tâm riêng tư hoặc sự rèn luyện thuộc linh, gồm có sự ngẫm nghĩ sâu xa, liên tục về một chủ đề tôn giáo nào đó.’ Sự suy ngẫm là một hình thức cầu nguyện. . . .</p> <p>“Sự suy ngẫm là một trong những cánh cổng bí ẩn nhất, thiêng liêng nhất mà qua đó chúng ta bước vào nơi hiện diện của Chúa” (David O. McKay, <i>Man May Know for Himself</i>, do Clare Middlemiss biên soạn [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1969], các trang 22–23).</p> <p>Một lần nữa hãy thảo luận ngắn gọn những chỗ mà Giám Trợ Peterson đề nghị chúng ta đi một mình đến đó. Rồi yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về nơi mà họ sẽ đi để suy ngẫm.</p>
Thảo luận thánh thư	<p>Giải thích rằng cách thức và nơi mà chúng ta cầu nguyện và suy ngẫm thì liên quan chặt chẽ với nhau. Bảo các học viên xem lại những tờ giấy có ghi lời mời gọi của mình và tìm ra những đoạn thánh thư đã được chỉ rõ “Nơi nào.” Hãy cùng đọc những đoạn thánh thư đó và thảo luận nơi nào Chúa đề nghị chúng ta đi:</p> <p>Ma Thi Ơ 6:6 (Cầu nguyện trong phòng đựng đồ hoặc những nơi kín đáo.)</p> <p>An Ma 34:26 (Cầu nguyện trong phòng đựng đồ, nơi kín đáo và vắng vẻ của mình.)</p> <p>Vào lúc này hãy yêu cầu các thiếu nữ xem xét nơi nào có thể là nơi “vắng vẻ” riêng của họ. Giúp họ trong việc xác định một số nơi mà mỗi người họ có thể đi đến để suy ngẫm.</p>
Thảo luận thánh thư	<p>Giải thích rằng Cha Thiên Thượng cũng phán bảo chúng ta khi nào phải cầu nguyện. Yêu cầu các thiếu nữ tham khảo lời mời gọi của họ để học biết thời gian thích đáng để cầu nguyện theo như thánh thư:</p> <p>An Ma 34:21 (Cầu nguyện buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều.)</p> <p>1 Tê Sa Lô Ni Ca 5:17 (Cầu nguyện không ngừng.)</p> <p>Nói cho các thiếu nữ biết rằng Cha Thiên Thượng luôn luôn sẵn sàng và muốn họ giao tiếp với Ngài. Một cuộc sống ngay chính gồm có một sự cầu nguyện không ngừng cảm tạ Chúa.</p>

Cuộc Sống Đầy Khó Khăn—Nên Cầu Nguyện Luôn trong Cuộc Sống

Tám bích chương	<p>Trưng lên tám bích chương: “Cuộc sống đầy khó khăn, do đó phải luôn cầu nguyện trong cuộc sống” (do Harold B. Lee trích dẫn trong Conference Report, Đại Hội Giáo Vùng Mễ Tây Cơ và Trung Mỹ 1972, trang 48).</p>
Bảng phần	<p>Hỏi các thiếu nữ những vấn đề, quyết định và cảm dỗ nào trong cuộc sống của họ mà có thể được xử lý hữu hiệu hơn bằng sự suy ngẫm và cầu nguyện. Chép các câu trả lời của họ lên trên bảng:</p> <p>Sự suy ngẫm và cầu nguyện sẽ giúp—</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Xây đắp chứng ngôn. 2. Khắc phục những thái độ tiêu cực. 3. Tuân thủ một buổi nhịn ăn đầy ý nghĩa. 4. Chống lại các áp lực của nhóm bạn bè. 5. Duy trì các tiêu chuẩn của Giáo Hội.

6. Đối phó với những vấn đề học hành.
7. Cải thiện sự tự nhận thức về bản thân của mình.
8. Tuân giữ Lời Thông Sáng.
9. Phát triển các thói quen tốt.
10. Khắc phục các yếu điểm.

Lời trích dẫn

Làm thế nào sự suy ngẫm có thể làm cho những lời cầu nguyện của các em về những vấn đề khó khăn được liệt kê trên bảng được hữu hiệu hơn?

Sau khi các thiếu nữ đã trả lời câu hỏi, hãy đọc lời phát biểu sau đây của Anh Cả Boyd K. Packer mà làm sáng tỏ thêm câu hỏi trên:

“Khi các em có vấn đề, hãy giải quyết trong tâm trí mình trước hết. Hãy suy nghĩ, phân tích và suy ngẫm về nó. Hãy đọc thánh thư. Hãy cầu nguyện về vấn đề đó. . . .

“Suy ngẫm về những điều này mỗi ngày một ít và đừng bao giờ luôn luôn vội vã chọn những quyết định lớn lao do nỗi hứng bất chợt. . . .

“Tôi đã học được rằng lúc tốt nhất để suy nghĩ về những vấn đề lớn lao là sáng sớm. . . . Tâm trí của các em đã được tươi mát lại sau một giấc ngủ ngon. Không có những điều rối trí trong ngày. Thân thể của các em cũng đã được nghỉ ngơi. Đó là lúc nghĩ kỹ về một điều nào đó và nhận được sự mặc khải cá nhân” (“Self-reliance,” *Ensign*, tháng Tám năm 1975, trang 88).

Kết Luận

Giải thích rằng nhiều lời mời gọi đòi hỏi sự phúc đáp, có nghĩa là người nhận được lời mời phải quyết định chấp nhận hay không lời mời và trả lời cho biết. Yêu cầu các thiếu nữ xem lại tờ giấy có ghi lời mời gọi của họ và đọc lời hứa, trước khi quyết định chấp nhận hay từ khước lời mời suy ngẫm và cầu nguyện. Bảo họ đọc An Ma 37:37 để tìm ra lời hứa đã được Chúa đưa ra (Ngài sẽ hướng dẫn họ làm điều tốt, bảo vệ họ và nâng họ lên vào ngày sau cùng).

Yêu cầu các thiếu nữ cân nhắc một cách nghiêm chỉnh câu trả lời của họ đối với lời mời gọi. Giải thích với họ rằng nếu họ chấp nhận lời mời gọi cầu nguyện và suy ngẫm, thì họ phải tự cam kết với một chương trình hằng ngày.

Đọc lại tám bích chương “Cuộc sống đầy khó khăn, do đó phải luôn cầu nguyện trong cuộc sống.”

Chứng ngôn

Đề nghị các thiếu nữ có sự cầu nguyện trong cuộc sống của họ và chia sẻ chứng ngôn của họ về giá trị của sự cầu nguyện và suy ngẫm trong cuộc sống của họ. Chia sẻ một kinh nghiệm của chính mình về sự cầu nguyện và cũng mời các thiếu nữ chia sẻ những kinh nghiệm của họ.

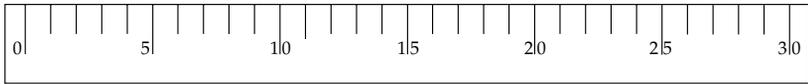
MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ cố gắng cải tiến việc tuân thủ ngày Sa Bát của mình.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Mang một bút chì và giấy cho mỗi thiếu nữ.
2. Chuẩn bị một tờ giấy phát tay cho mỗi thiếu nữ mà giống như một cái thước kẻ. Nó có thể giống như sau:

Đề Đo Lường Các Sinh Hoạt của Ngày Sa Bát



Có thấy điều đó tốt không? Điều đó có nâng cao phần thuộc linh không? Chúa Giê Su có làm điều đó không?

Mục Tiêu của Em: Giữ mình khỏi tí vết của thế gian.

3. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

PHẦN ĐỀ NGHỊ

KHAI TRIỂN

BÀI HỌC

Sinh hoạt viết

Sự Chuẩn Bị cho Ngày Sa Bát Làm Các Phước Lành của Ngày Đó được Dồi Dào Thêm

Đưa cho mỗi thiếu nữ một bút chì và tờ giấy. Hướng dẫn lớp học xếp giấy thành hai cột thẳng đứng và để tựa cột thứ nhất và liệt kê “Những Điều Em Làm Chúa Nhật Vừa Rồi.” Sinh hoạt này không được quá năm phút. Bảo các em giữ tờ giấy của mình để dùng sau này trong khi học.

Câu chuyện

Đọc câu chuyện sau đây:

“Tôi nhớ đã nói: ‘Có điều gì sai trái nơi tôi chẳng? Tôi nghĩ đến ngày Chúa Nhật mà thấy sợ. Tôi hoang mang. Tôi bị nhức đầu. Tôi khóc. Tôi cãi lý với cha mẹ tôi. Mặc dù tôi có đi nhà thờ đều đặn, nhưng dường như tôi không hoàn thành bất cứ điều gì. Đâu rồi tất cả các phước lành mà chúng ta đã được hứa ban cho? Tôi có cố gắng giữ ngày Sa Bát được thánh. Tôi không đi xem phim hoặc đi mua sắm. Tôi đi dự các buổi nhóm họp của mình. Có điều gì sai trái nơi tôi chẳng?’ Vâng, tôi đã biết điều gì sai trái nơi tôi rồi.

“Trong thâm tâm mình, tôi biết rằng khi tôi học bài vào ngày Chúa Nhật, hay xem truyền hình, hay may vá, hoặc ngay cả khi tôi đi thăm các bạn gái của mình và chúng tôi trò chuyện về tất cả mọi điều mà con gái nói, thì tôi không thực sự giữ ngày Sa Bát được thánh. Chúa Nhật thì hầu như cũng giống như mọi ngày khác vậy.

“Vậy thì, sau bài học về ngày Sa Bát, tôi quyết định bắt đầu làm những điều khác biệt. Tôi quyết định sẽ đánh giá những điều tôi đang làm trong ngày Sa Bát. Một khi đã quyết định, lòng tôi tràn đầy sự soi dẫn về cách thức tôi có thể làm ngày này thành một ngày

đặc biệt hơn. Bài học của chúng tôi cho thấy rằng chúng tôi nên lập một bản liệt kê những điều mà có thể được thực hiện trước để chuẩn bị cho ngày Sa Bát. Một khi tôi lập xong bản liệt kê này, thì những sự việc khác sẽ tuần tự đầu vào đó.”

Vận dụng sự suy nghĩ của nhóm để giải quyết vấn đề

Bảo các thiếu nữ tham khảo các bản liệt kê mà họ đã lập vào lúc bắt đầu học. Hỏi họ những điều nào trên bản liệt kê của họ mà có thể được thực hiện vào ngày thứ Bảy để làm ngày Chúa Nhật thành một ngày đặc biệt hơn. Giải thích rằng ngày Chúa Nhật là một ngày thánh và chúng ta phải có những chuẩn bị đặc biệt cho ngày đó. Chia các thiếu nữ ra thành nhiều nhóm. Cho mỗi nhóm chỉ định một người ghi chép những ý kiến của nhóm đưa ra. Đưa cho mỗi nhóm một trong số những câu hỏi sau đây và bảo họ suy nghĩ không quá năm phút. Bản liệt kê sinh hoạt ngày Chúa Nhật của họ có thể hữu ích cho sự vận dụng sự suy nghĩ của họ.

1. Những sự chuẩn bị nào nên được thực hiện vào ngày thứ Bảy để làm cho ngày Chúa Nhật thành một ngày đặc biệt hơn?
2. Điều gì phải được loại bỏ từ các sinh hoạt thường lệ của ngày Sa Bát để làm cho ngày Chúa Nhật thành một ngày thiêng liêng hơn?
3. Những sự chuẩn bị nào có thể được thực hiện để cung ứng thời giờ hay sinh hoạt cho gia đình cùng chia sẻ vào ngày Chúa Nhật?

Bảo người ghi chép từ mỗi nhóm tường trình những ý kiến và phần kết luận của nhóm mình.

Thảo luận trên bảng

• Các phước lành nào chúng ta có thể nhận được bằng cách chuẩn bị trước cho ngày Sa Bát? (Một cảm giác mãn nguyện; sự biết trước về ngày Sa Bát; thời giờ để suy nghĩ, suy ngẫm, cầu nguyện và đọc thánh thư; những mối ràng buộc thân mật hơn với những người trong gia đình và Cha Thiên Thượng.) Hãy liệt kê những câu trả lời trên bảng.

Thánh thư

Hãy giải thích rằng khi giữ ngày Sa Bát được thánh, chúng ta được ban phước vì tuân theo một giáo lệnh của Cha Thiên Thượng. Hãy bảo một thiếu nữ đọc Xuất Ê Díp Tô Ký 20:8-11.

Chúng Ta Có Thể Thờ Phụng bằng Lời Nói, Ý Nghĩ, Bài Ca và Hành Động

Phản thảo luận thánh thư

Trong Giáo Lý và Giao Ước 59:9-10, chúng ta đã được bảo phải đi đâu vào ngày Sa Bát. Cho một thiếu nữ đọc những câu này.

- Chúng ta được truyền lệnh phải đi đâu vào ngày Sa Bát?
- Thái độ của chúng ta phải như thế nào khi chúng ta tham dự lễ Tiệc Thánh?
- Việc tham dự các buổi nhóm họp với tư cách là gia đình cùng cố mối ràng buộc và quan hệ như thế nào?

Phản trích dẫn và thảo luận

Hãy đọc lời trích dẫn sau đây:

“Thường thường chúng ta đến thờ phụng và dâng của lễ của mình mà không hề cố gắng chuẩn bị phần nội tâm của mình đến cùng mức độ toàn hảo mà chúng ta đạt được trong cách ăn mặc và sự tề chỉnh bề ngoài của mình” (Robert L. Simpson, trong Conference Report, tháng Mười năm 1966, trang 129; hoặc *Improvement Era*, tháng Mười Hai năm 1966, trang 1148).

- Làm thế nào chúng ta có thể chuẩn bị “phần nội tâm” của mình cho ngày Sa Bát?

Trường hợp để nghiên cứu

Hãy trình bày các trường hợp để nghiên cứu sau đây cho các thiếu nữ phân tích và thảo luận: (Giúp các thiếu nữ hiểu rằng có nhiều cách thức để giữ ngày Sa Bát được thánh hoặc không làm như vậy.)

1. Helen và Shirley lần nhanh vào hàng ghế sau ngay khi vị giám trợ loan báo lời cầu nguyện mở đầu. Họ tiếp tục thì thầm suốt buổi lễ thờ phượng và viết giấy gửi qua lại cho nhau.
 - Các sinh hoạt của Helen và Shirley có thể ảnh hưởng đến sự thờ phượng của những người ngồi chung quanh họ như thế nào?
2. Trong lúc hát bài thánh ca Tiệc Thánh, Emily ngồi rũ xuống trong ghế, nhắm mắt lại và cầm quyển thánh ca đóng lại mà không hát.
 - Những lời và nhạc của các bài thánh ca có thể thêm tinh thần cho một buổi nhóm họp như thế nào?
3. Sue ngồi bên Mary trong suốt buổi lễ thờ phượng. Trong khi Tiệc Thánh được ban phước và chuyển đi cho các tín hữu, tâm trí của Sue tập trung đến cuốn phim mà em đã xem ngày trước đó. Em giật mình khi Mary thúc em bằng khuỷu tay để nhắc em dự phần Tiệc Thánh.
 - Các em so sánh dáng điệu trang nghiêm bên ngoài của Sue với cảm nghĩ nội tâm của em ấy như thế nào?
 - Mỗi thiếu nữ có thể làm gì trong lúc Tiệc Thánh để được tôn kính hơn?
4. Terry chăm chú lắng nghe bài giảng của vị giám trợ của mình. Vị ấy đang nói về sự hối cải và em cảm thấy một cảm giác bình an rằng đây thực sự là một phần tuyệt mỹ của phúc âm.
 - Terry đã chứng tỏ một thái độ tôn kính như thế nào?
 - Các phước lành nào có thể nhận được khi một người có được một thái độ tôn kính?
5. Elaine được mời đi đến nhà của Karen và nghe một đĩa hát nổi tiếng mới. Em đã nghe nói rằng Ann, một người bạn khác, đang bệnh. Nhớ rằng em đã giúp mẹ em làm bánh ngọt vào ngày thứ Bảy, em quyết định thay vì thế em sẽ mang theo một số bánh ngọt và đi thăm Ann.
 - Hành động của Elaine đã phản ảnh một thái độ tôn kính như thế nào?
 - Em đã có thể mất đi cảm giác tôn kính như thế nào nếu em đi đến nhà của Karen?

Tóm tắt bằng cách nêu lên rằng chúng ta có thể thờ phượng qua lời nói, qua những ý nghĩ tốt, qua âm nhạc thiêng liêng, và qua những hành động tốt. Hãy chỉ rõ rằng sự thờ phượng là sống và làm theo—vâng lời Cha Thiên Thượng của chúng ta.

Lời trích dẫn

Đọc lời phát biểu của Chủ Tịch Benson

“Mục đích của ngày Sa Bát là để nâng cao tinh thần, để tái lập các giao ước của chúng ta, để thờ phượng, để nghỉ ngơi, để cầu nguyện. Đó là cho mục đích nuôi dưỡng phần thuộc linh, để chúng ta có thể giữ mình khỏi tì vết của thế gian bằng cách tuân theo lệnh truyền của Thượng Đế” (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], các trang 10–14).

Chúng Ta Cần Phải Đánh Giá Các Sinh Hoạt của Mình trong Ngày Sa Bát

Thảo Luận

- Làm thế nào chúng ta có thể biết được nên làm những điều gì và không nên làm những điều gì vào ngày Sa Bát?
- Các em có muốn một bản liệt kê những điều nên làm và những điều không nên làm cho ngày Sa Bát không?

Giải thích rằng dân Do Thái thời xưa không tuân theo chỉ dẫn mà họ đã được ban cho để giữ ngày Sa Bát được thánh. Để giúp họ biết được những điều cụ thể mà họ có thể và không thể làm, các quy luật Do Thái đã được viết ra. Một số các quy luật này được liệt kê dưới đây:

1. “Một số loại thắt nút không được thắt lại hay tháo ra. Việc tháo nút bằng một tay thì được cho phép.
2. “Lửa không được dập tắt hay nhóm lên.
3. “Việc di chuyển bị giới hạn ở khoảng đường dài hơn một dặm một chút. Khoảng đường này được biết là ‘chặng đường trong ngày Sa Bát,’ được quyết định bằng cách đo khoảng đường từ đền thờ tạm sử dụng trong thời Môi Se đến các lều nằm cách xa hơn hết trong trại và trở lại. Nếu một người đi xa hơn khoảng đường này, thì tức là người ấy làm việc và vì thế là đang phạm tội” (“Is It Lawful to Do Good on the Sabbath,” *New Testament Daily Teacher Manual* [sách học lớp giáo lý, 1980–81], trang 97).
4. Cũng có một câu hỏi về việc một người có nên ăn vào ngày Sa Bát cái trứng đẻ của con gà mái mà không biết đến điều luật này không. Một thầy giảng Do Thái cho phép việc này và một thầy giảng Do Thái khác thì lại không cho. (Xin xem Albert E. Bailey, *Daily Life in Bible Times* [New York: Charles Scribner’s Sons, 1943], trang 255).

Lời trích dẫn

Giải thích rằng thay vì có những giới hạn như thế, chúng ta đã được ban cho lời chỉ dẫn ngày sau về ngày Sa Bát

“Trong thời kỳ của chúng ta, về vấn đề này, Chúa đã nhấn mạnh đến việc tuân giữ ngày Sa Bát. . . .

“Vì chúng ta sống trong một xã hội vi phạm ngày Sa Bát, nên chúng ta phải. . . sống trong thế gian nhưng không thuộc vào thế gian. . . .

“Chúng ta không cần phải đi mua sắm vào ngày Sa Bát. Sẽ không có việc mua sắm trong thành phố Si Ôn vào ngày Sa Bát.

“Chúng ta không cần phải tham dự những buổi giải trí, hoặc đi săn hay đi câu vào ngày Sa Bát.

“Nếu chúng ta có quyết tâm thực sự. . . , vào ngày Sa Bát chúng ta sẽ sống trong vòng chỉ dẫn do Chúa ban cho trong. . . sách Giáo Lý và Giao Ước” (Marion G. Romney, trong *Conference Report*, tháng Tư năm 1974, các trang 116–17; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1974, trang 80).

Theo như Giáo Lý và Giao Ước 59:9, một trong số các mục đích chính của ngày Sa Bát là gì? (Để giữ mình khỏi tì vết của thế gian.)

- Làm thế nào chúng ta có thể đánh giá một hoạt động mà sẽ giữ chúng ta khỏi tì vết của thế gian?

Sự đánh giá cá nhân	<p>Viết những câu hỏi sau đây trên bảng và bảo các thiếu nữ viết chúng trong cột bên phải của tờ giấy của họ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sinh hoạt đó có tốt không? 2. Nó có nâng cao tinh thần không? 3. Chúa Giê Su sẽ làm sinh hoạt đó chẳng? <p>Bảo mỗi thiếu nữ đánh giá các sinh hoạt mà em ấy thường làm trong ngày Chúa Nhật bằng cách trả lời ba câu hỏi đó.</p>
Phân trình bày của giảng viên	<p>Những chỉ dẫn này cung ứng một tiêu chuẩn đánh giá nhằm giúp chúng ta quyết định một sinh hoạt có thích hợp cho ngày Sa Bát hay không. Một phương sách như thế đòi hỏi tính chín chắn hơn là có một quy luật cho mỗi tình huống. Nếu nhớ đến mục đích của ngày Sa Bát và mục tiêu của chúng ta để giữ khỏi ô nhiễm của thế gian, chúng ta sẽ có thể chinh đốn một cách hữu hiệu hơn các sinh hoạt trong ngày Sa Bát của mình.</p>
Lời trích dẫn	<p>Sau khi các thiếu nữ đã thảo luận ba ý kiến này, hãy đọc lời phát biểu sau đây của một trong số các vị lãnh đạo Giáo Hội của chúng ta.</p> <p>“Dù ở nhà hay trong nhà thờ, các ý nghĩ và hành vi của các [anh, chị] em phải luôn luôn hòa hợp với phần thuộc linh và mục đích của ngày Sa Bát. Những nơi chốn vui chơi và giải trí, mặc dù trong những lúc thích hợp có thể phục vụ cho một cứu cánh cần thiết, thì lại không lợi ích cho sự tăng trưởng thuộc linh và những nơi như thế sẽ không giữ cho các [anh, chị] em ‘khỏi ô nhiễm của thế gian’ mà thay vì thế sẽ ngăn chặn các [anh, chị] em không có được ‘thế gian trọn vẹn’ đã được hứa cho những người tuân theo luật của ngày Sa Bát. Các [anh, chị] em nào làm cho sự vi phạm ngày Sa Bát thành một thói quen, bằng cách không ‘giữ ngày Sa Bát được thánh’ thì đang đánh mất niềm vui trọn vẹn của linh hồn để đổi lại một chút ít khoái lạc. Các [anh, chị] em đang chú tâm quá nhiều đến những khát khao vật chất mà làm hao tổn sự lành mạnh thuộc linh của mình” (Harold B. Lee, <i>Decisions for Successful Living</i> [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1973], các trang 147–48).</p>
Đồ phát tay	<p>Phát cho mỗi thiếu nữ một cái thước kẻ và khuyến khích mỗi em tuân giữ ngày Sa Bát trọn vẹn hơn bằng cách đánh giá các sinh hoạt bằng ba chỉ dẫn. Hãy làm chứng về tầm quan trọng và các phước lành của việc giữ ngày Sa Bát được thánh.</p>

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ biết cách thức nhận được, củng cố và chia sẻ chứng ngôn của mình.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Hãy mang đến một số hạt giống và một cái cây trồng trong chậu.
2. Làm một tấm bích chương ghi sự định nghĩa sau đây:
 Một chứng ngôn là sự hiểu biết chắc chắn đã nhận được từ Đức Thánh Linh rằng—
 - a. Chúa Giê Su là Vị Nam Tử của Thượng Đế và Đấng Cứu Thế.
 - b. Joseph Smith là vị tiên tri của Thượng Đế mà đã phục hồi phúc âm.
 - c. Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô là Giáo Hội chân chính duy nhất và được hướng dẫn bởi một vị tiên tri ngày nay.
3. Viết mỗi đoạn tham khảo thánh thư sau đây trên một tờ giấy rời: An Ma 32:27; Giáo Lý và Giao Ước 11:22; Mô Rô Ni 10:4; Giảng 7:17; An Ma 5:46.
4. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

PHẦN ĐỀ NGHỊ

**KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Bài học bằng
đồ vật và
phần thảo luận
thánh thư

Phần Giới Thiệu

Cho lớp học thấy các hạt giống và cái cây trồng trong chậu.

- Hai vật này có mối liên hệ gì với nhau?
- Ngõ hầu cho các hạt giống lớn lên thành cái cây, điều gì phải xảy ra?

Giải thích rằng trong Sách Mặc Môn, An Ma đã so sánh một hạt giống với một vật khác. Yêu cầu các thiếu nữ đọc An Ma 32:27–28 để biết được sự so sánh đó là gì. (Lời của Thượng Đế.)

- Chúng ta gọi sự hiểu biết về sự trung thực của phúc âm là gì? (Một chứng ngôn.)

Tấm bích chương và
phần thảo luận

Trưng ra tấm bích chương với định nghĩa về chứng ngôn (xin xem “Phần Chuẩn Bị”) và cho một trong số các thiếu nữ đọc lớn định nghĩa đó. Hãy giải thích rằng nếu không có bất cứ yếu tố nào trong số các yếu tố quan trọng nhất này của một chứng ngôn, thì chứng ngôn của chúng ta không được trọn vẹn. Trưng ra tấm bích chương trong suốt bài học. (See Bruce R. McConkie, in Conference Report, Đại Hội Giáo Vùng La Paz Bolivia năm 1977, trang 7.)

Mỗi Thiếu Nữ Có Thể Đạt Được một Chứng Ngôn Cá Nhân

Thánh thư

Hãy giải thích rằng cũng ông An Ma này, là người đã so sánh việc nhận được một chứng ngôn với sự tăng trưởng của một hạt giống, đã có được một chứng ngôn vững mạnh của riêng mình. Mặc dù khi còn là thanh niên, An Ma đã nhìn thấy một thiên sứ (Mô Si A 27:8–15), nhưng ông đã phải tiến đến việc tự mình hiểu biết rằng phúc âm là chân chính.

Bảo một trong số các thiếu nữ đọc lớn An Ma 5:45–46.

- Làm thế nào An Ma đã tiến đến việc tự mình biết được?

Hãy giải thích rằng không một ai sinh ra với một chứng ngôn và rằng đối với nhiều người, việc nhận được một chứng ngôn bắt đầu thật sự vào lứa tuổi của các thiếu nữ trong lớp học của các chị em.

Những câu hỏi để suy nghĩ

- Các em có một chứng ngôn về phúc âm như đã được giải thích trên tấm bích chương không?
- Các em có thể thành thật nói, như An Ma đã nói: “Tôi tự biết được” không?
- Nếu các em chưa có một chứng ngôn, thì có bao giờ các em muốn biết cách thức để có thể nhận được chứng ngôn không?

Lời trích dẫn và phần thảo luận

Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã nói rằng mọi người đều có thể đạt được một chứng ngôn:

“Chúng ta có thể chắc chắn rõ ràng về sự xác thực của một Thượng Đế riêng; cuộc sống liên tục tích cực của Đấng Ky Tô. . . ; thiên tính của sự phục hồi qua Joseph Smith. . . . Mỗi người có trách nhiệm đều có thể biết được những điều này cũng chắc chắn như sự hiểu biết rằng mặt trời chiếu sáng. Nếu không đạt được sự hiểu biết này tức là thừa nhận rằng người ấy đã không trả cái giá đó” (*Faith Precedes the Miracle* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1972], các trang 13–14).

- Một người phải làm gì “để trả cái giá,” như Chủ Tịch Kimball đề nghị? (Đạt được một sự hiểu biết—một chứng ngôn—về Thượng Đế, Đấng Ky Tô và Joseph Smith cùng sự phục hồi.)

Trong thánh thư, chúng ta tìm thấy những điều mà các vị tiên tri khác đã nói chúng ta cần phải làm để trả cái giá của việc đạt được một chứng ngôn.

Sinh hoạt theo thánh thư và thảo luận

Phát ra các mẫu giấy với các đoạn tham khảo thánh thư An Ma 32:27, Giáo Lý và Giao Ước 11:22, Mô Rô Ni 10:4, Giăng 7:17, và An Ma 5:46. Nếu lớp học khá đông, hãy chia các thiếu nữ thành bốn hay năm nhóm. Nếu là một lớp học ít người hơn, hãy cho họ làm việc một mình hoặc theo từng cặp. Sau khi họ đã đọc đoạn thánh thư chỉ định của họ, hỏi mỗi nhóm câu hỏi sau đây:

- Theo như đoạn thánh thư mà các em đọc, phần của cái giá phải trả để đạt được một chứng ngôn là gì?

Khi các câu trả lời đã được đưa ra, hãy viết chúng xuống và các đoạn thánh thư tham khảo lên trên bảng và thảo luận cách thức mỗi điều này có thể giúp trong việc đạt được một chứng ngôn.

Muốn tin (An Ma 32:27).

Học hỏi các thánh thư và những lời của các tiên tri hiện đại (GLGU 11:22).

Cầu nguyện với chủ ý thật sự (Mô Rô Ni 10:4).

Sống theo các nguyên tắc phúc âm (Giăng 7:17).

Nhịn ăn và cầu nguyện (An Ma 5:46).

Ghi chú: Hãy để bản liệt kê này trên bảng; nó sẽ được nhắc đến sau này trong bài học.

- Sau khi các em đã trả cái giá của việc muốn, học hỏi, cầu nguyện, sống ngay chính và nhịn ăn, thì các em phải nhận được gì để hoàn tất tiến trình đạt được một chứng ngôn?

Nếu các thiếu nữ không thể trả lời đúng câu hỏi này, hãy bảo họ đọc Mô Rô Ni 10:4.

Dù đến một cách đột ngột hay chậm chạp, tất cả mọi chứng ngôn đều đến qua quyền năng của Đức Thánh Linh. Một chứng ngôn đến với nhiều người khác nhau trong những cách thức khác biệt nhưng thường được mô tả là một cảm giác hừng hực trong lòng chúng ta hoặc một ý nghĩ trong tâm trí của chúng ta (xin xem GLGƯ 8:2-3; 9:8; Lu Ca 24:32).

Lời trích dẫn

“Một chứng nhân mục kích [thì] không đủ. Ngay cả sự làm chứng và chứng ngôn của các Vị Sứ Đồ nguyên thủy cũng đã đặt trên chứng ngôn của Đức Thánh Linh. Một vị tiên tri đã cho chúng ta biết rằng sự làm chứng của Đức Thánh Linh tạo ấn tượng trong tâm hồn của chúng ta thì có ý nghĩa nhiều hơn ‘sự viếng thăm của một thiên sứ’” (Dallin H. Oaks, trong Conference Report, tháng Mười năm 1990, trang 36; hay *Ensign*, tháng Mười Một năm 1990, trang 30).

Một Chứng Ngôn Cá Nhân Mang Đến Những Phần Thưởng Lớn Lao

Câu chuyện và
phản thảo luận

Một khi người thiếu nữ đã nhận được chứng ngôn, thì nó mang đến các phước lành khác cho cuộc sống của em ấy. Khi các chị em đọc cho các thiếu nữ nghe câu chuyện này về một thiếu nữ khoảng tuổi họ, hãy yêu cầu họ nhận ra các phước lành mà đã đến nhờ vào chứng ngôn của em ấy về phúc âm.

“Vào tháng Năm năm 1972, Julie [Wang] đang đi trên đường phố Kaohsiung, Đài Loan, thì em thấy hai người ngoại quốc trẻ tuổi đang phân phát những tờ giấy cho mọi người đi ngang qua đây. Em lấy một tờ giấy và khám phá ra ngay rằng đó là một sứ điệp ngắn về sự phục hồi phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô. . . . Julie đã được nuôi dạy kỹ lưỡng với những lời giảng dạy phúc âm, và em đã được Thánh Linh cảm động để học hỏi về sự phục hồi này. Em gửi lại tấm thiệp và các anh cả đến thăm viếng em hầu như ngay lập tức. Em biết phúc âm là chân chính từ giây phút em nghe nói về phúc âm và em mong muốn được làm phép báp têm.

“Cha của Julie [là vị mục sư của giáo đoàn của họ] không thể hiểu được lời yêu cầu của em. . . . Tuy nhiên, khi Julie nói cho ông nghe về Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô, thì ông cũng đã chấp nhận sứ điệp về sự phục hồi.

“Vào ngày Chúa Nhật, 1 tháng Tư năm 1973, Julie đi với cha mẹ của em và 62 tín hữu khác của Giáo Hội K’ e Liao đến ngôi giáo đường Kaohsiung. Vào ngày đó, Julie đã đứng với đôi mắt đẫm lệ khi em nhìn cha mẹ em chịu phép báp têm. . . . Lòng em tràn ngập niềm vui khi em nhìn 48 người nữa mà em đã trọn đời yêu thương cũng đã bước vào hồ nước báp têm.

“ . . . Nhờ vào sức mạnh, lòng can đảm và chứng ngôn của một thiếu nữ mười lăm tuổi, mà toàn thể giáo đoàn đã được mang vào Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô” (Malan R. Jackson, “Julie Wang,” *New Era*, tháng Sáu năm 1973, trang 7).

- Phước lành nào mà chứng ngôn của Julie đã mang đến cuộc sống của em và của những người khác?

Câu chuyện và
phản thảo luận

Hãy giải thích rằng các ảnh hưởng khác, riêng tư hơn, của một chứng ngôn đã được tiết lộ qua việc tình cờ này xảy ra trong cuộc sống của một người cải đạo trẻ tuổi. Hãy nghe câu chuyện về các phước lành mà một chứng ngôn đã mang đến cho cuộc sống của người ấy.

“Tôi mới vừa chịu phép báp têm trong một khoảng thời gian ngắn thì tôi biết được là tôi cần phải có cuộc giải phẫu. Khi một người bạn ngoại đạo đến thăm tôi ở bệnh viện, tôi

nói với chị ấy rằng tôi đã chịu phép báp têm vào Giáo Hội. Chị ấy trả lời rằng tôi đang bị nằm bệnh viện vì tôi đã gia nhập một giáo hội mà không tin nơi Đấng Ky Tô. Tôi kinh ngạc trước sự thiếu hiểu biết của chị ấy về Giáo Hội, vì biết rằng chị ấy đã sống giữa các tín hữu trong vài năm.

“Tôi chưa bao giờ chia sẻ chứng ngôn của mình bao giờ trước đó, nhưng tôi cảm thấy cần phải làm vậy vào lúc ấy. Tôi nói với chị ấy rằng chúng ta thờ phượng Chúa Giê Su Ky Tô và Ngài là Vị Nam Tử của Thượng Đế, rằng Joseph Smith là tiên tri của Thượng Đế và ngày nay Giáo Hội vẫn tiếp tục nhận được sự mặc khải.

“Tôi đã không thuyết phục người bạn của tôi gia nhập Giáo Hội, nhưng từ kinh nghiệm đó, tôi đã cảm thấy được một sức mạnh nội tâm khó tả. Sức mạnh này đã giúp tôi trong những ngày bình phục của mình và đã là một nguồn an ủi lớn lao kể từ lúc ấy.”

- Việc chia sẻ chứng ngôn của các em có thể giúp ích cho các em như thế nào?
- Tại sao việc chia sẻ chứng ngôn của các em mang đến sức mạnh nội tâm và sự an ủi?

Chứng ngôn của giảng viên

Nói với lớp học rằng mỗi thiếu nữ mà sẵn lòng chịu trả cái giá của việc đạt được chứng ngôn riêng của mình thì có thể nhận được một chứng ngôn và các phước lành đi kèm theo.

Một Chứng Ngôn Phải Luôn Được Cùng Cố và Chia Sẻ

Bài học bằng đồ vật và phần thảo luận

- Một khi một thiếu nữ đã đạt được một chứng ngôn về phúc âm, thì em ấy có thể được bảo đảm rằng chứng ngôn của em ấy sẽ luôn ở cùng em ấy không?

Cho các thiếu nữ thấy cái cây.

- Cái cây này có thể được so sánh với chứng ngôn của một người thiếu nữ như thế nào? (Cả hai đều cần sự nuôi dưỡng liên tục.)
- Điều gì sẽ xảy ra cho một chứng ngôn nếu nó không được chăm sóc một cách thích đáng?
- Có thể vì lý do gì mà một thiếu nữ mất đi chứng ngôn của mình? (Những câu trả lời có thể là: không giữ ngày Sa Bát được thánh, sao lãng việc cầu nguyện và học hỏi thánh thư, đặt vật chất thế gian lên trên những sự việc thuộc linh, vi phạm Lời Thông Sáng.)
- Nếu tôi tiếp tục tưới nước và chăm sóc cho cái cây này thì điều gì sẽ xảy ra?

Một chứng ngôn cũng giống như thế.

- Làm thế nào chúng ta có thể duy trì một chứng ngôn vững mạnh?

Trong phần này của bài học, hãy nhắc đến những điều liệt kê trên bảng và giúp các thiếu nữ hiểu rằng việc tiếp tục làm những điều mà mang đến cho họ một chứng ngôn cũng sẽ giúp họ củng cố nó.

Lời trích dẫn và phần thảo luận

Giải thích rằng một cách thức để củng cố chứng ngôn của mình là chia sẻ nó.

Anh Cả Gordon B. Hinckley đã bảo chúng ta rằng: “Một khi đã nhận được chứng ngôn đó, thì nó trở thành *bốn phần* của chúng ta để chia sẻ cùng những người khác” (trong Conference Report, Đại Hội Giáo Vùng Seoul Korea [Hán Thành, Đại Hàn] 1975, trang 12; chữ nghiêng được thêm vào).

- Tại sao đó là “bốn phần” của chúng ta để chia sẻ chứng ngôn của mình? (Xin xem GLGƯ 88:81.)

- Một trong bốn buổi lễ Tiệc Thánh trong Giáo Hội là một buổi họp nói chứng ngôn. Em nghĩ tại sao nó lại như vậy?
- Em cảm thấy như thế nào khi một người nào đó chia sẻ một chứng ngôn vững mạnh về phúc âm?
- Nó ảnh hưởng như thế nào đến chứng ngôn của các em?

Giải thích rằng các chứng ngôn của chúng ta trở nên vững mạnh hơn khi chúng ta chia sẻ chứng ngôn và khi chúng ta nghe chứng ngôn của những người khác.

Một thiếu nữ đã có kinh nghiệm này khi chia sẻ chứng ngôn của mình:

Câu chuyện

“Thật là ngộ nghĩnh khi một chứng ngôn tăng trưởng rất nhiều khi ta chia sẻ nó. Em được sinh ra và lớn lên trong Giáo Hội và luôn cố gắng hết sức để tuân theo những điều giảng dạy của Giáo Hội. Em tin rằng em có một chứng ngôn cũng vững mạnh như chứng ngôn của bất cứ một người nào, nhưng em thực sự chưa bao giờ chia sẻ nó. Chắc chắn là các bạn thân của em biết về niềm tin của em, nhưng chỉ có vậy thôi.

“Rồi một ngày nọ, em đang ngồi trong lớp giáo lý thì em nghe tên mình trong số ba người trong lớp được gọi đứng dậy và chia sẻ chứng ngôn. Em giật mình, chưa kể là sợ gần chết. Khi đến lượt em, em chỉ đứng đó không biết nói gì và rồi những lời nói bắt đầu được thốt lên. Em thực sự trút hết lòng mình. Em làm chứng rằng Chúa Giê Su là Đấng Ky Tô, Giáo Hội là chân chính và Joseph Smith cũng như Vị Chủ Tịch của Giáo Hội ngày nay là tiên tri của Thượng Đế.

“Khi em dứt lời, em có được một cảm giác ấm áp đặc biệt trong lòng. Chứng ngôn của em đã được tăng trưởng; em có thể cảm thấy được. Nó giống như đang ngắm một bông hoa nở ra với tốc độ nhanh trong một cuốn phim khoa học.”

Nhắc đến tám bích chương và giải thích rằng chứng ngôn của thiếu nữ này gồm có tất cả các điều đã được Anh Cả McConkie đề cập đến.

Những câu hỏi để suy ngẫm

- Chứng ngôn của em được vững mạnh như thế nào?
- Các em đang làm gì để củng cố nó?
- Lần cuối cùng mà các em chia sẻ chứng ngôn của mình là khi nào?

Chứng ngôn của giảng viên

Nếu các chị em cảm thấy được thúc giục như vậy, hãy chia sẻ chứng ngôn của mình cùng các thiếu nữ. Hãy bày tỏ sự tin tưởng rằng mỗi thiếu nữ có thể tự mình biết được rằng Chúa Giê Su là Đấng Ky Tô, Joseph Smith là vị tiên tri, Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô là giáo hội chân chính duy nhất ngày nay, và một vị tiên tri tại thế đang hướng dẫn chúng ta ngày nay. Hãy khuyến khích các thiếu nữ chia sẻ chứng ngôn của họ trong vòng thánh tối.

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ có một ước muốn gia tăng đề hàng ngày học hỏi thánh thư.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Mang theo bút chì và giấy cho mỗi thiếu nữ.
2. Chuẩn bị một hoặc vài món đồ được cho biết trong Phần Giới Thiệu.
3. Viết mỗi đoạn tham khảo thánh thư sau đây trên một phiếu mục lục hoặc trên một tờ giấy và bỏ chúng vào một cái hộp. Cần sao chụp lại để có ít nhất một phiếu cho mỗi thiếu nữ.

Ma Thi Ơ 18:15
2 Nê Phi 32:9
Giáo Lý và Giao Ước 121:7-8
Gia Cơ 1:5-6
4. Làm một thẻ đánh dấu trang sách cho mỗi thiếu nữ như được minh họa ở cuối bài học. (Nếu có thể, hãy dùng giấy cứng.)
5. Khoảng một tuần trước đó, hãy yêu cầu hai hoặc ba học viên đến lớp sẵn sàng chia sẻ đoạn thánh thư ưa thích của họ và giải thích lý do tại sao đoạn thánh thư đó đặc biệt đối với họ.
6. Tùy ý, không bắt buộc: Chỉ định một thiếu nữ trình bày “Việc Suy Ngẫm Không Phi Lý.”

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Phần Giới Thiệu

Trưng bày một hoặc vài món đồ sau đây: một lon thức ăn đóng hộp không có nhãn hiệu, một chai chứa chất lỏng không có nhãn hiệu, một mẫu áo không có lời chỉ dẫn sử dụng hoặc một công thức mà thiếu lời chỉ dẫn làm. Giải thích điều gì thiếu sót từ mỗi món đồ.

- Những món đồ này có giá trị như thế nào với hiện trạng của chúng?
- Các em có biết cách sử dụng chúng không?
- Những lời chỉ dẫn thì quý báu như thế nào? (Chúng cho những sự hướng dẫn và giúp chúng ta biết cách sử dụng các món đồ hoặc hoàn thành một số điều nào đó.)
- Khi nào chúng ta cần những chỉ dẫn trong cuộc sống của mình?
- Nơi nào các em có thể tìm ra những chỉ dẫn về cuộc sống bằng văn bản? (Giơ lên một quyển thánh thư.)

Thánh thư

Viết đoạn thánh thư 2 Nê Phi 33:4-5 lên trên bảng.

Bảo các thiếu nữ đọc đoạn thánh thư đó và cố gắng trả lời những lý lẽ của Nê Phi về việc tại sao chúng ta cần phải học hỏi thánh thư.

Các chị em có thể muốn liệt kê những câu trả lời lên trên bảng.

Nhiều Sự Hy Sinh Đã Được Thực Hiện Để Chúng Ta Có Thể Có Được Thánh Thư Ngày Nay

Phần trình bày của giảng viên

Trong suốt lịch sử, các tiên tri đã được chỉ thị lưu giữ những điều ghi chép về các sự giao tiếp của họ với Chúa. Các tiên tri và những người lưu giữ biên sử đã hy sinh rất nhiều để chúng ta có thể có được thánh thư.

Sinh hoạt viết

Phân phát giấy và bút chì cho các thiếu nữ. Đưa cho mỗi thiếu nữ một quyển thánh thư và chỉ dẫn em ấy bắt đầu chép quyển thánh thư mà em ấy có. Bảo các thiếu nữ bắt đầu với câu thứ nhất của sách hay tiết thứ nhất. Để cho họ chép trong hai hoặc ba phút trước khi ngưng họ lại.

- Với tốc độ mà các em đang ghi chép, thì phải mất bao lâu để chép hết cả quyển sách?

Nhấn mạnh cho họ biết rằng việc chép tay một điều gì đó thì thật là tẻ nhạt và phải mất bao nhiêu thời giờ và sự tập trung đầu óc. Nhấn mạnh rằng thật là điều khó khăn biết bao cho các tiên tri để khắc các thánh thư trên kim loại hoặc viết chúng xuống trên các cuộn sách. Sau khi thánh thư đã được ghi chép, việc phiên dịch các bảng khắc và các cuộn sách từ ngôn ngữ gốc ra các thứ ngôn ngữ khác đòi hỏi nhiều tháng lao nhọc và sự trợ giúp trực tiếp của Chúa.

Ngoài thời giờ và nỗ lực được đòi hỏi để phiên dịch hoặc chép lại các thánh thư, còn có các nỗ lực hoặc hy sinh nào khác để chúng ta có thể có được thánh thư?

Các câu trả lời có thể gồm có—

1. Các nỗ lực của Nê Phi và các anh của ông để lấy được các bảng khắc bằng đồng (1 Nê Phi 3–4).
2. Công việc lao nhọc tẻ nhạt của Mặc Môn để tóm lược các bảng khắc lớn Nê Phi và làm ra các bảng khắc Mặc Môn mà từ đó Joseph Smith đã phiên dịch ra Sách Mặc Môn (Lời Mặc Môn 1:1–5 và Mặc Môn 1:1–5; 5:8–9; 6:6).
3. Việc một mình vất vả của Mô Rô Ni để hoàn tất và chôn giấu các bảng khắc bằng vàng (Mặc Môn 8:1–5; Mô Rô Ni 1:1–4).
4. Nỗi khổ sở, sự bị ngược đãi và tuấn đạo của Joseph Smith bởi vì ông đã phiên dịch Sách Mặc Môn và giúp tái thiết lập Giáo Hội của Chúa Giê Su Ky Tô trên thế gian (Joseph Smith—Lịch Sử 1:30–67; GLGŨ 135:1–3).

(Các đoạn tham khảo thánh thư là dành cho giảng viên sử dụng và không cần phải đọc ra trong lớp.) Hãy nhấn mạnh rằng những người này được giao cho các nhiệm vụ dường như khó có thể thực hiện, tuy nhiên các nỗ lực của họ đã làm cho lời của Thượng Đế hiện diện trên thế gian ngày nay trong hình thức văn bản.

Chúng Ta Có Thể Học Biết Vui Thích Các Thánh Thư

Các bài tường trình của học viên và phần thảo luận thánh thư

Bảo các thiếu nữ đã được chỉ định trước chia sẻ đoạn thánh thư ưa thích của họ, bằng cách giải thích lý do tại sao đoạn thánh thư này quan trọng đối với họ.

- Thái độ của Nê Phi như thế nào về thánh thư? (Để giúp trả lời câu hỏi này, hãy cho đọc 2 Nê Phi 4:15.)
- Tâm hồn chúng ta vui thích các thánh thư có nghĩa là gì? (vui hưởng, hân hoan và hiểu rõ giá trị của các thánh thư.)

Giải thích rằng khi chúng ta học cách tìm ra giải đáp cho các vấn đề của mình nơi các thánh thư, lòng cảm kích và vui thích các thánh thư sẽ gia tăng.

Lời Trích Dẫn

Giải thích rằng Parley P. Pratt, một vị lãnh đạo ban đầu của Giáo Hội, kể lại các kinh nghiệm của ông trong việc đọc Sách Mặc Môn:

“Tôi hăm hở mở sách ra và đọc trang tựa của nó. Rồi tôi đọc chứng ngôn của vài nhân chứng liên quan đến cách thức mà sách đã được tìm thấy và phiên dịch. Sau đó, tôi bắt đầu đọc nội dung của nó theo thứ tự. Tôi đọc suốt ngày; việc ăn uống là một phiền toái, tôi không muốn ăn uống gì cả; ngủ cũng là một phiền phức khi đêm xuống, vì tôi thích đọc hơn là ngủ.

“Trong khi tôi đọc, linh của Chúa ngự trên tôi, và tôi biết và hiểu thấu đáo rằng quyển sách này là chân chính, rõ ràng và hiển nhiên như một người hiểu thấu đáo và biết rằng mình hiện hữu. Có thể nói là niềm vui của tôi giờ đây thật trọn vẹn, và tôi đủ hân hoan để đền bù cho mọi buồn phiền, hy sinh và lao nhọc của cuộc sống mình” (*Autobiography of Parley P. Pratt* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1938], trang 37).

Phân trình bày của giảng viên

Giải thích rằng thánh thư là sự mặc khải cá nhân cho các tiên tri và khi chúng ta đọc thánh thư, chúng có thể trở thành sự mặc khải cá nhân cho chúng ta. Khi điều này xảy ra, chúng ta có thể cảm thấy tâm hồn của mình hân hoan nơi thánh thư.

Các giải pháp của thánh thư

Cho mỗi thiếu nữ rút ra từ cái hộp một hoặc nhiều tấm thẻ có ghi các đoạn thánh thư. Bảo các thiếu nữ tìm đoạn thánh thư được nhận ra trên tấm thẻ và đọc thầm nó. Yêu cầu mỗi thiếu nữ lắng nghe khi các chị em đọc những tình huống sau đây và rồi quyết định xem đoạn thánh thư mà em ấy đọc có đưa ra một giải pháp cho vấn đề không. Em thiếu nữ hoặc các thiếu nữ nào mà có đoạn thánh thư với một giải pháp thích đáng sẽ đọc lớn đoạn thánh thư đó.

Jodi rất nổi tiếng trong trường. Susan là bạn của Jodi, nhưng lại ganh tị với Jodi. Susan bắt đầu rêu rao một tin đồn ở trường nhằm làm tổn thương thanh danh của Jodi. Jodi nên làm gì? (Xin xem Ma Thi Ơ 18:15.)

Mary rất quan tâm về sự học hành của mình. Em muốn học xuất sắc theo hết khả năng của mình. Em cảm thấy em cần được giúp đỡ nhưng không biết đi nhờ ai hoặc nơi nào em có thể tìm ra sự giúp đỡ mà em cần. Em nên làm gì? (Xin xem 2 Nê Phi 32:9.)

Becky mới vừa mất một người thân trong gia đình mình. Sự mất mát này đến một cách đột ngột và lòng em tràn đầy đau buồn. Em có thể tìm sự khuây khoả và an ủi nơi đâu? (Xin xem GLGƯ 121:7–8.)

Hai người truyền giáo ghé lại nhà của Tanja và được mời vào. Trong cuộc thảo luận của họ, Tanja có một ước muốn mãnh liệt để biết những gì họ đang nói là có thật không. Em có thể làm gì? (Xin xem Gia Cơ 1:5–6.)

• Có bất cứ người nào trong số các em có kinh nghiệm là các em đã tìm được sự hướng dẫn cho một vấn đề từ thánh thư không?

Cho các thiếu nữ thời giờ để kể về các kinh nghiệm của họ và giải thích cách thức mà thánh thư đã giúp đỡ họ. Nếu các chị em có một ví dụ từ cuộc sống của mình, thì hãy chia sẻ nó với lớp học.

Lời giải thích của giảng viên

Đề nghị rằng các thiếu nữ học thuộc các đoạn mà có ý nghĩa đặc biệt đối với họ. Hãy giải thích rằng Sách Hướng Dẫn Thánh Thư giờ đây có sẵn trong ấn bản Bộ Ba Quyền Thánh Thư Tổng Hợp làm dễ dàng hơn việc tìm ra một điều tham khảo nào đó mà chúng ta cần hoặc các câu thánh thư bổ túc về một đề tài mà trong đó chúng ta có một sự quan tâm

riêng biệt. Đưa cho lớp học thấy Sách Hướng Dẫn Thánh Thư và để cho họ tìm ra một câu thánh thư dưới một trong số các tiêu đề để họ có thể trở nên quen thuộc với cách thức sử dụng tài liệu này.

Phân trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng chúng ta có thể đọc và học hỏi thánh thư trong những cách thức mà làm cho chúng có ý nghĩa hơn và thú vị hơn đối với chúng ta. Một thiếu nữ bắt đầu một chương trình thường xuyên học hỏi thánh thư và chia sẻ sự hiểu biết sau đây về sự phong phú và nỗi vui mừng em có được từ việc học hỏi của mình.

Lời trích dẫn

Bảo em thiếu nữ đã được chỉ định trước trình bày phần sau đây: “Việc Suy Ngẫm Không Phi Lý.”

“Tôi học biết được ở một mức độ nhỏ cách thức mà *tất cả* những người nam thánh thiện của Thượng Đế học *biết* Thượng Đế và phúc âm. Đó *không* phải là một ân tứ cho một số ít người chọn lọc mà thay vì thế một phước lành được căn cứ vào luật vâng lời, bỏ ra nhiều giờ và việc học hỏi.

“Khi tôi đọc thánh thư. . . , tôi học được một số căn bản của việc suy ngẫm và tìm hiểu.

“1. *Hãy luôn luôn cầu nguyện trước khi các em bắt đầu đọc thánh thư.* Hãy thư giãn tâm trí và không nghĩ đến thế gian này. Cũng luôn luôn cầu nguyện trong khi các em đọc—khi một số quan điểm của phúc âm soi sáng tâm hồn các em hoặc khi các em có thắc mắc. Đừng ngần ngại kêu cầu Cha Thiên Thượng.

2. *Có sẵn giấy và bút chì bên cạnh* trong khi các em đọc. Đây là một sinh hoạt đầy hào hứng và thường thường thì các mục tiêu, những ý kiến đầy phấn khởi hoặc những tư tưởng đầu tiên sẽ đến với tâm trí mình.

“3. *Hãy từ từ!* Việc học hỏi này không phải là một cuộc chạy đua. Các em không cần phải hoàn tất một số chương đã được quy định trước khi đi ngủ. Hãy dành ra vài ngày chỉ cho một chương hay một câu. Hãy học thuộc lòng thánh thư và nó sẽ tràn đầy ý nghĩa đã được giấu kín mà các em đã không hiểu rõ, những ý nghĩa liên quan đến cuộc sống của các em ngày nay.

“4. *Đặt câu hỏi khi các em đọc thánh thư. . . .* Hãy đặt câu hỏi và rồi cầu vấn Chúa. Khi tôi cầu vấn, các cánh cửa của lòng tôi mở rộng và mời gọi Đức Thánh Linh ngự cùng tôi.

“5. *Ngừng lại nhiều lần trong ngày và suy ngẫm về một ý nghĩ mà các em đã tìm hiểu cẩn kỹ.* Chẳng hạn, hãy suy nghĩ về lẽ thật ‘yêu kẻ lân cận như chính mình.’ Lặp lại câu thánh thư đó, xem xét mỗi một hành động của mình, và giữ tư tưởng đó với mình trên một tấm thẻ nhỏ.

“Các em có thể làm tất cả điều này nếu các em hoạch định thời gian để làm; đó là một sự đổi mới hằng ngày. Các em sẽ hài lòng thế như nó đổi mới quan điểm của mình. Sẽ có một đường hướng mới trong cuộc sống của các em và ngay cả một sự mặc khải hằng ngày.

“Tất cả những điều suy ngẫm này đưa đến sự hiểu biết thật sự và sâu xa về phúc âm, sứ mệnh của chúng ta và vinh quang của Thượng Đế. Nhiều lần khi các em suy ngẫm, các em chuẩn bị đường lối cho sự bình an tuyệt diệu của Đức Thánh Linh đi vào tâm hồn mình và soi sáng toàn thể con người mình với lẽ thật. . . .

“[Chủ Tịch] Joseph Fielding Smith đã nói: ‘Trong suốt đời tôi, tôi đã học hỏi và *suy ngẫm* các nguyên tắc của phúc âm và cố gắng sống theo các luật pháp của Chúa. Do đó tôi có được lòng yêu thương lớn lao đối với Ngài và công việc của Ngài và đối với tất cả những người tìm cách xúc tiến các mục đích của Ngài trên thế gian’ (Conference Report, tháng Mười năm 1971, trang 6; chữ nghiêng được thêm vào).

“Hãy bỏ thời giờ ra để suy ngẫm. Đó là bí quyết để có được niềm vui và sự hiểu biết kỳ diệu nơi đây trên trần thế.

“[Đấng Cứu Rỗi đã phán]: ‘Ta để lại cho các người những lời này để suy ngẫm trong lòng mình, cùng với lệnh truyền này mà ta ban cho các người, rằng các người phải kêu cầu ta khi ta đang ở gần—

“Hãy lại gần ta, rồi ta sẽ đến gần các người’ (GLGU 88:62–63.)” (Susan Hill, “Pondering Isn’t Preposterous,” *New Era*, tháng Năm năm 1976, các trang 49–50).

Tóm lược

Hãy giải thích rằng việc suy ngẫm thánh thư có thể làm gia tăng niềm vui thích và hân hoan của chúng ta nơi thánh thư và mang chúng ta đến gần Đấng Cứu Rỗi hơn.

Kết Luận: Bí Quyết để Có Được Hạnh Phúc

Lời trích dẫn

Đề nhấn mạnh rằng thánh thư có một ý nghĩa quan trọng trong cuộc sống của chúng ta, hãy đọc lời trích dẫn sau đây: “Mỗi người chúng ta, vào một lúc nào đó trong cuộc sống của mình, phải nhận biết thánh thư cho bản thân mình—và không chỉ nhận biết thánh thư một lần, mà còn nhận ra nhiều lần nữa” (Spencer W. Kimball, “How Rare a Possession—the Scriptures!” *Ensign*, tháng Chín năm 1976, trang 4).

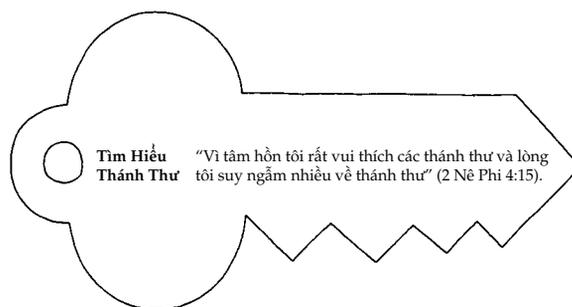
Chúng ta cũng được một tiên tri của Thượng Đế cho biết rằng chúng ta phải đọc Sách Mặc Môn mỗi ngày.

Chủ Tịch Ezra Taft Benson nói: “Có một quyển sách mà chúng ta cần phải học hỏi hằng ngày, học riêng từng cá nhân lẫn học chung với gia đình, đó là Sách Mặc Môn” (trong Conference Report, tháng Tư năm 1986, các trang 99–100; hoặc *Ensign*, tháng Năm năm 1986, trang 78).

“Chúng ta cần đọc hằng ngày các trang [của sách và sách] sẽ mang [chúng ta] ‘đến gần Thượng Đế bằng cách tuân theo lời giảng dạy của sách này hơn bất cứ quyển sách nào khác’ (*History of the Church*, 4:461)” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1988, trang 3; hoặc *Ensign*, tháng Mười Một năm 1988, trang 4).

Đồ phân phát

Đưa cho mỗi thiếu nữ một thẻ đánh dấu trang sách. (Xin xem mẫu dưới đây.) Yêu cầu mỗi thiếu nữ viết vào mặt sau của cái thẻ thời giờ riêng biệt trong mỗi ngày mà em ấy sẽ đọc thánh thư. Ngay cả nếu chỉ đọc một vài câu mỗi ngày, em ấy cũng sẽ được lợi ích nhiều. Hãy khuyến khích em ấy sử dụng cái thẻ làm vật dùng để đánh dấu khi em ấy đọc thánh thư và làm một vật nhắc nhở về sự cam kết của em ấy để học hỏi thánh thư hằng ngày. Nó cũng phải nhắc nhở em ấy rằng việc học hỏi và suy ngẫm các thánh thư là chìa khóa cho sự cứu rỗi và hạnh phúc của em ấy.



MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết rằng em ấy phải tự củng cố mình để vượt qua các cám dỗ.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Hình 15, Mời Như, Bấy, và Lười, ở phần cuối quyển sách này. (Nếu có thể, các chị em có thể đi kiểm một số mời như hay bấy.)
2. Mang bút chì và giấy cho mỗi thiếu nữ.
3. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

Hãy cẩn thận: Đừng dạy đi dạy lại các giáo lý của Sa Tan. Đừng thảo luận những kinh nghiệm mà cá nhân đã có với Sa Tan.

PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC

Việc Biết Được Sa Tan Là Ai và Các Mục Đích và Quyền Lực của Nó Là Gì Có Thể Giúp Các Thiếu Nữ Vượt Qua Cám Dỗ

Manh mối

Đưa bút chì và tờ giấy cho mỗi thiếu nữ và bảo lớp học viết số xuống tờ giấy của họ từ một đến mười. Khi các chị em đọc các manh mối sau đây, hãy cho họ viết xuống tên của người mà họ nghĩ là phù hợp với manh mối bằng số của manh mối. Không một ai được nói lớn bất cứ điều gì cho đến khi tất cả mười manh mối đã được đọc lên.

Manh mối:

1. Tôi là con linh hồn của Cha Thiên Thượng.
2. Tôi là anh em linh hồn của các em.
3. Tôi hiện diện nơi Hội Đồng trên Thiên Thượng.
4. Tôi là một thiên sứ của Thượng Đế.
5. Tôi nói với thẩm quyền nơi hiện diện của Thượng Đế.
6. Tôi được gọi là “Con Trai của Sáng Sớm.”
7. Tôi đã chống đối và bác bỏ kế hoạch của Cha Thiên Thượng.
8. Nhiều anh chị em linh hồn của tôi đi theo tôi.
9. Tôi chỉ có thể linh.
10. Tôi dẫn một phần ba đạo quân thiên thượng ra khỏi nơi hiện diện của Thượng Đế.

(Câu trả lời: Sa Tan hay Lu Xi Phe.)

So sánh các câu trả lời để xem ai đã nhận ra Sa Tan hoặc Lu Xi Phe trước.

Phân thảo luận

- Một số điều mô tả về Sa Tan đã làm cho các em hoang mang như thế nào?
- Một số danh nào khác mà Sa Tan được biết đến? (Quý Dữ, Kẻ Tiêu Diệt, Kẻ Ác, Đứa Con của Sự Hư Mất, Hoàng Tử của Quý, Con Rồng, Con Rắn, Quý Cám Dỗ, cha đẻ của mọi điều dối trá, và những danh khác nữa.)

Thánh thư

- Một số mục đích của Sa Tan trên thế gian là gì? (Để trả lời câu hỏi này, hãy bảo các thiếu nữ đọc Môi Se 4:3–4.) (Sa Tan kiếm cách phá hoại quyền tự quyết của loài người, để đạt được quyền năng của Thượng Đế đối với họ, để lừa gạt và làm loài người mù quáng và dẫn dắt họ đến cảnh tù đày theo ý nó.)

Giải thích rằng còn có một lý do khác mà Sa Tan cám dỗ chúng ta. Bảo các học viên đọc 2 Nê Phi 2:27: “Vì [Sa Tan] rất muốn tìm cách làm cho tất cả loài người phải đau khổ như nó vậy.”

- Sa Tan có thể đạt được quyền năng đối với chúng ta không?

Lời trích dẫn và
phản thảo luận

Sau khi các thiếu nữ đã trả lời, hãy đọc lời trích dẫn sau đây:

“Sa Tan không có quyền năng gì đối với chúng ta trừ phi chúng ta cho nó quyền năng. . . . Thượng Đế không bao giờ ép buộc chúng ta phải làm điều đúng, và Sa Tan không có quyền năng ép buộc chúng ta phải làm điều sai” (Sterling W. Sill, trong Conference Report, tháng Tư năm 1970, các trang 29–30; hay *Improvement Era*, tháng Sáu năm 1970, trang 45)

- Tại sao là điều quan trọng để biết Sa Tan là ai và các mục đích và quyền lực của nó là gì? (Để biết được các chiến thuật của nó và đề phòng ảnh hưởng của nó ngõ hầu chúng ta có thể luôn được vững mạnh trong phúc âm và chống cự lại nó.)

“[Chủ Tịch] Spencer W. Kimball, khi ngỏ lời cùng đám đông giới trẻ, đã trấn an họ rằng việc nhận thức về sự hiện hữu, quyền lực và các kế hoạch của Sa Tan—cùng với một chứng ngôn đầy nghị lực và vững mạnh về Thượng Đế, về phúc âm và về các kế hoạch của Cha Thiên Thượng. . . —có thể giúp họ đạt được những thành quả chưa từng có mà có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của họ vĩnh viễn” (ElRay L. Christiansen, trong Conference Report, tháng Mười năm 1974, trang 30; hay *Ensign*, tháng Mười Một năm 1974, trang 24).

Cám Dỗ Đến trong Nhiều Cách Thức Khác Nhau

Hình ảnh và phản
thảo luận

Cho thấy hình của các lưỡi câu, bẫy, mồi nhử, lưỡi khác nhau hoặc các món đồ đồ thật.

- Mục đích của các lưỡi câu, bẫy, mồi nhử và lưỡi là gì? (Để lôi cuốn và bắt cá hay các con vật.)

- Các cái bẫy và mồi nhử này được ngụy trang như thế nào để làm cho chúng trông hấp dẫn?

Giải thích rằng Sa Tan sử dụng nhiều mồi nhử và cái bẫy bắt lương để cố gắng gài bẫy chúng ta. Bảo các thiếu nữ đọc An Ma 12:5–6.

- Theo như thánh thư, mục đích của các cái bẫy của Sa Tan là gì?
- Một số bẫy nào mà Sa Tan sử dụng một cách hữu hiệu đối với những người trẻ?
- Làm thế nào chúng ta có thể tránh được những cái bẫy này?

Hỏi các thiếu nữ cách thức mà họ muốn thử bước ngang qua một căn phòng trong bóng tối nơi mà vài cái bẫy đã được giăng ra.

- Bóng tối làm chậm hay làm ngưng sự tiến triển của các em như thế nào? (Chúng ta không thể thấy, làm việc hoặc làm những điều khác được.)

Thánh thư

Bảo các thiếu nữ đọc Giáo Lý và Giao Ước 50:23—25 để tìm ra lý do tại sao là điều quan trọng để có được ánh sáng của Thượng Đế.

- Ánh sáng tiêu biểu cho cái gì? (Thượng Đế, lẽ thật và các công việc của Ngài.)
- Làm thế nào ánh sáng này có thể giúp các em xua tan bóng tối hoặc xua đuổi Sa Tan ra khỏi cuộc sống của mình?

Lời trích dẫn “Trong sự xảo quyệt của nó, [Sa Tan] biết nơi nào và cách nào để tấn công chúng ta. Chính là trong số giới trẻ mà các nạn nhân của nó dễ bị tổn thương nhất. . . . Quý dữ dùng nhiều, rất nhiều công cụ” (Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], trang 247).

Phần trình bày của giảng viên Một truyện cổ tích xưa của Hy Lạp kể về một thanh niên mà chỉ có một chỗ không được bảo vệ trên thân thể. Yêu cầu một học viên kể câu chuyện về Achilles.

Câu chuyện Achilles là một trong những vị anh hùng oanh liệt nhất của truyện thần thoại Hy Lạp. Ngay sau khi sinh ra, mẹ của ông, Thetis, nhúng người ông vào con sông River Styx, mà theo như truyền thuyết sẽ bảo vệ thân thể của ông khỏi bị hại. Tuy nhiên, nước không đụng đến gót chân mà Thetis đang nắm lấy để nhúng người ông. Trong năm thứ mười của Trận Chiến Trojan, Paris bắn một mũi tên vào gót chân không được bảo vệ của Achilles. Achilles chết vì vết thương đó.

- Phần thảo luận
- Việc có một gót chân Achilles có nghĩa là gì? (Có một yếu điểm dễ bị tổn thương hay không được bảo vệ.)
 - Làm cách nào Sa Tan biết được các yếu điểm của chúng ta? (Nó biết chúng ta từ cuộc sống tiền dương thế.)
 - Làm thế nào chúng ta có thể khắc phục được các yếu điểm của mình?

Lời trích dẫn Tiếp theo phần thảo luận, hãy đọc lời trích dẫn sau đây: “Sa Tan biết tất cả mọi thủ đoạn gian trá. Nó biết nơi nào của chúng ta dễ bị tổn thương bởi cám dỗ và cách thức dụ dỗ chúng ta làm điều ác. Nó và các quỷ sứ của nó gợi ý để làm điều ác, giảm thiểu sự nghiêm trọng của tội lỗi và làm cho điều ác thành hấp dẫn” (ElRay L. Christiansen, “Q and A,” *New Era*, tháng Bảy năm 1975, trang 49).

Lời trích dẫn Chỉ định một học viên liệt kê lên trên bảng phần mỗi cám dỗ được đề cập đến trong khi lời trích dẫn sau đây được đọc lớn lên.

“Giờ đây, kẻ nghịch thù biết rằng một tội lỗi nhỏ sẽ không bao giờ vẫn là nhỏ và nó chào đón bất cứ ai vào vương quốc của nó bằng cách trước hết cố gắng làm cho chúng ta nói dối một chút, rồi giúp chúng ta cố gắng tự biện minh khi làm như vậy hoặc gian lận hay ăn cắp. Một số người quả thật bị dụ dỗ vi phạm ngay Sa Bát cho đến khi điều đó trở thành thói quen đối với họ. Một số người khác bắt đầu dùng rượu để được ‘thư giãn một chút.’ Ngoài ra, việc lạm dụng ma túy, nói xấu, không vâng lời cha mẹ hoặc lừa dối người bạn đời của mình—những điều này là các phương cách mà nó dùng để khiến cho chúng ta đi lạc ra khỏi con đường đúng. Nó biết rất rõ rằng, nếu được tiếp tục, những sự lạc lối như thế sẽ sớm đưa đến những hối tiếc, buồn phiền và mất mát, vì chúng dẫn dắt chúng ta đến sự phạm tội nặng hơn.

“Chắc chắn là một trong các cái bẫy bị ối nhất được gài bởi kẻ nghịch thù là sự không trinh khiết” (ElRay L. Christiansen, trong Conference Report, tháng Mười năm 1974, trang 29; hoặc *Ensign*, tháng Mười Một năm 1974, trang 24).

Bảng phần Hỏi về bất cứ cám dỗ nào khác mà các thiếu nữ có thể gặp phải. Thêm những điều này lên trên bảng.

Các Cám Dỗ

nói dối	rượu chè
gian lận	ăn cắp vặt trong cửa hàng
lời phạm thượng	đùng ma túy
ăn cắp	không vâng lời cha mẹ
sự trì hoãn	lừa gạt
vi phạm ngày Sa Bát	không trình khiết
chán nản	nói xấu
	(và những điều khác)

Sinh hoạt nhóm

Chia lớp học ra thành những nhóm có ba hay bốn thiếu nữ. Yêu cầu mỗi nhóm thảo luận hai hoặc ba điều cám dỗ đã được liệt kê. Họ phải xác định cách thức chống lại và vượt qua những cám dỗ này. Tiếp theo phần thảo luận của họ, hãy bảo mỗi nhóm tường trình cùng lớp học. Khi họ tường trình những lời đề nghị của họ, hãy xóa những điều cám dỗ trên bảng và thay chúng bằng những cách thức tích cực để vượt qua cám dỗ.

Các câu trả lời có thể là:

1. Chọn các quyết định thích đáng trước.
2. Tránh bất cứ điều gì tựa như điều ác.
3. Có một sự lựa chọn khác sẵn trong đầu.
4. Thay đổi đề tài.
5. Chuẩn bị những vật bảo vệ.
6. Cầu nguyện xin được giúp đỡ.
7. Tìm kiếm lời khuyên bảo của cha mẹ.
8. Chọn bạn tốt.
9. Dành thời giờ làm những việc đáng làm.
10. Tránh những tình huống mà có thể nảy sinh cám dỗ.

Cha Thiên Thượng Sẽ Giúp Đỡ Mỗi Thiếu Nữ Khi Em Ấy Cố Gắng Vượt Qua Những Cám Dỗ

Lời trích dẫn

Lời trích dẫn sau đây giải thích cách thức mà chúng ta có thể đạt được quyền năng trọn vẹn để chống lại cám dỗ:

“Trong tất cả các việc làm tà ác của nó, kẻ nghịch thù không thể đi xa hơn những gì mà người phạm tội cho phép nó, và chúng ta có thể đạt được quyền năng trọn vẹn để chống lại những điều tà ác do Sa Tan tạo ra qua việc tuân theo triệt để các nguyên tắc phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô. Các tín hữu của Giáo Hội có thể có phước lành của Đức Thánh Linh, Đấng thúc giục, cũng là người bạn đồng hành, và khi Đức Thánh Linh thực sự ngự cùng chúng ta, Sa Tan phải trở nên bất lực. Việc học hỏi thánh thư, cầu nguyện, sống trung tín theo các lệnh truyền của Chúa, làm tròn các nhiệm vụ và các bổn phận trong giáo hội. . . có thể cung ứng một căn bản cho việc có được Đức Thánh Linh làm người bạn đồng hành và Đấng bảo vệ thường xuyên” (ElRay L. Christiansen, trong Conference Report, tháng Mười năm 1974, trang 30; hoặc *Ensign*, tháng Mười Một năm 1974, trang 24).

Phản thảo luận
thánh thư

Nếu nó chưa được viết lên trên bảng, thì hãy thêm vào cụm từ “*Tìm kiếm sự đồng hành của Đức Thánh Linh.*”

Đấng Cứu Rỗi nhấn mạnh đến một cách thức rất quan trọng để vượt qua cám dỗ. Bảo các thiếu nữ đọc 3 Nê Phi 18:15, 18–19. Thêm vào cụm từ “*cầu nguyện để xin sự giúp đỡ*” nếu nó chưa được viết lên trên bảng.

Giải thích rằng chúng ta cũng được bảo cho biết về một cách thức cụ thể để cầu xin sự giúp đỡ này khi chúng ta cầu nguyện. Hãy đọc Mặc Môn 9:28.

- Câu này đề nghị chúng ta cầu nguyện để vượt qua cám dỗ như thế nào? (Cầu xin “*với một sự vững vàng không lay chuyển, rằng các người sẽ không nhượng bộ một sự cám dỗ nào.*”) Hãy thêm “*Quyết tâm không nhượng bộ*” lên trên bảng. Mô Rô Ni đề nghị chúng ta cầu nguyện để vượt qua cám dỗ như thế nào? Hãy thêm “*Quyết tâm không nhượng bộ*” lên trên bảng.

Cha Thiên Thượng cũng đã hứa rằng Ngài sẽ giúp đỡ chúng ta trong một cách thức khác. Hãy đọc 1 Cô Rinh Tô 10:13.

- Lời hứa được ban cho là gì?

Giúp các thiếu nữ hiểu rằng nếu họ chịu siêng năng trong các nỗ lực của mình để tránh và vượt qua cám dỗ, Cha Thiên Thượng sẽ giúp đỡ họ.

Phần Áp Dụng Bài Học

Đề nghị các thiếu nữ làm theo những lời đề nghị mà họ đã liệt kê lên trên bảng và luôn ghi nhớ đến lời hứa đã được ban cho trong 1 Cô Rinh Tô 10:13.

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết các trách nhiệm mà thế hệ của mình phải chuẩn bị cho Ngày Tái Lâm

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Bức hình 16, Ngày Tái Lâm (62562), ở phần sau quyển sách học này.
 2. Mang theo vài quyển thánh ca.
 3. Tùy ý, không bắt buộc: Làm một tấm bích chương lớn về Giáo Lý và Giao Ước 87:8.
 4. Làm cho mỗi thiếu nữ một tấm thẻ nhỏ hấp dẫn để giữ, có ghi những lời của Giáo Lý và Giao Ước 87:8, hoặc của bất cứ lời tuyên bố ngắn gọn nào mà các chị em chọn từ bất cứ lời trích dẫn nào trong bài học này.
 5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ thánh thư, câu chuyện hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Phần Giới Thiệu

Bắt đầu bằng cách bảo cho các thiếu nữ biết rằng trong suốt lịch sử của thế giới, các ông vua bà hoàng đã cai trị nhiều người trên thế gian. Một số các ông vua bà hoàng này là các bậc vương giả ngay chính đối xử công bằng với thần dân của họ. Những người khác là những người cai trị tà ác sử dụng quyền hành của mình để ngược đãi những người mà họ cai trị. Những người cai trị này không xứng đáng có được lòng trung thành của dân họ.

Hình ảnh Cho các thiếu nữ biết rằng những người trung tín ở khắp nơi đã từ lâu trông đợi sự trị vì của một vị vua công chính và nhân từ để ông được xứng đáng gọi là “Vua của Các Vua.”

Trưng lên hình của Đấng Cứu Rỗi. Giải thích rằng thế hệ mà các thiếu nữ là một phần trong đó đã được gọi là “thế hệ hoàng gia” bởi vì những người dũng cảm trong số họ sẽ giúp chuẩn bị thế gian cho ngày tái lâm của Đấng Cứu Rỗi.

Thảo luận trên bảng Yêu cầu các thiếu nữ kể ra một số đức tính mà có thể mô tả giới trẻ của thế hệ hoàng gia, mà vua của họ là Chúa Giê Su Ky Tô. Liệt kê những chữ này trên bảng và vắn tắt thảo luận chúng:

chọn lọc ngay chính hân hoan xứng đáng trinh khiết trung tín được biệt đãi	trong sạch vui sướng can đảm lớn lao nhân từ chân thật vững mạnh
--	--

Lời trích dẫn

Cho một học viên đọc lời phát biểu sau đây được ngỏ cùng những người trẻ tuổi của Giáo Hội:

“Các bạn thân mến của tôi, các em là một thể hệ hoàng gia. Các em được bảo tồn để đến thế gian trong thời kỳ này vì một mục đích đặc biệt. Không phải chỉ một vài em mà tất cả các em. Có những điều cho mỗi em để làm mà không một ai khác có thể làm giỏi như các em. . . . Tôi làm chứng rằng, nếu các em chịu, thì Cha Thiên Thượng sẽ bước đi với các em suốt hành trình của cuộc sống và soi dẫn các em để biết mục đích đặc biệt của các em nơi đây” (H. Burke Peterson, “Your Life Has a Purpose,” *New Era*, tháng Năm năm 1979, trang 5).

Thế Gian Phải Được Làm Sẵn Sàng Cho Ngày Trở Lại của Đấng Cứu Rỗi

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng những người ngay chính trông chờ với niềm vui lớn lao ngày tái lâm của Chúa. Đó là một phước lành để được ở trong số những người mà có thể giúp chuẩn bị thế gian cho ngày tái lâm của Ngài. Giải thích rằng có nhiều điềm triệu và sự kiện mà phải xảy ra trước khi Chúa sẽ đến trong vinh quang. Những điều này gồm có những sự kiện đã xảy ra rồi, một số hiện đang xảy ra và một số khác thì chưa được ứng nghiệm như đã được các tiên tri thời xưa và hiện nay tiên đoán.

Phân thảo luận

- Điều gì phải xảy ra trên thế gian trước khi Đấng Cứu Rỗi trở lại?

Một số điềm triệu và lời tiên tri gồm có: sự kêu gọi của Tiên Tri Joseph Smith, sự ra đời của Sách Mặc Môn, sự phục hồi chức tư tế và Giáo Hội, sự phục hồi đền thờ và các giáo lễ chức tư tế, sự rao giảng phúc âm cho thế gian, sự hủy diệt những người tà ác và sự cứu rỗi những người ngay chính. (Ghi chú: Đừng bỏ thời giờ thảo luận tất cả mọi điềm triệu và sự kiện mà phải xảy ra trước khi Chúa trở lại. Chúng sẽ được thảo luận một cách chi tiết hơn trong các bài học khác.)

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng những điềm triệu này và những sự kiện khác xảy ra trước Ngày Tái Lâm đã đòi hỏi và sẽ tiếp tục đòi hỏi có một thể hệ cao quý ngõ hầu chúng có thể xảy đến. (Ghi chú: Nếu chữ *thể hệ* chỉ được định nghĩa theo cách thức thông thường—có nghĩa là một khoảng thời gian ngắn, có lẽ ba mươi hay bốn mươi năm—thì các thiếu nữ có thể tưởng lầm rằng chúng ta biết khoảng chừng nào Đấng Cứu Rỗi sẽ trở lại. Hãy giải thích rằng từ ngữ *thể hệ* có vài ý nghĩa khác nhau, kể cả một khoảng thời gian là một ngàn năm. [Xin xem Bruce R. McConkie, *Mormon Doctrine*, ấn bản lần thứ nhì (Salt Lake City: Bookcraft, 1966), trang 310.]) Tất cả các tín hữu của Giáo Hội có trách nhiệm để giúp chuẩn bị thế gian cho ngày trở lại của Chúa qua sự ngay chính và qua sự trung tín và tận tâm phục vụ. Phải có các Thánh Hữu tận tụy để tiếp nhận và thực hiện những lời chỉ dẫn và các mục đích của Chúa, một thể hệ các tín hữu vững vàng và không lay động để xúc tiến việc xây đắp vương quốc của Thượng Đế trên thế gian.

Lời trích dẫn

Hãy đọc lời phát biểu sau đây:

“Khi Ngài đến viếng chúng ta, thì đó sẽ là một vị Vua đầy vinh quang của thiên thượng. . . .
 “. . . Việc xây đắp vương quốc của Ngài luôn luôn là điều tâm niệm của dân Ngài. . . . Đó là bổn phận của chúng ta để xây đắp Si Ôn—chưa phải là thành phố Si Ôn của Chúa, mà là một trật tự tôn giáo, xã hội và kinh tế mà phải có trước khi Ngài tái lâm với tính cách là một cờ hiệu cho các quốc gia. (GLGU 64:42.) Chúng ta phải chuẩn bị một thể hệ các thánh hữu thánh thiện sẵn sàng để tiếp đón Vua của mình. ‘Vậy nên, các người hãy đứng vững tại những nơi thánh thiện, và chớ để bị lay chuyển, cho đến ngày Chúa đến’ ” (Courtney Lassetter, “When He Comes Again,” *Ensign*, tháng Sáu năm 1976, các trang 68–70; chữ nghiêng được thêm vào).

Phản thảo luận
thánh thư

Trưng ra tám bích chương về Giáo Lý và Giao Ước 87:8.

- “Đứng vững tại những nơi thánh thiện, và chớ để bị lay chuyển” có nghĩa là gì?

Sau khi các thiếu nữ đã bày tỏ ý kiến của họ, hãy bảo họ đánh dấu câu này trong thánh thư của họ.

Thế Hệ Này Đã Được Chọn để Giúp Chuẩn Bị cho Ngày Tái Lâm của Đấng Cứu Rỗi

Phản trình bày
của giảng viên

Nói cho các thiếu nữ biết rằng việc sống trong gian kỳ của thời gian trọn vẹn là một đặc ân lớn. Các tiên tri thời xưa hân hoan đoán trước ngày này khi phúc âm sẽ được phục hồi và rao giảng giữa mọi quốc gia và khi mà những sự chuẩn bị cuối cùng sẽ được thực hiện cho ngày tái lâm của Đấng Cứu Rỗi.

Phản thảo luận

- Làm thế nào chúng ta có thể biết chắc rằng chúng ta sẽ là trong số những người trung tín mà giúp chuẩn bị cho sự trở lại của Đấng Cứu Rỗi?
- Tại sao và làm thế nào chúng ta phải đề phòng những hoàn cảnh vật chất chung quanh mình?

Lời trích dẫn

Dùng bất cứ hoặc tất cả các lời trích dẫn sau đây để tóm lược vai trò của “thế hệ đang vươn lên.” Các chị em có thể yêu cầu các học viên đọc lớn những lời phát biểu mà mô tả những thử thách và trách nhiệm của các thời kỳ của chúng ta và nói rõ những kỳ vọng của Chúa đối với giới trẻ của Giáo Hội.

1. “Đây là một thế hệ rất khác biệt với bất cứ các thế hệ nào khác. Đây là một thế hệ mà Chúa đã quy định—và cũng có điều đó trước khi thế gian được tạo dựng—rằng trong những ngày sau cùng, Thượng Đế của thiên thượng sẽ thiết lập một vương quốc mà sẽ không bao giờ bị hủy diệt hoặc ban cho các dân khác” (Wilford Woodruff, *Discourses of Wilford Woodruff*, do G. Homer Durham tuyển chọn [Salt Lake City: Bookcraft, 1946], trang 145).

“Chúa đã lựa ra một số nhỏ các linh hồn chọn lọc . . . để được sinh ra trong những ngày sau cùng. . . để tổ chức Vương Quốc của Thượng Đế trên thế gian, để xây đắp và bảo vệ vương quốc” (Wilford Woodruff, như được trích dẫn trong *Our Lineage* [giáo trình cho các lớp gia phả, 1933], phần 1, trang 4).

2. “Các em không phải là những thiếu niên và những thiếu nữ tầm thường. Các em là các linh hồn chọn lọc, nhiều người trong các em đã được giữ lại trong gần 6.000 năm để được sinh ra trong thời đại này, vào lúc này khi mà các cám dỗ, trách nhiệm và cơ hội thì lớn lao hơn hết. . . .

“. . . Chúng tôi cầu nguyện rằng các em sẽ được chuẩn bị cho trách nhiệm lãnh đạo. . . .

“. . . Tôi cầu nguyện rằng các em—thế hệ trẻ và đang vươn lên—sẽ giữ thân thể và trí óc mình được trong sạch, khỏi những điều ô uế của thế gian, để các em sẽ là những binh chứa xứng đáng và thanh khiết nhằm hỗ trợ vương quốc của Thượng Đế chiến thắng trong sự chuẩn bị ngày tái lâm của Đấng Cứu Rỗi của chúng ta” (Ezra Taft Benson, trong *Conference Report*, Oct. 1977, các trang 43, 46–47; hay *Ensign*, tháng Mười Một năm 1977, các trang 30, 32).

3. “Giờ đây Chúa đã gửi đến một thế hệ trẻ tuyệt vời mà sẽ không phải là những người nam và những người nữ dễ bị chinh phục. . . .

“Các bạn trẻ của tôi, hãy nhớ rằng các em phải vững mạnh. Các em phải xứng đáng với cuộc chiến. Các em phải đặt cá tính, sự liêm khiết và các nguyên tắc lẽ thật làm ánh sáng hướng dẫn trong những ngày tối tăm trước mặt. . . .

“Tương lai rạng ngời. . . chờ đón những người thanh khiết và trung thành với những điều giảng dạy và tấm gương của Đức Thầy” (Vaughn J. Featherstone, “These Are Not Men to Be Conquered,” *New Era*, tháng Tư năm 1980, trang 5).

4. “Các chị em thân mến, các chị em không phải được ngẫu nhiên sinh ra trong thời kỳ và nơi chốn này. Các chị em hiện diện nơi đây bởi vì đây là nơi mà Chúa muốn các chị em được gửi đến. . . .

“ . . . Các phụ nữ vững mạnh đang được cần đến, các phụ nữ mà sẽ luôn trong sạch về mặt đạo đức trong khi những người phụ nữ khác quanh họ thì không được như vậy, các phụ nữ mà sẽ thiết lập mái gia đình làm một thiên thượng nhỏ và nơi mà gia đình được bảo vệ và con cái nhỏ được trông nom và được yêu thương và chăm sóc bởi người mẹ của chúng, các phụ nữ mà sẽ tránh hình ảnh sách báo khiêu dâm—không phải chỉ các phụ nữ lớn tuổi, mà còn luôn cả các thiếu nữ, là những người sẽ tìm kiếm sự tao nhã của cá nhân và xã hội, là những người sẽ cố gắng trở nên có học thức hơn, là những người sẽ tôn trọng thẩm quyền của mái gia đình và chức tư tế. Khi Giáo Hội tăng trưởng, sẽ cần có thêm nhiều phụ nữ làm những người lãnh đạo, cần có thêm nhiều phụ nữ ở khắp nơi mà có được can đảm để rao truyền chứng ngôn của mình về Chúa Giê Su Ky Tô, những người phụ nữ mà sẽ cầu nguyện và học hỏi để nhận biết những gì Chúa đòi hỏi nơi họ và là những người sẽ chọn lựa đúng và tự đặt mình vào trong bàn tay của Chúa” (Betty E. Brown, trong Conference Report, Melbourne, Đại Hội Giáo Vùng Úc Đại Lợi, tháng Hai năm 1976, trang 29).

5. “Các em, giới trẻ của chúng tôi ngày nay, là trong số những linh hồn vinh quang nhất mà được sinh ra trên trần thế trong bất cứ thời đại nào của thế gian. . . . Hãy sẵn sàng để trở thành những người lãnh đạo trong thời kỳ ngàn năm đầy vinh quang đó khi mà chính Đấng Ky Tô sẽ trị vì với tư cách là Vua của Các Vua và Chúa của Các Chúa” (Harold B. Lee, *Happiness through Faith in Jesus Christ* [sách học về buổi họp tối gia đình, 1977–78], các trang 34, 39).

Đồ phân phát

Đưa cho mỗi thiếu nữ tấm thẻ mà các chị em đã chuẩn bị cho mỗi em và có ghi những lời mà các chị em đã chọn để nhắc nhở họ về vai trò hoàng gia của mình. Yêu cầu mỗi em giữ tấm thẻ đó nơi mà họ có thể tham khảo nó thường xuyên.

MỤC TIÊU	Mỗi thiếu nữ sẽ tìm được niềm vui trong khi phục vụ.
PHẦN CHUẨN BỊ	<ol style="list-style-type: none"> Mang theo hai hoặc ba dụng cụ, hoặc hình của dụng cụ, chẳng hạn một cái búa, cái cưa, cái cào, cái xẻng hoặc cái tua vít. Viết “Hãy Lấy Lòng Yêu Thương Làm Đầy Tớ Lẫn Nhau” (Ga La Ti 5:13) lên trên một tờ giấy để sử dụng trong bài học. Trước khi bắt đầu bài học, hãy thảo luận với chủ tịch đoàn của lớp về <i>sự phục vụ</i> có nghĩa là gì và cách thức mà các học viên có thể phục vụ, với tư cách riêng cá nhân lẫn chung với nhóm. Vào lúc kết thúc lớp học, các thiếu nữ có thể muốn chọn một dự án phục vụ riêng cá nhân hay chung nhóm. Yêu cầu bốn thiếu nữ chuẩn bị trình bày các tấm gương phục vụ từ cuộc sống của bốn vị tiên tri (được tìm thấy ở phần thứ nhì của bài học này). Chỉ định các học viên trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC

Phần trưng bày

Phần Giới Thiệu: Dụng Cụ của Chúa

Trưng ra hoặc cho thấy hình một số dụng cụ.

- Điều gì làm cho những dụng cụ này được hữu ích?

Giải thích rằng bất kể mục đích nào của các dụng cụ này, chúng chỉ có thể hoạt động trong đôi tay của con người.

Lời trích dẫn
và thảo luận

Anh Cả Marion D. Hanks đã nói về loại dụng cụ mà Cha Thiên Thượng có để sử dụng.

“Chúa đã phán, khi nói về các tôi tớ của Ngài: ‘Cánh tay của họ sẽ là cánh tay ta.’ [GLGU 35:14] Các [anh, chị] em có nghĩ về điều này không? Đối với tôi, đây là một trong các mệnh lệnh thiêng liêng, đầy ý nghĩa và riêng tư nhất mà tôi có thể đọc được trong các biên sử thiêng liêng hoặc ở một nơi nào khác. Chúa phán cánh tay này của tôi là cánh tay của Ngài. Trí óc này, miệng lưỡi này, đôi bàn tay này, đôi chân này, tiền bạc này—đối với tôi, đây là những dụng cụ duy nhất mà Ngài có để sử dụng . . . Đối với các [anh, chị] em, cánh tay, tài nguyên, trí thông minh, miệng lưỡi, nghị lực của các [anh, chị] em là những dụng cụ duy nhất mà Chúa có để sử dụng” (*Service*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, ngày 15 tháng Mười năm 1958], trang 3).

- Lời phát biểu này có nghĩa gì đối với các em?

Các Tiên Tri của Chúng Ta Đã Giảng Dạy bằng Tấm Gương Cách Thức Phục Vụ Những Người Khác với Lòng Vị Tha

Phần trình bày của giảng viên

Các tiên tri, là những người mà Cha Thiên Thượng đã kêu gọi để lãnh đạo Giáo Hội và giảng dạy cho dân chúng, đã cho thấy bằng tấm gương cách thức phục vụ với lòng vị tha với tư cách là các dụng cụ của Chúa. Các thiếu nữ mà đã được chỉ định trước giờ đây phải chia sẻ những câu chuyện sau đây với các học viên.

Các câu chuyện và thảo luận

Joseph Smith

Mercy R. Thompson, một phụ nữ quen biết Tiên Tri Joseph, đã viết: “Tôi không thể nào quên được cảm tình dịu dàng và lòng tử tế của tình anh chị em mà ông đã luôn luôn có đối với tôi và đứa con mồ côi cha của tôi. Khi ngồi với ông và vợ ông, Emma, trong chiếc xe ngựa của họ, tôi đã thấy ông xuống xe và hái lượm hoa ngoài đồng cho đứa con gái nhỏ của tôi” (“Recollections of the Prophet Joseph Smith,” *Juvenile Instructor*, ngày 1 tháng Bảy năm 1892, trang 399).

- Joseph Smith đã cho thấy thái độ gì trong khi thực hiện hành động phục vụ này?

George Albert Smith

“Trong chuyến xe lửa giữa Thành Phố Salt Lake và San Francisco, Chủ Tịch [George Albert] Smith gặp một [người] từ Napa, California.” Hai người đã hàn huyên nói chuyện vui vẻ và, sau khi chia tay, bắt đầu trao đổi thư từ với nhau.

“Một thời gian sau, Chủ Tịch Smith thấy rằng ông không nghe tin tức gì từ người bạn của mình, John Delaney.” Khi dò hỏi, Chủ Tịch Smith biết được rằng Ông Delaney đang nằm trong bệnh viện. “Chủ Tịch Smith gửi thư cổ vũ và khích lệ và đề nghị. . . Ông Delaney. . . có thể thích thú lắng nghe phần phát thanh của Đại Ca Đoàn Tabernacle vào mỗi sáng Chúa Nhật.” Ông Delaney đã lắng nghe và tinh thần ông được nâng cao. Ông viết thư cảm ơn Chủ Tịch Smith và nói rằng “ông đã hy vọng một lúc nào đó ông có thể nghe ca đoàn hát một trong những bài nhạc chọn lọc ưa thích của mình, ‘Lời Cầu Nguyện của Chúa.’ . . . Trước sự ngạc nhiên và sự hài lòng lớn lao của mình, ông đã nghe ca đoàn hát bài ấy sáng Chúa Nhật ngay kế đó. Hãy tưởng tượng sự hân hoan của Ông Delaney khi ông nghe tiếng đại dương cầm của Đại Thánh Đường trỗi lên phần dạo đầu” của bài thánh ca mà người bạn của ông đã bỏ thời giờ ra thu xếp để được phát thanh. (Xin xem Edith Smith Elliott, “The Joy of Serving Humanity,” *Instructor*, tháng Mười Một năm 1966, trang 427.)

- Các em có thể học được gì về việc phục vụ những người khác từ tấm gương của Chủ Tịch Smith?

Joseph Fielding Smith

Khi Joseph Fielding Smith ba mươi bốn tuổi, ông được kêu gọi là một thành viên trong Hội Đồng Mười Hai Vị Sứ Đồ. Trong công việc của ông, ông đã hành trình trên khắp thế giới và được các tín hữu ở khắp nơi biết đến. Nhưng vợ của ông đã cho thấy một quan điểm riêng tư hơn về vĩ nhân này:

“Người đàn ông mà tôi biết là một người chồng và người cha tử tế, đầy lòng yêu thương mà khát vọng lớn nhất của mình trong đời là làm cho gia đình mình được hạnh phúc, hoàn toàn quên bản thân của mình trong các nỗ lực để làm điều này. Anh ấy là người ru cho đứa con cáu kính ngủ, là người kể chuyện bên giường cho các đứa con nhỏ, là người

không bao giờ quá mệt mỏi hay quá bận rộn để thức khuya hoặc để thức dậy sáng sớm nhằm giúp các đứa con lớn tìm ra lời giải cho những bài toán học hóc búa. Khi con bị bệnh, người đàn ông mà tôi biết dịu dàng trông nom và chăm sóc đứa con ấy” (Ethel Smith, được trích dẫn trong Bryant S. Hinckley, “Joseph Fielding Smith,” *Improvement Era*, tháng Sáu năm 1932, trang 459).

- Chủ Tịch Joseph Fielding Smith đã làm điều gì mà cho thấy tình yêu thương của ông đối với gia đình ông?

Các em học được gì từ tấm gương của Chủ Tịch Smith về việc phục vụ gia đình mình?

Spencer W. Kimball

Anh Cả Boyd K. Packer kể câu chuyện sau đây về Chủ Tịch Spencer W. Kimball:

“Gia đình và bạn bè cùng các cộng sự viên của Chủ Tịch Kimball biết rằng ông không bao giờ ngồi yên. Luôn luôn có sự năng động nơi ông để hoàn thành những công việc. . . .

“Có lần tôi lái xe vượt qua [Chủ Tịch và Chị Kimball] trên xa lộ, gần đến biên giới Idaho. Họ đang đi về hướng bắc để dự [một] đại hội. Chị Kimball đang lái xe, với Anh Kimball ngồi ở ghế sau, cái bàn máy nhỏ của anh nằm nơi chỗ thường lệ của nó trên đùi của anh, giấy tờ nằm bên cạnh anh, bởi vì đây là một cơ hội để làm, làm nhiều hơn để giúp những người khác” (“President Spencer W. Kimball: No Ordinary Man,” *Ensign*, tháng Ba năm 1974, trang 6).

- Chủ Tịch Kimball đã cho thấy ông yêu thương các tín hữu của Giáo Hội như thế nào?
- Chị Kimball đã phục vụ trong cách thức nào?
- Công việc của Chủ Tịch của Giáo Hội ban phước cho cuộc sống của các em bây giờ như thế nào?
- Các em có thể học biết được gì về sự phục vụ Giáo Hội từ kinh nghiệm của Chủ Tịch Kimball?

Lời trích dẫn
và thảo luận

Chúng ta có thể noi theo tấm gương do các vị tiên tri nêu lên trong việc phục vụ những người khác. Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã nói: “Thượng Đế có lưu ý đến chúng ta, và Ngài trông nom chúng ta. Nhưng thường thì qua một người khác mà Ngài đáp ứng các nhu cầu của chúng ta. Do đó, việc chúng ta phục vụ nhau là điều thiết yếu. . . . Trong sách Giáo Lý và Giao Ước, chúng ta đọc về việc ‘cứu giúp kẻ yếu, nâng đỡ những bàn tay rũ rượi, và làm vững mạnh những đầu gối suy nhược.’ (GLGƯ 81:5) là điều quan trọng biết bao. Các hành động phục vụ của chúng ta thường luôn gồm có lời khuyến khích gián tiếp hoặc sự giúp đỡ tâm thường qua công việc tâm thường—nhưng các kết quả thì có thể phát sinh từ các hành động tâm thường và từ các việc làm nhỏ nhặt nhưng tận tình” (“There Is Purpose in Life,” *New Era*, tháng Chín năm 1974, trang 5).

Giải thích rằng *tâm thường* ám chỉ các hành động giản dị, thường ngày. Chủ Tịch Kimball đã dạy, và cuộc sống của các tiên tri chứng tỏ cho thấy, cách thức mà các hành động phục vụ hằng ngày ban phước cho cuộc sống của nhiều người. Qua sự phục vụ, người ta hành động với tư cách là các dụng cụ của Cha Thiên Thượng.

Thái Độ mà Một Người Phục Vụ Thì Cũng Quan Trọng Như Sự Phục Vụ Được Ban Phát

Giấy có ghi chữ

Dán lên tờ giấy có ghi chữ “Hãy Lấy Lòng Yêu Thương Làm Đầy Tớ Lẫn Nhau.”

Câu chuyện

Câu chuyện sau đây cho thấy cách thức một nhóm thiếu nữ đã trở thành các dụng cụ phục vụ đắc lực:

Karen sinh ra bị mắc bệnh óc, nhưng viễn ảnh đối với em để sống một cuộc sống đầy ý nghĩa thì rất tốt, một phần cũng nhờ vào sự giúp đỡ của vài thiếu nữ. Trong một vài tháng đầu của cuộc sống, Karen có vẻ giống như bất cứ một trẻ em nào khác. Rồi, từ từ, cha mẹ của em bắt đầu nhận thấy rằng em đã không có tiến bộ giống như các anh chị em của em đã có khi chúng còn nhỏ. Khi cha mẹ của Karen biết được rằng em bị bệnh óc, thì lòng họ tan nát. Tuy nhiên, các bác sĩ khuyến khích họ. Karen có thể học được nhiều điều nếu một người nào đó chịu bỏ thời giờ ra để làm việc với em.

Cha mẹ của Karen cố gắng cho em tình yêu thương và sự chăm sóc mà em cần, nhưng các đứa con khác trong gia đình cũng cần có thời giờ với cha mẹ của chúng. Biết được vấn đề của Karen, các thiếu nữ trong tiểu giáo khu của em đã xung phong giúp đỡ. Trong mùa hè, một thời khóa biểu luân phiên được đề ra để các thiếu nữ bỏ ra một giờ đồng hồ mỗi buổi sáng và buổi trưa. Khi các thiếu nữ bắt đầu giúp đỡ, Karen không có bắp thịt để đỡ lấy thân hình em. Người mẹ giải thích: “Các thiếu nữ đã giúp bồi đắp bắp thịt mà hiện nó đang có. Nó bắt đầu bò một ít; khi họ làm việc với nó một thời gian, thì nó bắt đầu bò thêm. Nó cần sự khuyến khích và động viên liên tục.

“Bác sĩ đề nghị nó phải ngồi trên cái đu nháy hai tiếng mỗi ngày để giúp bồi đắp bắp thịt chân của nó. Trong thời gian này, Karen phải được làm cho thích thú để giữ cho nó vui đủ để nó nhảy lên nhảy xuống một tiếng đồng hồ vào mỗi buổi sáng và mỗi buổi trưa. Các thiếu nữ chơi trò chơi với nó để giữ cho nó cử động.”

Khi trường học bắt đầu vào mùa thu, năm trong số các thiếu nữ, một em trong lớp Laurel (lứa tuổi 16 đến 18) và bốn em trong lớp Mia Maids (lứa tuổi 14 đến 15) tiếp tục đến thăm Karen. Mỗi thiếu nữ chọn một ngày một tuần sau giờ học để dành ra một tiếng đồng hồ với Karen. Nhờ vào sự phục vụ của các thiếu nữ, Karen đã học biết làm nhiều điều mà em có thể đã không bao giờ học biết được hoặc em phải mất thời giờ lâu hơn để làm một cách thông thạo.

Mẹ của Karen nói: “Các thiếu nữ đầy sự tận tâm. Họ dẫn nó đi dạo, đọc sách cho nó nghe, để cho nó chơi trong lá cây và làm bạn thân với nhau. Karen trông chờ họ đến mỗi ngày. Nó đi được vào lúc lên 2 tuổi rưỡi, chỉ một năm sau khi các thiếu nữ bắt đầu dự án phục vụ của họ với nó.”

Mẹ của Karen cũng cảm thấy rằng sau tất cả sự chăm sóc mà các thiếu nữ mang lại cho Karen bằng cách chơi với em, nói chuyện với em, ẵm bồng em và tập luyện cho em, thì yếu tố quan trọng nhất là họ yêu thương và chăm nom em. (Xin xem “Young Women’s Loving Service,” *Church News*, ngày 27 tháng Mười Một năm 1976, các trang 8, 13).

Thảo luận

Đề cập đến tờ giấy có ghi chữ và hỏi:

- Các em nghĩ Sứ Đồ Phao Lô đã có ý nói gì khi ông nói: “Hãy lấy lòng yêu thương làm đầy tớ lẫn nhau”?
- Các thiếu nữ đã cho thấy rằng họ yêu thương Karen và cha mẹ của em như thế nào?
- Loại hy sinh nào mà các thiếu nữ phải thực hiện để phục vụ Karen với sự yêu thương?
- Thái độ của chúng ta phải như thế nào khi chúng ta phục vụ?

Thánh thư

Để trả lời cho câu hỏi này, hãy gọi một thiếu nữ đọc 2 Cô Rinh Tô 9:7.

Lời trích dẫn
và thảo luận

Trong Các Hành Động Phục Vụ Hằng Ngày, Mỗi Thiếu Nữ Có Thể Trải Qua Niềm Vui

Yêu cầu các học viên lắng nghe những lời bình luận của các thiếu nữ mà đã làm việc với Karen bày tỏ cảm tưởng của họ về sự phục vụ mà họ đã thực hiện:

“ Em cảm thấy vui trong lòng khi biết rằng em đã giúp một người nào đó. . . . Em đã không nghĩ rằng Karen sẽ có thể đi được khi chúng em mới bắt đầu. Em từng đặt mình vào vị thế của em ấy và cố gắng tưởng tượng điều mà em ấy phải chịu đựng. Em nghĩ điều đó đã làm cho em có quyết tâm hơn để giúp em ấy học đi. ”

“Một trong các phần thưởng lớn nhất của [một em thiếu nữ khác] là nhìn thấy Karen phấn khởi về việc học được một điều gì mới. Em này nói: ‘Em nghĩ thật đáng bỏ ra thời giờ đó’ ” (“Young Women’s Loving Service,” trang 13).

Nếu bất cứ thiếu nữ nào có một kinh nghiệm muốn chia sẻ, thì hãy khuyến khích họ làm như vậy.

• Các phần thưởng của sự phục vụ là gì?

Nếu các em phục vụ một người nào đó mà không cảm ơn các em, là người dường như không cảm kích lòng tử tế của các em, hoặc là người không biết rằng các em đã làm công việc phục vụ đó, thì các em nên phản ứng như thế nào? (Giúp các thiếu nữ hiểu rằng sự phục vụ không nên được thực hiện vì mục đích để nhận được lời cảm ơn hay khen ngợi.)

Phân trình bày của giảng viên

Nhắc nhở các thiếu nữ về lời phát biểu của Chủ tịch Spencer W. Kimball: “Các hành động phục vụ của chúng ta thường luôn gồm có lời khuyến khích gián dị hoặc sự giúp đỡ tâm thường qua các công việc tâm thường—nhưng các kết quả thì có thể phát sinh từ các hành động tâm thường và từ các việc làm nhỏ nhặt nhưng tận tình.”

Thảo luận

• Làm thế nào các em có thể phục vụ với tư cách là một “dụng cụ” cho Cha Thiên Thượng trong cuộc sống của mình?

• Loại phục vụ đầy yêu thương hằng ngày nào mà các em có thể thực hiện cho gia đình, bạn bè của mình và những người khác mà mình gặp?

• Việc thực hiện sự phục vụ này sẽ mang đến niềm vui cho các em như thế nào?

Đề cho các thiếu nữ có một thời gian để suy nghĩ về câu hỏi này trước khi họ trả lời. Rồi, để họ thảo luận các ý kiến của họ. Các chị em có thể đề nghị một số loại phục vụ chẳng hạn như đọc sách cho một đứa em nghe, nở một nụ cười hoặc nói một lời ân cần với người hàng xóm, hoặc đi công chuyện giúp cho một người trong gia đình hoặc một người hàng xóm.

Phần Áp Dụng Bài Học

Khuyến khích các thiếu nữ đặt ra một mục tiêu trong lãnh vực phục vụ và thương yêu nếu họ chưa phục vụ trong một lãnh vực nào.

Phân trình bày của em chủ tịch lớp

Đề cho em chủ tịch lớp có thời giờ nói chuyện với các bạn cùng lớp của mình về một dự án phục vụ của nhóm. Bảo họ chọn ra một mục tiêu và ghi nó vào lịch công tác của lớp.

Sống một Cuộc Sống Đạo Đức

PHẦN GIỚI THIỆU

Lời ghi chú cho
giảng viên

Qua các thánh thư và các tiên tri của Ngài, Chúa đã giảng dạy về tiêu chuẩn đạo đức của Ngài trong mỗi gian kỳ. Sự băng hoại của các tiêu chuẩn trong thế gian chung quanh chúng ta đã tạo ra một khoảng cách lớn giữa những điều thế gian chấp nhận và những điều được Chúa chấp thuận. Chúng ta phải biết tiêu chuẩn đạo đức của Chúa để sống theo.

Khi các chị em trình bày các bài học trong phần này, hãy thận trọng để chắc chắn rằng các thiếu nữ được giảng dạy về tiêu chuẩn của Chúa trong một cách thức thích đáng, tế nhị và thích hợp với giai đoạn phát triển và sự sẵn sàng của họ để tiếp nhận tài liệu này.

Trong các bài học này, các chị em nên đặc biệt ý thức về sự cần thiết có được sự hướng dẫn của Thánh Linh nơi những điều mà các chị em giảng dạy, cách thức các chị em giảng dạy và khi nào các chị em giảng dạy điều đó. Sự thảo luận phải được giới hạn trong các lãnh vực mà đã được các vị tiên tri giảng dạy và nằm trong các tài liệu học.

Các Sinh Hoạt Nhóm: Nền Tảng cho Việc Hẹn Hò Khôn Ngoan

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ học biết rằng các sinh hoạt lành mạnh của nhóm có thể giúp phát triển tình bằng hữu giữa các thiếu niên và thiếu nữ.

PHẦN CHUẨN BỊ 1. Mang theo giấy và bút chì cho mỗi học viên.
2. Nếu có thể, sao chụp lại những lời trích dẫn trong phần thứ nhì của bài học để cho các học viên đọc lớn. Các chị em có thể muốn chia lời trích dẫn dài của Chủ Tịch Spencer W. Kimball thành ba lời trích dẫn ngắn.

Lời ghi chú cho giảng viên Hãy đọc kỹ tài liệu học hoặc sinh hoạt tùy ý vào cuối bài học này. Nếu quyết định sử dụng cuộc hội thảo, các chị em hãy chỉ định trước từ lâu.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Các Sinh Hoạt Nhóm Có Thể Phát Triển Các Sở Thích, Sự Tự Tin và Các Kỹ Năng Giao Tế Mới

Đọc lời trích dẫn sau đây từ *Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn và Hội Đồng Mười Hai*:

Lời trích dẫn “ ‘Các thiếu nữ trong lớp Mia Maid (lứa tuổi 14, 15) và các thầy giảng . . . có nhiều sinh hoạt về bản tính giao tế được hoạch định cho các em ấy, cả trong trường học của các em ấy lẫn các chương trình của Giáo Hội, mà các em ấy phải vui thích với nhóm. Các em ấy phải tránh các mối liên hệ trai gái hẹn hò riêng rẽ ” (*“Policies and Procedures,” New Era*, tháng Giêng năm 1971, trang 30).

Chủ Tịch Spender W. Kimball đưa cho giới trẻ của Giáo Hội lời khuyên bảo sau đây:

Lời trích dẫn “Các em trẻ tuổi thân mến, các em phải luôn nghiêm túc. Cuộc sống không phải hoàn toàn cho sự thích thú và vui nhộn. Đó là một công việc nghiêm trọng nhất. Đó sẽ là điều tốt cho các em để lớn lên là các trẻ con kết bạn với cả gái lẫn trai trong những năm đầu đó. Khi các em bước vào tuổi niên thiếu, những mối giao tế của các em vẫn phải là quen biết chung với cả trai lẫn gái. Bất cứ sự hẹn hò hoặc kết đôi trong những mối giao tế phải hoãn lại cho đến khi ít nhất lên 16 tuổi hoặc lớn hơn, và ngay cả lúc bấy giờ cũng phải sử dụng óc xét đoán trong việc chọn lựa và trong tính chất nghiêm trọng.

“Những người trẻ tuổi vẫn phải giới hạn mối giao thiệp gần gũi trong vài năm, vì em thiếu niên sẽ đi truyền giáo khi em 19 tuổi. Phải có sự tiếp xúc hạn chế và chắc chắn là không có việc tiến gần đến mối liên hệ mật thiết với tình dục. Không được có bất cứ loại liên hệ tình dục nào trước khi kết hôn” (*“Marriage—The Proper Way,” New Era*, tháng Hai năm 1976, trang 5).

Yêu cầu các thiếu nữ xem lại các giai đoạn quan hệ thích đáng giữa trai gái như đã được Chủ Tịch Kimball nói rõ. Các chị em có thể muốn phác họa ra những điều này lên trên bảng khi họ trả lời.

- Các em nghĩ tại sao Chủ Tịch Kimball đề nghị rằng việc hẹn hò không được bắt đầu cho đến khi ít nhất là mười sáu tuổi hay lớn hơn nữa?
- Tại sao là điều quan trọng để tuân theo lời khuyên bảo này?

Tiếp tục với
lời trích dẫn

“Mỗi thiếu niên phải để dành tiền cho công việc truyền giáo của mình và không được vướng mắc với bất cứ quan hệ nghiêm trọng nào để em ấy sẽ được xứng đáng. Khi trở lại từ công việc truyền giáo. . . , em ấy sẽ cảm thấy tự do để bắt đầu làm quen và hẹn hò. Khi em ấy tìm được người thiếu nữ đúng với mình, thì phải có một lễ hôn phối thích đáng ở đền thờ. Một người có thể có tất cả các phước lành nếu người ấy biết kiềm chế và có được những kinh nghiệm theo thứ tự thích đáng: trước hết là một số tiếp xúc xã giao, làm quen, hạn chế, rồi công việc truyền giáo của người ấy, rồi sự tìm hiểu nhau của người ấy, rồi lễ hôn phối đền thờ của người ấy và việc học và gia đình của người ấy, và rồi việc làm trong cuộc sống của người ấy. Trong bất cứ sự tuân tự nối tiếp nào khác, người ấy có thể gặp khó khăn” (Spencer W. Kimball, *Marriage—The Proper Way*, trang 5).

Lời trích dẫn này nói về các thiếu niên. Yêu cầu các thiếu nữ giải thích cách thức mà nó cũng áp dụng cho các thiếu nữ.

- Các em có thể làm gì *bây giờ để tự chuẩn bị mình cho việc hẹn hò* sau khi các em được mười sáu tuổi? (Các câu trả lời nên gồm có việc kết bạn với các thiếu niên, phát triển các sở thích mới, đạt được các kỹ năng giao tế.)
- Tại sao là điều quan trọng để có các bạn bè khác phái mà không có những ràng buộc lãng mạn?
- Những ích lợi nào có thể đến cùng các thiếu nữ và các thiếu niên khi họ tham dự vào các sinh hoạt nhóm?

Các chị em có thể muốn liệt kê các câu trả lời của các thiếu nữ lên trên bảng. Hãy chắc chắn rằng những điểm sau đây được đề cập đến: Họ đạt được sự tự tin. Họ tìm ra được những lãnh vực của sở thích và sinh hoạt mới. Họ học biết về những sở thích của những người khác. Họ học cách trò chuyện với nhau. Họ học hỏi những kỹ năng giao tế. Qua việc quen biết trong nhóm, họ trở thành những người thú vị hơn.

Các Sinh Hoạt Nhóm Tạo Thành một Nền Tảng Tốt cho Sự Hẹn Hò

Hãy giải thích rằng các vị lãnh đạo Giáo Hội đã khuyên bảo các thiếu nữ phải sử dụng những năm tháng trước khi hẹn hò làm thời gian chuẩn bị, thời gian phát triển.

Lời trích dẫn

“Tôi nhìn thấy những năm tháng trước khi hẹn hò là thời gian mà tiến trình phát triển và trưởng thành nở rộ. Các thiếu nữ nên có được sự toại nguyện bằng nhau trong “tiến trình phát triển và trưởng thành” như là họ có được khi đạt đến mục tiêu. . . [Những năm tháng trước khi hẹn hò là thời gian] mà người thiếu nữ chuẩn bị cho các sinh hoạt nhóm, cho sự vui chơi, sự trưởng thành, sự phát triển. . .

‘Việc chờ đợi là một sự lãng phí. . . Có rất nhiều điều cho các thiếu nữ làm thay vì chỉ chờ đợi [đến mười sáu tuổi để được đi hẹn hò]. Các thiếu nữ có thể lợi dụng các cơ hội mới để phát triển, nhận biết họ hiện đang ở giai đoạn nào và vui hưởng hiện tại thay vì chỉ chờ cho ngày mai đến’” (Ruth H. Funk, do Gerry Avant trích dẫn, “Pre-dating Years: A Vital Season,” *Church News*, ngày 3 tháng Mười Hai năm 1977, trang 9).

Lời trích dẫn

“ ‘Có nhiều điều tuyệt vời mà một thiếu nữ có thể làm hơn là đợi cuộc hẹn hò, giống như học cách biết ưa thích người khác và có thêm bạn bè, điều đó có thể được phấn khởi nếu em thiếu nữ này sử dụng thời giờ của mình trong cách thức đó.

“ ‘Một thiếu nữ mà có nhiều bạn dường như là người sẽ thu hút thêm nhiều. Khi em thiếu nữ này nổi rộng nhóm bạn của mình, thì những người khác sẽ được lôi cuốn vào. Mặc dù có thể không đi hẹn hò, nhưng em ấy sẽ chia sẻ các kinh nghiệm, xây đắp ký ức tuyệt vời và được vui thú.

“ ‘Nếu một thiếu nữ đôi khi trở nên lo lắng, hoặc nôn nóng về việc chờ đợi được đi hẹn hò, thì em ấy nên nhớ thưa chuyện với Cha Thiên Thượng về vấn đề đó.’

“ . . . Những năm tháng chuẩn bị, là những năm vô cùng cần thiết, không nên để cho bị gián đoạn quá sớm bởi sự hẹn hò sớm. ‘Một thiếu nữ phải xử lý thời gian này của cuộc sống mình một cách cẩn thận, trong khi chờ đợi đúng lúc để khi mà những sự giao thiệp của em mang đến cho em những cơ hội hẹn hò rồi thì em sẵn sàng để nhận biết những đức tính mà em muốn có như vậy. . . .

“ ‘Những năm tháng trước khi hẹn hò, nếu sử dụng một cách thích đáng, có thể cho một thiếu nữ những kinh nghiệm mà sẽ giúp em ấy phát triển những đặc tính và sẽ cho phép em ấy trở nên một ảnh hưởng mạnh mẽ, tốt lành đối với những người khác.’

“ . . . Nếu không có thời gian chuẩn bị được quy định này thì những sự giao thiệp của một thiếu nữ có thể rất hơi hợt. ‘Nếu không có thời gian chuẩn bị, một thiếu nữ sẽ không được chuẩn bị kỹ cho trách nhiệm mà đi kèm theo sự hẹn hò và củng cố những người khác cũng như bản thân em’ (Ardeh G. Kapp, do Avant trích dẫn, *Church News*, ngày 3 tháng Mười Hai năm 1977, các trang 9, 14).

Lời trích dẫn

Sự thôi thúc để có sinh hoạt nhóm là thông thường đối với những người trẻ, khi họ không được kích thích sớm và chín chắn trong các cách thức khác, và các sinh hoạt giải trí và giao tế của nhóm có thể được lành mạnh và thú vị. Sự an toàn về mặt vật chất và đạo đức được gia tăng trong nhóm đồng bạn bè. Các sinh hoạt giải trí mà các nhóm tự tạo ra có thể không những đầy vui thú mà còn hữu ích nhất.”

Hãy ngừng đọc lời trích dẫn này từ Chủ Tịch Kimball và yêu cầu các thiếu nữ lắng nghe kỹ các ý kiến cho các sinh hoạt nhóm mà Chủ Tịch Kimball đề nghị.

Nếu các chị em đã bắt đầu một bản liệt kê các sự lợi ích của các sinh hoạt nhóm lên trên bảng, thì hãy chỉ định một học viên khác thêm vào bản liệt kê này trong khi phần còn lại của lời trích dẫn của Chủ Tịch Kimball được đọc lên. Nếu không, hãy bảo mỗi thiếu nữ chép xuống những điều này và đọc duyệt lại những lợi ích sau khi lời trích dẫn đã được đọc xong.

Tiếp tục lời trích dẫn

“Những buổi họp tối đặc biệt có thể tạo ra tình bằng hữu, và soi dẫn tinh thần và rèn luyện trí óc. Những buổi ăn ngoài trời với nhóm có thể rèn luyện giới trẻ vào kỷ luật trong các cách thức nhẹ nhàng và kết tình bằng hữu và nở rộng nhóm bạn bè thân thiết.

“Thể thao có thể phát triển thân thể có được sức mạnh và sự bền bỉ. Chúng có thể rèn luyện tinh thần để đối phó với những khó khăn, những thất bại và thành công, dạy lòng vị tha và sự thông cảm, và phát triển tinh thần thể thao tốt lành và lòng khoan dung nơi người tham dự và người xem. Kịch nghệ có thể phát triển tài năng, dạy lòng kiên nhẫn và nuôi dưỡng tình bằng hữu và sự thân thiện. Các sinh hoạt âm nhạc của nhóm cũng có tác dụng tương tự và cũng có thể xoa dịu tinh thần và thỏa mãn những nhu cầu về nghệ thuật. . . .

“Những buổi khiêu vũ có tổ chức cung ứng những nơi chốn thuận lợi, thời gian thú vị và hoàn cảnh tốt lành để gặp gỡ những người mới và để nở rộng nhóm bạn bè. Chúng có thể là cơ hội đưa đến hạnh phúc. Trong một buổi tối khiêu vũ và trò chuyện đầy thú vị, một người có thể làm quen với nhiều người trẻ tuyệt vời, mỗi một người trong số đó có những đặc điểm đáng phục và có thể cao quý hơn bất cứ người bạn nào ít nhất là trong một số đức tính. Nơi đây, những người cùng khiêu vũ có thể bắt đầu đánh giá và lượng định, nhận ra những đức tính, kiến thức và tính ưu việt bằng cách so sánh và đối chiếu. Tình bạn sâu sắc như thế có thể là nền tảng cho sự thịnh vượng hẹn hò khôn ngoan, chọn lọc đối với những người đủ tuổi và đủ chín chắn, điều này phải được tiếp theo sau này

Vận dụng
sự suy nghĩ
của nhóm để
giải quyết vấn đề

một cách đúng lúc bởi những buổi hẹn hò đều đặn, và sau này nữa bởi sự tìm hiểu nhau thích đáng mà đưa đến một cuộc hôn nhân hạnh phúc, bất tận” (Spencer W. Kimball, *The Miracle of Forgiveness* [Salt Lake City: Bookcraft, 1969], các trang 221–22).

Tổ chức một buổi họp vận dụng sự suy nghĩ về các ý kiến mới cho các sinh hoạt nhóm. Giải thích các chỉ dẫn sau đây cho buổi họp vận dụng sự suy nghĩ này:

1. Có óc sáng tạo. Đừng loại bỏ bất cứ ý kiến nào.
2. Hãy nghĩ đến cách thức một số sinh hoạt mà các thiếu niên thường làm có thể được mở rộng để có sự tham dự của các thiếu nữ, và các sinh hoạt của các thiếu nữ có thể được mở rộng để có sự tham dự của các thiếu niên.
3. Hãy xem xét các sinh hoạt mà sẽ được vui thú và cũng phát triển sự tin cậy và các kỹ năng giao tế (chẳng hạn học cách trò chuyện với nhau thoải mái, học phép xã giao thích đáng và vân vân).

Các ý kiến sau đây có thể giúp khuyến khích cuộc thảo luận:

Cuộc thi đua

Trong những đội có cả các thiếu niên lẫn các thiếu nữ ở hai bên, hãy thi đua trong bất cứ môn thể thao, cuộc chạy đua ma ra tông hay cuộc thi đấu nào. Nếu các chị em chọn làm một điều gì mới đối với một số em, thì trước hết hãy chắc chắn đưa ra lời chỉ dẫn đầy đủ. Các sinh hoạt có thể là thi đấu cờ, chơi bóng chuyền và thi úi hình lên áo mà một cái áo phải được hoàn tất trong thời gian ấn định.

Tự Làm Một Cuốn Phim

Lấy một cái máy quay video, phim, y trang và đồ trang trí đơn sơ hoặc những thứ cần thiết khác cho một khung cảnh thú vị. Viết kịch bản cho phim của các em khi các em xúc tiến công việc. (Không cần có lời đối thoại, chỉ cần diễn tả gương mặt.) Hãy hoạch định cùng nhau họp lại sau đó để xem phim.

Tự Viết Một Quyển Sách

Với kéo, giấy và keo, hãy viết những câu chuyện cho thiếu nhi bằng cách sử dụng tranh minh họa từ các tạp chí hoặc bức vẽ phác của các họa sĩ trong nhóm. Biếu tặng các quyển sách đã hoàn tất cho bệnh viện hoặc nhà trẻ.

Diễn Xuất Tại Chỗ

Tìm ra một bản hài kịch ngắn, hoặc kịch mê lô hoặc tự mình viết kịch. Thu thập các y trang và cung cấp âm thanh giả tạo hay nhạc đơn giản. Bảo mỗi người chọn một phần và rồi đọc hết vở kịch mà không có tập dượt. Các em có thể muốn thu thanh phần diễn xuất đó và nghe lại sau này với đồ ăn thức uống.

Vui Chơi Trong Ngày Lễ

Tìm ra cách thức ăn mừng những ngày lễ trong các xứ sở khác hơn xứ sở mình. Ăn mừng lễ giống như bản xứ với thức ăn, đồ trang hoàng và biểu diễn văn nghệ thích hợp.

Phục Vụ

Đưa một nhóm trẻ em đi sở thú, công viên hoặc vườn chơi. Mang thức ăn trưa cho chúng. Hoặc hoạch định một chương trình đặc biệt cho các bệnh viện hay những người lớn tuổi hoặc không thể ra khỏi nhà.

Bữa Ăn Tối Trang Trọng

Hoạch định chuẩn bị và ăn một bữa ăn trang trọng bằng cách sử dụng đồ dùng bằng bạc, bằng sứ và các thứ thích hợp khác. Trước bữa ăn tối, nhờ một chuyên viên giảng dạy phép xã giao (dùng nĩa nào, cách thức ăn một số thức ăn, cách cư xử lịch sự và vân vân).

Thảo luận

Nếu thời giờ cho phép, hãy hỏi các thiếu nữ làm thế nào các sinh hoạt mà họ đã đề nghị có thể giúp chúng ta trở thành bạn bè tốt hơn với cả gái lẫn trai.

Làm thế nào các sinh hoạt này có thể chuẩn bị chúng ta trở thành những người bạn tốt hơn để đi chơi hẹn hò?

Phân Áp Dụng Bài Học

Đề nghị các thiếu nữ nên tuân theo lời khuyên bảo của Chủ Tịch Kimball. Các bậc cha mẹ không cần phải bận tâm về một đứa con đã tự cam kết để tuân theo lời khuyên bảo này. Sự trưởng thành chín chắn đã được cho thấy bởi một thiếu nữ mà đã học biết một nguyên tắc đúng đắn và tự quản trị theo như vậy.

Lời trích dẫn

Đọc lại đoạn cuối cùng của lời phát biểu của Chủ Tịch Spencer W. Kimball: “Một người có thể có tất cả các phước lành nếu người ấy biết kiềm chế và có được những kinh nghiệm theo thứ tự thích đáng: trước hết là một số tiếp xúc xã giao, làm quen, hạn chế, rồi công việc truyền giáo của người ấy, rồi sự tìm hiểu nhau của người ấy, rồi lễ hôn phối đền thờ của người ấy và việc học và gia đình của người ấy, và rồi việc làm trong cuộc sống của người ấy. Trong bất cứ sự tuần tự nối tiếp nào, người ấy có thể gặp khó khăn” (“Marriage—The Proper Way” *New Era*, tháng Hai năm 1976, trang 5).

Phân trình bày của giảng viên

Giải thích rằng việc được gồm vào các phước lành mà ông nói đến là phước lành lớn lao của tình bằng hữu lành mạnh. Những năm tháng niên thiếu này là giai đoạn cuộc sống để tạo ra tình bằng hữu đặc biệt này và chuẩn bị cho việc hẹn hò trong tương lai.

Bài Học Bổ Túc hay Sinh Hoạt được Đề Nghị

Lời ghi chú cho giảng viên

Các chị em có thể muốn tiếp tục đề tài này đến tuần lễ thứ nhì hoặc có một buổi họp tối đặc biệt hay một sinh hoạt giữa tuần với ba hoặc bốn thiếu niên từ tiểu giáo khu hoặc chi nhánh của mình hoặc một chi nhánh hay tiểu giáo khu gần đó tham gia vào cuộc hội thảo về “Các Sinh Hoạt Nhóm: Chuẩn Bị cho Việc Hẹn Hò Khôn Ngoan.”

Nếu các chị em quyết định làm điều này, hãy mời các thiếu niên từ các nhóm túc số Chức Tư Tế A Rôn trước đó từ lâu. Hãy chắc chắn rằng chủ tịch Hội Thiếu Nữ thông qua với vị giám trợ hoặc chủ tịch chi nhánh tên tuổi của các thiếu niên được mời. Bảo các thiếu nữ trong lớp học của các chị em nộp những câu hỏi cho các chị em trước hai tuần để các chị em có thể hoàn tất một bản liệt kê những câu hỏi thích đáng cho các thiếu niên xem xét.

Đây là một số câu hỏi mẫu:

1. Các thiếu niên thích các thiếu nữ ăn mặc như thế nào?
2. Các thiếu niên thích các thiếu nữ nói chuyện với họ về điều gì?
3. Các thiếu niên thích các thiếu nữ trầm lặng hay nói nhiều?
4. Các thiếu niên thích các thiếu nữ gọi điện thoại cho mình không?
5. Các thiếu niên cảm thấy như thế nào khi các thiếu nữ sử dụng lời lẽ thô bỉ và tục tĩu?

Các thiếu niên có lẽ sẽ đưa ra những câu trả lời sâu sắc và đầy ý nghĩa nếu họ nhận được những câu trả lời trước. Đồng thời các chị em có thể muốn đưa cho những người khách của mình một vài tài liệu và sách chỉ dẫn thích đáng, chẳng hạn như mục tiêu của bài học này và những lời trích dẫn mà các chị em cảm thấy là thích hợp cho họ để biết (chẳng hạn lời phát biểu của Chủ tịch Kimball).

Hãy chắc chắn là các thiếu niên hiểu rằng cuộc hội thảo là nhằm giúp những người trẻ thấy được giá trị của việc phát triển tình bằng hữu lành mạnh trong phạm vi một nhóm, và của việc sử dụng các sinh hoạt nhóm làm một nền tảng và sự chuẩn bị cho việc hẹn hò khôn ngoan.

Các chị em nên làm người điều hợp và nên hướng dẫn cuộc thảo luận. Hãy chắc chắn rằng tất cả mọi câu trả lời và lời bình luận phải thích đáng. Hãy sửa đổi một cách lịch sự và khéo léo bất cứ câu trả lời nào sai hoặc không thích hợp. Là người điều hợp, các chị em sẽ quy định tinh thần cho phần trình bày và cho những người nghe biết về đề tài mà sẽ được thảo luận. Bắt đầu cuộc hội thảo bằng cách giới thiệu các tham dự viên. Đặt ra những câu hỏi từ bản liệt kê mà các chị em đã sưu tập, nhưng lắng nghe kỹ các câu trả lời và tự tiện đặt ra những câu hỏi khác mà các chị em cảm thấy cần thiết để làm sáng tỏ một câu trả lời hoặc tán rộng một quan điểm. Hoạch định các câu hỏi bổ túc để sử dụng trong trường hợp cuộc thảo luận trở nên nhạt nhẽo. Hãy chắc chắn rằng mọi người trong nhóm đều tham gia vào cuộc thảo luận.

Vào lúc kết thúc cuộc hội thảo, hãy tóm lược phần trình bày và cảm ơn những người khách của mình về sự tham gia của họ.

Sự Trong Sạch Cá Nhân qua Sự Kỷ Luật Tự Giác

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu sự kỷ luật tự giác giúp mình sống một cuộc sống đạo đức như thế nào.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Làm năm tờ giấy có ghi chữ để sử dụng tiếp theo sau câu chuyện về Ann.
2. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Câu chuyện

Chúng Ta Có Thể Học Tự Ghép Mình vào Kỷ Luật

Tiếng vỗ tay tán thưởng âm ĩ tràn ngập phòng hòa nhạc. Một trong số những người chơi vĩ cầm đại tài nhất mới vừa kết thúc bài nhạc tuyền cuối cùng của mình trong chương trình tối nay. Một người phụ nữ hăm hở đi lên sân khấu với hy vọng bày tỏ lòng ái mộ của mình đối với người nghệ sĩ đại tài này. Len lỏi qua đám đông, cuối cùng người phụ nữ ấy đến được nơi người nghệ sĩ đứng. Trong khi bắt tay người nghệ sĩ, người phụ nữ niềm nở nói: “Ôi, tôi sẽ làm mọi điều để có thể chơi vĩ cầm được như vậy!” Người nghệ sĩ đáp nhanh: “Thưa bà, tôi đã làm như vậy!”

Thảo luận

Các em nghĩ người nghệ sĩ vĩ cầm đã phải làm gì ngõ hầu chơi thông thạo vĩ cầm? (Tự ghép mình vào kỷ luật để luyện tập, từ bỏ một số điều mà có thể dễ dàng và thú vị hơn, có được một ước muốn, có được một người thầy xuất sắc, đặt mục tiêu để trở thành một nghệ sĩ đại tài.)

Giải thích rằng nhiều điều chúng ta làm hay không làm trong đời được định đoạt bởi khả năng của mình để tự khép mình vào kỷ luật. Kỷ luật này gồm có việc làm những điều khó khăn cũng như *không* làm những điều khác.

Có một số điều nào mà các em phải làm ngày này qua ngày khác mà các em thấy khó để tự bắt mình phải làm? (Hãy để các thiếu nữ trả lời.)

Làm thế nào các em ngừng làm những điều mà các em biết mình không nên làm?

Yêu cầu các thiếu nữ hãy tự hình dung trong các tình huống sau đây:

1. Em trai của em trêu chọc em. Nó nói một điều gì đó mà làm cho em cảm thấy muốn hét lại nó hoặc ngay cả đánh nó. Em có thể tự mình ngừng làm điều này không?
2. Đó là ngày Chúa Nhật nhịn ăn và em rất đói bụng, nhưng chưa phải là lúc để chấm dứt nhịn ăn. Em có thể tự dần lòng không ăn được không?

Phần trình bày của giảng viên

Em có cảm thấy hơi khó chịu trong lòng khi chúng ta nói về các tình huống này không?

Hãy giải thích rằng một phần của chúng ta dường như muốn “buông thả” và biểu lộ mỗi xúc cảm hoặc lòng ham muốn của mình; một phần khác lại muốn kiềm chế mỗi xúc cảm và lòng ham muốn của chúng ta. Ảnh hưởng điều khiển, kiềm chế được sử dụng bởi tinh thần của chúng ta.

Lời trích dẫn	<p>“Một trong những ý niệm sai lầm của xã hội chúng ta là chúng ta là nạn nhân của lòng ham muốn và sự đam mê của mình. Nhưng sự thật là thể xác chúng ta được điều khiển bởi tinh thần nằm trong thể xác đó” (Terrance D. Olson, “Teaching Morality to Your Children,” <i>Ensign</i>, tháng Ba năm 1981, trang 14).</p>
Bảng phần	<p>Viết lên trên bảng: “Tinh Thần của Chúng Ta Điều Khiển Thể Xác của Chúng ta.” Một số điều về thể xác của chúng ta thì dễ dàng để điều khiển và một số điều khác thì khó hơn để điều khiển.</p>
Phân trình bày của giảng viên	<p>Giải thích rằng chúng ta có toàn quyền điều khiển một số phần thân thể của chúng ta—chẳng hạn các ngón tay của chúng ta. Nếu chúng ta bảo một trong các ngón tay của mình uốn cong, thì nó uốn cong. Nếu chúng ta bảo nó duỗi thẳng ra, thì nó duỗi thẳng ra. Nếu chúng ta ra lệnh cho các bàn chân của mình, thì chúng vâng lời ngay tức khắc. Hãy đề nghị rằng chúng ta cũng có thể học chọn ý nghĩ nào mà chúng ta sẽ nuôi dưỡng và như vậy học chuyển các ý nghĩ của mình theo những chiều hướng tích cực, có tính cách xây dựng.</p>
Sinh hoạt	<p>Giải thích cho các thiếu nữ biết rằng các chị em sắp làm một cuộc thử nghiệm về kỷ luật tự giác. Yêu cầu mỗi thiếu nữ quay bàn tay phải của họ thành một vòng, bây giờ xê dịch tới lui chân trái của họ, rồi gục gặt đầu lên xuống. Bây giờ yêu cầu họ ngồi thật im lặng và tập trung đến bất cứ điều gì ngoại trừ điều mà các chị em sắp mô tả cho họ biết. Rồi mô tả một cách chi tiết một món ăn hay món tráng miệng ngon tuyệt.</p> <p>Điều gì khó làm hơn, bảo tay hay chân của mình làm điều gì, hay bảo ý nghĩ và mỗi cảm xúc của mình làm điều gì?</p> <p>Giải thích rằng nhiều người không tin rằng họ có thể điều khiển các ý nghĩ của họ và tự ghép mình vào kỷ luật. Nhưng tâm trí của chúng ta chỉ có thể chú trọng một ý nghĩ ở mỗi lần. Chúng ta có thể điều khiển các ý nghĩ của mình bằng cách chọn suy nghĩ một điều khác. Một số người cảm thấy loại kỷ luật này là không cần thiết, hoặc quá khó, hoặc không đáng bỏ công.</p>
Lời trích dẫn	<p>“Một số người trở thành nô lệ cho thói quen nghiện ngập hoặc chịu thua lòng ham mê hay các hành vi không đứng đắn, và bào chữa rằng họ bị thói quen của mình điều khiển—rằng họ bị ép buộc, thuyết phục; sự cảm dỗ đó mạnh hơn ý chí kháng cự của họ. Nhưng chúng ta có thể chọn. . . . Chúng ta có thể từ bỏ các thói quen xấu; chúng ta có thể đạt được các thói quen tốt; chúng ta có thể chọn điều gì chúng ta suy nghĩ bằng quyết tâm tuyệt đối làm như vậy” (Richard L. Evans, “Self Control,” <i>Improvement Era</i>, tháng Mười Hai năm 1963, trang 1113).</p>
Phân trình bày của giảng viên	<p>Hãy thừa nhận rằng là điều rất khó để tự kiểm chế, nhưng đó là điều mà chúng ta có thể học để làm. Cha Thiên Thượng đã phán bảo chúng ta phải giữ các ý nghĩ, lòng ham muốn và mỗi cảm xúc của mình trong giới hạn. Là Đức Chúa Cha của chúng ta, Ngài sẽ không đòi hỏi chúng ta phải làm điều gì mà chúng ta không có khả năng làm. Chúng ta là con cái của Ngài. Chúng ta có khả năng để trở thành giống như Ngài.</p>
Câu chuyện	<p>Hãy lắng nghe kỹ kinh nghiệm sau đây của một thiếu nữ tên là Ann. Hãy xem các em có thể khám phá ra một số điều mà Ann đã làm để học cách ghép mình vào kỷ luật không.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Mọi người khác đều làm điều ấy, vậy tại sao tôi lại không thể làm được? Các giáo lệnh chỉ nói rằng chúng ta không được lấy danh Chúa làm chơi. Tôi đã cố gắng bào chữa cho lý do mà tôi chối thể nhưng cũng không ích lợi gì. Tôi biết rằng việc chối thể là sai, ngay cả khi tất cả các bạn của tôi đều làm vậy. Điều đó tiếp tục làm tôi áy náy, và cuối cùng tôi quyết định rằng tôi cần phải làm một điều gì đó để giải quyết vấn đề của mình. Bằng cách này hay bằng cách khác, tôi cảm thấy ‘bần thiu’ và không xứng đáng để tiến gần

đến Chúa trong sự cầu nguyện. Nhưng tôi biết rằng nếu tôi không hối cải, thì vấn đề sẽ càng tệ hại thêm mà thôi.

“Tôi bắt đầu cố gắng tự kiềm chế chỉ trong một ngày. Tôi biết tôi đã làm việc chửi thề thành thói quen. Tôi đã nghe rất nhiều lời lẽ thô tục suốt ngày ở trường mà dường như đó cũng là điều tự nhiên để chửi thề. Tôi quyết định tôi sẽ cố gắng không chửi thề trong một ngày.

“Ngày thứ nhất, tôi cố gắng với chú ý và tôi đã thành công cho đến giờ ăn trưa. Rồi thì mọi người lấy làm phấn khởi và ồn ào và trước khi tôi nhận thức được điều đó, miệng tôi đã thốt ra lời chửi thề. Tôi khó lòng nhận biết rằng tôi đã nói ra lời đó; nhưng khi tôi nhận thức được thói quen của mình một lần nữa, tôi cảm thấy thất vọng và buồn lòng.

“Đêm đó, tôi đã cầu nguyện khẩn thiết và cầu xin có được sức mạnh. Ngày kế, tôi đã thu hết can đảm để nói cho hai người bạn thân nhất của mình tại trường biết rằng tôi không cảm thấy thoải mái về lời lẽ của chúng tôi và tôi đang cố gắng để thay đổi. Trong ngày đó, tôi cố gắng trở lại để không chửi thề.

“Tôi không ngờ rằng điều đó lại khó làm như thế. Không biết làm sao tôi luôn luôn cảm thấy việc sống theo phúc âm thì luôn luôn dễ dàng. Phải mất hết bốn ngày cho đến khi cuối cùng tôi đã qua một ngày mà không chửi thề. Tôi rất lấy làm phấn khởi nhưng biết rằng mỗi ngày tôi sẽ phải thật thận trọng. Thật là điều quá dễ dàng để bắt đầu chửi thề trở lại.

“Tôi tiếp tục cầu xin trong suốt thời gian này để có được sức mạnh. Tôi đã tiến bộ và ngừng chửi thề, nhưng tôi không cảm thấy rằng tôi đã được tha thứ. Rồi thì chúng tôi có một buổi họp chứng ngôn trong buổi họp Hội Thiếu Nữ của mình Tôi yêu cầu các bạn mình tha thứ cho tôi đã nêu gương xấu. Tôi cảm nhận mạnh mẽ sự hiện diện của Thánh Linh ở nơi đó đến nỗi tôi đã không thể đè nén ước muốn để chia sẻ chứng ngôn của mình. Tôi bày tỏ tình yêu thương của mình đối với Cha Thiên Thượng và đối với Vị Nam Tử của Ngài và đối với phúc âm. Khi tôi dứt lời, hình như sức nặng ngàn cân đã được nâng lên khỏi đôi vai của tôi. Tôi biết rằng tôi đã được tha thứ.”

Phản thảo luận

Thảo luận kinh nghiệm của Ann với các thiếu nữ, bằng cách sử dụng các câu hỏi sau đây làm hướng dẫn. Sau khi thảo luận mỗi câu hỏi, hãy dán tờ giấy thích hợp ghi phần kết luận về kỷ luật tự giác mà có thể được rút ra từ cuộc thảo luận.

1. Ann đã cố gắng bào chữa cho hành vi của mình như thế nào? Tại sao chúng ta cố gắng bào chữa cho hành vi của mình trong một cách thức tương tự? Tại sao chúng ta nên tránh điều này? (Hãy dán lên tờ giấy có viết câu: “Khi chúng ta biện minh cho việc chúng ta vi phạm các giáo lệnh, thì chúng ta làm suy yếu khả năng tự kiềm chế của mình.”)
2. Điều gì đã làm cho Ann muốn thay đổi hành vi của mình? Em ấy cảm thấy như thế nào? Điều gì xảy ra khi chúng ta vi phạm một giáo lệnh? (Hãy dán lên tờ giấy có viết câu: “Khi vi phạm một giáo lệnh, thì chúng ta mất Thánh Linh của Chúa.”)
3. Một số điều nào mà em ấy đã làm để tự ghép mình vào kỷ luật? Việc cho các bạn của em ấy biết về quyết định của mình sẽ giúp em ấy như thế nào? Việc thực hiện từng bước một giúp chúng ta học được kỷ luật tự giác như thế nào? (Hãy dán lên tờ giấy có viết câu: “Chúng ta học tự ghép mình vào kỷ luật bằng cách thực hiện từng bước một.”)
4. Nguồn sức mạnh của Ann khi học cách tự ghép mình vào kỷ luật là gì? (Hãy dán lên tờ giấy có viết câu: “Cha Thiên Thượng sẽ củng cố chúng ta nếu chúng ta cầu nguyện xin Ngài giúp đỡ.”)

5. Ann đã cảm thấy như thế nào sau khi em ấy đã khắc phục được vấn đề của mình? Việc chia sẻ chứng ngôn của em ấy đã giúp mang lại bình an cho em ấy như thế nào? (Hãy dán lên tờ giấy có viết câu: “Kỷ luật tự giác mang chúng ta đến sự hòa hợp với Cha Thiên Thượng và với bản thân mình.”)

Yêu cầu các thiếu nữ chia sẻ một kinh nghiệm mà họ có trong việc tự ghép mình vào kỷ luật, bằng cách nhấn mạnh đến những gì mà họ thấy là hữu ích.

Chúng Ta Có Thể Sống một Cuộc Sống Đạo Đức Bằng Cách Tự Ghép Mình vào Kỷ Luật

Phần trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng dù chúng ta đang học chơi một nhạc khí, đang cố gắng kiểm chế tính khí của mình, hoặc tự bắt mình phải thức dậy khi chúng ta muốn ngủ lâu hơn, thì các nỗ lực của chúng ta để tự ghép mình vào kỷ luật trong bất cứ phương diện nào của cuộc sống cũng có thể giúp chúng ta trong các nỗ lực của mình để sống một cuộc sống đạo đức.

Câu chuyện

Hãy kể câu chuyện sau đây:

“Một người truyền giáo phục vụ ở miền đông Hoa Kỳ chạm trán với một sinh viên đại học quan tâm đến qui tắc đạo đức nghiêm ngặt của người truyền giáo hơn sự điệp [phúc âm]. Người sinh viên này châm biếm hỏi người truyền giáo cách thức người truyền giáo kiểm chế những thèm muốn của mình trong khi có rất nhiều cô gái xinh đẹp ở chung quanh, ngụ ý rằng người truyền giáo chắc không [có những cảm nghĩ bình thường]. Người anh cả giải thích: ‘Không phải là tôi bất bình thường mà chính là tôi biết rằng tôi có trách nhiệm điều khiển tâm trí và thể xác. Anh nghĩ anh không thể kiểm chế được những thèm muốn của mình. Anh nghĩ anh bị chúng điều khiển. Tôi đã tự chứng tỏ rằng tôi làm chủ những cảm nghĩ đó’ ” (Terrance D. Olson, “Teaching Morality to Your Children,” trang 14).

Thảo luận

- Sự khác biệt trong quan điểm của người sinh viên đại học và người anh cả là gì? Người anh cả đã biết làm gì về những cảm nghĩ và tình cảm của mình?

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng việc trong sạch và đức hạnh về mặt đạo đức đòi hỏi sự kiểm chế thể xác và sự tự chủ.

Giúp các thiếu nữ hiểu rằng khi chúng ta sử dụng sự kỷ luật tự giác, chúng ta củng cố sự kiểm chế của tinh thần mình đối với thể xác của mình. Và khả năng của chúng ta để tự kiểm chế gia tăng mỗi lần chúng ta chọn làm điều đó.

Những trường hợp để nghiên cứu

Hãy chọn ra từ các tình huống sau đây những tình huống mà thích hợp nhất cho lớp học của mình. Sau mỗi tình huống, đặt những câu hỏi sau đây: (1) Người đó có thể sử dụng sự kỷ luật tự giác trong tình huống đó như thế nào? (2) Điều gì có thể xảy ra nếu người đó không làm theo. (3) Người đó có thể đã làm gì để ngăn ngừa hay tránh xa tình huống đó? (4) Sự kỷ luật tự giác thì quan trọng như thế nào trong các tình huống như thế? Sau khi các thiếu nữ trả lời các câu hỏi này, hãy đọc phần kết luận cho các trường hợp để nghiên cứu.

Tình huống và thảo luận

1. Một số bạn bè của tôi tại trường học mời tôi đi dự tiệc. Tôi rất phấn khởi để đi vì một trong số các đứa con trai mà tôi đặc biệt thích đã bảo tôi rằng nó cũng sẽ có mặt ở đó và muốn tôi đến. Tôi thực sự mong đợi được có mặt ở đó với nó. Khi các bạn gái của tôi và tôi đến nơi, chúng tôi nhận thấy rằng các cha mẹ vắng mặt và buổi tiệc không có người lớn trông chừng. Đèn vạng mờ. Một số đứa trẻ đang khiêu vũ và một số khác đang cặp đôi, hôn hít và ôm ấp. Đứa con trai mà tôi thích nhìn thấy tôi bước vào.

Kết luận

Tôi biết tôi cần phải rời khỏi buổi tiệc, nhưng tôi thực sự thích đứa con trai này. Tôi lo lắng về điều mà nó sẽ nghĩ nếu tôi rời khỏi đó. Trời bên ngoài thì tối. Tôi không muốn đi về nhà một mình. Cuối cùng, tôi kiểm chế được những cảm nghĩ của mình. Tôi gọi điện thoại cho cha mẹ tôi và yêu cầu họ đến chở tôi về.

Tình huống
và thảo luận

2. Tôi biết chúng tôi không được đi hẹn hò cho đến khi mười sáu tuổi, nhưng tôi có nhiều vui thú ở trường học khi nói chuyện đùa giỡn với các đứa con trai. Một trong mấy đứa đó là Brad, nó đẹp trai và dường như thích tôi. Một ngày nọ tại bữa ăn trưa, nó hẹn tôi gặp nó tại thương xá và rồi đi coi phim với nó. Có một buổi sinh hoạt của Hội Thiếu Nữ cũng vào thời gian đó. Là điều dễ dàng để nói với cha mẹ của tôi rằng tôi đi tham dự sinh hoạt và đón xe buýt đi đến thương xá. Tôi sẽ trở lại vào khoảng lúc mà sinh hoạt kết thúc. Tôi nói: “Vâng.” Nhưng, khi đến lúc tôi rời nhà, thì tôi cảm thấy thật sự áy náy. Mẹ tôi gọi nhắc tôi phải chắc chắn có cái áo khoác của tôi và nói: “Đi vui nhé!” Rồi bà trở vào nhà.

Kết luận

Tôi bắt đầu đi về hướng trạm xe buýt. Đáng lẽ tôi phải cảm thấy vui vẻ. Tôi sắp đi xem một cuốn phim hay với một đứa con trai thích tôi. Vậy tại sao tôi cảm thấy không vui? Nửa phần tôi cảm thấy như muốn chạy lại xe buýt; nửa phần kia thì muốn chạy trở lại. Tôi dừng chân lại đứng chết trân trên vỉa hè. Tôi nghĩ về tất cả những điều ngụy tạo tôi sẽ phải có khi tôi về nhà, những lời nói dối tôi sẽ nói trong nhiều ngày. Rồi thì tôi nhớ đến một câu mà cha tôi đã dạy chúng tôi: “Ta luôn luôn có sự lựa chọn để làm hay không làm.” Tôi tự cảm thấy bình tĩnh, bắt đầu suy nghĩ cặn kẽ hơn. Tôi bảo mình đi về nhà, gọi điện thoại cho Brad, nói với nó rằng tôi sẽ không đến đó và lý do tại sao, và rồi đi tham dự buổi sinh hoạt. Kế đó tôi đã làm theo những gì tôi tự bảo mình làm.

Kết thúc phần này của bài học bằng cách thảo luận cách thức sử dụng sự kỷ luật tự giác trong những tình huống như những tình huống đã được thảo luận sẽ cho phép các thiếu nữ tự chủ lấy mình trong việc sống một cuộc sống đạo đức.

Kết luận

Phân trình bày
của giảng viên

Hãy giải thích cho các thiếu nữ hiểu rằng trong mỗi kinh nghiệm được thảo luận trong bài học này đều có một sự tranh đấu để sử dụng sự kỷ luật tự giác, nhưng mỗi người đều có thể làm điều đó. Mỗi lần chúng ta tự ghép mình vào kỷ luật, chúng ta củng cố khả năng của mình để sống một cuộc sống đạo đức. Hãy kết thúc bài học bằng lời phát biểu sau đây của Chủ Tịch Brigham Young đã tái xác nhận rằng chúng ta có thể học cách tự chủ lấy mình. Yêu cầu các thiếu nữ chú ý lắng nghe lời hứa mà chúng ta được ban cho nếu chúng ta sử dụng sự tự chủ của mình.

“Khi các [anh, chị] em làm lỗi lầm hoặc làm một điều gì mà không suy nghĩ cặn kẽ về điều đó; khi lòng các [anh, chị] em tràn đầy sự đam mê tà ác, và bị cám dỗ để nhượng bộ cho điều đó, thì hãy ngừng lại và để cho Thánh Linh, mà Thượng Đế đã đặt vào con người các [anh, chị] em, hướng dẫn. Nếu các [anh, chị] em làm như vậy, tôi hứa rằng các [anh, chị] em sẽ khắc phục được mọi điều tà ác, và đạt được cuộc sống vĩnh cửu” (trong *Journal of Discourses*, 2:256; những chữ nghiêng được thêm vào).

Tránh Xa Ảnh Hưởng của Các Phương Tiện Truyền Thông Thoái Hóa

Bài Học

33

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết và tránh xa các phương tiện truyền thông thoái hóa trong cuộc sống của mình.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Tùy ý không bắt buộc: Mang theo một cái trứng luộc, không bóc vỏ, màu trắng nếu được; một cái đồ đựng có đủ nước để bao phủ cái trứng; và một cái muỗng và phẩm màu để chứng minh. Các chị em có thể sử dụng một miếng vải trắng thay cho cái trứng.
 2. Vẽ một biểu đồ lên trên bảng hoặc một tấm bích chương. Liệt kê trong một cột các khí cụ của Lu Xi Phe được Chủ Tịch Spencer W. Kimball nói rõ trong phần đầu của bài học. Trong cột thứ nhì, liệt kê các tiêu chuẩn đánh giá của Chủ Tịch Ezra Taft Benson được tìm thấy trong phần thứ nhì của bài học. Trong cột thứ ba, liệt kê những cách thức của Giám Trợ H. Burke Peterson để tránh xa các phương tiện truyền thông thoái hóa. Che mỗi cột lại để nó có thể được cho thấy riêng rẽ vào lúc thích hợp.
 3. Chuẩn bị cho mỗi thiếu nữ một bản phát tay “Những Chỉ Dẫn để Đánh Giá Các Phương Tiện Truyền Thông.”
 4. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
-

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Các Phương Tiện Truyền Thông Thoái Hóa Là Một Trong Các Khí Cụ Mạnh Nhất của Sa Tan

Thảo luận Yêu cầu các thiếu nữ kể ra một số chất liệu mà có thể có những ảnh hưởng hữu ích lẫn tai hại. Hãy gồm vào những thứ như thuốc trừ sâu, thuốc phun xịt, các hóa chất, các thứ chùi rửa. Hãy kết luận rằng ảnh hưởng của bất cứ thứ nào trong các thứ này có thể hoặc là tốt hoặc xấu, tùy vào cách thức chúng được sử dụng.

Phần trình bày của giảng viên Giải thích rằng hình sợ người và hai cái xương chéo là biểu hiệu phổ biến để cảnh cáo về một chất liệu độc hại. Những người dân trên khắp thế giới công nhận nó như một lời cảnh cáo rõ ràng về những gì có thể xảy ra cho họ nếu họ mang chất liệu đó vào cơ thể của mình. Các tiên tri ngày sau đã cảnh cáo chúng ta về một loại ô nhiễm khác mà có thể nguy hại, không phải cho cơ thể chúng ta, mà cho tinh thần và tâm trí của chúng ta. Các phương tiện truyền thông—truyền hình, truyền thanh, phim ảnh, tạp chí và báo chí—truyền đạt thông tin đến cho nhiều người cùng một lúc. Các phương tiện truyền thông này có thể giúp xúc tiến công việc của Chúa trên thế gian, để giáo dục, và để giải trí. Nhưng chúng cũng có thể được dùng để hủy diệt. Chúng là một khí cụ chính yếu của kẻ nghịch thù, là kẻ cố gắng phá vỡ hành vi đạo đức nơi tất cả chúng ta.

Thảo luận Giải thích rằng mặc dù một số người tranh luận rằng chúng ta không bị ảnh hưởng bởi tình dục, lời nói tục tĩu, khiêu dâm và sự bạo động mà chúng ta có thể thấy trên các phương tiện truyền thông, nhưng điều này không đúng.

Hãy thảo luận với các thiếu nữ về một số các ảnh hưởng tai hại của tình dục, lời nói tục tĩu, sự bạo động và sự khiêu dâm có thể là gì.

Lời trích dẫn	<p>Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã cảnh cáo chúng ta về một số những hiểm nguy phát sinh từ những phơi bày này của các phương tiện truyền thông thoái hóa:</p> <p>“Chắc chắn là. . . thảm kịch. . . thường bắt đầu với việc đi xem một cuốn phim [không đúng đắn] hoặc giở một tạp chí khiêu dâm ra xem. Con đường dẫn đến những tội nghiêm trọng của sự gian dâm, ngoại tình và đồng tính luyến ái có thể bắt đầu. . . với việc xem một số các chương trình có khuynh hướng tình dục và bạo động mà giờ đây được chiếu trên truyền hình, kể cả hệ thống truyền hình” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1976, trang 6; hay <i>Ensign</i>, tháng Mười Một năm 1976, trang 6).</p>
Lời trích dẫn	<p>Chủ Tịch Kimball cũng cảnh cáo về những điều tà ác của hình ảnh sách báo khiêu dâm được tìm thấy trong mọi hình thức truyền thông đại chúng: “Có một sự liên hệ giữa hình ảnh sách báo khiêu dâm và. . . sự đồi bại. . .</p> <p>“Thật là lỗi bịch để nói rằng hình ảnh sách báo khiêu dâm không có tác động gì. Tội ác có một sự liên hệ rõ ràng với hình ảnh sách báo khiêu dâm. Tội sát nhân, trộm cắp, hiếp dâm, nạn mãi dâm và tội lỗi được quảng cáo trên các phương tiện truyền thông do sự đồi bại này sinh ra. Các cuộc thống kê về tội ác tình dục dường như phản ánh một sự liên hệ giữa tội ác và hình ảnh sách báo khiêu dâm” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1974, trang 7; hay <i>Ensign</i>, tháng Mười Một năm 1974, trang 7).</p>
Thảo luận	<p>Yêu cầu các thiếu nữ đưa ra những ví dụ về các chương trình văn nghệ hoặc quảng cáo, v.v., mà họ xem thấy mỗi ngày và cho biết những chương trình này ảnh hưởng như thế nào đến những sự chọn lựa của họ về quần áo họ mặc, các sản phẩm họ dùng, sự giải trí và những cách thức khác mà làm cho họ tiêu phí thời giờ và tiền bạc. Giúp các thiếu nữ thấy ảnh hưởng của các phương tiện truyền thông mạnh mẽ như thế nào trong cuộc sống của họ. Thảo luận những cách thức tiêu cực mà các phương tiện truyền thông đang ảnh hưởng đến họ.</p>
Phần trình bày của giảng viên	<p>Hãy giải thích rằng chúng ta có thể không nhận biết ngay lập tức các hậu quả của những ảnh hưởng thoái hóa. Chúng ta có thể tự để cho mình bị suy yếu phần thuộc linh dần dần, mỗi ngày một ít, mỗi tuần một ít, cho đến khi chúng ta bị mù quáng trước thực tế, không còn cảm giác đối với Thánh Linh của Chúa, và chìm sâu trong những ảnh hưởng tà ác mà đưa dẫn đến tội lỗi.</p>
Tám bích chương	<p>Trưng ra cột thứ nhất của tám bích chương hoặc cho thấy bản liệt kê trên bảng.</p>
Lời trích dẫn	<p>Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã mô tả cách thức tiến trình suy yếu phần thuộc linh này xảy ra:</p> <p>“Lu Xi Phe trong mưu đồ quỷ quái của nó lừa gạt người lơ đãng và sử dụng mọi khí cụ mà nó có. . . Nó sẽ sử dụng [1] lý lẽ của nó để gây hoang mang và [2] những lời biện minh để hủy diệt. Nó sẽ [3] xuyên tạc những ý nghĩa, [4] mở các cánh cửa một lần một ít, và [5] dẫn dắt con người từ sự ngay chính đến mọi mức độ bất chính (“President Kimball Speaks Out on Morality,” <i>Ensign</i> tháng Mười Một năm 1980, trang 94; việc đánh số được thêm vào).</p>
Phần chứng minh (tùy ý không bắt buộc)	<p>Để minh họa cách thức mà các khí cụ hay các phương pháp của Lu Xi Phe có thể ảnh hưởng chúng ta dần dần, hãy chứng giải điều sau đây: Nhúng cái trứng luộc (hoặc miếng vải trắng) chỉ một lần trong nước có phẩm màu. Cho các thiếu nữ thấy cách thức nó ngấm màu, ngay cả dù rất nhạt. Có lẽ thoạt tiên không thể nhận ra. Rồi thì bỏ cái trứng vào nước màu, mức nước dội lên cái trứng nhiều lần. Cho các thiếu nữ thấy cách thức vỏ trứng trở nên sậm màu hơn mỗi lần các chị em ngấm nó bằng phẩm màu.</p>

Thảo luận	Cuộc thử nghiệm này liên quan đến việc chúng ta bị phơi bày cho những ảnh hưởng của các phương tiện truyền thông thoái hóa như thế nào? Làm thế nào việc xem ngay cả chỉ một cuốn phim hay chương trình truyền hình đáng chê trách có thể ảnh hưởng đến các em? Sự phơi bày liên tục như thế có thể dẫn dắt các em đến nơi nào?
Phần trình bày của giảng viên	Giải thích rằng đôi khi chúng ta có thể cảm thấy rằng các phương tiện truyền thông thoái hóa không ảnh hưởng nhiều đến bản thân chúng ta như nó ảnh hưởng đến những người khác ở chung quanh chúng ta. Thật ra, chúng ta có thể không hoàn toàn nhận biết các tác dụng tiêu cực của nó cho đến khi dường như chúng ta không thể nào loại bỏ chúng ra được.
Lời trích dẫn	“Vị tiên tri đại tài Mặc Môn, khi nhìn thấy dân của ông sa ngã, đã viết cho con trai của ông, Mô Rô Ni, một lời buộc tội đanh thép khi ông nói rằng vì sự tà ác, dân của ông đã ‘không còn chút tình cảm nào’ (Xin xem Mô Rô Ni 9:20.) Thật bi thảm thay khi đi đến mức độ mà Thánh Linh phải rút lui và chúng ta trở nên không thể cảm nhận hay cảm thấy điều phải với điều trái” (Marvin J. Ashton, trong Conference Report, tháng Mười năm 1977, trang 109; hay <i>Ensign</i> , tháng Mười Một năm 1977, trang 72).
Thảo luận	<ul style="list-style-type: none"> • Việc không còn chút tình cảm nào đối với nội dung đáng chê trách của phương tiện truyền thông có nghĩa là gì? Làm thế nào chúng ta có thể trở nên quen thuộc với việc có những ảnh hưởng này chung quanh mình đến nỗi chúng ta mất đi óc xét đoán của mình về những gì thoái hóa và những gì không thoái hóa? Các tiêu chuẩn ngay chính trong việc đánh giá những gì chúng ta cần phải xem, nghe và đọc thì quan trọng như thế nào?

Một Thiếu Nữ Có Thể Đánh Giá Các Phương Tiện Truyền Thông và Tránh Xa Những Gì Thoái Hóa

Phần trình bày của giảng viên	Hãy giải thích rằng chúng ta cần phải am hiểu trước khi chúng ta chọn các phương tiện truyền thông để xem, nghe hoặc đọc. Chúng ta được báo trước để biết chọn lựa cẩn thận những ý kiến mà chúng ta dựa vào đó để quyết định. Những người khác có thể không sử dụng các tiêu chuẩn có thể chấp nhận được để đánh giá các phương tiện truyền thông. Những nhà phê bình chuyên nghiệp có thể khuyến khích mọi người thưởng thức một cuốn phim, chương trình truyền hình, băng thu âm, đĩa nhạc, hay quyển sách “xuất sắc” nào đó mà ngay cả có điều đáng chê trách trong đó. Chủ Tịch Ezra Taft Benson đã đưa ra một số tiêu chuẩn để dùng làm những chỉ dẫn mà qua đó để đánh giá các phương tiện truyền thông. Mặc dù ông chủ yếu nói đến các sách mà chúng ta đọc, nhưng các tiêu chuẩn này cũng có thể được áp dụng cho các phương tiện truyền thông khác.
Tám bích chương	Trưng ra cột thứ nhì của tám bích chương hay cho thấy năm tiêu chuẩn sau đây đã được viết trên bảng.
Lời trích dẫn	<p>“Ngày nay, với số lượng dồi dào của sách có sẵn, đó là dấu hiệu của một người thực sự có học thức phải biết điều gì không nên đọc. . . . Như mẹ của John Wesley đã khuyên ông: ‘Hãy tránh xa [1] bất cứ điều gì làm suy yếu lý trí của con, [2] làm hư hại sự nhạy cảm của lương tâm con, [3] làm che khuất ý thức của con về Thượng Đế, [4] lấy đi sự thích thú của con về những sự việc thuộc linh, . . . [5] gia tăng sự điều khiển của thể xác đối với tâm trí.’</p> <p>“Việc một quyển sách đã cũ không hẳn là làm cho nó có giá trị. Việc một tác giả viết một tác phẩm tốt không hẳn có nghĩa là tất cả các quyển sách của ông đáng để đọc. Đừng biến đầu óc của các [anh, chị] em thành một bãi rác cho những người khác vứt rác vào. Việc gột rửa những điều đọc đòi bại đọc được khỏi đầu óc thì khó hơn việc tống khứ thức ăn độc ra khỏi cơ thể, và đó là điều gây tổn hại nhiều hơn cho tâm hồn” (“In His Steps,” trong <i>Speeches of the Year, 1979</i> [Provo: Brigham Young University Press, 1980], trang 61).</p>

Thảo luận	Hãy thảo luận mỗi tiêu chuẩn trong số năm tiêu chuẩn này. Giúp các thiếu nữ hiểu rằng các ảnh hưởng của các phương tiện truyền thông thoái hóa có thể làm cho Thánh Linh phải rút lui, bỏ lại chúng ta không có sự che chở của Đức Thánh Linh. Hỏi các thiếu nữ cách thức họ có thể sử dụng năm tiêu chuẩn này để xác định phương tiện truyền thông nào mà họ sẽ chọn.
Phân trình bày của giảng viên	Giải thích rằng càng ngày càng khó để tách rời chúng ta ra khỏi ảnh hưởng của các phương tiện truyền thông thoái hóa mà dường như đang vây quanh chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta có thể có một số biện pháp phòng ngừa để tránh xa nó từ lúc đầu và một số hành động chúng ta có thể làm nếu chúng ta bị đặt vào trong những hoàn cảnh mà chúng ta không thể điều khiển được.
Lời trích dẫn	Giám Trợ H. Burke Peterson đã khuyên bảo chúng ta rằng <i>“chúng ta không được xem hoặc nói về bất cứ cuốn phim [đáng chê trách] nào. Không được có các tạp chí, hình ảnh hoặc câu chuyện khiêu dâm. . . . Các [anh, chị] em có can đảm để bước ra khỏi buổi chiếu phim đồi bại không—hay là các [anh, chị] em vẫn xem và nghe, và tự nhủ: ‘Rồi cũng sẽ hết đoạn này bây giờ,’ hoặc ‘Mọi người cũng đều làm thế; chắc hẳn nó phải là một hình thức giải trí có thể chấp nhận được’? Các [anh, chị] em có can đảm không cho phép xem trong nhà một số chương trình truyền hình đầy lời dối thoại gợi dục—và ngay cả các kinh nghiệm gợi tình không? Các [anh, chị] em mới gần đây có nghĩ rằng các chương trình này đã hữu hiệu như thế nào trong việc làm suy yếu ngay cả những tinh thần vững vàng nhất không? . . . Chúng ta không nên nuôi nấng bản thân mình bằng đồ rác rưởi!”</i> (trong Conference Report, tháng Mười năm 1980, các trang 56–57; hay <i>Ensign</i> , tháng Mười Một năm 1980, các trang 38–39; các chữ nghiêng được thêm vào).
Thảo luận trên bảng	Trưng ra cột thứ ba của tấm bích chương hoặc vạch ra cho thấy cột thứ ba trên bảng. Yêu cầu các thiếu nữ nhận ra các cách thức đã được đề nghị để tránh xa các phương tiện truyền thông thoái hóa. Yêu cầu các học viên thảo luận những lời đề nghị trên tấm bích chương hay trên bảng như là những lời hướng dẫn hoặc những giải pháp có thể thực hiện được đối với những trường hợp nghiên cứu sau đây.
Những trường hợp nghiên cứu và thảo luận	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diane được mời đến dự một buổi tiệc với bạn bè nơi mà sẽ chiếu một cuốn băng video. Em khám phá ra trước rằng cuốn phim có chất lượng đáng ngờ và đã có thể thuyết phục người chủ tiệc đổi nó. Nhưng trong một trường hợp khác, Diane tự thấy mình trong một tình huống mà em không biết trước chương trình giải trí là gì. Đó là một cuốn phim đã được báo chí phê bình là xuất sắc và đa số các bạn của em cũng đã xem nó rồi. Tất cả mọi người đều nói rằng cuốn phim thật tuyệt vời. Diane đã nghe nói rằng nó gồm có những lời lẽ, ý nghĩ và cảnh mà em biết là sẽ làm cho em ngượng ngùng. <ul style="list-style-type: none"> • Những sự lựa chọn của Diane là gì? Các em sẽ làm gì trong những hoàn cảnh này? 2. Một trong những người bạn thân thiết nhất của Sarah dường như luôn luôn lắng nghe đài phát thanh ưa thích của mình. Một ngày nọ, câu chuyện của họ hướng về một loại nhạc mà đài phát thanh đặc biệt đang cho phát liên tục. Sarah hỏi Mary tại sao nghe bài nhạc ấy khi những lời của nó khơi dậy nhiều loại đồi bại. Mary trả lời rằng nó thích nhịp điệu và âm thanh của bài nhạc và đầu sao chẳng nữa cũng không đề ý nhiều đến lời. <ul style="list-style-type: none"> • Những lời của bài hát có thể có tác dụng gì đến em ấy ngay cả khi em ấy không chú ý lắng nghe những lời này? Có lẽ Sarah nên nói gì với Mary? 3. Một thiếu niên đến một thành phố lớn để dự một cuộc thi trong trường. Người đi theo chăm sóc cho em bị bệnh và em không biết một ai. Em có một buổi tối tự do nên em ở

lại trong phòng khách sạn của mình và xem bản liệt kê các chương trình truyền hình. Em cũng sẽ biết được rằng chỉ có đài truyền hình phim theo đường dây viễn thông mà thôi và nó chiếu phim gọi dục. Em dành ra cả buổi tối tìm lý lẽ để biện luận với bản thân mình về việc em có nên xem phim đó hay không. Nó đã trở thành một trận chiến thực sự của sự kỷ luật tự giác cố gắng khắc phục cảm dỗ để xem phim khi không một ai biết được. (Xin xem Jack Weyland, "The Quiet War," *New Era*, tháng Mười năm 1981, các trang 12–19).

4. Người cha trong một gia đình gọi điện thoại cho rạp hát nơi đang chiếu một cuốn phim mà gia đình họ đang dự định đi xem. Ông được người quản lý cho biết đó là "một mục giải trí có thể chấp nhận được cho gia đình." Khi họ đến, ngay cảnh đầu tiên là một cảnh không đứng đắn trong phòng ngủ. Cả gia đình bước ra khỏi rạp hát.
 - Người cha này đã dạy con cái của mình điều gì? Nếu người cha đã chọn ở lại rạp hát, thì khí cụ nào của Lu Xi Phe sẽ được sử dụng nếu các đứa con tiếp tục noi theo gương của ông trong những trường hợp khác?
5. Dan và Martha đang cố gắng quyết định làm điều gì đó trong một buổi tối nọ. Dan đề nghị đi xem một cuốn phim. Martha trả lời: "Điều đó cũng tốt đối với tôi, nhưng tôi muốn nói cho bạn biết trước là tôi sẽ không xem phim nữa nếu phim trái với các tiêu chuẩn của tôi."

Martha hiển nhiên đã đặt ra một tiêu chuẩn mà em sẽ không vượt qua. Một thiếu niên sẽ nghĩ gì về một thiếu nữ mà không những đặt các tiêu chuẩn cao như thế mà còn thực sự tuân giữ chúng khi đi hẹn hò trong lúc có thể làm mất lòng người bạn cùng đi hẹn hò với mình?

Lời trích dẫn

Chủ Tịch Erza Taft Benson đã nói: "Một số trận đại chiến mà các [anh, chị] em sẽ đối phó là chiến đấu một mình với nội tâm mình" ("*In His Steps*," trang 60).

Hãy giải thích rằng đôi khi chúng ta là người độc nhất đang xem một chương trình truyền hình hoặc nhìn cái giá để tạp chí trong một cửa hàng tạp hóa. Yêu cầu các thiếu nữ nhớ lại các chương trình truyền hình nào mà họ đã xem khi không có một ai ở nhà. Các khí cụ nào của Lu Xi Phe mà các thiếu nữ đang sử dụng nếu họ xem những điều gì đáng chê trách trong những hoàn cảnh này?

Kết Luận

Giải thích rằng các phương tiện truyền thông đại chúng có ảnh hưởng đến hàng triệu người. Nhưng với tư cách cá nhân, chúng ta có thể làm nhiều điều để tránh ảnh hưởng thoái hóa của nó đối với mình. Chúng ta có thể phải tìm kiếm và chờ sự xuất bản của các cuốn phim, các chương trình truyền hình và các quyển sách xứng đáng. Chúng ta sẽ phải biết hoặc học cách chọn lựa những gì chúng ta đọc, xem và nghe và sử dụng sự kiềm chế và kỷ luật tự giác trong những sự chọn lựa hàng ngày của chúng ta.

Phản Áp Dụng Bài Học

Đưa cho các thiếu nữ bản phát tay "Những Chỉ Dẫn để Đánh Giá Các Phương Tiện Truyền Thông." Đề nghị họ sử dụng những chỉ dẫn này để tránh xa các phương tiện truyền thông thoái hóa trong cuộc sống của họ. Yêu cầu họ để bản phát tay này vào trong nhật ký của họ.

Những Chỉ Dẫn để Đánh Giá Các Phương Tiện Truyền Thông

Sự đòi hỏi là một con yêu quái với bộ mặt đáng sợ,
Chỉ nhìn vào nó là một người đã thấy ghét;
Nhưng nếu nhìn nó thường quá, thì lại quen thuộc với bộ mặt của nó,
Chúng ta chịu đựng, rồi động lòng thương và rồi chấp nhận.
(Alexander Pope, "An Essay on Man," thư số 2, các dòng 217–21.)

Các Khí Cụ của Sa Tan

Sử dụng lý lẽ để gây hoang mang
Sử dụng những lời biện minh để hủy diệt
Sẽ xuyên tạc những ý nghĩa
Mở các cánh cửa một lần một ít
Dẫn dắt con người từ sự ngay chính đến mọi mức độ bất chính.

(Xin xem Spencer W. Kimball, "President Kimball Speaks Out on Morality," *Ensign* tháng Mười Một năm 1980, trang 94.)

Các Tiêu Chuẩn để Đánh Giá Các Phương Tiện Truyền Thông

Bất cứ điều gì làm suy yếu lý trí của con
Bất cứ điều gì làm hư hại sự nhạy cảm của lương tâm con
Bất cứ điều gì làm che khuất ý thức của con về Thượng Đế
Bất cứ điều gì lấy đi sự thích thú của con về những sự việc thuộc linh
Bất cứ điều gì gia tăng sự điều khiển của thế xác đối với tâm trí

(Xin xem Ezra Taft Benson, "In His Steps," *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], trang 61.)

Làm Thế Nào Để Tránh Xa Các Ảnh Hưởng Thoái Hóa

Chớ xem hoặc nói về các cuốn phim đáng chê trách
Chớ nhìn đến các tạp chí, hình ảnh hoặc câu chuyện khiêu dâm.
Hãy có can đảm để bước ra khỏi một buổi chiếu phim đồi bại.
Không cho phép xem trong nhà các chương trình truyền hình với lời đối thoại và kinh nghiệm gợi dục.

(Xin xem H. Burke Peterson, trong Conference Report, tháng Mười năm 1980, các trang 56–57; hoặc *Ensign*, tháng Mười Một năm 1980, các trang 38–39.)

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu rằng những ý nghĩa đạo đức đưa đến một cuộc sống đức hạnh.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Một vài ngày trước khi các chị em giảng dạy bài học này, hãy đọc kịch bản trong phần “*Sinh Hoạt Được Đề Nghị*” của bài học làm căn bản cho bài thảo luận.
 2. Hãy chuẩn bị một tấm bích chương ghi câu thánh thư: “Hãy để cho đức hạnh của người làm đẹp tư tưởng của người luôn luôn” (GLGU 121:45).
 4. Chuẩn bị một tờ giấy phát tay ghi câu thánh thư ở trên cho mỗi thiếu nữ. Hãy xem lời đề nghị ở cuối bài học.
 5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn. Các em nghĩ tại sao Chúa bảo chúng ta phải luôn luôn có đức hạnh trong ý nghĩa của chúng ta?
-

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Khi Chúng Ta Học Kiểm Chế Các Ý Nghĩa của Mình, Chúng Ta Đạt Được Sức Mạnh để Sống một Cuộc Sống Đức Hạnh

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng một số các thiếu nữ trong lớp của các chị em có thể biết một người nào đó đã vi phạm luật trinh khiết và đã chân thành ước muốn mình đã không phạm vào lỗi lầm nghiêm trọng đó. Bài học này sẽ cung ứng cho mỗi thiếu nữ một cách thức quan trọng để sống một cuộc sống đức hạnh.

Lời trích dẫn

Yêu cầu các thiếu nữ lắng nghe lời phát biểu sau đây của Anh Cả Boyd K. Packer và nhận biết yếu tố chính yếu này: “Các ý nghĩa của chúng ta là tổng đài, bằng điều khiển chi phối các hành động của chúng ta” (*Let Virtue Garnish Thy Thoughts*, Brigham Young University Speeches of the Year [Provo, 26 Sept. 1967], trang 4).

Phần thảo luận tấm bích chương

Trưng ra tấm bích chương có ghi câu thánh thư Giáo Lý và Giao Ước 121:45.

- Các em nghĩ tại sao Chúa phán bảo chúng ta phải “luôn luôn” có đức hạnh trong các ý nghĩa của chúng ta?

Thảo luận

Anh Cả Packer giải thích cách thức đức hạnh có thể làm đẹp các ý nghĩa của chúng ta và cách thức, bằng cách học kiểm chế các ý nghĩa của mình, chúng ta có thể sống một cuộc sống đức hạnh. Yêu cầu các thiếu nữ tìm kiếm những cách thức cụ thể mà họ có thể phát triển khả năng kiểm chế các ý nghĩa của mình.

Hãy thảo luận cách thức các thiếu nữ có thể phát triển khả năng kiểm chế các ý nghĩa của họ.

Thảo luận

Sau đây là những câu hỏi tùy ý mà các chị em có thể muốn sử dụng:

1. Anh Cả Packer nói điều gì có lẽ khó khăn nhất mà các em sẽ đối phó trong cuộc sống trần thế? (Học cách kiểm chế các ý nghĩa của mình.)

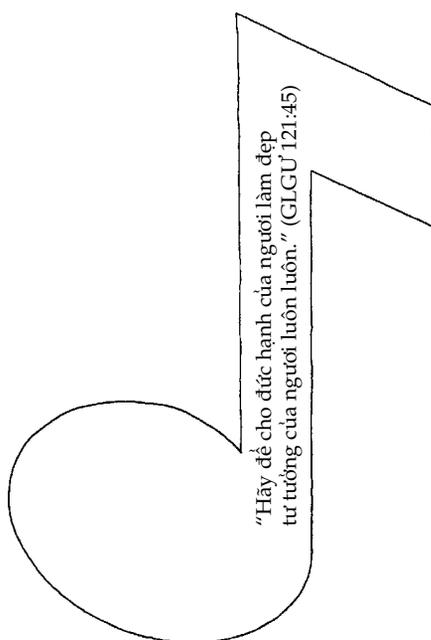
2. Một số lợi ích của việc có thể kiểm chế các ý nghĩ của mình là gì? (Khắc phục các thói quen, đạt được sự can đảm, chế ngự nỗi sợ hãi, có được một cuộc sống hạnh phúc.)
3. Ai quyết định các ý nghĩ của các em là gì? (Chính các em.)
4. Các em có thể nghĩ về một số cách thức mà trong đó các ý nghĩ không xứng đáng dường như được xem là vô tội và không nguy hại không?
5. Các em có thể làm gì để gạt bỏ khỏi tâm trí mình các ý nghĩ bần thiù?
6. Anh Cả Packer đề nghị nên sử dụng điều gì để giúp chúng ta kiểm chế các ý nghĩ của mình? (Âm nhạc thích đáng.)
7. Nguy cơ của âm nhạc không thích đáng là gì? (Nó mời mọc các ý nghĩ không xứng đáng, thường gợi ra hoặc được kèm theo bởi sự bất kính, sự đòi bại, sự nghiện ngập.)
8. Loại âm nhạc nào chúng ta nên tìm kiếm để nghe? (Nhạc nâng cao tinh thần, soi dẫn và khuyến khích phần thuộc linh, sự tôn kính, hạnh phúc và nhận thức về xinh đẹp.)
9. Một trong các phước lành đã được hứa là gì nếu chúng ta giữ tâm trí mình tràn đầy điều tốt lành, xinh đẹp và soi dẫn? (Sự hướng dẫn và soi dẫn liên tục của Đức Thánh Linh.)
10. Anh Cả Packer đã đề nghị chúng ta phải làm gì để giúp chúng ta kiểm chế các ý nghĩ của mình? (Hãy chọn, học và dùng một bài thánh ca làm sự điều khiển cho các ý nghĩ của mình.)

Phần Áp Dụng Bài Học

Đề nghị rằng mỗi thiếu nữ chọn một bài thánh ca mà em ấy có thể sử dụng như Anh Cả Packer đề nghị. Hãy khuyến khích họ học thuộc lòng những lời của bài thánh ca và sử dụng nó làm sự điều khiển cho các ý nghĩ của họ để tuân theo.

Tờ giấy phát tay

Đưa cho mỗi thiếu nữ một tờ giấy phát tay: một ký hiệu nốt nhạc với câu thánh thư “Hãy để cho đức hạnh của người làm đẹp tư tưởng của người luôn luôn.” (GLGÚ 121:45) chép trên ký hiệu của nó. Họ có thể muốn viết tên của bài thánh ca mà họ chọn ở ngoài sau của tờ giấy phát tay. Gọi một thiếu nữ đọc lại Giáo Lý Giao Ước 121:45.



Sinh Hoạt Được Đề Nghị

Bảo các học viên đánh giá các đĩa nhạc và băng nhạc mà họ có ở nhà và loại bỏ những cái mà sẽ không giúp họ có được các ý nghĩ xứng đáng.

Âm Nhạc Thích Đáng, Ý Nghĩ Xứng Đáng

Cuộc đàm thoại của Anh Cả Boyd K. Packer

“Khi còn niên thiếu, chúng tôi sống trong một căn nhà bao bọc bởi vườn cây ăn trái. Dường như không bao giờ có đủ nước cho cây cối. Những cái mương, luôn được vét vào mùa xuân, lại đầy rong rêu, cỏ dại ngay. Một ngày nọ, khi đến phiên tôi phải tưới vườn, tôi gặp rắc rối. Khi nước chảy xuống những hàng cây đầy rong rêu, cỏ dại, thì nó tràn ra tứ phía. Tôi cố gắng xây bờ đê trong những vũng nước nhỏ. Ngay khi tôi làm xong một bờ đê để ngăn nước lại thì lại có một vũng nước nhỏ khác ngay. Một người hàng xóm đi xuyên qua vườn cây ăn trái. Ông nhìn một lúc và rồi với một vài nhát xẻng mạnh, ông dọn sạch đáy mương và để cho nước chảy qua con kênh ông đã đào. Ông nói: ‘Nếu muốn nước chảy theo dòng nước của nó, cháu phải làm một chỗ cho nó chảy.’

“Tôi đã tiến đến việc biết rằng các ý nghĩ, cũng giống như nước, sẽ trôi đúng theo dòng ý nghĩ của nó nếu chúng ta làm một chỗ cho nó để trôi. Nếu không thì các ý nghĩ của chúng ta chảy theo cách thức dễ dàng, luôn luôn tìm kiếm những mức độ thấp hơn. *Có lẽ thách thức lớn lao nhất và điều khó khăn nhất mà các [anh, chị] em sẽ đương đầu trong cuộc sống trần thế là học biết kiềm chế các ý nghĩ của mình.* Trong Kinh Thánh có nói: ‘*Vì hấn tướng trong lòng thế nào, thì hấn quả thế ấy*’ (Châm Ngôn 23:7). *Một người mà có thể kiềm chế các ý nghĩ của mình đã tự chế ngự mình.*

“Khi học biết kiềm chế các ý nghĩ của mình, các [anh, chị] em có thể khắc phục những thói quen, ngay cả những thói quen cá nhân thoái hóa. Các [anh, chị] em có thể đạt được sự can đảm, chế ngự nỗi sợ hãi và có được một cuộc sống hạnh phúc. Tôi đã được cho biết hàng trăm lần hay hơn nữa khi tôi lớn lên rằng các ý nghĩ phải được kiềm chế, nhưng không một ai nói cho tôi biết cách thức. Tôi đã nghĩ về điều này trong nhiều năm tháng và đã quyết định rằng tâm trí giống như một sân khấu. Trong khi đang thức, thì tâm màn được vén lên. Luôn luôn có một sự trình diễn trên sân khấu đó. Nó có thể là một hài kịch, một bi kịch, thú vị hay chán ngắt, hay hoặc dở; nhưng luôn luôn có tiết mục trình diễn trên sân khấu tâm trí của các [anh, chị] em.

“Các [anh, chị] em có để ý rằng các ý nghĩ nhỏ nhặt mờ ám có thể len lỏi từ hai bên cánh gà và lôi cuốn sự chú ý của các [anh, chị] em giữa lúc mà có bất cứ sự trình diễn nào trên sân khấu đó mà không có một chủ ý nào từ các [anh, chị] em không? Các ý nghĩ phạm tội này sẽ cố gắng chuyển hướng sự chú ý của mọi người. Nếu các [anh, chị] em cho phép chúng tiếp tục trong tâm trí mình, tất cả mọi ý nghĩ của bất cứ điều đức hạnh nào khác sẽ rời sân khấu đó. Các [anh, chị] em sẽ bị bỏ lại, vì các [anh, chị] em đã ưng thuận điều đó, với ảnh hưởng của các ý nghĩ không ngay chính. Nếu các [anh, chị] em nhượng bộ chúng, chúng sẽ hành động thay cho các [anh, chị] em trên sân khấu tâm trí của các [anh, chị] em đến mức độ mà các [anh, chị] em cho phép. Chúng có thể hành động theo sự cay đắng, ghen tỵ hoặc căm thù. Chúng có thể tục tĩu, đồi bại ngay cả suy đồi. Khi chúng chủ động trên sân khấu tâm trí, nếu các [anh, chị] em cho phép chúng, chúng sẽ nghĩ ra những sự thuyết phục khéo léo nhất để lôi cuốn sự chú ý của các [anh, chị] em. Chúng có thể làm cho các [anh, chị] em thật sự thích thú, ngay cả thuyết phục các [anh, chị] em rằng chúng vô hại, bởi vì chúng chỉ là những ý nghĩ mà thôi. Các [anh, chị] em làm gì trong lúc như thế, khi tâm trí của mình bị những ý nghĩ quỷ quái, không trong sạch chiếm ngự, dù cho chúng là loại ý nghĩ mà có vẻ là hầu như trong sạch, hoặc những ý nghĩ thực sự như bản? Nếu các [anh, chị] em làm đầy tâm trí mình với những ý nghĩ trong sạch và có tính cách

xây dựng, rồi thì sẽ không còn chỗ cho những điều quý quái dai dẳng này và chúng sẽ phải rời đi.

“Tôi nhận biết rằng trong thế giới ngày nay, việc giữ cho tâm trí mình chan hòa với những ý nghĩ xứng đáng thường thường là điều khó khăn. Điều này đòi hỏi phải có sự kiềm chế cẩn thận. Tuy nhiên, nó có thể thực hiện được khi các [anh, chị] em làm một chỗ an toàn cho những ý nghĩ của mình trú ngụ. Tôi đã tìm ra một cách thức để có được một nơi như thế, và tôi xin được chia sẻ nó với các [anh, chị] em. Nó có liên quan đến âm nhạc—âm nhạc thích đáng. Một người khôn ngoan có lần đã nói: ‘Âm nhạc là một trong những dụng cụ mạnh mẽ nhất để điều khiển tâm trí.’ Việc nó điều khiển trong một cách thức tích cực hoặc tiêu cực được xác định bởi những gì nó mang vào tâm trí của các [anh, chị] em. Nếu các [anh, chị] em có thể nói rằng một bài hát soi dẫn phần thuộc linh hoặc nó thúc đẩy các [anh, chị] em tự mình suy nghĩ nơi một viễn ảnh cao quý hơn, thì bài hát đó xứng đáng để nghe. Nếu nó thuần túy giải trí hoặc nâng cao tinh thần của các [anh, chị] em, thì nó cũng có một nơi hữu ích. Nhưng nếu nó làm cho các [anh, chị] em muốn đáp ứng trong một cách thức nhục dục, khoái lạc hoặc nghĩ đến những thèm muốn bất chính, thì phải nên tránh xa loại nhạc đó. Nó không xứng đáng để nghe.

“Luôn luôn có những người lấy những điều xinh đẹp và làm chúng thành đồi bại. Điều đó xảy ra với thiên nhiên; nó xảy ra với văn chương, kịch, nghệ thuật; và chắc chắn là nó đã xảy ra với âm nhạc. Trong nhiều thế kỷ, điều hiển nhiên là khi nào những lời không đúng đắn được đặt ra cùng với nhạc gợi dục, thì những bài hát có thể dẫn con người đi lạc lối. Và tự âm nhạc đó, theo cách hát, đánh nhịp, cường độ của nó có thể làm chai lì sự nhạy cảm đối với các sự việc thuộc linh.

“Chúng ta đang sống trong một thời kỳ mà xã hội đang trải qua một sự thay đổi tinh vi nhưng mạnh mẽ. Nó càng ngày càng trở nên dễ dãi trong việc nó sẽ chấp nhận những gì cho sự giải trí của nó. Do đó, nhiều bài nhạc được trình diễn bởi các nghệ sĩ nổi tiếng ngày nay dường như nhắm vào việc kích động nhiều hơn là trầm lắng, kích thích nhiều hơn là thanh thản. Một số nhạc sĩ dường như công khai khuyến khích những ý nghĩ và hành động bất chính.

“Các em trẻ tuổi thân mến, các em không thể để cho tâm trí mình tràn ngập loại nhạc không thích đáng để nghe trong thời kỳ này của chúng ta. Nó rất độc hại. Nó có thể nhập vào tâm trí của các em những ý nghĩ không xứng đáng và quy định một nhịp độ mà chúng sẽ thao túng và các em có thể hành động theo. Các em tự làm giảm giá trị của mình khi các em đồng hóa với những điều đó mà thỉnh thoảng bao quanh những loại âm nhạc quá đáng—sự tồi tàn, bất kính, vô luân, nghiện ngập. Loại âm nhạc như thế không thích đáng cho các em nghe.

“Hãy biết chọn những gì mà các em nghe và trình diễn. Nó trở thành một phần của các em. Nó điều khiển tư tưởng của các em và ảnh hưởng cuộc sống của những người khác nữa. Tôi muốn đề nghị rằng các em nên xem lại các loại âm nhạc mình nghe và vứt bỏ đi những gì khuyến khích các ý nghĩ thoái hóa. Loại âm nhạc như thế không được thuộc vào những người trẻ mà quan tâm đến việc phát triển thuộc linh.

“Qua lời này, tôi không có ý nói rằng tất cả âm nhạc ngày nay đều đưa đến những ý nghĩ không xứng đáng. Có loại âm nhạc ngày nay xây đắp sự thông cảm giữa con người với nhau; loại âm nhạc soi dẫn lòng can đảm; loại âm nhạc đánh thức những cảm nghĩ thuộc linh, tôn kính, hạnh phúc và nhận thức về xinh đẹp.

“Chúa đã phán: ‘Vì tâm hồn ta vui thích bài ca của con tim; phải, bài ca của người ngay chính là lời nguyện cầu dâng lên ta, và sẽ được đáp ứng bằng một phước lành trên đầu họ (GLGU 25:12). Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn của Giáo Hội, khi bình luận về ảnh hưởng của âm nhạc trong cuộc sống của chúng ta, đã nói:

“Qua âm nhạc, khả năng của loài người để biểu lộ tâm tình của mình vượt qua những giới hạn của lời lẽ trong khả năng diễn tả mỗi cảm xúc và sức mạnh. Âm nhạc có thể được sử dụng để tôn cao và soi dẫn hoặc mang đến những sứ điệp thoái hóa và hủy diệt. Vì thế, đó là điều quan trọng để, với tư cách là Các Thánh Hữu Ngày Sau, chúng ta luôn luôn áp dụng những nguyên tắc phúc âm và tìm kiếm sự hướng dẫn của Thánh Linh trong việc chọn lựa loại âm nhạc mà chúng ta nghe’ (*Priesthood Bulletin*, tháng Mười Hai năm 1970, trang 10).

“Chúng tôi có nhiều tin tưởng nơi các em, giới trẻ của Giáo Hội chúng ta. Chúng tôi đã thay đổi một mẫu mực chương trình mà qua đó những ao ước và mong muốn của các em thì trọng yếu hơn trong các sinh hoạt của chúng ta. Điều này đặt trách nhiệm lớn lao lên các em, nhất là những em nào đã được kêu gọi vào các chức vụ lãnh đạo. Tôi xin được nói cùng các em lãnh đạo trẻ tuổi, hãy chú ý kỹ đến âm nhạc mà các em hoạch định cho các sinh hoạt của mình. Hãy bàn thảo với những vị cố vấn của mình khi chọn lựa. Các em cần lợi ích của sự khôn ngoan của họ vì khoảng cách giữa Giáo Hội và thế gian, về âm nhạc, thì rộng lớn trong thời kỳ của chúng ta hơn bao giờ hết trong các thế hệ đã qua.

“Chủ Tịch J. Reuben Clark, một trong các vị lãnh đạo đại tài của Giáo Hội, đã giải thích điều đó như sau:

“Trong khi thi hành bổn phận của mình, chúng ta có thể không cung cấp hoặc khoan dung một trò giải trí thiếu lành mạnh mà theo như lý thuyết nếu chúng ta không cung cấp điều đó thì giới trẻ sẽ đi đến một nơi nào khác để có được trò giải trí đó. Chúng ta không thể đặt một bàn cờ quay (rulét) trong hội trường giải trí của nhà thờ vì các mục đích cờ bạc, với lời bào chữa rằng nếu chúng ta không cung cấp nó thì giới trẻ sẽ đi đến một sòng bài để đánh bạc. Chúng ta không thể nào giữ chân giới trẻ của chúng ta theo cách đó.’

“Đó cũng không phải là điều thích đáng để cung cấp loại nhạc và bầu không khí mà lôi cuốn giới trẻ trong thế gian. Các em phải cương quyết và không sửa đổi với những gì mà các em biết là đúng và tốt; các em phải có can đảm để vận đèn sáng lên và vận nhạc nhỏ xuống khi chúng không đóng góp cho bầu không khí mà nảy sinh những ý nghĩ xứng đáng; và các em phải đòi hỏi cho được các tiêu chuẩn cao về sự ăn mặc và trình diễn của những người giúp vui giải trí cũng như của những người tham dự. Tôi xin được nhắc nhở các em rằng đó không phải là đặc ân của chúng ta, không phải đặc ân của bất cứ người nào được kêu gọi làm người lãnh đạo, dù còn trẻ hay đã thành niên, để thay đổi Giáo Hội, với hy vọng đặt Giáo Hội vào con đường mà dường như giới trẻ đang đi. Giáo Hội thì không có ngoại lệ và không thay đổi, neo chặt vào lẽ thật, và tất cả mọi người sẽ được an toàn trong Giáo Hội. Nhiệm vụ của chúng tôi là cung ứng loại lãnh đạo mà sẽ tạo ra một đường lối rõ ràng cho giới trẻ tuân theo, một đường lối mà sẽ giúp họ nâng cao các tiêu chuẩn của họ và giữ họ được an toàn xa khỏi ảnh hưởng không xứng đáng của thế gian. Tôi xin có lời khuyên các em phải phát triển những tài năng của các em, và nếu các em có tài năng về âm nhạc, hãy nghĩ như vậy: Còn có nhiều loại nhạc để được sáng tác, để được trình diễn. Nhạc của các em có thể là loại nhạc thích đáng mà sẽ nâng cao tinh thần, sẽ truyền bá phúc âm, cảm động những tấm lòng, đem lại sự an ủi và sức mạnh cho những đầu óc rối rắm.

“Có nhiều tấm gương, thời xưa lẫn thời nay, mà chứng thực ảnh hưởng của âm nhạc ngay chính. Sự nán lòng biến mất và tâm trí được chan hòa với sự bình an khi lời nhạc ‘Cùng Lại Nhau Đây, Hỡi Các Thánh Hữu’ đã đem lại cho những người tiên phong sự can đảm để đương đầu với những thử thách của họ. Cũng bài hát này đã là sự soi dẫn cho nhiều người trong nhiều năm. Vào một lúc nọ, tôi nói chuyện với một người phi công mới trở

về từ một chuyến bay nguy hiểm. Chúng tôi nói đến lòng can đảm và nỗi sợ hãi và tôi đã hỏi cách thức người ấy vẫn giữ bình tĩnh khi đương đầu với những gì mà người ấy chịu đựng. Người ấy nói: ‘Tôi có một bài thánh ca ưa thích, và khi nào gặp tuyệt vọng, khi có rất ít hy vọng là chúng tôi sẽ trở về, thì tôi lặp lại nó trong tâm trí tôi và nó giống như là những động cơ của máy bay hát đáp lại tôi.’

“ ‘Cùng lại nhau đây,
Không việc chi phải kinh hãi,
Với niềm vui, ta cùng đi;
Hành trình ta có dù cực nhọc gian lao khổ,
Ân lành kia ta được hưởng.

“Từ điều này, người ấy đã bám víu vào đức tin, chính là yếu tố cần thiết cho lòng can đảm.

“Chính Chúa đã sẵn sàng cho thử thách lớn nhất của Ngài qua ảnh hưởng của âm nhạc vì thánh thư chép rằng: ‘Khi đã hát thánh thư rồi, Chúa và môn đồ đi ra đứng lên núi Ô Li Ve’ (Mác 14:26).

“Các em trẻ tuổi thân mến, hãy nhớ rằng tôi muốn mỗi em nhớ rằng đây là Giáo Hội của các em, và Ngài là Chúa và Đấng Cứu Rỗi của các em là Đấng điều khiển. Sự hướng dẫn liên tục và soi dẫn của Ngài có sẵn cho các em khi các em giữ cho tâm trí mình được chan hòa điều tốt lành, xinh đẹp và soi dẫn. Và đây là một cách thức để làm điều đó. Hãy chọn một bài thánh ca hay bài hát ưa thích, cũng giống như người bạn phi công của tôi đã làm, một bài hát với những lời nâng cao tinh thần và nhạc thì có sự tôn kính, một bài hát mà làm cho các em cảm nhận một điều gì tương tự sự soi dẫn. Có nhiều bài hát rất hay để chọn. Hãy tìm kiếm sự hướng dẫn của Thánh Linh trong sự chọn lựa của mình. Lặp lại bài ca trong tâm trí mình một cách kỹ lưỡng. Hãy thuộc lòng nó. Mặc dù các em không có một sự huấn luyện nào về âm nhạc, các em vẫn có thể nghĩ ra một bài hát giản dị. Giữ đây hãy sử dụng nó làm chiều hướng cho những ý nghĩ của các em đi theo. Hãy làm nó thành một đường lối khẩn cấp của các em.

“Bất cứ khi nào các em thấy những điều mờ ám len lỏi từ sự suy nghĩ của mình vào tâm trí mình, thì hãy vận bài ca đó lên. Nó sẽ thay đổi cả tâm trạng của các em.

“Bởi vì âm nhạc nâng cao tinh thần và trong sạch, nên các ý nghĩ ô nhiễm sẽ hồ thẹn mà rút đi nhanh. Vì trong khi đức hạnh, khi được chọn, sẽ không liên kết với điều nhơ bẩn, điều ác không thể đương nổi sự hiện diện của ánh sáng. Khi đúng lúc, các em sẽ thấy mình ngâm nga bài nhạc thầm trong đầu, hầu như tự động, để xua đuổi những ý nghĩ không xứng đáng. Trong khi các em tham gia vào những điều ngay chính và xứng đáng, thì này các em trẻ tuổi, các em hãy giữ cho tâm trí của mình đầy dẫy những ý nghĩ xứng đáng, vì một người trong lòng thể nào thì hẳn quả thể ấy và các em sẽ có khả năng để hoàn thành những điều mà sẽ mang đến thành quả cho cuộc sống của mình.

“Các em là con trai và con gái của Thượng Đế Toàn Năng. Tôi làm chứng rằng Thượng Đế là Đức Chúa Cha của chúng ta, rằng chúng ta là con cái của Ngài, rằng Ngài yêu thương chúng ta và đã cung ứng những điều lớn lao và vinh quang trong cuộc sống này. Tôi biết điều này, và tôi cảm ơn Ngài về ảnh hưởng nâng cao tinh thần của âm nhạc tốt lành trong cuộc sống của tôi mà đã ảnh hưởng đến những ý nghĩ và nâng cao tâm hồn tôi.”

Sống Ngay Chính giữa Những Áp Lực

Bài Học

35

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ có thể học cách sống ngay chính giữa những áp lực

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Bức hình 17, Đa Ni Ên (62096), ở phần sau của sách học.
 2. Mang các quyển thánh ca và bút chì đến cho các học viên.
 3. Chuẩn bị cho mỗi thiếu nữ một bản sao phát tay “Sống Ngay Chính giữa những Áp Lực”.
 4. Tùy ý, không bắt buộc: Chuẩn bị một tờ giấy phát tay: “Cầu xin cho tôi chống lại được những áp lực của thế gian ngày nay để tôi có thể trị vì trong vinh quang thượng thiên thời vĩnh cửu.” (Xin xem Phần Kết Luận.)
 5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
-

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAI TRIỂN BÀI HỌC

Phân Giới Thiệu

Evan Stephens, từng là nhạc trưởng của Đại Ca Đoàn Tabernacle, vừa hướng dẫn xong ca đoàn trong một phiên họp của đại hội trung ương. Ông im lặng ngồi xuống và rời hơi nghiêng người về trước, nôn nóng chờ đợi sứ điệp mà Chủ Tịch Joseph F. Smith sắp đưa ra. Ông cảm thấy xúc động trước bài giảng của vị tiên tri về đề tài liên quan đến giới trẻ, những áp lực của thế gian mà họ gặp, và tầm quan trọng của việc họ luôn trung thành với những lời giảng dạy của phúc âm. Sau khi buổi lễ kết thúc, Giáo Sư Stephens một mình đi lên hẻm núi City Creek Canyon, suy ngẫm về những lời đầy soi dẫn của Chủ Tịch Smith. Ông ngồi “trên một tảng đá đứng sừng sững vững vàng dưới áp suất [mãnh liệt] của nước chảy xiết.” Tảng đá đối với ông dường như tiêu biểu cho những gì mà ông vừa nghe được buổi sáng đó. Đột nhiên, lời ca và tiếng nhạc đến với ông dường như sẽ trở nên một trong những bài thánh ca ưa thích của giới trẻ. Trong khi ngồi trên tảng đá đó, ông lấy bút chì viết xuống những lời ca và soạn nhạc thành “True to the Faith” (Trung Thành với Đức Tin). Cũng giống như vị tiên tri, ông yêu thương giới trẻ và đã nói bài ca này “là lời khuyên như thuộc linh cho họ.” (Phỏng theo J. Spencer Cornwall, *Stories of Our Mormon Hymns* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1963], các trang 173–74.)

Thảo luận

- Người soạn nhạc đã cố gắng đưa ra sứ điệp gì?
-

Chúng Ta Có Thể Sống Ngay Chính trong một Thế Giới Bất Chính

Phân trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng kể từ lúc khởi thủy, những người nam và những người nữ đã cho thấy lòng can đảm khác thường trong việc không chọn “nao núng” mà chọn sống ngay chính giữa những áp lực từ một thế giới bất chính chung quanh họ. Một tấm gương cổ điển như vậy trong thánh thư là Đa Ni Ên trong Kinh Cựu Ước.

- Đa Ni Ên đã chứng tỏ rằng có thể sống ngay chính trong một thế giới bất chính như thế nào?

Bảo các thiếu nữ tìm sách Đa Ni Ên trong Kinh Cựu Ước.

Giấy phát tay

Đưa cho mỗi thiếu nữ một tờ giấy phát tay có ghi những câu hỏi và những đoạn tham khảo. Hãy nhắc nhở các thiếu nữ về những chi tiết sau đây và để cho họ có thời giờ tra cứu những câu trả lời cho các câu hỏi khi chúng được tìm thấy trong bài.

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng “Đa Ni Ên được mang đến một xứ lạ khi còn niên thiếu—một xứ với những phong tục lạ, lời lẽ lạ, môi trường lạ và [tín ngưỡng] lạ. . . . Thử thách đầu tiên của ông. . . đến khi nhà vua ra lệnh rằng [những người được mang đến Ba By Lôn phải] uống rượu của nhà vua và ăn thức ăn béo bở của nhà vua. Đa Ni Ên hiểu rằng theo như các giáo lệnh mà ông đã được cha mẹ mình dạy, các giáo lệnh của Chúa, thì những thứ này không tốt cho cơ thể của ông. . . . Đa Ni Ên và các bạn của ông [đã được] dạy phải tuân giữ các giáo lệnh của Thượng Đế. . . . Đa Ni Ên xin cho ông và các bạn của ông được phép tuân theo những quy luật về sức khỏe mà đã được ban cho họ.” Ông đề nghị một thử nghiệm trong mười ngày để xem loại chế độ ăn uống nào sẽ tốt hơn. (Lời dẫn giải phỏng theo L. Tom Perry, “In the World,” *Speeches of the Year, 1981* [Provo: Brigham Young University Press, 1981], các trang 2–7.)

Giấy phát tay

1. Những kết quả của chế độ ăn uống kiêng khem của Đa Ni Ên so với bữa ăn thịt thà của nhà vua thì như thế nào? (Đa Ni Ên 1:15)
2. Thượng Đế đã ban phước cho Đa Ni Ên và các bạn của ông vì đã trung tín và tuân theo luật sức khỏe của Ngài như thế nào? (Đa Ni Ên 1:17)

Thử thách thứ nhì của Đa Ni Ên đến khi Vua Nê Bu Cát Nết Sa thấy chiêm bao và muốn được giải nghĩa chiêm bao đó. Không một thuật sĩ hoặc thầy bói nào trong vương quốc có thể nói cho nhà vua biết điều mà nhà vua thấy trong chiêm bao hoặc nó có ý nghĩa gì. Điều này làm cho nhà vua rất tức giận đến nỗi nhà vua đã truyền lệnh cho tất cả những nhà thông thái của Ba By Lôn phải bị giết chết, kể cả Đa Ni Ên.

3. Đa Ni Ên đã làm gì khi ông nghe được điều nhà vua đang dự định làm? (Đa Ni Ên 2:16)
4. Đa Ni Ên đã nhận được các câu trả lời mà ông cần về giấc chiêm bao của nhà vua như thế nào? (Đa Ni Ên 2:18–20)
5. Sau khi Đa Ni Ên đã đưa ra lời giải thích về giấc chiêm bao cho nhà vua, phản ứng của nhà vua ra sao và phần thưởng của Đa Ni Ên là gì? (Đa Ni Ên 2:47–48)

Đa Ni Ên cũng có một thử thách thứ ba. “Ông được chỉ định với một chức vụ nổi bật dưới quyền ba vua [và] được bổ nhiệm làm người lãnh đạo tất cả các hoàng tử. Các. . . hoàng tử ganh tỵ với Đa Ni Ên. . . . Họ cố gắng tìm một điều gì sai quấy, mà họ có thể mang ra trình với nhà vua. Khi không tìm ra được điều gì cả, họ phải [bày ra] một mưu kế khác. Các hoàng tử tà ác trình một luật mới lên nhà vua và luật này truyền rằng trong bốn mươi lăm ngày không một ai trong vương quốc được phép cầu nguyện [mà phải] ca tụng nhà vua mà thôi. Nhà vua nghĩ rằng dường như đó là một ý kiến hay. . . , nên nhà vua ra một hình phạt cho [những người không tuân theo] điều luật đó. . . . Khi Đa Ni Ên nghe về điều luật mới, ông lo lắng nhiều, [vì] sự cầu nguyện [và] sự giao tiếp với Thượng Đế của ông [thì vô cùng quan trọng đối với ông].” (Xin xem Perry, “In the World,” trang 6.)

6. Hình phạt về việc không tuân theo điều luật này là gì? (Đa Ni Ên 6:7)
7. Đa Ni Ên đã làm gì, mặc dù ông biết về sắc lệnh và hình phạt của nó? (Đa Ni Ên 6:10)
- “Những người mà muốn Đa Ni Ên bị trừ khử đã theo dõi ông trong nhà của ông, và khi họ thấy ông cầu nguyện, [họ tâu lên nhà vua]. Nhà vua yêu mến Đa Ni Ên, và nhà vua đã nhận thấy các hoàng tử tà ác đã dùng thủ đoạn ghê gớm đối với Đa Ni Ên. Nhà vua cố gắng thay đổi điều luật để cứu Đa Ni Ên khỏi bị xử tử giết, nhưng các hoàng tử nhắc nhà vua rằng không một điều luật nào mà nhà vua đã ban ra lại có thể thay đổi được” (Perry, “In the World,” trang 6).
8. Nhà vua đã nói gì với Đa Ni Ên khi họ ném ông vào hang sư tử? (Đa Ni Ên 6:16)
- “Đa Ni Ên đã nêu lên một tấm gương tốt cho nhà vua đến nỗi [nhà vua] cũng tin cậy Thượng Đế [của Đa Ni Ên] sẽ giải cứu Đa Ni Ên khỏi hang sư tử. Nhà vua đã bỏ ra suốt đêm để nhịn ăn vì Đa Ni Ên. Sáng sớm, nhà vua đã vội vã chạy đến hang sư tử và kêu tìm [ông]” (Perry, “In the World,” trang 6).
9. Nhà vua đã hỏi Đa Ni Ên điều gì? (Đa Ni Ên 6:20) Câu trả lời của Đa Ni Ên là gì? (Đa Ni Ên 6:22)
10. Sau khi chứng kiến phép lạ này và sự trung thành của Đa Ni Ên đối với Thượng Đế của ông, nhà vua giờ đây đã ban sắc lệnh gì? (Đa Ni Ên 6:26–27)

(Lời dẫn giải phỏng theo L. Tom Perry, “In the World,” *Speeches of the Year, 1981*, các trang 2–7.)

Thảo luận

Yêu cầu các thiếu nữ so sánh thâm những cam kết của họ về sự tin tưởng của họ với những cam kết của Đa Ni Ên về sự tin tưởng của ông.

- Các em sẽ có sự can đảm để làm điều mà Đa Ni Ên đã làm không?

Hãy giải thích về ảnh hưởng lớn lao mà chỉ Đa Ni Ên đã có đối với cả một vương quốc bằng cách chọn sống ngay chính.

Phần trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng những thử thách của chúng ta ngày nay sẽ có một hình thức khác với những thử thách của Đa Ni Ên. Nhưng các thử thách của chúng ta sẽ đến, và chúng có thể dường như cũng khó khăn như các thử thách của Đa Ni Ên. Và kết quả của các quyết định của chúng ta sẽ vô cùng quan trọng.

Câu chuyện

Hãy kể câu chuyện sau đây về một thiếu nữ đã từ chối hạ thấp các tiêu chuẩn hẹn hò của mình:

“Em ấy là người tín hữu duy nhất của Giáo Hội trong lớp học của em trong trường. Em là một thiếu nữ rất nổi tiếng đối với những đứa con trai, và có nhiều cơ hội để đi chơi hẹn hò. Những đứa con trai trong lớp của em không sống theo các tiêu chuẩn mà em đã được giảng dạy trong Giáo Hội của chúng ta. Em quyết định nói cho mỗi đứa con trai nào mà mời em đi hẹn hò biết về các tiêu chuẩn mà em sống theo. Nếu em đi chơi hẹn hò với chúng, thì chúng phải được trông mong là tự mình cư xử đúng theo các tiêu chuẩn của em. Em muốn có được sự cam kết của họ trước khi em chấp nhận đi hẹn hò. Một ngày nọ, một học sinh nổi tiếng chơi bóng bầu dục xuất sắc trong trường đến gặp em trước khi một buổi khiêu vũ đặc biệt nhất trong năm và nói: ‘Bạn biết không, tôi muốn mời bạn đi khiêu vũ với tôi nếu bạn chịu hạ thấp các tiêu chuẩn của bạn chỉ một chút thôi.’ Không có sự do dự trong giọng của em khi em ấy trả lời: [‘Tôi rất tiếc, nhưng nếu nó có ý nghĩa hạ thấp các tiêu chuẩn của tôi để đi chơi với bạn, thì tôi không thể đi với bạn được. Tôi đã cam kết sống theo các tiêu chuẩn đó bất kể ai là người mời tôi đi hẹn hò’]” (L. Tom Perry, trong Conference Report, tháng Mười năm 1979, trang 51; hoặc *Ensign*, tháng Mười Một năm 1979, trang 36).

Thảo Luận	Các em nghĩ tại sao em thiếu nữ này có được can đảm để trả lời như em đã có?
Phần trình bày của giảng viên	Hãy giải thích rằng Đa Ni Ên đã không bị bỏ mặc mà không có sự giúp đỡ khi ông chọn sống ngay chính, và điều đó cũng không phải như thế đối với chúng ta. Chúa yêu mến tất cả con cái của Ngài, muốn họ được thành công, và không bỏ mặc chúng ta xoay sở. Tuy nhiên, Ngài cũng muốn chúng ta học hỏi từ các kinh nghiệm của mình để chúng ta có thể có được sự hiểu biết và can đảm để hành động ngay chính thường xuyên hơn.
Lời trích dẫn	Hãy đọc lời trích dẫn sau đây: “Ngài là một Đức Chúa Cha đầy lòng nhân từ là Đấng muốn chúng ta có được hạnh phúc không phải chỉ do sự vô tội mà do <i>sự ngay chính đã được cho thấy</i> . Do đó, đôi khi, Ngài sẽ không làm giảm thiểu các kinh nghiệm học hỏi khác nghiệt mà có thể đến với mỗi người chúng ta—mặc dù Ngài sẽ giúp chúng ta trong việc đương đầu với chúng” (Neal A. Maxwell, “Talk of the Month,” <i>New Era</i> , tháng Năm năm 1971, trang 30; chữ nghiêng được thêm vào).
Thảo luận và bảng phần	Các nguồn giúp đỡ nào khác ngoài Cha Thiên Thượng có sẵn cho chúng ta trong nỗ lực của chúng ta để sống ngay chính? Hãy viết những câu trả lời của các thiếu nữ lên trên bảng. Một số câu trả lời của họ có thể gồm có: cha mẹ và những người khác trong gia đình, Đức Thánh Linh, thánh thư, chức tư tế và các vị lãnh đạo Giáo Hội, bạn bè tốt. Chẳng hạn hãy hỏi về cách thức mà chúng ta có thể sử dụng các nguồn giúp đỡ khác này trong nhiều tình huống khác nhau để giúp chúng ta sống ngay chính. Yêu cầu các thiếu nữ chia sẻ một số kinh nghiệm mà họ có thể có trong cố gắng của họ để sống ngay chính giữa những áp lực của thế gian.

Niềm vui và Các Phước Lành Đến với Những Người Chọn Sự Ngay Chính

Phần trình bày của giảng viên	Các phước lành nào đã đến do sự tin tưởng mãnh liệt của Đa Ni Ên? Hãy giải thích rằng Đa Ni Ên biết ông không thể cảm thấy vui lòng nếu ông coi thường Thượng Đế của mình. Đối với ông, điều đó còn tệ hại hơn cái chết. Làm thế nào ông có thể có được niềm vui thực sự trong lòng và sự bình an nội tâm nếu ông làm ngơ với những gì ông biết là chân chính hoặc từ chối không cho thấy sự tin chắc của mình? Và như thế, mặc dù có những áp lực của thế gian và những hoàn cảnh khó khăn, nhưng ông đã chọn sống ngay chính. Khi làm như vậy, ông đã được Cha Thiên Thượng ban phước và được nhà vua tưởng thưởng. Cũng giống như thế, chúng ta cũng được ban phước khi chúng ta chọn sống một cuộc sống đức hạnh và ngay chính. Chúng ta có thể bị thử thách và có lẽ sẽ không đạt được sự giàu có và danh tiếng mà thế gian chủ trương, nhưng chúng ta sẽ được giàu có trong những lãnh vực quan trọng hơn của cuộc sống của mình. Anh Cả James E. Faust đã nói: “Bởi vì đức hạnh và đức tin thường không dễ đổi chác trên thế gian, nên một số người có thể cảm thấy rằng họ có thể sống bằng bất cứ tiêu chuẩn nào theo ý thích và óc tưởng tượng của họ nảy sinh ra. Trong một xã hội mà không có giá trị—không đạo đức, không tiêu chuẩn—nhiều người cũng sống không có cảm giác về sự tự trọng, tư cách đứng đắn và phẩm giá. Có rất nhiều người trẻ tuổi, và cả những người lớn tuổi nữa, cũng không nhận thức được rằng, như phước châm của thành phố Nottingham, nước Anh, đã khẳng định: <i>Vivet post funera virtus</i> (“đức hạnh vẫn tồn tại sau cái chết”)” (trong Conference Report, tháng Tư năm 1981, trang 9; hoặc <i>Ensign</i> , tháng Năm năm 1981, trang 9).
Thảo luận	Một số niềm vui và phước lành nào đã được đề cập đến mà phát sinh từ việc sống đức hạnh và ngay chính? Tại sao những điều này quan trọng hơn là được tôn vinh với những lời khen tặng và vinh quang của thế gian?

Kết Luận

Mặc dù hình ảnh âm ảm mà thế gian rất thường vẽ ra, nhưng có nhiều người thời nay giống như Đa Ni Ên sống giữa chúng ta. Chúng ta cũng có thể giống như Đa Ni Ên và sống ngay chính giữa những áp lực chung quanh mình khi biết rằng Cha Thiên Thượng sẽ luôn luôn bên cạnh để giúp đỡ và ban phước cho chúng ta. Chúng ta có thể “trung thành với đức tin” và không “nao núng.”

Tờ giấy phát tay, tùy
ý không bắt buộc

“Cầu xin cho tôi chống lại được những áp lực của thế gian ngày nay để tôi có thể trị vì trong vinh quang thượng thiên thời vĩnh cửu.”

Sống Ngay Chính giữa Những Áp Lực

1. Các kết quả của chế độ ăn uống kiêng khem của Đa Ni Ên so với các bữa ăn thịt thà của nhà vua thì như thế nào? (Đa Ni Ên 1:15)
2. Thượng Đế đã ban phước cho Đa Ni Ên và các bạn của ông vì đã trung tín và tuân theo luật sức khỏe của Ngài như thế nào? (Đa Ni Ên 1:17)
3. Đa Ni Ên đã làm gì khi ông nghe được điều nhà vua đang dự định làm? (Đa Ni Ên 2:16)
4. Đa Ni Ên đã nhận được các câu trả lời mà ông cần về giấc chiêm bao của nhà vua như thế nào? (Đa Ni Ên 2:18–20)
5. Sau khi Đa Ni Ên đã đưa ra lời giải thích về giấc chiêm bao cho nhà vua, phản ứng của nhà vua ra sao và phần thưởng của Đa Ni Ên là gì? (Đa Ni Ên 2:47–48)
6. Hình phạt về việc không tuân theo điều luật này là gì? (Đa Ni Ên 6:7)
7. Đa Ni Ên đã làm gì, mặc dù ông biết về sắc lệnh và hình phạt của nó? (Đa Ni Ên 6:10)
8. Nhà vua đã nói gì với Đa Ni Ên khi họ ném ông vào hang sư tử? (Đa Ni Ên 6:16)
9. Nhà vua đã hỏi Đa Ni Ên điều gì? (Đa Ni Ên 6:20) Câu trả lời của Đa Ni Ên ra sao? (Đa Ni Ên 6:22)
10. Sau khi chứng kiến phép lạ này và sự trung thành của Đa Ni Ên với Thượng Đế của ông, nhà vua giờ đây ban sắc lệnh gì? (Đa Ni Ên 6:26–27)

Tâm Quan Trọng của Lễ Thật trong Việc Sống một Cuộc Sống Đạo Đức

Bài Học

36

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu về tầm quan trọng của lễ thật trong việc sống một cuộc sống đạo đức.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị các tờ giấy có ghi chữ như đã được chỉ rõ nơi phần đầu của bài học.
 2. Chuẩn bị một biểu đồ trên bảng phấn như đã được đề nghị nơi phần thứ nhì của bài học.
 3. Tùy ý, không bắt buộc: Chuẩn bị tờ giấy phát tay như đã được cho thấy dưới đề tài “Phần Áp Dụng Bài Học.”
 4. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
-

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAI TRIỂN BÀI HỌC

Hãy điền vào
những chỗ trống

Chúng Ta Có Thể Biết Được Lễ Thật của Tất Cả Mọi Sự Việc

Viết câu sau đây lên trên bảng phấn: “_____ là sự hiểu biết về những sự việc đúng theo trạng thái của chúng _____, _____ và _____.” Bảo các thiếu nữ giờ đến Giáo Lý và Giao Ước 93:24 để điền những chữ bị thiếu vào định nghĩa này của lễ thật. Sau khi họ đã điền vào các chữ bị thiếu, cho mỗi thiếu nữ đánh dấu câu thánh thư này. Yêu cầu một thiếu nữ đọc lớn câu này.

Phân trình bày
của giảng viên

Bằng cách đề cập đến câu thánh thư, hãy giúp các thiếu nữ hiểu rằng lễ thật vĩnh cửu không thay đổi. Lễ thật mà Thượng Đế đã tiết lộ cho chúng ta nơi đây trên thế gian biết thì cũng giống như lễ thật đã được giảng dạy trong cuộc sống tiền dương thế của mình và nó sẽ mãi mãi là như vậy. Nó không thay đổi.

Tờ giấy có ghi chữ

Dán lên tờ giấy có viết chữ: “Lễ Thật Không Thay Đổi.”

Thảo luận thánh thư

- Làm thế nào chúng ta tìm ra lễ thật?

Yêu cầu hai thiếu nữ tìm và đọc Gia Cơ 1:5 và Gia Cóp 4:13. Hãy nhấn mạnh rằng Thượng Đế là nguồn gốc của mọi lễ thật. Chúng ta có thể cầu nguyện lên Cha Thiên Thượng và cầu xin biết được lễ thật của Ngài. Chúng ta học hỏi về lễ thật này qua Thánh Linh.

Lời trích dẫn

Chủ Tịch Kimball đã đưa ra cho chúng ta lời chỉ dẫn này để giúp chúng ta trong việc tìm kiếm lễ thật:

“Các [anh, chị] em có thể biết được. Các [anh, chị] em không cần phải nghi ngờ. . . . Thủ tục cần thiết là: học hỏi, suy nghĩ, cầu nguyện và làm theo. . . . Chúa đã nhiều lần hứa rằng Ngài sẽ ban cho các [anh, chị] em một sự hiểu biết về những sự việc thuộc linh khi các [anh, chị] em tự đặt mình vào một trạng thái tinh thần minh mẫn. . . . ‘Và bởi quyền năng của Đức Thánh Linh, các người sẽ có thể biết được lễ thật của tất cả mọi điều.’ (Mô Rô Ni 10:5)” (Spencer W. Kimball, “Absolute Truth,” *Ensign*, tháng Chín năm 1978, các trang 7–8; chữ nghiêng được thêm vào).

Thảo luận

- Chủ tịch Kimball đã đề nghị bốn bước gì mà sẽ đưa chúng ta đến lẽ thật?

Trong khi các thiếu nữ trả lời, hãy dán các tờ giấy có ghi chữ thích hợp: “Chúng Ta Có Thể Biết Được Lẽ Thật Nếu Chúng Ta:” “Học Hỏi,” “Suy Nghĩ,” “Cầu Nguyện,” “Làm Theo.” Hãy sử dụng những đoạn thánh thư sau đây để giúp các thiếu nữ biết được cách thức áp dụng những bước đó.

1. Học hỏi. (Giăng 5:39)
2. Suy nghĩ. (3 Nê Phi 17:2–3; Mô Rô Ni 10:3; GLGU 88:62–63)
3. Cầu nguyện. (Chúng ta cần phải cầu nguyện để biết rằng những sự việc của Thượng Đế là chân chính, và Ngài sẽ biểu lộ lẽ thật cho chúng ta biết qua quyền năng của Đức Thánh Linh [xin xem Giê Rê Mi 29:12–13; An Ma 5:45–46; Mô Rô Ni 10:4].)
4. Làm theo. (Giăng 7:16–17)

Câu chuyện

Anh Cả Richard G. Scott kể câu chuyện sau đây:

“Chúa ban cho chúng ta lẽ thật khi chúng ta sống ngay chính. Đôi khi, nó đến để đáp ứng một lời cầu nguyện khẩn thiết, chân thành xin giúp đỡ khi chúng ta cần sự hướng dẫn. Tôi nhớ vào một đêm nọ ở phái bộ truyền giáo. . . . tôi có một ấn tượng mạnh mẽ rằng một trong những người truyền giáo đang gặp rắc rối. Tôi đã cố gắng suy nghĩ xem người đó có thể là ai nhưng tôi đã không thể nghĩ ra được. Tôi. . . đi lên chỗ bằng phẳng của mái nhà của phái bộ truyền giáo. Suốt đêm dài, tôi đã dốc lòng duyệt xét lại trong tâm trí mình mỗi người đồng hành truyền giáo, mọi điều mà tôi biết về mỗi người truyền giáo và khẩn cầu với Chúa để Ngài có thể để cho tôi biết người truyền giáo đó đang ở đâu mà cần sự giúp đỡ. Cuối cùng, khi bình minh bắt đầu ló dạng, tôi có ấn tượng để biết nơi nào trong phái bộ truyền giáo mà người ấy đang ở. . . . Tôi đi đến nơi đó và qua những cuộc phỏng vấn thích đáng đã tìm ra và giúp đỡ người mà Chúa đã muốn giúp. Vâng, Thượng Đế đáp ứng lời cầu nguyện và ban cho chúng ta lẽ thật khi chúng ta sống biết vâng lời và sử dụng đức tin cần thiết” (“Truth,” trong *Speeches of the Year*, 1978 [Provo: Brigham Young University Press, 1979], trang 101).

Thảo luận

Giải thích cách thức vị chủ tịch phái bộ truyền giáo đã áp dụng bốn bước đã được nhận ra trên những tờ giấy có ghi chữ. Hãy nhấn mạnh rằng Chúa dùng “ấn tượng” để ban cho sự giúp đỡ cần thiết và vị chủ tịch phái bộ truyền giáo đã phải dốc lòng suy nghĩ bằng cách duyệt xét lại chi tiết trong tâm trí mình, và cầu khẩn với Chúa trước khi ông có thể biết được phải làm điều gì.

Câu chuyện

Hãy kể kinh nghiệm sau đây của Chủ tịch Joseph F. Smith:

“Khi còn nhỏ. . . , tôi thường đi ra ngoài và cầu xin Chúa chỉ cho tôi thấy một điều kỳ diệu nào đó, ngõ hầu tôi có thể nhận được một chứng ngôn. Nhưng Chúa đã không cho tôi thấy những điều kỳ diệu, và cho tôi thấy lẽ thật, từng hàng chữ một, từng lời giáo huấn một, nơi này một ít, nơi kia một ít, cho đến khi Ngài cho tôi biết về lẽ thật từ đỉnh đầu đến gót chân của tôi, và cho đến khi nỗi nghi ngờ và sợ hãi đã được hoàn toàn loại bỏ khỏi tôi. . . . Bằng những lời mách bảo của giọng nói nhỏ nhẹ êm dịu của Thánh Linh của Thượng Đế hằng sống, Ngài đã ban cho tôi chứng ngôn mà tôi có được. Và qua nguyên tắc và quyền năng này, Ngài sẽ ban cho tất cả con cái loài người sự hiểu biết về lẽ thật mà sẽ ở với họ, và nó sẽ làm cho họ biết được lẽ thật, như Thượng Đế biết nó, và làm theo ý muốn của Đức Chúa Cha như Đấng Ky Tô đã làm” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, xuất bản lần thứ 5 [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1939], trang 7).

Tóm lược

Vấn tắt tóm lược phần này của bài học bằng cách đề cập lại những tờ giấy có ghi chữ và đọc chúng lại.

Chúng Ta Có Thể Xây Đắp một Cuộc Sống Đức Hạnh trên Nền Tảng của Lễ Thật

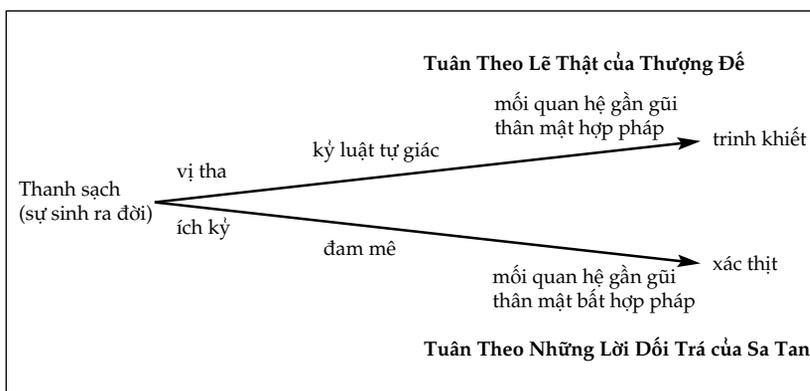
Thảo luận thánh thư

Đọc và đánh dấu các câu thánh thư được liệt kê dưới đây. Bằng cách dùng chúng làm căn bản cho cuộc thảo luận, hãy giúp các thiếu nữ hiểu những điểm tiếp theo đó.

1. Môi Se 5:58; Môi Se 5:12. Lễ thật của phúc âm được giảng dạy cho A Đam và Ê Va là những người đã giảng dạy điều đó cho con cái họ.
2. “Sự từ khước Thượng Đế đặt con người dưới ảnh hưởng của Sa Tan. Dưới ảnh hưởng của nó, chẳng mấy chốc, họ mất đi sự hiểu biết về Thượng Đế và trở nên xác thịt, nhục dục và quý quái” Sa Tan đến giữa các con cháu của A Đam, lừa gạt nhiều người với những lời dối trá của nó (xin xem Môi Se 5:13). (Marion G. Romney, “Truth and Knowledge,” trong *Speeches of the Year, 1977* [Provo: Brigham Young University Press, 1978], trang 63).

Biểu đồ hoặc phần trình bày trên bảng

Giải thích rằng một trong những điều mà chúng ta hiện diện nơi đây để học hỏi là cách thức nhận biết lễ thật ngõ hầu chọn điều tốt hơn điều xấu. Chúng ta cần nhận biết rằng Sa Tan sẽ làm tất cả trong quyền lực của nó để lừa gạt chúng ta và dẫn dắt chúng ta trở nên “xác thịt, nhục dục, và quý quái.” (Hãy chuẩn bị điều sau đây như là một biểu đồ hoặc vẽ nó lên trên bảng.)



Thảo luận

Bằng cách đề cập đến biểu đồ, hãy hỏi các thiếu nữ những câu hỏi sau đây:

- Tình trạng của chúng ta ra sao khi chúng ta sinh ra trên thế gian?
- Khi chúng ta lớn lên và bắt đầu thiết lập những mối quan hệ, lối đi nào trong hai lối đi đó đưa dẫn chúng ta đi theo hướng đi của Sa Tan?
- Hành vi nào sẽ đưa chúng ta đi theo hướng đi của lễ thật của Thượng Đế?
- Hướng đi nào tiêu biểu cho điều mà cuộc sống thật sự giống như vĩnh cửu?
- Hướng đi nào là điều dối trá?

Thánh thư

Hãy giải thích rằng Cha Thiên Thượng đã ban cho chúng ta một chìa khóa để xác định điều tốt với điều xấu và nhận biết lễ thật của Ngài. Bảo các thiếu nữ đọc và đánh dấu Mô Rô Ni 7:15–17. Khi chúng ta phải đương đầu với một sự chọn lựa hoặc muốn biết một điều nào đó là tốt hay xấu, thì chúng ta có thể tự hỏi: “Điều này có mời gọi tôi làm điều tốt không? Điều này sẽ củng cố đức tin của tôi nơi Đấng Ky Tô chăng?”

Câu chuyện

Bảo các thiếu nữ tìm và cùng đọc Giăng 8:32. Rồi bảo họ lắng nghe những câu chuyện sau đây. (Những câu chuyện này sẽ giúp các thiếu nữ hiểu về tầm quan trọng của lễ thật, cách nhận ra nó và cách hành động theo nó.)

Ann đang đối phó với một tình huống khó khăn trong mối quan hệ hẹn hò. Em ấy rất thích một thiếu niên không phải là tín hữu của Giáo Hội. “Em nhớ đã cầu nguyện để biết điều gì đúng cho em, và khi em nhận được câu trả lời, em đã không muốn nghe theo. Em cảm thấy rằng nếu em chấm dứt mối quan hệ với người này thì sẽ không còn có ai cho em nữa. Em xua tan những cảm nghĩ mà em nhận được trong những lời cầu nguyện của mình, nhưng em nhận biết rằng những cảm nghĩ ấy là đúng. Em biết trong lòng mình điều gì phải làm. Em biết rằng nếu em tiếp tục với mối quan hệ này thì nó sẽ dẫn dắt em xa khỏi nơi mà em cần phải đi. Em chống lại nhưng cuối cùng em thu hết can đảm để tuân theo những lời thúc giục mà em đã nhận được trong những lời cầu nguyện của mình. Em biết rằng Cha Thiên Thượng yêu mến chúng ta và cũng đau khổ với chúng ta khi chúng ta có những sự chọn lựa khó khăn.”

Thảo luận

- Ann đã học hỏi lẽ thật về mối quan hệ của em với người thiếu niên như thế nào?
- Điều gì đã có thể xảy ra nếu Ann xây dựng lẽ thật và tiếp tục tin rằng mối quan hệ này là tốt cho em?
- Làm thế nào việc học hỏi và tuân theo lẽ thật đã làm cho Ann được giải thoát?
- Ann đã đi theo hướng đi nào trong hai hướng được trình bày trên biểu đồ?

Câu chuyện

Jennifer đang được vị giám trợ của em phỏng vấn. Ông đặt ra một câu hỏi về một giáo lệnh cụ thể. Trong khi ông đang mô tả hành vi liên kết với việc tuân giữ giáo lệnh ấy, đột nhiên Jennifer nhận thức rằng em đã làm một điều gì đó sai trái. Tim em đập nhanh và tay em bắt đầu đổ mồ hôi. Em có thể làm bầm “Vâng ạ,” và để cho mọi điều trôi qua và tiếp tục với các câu hỏi khác—hoặc em có thể thú nhận vấn đề đó.

Thảo luận

Thảo luận những sự lựa chọn nào sẽ sai lầm và những sự lựa chọn nào đòi hỏi lòng can đảm.

- Điều gì có thể xảy ra nếu Jennifer bỏ qua những thúc giục và chọn nói dối? Em sẽ đi theo hướng đi nào trong hai hướng đi này?

Lời trích dẫn

Hãy đọc phần mô tả sau đây về những hậu quả của việc trốn tránh lẽ thật. “Không một người nào sẽ được hoàn toàn tự do nếu là người sống với điều dối trá. Chỉ người mà đang hay đã mang gánh nặng liên tục như thế mới có thể thích hợp với lời nói như thế. Chúng ta cần phải luôn luôn nhớ rằng một điều sai lầm không phải là đúng chỉ vì nhiều người đã làm điều đó. Một việc làm sai lầm không phải là đúng chỉ vì chưa ai thấy nó” (Marvin J. Ashton, trong Conference Report, tháng Tư năm 1982, trang 14; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1982, trang 11).

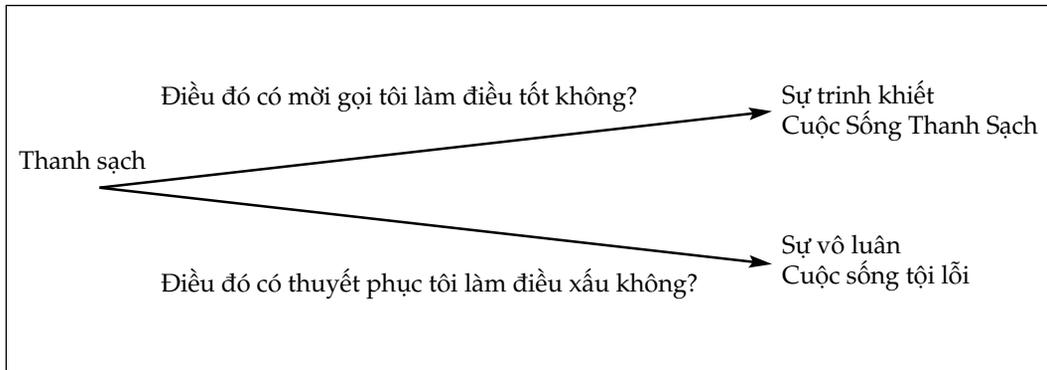
Hãy giải thích rằng Sa Tan cố gắng hết sức để lừa gạt chúng ta. Nếu muốn tránh bước vào các lối đi của nó, chúng ta phải có lòng can đảm để làm điều mà chúng ta cảm thấy là đúng.

Kết Luận

Giải thích rằng nếu chúng ta siêng năng học hỏi, suy nghĩ, cầu nguyện và làm theo, thì chúng ta sẽ xây đắp cuộc sống của mình trên một nền tảng vững chắc của lẽ thật phúc âm. Chúng ta sẽ hiểu các nguyên tắc của phúc âm, và khi chúng ta cố gắng tuân theo chúng, Chúa sẽ giúp đỡ chúng ta trong tất cả mọi thử thách, khổ sở và trong những sự lựa chọn khó khăn của chúng ta. Việc tuân theo lẽ thật sẽ giải thoát chúng ta khỏi sự phạm tội, buồn phiền và tội lỗi. Chúng ta sẽ được tự do để sống một cuộc sống đức hạnh và có được niềm vui vĩnh cửu, vì “lẽ thật tồn tại mãi mãi và đời đời” (GLG 1:39).

Phần Áp Dụng Bài Học

Đưa cho các thiếu nữ tờ giấy phát tay đã chuẩn bị trước. Yêu cầu họ dùng nó để xét đoán điều tốt với điều xấu, lẽ thật với lầm lỗi, bằng cách liệu trước hành vi đó sẽ đưa họ đến với Chúa hoặc xa khỏi Ngài.



Duy Trì Sức Khỏe Thể Chất

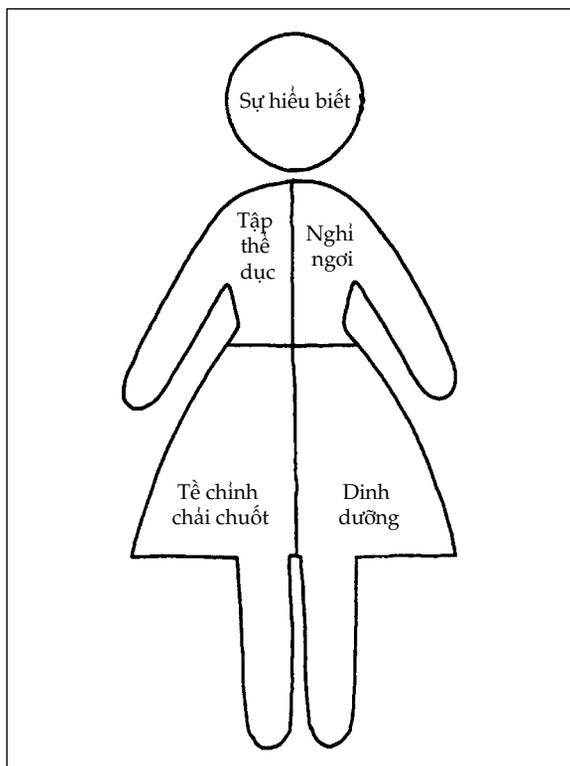
Chăm Sóc Thân Thể của Chúng Ta

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ học biết cảm kích về thân thể của mình và gìn giữ nó trong tình trạng có thể được tốt đẹp nhất.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị các bức ảnh sau đây từ phần sau của sách học: số 13, một đèn thờ (hoặc chọn một ảnh đèn thờ từ thư viện của nhà nhóm họp); và số 18, các thiếu nữ đang tập thể dục.
2. Có sẵn bút chì và một tờ giấy cho mỗi thiếu nữ.
3. Mang đến lớp những đồ vệ sinh cá nhân (chẳng hạn xà bông, nước, chất khử mùi, cái lược, bàn chải, thuốc gội đầu, bàn chải đánh răng và cái giữa móng tay).
4. Vẽ lớn hình một thiếu nữ trên giấy cứng hoặc giấy làm bích chương và cắt ra thành năm phần, giống như trò chơi ráp hình, như cho thấy. Ghi chữ lên trên năm phần này như được minh họa. Chuẩn bị trưng nó lên trên một tấm bảng có đinh kim hoặc trên một tấm bích chương lớn.



5. Nếu muốn, hãy chuẩn bị một biểu đồ về Sự Đánh Giá Sức Mạnh và Sức Chịu Đựng để dán lên.
6. Nếu muốn, chỉ định các thiếu nữ trình bày các thánh thư.

Lời ghi chú cho giảng viên

Trước khi dạy bài học này, hãy tổ chức một sinh hoạt trong tuần mà các thiếu nữ có thể làm bài Trắc Nghiệm Sức Mạnh và Sức Chịu Đựng. (Có sẵn hai hoặc ba sợi dây, mỗi sợi dài khoảng bốn thước.) HOẶC chỉ định mỗi thiếu nữ xem có thể nhảy dây mấy lần một cách liên tục. Rồi cho mỗi thiếu nữ báo cáo lại con số nhảy dây cho các chị em trước khi bài học bắt đầu. Nếu đây là một sinh hoạt cá nhân, hãy kiểm lại với mỗi thiếu nữ trong tuần để chắc chắn rằng em ấy đã hoàn tất sự chỉ định.

Trắc Nghiệm Sức Mạnh và Sức Chịu Đựng

Bao hai hoặc ba thiếu nữ mỗi em lấy một sợi dây và cố gắng nhảy năm mươi lần mà không ngừng và không để cho sợi dây đụng đến chân hay đầu mình. Họ có thể muốn thực hành một lần trước khi thực sự trắc nghiệm. Mỗi thiếu nữ phải ghi chép trên một tờ giấy con số lần em nhảy dây.

Cẩn thận: Bất cứ thiếu nữ nào với những giới hạn thể chất hoặc có vấn đề sức khỏe trầm trọng thì không nên làm trắc nghiệm này, nhưng em ấy có thể giúp những người khác đếm và ghi chép số điểm của họ.

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAİ TRIỂN BÀI HỌC

Hình ảnh, thảo luận
và thánh thư

Một Thiếu Nữ Mà Biết Cảm Kích về Thân Thể của Mình và Muốn được Hấp Dẫn thì Chăm Sóc Bản Thân Mình

Trưng lên hình đền thờ và cho đọc 1 Cô Rinh Tô 3:16–17. Hãy nhấn mạnh rằng chúng ta đã được truyền lệnh phải chăm sóc kỹ lưỡng thân thể của mình.

Trò chơi ráp hình
và thảo luận

Trưng hình phần đầu của trò chơi ráp hình trên tấm bảng có đính kim hoặc một tấm bích chương lớn.

- Nơi nào trong thánh thư chúng ta có thể tìm ra chi tiết về cách thức chăm sóc thân thể của mình? (GLGƯ 89, Lời Thông Sáng.)
- Theo như Lời Thông Sáng, những thứ nào chúng ta không nên mang vào thân thể mình? (Rượu vang hay rượu mạnh, thuốc lá, và các thức uống nóng, nhất là cà phê và trà.)

Thánh thư

Ngoài việc sống theo Lời Thông Sáng, một thiếu nữ còn có thể làm nhiều điều khác để làm cho thân thể của em được hấp dẫn, trong sạch và thanh khiết. Báo các thiếu nữ tìm và đọc thầm một mình Giáo Lý và Giao Ước 88:124.

- Câu thánh thư này báo chúng ta về việc chăm sóc bản thân mình như thế nào?
- Báo một thiếu nữ đọc lớn đoạn cuối của câu thánh thư đó bắt đầu với chữ *hãy lên giường sớm* (đi ngủ sớm).

Trò chơi ráp hình
và cuộc thảo luận
trên bảng

Đặt một mẫu hình để ráp có ghi chữ “nghỉ ngơi” lên trên tấm bảng có đính kim hoặc tấm bích chương.

- Các em nghĩ tại sao Chúa khuyên bảo chúng ta đi ngủ sớm và thức dậy sớm?
- Những ích lợi của sự nghỉ ngơi thích đáng là gì? (Liệt kê những câu trả lời trên tấm bảng: học giỏi hơn ở trường, vui vẻ hơn, thấy khỏe hơn, có nhiều nghị lực hơn, trông xinh hơn.)
- Việc ngủ nhiều quá có hại như thế nào?

Thánh thư và
trò chơi ráp hình

Yêu cầu các thiếu nữ giờ đến Giáo Lý và Giao Ước 42:41 để biết một cách thức khác mà họ có thể làm cho bản thân họ được hấp dẫn hơn. Nhấn mạnh rằng sự sạch sẽ thể chất cũng như sự thanh sạch về mặt đạo đức đều quan trọng. Thêm phần được ghi chữ “tề chỉnh chải chuốt” vào trò chơi ráp hình.

<p>Bài học bằng đồ vật và thảo luận</p>	<p>Trưng bày những đồ vệ sinh cá nhân. Hãy nhấn mạnh rằng mọi người đều trông hấp dẫn hơn với răng, da dẻ và tóc tai sạch sẽ. Hãy giải thích rằng mùi thơm tươi mát thì hấp dẫn trong khi sự đồ mồ hôi và mùi hôi thân thể có thể làm cho người khác khó chịu. Bảo các thiếu nữ xem xét tóc tai, da dẻ, móng tay, móng chân và răng của họ và quyết định cách thức họ có thể cải tiến sự tề chỉnh chải chuốt của mình. Đề nghị họ chọn một thói quen tốt về sự tề chỉnh chải chuốt để làm trong tuần tới.</p>
<p>Trò chơi ráp hình và thảo luận</p>	<p>Đặt mẫu hình để ráp có ghi chữ “<i>đinh dưỡng</i>” lên trên tấm bảng có đính kim hoặc tấm bích chương. Đưa cho mỗi học viên một tờ giấy và một cây bút chì và bảo họ liệt kê càng nhiều càng tốt những loại trái cây và rau cải khác nhau trong hai hay ba phút. Rồi bảo thiếu nữ có bản liệt kê dài nhất đọc nó lên. Cho các thiếu nữ khác thêm vào bất cứ loại nào khác mà họ có, và rồi bảo mọi người thêm vào bản liệt kê của họ các thứ mà họ đã không nghĩ ra. Hãy chắc chắn rằng bản liệt kê gồm có các trái cây như cam, quýt và rau cải xanh và vàng.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Những loại thực phẩm nào khác hơn trái cây và rau cải mà chúng ta cần mỗi ngày? (Bánh mì hoặc ngũ cốc; thịt, trứng, gà vịt hoặc cá; sữa và những sản phẩm bơ sữa khác.) <p>Hãy nhấn mạnh đến những loại khác nhau. Chế độ ăn uống của một thiếu nữ thường không đầy đủ chất dinh dưỡng vì em ấy chỉ ăn một ít thức ăn ưa thích. Đề cập đến bản liệt kê dài các thứ trái cây và rau cải mà họ đã lập ra và khuyến khích họ thử ăn một thứ gì mới.</p> <p>Bảo các thiếu nữ lật mặt sau tờ giấy của họ và trong một hay hai phút làm một bản liệt kê các thức ăn mà họ thấy là có ít giá trị dinh dưỡng.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Các thức ăn này làm cho ngoại hình và sức khỏe của các em ra sao? (Hãy chắc chắn rằng câu trả lời cũng gồm có việc lên cân.) <p>Hãy nhấn mạnh rằng để được trông xinh đẹp nhất, họ phải giới hạn hoặc từ bỏ một số thức ăn này. Viết lên trên bảng: “<i>Từ bỏ một thứ gì đó tốt để có được một thứ tốt hơn.</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> • “<i>Một thứ tốt hơn</i>” mà chúng ta có được bằng cách từ bỏ thức ăn thiếu dinh dưỡng là gì? (Hãy nhấn mạnh rằng thói quen ăn uống thích đáng có thể cải thiện da, tóc, mắt, răng và hình dáng.) • Chúng ta biết rằng chúng ta có thể xuống cân bằng cách giảm thiểu việc ăn uống không cần thiết và tập thể dục đầy đủ, nhưng làm thế nào chúng ta có thể lên cân mà không ăn nhiều thức ăn mà không tốt cho mình? <p>Chúng ta có thể lên cân bằng cách biết ý thức và ăn <i>nhiều hơn</i> các loại thức ăn dinh dưỡng khác nhau với nhiều ca lo.</p>
<p>Phần trình bày của giảng viên</p>	<p>Chúng ta đã thảo luận việc tề chỉnh chải chuốt, sự dinh dưỡng, Lời Thông Sáng và có được sự nghỉ ngơi thích đáng; nhưng em thiếu nữ của chúng ta (chỉ vào trò chơi ráp hình) vẫn cần một điều gì khác nữa để hoàn tất tình trạng thể chất khỏe mạnh của mình.</p>
<p>Phần thảo luận trò chơi ráp hình</p>	<p>Đặt phần cuối có ghi chữ “<i>tập thể dục</i>” lên trên bảng có đính kim hoặc tấm bích chương. Dán lên biểu đồ số điểm sau đây hoặc viết nó lên trên tấm bảng.</p> <p>Sự Đánh Giá Sức Khỏe và Sức Chịu Đựng</p> <p>10 đến 24 cái nhảy dây liên tục—khá 25 đến 44 cái nhảy dây liên tục—tốt 45 đến 50 cái nhảy dây liên tục—xuất sắc</p> <p>Thảo luận những gì mà các thiếu nữ đã khám phá về sức mạnh và sức chịu đựng của họ.</p>

Hình ảnh
và thảo luận

Hãy trưng lên hình các thiếu nữ đang tập thể dục và thảo luận tầm quan trọng của sự tích cực tham gia vào thể thao, khiêu vũ, chạy bộ, đi bộ và các sinh hoạt thể dục khác.

- Tại sao chúng ta cần phải tập thể dục?
- Một số cách thức thú vị của việc tập thể dục đầy đủ là gì?

Ngoài việc có đủ sinh hoạt thể dục, những buổi luyện tập chính thức thường có thể giúp chúng ta làm các bắp thịt mình được rắn chắc hoặc củng cố một phần đặc biệt của cơ thể. Chúng cũng giúp chúng ta sử dụng những ca lo mà chúng ta đem vào cơ thể. Hãy đề nghị rằng mỗi thiếu nữ chọn một môn thể dục hoặc sinh hoạt mà em ấy cảm thấy sẽ hữu ích cho em và dự trù thực hiện môn thể dục hoặc sinh hoạt đó trong tuần tới.

Hãy nhấn mạnh rằng sức khỏe thể chất thì liên kết với toàn bộ hiệu quả trong cuộc sống hằng ngày.

Thảo luận

Sự Chăm Sóc Thích Đáng Thân Thể của Chúng Ta Mang đến Nhiều Phần Thưởng

Các phần thưởng nào có thể nảy sinh từ việc làm tất cả những điều mà chúng ta đã nói? (Các câu trả lời có thể là: sức khỏe tốt hơn, ngoại hình xinh đẹp hơn, nhiều sinh lực hơn, đáng đáp hấp dẫn hơn, tình cảm vui hơn.) Hãy khuyến khích mỗi thiếu nữ kể ra ít nhất một điều.

Những điều này có đáng để hy sinh không?

Chúng ta đã lập ra một kế hoạch để có thể chăm sóc kỹ lưỡng cơ thể quý báu của mình. Chúng ta phải liên tục thi hành kế hoạch này cho đến khi những thói quen tốt trở thành tự nhiên. (Lấy ra một phần của trò chơi ráp hình.) Cơ thể của chúng ta không thể hoạt động theo chức năng tốt nhất của nó hoặc trông khỏe mạnh nhất trừ phi mỗi phần của kế hoạch này được làm theo. (Trả lại mẫu hình của trò chơi ráp hình vào chỗ của nó.)

Anh Cả Delbert L. Stapley nói: “Có một mối liên hệ chặt chẽ giữa sức khỏe thể chất với sự phát triển phần thuộc linh. . . . Khi sức khỏe thể chất của một người bị sa sút bởi sự bất tuân các luật pháp vĩnh cửu của Thượng Đế, thì sự phát triển phần thuộc linh cũng sẽ bị tổn hại” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1967, trang 74; hoặc *Improvement Era*, tháng Mười Hai năm 1967, trang 77).

Chứng ngôn của
giảng viên

Phần Áp Dụng Bài Học

Hãy làm chứng về tầm quan trọng của việc chăm sóc thích đáng thân thể của chúng ta và khuyến khích mỗi thiếu nữ làm một điều gì đó tuần này để cải thiện sự chăm sóc của em đối với thân thể của mình.

Sự Dinh Dưỡng và Lời Thông Sáng

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu biết và mong muốn thực hành các nguyên tắc cơ bản của sự dinh dưỡng tốt trong Lời Thông Sáng.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Gói thành các món quà những thức ăn bổ dưỡng như bất cứ trái cây, rau cải, sản phẩm nào được làm bằng các loại hạt nguyên chất, trứng gà luộc, hoặc phô mai. Cũng làm như vậy với một số thức ăn không có ca lo, như kẹo, nước ngọt, khoai tây miếng, bánh ngọt hoặc bánh quy. Đẽ tất cả các món quà này vào trong một cái bao giấy lớn để mỗi thiếu nữ trong lớp học có thể chọn một món.
 2. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Bài học bằng đồ vật

Phân Giới Thiệu

Cho lớp học thấy cái bao giấy đựng các gói quà. Đề cho mỗi thiếu nữ chọn một món quà từ cái bao và mở nó ra.

Yêu cầu các thiếu nữ giải thích các món quà nào thì tốt nhất cho họ. Rồi bảo họ nghĩ xem cách thức chúng ta có được lợi ích bằng cách ăn các thức ăn bổ dưỡng.

Đề nghị với các thiếu nữ rằng họ có được quyền tự do quyết định ngay cả trong sự chọn lựa các thức ăn mà họ ăn, và nếu họ chọn các thức ăn thích hợp, họ sẽ được tưởng thưởng với sức khỏe tốt.

Có Những Lý Do Thuộc Linh để Phát Triển Sức Khỏe Tốt của Thân Thể

Câu chuyện

Hãy đọc câu chuyện sau đây về Đa Ni Ên và Vua Nê Bu Cát Nết Sa:

Trong thời của Vua Nê Bu Cát Nết Sa ở Ba By Lôn, dân của Vương Quốc Giu Đa bị bắt làm phu tù. Đa Ni Ên là một vị hoàng tử trẻ cùng với những người trẻ tuổi xuất chúng khác bị bắt vào cung để được dạy dỗ việc học hành và tiếng Canh Đê. Khi ông được cho thức ăn mà Chúa đã truyền lệnh cho dân Do Thái không được ăn, ông đã yêu cầu người trưởng hoạn quan trong cung cho ông và các bạn của ông thức ăn mà họ được phép ăn. Người trưởng hoạn quan nghĩ rằng việc chấp thuận lời yêu cầu này có thể khiến cho nhà vua trừng phạt mình. Nhưng Đa Ni Ên đã có thể thuyết phục ông cho phép họ ăn thức ăn của họ trong mười ngày.

Sau mười ngày, Đa Ni Ên và các bạn của ông trông khỏe mạnh hơn những người ăn thức ăn của dân Canh Đê. Người trưởng hoạn quan cho họ ăn thức ăn của họ trong ba năm kế tiếp. Vào cuối thời gian đó, nhà vua trác nghiệm họ. Họ khôn ngoan hơn tất cả những người thuật sĩ và đồng bóng của nhà vua. (Xin xem Đa Ni Ên 1.)

<p>Phần trình bày của giảng viên</p>	<p>Hãy giải thích rằng không có một luật nào chỉ thuận cho thể xác hoặc vật chất. Mỗi luật pháp có một sự liên hệ mật thiết với phần thuộc linh. Thân thể chúng ta là một ân tứ từ Thượng Đế. Ngài biết chúng ta, và Ngài biết những gì chúng ta cần. Ngài đã ban cho chúng ta các chỉ dẫn về những điều mà sẽ củng cố thân thể của chúng ta, và bằng sự tự kiểm chế và tuân theo các chỉ dẫn đó, chúng ta sẽ nhận hưởng các ích lợi và các phước lành thuộc linh.</p>
<p>Thảo luận</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chúng ta gọi các chỉ dẫn mà Chúa đã đề ra để chăm sóc thân thể của chúng ta là gì? (Lời Thông Sáng.)
<p>Thảo luận</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tại sao là điều quan trọng cho chúng ta để tuân theo luật này?
<p>Đọc thánh thư và thảo luận</p>	<p>Báo một thiếu nữ đọc lớn 1 Cô Rinh Tô 3:16–17 và 1 Cô Rinh Tô 6:19–20. Hãy thảo luận hai đoạn thánh thư này với lớp học. Hỏi họ lý do tại sao Phao Lô gọi thể xác trần tục của chúng ta là một đền thờ. Báo họ thảo luận lý do tại sao là điều quan trọng để bảo vệ thể xác trần tục của chúng ta và cách thức chúng ta có thể làm như vậy.</p>
<p>Thảo luận</p>	<p>Yêu cầu các học viên cho các chị em biết các nhóm thực phẩm nào mà những người có thẩm quyền về chế độ ăn uống hiện đại cảm thấy chúng ta cần có cho chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng mỗi ngày.</p> <p>Chia tấm bảng ra làm bốn phần, và viết những câu trả lời của các thiếu nữ lên ở giữa bên trái của tấm bảng dưới tiêu đề “Chế Độ Ăn Uống Đầy Đủ Dinh Dưỡng.”</p> <p>Các câu trả lời này sẽ được sử dụng sau này trong bài học để so sánh với những thức ăn mà chúng ta được khuyên bảo nên ăn trong Lời Thông Sáng. Hãy chắc chắn gồm vào những câu hỏi mà cho thấy dưới tiêu đề. (Xin xem mẫu minh họa trên bảng vào cuối bài học.)</p>
<p>Trường hợp để nghiên cứu</p>	<p>Hỏi các thiếu nữ điều gì sai lầm với chế độ ăn uống của các thiếu nữ sau đây:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tina cảm thấy rằng điếm tâm là không cần thiết và béo bở. Đến bữa ăn trưa, em cảm thấy cấu kình và khó chịu, và em không thể tập trung đầu óc vào công việc của mình. 2. Sue cảm thấy rằng em quá nặng cân và quyết định ăn uống kiêng khem. Em chỉ ăn kẹo thời để cho mình sinh lực nhanh chóng. Em trở nên bệnh nặng chỉ sau ba ngày. 3. Chris quyết định không ăn gì hết ngoài món cereal làm bằng lúa mì và bánh mì làm bằng lúa mì nguyên chất vì em nghe nói nó rất tốt cho cơ thể. 4. Diane muốn thuộc vào nhóm nên, mặc dù em bị bệnh tiểu đường và phải theo chế độ ăn kiêng với sự hạn chế đường, nhưng mỗi ngày em cùng với các bạn mình ăn kẹo, kem và những đồ ngọt khác.
<p>Thảo luận</p>	<p>Thảo luận với các thiếu nữ rằng sức khỏe tốt của họ thì đáng giá biết bao.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Các em cảm thấy như thế nào nếu các em bị bệnh và buộc phải nằm trên giường trong một thời gian lâu? • Tại sao không thể đánh giá sức khỏe tốt bằng tiền được? • Nếu các em bị mất sức khỏe, thì việc các em có được bao nhiêu tiền có thực sự quan trọng không? • Các em có thể so sánh sức khỏe tốt với bất cứ phước lành vật chất nào, chẳng hạn một ngôi nhà to lớn, một chiếc xe đắt tiền, một cuộc nghỉ hè ở ngoại quốc, hoặc một tủ quần áo xinh đẹp không? • Sức khỏe thể chất của các em có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thuộc linh của các em như thế nào?

Phần trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng thân thể của chúng ta là một ân tứ từ Thượng Đế và là nơi trú ngụ của linh hồn của chúng ta trên thiên thượng. Thân thể của chúng ta có một ảnh hưởng đến linh hồn mà trú ngụ trong đó. Sức khỏe thể chất tốt của chúng ta thì vô giá và quý báu đến nỗi nó phải được chăm sóc và giữ gìn kỹ lưỡng ngõ hầu chúng ta có thể nhận biết được tiềm năng lớn lao của mình với tư cách là các con gái của Thượng Đế.

Lời Thông Sáng Chứa Đựng Những Chỉ Dẫn cho Sức Khỏe Tốt của Thể Chất và Tinh Thần

Thánh thư

Yêu cầu mỗi thiếu nữ giờ đến tiết 89 của Giáo Lý và Giao Ước và đọc lời giới thiệu. Hãy thảo luận về nguyên nhân và mục đích của tiết này khi chúng được trả lời trong những lời này.

Yêu cầu một thiếu nữ đọc Giáo Lý và Giao Ước 89:1–2. Hãy cùng suy nghĩ về việc Lời Thông Sáng được viết ra cho ai và trong cách thức nào. Bảo các thiếu nữ thảo luận lý do tại sao họ cảm thấy Chúa có thể quan tâm đến sự cứu rỗi vật chất của các Thánh Hữu.

Lời trích dẫn

Để chắc chắn các thiếu nữ biết rằng Lời Thông Sáng là một giáo lệnh ràng buộc chúng ta ngày nay, hãy đọc những lời sau đây:

“Lý do hiển nhiên tại sao Lời Thông Sáng được ban cho—không phải bằng ‘giáo lệnh hay sự bắt buộc’ vào lúc đó, ít nhất nếu nó được ban cho với tính cách là một giáo lệnh mà nó sẽ mang mọi người, đang nghiện dùng những thứ độc hại này, đến sự đoán phạt; nên Chúa đầy lòng thương xót và ban cho họ một cơ hội để khắc phục, trước khi Ngài mang họ đến luật pháp. Về sau, điều đó đã được loan báo từ bục giảng này, bởi Chủ Tịch Brigham Young, rằng Lời Thông Sáng là một mặc khải và một lệnh truyền của Chúa. Tôi muốn đề cập đến sự kiện đó vì tôi không muốn các [anh, chị] em cảm thấy rằng chúng ta không có sự ràng buộc nào. Chúng ta không muốn bị đoán phạt” (Joseph F. Smith, trong Conference Report, tháng Mười năm 1913, trang 14).

Thảo luận thánh thư

Yêu cầu một thiếu nữ đọc Giáo Lý và Giao Ước 89:3. Thảo luận câu “phù hợp với khả năng của những người yếu đuối và những người yếu đuối nhất trong số tất cả các thánh hữu.” Câu này nói về ai?

Bảo một thiếu nữ khác đọc Giáo Lý và Giao Ước 89:4.

Cho các thiếu nữ biết rằng Chúa, trong mối quan tâm của Ngài đối với chúng ta, đã cảnh cáo chúng ta rằng con người sẽ tìm kiếm lợi lộc từ sự yếu kém của chúng ta.

Yêu cầu họ cho biết “những điều tà ác và những ý định. . . hiện đang có . . . trong lòng những kẻ âm mưu” là gì.

Bảo họ hãy suy nghĩ cách thức những quảng cáo trong tạp chí, truyền hình và những phương tiện truyền thông khác miêu tả việc hút thuốc và uống rượu.

Cho các thiếu nữ biết rằng năm câu thánh thư kể có thể được gọi là những cảnh cáo trong Lời Thông Sáng. Yêu cầu họ chú ý lắng nghe về những thứ mà không tốt cho cơ thể trong khi các câu này được đọc lên.

Thảo luận
thánh thư
và trên bảng

Viết *Không Phải cho Cơ Thể* lên phía trên bên trái của tấm bảng.

Bảo các thiếu nữ đọc Giáo Lý và Giao Ước 89:5–9.

Với sự giúp đỡ của các thiếu nữ, hãy liệt kê những thứ chúng ta không được mang vào cơ thể mình. (Xin xem mẫu ví dụ trên bảng vào cuối bài học.) Yêu cầu các thiếu nữ suy nghĩ khoa học và y khoa đã chứng minh cho thấy điều gì trong những năm gần đây về việc

hút thuốc, uống rượu, trà và cà phê. Yêu cầu họ kể ra càng nhiều càng tốt những cách thức cụ thể mà những thứ này đã được chứng minh cho thấy là có hại cho sức khỏe của chúng ta. Những câu trả lời phải gồm có một tỷ lệ cao hơn về ung thư; tiểu đường; bệnh tim, phổi và gan; và làm hại thai nhi.

Nếu các thiếu nữ trả lời “các thức uống nóng,” hãy đọc những lời sau đây của Tiên Tri Joseph Smith đưa ra vào tháng Bảy năm 1833, năm tháng sau khi sự mặc khải nhận được. Điều này sẽ giúp họ nhận biết rằng trà và cà phê là các thức uống nóng đã được đề cập đến trong Lời Thông Sáng.

“Tôi hiểu rằng một số người đang tự bào chữa việc họ dùng trà và cà phê, vì Chúa chỉ nói “các thức uống nóng” trong điều mặc khải của Lời Thông Sáng. . . .

“[Trà và cà phê] là những gì mà Chúa muốn nói khi Ngài nói “các thức uống nóng” . . .” (Joseph Smith, như đã được Joel H. Johnson trích dẫn, *A Voice from the Mountains* [Salt Lake City: Juvenile Instructor Office, 1881], trang 12).

Yêu cầu các thiếu nữ suy nghĩ khoa học và y khoa đã chứng minh cho thấy trong những năm gần đây về việc hút thuốc, uống rượu và trà và cà phê. Yêu cầu họ kể ra càng nhiều càng tốt những cách thức cụ thể mà những thứ này đã được chứng minh cho thấy là có hại cho sức khỏe của chúng ta. Những câu trả lời phải gồm có một tỷ lệ cao hơn về ung thư; tiểu đường; bệnh tim, phổi và gan; và làm hại thai nhi.

Thánh thư và
thảo luận trên bảng

Yêu cầu các thiếu nữ lắng nghe kỹ tám câu kể về những điều *tốt lành* cho chúng ta.

Hãy viết *Phải được Dùng* ở phía trên của tám bảng trong phần thứ ba.

Yêu cầu một thiếu nữ đọc Giáo Lý và Giao Ước 89:10–17.

Với sự giúp đỡ của các thiếu nữ, hãy liệt kê dưới tiêu đề các thức ăn tốt mà Chúa đã khuyên bảo chúng ta phải ăn. Hãy đọc lại các câu thánh thư nếu cần. (Xin xem mẫu ví dụ trên bảng vào cuối bài học.)

Nhắc các thiếu nữ về chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng được liệt kê lúc trước trên bảng, và so sánh nó với các thức ăn được dùng trong Lời Thông Sáng. Cho thấy cả hai bản liệt kê đều giống nhau.

Hãy giải thích cách thức các thức ăn được liệt kê trong Lời Thông Sáng đáp ứng đúng những tiêu chuẩn ngày nay về sự dinh dưỡng cơ bản tốt lành. (Chúng giống nhau.)

Thảo luận ý nghĩa của những chữ được dùng trong câu 11: “vào đúng mùa của nó; tất cả những thứ này phải được dùng một cách thận trọng và biết ơn.” Hãy giải thích rằng Lời Thông Sáng dạy rằng chúng ta phải dùng thức ăn vào đúng mùa của nó, và chúng ta cần phải dùng tất cả thức ăn với sự thận trọng và biết ơn (xin xem GLGU 89:11).

Viết ở phần trên cùng của tám bảng phía xa bên phải *Các Lời Hứa Nếu Tuân Theo*. Yêu cầu một thiếu nữ khác đọc Giáo Lý và Giao Ước 89:18–21. Với sự giúp đỡ của các thiếu nữ, hãy liệt kê những phần thưởng đã được hứa nếu tuân theo Lời Thông Sáng. Hãy đọc lại các câu thánh thư nếu cần. (Xin xem mẫu trên bảng vào cuối bài học.). Sự che chở khỏi thiên sứ hủy diệt.

- Các phước lành thuộc linh nào được hứa ban cho nếu chúng ta sống theo luật này?
- Chúa có ý gì khi nói *những kho tàng hiểu biết đã bị giấu kín*?
- Làm thế nào các em có thể phục vụ Chúa một cách nhiệt thành hơn bằng cách sống theo luật này?

- Việc sống theo luật này ngày nay có thể giúp các em đến gần Cha Thiên Thượng hơn như thế nào?

Cho các thiếu nữ biết rằng Cha Thiên Thượng là một người cha nhân từ và kiên nhẫn. Ngài yêu mến chúng ta một cách nồng nàn, tuy nhiên khi chúng ta không sống theo các giáo lệnh của Ngài, Ngài không thể ban cho chúng ta một lời hứa nào và các phước lành mà đáng lẽ thuộc về chúng ta thì bị mất.

Kết Luận

Thánh thư

Cho một thiếu nữ đọc Giáo Lý và Giao Ước 29:34–35.

Phần trình bày của giảng viên

Mặc dù nhiều giáo lệnh của Thượng Đế ảnh hưởng đến cuộc sống vật chất của chúng ta, chúng được ban cho vì mục đích riêng biệt để nâng cao sự an lạc tinh thần của chúng. Qua sự tuân theo các giáo lệnh của Ngài, chúng ta đạt được hạnh phúc vật chất cũng như các phước lành thuộc linh.

Phần Áp Dụng Bài Học

Yêu cầu các thiếu nữ suy nghĩ về tính chất vĩnh cửu của việc linh hồn trú ngụ trong thể xác của họ. Hãy khuyến khích họ chắc chắn rằng linh hồn của họ có được nơi trú ngụ thoải mái, lành mạnh để chúng có thể phát triển và tiến bộ đến đỉnh cao khả năng của họ và đạt được lời hứa lớn lao nhất trong tất cả các lời hứa—cuộc sống thượng thiên.

Mẫu ví dụ trên bảng

KHÔNG PHẢI CHO CƠ THỂ	CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG ĐẦY ĐỦ DINH DƯỠNG	PHẢI ĐƯỢC DÙNG	CÁC LỜI HỨA NẾU TUÂN THEO
1. Thuốc lá 2. Các thức uống mạnh (rượu) 3. Các thức uống nóng (cà phê và trà)	1. Các thức ăn có chất đạm như thịt, cá, gà, vịt, trứng 2. Trái cây và rau cải 3. Sữa và các sản phẩm bơ sữa 4. Các sản phẩm ngũ cốc như bánh mì và cereal	1. Thảo mộc (thực vật và rau cải) 2. Trái cây 3. Thịt và gà vịt (phải được dùng một cách tiết độ) 4. Tất cả các loại ngũ cốc, nhất là lúa mì	1. Sức khỏe 2. Sự khôn ngoan 3. Những kho tàng hiểu biết—những kho tàng đã bị giấu kín 4. Sức mạnh 5. Sự che chở khỏi thiên sứ hủy diệt

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết những hậu quả của việc lạm dụng thuốc đối với cơ thể và phần thuộc linh.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Mang một bút chì cho mỗi thiếu nữ.
 2. Tùy ý, không bắt buộc: Chuẩn bị cho mỗi thiếu nữ một bản kiểm điểm trong Phần Giới Thiệu.
 3. Tùy ý, không bắt buộc: Chuẩn bị một tấm bích chương có chép định nghĩa của việc lạm dụng thuốc như đã được đưa ra trong Phần Giới Thiệu.
 4. Tùy ý, không bắt buộc: Chuẩn bị một tấm bích chương về những lời này từ 1 Cô Rinh Tô 3:17: “Vì đền thờ của Đức Chúa Trời là thánh, mà chính anh em là đền thờ.”
 5. Chỉ định các tín hữu thảo luận tại sao các lý do lạm dụng thuốc thì không thích đáng, bằng cách sử dụng những tài liệu trong bài học hoặc ý kiến riêng của họ (xin xem phần thứ nhì của bài học).
 6. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
-

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Phần Giới Thiệu

Đưa cho mỗi thiếu nữ một cây bút chì và một bản kiểm điểm dưới đây. Yêu cầu họ nhận ra những chất liệu nào là chất thuốc nghiện hoặc chứa đựng chất thuốc nghiện bằng cách đánh dấu kế bên chúng.

Bản liệt kê

- _____ cần sa
- _____ thuốc lá
- _____ cà phê in
- _____ LSD
- _____ côcain (bạch phiến)
- _____ một chất kích thích như côcain
- _____ rượu
- _____ heroin (thuốc làm dịu đau)
- _____ thuốc an thần
- _____ thuốc có tác dụng kích thích
- _____ thuốc xuống cân

Thảo luận

Sau một, hai phút, hãy thảo luận các thứ trên bản kiểm điểm, đồng thời bình luận về những thứ khác mà các chị em có thể chọn ra. Bảo các thiếu nữ rằng tất cả các chất liệu này, ngoài nhiều thứ đã không được liệt kê, là những chất thuốc nghiện hay chứa chất thuốc nghiện. Hãy chỉ rõ rằng những chất thuốc này khác nhau trong vài cách thức. Một số là thuốc làm giảm hoạt động (chúng làm suy nhược các chức năng của cơ thể), một số

khác là chất kích thích (chúng kích thích các chức năng của cơ thể), và một số thì có hại hơn những thứ khác. Nhưng tất cả những thứ này đều có thể gây nghiện hoặc tạo ra sự lệ thuộc vào chúng.

Lời trích dẫn, tóm bích chương (tùy ý không bắt buộc) và phần thảo luận

Yêu cầu các thiếu nữ định nghĩa sự lạm dụng thuốc. Thảo luận tất cả các ý kiến của họ. Chỉ rõ rằng đa số thuốc là được phẩm hữu dụng để chữa trị bệnh tật. Nhưng sự lạm dụng thuốc là “việc dùng thuốc thái quá không nhằm mục đích chữa trị để có được những thay đổi mà chúng tạo ra trong cảm xúc, ý nghĩ hoặc hành động” (Ira W. Hillyard, “Drug Abuse: It Starts in the Medicine Cabinet,” *Ensign*, tháng Tư năm 1977, trang 42). Hãy trưng ra tóm bích chương và thảo luận định nghĩa này của sự lạm dụng thuốc. Hãy gồm vào và nhấn mạnh ý kiến rằng việc dùng không đúng những được phẩm không cần và cần toa bác sĩ cũng là sự lạm dụng thuốc. Yêu cầu các thiếu nữ ghi nhớ định nghĩa này trong khi tiến hành bài học.

Sự Lạm Dụng Thuốc Không Thể Được Biện Minh

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng mặc dù đa số người ta hiểu về những nguy hại của sự lạm dụng thuốc, nhưng vấn đề này cũng lan rộng. Những người trẻ tuổi lẫn lớn tuổi cảm thấy áp lực gia tăng để làm điều mà bạn bè của họ đang làm và thử nghiệm chất thuốc nghiện. Vì vấn đề nghiêm trọng và gia tăng này, chúng ta cần phải hiểu lý do tại sao nó xảy ra và tìm kiếm cách thức để chống lại nó.

Thảo luận trên bảng

Anh Cả Marvin J. Ashton đã hỏi: “Điều gì khiến cho một người trẻ tuổi vũng vàng, dễ mẫn, đầy sức sống để cho các hóa chất điều khiển hành vi của mình?” (trong Conference Report, Apr. 1971, trang 13; hay *Ensign*, tháng Sáu năm 1971, trang 30). Yêu cầu các học viên cho biết ý kiến về lý do tại sao những người trẻ bắt đầu dùng thuốc nghiện. Hãy liệt kê những ý kiến của họ trên bảng và thảo luận chúng, bằng cách thuyết phục họ giải thích ý kiến của họ. Tới điểm này của bài học, đừng thảo luận những lý do tại sao việc dùng thuốc có thể không thích đáng. Cuộc thảo luận này sẽ đến ở phần sau trong bài học. Một số lý do có thể gồm có do áp lực của bạn bè, muốn giải thoát, sự non nớt, dễ có sẵn và quảng cáo hấp dẫn.

Những ý kiến này được nói rộng trong những lời phát biểu tiếp theo sau. Yêu cầu các học viên đọc chúng, thêm chúng vào nếu các chị em muốn.

1. *Áp lực của bạn bè.* Việc được những người khác chấp nhận có thể dường như là quan trọng. Những người bị áp lực của bạn bè để thử các thuốc nghiện có thể làm như vậy ngõ hầu nhận được hay duy trì sự chấp nhận hay sự ưa thích của bạn bè.
2. *Giải thoát.* Một số người có thể cảm thấy rằng những vấn đề và tâm trạng căng thẳng của họ quá to lớn. Họ có thể tìm cách giải thoát khỏi những điều đó qua các thuốc nghiện mà làm giảm đi nhận thức hoặc gây ra sự kích thích rõ rệt nhằm tạo một cảm giác an lạc tạm thời.
3. *Sự non nớt.* Những cảm giác tò mò, chán nản hoặc nổi loạn là những sự biện minh cho việc một số người dùng thuốc. Họ có thể đang tìm kiếm sự tham gia, hoạt động và phấn khởi. Những người trẻ tuổi đôi khi cũng có thể nghĩ rằng họ trông già dặn hơn tuổi mình khi họ làm những điều mà họ nghĩ rằng sẽ làm cho họ trông như “người lớn.”
4. *Dễ có sẵn.* Bởi vì việc buôn bán thuốc bất hợp pháp và sự phát triển nhanh chóng của các chất thuốc mới, những chất liệu nguy hại ngày càng dễ kiếm. Những điều kiện này và những điều kiện khác làm cho thuốc dễ có được hơn. Việc có được thuốc dễ dàng hơn này cũng có thể làm cho việc dùng chúng dường như có thể chấp nhận được hơn đối với một số người.

5. *Quảng cáo hấp dẫn.* Các quảng cáo về những người đẹp trai, đầy tự tin, thịnh vượng, trông khỏe mạnh có thể làm cho những sản phẩm đáng chê trách thành hấp dẫn. Những kỹ thuật quảng cáo hấp dẫn đôi khi có sức thuyết phục và có thể làm cho những sản phẩm này dường như có thể chấp nhận được.

Thảo luận

Sau khi thảo luận lý do tại sao người ta có thể lạm dụng thuốc, hãy đề cập đến những thứ trên bảng và hỏi các thiếu nữ tại sao các lý do được liệt kê lại không thích đáng và không biện minh cho việc lạm dụng thuốc.

Phân trình bày
tùy ý của học viên

Nếu các chị em đã yêu cầu trước bất cứ học viên nào thảo luận tại sao các lý do về việc lạm dụng thuốc không thích đáng, căn cứ vào các tài liệu trong bài học hoặc những ý kiến khác, hãy cho họ trình bày các ý kiến của họ vào lúc này. Nếu không, hãy yêu cầu các học viên đọc những lời phát biểu sau đây:

1. *Áp lực của bạn bè.* Chúng ta cần phát triển những sự tin chắc cá nhân về những vấn đề đúng và sai khi chúng ta còn nhỏ. Mặc dù có những bạn bè thúc giục chúng ta làm điều sai, nhưng cũng có những bạn bè đang làm điều đúng mà chúng ta có thể noi theo gương họ. Một cách lý tưởng là chúng ta nên nằm trong số những người đặt đường hướng ngay chính của họ và khuyến khích những người khác noi theo, hơn là ở trong số những người đầu hàng những áp lực để làm điều sai. Chúng ta có thể giúp đỡ những người lạm dụng thuốc một cách hữu hiệu nhất bằng cách “nêu tấm gương của cuộc sống Ky Tô hữu vững chắc là lành mạnh.” Chúng ta có thể cho thấy trong cuộc sống hằng ngày của mình “những phần thưởng của việc sống ngay chính, chẳng hạn như sức khỏe tốt, hạnh phúc, bình an và thành quả” (Victor L. Brown, Jr., “Q and A,” *New Era*, tháng Năm năm 1971, trang 33).
2. *Giải thoát.* Những tình trạng căng thẳng và nhu cầu của kinh nghiệm sống là có thật. Đôi khi mọi người cần sự giải thoát hoặc thay đổi, nhưng trong các cách thức có thể chấp nhận được. Sự giải thoát này có thể đến qua việc nói ra những vấn đề với gia đình, bạn bè, các vị lãnh đạo và các giảng viên của Giáo Hội, hoặc những vị cố vấn chuyên nghiệp. Sự thay đổi có thể đến dưới hình thức giải trí lành mạnh—các sinh hoạt thể thao và văn hóa, những sở thích riêng đầy sáng tạo, những chuyến đi nghỉ mát, nghỉ ngơi và phục vụ những người khác. Những loại giải trí này không những trở thành một sự giải thoát khỏi áp lực, mà còn đóng góp cho ý thức giá trị của chúng ta. Chúng ta cần phải tránh việc sử dụng và lạm dụng rượu và thuốc như là các cách thức trốn tránh trách nhiệm của mình về hành động của mình.
3. *Sự non nớt.* Tiến trình trưởng thành và học hỏi là một điều mà tất cả chúng ta đều trải qua. Tiến trình tự nhiên này có thể đưa đến sự lầm lẫn trong suốt con đường của nó. Tuy nhiên, sự trưởng thành và học hỏi có thể được đi kèm theo với óc xét đoán khôn ngoan và sự tự chủ trong tất cả các giai đoạn của nó. Đáng tiếc là một số “[người] trẻ hấp tấp. . . đang tìm kiếm cảm giác mạnh để thêm thú vị cho những năm tháng non nớt chờ đợi trưởng thành. Đã nghe nói về những cảm giác mạnh của ma túy nhưng ít hiểu biết hoặc không hiểu biết về những nguy hiểm kèm theo, một số những người trẻ này bắt đầu dự phần—hoặc là tự ý hoặc ngay cả đôi khi vô tình—vào những chất thuốc có sức hủy diệt” (Hillyard, “Drug Abuse,” trang 41).
4. *Dễ có sẵn.* Việc dễ có sẵn một thứ nào đó không có nghĩa là nó tốt hoặc chúng ta cần dự phần vào nó. Chúng ta phải phát triển sức mạnh cá nhân để tự bảo vệ mình khỏi nhiều điều trong xã hội tuy có sẵn nhưng không nhất thiết phải đáng khát khao. “Chắc chắn là việc có sẵn các thứ thuốc mới lạ và mạnh mẽ với số lượng nhiều đã là một yếu tố [trong sự sử dụng gia tăng của chúng]. . . Những thứ thuốc này đã có sẵn cho việc sử dụng hằng ngày, và việc sử dụng chúng làm vật chống đỡ giúp người ta trải qua ngay

cả những thử thách nhỏ của cuộc sống hằng ngày đã trở thành quá thông thường (Hillyard, "Drug Abuse," trang 42).

5. *Quảng cáo hấp dẫn*. Trong khi quảng cáo cung cấp thông tin, thì nó thường bóp méo, thao túng hoặc chỉ thông tin một phần. Một số quảng cáo hứa rằng những thứ thuốc có thể chữa bất cứ căn bệnh nào. Chúng ta cần phải có sự hiểu biết đầy đủ là chúng ta có thể sử dụng óc xét đoán trong việc đánh giá các quảng cáo. Nếu không cảnh giác, chúng ta có thể bị "lừa gạt để nghĩ rằng thuốc là cách chữa bệnh thông thường, tức khắc cho bất cứ điều gì có thể làm chúng ta đau đớn hay làm chúng ta khổ sở" (Hillyard, "Drug Abuse," trang 42).

Phần trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng thay vì để bị lừa gạt bởi những lý lẽ dường như nhằm biện minh cho việc lạm dụng thuốc, chúng ta cần phải phối hợp sự hiểu biết với sự khôn ngoan để tự củng cố mình chống lại sự yếu kém và sự lừa gạt.

Lời trích dẫn

"Thuốc và rượu dường như đặc biệt hấp dẫn trong thế hệ của chúng ta, mặc dù chúng đã được loài người sử dụng trong nhiều hình thức khác nhau và vì nhiều lý do khác nhau kể từ lúc khởi thủy. Chúng luôn luôn hứa mang lại sự giải phóng. Chúng luôn luôn đối trá" (E. Brent Frazier, "Drugs: Why Do Kids Start? How Can You Help?" *Ensign*, tháng Tám năm 1975, trang 67).

Chúng Ta Nên Hiểu Những Hậu Quả của Sự Lạm Dụng Thuốc

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng các thứ thuốc hợp pháp, do một bác sĩ kê toa hoặc mua theo toa một bác sĩ, thường là thiết yếu cho sức khỏe tốt và sự khỏe mạnh. Tuy nhiên, khi được sử dụng trái với hoặc không có sự chỉ dẫn của một bác sĩ, thì chúng có thể gây tai hại. Các thứ thuốc khác, kể cả thuốc không cần toa bác sĩ, nếu sử dụng với lý do sai lầm, thì có hại cho cơ thể và tinh thần.

Thảo luận

- Có một số hậu quả nào về phương diện thể xác và tinh thần của sự lạm dụng thuốc?

Hãy nhấn mạnh đến quan niệm rằng những người dùng các loại thuốc như thế đã cố ý làm vậy, lý luận rằng họ có quyền dùng những gì họ chọn, rằng họ có lý do chính đáng cho những lý do mà những người khác có thể hoặc không thể hiểu được, rằng các chất đó thì không có hại, và thường thì các hậu quả không nghiêm trọng hoặc không thành vấn đề. Những lý lẽ tranh cãi này và những lý lẽ tranh cãi khác mà không thích đáng có thể đưa đến quyết định đáng tiếc để lạm dụng thuốc. Một quyết định như thế—ngay cả chỉ thử nghiệm—không những gây tai hại cho cá nhân mà còn cho những người chung quanh cá nhân đó nữa. Việc sử dụng các thứ thuốc có hại không phải là một vấn đề riêng tư hay cá nhân, nó chắc chắn ảnh hưởng sâu xa đến cuộc sống của những người khác, thường là vô tội, và nó đưa đến nỗi buồn phiền vô ích. Sự lạm dụng thuốc là một sự mời mọc gây hoang mang và đầy liều lĩnh để đưa đến những khó khăn lớn lao hơn, nhiều nỗi đau lòng và còn có thể cả tai họa nữa.

Các trường hợp để nghiên cứu sau đây là những câu chuyện có thật về những người trẻ đã dính líu đến sự lạm dụng thuốc. Yêu cầu các học viên đọc lớn những câu chuyện này. Rồi thảo luận một số chi tiết của mỗi trường hợp để giúp các thiếu nữ hiểu những hậu quả tai hại của sự lạm dụng thuốc.

Trường hợp để nghiên cứu

Jim là một thầy tư tế Thánh Hữu Ngày Sau tích cực. Em cũng chơi cho đội bóng bầu dục của trường trung học. Một số đội viên tụ họp vào những ngày cuối tuần để uống bia và hút cần sa, và Jim quyết định nhập bọn với chúng. Em nghĩ rằng em sẽ không uống rượu hay hút cần sa; em chỉ vui thích với tình bằng hữu của bạn bè mình. Tuy nhiên, em biết rằng cha mẹ của em không tán thành nếu họ biết em đi đâu. Cuối cùng, em nhượng bộ áp lực của bạn bè và bắt đầu uống bia và hút cần sa với chúng. Mỗi lần làm như thế, em

trở về nhà cảm thấy có tội đã làm một điều sai trái nặng nề. Vì lương tâm cắn rứt em, em bắt đầu tìm những lời bào chữa để không tham gia vào các sinh hoạt Giáo Hội và bắt đầu cảm thấy xa cách với gia đình mình.

Thảo luận

- Những hậu quả trực tiếp của việc Jim dùng ma túy là gì?
- Những hậu quả lâu dài có thể là gì?
- Việc Jim dính líu đến ma túy ảnh hưởng em ấy về phương diện thể xác và thuộc linh như thế nào?

Trường hợp để nghiên cứu

“Barbara đã trở nên nghiện ngập heroin vào lúc 12 tuổi, sau hai năm dùng cần sa quá độ. Sự nghiện ngập heroin đã làm cho em, vào lứa tuổi non nớt, trở thành gái điếm và kẻ trộm cắp. Ngoài heroin ra, em còn uống rượu và thuốc an thần quá độ. Chỉ hai tháng sau khi sinh nhật thứ mười tám của mình, em đã uống một liều lớn LSD, và chất ma túy này, cùng với tất cả những loại ma túy khác, đã thực sự phá hủy trí não của em” (Hillyard, “Drug Abuse,” trang 41).

Thảo luận

- Câu chuyện này làm cho các em cảm thấy như thế nào?

Thảo luận sự dính líu gia tăng của Barbara với nhiều loại ma túy.

- Kinh nghiệm của Barbara có ảnh hưởng gì đến các em nếu em ấy là chị em hoặc một người bạn thân của các em? Điều đó có ảnh hưởng gì đến gia đình?
- Qua những năm tháng vất vả và suy sụp của Barbara, em ấy đã bị ảnh hưởng về mặt thể chất và thuộc linh như thế nào?

Trường hợp để nghiên cứu

Trong khi đi bộ từ nhà đến trường, Janet và các bạn của mình quyết định rằng họ đều muốn sụt cân. Họ ngừng ở một cửa tiệm, và mỗi em mua một gói thuốc xuống cân mà đã được quảng cáo là một cách thức dễ dàng để sụt cân. Trong vòng một thời gian ngắn, đa số các thiếu nữ này đã sụt cân theo ý muốn hoặc ngừng uống thuốc sụt cân. Tuy nhiên, Janet đã để ý thấy rằng khi em uống thuốc đó thì dường như em có thêm nghị lực, nên em tiếp tục uống thuốc, ngay cả khi em đã sụt cân theo ý muốn. Dường như các viên thuốc đã giúp em có thể hoàn thành nhiều điều hơn mỗi ngày. Em không thể thấy sự tai hại nào trong điều này vì thứ thuốc này không cần toa bác sĩ và hợp pháp. Em không bao giờ ý thức được rằng em đã trở nên lệ thuộc thuốc đó cho đến khi em quyết định ngừng uống thuốc.

- Tại sao đây không phải là cách thức tốt để sụt cân? Có những nguy hiểm nào trong việc lệ thuộc vào thuốc để kiểm chế sự thèm ăn?
- Hậu quả nào—về mặt thể chất, cảm xúc và thuộc linh—có thể nảy sinh từ sự lạm dụng thuốc của Janet?
- Sự lạm dụng thuốc của Janet có thể có những hậu quả nào trong tương lai của em ấy?

Thảo luận sự nguy hiểm của việc vô tình trở nên nghiện ngập hoặc lệ thuộc vào những loại thuốc không cần toa bác sĩ mà dường như vô hại.

Trường hợp để nghiên cứu

“Vào khoảng thời gian này, cách đây một năm. . . tôi ở một nơi nào đó. . . đã không thể suy nghĩ một cách hợp lý vì đầu óc tôi đã hoàn toàn mê muội bởi thứ thuốc này hoặc thuốc khác. Tôi đang sống xa nhà trong một thế giới đầy nghiện ngập với ảo tưởng. Những gì ở chung quanh tôi không phải là những gì mà tôi đang tìm kiếm. . . .

“Khi tôi tự bảo mình: ‘Ta rất hạnh phúc,’ tôi đã tự hỏi tại sao tôi đã phải cố gắng thật nhiều để tự thuyết phục mình. Tôi đã trở nên lệ thuộc vào một loại thuốc nào đó. Tôi càng dùng nhiều thuốc, thì tôi càng xa lánh bạn bè mình.

“Tôi đang ở đâu? Tôi là gì? Tôi là ai? Tôi bị ám ảnh ngày đêm bởi những câu hỏi này, và ngày này qua ngày khác, tôi bị dẫn dắt xa dần các câu trả lời.

Một đêm nọ, trong khi tôi bước đi trên đường phố dưới ảnh hưởng của thứ thuốc mà chỉ có người bán cho tôi mới biết là thuốc gì, tôi đã phát hiện ra một điều. Ở giữa sự tự do này, chỉ một điều độc nhất mà tôi đang đạt được là cái chết. Và tôi sống cô đơn, chết trong cô đơn” (Charleen Hurson, “Start the World; I Want to Get On,” *New Era*, tháng Tư năm 1972, trang 12).

Thảo luận

- Có một số hậu quả về thể chất và thuộc linh nào của loại kinh nghiệm này?
- Thiếu nữ này có thể khắc phục được những vấn đề của mình và thay đổi cuộc sống của mình như thế nào?

Lời trích dẫn

Yêu cầu một học viên đọc lời phát biểu sau đây:

“Hãy khôn ngoan. Đừng thiên cận đến mức theo đuổi việc dùng rượu, thuốc lá và ma túy. Điều đó thực sự là không khôn ngoan để làm như vậy. Là điều ngu dại, nếu các em thứ lỗi cho lời khó nghe đó, nếu dùng cocaine, cần sa, hoặc bất cứ loại ma túy nào khác mà tước đoạt sự điều khiển trí óc của mình. Sau mỗi lần dùng ma túy và được lên ‘tận đỉnh sung sướng’, thì tiếp theo đó là ‘hậu quả tàn khốc.’ Tại sao lại phí tiền cho thứ mà chỉ gây tai hại cho các em? Tại sao lại biến thành nô lệ cho một thói quen mà chỉ có thể gây trở ngại và rút ngắn tương lai của các em?” (Gordon B. Hinckley, trong Conference Report, tháng Mười năm 1981, trang 57; hay *Ensign*, tháng Mười Một năm 1981, các trang 40–41).

Tám bích chương và thánh thư (tùy ý, không bắt buộc)

Trưng ra tám bích chương về sứ điệp của 1 Cô Rinh Tô 3:17. Đọc và thảo luận câu thánh thư này và bảo các thiếu nữ đánh dấu nó trong thánh thư của họ. Giải thích rằng những lời cảnh cáo và lời hứa của Lời Thông Sáng (GLGU 89) áp dụng cho sự sử dụng và lạm dụng thuốc. Việc sử dụng cầu thả những chất có hại cho cơ thể là đi nghịch lại lời khuyên dạy và các lệnh truyền của Chúa.

Phần Kết Luận

Phần trình bày của giảng viên

Nhấn mạnh rằng sự quyết định khôn ngoan duy nhất về bất cứ loại thuốc độc hại nào chỉ là việc dùng bao giờ dùng bất cứ loại nào của chúng, ngay cả một số lượng nhỏ. Hãy đọc lời phát biểu sau đây:

“Rất nhiều người nói: ‘Một điều thuốc, một tách trà hay cà phê, một hơi cần sa sẽ không làm hại ta, và một hộp rượu chắc chắn không thể làm hại ai.’

“Tôi muốn nhấn mạnh rằng nếu các [anh, chị] em không bao giờ làm điều gì lần thứ nhất, thì sẽ không bao giờ làm điều đó. Các [anh, chị] em sẽ không bao giờ trở thành một bọm nhậu hay kẻ nghiện ngập” (N. Eldon Tanner, trong Conference Report, tháng Tư năm 1975 trang 114; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1975, trang 77).

Phần Áp Dụng Bài Học

Yêu cầu các thiếu nữ tự mình lập cam kết là sẽ không bao giờ lạm dụng thuốc hoặc giao du với bạn bè dính líu đến thuốc. Hãy đề nghị rằng họ cũng cố gắng giúp những người khác hiểu về sự nguy hại và nỗi đau lòng mà sự lạm dụng thuốc có thể mang đến cho cuộc sống của họ và cuộc sống của những người chung quanh họ.

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết giá trị và sự ích lợi của việc chăm sóc sức khỏe tốt ở nhà.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị cho mỗi thiếu nữ tờ giấy phát tay “Cuộc Trắc Nghiệm Đúng và Sai”.
2. Nếu muốn, các chị em hãy chỉ định các thiếu nữ trình bày các câu chuyện, các đoạn thánh thư và lời trích dẫn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Thảo luận

Phần Giới Thiệu

Yêu cầu các thiếu nữ kể lại những kinh nghiệm cá nhân của việc chăm sóc một người nào đó bị bệnh trong nhà của họ. Họ đã học biết được những điều gì từ kinh nghiệm này? Họ ước là họ đã biết được điều gì khi họ đang giúp chăm sóc người đó?

Phần trình bày
của giảng viên

Chúng Ta Có Nhiều Cơ Hội để Cung Ứng Việc Chăm Sóc Sức Khỏe trong Nhà của Mình

Việc duy trì sức khỏe tốt và phòng ngừa tai nạn là hai điều cần nhắc quan trọng khi cung ứng sự chăm sóc sức khỏe tại gia. Tuy nhiên, ngay cả khi những sự phòng ngừa này đã được tuân theo một cách kỹ lưỡng, tai nạn hoặc sự đau ốm cũng thường xảy đến cho mỗi gia đình vào một lúc nào đó. Do đó, là điều khôn ngoan để có một sự hiểu biết nào đó về sự cấp cứu và sự chăm sóc tại gia. Câu chuyện sau đây cho thấy những kỹ năng khác nhau mà bất cứ người nào cũng có thể học hỏi được để cung ứng sự chăm sóc sức khỏe tốt cho một người bệnh lớn tuổi trong nhà.

Câu chuyện

Ann được mười hai tuổi khi Bà Ngoại Olsen té ngã nơi sân sau nhà bà và bị bẻ hông mặt. Bác sĩ đặt một cái kẹp chỗ xương gãy để giữ vững cái xương và giúp cho nó lành lặn.

Bà được phép xuất viện sau năm ngày, nhưng bác sĩ đề nghị bà nên sống trong một nhà an dưỡng hoặc một chỗ nào khác mà bà có thể được chăm sóc đầy đủ trong khi xương bà được lành lặn. Mẹ của Ann hỏi gia đình họ có sẵn lòng chia sẻ trách nhiệm chăm sóc bà ngoại của họ nếu bà đến ở với họ không. Họ sẽ có thêm công việc, chẳng hạn giặt giũ bộ đồ giường và áo ngủ, chuẩn bị thức ăn trên một cái khay, xoa bóp lưng và chân của bà với mỹ phẩm thoa da, giúp bà tập vận động, đẩy xe lăn cho bà, và giữ cho bà được vui vẻ với cuộc chuyện trò thân mật.

Ann, Ben (đứa em sáu tuổi của nó), và Frances và Margaret (hai chị sinh đôi của nó) đồng ý giúp chăm sóc bà. Thoạt tiên, Bà Ngoại phải nằm trên giường. Các đứa con gái lớn hơn thay tấm trải giường cho bà. Một đứa lật Bà Ngoại từ bên này sang bên kia trong khi đứa khác thay một lần nữa cái giường. Ann và hai đứa sinh đôi chuẩn bị bữa ăn cho Bà Ngoại trên khay. Ben mang cho bà một cái khăn ướt để lau tay và mặt của bà. Vào Chúa Nhật, Ann hái một đóa hồng từ vườn và cắm nó vào một cái bình trên khay thức ăn tối của Bà Ngoại. Điều này luôn mang đến nụ cười trên gương mặt của Bà Ngoại.

Ben thích xoa bóp mỹ phẩm thoa da lên tay và cánh tay của Bà Ngoại. Đồi lại, bà kể cho nó nghe những câu chuyện về Ông Ngoại Olsen, mà đã qua đời vào năm trước khi Ben ra đời. Một buổi tối nọ, khi Bà Ngoại Olsen chán nản vì sự bình phục chậm chạp của mình, cha của Ann ban cho bà một phước lành.

Khi các chị của Ann biết rằng tiếng nhạc âm ĩ của chúng làm cho Bà Ngoại bồn chồn, chúng vận nhạc nhỏ lại. Mẹ mượn một cái xe lăn và khung tập đi từ một cửa hàng tiếp liệu y khoa. Bà Ngoại lấy lại sức bằng cách ngồi một vài giờ mỗi ngày trong xe lăn. Ben và Ann thay phiên nhau giúp bà tập vận động theo như bác sĩ đã chỉ bảo bà. Các đứa trẻ rất thích đẩy xe bà đi quanh nhà và quanh xóm giềng vào những ngày có nắng. Khi Bà Ngoại sẵn sàng để đứng dậy và học sử dụng lại đôi chân của bà, Cha giúp bà đứng trong cái khung tập đi bằng kim khí nhẹ. Bà đẩy nó đi để làm vật chống trong khi đôi chân của bà trở nên mạnh hơn. Cuối cùng bà bỏ cái khung tập đi và chỉ sử dụng một cây gậy để chống.

Khi Bà Ngoại không còn cần cây gậy để chống đi nữa, thì mọi người đều hân hoan. Tuy nhiên, gia đình cảm thấy hơi buồn, vì họ biết rằng bà sẵn sàng để trở về nhà riêng của bà. Bà Ngoại Olsen rất độc lập, và mặc dù bà biết ơn sự giúp đỡ của gia đình, bà cũng vui mừng được trở về nhà mình và với nhiều người bạn trong hàng xóm của bà.

Thảo luận trên bảng

Liệt kê trên bảng một số bài học có giá trị mà gia đình của Ann đã học được bằng cách chăm sóc Bà Ngoại.

(Những điều sau đây có thể được liệt kê ra: sự hợp tác, những kỹ năng và thủ tục y khoa, giá trị của các phước lành chúc tử tế, sự phục vụ đầy trách ẫn, kỷ luật tự giác, sự vị tha, sự thấu cảm, cách thức thích nghi với các hoàn cảnh mới trong nhà của họ.)

- Làm thế nào kinh nghiệm này có thể giúp chuẩn bị cho họ để chăm sóc gia đình tương lai của họ?

Thảo luận

Những hoàn cảnh nào khác mà đòi hỏi những kỹ năng chăm sóc sức khỏe có thể xảy ra trong nhà? (Sự ra đời của một đứa bé, một tai nạn, một căn bệnh kéo dài hoặc cấp tính, hồi phục từ cuộc giải phẫu, chăm sóc một người tàn tật trong gia đình, một căn bệnh kinh niên.)

Chúng Ta Có Thể Học Biết Những Kỹ Năng Cơ Bản Chăm Sóc Sức Khỏe

Thánh thư

Yêu cầu các học viên đọc và đánh dấu câu cuối trong Giáo Lý và Giao Ước 38:30: “Nếu các người đã chuẩn bị rồi thì các người sẽ không sợ hãi.”

Phần trình bày của giảng viên

Việc chuẩn bị còn nhiều hơn là chỉ có những tiếp liệu cho trường hợp khẩn cấp và bệnh hoạn. Nó gồm có việc có được những kỹ năng và thông tin quan trọng mà sẽ giúp chúng ta tự chăm sóc mình một cách thích đáng hơn. Đôi khi làm điều sai trong trường hợp khẩn cấp thì còn nguy hiểm hơn là không làm gì cả. Trong những tình huống khác, chỉ có hành động thích đáng tức khắc mới có thể cứu được mạng người. Học biết một số những kỹ năng này sẽ cho chúng ta sự tin tưởng và khả năng để hành động một cách khôn ngoan nếu nhu cầu cần thiết nảy sinh.

- Làm thế nào sự chuẩn bị của chúng ta để xử lý một thương tích hoặc tình huống chăm sóc sức khỏe có thể ảnh hưởng đến hành vi của mình và phản ứng của người bị thương hay bị bệnh?

Thảo luận

Gồm những ý kiến sau đây vào cuộc thảo luận của các chị em. Nếu ta bị kích động hay lo lắng thái quá, thì người bị thương hay bị bệnh sẽ cảm thấy được mối quan tâm này và cũng trở nên lo lắng. Ta cần phải giữ vẻ trầm tĩnh. Nếu cảm thấy sợ, ta nên dâng lên một lời cầu nguyện trong lòng mình. Cha Thiên Thượng sẽ giúp ta giữ thái độ trầm tĩnh và vững vàng và sẽ soi dẫn ta phải làm những điều gì đúng. Điều quan trọng là nhận được sự giúp đỡ từ những người thực sự biết phải làm gì, nhất là trong trường hợp khẩn cấp. Điều này cũng sẽ giúp ta duy trì một thái độ trầm tĩnh.

Sự chăm sóc thích đáng một đứa trẻ thơ hay một đứa bé mới biết đi là một kỹ năng quan trọng. Vì đa số các thiếu nữ sẽ giữ trẻ trong gia đình mình và gia đình của những người khác, họ cần phải có một thông tin nào đó có sẵn một cách dễ dàng.

- Thông tin nào mà các em cần có khi giữ trẻ? (Địa chỉ của nhà nơi mà các em sẽ đến giữ trẻ, số điện thoại hoặc địa chỉ nơi mà cha mẹ của đứa trẻ các em giữ sẽ ở đó, tên và số điện thoại của vị bác sĩ gia đình của đứa trẻ, số điện thoại khẩn cấp của toán cấp cứu và sở cứu hỏa, số điện thoại của trung tâm kiểm soát chất độc, tên và số điện thoại của một người bà con hay người bạn có trách nhiệm nếu không thể liên lạc với cha mẹ đứa bé được.)

Mặc dù các em có thể không bao giờ dùng bất cứ thông tin này, nhưng việc có nó sẽ mang đến cho các em sự tin tưởng mà sẽ giúp các em hành động một cách khôn ngoan trong trường hợp khẩn cấp.

Kinh nghiệm là căn bản của hầu hết việc chăm sóc trẻ thơ. Chẳng hạn như, hãy xem xét câu hỏi sau đây:

- Có một số điều thận trọng nào trong việc chăm sóc một trẻ thơ? Một đứa bé mới biết đi?

Thảo luận những câu trả lời của các thiếu nữ và thêm vào những điều thận trọng khác chẳng hạn như: không bao giờ bỏ một đứa trẻ thơ một mình trên một cái ghế dài hay giường, hoặc trong một bồn tắm; không bao giờ bỏ một đứa trẻ một mình tại sân chơi; bế lên và vỗ lưng một trẻ thơ để cho nó ợ trong lúc cho nó ăn.

Hỏi các thiếu nữ những thủ tục nào khác mà người giữ trẻ cần phải biết.

Cuộc Trắc Nghiệm
Đúng và Sai

Đưa cho mỗi thiếu nữ một tờ giấy có ghi chữ đúng và sai để trắc nghiệm sự hiểu biết của mỗi em về sự cấp cứu và những kỹ thuật chăm sóc sức khỏe khẩn cấp khác. Các thiếu nữ sẽ có một số hiểu biết khác nhau.

Cuộc Trắc Nghiệm Đúng và Sai

1. Cách thức tốt nhất để cầm máu là đè mạnh với một miếng đệm vải hay với lòng bàn tay thẳng lên vết thương.
2. Một trường hợp khẩn cấp về hô hấp xảy ra khi nạn nhân bị nghẹn, ngừng thở và không thể nói được. Hãy dùng thuật Heimlich.
3. Đừng thử những cách thức mà các em không biết vì các em có thể gây thêm thương tích. Hãy nhờ người chuyên môn giúp đỡ càng nhanh càng tốt.
4. Đừng xô dịch một người bị thương cho đến khi đội cấp cứu y khoa đến trừ phi nạn nhân đang ở trong cảnh nguy hiểm.
5. Nếu nạn nhân đã nuốt chất hóa học có hại hoặc thuốc độc, thì hãy gọi trung tâm kiểm soát chất độc hoặc một bệnh viện gần nhất để được chỉ dẫn trước khi làm bất cứ điều gì.

6. Đừng bao giờ cho một bệnh nhân bất tỉnh ăn hay uống.
7. Trong lúc làm hô hấp nhân tạo, đầu của bệnh nhân phải được ngửa ra sau để cầm hướng lên trên. Mũi phải được nhẹ nhàng bóp kín lại để ngăn hơi không cho thoát qua lỗ mũi.
8. Để ngăn ngừa một người bị thương không rơi vào cơn sốc, người này phải được đặt nằm xuống và đắp một tấm mền nếu thân người này lạnh.
9. Thái độ trầm tĩnh, vững vàng của người cấp cứu làm nạn nhân cảm thấy an ủi và trấn áp nỗi lo sợ mà có thể gia tăng nguy cơ bị sốc của nạn nhân.
10. Một miếng gạc lạnh đè lên trên một vết bầm làm giảm bớt nguy cơ bị sưng và chảy máu trong mô.
11. Garô là một cách thức nguy hiểm để cầm máu và không còn là một kỹ thuật cấp cứu có thể chấp nhận được trừ phi không thể cầm máu chảy nhiều bằng cách nào khác.
12. Chỗ bị trầy nhẹ trên da gây ra bởi sự cọ xát hay làm bong da phải được tẩy rửa bằng xà bông và nước để ngăn ngừa nhiễm độc.
13. Nếu một người tình cờ bị các thứ hóa chất vào mắt, hãy nhanh chóng rửa mắt với nhiều nước. Nhúng một cái khăn sạch vào trong nước lạnh, từ vòi nước và vắt nước vào khoe mắt với đầu của bệnh nhân đặt nghiêng để nước sẽ chảy ra khỏi bì mắt. Lặp lại cách thức này để lấy ra hết các chất gây khó chịu.
14. Mọi người phải học cách tự bảo vệ mình khỏi hơi nóng hay hơi lạnh thái quá.
15. Không bao giờ xô dịch một nạn nhân bị gãy xương trừ phi là điều tuyệt đối cần thiết.
16. Một người bị một cú đánh mạnh vào đầu phải được sự chăm sóc y tế đặc biệt, dù cho người ấy còn tỉnh táo, và cần phải được theo dõi cẩn thận trong hai mươi bốn đến bốn mươi tám tiếng sau đó.
17. Đừng bao giờ bỏ một đứa trẻ một mình trong một chiếc xe đóng kín cửa, nhất là trong thời tiết nóng.
18. Cách thức tốt nhất để dập tắt lửa nơi quần áo của một người nào đó là lăn nạn nhân trong một tấm thảm hay tấm mền hoặc lăn người đó trên mặt đất.
19. Các em phải thuộc lòng hoặc giữ trong tầm tay số điện thoại khẩn cấp trong khu vực của mình.
20. Giữ tất cả mọi hóa chất và chất độc khỏi tầm tay của trẻ con.

(Phỏng theo *Relief Society Courses of Study*, 1976–77, các trang 39–66.)

Thảo luận

Các thiếu nữ sẽ nhận biết rằng tất cả các câu trả lời đều là *đúng*. Thảo luận bất cứ câu hỏi nào mà họ không biết chắc chắn. Bảo các thiếu nữ mang về nhà những tờ giấy trắc nghiệm để tham khảo và nghiên cứu trong tương lai.

Kết Luận

Phần trình bày của giảng viên

Việc biết được những thực hành cấp cứu và những kỹ năng khác về sự chăm sóc sức khỏe tại nhà là rất quan trọng. Chúng ta cần phải học hỏi và luôn luôn nhận biết những cách thức mới. Việc biết được những cách thức giản dị và đúng làm cho việc chăm sóc những người khác được dễ dàng hơn và có thể cứu được mạng người.

Phản Áp Dụng Bài Học

Phân trình bày
của giảng viên

1. Hỏi các học viên trong lãnh vực nào sau đây mà họ muốn có thêm sự chỉ dẫn. Với sự chấp thuận của vị lãnh đạo chức tư tế của các chị em, hãy trù liệu những phần hướng dẫn như vậy tại một sinh hoạt trong tuần. *Đừng* giải thích và hướng dẫn những điều này vào ngày Chúa Nhật.
 - a. Một người mẹ đã được huấn luyện hoặc đầy kinh nghiệm trong việc chăm sóc trẻ con, hay một y tá, để giải thích và hướng dẫn về việc chăm sóc một trẻ sơ sinh, chẳng hạn tắm rửa và cho ăn.
 - b. Một người hội đủ điều kiện chẳng hạn một Trưởng Hướng Đạo, người tình nguyện của Hội Hồng Thập Tự, bác sĩ hay y tá để giải thích và hướng dẫn về hô hấp nhân tạo, thuật Heimlich cho một người nào đó bị mắc nghẹn, đè mạnh vào vết thương để cầm máu, điều trị nạn nhân bị sốc.
2. Nhờ một người hội đủ điều kiện giải thích và hướng dẫn về những kỹ năng điều dưỡng tại gia, chẳng hạn thay tấm trải giường trong khi bệnh nhân đang nằm trên giường, bắt mạch và lấy nhiệt độ.
3. Cả lớp cùng đóng diễn cách thức gọi điện thoại cho sở cứu hỏa hoặc trung tâm kiểm soát chất độc để xin giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp, cho biết đúng danh tính, địa chỉ và tính chất của trường hợp khẩn cấp.
4. Khuyến khích các thiếu nữ ghi danh với Hội Hồng Thập Tự về khóa học cấp cứu hoặc điều dưỡng tại gia hay những khóa học tương tự khác có sẵn.

Bài Trắc Nghiệm Đúng và Sai

1. Cách thức tốt nhất để cầm máu là đè mạnh với một miếng vải dệm hay với lòng bàn tay thẳng lên vết thương.
2. Một trường hợp khẩn cấp về hô hấp xảy ra khi nạn nhân bị nghẹn, ngừng thở và không thể nói được. Hãy dùng thuật Heimlich.
3. Đừng thử những cách thức mà các em không biết vì các em có thể gây thêm thương tích. Hãy nhờ người chuyên môn giúp đỡ càng nhanh càng tốt.
4. Đừng xe dịch một người bị thương cho đến khi đội cấp cứu y khoa đến trừ phi nạn nhân đang ở trong cảnh nguy hiểm.
5. Nếu nạn nhân đã nuốt chất hóa học có hại hoặc thuốc độc, thì hãy gọi trung tâm kiểm soát chất độc hoặc một bệnh viện gần nhất để được chỉ dẫn trước khi làm bất cứ điều gì.
6. Đừng bao giờ cho một bệnh nhân bất tỉnh ăn hay uống.
7. Trong lúc làm hô hấp nhân tạo, đầu của bệnh nhân phải được ngửa ra sau để cầm ngược lên. Mũi phải được nhẹ nhàng bóp kín lại để ngăn hơi không cho thoát qua lỗ mũi.
8. Để ngăn ngừa một người bị thương không rơi vào cơn sốc, người này phải được đặt nằm xuống và đắp một tấm mền lên nếu thân người này lạnh.
9. Thái độ trầm tĩnh, vững vàng của người cấp cứu làm nạn nhân cảm thấy an ủi và trấn áp nỗi lo sợ mà có thể gia tăng nguy cơ bị sốc của nạn nhân.
10. Một miếng gạc lạnh đè lên trên một vết bầm làm giảm bớt nguy cơ bị sưng và chảy máu trong mô.
11. Garô là một cách thức nguy hiểm để cầm máu và không còn là một kỹ thuật cấp cứu có thể chấp nhận được trừ phi không thể cầm máu chảy nhiều bằng cách nào khác.
12. Chỗ bị trầy nhẹ trên da gây ra bởi sự cọ xát hay làm bong da phải được tẩy rửa bằng xà bông và nước để ngăn ngừa nhiễm độc.
13. Nếu một người lỡ bị các thứ hóa chất vào mắt, hãy nhanh chóng rửa mắt với nhiều nước. Nhúng một cái khăn sạch vào trong nước lạnh chảy ra từ vòi nước và vắt nước vào khe mắt với đầu của bệnh nhân đặt nghiêng để nước sẽ chảy ra khỏi bìa mắt. Lặp lại cách thức này để lấy ra hết các chất gây khó chịu.
14. Mọi người phải học cách tự bảo vệ mình khỏi hơi nóng hay hơi lạnh thái quá.
15. Không bao giờ xe dịch một nạn nhân bị gãy xương trừ phi là điều tuyệt đối cần thiết.
16. Một người bị một cú đánh mạnh vào đầu phải nhận được sự chăm sóc y tế đặc biệt, dù cho người ấy còn tỉnh táo, và cần phải được theo dõi cẩn thận trong hai mươi bốn đến bốn mươi tám tiếng sau đó.
17. Đừng bao giờ bỏ một đứa trẻ một mình trong một chiếc xe đóng kín cửa, nhất là trong thời tiết nóng.
18. Cách thức tốt nhất để dập tắt lửa nơi quần áo của một người nào đó là lăn nạn nhân trong một tấm thảm hay tấm mền hoặc lăn người đó trên mặt đất.
19. Các em phải thuộc lòng hoặc giữ trong tầm tay số điện thoại khẩn cấp trong khu vực của mình.
20. Giữ tất cả mọi hóa chất và chất độc khỏi tầm tay của trẻ con.

(Phòng theo *Relief Society Courses of Study*, 1976–77, các trang 39–66.)

Phát Triển Phương Diện Giao Tế và Tình Cảm

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ biết rằng mình có khả năng để thành công.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Mang theo giấy và bút chì cho mỗi thiếu nữ.
2. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Phần Giới Thiệu

Lời trích dẫn

Đọc lời phát biểu sau đây:

“Một trong những sự yếu kém nhất nơi đa số chúng ta là chúng ta thiếu tin tưởng nơi bản thân mình. Một trong những thất bại thông thường của chúng ta là làm giảm giá trị lớn lao của mình” (L. Tom Perry, “Be the Best of Whatever You Are,” trong *Speeches of the Year, 1974* [Provo: Brigham Young University Press, 1975], trang 77).

Sinh hoạt

Đưa cho mỗi thiếu nữ một tờ giấy và một cây bút chì. Bảo mỗi em lập một bản liệt kê những điều mà em không thích về bản thân mình. Bản liệt kê này chỉ dành cho em ấy mà thôi; em ấy sẽ không cần phải chia sẻ nó với bất cứ người nào khác. Rồi cho các thiếu nữ gạch bỏ bất cứ nhu cầu vật chất nào trên bản liệt kê của họ mà họ không thể có được ngay tức khắc với lợi tức hiện tại của họ. Sau đó bảo họ gạch bỏ tất cả các đặc tính thể chất mà họ không thể thay đổi được (chẳng hạn như chiều cao, màu mắt, hình thù của cằm, khô chân). Bảo các thiếu nữ đọc lại bản liệt kê của họ lần nữa. Có lẽ họ sẽ thấy rằng chỉ còn một vài thứ còn lại. Những thứ này có thể gồm có những đặc tính thuộc linh, những đặc điểm và những cá tính riêng, và những nét thể chất mà có thể được cải tiến bằng chế độ ăn uống và ăn mặc tề chỉnh chải chuốt.

Phần trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng có nhiều điều chúng ta không thích về bản thân mình mà không thể thay đổi được. Khi chúng ta chấp nhận những điều này là đặc điểm riêng của mình, thì chúng ta mới có thể hưởng thời giờ, nghị lực và sự chú ý của mình vào những lĩnh vực mà chúng ta có thể cải tiến được. Bài học này sẽ tập trung vào những lĩnh vực mà chúng ta có thể cải tiến và như thế gia tăng khả năng của chúng ta để thành công.

Chúng Ta Chớ Nên Tự Đánh Giá Mình Thấp

Phần trình bày của giảng viên

Mỗi ngày chúng ta nhìn thấy các đặc điểm và các thuộc tính riêng của mình cũng như của những người khác. Chúng ta thường tự so sánh mình với những người mà chúng ta gặp. Buồn thay, chúng ta thường chỉ nghĩ đến những ưu điểm của họ và những sự yếu kém của chúng ta. Chúng ta ước gì chúng ta được cao như, ốm như, ăn mặc sang trọng như, xinh đẹp như, đầy tài năng như, thông minh như, được phần thuộc linh tốt đẹp như—và cứ thế lớn vồn trong tâm trí của chúng ta. Mỗi lần chúng ta nghĩ về bản thân mình trong một cách thức hạn chế và không thực tế như thế, chúng ta làm giảm đi lòng tự trọng của mình và thất bại trong việc nhận biết ích lợi của các ưu điểm và tài năng của

mình. Nhất là chúng ta có thể nghĩ bản thân mình thấp kém nếu chúng ta để cho nhóm bạn bè của mình đặt ra những tiêu chuẩn và chúng ta cảm thấy rằng chúng ta không thể nào đáp ứng được những tiêu chuẩn đó.

Lời trích dẫn

Hãy đọc lời trích dẫn sau đây:

“Một hình ảnh nông cạn về mình không thể nào được cải tiến bằng cách luôn làm theo người khác và thường xuyên phục tùng áp lực của bạn bè. Những người trẻ rất thường lệ thuộc vào những điều mà người ta nghĩ về mình hơn là những gì họ tự nghĩ về mình” (James E. Faust, trong Conference Report, tháng Tư năm 1981, trang 8; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1981, trang 9).

Thảo luận

Yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về bản liệt kê mà họ đã lập về những điều mà họ không thích nơi bản thân họ.

Tại sao đôi khi chúng ta thối phồng những sự yếu kém của mình?

Làm thế nào việc tự đánh giá mình thấp có thể làm cản trở các tài năng, sinh hoạt nhà thờ và các cơ hội lãnh đạo của chúng ta?

Lời trích dẫn

Đọc lời trích dẫn sau đây của Anh Cả Marvin J. Ashton:

“Một giảng viên và chủ tịch Hội Phụ Nữ giáo khu đầy khôn ngoan. . . cho thấy một bức hình lớn trên màn ảnh. Đó là bức hình của một đứa bé trai với đôi mắt thông minh, tóc tai rối bù và đôi tay khoanh lại, đang suy tư. Lời chú thích của bức hình là: ‘Tôi biết tôi là một người quan trọng ‘vì Thượng Đế không tạo ra đồ vô giá trị.’ Tôi xin phép được nhắc lại: ‘Tôi biết tôi là một người quan trọng ‘vì Thượng Đế không tạo ra đồ vô giá trị.’. . .

“Mọi người trong mọi ngành nghề của cuộc sống cần được giúp đỡ trong việc xây đắp lòng tự trọng và sự tự túc. . . Ý niệm của một người về bản thân mình thì không hơn cũng chẳng kém những gì người ấy đã học hỏi được qua những kinh nghiệm và những tương tác của mình với những người khác. Thật là điều đáng để chú ý khi thấy rằng một người nào đó đã giúp một đứa bé trai điển hình phát triển ý niệm về bản thân nó. Một người nào đó, có lẽ là một người mẹ, người giảng viên trong Hội Thiếu Nhi, người hàng xóm, hay ngay cả một bài hát giống như ‘Tôi Là Con Đức Chúa Cha,’ đã làm cho đứa bé trai này nhận biết rằng nó là một người quan trọng. Nó biết rằng nó không phải là người vô giá trị. Nó biết rằng nó có thể thay đổi. Nó biết rằng nó là một con người được Cha Thiên Thượng yêu thương” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1981, trang 125; hoặc *Ensign*, tháng Mười Một năm 1981, trang 89).

- Chúng ta đặt ý niệm của chúng ta về bản thân mình lên trên điều gì?

Anh Cả Ashton giải thích rằng ý niệm của một người về bản thân mình được đặt trên những kinh nghiệm của người đó cũng như sự tương tác của người đó với những người khác. Lòng tự trọng có thể bị ảnh hưởng bởi những gì chúng ta tự nhận thấy mình phải trở thành và bởi những gì mà những người khác nói với mình.

Khi các chị em đọc lời phát biểu sau đây, hãy bảo các thiếu nữ chú ý lắng nghe cách thức đánh giá ý niệm của họ về bản thân họ trong một cách thức mới và mạnh mẽ hơn.

Thảo luận
lời trích dẫn

“Các giá trị của đức tin nơi Thượng Đế và hành vi đạo đức. . . thường bị nhiều người chối bỏ cho là vô dụng. Đây là lộ trình đi tới sự thất bại vì nó không xét đến tầm quan trọng lớn lao của những điều chủ quan mà chúng ta có thể biết nhưng không thể đo lường được. Chẳng hạn như tôi yêu thương vợ và gia đình tôi, và tôi cảm thấy tình yêu thương của họ đối với tôi. Các [anh, chị] em không thể đo lường được độ sâu của cảm nghĩ yêu thương của chúng tôi đối với nhau, nhưng tình yêu thương đó thì rất thật đối với chúng

tôi. Sự đau đớn cũng khó để đo lường, nhưng nó có thật. Điều đó cũng đúng với đức tin nơi Thượng Đế. Chúng ta có thể biết về sự hiện hữu của Ngài mà không thể nào đo lường bằng số lượng được. Phao Lô nói: ‘Chính Đức Thánh Linh làm chứng cho lòng chúng ta rằng chúng ta là con cái Đức Chúa Trời’ ” [Rô Ma 8:16] (James E. Faust, trong Conference Report, tháng Tư năm 1981, trang 9; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1981, các trang 9–10).

Yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về những gì mà Anh Cả Faust đã nói về những điều rất khó để đo lường nơi bản thân của chúng ta. Hãy liệt kê những điều này lên trên bảng.

- Một số ảnh hưởng nào mà có thể tác động đến cách thức chúng ta cảm nghĩ về bản thân mình. Những ảnh hưởng này có thể gồm có—

1. Một sự hiểu biết về thiên tính của chúng ta là con cái của Thượng Đế.
2. Cách thức mà cha mẹ chúng ta nói chuyện cùng chúng ta.
3. Cách thức mà những người bạn tin cậy của chúng ta phản ứng lại với chúng ta.
4. Cách thức mà các thầy giáo, cô giáo nhận xét về bài vở trong trường của chúng ta.
5. Những thành công và thất bại mà chúng ta trải qua.

Thảo luận
lời trích dẫn

Eleanor Roosevelt được nhớ đến vì sự hiểu biết sâu xa của bà khi bà nói: “Không một ai có thể làm cho mình cảm thấy thấp kém nếu không có sự đồng tình của mình” (“Points to Ponder,” *Reader’s Digest*, tháng Hai năm 1963, trang 261).

- Tại sao đôi khi chúng ta để cho những người khác làm cho chúng ta cảm thấy thấp kém? (Vì chúng ta thường sẵn sàng tin vào điều xấu nhất về bản thân mình và không chịu nhớ đến các ưu điểm và tiềm năng của mình; vì chúng ta lo lắng quá nhiều về những ý kiến của người khác.)

- Làm thế nào các em có thể giữ không đánh giá mình thấp?

Nếu các thiếu nữ gặp khó khăn trong việc trả lời câu hỏi này, hãy yêu cầu họ suy nghĩ về nó trong một lúc. Phần còn lại của bài học chứa đựng những đề nghị mà sẽ giúp họ trả lời câu hỏi này.

Thái Độ của Chúng Ta về Bản Thân Mình Giúp Chúng Ta Thành Công

Phần trình bày
của giảng viên

Hãy giải thích rằng chúng ta đều không có các tài năng, khả năng hay tiềm năng giống nhau, nhưng mỗi người chúng ta có một điều gì đó mà chúng ta có thể làm giỏi. Chúng ta cần phải tìm ra các đức tính độc nhất vô nhị của mình và xây đắp chúng. Chúng ta cần phải có đủ tin tưởng nơi mình rằng chúng ta có thể cải tiến. Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách *nghĩ* rằng chúng ta có thể thành công.

Lời trích dẫn

“Những ý nghĩ có một vai trò quan trọng với lối sống của chúng ta, dù chúng ta hăng hái hay chán nản, dù chúng ta vui hưởng sự thành công hay trải qua một mức độ thất bại, dù chúng ta vui hưởng nếp sống thuộc linh hay đau khổ vì thiếu nó, và trong nhiều khía cạnh, tôi tin, dù chúng ta vâng theo hay không vâng theo các luật pháp của Thượng Đế. Một số nhà nghiên cứu hành vi của con người hiện đại đã cho biết rằng tiến trình ý nghĩ của con người thì rất giống sự hoạt động của một máy điện toán, nơi mà có liên hệ đến ý thức và tiềm thức. Những gì chúng ta mang vào tâm trí của mình có tác động nhiều đến thái độ, tính khí và hành vi của chúng ta” (Dean L. Larsen, “Thoughts about Thoughts,” *Speeches of the Year, 1976* [Provo: Brigham Young University Press, 1977], trang 116).

- Cuộc sống của các em sẽ khác biệt như thế nào nếu các em có chủ ý để chọn những ý nghĩ lạc quan về bản thân mình trong một thời kỳ?

- Làm thế nào chúng ta đặt những ý nghĩ lạc quan vào tâm trí đầy ý thức của mình?

Xem xét kỹ những kỹ thuật mà có thể làm được, chẳng hạn, tự nói chuyện với mình một cách lạc quan, tự khuyến khích mình với những đề nghị tích cực chẳng hạn “Ta có thể làm điều đó được mà!”

Các trường hợp để nghiên cứu sau đây cho thấy cách thức mà những ý nghĩ của chúng ta có thể tác động đến khả năng của chúng ta để thành công.

Trường Hợp Nghiên Cứu 1

Mẹ của Cindy đang vội vàng dọn bữa ăn tối lên trên bàn vào khoảng 6 giờ vì bà có một buổi họp vào lúc 7 giờ 30. Cindy đang suy nghĩ về một bài làm của trường học cho ngày hôm sau trong khi em đặt đĩa và bộ muỗng, nĩa, dao vào mỗi chỗ. Mẹ gọi từ trong bếp: “Nhanh lên, Cindy, con chậm chạp quá đi.” Cindy đã bị nói là em chậm chạp một vài lần gần đây và em đang bắt đầu tin vào điều đó. Em nghĩ: “Tôi chắc là tôi chậm chạp.”

Thảo luận

- Làm thế nào Cindy có thể thay đổi phản ứng tiêu cực của mình thành một phản ứng tích cực hơn?

Trường Hợp Nghiên Cứu 2

Sue bắt đầu học đánh vĩ cầm với một người hàng xóm cũng là người thầy dạy. Em cảm thấy vụng về khi cầm cái kéo vĩ và cây vĩ cầm và em nói với người thầy của em là em không nghĩ rằng em học giỏi được. Người thầy cam đoan với em rằng với sự luyện tập, em sẽ bắt đầu cảm thấy dễ dàng hơn. Nhưng Sue cảm thấy rằng em sẽ không bao giờ có thể học được, nên chẳng mấy chốc em chấm dứt hẳn việc luyện tập.

Thảo luận

- Người thầy của Sue sẽ phản ứng như thế nào khi Sue đến trong lần học kế tiếp?
- Liệu phản ứng này sẽ xác nhận sự giả định của Sue rằng em không thể học đàn được không?
- Vấn đề thực sự của Sue là gì—thiếu khả năng học nhạc, hay một thái độ tiêu cực về bản thân mình?
- Trong cách thức nào tự Sue đã định đoạt kết quả của việc học chơi vĩ cầm của mình?

Trường Hợp Nghiên Cứu 3

Becky làm việc trễ đến tối để hoàn tất bài diễn văn mà em đang chuẩn bị cho trường học. Khi em đọc nó lên cho mẹ em nghe vào buổi sáng hôm sau trước khi đi học, em nói: “Con nghĩ con có được một bài diễn văn khá hay, phải không mẹ?” Mẹ của em đáp rằng quả thật đó là một bài diễn văn hay vì em đã bỏ thời giờ ra để soạn thảo nó.

Thảo luận

- Thái độ của Becky, đã được hỗ trợ bởi sự tán thành của mẹ em, sẽ tác động đến buổi trình bày của em tại trường học như thế nào?
- Điều gì có thể đã xảy ra nếu em đã không bỏ thời giờ ra để chuẩn bị bài diễn văn? Em sẽ cảm thấy như thế nào về bản thân mình?

Phản trình bày của giảng viên

Hãy giải thích rằng có nhiều yếu tố mà có thể tác động lòng tự trọng của chúng ta. Nhưng một điều quan trọng nhất là thái độ của chúng ta. Chúng ta có trách nhiệm về thái độ của mình. Chúng ta có thể chọn để cho những ý nghĩ tiêu cực đánh bại chúng ta, hoặc chúng ta có thể chọn những ý nghĩ tích cực mà sẽ giúp chúng ta thành công. Chúng ta biết rằng chúng ta thực sự là con cái linh hồn của cha mẹ thiên thượng và rằng khả năng của chúng ta để tăng trưởng trong nhiều lĩnh vực thì vô hạn. Nếu chọn đúng, chúng ta có thể cải tiến đáng đáp diện mạo cá nhân của mình, phát triển các tài năng và

sự hiểu biết của mình và gia tăng mối quan tâm và tình yêu thương của chúng ta đối với những người khác.

Lời trích dẫn

Mỗi người chúng ta được sinh ra để thành công và cần phải suy nghĩ một cách lạc quan, bằng cách sử dụng cái cân thiêng liêng để đo lường bản thân chúng ta như lời trích dẫn sau đây:

“Phẩm cách của bản thân mình được làm gia tăng nhiều bằng cách hướng lên sự tìm kiếm những điều thiêng liêng. Giống như những cái cây khổng lồ, chúng ta phải vươn cao để có được ánh sáng. . . . Tôi đã thấy phẩm cách và lòng tự trọng của con người được biểu lộ một cách hùng hồn trong cuộc sống của những người khiêm nhường nhất trong số những người khiêm nhường, trong cuộc sống của những người nghèo khó cũng như trong cuộc sống của những người học thức và giàu có” “ (James E. Faust, trong Conference Report, tháng Tư năm 1981, trang 9; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1981, trang 10).

Phân Kết Luận

Hãy giải thích rằng có những lúc chúng ta đều cảm thấy có phần thiếu kém hơn người khác. Chúng ta cần phải tự so sánh mình với những điều tốt nhất của mình và tìm kiếm sự cải tiến trong vòng khả năng của mình. Một trong những thách thức gay go nhất là khắc phục cảm nghĩ rằng chúng ta không quan trọng. Cuộc sống của chúng ta có một mục đích. Chúng ta được sinh ra để thành công và để trở thành giống như Thượng Đế.

Phân Áp Dụng Bài Học

1. Hãy tập chấp nhận những lời khen bằng cách chỉ giản dị nói: “Cám ơn.” Đừng đưa ra những lời nhận xét tiêu cực như: “Ồi, cái áo đầm cũ này,” hoặc “Tôi không thể hát được,” hay “Tóc của tôi thật sự trông không đẹp như thế.” Việc chấp nhận lời khen không phải là tính tự phụ.
2. Hãy nhìn vào bản liệt kê đã được lập vào lúc bắt đầu bài học. Chọn một thứ mà có thể thay đổi được và bắt đầu cải tiến thuộc tính cá nhân đó.

PHẦN CHUẨN BỊ Mỗi thiếu nữ sẽ có can đảm để chấp nhận các cơ hội cải thiện cuộc sống của mình.

- PHẦN CHUẨN BỊ
1. Bức hình 19, Ê Xơ Tê, ở phần sau của sách.
 2. Chuẩn bị một biểu đồ có viết câu Giô Suê 1:9.
 3. Chuẩn bị những tờ giấy có chép các đề tài cho cuộc thảo luận.
 4. Chuẩn bị kể một kinh nghiệm cá nhân mà các chị em cần sự can đảm để thử làm một điều mới mẻ nào đó.
 5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

Lời ghi chú cho giảng viên

Bài học này chú trọng vào sự can đảm để thử làm những điều mới mẻ và *nâng cao tinh thần*, cũng như sự can đảm để tiếp tục cố gắng trong những tình huống khó khăn. Hãy chắc chắn rằng các thiếu nữ không nhầm lẫn sự can đảm này với sự liều lĩnh để làm những điều điên rồ và không ngay chính.

PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC

Phải Có Can Đảm để Thử Làm Những Điều Mới Mẻ và Nâng Cao Tinh Thần

Yêu cầu các thiếu nữ nghĩ về lúc mà họ đã thử làm một điều gì mới mẻ và đáng bỏ công, chẳng hạn đưa ra một bài nói chuyện, thử làm một sinh hoạt hoặc một câu lạc bộ, thử chơi một môn thể thao mới, hoặc học một kỹ năng mới. Yêu cầu họ chia sẻ những cảm nghĩ của họ về kinh nghiệm đó. Rồi giải thích rằng phải có can đảm để thử làm một điều gì mới mẻ và nâng cao tinh thần.

Trong khi các chị em thảo luận những cảm nghĩ của các thiếu nữ về kinh nghiệm của họ, hãy chắc chắn rằng họ hiểu rõ những ý kiến sau đây:

1. Đa số người ta cảm thấy sợ hãi khi đối diện với một kinh nghiệm mới mẻ.
2. Việc cảm thấy lo âu và sợ hãi về việc thử làm một điều gì mới mẻ là điều thông thường.
3. Chúng ta không cần phải để cho nỗi sợ hãi của mình ngăn chặn chúng ta không thử làm những điều mà sẽ củng cố và cải thiện cuộc sống của mình.

Một số nỗi sợ hãi nào có thể ngăn giữ không cho chúng ta thử làm những điều mới mẻ?

Trong khi các thiếu nữ chia sẻ các ý kiến của họ, hãy thảo luận điếm mà đa số người ta sợ là làm điều khác biệt hoặc bị chế nhạo nếu họ thất bại với một điều gì mới mẻ. Những nỗi sợ hãi này thường ngăn giữ người ta không thử làm một kỹ năng hay sinh hoạt mới.

Phần trình bày của giảng viên

Hãy nói về ý nghĩa của chữ *can đảm*. Hãy giúp các thiếu nữ hiểu rằng sự can đảm cho chúng ta sức mạnh để thử làm. Nếu sợ thử làm những điều mới mẻ và nâng cao tinh thần, chúng ta có thể ngừng tiến triển và ngăn không cho mình có các kinh nghiệm mà sẽ

củng cố và mở mang cuộc sống của chúng ta. Sự can đảm *khi được sử dụng với đức tin vì các mục đích ngay chính* là một trong những khí cụ vững mạnh nhất mà chúng ta có để giúp chúng ta cải thiện cuộc sống của mình.

Thảo luận

- Một số điều nào đáng bỏ công mà các em có thể cần có can đảm để làm?

Sau đây là một số đề nghị: Đưa ra một bài nói chuyện, khởi đầu một cuộc chuyện trò với một người nào đó còn mới, cầu nguyện trước một nhóm người, thử làm một sinh hoạt tại trường, đưa ra lời khen ngợi, giới thiệu phúc âm cho một người bạn, học một môn thể thao mới, thừa nhận mình sai và lấy làm tiếc và đi xin một công việc làm.

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng mỗi người chúng ta, vào một lúc nào đó, đã cảm thấy có những nỗi lo ngại và sợ hãi này. Tuy nhiên, chúng ta trở nên vững mạnh hơn và chuẩn bị kỹ hơn cho các thử thách gay go hơn khi chúng ta không để cho nỗi sợ hãi điều khiển những ước muốn của chúng ta để cải thiện cuộc sống của mình. Chúng ta có một nguồn hỗ trợ tuyệt vời để giúp chúng ta khắc phục nỗi sợ hãi và cho chúng ta sức mạnh để thử làm những điều mới mẻ, nâng cao tinh thần.

Biểu đồ thánh thư

Hãy trưng lên biểu đồ có chép câu Giô Suê 1:9. Bảo các thiếu nữ đọc và thuộc lòng nó. Hãy nhấn mạnh cho họ biết rằng Chúa sẽ giúp đỡ chúng ta và sẽ ban cho chúng ta sức mạnh khi chúng ta tìm kiếm sự giúp đỡ của Ngài trong khi chúng ta cố gắng làm những điều tốt.

Sinh hoạt

Bảo mỗi thiếu nữ chọn một trong các tờ giấy mà các chị em đã chuẩn bị trước mà có chép những đề tài để thảo luận sau đây. Cho mỗi em đọc nó cho lớp học nghe và rồi cho biết cách thức mỗi đề nghị có thể giúp một người nào đó có được sự can đảm để thử làm. Các chị em có thể muốn thêm vào những ý kiến của các em bằng cách đề cập đến những tài liệu bổ túc về đề tài đó nếu các chị em cảm thấy cần.

Hãy Sẵn Sàng. (Quyết định về những tiêu chuẩn và giá trị trước khi một nguy cơ xảy đến. Điều này sẽ giúp các em suy nghĩ thấu đáo hơn và cho các em sự can đảm để hành động thích đáng. Hãy sẵn sàng tuân theo quyết định của mình bất chấp áp lực và tình cảm.)

Hãy Dễ Dàng. (Sẵn lòng lắng nghe và học hỏi. Suy nghĩ và phân tích tình huống một cách càng khách quan càng tốt trước khi thử làm. Hãy ý thức về tính ngoan cố và sự kiêu hãnh sai lầm. Hãy lắng nghe theo Thánh Linh để được hướng dẫn.)

Có Được Thái Độ Lạc Quan. (Biết và cảm nhận được giá trị của mình là một đứa con của Thượng Đế. Hãy nhớ rằng các em được gửi đến đây để thành công. Các em có được những tài năng và khả năng mà sẽ trở nên vững mạnh hơn khi các em sử dụng chúng.)

Cầu Nguyện. (Cầu nguyện là nguồn sức mạnh mà có thể mang đến cho các em sự can đảm để thử làm và khắc phục được nỗi sợ hãi. Đức Thánh Linh sẽ giúp hướng dẫn và củng cố các em.)

Có Được Sự Tin Tưởng. (Hãy ý thức rằng các em có nhiều nguồn giúp đỡ để giúp các em khi các em thử làm những điều mới mẻ. Các em có một trí óc để suy luận; gia đình, các vị lãnh đạo Giáo Hội, các giảng viên, bạn bè và thánh thư để trông cậy vào.)

Làm Với Hết Khả Năng của Mình. (Làm với hết khả năng của các em là điều được đòi hỏi duy nhất để thử làm bất cứ điều gì mới mẻ. Đừng sợ thất bại, vì việc thử làm khiến cho các em giỏi hơn, ngay cả nếu các kết quả không được toàn hảo như các em mong muốn.)

Chúng Ta Đạt Được Sức Mạnh Cá Nhân Khi Chúng Ta Can Đám Trực Diện Các Cơ Hội Mới

Câu chuyện trong thánh thư

Hãy giải thích rằng thánh thư kể về nhiều người đã can đảm trực diện các cơ hội mới mà đầy thách thức. Nhờ vào lòng can đảm của họ, cuộc sống của họ được củng cố và được ban phước. Ê Xơ Tê là một thiếu nữ Hê Bơ Rơ trẻ tuổi, xinh đẹp kết hôn với vua Phe Rơ Sơ. Quan trưởng của nhà vua ghét dân Do Thái và âm mưu để giết hại dân của Ê Xơ Tê. Điều này mang đến nỗi đau khổ lớn lao cho Ê Xơ Tê và dân của bà. Biết rằng một điều nào đó phải được thực hiện để cứu mạng họ, Mạc Đô Chê, người anh em bà con của Ê Xơ Tê, tìm đến bà để xin giúp đỡ. Ông yêu cầu bà nói chuyện với nhà vua và cố gắng thuyết phục nhà vua thay đổi kế hoạch khủng khiếp này. Vào thời đó, có lệ là một người có thể bị xử tử hình nếu vào yết kiến vua mà không có lệnh vua vời đến. Ê Xơ Tê đã biết điều này. Nếu bà vào yết kiến vua và nhà vua hạ cây phủ việt vàng hướng xuống bà, thì bà có thể tâu lên vua; nhưng nếu nhà vua giơ thẳng cao cây phủ việt vàng, thì đó có nghĩa là bà phải chết. Ê Xơ Tê phải quyết định là bà sẽ phải liều mạng sống của mình để cố gắng cứu mạng dân bà hay không.

- Hãy cùng đọc Ê Xơ Tê 2:5–17; 3–4.
- Các em nghĩ Ê Xơ Tê cảm thấy như thế nào khi bà lâm vào tình huống này?

Ê Xơ Tê phái người đi trả lời cho Mạc Đô Chê. Hãy để cho các thiếu nữ thảo luận Ê Xơ Tê 4:16.

Thánh thư

Các chị em có thể muốn kể bằng lời riêng của mình những gì đã xảy ra khi nhà vua thấy Ê Xơ Tê (xin xem Ê Xơ Tê 5:1–3).

- Bà đã chuẩn bị như thế nào cho sự thử thách này về lòng can đảm?
- Ê Xơ Tê có biết là bà sẽ thành công hay thất bại không?
- Các em nghĩ Ê Xơ Tê cảm thấy như thế nào sau khi bà đã có thể giúp dân của bà?

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng sự thử thách về đức tin và lòng can đảm đã củng cố Ê Xơ Tê. Vì bà đã dám thử làm, nên bà đã trở thành một trong những phụ nữ được yêu quý nhất của Y Sơ Ra Ên.

Nếu có thì giờ, hãy kể câu chuyện về Ghê Đê Ôn từ Kinh Cựu Ước (Các Quan Xét 6–8). Ghê Đê Ôn là một thanh niên thiếu sự tự tin và tự coi mình là nhỏ hơn hết trong gia đình của cha mình. Một ngày nọ, trong khi ông đang đập lúa mì, thì một thiên sứ hiện đến và ngồi dưới gốc cây sồi.

Thiên sứ bảo Ghê Đê Ôn rằng Chúa muốn ông giải cứu Y Sơ Ra Ên khỏi tay những kẻ thù, dân Ma Đi An. Ghê Đê Ôn hỏi làm sao ông có thể làm công việc lớn lao này được.

Thánh thư

Yêu cầu các thiếu nữ giờ đến Các Quan Xét 6:16 để biết được cách thức Chúa đã trả lời Ghê Đê Ôn.

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng lòng can đảm của Ghê Đê Ôn được củng cố nhiều đến nỗi ông đã có thể phá vỡ bàn thờ Ba Anh. Về sau ông đã chỉ huy ba trăm người đánh lại đạo quân Ma Đi An, và giống như Ê Xơ Tê, đã giúp giải phóng dân của ông.

- Những thử thách về đức tin và lòng can đảm đã thay đổi con người Ghê Đê Ôn như thế nào?

Giải thích rằng Chúa hứa với mỗi người chúng ta là nếu chúng ta có can đảm để làm những gì đúng, thì Ngài sẽ ngự cùng chúng ta và chúng ta sẽ có được sức mạnh để đối phó với những thử thách và cơ hội hằng ngày. Sức mạnh cá nhân này có thể giúp chúng ta đối phó với những thất vọng và có được can đảm để thử làm lần nữa.

Kết Luận

Hãy đọc lời phát biểu sau đây của Anh Cả F. Enzo Busche:

Lời trích dẫn

“Phải có lòng can đảm và sự cam kết để tuân theo những thúc giục của Thánh Linh vì những thúc giục này có thể làm cho chúng ta sợ hãi khi chúng dẫn dắt chúng ta đi theo những con đường mới, đôi khi những con đường mà không có ai đi trước đó, những con đường của việc làm nhiều hơn những gì được đòi hỏi để làm, hành động hoàn toàn khác hẳn với hành động của con người thế gian. Chẳng hạn, chúng ta có thể được thúc giục để mỉm cười khi một người nào đó làm tổn thương chúng ta, để ban phát tình yêu thương khi mà những người khác tỏ ra căm ghét, để nói cảm ơn khi những người khác không tìm thấy điều gì để biết ơn, để chấp nhận những việc làm mà những người khác cảm thấy quá kiêu hãnh. không làm, để xin lỗi khi mà những người khác lại tự bào chữa, và để làm tất cả những điều dường như là rõ đại mà Thánh Linh thúc giục một tấm lòng ngay chính, lương thiện, biết lắng nghe để làm” (“The Only Real Treasure,” *New Era*, tháng Mười Hai năm 1979, trang 5).

Thảo luận những tình huống đã được Anh Cả Busche đề cập, bằng cách giúp các thiếu nữ nhìn thấy tầm quan trọng của lòng can đảm trong những hoàn cảnh tương tự trong cuộc sống của họ.

Phản Áp Dụng Bài Học

Đề nghị các thiếu nữ cầu nguyện trước khi thử làm những điều mới mẻ. Khuyến khích họ tìm kiếm sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh để tìm ra và trải qua những cơ hội mới mà sẽ củng cố và nâng cao cuộc sống của họ. Đề nghị rằng họ ghi vào nhật ký của họ cảm nghĩ của họ trước và sau khi trải qua những cơ hội này như thế nào.

MỤC TIÊU	Mỗi thiếu nữ sẽ nhận biết những cảm nghĩ về sự tự trọng mà đi kèm theo việc sống ngay chính.
----------	--

PHẦN CHUẨN BỊ	<ol style="list-style-type: none">1. Trước khi dạy bài học, hãy bỏ khoảng một muỗng cà phê đất vào một cái bình nhỏ bằng thủy tinh. Đổ nước gần ngập miệng bình. Đậy nắp lên trên cái bình, và lắc đều chất hỗn hợp đó. Để nó lắng xuống trong mười phút và chất nước ở trên mặt chất hỗn hợp. Đổ đầy nước vào bình lần nữa và lắc đều. Để cho nó lắng xuống mười phút nữa và lần nữa lại chất nước ở trên ra. Lặp lại tiến trình này bốn hay năm lần để cho nước ở phần trên bình được khá trong trẻo khi đất lắng đọng ở dưới đáy bình. Tiến trình này loại bỏ bất cứ thứ nào mà có thể hòa tan trong nước.2. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
---------------	--

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAI TRIỂN BÀI HỌC	Phần Giới Thiệu
Sinh hoạt	Cầm lên cái bình nước và đất mà đã nằm trên bàn ít nhất mười đến mười lăm phút. Nước phải khá trong trẻo ở bên trên chất đã lắng xuống đáy bình. Bảo các thiếu nữ theo dõi những gì xảy ra cho nước khi các chị em lắc cái bình. Nước trở nên đục liền. Đặt cái bình trở lại trên bàn.
Thánh thư	Bảo một thiếu nữ đọc Ê Sai 57:20–21.
Phân trình bày của giảng viên	Giải thích rằng những người mà sống gần đại dương biết điều gì xảy ra cho nước trong một cơn bão. Tất cả các loại bụi đất và chất hữu cơ bị cuốn lên từ đáy sâu của biển và ném tung ra chung quanh, “chảy ra bùn lầy.” Có một sự náo động và chộn rộn khi các đợt sóng đánh mạnh.
Thảo luận	Ê Sai so sánh “biển đương động, không yên lặng được” với điều gì? Khi Thượng Đế phán: “Những kẻ gian ác chẳng hưởng sự bình an,” loại bình an nào mà Ngài ám chỉ nơi đây? (Sự bình an trong tâm trí, lương tâm trong sáng.) Giúp các thiếu nữ hiểu rằng khi một người phạm tội và không hối cải, người ấy không được yên lòng cũng như không có sự bình an. Sự áy náy lo âu này khiến cho một điều gì đó phải xảy ra. Đó là điều gì? Hãy hướng cuộc thảo luận để gồm có ý kiến rằng tội lỗi và việc đánh mất lòng tự trọng là một số trong những kết quả.
Phân trình bày của giảng viên	Giải thích rằng việc đánh mất lòng tự trọng mà sự tà ác gây ra giống như “biển đương động.” Không có sự bình an trong cuộc sống của một người tà ác. <ul style="list-style-type: none">• Làm thế nào sự tà ác góp phần vào việc đánh mất lòng tự trọng?

Việc Sống Ngay Chính Gia Tăng Lòng Tự Trọng

Phân trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng đôi khi lòng tự trọng được thảo luận theo nghĩa của những điều mà một người có thể làm, chẳng hạn chơi một nhạc khí, học giỏi trong trường hoặc chơi giỏi một môn thể thao. Có một điều mọi người có thể làm mà sẽ phát triển và gia tăng lòng tự trọng, đó là sống ngay chính. Khi một người cố gắng sống một cuộc sống ngay chính, người ấy sẽ có sự thanh thản trong lòng mình mà không thể nào có được bằng cách nào khác. Người ấy sẽ cảm thấy hài lòng về bản thân mình. Một vị lãnh đạo Giáo Hội đã đưa ra lời phát biểu này:

Lời trích dẫn

“Tôi không biết về bất cứ điều gì mà mang đến hạnh phúc nhiều hơn việc nhận biết rằng những gì chúng ta đã làm hoặc đang làm là điều đúng và thích đáng” (Rex D. Pinegar, “What It Means to Establish a Relationship with Christ,” trong *Speeches of the Year, 1977* [Provo: Brigham Young University Press, 1978], trang 91).

Lời trích dẫn

Một vị lãnh đạo khác của Giáo Hội cũng đưa ra lời phát biểu tương tự:

“Khi một người chiến đấu với những yếu kém của mình thì người ấy đang dần thân vào cuộc thánh chiến nhất mà những người trần thế đã từng có. Phần thưởng đến từ sự chiến thắng trong trận chiến này là lâu dài nhất, vừa ý nhất và tuyệt vời nhất mà con người chưa từng trải qua” (Bryant S. Hinckley, *That Ye Might Have Joy* [Salt Lake City: Bookcraft, 1958] trang 83).

Thảo luận trên bảng

- Việc sống ngay chính có nghĩa là chỉ sống không phạm tội chăng?

- Nó còn gồm thêm điều gì nữa? Hãy liệt kê trên bảng một số cách thức mà chúng ta sống một cuộc sống ngay chính?

Một số ví dụ là: sự cam kết với các nguyên tắc cơ bản của Kỵ Tô Giáo chẳng hạn thành thật với lòng mình và với những người khác, đức hạnh, trinh khiết, đức tin, liêm khiết, nhún nhường, phục vụ những người khác.

Bảo các thiếu nữ tìm đọc Giáo Lý và Giao Ước 121:45. Thảo luận câu “rồi thì niềm tin của người sẽ vững mạnh trong sự hiện diện của Thượng Đế.” Giúp các thiếu nữ hiểu rằng khi họ đang sống ngay chính họ sẽ có một ý thức về sự tự trọng mà sẽ cho họ có thể đứng trước mặt cha mẹ, vị giám trợ và Cha Thiên Thượng của họ với một lương tâm trong sáng.

Phân trình bày
của giảng viên

Hướng sự chú ý đến bình đựng đất và nước và dẫn giải rằng giờ đây nó đã lắng xuống, đất đã bắt đầu đọng ở dưới đáy và nước được trong trẻo.

Thảo luận

Thảo luận về những hiệu quả thanh thản và vững dạ có được từ việc sống theo các nguyên tắc ngay chính đã được liệt kê trên bảng.

Kể hai câu chuyện sau đây để giúp các thiếu nữ hiểu cách thức có thể có được sự bình an từ việc sống ngay chính.

Câu chuyện

Marie là đứa con lớn nhất trong năm đứa con. Mẹ của em luôn luôn trông cậy rất nhiều vào em để giúp các đứa con nhỏ và trông mong em được kiên nhẫn và yêu thương chúng từ lúc em còn rất nhỏ. Marie cảm thấy lần lần mệt mỏi về việc gánh lấy trách nhiệm nhiều như thế đối với các em của mình, nhất là bây giờ em hơi lớn một tí và chơi với nhiều bạn và có nhiều sinh hoạt. Em bắt đầu bực tức các em của mình và đối xử tệ với chúng. Em la mắng chúng và đuổi chúng đi khuất mắt em bất cứ lúc nào chúng đến hỏi xin em một điều gì. Em không còn trò chuyện với chúng nữa về các sinh hoạt của chúng hay ngay cả không cho phép chúng bước vào phòng em. Em bắt đầu không chịu về nhà sau giờ học; thay vì thế em đi đến nhà của bạn bè mình để khỏi phải trông nom “mấy đứa nhãi ranh đó.” Đôi khi em nhận thấy vẻ buồn bã và cô đơn trong mắt chúng khi em thấy chúng ở bàn ăn tối nhưng em không cho phép mình thay đổi cách em đối xử với chúng.

Câu chuyện Nancy cảm thấy rằng một trong số các thử thách của cuộc sống của mình là bà lão sống ở cuối đường. Bà Smith sống một mình và thường cần sự giúp đỡ trong nhà cửa và ngoài sân của bà. Nancy đã giúp đỡ bà một vài lần, nhưng bất cứ lúc nào em làm vậy, em không những làm công việc trong nhà và ngoài sân, mà em còn phải nghe Bà Smith nói chuyện hàng giờ. Nancy cảm thấy rằng việc đi đến đó là uổng phí thời giờ, và em thích đi chơi với các bạn mình hơn. Mẹ của Nancy bảo em thử làm một cuộc thí nghiệm. Bà bảo Nancy thử đi đến nhà Bà Smith chỉ một buổi trưa một tuần không những dọn dẹp nhà cửa của bà, mà còn thực sự lắng nghe bà nói và cố gắng hiểu những điều mà bà nói. Mẹ em nói rằng Nancy chỉ phải làm điều này trong một tháng, và rồi em có thể nghỉ việc nếu em muốn. Nancy quyết định thử làm cuộc thí nghiệm đó để mẹ em ngừng quấy rầy em về việc đi đến nhà Bà Smith.

Tuần đầu tiên, em cố gắng nhiều để lắng nghe Bà Smith và em tự cảm thấy hơi buồn cho bà lão này khi em biết được bà đã có một cuộc sống khó khăn biết bao. Tuần kế tiếp trong khi em dọn dẹp và lắng nghe, em bắt đầu nhận thức được rằng Bà Smith đã học hỏi được rất nhiều từ tất cả các kinh nghiệm mà bà đã có và chuyện của bà thì thực sự không nhạt nhẽo lắm. Vào cuối tháng, em không những cảm thấy yêu mến và cảm kích Bà Smith, mà em còn thấy rằng em thực sự là quan trọng đối với một người nào đó đang cần em rất nhiều.

Thảo luận

- Người thiếu nữ nào các em nghĩ là đã cảm thấy có sự bình an nhiều nhất trong cuộc sống của mình? Người thiếu nữ nào cảm thấy hài lòng nhất về mình? Tại sao?
- Một số ích lợi nào của việc sống một cuộc sống ngay chính ngay lúc còn nhỏ dại? (Các em có thể sớm tạo thói quen tốt; có được nhiều cơ hội tăng trưởng, phát triển, tiến bộ, tự trọng hơn; có ít dịp hơn để phạm lỗi trầm trọng mà sẽ dẫn đến việc đánh mất sự tự trọng.)

Chúa Đã Bảo Chúng Ta Rằng “Sự Tà Ác Có Bao Giờ Là Hạnh Phúc Đâu”

Lời ghi chú cho giảng viên Cầm cái bình đựng nước và đất và lắc mạnh nó để nước trở nên đục lại. Giải thích rằng trái với sự làm vũng đục đầy thanh thần mà đến với một người giống như Nancy đang cố gắng sống ngay chính, một người mà đang để cho sự tà ác đến với cuộc sống của mình thì giống như “biến động.”

Thảo luận thánh thư Đọc An Ma 41:10 và Ga La Ti 6:7.

- Chúng ta cảm thấy như thế nào khi chúng ta làm điều sai? Tại sao đó không phải là một cảm giác thoải mái? Các em mô tả cảm giác tội lỗi như thế nào? Điều gì xảy ra cho lòng tự trọng của chúng ta khi chúng ta cảm thấy tội lỗi? Điều này có tạo ra sự khác biệt trong cách thức mà chúng ta nhận biết về bản thân mình không?

Phân trình bày của giảng viên Giải thích rằng thế gian muốn chúng ta tin rằng chúng ta nên vứt bỏ những cảm giác tội lỗi thay vì vứt bỏ những tội lỗi mà tạo ra những cảm giác tội lỗi.

Thảo luận Giải thích rằng tất cả chúng ta đều sinh ra với một ý thức về điều đúng và điều sai. Ý thức này thường được gọi là lương tâm. “Vì này, Thánh Linh của Đấng Ky Tô được ban cho mọi người, để họ có thể biết phân biệt được thiện và ác” (Mô Rô Ni 7:16). Điều này giúp chúng ta có thể nhận biết được khi nào chúng ta phạm lỗi lầm và thúc giục chúng ta xây khỏi điều ác.

- Điều gì xảy ra khi chúng ta làm ngơ đối với lương tâm của mình quá thường xuyên? (Chúng ta trở nên ít bén nhạy hơn đối với những thúc giục của nó.)

Lời trích dẫn Anh Cả James E. Faust nói: “Một số người có thể cảm thấy rằng họ có thể sống bằng bất cứ tiêu chuẩn nào mà họ muốn. Trong một xã hội mà không có giá trị, đạo đức hay tiêu chuẩn—nhiều người cũng sống không có cảm giác về sự tự trọng, tư cách đúng đắn và phẩm cách” (trong Conference Report, tháng Tư năm 1981, trang 9; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1981, trang 9).

Thảo luận

- Tại sao Chúa phán rằng sự tà ác có bao giờ là hạnh phúc đâu? Trong những cách thức nào chúng ta cảm thấy yên tâm và thoải mái hơn khi chúng ta có được các tiêu chuẩn?

Khi Sự Tự Trọng Bị Đánh Mất, Nó Có Thể Lấy Lại Được

Thảo luận

- Làm thế nào chúng ta có thể lấy lại được các cảm giác đã mất về lòng tự trọng, tư cách đúng đắn và phẩm cách?

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng không một người nào trong chúng ta lớn lên mà không làm những điều sai lầm. Khi đánh mất lòng tự trọng và cảm thấy tội lỗi, chúng ta có thể thay đổi các thói quen và hành vi cá nhân của mình bằng sự hối cải. Việc nhận được sự tha thứ từ Chúa có thể làm cho chúng ta cảm thấy vui về bản thân mình nhiều hơn hầu hết bất cứ điều nào khác.

Phân Kết Luận

Giải thích rằng sự hối cải và sự tha thứ cho mình phục hồi sự bình an trong tâm trí và làm lắng đi “biên động” của một người. Giải thích cách thức mà nước trong chai có thể trở nên trong trẻo nếu nó được lọc để loại bỏ bất cứ đất dơ mà vẫn còn lại trong chai. Lòng tự trọng của chúng ta có thể có được trở lại khi chúng ta hoàn toàn hối cải và có được một lương tâm trong sáng trở lại.

Phân Áp Dụng Bài Học

Bảo các thiếu nữ xem lại các hành động của mình và xác định những điều mà họ cần phải hối cải hoặc thay đổi ngõ hầu mang đến sự gia tăng lòng tự trọng.

Quản Lý Các Tài Nguyên Cá Nhân

Sử Dụng Thời Giờ Một Cách Khôn Ngoan

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu được tầm quan trọng và các lợi ích của việc sử dụng thời giờ một cách khôn ngoan.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Mang giấy và bút chì cho mỗi thiếu nữ.
2. Trưng ra một số thiết bị về giờ giấc, chẳng hạn một chiếc đồng hồ cát hay thiết bị bấm giờ hình cái trứng, vài loại đồng hồ, một cái đồng hồ đeo tay với kim chỉ giây, hoặc một dụng cụ đếm nhịp.
3. Thu thập những món đồ sau đây cho bài học với đồ vật được mô tả trong bài học (các chị em có thể muốn thực tập bài học với đồ vật trước khi bắt đầu bài học):
 - a. Một cái bình hoặc một cái tô trong có thể tích khoảng nửa lít.
 - b. Có đủ các viên đá (từ 2 đến 2 phân rưỡi đường kính) để đổ đầy vào bình nửa lít.
 - c. Có khoảng nửa lít cát, gạo hay muối.
 - d. Nửa lít nước.
4. Chuẩn bị hai Bản Liệt Kê Đoạn Tham Khảo Thánh Thư (xin xem phần “Tra cứu thánh thư trong thời gian ấn định”). Đừng gồm vào những chữ trong dấu ngoặc.
5. Làm một tấm bích chương cho thấy sự hiệu quả trong lời khuyên của một chuyên viên như đã được mô tả trong bài học.
6. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hoặc lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

PHẦN ĐỀ NGHỊ

KHAI TRIỂN

BÀI HỌC

Bài học với đồ vật

Phần Giới Thiệu

Trưng ra nhiều thiết bị khác nhau về giờ giấc.

Vận một thiết bị về giờ giấc chẳng hạn một cái thiết bị bấm giờ hình cái trứng, một chiếc đồng hồ bấm giờ hoặc một cái đồng hồ báo thức trong một phút và để nó trước lớp học.

Mặc dù dường như đó là một thời gian dài để chỉ ngồi đó, nhưng hãy yêu cầu các thiếu nữ ngồi im trong một phút.

Thảo luận

- Có bao nhiêu phút chúng ta có lẽ sử dụng một cách khôn ngoan mỗi ngày? Có bao nhiêu phút sử dụng không khôn ngoan?
- Điều gì có thể được hoàn thành trong mười đến mười lăm phút của thời gian sử dụng một cách khôn ngoan?
- Các em có tin rằng các em sẽ chịu trách nhiệm cho việc sử dụng thời giờ của mình không?

Sau khi các thiếu nữ trả lời, hãy cho biết rằng có một điều mà trong đó tất cả mọi người đều như nhau: mọi người đều có cùng một số thời giờ mỗi ngày giống nhau. Mỗi thiếu nữ chịu trách nhiệm về thời giờ được dành cho.

Chúng Ta Chịu Trách Nhiệm về Cách Thức Chúng Ta Sử Dụng Thời Giờ của Mình

Phân tra cứu thánh thư trong thời gian ấn định

Giải thích rằng thánh thư dạy chúng ta sử dụng thời giờ của mình một cách khôn ngoan. Chia các thiếu nữ ra thành hai nhóm. Chỉ định một người ghi chép cho mỗi nhóm; đưa cho em này một bút chì và Bản Liệt Kê Đoạn Tham Khảo Thánh Thư.

Bản Liệt Kê Đoạn Tham Khảo Thánh Thư

1. Mọi (việc) có (kỳ định) (Truyền Đạo 3:1).
2. (Lòng người) khôn ngoan biết (thì thế và phép lệ) (Truyền Đạo 8:5).
3. Các người chớ (phí phạm thời giờ) của mình (GLGU 60:13).
4. Họ phải bị (phán xét) về (việc làm) của mình. . . những việc do (thể xác thể tục) đã làm trong những ngày (thứ thách) của họ. (1 Nê Phi 15:32).

Sau khi ra hiệu bắt đầu, mỗi nhóm phải kiếm ra những đoạn tham khảo và người ghi chép phải điền vào mỗi chỗ trống bằng chữ hay các chữ đúng. Đừng làm lâu hơn ba phút. Bảo những người ghi chép thay phiên đọc những lời phát biểu đầy đủ của đoạn thánh thư.

Lời trích dẫn

Bảo một học viên đọc lời phát biểu sau đây của Chủ Tịch Brigham Young:

“Giờ đây, thưa các [chị] em, . . . thời giờ là tài sản quan trọng nhất trên thế gian; . . . nếu sử dụng đúng, nó sẽ giúp các [chị] em đạt được những điều mà sẽ mang đến cho các [chị] em sự bình an, nhân hạ, và toại nguyện hơn. Chúng ta hãy suy nghĩ điều này, và không còn ngồi khoanh tay, lãng phí thời giờ” (*Discourses of Brigham Young*, do John A. Widtsoe [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1941] tuyển chọn, trang 214).

Sự Sử Dụng Hiệu Quả Thời Giờ Mang Đến Các Phước Lành Thuộc Linh và Vật Chất

Thảo luận

• Tại sao chúng ta sử dụng thời giờ của mình một cách vô hiệu quả? (Hãy thảo luận điều này một cách chi tiết, yêu cầu các thiếu nữ chia sẻ những ví dụ từ cuộc sống của họ hoặc cuộc sống của những người khác.)

Hãy chắc chắn rằng những điểm sau đây phải được mang ra thảo luận.

Những lý do mà có thể làm lãng phí thời giờ:

1. Không hoạch định thích đáng
2. Không nhìn thấy rõ những gì cần phải làm và những gì là quan trọng nhất để làm đầu tiên
3. Trì hoãn
4. Không sắp đặt thời giờ hay công việc
5. Không sử dụng những dụng cụ hay thiết bị thích đáng hay phương pháp tốt nhất để hoàn thành công việc
6. Bỏ thời giờ để làm những điều không quan trọng

Giải thích rằng việc hoạch định, ấn định những ưu tiên, sắp đặt, bắt đầu làm và sử dụng những dụng cụ và phương pháp đúng có thể làm cho cuộc sống bớt bực dọc và hữu dụng hơn. Sự khôn ngoan sử dụng thời giờ có thể giúp một người nhận hưởng các phước lành thuộc linh và vật chất lớn lao hơn.

Các trường hợp nghiên cứu và thảo luận

Yêu cầu các thiếu nữ giúp giải quyết những tình huống sau đây ngõ hầu kết quả là các phước lành vật chất và thuộc linh lớn lao hơn có thể đến với người thiếu nữ trong mỗi trường hợp nghiên cứu.

Trường Hợp Nghiên Cứu 1

Ann, một chủ tịch lớp Hội Thiếu Nữ và một học sinh trung học rất tích cực trong các sinh hoạt nhà trường đang theo học lớp nhạc và là đứa con độc nhất còn sống với cha mẹ ở nhà. Cuộc sống của em dường như luôn luôn đầy dẫy những vấn đề nọ hoặc vấn đề kia với bài làm ở nhà, sinh hoạt Giáo Hội, thực tập, nhóm họp, sự tẻ chĩnh chải chuốt của cá nhân và các trách nhiệm ở nhà. Dường như em không bao giờ tìm ra thời giờ để đọc thánh thư, đôi khi ngủ gục trong lúc cầu nguyện, và thường thì đi nhóm họp trễ.

- Làm thế nào Ann có thể vui hưởng một cuộc sống có tổ chức hơn là chịu đựng một cuộc sống đầy xáo trộn? (Em cần phải xác định những điều gì là quan trọng nhất và rồi sắp đặt thời giờ của mình để gồm vào việc cầu nguyện, đọc thánh thư hằng ngày và những điều khác.)

Trường Hợp Nghiên Cứu 2

Christine dành nhiều giờ sau khi học trông nom các em của mình. Em muốn có nhiều thời giờ hơn để phát triển phần thuộc linh và thực tập một số kỹ năng nội trợ.

- Làm thế nào em phối hợp các trách nhiệm trông nom các em của mình với sự phát triển phần thuộc linh và kỹ năng nội trợ? (Em có thể dạy các trẻ em những bài học phúc âm và các bài hát; phát triển một kế hoạch và dạy các em gái của em nấu ăn, may vá hoặc làm thủ công; đọc thánh thư và các câu chuyện thánh thư cho các trẻ em.)

Trường Hợp Nghiên Cứu 3

Lisa chu toàn các việc làm do nhà thờ chỉ định và là một học sinh giỏi, một người làm việc đầy hiệu quả và một đứa con gái giúp ích trong gia đình. Em dành thời giờ rảnh rỗi của mình để nghe nhạc, bơi lội, suy ngẫm và mơ mộng.

- Các em nghĩ gì về cách thức Lisa dùng thời giờ rảnh rỗi của mình? (Lisa dường như có khả năng hoàn thành những điều em cần làm và quản lý giới thời giờ của mình. Thời giờ để nghỉ ngơi, thư giãn, và giải trí cần phải được gồm vào trong thời khóa biểu của chúng ta. Thời giờ không hoạch định không phải luôn luôn là thời giờ lãng phí.)

Tóm lược
lời trích dẫn

Cho đọc lời trích dẫn sau đây:

“Việc chỉ là bận rộn’ không nhất thiết phải là bằng chứng của việc khôn ngoan sử dụng thời giờ. Cần phải có thời giờ cho sự phát triển trí óc và tinh thần cũng như sự thư giãn: thời giờ để thờ phượng và thời giờ để bày tỏ lòng biết ơn của chúng ta về khả năng của mình để làm việc, suy nghĩ, cầu nguyện, đọc, giúp đỡ, mơ mộng, cười đùa, hoạch định và học hỏi. . . .

“Thời giờ chúng ta dành ra để học hỏi về Cha Thiên Thượng sẽ mang đến vô số phước lành cho tất cả chúng ta trong suốt cuộc sống của mình” (John Longden, “Time Is of the Essence,” *Improvement Era*, tháng Sáu năm 1966, các trang 511–12).

Sự Khôn Ngoan Sử Dụng Thời Giờ Đòi Hỏi Sự Hoạch Định

Bài học với đồ vật

Yêu cầu các thiếu nữ kể ra các sinh hoạt mà họ *phải* theo đuổi hằng ngày (đi học, ăn, ngủ, làm bài ở nhà, và những điều khác). Trong khi các thiếu nữ kể ra từng sinh hoạt, hãy đặt một viên đá vào một cái bình hay cái tô nửa lít. (Cái tô hay cái bình tiêu biểu cho hai

mười bốn tiếng một ngày.) Đổ đá vào đầy bình. Yêu cầu các thiếu nữ liệt kê những điều khác mà họ cần làm mỗi ngày (đi đến trường học và về nhà từ trường, làm giường, mặc quần áo, tắm rửa, dọn dẹp phòng, chăm sóc các thú nuôi trong nhà, cầu nguyện, học hỏi thánh thư, chuẩn bị quần áo, thực tập nhạc, đi nhóm họp nhà thờ, và những thứ khác). Trong khi các thiếu nữ kể ra những sinh hoạt này, hãy thêm cát, gạo hoặc muối vào bình đựng các viên đá cho đến khi nó trông giống như đầy. (Cát tiêu biểu cho những sinh hoạt phụ này.) Hãy nhìn nhận rằng cuộc sống của các thiếu nữ thì đầy những việc để làm giống như cái bình có vẻ đã đầy. Rồi thêm nước vào, giải thích rằng ngay cả trong một ngày dường như đã đầy bận rộn rồi, cũng có thời giờ cho sự suy ngẫm, giải trí và những sinh hoạt khác mà nâng cao tinh thần. (Nước tiêu biểu cho những sinh hoạt này.) Tất cả chúng ta cần phải cố gắng để có một sự quân bình đúng mức trong việc sử dụng thời giờ của mình. Việc hoàn thành tất cả những gì chúng ta cần và mong muốn làm đòi hỏi sự hoạch định kỹ càng.

Câu chuyện

“Một lần nọ, một chuyên viên hữu hiệu đến gặp vị chủ tịch của một công ty thép lớn và cho biết về dịch vụ của mình trong việc giúp đỡ cho công ty thép được thành công hơn. Vị chủ tịch trả lời: “Không cần đâu. Bây giờ, tôi không quản lý giỏi như kiến thức quản lý của tôi. Chúng tôi cần thêm hành động, chứ không cần thêm kiến thức. Nếu ông có thể làm cho chúng tôi thực hiện được những gì chúng tôi biết chúng tôi phải làm, thì tôi sẽ trả bất cứ số tiền nào mà ông đòi.”

“Chuyên viên cố vấn trả lời: ‘Được. Tôi có thể cho ông một điều trong một vài phút nữa đây để làm gia tăng số sản xuất của ông hiện giờ lên đến năm mươi phần trăm. Trước hết, hãy viết trên một tờ giấy trắng sáu công việc quan trọng nhất mà ông phải làm ngày mai. Thứ nhì, đặt chúng theo thứ tự quan trọng của chúng. Thứ ba, ngày mai lấy tờ giấy này ra đầu tiên và bắt đầu làm điều thứ nhất. Khi hoàn tất nó, làm đến điều thứ nhì và rồi điều thứ ba. Làm điều này cho tới giờ nghỉ. Đừng lo lắng nếu ông chỉ hoàn tất có hai hoặc ba hoặc ngay cả nếu ông chỉ hoàn tất có một điều. Ông sẽ làm những điều quan trọng nhất. Thứ tư, dành ra năm phút cuối của mỗi ngày làm việc để lập một bản liệt kê những điều cần phải được thực hiện ngày hôm sau.’

“Theo như tin tức cho biết, vị chủ tịch đã trả cho người cố vấn này 25.000 Mỹ kim cho ý kiến của ông, 1.000 Mỹ kim cho mỗi phút của hai mươi lăm phút bỏ ra trong cuộc viếng thăm” (*Teacher Development Program In-service Series 2, 1971-72, Participant Materials, trang 58*).

Trưng lên tám bích chương liệt kê lời khuyên của người chuyên viên cố vấn về sự hiệu quả.

Lời Khuyên của Người Chuyên Viên Cố Vấn về Sự Hiệu Quả

1. Viết xuống những công việc quan trọng nhất để thực hiện.
2. Đánh số những việc này theo thứ tự quan trọng.
3. Bắt đầu làm công việc số một vào buổi sáng.
4. Khi công việc số một được hoàn tất, đi đến số hai và vân vân.
5. Mỗi tối, lập một bản liệt kê mới để sử dụng cho ngày hôm sau.

- Cha Thiên Thượng có thể giúp đỡ trong kế hoạch này như thế nào? (Cầu xin Cha Thiên Thượng giúp đỡ trong việc sử dụng thời giờ của chúng ta và trong việc xác định các ưu tiên.)

Viết xuống

Phân phát một tờ giấy trắng và một bút chì cho mỗi thiếu nữ. Bào mỗi thiếu nữ chia tờ giấy của em ra thành ba cột có ghi đề mục nơi cột thứ nhất “Phải Làm,” và cột thứ nhì “Nên Làm,” và cột thứ ba “Muốn Làm.” Chỉ dẫn cho các thiếu nữ viết dưới đề mục “Phải

Làm” những điều mà họ phải làm *ngày mai*; dưới đề mục “Nên Làm” những điều họ phải làm; và dưới đề mục “Muốn Làm” những điều họ thích thú để làm. Những điều này tương tự với những điều được nhận ra trong bài học với đồ vật là đá, cát, và nước. Yêu cầu các thiếu nữ đánh số các thứ trong hai cột cuối cùng theo như thứ tự quan trọng của chúng, vì đây là những sinh hoạt họ có thể kiểm soát được.

Phần Áp Dụng Bài Học

Bảo các thiếu nữ suy nghĩ kỹ về những thứ quan trọng mà họ đã nhận ra, và xem xét cách thức họ có thể sử dụng thời giờ của mình một cách hữu hiệu hơn để hoàn tất những sinh hoạt quan trọng nhất trong hai cột cuối cùng. Đề nghị rằng họ tuân theo đề nghị của người chuyên viên cố vấn về sự hiệu quả trong hai tuần. Dành cho họ thời giờ để tường trình sự thành công của họ trong hai tuần.

Khuyến khích các thiếu nữ quỳ xuống mỗi buổi sáng và cầu xin Chúa giúp đỡ. Họ có thể thưa với Ngài về các bồn phận và các ưu tiên của họ cho riêng ngày đó, cầu xin sự giúp đỡ và sự soi dẫn trong khi thực hiện những điều này và rồi tường trình những kết quả lên Ngài vào ban đêm.

Các Sinh Hoạt Được Đề Nghị

Với sự chấp thuận của vị giám trợ hay chủ tịch chi nhánh, hãy mời một người hội đủ điều kiện (chẳng hạn, một sinh viên đại học, người mẹ trẻ, hoặc một tín hữu khác trong tiểu giáo khu của mình là người có đầu óc tổ chức giỏi) để chia sẻ những ý kiến của họ về cách thức làm cho việc sử dụng thời giờ một cách hiệu quả.

MỤC TIÊU

Mỗi thiếu nữ sẽ biết ơn giá trị của sự làm việc

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Tùy ý, không bắt buộc: Chuẩn bị một viên đá với chữ *làm việc* viết trên đó cho mỗi thiếu nữ.
 2. Chỉ định một thiếu nữ nói về công việc mà em đang làm và một thiếu nữ khác nói về một dự án phục vụ như đã được mô tả trong bài học.
 3. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
-

PHẦN ĐỀ NGHỊ KHAI TRIỂN BÀI HỌC

Sự Làm Việc Là một Phần Thiết Yếu của Kế Hoạch Phúc Âm

Yêu cầu các thiếu nữ lắng nghe khi các chị em nói ra vài chữ và giơ tay họ lên để cho thấy những chữ nào mang đến những cảm nghĩ tốt cho họ. Hãy nói những chữ—ngày nghỉ, việc làm, thư giãn, làm việc—ngừng nói sau mỗi chữ để nhận được câu trả lời.

Giải thích rằng sự làm việc không phải dường như luôn luôn hấp dẫn đối với chúng ta. Nhưng khả năng và cơ hội làm việc có thể thực sự mang đến các phước lành cho cuộc sống của mình.

- Cuộc sống ngày nay của các em sẽ khác biệt ra sao nếu cha mẹ các em đã không hề muốn làm bất cứ việc gì thay cho các em?
- Giáo Hội ngày nay sẽ ra sao nếu các tín hữu đầu tiên của Giáo Hội đã không sẵn lòng làm việc?

Thánh thư

Cùng đọc Môi Se 5:1 và Xuất Ê Díp Tô Ký 20:9.

Lời trích dẫn

Giải thích rằng các tiên tri ngày sau đã dạy chúng ta phải siêng năng, độc lập và tự túc. Hãy đọc lời phát biểu sau đây:

“Không có một Thánh Hữu Ngày Sau trung tín nào, trong khi có khả năng về thể chất hoặc tình cảm lại tự ý trút bỏ gánh nặng của việc tìm kiếm an lạc cho gia đình mình sang người khác. Chừng nào mà người ấy còn có khả năng, thì người ấy phải chu cấp cho bản thân mình và gia đình mình với những thứ cần thiết cho cuộc sống thuộc linh và vật chất thể, dưới sự soi dẫn của Chúa và với sự lao nhọc của chính mình” (Spencer W. Kimball, trong Conference Report, tháng Mười năm 1977, trang 124; hay *Ensign*, tháng Mười Một năm 1977, các trang 77–78).

Lời trích dẫn

Khi chương trình an sinh hiện nay được đề ra, Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn đã phát biểu: “Mục đích chính yếu của chúng ta [là] thiết lập, đến mức mà có thể thực hiện được, một hệ thống mà không dung thứ tật xấu biếng nhác, thói xấu ngửa tay nhận của bố thí phải bị loại bỏ, và sự độc lập, siêng năng, cần kiệm và tự trọng phải một lần nữa được thiết lập giữa các

tín hữu của chúng ta. Mục đích của Giáo Hội là giúp các tín hữu biết tự giúp họ. Sự làm việc phải được xem là nguyên tắc chính yếu của cuộc sống của các tín hữu Giáo Hội” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1936, trang 3).

Phân thảo luận
và bảng phần

- Tại sao sự làm việc phải là “nguyên tắc chính yếu của cuộc sống của chúng ta”?
- Tại sao sự biếng nhác được gọi là một “tật xấu”? “Thói xấu ngứa tay nhận của bố thí” là gì?
- Các phước lành nào sẽ thuộc vào chúng ta nếu chúng ta thực hành nguyên tắc này? (Viết những chữ *sự độc lập, siêng năng, cần kiệm và tự trọng* lên trên bảng.)

Thảo luận

Hỏi các thiếu nữ có em nào trong số họ từng bị bệnh nặng đến nỗi họ không thể làm gì được. Nếu căn bệnh này kéo dài, họ có thể cảm thấy như thế nào nếu họ không thể làm được ngay cả công việc nhẹ nhất trong việc tự chăm sóc mình?

Phân trình bày
của giảng viên

Một thiếu nữ bị bệnh suốt mùa hè nói rằng em sẽ không bao giờ than van nữa khi phải thức dậy sáng sớm. Em rất biết ơn để có thể sử dụng chân tay mình trở lại để làm công việc cần thiết của họ.

Giải thích rằng một trong những phần quan trọng nhất của việc đạt được hạnh phúc là phát triển thói quen làm việc một cách sẵn lòng. Sự làm việc của chúng ta có thể đem lại sự thỏa mãn, thích thú, thử thách, nâng cao tinh thần, đòi hỏi nỗ lực lớn lao và óc sáng tạo. Nó không cần phải buồn tẻ, nhạt nhẽo, chán ngắt, hạn chế, hoặc dễ dàng. Thái độ của chúng ta sẽ xác định quan điểm nào trong số các quan điểm này mà chúng ta chấp nhận. Một phụ nữ đã biết được bài học quan trọng này như đã được minh họa trong câu chuyện sau đây:

Câu chuyện

“Cách đây bảy năm, Ann Clynick bắt đầu dịch vụ giữ trẻ tại nhà mình để chị không phải đi làm trọn thời gian ở ngoài.

“Với bốn đứa nhỏ mới chập chững biết đi và một đứa đã đi học vào lúc ấy, và vấn đề tài chính trong gia đình, rõ ràng là chị phải làm việc, nhưng chị không biết chị cần phải làm công việc gì. . .

“Mặc dù kế hoạch giữ trẻ tại nhà cho phép chị ở nhà với con cái mình, thì lại có một vấn đề khác ngay.

“Chị nói: ‘Tôi ghét công việc đó. Tôi làm việc 60 tiếng một tuần chăm sóc con cái của người khác. Tôi chưa từng giữ trẻ khi tôi còn niên thiếu. Thực ra, tôi không thích trông coi trẻ con, ngoại trừ con cái của tôi. Và tôi ghét công việc giữ trẻ nhiều hơn vì tôi cảm thấy tôi bị bắt buộc phải làm điều đó. Thật là chán nản.

“ ‘Nhưng tôi không thể bỏ công việc đó và tôi cũng không muốn đi làm việc bên ngoài.’

“Trong hai năm đầu, chị đành phải chịu đựng mỗi ngày, cố gắng nấu nướng, dọn dẹp nhà cửa và thay tã cho trẻ con nhiều lần, cùng với thử thách dạy 10 đứa trẻ đầy năng động—các con của chị và sáu đứa khác—làm những điều có tích cách xây dựng.

“ ‘Một ngày nọ, tôi đọc bài của một Vị Thảm Quyền Trung Ương kể về một người đàn ông đi thăm một người phụ nữ mà có một công việc đầy nhàm chán là cọ rửa bậc tam cấp. . . mỗi ngày.

“ ‘Khi người phụ nữ than van về sự buồn tẻ của đời mình, người đàn ông giải thích rằng nếu ông có công việc làm đó thì ông sẽ cố gắng làm cho nó thú vị hơn bằng cách tìm hiểu về những bậc tam cấp mà mình cọ rửa. . .

“Chị Clynick nói: ‘Câu chuyện đó đã làm tôi nhận thức được rằng thái độ của mình đối với những gì mình làm là quan trọng, không nhất thiết phải chính là công việc làm.’

“ ‘Từ lúc ấy trở đi, tôi quyết định học hiểu mọi điều mà tôi có thể học về việc trông nom trẻ con.’ . . . Chị ghi danh vào [nhiều] lớp học. . . . Giờ đây chương trình của chị phát triển đến nỗi chị có một chương trình giảng dạy trọn vẹn cho trẻ em mà được hoạch định trước cả năm. Có nhiều trẻ em phải ghi danh chờ nhận được dịch vụ của chị.

“Chị Clynick nói: ‘Vậy nên những gì đã xảy ra là trong bảy năm qua, tôi cảm thấy tôi đã có thể làm điều gì mà tôi ghét và cho là chán nản, chỉ bằng cách thay đổi thái độ của mình’ . . .

“ ‘Tôi đã học biết được nhiều điều, tôi đã tăng trưởng và vui thích với những gì mình làm’ ” (John Forster, “Attitude—Not Necessarily Job Itself—Is Important,” *Church News*, ngày 29 tháng Năm năm 1982, trang 12).

Thảo luận

Hỏi các thiếu nữ xem có ai trong số họ đã có kinh nghiệm tương tự mà họ muốn chia sẻ không.

- Kinh nghiệm này có thể áp dụng như thế nào cho các lớp học ở trường, công việc trong nhà, công việc làm bán thời gian, hoặc những công việc chỉ định trong nhà thờ mà bắt buộc phải làm dù dường như có lẽ không thú vị? Thái độ của chúng ta ảnh hưởng như thế nào đến cách thức chúng ta làm công việc của mình? Một số phần thưởng nào dành cho công việc được thực hiện tốt?

Lời trích dẫn

Đọc lời phát biểu sau đây:

“Đừng bao giờ xem thường những người mà làm trong những nghề nghiệp trả lương thấp. Có phẩm cách và giá trị lớn lao trong bất cứ nghề nghiệp lương thiện nào. Đừng dùng chữ *thấp hèn* đối với bất cứ công việc nào mà cải tiến thế giới hoặc những người sống trong thế giới đó.

“ ‘Không có sự xấu hổ trong bất cứ công việc đáng kính nào’ ” (Boyd K. Packer, trong Conference Report, tháng Tư năm 1982, trang 121; hay *Ensign*, tháng Năm năm 1982, trang 84).

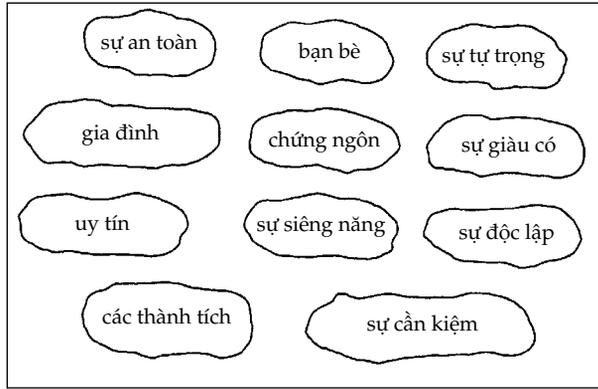
Sự Làm Việc Là Quan Trọng cho Sự An Lạc về Vật Chất, Giao Tế và Tinh Thần của Chúng Ta

Câu chuyện

Một lần nọ có một người bộ hành đi đến gần một dòng suối chảy dọc theo đường đi của ông. Một người khách lạ đến và bảo ông rằng nếu ông lượm mấy viên đá cuội và bỏ chúng vào túi mình, thì khi ông tới điểm đến của mình, ông sẽ cảm thấy buồn vui lẫn lộn. Ông đã làm theo lời người khách lạ đã bảo ông và tiếp tục đi. Khi ông đến ngôi làng kế, ông lấy các viên đá cuội từ túi mình ra và ông ngạc nhiên thấy rằng chúng đã trở thành những viên ngọc quý. Lúc đó, ông mới hiểu ý nghĩa lời nói của người khách lạ. Ông cảm thấy buồn rằng ông đã không lượm thêm nhiều viên đá cuội, nhưng vui rằng ông đã lượm nhiều như số ông đã lượm.

Phần thảo luận trên bảng

Vẽ lên trên bảng những vòng tròn tiêu biểu cho các viên đá cuội. Viết lên trên chúng những điểm đã được thảo luận trong phần thảo luận như đã cho thấy dưới đây. Khoanh tròn bốn chữ trên bảng từ cuộc thảo luận trước: *sự độc lập, siêng năng, cần kiệm, và tự trọng*.



Thảo luận

- Nếu người khách bộ hành là mỗi em vào cuối cuộc sống của mình, thì các viên đá cuội có thể tượng trưng cho những gì đối với em?
- Có một số mục tiêu nào mà các em muốn đạt được? Một số đức tính và của cải nào mà các em muốn đạt được trong suốt cuộc sống của mình?
- Các em có thể cảm thấy như thế nào về sau này trong đời nếu các em không lợi dụng các cơ hội để lượm tất cả các “viên đá cuội” mà mình muốn?

Bài thơ

Một cách khác để phát biểu ý kiến này được nói trong những lời sau đây:
 Trong số tất cả những lời đáng buồn mà có thể thốt hay viết ra
 Thì lời đáng buồn nhất là: “Đáng lẽ ra!”

(John Greenleaf Whittier, “Maud Muller,” *A Treasury of the Familiar*, do Ralph L. Woods xuất bản [New York: Macmillan Publishing Co., 1942], trang 236.)

Phân trình bày
 của giảng viên

Giải thích rằng, đáng tiếc thay, nhiều người không đạt được các mục tiêu của họ hoặc thực hiện được những gì mà họ dự định làm chỉ vì họ không sẵn lòng làm việc hoặc không có đủ siêng năng để làm việc. Họ không sẵn lòng làm những gì được đòi hỏi để làm cho hạnh phúc mà họ có thể có được. Nhiều người sống suốt đời mà không hiểu rằng họ có thể, chẳng cần pháp thuật, biến đổi những ước muốn của họ thành sự thật—bằng cách làm việc cho những gì mà họ mong muốn.

Lời trích dẫn

Đọc lời phát biểu sau đây:

“Không có một con đường dễ dàng cho bất cứ việc học hỏi nào, bất luận đó là điều gì. . . Không có một con đường dễ dàng cho bất cứ điều gì mà đáng bỏ công. Không có điều gì đáng nhận được hoặc trân quý ngoại trừ qua công lao khó nhọc. Tôi không cần biết các [anh, chị] em có thể là một bậc kỳ tài xuất sắc như thế nào, nhưng quy luật này vẫn luôn luôn đúng” (J. Reuben Clark, Jr., được trích dẫn trong *Vital Quotations*, do Emerson Roy West [Salt Lake City: Bookcraft, 1968] biên soạn, các trang 401–2).

Phân trình bày
 của giảng viên
 và bảng phần

Giải thích rằng chúng ta có thể đo lường những kết quả tốt lành của sự làm việc trong ba lãnh vực chung.

Dưới tiêu đề những “viên đá cuội” ở trên bảng phần, hãy vẽ ba đường và để trống. Khi cuộc thảo luận diễn tiến, hãy điền vào những chỗ trống với những chữ *vật chất, giao tế và thuộc linh*.

Viết thêm lên bảng:



Viết chữ *vật chất* trong chỗ trống thứ nhất. Giải thích rằng sự làm việc được đòi hỏi vì sự sống của chúng ta.

Lời trích dẫn

“Tất cả mọi vật chất mà chúng ta có được trong cuộc sống đều do sự làm việc và lòng nhân từ của Thượng Đế mà đến. Chỉ sự làm việc không thôi cũng sản xuất những thứ cần dùng trong cuộc sống” (Ezra Taft Benson, trong Conference Report, tháng Mười năm 1980, trang 45; hay *Ensign*, tháng Mười Một năm 1980, trang 32).

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng chúng ta có thể nhận được tiền bạc từ sự làm việc. Chúng ta thường được trả tiền công hoặc tưởng thưởng theo kỹ năng, sự hiệu quả và tính đáng tin cậy của mình.

- Chúng ta cần phải làm gì bây giờ cho sự an sinh vật chất trong tương lai của mình?
- Các thái độ nào có thể ngăn cản không cho chúng ta học hỏi làm việc để chăm sóc những nhu cầu vật chất của mình?
- Sự sẵn lòng làm việc có thể giúp chúng ta trong bài vở nhà trường và trong cuộc sống gia đình của mình như thế nào?

Phần trình bày của học viên

Cho một thiếu nữ kể về một công việc nào đó mà em làm. Em đã học ở đâu cách thức để làm công việc của mình? Em có thích công việc đó nhiều không? Em cải tiến hoặc bỏ tước các kỹ năng của mình như thế nào?

Lời trích dẫn

Trong một bài nói chuyện với các sinh viên đại học, Anh Cả Dallin H. Oaks, chủ tịch trường Brigham Young University lúc bấy giờ, đã nhấn mạnh đến nhu cầu của các sinh viên để học cách làm việc và kỷ luật tự giác.

“Có một vài điều mà làm cho tôi đau đớn hơn là nhìn thấy các thanh niên thiếu nữ mà không nhận biết được tiềm năng của mình, là những người không ghép mình vào kỷ luật làm công việc cần thiết để đạt được những kỹ năng và sự học hỏi mà có thể nhận được bằng một học vấn tốt. Có quá nhiều biếng nhác, xem truyền hình, phơi nắng trên bãi cỏ, tìm kiếm lạc thú, lệ thuộc vào những ý kiến và công việc của người khác quá nhiều, có quá ít sự tự lực cánh sinh” (Dallin H. Oaks, “The Formula for Success at BYU,” *Speeches of the Year, 1979* [Provo: Brigham Young University Press, 1980], trang 169).

Phần thảo luận

Thảo luận những điều ngăn cản không cho làm việc đã được Chủ Tịch Oaks đề cập.

- Làm thế nào chúng ta có thể ghép mình vào kỷ luật để được học giỏi hơn ở trường? Sự biếng nhác là gì?

	<ul style="list-style-type: none"> • Một số thói quen và thái độ mà sẽ giúp chúng ta tránh khỏi lãng phí tiềm năng của mình là gì?
Bảng phần	Viết chữ <i>giao tế</i> trong chỗ trống thứ nhì. Đọc và đánh dấu những đoạn thánh thư sau đây: Giáo Lý và Giao Ước 68:31; 42:42; 75:29.
Lời trích dẫn	<ul style="list-style-type: none"> • Làm thế nào sự biếng nhác có thể dẫn dắt người ta đến những thực hành tội lỗi? Thảo luận những ảnh hưởng của sự biếng nhác nơi một cá nhân, gia đình và cộng đồng. <p>Bảo một người nào đó đọc lời nhận xét của Anh Cả Neal A. Maxwell về kết quả của việc học làm việc:</p> <p>“Nếu chúng ta học làm việc từ thuở nhỏ thì chúng ta sẽ là những cá nhân tốt hơn, những người tốt hơn trong gia đình, những người láng giềng tốt hơn và những môn đồ tốt hơn của Chúa Giê Su Ky Tô, chính Ngài là Đấng đã học làm nghề thợ mộc” (“Gospel of Work,” <i>Friend</i>, tháng Sáu năm 1975, trang 7).</p>
Thảo luận	<ul style="list-style-type: none"> • Sự sẵn lòng làm việc của chúng ta có thể ban phước cho cuộc sống của những người khác trong gia đình mình, của các bạn bè mình tại trường học, và của những người trong cộng đồng của mình như thế nào?
Phần trình bày của học viên	Bảo một thiếu nữ tường trình các cảm nghĩ của em về một dự án phục vụ. Công việc nào đã được hoàn thành? Nó đã giúp cho những người khác như thế nào? Họ đã đáp ứng như thế nào? Em cảm thấy như thế nào?
Phần trình bày của giảng viên	Hãy nhấn mạnh rằng một xã hội tốt lành tùy thuộc vào sự sẵn lòng của các thành viên của nó để góp phần giúp đỡ qua công việc làm của họ. Chúng ta không thể làm tròn vai trò của mình với tư cách là học sinh sinh viên, người truyền giáo, người lãnh đạo, cha mẹ và công dân trừ phi chúng ta học làm việc.
Bảng phần	Viết chữ <i>thuộc linh</i> vào chỗ trống thứ ba.
Phần trình bày của giảng viên	Giải thích rằng A Đam và Ê Va đã được phán bảo rằng Chúa đã nguyên rủa trái đất vì họ (xin xem Môi Se 4:23). <ul style="list-style-type: none"> • Tại sao lời nguyên rủa trái đất thực sự lại lợi ích cho A Đam và Ê Va? Những đặc tính nào mà họ có được nhờ vào sự làm việc? • Điều gì xảy ra cho tâm hồn chúng ta khi chúng ta làm việc? Khi chúng ta không làm việc?
Phân thảo luận thánh thư	Hãy cùng đọc Giáo Lý và Giao Ước 75:365. Chúa phán bảo chúng ta phải làm gì? Phần thưởng của chúng ta sẽ là gì?

Phần Kết Luận

Lời trích dẫn	“Chúng ta là người đồng sáng tạo với Thượng Đế. Ngài ban cho chúng ta khả năng làm công việc mà Ngài đã bỏ dở, để điều khiển năng lượng, khai thác mỏ quặng, sử dụng những kho tàng của trái đất vì lợi ích của mình. Nhưng quan trọng hơn hết, Chúa đã biết rằng sự lao nhọc sẽ phát triển cá tính” (J. Richard Clarke, trong Conference Report, tháng Tư năm 1982, các trang 109–10; hay <i>Ensign</i> , tháng Năm năm 1982, trang 77).
---------------	---

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu được mục đích và giá trị học vấn của mình trong suốt cuộc đời mình.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Bức ảnh 20, Thiếu Nữ trong một Lớp Huấn Nghệ; bức ảnh 21, Người Mẹ Trẻ Giúp Con Cái Minh Tập Đọc; bức ảnh 22, Thiếu Nữ Giảng Dạy trong một Buổi Nhóm Họp Nhà Thờ. Tất cả các bức ảnh này đều ở phần sau quyển sách học.
 2. Tùy ý, không bắt buộc: Chuẩn bị trưng bày các tài liệu giáo dục như sách giáo khoa của nhà trường, thánh thư, sách nhạc, thước kẻ.
 3. Tùy ý, không bắt buộc: Chuẩn bị ba tờ giấy có ghi chữ: “Trong lớp huấn nghệ,” “Trong nhà,” “Trong Giáo Hội và cộng đồng.”
 4. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
-

PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC

Câu chuyện

Phần Giới Thiệu

Jeffrey R. Holland, trong lúc làm chủ tịch trường Brigham Young University, đã kể câu chuyện sau đây:

“Tôi muốn kể cho các [anh, chị] em nghe một câu chuyện có thật về một thiếu niên đã không có cơ hội đi học trong thời gian rất dài. Cha của người thiếu niên này chết, để lại rất ít tiền cho gia đình của cậu ta. Một ngày nọ, người thiếu niên này bị bệnh đậu mùa nặng và phải nghỉ học rất nhiều ngày.

“Sức khỏe của người thiếu niên này dần dần cải thiện, và cậu ta vui sướng có thể đi học trở lại. Nhưng người thiếu niên đi học trở lại chỉ được một năm, hoàn tất lớp bảy, thì bắt buộc phải nghỉ học hoàn toàn. Cậu ta và em trai của mình lúc bấy giờ phải đi tìm việc làm để giúp kiếm đủ tiền mua thức ăn và quần áo mà gia đình cần.

“ ‘Người thiếu niên này làm việc rất siêng năng, lớn lên trở nên mạnh khỏe và học được nhiều điều qua những kinh nghiệm của mình. Cậu ta đọc sách bất cứ lúc nào có thể đọc được, và rất thích học hỏi những điều mà mình đã thiếu sót bởi vì không được đi học. Cậu ta thường nói rằng thật là điều đáng buồn đã không có được sự học vấn chính thức. Cậu ta là một người đàn ông tuyệt vời và làm việc siêng năng để tự phát triển. Và cậu ta đã giữ niềm hy vọng rằng một ngày nào đó có thể trở lại trường học. Nhưng cậu ta đã không bao giờ có được cơ hội đó. Người thiếu niên này lớn lên và mong muốn tiếp tục việc học của mình chính là cha của tôi.

“Nhờ vào kinh nghiệm của cha tôi, ông rất muốn cho tôi có được một học vấn tốt. Khi tôi nói: ‘Nhưng con không muốn đi học,’ thì ông nói: ‘Vậy thì cha sẽ đi thay cho con. Con nghĩ rằng thầy cô có bận tâm không? Cha tự hỏi không biết cha có ngồi vừa vào ghế tại bàn của con không?’

“Điều đó luôn luôn làm cho tôi phì cười vì tôi nghĩ rằng thầy cô của tôi có lẽ sợ hãi khi nhìn thấy một người lớn đi học, và tôi *biết* ông không thể ngồi vừa vào cái ghế nhỏ tại bàn của tôi. Vậy nên tôi phải đi học thôi. . . .

“Sau này khi tôi tốt nghiệp trung học, đi phục vụ truyền giáo và hoàn tất các khóa học đại học của mình, tôi học tiếp để lấy bằng Tiến Sĩ từ một ngôi trường ở New England. . . .

“Khi nhận được văn bằng của mình, tôi đã muốn cha tôi có nó. Ông chưa bao giờ nhận được một văn bằng tốt nghiệp từ bất cứ trường học nào và tôi nghĩ rằng ông xứng đáng để nhận văn bằng này. Tôi nói với ông rằng mặc dù tên tôi được ghi trên văn bằng, nhưng nó phải thực sự được cấp cho ông. Tôi nói với ông rằng có lẽ họ đã lầm lẫn khi in nó. Điều đó đã làm ông phì cười và rồi nó làm cho ông khóc. Lúc bấy giờ, tôi không biết chắc lý do tại sao nó làm cho ông khóc—nhưng bây giờ thì tôi đã biết” (“Do You Think I Can Fit into Your Seat?” *Friend*, tháng Chín năm 1978, các trang 6–7).

Thảo luận

- Các em có nghĩ người cha và người con này đã học biết về giá trị của học vấn không? Tấm gương này có thể giúp chúng ta biết ơn một cách trọn vẹn hơn những cơ hội mà chúng ta có để đạt được sự học vấn như thế nào?

Chúng Ta Đã Được Khuyên Bảo phải Đạt được Một Học Vấn

Phân trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng chúng ta luôn luôn được các vị lãnh đạo Giáo Hội khuyến khích phải đạt được một học vấn. Những người tiên phong Mặc Môn đầu tiên, mặc dù có sự ngược đãi liên tục và sự phá hủy nhà cửa của họ, đã tiếp tục dạy dỗ lẫn nhau. Học vấn luôn luôn là ưu tiên số một. Họ mang theo mình những quyển sách về nhiều đề tài và bất cứ nơi nào họ đi, họ đều xây cất trường học ngay.

Thánh thư
và phần thảo luận
trên bảng

Bảo các thiếu nữ giờ đến và đọc Giáo Lý và Giao Ước 88:118. Giải thích rằng trong câu thánh thư này và trong những chỗ khác, Chúa đã truyền lệnh cho chúng ta phải tìm kiếm kiến thức.

- Các em nghĩ Chúa muốn chúng ta học hỏi điều gì? Hãy liệt kê các câu trả lời của các thiếu nữ lên trên bảng phấn. Rồi đọc Giáo Lý và Giao Ước 88:77–79 và thêm vào bản liệt kê những điều mà không được đề cập đến. Chúng ta phải học hỏi về những việc trong quá khứ, những việc trong hiện tại, những việc sẽ phải xảy đến trong tương lai. Chúng ta phải học hỏi về những việc ở trong nước, những việc ở hải ngoại, về các xứ và về các vương quốc, và những sự đoán phạt trong xứ (xin xem GLGU 88:77–79). Thêm vào bản liệt kê những điều đã không được đề cập đến.

- Những môn học nào các em hiện đang học mà đang giúp các em biết về những điều trên bản liệt kê?

Những lời trích dẫn

Các vị lãnh đạo Giáo Hội của chúng ta đã tiếp tục đặt sự chú trọng lớn vào học vấn. Hai trong số các vị tiên tri hiện đại của chúng ta đã đưa ra cho chúng ta lời khuyên bảo này:

“Giáo Hội từ lúc ban đầu đã cam kết với nguyên tắc ‘Vinh quang của Thượng Đế là tri thức.’ (GLGU 93:36.) Do đó, chúng tôi khuyến khích các tín hữu của chúng ta học tập và chuẩn bị phục vụ với trí óc và đôi tay của họ.

“Một số người có khuynh hướng đi học đại học và một số khác có khuynh hướng học những lớp huấn nghệ. Chúng tôi cảm thấy rằng các tín hữu của chúng ta nên nhận được loại huấn luyện nào mà thích hợp nhất với sở thích và tài năng của họ. Dù cho đó là nghề nghiệp chuyên môn, nghệ thuật, hoặc nghề lao động; dù cho đó là trường đại học hoặc trường huấn nghệ, chúng tôi cũng ủng hộ và khuyến khích” “ (Spencer W. Kimball, trong

Conference Report, tháng Mười năm 1977, các trang 4–5; hay *Ensign*, tháng Mười Một năm 1977, trang 4).

“Học vẫn luôn luôn được Giáo Hội công nhận là bốn phần hàng đầu của mỗi thể hệ đối với những người đi sau và của mỗi cá nhân đối với bản thân mình. Mỗi người trong chúng ta là một thực thể thiêng liêng, vĩnh cửu và có tri thức. Do đó, chúng ta có bốn phần khuyến khích và gìn giữ tinh thần khát khao để biết, học hỏi và tiếp tục học hỏi mọi điều có thể được về bản thân mình, về đồng loại mình, vũ trụ của mình và Thượng Đế của mình” (Hugh B. Brown, trong Conference Report, tháng Tư năm 1968, trang 101; hay *Improvement Era*, tháng Sáu năm 1968, trang 34).

Học Vẫn Có Thể Lợi Ích trong suốt Cuộc Sống của Chúng Ta

Phần thảo luận trên bảng

Giải thích rằng học vẫn mở rộng nhiều cánh cửa cho những mưu cầu vật chất và tinh thần của chúng ta.

- Học vẫn có thể giúp chúng ta trong suốt cuộc sống của mình như thế nào?

Viết những câu trả lời của các thiếu nữ lên trên bảng phấn. Hãy chắc chắn rằng những điểm sau đây được thảo luận.

Hình ảnh và tờ giấy có ghi chữ

1. (Dán lên tờ giấy có ghi chữ “Trong lớp huấn nghệ” và trưng ra bức ảnh người thiếu nữ trong lớp huấn nghệ.) Giải thích rằng học vẫn cung ứng cho chúng ta một kỹ năng hay nghề nghiệp mà sẽ giúp chúng ta có được một công ăn việc làm có ý nghĩa. Điều này quan trọng cho các thiếu nữ cũng như các thanh niên, như đã được nêu ra trong lời phát biểu sau đây:

Lời trích dẫn và phần thảo luận

“Có những lý do mạnh mẽ cho các chị em phụ nữ của chúng ta chuẩn bị cho công ăn việc làm. . . . Chúng ta muốn họ nhận được tất cả học vấn và sự huấn nghệ mà họ có thể nhận được trước khi kết hôn. Nếu họ trở thành góa phụ hoặc ly dị và cần phải làm việc, thì chúng ta muốn họ có được công ăn việc làm xứng đáng và toại nguyện. Nếu một chị em phụ nữ không kết hôn, thì người ấy có mọi quyền hạn để làm việc trong một nghề nghiệp chuyên môn mà cho phép người ấy nới rộng các tài năng và các ân tứ của mình” (Howard W. Hunter, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1975, trang 124).

- Có một số lý do nào mà chúng ta phải chuẩn bị cho công ăn việc làm? Một sự học vấn tốt giúp chúng ta chuẩn bị cho công ăn việc làm như thế nào?
- Tại sao việc đi học thường xuyên, học tập và hoạch định cho học vấn là điều quan trọng? Việc học tập và hoạch định của các em bây giờ sẽ có ảnh hưởng nào trong tương lai?

Hình ảnh và tờ giấy có ghi chữ

2. (Hãy dán lên tờ giấy cho ghi chữ “Trong nhà” và trưng ra bức ảnh một người mẹ trẻ đang giúp cho con cái mình tập đọc.) Giải thích rằng học vấn tốt có thể giúp chúng ta trở thành những người mẹ và những người nội trợ giỏi hơn.

Lời trích dẫn

“Chúng ta không thể nào làm đầy đủ để các chị em phụ nữ của chúng ta có được học vấn tốt. Những trách nhiệm lớn lao sẽ được giao phó cho họ. Sự phát triển cá tính về mặt đạo đức và tri thức của các trẻ nhỏ sẽ được trao cho họ. Hãy giáo dục các phụ nữ của xứ sở mình, và con cái của họ chắc chắn cũng sẽ được như vậy. Học vấn thích đáng của một người đàn ông định đoạt sự an lạc của người ấy; nhưng những lợi ích của cả gia đình được bảo đảm bởi sự học vấn thích đáng của một phụ nữ” (George Q. Cannon, *Gospel Truth*, do Jerreld L. Newquist tuyển chọn [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], 2:138).

Thảo luận

Sự học vấn của một người phụ nữ có thể lợi ích cho gia đình của mình như thế nào?

Hình ảnh và
tờ giấy có ghi chữ

3. Hãy dán lên tờ giấy có ghi chữ “Trong Giáo Hội và cộng đồng” và trưng ra bức ảnh một thiếu nữ đang giảng dạy trong một buổi nhóm họp nhà thờ. Giải thích rằng một người phụ nữ càng chuẩn bị kỹ càng bao nhiêu, thì người ấy sẽ có thể góp phần càng nhiều vào nhà thờ và cộng đồng của mình. Học vấn là một trong những cách thức tốt nhất mà người ấy có thể chuẩn bị cho mình để phục vụ.

Để giúp cho các thiếu nữ nghĩ về nhiều cách thức mà họ có thể sử dụng học vấn của mình trong sự phục vụ Giáo Hội và cộng đồng, cả hiện tại lẫn mai sau, hãy đặt ra những câu hỏi sau đây:

- Các em có thể sử dụng học vấn của mình trong việc giảng dạy một lớp học của Hội Thiếu Nhi, trong việc thăm viếng giảng dạy, trong việc giảng dạy một lớp Trường Chúa Nhật của người lớn, trong việc đưa ra một bài nói chuyện trong Giáo Hội như thế nào?
- Các em có thể sử dụng học vấn của mình trong việc giúp đỡ những người bệnh, những người không có việc làm tốt như thế nào?
- Các em có thể sử dụng học vấn của mình trong việc giúp đỡ các trẻ em hàng xóm mà không có việc gì đáng bỏ công để làm trong lúc nghỉ hè như thế nào?

Yêu cầu các thiếu nữ đề nghị bất cứ cách thức nào khác mà họ sẽ chuẩn bị kỹ càng hơn để phục vụ nếu họ đã nhận được một số học vấn nào đó.

Phần Kết Luận

Phân trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng học vấn là một phần thiết yếu của sự phát triển của chúng ta trên thế gian. Khi đạt được kiến thức, chúng ta sẽ học biết ơn tất cả những gì mà Chúa đã ban cho chúng ta. Sự trau dồi kiến thức và học vấn sẽ giúp chúng ta trong mọi phương diện của cuộc sống chúng ta và cho chúng ta có khả năng tốt hơn để xây đắp vương quốc của Thượng Đế. Không có thời gian nào tốt hoặc thuận tiện để đạt được học vấn tốt hơn là trong tuổi thanh xuân của chúng ta. Chúng ta phải tận dụng các cơ hội học vấn có sẵn cho mình và tìm kiếm kiến thức trong tất cả mọi lãnh vực.

Phần Áp Dụng Bài Học

Khuyến khích mỗi thiếu nữ tận dụng các cơ hội học vấn mà hiện có sẵn cho em ấy. Đề nghị em ấy chọn một môn học trong trường hoặc một khía cạnh phúc âm mà em ấy muốn học biết thêm và chú tâm đến đề tài đó. Yêu cầu em ấy tường trình với lớp học, người lãnh đạo các thiếu nữ, hoặc viết vào nhật ký của mình về những điều mà em ấy học được.

Khuyến Khích Sự Phát Triển Các Tài Năng

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ biết ơn và khuyến khích sự phát triển các tài năng của mình và của những người trong gia đình.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Bức ảnh 23, do Vincent van Gogh họa, ở phần sau của quyển sách học.
 2. Mang theo giấy và bút chì cho mỗi thiếu nữ.
 3. Tùy ý, không bắt buộc: Mang theo các món đồ để được giấu lên người mỗi thiếu nữ như một sợi dây, cây kim, cây ghim bằng, cái kẹp tóc, một sợi chỉ dài, một sợi dây bằng kim loại, một cái nút, một cây bút chì, một dụng cụ cuộn tóc.
 4. Lập một bản liệt kê các món đồ được giấu kín cho mỗi thiếu nữ.
 5. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ đoạn thánh thư, câu chuyện hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.
-

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Trò chơi (tùy ý,
không bắt buộc)

Phần Giới Thiệu: Những Món Đồ Được Giấu Kín

Trong khi mỗi thiếu nữ bước vào lớp học, hãy dẫn em đó đi riêng ra và bỏ lên người em đó một trong số các món đồ mà các chị em đã mang đến. Đặt nó vào một chỗ có thể nhìn thấy được nhưng kín đáo (chẳng hạn, vắt sợi chỉ ngang qua vai của thiếu nữ đó, cuộn sợi dây bằng kim loại hoặc nhét gọn cái kẹp tóc xuyên qua cái khuyết áo, nhét một cây bút chì lên vành tai).

Đưa cho mỗi thiếu nữ một bản liệt kê các món đồ mà các chị em đã bỏ lên người của mỗi thiếu nữ. Bảo các thiếu nữ tìm ra những món đồ đó và gạch bỏ mỗi món đồ trên bản liệt kê của họ khi họ tìm thấy nó. Cho các thiếu nữ hai phút để âm thầm tìm kiếm; rồi xác định các món đồ nào đã được tìm ra và các món đồ nào đã không được tìm ra. Trong khi các thiếu nữ dò theo bản liệt kê, hãy kể tên mỗi món đồ và chỗ của nó, lấy món đồ ra khỏi người thiếu nữ có món đồ và bỏ nó qua một bên. Có lẽ một hoặc hai món đồ sẽ không tìm ra được. Cho thấy những món đồ này đang ở đâu.

Thảo luận

Thảo luận cách thức tìm ra những món đồ này thì tương tự với việc khám phá ra các tài năng.

- Các tài năng của chúng ta có thể được nhận ra bằng cách nào?
- Làm thế nào các tài năng của chúng ta có thể hiển hiện trước mắt mà chúng ta lại không nhận thấy được?
- Tại sao chúng ta có thể không nhận ra một tài năng?
- Tại sao chúng ta có thể cho rằng tất cả chúng ta đều có tài năng?
- Tại sao một số tài năng thì khó tìm ra?
- Tại sao chúng ta cần phải tìm kiếm cho đến khi chúng ta tìm ra các tài năng?

Giải thích rằng mọi người đã được Cha Thiên Thượng ban cho các ân tứ hay các tài năng. Đôi khi các ân tứ hoặc các tài năng này bị giấu kín và khó tìm ra được. Khi một tài năng được tìm ra, thì điều quan trọng là phải phát triển tài năng đó, hoặc chúng ta có thể không bao giờ có được nó.

Hãy nhắc các thiếu nữ rằng các tài năng không phải luôn luôn là hiếm, không phải luôn luôn là xuất chúng, đôi khi khó tìm ra, đôi khi bị bỏ qua, đôi khi bị lỡ đi hoàn toàn, và rất thường là hữu dụng và có ích cho người khác.

Mỗi Người Chúng Ta Nhận Được Các Ân Tứ từ Cha Thiên Thượng

Bảng phần

Viết ý kiến sau đây lên phía trên cùng của tấm bảng và để nó đó suốt buổi học: *Chúng ta là các con cái linh hồn của Cha Thiên Thượng, và mỗi người chúng ta được ban cho một ân tứ qua Thánh Linh của Thượng Đế. Cho các thiếu nữ đọc lớn mỗi chữ trong khi các chị em viết chữ đó và rồi cùng đọc nguyên câu khi viết xong.*

Phần thảo luận thánh thư

Giải thích rằng trong những ngày sau cùng Chúa đã ban cho nhiều chỉ dẫn về các tài năng. Khi đọc và thảo luận bốn đoạn thánh thư sau đây, các chị em có thể muốn bảo các thiếu nữ gạch đất và đối chiếu phần tham khảo.

Bảo một thiếu nữ đọc Giáo Lý và Giao Ước 46:11–12. Thảo luận ý nghĩa của chữ *ân tứ* và lý do Chúa ban cho chúng ta các tài năng này.

Yêu cầu một thiếu nữ khác đọc Giáo Lý và Giao Ước 82:18. Thảo luận những gì mà Chúa mặc khải cho chúng ta biết trong đoạn thánh thư này về việc sử dụng các tài năng.

Đọc Giáo Lý và Giao Ước 82:2–3 và thảo luận những liên hệ của đoạn thánh thư này với việc chúng ta sử dụng các tài năng.

Trong Giáo Lý và Giao Ước 60:13, Chúa nói với hai người truyền giáo đầu tiên. Cho một học viên khác đọc câu thánh thư này, và bảo lớp học giải thích sự tương đồng giữa sự biếng nhác và che giấu tài năng.

- Sau khi đọc xong bốn đoạn thánh thư này, các em cảm thấy như thế nào về bốn phận của mình để tìm ra, phát triển và sử dụng các tài năng của mình?

Bảo các thiếu nữ suy nghĩ, trong khi các chị em trình bày những tình huống sau đây, về một số cách thức mà các tài năng được khám phá ra.

1. Cynthia cảm thấy đã sẵn sàng để nhận phước lành tộc trưởng của mình. Trong khi Anh Whittier đang ban cho em phước lành này, Cynthia lắng nghe kỹ và ngạc nhiên khi nghe anh ấy cho em biết rằng em đã có một tài năng lớn về giảng dạy.
2. Sara rất thích thú nơi lời yêu cầu của Chị Myron đã đưa ra cho lớp của em là khám phá và bắt đầu phát triển các tài năng của họ để phục vụ.
3. Michelle học đàn dương cầm chỉ mới có hai năm thì em được kêu gọi làm người đánh đàn cho Hội Thiếu Nhi. Một buổi trưa nọ, ngay khi được kêu gọi vào chức vụ mới của mình, em đã ngồi vào chiếc dương cầm và nghĩ rằng em đã ghét thực tập biết bao. Rồi em nhớ rằng khi Giám Trợ Hampton làm lễ phong nhiệm cho em, ông đã hứa rằng nếu em tiếp tục phát triển kỹ năng chơi dương cầm của mình, thì em sẽ có thể ảnh hưởng nhiều người trong vương quốc của Chúa qua việc chơi nhạc nâng cao tinh thần cho họ.

4. Giảng viên của Marian đã yêu cầu em hướng dẫn buổi sinh hoạt thủ công của lớp. Marian chưa hề làm bất cứ thứ gì trong cuộc sống của mình. Em ngạc nhiên vô cùng khi em bắt đầu thu lượm các ý kiến và làm một số đồ thủ công, em cảm thấy vui thích với việc này.

Thảo luận

Thảo luận một số cách thức mà người ta khám phá ra các tài năng của họ. Rồi thảo luận những câu hỏi sau đây vì chúng có liên quan đến các thiếu nữ của các chị em:

- Có ai trong số các em đã khám phá ra các tài năng mà mình không biết là mình có không?
- Một số tài năng nào mà các em đã nhận ra nơi bản thân mình hay nơi bạn bè mình?
- Tại sao việc chỉ khám phá ra các tài năng thì không đủ?

Lời Khích Lệ Tích Cực Khơi Dậy Sự Phát Triển Các Tài Năng

Câu chuyện

Trưng ra phiên bản bức họa của van Gogh ở phần cuối của sách học. Rồi tóm tắt tiểu sử của nhà họa sĩ như sau:

Vincent van Gogh, sinh ở Hòa Lan cách đây hơn một trăm năm (1853), có một cuộc sống cuồng loạn và đáng buồn. Nếu không nhờ vào người em trai của ông, Theo, thì có thể ông đã không trở thành một nhà họa sĩ nổi danh. Theo tin vào anh mình và niềm tin này đã khuyến khích Vincent. Ngoài sự tin tưởng nơi khả năng của Vincent, Theo còn cung cấp sơn, vải căng để vẽ, thức ăn và chỗ ở khi nhà họa sĩ đã không thể tự mình cung cấp những thứ này. Theo vững tin nơi Vincent trong khi những người khác thì không. Ảnh hưởng của van Gogh đã lan rộng đến những người trên khắp thế giới mà biết cảm kích hội họa. Những bức họa của ông được treo ở nhiều phòng trưng bày tranh quan trọng trong nhiều quốc gia.

Lời ghi chú cho giảng viên

Hãy ý thức rằng cuộc sống của van Gogh thì không gương mẫu. Nếu một thiếu nữ đề cập đến sự kiện này, hãy giải thích rằng cuộc thảo luận này tập trung vào sự phát triển các tài năng của ông và sự ủng hộ mà ông nhận được, chứ không phải cuộc sống của ông nói chung.

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng nhiều người trong chúng ta, giống như van Gogh, có các tài năng mà cần phát triển, nhưng nếu không có sự giúp đỡ và khuyến khích của những người chung quanh mình thì chúng ta có thể không bao giờ phát triển chúng.

Mỗi người chúng ta có thể có một van Gogh trong gia đình mình mà chúng ta có thể giúp đỡ bằng sự ủng hộ và khuyến khích của mình.

Lời trích dẫn

Người con gái của Chủ Tịch và Chị Harold B. Lee, Helen Lee Goates, đã dẫn giải:

[Cha mẹ của chúng tôi] đã nuôi dưỡng kỹ càng biết bao những cảm nghĩ dịu dàng của chúng tôi về bản thân của mình! Khi bị chán nản lần đầu tiên mà chúng tôi cố gắng học chơi một nhạc khí, chúng tôi được khuyến khích thường xuyên bởi sự đảm bảo tích cực, vững vàng rằng Cha Mẹ của chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi chơi nhạc hay nhất trên trần gian này. Khi trở thành những thiếu nữ và cảm thấy sợ sệt và không quan trọng, chúng tôi được nhắc nhở liên tục rằng Cha Mẹ yêu thương chúng tôi và họ tin rằng chúng tôi là các thiếu nữ đáng yêu, duyên dáng nhất mà họ có. Là các bậc cha mẹ khôn ngoan, họ đã gieo những ý nghĩ đó vào đầu óc chúng tôi, để chúng tôi cố gắng là những người mà họ muốn chúng tôi trở thành, và những người mà họ biết chúng tôi có thể trở thành' " (trong Neal A. Maxwell, *That My Family Should Partake* [Salt Lake City: Deseret Book Co., 1974], các trang 56-57).

- Các thiếu nữ có thể áp dụng nguyên tắc khích lệ tích cực này trong mối quan hệ của họ với những người khác trong gia đình như thế nào?

Cho các thiếu nữ thời giờ để thảo luận một số kinh nghiệm này, tốt hay xấu, mà họ có thể đã có với các tài năng và những người trong gia đình. Cố gắng nhấn mạnh rằng sự khích lệ tích cực đó là những gì cần để khơi dậy sự phát triển của bất cứ tài năng nào. Các chị em có thể muốn các thiếu nữ so sánh câu chuyện về van Gogh và câu chuyện của Chi Goates để cho thấy ảnh hưởng mà mỗi người trong gia đình có thể có đối với tài năng của một người khác.

Thảo luận

- Các hành động và thái độ của các em tại nhà có thể ảnh hưởng đến việc các chị em hay anh em của các em có thể phát triển tài năng của họ như thế nào?
- Tại sao một người có thể ngừng phát triển các tài năng của mình?

Sinh hoạt

Phân phát các bút chì và giấy cho mỗi thiếu nữ. Bảo họ gấp giấy theo chiều dọc thành ba cột bằng nhau và viết "Tên của người trong gia đình" ở trên cùng của cột thứ nhất, "Các tài năng" ở trên cùng của cột thứ nhì, và "Tôi có thể làm gì?" ở trên cùng của cột thứ ba.

Các thiếu nữ cần phải liệt kê tên của những người trong gia đình ở cột bên trái, để khoảng trống lớn giữa các tên. Đề nghị rằng họ dành ra một vài phút để thận trọng suy nghĩ về các tài năng nào mà những người trong gia đình có thể có. Bảo họ viết vào cột thứ nhì các tài năng mà những người trong gia đình họ hiện có và các tài năng mà họ có thể phát triển. Thảo luận những cách thức mà các thiếu nữ có thể phụ giúp những người trong gia đình; những cách thức này phải được viết vào cột cuối cùng. Khuyến khích các thiếu nữ sử dụng những ý kiến ở trên tờ giấy để giúp phát triển các tài năng của những người trong gia đình họ.

Tên của người trong gia đình	Các tài năng (hiện có và có thể có)	Tôi có thể làm gì?
Bảo	Điền kinh Toán Ca hát	Tập luyện với anh ấy. Nhờ anh ấy giúp đỡ tôi làm toán. Khen ngợi anh ấy thường xuyên khi anh ấy làm giỏi. Hát với anh ấy.
Sương	Chạy May vá	Giúp bấm giờ khi chị ấy chạy. Khen ngợi chị ấy về việc may vá, chạy và vẽ. Giúp chị ấy khi chị ấy nhờ giúp đỡ.

Kết Luận

Thảo luận

- Nếu một người trong gia đình em phải giúp em thành đạt một điều gì đó mà em luôn mơ tưởng, thì điều này có thể có ảnh hưởng gì đến những cảm nghĩ của em đối với người đó?

Thảo luận cách thức chúng ta có thể có ích lợi từ các tài năng của nhau. Bảo các thiếu nữ chia sẻ bất cứ kinh nghiệm nào mà họ có thể có về một người nào đó trong gia đình đã giúp phát triển tài năng của người khác.

Phân trình bày
của giảng viên

Giải thích rằng đa số chúng ta xem thường khả năng mà một người có để làm điều tốt. Nếu chúng ta quyết tâm hết lòng giúp đỡ những người trong gia đình tìm ra và phát triển các tài năng của họ, thì chúng ta sẽ khám phá ra rằng tình yêu thương của chúng ta dành cho họ đang lớn mạnh và phát triển cùng với các tài năng của họ. Chúng ta sẽ biết được rằng có nhiều loại tài năng và chúng không phải luôn luôn dễ tìm ra, nhưng nếu kiên trì, chúng ta sẽ thành công và chúng ta sẽ giúp những người trong gia đình thành công và vui sướng trong cuộc sống này và trong thời vĩnh cửu.

Phát Triển
Các Kỹ Năng Lãnh Đạo

Các Mục Tiêu Ngắn Hạn là Những Bước Căn Bản

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu rằng cách thức đặt ra các mục tiêu ngắn hạn có thể giúp mình đạt được các mục tiêu dài hạn.

PHẦN CHUẨN BỊ

1. Mang theo giấy và các bút chì cho các thiếu nữ.
2. Tùy ý, không bắt buộc: Chuẩn bị tờ giấy phát tay như đã được đề nghị trong phần thứ nhì của bài học.
3. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Sinh hoạt

Phần Giới Thiệu

Yêu cầu các thiếu nữ tưởng tượng thời điểm trong năm năm tới. Bảo họ suy nghĩ trong một hai phút về những gì họ muốn làm và người mà họ sẽ trở thành nếu những hy vọng lớn lao nhất của họ trở thành sự thật. Yêu cầu họ phải chắc chắn rằng các mục tiêu mà họ mô tả phải cụ thể và thuộc cá nhân, chẳng hạn: “Em muốn được kết hôn trong đền thờ; Em muốn được tốt nghiệp đại học; Em muốn được trở thành một giáo sư (thư ký, bác sĩ, v.v.).” Sau khi họ đã có được một vài phút để suy nghĩ, yêu cầu họ viết những mục tiêu này xuống một tờ giấy. Rồi yêu cầu các thiếu nữ viết ít nhất ba điều quan trọng nhất mà họ có thể làm để giúp họ đạt được các mục tiêu của họ.

Giải thích cho các thiếu nữ biết rằng ba điều này là các mục tiêu ngắn hạn, hay là những bước căn bản, mà sẽ đưa họ đến việc đạt được mục tiêu dài hạn của họ. Một câu châm ngôn xưa của Trung Hoa đã giải thích đầy đủ điểm này: “Cuộc hành trình dài một ngàn dặm bắt đầu bằng một bước đi (Vạn sự khởi đầu nan)”. Yêu cầu một hay hai thiếu nữ chia sẻ mục tiêu dài hạn với lớp học và những bước căn bản của họ (các mục tiêu ngắn hạn) mà sẽ đưa đến mục tiêu dài hạn. Viết những điều này lên trên bảng, với mục tiêu dài hạn ở trên cùng và các mục tiêu ngắn hạn bên dưới.

Việc Đặt Ra Các Mục Tiêu Có Thể Giúp Chúng Ta Tiến Triển

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng việc đặt ra các mục tiêu có thể giúp chúng ta đạt được những ước muốn của mình.

- Tại sao việc chỉ ước ao là chúng ta có thể đạt được một điều gì đó thường không đủ để thúc đẩy chúng ta tiến triển?

Hãy giải thích rằng các mục tiêu mang đến cho chúng ta một điều gì cụ thể và có thể đạt được để chúng ta cố gắng. Chúng cung ứng một đường lối cho chúng ta đi theo. Hãy đọc lời phát biểu sau đây:

Lời trích dẫn

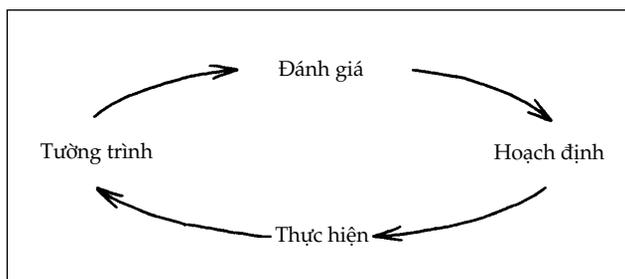
“Không kế hoạch. Không mục tiêu. Không mục đích. Con đường dẫn đến bất cứ nơi đâu là con đường không đi đến đâu, và con đường không đi đến đâu dẫn đến những hy vọng

không thực hiện được, những cơ hội bị lãng phí và một cuộc sống không toại nguyện” (Thomas S. Monson, trong Conference Report, tháng Mười năm 1976, trang 73; hay *Ensign*, tháng Mười Một năm 1976, trang 51).

Thói quen đặt ra mục tiêu có thể là một cách thức quan trọng cho sự tiến triển trong suốt cuộc sống của chúng ta. Và giờ đây là thời gian tốt để học hỏi cách thức tập trung nghị lực của mình bằng cách đặt ra và đạt được các mục tiêu xứng đáng.

Xem lại với các thiếu nữ bốn bước sau đây của tiến trình đặt ra mục tiêu:

Tờ giấy phát tay
hay bảng phần



Tiến trình
đặt ra mục tiêu

Bước 1: *Đánh giá* (quyết định những gì cần phải làm)—Lập một bản liệt kê những điều mà các em muốn biết, những đức tính và khả năng mà các em muốn có, và những điều mà các em muốn đạt được trong cuộc sống của mình.

Bước 2: *Hoạch định* (điều gì cần làm và khi nào làm)—Viết xuống mục tiêu và cách thức các em hoạch định để đạt được nó. Hãy nhớ rằng, một mục tiêu mà không được viết xuống thì chỉ là một ước mơ. Nếu các em muốn, hãy chọn cha hoặc mẹ, một người bạn hoặc một người lãnh đạo mà các em sẽ tương trình sự tiến bộ của các em. Đề ra một thời gian để hoàn tất mục tiêu của mình và ghi xuống những ngày tháng mà các em sẽ đánh giá sự tiến bộ của mình trong khi các em đang thực hiện mục tiêu đó.

Bước 3: *Thực hiện theo* kế hoạch—Nếu mục tiêu là một điều gì mà các em có thể tự mình làm, thì hãy thực hiện nó ngay! Nếu cần sự giúp đỡ, hãy nhờ một người nào đó giúp các em hoàn tất mục tiêu của mình.

Bước 4: *Tương trình* về sự tiến triển và những kết quả—Họp với người mà các em đã chọn để tương trình sự tiến triển của mình. Cho biết các em đã làm gì và đánh giá sự tiến bộ của mình. Một số mục tiêu của các em có thể phải được giữ kín. Các em có thể tự đánh giá mình hoặc tương trình chúng lên Cha Thiên Thượng trong lời cầu nguyện.

Sau khi các em đã hoàn tất bước số 4, hãy bắt đầu lại tiến trình bằng cách đánh giá những gì các em muốn làm kế tiếp.

Câu chuyện

Giảng viên và các thiếu nữ của lớp Hội Thiếu Nữ đang lo lắng về một trong số các học viên của họ. Họ chọn một mục tiêu của lớp là cố gắng giúp Cheryl trở lại hoạt động tích cực vào cuối niên học. Họ biết điều này có lẽ là một mục tiêu dài hạn, vì em ấy chỉ đến lớp hai lần trong ba năm. Họ đặt ra một số mục tiêu ngắn hạn và cho người giảng viên của họ biết rằng họ sẽ tương trình sự tiến triển với người ấy. Các mục tiêu của họ là (1) có sự tham dự của Cheryl vào một trong các sinh hoạt của họ và (2) có sự tham dự của em ấy vào lớp học ngày Chúa Nhật. Họ viết xuống một kế hoạch cho mỗi mục tiêu và bắt đầu thực hiện.

Mục tiêu thứ nhất thì khá dễ dàng. Các thiếu nữ biết rằng Cheryl thích môn bóng rổ và chơi cho đội bóng rổ của trường em ấy. Các thiếu nữ hoạch định một đêm chơi thể thao và mời em ấy đến để cho họ biết một số lời khuyên về việc chơi bóng rổ. Em ấy sẵn lòng chấp nhận và buổi sinh hoạt là một thành công lớn.

Mục tiêu thứ nhì thì hơi khó hơn. Họ tiếp tục làm bạn với em ấy tại trường. Họ cũng mang cho em ấy những món đồ phát ra trong lớp học Hội Thiếu Nữ, nhưng em ấy dường như vẫn còn chưa cảm thấy muốn đến tham dự vào ngày Chúa Nhật. Rồi với tính cách là một buổi sinh hoạt lớp, các thiếu nữ và giảng viên của họ đi xem Cheryl chơi tại một trong số các cuộc thi đấu bóng rổ ở trường của em ấy. Họ đều reo hò cổ vũ và chạy đến khen ngợi em sau khi em và đội em thắng. Ngày Chúa Nhật kế, Cheryl có mặt ở nhà thờ! Lần đầu tiên, dường như em cảm thấy thoải mái và nói cười với các thiếu nữ. Các thiếu nữ tiếp tục nỗ lực và tình yêu thương của họ, và Cheryl càng đến nhiều buổi họp nhà thờ hơn. Thật ra, Cheryl được kêu gọi phục vụ với tư cách là thành viên trong chủ tịch đoàn của lớp trong năm tới.

Thảo luận

Yêu cầu các thiếu nữ vẫn tất nhận ra bốn bước của tiến trình đặt ra mục tiêu theo như chúng đã xảy ra trong câu chuyện này. Giải thích rằng các mục tiêu ngắn hạn là những bước căn bản đưa đến mục tiêu dài hạn.

Việc Đánh Giá Các Mục Tiêu Ngắn Hạn Giúp Chúng Ta Đo Lường Sự Tiến Bộ của Mình và Sửa Đổi Hướng Đi của Mình

Giải thích rằng chúng ta cần phải đánh giá một cách định kỳ các mục tiêu ngắn hạn của mình để chắc chắn rằng chúng dẫn chúng ta đến nơi mà chúng ta muốn đi.

Lời trích dẫn

Đọc lời trích dẫn sau đây:

“Chúng ta phải liên tục đánh giá sự tiến triển của mình. Để sống cuộc sống ngay chính và hoàn thành mục đích của sự sáng tạo của mình, chúng ta phải liên tục xem xét lại quá khứ, xác định rõ hiện trạng của mình, và đặt ra các mục tiêu cho tương lai. Nếu không có tiến trình này, thì sẽ có ít cơ may để đạt được những mục tiêu của mình. (O. Leslie Stone, trong Conference Report, tháng Tư năm 1978, trang 87; hay Ensign, tháng Năm năm 1978, trang 57).

Câu chuyện

Hãy kể câu chuyện sau đây:

Claudia luôn luôn có mục tiêu dài hạn là lễ hôn phối trong đền thờ, nhưng dường như mục tiêu đó quá xa trong tương lai. Em bắt đầu đi hẹn hò khá đều đặn với một người không phải là tín hữu của Giáo Hội. Nhưng em không thấy có điều gì tai hại trong việc này vì người ấy là một thanh niên thật là tốt. Ngoài ra, em không có ý định là mối quan hệ của họ sẽ trở thành quan trọng. Nhiều buổi hẹn hò của họ được hoạch định vào ngày Chúa Nhật để thích nghi với lịch trình làm việc của người ấy. Thoạt tiên, Claudia cũng cố gắng tham dự các buổi nhóm họp của Giáo Hội mình. Nhưng lịch trình họp không luôn luôn trùng với những kế hoạch đi hẹn hò của họ, nên em bắt đầu vắng mặt thường hơn nơi các buổi họp Giáo Hội. Em trở nên kém tích cực và bắt đầu tham gia vào những sinh hoạt vào ngày Sa Bát mà em đã không chấp nhận trong quá khứ.

Cha mẹ của Claudia và vị giám trợ lo lắng về những gì xảy ra cho em. Trong một cuộc phỏng vấn với giám trợ, vị giám trợ của em hỏi em về các mục tiêu dài hạn của em. Em khẳng định rằng em vẫn còn muốn kết hôn trong đền thờ. Họ bắt đầu cùng thảo luận về sự tiến triển của em hướng đến mục tiêu đó và đánh giá các mục tiêu ngắn hạn mà sẽ giúp em thực hiện mục tiêu đó. Claudia nhận biết rằng các mục tiêu của em về việc học hỏi thánh thư, tham dự nhà thờ và tuân theo vài giáo lệnh của Chúa đã không được thực hiện. Cha mẹ và vị giám trợ của Claudia giúp em đặt ra một số mục tiêu ngắn hạn mà sẽ sửa đổi hướng đi của em và cuối cùng giúp em đạt được mục tiêu dài hạn của em là lễ hôn phối trong đền thờ. Với lòng can đảm, sự cam kết và sự giúp đỡ của Cha Thiên Thượng, Claudia đã thay đổi những gì cần thay đổi vào thời kỳ nguy ngập trong cuộc

sống của mình. Vài năm sau đó, em gặp một thanh niên xứng đáng và được kết hôn trong đền thờ cho thời tại thế lần thời vĩnh cửu.

Thảo luận

- Điều gì có thể đã xảy ra nếu Claudia vẫn tiếp tục theo hướng đi cũ của mình? Làm thế nào em ấy đã làm hỏng mục tiêu dài hạn của lễ hôn phối trong đền thờ bằng cách không cân nhắc tầm quan trọng của các mục tiêu ngắn hạn, chẳng hạn chỉ đi hẹn hò với những người có các tiêu chuẩn cao mà sẽ tôn trọng sinh hoạt của em trong Giáo Hội?

Giải thích rằng là điều dễ dàng biết bao để đi trệch hướng khỏi các mục tiêu dài hạn của mình nếu chúng ta không bỏ thời giờ ra để thường xuyên đánh giá và đo lường sự tiến bộ của mình. Ngoài ra, hãy giúp các thiếu nữ nhận biết rằng những người khác, chẳng hạn cha mẹ hay vị giám trợ, có thể giúp chúng ta trong việc đánh giá đó.

Việc Thực Hiện Các Mục Tiêu Dài Hạn Đòi Hỏi Sự Cam Kết Vững Vàng

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng chúng ta phải cam kết với các mục tiêu của mình, nếu không, thì vào một lúc nào đó chúng ta có thể đi trệch hướng khỏi con đường của mình và theo con đường dễ dàng hơn.

Lời trích dẫn

“Một số con đường thì dài và khó đi, nhưng chúng dẫn chúng ta theo đúng hướng đến mục tiêu tối hậu của mình; một số khác thì ngắn, rộng và thú vị, nhưng chúng đi sai hướng. Điều quan trọng là phải có được những mục tiêu tối hậu của mình rõ ràng trong tâm trí để chúng ta không trở nên xao lãng tại mỗi ngã ba đường” (Spencer W. Kimball, “Decisions: Why It’s Important to Make Some Now,” *New Era*, tháng Tư năm 1971, trang 3).

Phần trình bày của giảng viên

Giải thích rằng chúng ta phải có đủ quyết tâm để làm tất cả mọi điều mà mình có thể làm nhằm đạt được các mục tiêu của mình. Lòng cam kết của Chủ Tịch Spencer W. Kimball đối với một mục tiêu được cho thấy rõ trong câu chuyện sau đây.

Câu chuyện

“Sau khi đi truyền giáo về, tôi muốn đi học đại học, nhưng gia đình tôi không đủ tiền để cho tôi ăn học. Vậy nên, tôi nhận một việc làm trong khu chất hàng của hãng hỏa xa Southern Pacific Railroad ở Los Angeles để kiếm tiền đi học. Tôi làm việc mười bốn tiếng mỗi ngày, di chuyển hàng từ nhà kho đến toa chờ hàng và chất lên chiếc xe kéo bằng tay có hai bánh. Tôi thường phải chất một ngàn cân hàng lên chiếc xe kéo bằng tay. Tôi chắc rằng các anh chị em có thể hiểu được lý do tại sao tôi mệt mỏi vào cuối ngày.

“Tôi đang sống với chị của tôi cách đó hai hoặc ba dặm. Vé xe là mười xu và tôi đã lợi bộ hết khoảng đường đi hoặc về để dành dụm được hai mươi xu mỗi ngày. Tôi rất muốn được đi học đại học, và việc đi bộ trên khoảng đường đó đã làm cho mục tiêu của tôi thành hiện thực hơn. Tôi đã có thể dành dụm đủ tiền để trở về nhà mình ở Arizona và theo học trường University of Arizona” (Spencer W. Kimball, “Decisions,” các trang 2–3).

Phần Áp Dụng Bài Học

Khuyến khích mỗi thiếu nữ đặt ra, đánh giá và tự cam kết với các mục tiêu ngắn và dài hạn của mình. Đề nghị rằng mỗi em viết xuống một số mục tiêu mới nếu cần và thực hiện chúng bằng cách sử dụng các mục tiêu ngắn hạn làm những bước căn bản.

Ủy Thác Trách Nhiệm cho Những Người Khác

MỤC TIÊU Mỗi thiếu nữ sẽ hiểu được các nguyên tắc và những bước liên quan đến việc ủy thác trách nhiệm đúng cách cho một người khác.

- PHẦN CHUẨN BỊ**
1. Mang theo các bút chì và giấy cho các thiếu nữ.
 2. Tùy ý, không bắt buộc: Các chị em có thể muốn đưa cho mỗi thiếu nữ để mang về nhà một bản sao của tờ giấy ghi năm bước ủy thác.
 3. Chỉ định hai thiếu nữ tham gia màn đóng diễn năm bước ủy thác.
 4. Chỉ định các thiếu nữ trình bày bất cứ câu chuyện, đoạn thánh thư hay lời trích dẫn nào mà các chị em muốn.

Lời ghi chú cho giảng viên Các chị em phải thông thạo năm bước ủy thác được mô tả trong bài học này và sử dụng chúng. Vì những kỹ năng được học hỏi qua sự thực hành, nên phần lớn thời giờ phải được dùng để giảng dạy phần thứ nhì của bài học.

**PHẦN ĐỀ NGHỊ
KHAI TRIỂN
BÀI HỌC**

Câu chuyện

Sự Ủy Thác Là một Nguyên Tắc Quan Trọng của Vai Trò Lãnh Đạo

Yêu cầu các thiếu nữ nhắm mắt lại một lúc và hình dung trong tâm trí mình một nhóm thiếu nữ đang chơi trong một đội thể thao phổ cập trong khu vực của các chị em. Mô tả những hành động của đội thiếu nữ này. Chẳng hạn: Người đội trưởng chỉ định các đội viên và mỗi đội viên đang chơi trong vị trí của mình. Mỗi người chơi rất giỏi và tuân theo các lời chỉ dẫn của người đội trưởng. Họ làm bàn và họ cùng đám đồng reo hò vui sướng.

Yêu cầu các thiếu nữ giờ đây tưởng tượng ra cũng đội đó bắt đầu chơi trở lại. Lần này, người đội trưởng không chỉ định những vị trí hoặc đưa ra những chỉ dẫn cụ thể. Các đội viên hoang mang khi cuộc chơi bắt đầu và họ chạy tứ phía. Người đội trưởng đang cố gắng chơi trong tất cả mọi vị trí. Không một ai khác có dịp để làm bàn, nhưng người ấy thì làm bàn ba lần.

Phần thảo luận trên bảng

Giờ đây hãy bảo các thiếu nữ mở mắt ra và thảo luận những khác biệt giữa cách thức mà họ cảm thấy nếu họ chơi trong hai đội này. Liệt kê những câu trả lời của họ lên trên bảng. Một số câu trả lời có thể là như sau:

Ví Dụ Tiêu Biểu trên Bảng

Đội 1	Đội 2
Có trách nhiệm	Thất vọng
Giúp đỡ	Không muốn chơi nữa
Tự do	Vô dụng
Vui sướng	Buồn bã
Dịp để cho thấy điều gì tôi có thể làm	Bị trấn áp

- Các em thích chơi cho đội nào hơn? Tại sao?

Giải thích rằng khi nhóm chúng ta đang ở trong hoàn cảnh mà chúng ta cảm thấy hữu ích và có thể chọn lựa và đóng góp, thì chúng ta tăng trưởng và cảm thấy vui vẻ. Một người đội trưởng, người chủ tịch ủy ban, hoặc bất cứ người lãnh đạo nào mà giúp chúng ta có được những cảm nghĩ này đang khôn ngoan sử dụng một nguyên tắc quan trọng của vai trò lãnh đạo. Hỏi các thiếu nữ có thể nói tên của nguyên tắc này không. Viết chữ *sự ủy thác* lên trên bảng.

Khi ủy thác, chúng ta chia sẻ công việc và trách nhiệm của mình với những người khác và cho họ thẩm quyền để hành động cho chúng ta.

Câu đố thánh thư hay cuộc thi đua tìm đoạn tham khảo thánh thư

Giúp các thiếu nữ biết được cách thức Chúa áp dụng các nguyên tắc ủy thác bằng cách sử dụng các đoạn thánh thư sau đây. Đặt ra một lần một câu hỏi, đưa ra đoạn tham khảo thánh thư thích hợp. Bảo các thiếu nữ tìm đoạn thánh thư, đọc thầm và cho biết đoạn thánh thư này trả lời câu hỏi như thế nào.

Hoặc các chị em có thể đưa ra đoạn tham khảo thánh thư và cho làm một cuộc thi đua tìm đoạn tham khảo thánh thư đó. Đặt ra câu hỏi và để cho các thiếu nữ cố gắng tìm ra câu trả lời từ các đoạn thánh thư. Các chị em có thể đưa ra những lời manh mối nếu cần.

1. Công việc của Cha Thiên Thượng là gì? (Môi Se 1:39)
2. Ngài chia sẻ công việc này với ai? (Giăng 6:38)
3. Đấng Cứu Rỗi đã ủy thác thẩm quyền cho ai? (Ê Phê Sô 4:11–12)
4. Khi một người nào đó ủy thác trách nhiệm cho chúng ta, chúng ta cần phải làm gì? (GLGƯ 107:99–100)
5. Sau khi trở lại với những công việc chỉ định của họ, Các Sứ Đồ đã làm gì? Chúng ta cần phải làm gì? (Mác 6:30).

Hãy giải thích rằng Cha Thiên Thượng và Đấng Cứu Rỗi luôn luôn sử dụng nguyên tắc ủy thác. Nguyên tắc này giúp chúng ta tăng trưởng, cho phép chúng ta sử dụng quyền tự quyết và các tài năng của mình, và đòi hỏi chúng ta phải chịu trách nhiệm cho các hành động của mình.

Chúng Ta Có Thể Học Cách Ủy Thác Một Cách Hiệu Quả Bằng Cách Sử Dụng Những Bước Cụ Thể

Đóng diễn

Giải thích rằng chúng ta đều có thể học nguyên tắc ủy thác và sử dụng nó một cách thành công. Yêu cầu các thiếu nữ đã được chỉ định trước trình bày một màn đóng diễn. Viết mỗi bước sau đây lên trên bảng phân và bảo các thiếu nữ đóng diễn chúng mỗi lần một bước.

Bước 1: Xác định rõ công việc được chỉ định.

Chủ Tịch Lớp: Ann, chúng tôi đang lo lắng về các thiếu nữ lớp Beehive (12–13 tuổi) mới vào Hội Thiếu Nữ. Chúng tôi muốn biết các em ấy rõ hơn và giúp các em ấy cảm thấy được hoan nghênh và thoải mái. Chúng tôi muốn chị phụ trách buổi sinh hoạt lớp để giúp lớp học của chúng ta làm quen với các thiếu nữ mới này. Buổi sinh hoạt được dự định trong ba tuần nữa vào ngày 28.

Bước 2: Mô tả tầm quan trọng về công việc được chỉ định và bày tỏ sự tin tưởng.

Chủ Tịch Lớp: Nếu các thiếu nữ trẻ hơn không cảm thấy được hoan nghênh và cần đến, các em ấy có thể tìm bạn bè ở những chỗ khác. Ann, chị có một năng khiếu đặc biệt khi

làm việc với người khác và hoàn thành những công việc. Chúng tôi biết chị có thể giúp chúng tôi một buổi sinh hoạt để làm cho các thiếu nữ này cảm thấy được cần đến và thoải mái.

Ann: [Đáp ứng một cách thuận lợi]

Bước 3: Quyết định ai sẽ làm việc gì và khi nào thì việc đó sẽ được hoàn tất.

Chủ Tịch Lớp: Chị biết rằng buổi sinh hoạt chỉ còn ba tuần nữa thôi là bắt đầu. Ann, chị nghĩ xem có những điều gì cần phải làm?

Ann: [Tự ý trả lời cho câu hỏi]

Chủ Tịch Lớp: Chị nghĩ xem điều gì trong những việc đó cần phải được làm trước tiên?

Ann: [Tự ý trả lời]

Chủ Tịch Lớp: Chị nghĩ xem chị có thể làm điều đó sớm nhất là lúc nào?

Ann: [Tự ý trả lời]

Chủ Tịch Lớp: Bao giờ thì chúng ta sẽ làm những điều khác?

Ann: [Tự ý trả lời]

Chủ Tịch Lớp: Chị có thể nhờ ai giúp chị được?

Ann: [Tự ý trả lời]

Chủ Tịch Lớp: Chị sẽ nhờ mỗi người làm gì?

Ann: [Tự ý trả lời]

Chủ Tịch Lớp: Cả hai chúng ta cùng viết điều đó xuống để chúng ta không quên.

Bước 4: Quyết định khi nào các em sẽ liên lạc với người được ủy thác để xem điều gì đã được thực hiện.

Chủ Tịch Lớp: Tôi sẽ liên lạc lại với chị một tuần nữa và nếu có điều gì thay đổi hay chị có cần điều gì trước lúc đó, thì làm ơn hỏi tôi.

Bước 5: Bày tỏ lời khuyến khích và cảm tạ.

Chủ Tịch Lớp: Ann, tôi rất hài lòng với các kế hoạch của chị cho buổi sinh hoạt. Tôi có nghe các thiếu nữ trẻ nói chuyện với nhau và các em ấy rất phấn khởi để đến tham dự. Tôi cảm ơn việc làm của chị. Khi nhờ chị giúp đỡ, tôi biết tôi có thể trông cậy vào chị.

Thảo luận những câu hỏi và những lời phê bình góp ý mà các thiếu nữ có thể có. Hãy nhấn mạnh đến tầm quan trọng của bước số 3, để cho người khác đề nghị đúng theo những gì họ sẽ làm và lúc nào làm. Đây là sự cam kết của họ để chấp nhận trách nhiệm. Người lãnh đạo cần phải liên lạc chặt chẽ với người được ủy thác bằng cách tiếp tục hỏi người ấy đang làm điều gì và khi nào thì công việc đó sẽ hoàn tất. Sự ủy thác đôi khi có thể bị lạm dụng nếu một người chỉ cố gắng kiểm một người nào đó làm công việc của mình. Nó cũng có thể bị lạm dụng nếu một nhiệm vụ đã được ủy thác và người lãnh đạo không có kiên nhẫn hoặc tin cậy người được ủy thác sẽ thi hành theo và người lãnh đạo quyết định tự mình làm lấy. Hãy cảnh giác các thiếu nữ về sự lạm dụng như thế.

Việc Ủy Thác Trách Nhiệm Có Thể Giúp Ích trong Nhiều Tình Huống

Sinh hoạt lớp theo nhóm hoặc theo cặp

Giờ đây các thiếu nữ đã xem màn đóng diễn, hãy chỉ định họ thực tập việc ủy thác trách nhiệm cho nhau bằng cách sử dụng một trong những tình huống sau đây, hoặc những tình huống khác mà các chị em có thể chọn. Yêu cầu các thiếu nữ tuân theo các bước được liệt kê trên bảng.

1. Lớp học của em đã được yêu cầu đọc sách cho một góa phụ mù sống trong tiểu giáo khu. Em phải đi đến đó hai lần một tuần trong một tiếng đồng hồ. Chỉ định một học viên phụ trách dự án này và tổ chức các cuộc thăm viếng.
2. Một đại hội giới trẻ được hoạch định trong khu vực của em trong sáu tuần nữa. Chủ đề là “Xin Cho Tôi Được Bay Cao.” Chỉ định một người nào đó phụ trách phần quảng cáo cho đại hội này.
3. Em là chủ tịch của ca đoàn ở trường. Có bốn nhóm trong một ca đoàn. Người chủ tịch có trách nhiệm bảo quản sách và bản nhạc—phân phát, thu lượm lại và đảm bảo có đầy đủ sách và bản nhạc khi ca đoàn hát tại các trường khác. Chỉ định một thành viên trong ca đoàn nghĩ ra một cách thức để bảo quản sách và bản nhạc và trình bày ý kiến của mình cho ca đoàn nghe trong lần thực tập tới.
4. Em là con gái lớn nhất trong gia đình mình. Một trường hợp khẩn cấp xảy ra, và cha mẹ của em vắng nhà trong ba ngày và giao cho em trách nhiệm trông coi ba em gái của em—tám, chín và mười hai tuổi. Em cần có thời giờ để học bài thi giữa năm ở trường. Em sẽ ủy thác trách nhiệm làm những công việc dọn ăn, rửa chén và những công việc vặt trong nhà như thế nào?

Thảo luận

Quan sát trong khi các thiếu nữ thực tập và hãy giúp đỡ nếu cần. Nếu thời giờ cho phép, một cặp thiếu nữ có thể đóng diễn vai trò chỉ định của mình. Hãy để cho các thiếu nữ đề nghị những tình huống khác (Giáo Hội, gia đình, trường học, việc làm) mà trong đó việc biết cách ủy thác có thể là hữu ích.

Phân Áp Dụng Bài Học

Đưa cho các thiếu nữ một bút chì và tờ giấy. Bảo mỗi thiếu nữ liệt kê trên tờ giấy của mình những trách nhiệm khác nhau mà em ấy có. Yêu cầu các thiếu nữ đọc bản liệt kê các trách nhiệm của họ và xem họ có thể sử dụng các nguyên tắc ủy thác cho một trong số các trách nhiệm đó không. Bảo họ cố gắng sử dụng năm bước ủy thác trách nhiệm cho người khác trong tuần này.

Kính gửi Vị Cố Vấn Hội Thiếu Nữ: Sắp Đặt Các Bài Học từ Những Bài Nói Chuyện tại Đại Hội Trung Ương

Những lời của các vị tiên tri tại thế là những tài liệu xuất sắc cho các bài học bổ túc. Hãy chọn những bài nói chuyện phổ biến tại đại hội gần đây được đăng trong *Ensign* và các tạp chí quốc tế. Việc chuẩn bị và trình bày các bài học này sẽ mang đến cho các chị em cơ hội để được Thánh Linh hướng dẫn trong việc đáp ứng những nhu cầu cụ thể của các học viên. Các thiếu nữ cần phải được thông báo trước bài nói chuyện nào sẽ được giảng dạy để họ sẽ được sẵn sàng cho cuộc thảo luận. Trong khi khai triển các bài học này, hãy sử dụng những lời giảng dạy của Các Vị Thăm Quyền Trung Ương, những bài nói chuyện tại đại hội và thánh thư.

Chuẩn Bị và Trình Bày Các Bài Học

Hãy làm những thủ tục chuẩn bị và trình bày những bài học này giống như khi các chị em làm cho các bài học khác trong quyển sách học này. Ngoài ra, các bước chuẩn bị sau đây cũng sẽ giúp ích:

1. Thành tâm quyết định nguyên tắc phúc âm hoặc ý chính nào được giảng dạy trong bài nói chuyện đã được chọn. Vạch ra hai hoặc ba ý phụ mà đóng góp vào ý chính.
2. Hãy quyết định các chị em muốn thực hiện điều gì do kết quả của bài học. Chẳng hạn, các chị em có muốn giúp các học viên hiểu một nguyên tắc, gia tăng đức tin, phát triển một thái độ hoặc được thúc đẩy để thay đổi hành vi của họ không?
3. Sắp đặt những tài liệu học. Sử dụng Sách Hướng Dẫn Thánh Thư trong Bộ Ba Quyền Thánh Thư Tổng Hợp để tìm ra những đoạn tham khảo thánh thư bổ túc. Hỏi mượn người quản thủ thư viện của nhà hội những hình ảnh thích hợp.
4. Chuẩn bị những câu hỏi về những lời trích dẫn và những đoạn thánh thư đã được chọn ra từ bài nói chuyện. Những lời trích dẫn và những đoạn thánh thư có ý nghĩa gì? Hãy áp dụng chúng cho các thiếu nữ (xin xem 1 Nê Phi 19:23).
5. Chọn ra các phương pháp giảng dạy mà sẽ giúp các thiếu nữ tham gia và chỉ định các học viên tham dự. Hãy tham khảo sách *Sự Giảng Dạy—Không Có Sự Kêu Gọi Quan Trọng Nào Bằng* (33043) để có được những giải thích về các phương pháp giảng dạy.

Biểu đồ

Biểu đồ sau đây có thể hữu ích khi chuẩn bị một bài học từ một bài nói chuyện.

Tựa đề bài nói chuyện: _____

Nguyên tắc phúc âm hay ý chính: _____

Các ý phụ: _____

Đề nghị cách sắp đặt

Đề Nghị Các Phương Pháp Giảng Dạy

1. Giới thiệu nguyên tắc phúc âm và các ý phụ.

• Viết nguyên tắc phúc âm và các ý kiến phụ lên trên bảng. Sử dụng một bài học với đồ vật, câu chuyện, hình ảnh, thánh thư hoặc câu hỏi khơi dậy sự suy nghĩ để giới thiệu bài học.

2. • Trình bày thân bài.

- Chúa đã phán bảo gì về nguyên tắc phúc âm này?
- Các tiên tri đã nói gì về nguyên tắc phúc âm này ngày nay?
- Chúng ta có thể áp dụng nguyên tắc phúc âm này vào cuộc sống hằng ngày của mình như thế nào? Việc sống theo nguyên tắc phúc âm này có thể gia tăng đức tin của chúng ta và giúp chúng ta có những quyết định ngay chính và giải quyết các vấn đề của mình như thế nào?

- Tìm ra và thảo luận những đoạn thánh thư trong bài nói chuyện và bắt cứ đoạn thánh thư bỏ túc nào để làm sáng tỏ nguyên tắc phúc âm này.
- Đặt ra những câu hỏi về những lời trích dẫn từ bài nói chuyện. Kể những câu chuyện và những ví dụ từ bài nói chuyện để làm sáng tỏ nguyên tắc phúc âm này.
- Đặt ra những câu hỏi và hướng những cuộc thảo luận mà sẽ giúp các thiếu nữ áp dụng nguyên tắc phúc âm này vào cuộc sống của họ.
- Mời các học viên chia sẻ những kinh nghiệm, cảm nghĩ và chứng ngôn về đề tài mà các chị em đang thảo luận. Thêm vào những cảm nghĩ của các chị em.

3. Kết luận bằng cách tóm lược những gì đã được giảng dạy.

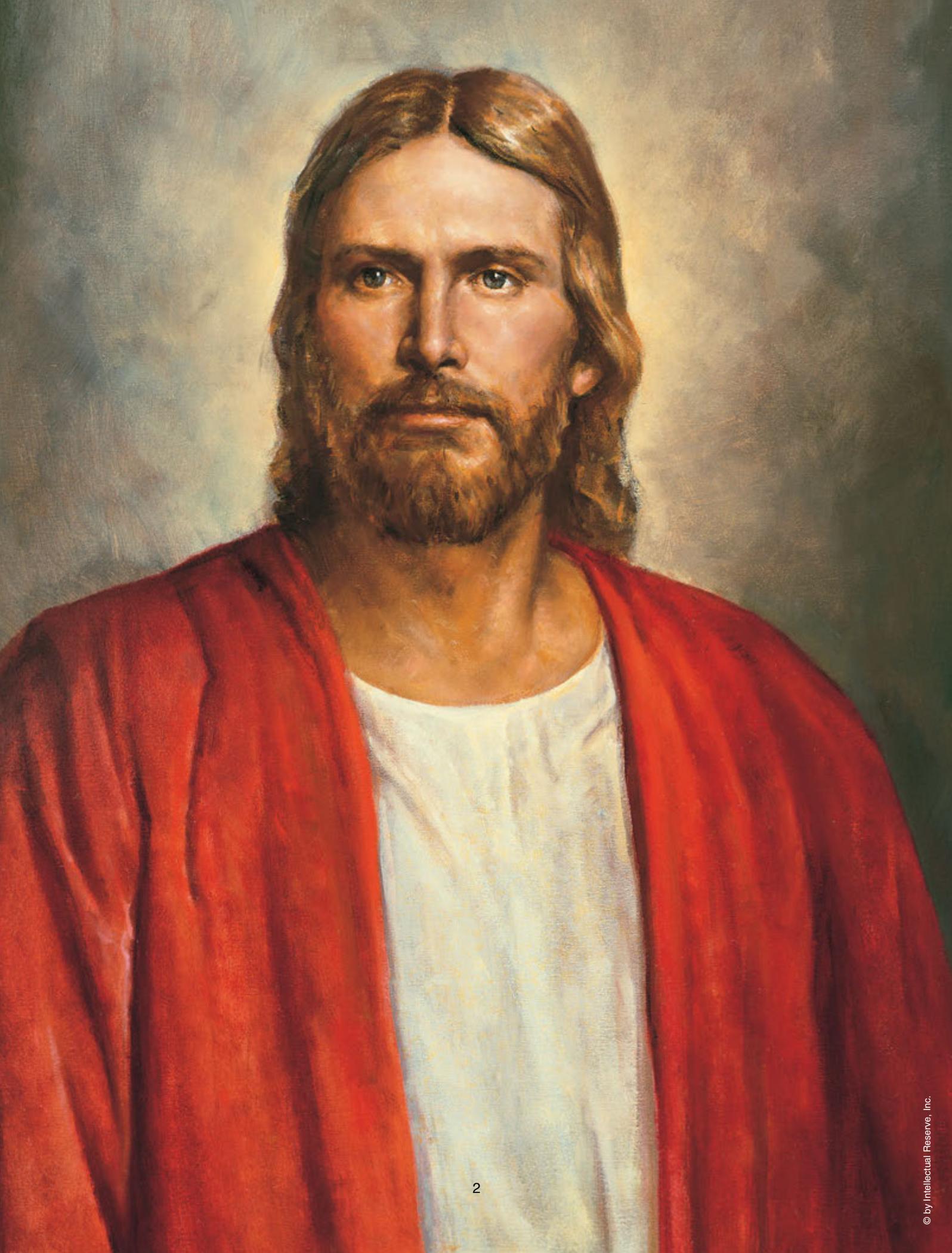
• Làm chứng về lẽ trung thực của nguyên tắc phúc âm mà các chị em đã giảng dạy và về giá trị của nó trong cuộc sống của các chị em.

Ghi Chú

Ghi Chú

Ghi Chú















































Vincent

GIÁO HỘI
CÁC THÁNH HỮU NGÀY SAU CỦA
CHÚA GIÊ SU KỶ TÔ

VIETNAMESE

