ЕСҮС ХРИСТИЙН ХОЖМЫН ҮЕИЙН ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ • 2019 ОНЫ 12-Р САР

Лиахона

Бид баяр баясгалан, аз жаргалыг хэрхэн олдог вэ?

Ахлагч Бэднар баяр баясгалангийн эх ундаргыг тайлбарласан, 18-р хуудас

Аз жаргалтай хүмүүсийн есөн арга зам, 24-р хуудас

Аврагчийн өгсөн эдгээр дөрвөн бэлгийг хүлээн авах нь, 6-р хуудас

Бид бүгд хүүхэд, өсвөр үеийнхнийг хэрхэн сүнслэгээр өдөөж, урамшуулж болох вэ, 36-р хуудас

СҮМ
ЭНД
БИЙ

Тайланд
Бангкок

Өнөөдрийн Тайландын Сүмийн тухай зарим мэдээ баримтыг дурдвал:

1 — Ариун сүм Бангкокт баригдаж байна

Сүмийн гишүүд — 22100

41 — Цуглаан

Номлол — 1

74 — Тайландад ашиг-лагддаг хэл, аялга

Бангкокийн албан ёсны нэрийг тайланд хэлээр бичихэд ордог үсгүүд — 168

1854 он Тайланд (тухайн үед Сиам) руу анхны номлогчийг илгээсэн.

1966 он Тайландын дүүрэг зохион байгуулагдсан. Ерөнхийлөгч Гордон Б.Хинкли тухайн улсыг номлолын ажилд зориулан онцгойлон адисалсан. Анхны хөрвөгдсөн уугуул иргэн баптисм хүртсэн.

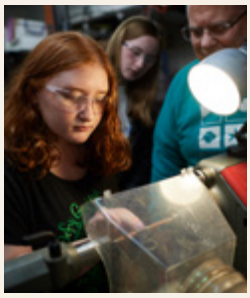
1995 он Бангкок гадас байгуулагдсан.

2018 он Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон Бангкокт айлчилсан.

2019 он 1-р сарын 16-нд Тайландын Бангкок ариун сүмийн шав тавих ёслол болсон.

Аврагчийн өгсөн дөрвөн бэлэг
Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон
6

Христийн мэн-дэлсний баярын түүх тохинууллын талаар бидэнд юу заадаг вэ?
12



Хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд тохинуулах нь
Британи Бэтти
36

Есүс Христ бол үүрд үргэлжлэх баяр баясгалангийн эх ундарга
Ахлагч Дэвид А.Бэднар
18

Бид баяр баясгалан, аз жаргалыг хэрхэн олдог вэ?

Надад болон өөр олон хүний хувьд зөв шударга амьдралыг сонгосон ч баяр баясгалантай эсвэл аз жаргалтай байхад заримдаа өөр нэмэлт асуудал тулгардаг. Заримдаа надад "Зарлигуудыг дагасаар байхад яагаад надад аз жаргалыг мэдрэхэд хэцүү байна вэ?" гэсэн бодол төрдөг.

Ажилгүй болох, хайртай хүнээ алдах, биеийн болон сэтгэцийн эрүүл мэнд муудах гээд аз жаргал, сайн сайхан байдлыг мэдрэхэд бидэнд олон зүйл сөргөөр нөлөөлдөг. Гэсэн хэдий ч ямар ч хүнд хэцүү зүйл тохиолдсон байлаа гэсэн сайн сайхан өдрүүд ирэх болно гэдэгт би итгэдэг. Би 24-р хуудсан дээрх "Аз жаргалын эрэл" нийтлэлдээ, ялангуяа аз жаргалд хүрч чадахгүй нь гэж бодогдох үед хэрхэн үүнд хүрэх талаар сайн мэдээний талаас харах өнцгөө шинжлэх ухааны судалгаатай хамт хуваалцсан.

18-р хуудсан дээрх ахлагч Дэвид А.Бэднарын "Есүс Христ: Үүрд үргэлжлэх баяр баясгалангийн эх ундарга" нийтлэл бидэнд жинхэнэ бөгөөд үүрдийн баяр баясгалангийн талаар заасан. Судрын болон бошиглолын бүрэн ойлголтоор дүүрэн түүний нийтлэлд бидний мөнхийн сайн сайхнаас гадна мөнх бус амьдралынхаа туршид баяр баясгаланг олохтой холбоотой чухал удирдамж заавруд орсон.

Сударт "Адам хүмүүн байж болохын тулд унасан; мөн тэд баясгалантай байж болохын тул хүмүүн байх бөлгөө" (2 Нифай 2:25) хэмээн өгүүлсэн байдаг. Тас харанхуй шөнийн дараа өглөө нь үргэлж нар манддаг.

Дэвид Диксон
Сүмийн сэтгүүлүүд

Гарчиг

5 Аз жаргалын олон нүүр царай
Юу амьдралыг аз жаргалтай болгодог вэ?

6 Аврагчийн өгсөн дөрвөн бэлэг
Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон
Есүс Христийн өгсөн бэлгүүдийг хүлээн авах нь бидэнд Түүнтэй илүү адилхан болоход тусалдаг.

8 Дуу хөгжим
Энэ хүү хэн бэ?
Үгийг Виллиам Ч.Дикс

12 Тохинууллын зарчмууд
Христийн мэндэлсний баярын түүх тохинууллын талаар бидэнд юу заадаг вэ?
Аврагчийг мэндлэхэд Түүнийг хайрладаг байсан хүмүүсийн үлгэр жишээг хэрхэн дагаж чадахаа үзнэ үү.

16 Итгэлийн хөрөг
Фату Гаманга—Сьерра Леон, Зүүн муж
Фату Сүмийн бичиг үсэг заах болон бие даах чадвар хөгжүүлэх хөтөлбөрийг ашиглан амьдралаа өөрчилсөн. Түүний гэрчлэл өөртөө итгэх итгэлийг өгдөг.

18 Есүс Христ бол үүрд үргэлжлэх баяр баясгалангийн эх ундарга
Ахлагч Дэвид А.Бэднар
Баяр баясгалан гэж юу вэ? Бид үүнийг хэрхэн олж авах вэ?

24 Аз жаргалын эрэл
Дэвид Диксон
Зовлон зүдгүүр дунд ч илүү аз жаргалтай амьдрахад танд туслах есөн арга зам

32 Хожмын үеийн гэгээнтнүүдийн дуу хоолой
Хайр хагарсан эд зүйлсийг эвлүүлж засдаг; ээждээ мөнхийн бэлэг өгөх нь; ганцаардал нь талархах зүйл болсон; үйлчлэл түүний зүрх сэтгэлийн эдгээсэн.

36 Хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд тохинуулах нь
Британи Бэтти
Та эргэн тойрныхоо өсвөр үеийнхэн болон хүүхдүүдийг өөрсдийн чадавхад хүрэхэд нь хэрхэн дэмжиж, урамшуулж чадах талаар доор өгүүлэв.

40 Өсвөр үеийн болон бага насны хүүхдүүдэд заах
Өөрчлөлт хийгдэх үед юу хийхээ мэдэх нь
Амьдралд нь чухал өөрчлөлт гарахад хүүхдүүддээ туслахын тулд таны хийж болох долоон зүйлийг өгөв.

Богино өгүүллүүд

Хавтсан дээр
Зураг чимэглэлийг
Чиара Рива

Хэсгүүд

Залуучуудад зориулав
42

Хүн бүр ганцаардаж байсан, гэхдээ Бурхан бидэнд цаашид амьдрах хүчийг өгч чадна. Энэ хэсэгт залуучууд ганцаардлыг хэрхэн даван туулах, тухайлбал **хэрхэн шинэ найз нөхөдтэй болох** тухай хуваалцана.

Өсвөр үеийнхэнд зориулав
51

Ах дүү нар санваарт хамтдаа **өсөж хөгжив**; дэлхий даяарх өсвөр үеийнхэн **Христийн мэндэлсний баярыг хэрхэн тэмдэглэдгээ** хуваалцав; Их Эзэн **элэглэн дооглохыг биш,** харин хайрыг хүсэн хүлээдэг; сохор болзоо нэгэн залуу эрэгтэйг сайн мэдээ рүү хөтөлсөн нь; **номлолын талаарх шийдвэрийг хэрхэн гаргах.**

Хүүхдүүдэд зориулав
Найз

Есүсийн алхалж байсан газруудаар аял. Колумби дахь Сүмийн гишүүдийн тухай уншина уу. **Дэлхийн гэрэл** болох Есүсийн мэндэлснийг тэмдэглэ.

12-Р САРЫН ЗӨВХӨН ЦАХИМ ХУВИЛБАРААР ГАРАХ НИЙТЛЭЛҮҮД

Гэрээсээ хол байхдаа Христийн мэндэлсний баярыг сайхан өнгөрүүлэх таван санаа

Алэксандра Палмэр

Та гэрээсээ хол байхдаа дараах байдлаар гэртээ байгаа мэт байж болно.

Сүнслэг хүчилтөрөгчийн дутагдал ба сайн найз нөхдийн ач тус

Бэлла Харвэй

Нэгэн австрали залуу найз нөхөрлөлийн чухал байдлын талаар санаа бодлоо хуваалцав.

***"Ирээд, Намайг дага"* хөтөлбөрөөс хүлээн авсан адислалаа гишүүд хуваалцав**

Шакэлл Вордлэй

Шинэ Гэрээг судлах нь энэ жил гишүүдийн амьдралд хэрхэн нөлөөлсөн тухай уншаарай!

ИЛҮҮ ИХИЙГ ОЛЖ МЭД

Та Gospel Library аппликэйшн болон liahona.ChurchofJesusChrist.org вэбсайтаас дараах зүйлсийг олж болно.

- Сэтгүүлийн энэ дугаарыг олно.
- Зөвхөн цахим хувилбараар гарах агуулгыг уншина.
- Өмнөх дугааруудыг хайж болно.
- Өөрийнхөө түүх, санал зөвлөмжийг илгээж болно.
- Сэтгүүл захиалж эсвэл бусдад захиалж өгч, бэлэглэж болно.
- Цахим хэрэгслийн тусламжтайгаар суралцахаа сайжруулж болно.
- Таалагдсан нийтлэл, видео бичлэгээ хуваалцаж болно.
- Нийтлэлүүдийг татаж авч эсвэл хэвлэн авч болно.
- Дуртай нийтлэлүүдээ сонсож болно.

БИДЭНТЭЙ ХОЛБОО БАРИХ

Асуулт, санал сэтгэгдлээ liahona@ChurchofJesusChrist.org хаягаар э-мэйлээр илгээнэ үү.

Итгэлийг тань хүчирхэгжүүлсэн түүхийг liahona.ChurchofJesusChrist.org вэбсайт руу илгээ эсвэл доорх хаягаар шуудангаар ирүүлнэ үү:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT, 84150-0023, USA

2019 ОНЫ АРВАН ХОЁРДУГААР САР, 20, №6
Лиахона 18612 363

Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн олон улсын сэтгүүл

Тэргүүн Зөвлөл: Рассэлл М.Нэлсон, Даллин Х.Өүкс, Хэнри Б.Айринг

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулга: М.Рассэлл Баллард, Жэффри Р.Холланд, Дийтр Ф.Угдорф, Дэвид А.Бэднар, Квинтин Л.Кук, Д.Тодд Кристоффэрсон, Нийл Л.Андэрсэн, Роналд А.Расбанд, Гари И.Стивэнсон, Дэйл Г.Рэнланд, Гэррит В.Гонг, Улиссэс Соарэс

Эрхлэгч: Рэнди Д.Фанк

Зөвлөхүүд: Бэкки Кравэн, Шэрон Эубанк, Кристина Б.Франко, Уолтэр Ф.Гонзалэз, Ларри С.Кэйчэр, Адриан Очао, Майкл Т.Ринвүүд, Верн П.Стэнфилл

Гүйцэтгэх захирал: Ричард И.Хийтон

Сүмийн сэтгүүлийн захирал: Аллан Р.Лойборг

Бизнесийн менежер: Гарфф Каннон

Гүйцэтгэх редактор: Адам С.Олсон

Гүйцэтгэх захирлын туслах: Раян Карр

Хэвлэлийн туслах: Камилла Кастрион

Редакцийн баг: Дэвид Диксон, Дэвид А.Эдвардс, Маттью Д.Флиттон, Гаррэтт Х.Гарфф, Жон Райн Жэнсэн, Аарон Жонстон, Шарлотт Ларкэбэл, Майкл Р.Моррис, Эрик Б.Мөрдок, Жошуа Ж.Пэркий, Жан Пинбороу, Ричард М.Ромни, Минди Сэлу, Лори Фуллэр Соса, Чакэлл Вардлэй, Марисса Виддисон

Зураглал чимэглэлийн удирдагч менежер: Ж.Скотт Кнудсэн

Зургийн дарга: Тадд Р.Пэтэрсон

Уран бүтээлийн ажилтнууд: Жинэтт Эндрьюс, Фэй П.Андрус, Мэндий Бэнтли, С.Кимбалл Ботт, Томас Чайлд, Жошуа Дэннис, Дэвид Грийн, Коллийн Хинкли, Эрик П.Жонсэн, Сюзан Лофгрэн, Скотт М.Моой, Эмили Чиэко Рэмингтон, Марк В.Робисон, К.Никол Вокэнорст

Оюуны өмчийн зохицуулагч: Коллэтт Нэбэкэр Аун

Хэвлэлийн менежер: Жэйн Анн Пэтэрс

Хэвлэх баг: Ира Глэн Адэйр, Жюли Бөрдэтт, Томас Ж.Кронин, Брайн В. Гайги, Жинни Ж.Нилсон, Мэррисса М.Смит

Хэвлэлийн эх бэлтгэгч: Жошуа Дэннис, Аммон Харрис

Хэвлэлийн захирал: Стивэн Т.Льюис

Хуваарилалт хариуцсан захирал: Трой Р.Баркэр

Нэгдсэн Улс, Канадаас бусад орон дахь захиалга болон үнийн талаар орон нутгийн сүмийн хангамжийн төв болон тойрог, салбарынхаа удирдагчтай холбоо барина уу.

Гар бичмэл болон асуултаа интернэт вэбсайт liahona.ChurchofJesusChrist.org руу; шуудангаар *Liahona,* Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA хаягаар; эсвэл э-мэйлийн: liahona@ChurchofJesusChrist.org хаягаар ирүүлнэ үү.

Лиахона (Мормоны Номон дахь утгаараа бол "луужин" буюу "залагч") нь албани, англи, армен, бислам, болгар, вьетнам, гайти, герман, грек, дани, индонез, ирланд, испани, итали, камбож, кирибати, латви, литва, малагаш, маршалл, монгол, нидерланд, норвеги, орос, польш, португал, румын, свахили, самоа, себу, словени, солонгос, сингал, тагалог, тай, тамил, тахити, телуг, тонга, украйн, унгар, урду, фижи, фин, франц, хинди, хорват, хятад, хятад (хялбаршуулсан), чех, швед, эстони, япон хэлээр нийтлэгддэг. (Жилд нийтлэгдэх дугаарын тоо улс бүрд өөр байна.)

© 2019 by Intellectual Reserve, Inc. Бүх эрх хамгаалагдсан. Америкийн Нэгдсэн Улсад хэвлэв.

Зохиогчийн эрхийн талаарх мэдээлэл: Өөрөөр заагаагүй бол хувь хүмүүс арилжааны бус зорилгоор (Сүмийн дуудлага зэрэг) хувийн хэрэгцээндээ *Лиахона* гаас материал хувилан авч, ашиглаж болно. Энэ эрх ямар ч үед өөрчлөгдөхгүй. Хэрэв зураг чимэглэлийн тухайд ямар нэг хязгаарлалт тогтоосон бол үзүүлэнгийн материалыг хуулбарлаж болохгүй. Зохиогчийн эрхийн талаар асуух зүйл байвал дараах хаягаар хандана уу. Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA хаягаар; эсвэл электрон шуудангийн cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org хаягаар ирүүлнэ үү.

For Readers in the United States and Canada: December 2019 Vol. 20, No. 6. LIAHONA (USPS 311-480)

Mongolian (ISSN 1525-7584) is published six times a year (January, April, June, July, October, and December) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $5.00 per year; Canada, $6.50 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store .ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

АЗ ЖАРГАЛЫН ОЛОН НҮҮР ЦАРАЙ

Аз жаргалтай амьдралыг юу бүтээдэг талаар зарим бодлоо хуваалцъя. 24-р хуудсан дээр бид илүү их аз жаргалтай болох есөн арга замтай хамт энэ сэдвийг дэлгэрэнгүй авч үзсэн.

"Африкийн тосгонуудад **'БИД САЙН УУ?'** гэж асуун мэндчилдэг. Энэ ойлголт нь өөр хүний амжилт ололт, аз жаргал үнэндээ биднийх юм гэдгийг олж харахад тусалдаг."

Desmond Tutu, Archbishop Emeritus of Cape Town, South Africa, in 14th Dalai Lama, Desmond Tutu, *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World* (2016).

"САЙН САЙХНЫГ БОДОЛГҮЙГЭЭР АМАР АМГАЛАН БАЙХ НЬ ҮГҮЙ мөн амар амгалангүйгээр аз жаргал гэж үгүй."

Mahatma Gandhi, *The Selected Works of Mahatma Gandhi: The Voice of Truth* (1968).

"Аз жаргал биднийг талархалтай болгодоггүй, харин **талархдаг байх** нь **биднийг аз жаргалтай болгодог.**"

David Steindl-Rast, Catholic Benedictine monk, "Want to Be Happy? Be Grateful," TEDGlobal 2013 (video), June 2013, ted.com.

"Хэрэв та бусдыг аз жаргалтай байлгахыг хүсвэл өрөвдөн хайрлаж сур мөн өөрийгөө **аз жаргалтай байлгахыг хүсвэл өрөвдөн хайрлаж сур.**"

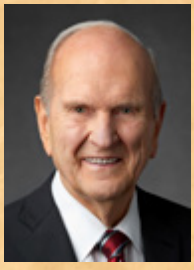
Dalai Lama, in Dalai Lama and Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living* (2009).

"Аз жаргал бол оршин тогтнохын зорилго болон загвар юм.

'Мөн тэд баясгалантай байж болохын тул хүмүүн байх бөлгөө' [2 Нифай 2:25]. Ариун журам, шударга зан, итгэл дүүрэн, ариун байдал, Бурханы зарлигуудыг сахих зэрэг нь аз жаргалтай амьдрал руу хөтөлдөг."

Ерөнхийлөгч Дэвид О.Маккэй, *Pathways to Happiness* (1964).

ЖААХАН ОХИНТОЙ АВХУУЛСАН ГЭР БҮЛИЙН ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ТИФФАНИ МИЛОАН ТОНГ ӨСӨӨР НАСНЫ ХҮҮХЭДТЭЙ АВХУУЛСАН ГЭР БҮЛИЙН ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ РАУЛ САНДОВАЛ



Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон

АВРАГЧИЙН ӨГСӨН дөрвөн бэлэг

Хайрт ах, эгч нар аа, ямар сайхан баярын улирал вэ! Их Эзэн Есүс Христийн амьдрал, тохинуулал, сургаал, Цагаатгалд төвлөрөх зуур бидэнд ирдэг адислалуудын талаар хамтдаа эргэцүүлэн бодоцгооё.

Энэ баярын үеэр би та нарыг өөрсдийн хүслийг эргэцүүлэн бодоорой гэж урьж байна. Та Есүс Христтэй улам бүр адилхан болохыг үнэхээр хүсэж байна уу? Та Тэнгэрлэг Эцэгтэй болон гэр бүлтэйгээ мөнхөд хамт амьдрахыг үнэхээр хүсэж байна уу? Хэрэв та хүсэж байгаа бол мөнх бус амьдралд тань туслахын тулд Их Эзэний өгсөн олон бэлгийг хүлээн авахыг хүсэх болно. *Хүлээн авах* хүсэлтэй бүх хүнд Есүс Христийн өгсөн *дөрвөн* бэлэгт анхаарал хандуулцгаая.(Сургаал ба Гэрээ 88:33-ыг үзнэ үү).

Нэг дэх нь, Тэр та бидэнд *хайрлах* хязгааргүй чадавхыг өгсөн. Үүнд хайрлахад бэрх хүмүүсийг, тухайлбал хайрлах нь *битгий хэл* таныг гадуурхдаг, ашигладаг хүмүүсийг хайрлах чадвар багтсан (Матай 5:44–45-ыг үзнэ үү).

Аврагчийн тусламжтайгаар бид Түүнтэй адил хайрлахыг сурч чадна. Бид нэг нэгнээ хэрхэн *жинхэнэ* ёсоор халамжлахыг Аврагчаар заалгаснаар энэ нь биднээс зүрх сэтгэлийн өөрчлөлтийг, тэр тусмаа зүрх сэтгэлээ зөөлрүүлэхийг шаардаж болох юм. Хайрт ах, эгч нар аа, бид Их Эзэний хайрын бэлгийг хүлээн авснаар үнэхээр Түүний арга замаар тохинуулж чадна.

Аврагчийн танд барьж буй **хоёр дахь** бэлэг бол *уучлах* чадвар юм. Түүний хязгааргүй Цагаатгалаар дамжуулан та өөрийг тань гомдоосон болон танд таагүй хандсаныхаа хариуцлагыг хэзээ ч хүлээхгүй байж мэдэх хүмүүсийг уучилж чадна. Янз бүрийн байдлаар тантай зүй бус харьцсан ямар ч хүнийг уучлах чадварыг Аврагч танд өгнө.

ЗУРГИЙГ КАТЛИН ПИТЭРСОН

Аврагчийн **гурав дахь** бэлэг бол *наманчлалын* бэлэг юм. Их Эзэн биднээс оюун санаа, мэдлэг, сүнс, бүр амьсгалаа хүртэл өөрчлөөсэй хэмээн хүсдэг. Жишээ нь, бид наманчлах үедээ өдрөөс өдөрт бидэнд амьсгал өгдөг Бурханд талархан амьсгалдаг (Мозая 2:21-ийг үзнэ үү). Мөн бид тэрхүү амьсгалыг Түүнд болон Түүний хүүхдүүдэд үйлчлэхэд зориулахыг хүсдэг. Наманчлал бол гайхалтай бэлэг. Энэ үйл явцаас хэзээ ч айж эмээх хэрэггүй. Бид энэ бэлгийг өдрөөс өдөрт, бүр Аврагчтай илүү адил болохыг эрэлхийлэх явцдаа баяр хөөртэй хүлээн авч, ашиглаж, бүр өөрийн болгох хэрэгтэй.

Аврагчийн **дөрөв дэх** бэлэг бол амлалт бөгөөд *мөнх амьдралын* амлалт юм. Хүн бүр амилуулагдаж, *үхэшгүй байдлыг* үзэх болно. Гэвч мөнх амьдрал бол цаг хугацааны хэмжүүрээс илүү агуу зүйл юм. Мөнх амьдрал бол Тэнгэрлэг Эцэг ба Түүний Хайрт Хүүгийн амьдардаг амьдралын хэв маяг, мөн чанар юм. Эцэг бидэнд мөнх амьдралыг санал болгохдоо, "Хэрэв та нар миний Хүүг дагахаар сонгож байгаа бол, хэрэв Түүнтэй илүү адил болох нь *үнэхээр* таны *хүсэл* мөн юм бол цаг нь ирэхээр та нар бидэнтэй адил амьдралаар амьдарч, бидэнтэй адил дэлхийнүүд ба хаант улсуудын дээр тэргүүлэх болно" хэмээн хэлж байгаа хэрэг.

Бид энэ дөрвөн бэлгийг хүлээж авбал эдгээр нь бидэнд бүр илүү их баяр баясгаланг авчрах болно. Иехова бяцхан Есүс болж дэлхийд бууж ирсэн учраас эдгээрийг бид хүртэх боломжтой болсон юм. Тэрээр үхэшгүй мөнхийн Эцэг, мөнх бус эхээс төрсөн. Тэрээр Бетлехемд хамгийн эгэл даруу нөхцөл байдалд мэндэлсэн билээ. Есүс Христ бол Бурханы хамгийн гайхамшигт бэлэг бөгөөд бүх хүүхдэдээ өгсөн Эцэгийн бэлэг буюу (Иохан 3:16-г үзнэ үү).

Бодол санаа, сэтгэл зүрхээ дэлхийн Аврагч дээр төвлөрүүлсэн *бид* Есүс Христийн харамгүй өгч буй эдгээр бэлгийг хүлээн авахын тулд юу хийх хэрэгтэй вэ? Түүнтэй адил хайрлаж, уучилж, илүү адилхан болохын тулд наманчилж, эцэст нь Түүнтэй болон Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ хамт амьдрахын түлхүүр юу вэ?

Ариун нандин гэрээнүүдийг байгуулж, сахих нь үүний түлхүүр юм. Бид Их Эзэний гэрээний замаар амьдарч, тэндээ үлдэхээр *сонгодог*. Энэ зам нь нарийн төвөгтэй зам биш билээ. Энэ *бол* энэ амьдрал дахь жинхэнэ баяр баясгалан, ирэх амьдрал дахь мөнх амьдралд хүргэх цорын ганц зам мөн.

Хайрт ах, эгч нар аа, миний хамгийн нандин хүсэл бол Тэнгэрлэг Эцэгийн бүх хүүхдэд Есүс Христийн сайн мэдээг сонсох, Түүний сургаалыг анхааралтай дагах боломжийг олгох явдал юм. Бид Аврагчийн бидний хүн нэг бүрийг гэх хайранд итгэж, хайрыг нь хүлээн авах болтугай хэмээн би залбирч байна. Тэрээр хязгааргүй, төгс хайрандаа хөтлөгдөн та бидний төлөө цагаатгасан. Тэрхүү бэлэг болох Аврагчийн Цагаатгал нь Түүний бүх бэлгийг биднийх болгох боломжийг олгодог. ■

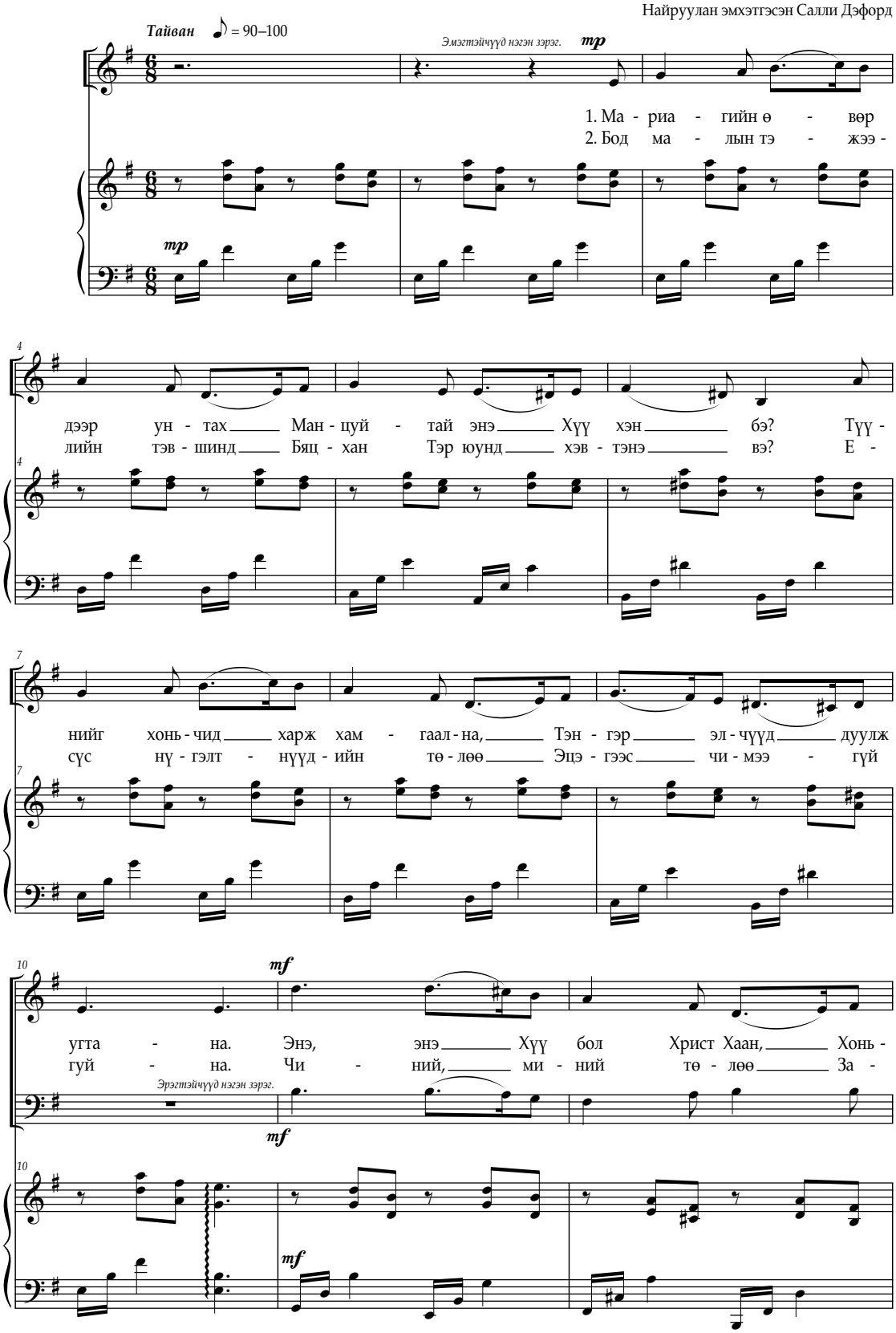
2018 оны Тэргүүн Зөвлөлийн Христийн мэндэлсний баярын онцгой цугларалтаас эш татав.

ЭНЭ ХҮҮ ХЭН БЭ?

Хоршил дуу буюу хоёр хэсэгтэй найрал дуу

Үгийг Виллиам Ч.Дикс

Англи ардын дуу
Найруулан эмхэтгэсэн Салли Дэфорд



© 1991 by Sally DeFord. Бүх эрх хамгаалагдсан.
Энэ дуунд ашгийн бус зорилгоор гэртээ болон сүмд ашиглахаар хуулбарлан олшруулж болно.
Энэхүү мэдэгдлийг олшруулсан хуудас бүрд оруулна уу.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ХОРХЭ КОККО САНТАНГЭЛО

13

чид харж, тэн - гэр элч дуул - сан; Энэ Хүү, Ма -
гал - майд Тэр зовж ша - нал - сан; Энэ Хүү, Ма -

16

1.

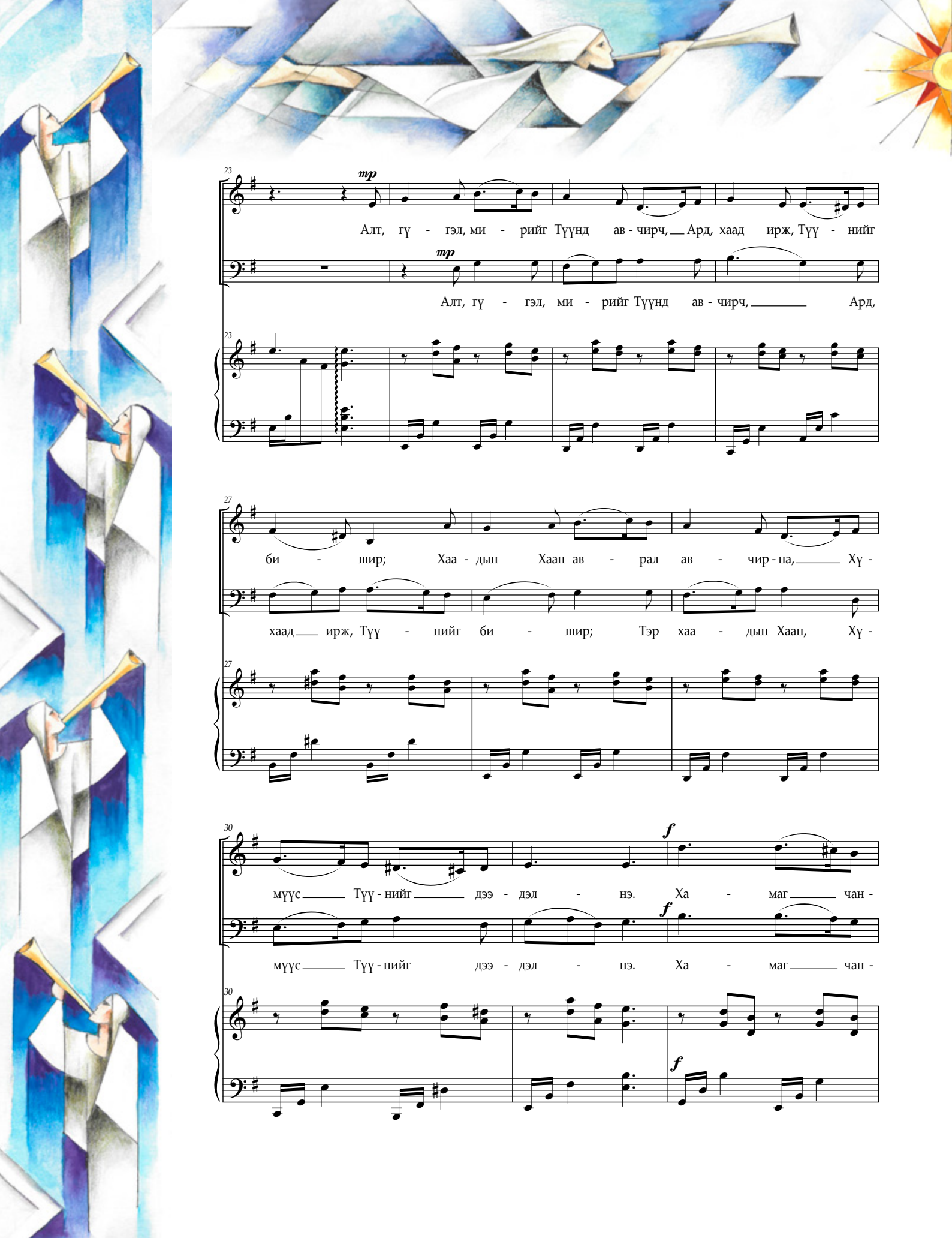
риа - гийн Хүү, Хур - дан и - рээд, Түү - нийг магт.
риа - гийн Хүү, Биел - лээ ол - сон Ү -

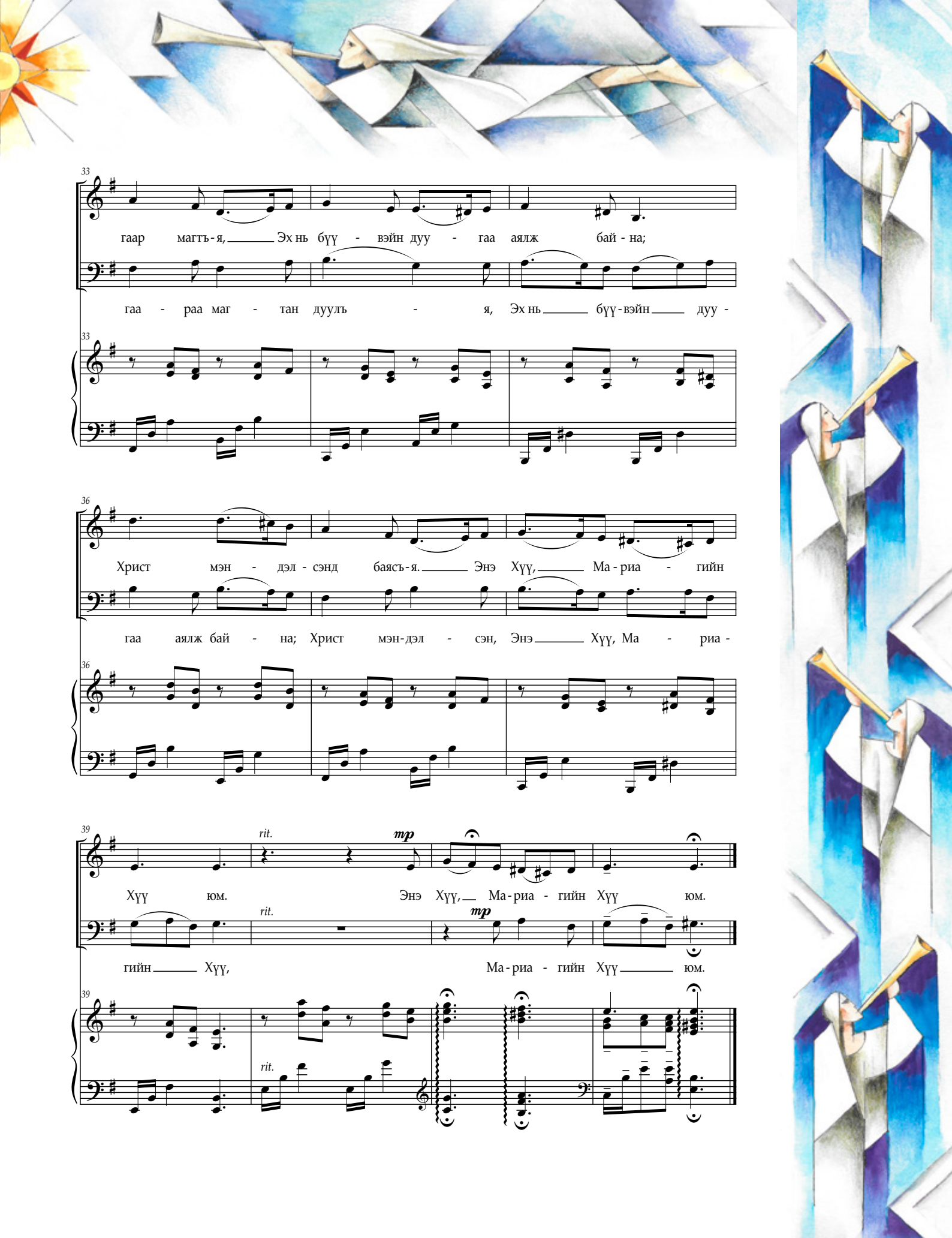
19

2.

гийг магт.

mp


23
mp
Алт, гү - гэл, ми - рийг Түүнд ав - чирч, Ард, хаад ирж, Түү - нийг
mp
Алт, гү - гэл, ми - рийг Түүнд ав - чирч, Ард,
27
би - шир; Хаа - дын Хаан ав - рал ав - чир - на, Хү -
хаад ирж, Түү - нийг би - шир; Тэр хаа - дын Хаан, Хү -
30
f
мүүс Түү - нийг дээ - дэл - нэ. Ха - маг чан -
f
мүүс Түү - нийг дээ - дэл - нэ. Ха - маг чан -
f


33
гаар магтъ-я, Эх нь бүү - вэйн дуу - гаа аялж бай - на;
гаа - раа маг - тан дуулъ - я, Эх нь бүү-вэйн дуу -
36
Христ мэн - дэл - сэнд баясъ-я. Энэ Хүү, Ма-риа - гийн
гаа аялж бай - на; Христ мэн-дэл - сэн, Энэ Хүү, Ма - риа -
39
rit.
mp
Хүү юм. Энэ Хүү, Ма-риа - гийн Хүү юм.
гийн Хүү, Ма-риа - гийн Хүү юм.

Тохинууллын зарчмууд

Христийн мэндэлсний баярын түүх тохинууллын талаар бидэнд юу заадаг вэ?

“Христийн мэндэлсний баяр боллоо. Жилийн хамгийн сайхан цаг энэ юм аа. Балчирхан хүү болж дэлхийд Тэр ирсэн. Есүсийн мэндэлсэн түүхийг ярья” (“Есүс Христийн төрөлтийн дуу,” Хүүхдийн дууны ном, *32).*

Христийн мэндэлсний баярын өдрүүдэд хоньд, малын хашаа, одод тэс өөр утга агуулгатай болдог гайхамшигтай цаг үе юм. Тэдгээр нь хүн төрөлхтний түүхэн дэх хамгийн чухал үйл явдал болох Есүс Христийн төрөлтийн түүхийн салшгүй хэсэг болсон. Олон гэр бүл Христийн төрж буй үйл явцыг үзүүлсэн баримлыг гэртээ тавьдаг. Харин зарим нь Түүний төрсөн түүхийг унших юм уу жүжигт оролцдог. Христийн төрсөн түүх нь Түүний талаар өгүүлсэн бүх түүхтэй адил тохинууллын талаар болон Түүний гэрлийг дэлхийн-хэнтэй хуваалцах тухай сургамжуудаар дүүрэн байдаг. Тэргүүн Зөвлөлийн хоёрдугаар зөвлөх, ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айрингийн хэлснээр “Христийн төрөлтийн түүхүүд нь хайрын түүх юм.

. . . Христийн төрөлтийн түүхээс Тэр хэн байсныг мөн хэн болохыг харж болно. Мөн энэ нь замын туршид бидний ачааг хөнгөлдөг ба биднийг өөрсдийгөө мартаж, бусдын ачааг хөнгөлөхөд хөтөлнө.”[1]

“Буудалд тэднийг хоноглуулах өрөө байсангүй” (Лук 2:7)

Буудлын эзэн Аврагчид өрөө гаргаж өгөөгүй ч бид түүнтэй адил алдаа гаргах хэрэггүй. Бид өөрсдийн ах, эгч нарт ширээндээ болон гэр орон, ёс заншилдаа орон зай гаргаснаар өөрийн зүрх сэтгэлд Аврагчийн орших орон зайг гаргаж чадна. Бусдыг оролцуулах нь гэр бүлийн олон уламжлалыг илүү сайхан, сэтгэлд хоногшихоор болгодог. Дайана болон түүний гэр бүл Христийн мэндэлсний баяраар хэн нэгнийг урьж авчран өнгөрүүлдэг уламжлалтай. Жил бүрийн 12-р сард тэд хэнийг урихаа ярилцаж, шийддэг байна.[2] Танай гэр бүл ч

АСУ БЯРЫН ЭЭН ЙЕРУСАЛЕМ ДАХЬ ЧОНХИЙДОХ ХАЙРАГДСАН НЬ, ВОЛТЕР РЕЙН

гэсэн үүнтэй адил уламжлалтай болж болох юм. Таны тохинуулдаг хэн нэгэн танай гэр бүлтэй хамт Христийн мэндэлсний баярын дуртай дуугаа дуулахыг хүсэж байж болно. Та мөн Христийн мэндэлсний баярын оройн зоогийн ширээнийхээ ард гэр бүлээсээ хол байгаа хэн нэгэнд зай гаргаж болох юм.

Аврагчийн бусдыг татан оролцуулдаг үлгэр жишээг дагаж, энэ баярыг тэмдэглэхээс өөр сайхан арга зам үгүй. Тэрээр "тэднийг бүгд өөрт нь ирж мөн өөрийнх нь сайн сайхныг хүртэхийг урьдаг; мөн тэрээр хар ба цагаан, боол ба чөлөөт, эр болон эм, түүнд ирэх хэнээс боловч үл татгалздаг; . . . мөн Бурханд бүгд адил, Иудей болон Харь аль аль нь буюу" (2 Нифай 26:33) гэдгийг бүү март. Орон зай гаргаж, татан оролцуул.

"Тэр газар хэдэн хоньчид сүргээ манаад шөнө хээр хоноглож бай[лаа]" (Лук 2:8)

Нялх Аврагчийг угтан авсан анхны хүмүүсийн дунд хоньчид байсанд гайхах хэрэггүй биз. Эртний бошиглогчид Есүс Христийг "Израилын хоньчин" (Дуулал 80:1), "бүх дэлхийн . . . Хоньчин" (1 Нифай 13:41) хэмээн нэрлэдэг байсан. Христ Өөрөө "Сайн хоньчин нь Би байгаа юм. Би Өөрийнхийгөө мэднэ" (Иохан 10:14) хэмээн хэлсэн. Хоньдоо мэддэг, харж ханддаг байх нь Аврагчийн адил хоньчин байж, тохинуулахын чухал хэсэг юм.

Гялтганах гэрэл, гоёл чимэглэл гээд Христийн мэндэлсний баярын өдрүүдээр харах зүйл олон. Гэсэн ч бид баярын өдрүүдэд тохинуулдаг хүмүүстээ буюу өөрсдийн сүргийг харж хандахад анхаарлаа төвлөрүүлснээр агуу сайхныг олж болно. Харж хандах гэдэг нь хэн нэгний дуртай хоол юу болохыг олж мэдэх эсвэл баяраар юу хийхээр төлөвлөж байгааг нь асуух байж болно. Бид бусдын ил, далд хэрэгцээг олж харж, хангах замаар тэднийг харж ханддаг.

Нөхөр Микийгээ гэнэт нас барахад Шэрил маш хүндээр хүлээн авчээ. Нөхөргүйгээр өнгөрүүлэх эхний Христийн

мэндэлсний баяр болох дөхөж, тэр улам бүр ганцаардаж байв. Аз болоход Шоона гэх тохинуулагч эгч нь түүний дэргэд байлаа. Шоона, түүний нөхөр Жим хоёр Шэрилийг баярын олон үйл ажиллагаанд урив. Тэд Шэрилийн элэгдэж муудсан хүрмийг хараад, ямар нэг зүйл хийхээр шийджээ. Христийн мэндэлсний баяр болохоос хэдхэн хоногийн өмнө Шоона, Жим хоёр Шэрилд баярын бэлэг болгож сайхан шинэ хүрэм авчирч өгөв. Тэд дулаан хүрэм хэрэгтэй байгаа Шэрилийн материаллаг хэрэгцээг мөн тайтгарах, хүмүүстэй харилцах шаардлагатай сэтгэл санааны хэрэгцээг нь мэдэж байлаа. Тэд түүний эдгээр хэрэгцээг чадлынхаа хэрээр хангасан ба бид ч гэсэн өөрсдийн сүргийг хэрхэн харж хандаж болохын сайхан үлгэр жишээг үзүүлж чадсан юм.[3]

"Хоньчид бие биендээ—Одоо шууд Бетлехемд очъё гэлээ." (Лук 2:15)

"Одоо шууд очъё" гэдэг нь ямар оргилуун урилга вэ! Хоньчид найзуудаа аян замыг туулж чадахгүй ядарна даа гэж бодоогүй. Тэд хэнд ч хэлэлгүй чимээгүйхэн өөрсдөө Бетлехем рүү яваагүй. Тэд бие бие рүүгээ баярлан харж, "Одоо шууд очъё" гэж хэлсэн.

Хэдийгээр бид найз нөхдөө нялх Аврагчийг ирж хар гэж урьж чадахгүй ч тэднийг өөрсөдтэйгөө хамт үйлчилж, Христийн мэндэлсний баярын (эсвэл Христийн) сүнсийг мэдрэхэд урьж болно. Залуу эмэгтэйчүүдийн ерөнхий ерөнхийлөгчөөр үйлчилж байсан Бонни Л.Оскарсон эгч "Христийн мэндэлсний баярын сүнсийг нэмэгдүүлэх арга зам бол эргэн тойрныхоо хүмүүст тусламжийн гараа харамгүй сунган, өөрсдийгөө зориулах явдал юм"[4] хэмээн хэлсэн. Та лаа барьж байна гэж төсөөлөн бод. Бусад хүн таны лааны гэрлийг харж, ач тусыг нь хүртэх нь гарцаагүй ч лаагаараа тэдний лааг асааж өгөн, өөрсдөө барьж үзэх боломжийг тэдэнд олговол ямар халуун дулаан мэдрэмж мэдрэхийг нь төсөөлнө үү.

Христ Өөрийг нь дагадаг хүмүүс амийн гэрэлтэй болно хэмээн заасан (Иохан 8:12-ыг үзнэ үү). Түүний үйлчилж байснаар үйлчлэх нь Түүнийг дагаж, амлагдсан гэрлээс хүртэх нэг арга зам юм. Бусдыг хамтдаа үйлчлэхэд урих замаар гэрлээ хуваалц! Та болон таны тохинуулдаг хүмүүс хэрхэн хамтдаа үйлчилж болох вэ? Та нар хамтдаа дуртай хоол хүнсээ бэлдэж эсвэл хэн нэгэнд жижигхэн бэлэг юм уу тэмдэглэлийн дэвтэр өгч болно. Та хоёр хоёулаа Христийн үйлчлэлийн үлгэр жишээг дагаснаар ирэх гэрлийг мэдэрнэ.

“Тэд үүнийг хараад мөнөөх хүүхдийн тухай сонссон үгээ мэдүүллээ” (Лук 2:17)

Хоньчид Христийн төрсний гайхалтай сайхан мэдээг аль болох олон хүнтэй хуваалцсанаар ямар их баяр баясгаланг мэдэрснийг төсөөлөн бодоход амархан. Тэнгэр элчүүдийн тунхагласнаар, бошиглогдсон Мессиа ирлээ! Тэр энд ирчихлээ! Үнэндээ Аврагчийн сайн мэдээг хуваалцах нь Христийн төрөлтийн түүхийн чухал хэсэг юм. Тэнгэр элчүүд дуулан, од замыг зааж, хоньчид энэ мэдээг хаа сайгүй хүргэсэн.

Бид сайн мэдээг хуваалцаж, Аврагчийг гэрчилснээр өөрсдийн дуу хоолойг Христийн мэндэлсний баярын түүх дээр нэмж болно. Халамжийн нийгэмлэгийн ерөнхий ерөнхийлөгч Жийн Б.Бингам эгч “Та Аврагчийг төлөөлөн тохинуулах үедээ өөрөөсөө ‘Би сайн мэдээний гэрлийг энэ хүнтэй эсвэл энэ гэр бүлтэй хэрхэн хуваалцах вэ? Сүнс намайг юу хийхэд урьж байна вэ?’ гэж асуугаарай”[5] хэмээн заасан.

Танд Аврагчийн болон Түүний сайн мэдээний талаарх гэрчлэлээ хуваалцах арга замыг эрэлхийлэхдээ бодож үзэх хэдэн санааг өгье.

- Аврагчийн талаарх таны мэдрэмжийг харуулсан эсвэл яагаад Түүнд талархаж байгааг тань илэрхийлсэн судрыг ол. Уг судраа тохинуулдаг хүмүүстэйгээ хуваалц.
- Христийн мэндэлсний баярын видео бичлэгтэй бичвэр эсвэл олон нийтийн медиа зурвас илгээ. Гайхалтай сайхан видео бичлэгүүд ChurchofJesusChrist.org дээр байгаа!
- Христийг танд сануулдаг онцгой дурсамж, уламжлалаа найздаа ярь.

Ариун Сүнс нь Симеон, Анна хоёрт бяцхан хүү Есүс Аврагч байсныг гэрчилсний адил таны гэрчлэл үнэн болохыг гэрчилнэ гэдэгт итгэ (Лук 2:26, 38-ыг үзнэ үү).

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Дийтр Ф.Угдорф “Бид [Есүс Христийн] дэлхийд ирсэн явдлыг үнэхээр хүндлэхийн тулд Түүний хийснийг хийж, найз нөхдөдөө энэрэл хайр, нинжин сэтгэлээр туслах ёстой. Бид үүнийг өдөр бүр, үг хэл, үйлдлээрээ хийж болно. Бүгдээрээ Христийн мэндэлсний баярыг хаана байгаагаасаа үл хамааран арай илүү эелдэг, илүү өршөөнгүй мөн шүүлгүй, талархалтайгаар, элбэг дэлбэг байгаа зүйлээсээ хэрэгтэй хүмүүст нь өгөөмрөөр өгөхийг уламжлал болгоцгооё”[6] гэж хэлсэн. ■

ЭШЛЭЛҮҮД

1. Henry B. Eyring, “Christmas Stories” (First Presidency Christmas devotional, Dec. 6, 2009), broadcasts.Churchof JesusChrist.org.
2. Daiana Melina Albornoz Díaz, “Sharing Christmas,” *Liahona,* Dec. 2007, 17-г үзнэ үү.
3. Cheryl Boyle, “He Would Have Bought It for You,” *Ensign,* Dec. 2001, 57-г үзнэ үү.
4. Bonnie L. Oscarson, “Christmas Is Christlike Love” (First Presidency Christmas devotional, Dec. 7, 2014), broadcasts .ChurchofJesusChrist.org.
5. Жийн Б.Бингам, “Аврагчийн адил тохинуулах нь,” *2018 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган*, 130.
6. Дийтр Ф.Угдорф, “Үйрмэгээ цац” (Тэргүүн Зөвлөлийн Христийн мэндэлсний баярын онцгой цугларалт, 2017 оны 12-р сарын 3), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

ТУРШЛАГАА ХУВААЛЦ

Та бусдад эсвэл бусад хүн танд тохинуулж байсан туршлагаасаа бидэнд илгээгээрэй. Та liahona.ChurchofJesusChrist.org вэбсайт руу ороод, “Submit an Article or Feedback” дээр дарна уу.

БУРХАНЫ ХҮРГЫГ ХАР, ВОЛТЭР РЭЙН

Фату Гаманга

Сьерра Леон, Зүүн муж

Фату сайн мэдээний бичиг үсэг сургах хөтөлбөрийн ачаар уншиж, бичиж сурахаас гадна Есүс Христийн сайн мэдээний талаар суралцсан. Сүмд нэгдэхээсээ өмнө Фату гэр бүлээ арай чамай тэжээж байлаа. Одоо тэр бие даах чадвараа хөгжүүлж, гар аргаар гоёмсог хивснүүд нэхэж, зардаг. Тэр бас салбарынхаа Халамжийн нийгэмлэгийн ерөнхийлөгчөөр үйлчилдэг.

КРИСТИНА СМИТ, ЗУРАГЧИН

Сүмд нэгдэхийнхээ өмнө би гараараа нэхсэн хивсээ зарж мөнгө олох гэж хичээдэг байсан ч материал авах мөнгө байдаггүй байсан. Би хүмүүст "Хивс хийлгэмээр байвал материалаа худалдаж аваад ир. Би хийгээд өгье. Хийж дуусаны дараа мөнгөө өгөөрэй" гэдэг байв.

Харин одоо би Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмд нэгдсэнээр бие даасан байдлын талаар мэдэж авсан. Сүм надад уншиж, бичиж, ярьж, бие даахын тулд ямар нэгэн зүйл хийх тэсвэр тэвчээрийг өгсөн. Би одоо оёдолчин дээр очиж, хувцас хийхдээ хайчлан шалан дээр хаясан өдөснүүдийг нь гуйж авдаг. Өдөснүүдийг би багахан мөнгөөр худалдан авч, хивс хийхдээ ашигладаг. Одоо би өмнөхөөсөө хавьгүй ихийг зардаг болсон.

Сүмд нэгдсэнээс хойш миний амьдрал өөрчлөгдсөн. Би хэн ч биш байснаа баатар болсон! Би Есүс Христээр мөн Түүний Сүмээр бахархдаг. Есүс Христийн Хожмын үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмд би маш их талархдаг.

ИЛҮҮ ИХИЙГ ОЛЖ МЭД

Фатугийн итгэлийн аяллын талаар илүү дэлгэрэнгүйг мэдэж авч мөн өөр нэмэлт зураг харахыг хүсвэл энэ нийтлэлийн цахим буюу Gospel Library дээрх хувилбарыг **ChurchofJesusChrist.org/go/121916** дээрээс үзнэ үү.

Бие даахын материаллаг болон сүнслэг ашиг тусын талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг **ChurchofJesusChrist.org/self-reliance** дээрээс авна уу.

Арван хоёр
Төлөөлөгчийн
Чуулгын
Ахлагч
Дэвид А.Бэднар

Есүс Христ
бол үүрд үргэлжлэх баяр баясгалангийн эх ундарга

Ариун нандин гэрээнүүдээ санаж, хүндлэн, зарлигуудыг сахихыг хичээдэг Их Эзэний сэргээгдсэн Сүмийн гишүүн бүр үүрд үргэлжлэх баяр баясгаланг хүлээн авч чадна.

Би саяхан маш сүнслэг гэрчлэлийн цуглаанд оролцож, нэгэн итгэлтэй эгчийн "Эцэгийн авралын төлөвлөгөөний ачаар би асар их баяр баясгалантай байна" хэмээн тунхаглахыг анхааралтай сонсож суулаа.

Миний хувьд тэр эмэгтэй зүгээр нэг танил үгс хэлээгүй нь илт байв. Нүднээс нь цацрах гэрэл, дуу хоолойн дахь сүнслэг авиа, аз жаргалтай, амар амгалан дүр төрх гээд түүний бүх зүйл хэлсэн үг нь үнэн болохыг нотолж байлаа. Тэр баяр баясгалангаар дүүрэн байж, баяр хөөрийг цацруулж байв. Үнэндээ тэр Аврагчтай улам илүү адилхан болж, баяр баясгалангийн нэгэн хэсэг болох Түүний дүр төрхийг царайндаа шингээн хүлээн авсан байлаа (Алма 5:14-ийг үзнэ үү).

Итгэлийнх нь илэрхийлэл надад бүх хүний мэдэх хэдэн дууллын үгийг сануулсан юм.

Итгэлээр бид төмөр бариулаас атгаж,
Баяр баясгалангаа олдог.[1]

Учрах бүхнээс эс халшран ирцгээгээч,
Урамтай аялцгаая. . . .
Хэрэггүй зүйлд сэтгэл үл автан бид,
Бүгдээрээ хамт шаргуу тэмцье.
Ийн баяр хөөрт зүрх тань автана.
Бүгд нам гүм тайван байна!"[2]

Өө, энэ намайг их баярлуулна.
"Би Гэтэлгэгч амьдыг мэднэ!"[3]

ХРИСТИЙН ТӨРӨЛТ, МАЙКЛ МАЛМ
АРЫН ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС

Мөн бид Христийн мэндэлсний энэ баярын өдрүүдэд

“Асар их баяр баясгалангийн баярт мэдээг
Танд болон хүн төрөлхтөнд би авчирлаа”[4] *гэж дуулдаг.*

Мөн

Дэлхий баярлагтун, Эзэн ирлээ;
Дэлхий хаанаа хүлээн аваг! . . .
Баярт дууг давтан хэл,
Баярт дууг давтан хэл,
Баярт, баярт дууг давтан хэл.[5]

Ерөнхийлөгч Нэлсон Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн ерөнхийлөгч болсныхоо дараа дэлхий дээрх хүмүүст баяр баясгалан амласан нэгэн урилгыг өгсөн. “Бид бүхний дэлхийнхэнд өгч буй захиас энгийн бөгөөд чин сэтгэлийнх билээ. Бидний захиас бол хөшигний хоёр талд байгаа Бурханы бүх хүүхдийг Аврагчдаа ирж, ариун сүмийн адислалыг хүлээн авч, *үүрдийн аз жаргалыг* мэдэрч, мөнх амьдралыг хүлээн авах эрхтэй болоход урих явдал юм.”[6]

Бидний дуулж, заадаг мөн бүх хүн төрөлхтөнд өгөх үүрэгтэй тэр баяр баясгалан чухам юу юм бэ? Үүнийг хэрхэн олж авдаг вэ? Одоо бүгдээрээ энэ хоёр чухал асуултын хариултыг бодож үзэцгээе.

БАЯР БАЯСГАЛАН ГЭЖ ЮУ ВЭ?

Баяр баясгалан гэдэг нь “асар их баяр хөөр, аз жаргал *мэдрэхийг*”[7] хэлнэ гэж толь бичигт заасан байдаг. Үүнтэй харьцуулахад, Судруудын удирдамж дээр баяр баясгаланг “зөв шударга амьдрал[ын үр дүнд] ирэх асар их баяр баясгалангийн *байдал*”[8] хэмээн тайлбарлажээ. Сонирхолтой нь, сайн мэдээний өнцгөөс харах чадвар маань бидэнд баяр баясгалан бол замхран алга болдог мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл биш, харин сүнсний бэлэг бөгөөд байх, болох боломжтой оршихуй гэдгийг ойлгоход тусалдаг. Тиймээс ч би гэрчлэлээ хуваалцсан эгчийг баяр баясгалангаар дүүрэн, гэрэлтсэн нэгэн гэж дүрсэлсэн билээ.

Лихай ухаалаг, хүүхдүүддээ хайртай эцэг хүний хувьд хөвгүүддээ хүмүүний мөнх бус амьдралын зорилго бол баяр баясгаланг олох явдал гэдгийг заасан. Тэр:

“Гэвч болгоогтун, бүх зүйл, бүхнийг мэдэгч түүний мэргэн ухаанд хийгдсэн билээ.

Адам хүмүүн байж болохын тулд унасан; мөн тэд баясгалантай байж болохын тул хүмүүн байх бөлгөө” (2 Нифай 2:24–25) гэсэн.

Адам, Ева хоёр Мөнхийн Эцэгээс мөн өөрсдийн туршлагаас ухаарсан нэн чухал сургамжаа хураангуйлан хэлсэн. Адам “Бурханы нэр адислагдаг, учир нь миний зөрчлийн улмаас нүд минь нээгдсэн буюу, мөн энэ амьдралд *би баяр хөөртэй байх болно,* мөн махан бодид бибээр Бурханыг дахин харах болно” (Мосе 5:10; тодотгол нэмэгдсэн) хэмээн тунхаглажээ.

Ева “Хэрэв бидний зөрчил байгаагүйсэн бол бид хэзээ ч үр удамгүй байх байсан, мөн сайн ба мууг, мөн *бидний гэтэлгэлийн баяр баясгаланг,* мөн дуулгавартай бүгдэд Бурханы өгсөн мөнх амьдралыг бид хэзээ ч мэдэхгүй байх байсан” (Мосе 5:11; тодотгол нэмэгдсэн) гэж хэлсэн.

Эцэгийн аз жаргалын төлөвлөгөө нь Түүний хүүхдүүдэд бие махбодтой болж, мөнх бус амьдралд туршлага хуримтлуулан, хилэнц, уруу таталтын дунд зөв шударга байдлыг сонгож, нэр төртэй гэрлэж, эцэг эх болох замаар Түүний агуу төлөвлөгөөний дагуу Тэнгэрлэг Эцэгт туслах боломж олгодог.[9] Эцэст нь, амилалтаар “*бүрэн баяслыг* хүлээн авч болохын тулд . . . сүнс хийгээд бие нь дахин хэзээ ч салахгүйгээр нэгдэ[нэ]” (Сургаал ба Гэрээ 138:17; тодотгол нэмэгдсэн).

БАЯР БАЯСГАЛАНГ ХЭРХЭН ОЛЖ АВДАГ ВЭ?

Зөв шударга баяр баясгалан, дэлхийнхний зугаа цэнгэл хоёрын хоорондын ялгаа нь бидэнд жинхэнэ баяр баясгалангийн мөн чанарыг илүү сайн ойлгоход тусалдаг гэдэгт би итгэдэг. Их Эзэн Есүс Христэд итгэх итгэлээ хөгжүүлж, ариун нандин ёслолуудыг үйлдэж, гэрээнүүдийг зохистой байгуулан, үнэнчээр сахиж, Аврагчид болон Түүний зорилгод гүнээ хөрвөгдөхийг хичээх үед баяр баясгалан ирдэг. Зугаа цэнгэл бол “хөгжилтэй байх,” “тоглоом шоглоом хийж, чанга, сэтгэлийн хөдлөлтэй ярих, хөдлөх, тааламжтай амралтын үр дүн юм.[10] Диснейлэндын тоглоомууд зугаатай сайхан. Ариун ёслолд зохистой бэлдэж, оролцох нь баясгалантай.

Баяр баясгалан нь ихэвчлэн сүнслэг зүйл байдаг бол зугаа цэнгэл нь ихэвчлэн материаллаг зүйл байдаг. Баяр баясгалан ихэвчлэн үүрд үргэлжилдэг бол зугаа цэнгэл ихэвчлэн зуурдынх байдаг. Баяр баясгалан ихэвчлэн гүн гүнзгий, баялаг байдаг бол зугаа цэнгэл ихэвчлэн өнгөцхөн байдаг. Баяр баясгалан ихэвчлэн гүйцэд, бүрэн дүүрэн байдаг бол зугаа цэнгэл ихэвчлэн хагас дутуу байдаг. Баяр баясгалан ихэвчлэн мөнх бус оршихуй, мөнх амьдрал хоёулантай нь холбоотой байдаг бол зугаа цэнгэл зөвхөн мөнх бус оршихуйтай холбоотой байдаг.

Бидний хувьд шавь байхын үүрдийн, гүн гүнзгий баяр баясгалангаа материаллаг, өнгөцхөн зугаа цэнгэлтэй хэзээ ч андуурч, солихгүй байх нь чухал.

ТЭР БҮГДИЙГ ЭДГЭЭСЭН, МАЙКЛ МАЛМ

Гэтэлгэгч бол үүрд үргэлжлэх, мөнхийн баяр баясгалангийн эцсийн бөгөөд цорын ганц эх ундарга. Бошиглогч Иаков: “Гэвч, болгоогтун, зөв шударгыг үйлдэгсэд, Израилын Ариун Нэгэний гэгээнтнүүд, Израилын Ариун Нэгэнд итгэсэн тэд, дэлхийн загалмайнуудыг тэвчиж мөн ичгүүрийг умартсан тэд дэлхийн сууринаас тэдэнд бэлтгэгдсэн тэрхүү Бурханы хаант улсыг өвлөх ажгуу, *мөн тэдний баяр үүрд бялхаж байх болно*” хэмээн гэрчилсэн (2 Нифай 9:18; тодотгол нэмэгдсэн).

БАЯР БАЯСГАЛАНГИЙН ЖИНХЭНЭ ЭХ УНДАРГА

Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөө, Аврагчийн Цагаатгалын ачаар чин сэтгэлийн наманчлал нь биднийг баяр баясгалангийн жинхэнэ эх ундарга болох Есүс Христэд хандаж, найдахад урьдаг. Хаан Бенжамины хүмүүс Аврагчийн Цагаатгалын тухай түүний заасан зүйлд хэрхэн хандсаныг анхааралтай бодож үзнэ үү.

“Мөн эдүгээ, улиран тохиох дор хаан Бенжамин Их Эзэний тэнгэр элчээр түүнд хүргэгдсэн үгсийг ярихаа төгсгөл болгоод, эргэн тойрондоо байх хүмүүсийн зүг харц бэлчээж, мөн тэдний дээр ирсэн Их Эзэнээс эмээх айдсын учир тэд газарт унасан байхыг болгоов.

Мөн тэд өөрсдийгөө зуурдын байдалд буйгаа бүр газрын тоосноос ч өчүүхнээ төсөөлсөн ажгуу. Мөн тэд

Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөө болон Аврагчийн Цагаатгалын ачаар саад бэрхшээл, зовлон зүдгүүр биднийг баяр баясгалангийн жинхэнэ эх ундарга болох Есүс Христ өөд харахад урьдаг.

бүгд нэгэн дуугаар чанга хашгирч, хэлсэн нь: Ай нигүүлсэж хайрла, мөн бид нүглүүддээ өршөөлийг хүлээж авч болохын тулд мөн зүрх сэтгэл маань ариуссан байж болохын тулд Христийн цагаатгагч цусыг нөлөөлүүлээч; учир нь бид Есүс Христэд тэнгэр ба газар, мөн бүх зүйлийг бүтээсэн Бурханы Хүүд, хүмүүний үрсийн дунд доош ирэх түүнд итгэдэг.

Мөнхүү улиран тохиох дор тэд эдгээр үгсийг ярьсны дараа Их Эзэний Сүнс тэдний дээр ирж, мөн тэд нүглүүдийнхээ ангижралыг хүлээн авч, улмаар тэд ухамсрын амар амгаланг хүлээн авсан учир, *мөн тэд баяр хөөрөөр дүүргэгдсэн байв,* . . . ирэх ёстой Есүс Христэд итгэх үлэмж итгэл тэдэнд байсны учир бөлгөө" (Мозая 4:1–3; тодотгол нэмэгдсэн).

Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөө, Аврагчийн Цагаатгалын ачаар дуулгавартай байдал нь биднийг баяр баясгалангийн жинхэнэ эх ундарга болох Есүс Христийг дагахад урьдаг. Есүс шавь нартаа хандан ийн тунхаглажээ.

"Би Эцэгийнхээ тушаалыг сахиж, Түүний хайр дотор байдгийн адил, та нар Миний тушаалыг сахивал Миний хайр дотор байх болно.

Миний баяр баясгалан та нар дотор байж, *та нарын баяр баясгалан нь дүүрэн болохын тулд* энэ бүхнийг Би та нарт хэлэв" (Иохан 15:10; тодотгол нэмэгдсэн).

"Мөн түүний зарлигуудыг сахихаас бусдаар хүмүүн бүрэн байдлыг хүлээн авах нь үгүй.

Түүний зарлигуудыг сахидаг тэрээр, үнэнд алдаршиж мөн бүх зүйлийг мэдэх хүртлээ үнэн ба гэрлийг хүлээж авдаг болой" (Сургаал ба Гэрээ 93:27–28).

Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөө болон Аврагчийн Цагаатгалын ачаар үйлчлэл биднийг баяр баясгалангийн жинхэнэ эх ундарга болох Есүс Христийн зан чанарыг дагахад урьдаг. Би саяхан Бригам Янгийн Их Сургуулийн ерөнхийлөгч Кэвин Ж.Вортэны гүн гүнзгий баяр баясгалангийн тухай мэдэгдлийг уншсан. Тэр "Мөнхийн өсөлт хөгжлийн нэг хэмжүүр бол бидний үйлчлэлээс ямар их баяр баясгаланг олж авдаг

Гэтэлгэгч бол үүрд үргэлжлэх, мөнхийн баяр баясгалангийн эцсийн бөгөөд цорын ганц эх ундарга юм.

байдлаар хэмжигддэг гэдэгт би итгэдэг”[11] хэмээн хэлсэн.

Залуу Алма өөрийн хүү Хиламанд: “Тийм ээ, мөн тэр цагаас бүр одоог хүртэл, би бодгалиудыг наманчлалд авчирч болохын тул; өөрийн амталсан тэр *үлэмжийн баяслаас* амтлахад тэднийг авчирч болохын тул; тэд түүнчлэн Бурханаар төрж, мөн Ариун Сүнсээр дүүргэгдэж болохын тул зогсолтгүйгээр хөдөлмөрлөсөөр ирсэн билээ” хэмээн хэлсэн байдаг (Алма 36:24; тодотгол нэмэгдсэн).

Аммон леменчүүд дунд хийсэн номлолын ажлынхаа талаар ярихдаа ямар их баярлаж байсныг сана ууу.

“Болгоогтун, *миний баясал дүүрч,* тийм ээ, *зүрх сэтгэл минь баяслаар халгинам,* мөн би Бурхандаа баярлах болно. . . .

Болгоогтун, тэрээр хэчнээн мянган ах дүүсийг минь тамын шаналлаас сулласан билээ; мөн тэд гэтэлгэлийн хайрыг дуулахад хүргэгддэг, мөн энэ нь бидэнд байдаг түүний үгийн хүчний учир юм, тиймийн тул *баясах агуу шалтгаан* бидэнд байхгүй гэж үү? . . .

. . . Эдүгээ *энэ нь миний баясал,* мөн миний агуу талархал; тийм ээ, мөн Бурхандаа би үүрд талархах болно” (Алма 26:11, 13, 37; тодотгол нэмэгдсэн).

Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөө болон Аврагчийн Цагаатгалын ачаар саад бэрхшээл, зовлон зүдгүүр биднийг баяр баясгалангийн жинхэнэ эх ундарга болох Есүс Христ өөд харахад урьдаг (Исаиа 40:26; Дуулал 123:1–2-ыг үзнэ үү). Сэргээгдсэн сайн мэдээнээс үүдэлтэй үзэл бодлын өнцөг нь мөнх амьдралд бэлддэг сургамжийг мөнх бус амьдралд тулгардаг саад бэрхшээлээс суралцаж, мэдэх боломжийг бидэнд олгодог. Бидний зовлон зүдгүүр, гай гамшиг “Христийн баясалд автагдаж” (Алма 31:38) мөн бидний өсөлт хөгжлийн тул ариулан адислагдаж (2 Нифай 2:2-ыг үзнэ үү), “[бидний] үйл бодгальд [маань] золтой байж” (2 Нифай 32:9) болно. Ийн Эцэгийн төлөвлөгөөний тухай болон Аврагчийн Цагаатгалын талаарх бидний мэдлэгийн ачаар баяр баясгалан он цагийн туршид мөн сайн, муу гээд бүх үйл явдлын туршид үргэлжилдэг.

Их Эзэн Есүс Христэд итгэх итгэл, наманчлал, дуулгавартай байдал, үйлчлэлийг болон мөнх бус амьдралд тулгардаг саад бэрхшээлийг сайн мэдээний өнцгөөс харах чадвар нь бүгдээрээ үүрд үргэлжлэх баяр баясгалангийн эх булаг Есүс Христэд ирэхэд биднийг урьдаг. Би та нарыг бидэнд энэ чухал сүнсний бэлэг болох баяр баясгаланг олж авах боломжийг олгодог нэмэлт зарчмуудыг тодорхойлж, судлан, залбиран байж тунгаан бодоход урьж байна.

БАЯСГАЛАНТ АМЛАЛТ

Үүрд үргэлжлэх баяр баясгалан нь зөвхөн сонгогдсон хэдхэн хүнд зориулагдаагүй. Харин ариун нандин гэрээнүүдээ санаж, хүндлэн, зарлигуудыг сахихыг хичээдэг Их Эзэний сэргээгдсэн Сүмийн гишүүн бүр энэхүү бэлгийг Бурханы хүсэл, цагийн дагуу хүлээн авч чадна. Энэхүү Христийн мэндэлсний баярын өдрүүдэд бидний хүн нэг бүр баяр баясгалангийн гайхамшигт бэлгийн үнэ цэнийг бүрэн дүүрэн ойлгох болтугай. Үүнийг бүрэн ойлгосноор бид “гэгээнтнүүд, тэнгэр элч нар дуулж,” “баярт дууг давтан хэлж,” “Бурханы мөнхөд бишрэн шүтэж”[12] байгааг шинэ нүдээр харж, шинэ чихээр сонсдог болох болтугай.

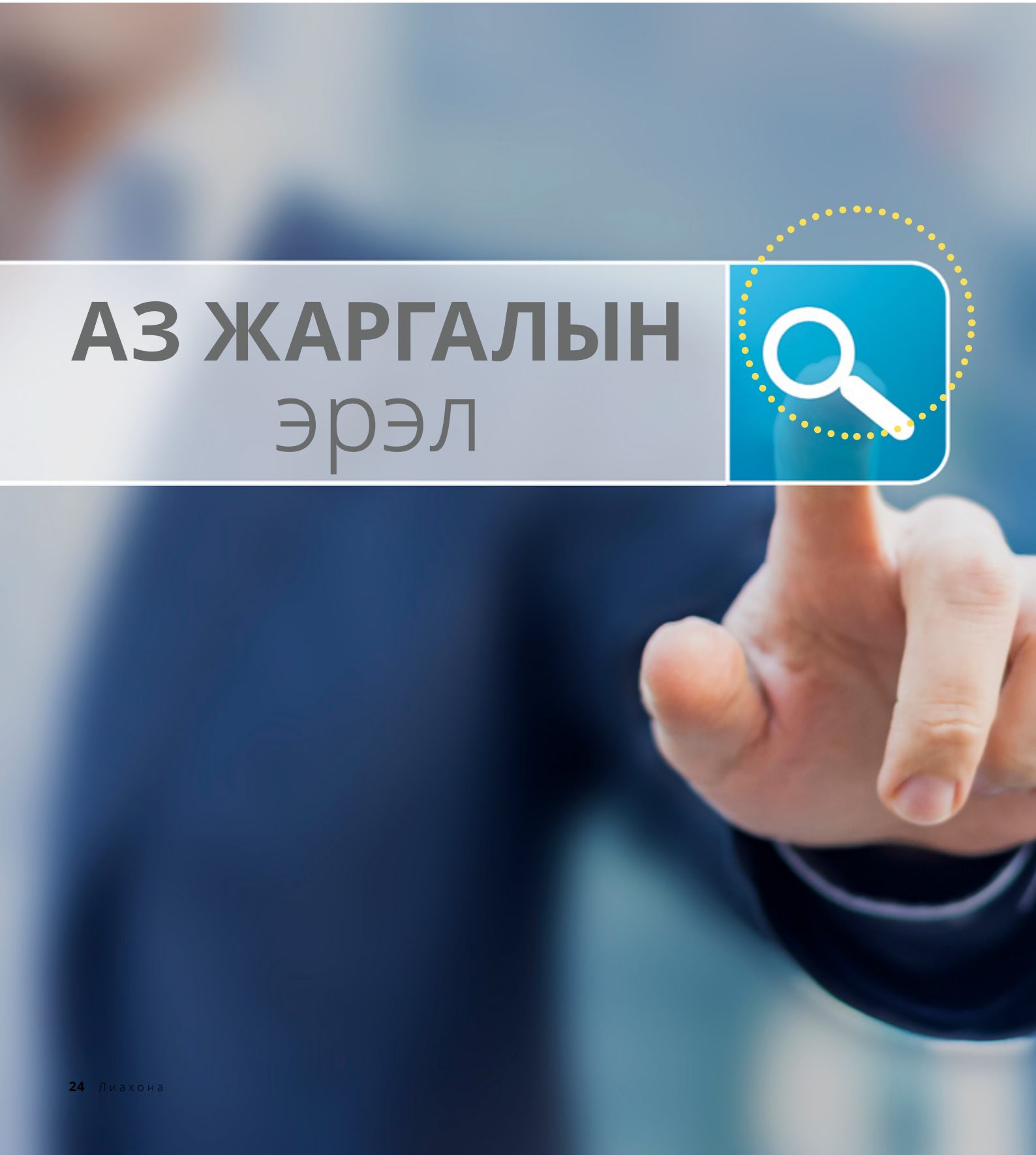
Би Их Эзэн Есүс Христийн бодит байдал, бурханлаг чанарын талаарх өөрийн баттай гэрчийг баяртайгаар тунхаглаж байна. ■

2018 оны 12-р сарын 4-нд Бригам Янгийн Их Сургуулийн онцгой цугларалт дээр хэлсэн “That They Might Have Joy” үгээс авав.

ЭШЛЭЛҮҮД

1. “As Zion’s Youth in Latter Days,” *Hymns,* no. 256.
2. “Ирцгээ, ирцгээ гэгээнтнүүд ээ,” *Сүмийн дуулал болон хүүхдийн дуу,* х. 2.
3. “Би Гэтэлгэгч амьдыг мэднэ,” *” Сүмийн дуулал болон хүүхдийн дуу* х. 38.
4. “While Shepherds Watched Their Flocks,” *Hymns,* no. 211.
5. “Joy to the World,” *Hymns,* no.201
6. Рассэлл М.Нэлсон, “Үргэлжлүүлцгээе хамтдаа,” *2018 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган,* 147; тодотгол нэмэгдсэн.
7. English Oxford Living Dictionaries, “joy,” en.oxforddictionaries.com; emphasis added.
8. Судруудын удирдамж, “баяр баясгалан,” scriptures.ChurchofJesusChrist.org; тодотгол нэмэгдсэн.
9. “Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг,”*Liahona*, May 2017, 145-ыг үзнэ үү.
10. *Merriam Webster’s Collegiate Dictionary,* 11th ed. (2003), “fun,” merriam-webster.com.
11. Kevin J Worthen, “Enter to Learn; Go Forth to Serve” (Brigham Young University commencement address, Aug. 16, 2018), 3, speeches.byu.edu.
12. “Joy to the World.”

АЗ ЖАРГАЛЫН
эрэл



© GETTY IMAGES-ИЙН ГЭРЭЛ ЗУРГУУД

Би сайн мэдээний дагуу амьдарч байлаа. Ийм байтал яагаад аз жаргалтай байж чадахгүй байна вэ?

Дэвид Диксон
Сүмийн сэтгүүлүүд

Шөнө дунд болж байв. Тайван унтаж чадалгүй нойр сэргэж, нүд минь нээгдчихэв. "Үгүй байлгүй дээ. Дахиад биш байгаасай" гэж би залбирав.

Гэтэл бараг шууд биє минь чичирхийлж эхэллээ. Миний биє гэнэт саа өвчин туссан мэт бүхэлдээ дээш, доош татганаж, аймшигтай салганан чичирхийлэх нь эвгүй бөгөөд харь хүний биє мэт. Гар, хөл ч гэсэн юунаас болж байгаа нь мэдэгдэхгүй, галд автсан мэт шатна. Эхнэр минь сэрж, намайг чанга гэгч тэврэн, ганц ч үг хэлэлгүй тайвшруулна.

Өмнө нь би үргэлж аз жаргалтай байна гэж боддог байсан бол одоо аз жаргалын сураг ч байхгүй байлаа.

Тэр харанхуй шөнө надад биє минь яагаад байгаа юм бол гэсэн бодлоос (дараа нь би ямар өвчин байсныг олж мэдсэн) гадна өөр асуулт асуух байсансан бол би "Есүс Христийн сайн мэдээний дагуу амьдрахыг хичээж байхад яагаад би аз жаргалыг мэдрэхгүй байна вэ?" гэж асуух байсан.

Аз жаргалд хүрэхэд олон саад бэрхшээл тулгарч болзошгүй. Ёс бус явдал яах аргагүй тэдгээрийн нэг юм (Алма 41:10-ыг үзнэ үү). Итгэлтэй хүмүүст ч гэсэн заримдаа аз жаргал алс холын зүйл мэт санагдах үе бий.

Аз жаргалтай цаг мөчүүд ирнэ гэдгийг сонсох хэрэгтэй цаг үе бид бүгдэд тохиодог. Магадгүй одоо яг тийм үе танд тохиолдож байж болох юм. Хэрэв тийм бол би та бүхэнд гэгээлэг, сайхан өдрүүд үнэхээр ирэх *болно* гэдгийг чин сэтгэлээсээ хэлэхийг зөвшөөрнө үү. Би та нарыг ийм илт тэнэг гэмээр буюу гэнэн мэт ерөнхий мэдэгдлийг үгүйсгэхийнхээ өмнө миний хэлэх гэсэн үгийг дуустал сонсоно байх гэж найдаж байна.

Амьдралд тань юу ч тохиолдсон байлаа гэсэн та байгаагаасаа илүү аз жаргалтай болох боломжтой.

Яагаад гэдгийг тайлбарлах боломжийг надад олгоно уу.

Аз жаргал гэж юу вэ?

Ингэхэд аз жаргал *гэж* ер нь юу юм бэ? Энэ нь таны дуртай амттаныг өдрийн хоолны саванд чинь хэн нэгэн хийсэн байхыг харахад төрдөг мэдрэмж үү? Энэ нь цалин тань нэмэгдэхэд эсвэл мөнхийн ханьтайгаа гэрлэхэд төрдөг мэдрэмж үү? Есүс Христийн Цагаатгалын хүчээр дамжуулан нүглээс цэвэршигдэхэд төрдөг мэдрэмж үү?

Эсвэл дээрх бүх мэдрэмж үү?

Энэ ярилцлагаараа сайн мэдээ болон сэтгэл судлалын шинжлэх ухаан аз жаргалын талаар бидэнд юу заадгийг авч үзнэ. Энэ дугаарын 18-р хуудсан дээр Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Дэвид А.Бэднар жинхэнэ аз жаргал бол Есүс Христ дээр төвлөрсөн амьдрал мөн гэсэн чухал үнэнийг бидэнд заасан.

Үүнтэй адил Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Жэффри Р.Холланд "Эцсийн аз жаргал, жинхэнэ амар амгалан, судрын баяр баясгалантай өчүүхэн төдий ч гэсэн төстэй юуг ч гэсэн юуны өмнө, хамгийн чухал нь, үүрд мөнхөд Есүс Христийн сайн мэдээг дагадаг амьдралаас олж авч болно. Үүнээс өөр олон гүн ухааны ойлголт, тогтолцоог туршиж үзсэн байдаг. Тийм ээ, өөр бүх гүн ухааны ойлголт, тогтолцоог түүхийн олон зуун жилийн туршид шалган туршиж үзсэн гэж хэлэхэд буруудахгүй байх."[1]

Хэрэв бусад *бүх* гүн ухааны ойлголтыг шалгаж үзсэн юм бол тэр урт жагсаал дээрх бүх зүйлийг бүгдийг нь авч үзэх боломжгүй. Тийм ч гэлээ аз жаргалтай байх дэлхийнхний хэдэн худал хуурмаг ойлголтыг авч үзье.

Дэлхийнхний үзэж байгаагаар удаан хугацааны аз жаргалыг дараах байдлаар олж авдаг байна. Үүнд:

- Санхүүгийн хувьд баян чинээлэг болох, ялангуяа эргэн тойрныхноосоо *илүү* их мөнгө төгрөгтэй байх
- Нэр алдартай байх
- Амар хялбар, тав тухтай, зугаатай амьдрах
- Байнга аяллаар явж, дэлхийн гайхамшгуудыг өөрийн нүдээр үзэж харах
- Ажил мэргэжилдээ болон олон нийтийн дунд эсвэл өөр бусад хүрээнд хүч чадал, эрх мэдэл бүхий байр сууринд хүрэх
- Өөрийн биеийг тодорхой байдлаар харагдуулахаар өөрчлөх.

Эдгээр арга зам юугаараа адилхан байна вэ? Нэгд тэдгээр нь бүгд нөхцөл байдалтай холбоотой. Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсоны зааснаар "Бидний баяр баясгалан амьдралын маань нөхцөл байдлаас биш, харин амьдралдаа юунд ач холбогдол өгч байгаатай холбоотой."[2]

Тиймээс бид тэр баяр баясгаланг олохын тулд юун дээр анхаарлаа төвлөрүүлэх ёстой вэ? Ерөнхийлөгч Нэлсон "Хожмын үеийн гэгээнтнүүдийн хувьд Есүс Христ баяр баясгалан билээ!"[3] хэмээн заасан.

Баяр баясгалан бол зүгээр нэг олж авч болдог сайхан мэдрэмж биш юм. Тийм ээ, ерөнхийлөгч Нэлсон баяр баясгалан бол "сүнслэг байдлын хувьд тэсэж үлдэхэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг нэг зарчим мөн"[4] хэмээн тайлбарласан.

Тиймээс баяр баясгалан, аз жаргалыг олж авахын тулд төлөх төлөөс ихдэнэ гэж үгүй. Түүнчлэн бидний ихэнх нь үүнийг олж авахын төлөө ажиллахад бэлэн байдаг. Тийм бол яагаад олон хүн, үүний дотор зөв шударга хүмүүс хүртэл зовсоор байна вэ?

Нэгд, юуны өмнө тэр зовлон зүдгүүр нь бидний яагаад энд байгаагийн түлхүүр юм.

Энд өсөж хөгжихийн тулд байгаа

Заримдаа бид асуудал, зовлонгүй амьдралыг аз жаргал гэж боддог. Гэвч зовлон бэрхшээлгүй амьдрал нь олж авахаар ирсэн өсөлт хөгжлийг бидэнд өгөхгүй.

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Нийл А. Максвэлл (1926–2004) нэгэн удаа:

"Хүний амьдрал . . . нэгэн зэрэг итгэлээр дүүрэн атлаа сэтгэлийн дарамтаас чөлөөтэй байж чадахгүй. . . .

Та бид 'Их Эзэн минь, та надад зовлон зүдгүүр, өвчин эмгэг, эсэргүүцэл, урвалт, бас ганцаар хаягдах гэдгийг өөрийн биеэр үзүүлэлгүйгээр туршлага суулгаж өгөөч. Их Эзэн минь, Таныг одоо хэн байгаад чинь хүргэсэн бүх туршлагаасаа Та намайг хол байлгаач! Дараа нь Тан руу очиж, Тантай хамт амьдран, баяр баяслыг тань хуваалцах боломжийг надад соёрхооч!' гэж гуйн, зовлон зүдгүүрээс ангид амьдарна гэж хэрхэн бодож болох билээ?"[5] хэмээн заасан.

Амьдралд өсөж хөгжихийн тулд бидэнд зовлон бэрхшээл хэрэгтэй бөгөөд зөв шударга байх нь биднийг зовлонгоос ангижруулдаггүй. Иосеф Смит, Иов, Алмагийн хүмүүс, бүр ялангуяа бидний Аврагч Есүс Христийн амьдралыг сайтар судал.[6]

Үгүй ээ, зөв шударга амьдрах нь биднийг бүх зовлон зүдгүүр, саад бэрхшээлээс *хэлтрүүлдэггүй*. Хэн ч үүнээс хэлтрүүлэгдэхгүй. Гэхдээ Бурхан танд тусалж, эдгээнэ гэдэгт та эргэлзэх хэрэггүй (Алма 6:3, 27-г үзнэ үү). Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Нийл Л.Андэрсэн "Зөв шударга та нарын хувьд бол бидний бодгалийг Эдгээгч нь Өөрийн цагт, Өөрийн арга замаар бүх шархыг тань эдгээх болно"[7] хэмээн заасан.

Хэрэв та шархадсан гэж бодож байвал эдгэрэлт нь таны гарын дор байгаа. Үүнд та итгэж болно (Мозая 14:4–5-ыг үзнэ үү).

Аз жаргал ба удамшил

Эхнээс нь бодож үзвэл зохих нэг зүйл бол бидний зан төрх, сэтгэцийн эрүүл мэнд болон өдөр бүрийн үйл

явцтай холбоотой аз жаргалын суурь үндэс ихэнхдээ удамшлаас шалтгаалдаг болохыг судалгаа харуулдаг.

Хүн бүрийн биеийн галбир, үсний өнгө адилгүй. Үүнтэй адил хүн бүр төрөлхийн хөгжилтэй зан ааштай байдаггүй. Гэхдээ энэ нь эвлүүлдэг зургийн зөвхөн нэг хэсэг.

Бригам Янгийн Их Сургуулийн багш Ханк Смит "Хэрэв та ДНК хэмээх хөзрийн тоглоомд муу хөзөр авсан бол яах вэ? Энэ нь та юугаа ч сайжруулж чадахгүй буюу хэзээ ч аз жаргалтай болохгүй, юу ч хийж чадахгүй гэсэн үг үү? Огтхон ч үгүй. . . . Тархин дахь химийн элементүүд тань удамшлын эмгэгийн улмаас (сэтгэлийн гутрал, түгшүүр гэх мэт) хэвийн ажиллахгүй байвал тэдгээрийг эрүүл хэмжээнд нь авчрах эм тариа, эмчилгээ байгаа шүү"[8] хэмээн бичсэн байдаг.

Бидний аз жаргалтай байх боломжийг өсгөн нэмэгдүүлэхэд чиглэгдсэн сайн мэдээний болон шинжлэх ухааны судалгааны зарим арга барилыг авч үзье.

АЗ ЖАРГАЛТАЙ ХҮМҮҮСИЙН 9 АРГА ЗАМ

1-р арга зам: Сайн мэдээний дагуу амьдрах

Ерөнхийлөгч Нэлсон, ахлагч Холланд, Бэднар нар болон бусад хүн жинхэнэ аз жаргал сайн мэдээний дагуу амьдарснаар ирдэг хэмээн заадаг. Есүс Христийн сайн мэдээг "авралын төлөвлөгөө" (Алма 42:8-ыг үзнэ үү) гэж бас нэрлэдэг. Жинхэнэ аз жаргалтай болохын тулд зөв шударга байх ёстой гэсэн зөвлөгөө судруудаар дүүрэн байдаг (*олон* жишээний хоёрыг 2 Нифай 2:13, Мозая 2:41-ээс үзнэ үү).

Энэ нь энгийн, хүчтэй бөгөөд суурь зарчим юм. Есүс Христийн сайн мэдээг бүрэн дүүрэн хүлээн авч, үүний дагуу амьдрах нь энэ болон ирэх амьдралдаа илүү агуу баяр баясгалан, аз жаргалыг олох хамгийн чухал алхам юм.

2-р арга зам: Өөрийн өдрүүдийг "сайн зарчимд санаа сэтгэлээ бүрэн зориулах" (Сургаал ба Гэрээ 58:27)

Далайн эрэгт үүрд хэвтэх боломж олгох эд хөрөнгийг өвлөж авах нь хэдийгээр дэлхийнхний үзлээр сайн зүйл байж болох ч энэ нь таны аз жаргалд хор хөнөөлтэй. Үнэндээ бид аз жаргалтай байхын тулд утга учиртай ажил хөдөлмөрт оролцож байх хэрэгтэй.

"Франклин Д.Рузвельт үүнийг зөвөөр ойлгосон юм. Тэр: 'Аз жаргал мөнгө төгрөгтэй байхад оршдоггүй. Энэ нь гаргасан амжилтаар ирэх баяр баясгалан, хийж бүтээснээр ирэх баяр хөөрт оршдог' хэмээсэн.'"[9]

Утга учир бүхий ажил нь өөр ямар ч арга замаар олж авч чадахгүй сэтгэл ханамжийг авчирдаг.

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Улиссэс Соарэс "Аз жаргалыг олж авахын тулд ихэвчлэн амьдралдаа илүү чухал ямар нэгэн зүйлийн төлөө урт удаан хугацааны туршид хичээл зүтгэл гаргах хэрэгтэй байдаг"[10] хэмээн заасан. Ийм утга учир бүхий ажил нь ямар нэгэн ажлаас эсвэл ажлын байрандаа өсөж дэвжихээс илүү чухал юм. Үүнд үр хүүхдээ өсгөж хүмүүжүүлэх, Сүмд үйлчлэх, өөрийн цаг, авьяасыг сайн дурын ажилд зориулах зэрэг нь ордог.

3-р арга зам: Баярлаж талархахыг сонгох

Талархаж амьдрах сонголтын хүч нь өдөр тутмын бодлыг орвонгоор нь өөрчилдөг тул энэ зуршлыг "тархиа шинэчлэх" гэж олонтоо нэрлэдэг.

Үнэндээ амьдрал нь саад тотгоргүй байлаа ч мууг олж харах гэсэн хүнд гомдоллох зүйл олдох нь мэдээж. Үүний эсрэгээр, амьдрал хэчнээн хүнд хэцүү байсан ч бид *үргэлж* баярлаж талархах зүйлсийг олж харж чадна гэдэг нь бас л зөв.

Харин яг ингэж чадсан үед гайхалтай сайхан зүйлс болдог.

Дараах энгийн хүчирхэг туршилтыг хийж үзээрэй. Талархлын тэмдэглэлийн дэвтэр хөтөл. Өдөр бүр, гурван долоо хоногийн турш *тухайн өдөр* болж өнгөрсөн явдлаасаа талархаж буй гурван зүйлээ бичиж тэмдэглэ. Түүнчлэн цэцэгс, гэр бүл, хоол хүнс гэх мэт талархаж явдаг гурван ерөнхий зүйлээ нэмж бичиж болно.

Та жагсаалтдаа нэмж бичих зүйлийг улам амархан олж харахаас гадна эрж хайдаг болсноо удахгүй олж мэднэ. Илүү их талархаж амьдрах нь одоогийн нөхцөл байдлаасаа баяр баясгаланг олоход туслах бөгөөд энэ нь таны аз жаргалд ихээр, шууд нөлөөлөх болно.[11]

Forbes сэтгүүлд "Талархаж сурахад мөнгө төгрөг, тэр ч бүү хэл цаг зав гаргах хэрэггүй ч үүний ашиг тусыг хэмжих боломжгүй"[12] хэмээн бичжээ.

Та өнөөдөр юунд талархаж байна вэ?

4-р арга зам: Гадаа цагийг өнгөрүүлэх

Гадаа, ялангуяа байгальд цагийг өнгөрүүлэх нь сэтгэлийн хямрал, зүрхний цохилтыг бууруулах, бодол санаагаа цэгцлэхэд тустай.

Time сэтгүүл биднийг цэнэглэж сэргээх байгалийн чадавхын талаарх нэгэн судалгааг нийтэлжээ. Судалгаагаар "Хүмүүс гадаа цэцэрлэгт хүрээлэн, ойд 15-хан минут суухад л сэтгэл санааны хувьд сэргэж эхэлдэг"[13] нь тогтоогдсон байна.

Бид үргэлж ядарч туйлдсан, сэтгэлийн хямралтай байх юм бол аз жаргалыг мэдрэх хэцүү. Долоо хоногийн ихэнх өдөр, болж өгвөл өдөр бүр 30 минут орчим гадаа агаарт гарахыг хичээ. Яагаад гадаа арай их агаарт гарч, байгалиас таашаал авч болохгүй гэж?

5-р арга зам: Дэлгэц харах цагаа багасгах

Дэлгэц ширтэхэд олон цаг зарцуулах нь бидний аз жаргалд сайнаар нөлөөлөхгүй. Зурагт, компьютер, таблет, утасны дэлгэц ширтэхэд зарцуулсан цаг, ялангуяа олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэл ерөнхийдөө бидний сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлдөг. Энэ сэдвээр нарийн судалгаа хийсэн алдартай зохиолч Жин М.Твинж: "[Хүмүүс] хэдий их цагийг дэлгэц ширтэж өнгөрөөнө, сэтгэл гутралын шинж тэмдэг илрэх магадлал төдий чинээ өндөр байдаг"[14] хэмээн тайлбарлажээ.

Ерөнхийлөгч Нэлсон "та нар сошиал медиан дахь мэдээллүүдэд Сүнсний шивнээнээс илүү их анхаарал хандуулбал өөрсдийгөө сүнслэг эрсдэлд оруулж, асар их ганцаардал, гутранги байдалд унах эрсдэлд орж байгаа гэсэн үг"[15] хэмээн хэлсэн.

Тиймээс дэлгэцээс хол байх цагийг өөртөө олго. Дараа нь та өөрөө өөртөө талархах болно.

6-р арга зам: Өнөөдрөөр амьдар

Хүн л юм чинь танд хэлсэн эсвэл хийсэндээ харамсдаг зүйл байгаа. Ийм зүйл ганцхан ч биш, олон байдаг байх. Харин хүмүүс тэр үйл явдлынхаа талаар ямар их боддог нь хамгийн хачирхалтай зүйл юм.

Хожмын үеийн гэгээнтэн зохиолч Жон Байтэвэй өнгөрсөн цагтаа амьдрахын асуудлын талаар ийн хэлсэн: "Баяр хөөргүй хүмүүс өмнө нь хийсэн алдаагаар дүүрсэн дахин ашигладаг хогийн савтай юм шиг л байдаг. Өдөр болгон тэд харамсдаг зүйлээ эргэн бодож, дахин гэмшдэг. Тэд 'Би тэгэх ёстой байсан,' 'Би тэгэх л байсан юм,' 'Би тэгж болох л байсан,' 'Тэгэхгүй яасан юм бол?' мөн 'Тэгсэн л бол' гэж үргэлж хэлдэг. Тэд өнгөрснөөсөө харц салгаж чаддаггүй тул хаашаа явж байгаагаа харж чаддаггүй."[16]

Түүнчлэн ирээдүй дээр хэт их төвлөрөн амьдрахыг дагаж ирдэг асуудлын талаар тэр "Баяр хөөргүй хүмүүс аз жаргалтай болгодог зүйлийг гаднаас эрж хайдаг. 'Сургуулиа төгсөнгүүт би аз жаргалтай болно' гэдэг. Харин сургуулиа төгссөнийхөө дараа тэд 'Ажилд орж чадах л юм бол би аз жаргалтай болно' гэж хэлдэг. Ажилтай болсныхоо дараа 'За одоо гэрлэчих л юм бол аз жаргалтай болно' гэдэг. . . . Хэрэв та баяр хөөргүй байхаар шийдсэн бол амьдралыг хүлээлтийн өрөө, харин аз жаргалыг эмчээ гэж бодоорой."[17]

Бид яг одоо бидний амьдралд тохиолдож буй зүйлсэд анхаарлаа төвлөрүүлснээр хамгийн агуу аз жаргал, сайн сайхныг олж хардаг.

Тухайн цаг мөчид болж өнгөрч буй зүйлд бүхий л талаараа оролцохыг "анзаарга сайтай байх" гэсэн нэр томьёогоор сэтгэцийн эрүүл мэнд, сэтгэл зүйн хүрээнд товч илэрхийлдэг.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжилтнүүд "Болж өнгөрсөн үйл явдлаас болон ирээдүйгээсээ айж эмээх, үүндээ итгэлгүй байх нь одоогийн цаг мөчөөсөө бүрэн дүүрэн таашаал авахад саад болдог"[18] хэмээн зөвлөдөг.

Анзаарга сайтай амьдрахад туслах хэдэн санааг харуулья. Үүнд:

1. Талархлын тэмдэглэлийн дэвтэр хөтөл (дээрх 3-р арга замыг үзнэ үү), ялангуяа тухайн өдрийн талархаж байгаа хэдэн зүйлийг жагсааж бич.
2. Өдөр бүр цаг гарган бясалга. Анхаарал сарниулах зүйлгүй тайван суух газар ол. Нүдээ аниад, амьсгалдаа анхаарлаа төвлөрүүл. Бодол орж ирвэл хүлээн зөвшөөрч, бодлоо орхиж, эргээд амьсгал дээрээ анхаарлаа төвлөрүүл. Сонин сонсогдож байж болох ч энэ нь одоо үед анхаарлаа төвлөрүүлэхэд зориулсан оюун санааны сайн дасгал юм.
3. Аяга таваг угаах, машин жолоодох, хоол идэх зэрэг өдөр тутам хийдэг ердийн үйлдэлдээ анхаарлаа илүү их хандуул. Гаран дээрх савантай усаа мэдэр. Машин барьж явахдаа мод, хүмүүс, барилга байгууламжийг ажигла. Амандаа хийсэн хоол бүрийн амт, ширхгийг мэдэр.
4. Тухайн өдөр таны тусламж хэрэгтэй байгаа хүмүүсийг олж харахад туслахыг хүсэн залбир. Дараа нь анхаарлаа хандуулж, үйлдэхэд бэлэн бай.
5. Тогтсон хэвшлээ үе үе өөрчилж, өөр замаар гэртээ харьж, зохион байгуулалтыг нь сайн мэдэхгүй хүнсний дэлгүүрт орж эсвэл орой байнга хийдэг үйл ажиллагаагаа өөрчил.

7-р арга зам: Бусадтай холбогд

Аз жаргал, ерөнхий эрүүл мэндийн хувьд утга учир бүхий харилцаанд анхаарлаа хандуулах нь амин чухал.

Доктор, профессор Эмма Сэппала "нийгмийн харилцаа бат бөх байх нь

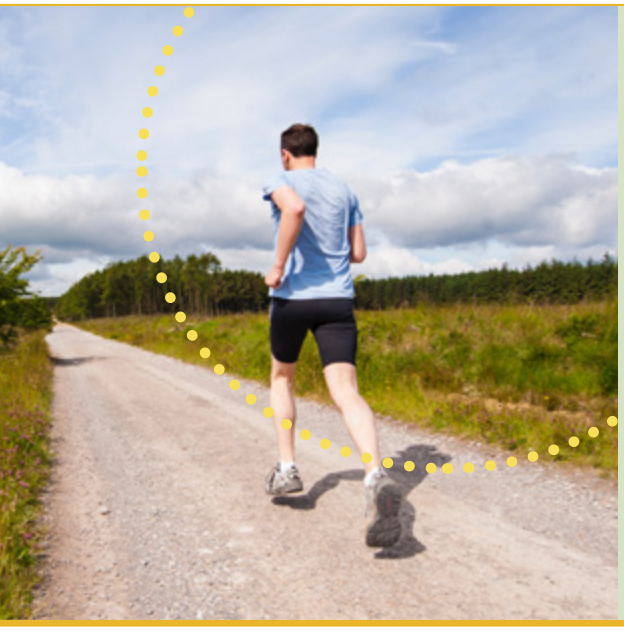
- урт наслах магадлалыг 50 хувиар уртасгаж,
- биеийн дархлааг хүчирхэгжүүлж . . .
- өвчин эмгэгээс хурдан эдгэхэд тусалдаг" гэжээ,

цааш нь "хүмүүстэй илүү их харьцдаг хүмүүс сэтгэлийн түгшүүр, гутралтай болох магадлал бага байдаг"[19] хэмээн бичжээ.

Утга учиртай харилцааны хувьд бол өнгөцхөн таньдаг олон хүнтэй байснаас сайн харилцаатай цөөн хүнтэй байх нь дээр. Бид бүх чөлөөт цагаа олон нийтийн үйл ажиллагаанд зарцуулах хэрэггүй ч бидэнд хүмүүсийн харилцаа холбоо хамгийн их хэрэгтэй. Дуу цөөнтэй хүмүүст ч гэсэн найз нөхөд, гэр бүлийнхээ хүрээнд харилцаагаа гүнзгийрүүлэх олон арга зам байдаг.

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Дийтр Ф.Угдорф "Гэр бүлийн харилцаанд *хайр* гэсэн үгийг үнэндээ *ц-а-г з-а-в* гэж үсэглэдэг"[20] хэмээн гэр бүлийн талаар заасан.

Та зурагт үзэх цагаа аль хэдийн хассан тул (сануулга) гарсан зарим чөлөөт цагаа нүүр нүүрээ харж ярилцахад ашигла. Тохинууллын айлчлал, спортын лиг, шуудангийн марк цуглуулах бүлэг . . . эсвэл бусадтай харилцах боломж олгодог бүх үйл ажиллагаа нь аз жаргал, сайн сайхан байдлыг тань өсгөн нэмэгдүүлэхэд тусална.



8-р арга зам: Өөрийн ариун сүмийг арчилж хамгаалах

Хангалттай сайн унтаж амрах, зохих шим тэжээлийг өгөх, хангалттай сайн дасгал хийж биеэ арчлах нь аз жаргалд асар их ашиг тустай. Бидний сэтгэлийн хөдлөл тархинд төвлөрсөн байдаг бөгөөд эрүүл мэндээ сайжруулах нь биеийн өөр эрхтэнгүүдтэй адил тархинд ч бас маш ашиг тустай.

Биеийн эрүүл мэндийг сайжруулахын тулд хийх алхмуудад биеийн махбодын тань нэгэн хэсэг болох тархиныхаа ажиллагааг сайжруулах бас ордог. Энэ нь илүү эрүүл ухаанаар бодох, илүү хурдан анхаарлаа төвлөрүүлж, сэтгэл хөдлөлөө тогтворжуулахад тань тусална.

Эрүүл дадал хэвшилтэй болохын тулд аажим аажмаар эхэлж, өөрчлөлтийг нэг нэгээр хийх нь зүйтэй. Илүү их алхах, боломжтой бол идэж ууж байгаа зүйлээ сайжруулах зэрэг жижиг зүйлсээс эхэл. Жижигхэн өөрчлөлтүүд нэмэгдсээр том өөрчлөлт болдог.

9-р арга зам: Гадагш хандах

Өмнөх 8 арга зам хамгийн сүүлчийнхийг бодвол ойлгомжтой ч аз жаргал дээр анхаарлаа шууд төвлөрүүлэхгүй байх үед ихэнхдээ аз жаргалыг олдог.

Ахлагч Холланд: "Шууд чиглэн гүйж очоод аз жаргалыг олох хэцүү. Энэ нь ихэвчлэн баригдахгүй, хурдан өнгөрчихдөг ба ил байх нь ховор. Та яг одоо үүнийг мэдэж аваагүй байгаа бол ирэх он жилүүдэд аз жаргалыг хүсэж хүлээгээгүй байхад мөн өөр ямар нэгэн зүйл хийгээд завгүй байхад ирдэг гэдгийг олж мэдэх болно. Аз жаргал нь ихэвчлэн өөр ямар нэгэн ажил хэргийг дагалдан ирдэг."[21]

Юу ч болсон байлаа гэсэн аз жаргалд хүргэх арга зам, дадал хэвшлийг суулгахын тулд чадах бүхнээ хий. Харин чадах бүхнээ хийснийхээ дараа гадагш гарч, бусдад туслахаар эрэлхийлэх үедээ аз жаргал өөрөө бидэнд хүрч ирэхийг хүлээгээрэй.

Аз жаргал ба сэтгэцийн өвчин

Сэтгэл гутрал, түгшүүр гэх мэт сэтгэцийн эрүүл мэндийн асуудалтай үед аз жаргал гэдэг зүйл илүү төвөгтэй болж ирдэг. Дээр дурдсанаар, шөнө дунд салганан чичирдэг байсан маань сэтгэл гутралын хүнд хэлбэрээс болж үүссэн сэтгэл гутралын шинж тэмдэг байсныг би олж мэдсэн.

Би амьдралдаа хүнд хэлбэрийн сэтгэл гутралд орон, сөрөг бодлоор дүүрч, өөрийн биеийн өндөр, нүдний өнгийг сонгож чадахгүйтэй адил "аз жаргалтай байх сонголтыг" хийх чадалгүй болсон байсан.

Гэхдээ би *ямар ч үед* харанхуйн эсрэг тулалдах сонголтыг хийж чадна. Би Бурханд хандаж чадна. Итгэл, залбирлаас эхлэн орчин үеийн эм тан гээд өөрийн гар доор байх бүх хэрэгслийг би ашиглаж чадна.

Миний хувьд би олон арга замыг хэрэглэсэн тул олон жилийн сэтгэл гутралаасаа амжилттай гарч чадсан. Би биеийн (дасгал хийх, шим тэжээлтэй хоол хүнс хэрэглэх, сайн унтаж амрах), анагаах ухааны (эм тан, амин дэм хэрэглэх, эмчээс зөвлөгөө авах), сэтгэл зүйн (зөвлөгөө авах, бусадтай харилцах) мөн сүнслэг (залбирах, судраас суралцах, Сүмд үйлчлэх, ариун сүмд орох) эрүүл мэнддээ зохих хэмжээнд анхаарал тавих ёстой.

Миний бие сэтгэл гутралын улмаас олон жилийн туршид зовсон ч гэлээ *ихэвчлэн* аз жаргалтай, эерэг мэдрэмжийг авч байсандаа баярладаг. Надаас илүү хүнд, удаан хугацаанд сэтгэцийн өвчинтэй байсан хүмүүсийн зовлонг би сайн ойлгож байгаа бөгөөд Амар Амгалангийн Ханхүү та нарын зовлонг мөн адил эдгээнэ гэдэгт чин сэтгэлээсээ итгэдэг (Иохан 14:27-г үзнэ үү).

Сэтгэл гутрал нь аз жаргалын талаар олон худал зүйлийг хэлдэг. Энэ нь асуудал хэзээ ч сайжрахгүй гэсэн бодлыг төрүүлдэг. Миний хувьд би энэ худал хуурмагийн эсрэг эмийг "Be Still, My Soul" нэртэй өөрийн дуртай дууллаас олсон.

Бодгаль минь тайван байгтун. Таны Бурхан өнгөрсөн хугацаанд удирдсан шиг
Ирээдүй рүү мөн удирдах болно.
Итгэл, найдвараа битгий алдаарай.
Одоо байгаа бүх нууцлаг зүйлс нь төгсгөлд бүгд тодорхой болно.[22]

Гайхалтай сайхан үнэнүүдийг өгүүлсэн байгаа биз? Амьдралаа эргэн харахад, Бурхан намайг замын туршид адисалж, хүчирхэгжүүлэн, удирдан залж байсан гэдэгт би огтхон ч эргэлздэггүй. Тиймээс яг л аз жаргалтай өдрүүдэд хүрэх замд тань Бурхан тантай хамт байна гэдгийг мэдэж авахын адил Тэрээр ирээдүйд ч гэсэн надтай хамт байна гэдгийг би мэднэ.

Түүгээр дамжуулан та хэзээ нэгэн цагт бүрэн дүүрэн аз жаргалыг мэдрэх болно. ■

ЭШЛЭЛҮҮД

1. Jeffrey R. Holland, "The Gospel Path to Happiness," *Liahona,* Sept. 2017, 17.
2. Рассэлл М.Нэлсон, "Баяр баясгалантай байж, сүнслэг байдлын хувьд тэсэж үлдэх нь," *2016 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 72.
3. Рассэлл М.Нэлсон, "Баяр баясгалантай байж, сүнслэг байдлын хувьд тэсэж үлдэх нь," 2016 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 72.
4. Рассэлл М.Нэлсон, "Баяр баясгалантай байж, сүнслэг байдлын хувьд тэсэж үлдэх нь," 72.
5. Neal A. Maxwell, "Lest Ye Be Wearied and Faint in Your Minds," *Ensign,* May 1991, 88.
6. Исаиа 53:7; Мозая 23–24; and Иосеф Смит—Түүх 1-ийг үзнэ үү.
7. Нийл Л.Андэрсэн, "Шархадсан тэд," *2018 оны 10-р сарын Ерөнхий Чуулган,* 33.
8. Hank Smith, *Be Happy* (2017), 17–18.
9. Arthur C. Brooks, "A Formula for Happiness," *New York Times,* Dec. 14, 2013, nytimes.com.
10. Улиссэс Соарэс, "Жинхэнэ аз жаргалд хүргэх зам," *Лиахона,* 2018 оны 4-р сар, 46.
11. Рассэлл М.Нэлсон, "Баяр баясгалантай байж, сүнслэг байдлын хувьд тэсэж үлдэх нь," *2016 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 71–75.
12. Amy Morin, "7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round," *Forbes,* Nov. 23, 2014, forbes.com.
13. Florence Williams, "How Just 15 Minutes in Nature Can Make You Happier," *Time,* Feb. 7, 2017, time.com.
14. Jean M. Twenge, "Have Smartphones Destroyed a Generation?" *The Atlantic*, Sept. 2017, theatlantic.com.
15. Рассэлл М.Нэлсон, "Израилын итгэл найдвар" (Өсвөр үеийнхний дэлхий даяарх онцгой цугларалт, 2018 оны 6-р сарын 3), HopeofIsrael .ChurchofJesusChrist.org-ийг үзнэ үү.
16. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable* (2007), 57.
17. John Bytheway, *How to Be Totally Miserable,* 33.
18. "Mindfulness," psychologytoday.com.
19. Emma Seppälä, "Connectedness & Health: The Science of Social Connection Infographic," Apr. 11, 2014, emmaseppala.com.
20. Дийтр Ф.Угдорф, "Хамгийн чухал зүйлсийн тухай," *2010 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 25.
21. Jeffrey R. Holland, "The Gospel Path to Happiness," *Liahona,* Sept. 2017, 16.
22. "Be Still, My Soul," *Hymns,* no. 124.

Аав тэр шөнөжингөө уг хэсгүүдийг хооронд нь нааж билээ.

Христийн төрөхийг үзүүлсэн хагарсан баримал

Хүүхэд байхдаа би Христийн мэндэлсний баярыг тэсэн ядан хүлээдэг байв. Ээж минь чимэглэлтэй хайрцгаа гаргаж ирэхэд би болон таван ах дүү маань Христийн мэндэлсний баяр эхэлж байгааг мэддэг байлаа. Бид үргэлж гэр бүлээрээ модоо чимэглэдэг байв. Би одоо ч гэсэн гараар хийсэн чимэглэлүүд, гялалзсан олон өнгийн шилэн бөмбөлгүүдийг санадаг.

Харин нэг чимэглэлийг ээж өөрөө, ганцаараа гаргаж тавьдаг байсан юм. Эмээ минь Христийн төрсөн түүхийг харуулсан гоёмсог шаазан баримлуудыг ээжид хийж өгсөн байлаа. Жил болгон ээж Христийн төрөхийг харуулсан шаазан баримлуудаа зочны өрөөнд, пийшингийн дээрх том тавцан дээр өрдөг байв. Би ээжийг баримлуудаа нэг нэгээр нь байршуулж тавихыг нь харж суух дуртай байлаа. Тэр баримал бүрийн доор, урт цагаан жижигхэн гэрлүүдийг тавьдаг байсан юм. Тэр гэрлийн нэг хэсгийг хөдөлгөхгүйн тулд тавцан дээр скотчоор наагаад, дараа нь булангийн сандлын ард байх залгуурт залгадаг байлаа. Тавцан гэрэлтэхэд ямар гоё харагддаг байсан гээч!

Христийн мэндэлсний баярын өмнөхөн нэгэн үдэш ах дүү нар маань дэггүйтэн тоглож байсан. Том ах нар маань дүүгийн минь араас хөөж байв. Хөөцөлдөн тоглож байхдаа тэр тавцангийн хажууд байх сандлын ард орж нуугдав. Ах нар маань түүнийг олоход тэр ухасхийн зуттаж, хөл нь Христийн төрөлтийг үзүүлсэн шаазан баримлуудын доорх гэрлийн залгуурт тээгэлдчихэж билээ. Залгуурыг наасан жижигхэн скотч түүний угзран татах хөлийн хүчийн хажууд юу ч болсонгүй. Нимгэн шаазан тавцангийн доор байсан улаан тоосго шалан дээр унаж, хэдэн хэсэг болон бутран хагарлаа.

Ээж ч зочны өрөө рүү хурдхан гэгч гүйсээр ирэв. Юу болсныг тэр хараад, шууд уйлсаар өрөө рүүгээ орлоо. Санаандгүй гаргасан алдаа байсныг тэр мэдэж байсан ч аль хэдийн эвдэрсэн байв.

Тэр орой, биднийг бүгдээрээ оронд орсны дараа аав маань шүүр, тосгуур аваад хагарсан хэсгүүдийг нямбайлан шүүрдлээ. Дараа нь тэр шөнөжингөө уг хэсгүүдийг хооронд нь нааж билээ.

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ РӨУЗ ДАТОК ДОЛЛ

Баримлууд хагарсныг хэн ч харж болохоор байв. Үнээний чих, мөн нэг мэргэн хүний нүүрнийх нь хэсэг байхгүй, бас хоньчны зарим хэсгийн шаазанг цавуугаар орлуулсан байлаа. Гэвч хагарсан баримлуудыг гайхамшигтай сайхан наасан байв.

Эмээ дахин шинэ баримлууд хийж өгье гэсэн боловч ээж зөвшөөрсөнгүй. Түүний баримлууд одоо бүр их үнэ цэнтэй болсон гэж ээж хэлэв. Энэ нь өөрт нь хайртай нөхрийнх нь хичээл зүтгэл мөн Аврагчийн хайрын бэлгэ тэмдэг болсон юм.

Энэ амьдралынхаа явцад бид зовж зүдрэхдээ ямар нэгэн байдлаар эвдэрч гэмтэж магад. Тэр ч бүү хэл бид бүр эвлүүлэх боломжгүй хагарч ч болно. Гэвч бидэнд Аврагч бий мөн бид Түүний хайрын мутраар дахин бүтэн болох боломжтой. ■

Элизабэт Ллойд Ланд, АНУ, Юта

Миний өгч чадах хамгийн сайхан бэлэг

Гэр бүлийнхэнтэйгээ Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмд явж эхлэхдээ би ээж минь биднийг тийш хөтлөн аваачсан гэдгийг дотроо мэдэрсэн.

Ээж минь үүнээс хоёр жилийн өмнө, Христийн мэндэлсний баярын өдөр гэнэт нас барсан юм. Тэр Есүс Христийн гайхалтай итгэлтэй, даруухан дагагч байсан ч сэргээгдсэн сайн мэдээний талаар хэзээ ч сонсож байгаагүй. Би Сүмийн талаар 11 сар судалсны дараа өөрийн нөхөр Навид, охин Кэйти хоёртойгоо хамт Христийн мэндэлсний баяраар баптисм хүртэж билээ. Энэ өдөр ээж минь нас барсан болохоор гунигтай байдаг байсан бол одоо манай гэр бүлийн хувьд сайн мэдээнд амьдралаа шинээр эхлүүлсэн аз жаргалтай өдөр байх болсон.

Миний баптисмд олон хүн оролцсон. Христийн мэндэлсний баярын өглөөний 10 цагт 100 гаруй хүн ирсэн байхыг хараад би мэл гайхаж билээ. Бид үүнээс илүү их хайрыг мэдэрч байсангүй.

Баптисм хүртэхийн маань өмнө гадасны ариун сүм, гэр бүлийн түүхийн зөвлөх надад миний ээжийн болон нас барсан хэд хэдэн өвөг дээдсийн маань нэрсийг ариун сүмийн баптисмд оруулахаар бэлдэхэд тусалсан юм.

Баптисм хүртсэнээс хойш 25 хоногийн дараа, 2018 оны 1-р сарын 19-нд буюу ээжийн маань төрсөн өдөр бид Калифорнийн Ньюпорт Бийч ариун сүм рүү анхныхаа аяллыг хийв. Би сандарч, юу тэнд намайг хүлээж байгааг мэдэхгүй байсан ч ариун сүм рүү алхаж оронгуут амар тайван мэдрэмжийг мэдэрч билээ. Би энд мэдэрсэн шиг мэдрэмжийг өөр хаана ч мэдэрч байсангүй. Манай бүлэг баптисмын сан дээр цугларч, ариун сүмийн ерөнхийлөгч нас барагсдын өмнөөс хийх баптисмын ач холбогдлыг мөн үүнтэй холбоотой адислалыг тайлбарлав. Би эдгээр баптисм нь бидний гэр бүлийг хэрхэн адислах талаар бодож, баярласнаасаа болж мэгшин уйлж билээ.

Манай гэр бүлийн зарим эрэгтэй гишүүний өмнөөс баптисм хүртсэнийхээ дараа Навид гэр бүлийн маань зарим эмэгтэй гишүүний өмнөөс надад баптисм хүртээв. Миний баптисмыг нь төлөөлөн хийлгэсэн эхний хүн бол миний хайртай ээж байв. Би "нас барсан" гэсэн үгийг сонсонгуутаа уйлсан. Үүнийг сонсох нь тэр үнэхээр нас барсныг улам бодитой болгосон бөгөөд сэтгэл минь өвдөж байлаа. Харин тэгээд надад ариун сүмд баптисм хүртээхээс өөр ямар сайхан бэлгийг ээжийнхээ төрсөн өдрөөр өгч чадах билээ дээ гэсэн бодол орж ирсэн юм.

Би ариун сүм рүү дахиад олон удаа аялахыг тэсэн ядан хүлээж байна. Урьд өмнө нас барсан хүмүүстээ ариун сүмийн ёслолуудаар дамжуулан адислал өгч тусалж байгаагаа мэдэж байгаадаа би талархдаг. Ямар гайхамшигтай бэлэг гээч! ■

Дайан Дэвани, АНУ, Калифорни

Таныг хүчирхэгжүүлсэн, сайн мэдээтэй холбоотой тохиолдлоосоо хуваалцахыг хүсэж байна уу? Та үүнийгээ liahona.ChurchofJesusChrist.org руу илгээж болно.

Христийн мэндэлсний баяраар ганцаараа байсан ч талархалтай байсан нь

Бага байхад Христийн мэндэлсний баяр зөвхөн бэлэг авдаг болохоор биш, бас миний хувьд хамгийн чухал хүмүүс болох гэр бүлтэйгээ цагийг сайхан өнгөрүүлэх боломж олгодог байсан тул жилийн хамгийн сайхан цаг мөч байдаг байв.

Гэр бүл бол миний хувьд хамгийн чухал зүйл бөгөөд олон жилийн туршид Христийн мэндэлсний баярын уламжлалууд маань гэр бүлээрээ цагийг хөгжилтэй сайхан өнгөрүүлэх арга зам байсан бөгөөд одоо ч гэсэн олон сайхан дурсамж үлдсэн байдаг.

Харин өнгөрсөн Христийн мэндэлсний баяр өөр байв. Шинэ орсон ажлаараа би Христийн мэндэлсний баяраар өөр хотод байх болсон юм. Тэр цаг мөчийг хүртэл би гэр бүлийнхэнтэйгээ Христийн мэндэлсний хоёрхон баяраар буюу номлолд байх хугацаандаа хамт байгаагүй юм. Томилолтоор явахаасаа өмнө л миний сэтгэл өвдөж, гэр орноо санаж байлаа. Христийн мэндэлсний баярын өдрийн турш би “Шал дэмий энд ирлээ” гэж бодов. Ямар ч ажил байлаа гэсэн үүнийг орлож чадахгүй!

Тэгээд би зочид буудлын өрөөндөө зурагт үзэхээр шийдлээ. Кинон дээрх нэг дүр баярлаж талархах нь ямар чухал болохыг илэрхийлж байв. Энэ нь уг киноны чухал хэсэг, тэр ч бүү хэл сэтгэл хөдөлгөм хэсэг байгаагүй ч миний сэтгэлийг гүнээ хөндөв.

Яг тэр мөчид би хэзээ ч Христийн мэндэлсний баяраар өвдөг сөгдөн, Тэнгэрлэг Эцэгт Өөрийн Хүү Есүс Христийг бэлэг болгон өгсөнд талархаж явдгаа илэрхийлж байгаагүйгээ ухаарч билээ. Би Христийн мэндэлсний баярыг өчнөөн жил тэмдэглэхдээ үнэндээ зөвхөн гэр бүл, бэлэг сэлт, тоглоомд л анхаарлаа хандуулдаг байсан байв. Эцэг эх, эмээ өвөө маань надад зааж сургах гэж хичээл зүтгэл гаргасан ч Христийн мэндэлсний баяраар Аврагч ямар чухал байр суурь эзэлдгийг би үнэндээ ухааараагүй байсан байлаа. Гэр бүлээрээ бид Түүний төрсөн тухай түүхийг судраас уншдаг байсан ч Христийн мэндэлсний баярын өдөр Түүний төрөлт ямар их ач холбогдолтой болохыг бодож байсангүй.

Намайг өвдөг сөгдөн, Тэнгэрлэг Эцэгтээ залбирахад нүдэнд минь нулимс цийлгэнэв. Би Тэнгэрлэг Эцэгийн Өөрийн Хайрт Хүүг дэлхий рүү илгээсэн золиост мөн Түүний Хүүгийн золиос, сайхан сэтгэлээр дүүрэн амьдралд талархсан. Би Христийн мэндэлсний баяраар ганцаараа, гэр бүлээсээ хол байгаадаа гунигтай байсан ч энэ нь надад гэр бүлийнхээ хүрээнд байсан бол хэзээ ч мэдэж авч чадахгүй байсан зүйлийг буюу Аврагч бол гэр бүлтэй байгаагийн маань шалтгаан болохыг надад зааж сургах боломжийг Тэнгэрлэг Эцэгт олгосон юм!

Христийн мэндэлсний баяраар ганцаараа байснаар Тэнгэрлэг Эцэгийн хайрын илрэл болсон Түүний Хүүгийн цаглашгүй бэлгийн талаар илүү сайн ойлгодог болсондоо би баярладаг. ■

Тайлэр Коллинз, АНУ, Монтана

Шинэ орсон ажлаараа би Христийн мэндэлсний баяраар өөр хотод байх болсон юм. Бүр явахаасаа өмнө л миний сэтгэл өвдөж, гэр орноо санаж байлаа.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ СТАН ФЭЛЛОУС

Түүнээс өөр хэн ч байсан яах вэ дээ!

Би Сүмийн Христийн мэндэлсний баярын "Гэрлээ гэрэлтүүл" санаачилгын тухай сонсоод, "Ямар сайхан санаа вэ. Би үүнд оролцоноо" гэж бодсон юм.

12-р сарын 1-ний дэлхий даяарх үйлчлэлийн өдрөөс хоёр хоногийн өмнө, миний тусламж хэрэгтэй нэгэн хүний тухай бодол надад орж ирэв. Би шууд л "Түүнээс өөр хэн ч байсан яах вэ дээ!" гэж бодлоо. Тэр хүн намайг олон жилийн туршид маш их зовоосон. Гэвч түүний нэр ахин дахин орж ирэх үед энэ бодол Сүнснээс ирсэн болохыг би мэдсэн юм.

Намайг нөхөртөө бодлоо хэлэхэд, тэрээр хүнд үйлчлэх нь чамд сайнаар нөлөөлнө гэж хэлэв. Гэсэн хэдий ч түүнд тусална гэж бодохоор л би сандарч байлаа. Би үүнийг ганцаараа хийж чадахгүй гэдгээ мэдэж байсан тул надад хүч чадал, хамт явах хүн олж өгөөч гэж залбирав. Хэсэг хугацааны дараа номлогч эгч нар руу утасдахад тэд надтай хамт явахаар боллоо.

12-р сарын 1 болж, машинаа жолоодож байхдаа би сандарснаасаа болж чичирч байгаагаа мэдэрч байсан. Бид байранд нь ирснийхээ дараа хамтдаа залбирлаа. Би гүн амьсгаа аваад, хаалгыг нь тогшив. Тэр хүн хаалгаа онгойлгоод, намайг танихгүй байгаа бололтой харагдав. Би түүнээс намайг таньж байгаа эсэхийг нь асуулаа. Намайг тэр номлогч эгч нарын нэг гэж бодсон байв. Өөрийгөө хэн болохыг хэлсний дараа тэр гайхсан ч ирж уулзсанд маань баяртай байсан юм. Өнөөдөр дэлхий даяарх үйлчлэлийн өдөр, бас бид чадлынхаа хэрээр түүнд туслахаар ирсэн гэдгээ хэлэхэд тэр юу гэж хэлэхээ ч мэдэхгүй зогтусав.

Надад хүч чадал, хамт явах хүн олж өгөөч гэж би залбирав. Намайг номлогч эгч нар руу утасдахад тэд надтай хамт явахаар боллоо.

Гэсэн ч би номлогчдод ажил даалгаж өгөөд, хэдүүлээ байрыг нь цэвэрлэж эхэллээ. Хэдэн цагийн дараа бид цэвэрлэгээгээ хийж дуусгаад, явлаа. Би гэр лүүгээ явж байхдаа инээмсэглэж, аз жаргалтай байгаагаа мэдэрлээ. Дараа нь би чухал зүйлийг ухааран ойлгосон юм. Тэнгэрлэг Эцэг миний бүх өвчин, зовлон, гомдол, уй гашууг авсан байв. Бүгд алга болсон байлаа! Би олон жилийн турш дотроо хадгалж явсан сэтгэлийн шаналлаасаа салсан байв. Эцэст нь Тэнгэрлэг Эцэг надад тэр хүнийг уучлах хүчийг өгч адисалсан байлаа. Сэтгэл маань ямар их хөнгөрснийг мэдрэх гайхалтай сайхан байв.

Би тэр хүнд туслах сүнсний өдөөлтийг дагасандаа талархдаг. Хайрт Тэнгэрлэг Эцэг маань намайг өсгөж хөгжүүлэн, хүсдэг шиг нь хүн болгоход энэ туршлага надад хэрэгтэй гэдгийг мэдэж байсан юм. ■

Марша Ланг, АНУ, Пеннсильвани

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ФИЛ, 12I ILLUSTRATION

Хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд тохинуулах нь

Бүх насанд хүрсэн хүн ямар дуудлагатай байхаас үл хамааран тойргийнхоо хүүхэд, өсвөр үеийнхний өсөлт хөгжилд дэмжлэг үзүүлж болно.

Британи Бэтти
Санваарын ба гэр бүлийн хэлтэс

Биднийг хайрладаг Тэнгэрлэг Эцэг хүн нэг бүрд өөрийн гэсэн онцгой авьяас, бэлэг, хүсэл, сонирхлыг өгсөн. Эдгээр авьяас нь биднийг Есүс Христийг дагахдаа "нэг зүрх сэтгэл мөн нэг оюунтай" болохоор эрэлхийлэхдээ эргэн тойрныхондоо тохинуулах боломжийг олгодог (Мосе 7:18). Үүнд бидний хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд чиглэсэн тохинууллын ажлууд ордог.

Хүүхдийн хэсгийн багш, өсвөр үеийнхний удирдагч, тохинуулагч ах, эгч байхаас эсвэл зүгээр л Сүм дээр хүүхэд, өсвөр үеийнхэнтэй харилцдаг гэдгээс үл хамааран танд хүүхэд, өсвөр үеийнхнийг сүнслэгээр өдөөж, урамшуулан дэмжиж, сэтгэлийн дэм өгч, Тэнгэрлэг Эцэгийн хүсдэг тийм хүн болоход нь туслах чадавх бий.

Таны урмын үг, тохинуулал гэрт төвлөрсөн хүчин чармайлтын Сүмээс дэмжсэн хөтөлбөрийн нэгэн хэсэг байж болох бөгөөд эцэг эхчүүд хүүхдүүдийнхээ өсөлт хөгжлийг удирдан залж, тусалж дэмжих ариун, үндсэн үүрэгтэй гэдгийг бүү март. Эцэг эх нь Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн гишүүн биш эсвэл Сүмд идэвх султай байсан ч тэд мөн адил үүрэг хүлээдэг. Тиймээс Сүмийн тэрхүү дэмжлэг ямар байдаг мөн бидний хүн нэг бүр үүнд хэрхэн хувь нэмэр оруулж болох вэ?

Дараах дөрвөн санаа тус болж болох юм. Үүнд:

1. Хүүхэд, өсвөр үеийнхнийг таньж мэд.

Бусдад ямар тусламж хэрэгтэйг мэдэхгүйгээр дэмжлэг туслалцаа үзүүлэх хэцүү. Эргэн тойрны хүүхдүүд, өсвөр үеийнхэн тань ямар зорилгын төлөө ажиллаж, ямар тусламж тэдэнд хэрэгтэй, юу тэдэнд чухал болохыг та сайн мэдэх үү? Нөгөөтээгүүр, бие биенээ дэмжиж туслах боломж гарч ирэхэд нь тэднийг өөр хоорондоо холбогдоход тусалж болохын тулд та тэдний давуу тал, сонирхлыг мэддэг үү?

Жишээлбэл, Гватемалын Жэссика Окампо өөрийн найз Лизбэттийг Залуу эмэгтэйчүүдийн аялалд үйлчлэх зуур хүү Дэвидийг нь харж хандахаар болжээ. Харж хандаж байх явцдаа Дэвидэд туслахын тулд юу хийж болохыг Жэссика асуухад Лизбэтт түүнийг унадаг дугуй унаж сураагүйг нь хэлэв. Жэссика хөвгүүдээсээ тусламж гуйсан ба тэд Дэвидэд унадаг дугуй унахыг заажээ. Тэд мөн Дэвидийг тойргийн сагсан бөмбөгийн багт тоглодог бөгөөд тэмцээнд бэлдэж байгааг нь мэдэж байсан тул нэг өдрийг бэлтгэл хийхэд нь туслан өнгөрөөв. Дэвид тэр нэг өдрийн дотор сагсан бөмбөг илүү сайн тоглож сураагүй байж болох ч түүний хэлснээр "тэд үнэхээр анхаарал халамж тавьдгаа харуулсан" аж. Тэр бас "Унадаг дугуй унаж сурсан бичлэг маань одоо ч гэсэн миний гар утсан дээр байдаг" гэж нэмж хэлсэн юм.

Бусад санаа

- Сүмийн анги, үйл ажиллагаанаас гадуур хүүхдүүдтэй уулзахдаа эцэг эхийнх нь зөвшөөрлийг авсан байхад анхаар. Хүүхэд, өсвөр үеийнхэнтэй ганцаарчлан уулзахаас зайлсхий. Хүүхдэд дэмжлэг туслалцаа үзүүлж байхдаа эцэг эхийн аль нэгэнтэй нь хамт байх нь хамгийн тохиромжтой.

Мөн аюулгүйн арга хэмжээ авахад анхаарлаа хандуулбал зохино.

- Хүүхэд, өсвөр үеийнхэнтэй мөн тэдний эцэг эхтэй сүм дээр мэндэл. Тэдний нэрийг цээжилж, долоо хоногийн турш ямар байсныг нь асуу.
- Өөрийн тохинуулж байгаа хүмүүсээс болон тэдний гэр бүлийнхнээс юунд хамгийн баярлаж, юунд хамгийн их санаа зовж мөн юу сонирхдогийг нь асуу. Тэдний юунд бэлдэж байгааг олж мэд. Дараа нь тэдэнтэй ярилцаж, таны зүгээс тэдэнд ямар дэмжлэг туслалцаа үзүүлж болохыг олж мэдэхээр залбир.

2. Авьяасаа хуваалцаж, бусдыг оролцуулж болох харилцаа холбоонуудыг олж хар.

Та бүхий л насаараа ур чадвар, авьяасаа хөгжүүлж ирсэн. Танд янз бүрийн сэдвийн талаарх ойлголт, мэдлэг өгсөн өвөрмөц үйл явдлууд тохиолдож байсан. Та өөрийн авьяас, мэргэн ухааныг хүүхэд, өсвөр үеийнхэнтэй хуваалцаж, өсөж хөгжих төлөвлөгөөнд нь тусалж чадах уу? Та хүссэн өсөлт хөгжилд нь туслах боломж бололцоог олж харахад тэдэнд тусалж чадах уу?

Жишээлбэл, Нигерийн Осунд амьдардаг Олалэкан Бабатундэ хуульч хүн. Гадас нь хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд зориулсан хөтөлбөрийн анхан шатны туршилтад оролцсон. Энэ нь тойргийнх нь нэг залууг хуульч болоход өдөөснийг мэдээд Олалэкан түүнд тусламжийн гараа сунган, дэмжлэг туслалцаа үзүүлжээ. Олалэкан хуулийн сургуульд ороход бэлтгэхийн тулд юу хийх ёстойг нь хэлж түүнд тусалсан байна.

Украины Киевийн Мариа Вашченко 13 настай хүүгийн хөгжмийн авьяасыг олж харсан эмэгтэйн үзүүлсэн нөлөөг харжээ. Тэр эмэгтэй хүүг нь Украины Киев дэх ариун сүмийн онцгойлон адислах ёслолын өмнөх соёлын үйл ажиллагаан дээр төгөлдөр хуур тоглоход урьжээ. Уг хүү тэр үед хөгжмөө хаях талаар удаан хугацаанд бодсон байсан ч түүний урилгыг хүлээн авсан байна.

“Энэ нь хүүгийн маань амьдралыг орвонгоор нь эргүүлсэн. Концерт маш сайхан байсан! Дараа нь бид хүүдээ одоо хөгжмөө хаяж болно гэж хэлэхэд тэр хаяхгүй гэдгээ бидэнд хэлсэн юм. Тэр хөгжмийн сургуулиа онц дүнтэй дүүргэн, өөр хэд хэдэн хөгжмийг эзэмшиж, дуу, хөгжим бичдэг болж, хамтлаг байгуулсан билээ. Номлолд байхдаа тэр дуу хөгжмийн үйл ажиллагаанууд зохион байгуулж, ариун ёслол дээр хөгжим тоглож, номлогчдын найрал дууг удирдаж, гитар, төгөлдөр хуур тоглохыг сонирхогчдод зааж байсан. Хүүгийн маань авьяасыг хөгжүүлэхэд тусалсан эгчид бид үүрд талархах болно.” Нөлөөлсөн тэр эмэгтэй залуу эрэгтэйн ур чадварыг олж харан, үүнийгээ бусдыг адислахад ашиглахад урьсан юм.

Бусад санаа

- Хүүхэд, өсвөр үеийнхний нэг үйл ажиллагааны үеэр та өөрийнхөө ур чадварыг зааж өгч эсвэл тэднийг авьяасаа Халамжийн нийгэмлэг, ахлагчдын чуулга дээр хуваалцахыг хүс.
- Бусдыг өсөж хөгжихөд нь дэмжиж болох өөрийн авьяас болон Сүнсний бэлгүүдийг, уг бэлгүүд нь бусад авьяас чадвартай адил ил харагддаггүй, тухайлбал хүн сонсохдоо сайн гэх мэт бэлэг байсан ч тэдгээрийг тунгаан бодохоор патриархын адислалаа эргэж нэг уншаарай.
- Хэн нэгний мэдлэг бусдад ашиг тус болж болоход нь дэмжихэд бэлэн байхын тулд та өөрийн болон бусдын хүчтэй талуудыг бичсэн жагсаалт гарга. Энэ нь ялангуяа гэр бүл, тойргийн зөвлөл, өсвөр үеийнхний анги, чуулгын ерөнхийлөгчийн зөвлөлтэй хамтран хийхэд тустай байж болох юм.

3. Сонирхож, урам зориг хайрла.

Хүүхэд, өсвөр үеийнхний амьдралд чухал үйл явдал тохиолдох гэж байвал санаандаа авч, байдлыг олж мэд.

Урмын үг бичсэн ил захидал илгээ. Тухайн долоо хоногт төлөвлөсөн ажил нь хэр байсныг асуу. Тэдний өсөлт хөгжилд баярлаж, урам хугарам зүйл болсон ч бууж өгөхгүй байхад урамшуул. Та дэмжиж байгаагаа харуулахын тул бүх нарийн ширийн мэдээллийг мэдэх шаардлагагүй.

Нэг удаа намайг орой эртхэн орондоо орж унтах дадал хэвшлийг өөртөө суулгах гэж хичээж байхад тойргийн нэг гишүүн тэр долоо хоног илүү олон цаг унтаж чадах байх гэж намайг ням гарагт ярьж байхыг сонссон байлаа. Тэр надаас илүү олон цаг унтахын тулд юу хийх бодолтой байгааг маань асуув. Би тэр долоо хоногт ядаж ганц орой товлосон цагтаа унтъя гэж шийдсэн байлаа. "Би дараа долоо хоногт танаас энэ талаар чинь асууна" гэж тэр хэлсэн юм. Түүнийг асууна гэдэгт би итгэж, өгсөн амлалтдаа хүрлээ.

Дараагийн долоо хоногт тэр сүм дээр уулзахдаа, зорилгодоо хүрснийг маань асууж (би ч зорилгодоо хүрсэн байв!), ирэх долоо хоногт дахиад хичээх үү? гэж асуув. Түүнийг надаас асууна гэдгийг мэдэж байсан тул би ч хичээлээ. Дараагийн долоо хоногт тэр надаас долоо хоногт 2 удаа эрт унтах гэж хичээхийг урамшуулсан юм. Харин дараагийн долоо хоногт яана гээч? Тэр надаас гурван хоног эрт унтах амлалтыг авав. Тэр намайг долоо хоног бүр урамшуулснаар би үүнийг бодит дадал хэвшил болгож чадав.

Олон жилийн дараа би муу зуршилдаа эргэж орсон бөгөөд дахин шинээр эхлэх хэрэгтэйгээ мэдэж байсан тул энэ түүхийг сүмийн өөр найздаа ярьж билээ. Тэр надад "Би амлалтдаа хүрэхэд чинь тусалъя" гэж хэлсэн. Тиймээс долоо хоног бүр тэр эрт унтах дадал хэвшилтэй болох хүртэл надаас асууж байхаар болов. Олон жилийн турш гэр бүлийнхэн, найз нөхөд маань нойроо бүтэн авах зорилгод маань тусалж байсан ч тойргийн дотно биш гишүүд хүртэл надад зорилго тавьж, үүндээ хүрэхийн тулд хичээж, урамшуулан дэмжиж, асууж лавлаж байсан хоёр тохиолдол хамгийн үр дүнтэй байж билээ.

Бусад санаа

- Хувь хүн үзүүлбэрт эсвэл тэмцээнд ур чадвараа үзүүлж байвал уг үйл ажиллагаанд нь оролцож, урамшуулан дэмж.
- Сүм дээр хэлсэн үг, заасан хичээл, боловсруулахад тусалсан үйл ажиллагаа, оролцсон үйлчлэлийн төсөл эсвэл хичээл сургууль дээр гаргасан амжилт ололт гэх мэт бусдын өсөлт хөгжлийг олж харан, гаргасан хүчин чармайлтыг нь магтан сайшаа. Таны үгс хүнд хэцүү үед ч тавьсан зорилгодоо хүрэхийн тул үргэлжлүүлэн хичээхэд тэдэнд чухал түлхэц өгч болох юм.
- Хэрэв та ур хүүхдүүддээ шинэ ур чадварт суралцахад нь туслах үйл ажиллагаа явуулахаар төлөвлөж байгаа бол, ялангуяа энэ нь тавьсан зорилготой нь холбоотой бол, үйл ажиллагаанд бусдыг урьж оролцуулахыг бод.

4. Ариун Сүнсний удирдамжийг дага

Юуны түрүүнд Ариун Сүнсийг эрэлхийл. Тэнгэрлэг Эцэг, Аврагч хоёр таны хүчтэй талыг мөн бусдын хэрэгцээг сайн мэддэг. Тэд амьдрал дахь хүүхдүүд, өсвөр үеийнхнийгээ адислах таны чадавхыг мэднэ. Та тэр хүмүүсийг хэрхэн дэмжиж, адисалж болохоо мэдэхийн тулд залбир. Тэгээд итгэлээр үйлд. Сүнс таны гайхамшгийг авчрахын тулд гаргаж буй жижиг хийгээд энгийн хичээл зүтгэлийг удирдан чиглүүлэх болно (Алма 37:6-г үзнэ үү).

Аврагчийн "нэг зүрх сэтгэл мөн нэг оюунтай байх" (Мосе 7:18) урилга залуу хөгшин гэлтгүй биднийг Аврагчтай адилхан болж, Түүний арга замыг дагахаар хичээж чармайхдаа нэгдмэл байхад урьдаг. Бид хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд тохинуулж, өсөж, хөгжихөд нь туслахыг эрэлхийлэхдээ хариуд нь өөрсдөө тэр хэрээр өсөж хөгжиж байгаагаа олж мэддэг.

Бусад санаа

- Ариун Сүнстэй байнга нөхөрлөхүйц зохистой байхаар амьдар.
- Долоо хоног бүр өөрсдийн хүүхдүүдийн болон хамаатан садан, тойрог, орон нутгийнхаа хүүхэд, өсвөр үеийнхний өсөлт хөгжилд хэрхэн тусалж болохоо тунгаан бодох цаг гарга.
- Хувийнхаа өсөлт хөгжил дээр ажиллахдаа Сүнсэнд найд. Алдаанаасаа суралцаж, өсөж хөгжих, Ариун Сүнсийг эрэлхийлэх зэрэг нь өсөж хөгжих явцад тань тусална. ■

Өөрчлөлтийг
туулах нь

Хичээл эхлэх. Хүүхдийн хэсгээс гарах. Ариун сүмд орох. Шинэ ажилд орох. Ахлах сургуулиа төгсөх. Номлолд үйлчлэх.

Эдгээр нь танай хүүхдүүдийн амьдралын хамгийн чухал зарим үе бөгөөд эдгээрт бүгдэд нь онцгой сайн бэлдэх хэрэгтэй. Өөрчлөлт сүрдмээр байж болох ч тэр үеийг амжилттай сайн даван гарахад бидэнд хэд хэдэн арга хэрэгсэл тусалж болох юм. Хүүхдийнхээ амьдралд гарах өөрчлөлтийг хөтлөн удирдахад тань туслах зарим санааг өгье.

- Өөрчлөлтийн талаарх **тэдний бодлыг сонс**. Юунд баярлаж, юунд санаа зовж байгааг нь тэднээс асуу. Урам зориг өгөхийн зэрэгцээ санааг нь зовоож байгаа зүйлийг ойлго. Өөрчлөлт ирэх үед зөвхөн зовлонг нь ойлгон сонсох чих л заримдаа тэдэнд хэрэгтэй байдаг.
- Шинэ зүйлтэй тулгарахад юу болж болох талаар **аль болох дэлгэрэнгүй мэдээллийг тэдэнд өг**. Жишээлбэл, хүүхэд тань ариун сүмийн баптисмд анх удаагаа оролцох гэж байвал ариун сүмд орсны дараа юу болохыг нэг бүрчлэн товч тайлбарла. Хэрэв та өөр хот руу нүүх гэж байгаа бол тэдний шинэ сургууль, тойрог, хөрш зэргэлдээ газрын талаар мэдээлэл ав. Мэдэхгүй зүйлийг нь багасгаснаар та санаа зовох зүйлийг нь үгүй болгоно. Шинэ мэдлэг авснаар учрах шинэ сорилтуудын талаар мэдэж авахад тэдэнд тусална.

- Шинэ нөхцөл байдалд дасан зохицох **төлөвлөгөө гарга**. Гарч болох асуудлуудыг урьдчилан тааварлаж, тэдгээрийг хэрхэн шийдвэрлэх арга замыг бодож ол. “Тэгвэл яах вэ?” гэсэн асуултынхаа шийдлийг олоход хүүхдүүдэд тусал. Тухайлбал: “Би буруу автобусанд суучихвал яах вэ?” “Зугаалган дээр ганцаардвал би яах вэ?” “Шинэ багш маань надад таалагдахгүй бол яах вэ?” Илүү тайван байхын тулд гэнэтийн нөхцөл байдалд дагах төлөвлөгөө гарга. “"Хэрэв чамд үнэхээр дарамттай байвал над руу ярьяарай.” “Хичээл чинь хэт хүнд байвал бид багштай чинь тэр талаар ярьж болно шүү.”
- Амьдралд нь өмнө тохиосон чухал цаг үеийг мөн одоо тэдэнд амжилт гаргахад нь туслах арга хэрэгслийг сануулах замаар **тэднийг урамшуулан зоригжуул.** Эерэг, урам зориг өгөх үгсийг хэл. “Чи өмнө нь ийм зүйлийн ард гарч байсан. Одоо чи үүний ард гарч чадна!” “Чи хүнд хэцүү зүйлийг хийж чадна.” “Хэрэг болох зүйлс чинь чамд байгаа. Одоо чи бэлэн.” “Би чамд итгэж байна.”
- Бүх зүйл сайн сайхан болно хэмээн **тэдэнд батлан харуул**. Олон хүн үүнтэй адил асуудлыг давж гарсан байдаг тул тэд ч гэсэн давж гарах нь гарцаагүй! Тэд Тэнгэрлэг Эцэгт хандан ямар ч үед хаана ч байсан юуны ч талаар тусламж гуйн залбирч болно гэдгийг сануул.
- Зовж зүдрэхдээ ганцаардахгүй байж болохын тулд **дэмжлэг үзүүлэх системийг** хүүхдүүддээ зориулан бий болго. Хэрэв танд адил зүйл тохиолдож байсан бол үүнийхээ талаар тэдэнд хэл. Танд ямар мэдрэмж төрж байсан бэ? Та хэрхэн дасан зохицсон бэ? Хүүхдэдээ “өөрчлөлтийн үеийн найз” болох хүн олж өгөхийг хичээ. Тэд Хүүхдийн хэсгийн шинэ ангид хамт байх найзтай болж чадах уу? Ажилд нь эсвэл ангид нь тэдэнд зааж сургаж чадах, таны таньдаг хүн байгаа юу? Коллежид хэн тэдэнтэй нэг өрөөнд байх вэ?
- **Тэдний хурдад тааруул.** Та хүүхдэдээ хурдал гэсэн дохио өгөх юм уу хурдаа бууруулахыг сануулж болох ч хэвийн хурдыг нь хэт их өөрчлөх гэж зүтгэх хэрэггүй. Тэдний аясыг дага. Эхлээд бүх хүчээ дайчлахыг хүсэж байвал хэрэгтэй бүхэн нь тэдэнд байгаа эсэхэд анхаар. Хэрэв тэд цааш хөдлөхөд бэлэн биш байвал тэднийг хэт их шахах хэрэггүй. Тэднийг ая тухтай орчноосоо гарахад бага багаар эвтэйхэн урамшуул. Яарах хэрэггүй. Хүүхдийнхээ хэрэгцээнд тааруулж, тэдэнд хамгийн сайнаар хэрхэн тусалж болохыг мэдэхийн тулд Сүнсний удирдамжийг эрэлхийл. ■

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ДЭВИД ГРИЙН

ӨСВӨР ҮЕИЙНХЭНД ЗОРИУЛАВ

Лиахона дээр:

- “Халамжийн нийгэмлэг уйтгартай болов уу?” 2018 оны 6-р сар, 50.
- “Ахлагчдын чуулгад орсон анхны өдөр,” 2018 оны 6-р сар, 52.
- “Өсвөр насныхан ба ариун сүмийн гэрээнүүд,” 2013 оны 10-р сар, 18.

Бусад эх сурвалжийг youth.ChurchofJesusChrist.org руу орж харна уу.

Залуучуудад зориулав

ЭНЭ ХЭСЭГТ

44 **Ганцаардлын эсрэг миний өдөр тутмын тэмцэл**
Шайла Махабиэр

48 **Аврагчийн найз нөхөдтэй болох үлгэр жишээ**
Минди Сэлү

ЗӨВХӨН ОНЛАЙНААР

Сүнслэг хүчилтөрөгчийн дутагдал ба сайн найз нөхдийн ач тус
Бэлла Харвэй

Гэрээсээ хол байхдаа Христийн мэндэлсний баярыг сайхан өнгөрүүлэх 5 санаа
Александра Палмэр

Эдгээр болон өөр бусад нийтлэлийг доорх эх сурвалжаас олно уу.

- **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- **YA Weekly** (Gospel Library аппликэйшн дээрх "the Young Adults" хэсэгт буй)
- **facebook.org/liahona**

Түүхээ хуваалц

Танд хуваалцах гайхалтай сайхан түүх байна уу? Эсвэл та аль нэгэн сэдвээр бичсэн нийтлэл уншмаар байна уу? Хэрэв тийм бол бид таны үгийг сонсохыг хүсэж байна! Та өөрийн нийтлэл болон санал, сэтгэгдлийг **liahona.ChurchofJesusChrist.org** руу илгээнэ үү.

Та ганцаар биш. Надад итгэ

Би насанд хүрэхдээ ганцаардал гэж юу болохыг бүрэн ойлгосон гэж бодож байлаа. Өсөх насандаа би олон удаа нүүж байсан тул тав тухтай орчноо орхиж, шинэ найз нөхөдтэй болж байсан хангалттай их туршлага надад байсан. Харин би дэлхий дээрх хамгийн сайн залуутай гэрлэхдээ дахин хэзээ ч ганцаардахгүй гэдгээ мэдэж байсан, тийм үү?

Үгүй.

Богино хугацаанд үргэлжлэх байсан ч гэсэн **залуу насандаа ганцаардлаас бултах бараг боломжгүй.** Дуусашгүй, хийх хэрэгтэй олон зүйл биднийг ямар ч завгүй байлгадаг. Бид оюутан, эхнэр, нөхөр, ажилтан, эцэг эх гээд шинэ үүрэг хариуцлага хүлээж авдаг. Бид бас гэр орон, гэр бүлээсээ хол газар нүүдэг. Бас маш том, бүр ганцаардуулах шийдвэрүүдээр бөмбөгдүүлдэг. Үүнээс гадна бидэнд өдөр тутмын болон өдөр тутмын бус саад бэрхшээлүүд тулгардаг. Энэ бүхэн нэмэгдсээр ганцаардал өнөөгийн залуучуудын дунд хамгийн их давамгайлдаг мэдрэмжүүдийн нэг болдог. Аз болоход, **энэхүү ганцаардлаас салах олон арга зам байдаг** бөгөөд энэ хэсэгт энэ тухай авч хэлэлцэнэ.

44-р хуудсан дээр Шайла Сүмд нэгдсэн явдал эцэст нь түүнд ганцаардлаасаа салахад хэрхэн тусалсан талаар хуваалцсан. 48-р хуудсан дээр Минди Христийн адил **бид хэрхэн найз нөхөдтэй болж, нөхөрлөлийг үнэлж сурах** арга замын талаар бидэнд заасан. Зөвхөн цахим хувилбар дээрх нийтлэлүүдэд Бэлла сайн найз нөхдийн бидэнд үзүүлэх сайн нөлөөг онцлох бөгөөд би Христийн мэндэлсний баярын үеэр хайртай хүмүүсээсээ хол, ганцаардаж байгаа хүмүүст зориулсан цөөн хэдэн санааг өгнө.

Гадагш гарч, шинэ найз нөхөдтэй болох, өдөр бүр бодит харилцаа холбоо тогтоох эсвэл Аврагчтай илүү ойрхон харилцаатай болох гэх мэт ганцаардлаас гарах арга замууд байдаг. **Есүс Христ үргэлж бидэнтэй хамт байдгийг,** үнэндээ бид хэзээ ч ганцаараа биш гэдгийг ухаарах үед бид өөрсдийн тав тухтай байдлаас гарч, эрүүл харилцаа тогтоон, эргэн тойрныхоо хүмүүсийн амьдралыг адислах хүчтэй болдог.

Чамд итгэдэг хүнээс,
Александра Палмэр

ЭМЭГТЭЙН ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС АВАВ.

Ганцаардлын эсрэг миний өдөр тутмын тэмцэл

Шайла Махабиэр

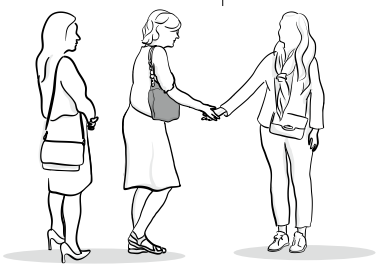
Би амьдралынхаа олон жилийг орь ганцаар өнгөрүүлж байгаа мэт надад санагдаж байв. Манайх тавуулаа байсан бөгөөд би бага байхдаа гэрээр дүүрэн хөл хөдөлгөөн, дуу шуугиантай байхад дуртай байсан тул эхлээд ганцаардал миний хувьд цоо шинэ мэдрэмж байв. Би ганцаар биш гэдгээ мэдэж байсан.

Харамсалтай нь, эцэг эх маань өсвөр насанд минь салсан юм. Үүний дараа би үнэхээр ганцаардах болов. Би дасан зохицсон хүрээллээсээ гарч, сургууль дээрээ найз нөхөдтэй болох гэж хичээсэн. Би яг гэртээ байсан шигээ сургууль дээр олон хүний дунд бужигнаж, иймэрхүү танил байдлыг таашаана гэж найдаж байв. Хэдийгээр хүмүүсээр хүрээлэгдсэн байсан ч би ганцаардсан хэвээр байлаа. Энэ мэдрэмж хэдэн жилийн дараа намайг Сүмийг олоход багассан юм.

Нэг өдөр номлогч эгч нарыг манай хаалгыг тогшиход ээж хаалгаа нээв. Би түүний "Би сонирхохгүй ч охин маань сонирхоно байх. Хүлээж байгаарай. Би охиноо аваад ирье" гэж хэлснийг санаж байна.

Харин намайг тэдэнтэй ярьж эхлэхэд Сүнс надад сонс гэж хэлэхийг би мэдэрсэн. Хэдэн сарын турш сонсож, сурч мэдсэнийхээ дараа энэ нь миний хайж байсан зүйл мөн болохыг би мэдэж байлаа. Эхлээд ийм зүйл болно гэж бодохгүй байсан ч баптисм хүртэх шийдвэр маань намайг Их Эзэнтэй ойртуулахаас гадна ганцаардлын эсрэг тэмцлээ төгсгөхөд ойртуулан тусалсан юм.

Сүмд нэгдсэн нь эцэг эхээ салснаас хойш мэдрэх болсон ганцаардлыг олон талаар нэмэгдүүлсэн. Гэхдээ энэ нь ганцаардлаас гарах арга замаа олоход ч надад тусалсан юм.



GETTY IMAGES-ИЙН ЗУРАГ

Хөрвөгчийн хувьд ганцаардах

Намайг баптисм хүртэх шийдвэр гаргахад гэрийнхэн маань тийм ч их баярласангүй. Хэдийгээр ээж, нэг ахтай минь миний баптисм дээр ирсэн ч гэр бүлийн бусад гишүүн өөр шашинтай болсон тул надаас татгалзав.

Эхлээд нэлээн хэцүү байсан ба өмнө нь хэзээ ч байгаагүйгээрээ ганцаардах болсон. Гэхдээ хэсэг хугацааны дараа нэг үеэл маань бас л гэр бүлийн бусад хүний шашнаас өөр хинду шашинд үнэнчээр итгэхээр шийдэв. Тэр ч бас надтай адил сонголт хийсэн тул Сүмд нэгдэх болсон миний сонголтыг хүндлэх болсон юм. Түүний надад үзүүлсэн хайрын үлгэр жишээний ачаар гэр бүлийн зарим гишүүн надаас дөлөхөө болив.

Сургуулийн хувьд бид тэнд таарч тохирохоо больсон байлаа. Мөн ажил дээр баптисм хүртсэн гэдгээ хэлэхэд хүмүүс над руу сонин харах болов. Миний гаргасан шийдвэр буруу байгаагүйг би сэтгэлийнхээ угаас мэдэж байсан тул гаргасан шийдвэрээсээ ичээгүй. Гэхдээ найзууд маань амьдралын хэв маяг маань өөрчлөгдөж байгааг ойлгохгүй байсан бөгөөд ихэнх нь найзалж нөхөрлөхөө больсон юм.

Шинэ найзуудтай болох

Ийм хүнд хэцүү зүйл тохиолдсон ч би залбирсаар байсан ба хүлээн авсан санваарын адислалд амлагдсан Сүнсний тайтгарлыг мэдэрдэг байв. Нэг өдөр "Би яагаад ганцаардаад байгаа юм бэ?" гэж асууж зүрхэллээ. Би хариугаа буюу намайг ойлгодог шинэ найз нөхөдтэй болно гэсэн амлалтыг хүлээн авсан юм.

Тэр амлалт биелсэн! Би зарим нь Сүмийн гишүүн биш ч гэлээ намайг хүндэлж, хайрладаг шинэ найзуудтай болсон. Би бас гэр бүл шиг минь дотно Сүмийн найзуудтай болсон.

Бүрэг ичимхий зантай надад хүмүүстэй ярих тийм ч амар хялбар байгаагүй. Ихэвчлэн хүмүүс над дээр ирж танилцдаг байсан ба ахлах сургуульд надтай ярих хүсэлтэй хүмүүс тийм ч их байсангүй. Тиймээс би өмнө нь сурсан нэгэн сайхан аргаа буюу инээмсэглэх хэрэгтэйгээ санасандаа баярладаг. Хүн хэдий чинээ их инээмсэглэнэ, төдий чинээ хүмүүс түүнд ханддаг. Би хүмүүс рүү хэдий чинээ их инээмсэглэнэ, тэд надтай төдий чинээ их ярьж эхлэн, улмаар тэдэнтэй найзлах улам хялбар болж байсныг би ухаарсан.

Тэнгэрлэг Эцэгтэй хамт зогсох

Ерөнхийлөгч Томас С.Монсоны (1927–2018) "Ганцаар зогсох зоригтой бай" (*2011 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 74–78) гэсэн үг миний асуултад хамгийн тохирсон хариултыг өгсөн. Цаг хугацааны явцад энэ үг надад "Их Эзэнтэй зогсож байхад та хэзээ ч ганцаараа зогсохгүй" гэж ганцаардлын талаар нэг чухал зүйлийг заасан юм.

Заримдаа Түүнтэй хамт зогсоход хэцүү өдрүүд надад тохиолддог хэвээр. Бусад хүн намайг болон шашин шүтлэгийг маань шоолно гэхээс айх нь хэцүү. Бүх шашин утга учиргүй зүйл, чи тэнэг хонь адил хөтлөгдөж байна гэж хэлдэг хүмүүс надтай тааралдаж байсан. Шашин шүтлэгийг минь мэдсэнийхээ дараа зарим хүн надтай аймшигтай халдварт өвчин туссан хүнтэй харьцаж буй мэт харьцаж байсан. Энэ бүх тохиолдол намайг өөртөө итгэлгүй байж, ганцаардахад хүргэж байсан билээ. Энэ нь өдөр тутмын тэмцэл ч, би энэ тулаанд Их Эзэний тусламж, бүрэн дэмжлэгтэйгээр өдөр бүр, ахин дахин ялдаг.

Өдөр бүр би Сүнсийг дагахыг хичээдэг. Сүнсийг сонсож, хүмүүстэй ярих болгонд Сүнс надад бусдад үйлчлэх сүнслэг өдөөлтийг өгдөг билээ. Энэ нь надад ганцаараа биш гэдгээ санах боломж олгодог. Хамгийн чухал нь Сүнсийг сонсох нь надад гэрчлэлээ хуваалцах боломж олгодог юм. Итгэл үнэмшлээ ийм арга замаар хуваалцах нь айдсаа дарж, бусдад илүү сайн ойлгогдоход тусалдгийг би ухааран ойлгосон. Үүнийг ухааран ойлгохоосоо өмнө, тухайн мөчид хэнтэй ч ярьж байсан гэлээ би ганцаараа байгаагүй, Сүнстэй хамт зогсож байсан. Сүнстэй хамт байснаар та хэзээ ч ганцаардахгүй.

Олон жилийн туршид, ганцаардах цаг мөч бүрд Их Эзэн намайг Өөрийн хайртай охин гэж үзэн, намайг хайрладаг гэдгээ надад ахин дахин хэлж байсан. Миний Эцэг надтай хамт зогсож байхад би яахин ганцаардах билээ? Түүнтэй энгийн залбирлаар холбогдож болох байтал би хэрхэн ганцаардах билээ?

Ганцаардлын эсрэг өдөр тутам тулалдахдаа би Тэнгэрлэг Эцэгтээ хандан дэргэд минь зогсохыг гуйхын зэрэгцээ Өөрийнх нь хажууд үргэлж зогсоход туслаач хэмээн гуйдаг. Тэрээр хэзээ ч намайг тулаанд орь ганцааранг минь орхиж байгаагүй мөн миний дэргэд байж, намайг хайрладаг байсныг би мэднэ. ■

Зохиогч нь Чех улсын Прагад амьдардаг.

Аврагчийн **найз нөхөдтэй болох** үлгэр жишээ

Минди Сэлү
Сүмийн сэтгүүлүүд

Залуу хүний хувьд бид бүхэнд гэрээ орхин сургуульд явах, номлоос гэртээ эргэж ирэх, найз охин, найз залуугаасаа салах, амьдарч байгаа газрынхаа Сүмийн цорын ганц гишүүн байх, шинэ тойрогт ирэх, ганц бие байх, гэрээсээ хол ажлаар их явдаг хүнтэй гэрлэсэн байх, шинэхэн эцэг эх болох гэх мэт ганцаардах үе олон тохиодог. Амьдралын зарим цаг үед найз нөхөдтэй болох тийм ч амар хялбар байдаггүй.

Гэхдээ энэ нь боломжгүй гэсэн үг биш юм. Бүхий л зүйлийн адил, хариулт нь Аврагчийг дагахад оршино. Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Роналд А.Расбанд "Сайн мэдээний бүх зарчмын адил нөхөрлөлд ч гэсэн Есүс Христ бидний Үлгэр жишээ болдог"[1] хэмээн хэлсэн. Найз нөхөдтэй болох талаар Аврагчийн үзүүлсэн үлгэр жишээнээс бидний сурч болох хэдэн зүйлийг оруулав.

Тэднийг хайж ол

Есүс найз нөхөрлөлийг үнэлдэг байсан. Дэлхий дээрх тохинууллын ажилд нь Түүнд бусдын тусламж, дэмжлэг хэрэгтэй байсан (бидэнд ч гэсэн хэрэгтэй байдгийн адил). Харин Тэрээр таарах хүнээ хаалган дээр өөрөө хүрч ирэхийг хүлээлгүй, өөрөө гарч тэднийг олсон! Тэр ердийн үед очдоггүй газрууддаа очиж (Лук 5:3–10-ыг үзнэ үү), эргэн тойрноор явж (Марк 1:16; Иохан 1:36-г үзнэ үү), тэр ч бүү хэл хүмүүсийг ирж, Өөрийн байгаа газрыг үзэхэд урьдаг байжээ (Иохан 1:39-ийг үзнэ үү).

Аврагчийн адил шалтгаанаар найз нөхөд хэрэггүй байж болох ч, бид сайн хүмүүсээр өөрсдийгөө хүрээлүүлэх нь чухал. Хэрэв та амьдралынхаа шинэ үе шатанд шилжиж, найз нөхөдтэй болох хэрэгтэй бол тэднийг хайж ол. Сүмийн болон бусад үйл ажиллагаанд оролцон, өөрийгөө танилцуулж мөн шинэ зүйл хийж үзэж, хүмүүсийг гэртээ урьж, чин сэтгэлээсээ тохинуулах (тохинуулж байгаа хүнд тань найз хэрэгтэй байж болно шүү дээ!) юм бол таны найз нөхөд болж болох хүмүүсээр улам ихээр хүрээлүүлж байгаагаа та олж харах болно.

Бусдын сайн талыг онцол

Есүс Натанаелтай уулзахдаа "Харагтун, жинхэнэ израиль, заль мэх гэж түүнд үгүй" гэж хэлсэн нь надад таалагддаг (Иохан 1:47). Судрын энэ шүлгийн талаар бодох болгонд бусдын сайн талуудыг олж харах, олж харснаа хэлж байхыг надад сануулдаг.

Найз нөхөдтэй болох тал дээр мэргэшсэн "Ноён" Фрэд Рожэрс бусдын сайн талыг олж харах нь мөн Христийнхтэй адил зан чанар болохыг онцолсон. Тэр "Бусдыг үнэлэх нь ариун нандин зан чанар гэдэгт би итгэдэг. Бид өөрсөдтэйгөө хамт байгаа

© GETTY IMAGES-ИЙН ГЭРЭЛ ЗУРАГ

хүнээс сайн сайхныг нь олж харахыг хичээх яг тэр мөчид Бурханы хийдэг тэр зүйлийг хийж байдаг. Тиймээс хөршөө хайрлаж, үнэлснээр бид үнэнхүү ариун нандин зүйлд оролцдог"[2] хэмээн хэлсэн.

Бид бүхэнд ганцаардах үе гардаг ч Аврагчийн үлгэр жишээ найз нөхөдтэй болох талаар хэдэн зүйлийг бидэнд заадаг.

Найз нөхдийн төлөө залбир

Аврагчийн дэлхий дээрх амьдралын түүхүүдээс бусдын төлөө залбирч байсан нь хамгийн тод томруун үлдсэн байдаг. Нифайчууд "[тэдний] төлөө Эцэгт хандан Христийн залбирсныг [тэд] сонссон тэр цагт бодгалийг [нь] дүүргэсэн тэрхүү баяслыг хэн ч төсөөлж чадахгүй буйза" (3 Нифай 17:17) хэмээн цэдэглэсэн. Бидний залбирал Түүнийхтэй адил сэтгэл хөндөм байж чадахгүй байж болох ч бид цаг зав гарган санаа тавьдаг хүмүүсийнхээ төлөө залбирч чадна.

Найз нөхдийнхөө төлөө залбирахын зэрэгцээ та найз нөхөдтэй болохын төлөө залбирч болно. Та ганцаардал, найз нөхдийн хэрэгцээ гээд "бүх үйлүүдээ Их Эзэнтэй зөвлө[х]" (Алма 37:37) юм бол Тэрээр "чамайг сайны төлөө чиглүүлэх болно" мөн сайн найз болж чадах сайн хүмүүс *рүү* ч бас чиглүүлнэ.

Аврагчид ханд

Есүс Өөрөө ганцаардал, "гашуудлыг танин мэдсэн" байсан тул ганцаардах үед бидэнд ямар байдгийг мэднэ (Мозая 14:3). Тиймээс бид өөрсдөө хамгийн сайн найз байсан ч гэсэн бидэнд ганцаардах үе, цаг мөч тохиох магадлалтай. Гэхдээ ганцаардал бидэнд бие биенээ хайрла гэсэн бурханлаг зарлигийг бас сануулж болно (Иохан 13:34-ийг үзнэ үү).

Хэрэв та яг одоо ганцаардаж байгаа бол Аврагчийн үлгэр жишээг хар. Хэн хэнээс илүү Түүнийг найзаа болго. Есүс, Тэнгэрлэг Эцэг хоёр хэзээ ч таныг ганцаар орхихгүй. ■

ЭШЛЭЛҮҮД

1. Роналд А.Расбанд, "True Friendship," *New Era,* Oct. 2016, 5.
2. Fred Rogers, commencement address at Marquette University, 2001, marquette.edu/universityhonors/speakers-rogers.shtml.

ӨСВӨР ҮЕИЙНХЭНД ЗОРИУЛАВ

Ариун сүм үнэхээр

Сүнсийг мэдэрч болох газар тул би ариун сүмд дуртай. Энэ нь Христийн хайрыг үнэхээр мэдэрч болох ариун нандин газар юм.

Надад Нэгдсэн Улсад нэг жил амьдрах боломж олдсон. Тэнд очсоны дараа нэг хэсэгтээ би үнэхээр ганцаардаж билээ. Би гэр бүл, гэр орноо санаж байсан ба үүнээс гадна олон асуудал надад тулгарч байв. Сургууль дээр надад олон найз ч байсангүй мөн хэл, соёлын хувьд бэрхшээл тулгарахын зэрэгцээ би байсан айлтайгаа бага зэрэг асуудалтай байлаа.

Бүр сүмд хүртэл би заримдаа ганцаардаж байв. Гэртээ ч харимаар санагдсан. Би гэр бүлээ дахин харахыг маш ихээр хүссэн.

Гэвч би Есүс Христийн талаар мөн Тэр миний төлөө хэрхэн зовж шаналсан тухай бодож эхэлсэн юм. Залбирахад минь Бурхан намайг тайтгаруулсан. Миний байрлаж байсан газраас ариун сүм маш ойрхон, зургаахан минутын зайд байдаг байлаа. Тиймээс би долоо хоногт нэг удаа ариун сүмд орж байхаар шийдсэн бөгөөд энэ нь миний амьдралыг үнэхээр их адисалсан юм.

Бүх зүйл өөрчлөгдөж эхэлсэн. Би сайн найзуудтай болсон бөгөөд Бурхан надад гэрээсээ хол байх хугацаагаа дуустал гэрээсээ хол, үргэлжлүүлэн амьдрах боломжийг олгосон. Би Есүс Христийн ачаар тайтгарал мэдэрч байснаа мэднэ. Тэрээр надад тусламж, хүч чадлыг өгсөн ба тэдгээр нь надад урам зориг өгсөн. Заримдаа хүмүүс Есүс Христийн Цагаатгал зөвхөн наманчлалд оршдог гэж боддог. Гэвч Христ бас Өөрөө тайтгарлын агуу эхундарга юм. Би Түүний үзэж туулсан бүхнийг ойлгож чадахгүй ч Тэр намайг ойлгодог гэдгийг мэднэ.

Иона К., 17 настай, Франц

ЭНЭ ХЭСЭГТ

52 **Хамтдаа өсөж хөгжих нь**
Эрик Мөрдок, Ричард М. Ромни

54 **Христийн мэндэлсний баяр дэлхий дахинд**

58 **Та элэглэн дооглогчдын од байхыг хүсэхгүй**
Дэвид А.Эдвардс

60 **Хожмын үеийн гэгээнтэн залуу эмэгтэйтэй сохор болзоонд явсан нь**
Ахлагч Хуакин Э.Коста

62 **Асуулт, хариулт: Номлолд үйлчилсэн үү? Илчлэлт номыг ойлгодог уу?**

64 **Сүүлчийн үг: Бурханы хайрыг үзүүлэх нь Есүс Христийн зорилго байсан**
Ахлагч Жэффри Р.Холланд

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ КРИСТИНА СМИТ

ХАМТДАА *өсөж хөгжих нь*

Эрик Мөрдок, Ричард М.Ромни
Сүмийн сэтгүүлүүд

Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсоны хүлээн авсан сүнслэг өдөөлтийн ачаар Сүмд олон сайхан өөрчлөлт хийгдэж байна. Тэдгээрийн хоёр нь АНУ-ын Калифорнид амьдардаг ах дүү Кларксоны амьдралд шууд нөлөөлжээ.

1. Одоо тухайн онд 12, 14, 16 нас тус тус хүрэх залуу эрэгтэйчүүд тэр оныхоо 1-р сард санваарын албанд томилогдох боломжтой болсон.
2. Тухайн онд 12 нас хүрэх өсвөр үеийнхэн 1-р сараас эхлэн хязгаартай ашиглах ариун сүмийн эрхийн бичиг авах боломжтой болсон.

Ах дүү Матью (15), Андрью (13), Айзак (11) гурвын хувьд эдгээр өөрчлөлт тэдэнд ганц ганцаараа биш, харин *хамтдаа* үйлчилж, Есүс Христийн сайн мэдээнд өсөж хөгжих шинэ боломжуудыг авчирсан юм.

Анхны өдөр

2019 оны 1-р сард Матью, Андрью, Айзак гурав олон зүйлийг анх удаагаа хийсэн. Андрью "Матью прист, би багш, харин Айзак дикон нэгэн зэрэг болсон. Урьд нь бол бидний хэн нь ч дэвших насандаа хүрээгүй байх байсан" гэж хэлэв.

Матью "Прист болсон анхны өдрөө би ариун ёслолын талхыг хуваах, адисалсан. Би сандарч байсан бөгөөд залбирал хэлж байхад гар минь бага зэрэг чичирсэн ч үнэхээр гайхалтай байсан" гэж хэлэв.

Аароны санваарт шинээр томилогдсон тул одоо Айзак ах нараасаа суралцах боломжтой болсон. Айзак "Надад ах нартайгаа мөн тэдний зарим найзтай хамт байх сайхан байсан. Би ариун ёслолыг анх удаа түгээхдээ Сүнсийг мэдэрсэн" гэж хэлэв.

"Би дүүдээ баптисм хүртээсэн!"

Айзак Аароны санваар хүлээн авч, ариун ёслол түгээхийн зэрэгцээ баптисм үйлдэхээр ариун сүмд оржээ. Аав нь эхлээд түүнд баптисм хүртээсний дараа нэгэн гайхалтай зүйл болсон байна.

"Би дүүдээ баптисм хүртээсэн!" гэж Матью хэллээ.

Айзак "Матью надад баптисм хүртээнэ гэж би огт бодоогүй. Харин тэр одоо прист болсон тул хүртээж болно. Үнэхээр сайхан үйл явдал болсон шүү. Надад Ариун Сүнс мэдрэгдсэн" гэж хэлсэн юм.

Өглөө бүр семинарын өмнө

Кларксоны гэр бүлд Матью, Андрью, Айзак гурваас гадна өөр хөвгүүд бий. Тэдэнд Ливай (9), Элай (7), Сэм (4) Тайтус (2) гэсэн өөр дөрвөн хүү байгаа бөгөөд дахиад нэг хүүхэд төрөх гэж байгаа.

2018 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган дээр ерөнхийлөгч Нэлсон Сүмийн эмэгтэйчүүдийг жилийн эцсээс өмнө Мормоны Номыг уншиж дуусгахад урьсан. Матью, Андрью, Айзак гурав аав, дүү нартайгаа хамт ээждээ дэмжлэг үзүүлэхээр шийджээ. Тэд "Бид тантай хамт уншъя" гэж хэлсэн. Өглөө бүр семинарын өмнө тэд сэрж хамтдаа унших болжээ.

Амьдралыг өөрчилсөн урилга

Андрью "Бид энэ урилгыг хүлээн авахдаа үүнд их цаг зарцуулах байх

РИЧАРД М.РОМНИЙГИЙН ГЭРЭЛ ЗУРГУУД

Ах дүү Кларксон санваарын чуулгууддаа үйлчилж, Мормоны Ном уншсанаар адислагдсан.

даа гэж бодсон. Гитар тоглох, найзуудтайгаа цагийг өнгөрүүлэх гээд дуртай бүхнээ хийхэд цаг хүрэлцэхгүй байх гэдэгт би санаа зовж байлаа. Гэвч эсрэгээрээ болохыг би ухаарсан. Мормоны Номыг хэдий чинээ их уншина, төдий чинээ зав чөлөө надад гарч байгаа гэж санагдсан. Хэрэв би судраа үргэлжлүүлэн уншсаар байх юм бол миний амьдрал тэнцвэртэй байна гэдгийг би ухааран ойлгосон. Өдрийн туршид би илүү их цаг завтай болсон" гэсэн юм.

Гэрийнхэн нь өглөө бүр уншиж эхлэх үед Матью өөр нэг бэрхшээлийг туулж байв. Тэр "Би хичээлдээ тийм ч сайн байсангүй. Хувиараа судраас суралцах, Тэнгэрлэг Эцэгтэй харилцах харилцаа маань асуудалтай байсан бөгөөд би бүх асуудлаа дотроо хадгалж байлаа. Би энэ талаараа ээж, аавтайгаа яриагүй байв" гэсэн юм.

Гэхдээ Матьюг Мормоны Номоос уншихад илүү их цаг зарцуулах үед сайн мэдээ түүний амьдралд нэн тэргүүнд тавигдах болжээ. Тэр хичээл сургуульдаа ч гэсэн илүү хичээл зүтгэл гаргах болов. Тэр шаргуу хөдөлмөрлөж, дүн нь ч сайжирчээ.

"Би бас Тэнгэрлэг Эцэг болон эцэг эх маань намайг ямар их хайрладаг мөн ямар их тусалдгийг ухаарсан. Есүс Христийн тухай миний гэрчлэл ч гэсэн өсөн нэмэгдсэн. Тэрээр надад муу зуршлаасаа салж, амьдралаа зөв зүг рүү чиглүүлэхэд тусалсан юм. Бид ерөнхийлөгч Нэлсоны урилгыг гэр бүлээрээ хүлээн авсанд би маш их баярладаг. Энэ нь миний амьдралыг өөрчилсөн" гэж хэлэв.

"Пөөх, ямар олон юм бэ!"

Ерөнхийлөгч Нэлсоны урилгыг хүлээн авсан нь Айзакийн гэрчлэлийг ч гэсэн хүчирхэгжүүлсэн. "Бид ***Бурхан, Их Эзэн, Гэтэлгэгч, Аврагч*** болон ***Христ*** гэсэн үгийг гарч ирэх болгонд дугуйлан тэмдэглэсэн. Уншиж дуусан өдрөө би Мормоны Номын хуудсаа эргүүлээд, дугуйлсан бүх үгээ харав. Надад 'Пөөх, ямар олон юм бэ!' гэж бодогдсон. Би энэ нэрс ийм олон гардгийг огтхон ч анзаарч байсангүй. Би Мормоны Номыг уншихдаа сүнсийг маш ихээр мэдэрсэн. Бид ийн уншсанд би баярладаг" гэсэн юм.

Амьдрал илүү сайхан болсон байна

Матью, Андрью, Айзак гурвын хувьд Мормоны Номыг хоёр сард уншиж дуусгасан нь гайхалтай зүйл байв. "Ихэвчлэн жил болж байж уншиж дуусдаг" гэж Айзак хэлсэн. Тэд бошиглогчийн урилгыг дагасны адислалыг хамтдаа олж мэдсэн.

Андрью "Хэрэв та Тэнгэрлэг Эцэгтэй харилцах харилцаагаа залбирах, судраас суралцах, Сүмд бүрэн идэвхтэй байх арга замаар бэхжүүлэх гэх мэт хийх ёстой зүйлээ хийх юм бол амьдрал илүү сайхан болсон байна" гэж хэлсэн юм.

Энэ ах дүү гурав сайн мэдээнд өсөж хөгжихөд нь бие биедээ тусалсан. Тэд "Их Эзэн Есүс Христэд болон Түүний Цагаатгалд итгэх итгэлээ өсгөн нэмэгдүүлж . . . Бурхантай гэрээ байгуулж, уг гэрээгээ сахи[ж] . . . гэр бүлүүд[ээ] хүчирхэгжүүл[эхэд]" урьсан бошиглогчийн үгийг дагадаг. ■

ЭШЛЭЛ

1. Рассэлл М.Нэлсон, "Оршил тайлбар," *2018 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган,* 7.

ХРИСТИЙН МЭНДЭЛСНИЙ БАЯР ДЭЛХИЙ ДАХИНД

“МАНАЙ ГЭР БҮЛИЙН хувьд 12-р сар нэгдмэл байдлыг төлөөлдөг. Бид Христийн үлгэр жишээний дагуу амьдрах дуртай бөгөөд Түүний бидний төлөө үйлдсэн зүйлс, хүлээн авсан олон адислалаа үргэлж өөрсдөдөө сануулахыг хичээдэг. Манай зочдын өрөөнд 20 орчим улаан зүрхээр хүрээлүүлсэн Аврагчийн зураг байдаг.

Шөнө дунд бэлэг задлахаар бэлдэхдээ би эхлээд гэр бүлээ, дараа нь Христийн зургийг хардаг. Түүний зураг тэр өрөөнд байгаад би бахархдаг. Мөн манай гэр бүлд Түүний өгөхийг хүссэн зүйлийг бид хүлээн авч байгаа гэж хэлэх боломжтой байгаадаа би дотроо бахархдаг.

Би бүрэн цагийн номлолд үйлчлэхээр төлөвлөж байгаа. Христийн мэндэлсний баяраар хамтдаа өнгөрүүлдэг эдгээр цаг мөч сайн мэдээг бусадтай хуваалцах хүслийг маань улам бүр бадраадаг. Сайн мэдээтэй байхад Христийн мэндэлсний баяраар огт өөр мэдрэмж авдаг. Сайн мэдээтэй байхад Христийн мэндэлсний баяраар бүх зүйл Христэд болон гэр бүлд төвлөрдөг бөгөөд энэ нь намайг илүү их тайвшруулдаг.”

Мэриам Г., Франц, Парис

Амьдарч байгаа газарт тань Христийн мэндэлсний баярыг хэрхэн тэмдэглэдгээ хуваалцмаар байна уу? Түүх болон зургаа бидэнд илгээнэ үү. Бид тэдгээрийг тань дараа жил ашиглаж магад! Түүх болон зургаа liahona@ChurchofJesusChrist.org руу илгээнэ үү.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ НИНА ХАНТЭР

Христийн мэндэлсний баярын ямар ямар уламжлалд та дуртай вэ? Гэр бүлээрээ хөршүүд рүүгээ явж, магтуу дуу дуулах уу? Чаргаар гулгасныхаа дараа халуун шоколад уух уу? Далайн эрэг дээр мах шарж идэхээр явах уу?

Баярын ил захидал хийдэг зарим компанийн хэрхэн дүрсэлдгээс үл хамааран Христийн мэндэлсний баярыг аль ч уур амьсгал, соёл, байршилд, тухайлбал ширхэг ч цасгүй, нарсны өчүүхэн ч үнэргүй газарт ч олонтоо тэмдэглэдэг.

Дэлхий даяар өсвөр үеийнхний Аврагчийн төрөлтийг тэмдэглэдэг зарим арга замыг дурдъя.

“БАНГАЛОРТ Христийн мэндэлсний баярыг өргөн дэлгэр тэмдэглэдэг. Хинди, лал, христийн гээд бүх шашны хүмүүс тэмдэглэдэг. Олон хүн гэртээ Христийн мэндэлсний баярын модоо чимэглэж, од өлгөдөг.

“Манай гэр бүл Сүмийн Гэрлээ гэрэлтүүл хуанлид оролцдог уламжлалтай. Ээж маань бас хөршүүд, ажлын хүмүүс, найз нөхөд, гэр бүлийнхэндээ бялуу бэлдэж эхэлдэг. Бид Христийн мэндэлсний баярын өмнөх үдэш гэр бүлийнхээ бүх гишүүнийг гэртээ урьдаг. Христийн мэндэлсний баярын онцгой цугларалтаа бид оройн 10:30-аас гэртээ эхлүүлж, дуулал дуулж, судраас уншиж, Христийн мэндэлсний баярын зарим видео бичлэгийг үзэж, яриа өрнүүлдэг.

12-р сарын 25-ны шөнө дунд бяцхан Есүсийг хүүхдийн оронд тавихад бид жаахан хүүхдүүдийг урьдаг. Бид “Христийн мэндэлсний баярын мэндийг” гэр бүлийн гишүүн бүрдээ хүргэж, бялуугаа зүсэж, шөнөжингөө ярьж, оройтож унтдаг.

Есүс Христ амьдралын маань хэсэг байдагт бид маш их талархдаг. Түүгээр дамжуулан бид үүрдийн баяр баясгаланг олдог билээ.”

Анкита К., Энэтхэг, Бангалор

“2018 ОНЫ ХРИСТИЙН МЭНДЭЛСНИЙ БАЯР миний тэмдэглэж байсан хамгийн сайхан баяр байсан. Нэгдмэл, нөхөрсөг уур амьсгалд байсан ба би дүрвэгчдэд зориулсан үйл ажиллагаанд оролцож чадсан юм.

Би улаан цаасан гутал хийж, оройн зоогт уригдан ирсэн хүмүүст хэрхэн үүнийг хийхийг зааж, таваг бүр дээр тавьсан. Оройн уригдсан хүмүүс ням гарагт тарааж өгөх хувийн ариун цэврийн хэрэгслээр дүүрэн үүрдэг цүнх авчирч билээ.

Оройн үйл ажиллагаагаар бид дүрвэгчидтэй хамт Христийн тухай кино үзсэн. Тэр маш сайхан мартагдашгүй Христийн мэндэлсний баяр байсан.”

Алэксис Л., Франц, Парис

БИД ЗУН АШИГЛАХААР нимбэгний шүүсний энэ лангууг хийсэн ч үүнийг Христийн мэндэлсний баяраар хүмүүст жигнэмэг, халуун шоколад өгөхөд ашиглахад нэн тохиромжтой! Бусдад бүтээлч маягаар үйлчлэхдээ би Аврагчтайгаа илүү ойр байгаагаа мэдэрдэг.”

Бруклин Х., Канад, Алберта

“БИ ЭГЧ НАРТАЙГАА ХАМТ БАЙХ, ялангуяа тоглож цагийг өнгөрүүлэх дуртай. Христийн мэндэлсний баярын үеэр бид өдөр бүр лааны гэрэлд оройн хоолоо иддэг. Ийн суухад амар тайван мэдрэмж төрдөг. Лааны гэрэл надад Дэлхийн гэрэл болох Аврагчийг маань сануулдаг.

Дэйн Х., Канад, Алберта

“ОЛОН ХҮН уулыг амар тайван, байгальтай харьцаж Бурханы бүтээлийн гоо үзэсгэлэнг олж нээдэг газар гэж үздэг. Гэвч Хавайд бид Бурханы хүчийг далай тэнгисээс, үүний бүх гайхамшгаас мэдэрч, таашаал авдаг.

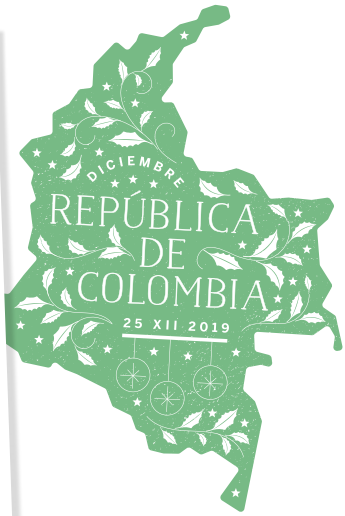
Байгалийн болон гэр бүлийнхээ хүрээнд өнгөрүүлсэн ямар ч цаг хугацаа харилцаа холбоог бэхжүүлдэг. Та амьдралын чимээ шуугианаас тасарч, хүрээлэн буй гоо үзэсгэлэн дээр, ялангуяа харж буй зүйлс, хамт байгаа хүмүүстээ анхаарлаа төвлөрүүлдэг.

Христийн мэндэлсний баяраас өөр энэ дэлхийтэй мөн гэр бүлийнхэнтэйгээ илүү их ойр дотно байгаагаа мэдрэх сайхан баяр үгүй. Учир нь тэдгээр нь хоёулаа Тэнгэр дэх Эцэг, Аврагч Есүс Христийн маань өгсөн төлөвлөгөөнд асар чухал үүрэг гүйцэтгэдэг билээ.”

Даяан А., Зайрус А-ийн зурагтай хамт, АНУ, Хавай

“МАНАЙ ГЭР БҮЛ ҮРГЭЛЖ Христийн мэндэлсний баяраар ямар нэгэн төрлийн үйлчлэлд оролцдог. Тэдгээрийн нэг нь тусламж хэрэгтэй хүмүүст зориулан хоол хүнс, амттан өгдөг ажил юм. Бусдад үйлчилснээр бид Бурханы хайрыг үзүүлэх боломжтой. Миний эцэг эх сайн үлгэр жишээ үзүүлэн, бусдад үйлчлэх замаар Христийн мэндэлсний баярын утга учрыг надад заасан. Энэ үйл явдал надад дэлхий дээрх миний гүйцэтгэх үүрэг, Христийн мэндэлсний баярын учир утгыг ойлгоход тусалсан юм.

Аарон С., Энэтхэг, Бангалор



“МАНАЙ ГЭР БҮЛ ӨНӨР ӨТГӨН ТУЛ ЗАРИМДАА бид бүгдээрээ энэ байшинд болон хажуугийнх нь байшинд цуглардаг. Бид дуулж хөгжимддөг. Бид бас бүжиглэдэг. 12-р сард сургууль амардаг тул бид үргэлж энэ хугацаанд гэр бүлээрээ аль болох олон удаа цуглардаг.

Бид тоглон, ярилцаж, инээлдэж, хооллодог. Энэ бол манай гэрийн уламжлал. Сургууль орж байх үеэр энэ бүхнийг гэр бүлийнхэнтэйгээ хамт хийх цаг надад байдаггүй. Тиймээс бид эдгээр уламжлалаа хадгалахыг хичээдэг. Гэр бүл бол хамгийн чухал зүйл юм. Эдгээр уламжлал бидэнд гэр бүлээрээ хамт байхад тусалдаг.

Хуан К., Колумб, Барранкүйлла

Мексикт олон хүн Христийн мэндэлсний баярыг тэмдэглэхдээ гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө цугларч пината эвдэлж нээдэг.

Тэмдэглэл: АНУ-ын, Калифорнийн Парадайзын өсвөр үеийнхэн Калифорнийн түүхэнд болсон хамгийн хор хөнөөлтэй ой, хээрийн түймэрт хот нь шатсаны дараа Христийн мэндэлсний баярын утга учрын талаар эргэцүүлэн бодсон юм.

“ТҮЙМРИЙН ДАРАА би бидэнд байгаа хамгийн чухал зүйл бол гэр бүл, найз нөхөд юм гэдгийг ухаарсан. Хэдийгээр бид олон бэлэг аваагүй ч гэр бүлээрээ тойрон суух үнэхээр сайхан байв. Хэдийгээр энэ нь бидний ердийн Христийн мэндэлсний баяраас өөр байсан ч бидний хувьд аз жаргалтай цаг мөч байсан.”

Рэйчэл В.

“ХҮН БҮР НЭГДЭЦГЭЭЖ, нийгмийн хувьд нэг нэгнээ түшиж тулахыг харах сайхан байсан. . . . Материаллаг зүйлс тийм ч чухал биш юм байна гэдгийг би мэдэж авсан юм. Үйлчлэл, гэр бүл, хамтдаа өнгөрүүлсэн цаг мөч үүнээс ч илүү үнэтэй. Амьдрал өөрөө үнэ цэнтэй. Аливаа зүйл хэзээ ч муудан өөрчлөгдөж болох тул амьдрал өөдрөг сайхан байгаа үед эерэг талыг нь таашаан өнгөрүүлэхийг хичээх хэрэгтэй. Бид л тэр эерэг сайхан орчныг бүрдүүлдэг хүмүүс шүү дээ!”

Билли А.

“БИ ХЭД ХЭДЭН АЧААНЫ МАШИН дүүрэн хандивласан тоглоомыг буулгаж, цэгцлэхэд тусалсан. Дараа нь бид хаалгыг нээж, хүн бүрийг оруулж билээ. Бүх хүүхдийг харах үнэхээр сайхан байсан. Тэдний нүд сэргэж, ямар их баяртай байсан гээч! Ийм аймшигтай зүйлийг туулсныхаа дараа тэднийг баяр хөөртэй, амар тайван байгааг харах нь намайг баярлуулсан.”

Оодри В.

ТА ЭЛЭГЛЭН ДООГЛОГЧДЫН ОД БАЙХЫГ ХҮСЭХГҮЙ

Элэглэл газар авч байгаа ч энэ нь Их Эзэний мэлмийд зөвт бус.

Дэвид А.Эдвардс
Сүмийн сэтгүүлүүд

Та эцсийн өдрүүдийн зарим тэмдгийг нэрлэж чадах уу? Сэргээлт, Мормоны Ном урагш гарч ирэх, төрөл бүрийн гай гамшиг тохиолдох, сайн мэдээ түгэх, ёс бус явдал хавтгайрах гэх мэт хүмүүсийн сайн мэдэх олон тэмдэг бий. Нэг тодорхой тэмдэг таны бодолд орж ирээгүй байж болно, тэр нь элэглэн дооглох байдал юм.

Шинэ Гэрээний хоёр бичигч хожмын өдрүүдэд элэглэн дооглогчид байхыг дурддаг (2 Петр 3:3; Иуда 1:18-ыг үзнэ үү). Энэ нь Есүс Христ, Түүний сургаал болон дагалдагчдыг элэглэн дооглож, тохуурхах хүмүүс байна гэсэн үг юм. Харин Түүний шавь нарын хувьд биднийг тэвчээртэй байж (2 Петр 3:11–15-ыг үзнэ

ГЭРЭЛ ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛЙГ ДЭВИД СТОКЭР

ИХ ЭЗЭН БИДЭНД ХАЙР, НОМХОН ДАРУУ БАЙДАЛ, ТЭСВЭР, ТЭВЧЭЭР НЬ ТҮҮНИЙ АРГА ЗАМ ГЭДГИЙГ . . . ЗААСАН.

үү), Түүний ирэлтийг болон амлалтаа гүйцэлдүүлэхийг нь тэсэн ядан хүлээж, ач ивээлд нь байж, бусдыг өрөвдөж хайрла хэмээн заасан (Иуда 1:22-ыг үзнэ үү).

Мэдээж, элэглэн дооглох нь шинэ ойлголт биш ч газар авч байгаа нь илт. Хэдийгээр та Бурханы юмсыг хэзээ ч элэглэн дооглохгүй байж болох ч элэглэн дооглох нь Есүс Христийн шавийн үзүүлж байх ёстой хэв маяг биш юм.

Элэглэн дооглосоор байх уу? Үгүй. Баярлалаа.

Элэглэн дооглох гэдэг нь тохуурхах, шоолох, ёжлох гэсэн утгатай. Үүнд заримдаа хэн нэгнийг царайгаа хачин болгож дуурайх, инээдтэй дуу хоолой гаргаж, хэтрүүлэгтэй дохио зангаа, дүрс зураг ашиглах зэрэг нь ордог. Бид бүгдээрээ үүнийг харж байсан.

Үүнийг хаанаас ч олж харж болно. Хүмүүст энэ таалагддаг юм шиг харагддаг ч

Их Эзэнд таалагддаггүй.

Сударт элэглэн дооглохыг зөвшөөрсөн ганц ч үг байдаггүй. Үнэндээ бол үүнийг онцгойлон буруушаасан байдаг. Жишээлбэл, Залуу Алма ийн хэлсэн.

"Та нарын дунд ах дүүсээрээ доог хийдэг . . . нэгэн нь байна уу . . . ?

Тийм нэгэнд халаг, учир нь . . . тэрээр наманчлах ёстой эс бөгөөс тэр аврагдаж чадахгүй . . . !" (Алма 5:30–31).

Элэглэн дооглох нь бардамналын наад захын нүгэл юм. Элэглэн дооглохын цаадах мэдрэмж бол зүгээр нэг хүмүүсийн хэлж, хийсэн зүйлтэй санал нийлэхгүй байгаа явдал бус бусад *хүнийг* доорд үзэн гадуурхах явдал юм.

Их Эзэн үүнийг хүсдэггүй. Тэрээр "хүн бүр ах дүүсээ өөр шигээ хүндлэг" (Сургаал ба Гэрээ 38:24) хэмээн хэлсэн. Бид бүгдээрээ ижил тэгш үнэ цэнтэй. Алма "Та нар цаашид ч өөрсдийгөө нэг нь нөгөөгөөс илүү дээр хэмээн бодсоор л байх уу[?]" (Алма 5:54) гэж асуусан байдаг. Ийм бодол элэглэн дооглоход хөтөлдөг. Хүмүүсийг элэглэн дооглох нь өөрийгөө бусдын дээгүүр тавьж байгаа нэг арга зам юм.

Үүнээс гадна элэглэн дооглогчид үүндээ ихэвчлэн бусдыг татан оролцуулах гэж ороддог. Лихайн зүүдний нэг хэсэг үүнийг үнэхээр үзүүлдэг. Агуу хийгээд нүсэр барилга доторх хүмүүс "хуруугаараа занган басхүү элэглэх байдалтай бай[жээ]" (1 Нифай 8:27). Хуруугаа чичилсэн хүмүүс "Чи бидэнтэй нэгд. Үгүй бол чамайг шившиг болгож, шоолно" хэмээн өөрсдийгөө тэдний эсрэг болгон хаалт тавьдаг. Зовлон зүдгүүрийн адил, элэглэн дооглох нь дангаар байх дургүй. Учир нь бардам хүмүүс ихэвчлэн дотроо өөртөө итгэлгүй байдаг.

Номхон дөлгөөн бай. Бүү элэглэн доогло.

Элэглэн дооглох явдал газар авч байгаа энэ үед бусадтай нийлж шоолоход уруу татагдаж болох юм. Гаднаас харахад тэд цагийг зугаатай өнгөрүүлж байгаа биз? Хүн бүр, ялангуяа интернэт болон олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслээр үүнийг хийж байна шүү дээ. Тэр ч бүү хэл бид галыг галаар дарах гэж үзэх буюу үүний эсрэг дэлхийнхний зэмсгийг ашиглан, агуу хийгээд нүсэр барилга дахь хуруугаа чичилсэн хүмүүст элэглэн дооглох ямар байдгийг үзүүлэхээр тэдэн рүү хуруугаа чичлэх гэж үзэж болох юм.

Дахин хэлэхэд, энэ нь Их Эзэний арга зам биш ээ.

"Доромжлох тэдний эсрэг бүү доромжил" (Сургаал ба Гэрээ 31:9).

"Дайснуудаа хайрла, та нарыг хавчигчдын төлөө залбир" (Матай 5:44).

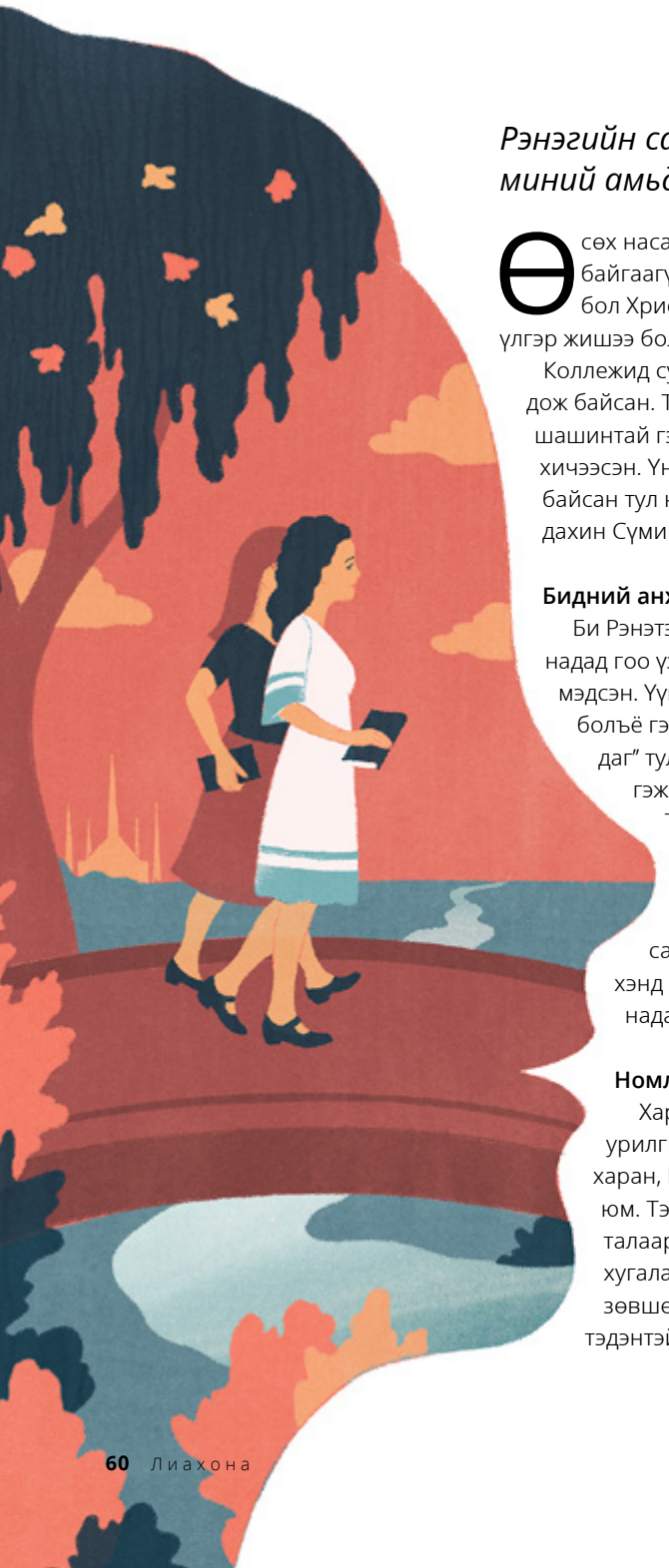
Энэ нь "Өөрөөс тань өөр хүн болгоныг, бүх зүйлийг бүхий л арга замаар элэглэн доогло" гэсэн дэлхийнхний жишгээс хавьгүй өндөр жишиг юм.

Бусдын элэглэн дооглохыг тэвчиж, эргүүлэн мөн адил үйлдэхгүй байх нь хэцүү байж болно. Учир нь манай соёлд хамгийн ёжтой, бусдад хамгийн хүнд тусах элэглэл бол хүмүүсийн анхаарал, хүндлэлийг олж авах тэмцээнд ялдаг хэмээн итгүүлэх гэж ороддогт оршино. Гэхдээ энэ нь тийм биш ээ. Их Эзэн бидэнд хайр, номхон даруу байдал, тэсвэр, тэвчээр нь Түүний арга зам гэдгийг зааж бас үзүүлсэн.

Хэрэв бид Есүс Христийн жинхэнэ шавь нар мөн л юм бол бидний зүрх сэтгэл Түүний цэвэр ариун хайраар дүүрэн байх тул ах, эгч нараа элэглэн дооглохгүй (Моронай 7:47–48-ыг үзнэ үү). ■

Далын
Ахлагч Хуакин Э.Коста

ХОЖМЫН ҮЕИЙН ГЭГЭЭНТЭН ЗАЛУУ ЭМЭГТЭЙТЭЙ **СОХОР БОЛЗООНД** ЯВСАН НЬ



Рэнэгийн сайн мэдээний дагуу амьдрах гэсэн итгэл үнэмшил миний амьдралыг өөрчилсөн.

Өсөх насандаа би Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн гишүүн байгаагүй ч уулзаж байсан зарим гишүүнээс цэвэр, ариун байдлаар амьдрах юм бол Христийн гэрэл тэднээс гэрэлтдэгийг олж мэдсэн юм. Тэдгээр нь хүчирхэг үлгэр жишээ болж чаддаг.

Коллежид сурч байхдаа танилцсан нэг найзаараа дамжуулан би анх Сүмтэй холбогдож байсан. Тэр номлолд үйлчилж байсан, Сүмийн маш сайн гишүүн байв. Би католик шашинтай гэр бүлд өссөн тул тэр надтай шашны талаар яриа өрнүүлэхийг олон удаа хичээсэн. Үнэндээ би шашин сонирхдоггүй байв. Харин найз минь ухаантай нэгэн байсан тул намайг хожмын үеийн гэгээнтэн охинтой сохор болзоонд явуулах замаар дахин Сүмийг танилцуулах гэж оролдсон юм.

Бидний анхны болзоо

Би Рэнэтэй анхны болзоонд явсан эхний мөчөөс эхлэн түүнд шууд дурлав. Тэр надад гоо үзэсгэлэнтэй харагдсан бөгөөд ямар нэгэн онцгой зүйл түүнд байгааг би мэдсэн. Үүнээс хойш тун удалгүй би түүнтэй харилцаагаа гүнзгийрүүлж, гэр бүл болъё гэж бодсон ч хэд хэдэн удаа болзсоны дараа тэр “чи надад хэтэрхий таалагддаг” тул цаашид болзож чадахгүй, учир нь би ариун сүмд гэрлэхийг хүсэж байгаа гэж хэллээ. Харин тэр удалгүй номлолд явсан нь асуудлыг бүр ч хүндрүүлэв. Түүнээс хойш би хожмын үеийн гэгээнтнүүдэд *дургүй* болохоор шийдлээ. Түүнийг номлолоосоо эргэн ирэхэд бидний дундын найз намайг нэг үдэшлэгт урьсан бөгөөд тэнд би Рэнэг харж, бид дахин цагийг хамт өнгөрүүлэх болсон юм. Би коллежоо төгсөж, сайн ажилтай болсон байсан тул дахиад л гэр бүлтэй болоход бэлэн байгаагаа мэдрэв. Би өөрийгөө хэнд ч гологдохгүй гэж бодож байсан тул түүнд гэрлэх санал тавилаа. Тэр надад татгалзсан хариу өгөв.

Номлогчидтой дурамжхан уулзсан нь

Харилцаагаа хадгалж үлдэхийн тулд би номлогчидтой уулзаж ярилцах урилгыг нь хүлээн авав. Нэг удаа тэр над дээр ирээд, нулимстай нүдээр намайг харан, Мормоны Номын талаарх гэрчлэлээ хуваалцаж, уншихыг надаас хүссэн юм. Тэр ариун сүмд гэрлэх хүслээ биелүүлэхийн тулд намайг сайн мэдээний талаар гэрчлэлтэй болгохыг хүсэж байлаа. Би түүнд хайртай мөн урмыг нь хугалахыг хүсэхгүй байсан тул зөвшөөрөв. Хэдийгээр номлогчидтой уулзахыг зөвшөөрсөн ч би эхлээд Рэнэг надтай гэрлэ хэмээн ятгах цаг хожих зорилгоор тэдэнтэй уулзсан юм. Надад өөр шашинд нэгдэх ямар ч сонирхол байгаагүй.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ АЛЕКС НАБАУМ

Рэнэгийн итгэлийн ачаар би Мормоны Номын талаар мөн энэ Сүмийн талаар хувийн гэрчлэлээ хөгжүүлж чадсан юм.

Номлогчидтой хэдэн удаа уулзсаны дараа надад сонирхол төрөөгүй хэвээр л байв. Би тэдэнтэй хамт хичээлд нь суусан ч үнэндээ анхаарлаа төвлөрүүлж, Сүнсийг мэдрэх гэж хичээхгүй байлаа. Би номлогчдыг өөрийнхөө төлөө биш, харин Рэнэгийн төлөө сонсож байсан тул зүрх сэтгэл маань хаалттай байсан юм. Энэ хэвээр үргэлжилж, би баптисм хүртэхгүй ч гэсэн сайн нөхөр нь болж чадна гэдэгтээ Рэнэг ятгаж чадахгүй л байв. Тэр итгэл үнэмшилдээ бат зогссоор байлаа.

Мормоны Номыг өөртөө тусган унших нь

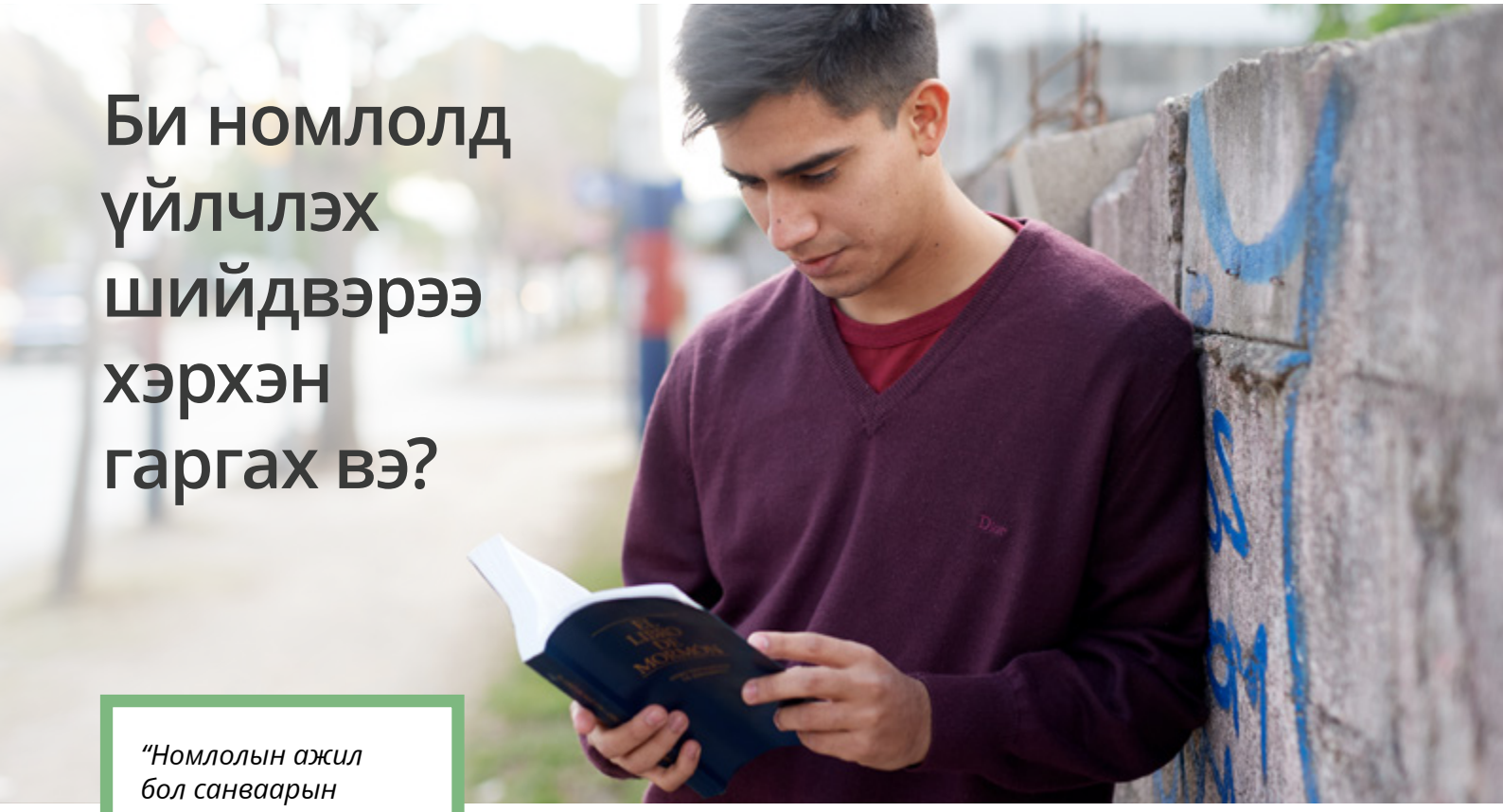
Тэгтэл номлогчид солигдлоо. Надад заахаар шинэ номлогч ирсэн ба түүнд нэгэн санаа орж иржээ. Тэр надаар судрын Алма 42-ыг нээлгээд, уг хэсгийн шүлэг бүрийг чанга уншиж өгөхийг надаас хүсэв. Харин үг бүрийг уншихдаа *өөрийнхөө* нэрийг орлуулан уншихыг надаас хүслээ. Би үнэндээ хүсэхгүй байсан ч тэр бууж өгсөнгүй.

Тиймээс би эхний шүлгийг уншив. "Мөн эдүгээ Хуакин . . ." гэсэн үгсийг уншиж эхлэнгүүт тэр ном надтай ярьж эхэллээ. Нэрээ оруулж унших зуурааа би хувийн гэрчлэлийн хүчийг мэдэрсэн юм.

Алма 42-ын дараагийн хэсэг Адам, Ева хоёрын уналтын талаар зааж, эцэст нь гэтэлгэлийн төлөвлөгөөн дээр ирлээ. 29-р шүлэг дээр ирээд би "Мөн эдүгээ, Хуакин хүү минь, чамайг эдгээр зүйл дахин бүү зовоогоосой" гэж уншингуут нялх хүүхэд шиг уйлж эхэллээ. Би урьд нь хэзээ ч ингэж уйлж байсангүй. Мормоны Ном үнэн гэдгийг би мэдсэн бөгөөд уг бүлгийг ч гүйцэд уншиж чадахгүй байсан юм. Эцэст нь би биеэ барьж, номлогчдод баптисм хүртмээр байгаагаа хэллээ. Рэнэ ямар их баярласан гээч! Би баптисм хүртэж, тэр ч гэрлэх саналыг маань хүлээн авсан юм. Жилийн дараа бид Аргентины Буэнос Айрес дахь ариун сүмд лацдан холбуулж билээ.

Рэнэгийн сайн мэдээний дагуу амьдарч, ариун сүмд гэрлэх гэсэн итгэл үнэмшилд би маш их талархдаг. Болзохдоо итгэлээ хадгалсан нь зөвхөн Бурхан тэр хоёрын харилцааг хүчирхэгжүүлээд зогсохгүй, намайг сайн мэдээний талаар илүү ихийг мэдэж авахад урьсан юм. Тэр яагаад надад гоо үзэсгэлэнтэй харагдсан болохыг би мэднэ. Учир нь тэр цэвэр, ариун, хайраар дүүрэн байсан. Түүний итгэл үнэмшлийн ачаар би Мормоны Номын талаар мөн энэ Сүмийн талаар хувийн гэрчлэлээ хөгжүүлж чадсан. ■

Би номлолд үйлчлэх шийдвэрээ хэрхэн гаргах вэ?



“Номлолын ажил бол санваарын үүрэг хариуцлага бөгөөд би зохистой, бие махбодын болон оюун ухааны чадвартай бүх залуу эрэгтэйг үйлчлэх дуудлагад хариулаач хэмээн урамшуулж байна. Мөн олон залуу эмэгтэй үйлчилдэг хэдий ч тэд залуу эрэгтэйчүүдийн адил заавал шаардлагатай биш юм. Гэхдээ, Сүмийн залуу эгч нар номлогчийн ажлаараа маш үнэтэй хувь нэмэр оруулдаг гэдгийг бид баттай хэлж байна.”

Ерөнхийлөгч Томас С.Монсон, “Чуулганд тавтай морилно уу,” *2012 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 4.

Чин сэтгэлээсээ асуух хүсэлтэй бай.

Номлол нь хүн бүрд зориулагдсан биш хэдий ч хүн бүр номлол өөрт нь таарах эсэхийг чин сэтгэлээсээ мэдэж авч болно. Заримдаа бид явахыг хүсэхгүй байгаагаасаа болж асуудаг ч үгүй эсвэл асуусан ч Сүнсэнд үнэхээр хариулах орон зай өгдөггүй. Бид чин сэтгэлээсээ асуух ёстой! Чин сэтгэлээсээ эрэлхийлэн асууж байж хариултыг олох юм бол Их Эзэний танд үлд эсвэл яв гэж хэлснээс үл хамааран та амар амгаланг мэдэрч, өөртөө итгэлтэй байх болно.

Али Б., 22 настай, АНУ, Юта

Наманчил

Номлолд үйлчлэх шийдвэр гаргахад надад жинхэнэ наманчлалын талаар сурч мэдэн, үүнийг өөрийн биеэр мэдэрсэн явдал тусалсан юм. Аврагчийн Цагаатгалын талаар суралцаж, ойлгож мэдсэнээ амьдралдаа хэрэгжүүлснээр би үгээр илэрхийлэхийн аргагүй амар амгаланг мэдэрсэн. Би энэ бүхнийг мэдрэхдээ бусад хүнд ч гэсэн энэ амар амгаланг мэдрүүлэхийг хүссэн.

Ахлагч Бэрдэхо, 21 настай, Перу, Арекипа

Их Эзэнтэй холбоотой бай

Тэнгэрлэг Эцэг таны асуултын хариултыг судар, ерөнхий эрх мэдэлтний захиасаар эсвэл бүр хэн нэгний гэрчлэлээр дамжуулан өгч болно. Тиймээс та зөвхөн Их Эзэнтэй холбоотой байснаар сүнсний өдөөлтийг хүлээн авах боломжтой.

Самуэл Х., 14 настай, АНУ, Юта

Тэр танд хариулна гэдгийг сана

Номлолд ирэхийнхээ өмнө би явах ёстой эсэхээ мэдэх гэж нэлээн хичээсэн. Эцэст нь бидний амьдралд болж байгаа бүх зүйлийг үнэхээр мэддэг мөн номлолд үйлчлэх хэрэгтэй юу үгүй юу гэдгийг ч мэддэг Тэнгэрлэг Эцэгээс асуухаар шийдсэн юм. Залбирлаар дамжуулан явах хэрэгтэй гэдгээ би баттай мэдэж авсан. Би Тэнгэрлэг Эцэг залбиралд хариулдаг гэдгийг мэднэ. Түүнд хандан асуултаа тавь. Тэрээр таны итгэлийн дагуу мөн Өөрийн хүсэл, цаг хугацаанд хариулах болно.

Тэрпэнд эгч, 21 настай, Ямайка Кингстон номлол

Гэр бүлийн болон патриархын адислалаа хар

Гэр бүлийн болон патриархын адислал маань надад шийдвэрээ гаргахад тусалсан. Эгч маань одоо номлолд үйлчилж байгаа бөгөөд түүний үлгэр жишээ, номлолын ажлын тухай гэрчлэл намайг сүнслэгээр өдөөсөн юм. Патриархын адислалаа авсан маань үйлчлэх хүслийг минь улам бүр хүчирхэгжүүлсэн ба үүнд намайг сайн мэдээг бусадтай хуваалцана хэмээн хэлсэн байсан.

Жулиана П., 16 настай, АНУ, Невада

ОХИНЫ ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС АВАВ

Чи юу гэж бодож байна?

"Намайг уруу татдаг хэдэн найз байдаг ч би тэдэнтэй ойр дотно харилцаатай тул найз хэвээр үлдэхийг хүсэж байна. Би юу хийх ёстой вэ?"

Хэрэв хүсвэл хариултаа өндөр нягтралтай зургийн хамт **liahona.ChurchofJesusChrist.org** хаягаар ("Submit an Article or Feedback" дээр дар) 2020 оны 1-р сарын 15-ны дотор ирүүлнэ үү.

Хариултын хэмжээг тохируулах эсвэл тодорхой болгохын тулд хянан засварлах магадлалтай.

Илчлэлт номыг ойлгоход надад юу тусалж болох вэ?

Орчин үеийн бошиглогчдын ачаар бид Илчлэлт номыг ойлгохдоо тусламж авах боломжтой болсон. Иосеф Смит энэ номыг ойлгоход туслах зарим чухал түлхүүрийг бидэнд өгсөн. Жишээ нь:

- *Сургаал ба Гэрээ 77.* Энэ илчлэлтийг асуулт, хариулт хэлбэрээр өгсөн ба энэ нь Илчлэлт номын талаар чухал ойлголтыг бидэнд өгдөг. Энэ нь 4–11-р бүлгийн янз бүрийн хэсгийг тайлбарлаж, тэдгээр нь хожмын өдрүүдэд хийгдэх Их Эзэний ажилтай хэрхэн холбогддогийг онцолдог.
- *Иосеф Смитийн Орчуулга.* Иосеф Смит Библийн, сүнсээр өдөөгдсөн орчуулгаараа дамжуулан Илчлэлт номын олон шүлгийг тодруулахад тусалсан. Та тэдгээрийг scriptures.ChurchofJesusChrist.org дээрх хичээлийн туслах материал дээрээс олж болно.

Иосеф Смит бидэнд Илчлэлт номыг бусдын үздэг шиг, мэдэх боломжгүй нууц мэтээр харахгүй байхад тусалсан. Тэр бас Бурхан бидэнд үзэгдлийн тайлбарыг өгөөгүй бол үүнийг нь мэдсэний төлөө бидэнд хариуцлага тулгахгүй гэдгийг заасан (*History of the Church,* 5:343-г үзнэ үү). Тэр бидэнд уг номын төвд Есүс Христ болон Түүгээр дамжуулан дэлхийг ялан дийлж, Тэнгэрлэг Эцэгтээ эргэж очиж чадна гэсэн итгэл найдвар байдгийг олж харахад тусалсан.

Мөн Судруудын удирдамж, "Иоханы илчлэлт"; мөн *Ирээд, Намайг дага—Хувь хүн, гэр бүлүүдэд зориулав: Шинэ Гэрээ 2019*-ийн Илчлэлт номын тухай хэсгүүдийг үзнэ үү.

Эдгээр хариулт тусламж, ойлголт өгөх зорилготой бөгөөд Сүмийн сургаалын албан ёсны мэдэгдэл биш юм.

Бурханы хайрыг үзүүлэх нь Есүс Христийн зорилго байсан

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын
ахлагч Жэффри Р.Холланд

Их Эзэн Есүс Христийн амьдрал, тохинуулын олон гайхамшигт зорилгын нэг буюу уг номлолынх нь нэгэн чухал хэсгийг тэр болгон яриад байдаггүй. Тухайн үед дагалдагчид нь үүнийг бүрэн ойлгоогүй бөгөөд орчин үеийн Христэд итгэгчид одоо ч үүний учрыг олоогүй. Харин Аврагч Өөрөө үүний талаар ахин дахин, онцлон хэлж байсан. Есүсийн хэлж, хийхээр ирсэн бүх зүйл, ялангуяа Өөрийн цагаатгагч зовлон шаналал, золиосоор Тэр бидэнд Бурхан бидний Мөнхийн Эцэг хэн болох мөн ямар болохыг, түүнчлэн бүх насны болон бүх үндэстний хүүхдүүддээ Өөрийгөө бүрэн зориулдгийг харуулсан явдал хамгийн агуу үнэн билээ. Есүс үг, үйлдлээрээ Өөрийн Эцэг, бидний Тэнгэр дэх Эцэгийн үнэн мөн чанарыг илчилж, бидэнд хамааруулах гэж хичээж байв.

Тэнгэрлэг Эцэг хүмүүнийг үргэлж хайрладаг мөн цаашид ч хайрлах учраас Есүс Түүнийг хайрлахыг хүмүүсээс гуйхаар ирсэн. Бурханы төлөвлөгөө, хүч, ариун нандин байдлыг, тийм ээ, бүр Түүний уур хилэн, шүүлтийг ч гэсэн ойлгох боломж тэдэнд байсан. Гэвч Бурханы хайр, Өөрийн хүүхдүүдийг гэх сэтгэлийнх нь мөн чанарыг Христийг ирэх хүртэл тэд бүрэн ойлгоогүй.

Тэгэхлээр Христ өлссөнийг хооллон, өвчтөнийг эдгээж, хоёр нүүртнийг зэмлэж, итгэлтэй байхыг гуйснаараа бидэнд "өршөөнгүй, нинжин сэтгэлтэй, уурлахдаа удаан, тэсвэртэй, сайн сайхнаар дүүрэн"[1] Эцэгийн арга замыг харуулсан юм. Христ амьдралынхаа туршид, ялангуяа Өөрийнхөө үхлээр "энэ бол *Бурханы* болон Өөрийнхөө нинжин сэтгэлийг та нарт үзүүлж байгаа явдал юм'" хэмээн тунхагласан билээ.

Бидний нэрийг мэддэг, залбирлыг сонсож, хариулдаг, Өөрийнх нь сүнсэн хүүхдийн хувьд мөнхөд биднийг нандигнан хайрладаг хувь хүний, амьд Бурханы тухай хувийн гэрчлэлээ би үлдээе. Ертөнцийн оршлын салшгүй нэгэн хэсэг, нарийн төвөгтэй үүрэгт ажлын дунд Тэрээр хувь хүн бидний аз жаргал, аюулгүй байдлыг бурханлаг бүх асуудлаас дээгүүр тавихыг эрэлхийлдгийг би гэрчилж байна.

Ариун нандин төлөөлөгчийн албаны дагуу хүлээн авсан сүнсээр мөн энэ албыг эрт дээр үед хашиж байсан хүний хэлснээр "Бид Бурханыг хайрласан бус, харин Тэр биднийг хайрлаж, бидний нүглийг цагаатгахаар Хүүгээ илгээсэнд л хайр [оршиж] байгаа юм. Хайрт ах, эгч нараа, Бурхан биднийг ийнхүү хайрласан бол бид ч бие биенээ хайрлах учиртай" (1 Иохан 4:10–11) мөн Түүнийг үүрд хайрлах ёстой гэдгийг хэлье. ■

2003 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган дээр хэлсэн үгээс авав.

ЭШЛЭЛ

1. *Lectures on Faith (1985), 42.*

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ МАЙКЛ МУЛЛАН

Ахлагч Холланд Есүсийг Өөрийн бүх хэлсэн, хийсэн зүйлээр дамжуулан хайраа харуулснаар Эцэгийн арга замыг харуулсан болохыг заасан. Тэр биднийг Бурханыг болон бие биенээ хайрлахад урьсан.

Та хайраа хэрхэн үзүүлж болох вэ?

ЗАЛУУЧУУДАД ЗОРИУЛАВ

ГАНЦААРДАЖ БАЙНА УУ?

Та амьдралынхаа ямар цаг мөчид байгаагаас үл хамааран өөрөө холбоо барьж, бодит харилцааг үүсгэснээр ганцаардлаас салж чадна. Үүнд хүрэх хэдэн арга замыг өгье.

42

ӨСВӨР ҮЕИЙНХЭНД ЗОРИУЛАВ

ХРИСТИЙН МЭНДЭЛСНИЙ БАЯРЫГ ДЭЛХИЙ ДАЯАР ТЭМДЭГЛЭХ НЬ

54

ИРЭЭД, НАМАЙГ ДАГА

ИУДА БА ИЛЧЛЭЛТ НОМЫН ТАЛААРХ ОЙЛГОЛТУУД

58, 63

ХҮҮХДҮҮДЭД ЗОРИУЛАВ

ХРИСТИЙН МЭНДЭЛСНИЙ БАЯРТ ЗОРИУЛСАН ДОЛООН ТҮҮХ БОЛОН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНУУД

Найз

ЕСҮС ХРИСТИЙН
ХОЖМЫН ҮЕИЙН
ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ

MONGOLIAN
4 02186 12363 2

2019 оны 12-р сар

Найз

Колумбид
айлчилна уу!
Н15–Н19 хуудсыг үзнэ үү

Есус Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмээс хэвлэн гаргадаг *Лиахона* сэтгүүлийн хүүхдүүдэд зориулсан хэсэг

Дэлхийн гэрэл

Тэргүүн Зөвлөлийн хоёрдугаар зөвлөх
Ерөнхийлөгч Хэнри Б.Айринг

Гэрэл нь Есүс Христийн төрөлтийн хамгийн сайхан бэлгэ тэмдгүүдийн нэг юм. Есүс төрөхдөө харанхуй дэлхийд гэрэл авчирсан.

Гэрэл нь Аврагчийн төрөлтийн бэлгэ тэмдэг байна хэмээн бошиглогчид заасан байв. Есүсийг төрөхөөс олон жилийн өмнө лемен үндэстэн Самуел ийн бошигложээ.

“Тэнгэрт агуу гэрлүүд байх болно, үүний хэрээр түүнийг ирэхийн өмнө шөнө харанхуй болохгүй, үүний хэрээр энэ нь хүмүүнд өдөр мэт үзэгдэх болно.

Мөн болгоогтун, та нарын хэзээ ч тийм нэгнийг болгоогоогүй тэрхүү нэгэн шинэ од гарах болно” (Хиламан 14:3, 5).

Энэ од Есүсийг бишрэн шүтэх мэргэн хүмүүсийг хөтлөн авчирсан. Тэд Түүнд үнэт бэлэг, алт, гүгэл, мир бэлэглэсэн.

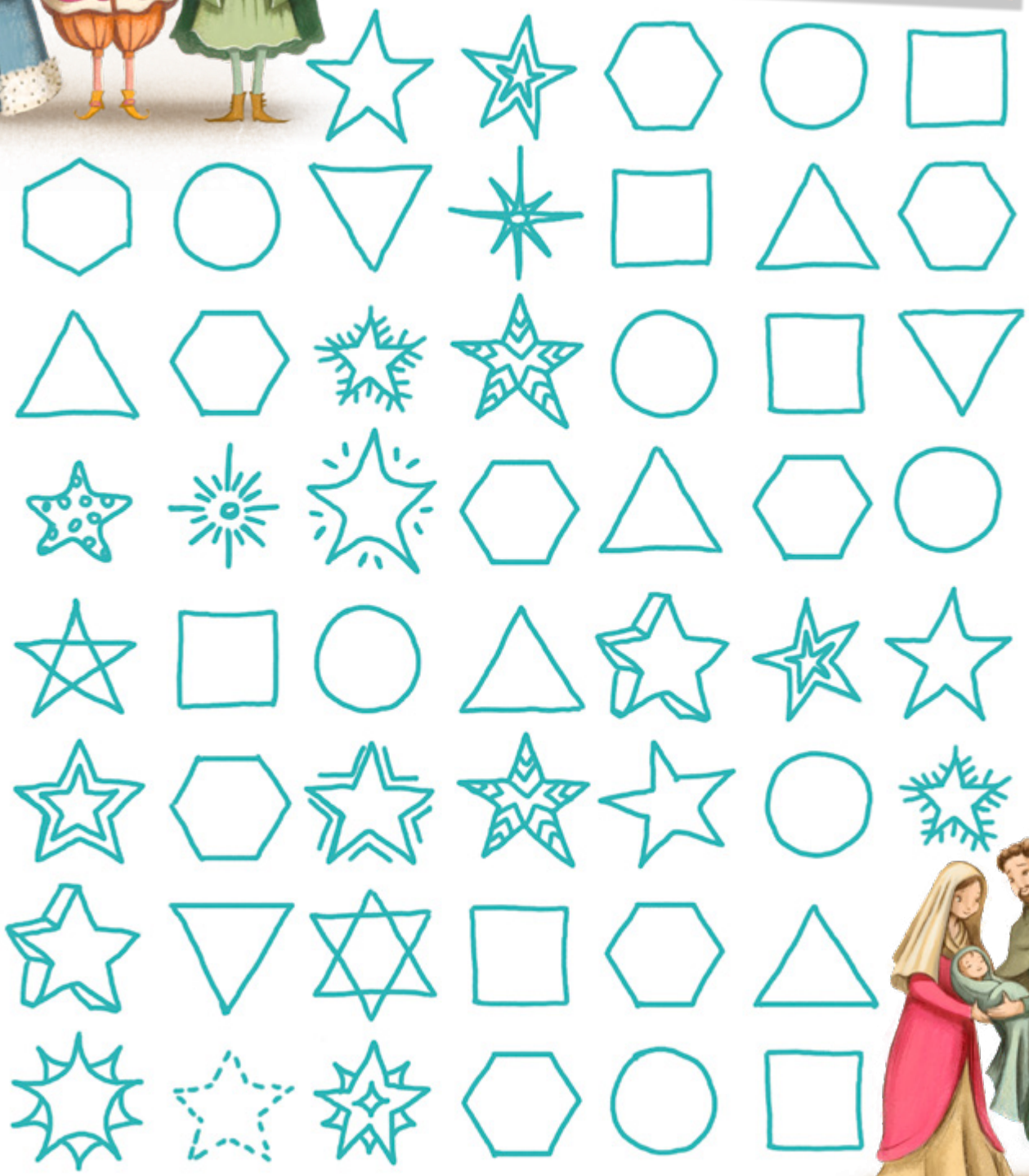
Есүс бол Амьд Христ гэдгийг би гэрчилж байна. Бид түүнийг санаж, Түүний адил хайрлахыг чин сэтгэлээсээ хичээж чадна. Энэ бол Христийн мэндэлсний баярын сүнс. Энэ нь өдөр тутмын жинхэнэ аз жаргалын сүнс юм. ●

2011 оны Тэргүүн Зөвлөлийн Христийн мэндэлсний баярын онцгой цугларалтаас эш татав.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ВАЛЭРИЙ ДОКАМПО

ОДЫГ ДАГА

Есүсийг төрөхөд мэргэн хүмүүс одыг дагасан. Мэргэн хүмүүст Есүсийг олоход туслахын тулд доорх оддыг буд.



Есүсийн мөрөөр

НАМАЙГ

Мэри гэдэг. Би гэр бүлтэйгээ Израилд амьдардаг. Бидэнд олон жилийн өмнө Есүсийн алхалж байсан замаар явах олон онцгой боломж олдсон.

Эми Жэйн Лэвиттэй хийсэн ярилцлагаас

БЕТЛЕХЕМ

Бидний очиж байсан онцгой газруудын нэг бол Есүсийн төрсөн Бетлехем байв. Мариа, Иосеф хоёр Назар дахь гэрээсээ тэнд очихын тул 90 миль буюу 144 км газар туулжээ. Бид малын хашаа байсан газар хэмээн хүмүүсийн таамагласан газар баригдсан сүмд очиж мөн Бетлехемээс холгүй байх талбайг харсан. Хоньчид Есүсийн төрсөн шөнө хариулж байсан шиг одоо ч гэсэн тэнд малаа хариулдаг. “Алс тэртээ хол Иудейн нутаг хээр талд” (Сүмийн дуулал болон хүүхдийн дуу, ху. 52) дууллыг дуулж байх үед бидэнд хоньдын *майлах* сонсогдож байв. Би тэр дууг дуулах үед төрсөн мэдрэмжээ хэзээ ч мартахгүй.

ГАЛИЛЫН ТЭНГИС

Энэ бол Галилын тэнгис. Энэ нь Есүсийн хэдэн мянган хүнд зааж, олон гайхамшгийг бүтээж байсан үзэсгэлэнт нуур юм. Би тэнд Сүнсийг үнэхээр хүчтэй мэдэрсэн. Энд ариун нандин үйл явдал болж байсныг тэндхийн амар амгалан мэдрэмж надад хэлдэг.

Би Есүсийн баптисм хүртэж байсан Иордан гол гэх мэт Түүний алхалж байсан газраар явах дуртай. Би тэр газруудад байхдаа, лаа асааж, сөгдөн залбирч, Есүсийг шүтэн биширч байгаа хүмүүсийн хажуугаар чимээгүйхэн алхаж өнгөрдөг. Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс хоёр Өөрсдөд нь хайраа үзүүлдэг хүмүүст баярладаг гэдгийг би зүрх сэтгэлдээ үргэлж мэдэрдэг.

ИЕРУСАЛИМ

Иерусалим бол том хот. Есүс цовдлогдохынхоо өмнөх ням гарагт уг хот руу илжиг унан орж ирсэн (Матай 21:1–11-ийг үзнэ үү). Хүмүүс Түүнийг угтан авч, дал модны навчаар дэвж, “Хосанна!” хэмээн хашгиралдаж байсан юм.

Жил болгон Христийн амилсны баярын өмнөх ням гарагт хүмүүс Есүсийн Иерусалим руу орж ирсэн замаар явдаг. Тэд дал модны навч барьж, Есүсийн тухай дуунууд дуулдаг. Нэг жил манайхан гэр бүлээрээ Христэд итгэгч бусад хүнтэй нэгдэж энэ замаар алхсан. Хүн бүрийн Есүсийг гэх хайрыг мэдрэх гайхалтай сайхан байсан.

Та Есүсийг дагахын тулд Түүний алхалж байсан газраар явах албагүй. Түүний үлгэр жишээг та хаана ч байсан дагаж болно. ●

Та Есүсийн алхалж байсан газруудын тухай видео бичлэгүүдийг **ChurchofJesusChrist.org** дээрээс үзэж болно. “Shepherds Learn of the Birth of Christ,” “Calming the Tempest” болон “Jesus Is Resurrected”-ийг үзнэ үү.

Христийн мэндэлсний баярын 10 өдөр

Гэр бүлийнхэндээ Христийн мэндэлсний баярт бэлдэхэд нь туслаарай! 12-р сарын 15-аас эхлэн дараах үйл ажиллагаануудын нэгийг өдөр бүр хамтдаа хий. Дараа нь одыг буд.

Ирээд, Намайг дага гэр бүлийн гарын авлагын 194–197-р хуудсыг үзнэ үү.

Өнөөдөр Есүстэй адил сайхан сэтгэлээр бусдад ханд

Есүсийн талаарх дуртай судраа хуваалц.

Өвчтэй эсвэл ганцаардсан нэгэнд Есүсийн адилаар тусал.

"Христийн төрөлт" * видео бичлэгийг үз.

Есүсийн төрөлтийг жүжиглэн үзүүл (Лук 2-ыг үзнэ үү).

Та яагаад Есүст талархаж байгаагаа хуваалц.

Христийн мэндэлсний баярын дууг юм уу дууллыг дуул.

Бяцхан хүү Есүсийн зургийг зур.

Есүсийн хэлсэн ямар нэгэн үгийг судраас унш.

Тэргүүн Зөвлөлийн Христийн мэндэлсний баярын онцгой цугларалтын үгийг унш.*

* ChurchofJesusChrist.org дээрээс эдгээр видео бичлэгийг олно уу.

Миний Христийн мэндэлсний баярын гэрчлэл

Үгийг Ларри Хиллэр
Аяыг Майкл Ф.Мүди

Чин сэтгэлээсээ ♩ = 76–84

G Am7 G D7 G Am7

1. Y - нэн. Тэр - хүү тос -
(2. Y) - нэн. А - риун суд -
(3. Y) - нэн. Тийм ээ. А -

G Cm Adim

гонд эрт цагт юу болс - ныг би мэд - нэ– Тэ - жээ - лийн
рууд на - дад хэл - дэг тул би мэд - нэ– Тэн - гэр эл -
риун Сүнс шив - нэ - сэн тул би мэд - нэ, Е - сүс тэр

G Am Cm G Am7 D7

тэв - шинд нойр - сож буй Нялх хүү Хрис - тийн бай - гаа газ -
чүү - дийн дуу - лах дуун, А - мин хайр - тай эх хүү хо -
а - риун шөнө мэн - дэлж, Ер - төнц үү - нэн, гэр - лээр дүүр -

Em Adim7 G Am D7 G Am7

рыг Нэ - гэн гэ - рэлт од зааж өг - сөн.
ёр, Тэд - нийг хайх хоньч - дын ту - хай юм.
лээ. Зөв амьд - рах за - мыг Тэр заа - сан.

1. 2. G D 3. G D G D7 G

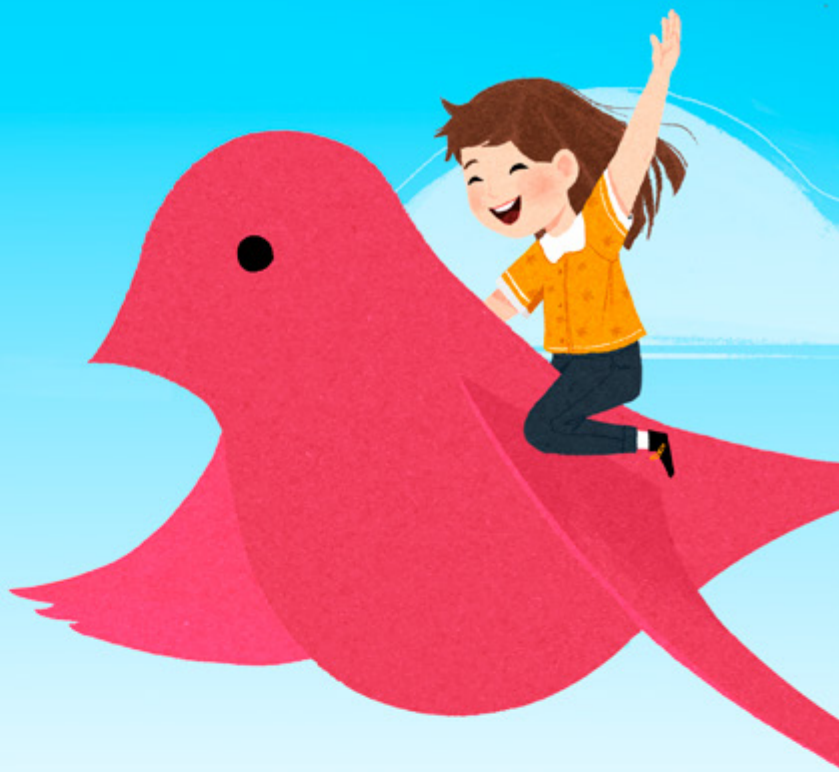
2. Y - Тийм ээ. Y - нэн! Тийм ээ.
3. Y -

molto rit.

© 2019 Майкл Ф.Мүди ба Ларри Хиллэр Бүх эрх хамгаалагдсан.
Энэхүү дуу арилжааны бус зорилгоор сүмд болон гэр бүлийн хэрэгцээнд зориулан олшруулж болно.
Мэдэгдлийг олшруулсан хуудас бүрд оруулна уу.

Улаан цаасан шувуу

Найзууд нь түүнийг байхгүйд цагийг ямар хөгжилтэй өнгөрөөх бол гэсэн бодол Ийвийн толгойноос гарахгүй байв.



Ийв Дэйтон
(Бодит түүхээс сэдэвлэв)

"Өвчтэй байхад минь Намайг эргэж байсан" (Матай 25:36).

Ийв Христийн мэндэлсний баярт дуртай. Сургуулийн анги нь өглөөжингөө ил захидал будаж, хөгжилтэй дуу сонсож өнгөрөөв.

Хатагтай Груниг "Одоо унших цаг боллоо. Өнөөдөр, маргаашдаа бүх унших даалгавраа хийж дуусгах юм бол амралтынхаа үеэр хийх гэрийн даалгавар та нарт байхгүй шүү" гэж хэллээ.

Ийвийн ангийн бүх хүүхэд баярлан алга ташив. Гэвч Ийвд баярлах зүйл байсангүй. Тэр бага зэрэг чичирхийлснээ уншихаар номоо гаргаж ирлээ. Тэр маш их даарч, хоолой нь өвдөж байв. Хуудсан дээрх үгсийг ширтэх зуур нүд нь халуу оргино. Хичээл дуусах үед Ийвийн гэдэс өвдөж эхэллээ.

Эцэст нь ах Тим, эгч Вильма хоёртойгоо хамт гэр лүүгээ алхаж харих цаг болов. Ихэвчлэн тэд гэртээ харих замдаа цагийг хөгжилтэй өнгөрүүлдэг байлаа. Тэд хөөцөлдөж эсвэл цасан хүн хийдэг байв. Харин өнөөдөр Ийв зөвхөн гэртээ харьж, хэвтэхийг л хүсэж байлаа.

Ийвийг гэртээ ирэнгүүт ээж нь духыг нь барьж үзэв.

Тэр "Чи халуурч байна. Ус их ууж, сайн унтаж амрах хэрэгтэй" гэж хэлэв.

Ийв ор луугаа авирч гараад, шууд унтлаа. Өглөө гэрийнхэн нь бүгд ажил, сургуульдаа явахаар бэлдэж байв. Ээж нь Ийвд өвдсөн байгаа тул сургуульдаа явж хэрэггүй гэлээ.

Гэхдээ Ийв нэг зүйлийг санаад, сэтгэлээр унав. Өнөөдөр сургуулийнх нь Христийн мэндэлсний баярын үдэшлэг болох байсан! Тэд зургийн төслөө дуусгаж, дуу дуулцгааж, амттан идэх байв. Тэр юу ч болсон явах *хэрэгтэй* байлаа!

Гэвч ээж нь бодлоо өөрчилсөнгүй.

"Үдэшлэгт орж чадахгүйд чинь би харамсаж байна л даа. Гэвч чиний эрүүл мэнд илүү чухал" гэж ээж нь хэлэв.

Ийв уйлж эхлэх нь тэр. Ээж нь амттай шөлөөр түүний сэтгэлийг сэргээх гэж оролдлоо. Гэвч найзууд нь түүнийг байхгүйд цагийг ямар хөгжилтэй өнгөрөөх бол гэсэн бодол Ийвийн толгойноос гарахгүй байв.

Өдөр нь Тим, Вильма хоёр сургуулиасаа гэртээ ирлээ. Цасаар тоглосон учир тэдний хацар улайсан харагдав.

“Сургуулийн үдэшлэг ёстой гоё болсон. Бид гэртээ өлгөх улаан цаасан шувуунууд хийсэн” гэв.

Тим халааснаасаа ямар нэгэн зүйл гаргаж ирлээ.

“Хар даа, хатагтай Груниг чамд зориулан онцгой бэлэг явуулсан. Чи ч бас үүгээр улаан цаасан шувуунууд хийж болно!” гэлээ.

Ийв инээмсэглээд, “Та нар надад яаж хийдгийг үзүүлээч?” гэв.

Тим, Вильма хоёр цэгэн шугамын дагуу хэрхэн хайчилж, зөв нугалж хийхийг Ийвд үзүүллээ. Тэд мөн уяаг нь зангидахад түүнд туслав.

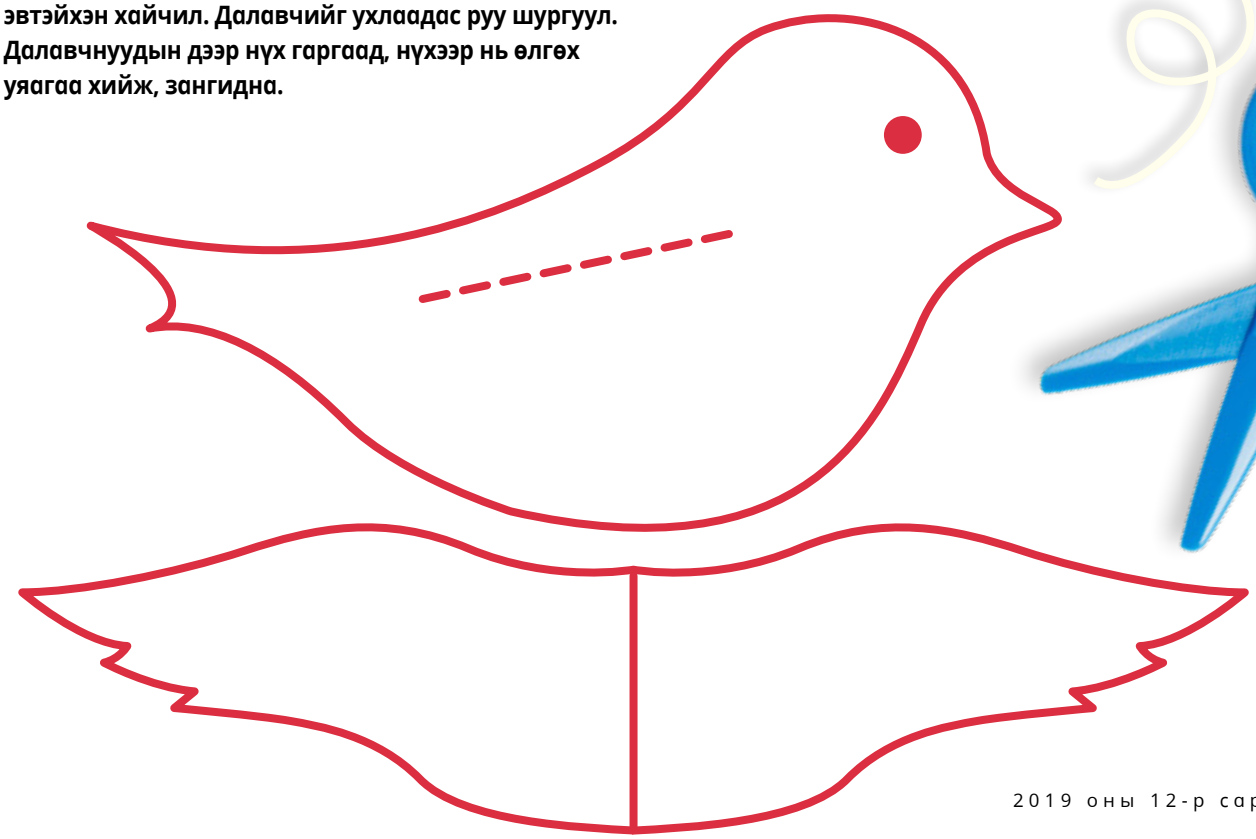
“Ээж ээ, миний юу хийснийг хар даа!” гэж Ийв хэлээд, Христийн мэндэлсний баярын шинэ дуртай чимэглэлээ үзүүллээ.

Хатагтай Груниг түүний өвдсөнийг санасан нь мөн Тим, Вильма хоёр ч гэсэн түүнд тусалсан нь ямар сайхан хэрэг вэ гэж Ийв бодов. Одоо Ийв улаан цаасан шувуугаа харах тоолондоо маш их хайрыг мэдэрдэг. ●

Зохиогч нь АНУ-ын Айдаход амьдардаг.

Цаасан шувуу хий!

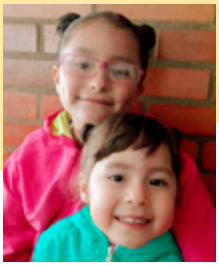
1. **Энэ хуудсыг хайчлаад, улаан цаасан дээр наа. Дараа нь шувууг болон далавчийг нь хайчил.**
2. **Шувуун дээрх цэгэн зураасын дагуу ухлаадас гарган эвтэйхэн хайчил. Далавчийг ухлаадас руу шургуул.**
3. **Далавчнуудын дээр нүх гаргаад, нүхээр нь өлгөх уяагаа хийж, зангидна.**



ГЭРЭЛ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ЗЭН ЛЬЮ

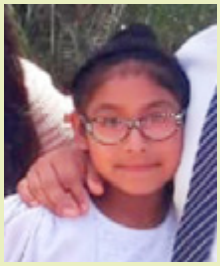
Үзүүл мөн тайлбарла

Эквадорын Имбабура дахь Хүүхдийн хэсгийн хүүхдүүд асрамжийн газарт Христийн мэндэлсний баярын дуулал дуулж, жигнэмэг тарааж өгөв.



Би эмэгтэй дүүтэйгээ хамт залбирч, түүнд сайн үлгэр жишээ үзүүлэхийг хичээдэг. Бид гадуур алхаж, Тэнгэрлэг Эцэгийн бүтээлүүдийг харах дуртай.

Вианка ба Аврил К., 8 болон 4 настай, Колумби, Богота

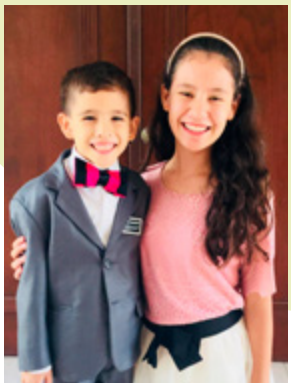


Тэнгэрлэг Эцэг надад хайртай гэдгийг би мэднэ.

Стэфания Р., 10 настай, Перу, Лима

Би Тусламжийн гар төсөлд оролцож, сургуулийн ханыг будахад тусалсан. Би ням гарагт сүмд явах дуртай.

Жарэд Р., 6 настай, Бразил, Парана



Мексикийн Дюранго дахь 6 настай Хосу Томас Г., 13 настай Александра К. нар үеэлүүд бөгөөд сайн найзууд юм. Тэд Ерөнхий чуулганыг үзэж байхдаа бошиглогчийг шинэ ариун сүмүүдийг зарлах үед Сүнсийг мэдэрсэн гэж Александра хэлэв. Томас бошиглогч, төлөөлөгчдийн хуваалцсан түүхүүдэд дуртай.

Сэлэстэ В., 7 настай, Аргентин, Коррентэс

АРЫН ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС АВАВ

Далын ерөнхийлөгчийн зөвлөлийн
Ахлагч Вэрн П.Станфилл

Хоньд ба хоньчид

“Их Эзэн бол миний хоньчин” (Дуулал 23:1).

Би АНУ-ын Монтана дахь нэгэн үнээний ферм дээр өссөн. Бид ферм дээрээ бас 300 гаруй хоньтой байв. Ээж минь тэдгээрийг бидэнд номлолын мөнгө хуримтлуулах арга зам болгохоор худалдаж авсан байлаа.

Би харж хандах эхгүй хургануудыг халамжлах ажилтай байв. Хонь нэгээс илүү хургатай байвал заримдаа бүх хургаа харж халамжилдаггүй. Тиймээс би тэр хургануудыг нь харж халамжилдаг байсан. Жил бүр 5-аас 10 ийм хурга гардаг байв.

Би өдөр бүр Вольксваген Бийтл гэдэг жижигхэн цэнхэр машинаараа бэлчээр дээрээ ирж, сигналаа дуугаргадаг байлаа. Тэгээд машиныхаа хаалгыг нээхэд, тэр хургануудаа ч бэлчиж байсан ирдэг байв. Тэд хуучин Вольксвагены дууг таньдаг байсан бөгөөд машины ард үсрэн гарч, би тэднийг малын саравчинд аваачиж тэжээдэг байлаа.

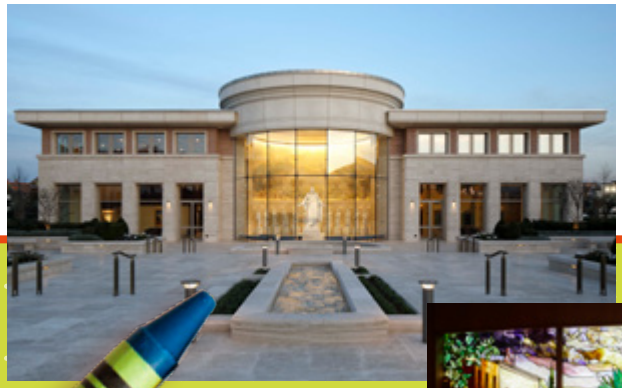
Бид ч гэсэн тэр бяцхан хургануудтай адилхан. Бид өөр өөр газар амьдардаг бөгөөд амьдралд тулгардаг асуудал маань ч өөр өөр. Гэхдээ Есүс бидний хүн нэг бүрд туслахаар мутраа сунгадаг. Бид Түүний дуу хоолойг хэрхэн сонсохыг сурч болно. Бид тайтгарал, хамгаалалт авахаар Түүнд хандаж болно. Бид Түүний болон Тэнгэрлэг Эцэгийн хайрыг мэдэрч болно.

Есүсийг өөрийн амьдралын Хоньчин хэмээн харах үед миний амьдрал өөрчлөгдсөн. Өөрсдийн амьдралыг Аврагчийн мутарт тавьснаар бид Түүний хайрыг мэдэрч, Түүнд найдаж сурдаг. ●

Кристина Кросландтай хийсэн ярилцлагаас авав.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ШЭЙН КЛЭСТЭР

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ДИЛЛИН МАРШ



Есүсийн тухай тү

1. Тагтаа тэнгэрт н
2. Шархадсан эрий
(Лук 10:30–37-г үзнэ
3. Худаг дээр байг
4. Шувууд газарт б
5. Дэнлүү болон со
6. Гахайны дэргэд

ҮҮХҮҮД

Энэхүү будах хуудсыг Италийн Ром дахь ариун сүмийн зочдыг хүлээн авах төвийн гоёмсог өнгөт шилэн цонхны зурган дээр үндэслэн бүтээсэн болно. Уг цонх нь Есүсийн заасан түүхүүд болон Түүний амьдралд болсон бусад чухал үйл явдлаар дүүрсэн. Та дараах үйл явдлуудыг олж чадах уу? Тэдгээр нь Есүсийн тухай бидэнд юу заадаг вэ?

нисэж байгаа нь (Матай 3:16-г үзнэ үү)

йг илжгэн дээр тэгнэн явж байгаа нь (Матай 21:1–7-г үзнэ үү)

аа эмэгтэйн дэргэдэх чулуу (Иохан 8:7-г үзнэ үү)

буй үрийг идэж байгаа нь (Матай 3:1–9-ийг үзнэ үү)

втай тос барьсан эмэгтэй (Матай 25:1–13-ыг үзнэ үү)

сууж буй эрэгтэй (Лук 15:11–32-ыг үзнэ үү)

7. **Талх, загасаар дүүрсэн сагс** (Лук 9:13–17-г үзнэ үү)
8. **Эхийнхээ хормойноос барьсан охин** (Лук 5:39–42-ыг үзнэ үү)
9. **Есүс рүү харж буй хүү** (Марк 10:13–16-г үзнэ үү)
10. **Азарган тахиа** (Лук 22:54–62-ыг үзнэ үү.)
11. **Тагтан дээр зогсож буй чинээлэг эр** (Лук 12:16–21-ийг үзнэ үү)
12. **Завь** (Марк 4:35–41-ийг үзнэ үү.)

Ахлагч Гонг Италид айлчлав

Ахлагч Гэррит В.Гонг, Сьюзан Гонг эгч хоёр Италийн Ром дахь ариун сүмийн онцгойлон адислах ёслолын үеэр Итали руу аялав. Энэ бол Есүсийн төлөөлөгчдийн Библийн цаг үед зааж байсан газарт баригдсан анхны ариун сүм юм.

"Бид дэлхийн өнцөг булан бүрд очиж хүүхдүүдтэй уулзахдаа Есүсийн хүүхэд бүрийг хайрлах хайрыг мэдэрдэг."

Энэ хүүхдүүд ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсоны шинэ ариун сүмийг онцгойлон адислахыг сонсохоор эцэг эхтэйгээ ирсэн. Тэд нас нь болохоор ариун сүмд баптисм гүйцэтгэхээр орж болно.

Ахлагч Гонг, Тэргүүн Зөвлөл болон бусад төлөөлөгч шинэ зочдын төвд зургаа авхуулав. Тэд Есүс Христ, Түүний төлөөлөгчдийн баримлын өмнө зогсов.

"Excerpts from 'The Living Christ: The Testimony of the Apostles'" нэртэй видео бичлэгийг ChurchofJesus Christ.org дээрээс олно уу.

Ахлагч Соарэс Колумбид айлчлав

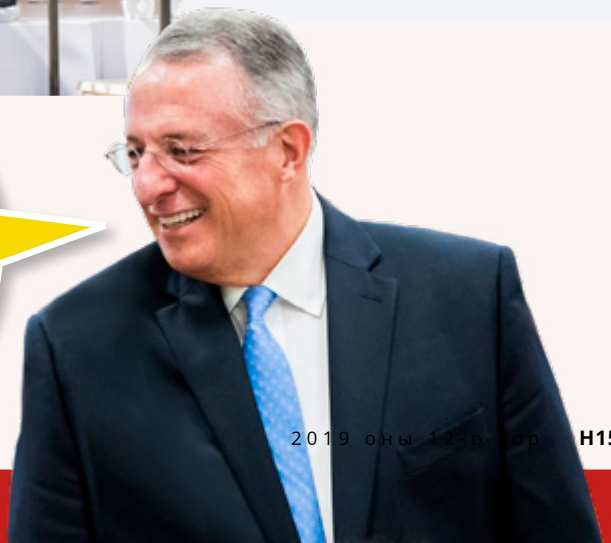
Ахлагч Үлиссэс Соарэс Колумбийн Барранкила хотод шинэ ариун сүмийг онцгойлон адислахад туслахаар ерөнхийлөгч Даллин Х.Өүкстэй хамт явсан юм.

Олон хүүхэд ариун сүмийн онцгойлон адислагдахыг хараахаар эцэг эхтэйгээ хамт ирсэн байв.

Удахгүй хүүхдүүд дотор нь орж, гэр бүлтэйгээ лацдан холбогдож, ариун сүмийн баптисмыг гүйцэтгэх боломжтой болно!

Ерөнхийлөгч Өүкс булангийн чулууг лацдахад туслах нэг охин, нэг хүүг урьжээ. Ариун сүм баригдаж дуусласаа!

Шав тавих ёслолын дараа ахлагч Соарэс ариун сүмд үг хэлэв. Дараа нь ерөнхийлөгч Өүкс ариун сүмийг Их Эзэнд зориулан онцгойлон адислах залбирлыг хэлжээ. Одоо уг ариун сүм Их Эзэний өргөө болсон.



"Юу ч хийж байсан, харцаа ариун сүм дээр төвлөрүүл."

Мартины дуртай тоглоомууд

Ж.Райан Жэнсэн
Сүмийн сэтгүүлүүд
(Бодит түүхээс сэдэвлэв)

“Тийн бид яг Есүс шиг бусдад өгөх хэрэгтэй” (Хүүхдийн дууны ном, *11б).*

Гэр бүлээрээ Колумбийн өөр хот руу нүүх гэж байгаа тухай ээж, аавыгаа хэлэхэд Мартинд гунигтай байв. Тэр найз нөхөд, гэр орон, өсөж торнисон газраа орхихыг хүссэнгүй. Одоо Мартин уулын сэрүүн агаарын оронд халуун, чийглэг агаартай далайд ойр газарт бүтэн жил амьдрах болно. Тэр халуун шөлөө хүйтэн ундаагаар, хүрмээ богино өмдөөр солих хэрэгтэй болно. Үүнээс гадна шинэ сургууль, шинэ тойрог, Хүүхдийн хэсгийн анги нэмэгдэнэ. Энэ бүхэн түүнд аймшигтай санагдаж байв.

Нэг өдөр аав, ээж хоёр нь Мартинаас нүүх гэж байгаад ямар бодолтой байгааг нь асуужээ.

Мартин “Надад таалагдахгүй байна. Би бүх юм өөрчлөгдөхийг хүсэхгүй байна” гэж хэлэв.

Аав нь “Нүүх нь хэцүү гэдгийг би мэдэж байна. Олон зүйл өөрчлөгдөх ч *бүгд* өөрчлөгдөхгүй. Чамтай хамт бид байна шүү дээ!” гэв.

“Тийм шүү” гэж Мартин хэллээ.

Ээж нь “Чиний юмнууд ч бас байна” гэж хэлэв.

Мартин энэ талаар хэсэг зуур бодолхийллээ. Түүний хувцас, гутал болон хуучин гэртээ хэрэглэж заншсан, ялангуяа тоглоом гээд бусад зүйл нь байна. Мартин дуртай тоглоомуудаа авч явж байгаадаа баяртай байв. Тэр нүүхдээ тоглоомуудаа маш нямбай боож савлалаа.

Хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа Мартин шинэ гэр орон, шинэ хотод дасаж эхлэв. Нүүх нь бодож байсан шиг нь тийм хэцүү бөгөөд аймшигтай байгаагүйд тэр баяртай байлаа.

Тэгээд нэгэн ням гарагт гэр бүлээрээ сүмд очихдоо, урьд өмнө харж байгаагүй олон хүн байгааг Мартин анзаарав. Хүүхдийн хэсэг шинэ хүүхдүүдээр дүүрсэн байлаа. Тэд хаанаас гараад ирэв гэж тэр бодов. Таньдаг хүмүүс нь хоол унд, хувцас хунар, гутал зэргийг хандивлана гэж ярьж байхыг сонсов. Сүмийн дараа Мартин ээжээсээ шинэ хүмүүсийн талаар асуулаа.

Ээж нь “Тэд улс орноо орхиж явах хэрэгтэй болсон. Тэдний ихэнх нь бүх зүйлээ орхиод ирсэн болохоор одоо тэдэнд юу ч байхгүй” гэж хэллээ.

“Аан, тийм болохоор л хүн бүр тэдэнд туслах хүсэлтэй байгаа юм уу?” гэж Мартин асуув.

“Тийм ээ. Есүс бидэнд тусламж хэрэгтэй хүмүүст тусалж бай хэмээн заасан. Бид Түүний үлгэр жишээг дагаж, байгаагаа тэдэнтэй хуваалцах хэрэгтэй” гэлээ.

Мартин сайхан санаа байна гэж бодов.

Тэгээд ээж нь “Хүүхдийн хэсгийн олон хүүхдийн хогшил нь ганцхан үүрдэг цүнхэнд нь л багтаж байгаа. Тэд тоглоомуудаа орхиод ирсэн. Чамд өгөх тоглоом байгаа юу?” гэж асуулаа.

“Үгүй ээ! Тэд чинь миний тоглоом!” гэж Мартин хэлээд, эргэж, өрөө рүүгээ гүйж оров.

Мартин нулимс цийлгэнэсэн нүдээр өрөөгөө тойруулан харлаа. Тэр тоглоомуудаа өгөхийг хүсэхгүй байв. Тэр тоглоомуудаа бүр холоос, хуучин байшингаасаа авчирсан шүү дээ.

Тэр тоглоомынхоо хайрцаг руу очоод, доторхыг нь харав. Тэр ачааны машин, ёо ёо, *эргүүлдэг тоглоом,* хамгийн сайн бөөрөнхий чулуутай уут, өөр бусад олон дуртай тоглоомоо харлаа. Бүгдэд нь тэр дуртай байв. Тэр алиныг нь ч өгөхийг хүсэхгүй байлаа!

Дараа нь Мартин “Би гэр орноо, дуртай тоглоомоо ардаа орхисон бол ямар байх байсан бол?” гэж бодов.

Хэсэг хугацааны дараа тэр ээж дээрээ тэвэр дүүрэн тоглоомтой, хуучин ч биш, харин үргэлж тоглодог тоглоомтойгоо ирлээ.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ JAMES HOLDER

Ээж нь гайхсан байдалтай харагдав. “Чи дуртай тоглоомуудаа өгөх шаардлагагүй” гэлээ.

Мартин тоглоомуудыг шалан дээр тавиад, “Бусад хүүхдэд ч гэсэн дуртай тоглоомууд байсан байх. Би өөрийнхөө дуртай тоглоомыг тэдэнд өгөх юм бол тэд бага ч гэсэн баярлах байх” гэв.

Ээж нь Мартиныг чанга тэврээд, “Би чамаар маш их бахархаж байна!” гэлээ.

Мартинд халуун дулаан мэдрэмж төрөв. Есүс бусдад өгөх байсан гэдгийг тэр мэдэж байсан тул энэ нь түүнийг баярлуулж байлаа. ●

ЭНГИЙН ҮЙЛДЛҮҮД

“Бид Аврагчийг гэх өөрсдийн хайр, таархлыг . . . гэр орон, сүм, амьдарч байгаа газартаа байгаа ах, эгч дүү нартаа энгийнээр, энэрэл хайрын үйлчлэлээр харуулж байх болтугай.”

President M. Russell Ballard, Acting President of the Quorum of the Twelve Apostles, “Finding Joy through Loving Service,” *Liahona,* May 2011, 49.

Сайн байна уу? Колумбиас мэндчилж байна!

Колумби улс Өмнөд Америкийн хойд хэсэгт оршдог. Испани хэлтэй энэ улс ойролцоогоор 49 сая хүн амтай, 200 мянга орчим Сүмийн гишүүнтэй.

Колумби нь халуун орны уур амьсгалтай бөгөөд олон төрлийн ургамал, амьтадтай. Үнэн-дээ, энд өөр ямар ч оронд байдаггүй олон төрлийн шувуу байдаг. Олон өнгөт "танагэр" гэдэг энэ шувуу шиг тэдгээрийн олныг өөр хаанаас ч олох боломжгүй.

Энэ охин *арэпа* гэдэг эрдэнэ шишийн амттай бялуу идэж байна. Колумби хүмүүс үүнийг ихэвчлэн бяслаг, махтай иддэг.

Энэ сард Колумбийн Барранкүйлла ариун сүмийг онцгойлон адисалсны нэг жилийн ой болж байгаа.

Энэ бол шинэ ариун сүмийн зураг. Колумбийн нийслэл Богота хотод бас нэг ариун сүм байдаг.

Колумби улсын зарим найзтайгаа уулзъя.

"Амьдралд маань сайн мэдээ байгаад би баярладаг мөн адислагдсанаа мэдэрдэг. Би Есүс Христ амьд бөгөөд биднийг хайрладаг мөн бошиглогч Иосеф Смит энэ Сүмийг сэргээсэн гэдгийг мэднэ. Биднийг удирддаг бошиглогч байгаад би талархдаг."

Камила Р., 10 настай, Колумби, Валле дел Каука

"Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёр амьд бөгөөд биднийг хайрладаг гэдгийг би бүхий л сэтгэл зүрхээрээ мэднэ. Тэд Мормоны Номыг хүн бүрд унших боломжийг олгохын тулд орчуул гэсэн илчлэлтийг Иосеф Смитэд өгсөн.

Луис В., 12 настай, Колумби, Валле дел Каука

Колумбиар бидэнтэй хамт аялсанд баярлалаа! Дараа жил дахин уулзацгаая!

12-р сарын 7-нд Колумбид *el Día de las Velitas* (Жижигхэн лааны өдөр) болдог. Хүмүүс Христийн мэндэлсний баярыг эхлүүлэн гудамжиндаа хэдэн мянган лаа асаадаг.

Та Колумбид амьдардаг уу? Бидэнд захидал бичээрэй! Бид таныг сонсохыг хүсэж байна.

ЗУРАГ ЧИМЭГТЭЛИЙГ КЭТИ МАКДИЙ
ШУВУУ, АРЭПА ИДЭЖ БАЙГАА ОХИН, ЛААА АСААЖ БАЙГАА ХҮҮЭЭРЭЭ ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС АВАВ.
БОГОТА АРИУН СҮМИЙН ӨМНӨ ЗОГСОЖ БУЙ ОХИНЫ ЗУРГИЙГ ФРАНК АУГУСТО БОРДА ГАРСИА АВАВ

Есүс мэндэллээ

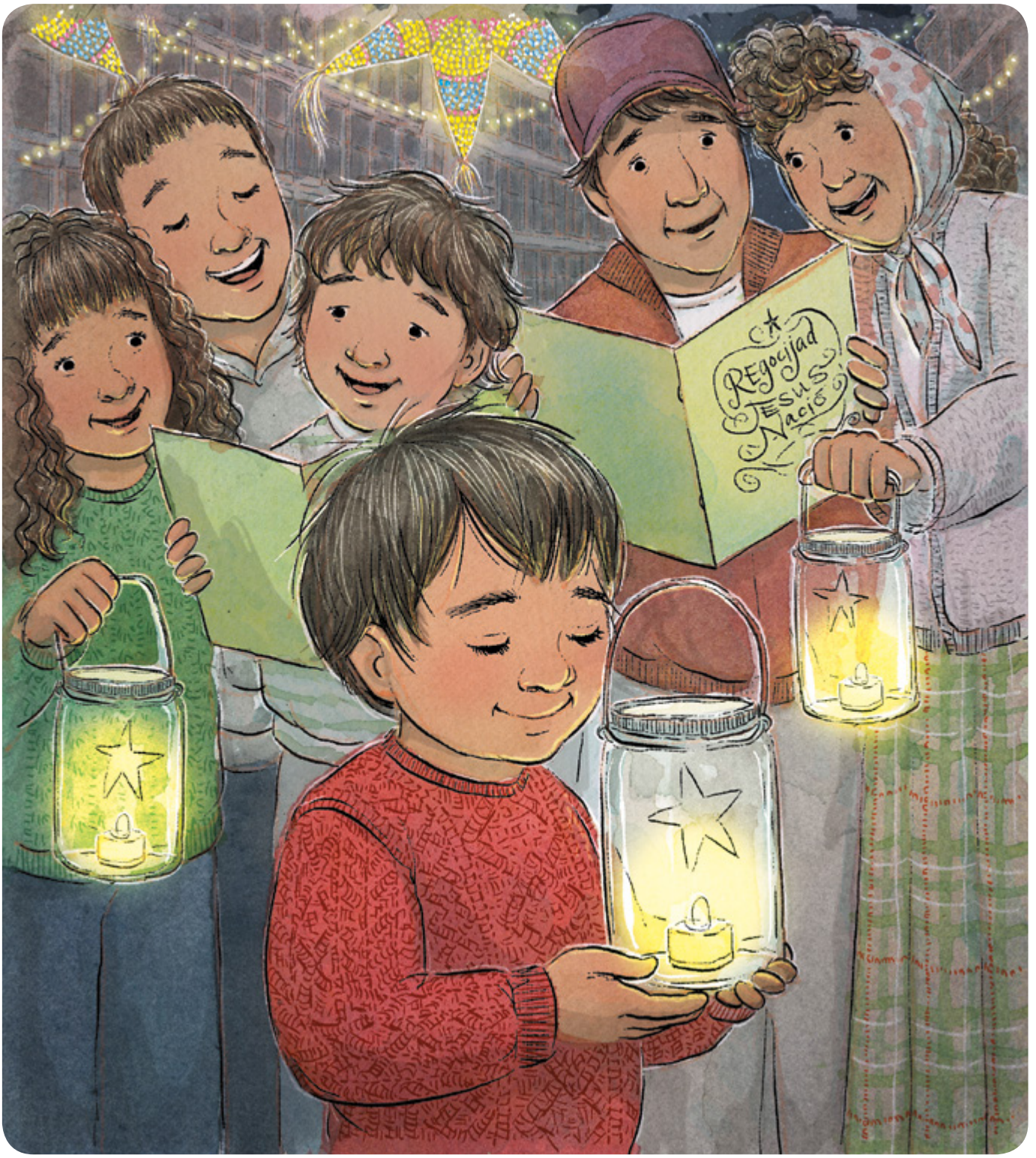
Бид Христийн мэндэлсний баяраар Есүс Христийн
төрснийг тэмдэглэн өнгөрүүлдэг.

Есүс Бетлехемд төрсөн.
Түүний эхийг Мариа,
харин Мариагийн
нөхрийг Иосеф
гэдэг байсан.

Мариа, Иосеф хоёр бяцхан Есүсийг Иерусалим дахь ариун сүмд авчрав. Тэнд Симеон гэгч эр бяцхан Есүсийг гар дээрээ авсан. Ариун Сүнс түүнд Есүс бол Бурханы Хүү гэж хэлэхийг тэр мэдэрчээ.

Анна гэгч эмэгтэй мөн
Есүсийг хараад, түүнийг
Аврагч болохыг мэдсэн.
Тэр Түүний тухай
бусдад хэлэхээр явав.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ АПРИЛ СТОТТ



Христийн мэндэлсний баяраар би Есүсийн тухай боддог.
Тэр үнэхээр амьд. Тэр надад хайртай! ●

Ирээд, Намайг дага **гэр бүлийн гарын авлагын 194–197,**
Хүүхдийн хэсгийн гарын авлагын 193–196-р хуудсыг үзнэ үү.

Христийн мэндэлсний баяр бол Есүсийн тухай юм

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ АПРИЛ СТОТТ

ЕСҮС ХРИСТИЙН
ХОЖМЫН ҮЕИЙН
ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ

Эрхэм хүндэт эцэг эхчүүд ээ,

Энэ сард бид Христийн мэндэлсний баярыг тэмдэглэдэг. Тэр бол Дэлхийн гэрэл, бидний Сайн Хоньчин юм. *Найз* сэтгүүлийн эдгээр хуудас танай гэр бүлд Түүнийг энэ сарын туршид санахад тусална хэмээн найдаж байна.

- Ерөнхийлөгч Айрингийн захиас (хуудас Н2)
- Нялх Есүсийн тухай түүх (хуудас Н20)
- Есүсийн амьдарч байсан газруудын тухай түүх (хуудас Н4)
- Үйл ажиллагаа ба гар урлал (хуудас Н4, Н6, Н9)
- Будах хуудас (хуудас Н12 ба Н23)
- Христийн мэндэлсний баярын дуу (хуудас Н7)

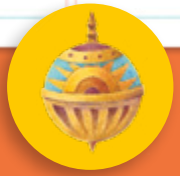
Танай хүүхдүүд энэ сэтгүүл дээрх *Есүс, Христ* эсвэл *Христийн мэндэлсний баяр* гэсэн бүх үгийг олж чадах уу? Та тэдэнд "Би Есүст хайртай. Учир нь . . ." гэж бичээд, Түүний юунд нь тэд хайртай тухайгаа зурахад эсвэл бичихэд нь тусалж болно.

Бид танд хайртай!

Найз

Хүүхдийнхээ бүтээл эсвэл туршлагыг *Лиахона* сэтгүүл рүү хэрхэн илгээх вэ?

Та liahona.ChurchofJesusChrist.org вэбсайт руу ороод, "Submit an Article or Feedback" дээр дарна уу. Эсвэл үүнийгээ хүүхдийнхээ нэр, нас, оршин суугаа хот болон "Би, [нэрээ бич], Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмд хүүхдийнхээ илгээж буй зүйлийг Сүмийн сэтгүүл, вэбсайтуудад мөн хэвлэл мэдээллийн бусад талбар дээр ашиглахыг зөвшөөрч байна" гэсэн зөвшөөрлийн маягтын хамт liahona@ChurchofJesusChrist.org хаягаар илгээнэ үү. Бид тантай холбогдохыг тэсэн ядан хүлээж байна.



Дотор нь нуусан *Лиахонаг* олоорой!

***НАЙЗ*-ЫН ХАВТСАН ДЭЭР**
Зураг чимэглэлийг Стэфани Дэхэннин

ГАРЧИГ

Н2 Тэргүүн Зөвлөлөөс: Дэлхийн гэрэл
Н4 Есүсийн мөрөөр
Н6 Христийн мэндэлсний баярын 10 өдөр
Н7 Дуу, хөгжим: Миний Христийн мэндэлсний баярын гэрчлэл
Н8 Улаан цаасан шувуу
Н10 Үзүүл мөн тайлбарла
Н11 Хоньд ба хоньчид
Н12 Есүсийн тухай түүхүүд
Н14 Төлөөлөгчид дэлхий даяар: Ахлагч Гонг Италид айлчлав
Н15 Төлөөлөгчид дэлхий даяар: Ахлагч Соарэс Колумбид айлчлав
Н16 Мартины дуртай тоглоомууд
Н18 Сайн байна уу? Колумбиас мэндчилж байна!
Н20 Судрын түүхүүд: Есүс мэндэллээ
Н23 Будах хуудас: Христийн мэндэлсний баяр бол Есүсийн тухай юм

© 2019 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. БҮХ ЭРХ ХАМГААЛАГДСАН

MONGOLIAN
4 021861 12363 2