ЕСҮС ХРИСТИЙН ХОЖМЫН ҮЕИЙН ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ • 2020 ОНЫ 10-Р САР

Лиахона

Бидний үргэлж талархаж байх ёстой 3 зүйл

12-р хуудас

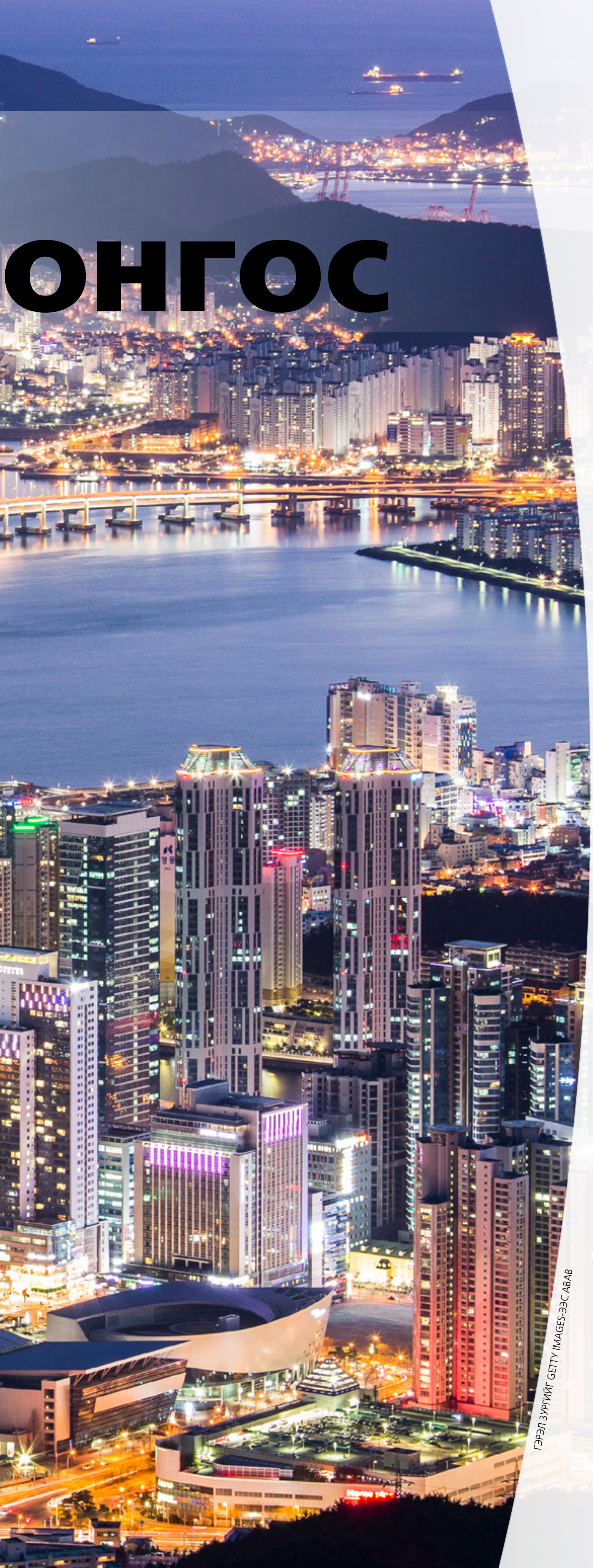
Хүчирхийллийг тодорхойлж, шийдвэрлэх нь, 5, 18-р хуудас

Хууран мэхлэлтийн цаг үед хариултаа олох нь, 24-р хуудас

Цуглааны байрууд маань хэрхэн бидэнд шүтэн бишрэхэд тусалдаг вэ, 38-р хуудас

СҮМ
ЭНД
БАЙГУУЛАГДЛАА

Пусан
Өмнөд Сол



ОНГОС

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС АВАВ

Пусан нь Өмнөд Солонгос дахь 12 гадасны нэгнийх нь өлгий нутаг юм. Номлол Пусанд байрладаг. Өмнөд Солонгос дахь Сүмийн тухай зарим мэдээ баримтыг доор харуулав.

гишүүд — 88 418

12 — гадас, 5 дүүрэг, 4 номлол

цуглаан — 103

18 — гэр бүлийн түүхийн төв

ариун сүм (Сөүл) — 1

1956 Анхны албан ёсны номлогчид ирсэн

1967 Мормоны Ном солонгос хэл дээр анх хэвлэгдэн гарсан

1973 Анхны гадас байгуулагдсан

1985 Сөүл ариун сүм онцгойлон адислагдсан

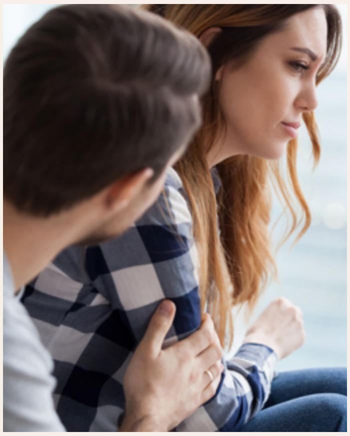
1991 Солонгос хэл дээрх Мормоны Номын нэг сая дахь хувь хэвлэгдсэн

2020 Өмнөд Солонгосын найрал дуучид 4-р сард Ерөнхий чуулганы төгсгөлийн дуулын видео бичлэгт нэгдсэн.

Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрөөр дамжуулан тохинуулах нь
8

Төлөөлөгчид итгэл найдварын захиас хуваалцав
12

Гүн шархалсан зүрх сэтгэл: Гэр бүл дэх хүчирхийллийг ойлгох нь
Жэйсон В.Вайтинг
18



Илчлэлтийн хадан дээр зогс
Ахлагч Лорэнс И.Корбриж
24

Хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх нь

Эрүүл харилцаатай хүмүүс эелдэг бус үг, үйлдэлдээ уучлалт гуйж, сайжирч, наманчлахад туслах Аврагчийнхаа цагаатгагч хүчинд найддаг. Харин эрүүл бус харилцаанд хүмүүс бусадтай эелдэг бус харьцсаар байдаг ба харилцаа нь хүчирхийлэлд хүргэдэг.

"[Хүчирхийлэл болон бусад] гэм нүгэл Бурханы хаант улсад орших газаргүй" хэмээн ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон заасан ("Сүнслэг эрдэнэс," 2019 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган). Энэ сарын Сүмийн хэдэн сэтгүүл дээрх нийтлэлүүд бидэнд хүчирхийллийг тодорхойлж, шийдвэрлэхэд тусална.

- 18-р хуудсан дээрх нийтлэлдээ би хүчирхийллийн шинж чанарын талаар ярьж, танд болон таны таних хүмүүст хүчирхийлэгч харилцааг ялган таньж, эдгэрэхэд туслах эх сурвалжуудыг тодорхойлно.
- 58-р хуудсанд өсвөр насны охин бага насандаа бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байснаа хуваалцаж, хэрхэн энэ талаар амаа нээхээр зориглож, итгэж болох насанд хүрэгчдээс болон Аврагчаас тусламж авч чадсан талаар өгүүлсэн.
- Энэ сарын *Найз* сэтгүүлийн Н12-р хуудсан дээр та хүүхдүүдтэйгээ хамт "үгүй гэж хэлж" сурах талаар ярилцах бичих үйл ажиллагааг олж болно. Энэ үйл ажиллагааг хүчирхийллийн талаарх гэр бүлийн үдшийн хичээлийн суурь болгон ашиглах талаар бодож үз.
- Сэтгэл санааны хүчирхийлэл бусад төрлийн хүчирхийлэлтэй яг адил хор хөнөөлтэй. Энэ хэвлэлийн цахим хувилбар дээрх "Сэтгэл санааны хүчирхийллийг ялган таних нь" өгүүллээс урьдчилан сэргийлэх таван шинжийг болон хэрхэн тусламж авах талаар уншаарай.

Хэрэв та зовж байгаа бол Бурханаас удирдамж заавар авч, эдгэрэхийн тулд мөн итгэл даасан хүмүүсээс тусламж эрэлхийлж болно. Их Эзэн бидэнд ямар байгааг мэдэх бөгөөд Түүнд хандахад биднийг аюулгүй газар хөтлөн авчирч, баяр баясгаланг өгөх болно.

Бид бүгд Бурханы хайрыг мэдэрч, өдөр бүр Түүнд ханддаг байх болтугай.

Доктор профессор, Жэйсон Вайтинг
Бригам Янгийн Их Сургуулийн Гэр бүлийн амьдралын сургууль

Агуулга

5 Хүчирхийллийн талаар ойлголттой болох нь ⏱

6 Итгэлийн хөрөг ⏱
Сакиуса, Салотэ Маивиривири хоёр
Хоёр хүүхдээ алдсан ч Маивиривиригийнхан өдөр бүр баяр баясгалантай, зорилготой амьдардаг.

8 Тохинууллын зарчмууд
Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрөөр дамжуулан тохинуулах нь
Тохинууллын ажилдаа Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрийг ашиглахын тулд та 18-аас доош настай байх шаардлагагүй.

12 Төлөөлөгчид итгэл найдварын захиас хуваалцав
Хэрхэн Бурхантай ойр байж, хайраар тохинуулан, цар тахлын туршид дуулгавартай урагшлах талаар.

18 Гүн шархалсан зүрх сэтгэл: Гэр бүл дэх хүчирхийллийг ойлгох нь
Жэйсон В.Вайтинг
Хүчирхийллийн таван загварын талаар ойлголттой болж, итгэл найдвар, эдгэрэлтийг ол.

24 Илчлэлтийн хадан дээр зогс
Ахлагч Лорэнс И.Корбриж
Үнэний эрэл нь анхдагч асуултуудын хариултыг олсноор эхэлдэг.

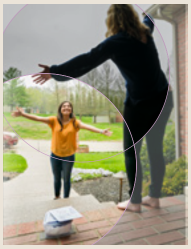
30 Хожмын үеийн гэгээнтнүүдийн дуу хоолой ⏱
Нэгэн гэр бүл ариун сүмээс амар амгалан, баяр баясгаланг олсон; эвлүүлдэг тоглоом эдгэрэх замыг нээсэн; нэгэн залууд Мормоны Номыг унших хоёр дахь боломж олдсон; нэгэн залуу эрэгтэй баптисмынхаа зорилгыг ойлгосон.

34 Ирээд, Намайг дага: Мормоны Ном 📖 ⏱
Долоо хоног тутмын эдгээр нийтлэл энэ сард Мормоны Номоос судлах үйл явцыг тань дэмжих болно.

38 Цуглааны байр—Хүндэтгэл үзүүлж, шүтэн бишрэх газар
Бишоп Дийн М.Дэйвийс
Цуглааны байр тань амьдралдаа Сүнсийг илүү хүчтэй мэдрэхэд туслах олон боломжийг олгодог ариун газар юм.

⏱ *Богино өгүүллүүд*

📖 *Ирээд, Намайг дага дэмжлэг*

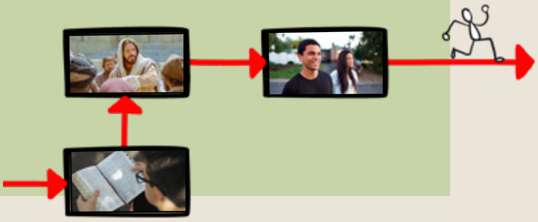


Хавтсан дээр
Гэрэл зургийг
Getty Images.

Хэсгүүд

Залуучуудад зориулав

44
Донтолт бол биднийг доош чирч байдаг гинжтэй адил юм. Биднийг сул дорой, зовж зүдэрч явахад ч хайрладаг **Аврагчдаа хандсанаар бид эрх чөлөөг олж болно.**



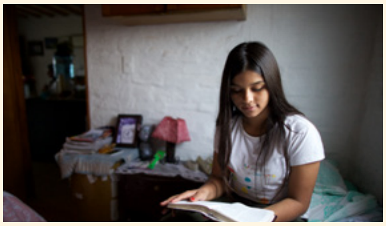
Өсвөр үеийнхэн

52
Өдөр бүр үйлчилж чадахгүй, хүчирхийлэл, сэтгэцийн өвчнөөс эдгэрч байгаа бол эсвэл зүгээр Сүмийн бүтэн нэрийг хэлж чадахгүй асуудалтай бол **ганцаараа биш гэдгээ сана.**

Хүүхдүүдэд зориулав

Найз
Аравны нэгийн *тухай болон гэр бүлдээ хэрхэн* **илүү аз жаргалтай амьдрахад** *тусалж болох талаар суралц.*

10-Р САРД ЗӨВХӨН ЦАХИМ ХУВИЛБАРААР ГАРАХ НИЙТЛЭЛҮҮД



Судраас суралцах 37 өөр арга
Марисса Виддисон

Хэрэв та унших дургүй бол уншихын оронд дараах хэдэн арга замаар сайн мэдээг судлахыг оролд.

Сэтгэл санааны хүчирхийллийг таних нь
Нанон Тэлли

Гэр бүлийн үйлчлэлийн нэгэн зөвлөх өөрсдийн харилцаан дахь сэтгэл санааны хүчирхийллийг хэрхэн ялган таних талаар хуваалцав.

ИЛҮҮ ИХИЙГ ОЛЖ МЭД

Та Gospel Library аппликэйшнээс болон liahona.ChurchofJesusChrist.org вэбсайтаас дараах зүйлсийг олж болно. Үүнд:

- Энэ дугаарыг ол.
- Зөвхөн цахим хувилбараар гарах агуулгыг унш.
- Өмнөх дугааруудаас хай.
- Өөрийн түүх, санал хүсэлтийг илгээ.
- Сэтгүүл захиал эсвэл бусдад бэлэг болгон захиалж өг.
- Цахим хэрэгслийн тусламжтайгаар суралцах үйл явцаа сайжруул.
- Таалагдсан нийтлэл, видео бичлэгээ хуваалц.
- Нийтлэлүүдийг татаж ав эсвэл хэвлэ.
- Дуртай нийтлэлүүдээ сонс.

БИДЭНТЭЙ ХОЛБОО БАРИХ

Асуулт, санал хүсэлтээ liahona@ChurchofJesusChrist.org хаяг руу илгээнэ үү.

Өөрийн түүхийг liahona.ChurchofJesusChrist.org вэбсайт руу эсвэл доорх хаягаар шуудангаар илгээнэ үү.
Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

2020 ОНЫ 10-Р САРЫН ДУГААР
БОТЬ, 21, №5
Лиахона 16725 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.Күк, 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, Жан Э.Ньюмэн, 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: Эниш К.Давила

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 Пинбороү, Ричард М.Ромни, Минди Сэлү, Лори Фүллэр 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, Алэни Рэжэр, Марк В.Робисон, К.Никол Вокэнорст

Оюуны өмчийн зохицуулагч: Коллэтт Нэбэкэр Аун

Хэвлэлийн менежер: Аммон Харрис

Хэвлэх баг: Ира Глэн Адэйр, Жюли Бөрдэтт, Жосэ Чэвиз, 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, себү, 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.)

© 2020 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: October 2020 Vol. 21, No. 10. 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.

ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ТАЛААР ОЙЛГОЛТТОЙ БОЛОХ НЬ

Бид хүн бүрд хүндэтгэлтэй ханддаг байгаасай хэмээн найддаг боловч зарим хүн бусдыг өвтгөх, хянаж цагдах, залилах санаатай байдаг. Ийм хор хөнөөлтэй зан төлөвийг хүчирхийлэл гэдэг. Энэ нь бие биенээ хайрлаж, биднийг өөрсдөдөө хэрхэн хандаасай гэж хүсдэг шигээ бусдад хандахыг бидэнд сургадаг Есүс Христийн сайн мэдээтэй зөрчилддөг (Матай 7:12; Иохан 13:34; Сургаал ба Гэрээ 121:36–37-г үзнэ үү).

ХҮЧИРХИЙЛЭЛД НИЙТЛЭГ ШИНЖ ТЭМДЭГ БАЙДАГ. ХҮЧИРХИЙЛЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ ЭСВЭЛ ТАСЛАН ЗОГСООХЫН ТУЛД АНХААРАХ ТАВАН ШИНЖ ТЭМДГИЙГ ДООР ӨГӨВ. ҮҮНД:

Хохирогчдыг ихэвчлэн таньдаг хүмүүс нь хүчирхийлдэг.

Хүчирхийлэгч нь төрөл садан эсвэл урьд өмнө танилцсан хэн нэгэн байж магадгүй. Энэ нь бид таньдаг хүн бүрийнхээ талаар санаа зовох хэрэгтэй гэсэн үг биш, харин бусад дөрвөн шинж тэмдэг байгаа эсэхийг анхааралтай ажиглаж, хүүхдүүддээ мөн энэ талаар зааж сургана гэсэн үг.

Хүчирхийлэгч ихэвчлэн эмзэг хүмүүсийг хайж байдаг.

Хүчирхийлэгч зөвшөөрөл өгөх чадамжгүй эсвэл өөрийгөө хамгаалах чадваргүй байх магадлалтай хүмүүсийг хайдаг.

Хүчирхийлэгч ихэнхдээ хохирогчдыг бусдаас холдуулж, тусгаарлах гэж оролддог.

Тусгаарлаж эсвэл айлган сүрдүүлснээр хүчирхийлэгч нь хохирогчоо тусламж эрэхгүй байлгахыг хичээдэг.

Хүчирхийлэгч голдуу хил хязгаарыг зөрчиж эхэлдэг.

Бусадтай харьцах зохистой зан байдлыг болон хэл ярианы хязгаарыг ноцтой зөрчихөд хүчирхийлэл гардаг. Хүчирхийлэгч хил хязгаарыг бүрэн үл хэрэгсэх буюу хохирогчийг мэдрэмжгүй болгохын тулд бага багаар зөрчиж эхэлдэг.

Хүчирхийлэгч хүчирхийлэл үйлдэхээсээ өмнө аажмаар итгэл олохыг оролдож магадгүй.

Үүнийг "бэлтгэх" гэдэг бөгөөд энэ нь ихэнхдээ хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд тохиолддог. "Бэлтгэх" зан төлөвт хүүхдээс ганцаараа байх цагийг нь асуух, юм нууцлахыг дэмжих, сексийн сэдвээр ярилцах, порнограф үзүүлэх эсвэл хүүхдэд биеэр хүрэлцэж эхлэх зэрэг орно.

ЭМЭГТЭЙН ЗУРГИЙГ НИЙЛ ВЭББ; БУСАД ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС АВАВ

Сакиуса, Салотэ Маивиривири хоёр

Фижи, Сува

Би Маивиривирийнхний гэр орон амар амгалан, аз жаргалаар дүүрэн байгаад итгэж чадахгүй байв. Хэдийгээр тэд хоёр хүүхдээ алдсан ч амьдралынхаа өдөр бүрийг баяр баясгалантай, зорилготой өнгөрүүлдэг.

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ЛЭСЛИЙ НИЛССОН

ИЛҮҮ ИХИЙГ ОЛЖ МЭД

Сакиуса, Салотэ хоёрын итгэлийн түүхийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдэж авч мөн өөр зургууд харахыг хүсвэл энэ нийтлэлийн цахим буюу Gospel Library дээрх хувилбарыг **ChurchofJesusChrist.org/go/10206** дээрээс үзнэ үү.

Ахлагч Роналд А.Расбанд бид гэр орноо хэрхэн хайр, сүнслэг байдлын хувьд хамгаалдаг газар болгон хучирхэгжүүлж болох талаар хуваалцав. **ChurchofJesusChrist.org/go/10207.**

Салотэ:

Бидний хүү Эса уушгины хорт хавдраар нас барснаас хойш хоёр жилийн дараа Эсалинн охин маань менингитээр өөд болсон юм. Ариун сүмд хэдэн жилийн өмнө хоёр хүүхдээ алдсан нэгэн ахмад номлогч эгч байсан ба түүнтэй ярь гэсэн хүчтэй өдөөлтийг би хүлээн авав. Тэр надад “Хэрэв чи гэр орноо ариун нандин газар болгож чадах юм бол хүүхдүүдээ тэнд байгааг мэдрэх боломжтой” гэж хэлж билээ.

Би үүнийг зорилго болгов. Бидний гэртээ хийдэг бүх зүйл гэр орноо ариун газар болгох зорилготой. Бид тэднийг дэргэдээ мэдрэхийг хүсдэг.

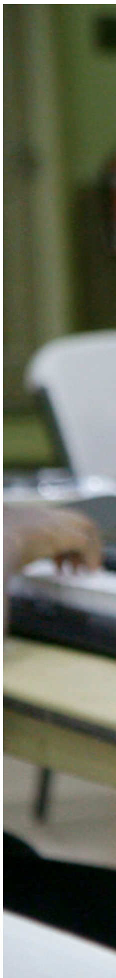
Сакиуса:

Эса, Эсалинн хоёрыг алдсан явдал эцэст нь манай гэр бүлийг илүү ойр дотно болгосон юм. Бид бусад хүүхэдтэйгээ хамтдаа зөвлөлдөг. Бид гэр бүлээрээ ариун сүмд ордог. Бид амьдралаа аль болох энгийн байлгаж, өдөр бүр талархах сонголтыг хийдэг. Гэр бүлээрээ ариун сүмд лацдан холбогдох гэдэг нь юу болох талаар ярилцах үед уг лацдан холболт бидний амьдралд бодит болж ирдэг. Энэ бүхнээр дамжуулан хүүхдүүдээ дэргэдээ байгааг бид *мэдэрдэг.*

Тохинууллын зарчмууд

ХҮҮХЭД, ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ХӨТӨЛБӨРӨӨР ДАМЖУУЛАН ТОХИНУУЛАХ НЬ

Бусдыг өсөж хөгжихөд урихын зэрэгцээ тэдэнд туслах нь тохинууллын мөн чанар юм.


ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ТОМ ГАРНЭР

Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрөөр дамжуулан тохинуулах боломж элбэг байдаг. Магадгүй танай гэрт бага эсвэл өсвөр насны хүүхдүүд байгаа байх. Мөн та уг хөтөлбөрийн удирдагч эсвэл бага болон өсвөр насны хүүхдүүдтэй гэр бүлд тохинуулдаг байж болох юм. Эсвэл та зүгээр л зарим хүүхэд, өсвөр үеийнхнийг *мэддэг* байж болох юм (бараг бүгдээрээ л мэдэх байх). Таны нөхцөл байдал ямар байхаас үл хамааран хөтөлбөрийг эсвэл үүний зарчмыг бусдын амьдралыг адислахад ашиглах олон арга зам бий.

Өөрсдийгөө хамтдаа хөгжүүлэх

Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрийн гол цөмд, төгс тохинуулж байсан Аврагчтай өдөр бүр илүү адилхан болохыг хичээхэд төвлөрөх явдал байдаг. Хөтөлбөрт оролцсон олон хүн амьдралынхаа олон тал дээр өсөж хөгжих тусам бусдад туслах эсвэл тохинуулахад илүү сайн бэлтгэгдсэн байдаг болохыг олж мэдсэн.

Гэвч Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрийн хувьд аливаа зүйлийг сурч мэдтэл бусдыг адислахаа хүлээх шаардлагагүй. Сурч мэдэх үйлдэл нь өөрөө тохинуулах боломж бололцоог олгодог.

Ганад амьдардаг Профэт гэдэг залуу эрэгтэйн хувьд Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрийн зорилгодоо төгөлдөр хуур тоглож сурна гэж оруулсан нь дөнгөж эхлэл нь байлаа. “Сурсан зүйлээ бусдад зааж туслах нь бас миний зорилго юм” гэж Профэт хэлэв.

Хэдийгээр тэр хараахан багш болоогүй байгаа ч түүний зорилго төсөөлж байснаас нь

хамаагүй том зүйл болсон байлаа. Одоо цуглааны байранд Профетоос гадна 50 суралцагч төгөлдөр хуурын хичээл авч байна. Профэтэд болон өөр 50 суралцагчид хэн заагаад байгаа юм бол? Алэксандр М. ба Кэлвин М., хоёулаа 13 настай "Бид бусдад сайхан сэтгэлийн үйлдлээ харуулахыг хүсдэг" гэж Кэвин хэлсэн юм.

Долоо хоногийн гурван өдөр энэ хоёр өсвөр насны хүүхэд сурахыг хүссэн бүх хүнд төгөлдөр хуурын үндсэн хичээлийг заадаг байв. Төгөлдөр хуурын хичээл бас өөр ашиг тустай байсан аж. Хэдэн суралцагч төгөлдөр хуурын хичээлээр дамжуулан Сүмтэй танилцаж, сүүлд нь сайн мэдээнээс суралцаж, баптисм хүртэхээр шийджээ.

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ИСААК ДАРКО-АЧЭАМПОНГ

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ АЛЭКСАНДР К.БОАТЭНГ

Бид өөрсдийгөө сайжруулахын зэрэгцээ бусдыг бидэнтэй нэгдэхэд урих замаар тэдэнд тохинуулж болно.

Тохинуулллын хамгийн амжилттай жор

Бразилын Куритуба дахь Хүүхдийн хэсгийн ерөнхийлөгч Сабрина Симоэс Дьюс Августо нь хөтөлбөрийн хувь хүн рүү чиглэсэн байдал хэрхэн гадасных нь хүүхэд, өсвөр үеийнхнийг адисалж байгааг харжээ. Гэхдээ тэр бас хувийн өсөлт хөгжил хөтөлбөрөөр сурсан мэдсэнээ тохинуулагч эгчийн хувьд ашиглаж болох өөр олон арга замыг харсан байна.

"Би авьяасаа хөгжүүлснээр уг авьяасаа тохинуулдаг хүнээ адислахад ашиглаж болно" гэж Августо эгч хэлсэн.

Августо эгч томилогдсон нэг эгчдээ шоколадан труффель хэрхэн хийхийг заажээ. Тэр эгч одоо гэр бүлийнхээ орлогод хувь нэмэр оруулахын тулд труффель хийж зардаг болсон байна. Августо эгч "Хэдэн сарын дараа өөр нэгэн эгч надад зарж борлуулах зөгийн балтай талхыг хэрхэн хийхийг заасан" хэмээн хэлжээ. "Өөрсдийн авьяасыг хөгжүүлэн хуваалцсанаар бие биеийнхээ амьдралыг адисалж, тохинуулагч эгчийн хувьд харилцаа холбоогоо гүнзгийрүүлэ хэд тусалж болно. ■

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ЖОНАС РЭБИКИ

ХҮҮХЭД, ӨСВӨР ҮЕИЙНХНИЙ ХӨТӨЛБӨР ТОХИНУУЛАХАД ХЭРХЭН ТУСАЛЖ БОЛОХ ВЭ?

1. **Бусдыг Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрт оролцоход урь.**
   Та өөрийн тохинуулдаг хүүхэд, өсвөр үеийнхний гэр бүлийнхнийг Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрт оролцохыг урьж болно. Тэд үйл ажиллагаанд болон хувийн өсөлт хөгжил хөтөлбөрт эсвэл бүр сайн мэдээнээс суралцах хэсэгт нь хамрагдахыг хүсэж байж болох юм. (*Ирээд, Намайг дага* хөтөлбөрийн талаар илүү дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах бол 2020 оны 9-р сарын Лиахонагаас "Ирээд, Намайг дага хөтөлбөрөөр дамжуулан тохинуулах нь"-ыг).
2. **Зорилгодоо хүрэхэд нь дэмжлэг туслалцаа үзүүл.**
   Өсвөр насны хүүхэдтэй гэр бүлийн тохинуулагч эгч, ахын хувьд та Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөрийнхөө хүрээнд ажиллаж байгаа зорилгыг нь гарцаагүй дэмжих ёстой. Хэдийгээр тэдний зорилго хувийн ч гэлээ, хэрэв та тэдний сонирхлыг мэддэг бол янз бүрийн арга замаар тусалж болно. Та үүнийг тэдний хайж байгаа зургийн хэрэгслийг олж, жигнэмэг хийх уралдааныг нь шүүж, мэдлэгийнхээ хүрээнд зааж сургах байдлаар хийж болох юм. Та машины тосыг хэрхэн сольдгийг мэдэх үү? Урагдаж цоорсон хувцсыг оёж чадах уу? Ажлын ярилцлагад орох тал дээр мэргэшсэн үү? Хэрэв тэд сонирхвол та мэдлэг, ур чадвараа санал болгож болно.
3. **Бусдыг хувийн өсөлт хөгжлийнхөө нэгэн хэсэг болоход урь.**
   Хувийн өсөлт хөгжил нь зөвхөн хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд зориулагдсан юм биш. Та хэдэн настай байсан ч уг хөтөлбөрт оролцох боломжтой. Та цаг зав гарган амьдралынхаа сүнслэг болоод нийгэм, бие махбодын болон оюун санааны талуудыг сайжруулснаар хэнтэй ч уулзсан байсан хүмүүст тохинуулахад илүү сайн бэлтгэгдсэн байна. Ганад амьдардаг Профэтийн адил та төгөлдөр хуурын анги зохион байгуулах, дасгал хөдөлгөөний ангид явах, хэл сурах гээд ямар ч үйл ажиллагаа байсан ч бусдыг хамтдаа хамрагдахад урьснаар тэднийг адисалж болно.
4. **Тохинуулгыг өөрийн зорилго болго.**
   Өдөр бүр тохинуулахад цаг зарцуулж бай. Энэ нь мэнд асуухаар мессеж илгээх эсвэл эргэж очих юм уу уулзалт зохиох зэрэг байж болох юм. Үүнд мөн тохинуулдаг хүмүүсийнхээ төрсөн өдрийг хуанли дээр тэмдэглэх эсвэл сүүлийн үед юу хийж байгааг нь мэдэхээр тэднийг олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэл дээр дагах зэрэг нь орж болно. Хэн нэгэнд юу хэрэгтэй болох талаар тавхан минут бодох нь амьдралыг нь өөрчлөх сүнслэг өдөөлтийг хүлээн авахад хүргэж магад.

НЭГ НЭГЭЭР НЬ

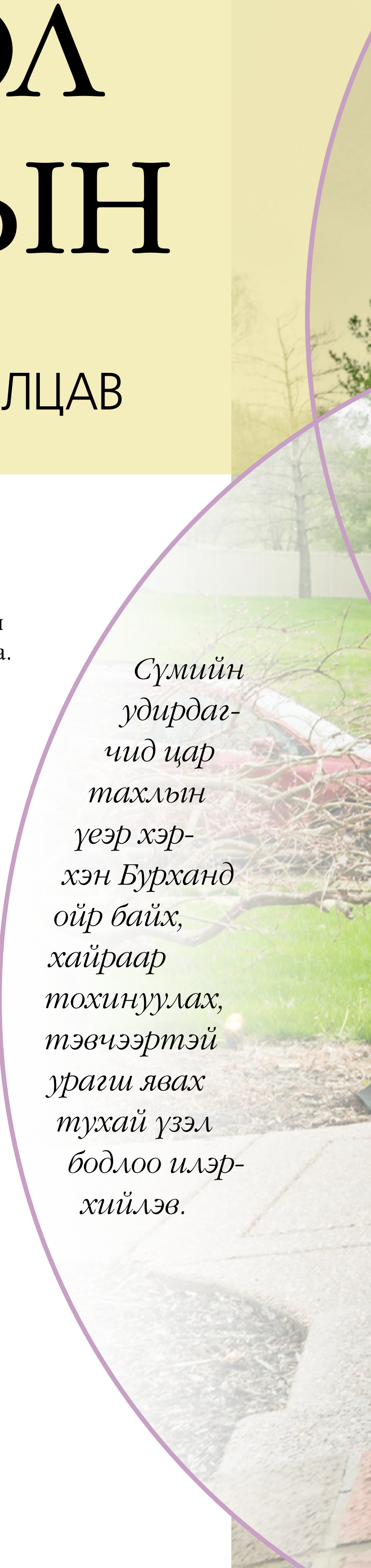
"Их Эзэний үнэн бөгөөд амьд Сүмийн таних тэмдэг үргэлж Бурханы хүүхдүүд тус бүрд болон тэдний гэр бүлүүдэд тохинуулах зохион байгуулалттай, чиглүүлсэн хүчин чармайлт байх болно. Энэ нь Их Эзэний Сүм учраас бид Түүний үйлчлэгчдийн хувиар Түүний хийсний адил тэрхүү нэгэнд тохинуулах болно."

Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон, "Бурханы хүч, эрх мэдлээр тохинуулах нь," *2018 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган,* 88.

ТУРШЛАГАА ХУВААЛЦ

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

ТӨЛӨӨЛӨГЧИД ИТГЭЛ найдварын захиас ХУВААЛЦАВ



Сүмийн удирдагчид цар тахлын үеэр хэрхэн Бурханд ойр байх, хайраар тохинуулах, тэвчээртэй урагш явах тухай үзэл бодлоо илэрхийлэв.

Дэлхийд вирус тархаж байгаагийн хариуд албаны хүмүүс олон нийтийн газар цугларахыг хориглож, хорио цээр тавьж байна. Сургуулиуд хаагдаж, шашны удирдагчид сүмийн цуглаануудыг цуцалсан бөгөөд хүмүүс гадуур гарахдаа хамгаалах зорилгоор амны хаалт зүүх шаардлагатай болж байгаа билээ.

1919 онд болон үүний өмнөх жил тархаж эхэлсэн томуугийн цар тахал хэдэн арван сая хүний амь насыг авсан.[1] Сүмийн шинэхэн бошиглогч, ерөнхийлөгч Хибэр Ж.Грант (1856–1945) 1918 оны 10-р сард онцгойлон адислагдсан ч 4-р сарын Ерөнхий чуулган хойшлогдсон тул түүнийг 1919 оны 6-р сард дэмжин баталжээ.

Ерөнхийлөгч Грант энэ болон өөр бусад бэрхшээлтэй өдрүүдийн дараах тохинуулльнхаа үеэр бидний энэхүү цаг үед ч тохирох нэгэн зөвлөгөө өгсөн. Тэрээр "Бид энэ дэлхийд мэдлэг, мэргэн ухаан, туршлага хуримтлуулж, сургамж авч, зовлон зүдгүүр амсаж, уруу таталтыг туулж, мөнх бус амьдралд ялалт байгуулахаар ирсэн" хэмээн хэлсэн. Хүнд хэцүү хувийн туршлагаасаа олж авсан мэдлэг дээрээ тулгуурлан тэрээр "Би . . . хүнд хэцүү цаг үед хожмын үеийн гэгээнтнүүд өөр ямар ч хүнээс илүү тайтгаруулагдан, адислагдаж, амар амгаланг хүлээн авдгийг мэднэ!"[2] хэмээн нэмж хэлжээ.

Шинэ коронавирустай амьдарч буй өнөөгийн "хүнд хэцүү цаг үед" бид Есүс Христийн сэргээгдсэн сайн мэдээнээс тайтгарал, амар амгаланг олж авдаг. Тэнгэрлэг Эцэг Өөрийн хүүхдүүдийг хайрладаг бөгөөд Тэрээр мөнх бус амьдралын шуурганы үеэр биднийг удирдан залах бошиглогч, төлөөлөгчдийг өнөө үед дуудсан талаар бид мэдэж авах нь өөрөө асар том адислал юм.

© GETTY IMAGES-ИЙН ГЭРЭЛ ЗУРАГ

Ариун сүм хаагдах нь "гэр бүлийн түүхийн судалгаа, индексжүүлэлтийн болон ариун сүмийн үүд хаалга дахин нээгдэх үед хэрхэн олон нэр бэлдэх талаар суралцах гайхамшигтай сайхан боломж олгодог."

—Ахлагч Дэвид А.Бэднар

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын хэдэн гишүүний саяхны ярилцлагын үеэр хуваалцсан зөвлөгөө нь эргэн тойронд маань юу ч болж байсан баяр баясгаланг мэдэрч, ирээдүйгээ итгэл найдвараар харахыг бидэнд сануулсан.[3]

Бурханы ажил урагшилсаар

Ахлагч Брүс Р.Макконки (1915–1985) Сүмийг эсэргүүцэлтэй тулгарсан ч урагш явсаар байдаг "жингийн урт цуваатай" нэгэнтээ адилтгасан.[4] Ахлагч Дэвид А.Бэднар жингийн цуваны зогсолтгүй урагшлах хөдөлгөөнийг Сүмийн сүнсээр өдөөгдсөн бэлтгэл, хүнд хэцүү бэрхшээлтэй тулгарч байсан түүхтэй холбож тайлбарладаг.

"'Ариусаж цэвэршээгүй гар энэ ажлыг хөгжин дэвжихийг зогсоож чадахгүй'[5] бөгөөд ямар ч цар тахал хөгжил дэвшлийг нь зогсоож чадахгүй" хэмээн тэр хэлсэн. "Өнөө үед вируcээс болж бидэнд тулгараад байгаа асуудлуудын дунд Бурханы ажил хэрэг урагшилсаар байна. . . . Яг хэзээ гэдгийг нь хэлж мэдэхгүй ч давж гарна гэдгийг бид мэднэ. Өөрсдийн сайн мэдэх, амьдралынхаа урьдын хэв маягт бид эргэж орохгүй байж болох ч маш олон эерэг өөрчлөлт гарах болно."

Ахлагч Квинтин Л.Күкийн хэлснээр Сүмийн сүнсээр өдөөгдсөн бэлтгэлийн цагаа олсон жишээнд Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар сахихыг онцлох, Мелкизедек санваарын чуулгыг болон Халамжийн нийгэмлэгийг хүчирхэгжүүлэх, тохинуулал руу шилжих, *Ирээд, Намайг дага* хөтөлбөрийг танилцуулах, Мормоны Номын видео бичлэгүүд мөн Хүүхэд, өсвөр үеийнхний хөтөлбөр зэрэг нь ордог.

"Бид энэ цаг үеийг эргэж хараад, зүгээр нэг давж гарах хэрэгтэй байсан үе гэдгээр нь биш, харин бэлтгэл ажлын үндэс суурь тавигдсан цаг үе хэмээн харах болно" хэмээн тэр хэлсэн.

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ерөнхийлөгчийн үүрэг гүйцэтгэгч ерөнхийлөгч М.Рассэлл Баллард үүнтэй санал нэг байв. Ариун сүм, цуглааны байрууд түр хугацаанд хаагдсан ч Сүмийн гишүүдэд урагш үргэлжлүүлэн явахад хэрэгтэй сүнслэг багаж зэмсэг бий.

1941 оны 12-р сарын 7-нд Сүмээс гэр лүүгээ харьж явах үед төрсөн мэдрэмжээ ерөнхийлөгч Баллард мартаагүй. Тэр өдөр Сувдан Эрэг рүү дайрч, Америкийн Нэгдсэн Улс Дэлхийн хоёрдугаар дайнд орох гэж байгааг олж мэдсэн байв. Өнөөгийн олон хүний адилаар тэр ирээдүйдээ санаа зовж, өөрт нь ирээдүй байгаа эсэхэд санаа зовж байлаа.

"Гэвч миний бодсоноор болоогүй" хэмээн тэр хэлсэн юм. Дэлхийн эрх чөлөөт хүмүүс тэр дайныг ялсантай адил бид ч гэсэн коронавирусын эсрэг дайнд ялна. "Бид зүрх сэтгэлээ Тэнгэр дэх Эцэгтээ хандуулан, Түүн рүү болон хүн төрөлхтний Гэтэлгэгчийнх нь хувиар Аврагч руу харах юм бол бүх зүйл сайн сайхан болох цаг ирнэ.

Сүмийн урагш явдаг өөр нэгэн арга зам бол номлолын ажил бөгөөд энэ ажил дэлхийн хувьсан өөрчлөгдөж буй нөхцөлд байдалд дасан зохицож байна. COVID-19-өөс болж номлогчийн ажил зогсохоос бүр өмнө Сүмийн удирдагчид сайн мэдээг хуваалцах шинэ арга замыг судалж байсныг ахлагч Дийтр Ф.Угдорф дурдав. Ийн зогссоноос болж хэдэн мянган номлогчийг төрөлх нутагт нь эргүүлэн татах, заримыг нь хугацаанаас нь өмнө номлолоос буулгах, бусдыг нь өөр номлолд томилох зэрэг ажил хийгдсэн.

“COVID-19 нь энэ тал дээр бидний авч буй арга хэмжээг хурдасгаж, нүдийг маань нээсэн” хэмээн тэр хэлсэн. Үүний үр дүнд өмнө нь хаалганы цаана байдаг байсан хотхон, гэр орон, байшин барилгуудын үүд хаалга технологи, олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслийн ачаар одоо нээлттэй болжээ.

“Номлогчийн ажил цар тахлыг үл хамааран урагшилсаар байх болно” хэмээн ахлагч Угдорф нэмж хэлэв. “Одоо болон ирээдүйд номлогчийн ажлыг хэрхэн сайжруулах тухайд бид суралцсаар байна. Их Эзэн Бурханы бүх хүүхдийг адислахын тулд Өөрийн ажлыг яаравчлуулахаа амласан (Сургаал ба Гэрээ 88:73-ыг үзнэ үү). Энэ хүнд хэцүү цаг үеийг туулан амьдрахдаа бид яг энэ үйл явцын голд нь байна гэж би бодож байна. Манай эрхэм номлогчид бол өнөө үеийн анхдагчид бөгөөд Есүс Христийн Сүмийг ‘дэлхийн бүх хязгаарууддад урагш түгэ[эхийн]’ (Сургаал ба Гэрээ 65:2) тулд сайн мэдээг бидний өнөөгийн нөхцөл байдалд таарсан шинэ арга замаар хуваалцах зам харгуйг тавьж байна.”

Зөвхөн сайн мэдээг хуваалцах шинэ боломж боломцоо нээгдэж байгаа юм биш. Ихэвчлэн хүнд хэцүү цаг үе хүмүүсийн зүрх сэтгэлийг даруусгаж, Бурханы зүг тэднийг хандуулдаг тул хүмүүсийн зүрх сэтгэл ч гэсэн нээгдэж байгааг ахлагч Д.Тодд Кристоффэрсон хэлэв.

“‘Надад банкны дансанд дахь мөнгөнөөс маань өөр илүү чухал зүйл хэрэгтэй байна. Өмнө нь мэддэг байснаасаа арай өөрөөр амьдрах хэрэгтэй юм байна’ гэж тэд арай нээлттэй бодох болсон” хэмээн тэр хэлсэн юм.

Ахлагч Кристоффэрсон нь сайн мэдээтэй холбоотой захиас, мемег олон нийтийн мэдээллийн хэрэгслээр хуваалцах, бүрэн цагийн номлогчидтой холбогдон, зааж байгаа хүмүүстэй нь онлайнаар найзлан нөхөрлөх талаар ярих, байнга уулзаад байдаггүй хүмүүстэйгээ холбогдох гэх мэт арга замаар номлогч байх боломжийг хайж олоход Сүмийн гишүүдийг урамшуулан дэмжив.

Олон нийтийн газарт болон сүнслэг байдлын хувьд зай барих

Сүмийн урагшилж байгаа өөр нэгэн арга зам бол COVID-19 зэрэг түр зуурын асуудалд хожмын үеийн гэгээнтнүүд сүнслэг байдлаар хандаж байгаа явдал юм. Бие махбодоо хамгаалахын тулд бид бусдаас зай барьж байгаа бол харин сүнслэг байдлаар хамгаалагдахын тулд Тэнгэр дэх Эцэгтээ болон Түүний Хүүд илүү их ойртдог. Их Эзэнийг сонс хэмээх ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсоны зөвлөгөөг дагаснаар сүнслэг хамгаалалтаа нэмэгдүүлэх боломжийг COVID-19 цар тахал Сүмийн олон гишүүнд олгосон.

Ерөнхийлөгч Нэлсон 2020 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулганаар: “Тодорхой бус байдал, айдсаар хүрээлэгдэх үед Түүний Хүүг сонсох нь бидэнд хамгийн их тус болдог зүйл юм гэдгийг Эцэг маань мэддэг” гээд, “Есүс Христийн шавь байхыг эрэлхийлэхдээ бид үргэлж чин сэтгэлээсээ *Түүнийг сонсохыг* хичээх ёстой. Өдөр бүр амьдралаа Түүний үгс, сургаал, үнэнээр дүүргэхийн тулд чин сэтгэлээсээ, байнга хичээл зүтгэл гаргах шаардлагатай”[6] хэмээн нэмж хэлэв.

Хэдийгээр Сүмийн цуглаан явагдахаа больж, ариун сүм хаагдаж, ажлын байргүй болж байгаад бид дургүй байгаа ч гэртээ цагаа илүү ихээр өнгөрүүлэх нь бидэнд “Бурханы хувьд сэрэх боломж” (Алма 5:7-г үзнэ үү) олгож байгааг ахлагч Күк хэлсэн. “Сүүлийн үед болж өнгөрч буй үйл явдлууд хамгийн чухал зүйлдээ анхаарлаа хандуулахыг биднээс шаардаж буй сүнслэг сэрэмжлүүлэг байж болох юм. Хэрэв тийм бол бид Бурханы хувьд сэрж, гэрээний замаар явахдаа өөрийн амьдралыг төгөлдөржүүлж, бусдын амьдралыг адисалж болох зүйлс дээр төвлөрөх нь асар том адислал байх болно.

Ахлагч Жэффри Р.Холланд үүн дээр нэмээд, “Ийм цаг үе бодгаль руугаа өнгийн

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ВЭЛДЭН К.АНДЭРСЭН

харж, харж байгаа зүйл маань таалагдаж байгаа эсэхийг харахад биднийг уриалдаг. Яг энэ мөчид л [бид] үнэхээр хэн гэдгээ мөн юу нь чухал вэ гэдгийг боддог.

Мөн ийм цаг үе биднийг итгэл, үйлчлэл, талархах сэтгэлээ нэмэгдүүлэхэд уриалж, бид "Бурханаас болон Түүнээс бидний үнэгүй авдаг адислалуудаас хамаардгаа эргэцүүлэн бодохыг" сануулдаг хэмээн хэлсэн. "Бид Тэнгэр дэх Эцэгтээ арай илүү талархаж, илүү их баярлаж, Бурхан, тэнгэр элч, гэрээний амлалт, залбирлын ачаар шийдвэрлэсэн олон асуудлаа арай илүү эргэн санах үүрэгтэй.

Талархлын маань төвд "Их Эзэн Адамын бүтээлтээс эхлэн [энэ цаг үе] хүртэл хүмүүний үрсэд хэчнээн нигүүлсэнгүй байсаар ирснийг" (Моронай 10:3) санахын адислал байдаг. "Хоргодох газар" шаардагдах ямар ч үед Нифай, Алма хоёрын үлгэр жишээг дагаж "[бид] хэнд итгэснээ" мөн Аврагч Есүс Христ "[биднийг] чөлөөлөн гарга[на]" гэдгийг санах ёстой хэмээн Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын гишүүд хэлсэн (2 Нифай 4:19; Алма 36:27). Бид бас төлөөлөгч Паулын заасанаар юу ч "биднийг Христийн хайраас салга[ж]" (Ром 8:35) чадахгүй гэдгийг санах ёстой.

Их Эзэн Есүс Христ бол бидний эцсийн "хоргодох газар" (Дуулал 61:1–4-ийг үзнэ үү) болохыг ахлагч Холланд хэлэв. "Өөр юу ч болж байсан, бид тухайн үедээ ухаарахгүй өнгөрч болох ч бид Аврагчийн хайр, нөхөрлөлөөс хэзээ ч салахгүй. Сүнсийг вирус, улсын хил эсвэл эрүүл мэндийн урьдчилсан таамаг боож хашдаггүй."

"Эелдэг зүйлсийг хийцгээ"

Саяхан Сүмийн хорооноос гаргасан тайланг уншиж байхдаа ахлагч Кристоффэрсон Сүмийн залуу болон өндөр настай ганц бие гишүүдэд нөлөөлөх "албадан тусгаарлалтын" нөлөөний талаар сэтгэл зовнижээ.

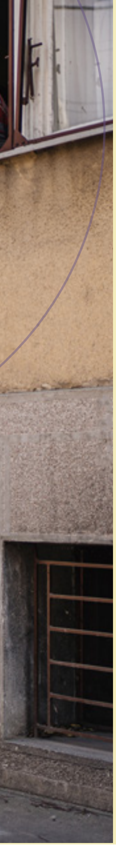
"Албадан тусгаарлалт нь ганцаардалд хүргэх бөгөөд ганцаардал нь бие махбод, сэтгэцийн эрүүл мэндэд сөргөөр нөлөөлж мэднэ. Үүний хариуд ганцаардаж байгаа хүмүүс "эелдэг сайн зүйлсийг өөр хэн нэгэнд зориулан хийхийг" иргэдийн эрүүл мэндийн зарим дэмжигч зөвлөжээ.

Хожмын үеийн гэгээнтнүүд бусдад, ялангуяа ганцаардсан хүмүүст үйлчилж, туслан, нөмөр нөөлөг болох арга замыг хайж олох хэрэгтэй бөгөөд ганцаардсан гишүүд бусдад үйлчлэх нь тэдний ганцаардлыг нимгэлнэ хэмээн ахлагч Кристоффэрсон хэлсэн юм.

Тэрээр "Тохинуулал дээр анхаарлаа төвлөрүүл. Бид ах дүүгийн барилдлагаа мэдрэхэд нь туслахын тулд бие биедээ зориулан олон зүйл хийж болно. Энэ бол ахлагчдын чуулга, Халамжийн нийгэмлэгийнхэн өөрсдийн санаачилгаар үнэхээр ирж, зөвхөн өөрсдийн зохион байгуулж чадах өвөрмөц зүйлсээ хийх цаг юм.

Мөн дандаа хэн нэгэн рүү зурвас илгээхийн оронд "Утас хэмээх хуучны төхөөрөмж ашиглан хэн нэгэн рүү ярих нь эрүүл мэндэд илүү хэрэгтэй байх болов уу. Зүгээр л ярь, харилц. Тэдэнд өөрийн дуу хоолойг сонсго" хэмээн хэлэв.

Бусдад тусламжийн гараа сунгахаар гаргасан өчүүхэн хүчин чармайлт том өөрчлөлт авчирдаг бөгөөд бид өөрсдөө мэдэхгүй байж болох ч хэн нэгний өдрийг гэрэл гэгээгээр



Бусдад тусламжийн гараа сунгахаар гаргасан өчүүхэн жижиг хүчин чармайлт нь том өөрчлөлтийг авчирдаг бөгөөд бид өөрсдөө мэдэхгүй байж болох ч хэн нэгний өдрийг гэрэл гэгээгээр дүүргэж болох юм. “Ганцаардаж байгаа хүмүүст бидний тохинуулал маш их хэрэгтэй.” —Ахлагч Квинтин Л.Кук

дүүргэж мэдэх юм. “Ганцаардаж байгаа хүмүүст бидний тохинуулал маш их хэрэгтэй” хэмээн ахлагч Кук хэлсэн.

Харин ахлагч Холланд “Сэтгэл санааны дэмжлэг хэрэгтэй хүмүүстэй харилцан ярилцахад бид өдрийнхөө зарим цагийг тусгайлан зориулбал зохино. Мэдээж, энэ дэлхийд хүн бүхнийг ‘өргө[хийн]’ (3 Нифай 27:14, 15) тулд Түүнийг илгээсэн хэмээн Аврагчийн хэлснээр бид ийн хийснээр өөрсдөө ч үүнээс сэтгэлийн таашаал авдаг.

Өөрсдийгөө болон бусдыг өргөн дэмжих өөр нэгэн арга зам бол ариун сүмүүд нээгдэх өдөрт бэлдэх явдал юм. Цар тахал, засвар, цэвэрлэгээ гээд аль ч үед ариун сүм хаагдах нь “гэр бүлийн түүхийн судалгаа, индексжүүлэлт болон ариун сүмийн үүд хаалга дахин нээгдэх үед хэрхэн илүү олон нэр бэлдэж болох талаар суралцах гайхамшигтай сайхан боломжийг олгодог” хэмээн ахлагч Бэднар хэллээ.

Ариун сүм нээлттэй эсвэл хаалттай байхаас үл хамааран Сүмийн гишүүд зохистой, ариун сүмийн хүчинтэй эрхийн бичигтэй байхыг эрэлхийлсээр байх ёстой.

Их Эзэний биднийг суралцаасай хэмээн хүсдэг сургамжууд

Ахлагч Бэднарын цохон тэмдэглэснээр, хэн ч COVID-19 цар тахалтай тулгарахыг хүсэхгүй ч хожмын үеийн тахал бидэнд ямартай ч тохионо.

“Сэргээгдсэн сайн мэдээний бидэнд өгсөн мөнхийн өнцгөөс харах чадвар, Аврагчийн Цагаатгалаас ирдэг ач ивээлийг хүлээн авснаар мөнхийн адисланд биднийг бэлддэг мөнх бус амьдралын зовлон бэрхшээлээс бид сургамж авч болно. Бид залбирах хэрэгтэй. Бид эрэлхийлэх хэрэгтэй. Бид асуух хэрэгтэй. Бид харах нүд, сонсох чихтэй байх хэрэгтэй. Гэхдээ биднийг одоо болон мөнхөд адислах сургамжуудыг хүлээн авахдаа бид гайхамшигтай замаар адислагдаж болно” гэж тэр хэлсэн.

Дэлхий даяарх гэр бүлд хор хөнөөл учруулж байгаа COVID-19 нь бусдад илүү их санаа тавихыг хүмүүст заасан хэмээн ерөнхийлөгч Баллард хэлсэн юм.

Тэрээр “Гэр бүл, хөршүүд, Сүмийн гишүүд маань ямар үнэ цэнтэй болохыг бид ухааран ойлгож байна. Биднийг илүү сайн сайхан хүмүүс болгох сургамжийг бид одоо авч байна” хэмээн хэлсэн.

Харин одоогийн шуургыг өнгөрсний дараа бид юу хүсэн хүлээж болох вэ? Байдал хэвээр байна гэж ахлагч Угдорф хэлэв. Сүмийн доторх болон гаднах Бурханы хүүхдүүд саад бэрхшээлтэй нүүр тулсаар байх болно.

“Бид сурч боловсрох хэрэгтэй цаг үед амьдарч байна” хэмээн тэр хэллээ. Харин ирээдүйд ирэх саад бэрхшээлийг шийдэх хариулт бол одоогийн саад бэрхшээлийг шийдэх хариулт буюу Есүс Христийн сайн мэдээ юм гэдэг нь бидний авах ёстой хамгийн чухал сургамж юм.

Хожмын үеийн гэгээнтнүүдэд Есүс Христийн сайн мэдээ байгаа тул тэд эерэг, өөдрөг байж, хамаг чадлаараа хийж, “Тиймийн тул, эрхэм хайрт ах дүүс минь, өөрсдийн хүчинд байгаа бүх зүйлийг хөгжил хөөртэйгөөр хийцгээе; мөн тэгээд бид бат итгэлтэйгээр бат зогсож Бурханы авралыг харна, мөн учир нь түүний гар илчлэгдэх болно” (Сургаал ба Гэрээ 123:17) хэмээн Их Эзэний хэлсэн үгэнд итгэж болно.

Бид өөрсдийн итгэлийг цэвэршүүлж, Их Эзэнд илүү их итгэж найдан, Түүний аврлын гайхамшгийг харж чадвал баярлах олон зүйл бидэнд бий хэмээн ахлагч Холланд хэлэв. ■

ЭХ СУРВАЛЖ

1. William G. Hartley, “The Church Grows in Strength,” *Ensign,* Sept. 1999, 35-ыг үзнэ үү.
2. *Teachings of Presidents of the Church: Heber J. Grant* (2002), 49, 48.
3. Рассэлл М.Нэлсон, “Баяр баясгалантай байж, сүнслэг байдлын хувьд тэсэж үлдэх нь,” *Ensign,* Nov. 2016, 82 эсвэл *2016 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган*, 73.
4. Bruce R. McConkie, “The Caravan Moves On,” *Ensign,* Nov. 1984, 85.
5. Joseph Smith, in *History of the Church,* 4:540.
6. Рассэлл М.Нэлсон, “Түүнийг сонс,” *Ensign,* May 2020, 89 эсвэл *2020 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган.*

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС АВАВ

Гүн шархалсан зүрх сэтгэл: Гэр бүл дэх хүчирхийллийг ойлгох нь

Эрүүл бус хэв маяг ямар ч харилцаанд үүсэж болно. Тэдгээрийг таних нь хүчирхийллийг илрүүлэх, эхлэхээс нь өмнө зогсооход туслах боломжтой.

Доктор профессор, Жэйсон В.Вайтинг
Бригам Янгийн Их Сургуулийн Гэр бүлийн амьдралын сургууль

Саяхан надтай сэтгэл нь эмтэрсэн нэгэн эцэг утсаар ярьсан юм. Түүний охин Жэнна (нэрсийг өөрчлөв) коллежид явсан ба шинэ харилцаанд орж, харилцаа нь хурдан өрнөж байлаа. Түүний найз залуу Жэйк гэрлэхийг шаардахаас гадна Жэннаг эцэг эхтэйгээ ярихыг нь хязгаарлаж байв. Жэнна тэднээс уучлал гуйж, үүнийг Жэйкийн асар их хайр, хосын хувьд цагийг өнгөрүүлэх гэсэн хүсэл нь гэж тайлбарлаж байлаа.

Жэйк өмнө нь эхнэр, хүүхэдтэй байснаа Жэннад хэлээгүйг мэдээд Жэннагийн гэр бүл санаа зовов. Тэднийг өмнөх эхнэртэй нь утсаар ярихад, тэр Жэйкийг маш их ууртай, хартай нэгэн байсан гэж хэлжээ. Жэйк үүнийг мэдээд уурлав. Тэр Жэннагийн эцэг эхийг "өөрсдийг нь хянаж цагдаж байна" гээд, Жэннаг толгой муутай гэж тоглоом шоглоом болгон дуудсанд дургүй байсныг нь дурджээ. Жэннаг эцэг эхээ амьдралаасаа холдуулах шийдвэрийг өөрөө гаргах хэрэгтэй гэж Жэйк хатуу шаардах болов. Жэннагийн эцэг эх дуудлага, мессежид нь хариулахгүй байгаад цөхрөнгөө баржээ.

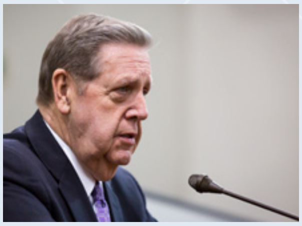
Хүн бүр аз жаргалтай гэр бүлийг хүсдэг ч сайн мэдээний дагуу амьдрахыг хичээх нь харилцаа холбоог хүндрүүлэх үе бий. Зарим бэрхшээл нь гэр бүлд түгээмэл тохиолддог үл ойлголцол, маргааны улмаас үүсдэг. Гэхдээ эрүүл харилцаатай гэр оронд хүмүүс муухай зан авир гаргасан бол уучлал гуйж, хөндийрсөн харилцаагаа засаж залруулдаг бол эрүүл бус нөхцөлд хүчирхийлэл, зүй бус харьцаа хэвшил болдог байна.

Гэр бүлийн хүчирхийлэл ба сайн мэдээ

"Та нар цэвэр эмзэг эхнэрүүдийнхээ зүрхийг эмтэлж, хүүхдүүдийнхээ итгэлийг алдсан" (Иаков 2:35).

Хүчирхийлэл нь зовоох эсвэл хянах зорилготой үйлдлүүдээс бүрддэг. Энэ нь үл тоомсорлох, зальхай аргаар удирдах, хэл амаар шүүмжлэх, бие махбодын болон бэлгийн хүчирхийлэл зэрэг төрөл бүрийн зан үйлээс бүрддэг.[1] Харамсалтай нь хүчирхийлэл үйлдэх нь хэвийн үзэгдэл болсон бөгөөд зарим эрдэмтэн дэлхий дээрх хүүхдүүдийн дөрвөний нэгтэй нь бие махбодын болон бэлгийн мөн сэтгэл санааны хувьд зүй бус харьцдаг хэмээн тооцоолжээ.[2] Түүнчлэн насанд хүрэгчдийн дунд хохирогчдын хувь хэмжээ

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ЗӨВХӨН ҮЗҮҮЛЭН ТАНИУЛАХ ЗОРИЛГООР, ЗАГВАР ҮЗҮҮЛЭГЧДИЙН ОРОЛЦООТОЙ АВСАН БОЛНО.



“Чин сэтгэлийн гэрчлэл агуулдаг, бүрэн дүүрэн залбирал хэлдэг, Сионы дуулал дуулдаг тэрхүү дуу хоолой нь бас хараан зүхэж, шударга бусаар шүүмжлэн, ичээж зовоон, басамжилж дорд үздэг мөн сэтгэл эмзэглүүлж, явц дунд өөрийгөө болоод бусдыг сэтгэл санаагаар үхүүлдэг дуу хоолой байж чадна гэж үү. ‘Ерөөл хараал нэг л амнаас гардаг аж.’ ‘Ах [эгч] дүүс минь, ийм байж болохгүй’ [Иаков 3:10] хэмээн Иаков гашуудсан”

Elder Jeffrey R. Holland of the Quorum of the Twelve Apostles, “The Tongue of Angels,” *Liahona*, May 2007, 16.

өндөр байгаа ба ойролцоогоор 4 эмэгтэй тутмын 1 нь, 10 эрэгтэй тутмын 1 нь эхнэр, нөхрийнхөө бие махбодын хүчирхийлэлд өртдөг байна.

Хүчирхийлэл ямар ч харилцаан дээр гарч болох бөгөөд эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн аль аль нь хүчирхийлэгч байж болно. Гэхдээ эрчүүд эрхшээлдээ байлгах, бие махбодын болон бэлгийн ноцтой хүчирхийлэл учруулах магадлал өндөр байхад, эмэгтэйчүүд нөхрөө айлган сүрдүүлж, дарангуйлж эсвэл маш олиггүй муухайгаар доромжлон гутаах магадлал өндөр байдаг.[3]

Хүчирхийлэл нь гэмтэн, хохирогчийн аль алиных нь бодгальд хор хөнөөлтэй бөгөөд Аврагчийн сургаалтай харшилдаг. Орчин үеийн бошиглогчид “хань ижил, үр хүүхэдтэйгээ зүй бусаар харьцсан . . . хүн хожмын нэг өдөр Бурханы өмнө өчиг мэдүүлэх болохыг”[4] мэдэгдсэн. Хүчирхийлэгчид ихэвчлэн сайн мэдээний зарчмуудыг үл тоомсорлодог эсвэл өөртөө ашигладаг. Жишээлбэл, би нөхөр нь сэтгэлийн хөөрөлд автан хадгаламжийнхаа мөнгийг мөрийтэй тоглоомд алдсан нэг хосод зөвлөгөө өгч байсан. Гэхдээ тэр уучлал гуйхын оронд эхнэрээ өөрийг нь өршөөхийг мөн өршөөж уучлахгүй байснаар “илүү том нүгэл” үйлдэж байна гэж дарамталсан юм. Тэр эхнэрийнхээ зовлонг үл тоон, өөрийгөө Бурханы өмнө зөвт байсан бөгөөд тийм биш байсан аваас ариун сүмийн ажилтан байхгүй байх байсан гэж хэлжээ. Эхнэр нь Сүмийн удирдагчидтай ярилцахад, нөхөр нь итгэлийг нь алдсан үйлдлээ юмны чинээ бодоогүйгээр барахгүй, эхнэрээ асуудлыг дөвийлгөсөн мөн сэтгэл гутралд орсон гэж хэлсэн байв. Нөхөр нь “. . . хүндэтгэл, хайр, энэрлийн зарчмыг”[5] үгүйсгэж, эхнэртэйгээ зүй бусаар харьцаж байлаа. Эхнэрийнх нь сайн мэдээний зарчмуудын дагуу амьдрахын тулд гаргаж буй хүчин чармайлт нөхрийнх нь үүсгэж байсан асуудлыг шийдвэрлэж чадахгүй байв. Бидний хэн нь ч эрүүл бус зан харьцаанд бууж өгч болно. Бүх төрлийн хүчирхийллийн хувьд нийтлэг шинж чанарууд байдаг бөгөөд эдгээр нь хэр хүнд, хэр олон давтамжтай байна, төдий чинээ харилцаа нь эрүүл бус байх болно. Өөртөө болон бусдад байгаа эрүүл бус зан байдлыг танихад туслах хүчирхийллийн нийтлэг таван шинжийг дурдав.

1. Харгис байдал

“Тэдний хоолой нь онгорхой булш юм. Тэд хэлээрээ зусарддаг: . . .Тэдний аманд хараал болон гашуун үг дүүрэн аж” (Ром 3:13–14).

“Тусламж хэрэгтэй болсон юм байх даа” гэж шоолж байсан эхнэрийнхээ хүслийг үл тоон, нэгэн эр эмчилгээ хийлгэхээр надтай ирж уулзсан юм. Сүм дээр эхнэр нь найзархаг, шүтлэг бишрэлтэй нэгэн

ИЛҮҮ ИХИЙГ ОЛЖ МЭД

Удирдагчид хүчирхийлэлтэй тэмцэх талаар *ChurchofJesusChrist.org* дахь Удирдагч, бичиг хэргийн ажилтны мэдээллийн сан дээрээс тусламж авах боломжтой. Хүүхэд, өсвөр үеийнхний бүх удирдагч, багш дуудагдсанаасаа хойш нэг сарын дотор “Хүүхэд, өсвөр үеийнхнийг хамгаалах нь” сургалтыг авч дуусгасан байх ёстой. Сургалтын материалыг *ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health-оос авах* боломжтой.

байсан боловч гэртээ хүйтэн хөндий, дээрэнгүй болдог байв. Тэрээр түүний орлогыг шүүмжилж, багшийн мэргэжлийг нь "охидын ажил" гэж нэрлэдэг байж. Бас тэр хүүдээ "Аав шигээ ноомой амьтан болохгүй байх гэж найдаж байна" гэж хэлэн, бас өдөр бүр ээжтэйгээ утсаар ярьж, тэд нөхрүүдээ элдвээр муулдаг байжээ. Шүүмжилдэг хүмүүс өвтгөн зовоож байгаагаа зөвтгөж, "бусдыг зовоход дурладаг" (Сургаал ба Гэрээ 121:13). Гэр бүлийн ийм гишүүд дорд үзэж, жигшиж байгаагаа харуулан, элдэв нэрээр дуудсанаар "бүү шүү," "бүү ялла" (Лук 6:37) гэсэн Есүсийн зарлигуудыг зөрчдөг.

2. Хууран мэхлэх

"Та худалч сүнсэнд эзэмдүүлэгдэж, . . . Бурханы Сүнсийг та холдуулжээ" (Алма 30:42).

Гэмт этгээдүүд үйлдлийнхээ үр дагаврыг багасгаж, бусдыг буруутган, үгийг мушгидаг тул хүчирхийлэлд хууран мэхлэх явдал түгээмэл байдаг. Энэ нь хохирогчдыг гайхшируулдаг бөгөөд миний судалгаанд оролцсон нэг хүний хэлсэнчлэн "[Нөхөр маань] уурлаж, уучлалт гуйсан дүр үзүүлчхээд дараа нь 'Энэ чинь чиний л буруу' . . . гэж ахин дахин хэлэхэд нь би итгэж эхэлсэн"[6] гэж тайлбарлаж билээ. Бусдын бодит байдлыг үгүйсгэхийг газлайтинг буюу хүнд хэлбэрийн сэтгэл санааны хүчирхийлэл гэж нэрлэдэг бөгөөд энэ нь хохирогчдыг өөрсдийн дурсамж, үзэл бодолд эргэлзэж, итгэлгүй болоход хүргэдэг. Бусад хууран мэхлэх арга хэлбэрийн нэгэн адил газлайтинг нь хэлсэн ярсныг гуйвуулж, худал хуурмаг зүйлээр халхлахад ашигладаг.

Бусдыг хүчирхийлдэг хүмүүс бусдыг зовоож байгаагаа хүлээн зөвшөөрөхөөс татгалзаж, ихэнхдээ өөрсдийгөө хохирогч мэтээр ярьдаг. Жэнна эцэг эхийг нь шүүмжлэхэд дургүй байгаагаа Жэйкэд илэрхийлэхэд тэр уурлаж, өөрийг нь "доромжилж байна" гэж улайм цайм гүтгэжээ. Жэйк "өөрсдөө дуулгаваргүйн хүүхдүүд учраас зөрчлийг хашгирдаг" (Сургаал ба Гэрээ 121:17) тэдний нэг байв. Тэрээр худал түүхээ бусдад ярихаас гадна үнэнд өсөрхөж байлаа.[7]

3. Шалтаг

"Өөрийн алдаанууд хийгээд өөрийн үйлдсэн бурууг хүлээхийг буюу" (Алма 39:13).

Даруу хүн бусдыг гомдоосондоо харамсаж, наманчлан, өмнө нь байснаасаа сайжирдаг. Хүчирхийлдэг хүн бол ухамсрын дуудлагыг шалтаг тоочин, үл тоомсорлож, эсэргүүцдэг. Судалгааны маань нэг оролцогч "Бие махбодын хувьд хүчирхийлэх нь аймшигтай санагддаг байсан ч тэр амаа тагласан бол ийм зүйл болохгүй байх байсан гэж би дараа нь боддог байв" хэмээн дурдсан юм. Түүний "харуусал Бурханы сайн сайхны улмаас наманчлалд хүргэсэнгүй]" (Мормон 2:13). Харин ч оронд нь тэр уурлан хилэгнэж, буруушаах замаар үл ойшоож байлаа.

Эмчилгээний үеэр би нэг удаа эхнэрт нь олон жилийн туршид нөхрөө шүүмжилсэндээ бурханлагаар гашуудаж байгааг нь огтхон ч харж байгаагүйгээ хэлсэн юм. Үүний хариуд тэр харамсахын оронд уурлан, "Сайн байна, миний хийх хэрэггүй өөр нэг зүйл гарч ирлээ!" гэж билээ. Хүчирхийлэгчид хариуцлагаас

татгалзаж, хэт эмзэг, өөрийгөө хамгаалдаг болдог. Тэд өчүүхэн жижиг зүйлд амархан гомддог.

4. Бардам зан

"Даруугаар бие биенээ өөрөөсөө дээр гэж үз" (Филипой 2:3).

Бардамналд эрх ямба, амин хувиа хичээх үзэл ордог. Нэг эр эхнэр, хүүхдүүдээ "өөрийг нь үл тоомсорлож байна" гэж бодох бүрдээ тэднийг аашлан загнадаг байв. Хэрэв тэдний санаа бодол өөрийнхтэй нь нийцэхгүй бол тэднийг өөрийг нь "дорд үзэж" эсвэл өөрт нь "дуулгаваргүй байна" гэж үздэг байжээ. Бардамнал бол түрэмгийлэл бөгөөд эрх мэдэлд болон ялан дийлэхэд төвлөрдөг. Эсрэгээрээ, эрүүл харилцаатай гэр бүл бол хамтран нэгдэж чаддаг, зөв шударга байдалд тэнцвэртэй байдаг, бүх гишүүн нь хамтран ажилладаг бөгөөд гишүүд нь "нэг нэгэнтэйгээ шударгаар харьц[даг]" (4 Нифай 1:2). Эхнэр, нөхөр хоёр эн тэнцүү хамтрагчид байж,[8] аль аль нь үг хэлэх эрхтэй, бүх л санал бодол үнэлэгддэг байх ёстой.

5. Хяналт

"Харин бид . . . хүмүүний үрсийг хянах, эзэгнэх, эсвээс албадахад, . . . тэнгэр өөрийгөө татан авдаг буюу" (Сургаал ба Гэрээ 121:37).

Хэдийгээр бид сонгох эрхийг үнэлдэг ч гэр бүлийн гишүүд бие биедээ бодол, мэдрэмж, үйлдлээ тэр болгон хэлээд байдаггүй нь гайхмаар. Зарим нь бүр айлган сүрдүүлэх, ичээх, хайрлахаа болино гэх, заналхийлэх зэрэг арга замаар хянаж барих гэдэг. Нэг нөхөр эхнэрээ өдөр бүр тодорхой цагт өглөөний цай бэлдэж өгөх, бэлгийн тодорхой хүслүүдийг нь хангах мөн түүнийг хэрхэн сайжруулах талаарх "санааг" нь сонсохыг хатуу шаарддаг байжээ. Тэр эхнэрээ мөнгөө яаж зарцуулахыг нь хянадаг байсан ба мессежид нь хурдан хариулахгүй бол уурладаг байв.

Өсвөр насны охиноо гуниглахад эсвэл ээжийнхээ тавьсан жишигт хүрэхгүй байгаад нь байнга сэтгэл дундуур явдгаа өөр нэгэн ээж илэрхийлсэн юм. Хэрэв хүлээж байсан үр дүнд нь хүрэхгүй байх юм уу нөхөр нь санаа зовж байгаагаа илэрхийлэхэд тэр дуугаа хурааж, бүх хүнтэй хүйтэн хөндий харьцдаг байв.

Найдвар ба эдгэрэлт

"Би чиний залбирлыг сонсож, нулимсыг чинь харлаа. Үзэгтүн, Би чамайг эдгээнэ" (2 Хаад 20:5).

Хүчирхийлэл нь эмгэнэлтэй зүйл ч өөрчлөгдөх боломж үргэлж байдаг. Хохирогчид сүнслэг болон мэргэжлийн эх сурвалжид хандаж, шархаа эдгээхийн тулд Аврагчийн Цагаатгалын хүчийг эрэлхийлж

болно. Тусламж авахын тулд **abuse.ChurchofJesusChrist.org** руу орно уу.

Хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүс наманчилж, тусламж хүсэх ёстой. Энэ нь "даруу байдлын гүн уруу ирэх" (3 Нифай 12:2), өөрсдийн гаргасан зан байдалд бүрэн хариуцлага хүлээхийг шаарддаг. Өөрчлөлт нь богино хугацааны амлалт, өнгөцхөн хүчин чармайлт гаргахаас илүү их зүйлийг шаарддаг. Гүн гүнзгий наманчлалын сэтгэлийн зовиур хүнд бөгөөд зарим нь үүнийг хийхэд бэлэн байдаггүй тул хохирогчдыг өөрсдийгөө хэрхэн хамгаалах тухай хэцүү шийдвэр гаргахад хүргэдэг.[9]

Тэнгэрлэг Эцэг маань охиныхоо тухай надтай утсаар ярьсан нэгэн зовж шаналсан аав шиг бидэнд санаа зовдог. Бурханы хайр бол "үүрд мөнхөд мэт үлэмж" (Мосе 7:41) бөгөөд хүүхдүүд нь нэг нэгнээ зовоож байгаад маш их гашуудаг. Енохтой хийсэн намуухан зөөлөн яриандаа Тэр уйлдаг. "Өөрийн эдгээр ахан дүүсийг болгоогтун; тэд бол миний гарын бүтээл билээ, . . . Мөн тэд бие биенээ хайрлах . . . ёстойг . . . зарлиг өгсөн билээ, гэвч болгоогтун, тэдэнд хайрлах сэтгэл алга, мөн тэд өөрсдийнхөө цусан төрлийнхнийг үзэн яддаг" (Мосе 7:32–33). Бие болон сүнс шархлахад тэнгэр ба газар уйлдаг билээ. Гэсэн хэдий ч даруу байдал, Бурханы хүч, шаардлагатай бол мэргэжлийн хүний тусламжтайгаар хор хөнөөлтэй зан авирыг дарж, сайн сайхан, аюулгүй, хайрын орчинг гэр орондоо бий болгох боломжтой. ■

ИЛҮҮ ИХИЙГ ОЛЖ МЭД

Нэмэлт мэдээлэл авах эсвэл мэргэжлийн хүнтэй холбогдож, тус болох бусад эх сурвалж авах бол abuse.ChurchofJesusChrist.org дээрх Сүмийн хүчирхийллийн тухай вэбсайт руу орно уу.

Хохирогчдод хэрхэн туслах талаар илүү ихийг мэдэхийг хүсвэл liahona.ChurchofJesusChrist.org эсвэл Gospel Library аппликэйшны энэ нийтлэлийн цахим хувилбар дээрх "Би хэрхэн тусалж болох вэ? Найз нөхөд, удирдагчдад зориулав" нэртэй хажуугийн самбарыг уншина уу.

УДИРДАГЧДАД ЗОРИУЛСАН ЭХ СУРВАЛЖУУД

Насанд хүрээгүй хүүхдүүд хохирогч болсон эсвэл хэргийг харсан гэдгийг нь удирдагчид мэдвэл counselingresources.ChurchofJesusChrist.org дээрх Сүмийн тусламжийн утас руу холбогдоно уу.

ЭХ СУРВАЛЖ

1. Бие махбодын хүчирхийллийн талаар дэлгэрэнгүй мэдээллийг abuse.ChurchofJesusChrist.org-оос үзнэ үү. Бэлгийн хүчирхийлэл, дайрч доромжлох талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг Benjamin M. Ogles, "Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault" (Brigham Young University devotional, Jan. 30, 2018), speeches.byu.edu; and Chieko N. Okazaki, "Healing from Sexual Abuse" (Brigham Young University conference, Oct. 23, 2002)-ээс авна уу.
2. Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, "Child Maltreatment in the World: A Review Article," *International Journal of Pediatrics,* vol. 3, no. 1 (2014), 353–365-ыг үзнэ үү.
3. Hamby, S., "Current controversies: Are women really as violent as men? The 'gender symmetry' controversy," in Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, and Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women,* 3rd ed. (2018), 78–82-ыг үзнэ үү.
4. "Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг," *Liahona*, May 2017, 145; мөн abuse.ChurchofJesusChrist.org-ийг үзнэ үү.
5. "Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг"
6. Jason B. Whiting, Megan Oka, and Stephen T. Fife, "Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction," *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl: 1:113–49.
7. Үнэнийг эсэргүүцэх талаар өгүүлсэн судруудын бусад жишээг Иохан 3:19–21; Үйлс 7:54; 2 Нифай 1:25–26; мөн 2 Нифай 4:13-аас үзнэ үү.
8. Эрх тэгш байдлын тухай сургаал, гэрээний харилцаатай холбоотой авч үзвэл зохих асуултуудын талаарх нэмэлт мэдээллийг авах бол "The Family: A Proclamation to the World"; see also H. Burke Peterson, "Unrighteous Dominion," *Ensign,* July 1989, 6–11-ийг үзнэ үү.
9. Хүчирхийлэлд байгаа хүмүүст өөрсдийгөө болон бусдын аюулгүй байдлыг хэрхэн хамгаалах мөн хил хязгаар тавьж, дээрэнгүй хүмүүстэй харилцах харилцаагаа хязгаарлах талаар сонголт хийх шаардлага ихэвчлэн тулгардаг. Ерөнхийлөгч Жэймс И.Фауст (1920–2007) "хүмүүний хувьд хувь хүний үнэ цэнийг гишгэлдэг сунжирсан, аврах боломжгүй харьцааны" ("Enriching Your Marriage," *Liahona,* Apr. 2007, 3) хавханд орсон хүний ийм хүнд хэцүү нөхцөл байдлын талаар ярилцжээ; мөн нэмэлт мэдээлэл, санаа авах бол Сүмийн хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх вэбсайт дээрх "Help for Victims" хэсгийг үзнэ үү.

Ахлагч Лорэнс И.Корбриж
Чөлөөнд гарсан Далын гишүүн

Илчлэлтийн хадан ДЭЭР ЗОГС

Илчлэлтийн хадан дээр суурилснаар бид хамгийн чухал асуултуудынхаа хариултыг олж авч чадна.

Хэдэн жилийн өмнө би ерөнхий эрх мэдэлтний үүрэгт ажлынхаа хүрээнд Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм, бошиглогч Иосеф Смит болон Сэргээлтийн үйл явдлын эсрэг маш олон материалыг уншиж танилцсан юм. Тэр үүрэгт ажил өөрчлөгдсөнөөр би эргэж тэр бохир шавар шалбаагтай зууралдаагүй.

Тэдгээр материалыг унших нь үргэлж намайг сэтгэл санаагаар унагадаг байсан ба уг харанхуй мэдрэмж тэр бүх эсрэг нотолгоонд хэсэгчлэн хариулахад өдөөсөн юм. Тэр өдөр бичиж тэмдэглэсэн зарим бодлоо хуваалцъя гэж би бодлоо. Хэдийгээр би эдгээрийг өөртөө зориулан бичсэн ч та нарт ч бас тус болно байх гэж найдаж байна.

Бид мөнхөд зогсох уу?

Бошиглогч Даниел сүүлчийн өдрүүдэд тэнгэрийн Бурхан "хэзээ ч усташгүй нэг хаанчлалыг байгуулах бөгөөд тэр хаанчлал бусад ард түмний гарт орохгүй. Тэр нь өнөө бүх хаанчлалыг бутлан сөнөөх боловч өөрөө мөнхөд байх юм" (Даниел 2:44) хэмээн хэлсэн.

Бурханы хаант улс бол Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм юм. Энэ нь "мөнхөд байна." Та бид "бас явахыг хүсэж байна уу?" (Иохан 6:67) гэдэгт асуудал оршиж байгаа юм. Хэрэв бид явах юм бол хаашаа явах вэ?

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ МАЙКЛ ЖИЗКАН

Хууран мэхлэлт бол бидний цаг үеийн тэмдэг юм

Их Эзэн Өөрийн ирэлтийн тэмдгүүдийг тайлбарлахдаа, дайнууд мөн дайны цуурхлууд, үндэстэн үндэстнийхээ эсрэг босох, энд тэндгүй өлсгөлөн хийгээд газар хөдлөлт мөн "Тэр үед [эдүгээ] хуурамч Христүүд ба хуурамч эш үзүүлэгчид гарч ирж, боломжтой бол гэрээний агуу сонгогдогсдыг хүртэл төөрөлдүүлэхийн тулд агуу тэмдгүүд, гайхамшгуудыг үйлдэнэ" гэх мэт өөр олон тэмдгийг дурдсан (Иосеф Смит—Матай 1:22; мөн Матай 24:24-ийг үзнэ үү).

"Боломжтой бол сонгогдогсдыг хүртэл төөрөлдүүлэх" гэснээр яг юуг илэрхийлэх гэснийг би сайн мэдэхгүй ч ямар ч байсан энэ нь бидний цаг үед хүн бүр соригдоно гэсэн утгатай болов уу.

Хууран мэхэлдэг хүмүүс олон бөгөөд хууран мэхлэх хүрээ өргөн. Нэг талаас Сэргээлт, бошиглогч Иосеф Смит болон Мормоны Ном руу дайрдаг хүмүүстэй бид тааралддаг. Нөгөөтээгүүр бид Сэргээлтэд итгэдэг ч Сүм учир дутагдалтай бөгөөд замаасаа гарсан гэж нотлох хүмүүсийг хардаг. Бусад нь Сэргээлтэд итгэдэг гэж нотлох ч өнөө үеийн өөрчлөгдөж буй хандлагатай зөрчилдөж буй сургаалд сэтгэл дундуур байдаг. Зарим нь ямар ч эрх мэдэлгүй атлаа хөлгийг удирдах, илүү өндөр замд чиглүүлэх буюу дэлхийн төгсгөлд Сүмийг бэлдэх үзэгдэл, зүүдийг харж, тэнгэр элч айлчлан ирсэн хэмээн нотолдог. Харин зарим нь худал хуурмаг сүнсэнд хууртсан байдаг.

Хүрээний нөгөө өнцөгт бид анхаарлыг сарниулдаг бүхэл бүтэн ертөнцтэй тулгардаг. Урьд өмнө нь хэзээ ч бидний цаг зав, анхаарал халамжийг хамгийн чухал гэсэн зүйлээс холдуулах ийм их зөв буруу, худал мэдээлэл, ийм их эд бараа, хэрэгсэл, тоглоом, сонголт, очих газар мөн харж, хийх зүйл байгаагүй. Энэ бүхэн болон өөр бусад олон зүйл цахим мэдээллийн хэрэгслээр дэлхийд маш хурдацтай цацагддаг. Энэ бол хууран мэхлэлтийн цаг үе юм.

Мэдлэг маш чухал

Үнэн нь бидэнд аливаа зүйлийг тов тодорхой харах боломж олгодог ба энэ нь "байгаа юмсын, байсан зүйлүүдийн, мөн ирэх зүйлүүдийн тухай мэдлэг" (Сургаал ба Гэрээ 93:24) юм. Мэдлэг бол хууран мэхлэгдэхээс зайлсхийх, үнэн, худал хоёрыг хооронд нь ялган таних, тодорхой харах, өнөөгийн аюулыг даван туулахад нэн чухал.

Бошиглогч Иосеф Смит "Мэдлэг бол амьдрал болон бурханлаг чанарт амин чухал. . . . Мэдлэг бол илчлэлт юм. Мэдлэг бол авралын төлөөх Бурханы хүч гэсэн энэхүү агуу түлхүүрүүдийг . . . сонсогтун"[1] хэмээн хэлсэн.

Хүмүүс "Чи өөрийн итгэл үнэмшилд үнэнч байх ёстой" гэж хэлдэг. Хэдийгээр энэ нь үнэн ч хүн өөрийн мэддэг чаддагаас илүү гарах боломжгүй. Бидний ихэнх нь өөрсдийн итгэл үнэмшилд, ялангуяа өөрсдийн ашиг сонирхолд нийцсэн гэдэгт итгэдэгтээ үндэслэн үйлддэг. Гэвч заримдаа асуудал нь бидний буруу байдагт оршиж байгаа юм.

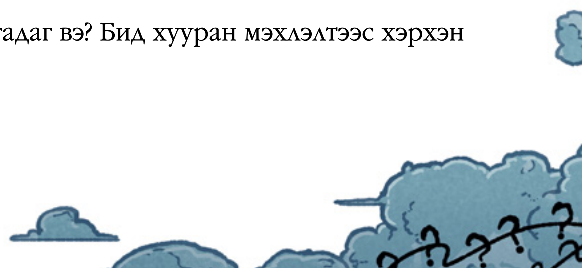
Зарим нь Бурханд болон порнограф муу гэдэгт итгэсэн ч арай илүү аз жаргалтай болно эсвэл энэ сайт руу орохоос өөрөөр байж чадахгүй юм уу бусдад муу юм хийсэн биш гэж ташуу бодож итгэсэндээ порнографын сайт руу ордог. Тэд буруу бодож байна.

Зарим хүн худал ярих нь буруу гэдэгт итгэдэг ба үнэнийг мэдэхгүй байх нь дээр гэж буруу бодож итгэсэндээ хааяа хааяа худлаа ярьдаг. Тэд буруу бодож байна.

Зарим хүн Есүс бол Христ гэдэгт итгэдэг, бүр мэддэг байж болох ч цугларсан олонд таалагдах нь дээр гэж үзэн, Түүнийг нэг биш, бүр гурван удаа үгүйсгэж болох юм. Петр муу хүн байгаагүй. Түүнийг сул дорой байсан гэж ч би бодохгүй байна. Тэр зүгээр л буруу бодож байсан. (Матай 26:34, 69–75-ыг үзнэ үү.)

Бид муу үйлдэл хийхдээ өөрсдийгөө муу гэж боддог ч үнэн хэрэгтээ бид буруу бодож байсан хэрэг. Асуудал нь өөрсдийн үйлдэл, итгэл үнэмшил хоёрын хоорондын зайг арилгахад биш, харин итгэл үнэмшил, үнэн хоёрын хоорондын зайг арилгахад оршиж байгаа юм.

Бид энэ зайг хэрхэн арилгадаг вэ? Бид хууран мэхлэлтээс хэрхэн зайлсхийж чадах вэ?



Анхдагч ба хоёрдогч асуултууд

Анхдагч, хоёрдогч асуултууд гэж байдаг. Эхлээд анхдагч асуултуудад хариулж эхэл. Анхдагч асуултууд нь хамгийн чухал асуултууд юм. Хэдхэн анхдагч асуулт байдаг. Би дөрвийг нь дурдъя.

1. Бидний Эцэг Бурхан гэж байдаг уу?
2. Есүс Христ Бурханы Хүү, дэлхийн Аврагч мөн үү?
3. Иосеф Смит бошиглогч байсан уу?
4. Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм бол дэлхий дээрх Бурханы хаант улс мөн үү?

Үүнтэй харьцуулахад хоёрдогч асуултууд дуусдаггүй. Тэдгээрт Сүмийн түүх, олон эхнэртэй байх ёс, африк гаралтай хүмүүс ба санваар, эмэгтэйчүүд ба санваар, Мормоны Номын орчуулга, Агуу Үнэт Сувд, ДНК болон Мормоны Ном, ижил хүйстэй хүмүүсийн гэрлэлт, Анхны үзэгдлийн тухай өөр өөр түүх гэх мэт.

Хэрэв та анхдагч асуултуудад хариулчих л юм бол хоёрдогч асуултууд хариулагдах ба анхдагч асуултуудын дэргэд ач холбогдол багатай юм. Анхдагч асуултуудын хариултыг авах юм бол та ойлгодог, ойлгодохгүй мөн санал нийлж, санал нийлэхгүй байгаа зүйлээ нааш цааш үсчилгүйгээр шийдвэрлэж чадна.

Суралцах бурханлаг арга

Шинжлэх ухааны, аналитик, эрдэм шинжилгээний, бурханлаг гээд суралцах өөр өөр арга байдаг. Дөрвөн арга дөрвүүлээ үнэнийг олж мэдэхэд шаардлагатай. Тэдгээр нь бүгд нэг арга замаар буюу асуултаар эхэлдэг. Асуултууд, ялангуяа анхдагч асуултууд нь чухал юм.

Суралцах бурханлаг арга замд өөр бусад аргачлалын бүрэлдэхүүн хэсэг орсон байдаг ч тэнгэрийн хүчийг авдаг тул эцсийн эцэст бусдаас илүү байдаг. Эцэст нь Бурханы бүтээсэн зүйлсийг ихэвчлэн Бурханы Сүнсээр буюу намуухан, зөөлөн дуу хоолойгоор мэдэх боломжтой. Их Эзэн "Бурхан Ариун Сүнсээрээ тийм ээ, өгүүлшгүй Ариун Сүнсний бэлгээр дэлхий байхаас эдүгээг хүртэл илчлэгдээгүй байсан мэдлэгийг та нарт өгөх болно" (Сургаал ба Гэрээ 121:26) хэмээн хэлсэн.

Төлөөлөгч Паул бид Бурханы Сүнсээр биш бол Бурханы зүйлүүдийг мэдэж чадахгүй хэмээн заасан (1 Коринт 2:9–11; мөн Иосеф Смитийн Орчуулга, 1 Коринт 2:11-ийг үзнэ үү). Тэр "Харин төрөлх хүн Бурханы Сүнсний зүйлсийг хүлээж авдаггүй. Ийм хүнд эдгээр нь мунхаглал" хэмээсэн. Үүнийг бид өдөр бүр хардаг. Паул цааш нь "сүнслэгээр цэгнэгдэх учиртай эл зүйлсийг тэр мэдэж чаддаггүй. Яагаад гэвэл эдгээр нь сүнслэгээр үзэгддэг" (1 Коринт 2:14-ийг үзнэ үү) хэмээн хэлжээ.

Амьдралд тулгарах бүх асуудлын дунд нэг нь бусдаасаа илүү давамгайлдаг бөгөөд хамгийн бага ойлгогдсон байдаг. Хэдийгээр

ядуурал, өвчин, ганцаардал, хүчирхийлэл эсвэл дайн дажин аймшигтай ч хүмүүний орж болох хамгийн муу нөхцөл биш юм. Хүмүүний хамгийн муу нөхцөл бол хамгийн элбэг тохиодог зүйл буюу сүнслэг байдлын хувьд үхмэл байх явдал билээ. Энэ нь энэ амьдралд Бурханы оршихуйгаас тусгаарлагдах явдал бөгөөд Түүний оршихуй бол Түүний Сүнс буюу хүч юм.

Эсрэгээрээ, хүмүүний хамгийн сайн нөхцөл бол эд баялаг, алдар нэр, нэр хүнд, эрүүл мэнд, хүмүүний хүндлэл, аюулгүй байдал биш ээ. Хүмүүний хамгийн сайн нөхцөл бол бурханлаг хүчээс хүртэх явдал юм. Энэ нь дахин төрөх, бүхий л мэдлэг, илчлэлт, хүч, тодорхой байдал, хайр, баяр баясгалан, амар амгалан, найдвар, өөртөө итгэлтэй байдал, итгэл болон бараг бүх бусад сайн сайхан зүйлсийн эх сурвалж болох Ариун Сүнсний бэлэг ба Түүнтэй нөхөрлөх явдал билээ.

Есүс "Туслагч буюу . . . Ариун Сүнс та нарт бүгдийг заа[на]" (Иохан 14:26) хэмээн хэлсэн. Энэ нь "бүх зүйлийн үнэнийг мэдэж бол[ох]" (Моронай 10:5) хүч юм. "Энэ нь [бидний] хийвэл зохих тэр бүх зүйлийг [бидэнд] үзүүлэх болно" (2 Нифай 32:5-ыг үзнэ үү). Энэ нь мөнх амьдрал руу оргилдог "амийн усны" эх булаг юм (Иохан 7:38; мөн 37-р шүлгийг үзнэ үү).

Ариун Сүнсний сүнс, хүчийг амьдралдаа хүлээн авч, хадгалан авч үлдэхийн тулд хэд ч байсан үнийг нь төлж, хүнд ч байсан ачааг нь үүрч, ямар ч золиослол шаардагдах байсан хийх хэрэгтэй. Сайн сайхан гэсэн бүхэн Ариун Сүнсний хүчийг амьдралдаа хүлээн авч, авч үлдэхээс шалтгаална.

"Сэнхэрдэггүй тэр нь"

Тиймээс хэдэн жилийн өмнө сөрөг мэдээлэл уншиж байх үеэр надад мэдрэгдсэн харанхуй бүрхэг мэдрэмж юу байсан бэ? Зарим нь тэрхүү харанхуй бүрхэг мэдрэмж нь зөвхөн өөрсдийн таамаг, итгэл үнэмшилтэй нийцсэн зүйлсийг л сонгох гэсэн хүслийн өрөөсгөл хандлагын бүтээгдэхүүн хэмээн хэлж магад. Итгэж, заалгасан бүхэн нь буруу байсан, ялангуяа үүнийг нь орлох илүү сайн зүйл байхгүй гэсэн бодол яахын аргагүй харанхуй бүрхэг санагдуулж, сэтгэлийг зовоодог.

Гэхдээ бошиглогч Иосеф Смитийн болон Есүс Христийн Сүмийн Сэргээлтийн эсрэг хар бараан дуу хоолойг сонсоход надад мэдрэгдсэн тэр харанхуй бүрхэг мэдрэмж харин өөр байсан. Тэр харанхуй бүрхэг мэдрэмж нь итгэл үнэмшлийн гадуурхагдал, буруу байх вий гэсэн айдас байгаагүй. Энэ нь Бурханы Сүнс байхгүй байсанд оршиж байсан юм. Энэ нь хүн "ганцаараа үлддэг" (Сургаал ба Гэрээ 121:38) тэр нөхцөл юм. Энэ нь харанхуй бүрхэг хийгээд "дүйнгэ бодол санаа" юм (Сургаал ба Гэрээ 9:9; мөн 8-р шүлгийг үзнэ үү).

Их Эзэн ийн хэлсэн.

"Мөн сэнхэрдэггүй тэр нь Бурханаас бус бөгөөд харанхуй болой.

Бурханаас буй тэр нь гэрэл болой; мөн гэрлийг хүлээн авдаг мөн Бурханд үлддэг тэр нь илүү их гэрэл хүлээн авдаг; мөн тэрхүү гэрэл төгс өдрийг хүртэл улам улам хурц болон өсдөг" (Сургаал ба Гэрээ 50:23–24).

Бурханы Сүнснээс ирдэг илчлэлт нь зөвхөн нотолгоон дээр үндэслэгддэггүй тул итгэл үнэмшлийн өрөөсгөл хандлагыг үгүйсгэдэг. Би Их Эзэний үгийг сонсож, Түүний Сүнсийг ялган таньж, дагахын тул бүхий л насаа зориулсан. Бошиглогч Иосеф Смит, Мормоны Ном, Сэргээлтийг дайран довтлох хар бараан дуу хоолойтой холбоотой сүнс нь гэрэл, оюун ухаан, үнэний сүнс биш юм. Би бүхнийг мэдэхгүй ч Их Эзэний дуу хоолойг мэдэх бөгөөд Түүний дуу хоолой хар бараан өнгө аясгүй.

Эргэлзээнд автахад харанхуй бүрхэг, дүйнгэ бодол санаа мэдрэгддэгээс эрс ялгаатай нь Сэргээлттэй холбоотой үйл явдал, гайхалтай сургаалыг, тэр дундаа бошиглогч Иосеф Смитийн дэлхийд илчилсэн судруудыг гэрэл, оюун ухаан, амар амгалан, үнэн дагалддаг. Зүгээр л тэдгээрийг уншаад, тэдгээр нь худал, хуурмаг, эндүү

ташаа үгс үү эсвэл үнэн үү гэдгийг өөрөөсөө болон Бурханаас асуу.

Та үнэнийг үгүйсгэх замаар суралцах боломжгүй

Зарим нь Сүм худал байж магадгүй гэж айсандаа өөрсдийн цаг зав, анхаарлыг хоёрдогч асуултуудын намаг дундуур хөлөө чирэхэд зарцуулдаг. Тэд үнэнийг үгүйсгэх үйл явцаар эргэлзээ бүрийг үгүйсгэх замаар суралцах гэж оролдон, алдаа гаргадаг. Энэ нь үргэлж буруу санаа байсаар ирсэн. Үүгээр хэзээ ч амжилт олохгүй.

Үнэнтэй зөрчилдсөн тоймгүй олон нотолгоо, үзэл бодол бий. Эсэргүүцсэн нэг нотолгооны хариултыг олох гэж оролдож, хайхад оронд нь өөр нэг нь гарч ирдэг. Би та нарыг санаатайгаар үл тоомсорло эсвэл хүлээн зөвшөөрөхгүй бай гэж байгаа юм биш ээ. Харин Сүмийг эсэргүүцсэн үзэл бодол бүрийн хариултыг олоход бүхий л насаа зориулснаар хамгийн чухал гэсэн үнэний мэдлэгийг олж авч чадахгүй гэж байгаа юм.

Анхдагч асуултуудын хариултыг хоёрдогч асуултуудын хариултыг авснаар олж авахгүй. Хоёрдогч асуултуудын хариулт байгаа ч сөрөг бүхнийг үгүйсгэснээр эерэг зүйлийг нотлох боломжгүй. Та эсрэг нотолгоо бүрийг үгүйсгэснээр Сүм үнэн гэдгийг нотолж чадахгүй. Энэ бол тун алдаатай арга барил юм. Эцсийн эцэст хөдөлшгүй нотолгоо байх ёстой бөгөөд Бурханы зүйлсийн хувьд хөдөлшгүй нотолгоо нь Ариун Сүнсний сүнс, хүчээр дамжин илчлэлтээр ирдэг.

Есүс Өөрийн шавь нараас ийн асуусан.

"Харин та нар Намайг хэн гэж хэлэх вэ? гэхэд

Симон Петр—Та бол Христ, амьд Бурханы Хүү мөн гэв.

Есүс түүнд хариуд нь—Ионагийн хүү Симон оо, чи ерөөлтэй еэ! Учир нь үүнийг чамд мах цус нь биш, харин тэнгэр дэх Эцэг минь илчилсэн юм.

. . . Чи Петр. Энэ хадан дээр Би чуулганаа босгох бөгөөд түүнийг Үхэгсдийн орны хаалга дийлэхгүй хэмээн хэлсэн" (Матай 16:15–18-ыг мөн 13–14-р шүлгийг үзнэ үү).

Есүс Христийн Сүм нь илчлэлтийн хадан дээр суурилсан бөгөөд тамын үүд үүнийг дийлэх нь үгүй. Та бид бол Сүм юм. Бид илчлэлтийн хадан дээр суурилсан байх ёстой бөгөөд хэдийгээр бид асуулт бүрийн хариултыг мэдэхгүй байж болох ч анхдагч асуултуудын хариултыг мэддэг байх хэрэгтэй. Хэрэв бид мэдэх юм бол там биднийг дийлэхгүй бөгөөд бид мөнхөд зогсох болно.

Илчлэлтийн хадан дээр зогс

Бидний мөнхийн Эцэг Бурхан тэнгэрт байдаг. Есүс Христ бол Бурханы Хүү, дэлхийн Гэтэлгэгч юм. Иосеф Смит Бурханы бошиглогч байсан ба тэр Бурханы хаант улсын Сэргээлтийн суурийг тавьсан. Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм бол дэлхий дээрх Бурханы хаант улс. Би үүнийг өөрийн туршлагаар мэднэ, бүр бүхнийг мэднэ. Би үүнийг нотлох баримтаар мэдсэн бөгөөд энэ талаар асар их нотолгоо бий. Би үүнийг судалж суралцсан тул мэднэ. Хамгийн гол нь би үүнийг Ариун Сүнсний сүнс, хүчээр мэднэ.

Харин үүнтэй байснаар би үүрд зогсохын тул мэдэх ёстой бүхнийг мэднэ. Бид ялангуяа анхдагч асуултын хувьд илчлэлтийн хадан дээр зогсох болтугай. Хэрэв бид ийн зогсож чадвал үүрд зогсож, хэзээ ч холдохгүй. ■

2019 оны 1-р сарын 22-нд Бригам Янгийн Их Сургууль дээр хэлсэн "Stand Forever" үгээс авав.

ЭХ СУРВАЛЖ

1. *Сүмийн ерөнхийлөгчдийн сургаалаас: Иосеф Смит* (2007), 325.

Тэр биднийх хэвээр

Винайси Мака Накуэрэ, Лаутока, Фижи

Нөхөр бид хоёр лацдан холбогдох гэж байсан ч ариун нандин ёслол нь бид хоёроос хавьгүй том зүйл байлаа.

Долоон жил үр хүүхэд заяахыг найдаж, хүлээсний дараа нөхөр бид хоёр охинтой болж адислагдав. Алис бидний амьдралын гэрэл гэгээ байсан бөгөөд тавхан сар амьдарсны эцэст уушгины хатгалгаагаар нас барсан юм.

Энэ бол миний амьдралд учирч байсан хамгийн хүнд цохилт байлаа. Өдөр болгон би ажлаасаа гэртээ ирээд уйлдаг байсан. Хадмууд маань надтай ярилцаж, сэтгэлийн дэм өгдөг байв. Дахин үр хүүхэдтэй болгож өгөөч хэмээн би залбирсан ч болохгүй л байлаа. Би уй гашууд автав.

Хадмын талынхан нөхөр бид хоёрыг Фижи Сува ариун сүм рүү яв хэмээн урамшуулах болов. Би ариун сүмд огт орж байгаагүй бөгөөд энэ бол итгэл найдвар олох, сэтгэлийн шархаа эдгээх хамгийн сайн арга зам юм байна гэж бид шийдсэн.

Тэр өдөр мэдрэгдсэн зүйлд би бэлтгэгдээгүй байсан! Нөхөр бид хоёр мөнхөд лацдан холбогдоно гэдгийг би мэдэж байв. Энэ мэдлэг намайг талархал, хайр энэрлээр дүүргэдэг байсан юм. Гэхдээ энэхүү ариун нандин ёслол нь бид хоёроос хавьгүй том зүйл байлаа.

Ариун сүмд орсноор Алис бидэнтэй лацдагдан холбогдоно гэдгийг би мэдэж авсан. Энэ нандин сургаалын талаар олж мэдээд, баярын нулимс асгарч билээ. Охин минь үүрд биднийх байх болно! Бурхан биднийг аз жаргалтай байхад хэрэгтэй бүхнийг өгсөн гэдгийг би гэрчилж байна.

Тэр цагаас хойш олон жил өнгөрч, нөхөр бид хоёр нэг хүү болон үрчлэн авсан гурван хүүхдээр адислагдсан. Гэсэн ч бид Алисыг мартаагүй. Ариун сүмийн ёслолын ачаар охин маань үүрд гэр бүлийн маань нэгэн хэсэг болсон юм.

Хүүхдээ алдсан хүнтэй уулзах бүрдээ би тэдний зовлон шаналлыг мэдэрдэг. Гэхдээ би бас зовлон шаналал дуусахгүй гэдгийг мэднэ. Алисыг алдаж, бусад зовлон бэрхшээлийг туулснаар би Бурхан надад туслахад бэлэн байдгийг мэдэж авсан. Аливаа зүйлд урам хугарч эсвэл гомдол гаргахад Бурхан үргэлж надад туслахад бэлэн байдгийг би мэднэ.

Би Алистайгаа дахин уулзана гэдгээ мэдэх бөгөөд энэ үнэн одоо ч гэсэн нөхөр бид хоёрын сэтгэлийг асар их баяр баясгалангаар дүүргэдэг. ■

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ИОШУА ДЭННИС

Тэр намайг дахин хөл дээр минь босгосон

Алэйна Данн, АНУ, Юта

Найз маань намайг өвдсөнийг сонсоод, надад тусгайлан зориулж, өөрийн гараар хийсэн эвлүүлдэг тоглоомоо илгээсэн байлаа.

Би өөрийгөө эрүүл хүн гэж үргэлж боддог байв. Нэг өглөө цээжин дээр минь хүнд зүйлээр дарж, дэлбэрэх гэж байгаа мэт өвдөлт мэдрэн сэрэхдээ би мэл гайхлаа. Намайг эмнэлэгт тэр даруй аваачсан ч хэдэн цаг шинжилгээ хийсний дараа эмч нар өвчнийг тодорхойлж чадсангүй Хэдийгээр тэсвэрлэхийн аргагүй өвдөж байсан ч тэд намайг гэрт минь гаргалаа. Ийн долоон сарын туршид эмчтэй уулзах цаг авах, эмнэлэгт хэвтэх гээд хүнд сорилтууд эхэлсэн ба хамгийн хэцүү нь хүнд өвчин дарагдсангүй.

Би санаа сэтгэлээр унаж эхлэв. Би коллежийн ангиудаа хаяж, эцэг эхтэйгээ дахин хамт амьдрах боллоо. Найзуудтайгаа ч гадуур гарч чадахгүй болов. Би хоббигоо ч хийх чадалгүй өвдөж байлаа. Хүсэл мөрөөдөл, харилцаа холбоо, авьяас чадвар гээд миний хувьд чухал гэсэн бүхэн нурж унан, өмнө нь байсан байдалдаа дахин орох боломжгүй мэт санагдах болов. Би “Тэнгэрлэг Эцэг яагаад намайг ийм байдалд оруулж байгаа юм бэ? Тэр намайг хайрладаггүй юм гэж үү?” хэмээн бодох боллоо.

Дахиад нэг сэтгэлээр унагасан, зовлонтой эмчийн үзлэгийн дараа би өвдгөө тэврэн, уйлахыг л хүсэж байв. Гэртээ ирэнгүүтээ би цонхны тавцан дээр нэгэн сонин зүйл буюу надад хаяглаж, скотчоор ороосон, нэг хуучин, элэгдсэн гутлын хайрцаг байхыг харлаа.

Хайрцган дээрх захидал нь уг илгээмж найзуудын маань нэгнээс ирсэн болохыг илтгэж байв. Тэр намайг өвдсөнийг дуулсан байсан ба сэтгэлийг минь сэргээхийг хүссэн байлаа. Гутлын хайрцгийг нээтэл жижигхэн хөөсөнцрөөр дүүрсэн байхыг би харав. Энэ нь надад тусгайлан зориулж, өөрийн гараар хийсэн эвлүүлдэг тоглоом байлаа.

Эвлүүлдэг тоглоомыг нийлүүлж суунгаа би уйлж эхлэв. Тоглоомыг эвлүүлэхэд миний нэрийг тойруулан хайр, урам зориг өгсөн захиас гарч ирлээ. Найзынхаа бэлгийг эвлүүлэх явцад миний тарж бутарсан хэсгүүд эргэн нийлж байгаа мэт санагдсан.

Удалгүй би өвчний шинж тэмдгийг дардаг эмээ ууж, эмч нарт оношийг маань тогтооход тусалж эхлэв. Надад ховор бөгөөд эмчилгээ авдаг өвчин байгааг тогтоосон ба зөв эмээ уувал би эргэж хэвийн амьдралдаа орж болохоор байлаа.

Бие маань эдгэрсэн ч гэсэн би сурч мэдсэн зүйлээ хэзээ ч мартахгүй гэдгээ мэдэж байсан. Найзынхаа сайхан бэлгийн ачаар намайг хайрладаг юм байна гэдгийг мөн Тэнгэрлэг Эцэг намайг мартаагүй юм байна гэдгийг би мэдсэн билээ. Олон сарын турш сэтгэлээр унасан байсан намайг найзын маань сайхан сэтгэл, Тэнгэр дэх Эцэгийн маань хайр хөл дээр минь босгосон юм. ■

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ИОШУА ДЭННИС

“Чамд алтан үсэгтэй хөх ном байгаа юу?”

Майкл Жэйкобсон, АНУ, Орегон муж

Заримдаа би ном хаясныхаа дараа юуны тухай ном байсан юм бол гэж сониучирхдаг.

Олон жилийн өмнө Нэгдсэн Улсын Тэнгисийн флотод ажиллахаар бэлтгэгдэж байхдаа би цэргийн баазад үйлчилж байсан номлогчдоос алтан үсэгтэй нэг хөх ном авсан юм.

Номыг уншиж эхлэхэд надад нэг хүн уг номыг Библиэс хуулж авсан тул худал ном хэмээн хэлж билээ. Энэ нь намайг уг номын үнэн эсэхэд эргэлзэх болгосон ч би хаясангүй. Би бага зэрэг уншиж байгаад, цүнхнийхээ ёроолд хийгээд мартсан байлаа.

Жил гаруй өнгөрсний дараа би цүнхээ цэвэрлэе гэж бодов. Номыг олсон ч дахин унших хүсэлгүй болсон байсан тул би хаясан юм. Гэхдээ хэсэг хугацааны дараа би тэр алтан үсэгтэй хөх ном яг юуны тухай өгүүлсэн юм бол гэж сонирхох болов. Тэр мэдрэмж “сайныг үйлдэхэд хөтөлдөг” (Сургаал ба Гэрээ 11:12) Сүнснээс ирсэн гэдгийг би одоо мэднэ.

2005 онд шинэ найз маань намайг номлогчдыг сонсоход урьсан юм. Эхлээд заасан зүйлсийнх нь талаар надад асуух, эргэлзэх зүйл гарч ирж байсан ч номлогчид миний асуултад итгэлтэй хариулсан бөгөөд хариулт нь ойлгомжтой байв.

Тэр номлогчид олон жилийн өмнө тааралдсан номлогчидтой адилхан юм байна гэдгийг ойлгоод, би тэднээс “Та нарт алтан үсэгтэй хөх ном байгаа юу?” гэж би сэтгэл хөдлөн асуулаа.

Тэдний нэг нь “Бидэнд байгаа! Уг номыг Мормоны Ном гэдэг!” гэж хариулав.

Дахиад Мормоны Номтой болсондоо би баярлаж байлаа. Үнэндээ би маш их баярласандаа номоо хоёр ч долоо хоног хүрэхгүй хугацаанд хэд хэдэн удаа уншиж билээ. Уг номыг уншиж, залбирснаар би Бурханыг таньж мэдсэн.

Далын ахлагч Рубэн В.Аллиауд надад тохиолдсон Мормоны Номын туршлагатай холбоотой нэгэн зүйлийг Ерөнхий чуулганы үгэндээ хэлсэн юм. Тэрээр: “[Мормоны Номыг] залбирч чин сэтгэлээсээ судлах хүсэлтэй уншигч бүр Христийн талаар ойлгож мэдэхийн зэрэгцээ *Христээс* суралцаж эхэлдэг. Ялангуяа “үгийн нөлөөлөх хүчийг сорих[оор]” [Алма 32:5] шийдэж, бусдын уншиж ч байгаагүй зүйлийн талаар хэлсэн үгсэд тулгуурлан урьдчилан үгүйсгэхгүй бол тэд мэдэж авах болно”[1] хэмээн хэлсэн.

Мормоны Номыг уншин, залбирч, Сүнсэнд найдсанаар амьдралд минь олон агуу зүйл тохиохыг би харсан. ■

ЗУРГИЙГ ГРЭГ НЬЮБОЛД

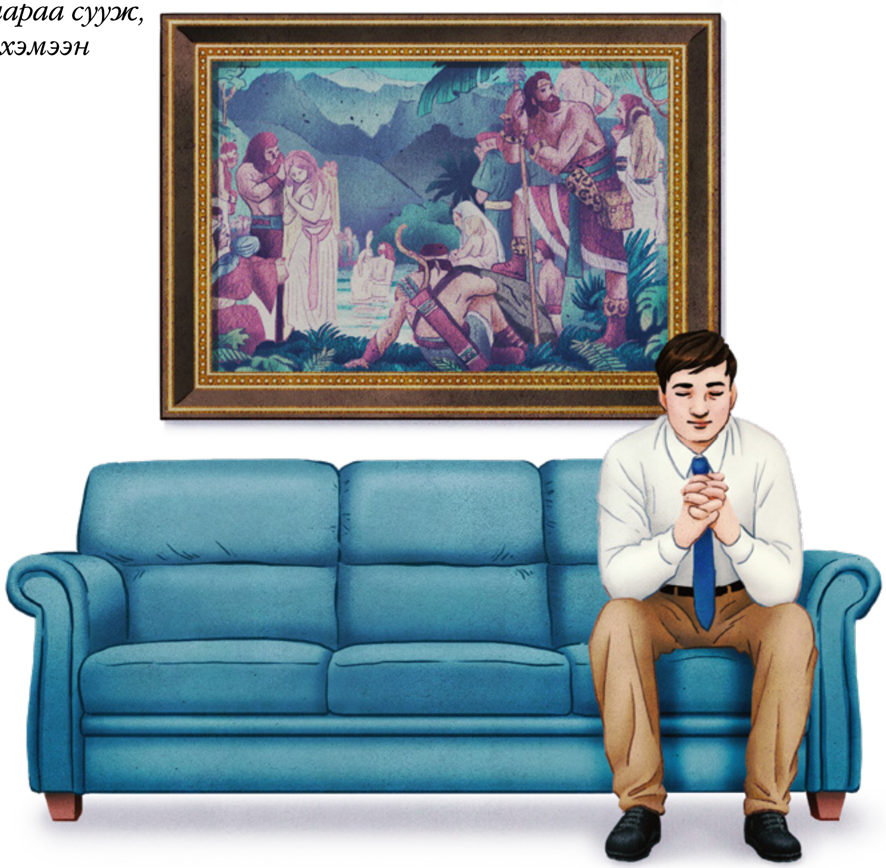
ЭХ СУРВАЛЖ

1. Rubén V. Alliaud, “Found through the Power of the Book of Mormon,” *Liahona,* Nov. 2019, 37.

Миний баптисмын зорилго

Руй Чонг Хонг, Тайвань, Шинэ Тайпэй хот

Баптисм хүртэхээсээ өмнө би ганцаараа сууж, найзууд маань гэнэт хүрээд ирээсэй хэмээн залбирч билээ.



Тайпэй хотын захад амьдардаг хүүхдийн хувьд би номлогчдын талаар сонсож байгаагүй юм. Тиймээс би тэдэнтэй анх уулзахдаа захиасыг нь сонирхож байлаа. Би тун удалгүй тэдний зааврыг дагаж, сайн мэдээг амьдралдаа хэрэгжүүлэх хүсэл эрмэлзэлтэй болов. Энэ бол Бурхан гэж үнэхээр байдаг эсэхийг олж мэдэх нэг арга зам юм байна гэж надад бодогдсон.

Би баптисм хүртэхээсээ өмнө нэг сарын дотор сайн мэдээ, зарлигуудын талаар заалгасан. Залбирлаар дамжуулан би амар амгаланг мэдэрч, судраас суралцсанаар хувийн илчлэлт хүлээн авсан ба Сүмийн цуглааныг таслаагүй. Би баптисм хүртэхээр шийдэв.

Тухайн үед надад тулгарсан хамгийн том асуудал бол Сүмд хамрагдах болсныг эсэргүүцсэн зарим найз нөхдийн маань харилцаанаас үүдэлтэй байлаа. Би тэр асуудлуудын талаар залбирсан ч харилцаа маань улам бүр муудаж байгаа мэт санагдах болов.

Би найзуудаа баптисмдаа урьсан ч тэд миний урилгыг юмны чинээ тоосонгүй. Би яг юу хийхээ мэдэхгүй байлаа. Баптисмынхаа өмнө би цуглааны байрны үүдний хэсгийн буйдан дээр сууж, найзууд маань гэнэт хүрээд ирээсэй хэмээн залбирч билээ. Тэгвэл би өөрийнхөө амьдралд хийсэн эерэг өөрчлөлтүүдээ тэдэнд хэлж, баптисм хүртэх нь зөв шийдвэр байсныг нотлох байв.

Найзууд маань ирээгүй ч Бурханд зүрх сэтгэлээ уудлахдаа би нэгэн сүнслэг мэдрэмжийг хүлээн авсан юм. Тухайн үед би Тэнгэрлэг Эцэгээсээ асар их хайрыг мэдэрсэн. Тэр миний дэргэд байгааг мөн үнэхээр залбирлыг минь сонссоныг би мэдсэн.

Би эхэндээ амьдралд маань болж өрнөсөн гайхамшигтай зүйлсийн төлөө баптисм хүртэх гэж байсан ч яг тэр мөчид баптисмынхаа зорилгыг ойлгож билээ.

Надад төрсөн сүнслэг мэдрэмж бол Их Эзэн намуухан зөөлнөөр, надад хандан "Чи хэнд ч юу ч нотлох хэрэггүй. Чи зөвхөн Надад ирэхэд бэлэн, Миний сайн мэдээнд амьдралынхаа туршид үнэнч хэвээр үлдэнэ гэдгээ л нотлох хэрэгтэй" гэж хэлж байх шиг байсан. ■

ЗУРГИЙГ ЖЮЛИ ЕЛЛӨУ

3 Нифай 17–19
(9-Р САРЫН 28-ААС 10-Р САРЫН 11)

Бид Христийн эдгээгч хүчийг хэрхэн мэдэрч болох вэ?

Есүс Христ нифайчуудад тохинуулснаар Өөрт нь ирсэн хүн бүрд Өөрийн агуу хайр хийгээд эдгээгч хүчийг харуулсан. Аврагчтай уулзсан нифайчуудын туршлагаас бид юу сурч болох вэ?

ЯРИЛЦЛАГА

- Хэрэв та нифайчуудын дунд байсан бол Аврагчаас юугаа эдгээлгэхийг хүсэх байсан бэ? Та Түүнд юу гэж хэлэх вэ?
- Та нифайчуудын адил Христэд ирж, Түүний хайр, эдгээгч хүчийг өөрийн амьдралд мэдрэхийн тулд юу хийж болох вэ?
- Хэзээ та Аврагчийн хайрыг мэдэрч байсан бэ? Та тэр хайрыг хэрхэн мэдэрсэн бэ?

Нифайчуудад тулгарсан сорилт бэрхшээл

Есүсийг ирэхийн өмнөх хэдэн арван жил үймээн самуунтай байв. Нифайчууд дараах бэрхшээлтэй тулгарсан. Үүнд:

- Шашны мөрдлөг хавчлага (3 Нифай 1:9-ийг үзнэ үү).
- Ёс бус хийгээд жигшүүрт үйл (3 Нифай 2:3; 7:7-г үзнэ үү).
- Дайн дажин (3 Нифай 2:17-г үзнэ үү).
- Анги давхаргын ялгаварлал (3 Нифай 6:10–14-ийг үзнэ үү).
- Иргэний үймээн (3 Нифай 7:1–4-ийг үзнэ үү).
- Гурван өдөр харанхуйлахад тохиолдож өнгөрсөн байгалийн гамшгууд (3 Нифай 8-ыг үзнэ үү).

Нифайчуудын дундах Христийн тохинуулал

Аврагч нифайчууд дээр айлчлан ирэхдээ "ямар нэгэн байдалд зовж зүдэрсэн" (3 Нифай 17:7) хүн бүрийг ирж, эдгэр хэмээн хэлсэн. Түүний урилга зөвхөн дөнгөж тохиолдсон сорилтуудад хамаатай байсангүй. Энэ нь нифайчуудын амьдралынхаа туршид олсон нүдэнд харагдах мөн нүднээс далд байх шархand ч бас хамаатай байв. Есүс Христ тэднийг "нэг бүрчлэн" эдгээсэн (3 Нифай 17:9) бөгөөд "нэг нэгээр нь" тохинуулсан (3 Нифай 17:21).

ЭДГЭЭЛТ, Ж. КӨРК РИЧАРДС

3 Нифай 17–19

(9-Р САРЫН 28-ААС 10-Р САРЫН 11)

Бид Аврагчийн зааснаар хэрхэн залбирах вэ?

Аврагч нифайчууд дээр ирэхдээ тэдэнтэй хамт 11 удаа залбирчээ. Өөрийн үгс, үлгэр жишээгээр Тэрээр хэрхэн залбирахыг тэдэнд заасан. Хожмын үеийн бошиглогч, үзмэрч, илчлэгчид залбирлын тухай Аврагчийн зааж сургасан зүйлийг заадаг. Энд хэдэн жишээ авч үзье.

ЯРИЛЦЛАГА

Аврагч болон хожмын үеийн бошиглогч, төлөөлөгчид залбирлын талаар өөр юу заасан бэ? Эдгээр сургаал залбирлыг тань илүү утга учиртай болгоход хэрхэн туслах вэ?

Аврагчийн заасан зүйл	Хожмын үеийн бошиглогч, үзмэрч, илчлэгчдийн заасан зүйл
Бусдын төлөө залбирах (3 Нифай 17:14, 17, 21; мөн 3 Нифай 18:23-ыг үзнэ үү)	"Бусдын төлөө бодгалийнхаа бүх эрч хүчээр залбирах нь Их Эзэний дуу хоолойг анхааралтай сонсох бидний чадварыг нэмэгдүүлдэг."[1]
"Та нар үргэлж сэрэмжилж мөн залбирах ёстой" (3 Нифай 18:15)	"Бид сэтгэлийнхээ угаас, чин сэтгэлээсээ залбирч, мөнх бус амьдрал хэмээн нэрлэгдэх энэхүү заримдаа хүнд, хэцүү аяллынхаа туршид хэрэгтэй адислал, тусламж дэмжлэгээ хүлээн авах боломжтой."[2]
"Гэр бүлдээ залбир" 3 Нифай 18:21-ийг мөн 3 Нифай 17:3-ыг үзнэ үү)	"Хэрэв та нар . . . өдөр бүр гэр бүлийн залбиралд [оролцох] юм бол, . . . зөв шударга үр удмыг өсгөн хүмүүжүүлэх Их Эзэний өгсөн амлалтыг хүлээн авах болно."[3]
Олон үг нурших хэрэггүй (3 Нифай 19:24-ийг мөн 3 Нифай 13:7-г үзнэ үү)	"Бидний залбирал энгийн, ойлгомжтой, чин сэтгэлийнх байх ёстой."[4]
"Үргэлжлүүлэн залбирагтун." (3 Нифай 19:26)	"Байнга залбирч бай. Оюун ухаанаараа, зүрх сэтгэлээрээ залбирч бай. Өвдөг сөгдөн залбир. Залбирал бол тэнгэрт хүрэх таны хувийн түлхүүр мөн. Цоож нь хөшигний наад талд таны хажууд байна."[5]

ЭХ СУРВАЛЖ

1. Дэвид А.Бэднар, "Үргэлж залбир," *2008 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 50.
2. Thomas S. Monson, "Three Goals to Guide You," *Liahona,* Nov. 2007, 120.
3. *Teachings of Presidents of the Church: Howard W. Hunter* (2015), 229.
4. Dallin H. Oaks, "The Language of Prayer," *Ensign,* May 1993, 17.
5. Боид К.Пакэр, "Залбирал ба сүнсний өдөөлт," *2009 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 53.

ЗУРГИЙГ Ж.БЭТ ЖЭПСОН

3 Нифай 20–26

(10-Р САРЫН 12–18)

Бид Их Эзэний “гайхамшигт ажилд” хэрхэн оролцох вэ?

Аврагч нифайчуудад олон зүйлийг заасны дотор Израилыг цуглуулах тухай зааж сурган, судруудаас суралцах, өөрсдийн цэдгийг хөтлөхийг зарлигласан. Өнөө үед бид эдгээр сургаалыг хэрхэн дагах вэ?

Бошиглогчдыг судал

Аврагч нифайчуудад бошиглогчдыг судал хэмээн зарлигласан (3 Нифай 23:5-ыг үзнэ үү). Бидэнд амьд бошиглогчдыг болон Сүмийн бусад удирдагчийн үгийг Ерөнхий чуулганаар сонсох боломж бий.

- Та Ерөнхий чуулганаас илүү их зүйл сурч мэдэхийн тулд юу хийж болох вэ?
- “Бошиглогчдыг судлах” нь Израилыг цуглуулахад бидэнд хэрхэн туслах вэ?

Ажилд нэгд

Есүс Христ эцсийн өдрүүдэд болох “гайхамшигт ажлын” талаар бошиглосон (3 Нифай 21:9-ийг үзнэ үү). Тэр нь Израилыг цуглуулах ажил байсан юм. Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон үүнийг “өнөөдөр дэлхий дээр болох хамгийн чухал зүйл юм” гэж дурдаад, “Хэрэв та нар сонговол, хэрэв та нар хүсвэл үүний нэгэн томоохон хэсэг байж чадна”[1] хэмээн хэлсэн.

- Та болон таны гэр бүлийнхэн Израилыг цуглуулахад оролцох талаар хэрхэн илүү ихийг мэдэж авч болох вэ?

Тэмдэглэл хөтөл

Есүс нифай үндэстэн шавь нартаа Өөрийнх нь сургаал, бошиглолын цэдгийг хөтлөхийг зарлигласан (3 Нифай 23:4, 6–13-ыг үзнэ үү). Үүнтэй адил бид өөрсдөдөө туслах мөн бусдад заах зорилгоор амьдралд болж өнгөрсөн зүйлээ бичиж тэмдэглэх боломжтой.

- Бичиж тэмдэглээгүй сүнслэг туршлага танд байгаа юу?
- Бурханы танд зааж байгаа зүйлийг та хэрхэн бичин тэмдэглэж болох вэ?

ЭХ СУРВАЛЖ

1. Рассэлл М.Нэлсон, “Израилын найдвар” (Өсвөр үеийнхний дэлхий даяарх онцгой цугларалт, 2018 оны 6-р сарын 3), *HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org*.

GETTY IMAGES-ЭЭС АВСАН ТЭМДЭГЛЭЛИЙН ДЭВТРИЙН ШИГТГЭЭ ЗУРАГ

3 Нифай 27–4 Нифай 1

(10-Р САРЫН 19–25)

Жинхэнээсээ хөрвөгдөнө гэдэг нь юу гэсэн үг вэ?

Аврагчийг нифайчуудад үзэгдсэнээс хойш “бүгдээр Их Эзэнд хөрвүүлэгдсэн” (4 Нифай 1:2) байсан тул тэд бараг 200 жил эв нэгдэлтэй, амар амгалан байв.

Нифайчуудын зөв шударга үйлдлүүдийн өөр ямар ямар жишээ байдаг вэ? Та 4 Нифай 1:2–15-ыг уншаад, дараах хоосон зайг олсон жишээнүүдээрээ бөглө.

- ____________________
____
____
- ____________________
____
____

Аз жаргал ба эв нэгдэл

Нифайчууд зөвт үйлдлийнхээ ачаар аз жаргалтай, эв нэгдэлтэй байсан (4 Нифай 1:2–15-ыг үзнэ үү).

- Тэд бие биетэйгээ шударга, эелдэг харьцдаг байв.
- Тэд Христийн зарлигуудыг дагадаг байв.
- Тэд даруухнаар мацаг барьж, залбирдаг байсан.

Гай зовлон ба хагарал

Харамсалтай нь, олон жилийн эв нэгдэл, аз жаргал үүрд үргэлжилсэнгүй. Эцэст нь нифайчууд Бурханы зарлигуудыг дагахаа больжээ (4 Нифай 1:24–31-ийг үзнэ үү). Ингэснээр тэд:

- Амин хувиа хичээсэн, бардам хүмүүс болсон.
- Санхүүгийн ашиг олохоор өөрсдийн сүмүүдийг байгуулсан.
- Христийн Сүмийг үгүйсгэсэн.

ЯРИЛЦЛАГА

- Нифайчуудын зөв шударга байсан үеийнх нь аз жаргалыг зөвт бус байсан үеийнх нь уй гашуутай харьцуул. Ялгааг нь тунгаан бодоод, Их Эзэнд илүү сайн хөрвөгдөх арга замуудыг ол.
- Та өөрийнхөө амьдралд сайжруулж болох нэг зүйлийг сонгож чадах уу?
- Эдгээр нь хэрхэн таны найз нөхөд, гэр бүлийнхэнтэйгээ болон Их Эзэнтэй илүү ойртуулж болох вэ?

ЗУРГИЙГ ЖОШ БЛЭК

Бишоп Дийн М.Дэйвийс
Тэргүүлэх бишопын зөвлөлийн нэгдүгээр зөвлөх

Цуглааны байр—Хүндэтгэл үзүүлж, шүтэн биширэх газар

Бидний цуглааны байранд Их Эзэний Сүнс оршдог ба бид Түүний өмнө хүндэтгэлтэй байх юм бол энэ нь биднийг сүнслэгээр өдөөх болно.

Нэгэн итгэлтэй хамтран ажилладаг хүн маань гадасны чуулганы дараа гадасны төвийг цэвэрлэж цэгцлэх, сандал хураах үүрэг даалгавраа биелүүлж байхад тохиолдсон нэгэн явдлын талаар надтай хуваалцсан юм. Энэ үүрэгт ажлаа 30 минут хийсний дараа тэр байранд ганцаараа үлдсэн байгаагаа мэджээ. Ганцаардан, явах гэж яарахын оронд чуулганы үеэр мэдэрсэн тэрхүү сайхан амгалан мэдрэмж нь түүнтэй үлдэж, улам бүр нэмэгдэж байгааг тэр анзаарав.

Тэрээр үүрэгт ажлаа хийж дуусган, цуглааны байраас гарахдаа, өөрийг нь анхааралтай ажиглаж байгаа бололтой нэг гишүүнтэй тааралдлаа. Найзын маань хийсэн ажлыг харсан тэрээр түүний гараас барин, "Ах аа, Их Эзэн таны Өөрт нь зориулан хийдэг жижиг зүйлсийг хардаг бөгөөд таныг дээрээс харж, инээмсэглэж байгаа" гэж хэлжээ.

Олон жилийн дараа бишопоор үйлчилж байхдаа миний нөгөө найз тойргийн цуглааны байрандаа бас л ганцаар үлдсэнээ мэдэв. Цуглааны байрын гэрлийг унтраасныхаа дараа тэр хэсэг хугацаанд амсхийн, сарны гэрэл цонхоор индэр өөд тусахыг харлаа.

Нөгөө л танил амар тайван мэдрэмж нөмрөн авч, тэр цуглааны байрын үүдэнд суугаад, санваартан ариун ёслолын талх хуваалж байхыг олон удаа харсныг, тойргийн чуулган дээр үг хэлж байхад Ариун Сүнс хэрхэн хамт байгааг мэдэрснээ болон хөтөлсөн баптисмын ёслол, сонссон найрал дууны сайхан хөтөлбөр, зүрх сэтгэлийнх нь гүнд хүрсэн тойргийн гишүүдийн гэрчлэл зэрэг энэ орчинд байхад түүнд тохиолдсон үй олон ариун нандин цаг мөчөө эргэцүүлэн боджээ. Тэрхүү харанхуй цуглааны байранд тэрээр ганцаар суухдаа, тэдгээр бүх туршлагын өөрийнх нь болон тойргийн гишүүдийнх нь амьдралд үзүүлсэн нөлөөг мэдрэн, толгойгоо бөхийлгөн гүн талархал илэрхийлж байв.

Хамгийн ариун газар бол ариун сүм, гэр орон гэдгийг найз маань мэргэн ухаанаар, зөв заалгасан байсан ч дээр өгүүлсэн хоёр үйл явдлаар дамжуулан цуглааны байрын ариун нандин мөн чанарыг ухааран ойлгосон байна.

Эдгээрийг санваарын эрх мэдлээр онцгойлон адисалдаг тул эдгээр байр Их Эзэний илчлэлтүүдийг хүмүүсийнхээ дээр юулж, энд хийгддэг ёслолуудын "бурханлиг чанарын хүч илэрхийлэгддэг" орчинг бүрдүүлдэг юм (Сургаал ба Гэрээ 84:20-ийг үзнэ үү).

Цуглааны байр нь гэр оронтой хамт итгэлтэй гэгээнтнүүдийн Хүндэтгэлийн өдөр мэдэрнэ хэмээн амласан баяр баясгаланг авчирдаг. Энэ нь гишүүдийн эв нэгдэлтэй бишрэн шүтэхэд зүрх сэтгэлийг нь "эв нэгдэл хийгээд нэг нэгнийхээ зүг хандсан хайранд нэгтгэ[дэг]" (Мозая 18:21) газар болдог. Цуглааны байраар дамжуулан бидэнд халгин ирэх сүнслэг адисламдаа зохих ёсоор талархаж, хүндлэл үзүүлэхийн тулд бид эдгээр бишрэн шүтэх газарт гүн гүнзгий бишрэл хүндэтгэлтэй орох ёстой.

Бишрэл хүндэтгэлийн утга учир

Манай өнөөгийн Сүмийн соёлд *бишрэл хүндэтгэл* гэсэн үг *намуун дөлгөөн* гэсэн үгтэй адил утгаар хэрэглэгддэг. Хэдийгээр цуглааны байранд зөөлөн намуухан дуугаар ярих нь зүй зохистой ч ийм хязгаарлагдмал өнцгөөс бишрэл хүндэтгэлийг харах нь энэ үгийн утгыг бүрэн гүйцэд илэрхийлж чадахгүй. *Бишрэл хүндэтгэл* нь *revereri* хэмээх "хүндлэх"[1] гэсэн утгатай латин үгээс гаралтай. Аврагчийн бидний хүн нэг бүрд хийсэн зүйлсийн талаар чин сэтгэлээсээ эргэцүүлэн бодох үед бодгалийн маань мэдрэмжийг уран сайхнаар тайлбарлах үгнээс өөр ямар нэр томьёо байх билээ дээ?

Цуглааны байрандаа бидний дуулдаг сайхан дууллын "Би Есүсийн хайранд өлгийдөгдөн гайхширч байна"[2] хэмээх үг миний санаанд орж ирж байна. Энэхүү гүн гүнзгий талархал, магтаал, гайхширал зэрэг мэдрэмж бол бишрэл хүндэтгэлийн амин чухал хэсэг бөгөөд энэ нь өөрсдийн болон бусдын доторх эдгээр мэдрэмжийг багасгах үг хэл ашиглах, үйлдэл хийхээс зайлсхийхэд биднийг өдөөдөг.

Цуглааны байр ба Хүндэтгэлийн өдөр

Хүндэтгэлийн өдрийн шүтлэг бишрэлийн маань чухал хэсэг бол "залбирлын өргөөнд очиж, Их Эзэний ариун өдөрт ариун ёслолуудаа өргөх" (Сургаал ба Гэрээ 59:9) явдал болохыг бид орчин үеийн илчлэлтээс мэдэж авсан. Хүндэтгэлийн өдөр цуглардаг "залбирлын өргөө[нүүд]" нь бидний цуглааны ариун байрууд юм.

Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон бидний Аврагчаа гэх бишрэл хүндэтгэл, Хүндэтгэлийн өдрийн талаарх бидний мэдрэмж хоёрын

нягт уялдаа холбоог илүү сайн ойлгоход тусалсан. Ерөнхийлөгч Нэлсон Хүндэтгэлийн өдрийг сахихад тохиолдсон өөрийн туршлагын талаар хуваалцахдаа "Хүндэтгэлийн өдөрт хэрхэн биеэ авч явах байдал, хандлага маань Тэнгэрлэг Эцэг бид хоёрын хоорондын *бэлгэ тэмдэг* юм байна гэдгийг би судруудаас мэдэж авсан"[3] хэмээн хэлжээ.

Бидний Хүндэтгэлийн өдөр биеэ авч явах байдал, хандлага Их Эзэнд хэр үнэнч байгааг маань харуулдгийн адил Түүний залбирлын өргөөнд бидний биеэ авч явах байдал, хандлага, бүр хувцасласан хэв маяг Аврагчид үзүүлдэг бишрэл хүндлэлийн маань түвшинг бас харуулдаг.

ИНДЭР ДЭЭРХ ЭМЭГТЭЙН ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ТИФФАНИ МИЛОАН ТОНГ

Цуглааны байр ба ёслол

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Жэффри Р.Холланд энэ ухагдахууны талаарх бидний ойлголтыг тэлсэн. Тэрээр ийн тунхаглажээ.

"Гэр оронд илүү төвлөрсөн сайн мэдээний зааварчилгаанд цаг гаргахын зэрэгцээ манай өөрчлөгдсөн Ням гаргийн цуглаан нь Их Эзэний зоогон дээрх ариун ёслолыг бидний долоо хоног тутмын шүтлэг бишрэлийн ариун нандин, хүлээн зөвшөөрөгдсөн гол хэсэг гэдгийг . . . онц[олдог]. Христ бүх хүн төрөлхтний гэм нүгэл, уй гашууг ганцаараа үүрснээр зүрх сэтгэл нь эмтэрч нас барсан гэдгийг бид аль болох хувьдаа дор бүрнээ санах ёстой.

Бид тэрхүү аминд хүрсэн ачаа дарамтад хувь нэмэр оруулсны хувьд ийм цаг мөчийг хүндлэх ёстой."[4]

Аврагчид хүндлэл үзүүлэх энэхүү эрхэм дээд цаг мөчид зориулан товлосон газар бол цуглааны байр гэдгийг санах нь чухал. Долоо хоногийн ариун ёслолын үеэр бидний мэдэрдэг бишрэл хүндэтгэлээс гадна хүүхдийг нэрлэж, адислах, баптисм хүртээж, гишүүнээр батлах, санваарт томилох, дуудлагад онцгойлон адислах зэрэг цуглааны байранд гүйцэтгэдэг санваарын ёслол, адислалуудыг эргэцүүлэн бодоход бидний биширч, хүндэтгэх мэдрэмж өсөн нэмэгддэг. Хэрэв оролцож байгаа болон хүрэлцэн ирсэн хүн бүр бишрэл хүндэтгэлтэй байдлаар ирэх юм бол эдгээр ёслол, адислал бүр Ариун Сүнсийг юүлэн авчрах боломжтой.

Цуглааны байр ба бишрэл хүндэтгэл

Хүндэтгэлийн өдөр нь бидэнд гэртээ болон ариун ёслол, бусад цуглааны үеэр хамтдаа суралцахдаа Их Эзэнийг шүтэн бишрэх боломжийг олгодог. Сүмийн эхэн үеэс л гэгээнтнүүд хамтдаа цагийг өнгөрүүлж, ахан дүүсийн барилдлага тогтоодог байсан. Манай цуглааны байруудад долоо хоногийн дундуур ийм үйл ажиллагаануудыг явуулахад зориулсан орон зай хүртэл гаргаж өгсөн байдаг. Гэхдээ бид эдгээр

барилгын үндсэн зорилгыг, тухайлбал эдгээр нь шүтэн бишрэх орон газар юм гэдгийг хэзээ ч мартах ёсгүй.

Шүтэн бишрэх, бишрэн хүндэтгэх хоёр хоорондоо нягт уялдаа холбоотой. "Бид Бурханыг шүтэн бишрэхдээ хайраар, даруу төлөв, хүндэтгэлтэй ханддаг. Бид Түүнийг өөрсдийн сүр жавхлант эзэн хаан, дэлхий ертөнцийг Бүтээгч, бидний хайрт, хязгааргүй хайраар дүүрэн Эцэг хэмээн хүлээн зөвшөөрдөг."[5]

Биднийг олон нийтийн эсвэл спорт, зугаа цэнгэлийн үйл ажиллагаанд оролцож байгаа үед ч шүтлэг бишрэлийн энэхүү гол зорилго цуглааны байранд биеэ авч явах байдалд маань нөлөөлдөг. Сүмийн үйл ажиллагаанаас үүдэлтэй аливаа барилга байгууламжид үүсэх эмх цэгцгүй байдал, хог хаягдал, эвдрэл гэмтлийг аль болох багасгахын тулд ихээхэн анхаарал хандуулах ёстой бөгөөд ийм тохиолдол гарвал цаг алдалгүй цэвэрлэж, засаж янзлах арга хэмжээ авах хэрэгтэй.

Хүүхэд, өсвөр үеийнхэнд цуглааны байранд бишрэл хүндэтгэлтэй байж, арчилж хамгаалах талаар Ням гаргийн цуглаануудаас бусад үед ч мөн заах хэрэгтэй. Цуглааны байрыг цэвэрлэх гишүүний оролцооны хөтөлбөр нь, ялангуяа эцэг эхчүүд үр хүүхдүүдтэйгээ оролцох нь ариун нандин байр байгууламждаа хүндэтгэлтэй хандаж сургах гайхалтай сайхан арга зам юм. Цуглааны байраа арчилж хамгаалах үйлдэл нь өөрөө шүтлэг бишрэлийн үйлдэл ба Их Эзэний Сүнсийг урин авчирдаг гэдгийг гадасны чуулганы дараа гадасны төвөө цэвэрлэж, цэгцэлсэн найзын маань туршлагаас харж болно.

Цуглааны байр ба Аврагч

Ерөнхийлөгч Нэлсоны бошиглолын удирдамжийн дагуу Есүс Христийн Сүмийг дурдах бүрдээ Түүний нэрийг ямар ч үед орхихгүй байх тухайд дорвитой хүчин чармайлтууд гарч байгаа.

ЖЭЙМС ЛЛИФФ ЖЭФФРИГИЙН ГЭРЭЛ ЗУРАГ

ГАДНА ЗОГСОЖ БУЙ ГИШҮҮДИЙН ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ МАССИМО КРИСИОНЕ

ХААЛГА АРЧИЖ БАЙГАА ЭМЭГТЭЙН ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ДЭВИД ХЭНРИ МЭРДИТ

БАЙРНААС ГАРЧ БУЙ ХҮМҮҮСИЙН ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ МАССИМО КРИСИОНЕ

Цуглааны байраа арчлах нь бишрэн шүтэх нэгэн арга зам бөгөөд Их Эзэний Сүнсийг урьдаг.

Үүнтэй адил бид ч гэсэн Аврагчийг өөрсдийн шүтлэг бишрэлийн төвөөс, тухайлбал шүтлэг бишрэлийн газраасаа холдуулахгүй байх ёстой.

Бид ариун сүмийг Их Эзэний өргөө хэмээн дуудаж заншсан бөгөөд энэ нь зөв бөгөөд чухал тодорхойлолт юм. Хэдий тийм боловч бид цуглааны байр бүрийг Их Эзэний Сүнс оршдог, Сүмийн гадна болон дотор байх Бурханы хүүхдүүд "Гэтэлгэгчийнхээ мэдлэгт ир[эх]" (Мозая 18:30) боломж олгодог газар хэмээн санваарын эрх мэдлээр онцгойлон адисалсан гэдгийг мартчихдаг тал ажиглагддаг.

Аврагчийг болон Түүний мөнх бус амьдралын болон мөнх бус амьдралын дараах үйл явдлуудыг дүрсэлсэн уран зургаар цуглааны байруудаа чимэглэх тухай саяхан зарласан санаачилга нь бидний мэлмий, оюун ухаан, зүрх сэтгэлийг Түүн рүү хандуулах зорилготой юм. Залбирлын эдгээр өргөөнд цуглаан, үйл ажиллагаанд оролцохоор орж ирэхдээ ариун зургуудын өмнө түр зогсож, ажиглан харж, эргэцүүлэн бодох мөн үр хүүхдүүдтэйгээ хамт зургуудыг харж, Бурханыг шүтэн бишрч, илүү их бишрэн хүндэтгэдэг болгох боломжийг тэдэнд олгоорой хэмээн бид урьж байна.

Хуучин Гэрээний бошиглогч Хабаккук "Харин ЭЗЭН ариун сүмдээ заларсан байдаг. Бүх дэлхий Түүний өмнө дуугүй байх болтугай" (Хабаккук 2:20) хэмээн тунхагласан билээ. Бид ч гэсэн Их Эзэний Сүнс бидний цуглааны байранд оршдог бөгөөд энэ нь өөрсдийн биеийг Түүний өмнө хүндэтгэлтэй авч явах хэмжээнд хүртэл хүн нэг бүрийн зүрх сэтгэлд нэвтрэн орно гэдгийг мөн адил санах болтугай. ■

ЭХ СУРВАЛЖ

1. "Revereri," Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. "Би гайхширна," *Сүмийн дуулал болон хүүхдийн дуу,* ху. 22.
3. Рассэлл М.Нэлсон, "Хүндэтгэлийн өдөр нь баясгалант өдөр билээ," *2015 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган,* 122.
4. Жэффри Р.Холланд, "Бурханы хургыг харагтун," *2019 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган,* 51.
5. Дийн М.Дэйвийс, "Шүтлэг бишрэлийн адислал," *2016 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 85.

Залуучуудад зориулав

Энэ хэсэгт

44 **Донтолт, эсэргүүцэл хоёр адилхан уу?**
Дэстини Ярбро

48 **Порнографыг ялан дийлэхэд туслах 7 зөвлөмж**
Ричард Остлэр

Зөвхөн цахим хэлбэрээр

Ээжийгээ архинаас гарахад дэмжиж тусалсан нь
Онннастасиа Коул

Эдгээр болон өөр бусад нийтлэлийг доорх эх сурвалжаас олж авна уу.
- liahona.ChurchofJesusChrist.org
- **YA Weekly** (Gospel Library аппликэйшн дээрх "the Young Adults" хэсэгт буй)

Түүхээ хуваалц

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

Та эрх чөлөөг олж авч чадна

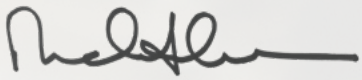
Та эсвэл таны мэдэх хэн нэгэн алдаа гаргаж, наманчилж, дахин амлалт өгч, дахин алдаа гаргах гэх мэт эргүүлэгт хөл алдаж байсан уу? Миний ажиллаж байсан ганц бие залуучуудын тойрогт олон сайхан залуу яг ийм эргүүлэгт автсан байсан. **Гэвч тэдний дунд олон хүн Есүс Христийн Цагаатгалын ачаар эрх чөлөөтэй болж чадсан юм.** Энэ сарын донтолтын талаарх захиаст өөртөө болон бусдад эрх чөлөөг олж авахад нь туслах санаануудыг өгсөн.

Хамгийн чухал нь, **бид бүгдээрээ Тэнгэрлэг Эцэгийн хайртай хүүхдүүд** гэдгээ санах хэрэгтэй. Ахлагч Дийтр Ф.Угдорф "[Бурхан] та нарын сул дорой байдал, муу зуршлуудаа хаях цагийг тань хүлээж, хайрлахаа хойшлуулдаггүй. Тэр та нарын хүч чармайлтыг бүрэн ойлгож, та нарыг хайрладаг. . . . Алдаа гаргаснаас юм уу унаснаас чинь болж ирэх гуниг харууслыг мөн мэддэг. **Тэр** та нарыг хайрласаар байдаг билээ," ("Сайн мэдээний дагуу аз жаргалтай амьдрах нь," *2014 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 143, тодотгол нэмэгдсэн).

Нөгөөтээгүүр, Сатан таныг гэх Тэнгэрлэг Эцэгийн хайрыг болон, өөрчилж, цэвэршүүлэх Аврагчийн хүчийг хүртэх эрхгүй, боломжгүй гэдэгт итгүүлэхийг оролддог. Сатан таныг ичгүүр, өөрийгөө үзэн ядах бодлын эргүүлгээс гаргахгүй байхыг хүсдэг ч та түүний худал үгэнд бүү хуурт.

Оронд нь Тэнгэрлэг Эцэгт ханд. Бишоптоо эсвэл салбарын ерөнхийлөгчдөө мөн таныг хайрладаг бусад хүнд сэтгэлээ уудлан ярихаас **бүү ай**. Донтолтод автсан бусад залуу хүний итгэл найдвар бүхий түүхүүдийг уншихдаа төрсөн мэдрэмж сэтгэгдлийнхээ дагуу үйлдээрэй. **Өөртөө тэвчээртэй хандаж, бурханлаг мөнх чанартай гэдгээ бүү март. Өдөр бүр бага багаар ажиллаж, Есүс Христийн эдгээгч хүчинд итгээрэй.** Есүс Христ болон өөр олон эх сурвалж бидэнд хүсэж буй жинхэнэ эрх чөлөөгөө эдлэхэд тусална. Хэрхэвч бууж өгч болохгүй.

Таны найз,
Ричард Остлэр



Донтолт, эсэргүүцэл хоёр адилхан уу?

Донтолтыг илүү сайн ойлгох нь Их Эзэн хэзээ нэгэн цагт биднийг боолчлолоос чөлөөлнө гэдэгт итгэж найдахад бидэнд тусалдаг.

Дэстини Ярбро

Бидний унасан дэлхийд донтолт нь зарим хүнийг хүчин мөхөстүүлж, амьдралыг нураадаг нь бодит байдал юм. Амьдралаас холдуулах ямарваа зүйлсийг, тухайлбал хоол хүнс, жороор олгодог эм, олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэл, хов жив, порнограф, худал яриа, мөрийтэй тоглоом, тэр ч бүү хэл биеийн дасгал зэргийг хэтрүүлэн ашиглах юм бол бид өөрсдийгөө донтолтын эргүүлэгт тун амархан автсанаа олж мэднэ.

Би өөрийнхөө хүрээлэл дэх гайхамшигтай, хайраар дүүрэн хүмүүсийг донтолттой тэмцэж байгааг буюу буруу сонголтдоо арай ч дийлдчихээгүйг нь хараад, энэхүү тархи мэдрэлийн өдөөлт, хүслийг илүү сайн ойлгохын тулд сударт болон донтолтын талаарх орчин үеийн судалгаанд хандсан юм.

Донтолтын хогийн ургамал

Донтолтод хандах нь цэцэрлэг арчлахтай адилхан. Бид хогийн ургамлыг нэг удаа түүгээд л боллоо гэж бодож болохгүй. Хогийн ургамал дахин ургана гэдгийг бид мэдэх тул ургамлаа хамгаалахын тулд тэдгээрийг болгоомжтой гэгч нь, тогтмол түүдэг.

Хэрэв бид донтолттой тэмцэж байгаа бол наманчилж, тусламж авсан хэдий ч муу зуршилдаа эргэж орсондоо урам хугарч болох юм. Бид эдгээр уруу таталт амьдралын маань хамгийн аз жаргалтай эсвэл уйтгар гунигтай цаг мөчид нэн хүчтэй байдагт гайхаж, бухимдаж байж болох юм. (Яг л шинэхэн бороо, хүчтэй салхины дараа хогийн ургамал улам эрчимтэй ургадгийн адил).

Донтолт, өөрийн хүслээр эсэргүүцэх хоёрын ялгаа

Сатан биднийг төрөлхийн хилэнцэт хүсэлтэй, эхнээсээ л муу хувь заяатай гэж эсвэл Их Эзэн бидэнд итгэл алдарсан болохыг "номлохын тулд" донтолтыг ашигладгийг би мэдсэн. Чөтгөр бидний урмыг хугалж, хэдэн удаа наманчилсан ч уруу татагдсаар байна гэдгийг онцлохын тулд ичгүүрт автуулан гутаахыг хичээдэг.

Хүмүүс уруу татагддаг олон шалтгаан байдаг ч донтолт нь "сэтгэлийн гүнд байх хангагдаагүй хэрэгцээгээ"[1] хангах гэсэн оролдлогоос эхтэй. Тиймээс эсэргүүцэл нь донтолтод *хүргэж*, донтолт нь нүгэл үйлдэхэд хүргэж *болох* ч тэдгээр нь өөрийн хүслээр эсэргүүцэхэд биш, харин сул дорой байх үед өсөж, томордог.[2]

Аз болж сул дорой байдал маань бидэнд ач ивээлийн талаар суралцаж, Есүс Христийн эдгээгч хүчинд итгэх гүн итгэлтэй болох боломж олгодгийг бид мэднэ.[3]

Боолчлолоос чөлөөлөгдөх хүртэл

Бид Мормоны Номон дээрх Лимхайн болон Алмагийн гэсэн хоёр бүлэг хүнээс донтолтод хэрхэн хандах, урхинаас хэрхэн салах талаар хэд хэдэн ойлголт олж болно.

Тэд хоёулаа удаан хугацаанд боолчлогдож байсан. Аль аль нь боолчлолоос "өөрсдийгөө чөлөөлж чадах зам үгүй байв" (Мозая 21:5). Тэд хоёулаа эцэст нь Их Эзэнээс тусламж гуйсан билээ.

Лимхайн хүмүүс гэм нүглийн улмаас боолчлолд байв. Тэд Их Эзэнээс тусламж гуйхгүйгээр өөрсдийн боолчлогчидтой гурван ч удаа "уурлан" тулалдсан байлаа. Тэд гурван тулааны гурвууланд ялагдсан. Харин тэднийг өөрсдийгөө даруусгахад "Их Эзэн алдсуудых нь учир тэдний гуйлтыг сонсохдоо удаан байв; . . .гэсэн хэдий ч [Тэрээр] тэдний гуйлтуудыг *сонсож*, мөн тэдний ачааг хөнгөлж эхлэхийн тулд леменчүүдийн зүрх сэтгэлийг уярааж эхлэв" (Мозая 21:15; тодотгол нэмэгдсэн). Даруусан тул тэд адислагдсан, гэхдээ "Их Эзэн тэднийг боолчлолоос чөлөөлөх нь зүйд нийцнэ хэмээсэнгүй" тул нэлээн хожуу болсон.

Алмагийн хүмүүс зөв шударга байж, боолчлогдож байсан хэдий ч "зүрх сэтгэлээ [Бурханд] юүлж байсан болой." Зөв шударга хүслийг нь мэдэж байсан ч Бурхан тэднийг боолчлолд орж, хэсэг хугацаанд байсных нь дараа чөлөөлсөн. Түүнд итгэх итгэл найдвар алдрахгүй хэвээр байвал "мөрөн дээр тавигдах ачаануудыг, бүр тэдгээрийг нуруун дээрээ байгааг ч мэдрэхгүй болтол, бүр та нарыг боолчлолд байх үед [нь хүртэл] би түүнчлэн хөнгөлнө" хэмээн амласан. Үүний хариуд тэд "баяртайгаар мөн тэвчээртэйгээр Их Эзэний бүх таалалуудад захирагд[сан]" (Мозая 24:12, 14, 15).

Тэрхүү хоёр бүлэг хүн эцэст нь хоёулаа чөлөөлөгджээ. Бид ч гэсэн боолчлолд байхдаа Их Эзэнд хандвал "цаашид [Түүний] гэрчлэгчид болон зогсох болно" мөн "Их Эзэн Бурхан өөрийн хүмүүст тэдний зүдгүүрт [мөн донтолтод] үед зочилдгийг та нар гарцаагүй мэд[нэ]" (Мозая 24:14) хэмээн амласан билээ!

Зоригтой бай

Хэрэв та донтолттой тэмцэж байгаа бол Их Эзэний тусламжтайгаар энэ цаг мөч Христийнхтэй адил шинж чанаруудыг төлөвшүүлэх баялаг хөрстэй адил байх боломжтой гэдгийг санаарай. Та даруу байх тусам тэвчээр, энэрэл, тэсвэр хатуужил, эелдэг байдалд суралцах боломжтой байх болно.

Санваарын удирдагчидтайгаа болон дэмжлэг үзүүлж чадах хүмүүстэй уулзаж, эрх чөлөөг олоход туслах Тэнгэрлэг Эцэгийн олон арга хэрэгслийг ашиглаарай. Их Эзэнд найд. Түүнийг хичээнгүйлэн дагавал Тэрээр энэхүү итгэлийг үгүй хийж, урам зоригийг мохоодог хүнд хэцүү асуудлыг сүнслэг байдлын хувьд шинэчлэгдэх хүчирхэг боломж болгох болгоно.[4]

Австралийн эхэн үеийн хожмын үеийн гэгээнтэн өөрийн өмнөх амьдралыг одоогийн амьдралтайгаа харьцуулаад, "Өмнөх амьдрал маань цэцэг ч гээд байх юмгүй хогийн ургамлаар дүүрсэн цөл газар байсан. [Харин] одоо хогийн ургамлууд устаж, оронд нь цэцгүүд дэлбээлсэн"[5] хэмээн хэлсэн байдаг.

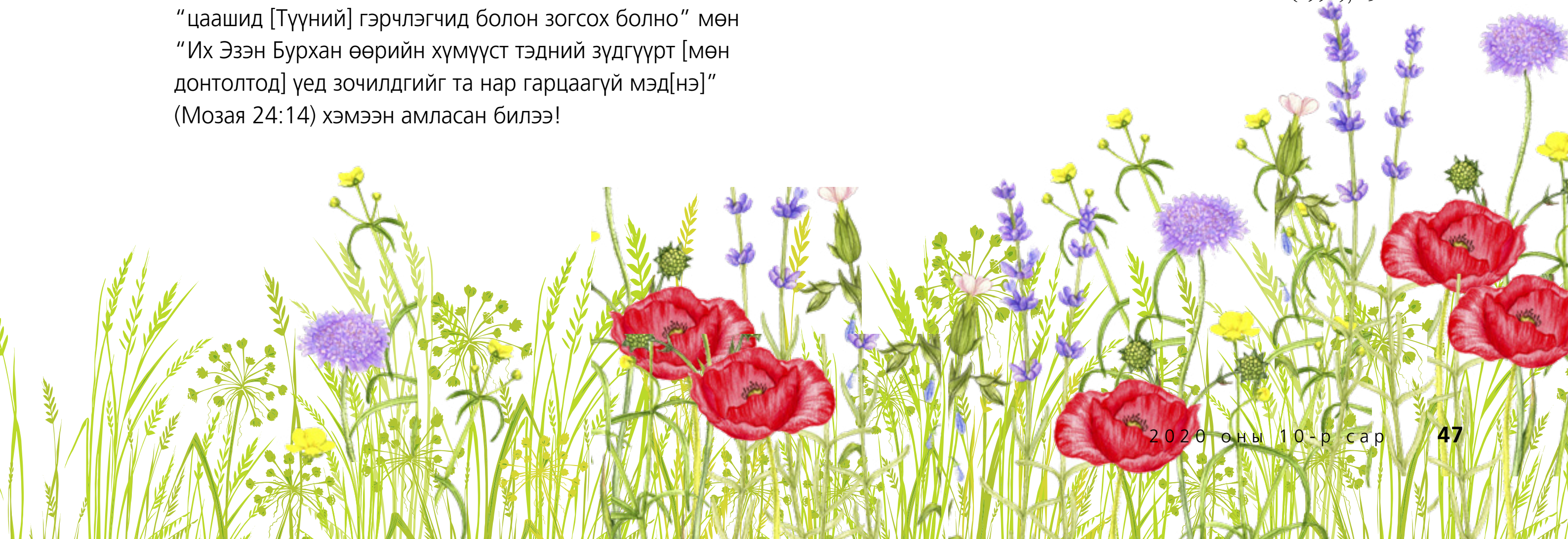
Та бид цэцэрлэгийнхээ хогийн ургамлыг байнга түүснээр "Тайтгаргтун, учир нь маргааш би та нарыг боолчлолоос чөлөөлөх болно" (Мозая 24:16) хэмээх Алмагийн хүмүүст өгсөн амлалтыг хүлээн авах болно.

Хогийн ургамлаа цаашид ч түү. Үр дүнд нь авах ургац тань арвин байна! ■

Зохиогч нь АНУ-ын Техаст амьдардаг.

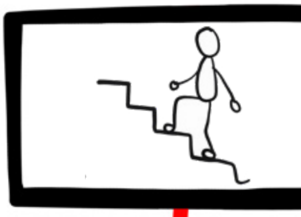
ЭХ СУРВАЛЖ

1. Spencer W. Kimball, "Jesus: The Perfect Leader," *Ensign*, Aug. 1979, 5.
2. 1 Коринт 15:42–44-ийг үзнэ үү.
3. 2 Коринт 12:9; Ифер 12:27-г үзнэ үү.
4. Исаиа 51:3-ыг үзнэ үү.
5. Martha Maria Humphreys, quoted in Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.



Порнографыг ялан дийлэхэд туслах долоон зөвлөмж

Порнограф үзэх муу зуршлаа ялан дийлэхийг хичээж буй ганц бие залуучуудтай ажиллаж байхдаа би танд тус болж болох зарим зөвлөмжийг мэдэж авсан юм.



Ричард Остлэр

Ганц бие залуучуудын тойргийн шинэ бишопоор томилогдоход оффисын маань үүдэнд надтай уулзахаар залуучууд дугаарласан байлаа. Эхнийхээ ярилцлагаар юу авч хэлэлцсэнийг таа даа?

Порнограф.

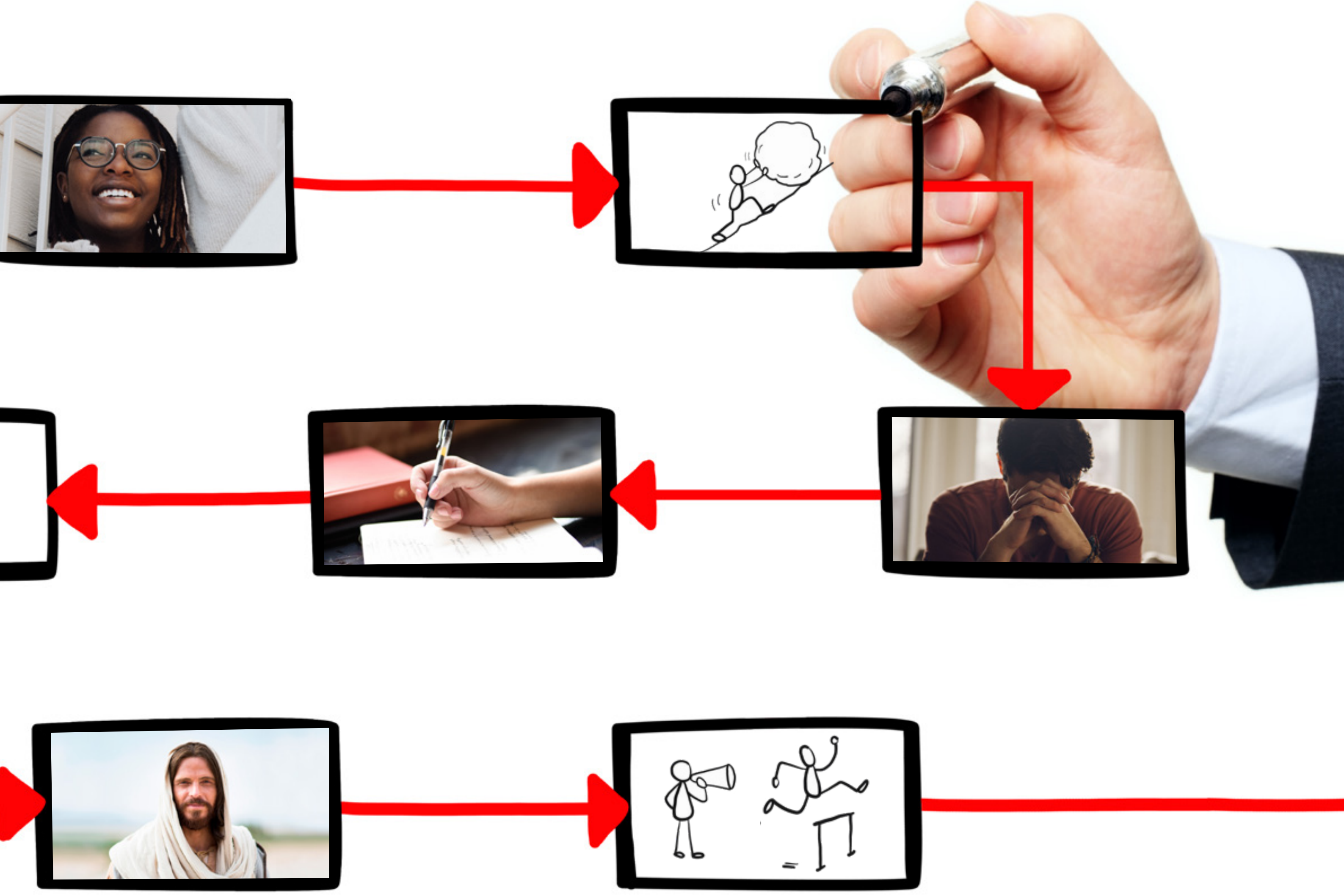
Харин дараагийн гурван жилийн туршид муу зуршлаа ялан дийлэхэд нь залуучуудад туслахыг хичээх нь дуудлагын маань томоохон хэсгийг эзэлж байсан тул би энэ талаар боломжийнхоо хэрээр судлах хэрэгтэй юм байна гэдгээ мэдсэн юм. Би мацаг барьж, залбирч, ариун сүмд очиж, бусад удирдагчтай зөвлөлдөж, бүх боломжтой эх сурвалжийг судалж, донтолтоос ангижрах ангиудад сууж, ангижрахаар ажиллаж байгаа хүмүүсээс суралцаж байлаа. Би өөрийн сурч мэдсэн зарим итгэл найдвар өгөх бодол санаанаасаа хуваалцъя.

1. Та бол таныг хайрладаг Тэнгэрлэг Эцэг Эхийн хүүхэд гэдгийг мэд

Хэрэв та муу зуршлаа ялан дийлэхээр ажиллаж байгаа бол асуудлаа шийдэхээс нааш хайраас хүртэх эсвэл тусламж авах зохисгүй гэж боддогоосоо болж Тэнгэрлэг Эцэгээс хол байсан нь дээр гэж үзэж байж болох юм. Сатан чухам үүнийг ашиглан, порнографаас өөрийн хүчээр салж, зөвхөн салсан тохиолдолд л хайраас нь хүртэх зохистой болно хэмээх үзэл санааг ашиглан, хайрладаг бүх хүнээс тань таныг холдуулахыг хүсдэг.

Бурханлаг мөн чанартай тул та порнографыг ялан дийлэхийн тулд Тэнгэрлэг Эцэгээс итгэл найдвар, сүнслэг өдөөлт, хувийн илчлэлт хүлээн авах, Есүс Христийн эдгээгч хүчээс ямар ч үед хүртэх зохистой.[1] Тэднээс эсвэл таныг хайрладаг хүмүүсээс бүү холд.

МОДОН ДҮРСИЙН ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС АВАВ.



2. Ичгүүрээс сал

Ичгүүрээс салах нь порнографыг ялан дийлэхэд амин чухал. Ичгүүр гэж өөрийгөө согогтой, эвдэрсэн, муу хүн гэж бодохыг хэлнэ. Өөрийн талаарх эдгээр муу бодолд итгэх нь үнэндээ таныг донтолтын урхинаас гаргалгүй барьдаг. Хийсэн зүйлдээ харамсах нь наманчлах үйл явцын нэгэн хэсэг бөгөөд зан байдлаа өөрчлөхөд тань тусална. Харин ичгүүр таныг өөрийгөө бүхэлдээ муу бөгөөд Аврагчаас тусламж авах эрхгүй гэж бодоход хүргэдэг.[2]

Тэнгэрлэг Эцэг таныг Есүс Христэд болон Түүний Цагаатгалын адислалуудад бүрэн итгэж найдаасай хэмээн хүсдэг. Ичгүүр таныг худал үг, өөрийгөө үзэн ядах бодлын эргүүлгээс гаргалгүй арагш чангаадаг. Ичгүүрийн замаас хол яв.

3. "Донтолт" гэдэг үгийг юуны түрүүнд бүү хэрэглэ

Олон хүн өөрийгөө порнографт "донтсон" гэдэг. Өөртөө ийн буруу нэр хоч өгөхөөс зайлсхийхийг би танд анхааруулж байна. Порнографын асуудалтай ихэнх залуу үнэн хэрэгтээ *донтоогүй* байдаг.[3] Харин энэ нэршлийг буруугаар ашиглахад ичгүүр, итгэл найдвараа алдах, өөрийгөө үзэн ядах явдал дагалдан гарч ирдэг тул порнограф үзэхээ болих явцыг хүндрүүлж магад.

4. Урьдчилан сэргийлэх хувийн төлөвлөгөө гарган бич

Урьдчилан сэргийлэх хувийн төлөвлөгөө бол порнографыг ялан дийлэхэд тань туслах гурван хэсэг бүхий баримт юм.

1-р хэсэг: Сэдэл төрүүлдэг зүйлсээ жагсаан бич. Сэдэл төрөх нь порнограф үзэхэд түлхдэг эргүүлгийн эхний алхам юм.

Хэд хэдэн төрлийн сэдэл байдаг. Үүнд:

- **Орчин:** Өмнө нь төрдөг байсан бодол эсвэл зан байдлын (ижил өрөөнд эсвэл өдрийн тодорхой цагт байх гэх мэт) улмаас сэдэл төрүүлдэг орчин
- **Стресс, сэтгэлийн түгшүүр, ганцаардал, эмгэнэлт үйл явдал:** Эдгээр мэдрэмжээс салж, дарахын тулд порнограф үзэх сэдэл төрүүлдэг хүнд мэдрэмж эсвэл нөхцөл байдал
- **Үзэж харах зүйлс:** Порнограф биш ч, олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэл, кино, гэрэл зураг гэх мэтээр дамжуулан сэдэл төрүүлдэг энгийн зүйлс

2-р хэсэг: Сэдэл төрүүлдэг зүйлсийг багасгах төлөвлөгөө гарга.

Жишээлбэл: хэрэв танд шөнийн цагаар сэдэл төрүүлдэг орчин бүрддэг бол унтахаасаа 30 минутын өмнө утсаа унтрааж эсвэл өрөөндөө утасгүй унтах нь тустай. Хэрэв порнограф нь хүнд хэцүү мэдрэмжээс салахад тусалдаг бол эдгээр сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй илүү сайн тэмцэх арга зам ол. Дасгал хийх, эм уух нь стресс, сэтгэлийн түгшүүрээ бууруулахад туслах уу? Найз нөхөдтэйгөө гадуур гарах эсвэл институтийн ангид бүртгүүлэх нь ганцаардлаас салахад туслах уу? Ямар асуудалтай байгаагаа мөн ямар сонголт тус нэмэр болох талаар бодож үз.

Түүнчлэн **сүнслэг арга хэрэгслийг дутуу үнэлж болохгүй.** Залбирах, судраас суралцах, үйлчлэх, сүмд болон ариун сүмд орох зэрэг нь сэдлүүдийг багасгах, хүчтэй байхад танд туслах амин чухал хүчирхэг хэрэгслүүд юм.

3-р хэсэг: Сэдэл төрөх үед юу хийхээ төлөвлө. Сэдэл төрүүлдэг зүйл бүрд зориулан олон шатлалтай төлөвлөгөө гаргаж бич.

Жишээлбэл, сэдэл төрөх үед та утсаа шууд унтраах, хэн нэгэн рүү мессеж бичих эсвэл ярих, гарч алхах юм уу дасгал хөдөлгөөн хийх, Мормоны Номоос унших эсвэл бодлоо өөр зүйлд хандуулахад туслах ямар нэгэн зүйл хийж болно.

Өөрт тохирох алхмуудаа бичиж тэмдэглэ! Заримдаа сэдэл төрүүлдэг зүйлс нь урьдчилан сэргийлэх алхмуудыг хийгээгүй байхад өөрөө тэгсхийгээд өнгөрдөг. Гэхдээ таны хийх алхмууд яг хэрэгтэй цаг мөчид таныг татаж гаргана. Сэдэл төрүүлдэг зүйлээс холдож чадсан бол урьдчилан сэргийлэх төлөвлөгөөн дээрээ юу танд тусалсан мөн дараа дараагийн удаа үр дүнтэй байлгахын тулд юуг өөрчлөхөө бичиж шинэчил. Өдөр бүр харж болох газарт байрлуул.

5. Бүдрэх, хуучин байдалдаа эргэж орох гэсэн хоёр ойлголтыг ойлго

Бүдрэх гэдэг нь бүдэрч унасан ч хурдан хэвэндээ орж, энэ туршлагаа урьдчилан сэргийлэх төлөвлөгөөгөө сайжруулахад ашиглахыг хэлнэ. Хуучин байдалдаа эргэж орох нь бууж өгөх, хэт цамаархах, тоохоо болихыг хэлнэ.

Бүдрэх нь урьдчилан сэргийлэх төлөвлөгөөгөө сайжруулахын нэг хэсэг гэдгийг мэд. Эхлүүлсэн ажил тань үр дүнд хүрсэнгүй эсвэл хийсэн зүйл тань тус нэмэр болсонгүй гэж бодох хэрэггүй. Учир нь тэдгээр нь тус нэмэр болсон. Ирээдүйгээ эергээр харж, донтолтоос салахад нэг алхам урагшилсан гэдгээ бүү март.

Бүдэрсэн бол өөрөө өөртөө дараах асуултуудыг тавь.

- Юу тохиолдсон бэ?
- Яагаад энэ сэдэл бусдаасаа өөр байсан бэ?
- Сүүлийн үед та стресст орсон уу? Та сэтгэл санааны хувьд ямар байна вэ?
- Хэсэг хугацаанд судраас суралцаагүй тань таныг сул дорой болгосон уу?
- Сүүлийн үед та хэтэрхий их дасгал сургуулилт хийсэн үү?
- Урьдчилан сэргийлэх төлөвлөгөөний тань зарим хэсэг тус нэмэр болохгүй байна уу?
- Дараа нь та юуг өөрөөр хийх вэ?

Та сурч байгаа зүйлсээ бичиж тэмдэглэн, цааш үргэлжлүүлэн хичээ!

6. Аврагчийн эдгээгч хүчинд итгэ

Наманчлалын өсөж хөгжих үйл явцад Есүс Христ танд тусалж чадах бөгөөд порнографыг ялан дийлэхээр чадлынхаа хэрээр хичээх үед туслах хүч Түүнд

бий. Танд ямар байгааг Тэр мэдэх бөгөөд ачааг тань хөнгөлөхөөр хүлээж байгаа. Түүнд хандах нь Түүний ачааг нэмэгдүүлж байна гэж бодох хэрэггүй. Есүс Христ таны төлөөсийг аль хэдийн төлсөн. Үүний оронд чадлынхаа хэрээр хичээж, Аврагчтай илүү ойртож, эдгэрч, хүслээ өөрчлөхөд тань тусалж, урагш явах хүч чадал өгөхийг Түүнээс хүс.

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Үлиссэс Соарэс "Тулгарах бэрхшээлийг даван гарахыг үргэлж хичээх юм бол Бурхан эдгэрэх итгэлийн бэлгээр мөн гайхамшгуудыг үйлдэх бэлгээр адислах болно. Тэрээр өөрсдийнхөө төлөө хийж чадахгүй зүйлүүдийг маань бидний төлөө хийх болно"[4] гэж заасан.

7. Та үүнийг ганцаараа хийх шаардлагагүй

Харилцаа холбоо, найз нөхөд тань танд бас хүч чадал өгч, амжилтад хүрэхэд тань тусална. Өөрөө өөртөө хариуцлага тооцоход тусалж, сайн ч муу ч үед тантай хамт байх хүн танд байх ёстой. Тэд таныг шүүлгүйгээр тусламж дэмжлэг үзүүлэх ёстой. Та ч гэсэн эргүүлээд тэдэнд тусламж дэмжлэг үзүүлэх ёстой. Сүмийн удирдагчдаасаа эсвэл гэр бүлийн гишүүдээсээ зөвлөгөө ав. Хэрэгтэй бол эмч юм уу сэтгэцийн эрүүл мэндийн мэргэжлийн зөвлөх таны порнографын асуудлын цаад шалтгааныг олж мэдэхэд тусалж болох юм.

Та ирээдүйд эцэг эх, удирдагч болно гэдгээ бүү март

Та нарын үеийнхэн долоо хоногийн 24 цаг порнографтай нүүр тулж байгаа анхны хүмүүс юм. Хэзээ нэгэн цагт та нарыг эцэг эх, удирдагч болох үед та нарт бусдыг энэ урхинаас холуур байлгах эсвэл татаж гарган, чиглүүлэхэд туслах илүү сайн хэрэгсэл, мэргэн ухаан байх тул энэ цаг үед энэхүү асуудал оргилдоо хүрч байна гэдэгт би итгэдэг. "Тэнгэрлэг Эцэг биднийг дэлхий рүү унаж бүтэлгүйтүүлэхээр биш, харин гайхамшигтай амжилтад хүргэхээр илгээсэн."[5]

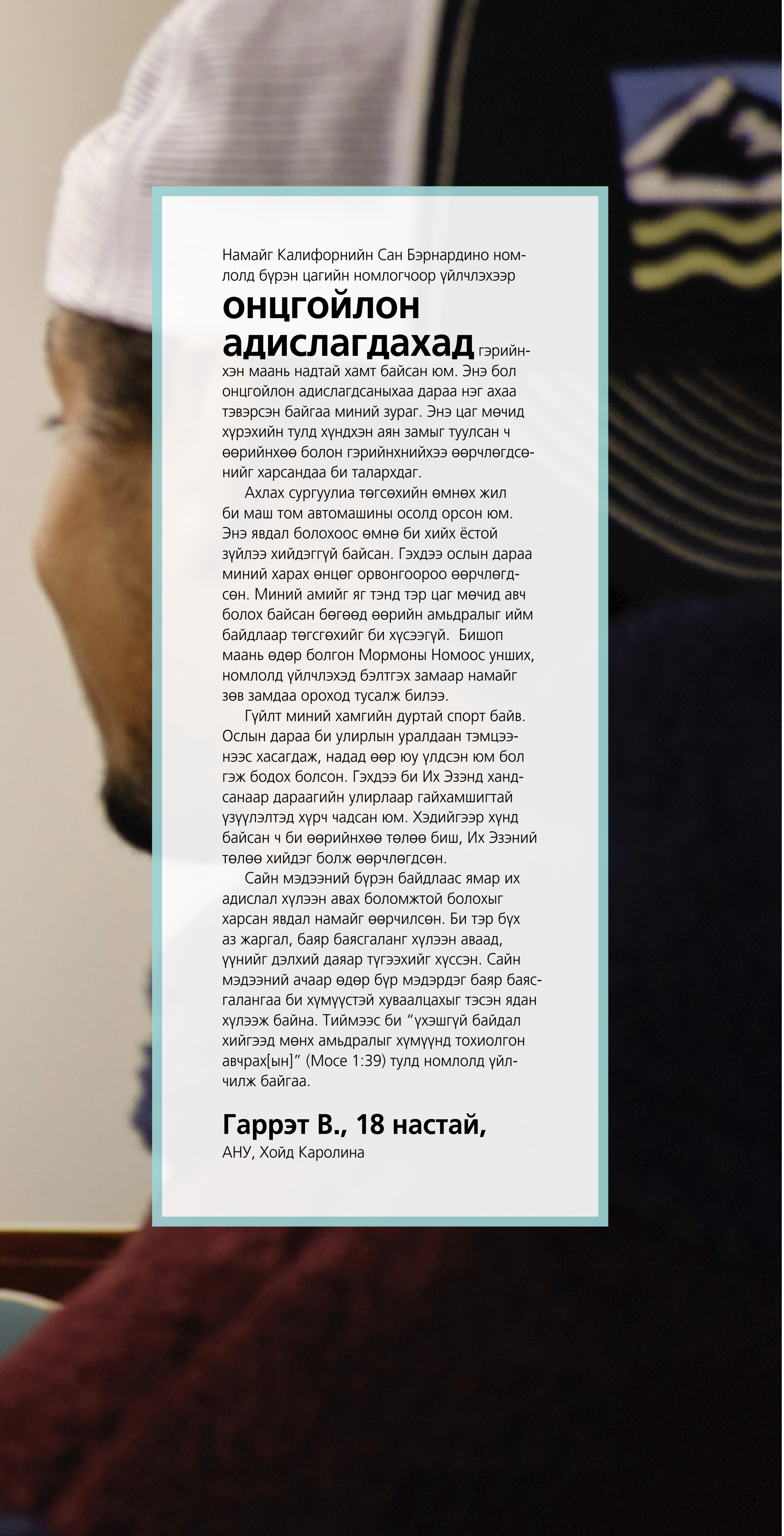
Хэдийгээр эдгээр зөвлөмж порнографыг ялан дийлэхэд тань тусалж болох ч өөр бусад эх сурвалжийг ашиглахаас бүү эмээ. Хүн бүрийн донтолтоос салах аян адилгүй. Өөрт тус болох арга замаа олоорой. Бүү бууж өг. Өдөр бүр, бага багаар хий. Та нар үүнийг хийж чадна. Та чадна гэдэгтээ эргэлзэх хэрэггүй (Филиппой 4:13-ыг үзнэ үү). Харин та ийн хийж чадах юм бол байх ёстой газраа очсон байх болно. ■

Зохиогч нь АНУ-ын Ютад амьдардаг.

ЭХ СУРВАЛЖ

1. Жой Д.Жонс эгч үнэ цэн, зохистой байдал хоёрын ялгааг "Хэмжээлшгүй үнэ цэн," *2017 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 141-д тайлбарлажээ.
2. Wendy Ulrich, "It Isn't a Sin to Be Weak," *Liahona,* Apr. 2015, 23; "Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies" (digital-only article), *Ensign,* Jan. 2020-ийг үзнэ үү.
3. Даллин Х.Өүкс, "Порнографын урхинаас мултрах нь," *Лиахона,* 2015 оны 10-р сар, 52-ыг үзнэ үү. Ерөнхийлөгч Өүкс порнографт автах явдлын (1) санамсаргүй үзэх, (2) хааяа үзэх, (3) тогтмол үзэх, (4) өөрийн эрхгүй үзэх (донтолт) гэсэн өөр өөр түвшний хоорондын ялгааг тайлбарласан. Порнограф үздэг хүн бүр "донтогч" биш юм байна гэдгийг олж харах нь зүйтэй. Порнографыг ямар түвшинд үздэг байхаас үл хамааран үүнийг ялан дийлж чадна гэсэн найдвар бий.
4. Үлиссэс Соарэс, "Загалмайгаа үүрэгтүн," *2019 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 128-ыг үзнэ үү.
5. Richard G. Scott, "Learning to Recognize Answers to Prayer," *Ensign,* Nov. 1989, 30.

DOCTRINAL
MASTERY



Намайг Калифорнийн Сан Бэрнардино номлолд бүрэн цагийн номлогчоор үйлчлэхээр **онцгойлон адислагдахад** гэрийнхэн маань надтай хамт байсан юм. Энэ бол онцгойлон адислагдсаныхаа дараа нэг ахаа тэвэрсэн байгаа миний зураг. Энэ цаг мөчид хүрэхийн тулд хүндхэн аян замыг туулсан ч өөрийнхөө болон гэрийнхнийхээ өөрчлөгдсөнийг харсандаа би талархдаг.

Ахлах сургуулиа төгсөхийн өмнөх жил би маш том автомашины осолд орсон юм. Энэ явдал болохоос өмнө би хийх ёстой зүйлээ хийдэггүй байсан. Гэхдээ ослын дараа миний харах өнцөг орвонгоороо өөрчлөгдсөн. Миний амийг яг тэнд тэр цаг мөчид авч болох байсан бөгөөд өөрийн амьдралыг ийм байдлаар төгсгөхийг би хүсээгүй. Бишоп маань өдөр болгон Мормоны Номоос унших, номлолд үйлчлэхэд бэлтгэх замаар намайг зөв замдаа ороход тусалж билээ.

Гүйлт миний хамгийн дуртай спорт байв. Ослын дараа би улирлын уралдаан тэмцээнээс хасагдаж, надад өөр юу үлдсэн юм бол гэж бодох болсон. Гэхдээ би Их Эзэнд хандсанаар дараагийн улирлаар гайхамшигтай үзүүлэлтэд хүрч чадсан юм. Хэдийгээр хүнд байсан ч би өөрийнхөө төлөө биш, Их Эзэний төлөө хийдэг болж өөрчлөгдсөн.

Сайн мэдээний бүрэн байдлаас ямар их адислал хүлээн авах боломжтой болохыг харсан явдал намайг өөрчилсөн. Би тэр бүх аз жаргал, баяр баясгаланг хүлээн аваад, үүнийг дэлхий даяар түгээхийг хүссэн. Сайн мэдээний ачаар өдөр бүр мэдэрдэг баяр баясгалангаа би хүмүүстэй хуваалцахыг тэсэн ядан хүлээж байна. Тиймээс би "үхэшгүй байдал хийгээд мөнх амьдралыг хүмүүнд тохиолгон авчрах[ын]" (Мосе 1:39) тулд номлолд үйлчилж байгаа.

Гаррэт В., 18 настай,
АНУ, Хойд Каролина

ӨСВӨР ҮЕИЙНХЭНД ЗОРИУЛАВ

АГУУЛГА

58

54 **Мартагийн өдөр тутмын үйлчлэл**
Сэм Лофгран

58 **Би бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан ч хэрхэн эдгэрсэн тухай**
Нэрийг нууцлав

62 **Асуулт, хариулт: Би ганцаардлаа хэрхэн даван туулах вэ? Би сэтгэцийн асуудалтай байсан ч номлолд үйлчилж болох уу?**

64 **Сүүлчийн үг: Бидний Найдвар, Гэрэл, Хүч чадал**
Ахлагч Роналд А.Расбанд

65 **Мормоны Номд гардаг хүмүүс: Жаредын ах**

Мартагийн ӨДӨР ТУТМЫ

Н ҮЙЛЧЛЭЛ

Энэ ээж, охин хоёр сайн мэдээний дагуу хамтдаа амьдрахын тулд шаргуу ажилладаг. Харин Марта ээждээ өвөрмөц байдлаар үйлчлэх замаар сайн мэдээний дагуу амьдарч чаддаг.

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ ЛЭСЛИ НИЛССОН

Сэм Лофгран
Сүмийн сэтгүүл

Марта бол 11 настай Португалд амьдардаг охин бөгөөд үеийн охидын адил найзуудтайгаа цагийг өнгөрүүлж, хоол идэж, хүүхэлдэйгээрээ тоглох дуртай. Тэр бас ээжтэйгээ хамт цагийг өнгөрүүлэх дуртай. Гэхдээ ээжтэйгээ хамт амьдардаг нь Марта бусад хүүхдээс арай өөрөөр амьдардаг гэсэн үг юм.

Мартагийн ээж Соня төрөлхийн булчингийн саажилттай тул явахад хүндрэлтэй байдаг. Тэр бүрэн саажилтгүй ч ийш тийш явахдаа заавал таягтай байх хэрэгтэй. Тэр өөрөө хувцаслаж, усанд орж эсвэл орондоо орж чадахгүй. Энэ нь түүнийг ганцаараа амьдрах боломжгүй болгодог. Марта сүүлийн хэдэн жилийн турш ээждээ өөрийн биеэр хийж чадахгүй зүйлд нь тусалдаг болсон.

Марта “Би явах орон зайг нь чөлөөлж цэвэрлэдэг тул ээж маань гэр дотроо чөлөөтэй явдаг. Би бас тоглохоо түр азнаж, ээжид тусламж хэрэгтэй байна уу үгүй гэж цаг гарган эргэж тойрдог. Хэрэв намайг тоглож байхад дуудвал ямар нэгэн яаралтай асуудал гарсан байж болох тул би тэр даруй очдог” гэж хэлсэн юм.

Гэхдээ ээж Соня нь Мартаг аль болох бусад хүүхдийн адил амьдруулахыг хичээдэг. Хэрэв Соняд ямар нэг тусламж хэрэггүй бол Мартад найзуудтайгаа хамт тоглох цаг гардаг байна.

ИТГЭЛЭЭР АМЬДРАХ НЬ

Марта ээждээ үйлчилснээр өдөр бүр сайн мэдээний дагуу амьдрах боломжтой байдаг. Тэрээр бусад хүүхдэд байдаггүй олон үүрэг хариуцлага хүлээдэг. Жишээлбэл, тэр хичээл эхлэхээс өмнө эрт босож, ээждээ ажилдаа явахад нь тусалдаг. Мартагийн тусламжгүйгээр Соня өдөр бүр явж, ажил хийх боломжгүй.

Марта, Соня хоёр бас сүмд хамтдаа явдаг. Соня найман настай байхдаа баптисм хүртсэн тул Марта Сүмд өссөн. Соня өдөр бүр сайн мэдээний ач холбогдлын талаар Мартад заадаг. Тэрээр Есүс Христийн олон зургийг байрлуулсан нь үүнийг заадаг нэг арга зам нь юм.

Соня "Бурхан амьд бөгөөд Есүс Христ бодит юм гэдгийг би мэднэ. Би бас гэрт минь ирдэг бүх хүнд итгэл үнэмшил бол миний хувьд чухал гэдгийг мэдээсэй гэж хүсдэг. Мартаг Есүс Христийн тухай мэдлэгтэй болгож өсгөхийн тулд түүнд заах нь миний хувьд бас чухал юм" хэмээн хэлэв.

Марта ээжийнхээ зааж өгсөн зүйлийг хүлээн авч, сайн мэдээний талаар бие даан суралцсаар байна. Судраас унших нь энэ талаар суралцах дуртай арга замуудынх нь нэг бөгөөд энэ нь Тэнгэрлэг Эцэг, Аврагч хоёртой илүү бат бөх харилцаатай болоход түүнд тусалдаг. "Би судруудаас уншсанаар Христ миний дэргэд байгааг мэдэрдэг" гэж тэр хэлэв.

ТАЙТГАРАЛ ОЛОХ НЬ

Хэдийгээр ийм их үүрэг хариуцлага үүрэх нь хэцүү ч долоо хоног бүр сүмд явах нь ээждээ туслахад хэрэгтэй тайтгарлыг олоход Мартад тусалдаг. Тэрээр "Ариун ёслолын эхэн ба төгсгөлд залбирал хэлэхэд маш амар тайван мэдрэмж төрдөг. Намайг тэнд байхад заримдаа Тэнгэрлэг Эцэг намайг сайн хүн бөгөөд цаашид ч ээждээ тусалдаг сайн хүн байгаарай гэж хэлж байгаа юм шиг санагддаг" гэсэн юм.

Ийм мэдрэмж төрөх болгонд тэр ээждээ хэчнээн их талархаж явдгаа санадаг. Тэнгэрлэг Эцэг түүнд дэмжлэг туслалцаа

өгөхөөр тэнгэр элчүүдийг явуулсан гэдгийг тэр мэдэрдэг байна. “Тэр намайг сэрээд, ийм ээжтэй байгаадаа баярлаж, бахархаасай хэмээн намайг хүчирхэгжүүлдэг гэж би боддог” гэж Марта хэлсэн.

Соня, Марта хоёрын хамтдаа олж авсан сургамжуудынх нь нэг бол амьдрал хэний ч хувьд амар хялбар, төгс байдаггүйг мэдсэн явдал юм. Соня: “Надад тулгардаг бэрхшээлүүдийн алинд нь ч би сэтгэлээр унадаггүй. Би онцгой нэгэн тул мөн Бурхан намайг чадна гэдгийг мэдэж байгаа тул энэ мах, цус, ясыг ийм байдлаар надад өгсөн гэдгийг би мэднэ. Би чадах бүхнээ хийдэг. Би илүү ихийг хийж чадах ч өнөөдөр өөрийгөө болж байна гэж боддог. Би өөрийн хийдэг, хийсэн мөн маргааш хийх зүйлээрээ бахархдаг” хэмээн хэлсэн юм.

Мартад заримдаа ээжийгээ харж хандахад хэцүү байдаг ч бүх зүйл сайн сайхан болно гэдгийг ухааран ойлгодог. Тэр хүн бүрд өөр өөр бэрхшээл тулгардаг болохыг олж хардаг. “Хэний ч амьдрал төгс биш. Хэдийгээр өөрт нь хувийн бэрхшээл тулгардаг ч Марта нөхцөл байдал бүрээс сайн сайхныг нь олж хардаг. Мартагийн ээжтэйгээ харилцах харилцаа үүний нэг жишээ юм. Ээж маань бие махбодын хувьд хязгаарлагдмал ч гэсэн оюун ухаан, сэтгэл санааны хувьд маш ухаалаг нэгэн. Бид маш сайн найзууд” гэж тэр хэллээ.

ИРЭЭДҮЙГЭЭ ӨӨДРӨГӨӨР ХАРАХ

Тэгэхлээр Марта, Соня хоёрыг ирээдүйд юу хүлээж байгаа вэ? Марта “Би ээжтэйгээ ойр байхыг, мэдээж бас гэрлэж, үр хүүхэдтэй, гэр бүлтэй болохыг хүсдэг. Гэхдээ чадвал би ирээдүйд ээждээ болон гэр бүлийнхэндээ байшин худалдан авч өгөхийг хүсэж байна. Би ээжээсээ нэг ч өдөр холдохыг хүсэхгүй.

Соня ч гэсэн ирээдүйг өөдрөгөөр харж байгаа бөгөөд Мартаг хамт байж, хайрладагт талархдаг. “Ийм үзэсгэлэнтэй охинтой байгаа маань гайхалтай. Миний амьдралд Марта байгаа нь үнэхээр сайхан. Тэр бол Бурханаас өгсөн бэлэг. Бурхан энд надтай хамт байлгахаар Мартаг бэлдсэн юм” гэж хэлсэн юм. ■

Би хар дарсан зүүд мэт амьдралыг туулсан. Хамгийн харанхуй цаг үед ч гэсэн Аврагчид найдаж болно гэдгийг би сүүлд олж мэдсэн.

Би *бэлгийн хүчирхийлэлд өртөж байсан ч* хэрхэн эдгэрсэн тухай

Нэрийг нууцлав

Намайг долоохон настай байхад ээж минь дахин гэрлэснээр миний хар дарсан зүүд эхэлсэн юм. Хойд эцэг маань бидэнд маш их таалагддаг байлаа. Тэр ааш зан сайтай, гэр бүлийнхэнтэй маань хэл амаа сайн олдог байв. Түүний дэргэд надад аюулгүй мэт санагддаг байлаа. Бусад бүх хүн завгүй байсан нэгэн өдөр тэр намайг бэлгийн замаар хүчирхийлэх хүртэл бүх зүйл сайхан байв.

Тэр надад яг ямар зүйл хийснийг би ухааран ойлгоогүй. Би айж, эргэлзэж, ихэд ичиж байсан. Гэвч би хэн нэгэнд хэлэхээс маш их эмээж байлаа. Үүнийг хэлэх юм бол манай гэр бүлд дахин ирсэн аз жаргалыг үгүй хийхээс гадна хэн ч надад итгэхгүй гэж би бодсон юм. Тиймээс би дуугүй өнгөрөхөөр шийдэв.

Тэр намайг тэр үед ганцхан удаа өвтгөсөн ч хүчирхийллийн талаарх дурсамж надтай үүрд үлдсэн юм. Яваандаа хэн нэг нь миний зовлонг нэвт шувт олж харж, нууцыг минь мэдчих вий гэсэн айдас маань лавширч, би бүр хойд аавтайгаа сайн найз болох замаар үнэнийг нуухыг хичээж билээ. Тэр надад бусдаас илүү эелдэг ханддаг байсан ба би ч удалгүй түүнд сайхан ханддаг болов.

Харин удалгүй асуудал бүр хүндэрсэн юм. Ээжийг шөнийн цагаар ажиллах үеэр хойд эцэг маань намайг байнга хүчирхийлдэг болов. Би арга мөхөстөж байлаа. Би хэлэх гэсэн ч хойд эцэг маань олон хүнд таалагддаг тул хүн бүр түүний талд орно гэж бодож байж билээ. Тиймээс шөнийн цагаар ганцаар үлдэхдээ би Бурханаас миний нууцыг хадгалж өгөөч гэж гуйдаг байв.

АМАА НЭЭСЭН НЬ

Нэг л өдөр хүчирхийлэл зогсов. Яагаад гэдгийг би мэдсэнгүй. Хэдийгээр тэр намайг зовоохоо больсон ч надад үргэлж бохир заваан мэдрэмж төрж, ичгүүртэй байдаг байлаа. Би өөрийгөө үзэн яддаг байв. Бүр заримдаа надад ингэж амьдарч байснаас үхвэл дээр гэж ч бодогддог байлаа. Хэдийгээр би хэлье гэж бодсон ч үнэнийг хэлснээр юу болохоос айдаг байв.

Харин 14 настай байхад маань нэгэн ням гарагт шийдвэр гаргах тухай нэгэн хичээлийг би сонссон юм. Багш маань биднийг мацаг барьж, залбирахад урамшуулаад, зөвийг хийх юм бол Бурхан хүчирхэгжүүлнэ хэмээн амлав. Сүмийн дараа түүний хэлсэн үг санаанаас гарахгүй байлаа. Хэрэв би Бурханаас гуйвал Тэр үнэхээр надад амаа нээхэд туслах болов уу гэж бодов.

Маргааш нь би хүчирхийллийн талаар ээждээ хэлэх зүрх зориг хайрлаач хэмээн мацаг барьсан юм. Ээж хэрхэн хандах бол гэсэн бодол толгойноос салахгүй байсан тул би

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES-ЭЭС АВАВ. ҮҮНИЙГ ҮЗҮҮЛЭНГИЙН ЗОРИЛГООР, ЗАГВАР ҮЗҮҮЛЭГЧДИЙН ОРОЛЦООТОЙ АВСАН БОЛНО.

хичээл дээрээ анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй байлаа. Гэртээ ирэх үед миний дотор муухайрав. Би дахин хүч чадал өгөөч хэмээн залбирсан ч түүнд хэлэхэд бэлэн биш байна гэж бодсон юм.

Тэр орой би ээжийг хоол хийж байхад дөхөн очлоо. Би юу гэж хэлэхээ мэдэхгүй байсан ч түүний нүд рүү харах үед цаанаасаа ярих зориг орж ирэв. Ярьж эхлэнгүүт олон жилийн туршид нууж байсан бүхэн маань урсан гарлаа.

Ээж бид хоёр буйдан дээр суугаад, хамт уйлав. Дараа нь салбарынхаа ерөнхийлөгчтэй холбогдож, цагдаагийн газар луу утасдсан юм. Хойд эцэг маань үйлдсэн хэргийнхээ үр дагаврыг амсаж, харин би дахин хэзээ ч түүнийг харахгүйгээр, өөрт хэрэгтэй байсан хамгаалалтаа авсан юм.

ЭДГЭРЭЛТЭД ХҮРЭХ ЗАМ

Тухайн үед өөрт тохиолдсон явдлыг хууль сахиулах албаныханд ярих мөн найзууд маань хойд эцэгийг маань хаашаа явсныг асуух хүнд байсан ч гэр бүлийнхээ тусламж дэмжлэгийн ачаар би ганцаардахгүй болсон байлаа. Бид хамтдаа "Надад хүч өгөгч Түүгээр би бүгдийг хийж чадна" (Филиппой 4:13) хэмээх гэр бүлийн шинэ урианы дагуу нягтран ойртсон юм. Хамаатан садан маань мөн хайраа харуулан, тусалж дэмжсэн ба цаг хугацаа өнгөрөх тусам бид хамтдаа эдгэрч эхэлсэн.

Ээж бид хоёр хоёулаа мэргэжлийн хүний зөвлөгөөг авсан бөгөөд энэ нь үнэхээр их тусалсан! Миний зөвлөх яг надад хэрэгтэй хүн байв. Тэр надад мэдрэгдэж байгаа бүх сэтгэл хөдлөлийг ойлгоход тусалсан бөгөөд муу дурсамжаа даван туулахад тусалсан. Би хэчнээн их зовж шаналж байснаа ухаардаггүй байснаа мэдэж, өөрийгөө дахин эрүүл саруул болж байгааг мэдрэх болсон юм.

Хэдийгээр амаа нээснээр зовлон маань алга болно гэдэгт би итгэхгүй байсан ч эдгэрэхэд ийм их цаг хугацаа (тэсвэр тэвчээр) шаардагдана гэдгийг ч бас мэдэхгүй байлаа. Би өөрийгөө урт удаан хугацааны туршид үнэ цэнгүй гэж бодож явав. Би өөрийгөө дахин хайрлаж сурсан.

Аврагч, Тэнгэрлэг Эцэг хоёрт хандсанаар би хамгийн их хэрэгтэй байсан амар амгаланг олж авсан юм. Сэтгэл дотор минь ямар байгааг Тэд *тодорхой гэгч* мэдэж байсныг ухааран ойлгосон явдал надад хүч чадал, итгэл найдвар өгсөн. Хамгийн харанхуй цаг мөчдөө би Тэдэнд тулгуурлаж байсан. Цаг хугацаа өнгөрснөөр муу дурсамж бүдгэрэн алга болж, Аврагчийн хайраар дамжуулан би жинхэнэ амар амгаланг мэдэрсэн юм.

Эдгэрэх үйл явцын хамгийн урамтай хэсэг бол надад ирээдүй *байгаа* юм байна гэдгийг ухааран ойлгосон явдал байв. Хүчирхийлэлд өртөж байхдаа би өөрийгөө энгийн амьдралаар амьдарна гэж төсөөлж ч байгаагүй. Би өөрийгөө эргэлт буцалтгүй эвдэрсэн гэж бодож байсан. Гэхдээ тусламж, эдгэрэх явцаар дамжуулан ирээдүйд хүсэн хүлээх зүйл надад байгаа гэдгийг би олж мэдсэн билээ. Би зовж шаналж яваа өөр охидод өөрийн түүхийг ярьж эхэлсэн ба бүр номлолд үйлчлэхээр шийдсэн. Гэрчлэлээ бусадтай хуваалцах нь намайг хүчирхэгжүүлсэн.

Хойд эцгийн маань надад хийсэн муу зүйл миний хэн болохыг тодорхойлохгүй. Тэр миний амьдралыг орвонгоор нь өөрчилсөн ч би өөрийн туршлагыг бусдад туслахын тулд ашиглах болсон юм. Зарим өдөр хэцүү байдаг ч энэ бүх явцад Их Эзэн намайг хүчирхэгжүүлсэн бөгөөд цаашид ч надад тусална гэдгийг би мэднэ. Би хохирогчоос ялагч болон гарч ирсэн. ■

ХЭРЭВ ТА ХҮЧИРХИЙЛЛИЙН ХОХИРОГЧ БОЛ

Хүчирхийлэл гэж юу вэ?

Хүчирхийлэл гэдэг нь бусдыг (хүүхэд, өндөр настай, хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүс болон өөр хэн нэгнийг) үл тоомсорлох, тэдэнтэй зүй бусаар харьцах, биеийн болон сэтгэл санааны хувьд мөн бэлгийн замаар гэмтээж, хохирол учруулахыг хэлнэ. Энэ нь Аврагчийн сургаалтай зөрчилддөг.

"Ямар ч төрлийн хүчирхийллийг үл тэвчих нь Сүмийн байр суурь юм" (*Ерөнхий гарын авлага: Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмд үйлчлэх нь* [2020], 38.6.2). Хүчирхийлэл нь Бурханы хуулиудыг зөрчсөн хэрэг бөгөөд түүнчлэн нийгмийн хууль тогтоомжуудыг зөрчсөн хэрэг байж болзошгүй.

Хүчирхийллийн төрөл

Биеийн хүчирхийлэл: Нэг нь нөгөө рүүгээ санаатай дайран довтолж, хүч хэрэглэх замаар бие махбодод нь гэмтэл бэртэл учруулахыг хэлнэ.

Бэлгийн замын хүчирхийлэл: Хохирогчийг хүсээгүй байхад хүч хэрэглэн, айлган сүрдүүлж эсвэл өөрийгөө илэрхийлэх чадваргүй байдлыг нь ашиглан, бэлгийн замаар халдах, хүчирхийлэхийг хэлнэ. Насанд хүрсэн хүн, хүүхэд хоёрын хоорондын бэлгийн замын аливаа үйлдэл хүүхдийн хүслээр үйлдэгдсэн байсан ч хүчирхийлэлд тооцогдоно.

Үг хэлээр доромжлох ба сэтгэл санааны хүчирхийлэл: Хэн нэгэн нь хэргээр, санаатай нөгөөхөө биеэр биш, харин муу муухай, айлган сүрдүүлсэн, дарамталсан, доромжилсон үгээр дайран давшилдаг зан авир. Энэ нь хүний өөрийгөө үнэлэх, өөртөө итгэлтэй байх чадварыг бууруулдаг. Хэдийгээр энэ талын хүчирхийлэл бие махбодод хохирол учруулдаггүй ч ерөнхийдөө сэтгэцийн болон сэтгэл санааны эрүүл мэндэд хохирол учруулдаг.

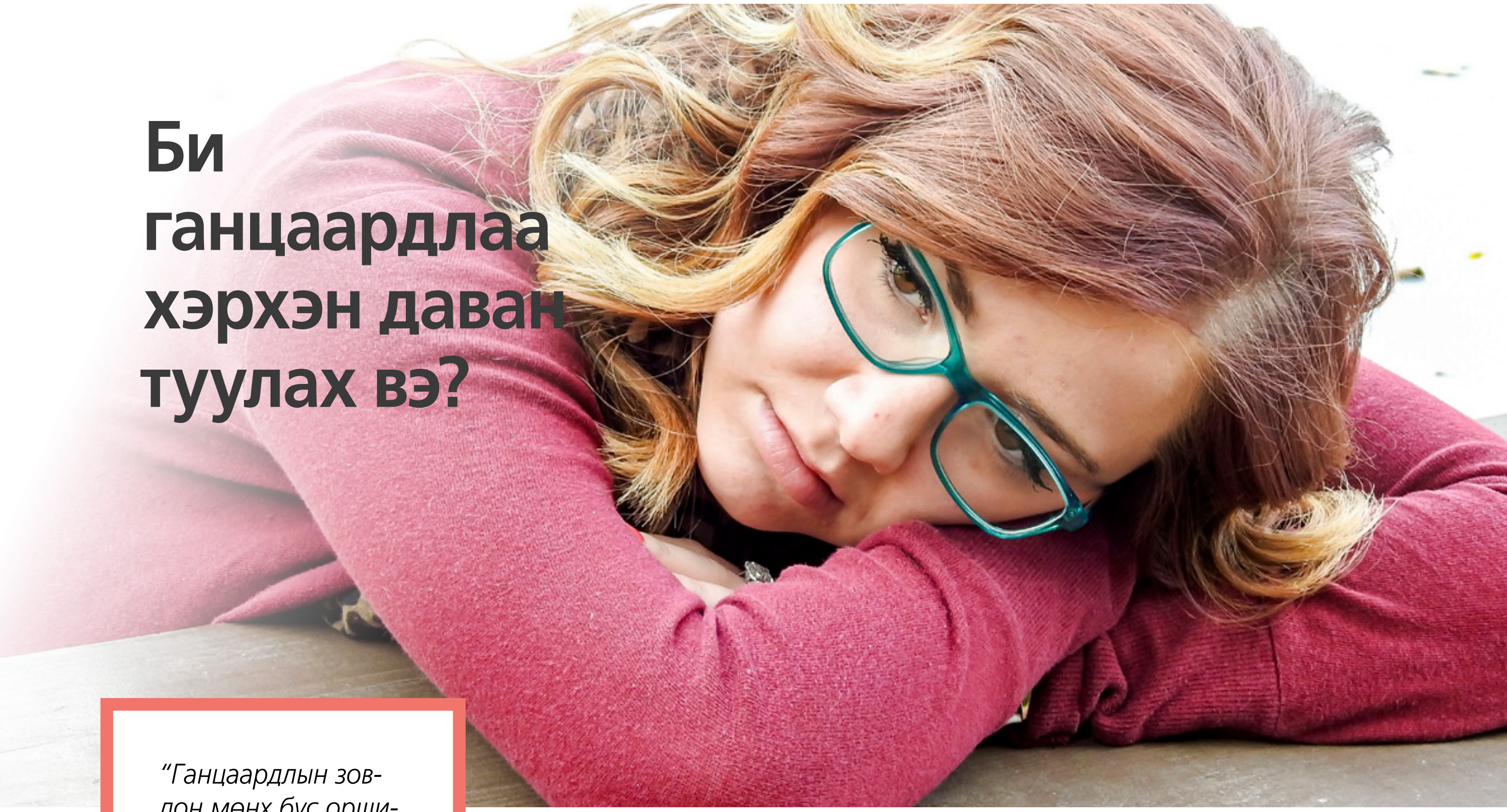
Хэрхэн тусламж авах вэ?

Их Эзэн биднээс хүчирхийллээс урьдчилан сэргийлэх, хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүсийг хамгаалж, туслахын тулд чадах бүхнээ хийгээсэй хэмээн хүсдэг. Хэн ч хүчирхийллийг тэвчих шаардлагагүй. Хүчирхийлэл яг одоо үйлдэгдэж байна уу эсвэл олон жилийн өмнө үйлдэгдсэн үү гэдгээс үл хамааран та тус нэмэр болох эх сурвалжуудыг abuse.ChurchofJesusChrist .org-оос авч болно.

ЯГ ОДОО ТУСЛАМЖ АВ

"Хэрэв та яг одоо хүчирхийлэлд өртөж байгаа эсвэл өмнө нь өртөж байсан бол зориг гарган, тусламж эрэлхийл. . . . Итгэл даах хүнээс дэмжлэг туслалцаа аваарай. Таны гадасны ерөнхийлөгч, бишоп үнэтэй зөвлөгөө өгөх ба иргэний асуудал хариуцсан албаныхантай харилцахад тань тусална. Бүү ай. Айдас бол биднийг зовлонтой байлгахын тулд ашигладаг Сатаны хэрэгсэл. Их Эзэн танд туслах боловч та тусламж авах алхмаа өөрөө хийх хэрэгтэй.

Elder Richard G. Scott (1928–2015) of the Quorum of the Twelve Apostles, "To Heal the Shattering Consequences of Abuse," *Liahona,* May 2008, 42.



Би ганцаардлаа хэрхэн даван туулах вэ?

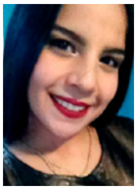
"Ганцаардлын зовлон мөнх бус оршихуйн туршлагын нэг бололтой. Гэвч Их Эзэн Өөрийн энэрэнгүй сэтгэлээр мөнх бус оршихуйн саад бэрхшээлийг бид хэзээ ч ганцаар туулахгүй байхаар болгосон юм. . . . Бидэнд Бурхан Тэргүүтний гуравдагч гишүүнтэй байнга нөхөрлүүлэхийг амласан ба үүгээр бид өөрсдийн амьдралд илчлэлт хүлээн авах давуу эрхийг хүлээн авсан юм. Бид ганцаараа биш!"

Sheri L. Dew, former counselor in the Relief Society General Presidency, "We Are Not Alone," ***Liahona,*** **Jan. 1999, 112.**

Авьяасаа хөгжүүл

Хөгжмийн зэмсэг, хобби гээд юу байхаас үл хамааран би өөрийн авьяасыг хөгжүүлэх замаар ганцаардлаа даван туулах боломжтой. Энэ нь таныг ганцаардах мэдрэмжээс салахад туслах ба ингэснээр энэ мэдрэмж тань ихэвчлэн бүрмөсөн алга болдог. Энэ нь мөн адилхан сонирхолтой хүмүүсийг олоход танд тусалдаг.

Стивэн Х., 12 настай, АНУ, Шинэ Мехико



Гэрлийг эрэлхийл

Би амар амгалан, итгэл найдвар, хүч чадал авахын тулд бясалгал хийж, залбирч, судраас уншихдаа Тэнгэрлэг Эцэгээс болон Ариун Сүнснээс дэмжлэг туслалцаа, урам зориг, хайр энэрлийг эрэлхийлдэг. 3 Нифай 11:11-д Есүс Христ бол "дэлхийн гэрэл ба амь мөн" гэсэн байдаг. Тэрээр харанхуйг үгүй хийхээр ирсэн.

Андрэа Б., 18 настай, Венесуэл, Зулиа

Гэр бүлийнхэн, найз нөхдөдөө тусламжийн гараа сунга

Би ганцаардахдаа гэр бүлийнхэн, найз нөхдөдөө тусалдаг бөгөөд энэ нь үнэхээр намайг аз жаргалтай болгодог. Би өөрийн амьдрал дахь адислалуудаа харж, Тэнгэрлэг Эцэг маань надад аль хэдийн ямар их зүйл өгсөнд талархдаг!

Талли Н, 16 настай, АНУ, Орегон

Бурханы төлөвлөгөөг сана

Бурханы төлөвлөгөөний ачаар бид хэзээ ч ганцаардахгүй гэдгийг мэд. Ариун Сүнс үргэлж бидэнтэй хамт байдаг ба Бурхан бидний асуудал юунд орших байгааг мэддэг. Их Эзэн танд тулгарч болох бүх зовлон бэрхшээл, саад тотгорыг туулсан. Мөнх бус оршихуйд бидний мэдэрдэг хамгийн чухал мэдрэмж аз жаргал боловч бид уйтгар гунигтүйгээр аз жаргалыг мэдрэх боломжгүй {2 Нифай 2:11-ийг үзнэ үү). Бурханд хандан залбирч, тусламж хүсээрэй. Тэрээр хэзээ ч биднийг орхихгүй.

Брок С., 17 настай, АНУ, Юта

Их Эзэнд итгэ

Гэрээ орхин, Бразил руу номлолд явах хэцүү байсан. Ядаж байхад би хэлээр нь бараг ярьдаггүй байв. Гэхдээ Их Эзэний Сүнс тантай хамт байх юм бол та хэзээ ч ганцаардахгүй гэдгийг би мэдэж авсан. Тэрээр таныг мэддэг бөгөөд танд туслахад үргэлж бэлэн байдаг. Түүнд итгэ!

Ахлагч Жозэф Толэн, 20 настай, Бразил, Кампинас номлол

ГЭРЭЛ ЗУРГИЙГ КЭЙ ЛИНН ХОДЖЭС

Хариултын хэмжээг тааруулж тохируулах эсвэл лавлан тодруулахын тулд хянан засварлах магадлалтай. Хэвлэгдсэн хариулт нь туслах, ойлголт өгөх зорилготой бөгөөд Сүмийн сургаалын албан ёсны мэдэгдэл биш юм.

Та юу гэж бодож байна?

“Наманчилсан ч үйлдсэн буруу зүйл маань санаанаас гарахгүй байвал би юу хийх ёстой вэ?”

Хэрэв хүсвэл хариултаа өндөр нягтралтай гэрэл зургийн хамт liahona .ChurchofJesusChrist.org хаягаар (“Submit an Article or Feedback” дээр дар) 2020 оны 11-р сарын 15-ны дотор ирүүлнэ үү.

Би сэтгэцийн асуудалтай байсан ч номлолд үйлчилж болох уу?

Болно. “Бурханд үйлчлэх хүсэлтэй аваас та нар уг ажилд дуудагдсан болой” (Сургаал ба Гэрээ 4:3) хэмээн хэлсэн байдаг. *Хаана* үйлчлэх маань *хэрхэн* үйлчлэхийн дэргэд тийм ч чухал биш юм. Номлолд үйлчлэхийг хүсэж байгаа ямар ч хүн өөрийн биеийн болон сэтгэцийн эрүүл мэндийг авч үзнэ.

Хэрэв танд номлолд үйлчлэх хүсэл байвал бишоптойгоо ярилцаарай. Тэр танд хүсэлтээ явуулах үйл явцад тань тусална. Энэхүү үйл явцын нэгэн хэсэг бол эмч болон мэргэжлийн хүмүүстэй мөн Сүмийн удирдагчид, эцэг эхтэйгээ зөвлөлдөх явдал юм. Эдгээр зөвлөгөө таныг Их Эзэнд үйлчлэхүйц “сайн” гэдгийг тогтооход биш, харин үйлчлэхэд тохирох хамгийн сайн боломж бололцоог тань тодорхойлоход оршино.

Үйлчлэх *дуудлагыг* үйлчлэх хүсэлтэй хүн бүр хүлээн авах боломжтой. Хаана эсвэл ямар арга замаар үйлчлэх *томилолт* тань харин олон хүчин зүйлээс шалтгаалж болно. Эрүүл мэндийн (үүнд, сэтгэцийн эрүүл мэндийн) асуудалтай хүмүүс хүссэн газраа томилогдохгүй байх вий гэсэндээ, маягт бөглөх явцдаа энэ мэдээллийг нуудаг. Гэхдээ та эрүүл мэндийн (үүнд, сэтгэцийн эрүүл мэндийн) түүхээ нуулгүй үнэн зөв бөглөх юм бол Их Эзэн таныг адислах болно. Тэрээр эрүүл мэндээ сайжруулахын тулд өөрийн чадах бүхий л зүйлийг хийгээсэй хэмээн танаас хүсдэг. Харин та гэр орондоо авдаг байсан эмнэлгийн олон үйлчилгээг номлолын талбартаа үргэлжлүүлэн авах боломжтой.

Сэтгэцийн эрүүл мэндийн тухай дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах бол mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org руу орно уу.
Үйлчлэлийн номлол зэрэг номлолуудын талаар дэлгэрэнгүй мэдээлэл авах бол *ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary* руу орно уу.

Бидний Найдвар, Гэрэл, Хүч чадал

Ахлагч Роналд А.Расбанд
Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулга

Намайг төлөөлөгчөөр томилогдоход ерөнхийлөгч Томас С.Монсон (1927–2018) намайг бүх дэлхийд Есүс Христийн нэрийн тусгай гэрч болж байна хэмээн хэлсэн юм. Би энэ үүрэг даалгаварт хөнгөн хуумгай хандаагүй. Би судрыг эрчимтэй судлан, Их Эзэний нэр, цол хэргэмийг тодорхойлсон. Та нартай хуваалцах гэж буй бүх нэрийг би судрын шүлгээс авсан ба тэдгээр нь бидний Түүнд итгэл найдвараа тавьдаг гэдгийг сануулдаг.

Тэр бол Израилын Найдвар (Иеремиа 17:13), Гэрэлт Үүрийн Цолмон (Илчлэл 22:16), Сайн Хоньчин (Сургаал ба Гэрээ 50:44), Зөвлөгч (Исаиа 9:6; 2 Нифай 19:6), Энхийн Жонон (Исаиа 9:6; 2 Нифай 19:6), Чөлөөлөгч (Ром 11:26), Ертөнцийн Гэрэл (Иохан 8:12), Ирэх сайн юмсын Тэргүүн Тахилч (Еврей 9:11) юм. Тэрээр аврах хүчтэй (Алма 34:18; Сургаал ба Гэрээ 133:47) мөн бүх сүр хүч буй Нэгэн (Сургаал ба Гэрээ 61:1).

Христийн нөлөө, үлдээсэн мөр, үзүүлсэн тусламж бүхнийг хамарсан байдаг. Тэрээр биднийг эргэлзэж, урагш явах гэж хичээх үед тусалдаг. Харин биднийг замаасаа гарах үед Түүний "харанхуйд гялалзагч гэрэл" (Сургаал ба Гэрээ 6:21) улам бүр гэрэлтэх болно. Тэрээр биднийг хамгийн гэрэлтэйд эсвэл харанхуй цаг мөчид ч хайрладаг.

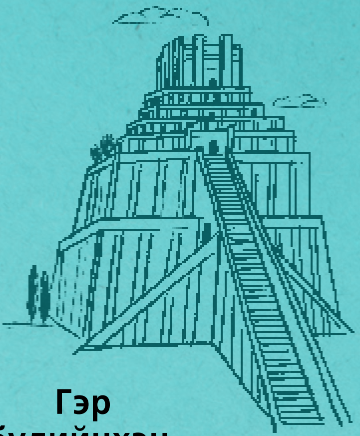
Христийн шавь байх нь оньсого таавар биш юм. Түүний зам харгуй дээр хөлийнх мөр тод үлдсэн байгаа. Христийг дагаснаар бид хайрладаг зүйлийг нь хайрлаж сурдаг. Ариун ёслолоос хүртэн, Түүнтэй байгуулсан гэрээгээ шинэчилснээр Тэрээр Дэлхийн Гэтэлгэгч (Сургаал ба Гэрээ 93:9), Үнэний Сүнс (Сургаал ба Гэрээ 93:9), Үг (Сургаал ба Гэрээ 93:8) болох талаарх бидний ойлголт өсөн нэмэгддэг.

Хайрт анд найзууд аа, энэ бол миний мэддэг, хайрладаг, бүхий л сэтгэл зүрхээрээ хүндэлдэг Аврагч юм. Би Түүнийг мөн Түүний сайхан сэтгэл, нигүүлслийг зүрх сэтгэлийнхээ угаас гэрчилж байна. Тэр "Та нар миний найз нар билээ, мөн та нар надтай хамт өв авах болно" (Сургаал ба Гэрээ 93:45) хэмээн амласан.

Есүс Христ үргэлж энэхүү мөнх бус амьдралын нэгэн хэсэг болох асуудал, бэрхшээлийн хариулт байсаар ирсэн. Түүний зорилго, сайн мэдээг ойлгох ойлголт, Түүнийг гэх бидний хайр, Түүнд итгэх бидний итгэл, найдвар бидэнд хүч чадал өгдөг. ■

2019 оны 2-р сарын 8-нд шашны багш нарт зориулсан "Ерөнхий эрх мэдэлтэнтэй хамт нэгэн үдэш" шууд нэвтрүүлэгт хэлсэн үгээс авав.

Жаредын ах

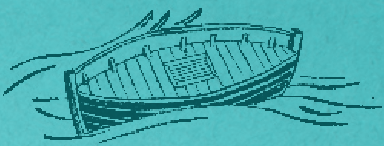


Гэр бүлийнхэн, найз нөхдөө удирдан Бабелын цамхгаас амлагдсан нутагт авчирсан.

Ялтаснуудын лацадсан хэсэгт цэдэглэгдсэн **гайхамшигт үзэгдлийг** харсан (Ифер 4:4–5-ыг үзнэ үү).

“Том биетэй мөн хүчирхэг эр, мөн Их Эзэний өндөр их ээл хишгийг хүртсэн эр” (Ифер 1:34).

Далайг гатлах хөлгүүд барьсан



Хөлгүүдийг гэрэлтүүлэхээр 16 чулуунд гар хүрэхийг Их Эзэнээс гуйсан.

Есүс Христтэй **нүүр тулан** ярьсан (Ифер 3:13–20-ийг үзнэ үү).

ХАЙЧИЛЖ БОЛОХ ЗУРГИЙГ ГЭЙЛ АРМСТРОНГ; ЗУРААСАН ЗУРГИЙГ КАТИ ДОКРИЛЛ

ЗАЛУУЧУУДАД ЗОРИУЛАВ

Та болон таны таних хэн нэгэн донтолттой тэмцэж байгаа юу? Өөрчлөгдөх итгэл найдвар

44

ХҮҮХЭД, ӨСВӨР ҮЕИЙНХЭН

ХҮЧИРХИЙЛЛЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЖ, ҮҮНИЙ ХОР НӨЛӨӨЛЛӨӨС ЭДГЭРЭХ НЬ

58, Н12

ӨСВӨР ҮЕИЙНХЭН

СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД БА ИРЭЭДҮЙН НОМЛОГЧИД

63

ЭЦЭГ ЭХ

АРАВНЫ НЭГИЙН ТАЛААР ЗААХ НЬ

Н16, Н18

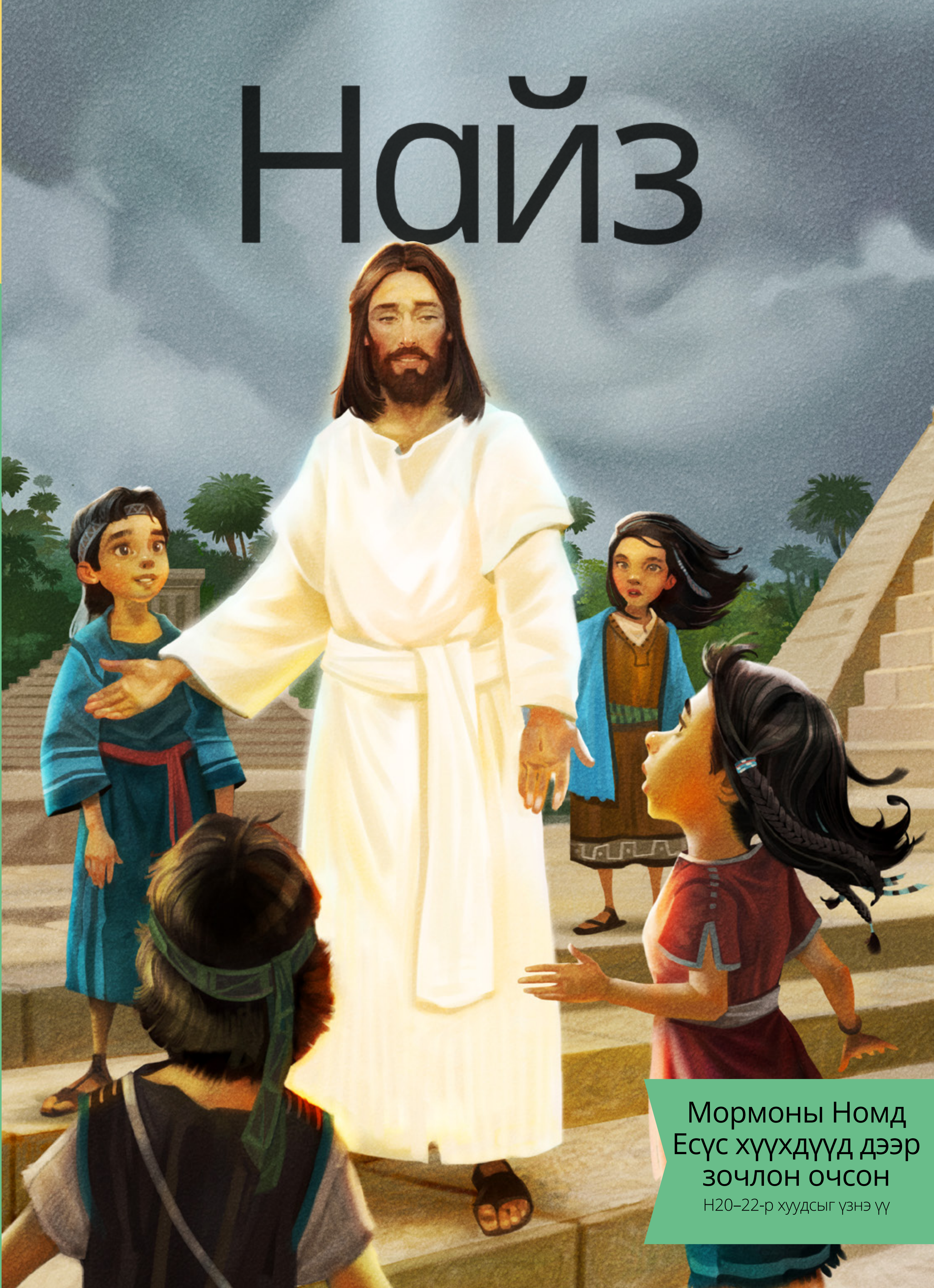
Ирэх онд гарна

Өсвөр үеийнхэнд болон хүүхдүүдэд зориулсан Сүмийн сэтгүүлүүд! Одоо store.ChurchofJesusChrist.org руу орж эсвэл хангамжийн төв дээр очин, захиалгаа бүртгүүлнэ үү.

ЕСҮС ХРИСТИЙН ХОЖМЫН ҮЕИЙН ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ

MONGOLIAN
4 02167 25363 1

Найз



Мормоны Номд
Есүс хүүхдүүд дээр
зочлон очсон

Н20–22-р хуудсыг үзнэ үү

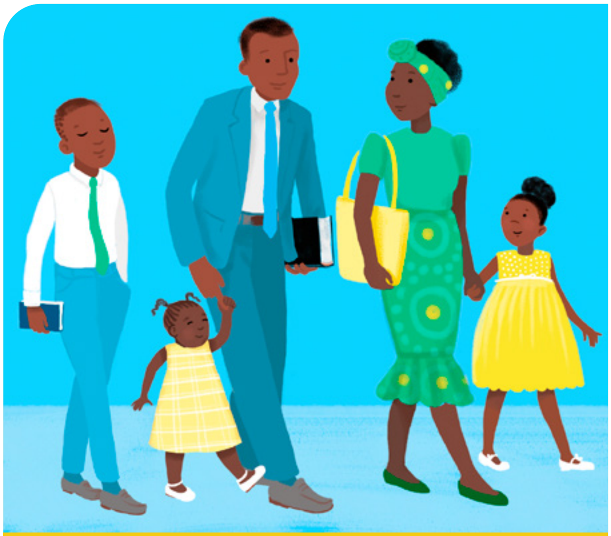
Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмээс хэвлэн гаргадаг *2020 оны 10-р сарын* Лиахона сэтгүүлийн хүүхдэд зориулсан хэсэг

ТЭРГҮҮН ЗӨВЛӨЛӨӨС

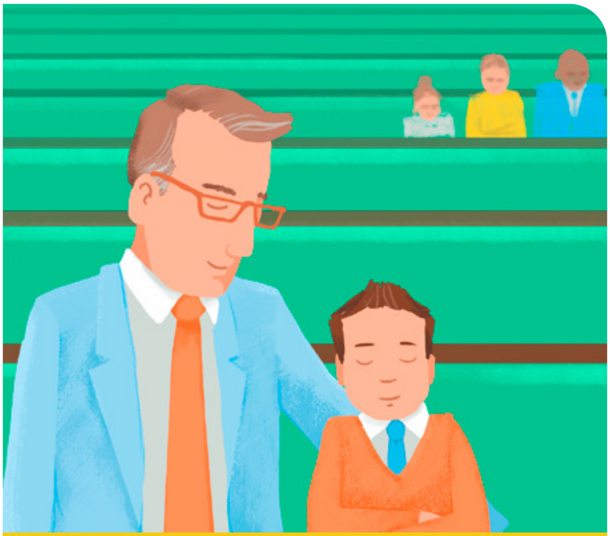
Ерөнхийлөгч Даллин Х.Өүкс
Тэргүүн Зөвлөлийн нэгдүгээр зөвлөх

Ариун ёслол бид хоёр

Ариун ёслол бол ариун ёслолын цуглааны хамгийн чухал хэсэг юм. Бид ариун ёслолоос хүртэхдээ Аврагчийг үргэлж дурсан санахаа амладаг. Ариун ёслолыг онцгой болгохын тулд бид



ариун ёслолыг эрхэмлэн дээдэлж байгаагаа үзүүлэхээр хувцасладаг.



Цуглаан эхлэхээс өмнө чимээгүй суу.

Ариун ёслолын дуу дуул.

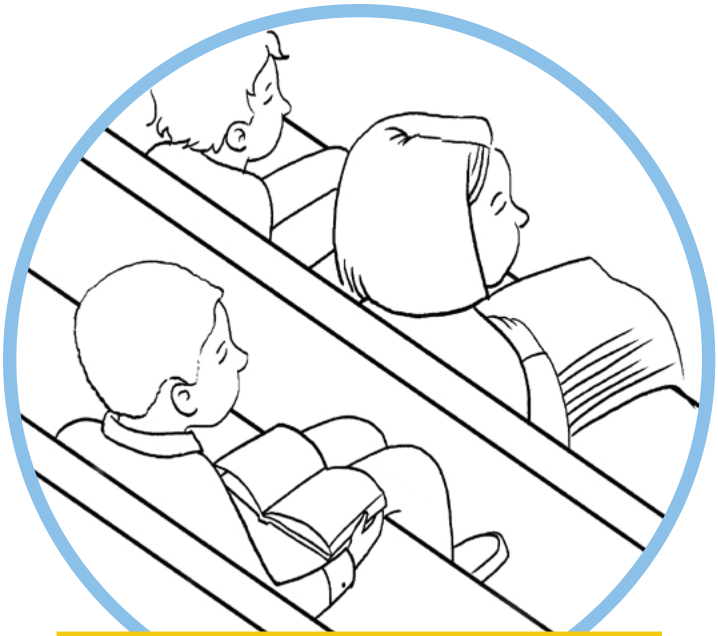
Есүсийн талаар бодож, үргэлж Түүнийг санахаа амла.

Ариун ёслол бидэнд Ариун Сүнсийг мэдрэхэд тусалдаг. Энэ нь бидэнд тэнгэр дэх гэртээ эргэн очих зам дээр үлдэхэд тусалдаг. ●

Даллин Х.Өүкс, "Ариун ёслолын цуглаан ба ариун ёслол," 2008 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, *21–24.*

Есүст хайраа харуулах нь

Бид ариун ёслолын үеэр хүндэтгэлтэй байснаар Есүсийг хайрлаж байгаагаа харуулдаг. Ариун ёслолын үеэр та юу хийдэг вэ?



Чимээгүй суудаг.

Ариун ёслолын дуртай дууныхаа талаар боддог.

Есүсийн тухай түүх боддог.

Тэнгэрлэг Эцэгт хандан залбирдаг.

ЗУРГИЙГ ЖУЛИАНН ЛОУ

Үдийн хоолны цагаар ганцаараа

Стэйси Линн Кэрролл
(Бодит түүхээс сэдэвлэв)

"Ариун Сүнс намуухан зөөлөн дуу хоолойгоор шивнэж" (Хүүхдийн дууны ном, *148*).

Кали үдийн хоолны өрөө рүү ороод, эргэн тойрноо ажиглалаа. Бусад хүүхэд бүгдээрээ найзууд руугаа гүйлдэн очиж, ширээ тойрон цугларч байв. Танхимд баяр хөөртэй дуу хоолой, инээд дүүрч, дуу шуугиан ихтэй байлаа. Сургуульд ороод дөнгөж хоёр дахь өдөр болж байсан ч Калигаас бусад нь бүгд л хамт суух хүнтэй мэт санагдаж байв.

Тэр үдийн хоолны саваа чанга барин, нэг ширээ рүү алхлаа. "Би чамтай сууж болох уу?" гэж Кали асуув.

Сүлжсэн урт, хүрэн үстэй охин дээшээ харлаа. Уцаарлангүй толгойгоо сэгсрэн, "Үгүй ээ. Энэ суудал эзэнтэй" гэж хэлэв.

"За!" гээд, Кали өөр хоосон суудал руу очин, хоолныхоо савыг тавилаа.

"Чи энд сууж болохгүй. Би наана чинь суудал хадгалж байгаа" гэж ногоон судалтай цамцтай хүү хэлэв. Тэр Калигийн хоолны савыг шал руу түлхэн унагахад найзууд нь бүгд инээлдэв.

Кали тонгойж, хоолны саваа авлаа. Тэр үдийн хоолны өрөөгөөр явж, хоосон ширээнд суув. Хөрш зэргэлдээ амьдардаг хүүхдээ хараад, гараа даллах гэж оролдсон ч тэр нүүрээ буруулчих нь тэр. Кали хөмсгөө зангидав. Яагаад хүмүүс надтай найзлахыг хүсэхгүй байгаа юм бол?

Кали хоол руугаа доош харав. Хоол идэх хүсэл төрөхгүй байлаа. Тэр нүдээ арчин, хоолныхоо савыг хаагаад, гадагшаа гарав.

Бүгдээрээ аль хэдийн найзуудтайгаа тоглож байлаа. Кали сандал дээр ганцаараа суун, бусад

хүүхэд түүнгүйгээр зугаатай тоглож байгааг харав. Дараа нь өөрийнх нь насны нэг хүү зүлгэн дээр ганцаараа сууж байгааг тэр ажиглалаа. Тэр толботой шар цамц өмссөн байсан ба үс нь араараа өрвийсөн байв.

Кали харц буруулаа. Ангийнх нь хэсэг охин черта тоглож байхыг тэр харав. Хамт тоглооч гэж урьдаггүй юм байхдаа гэж бодлоо.

Кали нөгөө хүү рүү дахин харав. Тэр толгойгоо гудайлган, хөлөн доорх зүлгээ зулгааж байлаа. Кали "*Ганцаардсан хүүхдүүдийг олоорой*" гэж ээжийнхээ хэлсэн үгийг санав.

Кали хөмсгөө зангидав. *Би* ч бас ганцаардсан байгаа шүү дээ. Хэн ч *түүнтэй* найзлахыг хүсэхгүй байлаа!

Харин дараа нь Кали өнгөрсөн жил баптисм хүртсэнээ бодов. Тэр Ариун Сүнсийг сонсоно гэж амласан байлаа. Магадгүй Ариун Сүнс түүнд ээжийнх нь захиж хэлсэн үгийг сануулан тусалсан байж болох юм. Ариун Сүнс түүнд шар цамцтай хүүтэй тогло гэж хэлэхийг хичээж байж магад.

Кали санаа алдсаар бослоо. Дотор нь дулаахан мэдрэмж төрлөө. Тэр алхаж очин, зүлгэн дээр сууж байгаа хүүгийн дэргэд суугаад,

"Сайн уу?" гэв.

Тэр хүү "Сайн" хэмээн бувтналаа.

"Чи ямар өнгөнд дуртай вэ?" гэж асуухад, хүү "Мм, ногоон" гэж хариулав.

"Гоё юм аа. Надад ягаан өнгө таалагддаг" гэж Кали хэлээд, "Чамд дуртай амьтан байдаг уу?" гэж асуулаа.

Хүү цэх суугаад, түүн рүү харав. "Байгаа. Би үлэг гүрвэлд дуртай" гэлээ.

"Би ч гэсэн дуртай. Трисераптор надад хамгийн их таалагддаг" гэж Кали хэлэв.

Нөгөө хүүг инээмсэглэхэд,

хонх дуугарлаа. Кали босоод, гараа даллан баяртай гэж хэлэв. Тэр инээмсэглэсээр анги руугаа эргэж алхлаа. Калид сайн найз байхгүй байж болох ч тэр хэн нэгний завсарлагыг арай дээр болгосондоо баярлаж байв. ●

Зохиогч нь АНУ-ын Ютад амьдардаг.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ БАРБАРА БОНГИНИ

Би сургууль руугаа явахаар ярлаа. Гэнэт гэрт байгаа чипсээ ав гэсэн мэдрэмж хүлээн авав. Үдийн хоолны дараа миний найз Дрью гунигтай харагдав. Би түүнээс юу болсныг асуухад тэр үдийн хоолоо мартсанаа хэллээ. Би чипс авчирснаа санаж, түүнд өгөв. Дрью "Энэ бол сургууль дээр хэн нэгний надад зориулан хийсэн хамгийн сайхан үйлдэл байлаа" гэж хэлсэн юм.

Дурхам М., 11 настай, АНУ, Юта

Сайн байна уу? Мадагаскараас мэндчилж байна!

Мадагаскар бол Африкийн зүүн эргээс холгүй орших арал юм. Энд цагирган сүүлтэй лемур гэх мэт дэлхийн өөр хаана ч байдаггүй олон амьтан, ургамал байдаг.

Энэ хөвгүүд өөрсдийн гэрт ус зөөж өгч тусалж байна. Та гэр бүлийнхэндээ хэрхэн тусалдаг вэ?

Мадагаскар дахь Сүм жижиг-хэн ч өсөж байгаа. Одоогоор тэнд 14 тойрог, 26 салбар бий.

Мадагаскарт дэлхийн бусад улс оронд байдгаас илүү олон төрлийн хамелеон амьдардаг!

Мадагаскар дахь бидний зарим найзтай танилцана уу!

Есүс Христ бол бидний Аврагч гэдгийг би мэднэ.

Нэйтан, 7 настай, Мадагаскар, Антананариву муж

Рассэлл М.Нэлсон бол Бурханы бошиглогч мөн.

Номэна, 6 настай, Мадагаскар, Антананариву муж

Эдгээр асар том баобаб мод нь их биедээ 120000 литр хүртэлх хэмжээний усыг хадгалах боломжтой.

Мадагаскар дахь олон хүн өдөрт хоёроос гурван удаа будаа иддэг ба заримдаа ногоо, шош эсвэл махтай хамт иддэг.

Та Мадагаскараас ирсэн үү? Бидэнд захидал бичээрэй! Бид таны хариуг хүлээж байна.

Намана!

Намана гэдэг нь малагас хэлээр “найз” гэсэн утгатай. Хэрэв та Мадагаскарт шинэ найзуудтай болох юм бол тэдэнд юу гэж хэлэх вэ?

Мадагаскараар бидэнтэй хамт аялсанд баярлалаа. Дараа дахин уулзацгаая!

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ КЭТИ МАКДИЙ

Номлогч Фанэва

Марисса Виддисон
Сүмийн сэтгүүлүүд
(Бодит түүхээс сэдэвлэв)

Фанэва цонхоороо гэрийнхээ гаднах олон хүн холхилдох гудамж руу харав. Хүмүүс ногоо, будаа, бөс даавуу, бусад зарах эд бараагаа тэргэнд ачин түрж байгааг харлаа. Машин сигналдах, нохой хуцах дуу сонсогдож байв. Гэнэт түүнд өөр нэгэн дуу чимээ сонсогдлоо.

"Ээж ээ, хэн нэгэн нь хаалга тогшиж байна!" хэмээн Фанэва чанга хэллээ. Ээж нь хаалгаа нээв. Хослол өмсөж, зангиа зүүсэн хоёр залуу үүдэнд зогсож байлаа. Фанэва Мадагасгар дахь амьдардаг газраа ингэж хувцасласан хүнийг өмнө нь харж байсангүй.

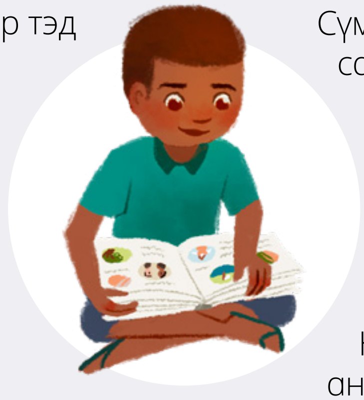
Тэдний нэг нь "Бид Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмийн номлогчид. Бид хүмүүст Есүсийн талаар заадаг. Бид та нартай захиасаа хуваалцаж болох уу?" гэж хэллээ.

Ээж нь тэднийг дотогш орохыг урихад Фанэва баярлав. Есүс Христийн тухай мөн Түүний Сүм хэрхэн дэлхий дээр дахин

байгуулагдсан талаар сонсохоор тэд гэр бүлээрээ цугларлаа.

Тэр өдрөөс хойш номлогчид Фанэвагийн гэрт олон удаа зочилсон. Тэд *Мормоны Номын түүхүүд* нэртэй номыг авчирсан байлаа. Фанэва уг номоос гэр бүлийнхэнтэйгээ хамт унших ямар дуртай гээч!

Хэзээ нэгэн цагт би номлогч болж, Мормоны Номыг бусадтай хуваалцана хэмээн Фанэва дотроо бодов.



Өөр нэгэн өдөр номлогчид ирэн, Фанэвагийн гэр бүлд хэрхэн залбирахыг заалаа. Фанэва Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ хэзээ ч, хаана ч ярьж болно гэдгээ мэдсэн юм.

Хэзээ нэгэн цагт би номлогч болж, хүмүүст хэрхэн залбирахыг заана гэж Фанэва бодлоо.

Нэг өдөр номлогчид маш чухал асуулт тавив.

“Та Есүс Христийн үлгэр жишээг дагаж баптисм хүртэх үү?” гэж нэг нь асуулаа.

Фанэва дотроо маш ихээр баярлаж байв. Тэр “Тийм ээ!” гэхэд
ах нь, ээж нь бас “Тийм” гэж хэллээ.

Аав нь харин баптисм хүртэх хараахан бэлэн болоогүй байгаагаа хэлэв. Гэвч тэр гэр бүлийнхнийгээ баптисм хүртэхэд татгалзах зүйлгүй гэж хэлсэн юм. Тэгээд тэд баптисм хүртлээ! Фанэвад Есүсийн талаар заасан номлогчдын нэг нь баптисм хүртээв.

Хэзээ нэгэн цагт би номлогч болж, баптисм хүртэхэд нь хүмүүст тусална даа гэж Фанэва бодлоо.

Сүмийн гишүүн байхын хамгийн сайхан хэсэг бол Хүүхдийн хэсгийн ангид явах явдал байв. Фанэвад үйл ажиллагаанууд болон шинэ найзуудтайгаа уулзах нь таалагддаг байлаа. Гэхдээ Хүүхдийн хэсгийн дуунуудыг дуулах түүнд хамгийн их таалагддаг.

Нэг ням гарагт Хүүхдийн хэсгийн ангидаа тэд сайн мэдээг хуваалцах тухай дуу дуулсан юм.

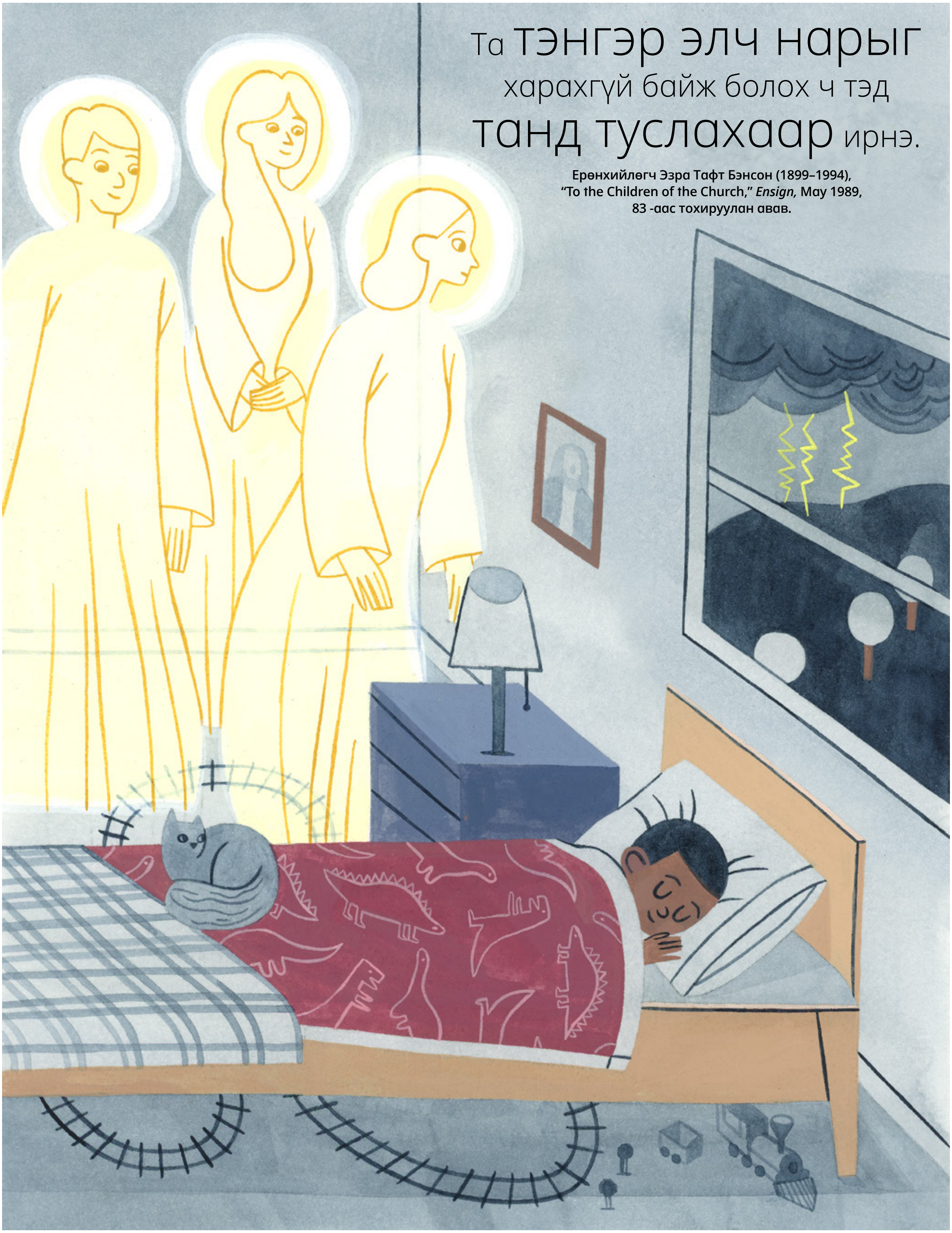
Фанэва “Би одоо л номлогч болмоор байна. Том болохоо би хүлээмээргүй байна” хэмээн дууллаа.

Би номлолын ажлыг одооноос эхлэн хийж болох юм байна. Би хэзээ нэгэн цагт номлогч болохоо хүлээх хэрэггүй юм байна гэдгээ Фанэва ухааран ойлгов.

Тэр үеэс хойш Фанэва сайн мэдээг хуваалцаж болох арга замуудыг эрэлхийлэх болсон юм. Тэр сайн үлгэр жишээ үзүүлэхээр оролдсон. Бас хүмүүсийг сүмд урьсан. Тэр хөршүүддээ тусалдаг боллоо. Хэдэн жилийн дараа Фанэва номлогчдод туслах мөн, хотынхоо хүмүүст заах насанд хүрсэн байв. Дараа нь хэдэн жил өнгөрөхөд, тэр өөрөө номлолд үйлчилж, шинэ хүмүүстэй танилцан, яг түүнд заасан номлогчидтой адил сайн мэдээг хуваалцсан юм. ●

“Миний хувьд өөр юм хийж байхын оронд номлогчидтой цагийг өнгөрүүлэх нь дээр” гэж Фанэва хэлдэг. Тэр өөрийн эх орон Мадагаскарт үйлчлэхээр дуудагдсан юм.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ШЭЙНА КИЙГАН



Та тэнгэр элч нарыг харахгүй байж болох ч тэд танд туслахаар ирнэ.

Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсон (1899–1994), "To the Children of the Church," *Ensign,* May 1989, 83 -аас тохируулан авав.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ БРҮК СМАРТ

Өөрийгөө таниулж, илэрхийлэх боломж

Энэ сард Ерөнхий чуулган болно! Хүүхдүүд яагаад чуулганд дуртай талаараа хуваалцаж байна.

Изабэлла Б., 5 настай, Гватемал, Гватемал

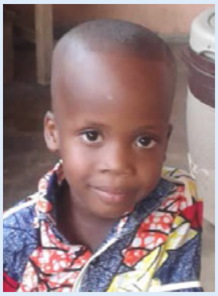
Илсэ Н., 5 настай, Мексик, Нуэво Леон

Габриэл Ф., 10 настай, Бразил, Минас Жераис

5 настай Шэлэм, 8 настай Хосуэ, 6 сартай Миа, 3 настай Рут К. нар Мексикийн Дурангод гэртээ Ерөнхий чуулганы дуртайяа үзэв. Энэ нь онцгой чуулган байлаа!

Би Табернекл найрал дууны дуунд дуртай. Би үргэлж амар амгаланг мэдэрдэг.

Жарэд Б., 7 настай, Франц, Норманд



Ерөнхий чуулган үзсэнээр би Иосеф Смит Бурханы үгийг бидэнд өгөхийн тул хэрхэн Мормоны Номыг орчуулсан талаар мэдэж авсан. Мормоны Ном Есүс Христийн тухай надад заадаг.

Шалом А., 6 настай, Синегал, Дакар муж

8 настай Аннэллэ, 2 настай Рут, 6 настай Сара, 6 настай Самариа К. нар гэр бүлээрээ хамтдаа Ерөнхий чуулган үзэх дуртай.

ДЭВСГЭР ЗУРГИЙГ GETTY IMAGES

Үгүй гэж хэлж, бас үгүй гэхийг сонс

Тэнгэрлэг Эцэг биднийг хайрладаг бөгөөд аз жаргалтай байгаасай гэж хүсдэг. Хэрэгтэй үедээ үгүй гэж хэлэх, бас бидэнд үгүй гэж хэлэхэд нь бусдыг хүндлэх нь өөрсдийгөө бөгөөд бусдыг аюулгүй байлгах арга зам юм.

Заримдаа та эвтэйхэн үгүй гэж хэлэх хэрэгтэй.

"Үгүй ээ, баярлалаа. Би оронд нь ус авч болох уу?" гэх хэрэгтэй.

Одоо чиний ээлж. Эвтэйхэн үгүй гэж хэлэх хэрэгтэй гэж төсөөлөн бод. Та юу гэж хэлж болох вэ?

____

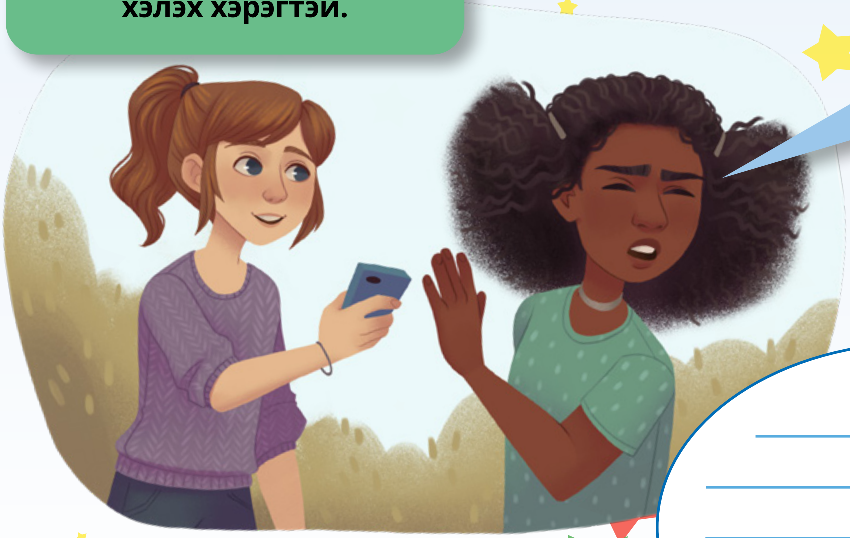
____

____

____

____

Заримдаа та хатуухан үгүй гэж хэлэх хэрэгтэй.



"Би үүнийг үзмээргүй байна. Бид ийм зүйл харах ёсгүй" гэх хэрэгтэй.

Одоо чиний ээлж. Хатуухан үгүй гэж хэл хэрэгтэй гэж төсөөлө бод. Та юу гэж хэлж болох вэ?

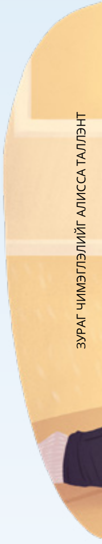
____

____

____

____

____



ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ АЛИССА ТАЛЛЭНТ

ож сурах

Заримдаа хүмүүс биднийг аюулаас хол, эсэн мэнд байлгахын тулд үгүй гэж хэлдэг.

“Уучлаарай, гэхдээ чи явж болохгүй. Осолтой.”

Заримдаа хүмүүст эвгүй санагдвал тэд үгүй гэж хэлдэг.

Одоо чиний ээлж. Том хүн чамд үгүй гэж хэлэхэд өөрт чинь таалагдсангүй. Чи юу хийх ёстой вэ?

“Боль л доо!” Надад энэ тог-лоом таалаг-дахгүй байна” гэдэг.

Одоо чиний ээлж. Хэн нэгэн танаас ямар нэгэн зүйлийг хийхээ болихыг хүссэн гэж төсөөлөн бод. Та яах ёстой вэ?

эх
н

Үгүй гэсээр байхад хүмүүс таныг сонсохгүй байвал яах вэ? Таныг гомдоовол эсвэл ямар нэгэн муу зүйл хийвэл яах вэ?

- ★ **Чадвал тэднээс холд.**
- ★ **Болсон зүйлийн тухай итгэл даасан насанд хүрэгчид хэл.**
- ★ **Энэ таны буруу биш гэдгийг санаарай.**
- ★ **Юу ч болсон байлаа гэсэн Тэнгэрлэг Эцэг, Есүс Христ хоёр таныг үргэлж хайрладаг гэдгийг мэдэж ав!**

Аав руугаа утасд

Дугуйгаа сайн жийх юм бол гудамж үерт автахаас өмнө би гэртээ харьж чадна гэж Юү бодов.

Жюли Корнэлиус Хуанг
(Бодит түүхээс сэдэвлэв)
Зохиогч нь АНУ-ын Юта мужид амьдардаг.

"Гэсэн хэдий ч, зоригтой бай, учир нь би та нарыг удирдах болно" (Сургаал ба Гэрээ 78:18).

Юү даавтлагаа тараад, хөл хөдөлгөөнтэй явган хүний зам руу оров. Түүний толгой хичээлийн дараах ангид заасан математикийн тоо баримтаар дүүрсэн байлаа. Хүмүүс шүхрээ барьсаар яаруу алхална. Борооны том том дусал шаагин унаж, гудамж шалба норсон байв.

Юүгийн найз Лин түүний хажууд ирж зогслоо. Лин "Аав руугаа утасдаж, ирж ав гэж хэл. Ноён Жан хотын зарим хэсэгт үер бууж байна гэсэн.

Би гэртээ ганцаараа очиж чадна.

Гэхдээ энэ их усыг хар даа!" гэж хэлээд, шуудуу руу хүчтэй урсан орж буй ус руу заав.

Гэнэт Юүд сонин санагдаад явчихлаа. Линий зөв байсан юм биш биз? Магадгүй тэр аав руугаа утасдаж, гудамжнууд усанд автахаас өмнө ирж ав гэж

хэлэх *ёстой* ч байсан юм бил үү? Гэвч Юү аавтайгаа өнгөрсөн шөнө ам зөрсөн тул уур нь гараагүй байв. Тиймээс тэр ааваасаа тусламж гуйхыг хүссэнгүй.

Юү унадаг дугуйныхаа гинжийг тайлан, Линд баяртай гэж хэллээ. *Дугуйгаа сайн жийх юм бол гудамж үерт автахаас өмнө би гэртээ харьж чадна* гэж тэр бодов.

Тэр байдаг чадлаараа жийж байсан ч удалгүй гар нь бээрч, хувцас нь шалба норж, эцэж туйлдлаа. Аав руугаа утасд гэсэн бодол дахин төрөх нь тэр. Энэ бодол Ариун Сүнснээс ирсэн үү? Түүнд баптисм хүртээсэн номлогчид Ариун Сүнс түүнийг удирдаж чиглүүлнэ гэж хэлсэн байв. Юү тэнгэр өөр харлаа. Саарaлтан бүүдийсэн байсан тул байшингуудын дээд хэсэг түүнд харагдахгүй байв. Тэгсэн ч гэсэн аавдаа уурласан уур нь гараагүй л байв.

Юү өөрт төрсөн бодлыг ойшоолгүй дугуйгаа жийсээр. Усны түвшин нэмэгдсэн тул дэлгүүрийн эзэд хаалгаа барьжээ. Хүмүүс эд хогшлоо дээд давхар луугаа зөөж байв. Нэг ээж хоёр хүүхдээ жижигхэн хуванцар завинд хийгээд ус туулж явахыг Юү харлаа.

Ус одоо шагайгаар нь татах болж, Юү унадаг дугуйгаа жийж ч чадахаа болив. Тэр дугуйнаасаа бууж, түрж эхэллээ. Одоо ч аавтайгаа ярихад ойртсон биз бас бороо тасралтгүй орсоор байв. Тэнгэр дуугарч, түүний дээгүүр цахилгаан цахилаа. Юү айв. Мөн тэр маш их ядарсан байлаа! Тэр урагшаа харав. Гэр нь бас л хол байв. Тэнэг хэрүүлээс болж тэр Ариун Сүнсний өдөөлтийг үл ойшоох хэрэггүй л байж.

Юү амсхийж, товчхон залбирлаа. Бороо орж, тэнгэр дуугарч байсан тул өөрийнх нь үг сонсогдохгүй байсан ч Тэнгэрлэг Эцэг өөрийг нь сонсоно гэдгийг тэр мэдэж байв.

“Тэнгэрлэг Эцэг минь, Намайг гэрт минь эсэн мэнд хүргэж өгөөч” гэж Юү залбирлаа. Залбирлаа хэлж дуусахад, цааш явах хангалттай хүч орсон мэт санагдав.

Эцэст нь Юү толгод дээр байх гэрийнхээ барааг харлаа. Даарсан, ядарсан, яагаад ч юм өрөөсөн гутлаа гээсэн Юү толгод өөд мацав. Аав нь гэрийнхээ гадна түүнийг хүлээж байгааг тэр харлаа. Аав нь түүнийг тосож авахаар уруудан гүйсээр ирэв.

Юү дээр хүрч ирэнгүүтээ аав нь түүнийг тэврэн авлаа. “Би ямар их санаа зовсон гээч! Чи над руу утасдахгүй яасан юм бэ!” гэж аав нь хэлэв.

“Бидний уур гараагүй байгаа гэж би бодсон” гэж Юүг хэлэхэд,

“Би уурласан ч гэсэн ямар ч үед чамд тусална шүү дээ” гэж аав нь хэллээ. Дараа нь тэр Юүгийн дугуйг авч, үлдсэн замын турш толгод өөд түрэв.

Өндөр байшингуудын дунд тэнгэр дуугарах нь цуурайтан сонсогдож, ширүүн бороо асгаран орж байсан ч Юүгийн зүрх сэтгэлд дулаахан мэдрэмж төрж байлаа. Тэр аавынхаа нөмөр нөөлгөн доор явахдаа амар амгаланг мэдрэв. ●

“Тэнгэр дэх Эцэг маань биднийг мөнх бус оршихуйд саад бэрхшээл[тэй] . . . нүүр тулна гэдгийг мэдэж байсан. . . . Тэрээр мөнх бус байдалд хүч чадал, тэнгэрлэг удирдамж өгөхийн тулд бидэнд Ариун Сүнсийг өгсөн билээ.”

Арван хоёр Төлөөлөгчийн Чуулгын ахлагч Роналд А.Расбанд, “Ариун Сүнс биднийг хөтлөг,” *2017 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган,* 81.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ БИЛЛ ЯНГ

Аравны нэгийн песо

Алан Иван Руиз Онтивэрос
(Бодит түүхээс сэдэвлэв)

София өглөө эрт сэрлээ. Өнөөдөр маш онцгой өдөр байв. Тэр авга ах эгчийнхээ гараажны худалдаан дээр нимбэгийн ундаа зарах байлаа! Ээж нь түүнд том савтай нимбэгийн ундаа хийж өгсөн байв.

София пайз хийлээ. Тэр "Нимбэгийн ундаа"

хэмээн улбар шар, шар өнгөөр бичив. Тэр пайзаа жижигхэн ширээн дээрээ нааж тогтоолоо. Тэгээд хүлээн суув.

Удалгүй нэг эрэгтэй хүн дөхөн ирлээ. "Би нэг аягыг авч болох уу" гэж тэр асуув. Тэр хэдэн песо саванд нь хийлээ.

"Бололгүй яахав" гэж София хэллээ. Тэр нэг аяга нимбэгийн ундааг түүнд хийж өгөв.

Хүмүүс гараажны худалдааг нь сонирхохоор ирсээр байлаа. Тэд бас нимбэгийн амттай ундааг нь бага багаар худалдан авсаар. Өглөөгүүр цаг баяр хөөрөөр дүүрэн өнгөрлөө. Удалгүй нимбэгийн ундаа ч дуусав.

София саваа сэгсэрлээ. Дотор нь песонууд шажигнан дуугарна. Тэр ямар олон песотой болсон байсан гээч!

"Сайн ажиллалаа!" гэж аав нь хэллээ.

Өмнө нь Софияд хэзээ ч ийм их мөнгө байсангүй. "Би ёо-ёо авна даа!" гэж хэлэхэд нь

аав нь инээмсэглэн, "Аав, ээж хоёр чинь мөнгөтэй болохоор яадгийг чи мэдэх үү?" гэлээ.

София толгойгоо сэгсрэв.

Аав нь "Бид аравны нэгээ төлдөг. Тэнгэрлэг Эцэг бидэнд бүхнийг өгсөн. Тэр хариуд нь олсноосоо багахан хэмжээг эргүүлэн өгөхийг хүссэн. Бид Түүнийг хайрладаг тул аравны нэгээ төлдөг" гэж хэллээ.

София инээмсэглэв. Тэр ч бас Тэнгэрлэг Эцэгээ хайрладаг гэдгээ харуулахыг хүсэж байлаа.

Аав нь Софияд песогоо тоолоход нь туслав. 10 хүртэл тоолох бүрд тэр нэг песог дугтуйнд хийж байлаа. Аав нь түүнд цагаан цаасан дээр тоогоо бичихэд нь туслав. Тэд цаасаа песотойгоо хамт дугтуйнд хийв. Тэгээд амыг нь наав. София үүнийгээ маргааш сүм дээр бишоптоо өгөх юм.

"Чамд ямар санагдаж байна?" гэж аав нь асуув.

"Үнэхээр аз жаргалтай байна! Надад бас ёо-ёогоо авах мөнгө үлдсэнд баяртай байна" гэлээ. Тэр Тэнгэрлэг Эцэг нь түүний хийсэн сонголтод баяртай байгааг мэдэрчээ. ●

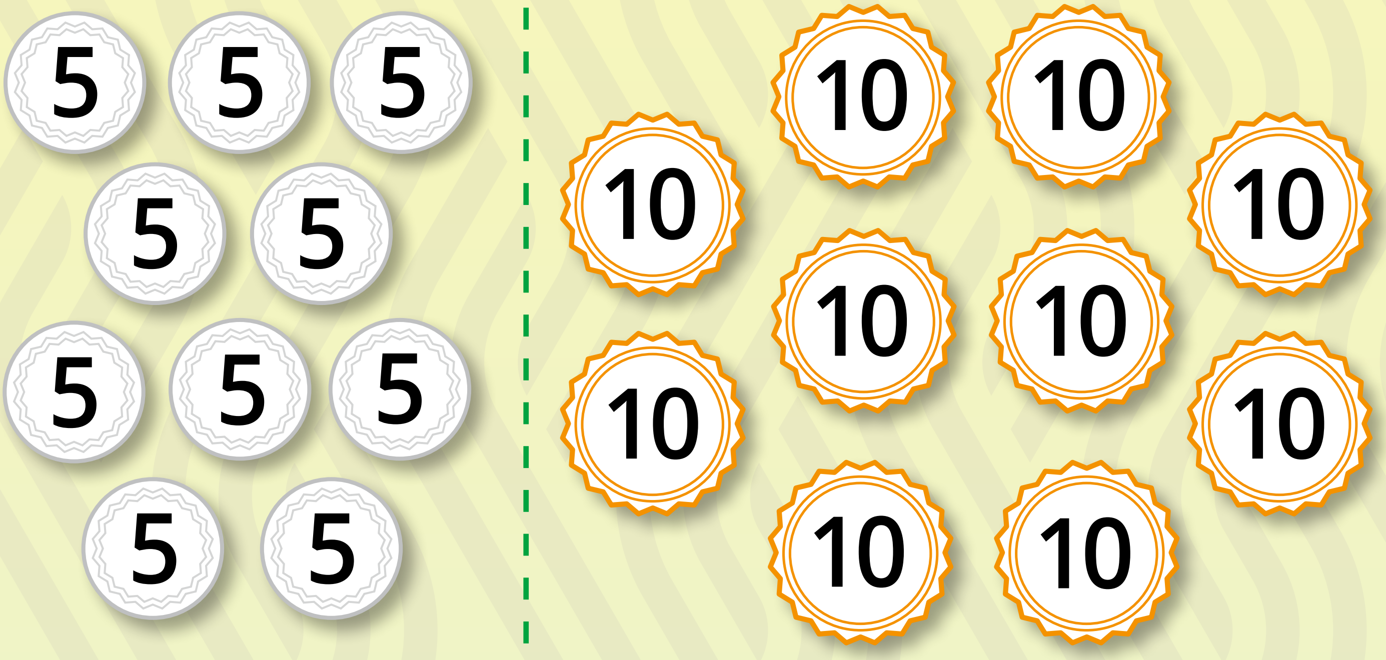
Энэ өгүүллийг бичигч Мексикийн Чиуауад амьдардаг.

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ КОНСТАНЗА БАЗАЛУЗЗО

Аравны нэгээ өргөх цаг

Тэнгэрлэг Эцэг биднийг аравны нэгээ төлөөсэй хэмээн хүсдэг. Энэ нь олсон мөнгөнийхөө аравны нэгийг өгөх гэсэн үг юм. Чи энэ хуудсыг ашиглан, дадлага хийж болно.

Зоосон мөнгө тоол. 10 ширхгийг тоолох бүрд нэгийг нь буд. Будсан зооснууд бол таны төлөх аравны нэг юм.



Арай хэцүү зүйл хийхэд бэлэн үү? Доорх мөнгийг нийлүүл. Дараа нь аравны нэгд хэдэн зоос төлөхөө буд. (10 зоос бүрд 1-ийг өгөхөө санаарай.) ●

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ТОМ ЧАЙЛД

Ахлагч Эдвард Дуби
Далын ахлагч

Сайн мэдээг хуваалцах

“Надаас сур. . . . Та нар сэтгэлдээ амралтыг олох болно” (Матай 11:29).

Хамт ажилладаг байсан хүн маань надад Мормоны Ном өгсөн юм. Гэвч би уг номыг бараг хоёр жил уншаагүй. Нэг ням гарагт би Мормоны Номоо аваад, Зимбабве дахь амьдардаг байсан хотынхоо захад байдаг төмөр замын шугам руу явсан юм. Би суугаад, уншиж эхлэв.

Эхлээд ойлгоход хэцүү байлаа. Гэсэн ч би Иосеф Смитийн гэрчлэлийг ахин дахин уншиж билээ. Түүний үгс миний зүрх сэтгэлийг хөндсөн юм.

Дараа нь намайг нэг хүн сүмд ирэхэд урив. Эхлээд эвгүй байсан тул би арын суудалд суусан. Харин хүмүүсийг Аврагч Есүс Христ болон Мормоны Номын талаар гэрчлэлээ хуваалцаж эхлэхэд сэтгэлд сайхан мэдрэмж төрж билээ.

Үүний дараахан номлогчид манайхаар ирэв. Удалгүй би баптисм хүртсэн. Олон жилийн дараа надад номлолд үйлчилж, сайн мэдээг өөр олон хүнтэй хуваалцах онцгой боломж олдсон юм.

Сүм Зимбабвед маш их өсөж хөгжсөн. Гэсэн ч хаана амьдарч байгаагаас үл хамааран сайн мэдээг хуваалцахын тулд бидэнд хийх зүйл их байсаар байна. Та залбирч, судраас суралцаж, гэр бүлийн үдэш хийснээр гэрчлэлээ өсгөн нэмэгдүүлж, Тэнгэрлэг Эцэгтэй ойртох болно. Таны гэрчлэл дэлхий дээрх олон хүний амьдралыг адисалж чадна. ●

ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ ТИМ ЗЭЛТНЭР

Итгэлтэй хүмүүс Есүсийг дагасан

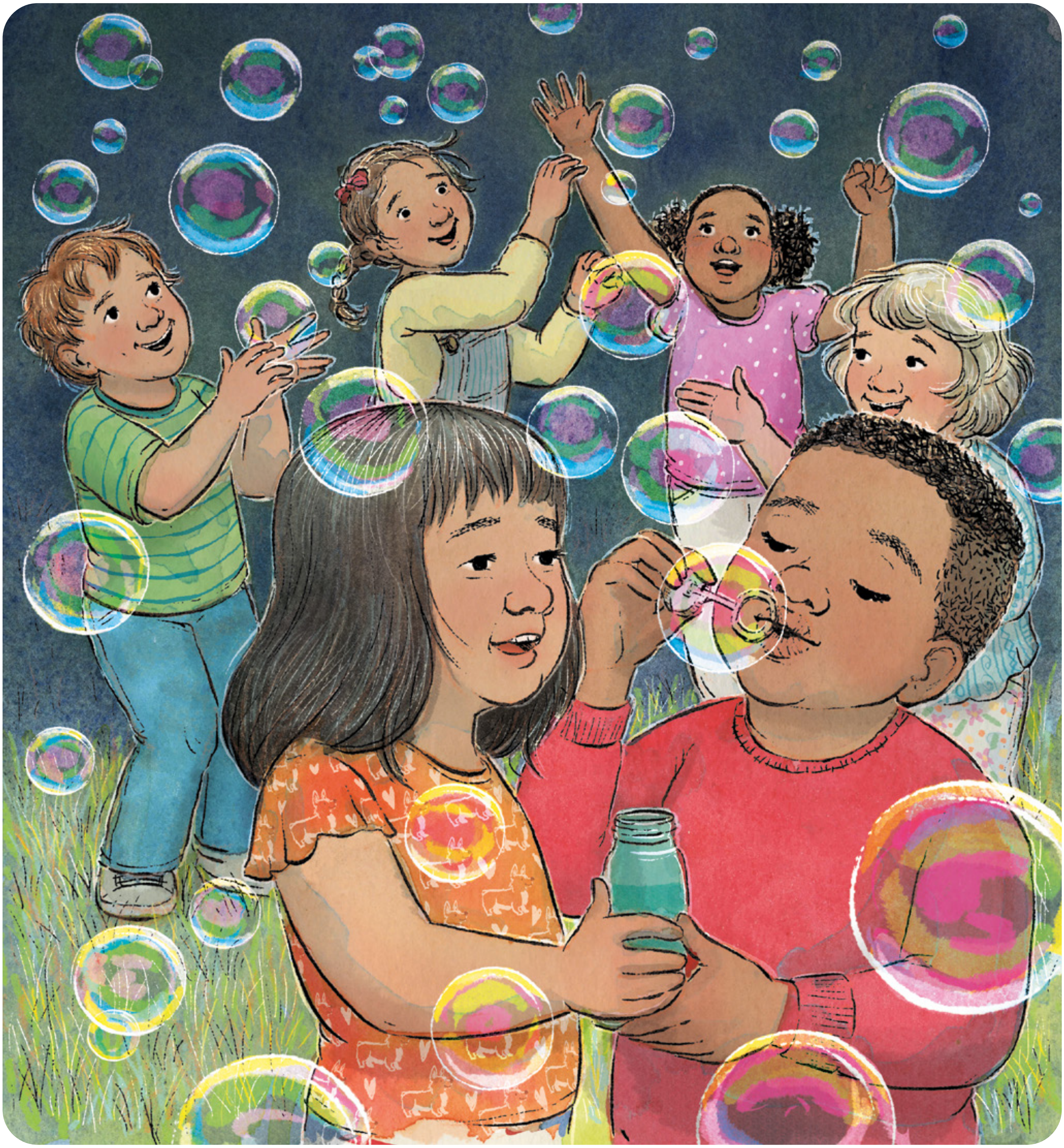
Есүс нифайчууд дээр айлчлахдаа баптисмын талаар мөн ариун ёслолоос хэрхэн хүртэх тухай тэдэнд заасан. Тэрээр Өөрийн Сүмийг байгуулсан юм.

Есүс хүүхдүүдийг нэг бүрчлэн адислав. Тэнгэр элчүүд ч ирсэн байв! Есүс хүмүүсийг эдгээж, тэдний төлөө залбирсан. Үүний дараа Тэрээр тэнгэр өөд явсан юм.

Есүсийг явсны дараа хүмүүс Түүний зааж сургасан зүйлсийг дагаж байлаа. Бүгд хамтдаа ажиллаж, байгаа бүхнээ хуваалцаж байсан ба ядуу хүмүүс байсангүй. Сүмийн удирдагчид өвчтэй хүмүүсийг адисалж байв.

Арцалдан тэмцэлдэхийн оронд хүмүүс эвтэй найртай байхыг сонгож байлаа. Хүн бүр Бурханы зарлигуудыг дуулгавартай дагадаг байв. Иймээс тэд олон жил аз жаргалтай байж чаджээ!

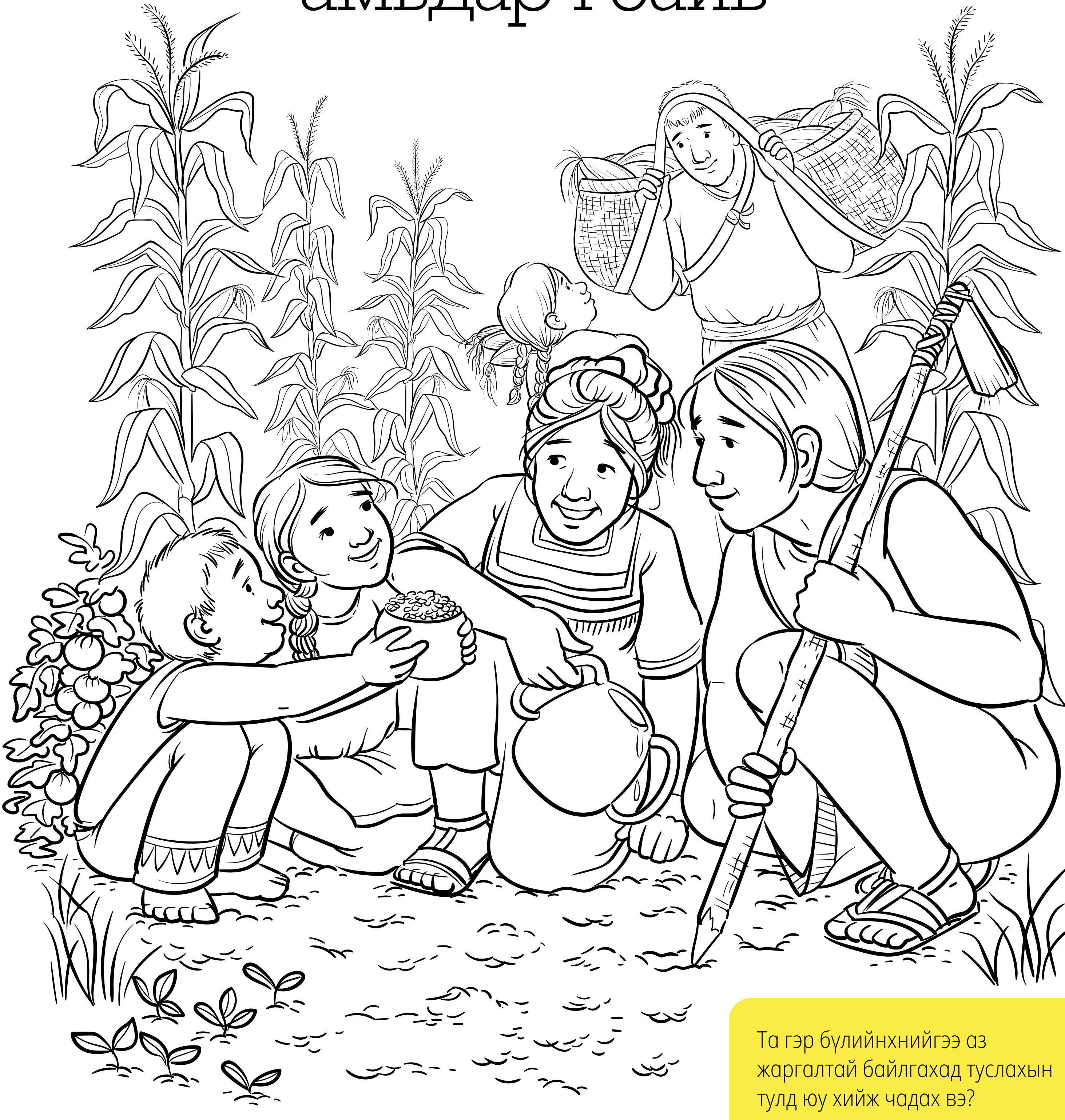
ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ АПРИЛ СТОТТ



Бурханы зарлигуудыг дуулгавартай дагах юм бол миний амьдрал илүү аз жаргалтай байх болно. Би өөрт байгаа зүйлсийг бусадтай хуваалцаж чадна. Би эвтэй байхад хүмүүст тусалж чадна. ●

Энэ талаар 3 Нифай 17-оос 4 Нифай 1 хүртэл уншина уу.

Хүмүүс аз жаргалтай амьдарч байв



ЗУРАГ ЧИМЭГЛЭЛИЙГ АПРИЛ СТОТТ

Та гэр бүлийнхнийгээ аз жаргалтай байлгахад туслахын тулд юу хийж чадах вэ?

ЕСҮС ХРИСТИЙН
ХОЖМЫН ҮЕИЙН
ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН
СҮМ

Эрхэм хүндэт эцэг эхчүүд ээ,

Хүүхэд бүр хамгаалалтад байж, хайр энэрлийг мэдрэх ёстой. Мормоны Номон дээр Есүс хүүхэд бүрийг адисалж, залбирснаар ийм үлгэр жишээг үзүүлсэн (Н20–23-р хуудсыг үзнэ үү). Бид өөрсдийн таньж мэдэх хүүхдүүдийг хэрхэн адислан, хамгаалж чадах вэ? Санаа авч болох зарим жишээг өгөв. Тухайлбал:

- Бид тэднийг бие махбодын хувьд хамгаалж, бусдын бие махбодыг хүндлэх талаар зааж болно (Н12–13-р хуудас).
- Бид тэднийг ариун ёслолоос хүртэхэд урамшуулан дэмжих замаар сүнслэг байдлын хувьд хамгаалж болно (Н2–3-р хуудас).
- Хэрэг гарвал тусламж хүсэх талаар бид тэдэнд зааж болно (Н14–15-р хуудас).

Та эдгээр захиасын аль нэгийг сонгоод, гэр бүлээрээ уншиж болно. Хүүхдүүддээ хэр их хайртайгаа мэдрүүл.

Бид та нарт хайртай,

Найз

ХҮҮХДИЙНХЭЭ БҮТЭЭЛИЙГ ЭСВЭЛ ТУРШЛАГЫГ *ЛИАХОНА* СЭТГҮҮЛ РҮҮ ИЛГЭЭГЭЭРЭЙ

Та liahona.ChurchofJesusChrist.org вэбсайт руу ороод, “Submit an Article or Feedback” дээр дарна уу. Эсвэл үүнийгээ хүүхдийнхээ нэр, нас, хот болон “Би, [нэрээ бич], Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүмд хүүхдийнхээ илгээж буй зүйлийг Сүмийн сэтгүүл, вэбсайтуудад болон хэвлэл мэдээллийн бусад тавцан мөн Сүмийн тайлан, хэвлэх материал, дүрс бичлэг, хэвлэл, сургалтын материалууд дээр ашиглахыг зөвшөөрч байна” гэсэн зөвшөөрлийн маягтын хамт liahona@ChurchofJesusChrist.org хаягаар бидэнд илгээнэ үү. Бид таныг сонсохыг тэсэн ядан хүлээж байна.

Дотор нь нуусан Лиахонаг олоорой!

АГУУЛГА

Н2 Тэргүүн Зөвлөл: Ариун ёслол бид хоёр
Н4 Үдийн хоолны цагаар ганцаараа
Н6 Сайн байна уу, Мадагаскараас мэндчилж байна!
Н8 Номлогч Фанэва
Н10 Өөдрөг санаа
Н11 Өөрийгөө таниулж, илэрхийлэх боломж
Н12 Үгүй гэж хэлж, бас үгүй гэхийг сонсож сурах
Н14 Аав руугаа утасд
Н16 Аравны нэгийн песо
Н18 Зугаатай ажил: Аравны нэгээ өргөх цаг
Н19 Найзаас найзад: Сайн мэдээг хуваалцах
Н20 Судрын түүх: Итгэлтэй хүмүүс Есүсийг дага сан
Н23 Будах хуудас: Хүмүүс аз жаргалтай амьдарч байв

***НАЙЗ* СЭТГҮҮЛИЙН ХАВТСАН ДЭЭР**
Зураг чимэглэлийг Жим Мадсэн

© 2020 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. БҮХ ЭРХ ХАМГААЛАГДСАН

MONGOLIAN

4 02167 25363 1