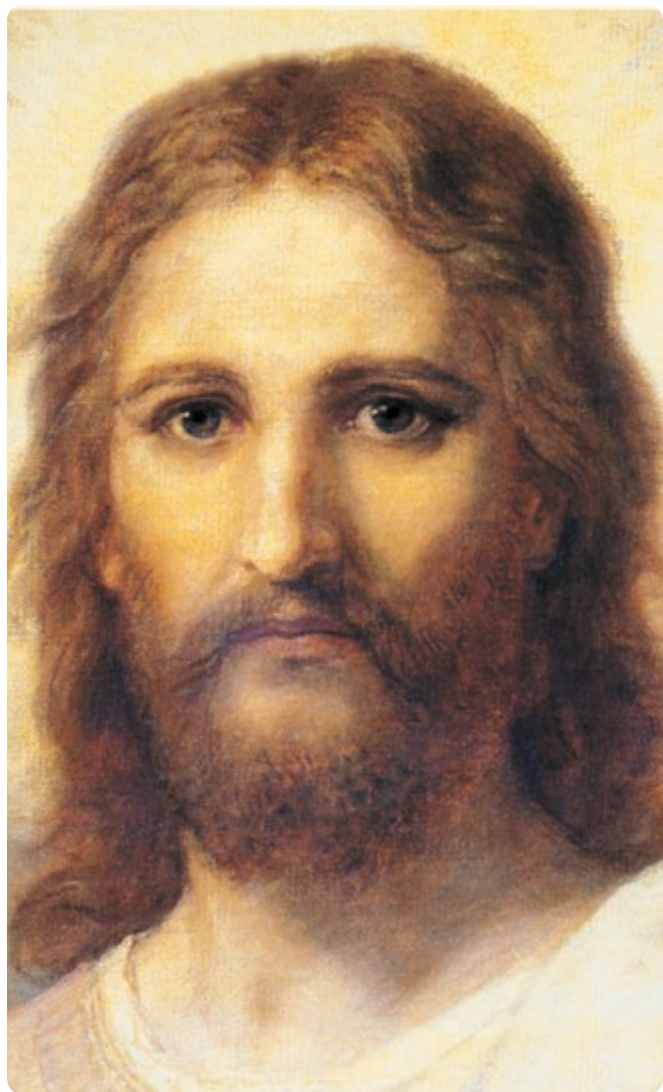


Залуучуудын
бат бөх
байдлын
төлөө
товхимол





Тэргүүн Зөвлөлөөс залуучуудад өгсөн захиас

ХАЙРТ ЗАЛУУ ЭРЭГТЭЙ, ЭМЭГТЭЙЧҮҮДЭЭ бид та нарт агуу их итгэл найдвар тавьдаг билээ. Та нар бол Бурханы хайртай охид хөвгүүд бөгөөд Тэр та нарыг мэддэг, та нарт санаа тавьдаг. Та нар агуу их боломжууд болоод асар их сорилт бэрхшээлүүдийн цаг үед энэ дэлхийд мэндэлсэн билээ. Энэ товхимол дахь жишгүүд одоо болон ирээдүйд чухал сонголтуудыг хийхэд та нарт туслах болно. Та нар хийсэн гэрээ болон эдгээр жишгийг дагаснаар Ариун Сүнсний нөхөрлөлөөр адислагдаж, итгэл болон гэрчлэл тань өсөн хүчирхэгжиж, асар их аз жаргалтай болно гэдгийг бид амлаж байна.

Та нар хийж байгаа бүх зүйлээ үргэлж ариун сүм рүү хандуул. Ариун сүмд та нар энэ амьдрал болоод үүрд мөнхөд байх гэрлэлт түүнчлэн Их Эзэнийн хамгийн агуу адислалуудыг хүлээн авдаг. Энэхүү товхимол дахь жишгүүдийг сахиснаар та нар яг одоо өвөг дээдсийнхээ төлөөх нандин ёслолуудыг гүйцэтгэж, өөрсдийнхөө төлөөх ирээдүйд чухал шаардлагатай гэрээнүүдийг хийх ариун сүмд орохоор зохистой байхад тань туслах болно.

Тэнгэрлэг Эцэг маань та нарт ихэд итгэж найддаг. Түүнд та нарын хийх ёстой ажил байдаг. Залбиралдаа Түүний удирдамжийг эрэлхийлж, мөн эцэг эх, удирдагч нартайгаа зөвлөлд. Та нарын одоо гаргах шийдвэрүүд мөнх бус амьдрал болоод мөнхийн амьдралыг тань тодорхойлох болно.

Бурхан амьд гэдгийг бид гэрчилдэг. Та нар амьдралынхаа туршид зоригтой мөн тууштай байж, Аврагч болон Түүний амлалтуудад итгэл найдвараа тавиасай хэмээн бид чин сэтгэлээсээ залбирч байна. Ингэснээр та нар Бурханы хаант улсыг байгуулахад мөн Аврагчийн Хоёрдахь ирэлтэнд дэлхийг бэлтгэхэд тусалж, сайн бүхний үлгэр жишээ нь байх болно.

Тэргүүн Зөвлөл

Солт Лейкийн Ариун сүмийн хаалганууд



Хэвлэсэн

Есүс Христийн Хожмын Үеийн Гэгээнтнүүдийн Сүм
Юта муж, Солт Лейк хот

© 2011, 2011 Intellectual Reserve, Inc.

Бүх эрх хамгаалагдсан.

Америкийн Нэгдсэн Улсад хэвлэв.

Англи эхийн зөвшөөрөл: 9/11

Орчуулгын эрх: 9/11

For the Strength of Youth-н орчуулга

Mongolian

09403 363

Агуулга

Сонгох эрх ба хариуцлага	2
Болзоо	4
Хувцаслалт ба гадаад төрх	6
Боловсрол	9
Үзвэр үйлчилгээ ба мэдээллийн хэрэгсэл	11
Гэр бүл	14
Найз нөхөд	16
Талархал	18
Үнэнч шударга байдал	19
Хэл яриа	20
Хөгжим ба бүжиг	22
Бие махбод ба сэтгэл зүйн эрүүл мэнд	25
Наманчлал	28
Хүндэтгэлийн өдөр баримтлах зүйл	30
Үйлчлэл	32
Бэлгийн харьцааны цэвэр ариун байдал	35
Аравны нэг ба өргөлүүд	38
Ажил хөдөлмөр ба бие даах чадвар	40
Итгэлтэйгээр урагшил	42
Хавсралт	44

Сонгох эрх ба хариуцлага

*“Иймийн тул, хүмүүн нь . . . агуу их
Зуучаар дамжуулан, эрх чөлөө болон
мөнх амьдралыг сонгох эсвэл боолчлол
болон үхлийг сонгох эрхтэй.” 2 Нифай 2:27*

Тэнгэрлэг Эцэг та нарт муугаас сайныг ялгах чадвар мөн өөрийнхөө төлөө сонголт хийх эрхийг өгсөн. Амьдрал хэмээх бэлгээс гадна амьдралаа удирдах эрх нь Бурханы хамгийн агуу бэлгүүдийн нэг юм. Дэлхий дээр байх хугацаандаа та нар Бурханы зарлигуудыг дагаж, Түүнд хайраа үзүүлэхээр сонгох эрхээ ашиглах эсэхээ шалгуулдаг. Сонгох эрхээ зөвөөр ашиглахад тань Ариун Сүнс та нарыг удирдах болно.

Та нар хийсэн сонголтуудынхаа хариуцлагыг хүлээдэг. Гэр бүлийнхэн, найз нөхөд тань сонгох эрхээ буруугаар ашиглаж байсан ч, Бурхан та нарт санаа тавьж, зөв сонголтуудыг хийхэд тань туслах болно. Та ганцаараа үлдсэн байлаа ч, Бурханы хүслийг дагахад шийдэмгий зоригтой бай. Та нар үүнийг хийх аваас бусдад сайн үлгэр жишээ болно.

Хэдийгээр та нар чөлөөтэйгөөр сонгох эрхтэй ч үр дагаваруудыг нь сонгож чадахгүй. Та нарын хийсэн сонголтын бодит үр дүнгийн хувьд тэдгээр нь сайн эсвэл муу үр дагаварыг дагуулдаг. Зарим нүгэлтэй зан төлөв дэлхийнхний хувьд сайн сайхан зүйл байж болох ч иймэрхүү сонголтууд та нарын өсөлтөнд саад болж, сэтгэлийн шаналгаа, гуниг зовлон руу хөтөлдөг. Зөв сонголт байнгын аз жаргал мөн мөнхийн амьдрал руу хөтөлнө. Жинхэнэ эрх чөлөө дуулгавартай байдлыг сонгосноор ирдэг; дуулгаваргүй байдлыг сонгосноор эрх чөлөөгөө алддаг гэдгийг санацгаа.



Та нар Тэнгэрлэг Эцэгийн өгсөн авьяас чадварыг хөгжүүлэх үүрэгтэй. Та нар авьяас чадвараа юунд ашигласан, цаг хугацаагаа хэрхэн зарцуулсныхаа төлөө Түүний өмнө хариуцлага хүлээнэ. Өөрийн хүслээр олон сайн зүйлсийг хийхээр сонго.

Матай 25:14–29; Моронай 7:15–19; Сургаал ба Гэрээ 58:27–28

Хийж байгаа сонголтууд маань намайг мөнхийн аз жаргал уруу хөтөлж байна уу?

Болзоо

*Ариун журам ариун журмаа
хайрладаг; гэрэл гэрэлдээ нэгдэн*

НИЙЛДЭГ. Сургаал ба Гэрээ 88:40.



Болзоо нь залуу эрэгтэй ба залуу эмэгтэйчүүдийг бие биенээ илүү сайн таньж, мэдэх боломжийг олгодог үйл ажиллагаа юм. Болзохыг хүлээн зөвшөөрдөг соёл иргэншилд болзоо нь харилцааны соёлд суралцан мөн түүнийгээ хэрэгжүүлж, нөхөрлөлийг хөгжүүлж, цагийг зөв сайхан өнгөрөөж мөн яваандаа мөнхийн хамтрагчаа олоход тусалж чадна.

Наад зах нь 16 нас хүртлээ болзоонд явах ёсгүй. Болзож эхлэхдээ өөр нэг хостой эсвэл илүү олон хостой хамт явж бай. Нэг

хүнтэй ойр ойрхон болзоонд явахаас зайлсхий. Дэндүү бага залуугаасаа хэн нэгэнтэй харилцаагаа гүнзгийрүүлэх нь та нартай учрах байсан хүмүүсийн тоог хязгаарлаж, ёс суртахуунгүй явдалд хөтөлж болох юм. Эцэг эхээ болзож байгаа хүнтэйгээ танилцуул.

Зөвхөн өндөр жишигтэй мөн цуг байхад өөрсдийн жишгийг хадгалаж болох хүмүүстэй болзохоор сонго. Болзож байгаа залуу эмэгтэй, залуу эрэгтэй бие биенийхээ нэр төр, ариун журмыг хамгаалах үүрэгтэй гэдгийг санаарай.

Болзохдоо аюулгүй, эерэг, хямд төсөр бас бие биенээ таньж мэдэхэд тустай зүйлсийг хийхээр төлөвлө. Зөвхөн өөрсдийн жишгүүдээ хадгалаж, Ариун Сүнстэй ойр байж болох газрууд руу яв.

Болзохыг санал болгох болон болзоог төлөвлөхөд залуу эрэгтэйчүүд ихэвчлэн санаачлага гаргадаг. Та нар болзоонд урих



эсвэл болзохыг зөвшөөрөх юм уу татгалзахдаа үргэлж эелдэг, хүндэтгэлтэй бай. Болзоонд явж байхдаа бусдыг сонсож, өөрийн санал бодлоо илэрхийлэхдээ эелдэг боловсон бай.

Та нар насанд хүрэх үедээ болзоо болон гэрлэлтээ нэн тэргүүн зүйл болгоорой. Ариун сүмд орж тантай энэ амьдрал болон мөнхөд лацдан холбуулах зохистой хамтрагчаа эрж хай. Ариун сүмд гэрлэж, мөнхийн гэр бүлээ үүсгэх нь Бурханы аз жаргалын төлөвлөгөөнд амин чухал юм.

1 Коринт 11:11; Сургаал ба Гэрээ 46:33

Болзож байгаа хүндээ би хэрхэн сайн нөлөөг үзүүлж чадах вэ?

Хувцаслалт ба гадаад төрх

“Та нар өөрсдөө Бурханы сүм мөн бөгөөд Бурханы Сүнс та нарын дотор оршдог гэдгийг мэддэггүй юм уу? . . . Бурханы сүм ариун бөгөөд энэ нь та нар мөн”. 1 Коринт 3:16–17



Таны бие махбод бол ариун зүйл юм. Бие махбодоо хүндэлж, ямар ч байдлаар бохирдуулж болохгүй. Та нар бие махбод тань ямар их үнэ цэнэтэй болохыг мэддэгээ өөрсдийн хувцаслалт болон гадаад төрхөөрөө харуулж чадна. Та нар Есүс Христийн дагалдагч бөгөөд Түүнд хайртай гэдгээ өөрсдийн хувцаслалт болон гадаад төрхөөрөө харуулна.

Бурханы Бошиглогчид Түүний хүүхдүүдэд даруу хувцаслахыг үргэлж зөвлөдөг.

Та үсээ сайхан засуулж, даруухан хувцасласан байвал Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг урьж, эргэн тойрныхоо хүмүүст сайн нөлөө үзүүлж чадна. Та нарын хувцаслалт, гадаад төрх та нарын болон бусад хүмүүсийн үйлдэлд нөлөө үзүүлдэг.

Хэзээ ч хувцаслалтынхаа жишгийг бууруулж болохгүй. Онцгой үйл явдлуудад ч даруу бус хувцаслаж болохгүй. Даруу бусаар хувцаслах үедээ та нар Бурханы охид, хөвгүүдийн шинж чанараа алддаг. Ингэснээр та нар өөрсдийн бие махбодоо бусдын анхаарлыг татаж, хөнгөн хийсвэр байхад ашиглаж байна гэсэн үг юм.



Даруу бус хувцас гэдэг нь аливаа бариу, нимгэн гэрэлтсэн эсвэл бусад ил задгай маягийн хувцаснууд юм. Залуу эмэгтэйчүүд богинохон шорт юмуу банзал, хүйс далдалдаггүй цамц мөн мөрөө далдлаагүй эсвэл урдаа юм уу ардаа урт оноотой хувцас өмсөхөөс зайлсхийх ёстой. Эрэгтэйчүүд ч бас гадаад төрхөндөө даруу байдлыг эрхэмлэх ёстой. Залуу эрэгтэй ба эмэгтэйчүүд хувцаслалт ба үс засалтандаа дэндүү онцгой эсвэл зүй зохисгүйгээр хайхрамжгүй байхаас зайлсхийж, цэвэр бөгөөд нямбай аятайхан хувцаслах ёстой. Мөн тэд спортоор хичээллэх үедээ ч зохистой даруухан хувцаслах ёстой. Дэлхийн хувцасны загвар өөрчлөгддөг боловч Их Эзэний жишгүүд өөрчлөгддөггүй.

Шивээс хийлгэн мөн биеэ цоолж өөрсдийн үзэмжийг бүү гутаа. Залуу эмэгтэйчүүд хүсвэл ганцхан хос ээмэг зүүвэл зохистой.

Сүмийн цуглаан болон үйл ажиллагаанд зөв зохистой хувцаслаж, Их Эзэнийг мөн өөрийгөө хүндэлдэг болохоо харуул. Ялангуяа ариун ёслолын цуглаанд энэ нь маш чухал юм. Залуу эрэгтэйчүүд ариун ёслолыг тараах ёслолд оролцохдоо хүндэтгэлтэй хувцаслах ёстой.

Хэрэв та нар зохистой хувцаслах талаар сайн мэдэхгүй бол удирдамж авахын тулд бошиглогчдын үгсийг судалж, эцэг эх болон удирдагч нараасаа тусламж хүсч болно. Та нар одоогийн хувцаслалт болон гадаад төрхөөрөө ариун сүмд очиж, Бурхантай нандин гэрээнүүдийг хийхэд бэлтгэгдэх ёстой. Хэрэв би Их Эзэний дэргэд байгаа бол гадаад төрх байдалдаа сэтгэл зовохгүй байж чадах уу? гэж өөрөөсөө асуу.

Эхлэл 1:27; Алма 1:27

Сайн мэдээний тухай гэрчлэл хувцаслалтанд маань хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Боловсрол

Бид энэ амьдралд оюун билгийн ямар ч түвшинд хүрлээ гэсэн, энэ нь амилуулалтад бидэнтэй хамт сэргэн босох болно. Сургаал ба Гэрээ 130:18



Түүнтэй илүү адил болоход тусалдаг Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөнд боловсрол чухал байр суурийг эзэлдэг. Тэрээр та нарыг оюун ухаанаа боловсруулж, авьяас чадвараа хөгжүүлж, үүрэг хариуцлагаа сайн биелүүлэх хүчтэй байж, амьдралыг дээдлэн хүндэлж байгаасай гэж хүсдэг. Та нарын олж авах боловсрол нь энэ амьдрал болон ирэх амьдралд чухал үүрэгтэй.

Боловсрол та нарыг энэ дэлхийд болон Сүмдээ үйлчлэхэд бэлтгэх болно. Энэ нь өөрийгөө, гэр бүлээ болон гачигдалтай хүмүүсийг тэтгэн халамжлахад тусалдаг. Энэ нь мөн та нарыг ирээдүйн ханьдаа ухаалаг зөвлөгч, сайн хамтрагч, ирээдүйн хүүхдүүддээ сургамжтай мөн үр ашигтай багш байхад тань туслах болно.

Боловсрол нь магадгүй өөрөөр бол та нарын өмнө хаалттай байж болох хаалгуудыг нээж, агуу боломжуудыг авчирдаг том хөрөнгө оруулалт юм. Одооноос боловсрол эзэмших талаар төлөвлө. Шаргуу ажиллаж, шаардлагатай бол золиослол гаргах хүсэлтэй бай. Боловсрол эзэмших зорилгуудынхаа талаар гэр бүлийнхэн, найз нөхөд, удирдагчидтайгаа хуваалц. Тэгвэл тэд та нарыг дэмжин, зоригжуулах болно.

Амьдралынхаа турш суралцах хүсэл эрмэлзэлтэй бай. Үргэлжлүүлэн суралцах, сонирхол ажил хэргийн хүрээгээ тэлэх

урам зоригтой бай. Өөрт боломжтой суралцах боломжуудад идэвхтэйгээр хамрагдан оролцохыг сонго.

Сүнслэг байдалд суралцах нь та нарын боловсролын салшгүй хэсэг мөн. Судруудаас мөн хожмын үеийн бошиглогчдын үгсээс суралц. Институт ба семинарт хамрагд. Амьдралынхаа турш Тэнгэрлэг Эцэгийн төлөвлөгөөний тухай үргэлжлүүлэн суралц. Энэ сүнслэг сургалт та нарыг амьдралын саад бэрхшээлүүдэд хариултыг олоход тусалж, Ариун Сүнсний нөхөрлөлийг урих болно.

Алма 37:35; Сургаал ба Гэрээ 88:77–80

Надад болон ирээдүйн гэр бүлд маань боловсрол ямар хэрэгтэй?



Үзвэр үйлчилгээ ба мэдээллийн хэрэгсэл

*Хэрэв ариун журамтай, сайхан эсвээс
сайн гэгддэг буюу сайшаалтай ямар
нэгэн зүйл байдаг бол, бид эдгээр
зүйлүүдийг эрэлхийлдэг. Итгэлийн тунхаг 1:13*

Маш амархан ашиглах боломжтой интернет, гар утас, видео тоглоом, зурагт, кино, хөгжим, ном сэтгүүлүүд зэрэг мэдээллийн маш өргөн сонголттой технологийн агуу эрин үед та нар амьдарч байна. Мэдээллийн хэрэгслээр цацагддаг мэдээ мэдээлэл болон үзвэрүүд нь та нарын сурах, харилцах болон эргэн тойрондоо сайн нөлөө үзүүлэх чадварыг өсгөдөг. Гэвч зарим мэдээ мэдээлэл болон үзвэрүүд та нарыг зөв шударга амьдралаас холдуулж чадна. Уншсан, сонссон, харсан бүх зүйл чинь та нарт нөлөөлж байдаг учраас ашиглаж буй мэдээллийн хэрэгслүүдээ ухаалгаар сонго. Та нарт урам зориг өгөх мэдээллийн хэрэгслүүдийг сонго.

Сатан нүгэлт муу зүйлсийг жирийн, сэтгэл татмаар болгон хувиргаж, та нарыг залилан мэхлэхдээ мэдээллийн хэрэгслийг ашигладаг юм. Тэрбээр мөн Бурханы тушаалуудыг зөрчих нь байж болох зүйл бөгөөд тэгснээр та нарт болон бусад хүмүүст ямар ч сөрөг муу үр дагавар үзүүлэхгүй хэмээн төөрөгдүүлэхийг хичээдэг. Бүдүүлэг, ёс суртахуунгүй, хүчирхийлэлтэй, садар самууныг сурталчилсан зүйлийг үзэх буюу тийм үйл ажиллагаанд оролцох ёсгүй. Хүчирхийлэл, ёс суртахуунгүй байдлыг өөгшүүлсэн аливаа үйл ажиллагаанд бүү оролц. Ариун Сүнснээс холдуулах киног орхин гарах, хөгжмийг солих, зурагтаа, телевиз, гар утас, компьютер зэргийг унтраах зориг зүрхтэй бай.

Садар самууны бүх хэлбэр аюултай бөгөөд донтуулах чадалтай байдаг. Саваагүй сонирхол мэт эхлэвч, амьдралыг чинь нураах муу зуршил болох аюултай. Садар самуунд уруу татагдах нь ноцтой гэм нүгэл бөгөөд бэлгийн харьцааны нүгэлд унагаж чадна. Бүх хүч чадлаараа садар самуунаас зайлсхий. Энэ нь та нарын өөрийгөө удирдах чадварыг сулруулж, өөрийгөө үнэлэх мэдрэмжийг устгаж мөн бусдыг таньж мэдэх байдлыг тань өөрчилдөг юм. Энэ нь та нарыг Сүнсний удирдамжаа алдахад хүргэж, хүмүүстэй ялангуяа ирээдүйн ханьтайгаа жирийн харьцаатай байхад чинь муугаар нөлөөлнө. Мөн садар самуун нь та нарын жинхэнэ хайрыг мэдрэх чадварыг сулруулдаг. Хэрэв та садар самууныг харуулсан ямар нэг зүйлтэй учирвал нэн даруй холд.

Хэрэв та нар садар самуунд уруу татагдсан бол яг одоо зогсоо. Хэрэгтэй байгаа тусламжийг эрэлхийл. Эцэг эх болон бишоп тань та нарыг наманчлах алхмуудыг хийхэд мөн энэ хөнөөлт зуршлаас ангижрахад тусалж чадна.

Та нарын Сүнслэг байдлыг сулруулахад өөрөөр хэлбэл бусадтай харилцах харилцаанд тань саад болохгүй байлгах

мэдээллийн хэрэгслийг сонго. Интернет, гар утас хэрэглэх, видео тоглоом тоглох, зурагт үзэх зэрэгт их цаг зарах нь та нарын бусад хүмүүстэй харилцах үнэт цагийг хулгайлж байгаа гэсэн үг юм. Гэр бүл, найз нөхөдтэйгөө цагийг өнгөрөөхийн оронд олон нийтийн мэдээллийн хэрэгсэл дээр илүү их цаг заваа зарцуулахаас болгоомжил.

Техник технологиор хувийн мэдээлэл болон зураг хуваалцахдаа өөрийн болон бусдын аюулгүй байдалд сэрэмжтэй ханд. Интернет эсвэл мессежээр аливаа зохисгүй зүйлсийг бүү хуваалц. Дуу хөгжим, кино болон бусад зохиогчийн эрхтэй материалуудыг хуваалцахдаа тэдгээрийг журамласан хуулиудад дуулгавартай бай.

Ямар нэг зүйлийг үзэх буюу сонсоход зохистой эсэхэд эргэлзэж байвал эцэг эх, насанд хүрсэн удирдагч нартайгаа ярилц. Ариун Сүнс та нарт зөв сонголтуудыг хийх хүч чадлыг өгөх болно.

Моронай 10:30; Сургаал ба Гэрээ 121:45

Мэдээллийн хэрэгслээ сонгох сонголт маань миний бодол санаа болон үйлдэлд хэрхэн нөлөөлдөг вэ?

Гэр бүл

Гэр бүл Бурханаас томилогддог. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс гэр бүл болох нь Түүний мөнхийн төлөвлөгөөний зайлшгүй нэг хэсэг юм. Их Эзэн Есүс Христийн сургаал дээр үндэслэсэн гэр бүл аз жаргалд хүрнэ гэдэгт ИТГЭЖ БОЛНО. “Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”

Гэр бүлийн нэг хэсэг байх нь агуу адислал юм. Гэр бүл тань та нарыг нөхөрлөл ба аз жаргалаар хангаж, халуун дулаан уур амьсгаад зөв зарчмуудыг суралцаж, мөнхийн амьдралд бэлтгэхэд тусалдаг.

Бат бөх гэр бүлтэй болох нь хичээл зүтгэлийг шаарддаг. Гэр бүлээ хүчирхэгжүүлэхийн тулд өөрсдийн хийх ёстой зүйлийг хийснээр гэр бүл тань адислагдах болно. Гэр бүлийнхэндээ сайхан зангаар хандаж, тусч бас халамжтай бай. Гэр бүлийн гишүүдийн хувиа хичээсэн, найрсаг бус хэл яриа ба үйлдлээс орон гэрт олон асуудлууд үүсдэг. Шоглож, хэрүүл маргаан хийхийн оронд эв зөийг хичээгч бай. Гэр бүлийн гишүүддээ өдөр бүр хайраа үзүүл. Үг яриа болон үйлдлээрээ гэр бүлийнхэнтэйгээ гэрчлэлээ хуваалц. Та нарын зөв шударга үлгэр жишээ гэр бүлээ бат бөх болгох өөрчлөлтийг авчирч чадна.

Эцэг эхээ хүндэтгэн, хайрла. Тэд та нарыг зөв шударга байдалд удирдан чиглүүлэхэд нь дуулгавартайгаар дага. Орон гэрийн ажилд уриалгахнаар тусал. Гэр бүлийн сайхан үйл ажиллагаа болон уламжлал болсон зүйлсийг хийхэд оролц. Гэр бүлийнхэнтэйгээ залбирч, судраас суралцаж, гэр бүлийн үдшээ хийж бай. Эдгээр тушаалуудыг сахиснаар гэр бүлүүдийг бат бөх, нэгдмэл болгодог юм. Хэрэв гэр бүл тань эдгээр зүйлсийг хамтдаа хийдэггүй бол та нар өөрсдөө залбирч,

судраас суралцаж байгаарай. Та нарын үлгэр жишээ гэр бүлийнхнийг тань та нартай нэгдэхэд урамшуулах болно.

Ах, эгч дүү нартайгаа харилцаа холбоогоо бэхжүүл. Тэд та нарын хамгийн дотнын найз нөхөд болж чадна. Тэдний сонирхдог зүйлсэд дэмжлэг үзүүлж, тулгарч болох асуудлуудад нь тусалж бай.

Тэнгэрлэг Эцэг маань Түүний бүх хүүхэд энэ дэлхийд ирэхдээ хоёр биенээ болон өөрсдийн үр хүүхдүүдийг хайрлаж, халамжилдаг эцэг эхтэй, мөнхийн гэр бүлийн нэгэн байгаасай гэж хүсдэг. Тийм гэр бүлд төрөөгүй байсан ч, тэвчээртэй мөн үргэлжлүүлэн зөв шударга амьдар. Сайн үлгэр дууриал болох хүнийг эрэлхийл. Эцэг эх мөн эхнэр эсвэл нөхөр болох тэнгэрлэг үүрэгтээ одооноос бэлд. Ариун сүмд гэрлэж, өөрийн гэсэн мөнхийн гэр бүлийг үүсгэх зорилго тавь.

Ефес 6:1–3; Мозая 4:14–15

Би гэр бүлийн гишүүдийнхээ хэрэгцээ болон хүслийг нь аль зэрэг ойлгодог вэ?



Найз нөхөд

Та нар эдгээр ах дүүсийн маань нэгэнд нь тэр байтугай хамгийн дордод нь тийнхүү хандсан бол Надад хийсэн хэрэг. Матай 25:40



Хүн бүрд үнэнч, сайн найз нөхөд хэрэгтэй. Тийм найз нөхөд та нарын агуу хүч мөн адислал байх болно. Тэд та нарын бодол санаа, үйлдэлд их нөлөө үзүүлнэ. Тэр ч байтугай та нарыг ямар хүн болох вэ гэдгийг тодорхойлоход тусална. Тэд та нарыг илүү сайн хүн байж, Есүс Христийн сайн мэдээгээр амьдрахад тусалдаг. Өөрийн чинь эрхэмлэдэг зүйлсийг хуваалцдаг найз нөхдийг сонго. Ингэснээр та нар өндөр жишгүүдээр амьдрахад бие биенээ хүчирхэгжүүлэн, бие биедээ урам дэм хайрлах болно.

Сайн найз нөхөдтэй байхын тулд өөрсдөө сайн найз бай. Бусдад чин сэтгэлээсээ анхаарал тавьж, инээмсэглэж мөн тэдний төлөө санаа тавьдаг гэдгээ мэдүүл. Бүх хүнтэй эелдэг, хүндэтгэлтэйгээр харьц. Эргэн тойрны хүмүүсээ шүүмжлэн, буруушаахыг цээрлэ. Бусдыг дээрэлхэж, доромжилж буй хүмүүстэй бүү нэгд. Ичимхий эсвэл ганцаардмал, онцгой анхаарал шаардлагатай эсвэл нийтэч бус хүмүүстэй нөхөрлөхийн тулд илүү санаачлагатай бай.

Бусадтай найз нөхөд болохдоо өөрийн жишгээ орхигдуулж болохгүй. Хэрэв найз нөхөд тань та нараас буруу зүйл хийхийг шаардвал ганцаар байсан ч үнэний төлөө зогс. Магадгүй та нар тушаалуудыг сахихад тань дэмжих өөр найз нөхөдтэй болох хэрэгтэй байх. Эдгээр шийдвэрийг гаргахдаа Ариун Сүнсний удирдамжийг эрэлхийл.



Та нар сайн мэдээний дагуу амьдрахыг хичээснээр найз нөхдөө ч мөн тийн амьдрахад урамшуулах болно. Тушаалуудыг сахьж, Сүмийн үйл ажиллагаануудад оролцож, амьдралынхаа туршид Их Эзэнд үйлчлэхээр бэлтгэн мөн ариун сүмд ороход зохистой байж бусдад үлгэр жишээ бол.

Өөр шашны найз нөхдөө Сүмийн цуглаан болон үйл ажиллагаануудад урь. Найрсаг уур амьсгалыг мэдрэхэд нь тэдэнд тусал. Олон хүмүүс найз нөхдийнхөө үлгэр жишээ, нөхөрлөлөөр дамжин Сүмд нэгдэцгээсэн билээ. Шинээр хөрвөгчид болон идэвх султай гишүүдтэй ажилахад онцгой чармайлт гарга.

1 Тимот 4:12; Алма 17:1–2

Би ямаршуу найз вэ?

Талархал

Талархалтайгаар хүлээн авдаг тэрээр алдар суут болгогдох болно. Сургаал ба Гэрээ 78:19



Их Эзэн та нарыг хийж, хэлж байгаа бүх зүйлдээ талархлын сүнстэй байхыг хүсдэг. Талархлын сүнстэй амьдарвал та нар амьдралдаа илүү аз жаргалтай, сэтгэл хангалуун байх болно. Талархалтай байх нь та нарын зүрх сэтгэлийг Их Эзэн уруу эргүүлж, Түүний нөлөө болон адислалуудыг олж танихад туслах болно. Хамгийн хүнд бэрх цагт ч та нар маш олон талархаж болох зүйлсийг олж чадна. Ингэвэл та нар хүчирхэгжин адислагдах болно.

Залбирахдаа Тэнгэр дэх Эцэгтээ зүрх сэтгэлээ нээж, хүлээн авсан адислалуудынхаа төлөө талархлаа илэрхийл. Гэр бүл, найз нөхөд, удирдагчид болон багш нарынхаа төлөө мөн сайн мэдээ, Түүний Хүү Есүс Христийн төлөө Түүнд талархал илэрхийл.

Амьдарч байгаа байдлаараа бас та нар Их Эзэндээ талархал илэрхийлж болно. Та нар Түүний зарлигуудыг сахьж, бусдад үйлчлэн, Түүнд хайртай мөн талархдагаа харуулдаг. Амьдралыг тань олон арга замаар адисладгийнх нь төлөө бусдад талархлаа илэрхийл.

Дук 17:12–19; Алма 34:38

Адислалуудынхаа төлөө би чин сэтгэлийн талархлаа хэрхэн илэрхийлж болох вэ?

Үнэнч шударга байдал

Чи бүү хулгайл. Чи хөршийнхөө эсрэг худал бүү гэрчил. Египетээс гарсан нь 20:15–16

Та нар өөртөө, бусдад мөн Бурханд үргэлж шударга ханд. Шударга байна гэдэг нь ямар нэгэн байдлаар худлаа хэлэх, хулгай хийх, хууран мэхлэхгүй байна гэсэн үг юм. Та нар шударга байвал Бурхан болон бусдад агуу их үйлчлэл үзүүлэгч байх хүчирхэг зан төлвийг бий болгоно. Та нар сэтгэл санааны амар амгалан, өөрийгөө хүндлэх байдлаар адислагдах болно. Та нар Их Эзэний итгэлийг олж, Түүний ариун сүмүүдэд орох зохистой байх болно.

Шударга бус байдал нь та нарын болон бусдын сэтгэл санааг сэвтээдэг. Та худлаа ярьж, хулгай хийж, хууран мэхлэх аваас өөрсдийнхөө сүнсийг мөн бусадтай харилцах харьцаагаа гэмтээдэг. Шударга байх нь та нарт шинэ боломжуудыг нээж, Ариун Сүнсээр удирдагдах чадварыг тань өсгөх болно. Сургууль дээрээ шударга бай; ямар ч тохиолдолд бүү хууран мэхэл. Ажилдаа үнэнч шударга ханд, цалиндаа тохирох ажлыг бүрэн хэмжээгээр нь хий. Бусад хүмүүс шударга бус байх нь гэмгүй зүйл гэж үзэж байсан ч үүнийг бүү зөвтгө.

Үнэнч байна гэдэг нь шулуун шударга байна гэсэн үг юм. Шулуун шударга байна гэдэг нь үр дагавар нь ямар байсан ч хамаагүй үргэлж зөв зүйлийг бодож, хийнэ гэсэн үг юм. Та нар шулуун шударга зантай бол хэн ч хараагүй үед ч өөрийн итгэл бишрэл, жишгүүдийн дагуу амьдрах хүсэлтэй байх болно. Та нарын бодол санаа, зан төлөв тань үргэлж сайн мэдээтэй зохицохоор амьдрахыг сонго.

Алма 27:27; 53:20

Би үг яриа болон үйлсдээ үргэлж үнэнч шударга байдаг уу?

Хэл яриа

Та нарын амнаас харилцааг гэмтээх бус харин сайн гэсэн үгс бүр ундраг. Ефес 4:29



Бусадтай хэрхэн харилцаж байгаа нь та нарыг Бурханы хөвгүүд, охид болохыг харуулж байх ёстой. Цэвэр бөгөөд боловсон хэл яриа нь ухаалаг, эрүүл сайн сайхан оюун ухааны илрэл юм. Сайн сайхан үг яриа нь бусдыг урамшуулан, дэмжин, сайшаадаг бөгөөд Ариун Сүнснийг та нартай хамт байхыг урьдаг. Бидний үг хэл, ажил үйлс маань итгэл, найдвар, энэрлээр дүүрэн байх ёстой.

Зөв боловсон хэл яриатай найз нөхдийг сонгож нөхөрлө. Өөрсдийн үлгэр жишээгээр хэл яриагаа хөгжүүлэхэд нь бусдад тусал. Эргэн тойронд чинь байгаа хүмүүс бүдүүлэг хэл яриа хэрэглэвэл эелдгээр гарч яв эсвэл ярианы сэдвийг өөрчил.

Бусдын талаар найрсаг, өөдрөг зүйлсийг ярь. Тоглоом шоглоомоор ч гэсэн битгий бусдыг дорд үзэж доромжил. Аливаа хов живнээс холуур байж, уур уцаартай ярихаас зайлсхий. Ямар нэгэн хатуу эсвэл бусдыг гомдоох үг хэлмээр санагдвал бүү хэл.

Бурхан болон Есүс Христийн нэрийг үргэлж бишрэл хүндэтгэлтэйгээр хэрэглэж бай. Бурханы нэрийг буруугаар хэрэглэх нь нүгэл. Та нар залбирахдаа Тэнгэр дэх Эцэгтэйгээ хүндэтгэл бишрэлтэйгээр ярь. Аврагч залбирахдаа хүндэтгэлийн үг хэллэгийг ашигладаг байсан (Матай 6:9–12-г үз).

Гутаан доромжилсон, бүдүүлэг, балмад хэл яриа, дохио зангаа бүү ашигла. Мөн ёс суртахуунгүй тоглоом шоглоом болон



Үйлдлүүд бүү хий. Эдгээр нь Бурхан болон бусад хүмүүсийг гомдоосон хэрэг юм.

Гар утсаар мессеж бичих болон интернетээр бусадтай харилцах зэрэг харилцааны бүх хэлбэрийг ашиглахдаа хэл ярианы эдгээр жишгийг үргэлж дагахаа санаж бай.

Хэрэв та нар эдгээр жишгийг дагадаггүй хараал хэлж, хов жив хөөцөлдөх юмуу уур уцаартайгаар ярьдаг бол үүнийгээ өөрчилж орхиж чадна. Тусламж гуйн залбир. Зөв зохистой үг хэл ашиглах хүслээ дэмжихийг гэр бүл, найз нөхдөөсөө хүс.

Египетээс гарсан нь 20:7; Иаков 3:2–13; Мозая 4:30

Миний хэрэглэдэг үгс намайг хэрхэн илэрхийлж байна вэ?

Хөгжим ба бүжиг

*Их Эзэнийг дуугаар, хөгжмөөр, бүжгээр
магтагтун. Сургаал ба Гэрээ 136:28*



Хөгжим та нарын амьдралыг баяжуулдаг. Энэ нь та нарыг Тэнгэрлэг Эцэгтээ ойртоход сайнаар нөлөөлж чаддаг. Хөгжим та нарын оюун санаа, сүнслэг байдал болон зан авирт хүчтэй нөлөө үзүүлдэг.

Сонсох хөгжмөө болгоомжтой сонго. Хөгжим сонсох үедээ ямар мэдрэмж төрж байгааг анхаар. Зарим дуу хөгжим маш муу зүйлүүдийг илэрхийлсэн байдаг. Ёс суртахуунгүй байдал болон хүчирхийллийг магтсан үгстэй, хүчтэй чанга дуутай хөгжмийг бүү сонс. Бүдүүлэг, доромжил-

сон үгтэй эсвэл сатаныг сурталчилсан дуу хөгжмийг сонсож болохгүй. Тийм дуу хөгжим нь та нарын сүнслэг мэдрэмжийг бууруулдаг.

Сүмийн дуулуудыг сурч, дуул. Сүмийн дуулууд нь та нарын сүнсийг өргөж, зөвийг хийлгэж, муу ёрын уруу таталтуудаас хамгаалж чадна.

Дуу хөгжим сонсож байхдаа эргэн тойрныхоо хүмүүст хүндэтгэлтэй ханд. Хөгжмийнхөө дууг тохируулан сонсож, хэн нэгэн тантай ярих юм уу, ямар нэг зүйл хийхийг хүсвэл чихэвчээ салгаарай. Ариун Сүнс намуухан зөөлөн дуу хоолойгоор ярьдаг болохыг санаарай. Хэрэв та нар үргэлж хөгжим сонсдог бол чимээгүй орчинд сүнслэг удирдамжийг хүлээн авч, мэдэрч, бодож тунгаах цаг та нарт гарахгүй байж болзошгүй юм.



Бүжиг нь хөгжилтэй бөгөөд шинэ хүмүүстэй танилцах боломжийг бий болгодог. Хэдий тийм боловч үүнийг бас буруугаар ашиглаж болохгүй. Бүжиглэхдээ хамтран бүжиглэгчтэйгээ бүх биеэрээ хүрэхээс зайлсхий. Дотно харьцааны санаа сэдэлтэй эсвэл бүдүүлэг болон зохисгүй байдлыг илтгэсэн хөдөлгөөнийг бүү хэрэглэ.

Хувцаслалт, дуу, хөгжим нь Ариун Сүнстэй байхад тохирсон уур амьсгалтай бүжиг цэнгээнд оролц.

Сургаал ба Гэрээ 25:12

Миний сонсдог дуу хөгжим Ариун Сүнсийг урьдаг уу?



Бие махбод ба сэтгэл зүйн эрүүл мэнд

Эдгээр айлдваруудыг санаж мөн хэрэгжүүлдэг бүх гэгээнтнүүд хүйсэндээ эрүүл энхийг хийгээд ясандаа чөмөг хүлээн авч . . . мэргэн ухаан хийгээд мэдлэгийн агуу сан хөмрөгүүдийг олж авах болно. Сургаал ба Гэрээ 89:18-19

Та нарын бие махбод бол Бурханы бэлэг, ариун сүм юм. Та нар бие махбоддоо анхаарал тавьснаар адислагдах болно. Мэргэн Ухааны Үгийг дагахаар сонго (С ба Г 89-г үз). Та нар энэ хуулинд дуулгавартай байснаар аюултай донтолтуудаас хол байж, амьдралаа удирддаг болно. Та нар эрүүл бие, саруул ухаан мөн Ариун Сүнсний удирдамж зэрэг адислалуудыг хүлээн авна. Та Их Эзэнд үйлчлэхэд бэлтгэгдэх болно. Мэргэн Ухааны Үгийг зөрчсөнөөр та нар илүү аз жаргалтай, нэр хүндтэй эсвэл илүү сайхан харагдах болно хэмээн бодуулах Сатаны буюу бусад хүмүүсийн явуулгад бүү хуурт.

Тэжээллэг хоол хүнс хэрэглэж, тогтмол дасгал хийж, хангалттай унтаж амран бие махбоддоо анхаарал тавь. Бүх талаар биеийн эрүүл мэндээ тэгш анхаарч, жингээ барь. Мөн замбараагүй идэхэд хөтлөх туйлширсан хоолны дэглэмээс зайлсхий. Санаатайгаар бие махбоддоо бүү гэмтээ. Бие махбоддоо эрсдэл, гэмтэлд оруулах аюултай үйл ажиллагаануудаас зайлсхий.

Кофе болон цай ууж болохгүй. Тамхи болон аливаа согтууруулах ундааны төрлийн бүтээгдэхүүнийг хэзээ ч бүү хэрэглэ. Тэдгээр нь та нарын бие болон сүнсийг донтолтуулдаг

Бие махбод ба сэтгэл зүйн эрүүл мэнд

бөгөөд хортой. Согтууруулах ундаа хэрэглэх нь тунгаан бодох чадвар болон өөрийгөө хянах байдлыг тань сулруулдаг. Архидалт мөн хувь хүн, гэр бүлүүдийг сүйтгэдэг архидан согтууралт уруу залж болзошгүй.

Бие болон оюун ухаанд тань хор хөнөөл учруулах нөлөөтэй согтууруулах ундаа, эм, химийн эсвэл мансууруулах мэдрэмж төрүүлдэг аюултай бодисуудаас зайлсхий. Эдгээрт хар тамхи, хүчтэй эмнүүд, жортой, жоргүйгээр авч болдог хортой эмчилгээний зүйлс болон гэр ахуйд хэрэглэдэг химийн бодисууд багтана. Эдгээр бодисуудыг хэрэглэх нь та нарыг донтуулж, оюун санаа, бие махбодыг тань сүйрүүлж чадна.

Донтолт нь та нарын бие махбод, оюун санаа болон сүнслэг байдалд хор учруулдаг. Донтолт нь та нарын гэр бүл, найз



нөхөдтэй харьцах харьцаанд муугаар нөлөөлж, өөрийгөө үнэлэх мэдрэмжийг сулруулдаг. Энэ нь та нарын өөрийнхөө төлөө зөв сонголт хийх чадварыг бууруулдаг. Та нар ямар нэгэн донтолттой тэмцэж байгаа бол эцэг эх болон бишопоосоо яг одоо тусламж хүсээрэй.

Та нар сэтгэл зүйн хувьд эрүүл байх нь маш чухал бөгөөд энэ нь та нарын сүнслэг байдал болон бие эрүүл байхад нөлөөлдөг. Сэтгэл дундуур байх мөн гунигтай байх нь энэ мөнх бус амьдралын нэг хэсэг юм. Гэсэн хэдий ч хэрэв та нар удаан хугацааны турш гунигтай, итгэл найдваргүй, түгшсэн, сэтгэл санаагаар унаж байгаа бол эцэг эх болон бишопоосоо тусламж хүсэн ярилцаарай.

Амьдралын ямар ч үед асуудалд зөв эрүүл шийдлийг эрэлхийл. Биеийн болон сэтгэл зүйн эрүүл мэндээ сахихын тулд чадах бүхнээ хийгээрэй. Ингэснээр та нар Бурханы охид, хөвгүүдийн хувьд өөрсдийн тэнгэрлэг боломжуудаа биелүүлж чадна.

Даниел 1:3–20; Алма 53:20

Би өдөр бүр эрүүл мэндээ хамгаалахын тулд юу хийдэг вэ?



Наманчлал

Хүн нүглүүдээ наманчилдаг эсэхийг та нар үүгээр нь мэдэж болно-болгоогтун, тэрээр тэдгээрийг хүлээж мөн орхих болно. Сургаал ба Гэрээ 58:43



Аврагч бидний гэм нүглүүдийн өмнөөс зовон шаналж, бидний төлөө Өөрийн амийг өгсөн. Энэ агуу золиослолыг Цагаатгал гэдэг. Та нарыг нүглээ наманчлах үед Цагаатгалаар дамжуулан та нар өршөөлийг хүлээн авч, нүглээсээ цэвэршигдэж чадна.

Наманчлал гэдэг нь буруу зүйл хийснээ хүлээн зөвшөөрөхөөс илүү утга учиртай юм. Энэ нь оюун ухаан, зүрх сэтгэлийн өөрчлөлт. Нүглийг орхиж, уучлалын төлөө Бурхан руу эргэх нь наманчлал юм.

Наманчлал нь Бурханыг хайрлах хайр, Түүний зарлигуудыг дуулгавартай дагах чин сэтгэлийн хүслээр өдөөгддөг.

Сатан та нарыг нүглээ наманчлах боломжгүй гэж бодуулахыг хүсдэг ч энэ нь туйлын худлаа зүйл юм. Хэрэв та нар даруусч, наманчлахад шаардлагатай хүч чармайлтыг гаргавал Аврагч та нарт өршөөлийг амласан. Хэрэв та нар гэм нүгэл үйлдвэл түүнийгээ хэдий чинээ хурдан наманчилвал төдийчинээ хурдан өршөөл уучлалаас ирэх амар амгалан, баяр баяслыг олох болно. Та нар наманчлалыг хойшлуулах аваас адислал, боломж мөн сүнслэг удирдамжаа алдах болно. Магадгүй та нар өөрсдийгөө гарахад хэцүү нүгэлт байдалд оруулж, эргэж гарах гарцаа олоход бүр хэцүү болгож болзошгүй.

Зарим хүмүүс ариун сүмд орох, номлолд явахаасаа өмнө наманчилна гэж бодон санаатайгаар Бурханы тушаалуудыг



зөрчдөг. Иймэрхүү санаатайгаар үйлдсэн нүгэл нь Аврагчийн Цагаатгалыг тохуурхаж байгаа хэрэг юм.

Наманчлахын тулд та нар өөрсдийн гэм нүглээ Их Эзэний өмнө хүлээх хэрэгтэй. Үүний дараа өөрийн гомдоосон хүмүүсээс уучлал эрж, болчимгүй үйлдлээрээ сэвтээсэн харилцаагаа сэргээ. Наманчлах үедээ та эцэг эхийнхээ тусламж зөвлөгөөг хүсээрэй. Бэлгийн харьцааны гэм нүгэл болон садар самуун зүйлстэй холбоотой ноцтой гэм нүглүүдийг бишопын өмнө буруугаа хүлээх хэрэгтэй. Бишоптойгоо чин шударга бай. Наманчлахад чинь тэр чамд тусална. Бишоптойгоо ямар гэм нүглийн талаар ярилцах ёстойгоо мэдэх хэрэгтэй бол эцэг эхээсээ юм уу бишопоосоо асууж болно.

Наманчлах болон өршөөлийг хүлээн авахад шаардлагатай зүйлсийг хийхэд та нар Цагаатгалын хүч болон Бурханы хайрыг өөрсдөө мэдэх болно. Мөн та нарт агуу хүч чадлыг авчрах Их Эзэн Есүс Христийн амар амгаланг мэдэрч, Түүнтэй илүү адилхан болно.

Алма 36:6–24; Сургаал ба Гэрээ 58:42; 88:86

Би Цагаатгалын хүчийг амьдралдаа хэрхэн хүлээн авч чадах вэ?

Хүндэтгэлийн өдөр баримтлах зүйл

*Амралтын өдрийг ариунаар сахихын
тулд санагтун. Египетээс гарсан нь 20:8*



Их Эзэн хүндэтгэлийн өдрийг та нарын тусын тулд өгсөн ба ариунаар сахихыг тушаасан.

Сүмийн бүх цуглаандаа суух нь Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар сахихад ордог. Ариун ёслолын цуглаанд явахдаа Их Эзэнийг шүтэн биширч, ариун ёслолоос зохистойгоор хүртэх бэлтгэлтэй бай. Ариун ёслолын цуглааны үеэр сүсэг бишрэлтэй мөн сурах хүсэлтэй бай. Та нарыг болон бусдыг энэхүү ариун цуглаанаас хөндийрүүлэх ямар нэг зүйлийг бүү хий.

Цуглаанууддаа цагтаа ир. Эдгээр зүйлийг хийснээр та нар Их Эзэнийг өөртэйгөө байхад урих болно.

Хүндэтгэлийн өдөр хийхэд зохистой, сэтгэл санаа өргөх үйл ажиллагаануудыг ням гарагт хийхээр бэлд. Ийм үйл ажиллагаанд гэр бүлтэйгээ цагийг тайван өнгөрүүлэх, сайн мэдээнээс суралцах, Сүмийн дуудлага, үүрэг хариуцлагуудаа хийх, бусдад үйлчлэх, захиа бичиж, тэмдэглэлийн дэвтрээ хөглөх болон гэр бүлийн түүхийн ажлаа хийх зэрэг багтана. Хүндэтгэлийн өдөр та нар зан ааш, хувцаслалт зэргээрээ Их Эзэн болон Түүний ариун өдрийг хүндэлж байгаагаа харуулах ёстой.

Ням гараг нь худалдаа наймаа, зугаа цэнгэл юм уу спортын үйл ажиллагааны өдөр биш юм. Энэ өдөр үзвэр үзэх юм уу мөнгө зарцуулах ёсгүй. Бусдад өөрсдийн жишгүүдээ мэдүүл.



Ингэснээр тэд та нарыг дэмжиж чадна. Та нар ажил хайж байхдаа ням гарагийн цуглаанд очиж хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар сахих хүслээ ажил олгогчдоо хэлж болно. Боломжтой бол ням гарагт ажиллахыг шаарддаггүй ажил сонгохыг хичээ.

Хүндэтгэлийн өдрийг сахих нь та нарыг Их Эзэнд болон гэр бүлд чинь ойртуулдаг. Энэ нь бас та нарт аливаа зүйлсийг мөнхийн талаас харахад тусалж, сүнслэг хүч чадлыг өгөх болно.

Исаиа 58:13–14; Сургаал ба Гэрээ 59:9–13

Хүндэтгэлийн өдрийг ариунаар сахихын тулд би өөр юу хийж чадах вэ?

ҮЙЛЧЛЭЛ

“Та нар бусдадаа үйлчилж байгаа нь та нар зөвхөн Бурхандаа үйлчилж байгаа гэдгээ мэдэж болохын тулд буюу.” Мозая 2:17



Бусдад үйлчилнэ гэдэг нь Есүс Христийн шавийн хамгийн чухал зан чанар юм. Шавь нь бусад хүмүүсийн ачааг үүрэлцэхэд мөн тайтгарал хэрэгтэй хүмүүсийг тайтгаруулахад бэлэн байна. Тэнгэрлэг Эцэг та нараар дамжуулан бусад хүмүүст олонтоо тусалдаг.

Үйлчлэх маш олон арга зам байдаг. Та нар гэр орондоо хамгийн чухал үйлчлэлүүдийг үзүүлж болдог. Та нар Сүмийн үүрэг даалгавруудад, гэр орондоо, сургууль дээрээ болон нийгэмдээ үйлчилж

чадна. Та нар ариун сүмийн ажил болон гэр бүлийн түүхийн ажлыг хийж үйлчилж болно. Та нар одоо мөн ирээдүйд бүрэн цагийн номлогч болоод сайн мэдээг хуваалцаж үйлчилж чадна. Хамгийн чухал үйлчлэл нь ихэвчлэн нинжин сэтгэлийн энгийн, өдөр тутмын үйлсүүдээр дамжуулан илэрдэг. Хэнд, хэрхэн үйлчилж чадах вэ гэдгээ мэдэхийн тулд өдөр бүр Ариун Сүнсний удирдамжийг эрэлхийл. Бусдад үйлчлэхдээ Аврагчийн үлгэр жишээг дага.

Та нар бусдад үйлчлэхэд өөрсдийгөө зориулснаар Тэнгэрлэг Эцэгтэйгээ илүү ойртох болно. Та нарын зүрх сэтгэл хайраар



дүүрэх болно. Үйлчлэл ба золиослол нь амин хувиа хичээх зангаа дарах арга болохыг та нар сурах болно. Та нар зөвхөн Бурхан болон бусдад өгсөн үйлчлэлээс ирдэг аз жаргалыг мэдрэн баясах болно. Авьяас чадвар тань өсч, Бурханы хүүхдүүдийг адислах Түүний гар дахь зэмсэг нь болох болно.

Лук 10:25–37; Мозая 18:8–9

Бусдад үйлчлэх ямар боломжууд надад байдаг вэ?



Бэлгийн харьцааны цэвэр ариун байдал

*Түүнчлэн үр удмаа үлдээх энэхүү ариун
нандин хүч нь зөвхөн хууль ёсоор
гэрлэсэн эхнэр нөхөр болсон эрэгтэй
эмэгтэй хүмүүсийн хооронд байх
ёстой. “Гэр бүл: Дэлхий дахинаа өргөх тунхаг”*

Эхнэр нөхрийн хоорондох биеийн дотно харьцаа нь сайхан бөгөөд нандин зүйл юм. Энэ нь хүүхдүүд төрүүлэх, эхнэр ба нөхрийн хоорондын хайрын илэрхийлэл байхаар Бурханаас заяагдсан юм. Гэрлэлтээс өмнө бэлгийн харьцаанд орохгүй байхыг Бурхан зарлигдсан.

Та нар бэлгийн харьцааны хувьд цэвэр байснаар ариун сүм дэх нандин гэрээнүүдийг хийх мөн дагахад өөрсдийгөө бэлтгэдэг. Та нар хайр халамжаар дүүрэн мөнхийн гэр бүлийн нэг хэсэг болох хүүхдүүдийг энэ дэлхийд авчирах бат бөх гэрлэлтэнд өөрсдийгөө бэлддэг. Та нар гэрлэлтээс гадуур бэлгийн харьцаанаас үүдэлтэй сэтгэл санаа болон сүнслэг байдлын уналтаас өөрсдийгөө хамгаалах болно. Мөн та нар хор хөнөөлтэй өвчнүүдээс өөрсдийгөө хамгаалдаг. Бэлгийн харьцаандаа цэвэр ариун байх нь та нарыг өөртөө итгэлтэй, жинхэнэ аз жаргалтай мөн одоо болон ирээдүйд зөв сайн шийдвэрүүдийг гаргах чадвараа сайжруулахад тань туслах болно.

Бэлгийн харьцааны талаарх Их Эзэний жишиг тодорхой бөгөөд хувирдаггүй. Гэрлэлтээс өмнө ямар ч бэлгийн харьцаанд бүү ор, гэрлэлтийн дараа ч эхнэр нөхөртөө чин үнэнч бай. Гэрлэлтээс өмнөх бэлгийн харьцаа нь хэвийн байдаг зүйл хэмээн ятгах хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэл, найз нөхөд болон бусдын уруу таталтад бүү ор. Энэ бол худлаа юм. Бэлгийн харьцааны нүгэл нь Бурханы мэлмийд үнэхээр ноцтой зүйл.

Энэ нь амьдрал бүтээх зорилгоор Бурханы өгсөн ариун хүчийг бузарладаг юм. Бэлгийн харилцааны нүгэл бол хүн алах болон Ариун Сүнсний үгүйсгэхээс бусад бүх нүглүүдээс хамгийн жигшүүрт нүгэл мөн хэмээн бошиглогч Алма сургасан байдаг (Алма 39:5-г үз).

Бэлгийн харьцааны нүгэлд хөтлөх аливаа зүйлийг бүү хий. Бусдыг хүндэтгэн харьцаж, хэзээ ч битгий тачаангуй хүслийнхээ бай болго. Тачаангуй үнсэлцэх, өөр хүний дээр гарч хэвтэх эсвэл өөр хүний нууцлаг, нандин газруудад хувцастай болон хувцасгүйгээр хүрэх зэрэг зүйлсийг хийж болохгүй. Бэлгийн харьцааны мэдрэмжүүдийг өдөөх зүйлсийг бүү хий. Эдгээрийг хийх хүслийг өвөрлөж болохгүй. Ариун Сүнсний өдөөлтийг анхааралтай сонс, тэгснээр та нар илүү цэвэр, ариун журамтай байж чадна. Бэлгийн харьцааны гэм нүгэлтэй нэгнээс Их Эзэний Сүнс авагдах болно.

Насанд хүрэгсдийн хараа хяналт сул, орой үдэш болон хоногоор явах, уруу таталт ихтэй үйл ажиллагаануудад оролцохоос зайлсхий. Бэлгийн харьцааны мэдрэмжүүдийг өдөөх мэдээллийн хэрэгсэл болон ярианд бүү оролц. Садар самууны ямар ч зүйлд оролцож болохгүй. Ариун Сүнс танд эгзэгтэй үед тусалж мөн үүнээс өөрийгөө татан гаргах хүч чадлыг өгч чадна. Итгэлтэй байж, эцэг эх болон удирдагчдынхаа зөв зөвлөгөөнд дуулгавартай бай.

Ижил хүйстэнтэй явагдах нь ноцтой нүгэл юм. Хэрвээ ижил хүйстэндээ татагдах байдалд шанаалж байгаа юм уу зүй бус зүйлд уруу татагдаж байгаа бол эцэг эх, бишоп нараасаа зөвлөгөө хүс. Тэд та нарт туслах болно.

Бэлгийн харьцааны хүчирхийлэлд өртөгсөд нь нүгэл үйлдсэнд тооцогдохгүй мөн наманчлах шаардлагагүй байдаг. Хэрвээ та хүчирхийллийн хохирогч болсон бол та нар гэмгүй ба Бурхан та нарт хайртай гэдгийг мэдэх хэрэгтэй. Эцэг эхтэйгээ эсвэл насанд хүрсэн итгэдэг хүнтэйгээ энэ талаар ярилцаж, бишопоосоо даруй тусламж хүс. Тэд та нарыг сүнслэг байдалаар дэмжиж, шаардлагатай тусламж, хамгаалалтыг авахад туслах болно. Үүнийг даван туулахад та нарт цаг хугацаа



шаардагдана. Их Эзэнд итгэ. Тэрээр таныг эдгээж, амар амгаланг өгөх болно.

Хэрэв та нар бэлгийн харьцааны гэм нүгэл хийхээр уруу татагдвал эцэг эх, бишопоосоо тусламж хүс. Уруу таталтыг тэсвэрлэж, зохисгүй бодол, мэдрэмжүүдийг давж гарахад чинь туслах Тэнгэр дэх Эцэгт залбир. Хэрвээ та бэлгийн харьцааны гэм нүгэл хийсэн бол яг одоо нүглээ наманчлах үйл явцыг эхэл. Ингэснээр та нар амар амгаланг олж, Сүнсний бүрэн нөхөрлөлтэй болно.

Бэлгийн харьцааны хувьд цэвэр байх хувийн амлалт үүрэг ав. Үг яриа болон үйлдлээрээ бусдыг мөн ижил зүйл хийхэд нь дэмж.

Эхлэл 39:1–12; Сургаал ба Гэрээ 38:42

Бэлгийн харьцааны хувьд цэвэр ариун байх нь жинхэнэ ёсоор аз жаргалтай байхад яагаад нэн чухал болохыг би ойлгодог уу?

Аравны нэг ба өргөлүүд


*Бүхий л аравны нэгээ агуулахад авчир
. . . Би та нарын төлөө тэнгэрийн
цонхыг нээж, та нарын төлөө ивээлийг
хальтал асгах эсэхийн талаар Намайг
одоо үүгээр шалга гэж түмэн цэргийн
Эзэн айлдаж байна. Малахи 3:10*

Аравны нэгийн хуулийг даган амьдрахаар сонгох нь та нарт агуу их адислалуудыг авчрах болно. Аравны нэг бол та нарын орлогын аравны нэг юм. Ариун сүмд орохын тулд та нар аравны нэгээ бүрэн төлөгч байх ёстой.

Аравны нэг төлнө гэдэг нь нандин онцгой эрх юм. Аравны нэгээ төлөх нь Бурханы өгсөн бүхний төлөө үзүүлэх та нарын талархал юм. Аравны нэг нь ариун сүм, цуглааны байр барих, судруудыг орчуулж, хэвлэх, номлолын ажил хийх болон гэр бүлийн түүхийн ажлыг гүйцэтгэх түүнчлэн энэ дэлхий дээр Бурханы хаант улсыг байгуулах өөр бусад олон ажилд зарцуулагддаг юм.

Аравны нэгээ төлөхөд та нарын хандах хандлага чухал байдаг. Та нар Их Эзэнд хайртай мөн Түүнд итгэдэг учраас үүнийг төл. Талархалтайгаар, хүсэлтэйгээр төл. Бусад хэрэгцээгээ хангах хангалттай мөнгө байхгүй байсан ч үүнийг эхлээд төл. Ингэснээр хувиа хичээх байдлаас гарахад чинь та нарт тусалж, Сүнсийг сонсоход илүү амархан болно.

Бишоптойгоо аравны нэгийн ярилцлага хийх цагийг жил бүрийн эцэст тохир. Энэ бол хандивынхаа баримтыг дахин шалгаж, аравны нэгээ бүрнээр нь төлсөн эсэхээ мэдэгдэх уулзалт юм.



Сар бүр мацаг барилтын хуулийг дага (ямар нэг эрүүл мэндийн асуудалгүй бол). Мацаг барилтын ням гараг нь ихэнхдээ сарын эхний ням гараг байдаг. Зөв мацаг барилт нь хоёр удаагийн хоол унднаас татгалзаж, мацаг барилтын өгөөмөр өргөлийг хэрэгцээтэй хүмүүст тусламж болгон өгөхийг хэлнэ. Зорилготойгоор мацаг барь. Мацаг барихдаа та нар өөрийн эсвэл бусдын онцгой хэрэгцээнд тусламж хүсч мөн талархлаа илэрхийлж, залбирлаар эхэлж залбирлаар дуусга. Мацаг барилт нь та нарын хувийн сахилга батыг сайжруулж, уруу таталтуудыг сөрөх хүчтэй болгож мөн Их Эзэний адислалуудыг амьдралд тань авчрах болно.

Та нар аравны нэг болон мацаг барилтын хуулиудыг сахихад Их Эзэн та нарыг сүнслэг болон материаллаг байдлаар адислах болно.

Иаков 2:17–19; Сургаал ба Гэрээ 119:3–4

Надад байгаа бүх зүйл Бурханаас ирсэн гэдгийг би ухаардаг уу?

Ажил хөдөлмөр ба бие даах чадвар

*Чи цагаа дэмий үрэх ёсгүй,
тэрчлэн чи авьяас билгээ булшлах
ёсгүй. Сургаал ба Гэрээ 60:13.*

Ажил хөдөлмөр бол нэр төрийн хэрэг юм. Та нар хөдөлмөрлөх чадвараа хөгжүүлсэнээр амьдарч буй дэлхийдээ өөрийн хувь нэмрээ оруулах болно. Энэ нь та бүхэнд өөрийгөө үнэлэх хүчтэй мэдрэмжийг авчирах болно. Энэ нь та нарыг болон гэр бүлийг тань одоо мөн ирээдүйд адислах болно.

Хөдөлмөрлөж сурах нь гэр бүлээс эхэлдэг. Гэр орныхоо ажилд өөрийн хүслээрээ оролцож, гэр бүлийнхэндээ тусал. Залуу байхаасаа мөнгөө зөв зарцуулж, зээл тавилгүй амьдарч сур. Аравны нэгээ төлөн, зээл авахаас зайлсхийж, мөнгөө хадгалж сурах талаар заасан бошиглогчдын үгсийг дага.

Өндөр зорилгууд тавьж, тэдгээрийг биелүүлэхийн төлөө шаргуу хөдөлмөрлөх хүсэлтэй бай. Сахилга баттай, хариуцлагатай бай. Сүмийн дуудлагууд, хичээл сургууль, ажил төрөл болон үр ашигтай ажилд хамгийн сайнаараа ажилла. Залуу эрэгтэйчүүд бүрэн цагийн номлолд үйлчлэхийн тулд хэрэгтэй бүх бэлтгэлийг хийх хүсэлтэй байх ёстой. Тэнгэрлэг Эцэг та бүхэнд авьяас чадвар хайрласан бөгөөд та нарын боломжийг сайн мэддэг. Зорилгууддаа хүрэхийн тулд Түүний тусламж болон удирдамжийг эрэлхийл.

Их Эзэн биднийг бүү залхуур хэмээн тушаасан. Залхуурал нь зохисгүй ааш авир, бүтэлгүй харилцаа болон нүглүүдэд хөтөлдөг. Залхуурлын нэг шинж нь интернет, видео тоглоом болон зурагт үзэх зэрэгт дэндүү их цаг заваа зарцуулж, цагийг үр бүтээлгүй өнгөрөөх юм.



Мөрийтэй тоглоомонд цаг болон мөнгөө бүү үр. Мөрийтэй тоглоом бол цагаа зугаатай өнгөрүүлэх хэлбэр биш юм. Энэ нь хүмүүнийг донтуулдаг бөгөөд боломжуудаа алдахад хүргэж, айл гэр, амьдралыг сүйрүүлдэг. Хөдөлмөрлөхгүйгээр мөнгөтэй болно гэж итгэх нь бүтэшгүй юм.

Ажил хөдөлмөрөөс ирдэг адислалуудын нэг нь бие даах чадвараа хөгжүүлэх болно. Та нар бие даах чадвартай байхад өөрийгөө болон гэр бүлээ тэжээн тэтгэх Бурханы өгсөн адислалууд ба чадваруудаа ашиглаж, тулгарсан асуудлуудыг шийдвэрлэх гарцыг олдог. Бие даах чадвартай байна гэдэг нь бүх зүйлийг ганцаараа хийх чадвартай байна гэсэн үг биш ээ. Жинхэнэ ёсоор бие даах чадвартай болохын тулд бусадтай хамтарч ажиллахыг сурч, Их Эзэнд хандан, Түүний тусламж болон хүч чадлыг эрэлхийлэхийг хэлнэ.

Та нарт зориулсан агуу ажил Бурханд байдаг гэдгийг санаарай. Тэрхүү ажлыг гүйцэлдүүлэхээр хичээн чармайхад Тэрээр та нарыг адислах болно.

2 Нифай 5:17; Сургаал ба Гэрээ 58:26–27

Би амласан зүйлээ хийх хүсэлтэй байдаг уу? Аль зэрэг найдвартай үүнийгээ хийдэг вэ?

Итгэлтэйгээр урагшил

*Өчүүхэн мөн энгийн зүйлүүдээр агуу их
зүйлүүд улиран авчрагддаг. Алма 37:6*



Энэхүү товхимолд байгаа жишгүүд нь та нарт зөв сонголтууд хийхэд тусална. Үүний зарчмуудыг уншиж дүгнээд “Их Эзэний хүссэн замаар би амьдарч байна уу?” мөн “Эдгээр жишгээр амьдарснаар би хэрхэн адислагдсан бэ?” гэж өөрсдөөсөө байнга асуу.

Их Эзэний хүсдэг шиг хүн болохын тулд өглөө, орой бүр өвдөг сөгдөн Тэнгэр дэх Эцэгээсээ тусламж гүйн залбир. Түүнд хандан талархал болон сэтгэл зүрхнийхээ хүслийг илэрхийл. Тэр бол бүх мэргэн

ухааны эх булаг. Тэрээр та нарын залбирлыг сонсож, тэдгээрт хариулдаг.

Судруудаас өдөр бүр уншиж, уншсан зүйлсээ амьдралдаа хэрэгжүүл. Судрууд нь хувийн илчлэлт, удирдамж хүлээж авах хүчирхэг эх сурвалж бөгөөд та нарын гэрчлэлийг хүчирхэгжүүлдэг юм.

Өдөр бүр дуулгавартай байхыг хичээ. Энэхүү товхимолд байгаа жишгүүдийг дагаж мөн бусдыг үүний дагуу амьдрахад нь урамшуул. Долоо хоног бүр ариун ёслолоос хүртэхдээ дахин шинэчлэх боломжтой байдаг гэрээнүүдээ санаж, сахиж яваарай. Хэрэв та нар ямар нэгэн алдаа хийсэн бол бүү бууж өгөөрэй. Тэнгэрлэг Эцэг тань та нарт хайртай бөгөөд та нарыг Түүнээс тусламж эрэлхийлж мөн үргэлж хичээж байгаасай хэмээн хүсдэг.

Боломжтой үедээ ариун сүмд орж, Их Эзэний өргөөнд үйлчилснээр ирэх баяр баясал, амар амгаланг мэдэрч байгаарай. Ирээдүйд хийх ариун сүмийн гэрээнүүдэд өөрсдийгөө бэлтгэгтүн.

Аароны санваартай залуу эрэгтэйчүүд бүрэн цагийн номлолд явах зорилт тавь. Энэ бол санваартны үүрэг хариуцлага мөн. Өөрсдийгөө цэвэр, зохистой байлгаж, номлогчийн хувьд Их Эзэний төлөөлөгч байхаар бэлтгэхийн төлөө шургуу хөдөлмөрлө.

Бошиглогчид, Сүмийн бусад удирдагчид болон орон нутгийн удирдагчдынхаа заасан зүйлсийг ямар ч нөхцөлд дагаж бай. Тэд та нарыг аз жаргалын замаар хөтлөх болно.

Даруухан бөгөөд Ариун Сүнснийг сонсох хүсэлтэй байж, Түүний өдөөлтүүдэд хариулж бай. Их Эзэний мэргэн ухааныг өөрийн мэргэн ухаанаас дээгүүрт тавь.

Та нар эдгээрийг хийвэл, өөрсдөө хийж чадахаас чинь хамаагүй их зүйлийг Их Эзэн бүтээж өгөх болно. Тэрээр та нарын боломжийг нэмэгдүүлж, алсын харааг чинь тэлж, хүчирхэгжүүлэх болно. Тэр та нарыг сорилт бэрхшээлтэй тулгарах үед шаардлагатай тус дэмийг өгнө. Та нар Тэнгэр дэх Эцэг болон Түүний Хүү Есүс Христийг таньж мэдсэнээр жинхэнэ баяр баясгаланг олж, илүү бат бөх гэрчлэлтэй болно.

2 Нифай 31:16–21

Зарлигууд

Хоёр агуу зарлиг

1. Чи бүх зүрх, бүх сэтгэл, бүх оюунаараа өөрийн Бурхан Эзэнээ хайрла. Энэ бол агуу нь бөгөөд хамгийн чухал тушаал мөн.
2. Удаах нь, Чи хөршөө өөрийн адил хайрла. Энэ хоёр тушаал дээр бүх Хууль болоод Эш үзүүлэгчид тулгуурладаг юм.

Матай 22:37–40

Арван зарлиг

1. Чи Надаас өөр бурхадтай байж болохгүй.
2. Чи өөртөө зориулан шүтээн эсвэл ямар нэг дүрсийг бүү хий. . . .
3. Чи өөрийн Бурхан ЭЗЭНий нэрийг дэмий бүү дурд. . . .
4. Амралтын өдрийг ариунаар сахирын тулд санагтун. . . .
5. Эцэг эхээ хүндэл. . . .
6. Чи хүн бүү ал.
7. Чи бүү завхайр.
8. Чи бүү хулгайл.
9. Чи хөршийнхөө эсрэг худал бүү гэрчил.
10. Чи юунд ч бүү шунахайр.

Египетээс гарсан нь 20:3–4, 7–8, 12–17

Үнэнээр би та бүгдэд хэлж
байна: Та нарын гэрэл
үндэстнүүдийн хувьд
жишиг байж болохын тулд
босч мөн урагш тэмүүл.

Сургаал ба Гэрээ 115:5.

ЕСҮС ХРИСТИЙН
ХОЖМЫН ҮЕИЙН
ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН СҮМ

