

*FIATAL NŐK  
2009. ÉVI  
FORRÁSKALAUZ*

---

*KIEGÉSZÍTŐ ANYAGOK A  
KÉZIKÖNYV 1. RÉSZÉHEZ*

Kiadja:  
Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza  
Salt Lake City, Utah

© 2008 Intellectual Reserve, Inc.  
Minden jog fenntartva  
Printed in Germany

Az angol eredeti jóváhagyva: 1/08  
A fordítás jóváhagyva: 1/08  
A *Young Women Resource Guide 2009–Manual 1* fordítása.  
Hungarian  
06754 135

# 2009. évi forráskalauz a Fiatal Nők kézikönyve 1. részhez

**A**z itt található források azért kerültek kiválasztásra, hogy a vezetőknek segítséget nyújtsanak a Fiatal Nők kézikönyve 1. részében található tant és tantételeket úgy tanítani, hogy azok vonatkozzanak azon problémákra, melyekkel a fiatal nők szembesülnek, valamint hogy összhangban legyenek a prófétai tanításokkal, és alkalmazhatóak legyenek az összes fiatal nő életére. E forrásanyagokat a leckékhez kapcsolódóan tervezték. Imádságos lélekkel válaszd ki azokat a forrásokat, melyek minden fiatal nőt bevonnak a tanulásba, és segítenek hitük és bizonyosságuk megerősítésében.

Néhány leckét több héten keresztül is lehet tanítani, vagy meg lehet erősíteni hét közbeni tevékenységek alkalmával a fiatal nők adott szükségletei alapján. A tevékenységek jó alkalmat biztosítanak az evangéliumi tantételek alkalmazásához és az a szerinti élet gyakorlásához.

## 1. lecke: Isten leánya

### KÉRDÉSEK

- Hogyan érthetem meg valódi kilételem Isten leányaként, amikor a világ oly sok ellentmondásos üzenetet küld felém arról, hogy ki vagyok és mivé kellene válnom?
- Azt veszem észre, hogy másokhoz hasonlítom magamat, és ettől elcsüggedek. Hogyan segíthet elkerülnöm ezeket az összehasonlítgatásokat az, ha észben tartom, hogy Isten leánya vagyok?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- „A család: Kiáltvány a világhoz”, *Liahóna*, 2004. okt., 49. A kiáltvány második és harmadik bekezdésével (lásd Egyéni fejlődés füzet, ii) helyettesítheted a Fiatal Nők kézikönyv „Szerettek és szeretnek téged” részének végén lévő idézeteket.
- Jeffrey R. Holland, „A fiatal nőkhöz”, *Ensign és Liahóna*, 2005. nov., 28–30. Ez a cikk kihangsúlyozza a nők valódi kilétét (lásd fenti kérdések).
- Mózes 1:3–7; Rómabeliek 8:16; Cselekedetek 17:28; Tan és a szövetségek 76:23–24.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Egyéni érték, 1. értéktapasztalat.
- A fiatal nők készíthetnek egy könyvet, melybe erényes tulajdonságokat írnak. Ez a tevékenység Susan W. Tanner cikkében kerül említésre: „Mennyei Atyánk leányai”, *Ensign és Liahóna*, 2007. máj., 106–9.

## 2. lecke: Jézus Krisztus, a Szabadító

### KÉRDÉSEK

- Hogyan tudnám elmagyarázni a Jézus Krisztusról való nézeteimet egy olyan személynek, aki nem hiszi, hogy keresztény vagyok?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- E leckéhez kapcsolódóan további anyagokért használható az *Ensign* és *Liahóna* 2008. márciusi számát.
- Gary J. Coleman, „Anyu, mi keresztények vagyunk?” *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 92–94.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Hit, 5. értéktapasztalat; Isteni természet, 4. értéktapasztalat; Hit értékfeladat, 1. pont.

## 3. lecke: Jézus példájának követése

### KÉRDÉSEK

- Vasárnap érzem, hogy követni akarom Jézus Krisztus példáját, hét közben azonban a világi hatások elvonják a figyelmemet. Mit tehetek?
- Tudom, hogy a barátaim között vannak, akik nem követik a Szabadító példáját. Mit tegyek, és hogyan tudok hatni rájuk, hogy kövessék a Szabadító példáját?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- James E. Faust, „A világhosszú út – zászló minden nemzet számára”, *Ensign és Liahóna*, 2006. máj., 111–14. Ez a cikk segít szemléltetni azt, hogy ha Jézus Krisztus példái vagyunk mindennapi életünkben, milyen hatással leszünk másokra (lásd második kérdés fent).
- Joseph B. Wirthlin, „A nagy parancsolat”, *Ensign és Liahóna*, 2007. nov., 28–31.

„Amikor szeretjük az Urat, az engedelmisség nem lesz teher többé. Az engedelmisség élvezetes lesz. Amikor szeretjük az Urat, kevesebb olyan dolog után kutatunk, ami saját hasznunkra válik, és szívünket olyan dolgok felé fordítjuk, melyek másokat áldanak meg és emelnek fel” (30.).

### TANÍTÁSI ÖTLET

*A fiatal nők jobban fogják érteni és alkalmazni a tanokat, amikor azokat az osztályon kívül tanulmányozzák és élik át. A tan vasárnapi tanítása után, a hétköznapi tevékenység során dolgozhattok egy kapcsolódó célon vagy tevékenységen az Egyéni fejlődés füzetből.*

**TAPASZTALATOK**

- Egyéni fejlődés: Alapeszme (5.); Isteni természet, 7. értéktapasztalat.
- *A fiatalság erősségéért* (füzet, 2002), 38. Készíts egy listát, amelyen felsorolod, milyen hétköznapi kedves dolgokat szeretnél végezni másokért.

**4. lecke: A Szentlélek társaságának keresése****KÉRDÉSEK**

- Hogyan tudom megállapítani azt, amikor érzem a Szentlelket?
- Hogyan érdemelhetem ki a Szentlélek társaságát, hogy minden nap irányítson és védelmezzen?

**TOVÁBBI FORRÁSOK**

- Robert D. Hales, „Önmagunkért cselekedni: az önrendelkezés ajándéka és áldásai”, *Ensign és Liahóna*, 2006. máj., 4–8.

„A gonosz elől való menekülésre ösztönző sugallatok tükrözik Mennyei Atyánknak a mi konkrét erősségeinkről, gyengeségeinkről és életünk előre nem látható körülményeiről való tudását. Általában, mikor ezek a sugallatok jönnek, nem fognak bennünket megállítani, mert Isten Lelke nem a mennydörgés szavával szól. Hangja mint a suttogás, olyan szelíd lesz, és egy elménkbe ötlő gondolatként, vagy a szívünkben támadt érzésként érzékelik. Ha megfogadjuk szelíd sugalmazásait, védve leszünk a bűn pusztító következményeitől. Ám, ha figyelmen kívül hagyjuk ezeket a sugallatokat, a Lélek világossága elhomályosul. Önrendelkezésünk korlátozottabb lesz, vagy elveszik, és elveszítjük magabiztosságunkat és képességünket a cselekvésre. »Fényes nappal [lelki] sötétségben [fogunk járni]» (7.).

- Robert D. Hales, „Személyes kinyilatkoztatás: A próféták tanításai és példái”, *Ensign és Liahóna*, 2007. nov., 86–89.
- Galátziabeliek 5:22; 1 Királyok 19:12; Hélamán 5:45–46; Tan és a szövetségek 6:23.

**TAPASZTALATOK**

- Egyéni fejlődés: Választás és felelősség, 5. értéktapasztalat; Feddhetetlenség, 2. értéktapasztalat.
- *A fiatalság erősségéért* (füzet, 2002), 17–19. Beszéljétek meg, hogy a zene és más médiák milyen hatással lehetnek azon képességünkre, hogy érezzük a Szentlélek társaságát.

**5. lecke: Örömet találni isteni lehetőségeinkben****KÉRDÉSEK**

- Az isteni szerepemről való tudásom miként segíthet nekem boldogságra lenni?
- A házasság és az anyai mivolt gondolatai megijesztenek. Hogyan tehetek szert e jövőbeni szerepkörök betöltéséhez szükséges magabiztosságra?

**TOVÁBBI FORRÁSOK**

- Gordon B. Hinckley, „Gondolataidat díszítse szüntelenül az erény”, *Ensign és Liahóna*, 2007. máj., 115–17. Hinckley elnök négy pontból álló programját felhasználva megtaníthatod a fiatal nőknek, hogy miként töltsék meg jövőjüket „lehetőségekkel és örömmel” (115.).
- Susan W. Tanner, „Mennyei Atya leányai”, *Ensign és Liahóna*, 2007. máj., 106–9.
- Móziás 2:41; Példabeszédek 31:10–31; Tan és a szövetségek 25. Beszéljétek meg, hogy az ezekben a versekben található tulajdonságok és tanács alkalmazása miként fog örömet és magabiztosságot eredményezni a fiatal nők számára, miközben felkészülnek jövőbeni szerepköreik betöltésére.

**TAPASZTALATOK**

- Egyéni fejlődés: Isteni természet, 2. értéktapasztalat; Egyéni érték, 2. értéktapasztalat.
- A fiatal nők tanulmányozhatják a családról szóló kiadvány egy példányát (lásd Egyéni fejlődés füzet, ii), hogy többet megtudjanak szerepükről és a nők isteni lehetőségeiről.

**TANÍTÁSI ÖTLET**

*Az osztály tagjainak részvétele minden bizonnyal sokkal eredményesebb lesz, ha hatékony kérdéseket tesznek fel nekik, és van idejük arra, hogy elgondolkozzanak azokon, mielőtt válaszolnának. Annak érdekében, hogy legyen idejük erre, felírhatod a kérdéseket a táblára vagy megkérheted az osztály tagjait, hogy válaszaikat írják le (lásd Tanítás, nincs nagyobb elhívás [1999], 68–70).*

**6. lecke: Boldognak lenni, most****KÉRDÉSEK**

- Oly sok ember tekint negatívan az életre. Mit tehetek, hogy elkerüljem ezt, és segítsék másoknak pozitívan szemlélni a dolgokat?
- Úgy tűnik, hogy más tizenévesek élvezetes és örömteli életet élnek, az én életem viszont tele van problémákkal. UNSZ fiatal nőként mi olyat tudok, illetve mi olyannal rendelkezem, ami segít örömet éreznem és arra szert tennem?

**TOVÁBBI FORRÁSOK**

- Thomas S. Monson, „A rejtett ékek veszélye”, *Ensign és Liahóna*, 2007. júl., 4–9. A „Teremtés” verset helyettesítheted Monson elnök példázatával és elbeszélésével arról, hogy a rejtett ékek eltávolítása miként tud segíteni a fiatal nőknek öröme lenni.

**TAPASZTALATOK**

- Vedd fontolóra, hogy elkezdj vezetni egy hálánaplót.

**7. lecke: Otthonteremtés****KÉRDÉSEK**

- Milyen érzések szeretném, hogy betöltsék jövőbeli otthonomat?
- Milyen ajándékokkal és tehetségekkel rendelkezem, melyek hozzájárulnak egy boldog otthon megteremtéséhez most és a jövőben?
- Milyen képességeket kell elsajátítanom azért, hogy sikeres és boldog otthonom legyen?

**TOVÁBBI FORRÁSOK**

- Julie B. Beck, „Anyák, akik tudják”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 76–78.
- „A család: Kiáltvány a világhoz”, *Liahóna*, 2004. okt., 49.
- Példabeszédek 31:11–31; Tan és a szövetségek 88:119.

**TAPASZTALATOK**

- Egyéni fejlődés: Isteni természet értékeladat, 1, 4. pont; Egyéni érték, 2. és 7. értéktapasztalat; Tudás, 2. értéktapasztalat; Tudás értékeladat, 1. és 5. pont.
- Egy másik fiatal nővel oszd meg, hogy mely tulajdonságát csodálod benne, amelyről úgy gondolsz, hogy segít majd neki jó anyává válnia.
- Kérj meg nőtestvéreket az egyházközösségedből vagy gyülekezetedből, hogy tanítsanak olyan készségeket vagy tehetségeket, melyeket a fiatal nők szeretnének elsajátítani.

**8. lecke: Miképpen viszonyulunk isteni küldetésünkhöz****KÉRDÉSEK**

- A világ nézőpontja a nő szerepével kapcsolatban zavart kelt bennem. Honnan tudhatom, hogy Mennyei Atyánk számomra adott tervét követem?
- A próféták azt a tanácsot adták, hogy részesüljek oktatásban. Az oktatás hogyan segíthet nekem isteni szerepeim beteljesítésében?

**TOVÁBBI FORRÁSOK**

- Thomas S. Monson, „Három cél, mely vezet titeket”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 118–21.
- Gordon B. Hinckley, „Gondolataidat díszítse szüntelenül az erény”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 115–17. Ez a cikk segítségre lehet a fenti második kérdés megválaszolásában.
- Julie B. Beck, „Amiben az utolsó napi szent nők a legjobbak: erősnek és rendíthetetlennek lenni”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 109–12.

„Hiszem, hogy ennek az egyháznak az asszonyai a legnemesebb, legtehetségesebb nők a világon. [...]

A nők isteni szerepének ismerete és védelme nagyon fontos egy olyan világban, amelyben a nőket hamis üzenetekkel bombázzák a kilétükkel kapcsolatban” (109–110.).

**TAPASZTALATOK**

- Egyéni fejlődés: Isteni természet, 3. értéktapasztalat; Isteni természet értékeladat, 3. pont.
- Kérd meg a fiatal nőket, hogy olvassák el a családról szóló kiáltvány hetedik bekezdését, és keressék ki azokat a tantételeket, melyek isteni szerepükhöz kapcsolódnak.

**9. lecke: A szülők tisztelete****KÉRDÉSEK**

- Mit tehetek otthon azért, hogy biztassam szüleimet és testvéreimet arra, hogy mutassanak tiszteletet a családjukban?
- Mit tehetek annak érdekében, hogy jobb legyen a kapcsolatam a szüleimmel?

**TOVÁBBI FORRÁSOK**

- Octaviano Tenorio, „Az isteniség hatalma a templomokban nyilvánul meg”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 95–97. Ebben a cikkben egy olyan történet található, amelyben a gyerekek arra ösztönzik nagyapjukat, hogy menjen el a templomba (lásd első kérdés fent).
- „A család: Kiáltvány a világhoz”, *Liahóna*, 2004. okt., 49. A hatodik és hetedik bekezdésben lévő információ segíthet a fiatal nőknek megérteni szüleik szerepét, valamint a sikeres családok működésének alapelveit.
- *A fiatalság erősségéért* (füzet, 2002), 10–11. Beszéljétek meg, hogy egy fiatal nő hogyan segíthet egy boldog otthon felépítésében?

**TAPASZTALATOK**

- Egyéni fejlődés: Isteni természet, 5. értéktapasztalat; Egyéni érték értékeladat, 1. pont.
- Lásd a *Fiatal Nők* kézikönyv 36. oldalán található Javasolt tevékenységek részt.

**10. lecke: A családtagok támogatása****KÉRDÉSEK**

Biztasd a fiatal nőket arra, hogy a következő kérdéseken egyénileg gondolkodjanak el, ahelyett, hogy osztályként beszélgetnétek róluk:

- A családban jelenleg kinek van szüksége támogatásra? Mit tehetek azért, hogy segítsek neki?
- Mit tehetek annak érdekében, hogy támogassak olyan családtagokat, akik nem az evangélium szerint élnek?

**TOVÁBBI FORRÁSOK**

- L. Tom Perry, „Az apaság örökkévaló elhívás”, *Ensign* és *Liahóna*, 2004. máj., 69–72. Ezt a cikket használhatod kiegészítésként az apák szerepéről tartott beszélgetés során.
- Susan W. Tanner, „Én vagyok a világhosszág, amit fel kell tartanotok”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. máj., 103–5.
- Mary N. Cook, „Az otthon és a család megerősítése”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 11–13.

**TAPASZTALATOK**

- Egyéni fejlődés: Isteni természet, 3. értéktapasztalat.
- Lásd a *Fiatal Nők* kézikönyv 41. oldalán található „A tanultak alkalmazása” részt.

**TANÍTÁSI ÖTLET**

*A fiatal nők minden bizonnyal eredményesebben fognak közreműködni, amikor erre biztatják őket. Például magyarázd el, hogy annyi választ szeretnél egy kérdésre, amennyi csak lehetséges. Vagy azt is mondhatod: „Szeretném, ha olyasvalaki válaszolná meg ezt a kérdést, aki eddig még nem szólt hozzá” (lásd Tanítás, nincs nagyobb elhívás, 77–78).*

## 11. lecke: *Önállóságunk növekedése és fejlődése, 1. rész*

### KÉRDÉSEK

- A világon egyre gyakrabban fordulnak elő természeti katasztrófák. Mi olyat tanulok, amivel segíthetek magamon és másokon egy vészhelyzet esetén?
- Mit jelent saját magunk irányítása? (lásd Fiala Nők kézikönyv, 43).
- Az Úr normáiról való tudás és azok követése hogyan segít irányítani magam?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- James E. Faust, „A világosságok – zászló minden nemzet számára”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. máj., 111–14.
- Julie B. Beck, „Amiben az utolsó napi szent nők a legjobbak: erősnek és rendíthetetlennek lenni”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 109–12. A Fiala Nők kézikönyvben lévő verset helyettesítsd a Beck nőtestvértől származó következő idézettel:

„Ha minden nőtestvér eléggé önálló lenne ahhoz, hogy önként adjon a tudásából, tehetségeiből és forrásaiból, és ha minden nőtestvér tanítványi mivoltját az tükrözné, amit mond és amilyen ruhát hord, akkor rendíthetetlenek lennének mindabban, ami helyes” (110.).

- Amennyiben a verset a fenti idézettel helyettesítetted, a szentírással kapcsolatos beszélgetéshez a Tan és a szövetségek 29:1–2 helyett használd a Tan és a szövetségek 58:27–29-et.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Választás és felelősség, 1. értéktapasztalat.
- *A fiatalság erősségéért* (füzet, 2002), 5. Olvasd el az 5. oldalon lévő mindkét bekezdést; dönts el, hogyan válhatsz lelkileg és fizikailag önállóvá.

## 12. lecke: *Önállóságunk növekedése és fejlődése, 2. rész*

### KÉRDÉSEK

- Hogyan javíthatok a szüleimmel való kapcsolatomon?
- Hogyan tudom elnyerni és megőrizni a szüleim bizalmát?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Robert D. Hales, „How Will Our Children Remember Us?” *Ensign*, Nov. 1993, 8–10.

„Ha a szüleink nem jó példát mutattak nekünk, akkor a mi feladatunk megtörni ezt a körforgást. [...]

Mindenki megtanulhatja, mi a jobb út, és ezáltal megáldhatja a családtagok életét most, valamint helyes hagyományokat taníthat a következő nemzedékeknek” (10.).

- Mary N. Cook, „Az otthon és a család megerősítése”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 11–13.

„Remélem, segíthetek nektek, fiatal testvéreim, annak megértésében, hogy egyéni tetteiteknek mekkora erejük lehet az otthonotok és családotok megerősítésében, körülményeitektől függetlenül. Például megértem, hogy sokan közületek talán egyedüli egyháztagok vagytok a családotokból. [...]

„Minden családnak – az ideálistól kezdve a zűrösebbekig – szüksége van megerősítésre. Ez az erősítés pedig származhat *tőletek!*” (11.).

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Isteni természet, 5. értéktapasztalat.

## 13. lecke: *A papságot viselők támogatása*

### KÉRDÉSEK

- Miért fontos számomra, hogy jó kapcsolatom legyen a püspökömmel? Melyek azok a püspök által viselt kulcsok, melyek megáldhatnak engem és a családomat?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Henry B. Eyring, „Your Friend the Bishop,” *New Era*, Oct. 2002, 10–13.

„Az ároni papság elnökeként... a [püspök] olyan dolgokat tudott adni nekem, melyekre máshol nem tudtam szert tenni. Ő volt az az ember, akin keresztül Isten el tudott engem hívni, vagy elhívásokat tudott tőlem visszatartani. Ő rendelkezett a bűnbánat kulcsaival az egyházköztség számára, és számomra is. Most már tudom, mennyire igyekezett, hogy ne valljon kudarcot az Úr munkájában” (12.).

- 2 Mózes 17:8–12; 3 Nefi 12:1; Tan és a szövetségek 1:38; 102:9; 124:144.

### TAPASZTALATOK

- Hívd meg a püspököt, hogy vegyen részt egy leckén vagy tevékenységi esten, és válaszoljon a kötelességeivel kapcsolatos kérdésekre. Magyarázza el, hogy miként áldhatja meg a fiatal nők életét.

## 14. lecke: *Pátriárkai vezetés otthon*

### KÉRDÉSEK

- Hogyan áldhatja meg az életemet a papság most, a körülményeimtől függetlenül?
- Milyen lelki tulajdonságokkal szeretném, hogy rendelkezzen a férjem? Ezek a tulajdonságok hogyan fogják segíteni őt abban, hogy a családunkat igazlelkűsüggben vezesse?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- James E. Faust, „Üzenet az unokáimnak”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 54–56.

### TANÍTÁSI ÖTLET

*A fiatal nők minden bizonnyal jobban megértik és alkalmazzák majd a tant, ha lehetőséget kapnak mások tanítására. Ezt úgy is meg lehet tenni, ha megkérik őket, hogy osszák meg a tanultakat a mellettük ülővel (lásd Tanítás, nincs nagyobb elhívás, 161).*

- Dallin H. Oaks, „Papsági felhatalmazás a családban és az egyházban”, *Ensign és Liahóna*, 2005. nov., 24–27.
- A családról szóló kiáltvány használatával keressetek válaszokat a leckeiben található kilenc kérdésre.
- 2 Mózes 20:12; 1 Nefi 1:1; 16:23–24; Móziás 2:5; Tan és a szövetségek 107:41.

## 15. lecke: *A melkisédeki papság*

### KÉRDÉSEK

- Milyen lenne az életem a papság hatása nélkül?
- Hogyan áldotta meg az életemet a papság?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Thomas S. Monson, „A papság: egy szent ajándék”, *Ensign és Liahóna*, 2007. máj., 57–60.
- Lásd James E. Faust, „Isten ismeretének kulcsa”, *Ensign és Liahóna*, 2004. nov., 52–55.

„A papság esküjének és szövetségének részeként az Úr számos ígéretet tesz hit-hű fiainak, amelyet ő nem szeghet meg» [T&Sz 84:40]. Először is: a papságviselőket »megszenteli a Lélek testük megújulására» [T&Sz 84:33]. [...] Másodszor: »Mózes és Áron fiaivá, valamint Ábrahám magjává válnak» [T&Sz 84:34]. Harmadszor: »Isten... kiválasztottaivá» [válnak] [T&Sz 84:34]. Képviselőként ők terjesztik e szent munkát a földön napjainkban. Negyedszer: »mindazok, akik befogadják ezt a papságot [az Urat] fogadják be» [T&Sz 84:35]. Ötödször: akik befogadják az Úr szolgáit, Őt fogadják be. Hatodszor: akik befogadják a [Szabadítót, Istent, az Atyát] fogadják be. Hetedszer: elnyerik az Atya királyságát. Nyolcadszor pedig: minden megadatik nekik, amivel az Atya rendelkezik [lásd T&Sz 84:36–38]. Nem lehet többet kapni, mint elnyerni mindent, ami az Atyáé!” (53.).

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Feddhetetlenség, 7. értéktapasztalat.
- Kérd meg a fiatal nőket, hogy kérjék meg édesapjukat vagy egy papsági vezetőt, hogy ossza meg személyes bizonyosságát a papságról, valamint arról, hogy az milyen hatással van mindennapi döntéseire és cselekedeteire.

## 16. lecke: *A nők és a papságot viselők*

### KÉRDÉSEK

- Mit tehetek azért, hogy segítsék fiatal férfi barátainknak tisztelni a papságukat, megvédeni erényüket, és felkészülni jövőbeli kötelességeikre?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Elaine S. Dalton, „Látszik az arcodon”, *Ensign és Liahóna*, 2006. máj., 109–11.
- *A fiatalág erősségéért* (füzet, 2002), 24.

### TAPASZTALATOK

- Kérd meg az egyházközségedben lévő fiatal férfiakat, osszák meg veletek, hogy ároni papsággal kapcsolatos feladataik hogyan segítenek nekik a misszióra, a házasságra és a család támogatására való felkészülésben. Kérd meg őket, hogy osszák meg, a fiatal nők hogyan tudják támogatni őket ezekben az előkészületekben.
- Lásd a *Fiatal Nők* kézikönyv „Javasolt tevékenységek” részét.

## 17. lecke: *A szövetségek és szertartások célja*

### KÉRDÉSEK

- Időnként nem érzem magam érdemesnek arra, hogy vegyek az úrvacsorából, azonban mégis megteszem, mert félek attól, amit a szüleim vagy mások esetleg gondolnak rólam. Mit tegyek?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- David A. Bednar, „Hogy Lelke mindig velünk legyen”, *Ensign és Liahóna*, 2006. máj., 28–31.

„Mikor megkeresztelkedtünk, egy ünnepélyes szövetségre léptünk Mennyei Atyánkkal. A szövetség egy megállapodás Isten és az Ő földi gyermekei között, és fontos megérteni, hogy Isten határozza meg minden evangéliumi szövetség feltételeit. Nem ti és én vagyunk azok, akik eldöntik egy szövetség természetét vagy részeit. Inkább úgy fogadjuk el egy szövetség feltételeit és követelményeit, ahogyan azt Mennyei Atyánk létrehozta” (28–29.).

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Hit, 4. értéktapasztalat; Isteni természet, 4. értéktapasztalat.

## 18. lecke: *Templomi házasság – az örökkévaló családi élet előfeltétele*

### KÉRDÉSEK

- Min változtat a templomi házasság egy családban?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Russell M. Nelson, „A házasság ápolása”, *Ensign és Liahóna*, 2006. máj., 36–38.
- „A család: Kiáltvány a világhoz”, *Liahóna*, 2004. okt., 49.
- *Hűek a hithez* (2004), 75–79.
- 1 Korinthusbeliek 11:11; Tan és a szövetségek 132:15–20, 46; Mózes 3:24.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Választás és felelősség, 6. értéktapasztalat; Feddhetetlenség, 1. értéktapasztalat.
- Hívd meg a püspököt, hogy tanítson a fiatal nőknek a templomi ajánlási interjúkról (lásd *Hűek a hithez* 193–194).

### TANÍTÁSI ÖTLET

*Meghívja a Lelket, ha a fiatal nőknek van idejük az óra alatt elmélkedni. Adhatsz nekik időt arra, hogy elmélkedjenek a tanultakon, és hogy feljegyezhessek benyomásaikat (lásd Tanítás, nincs nagyobb elhívás, 68–70).*

## 19. lecke: Személyes feljegyzések

### KÉRDÉSEK

- Milyen áldásokat kaptam az Úrtól, melyeket feljegyezhetnék a naplómba? Ezen áldások leírása hogyan emlékeztethet engem az Úr irántam érzett szeretetére?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Henry B. Eyring, „Ó, emlékezzetek, emlékezzetek!”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 66–69.
- Don R. Clarke, „Eszközzé válni Isten kezében”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. nov., 97–99.

„Van egy kis könyvem, amit mindig magamnál hordok, amelybe feljegyzem azokat a sugalmazásokat és gondolatokat, melyeket a Lélektől kapok. [...] Amint gondolatok jönnek az elmémbe, leírom őket, és aztán megpróbálom megtenni azokat. Rájöttem, hogy sokszor, amikor végrehajtottam valamit a listámon, a cselekedetem válasz volt valakinek az imájára. Volt olyan is, hogy nem hajtottam végre valamit a listámról, és később megtudtam, hogy segíthettem volna valakinek, de nem tettem. Amikor sugalmazást kapunk Isten gyermekeiről, ha leírjuk a gondolatokat és az ötleteket, melyeket kapunk, aztán engedelmessékedünk nekik, Isten belénk vetett bizalma növekszik, és még több lehetőséget kapunk arra, hogy eszközök lehessünk a kezében” (99.).

### TAPASZTALATOK

- Három héten keresztül, lefekvés előtt elmélkedj el Eyring elnök kérdésein: „Vajon Isten üzent-e valamit nekem, ami éppen nekem szól? Láttam-e az Ő kezét az életemben?” (lásd *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 69). Írd le élményeidet a naplódba!
- Tekintsd át az Egyéni fejlődés naplód! Hogyan növekedett bizonyosságod az elmúlt hat hónapban? Mit tanultál?

## 20. lecke: Mások felé fordulni

### KÉRDÉSEK

- Hogyan karolhatok fel másokat, amikor én is egyedül érzem magam, és kezdem feladni?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- David S. Baxter, „Hit, szolgálat, állhatatosság”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. nov., 13–15.

„Amikor lelkünket növeljük a szolgálatban, az segít nekünk abban, hogy felülemelkedjünk a gondjainkon, aggodalmainkon és kihívásainkon. Amikor a képességeinket arra összpontosítjuk, hogy fel-emeljük mások terheit, akkor valami rendkívüli történik. A saját terheink csökkennek. Boldogabbá válunk. Több értelmű lesz az életünknek” (14.).

- Anne C. Pingree, „Az Úrnak nevelkedni”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. máj., 74–76.

- Máté 25:40; Lukács 15:4–7; 1 Thessalonikabeliek 2:7–8; Móziás 2:17.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Egyéni érték, 3. értéktapasztalat.
- Egy közös gyűlésen a fiatal férfiakkal olvassátok el a *Fiatalság erősségéért* (füzet, 2002), 12–13. oldalán lévőket, majd beszéljétek meg az igaz barátság jellemzőit.

## 21. lecke: A helyes példa hatással van másokra

### KÉRDÉSEK

- Hogyan reagálnak a barátaim arra, hogy az egyház normái szerint élek? Hogyan válaszolhatok, amikor engedelmességem miatt álszentnek mondanak?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Joseph B. Wirthlin, „A nagy parancsolat”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 28–31.
- Robert D. Hales, „Önmagunkért cselekedni: az önrendelkezés ajándéka és áldásai”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. máj., 4–8.
- *Prédikáljátok evangéliumomat!* (2006), 160–62.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Jó cselekedetek, 7. értéktapasztalat.

## 22. lecke: Bűnbánat

### KÉRDÉSEK

- Annak ellenére, hogy bűnbánatot tartottam, még mindig bűnösnek érzem magam. Honnan tudhatom, hogy igazán bocsánatot nyertem?
- Azt tanítják nekünk, hogy amikor komoly hibákat követünk el, törekedjünk az Úr megbocsátására azáltal, hogy beszélünk a püspökkel. Miért szükséges ez? Hogyan segíthet nekem a püspök?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Dieter F. Uchtdorf, „A biztonságos visszatérés pontja”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 99–101. Ez a cikk válasszal szolgál a fenti első kérdésre.
- Boyd K. Packer, „Nem emlékszem a bűneitekre többé”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. máj., 25–28.

- Russell M. Nelson, „Bűnbánat és megtérés”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 102–4.

- 2 Nefi 9:23; Tan és a szövetségek 58:42–43; 61:2.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Hit, 3. értéktapasztalat.

### TANÍTÁSI ÖTLET

*Az osztály tagjai minden bizonnyal jobban fogják érteni és alkalmazni a tant, amint a szentírásokat és a próféták szavait kutatják. Kérd meg a fiatal nőket, hogy keressenek adott tantételeket vagy más részleteket azokban a részekben, melyeket olvasnak. Például azt mondhatod: „Miközben ezeket a verseket olvassátok, keressétek ki, hogy ...” Miután kikeresték az adott dolgot a szentírásokban, kérd meg az osztály tagjait, hogy osszák meg, mit találtak (lásd Tanítás, nincs nagyobb elhívás, 55).*

- *A fiatalság erősségéért* (füzet, 2002), 29–30. A bűnbánatról szóló rész elolvasása után jegyezd fel a naplódba annak következményeit, ha tudatosan szegjük meg Isten parancsolatait. Ezen kívül írd példákat a bűnbánatra a szentírásokból.

## 23. lecke: *Megbocsátás*

### KÉRDÉSEK

- Mit jelent megbocsátani másoknak?
- Hogyan tudok megbocsátani valakinek, aki nagyon megbántott?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- James E. Faust, „A megbocsátás gyógyító ereje”, *Ensign és Liahóna*, 2007. máj., 67–69.
- Gordon B. Hinckley, „Megbocsátás”, *Ensign és Liahóna*, 2005. nov., 81–84.
- Máté 6:12, 15; Tan és a szövetségek 82:1.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Feddhetetlenség, 2. értéktapasztalat.

## 24. lecke: *Imádság és elmélkedés*

### KÉRDÉSEK

- Mit jelent igaz szándékkal imádkozni? Hogyan válhatok eltökéltebbé, hogy a kapott válaszok szerint cselekedjek? (lásd *Prédikáljátok evangéliumomat!* [2006], 73).

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Richard G. Scott, „Az ima mennyei ajándékának használata”, *Ensign és Liahóna*, 2007. máj., 8–11.
- *Hűek a hithez* (2004), 86–87. Ez a bejegyzés az imádkozás közben használandó helyénvaló nyelvezetet mutatja be.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Isteni természet, 3. értéktapasztalat; Választás és felelősség, 1. értéktapasztalat; Feddhetetlenség, 2. értéktapasztalat.

## 25. lecke: *A sabbat napja*

### KÉRDÉSEK

- Hogyan tudom megállapítani, hogy mit helyén való tenni a sabbat napján? (lásd T&Sz 59).

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Dallin H. Oaks, „Evangéliumi tanítás”, *Ensign*, 1999. nov., 78–80; *Liahóna*, 2000. jan., 94–98. A lecke tanítása közben gondold át Oaks elder figyelmeztetését:

„Azok a tanítók, akiknek megparancsolták, hogy tanítsák »az evangélium tantételeit« és »a királyság tanát« (lásd T&Sz 88:77), általában véve meghatározott szabályok és alkalmazási területek tanításával haladjanak előre. Például, ne tanítsanak

egyetlen szabályt sem azért, hogy meghatározzák, mi a teljes tized, és ne nyújtsanak egy felsorolást sem arról, *mit szabad és mit nem* a sabbat napjának megszentelése érdekében. Mihelyt egy tanító azt a tantételt és a hozzá kapcsolódó tantételeket megtanította a szentírásokból és az élő profétáktól, azok konkrét alkalmazásai, illetve szabályai általában véve az egyének és a családok felelősségét képezik” (96.).

- Jeffrey R. Holland, „A fiatal nőkhöz”, *Ensign és Liahóna*, 2005. nov., 28–30. Ez a cikk elmagyarázza, hogy a fiatal nők számára milyen a megfelelő öltözet a sabbat napi istentiszteleten.
- *A fiatalság erősségéért* (füzet, 2002), 32–33.
- Ésaías 58:13–14.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Hit, 3. értéktapasztalat.

## 26. lecke: *Bizonyosság*

### KÉRDÉSEK

- Mi a bizonyosság? Milyen jó következményekkel jár az, ha megosztom a bizonyosságomat?
- Hogyan oszthatom meg bizonyosságom másokkal anélkül, hogy azt mondanám: „Szeretném neked bizonyosságomat tenni”?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Dieter F. Uchtdorf, „A személyes bizonyosság hatalma”, *Ensign és Liahóna*, 2006. nov., 37–39.
- M. Russell Ballard, „Hit, család, tények és gyümölcsök”, *Ensign és Liahóna*, 2007. nov., 25–27.
- Jay E. Jensen, „Bizonyoságtétel”, *Ensign és Liahóna*, 2005. okt., 20–22.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Hit, 5. értéktapasztalat.

### TANÍTÁSI ÖTLET

*Az osztály tagjai biztos, hogy jobban közreműködnek, ha kisebb csoportokba rendezik őket. Alakíts ki csoportokat, amikor a fiatal nőket arra kéred, hogy hasonlítsák össze válaszaikat, beszéljenek meg kérdéseket, alkossanak közös véleményt vagy tanítsák egymást (lásd Tanítás, nincs nagyobb elhívás, 161).*

## 27. lecke: *Szentírásolvasás*

### KÉRDÉSEK

- A napi szentírás-tanulmányozás hogyan segíthet nekem a kísértés legyőzésében? (lásd 1 Nefi 15:24).
- Milyen más módokon fog segíteni nekem a szentírás-tanulmányozás az életemben? (lásd Hélamán 15:7–8).

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Thomas S. Monson, „Mily szilárd az alapja”, *Ensign és Liahóna*, 2006. nov., 62, 67–69. Beszéljétek meg, hogy a szentírás-tanulmányozás, Monson elnök második javaslata, hogyan segíthet a fiataloknak kérdéseikre választ találni.
- Gordon B. Hinckley, „Egy élénk és valós bizonyosság”, *Ensign*, Aug. 2005, 2–6 és *Első elnökségi üzenet* 2005. aug.

„Fenntartások nélkül megígérem nektek, hogy ha mindannyian betartjátok ezt az egyszerű programot, attól

függetlenül, hogy korábban már hányszor olvastátok el a Mormon könyvét, az Úr Lelke nagyobb mértékben fog életetekbe és otthonotokba áramlani, erősödni fog elhatározásotok a parancsolatainak való engedelmesség iránt, és szilárdabb biznysággal rendelkeztek majd Isten Fiának élő valóságáról” (6.).

- Julie B. Beck, „Lelkem gyönyörködik a szentírásokban”, *Ensign és Liahóna*, 2004. máj., 107–9.

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Választás és felelősség, 1. értéktapasztalat. Add ki feladatként a fiatal nőknek, hogy alakítsák ki a rendszeres szentírás-tanulmányozás szokását. Biztasd őket, hogy állítsanak fel egy egyéni olvasási célt. Biztosíts lehetőséget a fiatal nők számára, hogy megosszák a személyes szentírás-tanulmányozás során tapasztalt meglátásaikat és élményeiket.

### 28. lecke: *Ellenállni a bűnnek*

#### KÉRDÉSEK

- Az, hogy mit nézek, hallgatok vagy olvasok, milyen hatással van azon képességre, hogy ellenálljak a kísértésnek?
- Az imán, szentírás-tanulmányozáson, valamint az egyházi gyűléseken való részvételen kívül mit tehetek még, hogy elkerüljem a kísértést és a bűnt?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Henry B. Eyring, „Mint egy kisgyermek”, *Ensign és Liahóna*, 2006. máj., 14–17.
- Richard G. Scott, „Hogyan élhetünk helyesen az egyre növekvő gonoszság közepette”, *Ensign és Liahóna*, 2004. máj., 100–102.

„Ha bármikor kísértésbe estek, hogy kísérletezni kezdjétek azzal, amit Lucifer csábítóan felkínál, először higgadtan mérlegeljétek az ilyen választások elkerülhetetlen következményeit, és akkor életetek nem fog darabokra hullani. Soha nem lehetséges tragikus következmények nélkül megízlelni az Isten által megtiltott dolgokat, melyek lerombolják a boldogságot és aláássák a lelki útmutatást!” (102.; lásd fenti első kérdés).

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Isteni természet, 5. értéktapasztalat; Választás és felelősség, 2. értéktapasztalat.

### 29. lecke: *A második eljövétel*

#### KÉRDÉSEK

- Miért fontos az, hogy ismerjem és értsem a második eljövétel jeleit?
- Hogyan maradhatok nyugodt és békés annak ellenére, hogy a második eljövétel néhány jele szörnyű és félelmetes? (lásd T&Sz 38:30).
- Milyen dolgokat tehetek annak érdekében, hogy készen álljak a Szabadító újbóli eljövetelére?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Dallin H. Oaks, „Felkészülés a második eljövételre”, *Ensign és Liahóna*, 2004. máj., 7–10.
- Boyd K. Packer, „Védelem és menedék”, *Ensign és Liahóna*, 2006. nov., 85–88. Ez a cikk segít a fenti második kérdés megválaszolásában.
- *Hűek a hithez* (2004), 105–7. Ez a rész számos szentírásutalást tartalmaz, melyek a második eljövettel kapcsolatos eseményekről és jelekről tanítanak.

#### TAPASZTALATOK

- Fontold meg, hogy a naplódban válaszolsz az alábbi kérdésekre: Az életem mely területein készültem fel a második eljövételre? Életem mely területein van szükségem fejlődésre?

### 30. lecke: *Szolgálat*

#### KÉRDÉSEK

- Nem mindig természetes számomra, hogy másokra gondoljak. Hogyan tanulhatok meg jobban törődni másokkal, az ő érzéseikkel és szükségleteikkel? Mi változik majd ettől az életemben?

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Isteni természet, 2. értéktapasztalat; Jó cselekedetek, 2., 5–6. értéktapasztalat; Jó cselekedetek értékelés, 5. pont.

### 31. lecke: *Csoportos programok: a bölcs randevűzés alapja*

#### KÉRDÉSEK

- Miért kaptam azt a tanácsot, hogy ne randevűzzak rendszeresen ugyanazzal a személlyel? (lásd *A fiatalok erősségéért* [füzet, 2001], 25).
- Időnként az a nyomás nehezedik rám, hogy a próféta tanácsával ellentétesen cselekedjek a korai vagy rendszeres randevűzés terén. Mit tehetek vagy mondhatok az ilyen helyzetekben, hogy igaz és hű maradjak az Úr által felállított normákhoz?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- John B. Dickson, „Az Úr iránti elkötelezettség”, *Ensign és Liahóna*, 2007. máj., 14–15.

„Elkötelezhetitek magatokat az erényes öltözködéssel, valamint azzal kapcsolatban is, hogy miként viselkedtek a randevűk alkalmával. Sokkal könnyebb megtartani az Úr normáit, ha már előre elhatározzátok, hogy miként fogtok cselekedni, amikor döntést kell hoznotok egy randevű alkalmával, illetve egy barátotok vagy társatok előtt. Talán néhányan nem értik meg a normákat, miközben igazlelkű tantételeket követtek, és hűek maradtok az elkötelezettségeitekhez, ám igazán tisztelni és csodálni fognak benneteket, és azt kívánják majd, hogy mindinkább olyaná váljanak, mint ti” (15.).

#### TANÍTÁSI ÖTLET

*Meghívja a Lelket, ha a fiatal nőknek lehetőségük van az óra alatt bizonyosságot tenni. Az óra végén egy vagy két fiatal nő összefoglalhatja a leckét, és megoszthatja érzéseit a tanultakkal kapcsolatban.*

- *A fiatalok erősségeért* (füzet, 2002), 24–25. Azokban a kultúrákban, ahol a randevúzás elfogadott dolog, elolvashatják ezt a részt a randevúzásról, és megbeszélhetitek, hogy a fiatal nők miként tudják azt alkalmazni az életükben (lásd fenti kérdések).

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Választás és felelősség értékelés, 1. pont.

### 32. lecke: *Egyéni tisztaság önfegyelem által*

#### KÉRDÉSEK

- Hogyan segít megőriznem személyes tisztaságomat az, ha már most eldöntöm: erkölcsileg tiszta maradok?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- David A. Bednar, „Ártatlan kéz és tiszta szív”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 80–83.
- Robert D. Hales, „Az ároni papsághoz: a döntéshozatal évtizedére való felkészülés”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 48–51.
- Alma 38:12; Tan és a szövetségek 10:5; 121:45–46; Hittételek 1:13.

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Feddhetetlenség, 1–2. értéktapasztalat.

### 33. lecke: *Óvakodjunk a médiák romboló hatásaitól!*

#### KÉRDÉSEK

Amint azon elmélkedsz, hogy miként használd ezeket a kérdéseket, gondolkodj el az egyház-közösségekben lévő fiatal nők szükségletein, és azokhoz igazítsd a kérdéseket.

- Honnan tudhatom, hogy túl sok időt töltesz tévénézéssel, számítógépes játékokkal, SMS-ezéssel vagy internetezéssel?
- Bár néhány zeneszám szövege rossz, nem igazán figyelek oda szövegre. Ez tényleg hatással van rám? Miért?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Thomas S. Monson, „Hűen a hithez”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. máj., 18–21. Ez a cikk segít a fenti kérdések megválaszolásában.
- L. Whitney Clayton, „Áldottak mind a tisztaszívűek” *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 51–53. Ez a cikk segít a fenti első kérdés megválaszolásában.
- *A fiatalok erősségeért* (füzet, 2002), 17–19. Ez a szócikk a médiáról szóló rész segít a fenti kérdések megválaszolásában.
- Moróni 7:12–17; Tan és a szövetségek 45:32.

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Választás és felelősség, 5–6. értéktapasztalat; Választás és felelősség értékelés, 3. pont.

### 34. lecke: *Érdeemes gondolatok*

#### KÉRDÉSEK

- Az iskolai környezetemben sok, számomra sértő szó hangzik el. Mit tehetek, hogy lehetőleg ne halljam meg ezeket? Hogyan távolíthatom el azokat a gondolataimból?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Jeffrey R. Holland, „Angyalok nyelve”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 16–18.
- Jay E. Jensen, „A himnuszok tápláló ereje”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 11–13.
- Boyd K. Packer, „Érdeemes zene, érdeemes gondolatok”, *New Era*, Apr. 2008, 6–11; (lásd [www.worthymusicworththoughts.lds.org](http://www.worthymusicworththoughts.lds.org)).
- *A fiatalok erősségeért* (füzet, 2002), 22–23.
- Példabeszédek 23:7; Alma 12:14; Tan és a szövetségek 25:12.

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Választás és felelősség értékelés, 3. pont.
- Egy hétköznap tartott tevékenység alkalomával elolvashatjátok a himnuszokkönyv bevezető részét (amennyiben elérhető): „Zene a személyes életünkben”, Az Első Elnökség előszava („Music in our Personal Lives”, First Presidency Preface [*Hymns*, x]). Énekeljétek el kedvenc himnuszaitokat. Osztályként megtanulhattok kívülről egy himnuszt.

#### TANÍTÁSI ÖTLET

*Az osztály tagjainak részvétele minden bizonnyal eredményesebb lesz, ha egy egyéni feladatot teljesítenek, majd megosztják a tanultakat. Megkérheted a fiatal nőket, hogy egyedül keressenek ki valamit a szentírásokból vagy beszédekből, jegyezzék fel válaszaikat vagy érzéseiket, vagy gondolkozzanak el egy kérdésre adható válaszon (lásd Tanítás, nincs nagyobb elhívás, 55).*

### 35. lecke: *Erényes élet a nehézségek közepette*

#### KÉRDÉSEK

- Hogyan válaszolhatok azoknak az embereknek, akik azért piszkálnak vagy gúnyolódhatnak velem, mert az egyház tagja vagyok?
- Elcsüggeszt, amikor látom, hogy a barátaim nem az egyház normái szerint élnek. Hogyan lehetek jó példa számukra anélkül, hogy bosszantanám őket vagy önteltnek tűnnék?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Thomas S. Monson, „Mily szilárd az alapja”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. nov., 62, 67–69.
- Quentin L. Cook, „Hittel éljétek, ne félelemmel!”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 70–73.
- *A fiatalok erősségeért* (füzet, 2002), 12–13.

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Választás és felelősség, 2. értéktapasztalat.

## 36. lecke: Az igazság fontossága az erényes élet során

### KÉRDÉSEK

- Melyek azok az evangéliumi igazságok és normák, melyeket a világ elferdít? Mit tehetek, hogy ne csapjanak be ezek a hamisságok?
- Az erkölcsi tisztaság törvénye szent és érzékeny téma. Hogyan tudom elmagyarázni a másképpen vélekedő barátainak, hogy miért élek e törvény szerint?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Richard G. Scott, „Igazság: a helyes döntések alapja”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 90–92.

„Az igazság felismerésének folyamata néha hatalmas erőfeszítést kíván, melyhez társulnia kell az Atyánkba és az Ó megdicsőült Fiába vetett mély hitnek. Istennek ezzel az a szándéka, hogy csiszolja a jellemünket. A kiváló jellem erősíti azon képességeket, hogy engedelmesen reagáljatok a Lélek útmutatásaira, miközben létfontosságú döntéseket hoztok. Így igazlelkű jellemmé váltok. Ez sokkal fontosabb annál, hogy milyen tulajdonaitok vannak, mit tanultatok vagy milyen célokat értetek el. Ez lehetővé teszi, hogy bízzanak bennetek. Az igazlelkű jellem adja meg a lelki alapját. Képessé tesz titeket arra, hogy a próbatétel idején nehéz és különösen fontos döntéseket még akkor is helyesen hozzatok meg, ha azok erőtetket meghaladónak tűnnek” (92.).

- Elaine S. Dalton, „Maradj az ösvényen!”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 112–14.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Feddhetetlenség értékelés, 5. pont.

## 37. lecke: Fizikai testünkkel való törődés

### KÉRDÉSEK

- A fizikai testemmel való mostani törődés milyen hatással lesz később az egészségemre? Az egészséges szokások kialakítása hogyan fog segíteni felkészülnöm arra, hogy gyermekeket hozzak a világra és felneveljem őket?
- A világban az emberek milyen módokon szentségtelenítik meg fizikai testüket? Az arra való emlékezés, hogy testem Isten temploma, hogyan segíthet nekem az ilyen szokások elkerülésében?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Thomas S. Monson, „Hűen a hithez”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. máj., 18–21.

„Mindannyiunknak van egy teste, amelyet egy szerető Menygyei Atya bízott ránk. Azt a parancsolatot kaptuk, hogy gondoskodjunk róla. Vajon bántalmazhatjuk, vagy okozhatunk-e szándékosan kárt a testünkben anélkül, hogy utána felelősségre vonnának minket? Nem! Pál apostol

kijelentette: »Nem tudjátok-e, hogy ti Isten temploma vagytok, és az Isten Lelke lakozik bennetek? [...] az Istennek temploma szent, ezek vagytok ti« [1 Korinthusbeliek 3:16–17]. Tartsuk testünket – a templomunkat – egészségesen és tisztán, mentesen minden ártalmas szertől, amelyek elpusztítják fizikai, szellemi és lelki jólétünket” (19.).

- Susan W. Tanner, „A test szent mivolta”, *Ensign* és *Liahóna*, 2005. nov., 13–15.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Feddhetetlenség értékelés, 3. pont.
- A fiatal nők megoszthatják családjukkal a fizikai testünkkel való törődéssel kapcsolatos információkat az alábbi forrásokból: *A fiatalság erősségéért* (füzet, 2002), 36–37; *Hűek a hithez* (2004), 110, 196–197.

## 38. lecke: Táplálkozás és a Bölcsesség szava

### KÉRDÉSEK

- A barátaim, a média és mások azt mondják nekem, hogy egy adott módon kell kinézniem. A helyes táplálkozás és a Bölcsesség szava szerinti élet hogyan segíthet nekem abban, hogy jól érezzem magam a bőrömben?
- Hogyan segíthet már most a Bölcsesség szavának betartása felkészülnöm arra, hogy a jövőben is hű maradjak ehhez a parancsolathoz?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- John B. Dickson, „Az Úr iránti elkötelezettség”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 14–15. Ez a cikk megválaszolja a fenti második kérdést.
- Julie B. Beck, „Emlékezés, bűnbánat és változás”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 109–12. Mary története jól szemlélteti, hosszabb távon mit eredményez az, ha valaki nem a Bölcsesség szava szerint él.
- Tan és a szövetségek 49:19–21; 59:15–20; 88:124.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Jó cselekedetek, 2. értéktapasztalat.

## 39. lecke: Kábítószer-élvezet

### KÉRDÉSEK

- Mikor láttam, hogy valaki ellenállt olyan káros anyagoknak, mint például a drog vagy alkohol? Másokra milyen hatással volt ez a jó példa?
- Milyen érzéseim lesznek saját magammal kapcsolatban, amikor nyomást gyakorló körülmények ellenére is hű maradok a normáimhoz? Mit fognak mások gondolni rólam?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Thomas S. Monson, „Hűen a hithez”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. máj., 18–21.

### TANÍTÁSI ÖTLET

*Az osztály tagjai minden bizalommal jobban megértik és alkalmazzák majd az evangéliumi tant, ha azt egyszerűen és világosan tanítják nekik. Olvasd végig a szentírásokat és a leckét, hogy kiválaszthass egy tant, amely a lecke középpontjában állhat majd. Ezt felírhatod a táblára, vagy valamely más módon láthatóvá teheted a fiatal nők számára (lásd Tanítás, nincs nagyobb elhívás, 52).*

- James E. Faust, „Erő a változáshoz”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 122–24.
- Dániel 1; Moróni 10:30; Tan és a szövetségek 59:17–20.

#### TAPASZTALATOK

- *A fiatalág erősségeért* (füzet, 2002), 2–3. Sorolj fel olyan áldásokat, melyeket akkor ígérnek neked, amikor engedelmeskedsz Isten parancsolatainak. Ezt a listát megoszthatod családdal, osztályod egy tagjával vagy egy Fiala Nők vezetővel is.

### 40. lecke: *Betegápolás otthon*

Ezt a leckét a vasárnapi tanítás helyett egy hétköznap tartott tevékenységen is taníthatod.

### 41. lecke: *A siker elérésére való képesség*

#### KÉRDÉSEK

- A Fiala Nők alapeszméje így szól: „Mennyei Atyánk lányai vagyunk, aki szeret minket”; Ez a tudás miként adhat számomra magabiztosságot? A tudat, hogy Isten lánya vagyok, milyen hatással van a céljaimra?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Dieter F. Uchtdorf, „Nincs-e hát okunk az öröme?” *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 18–21. Ebből a cikkből felhasználhatsz részeket a lecke következtetésének megerősítéséhez.
- II. Charles W. Dahlquist, „Ki áll az Úr oldalán?” *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 94–96.
- Példabeszédek 31:10–31; Tan és a szövetségek 25:1–3.

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Egyéni érték, 7. értéktapasztalat.

### 42. lecke: *Bátorság ahhoz, hogy megpróbáld*

#### KÉRDÉSEK

- Az előttem álló tapasztalatok ijesztőnek tűnnek számomra. Mit tehetek, hogy legyen elég bátorságom szembenézni ezekkel az élményekkel?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Thomas S. Monson, „Királyi papság”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 59–61. Használhatod Monson elnök történetét a bajnokokról, aki fél pár cipője nélkül is tovább futott (59).
- *A fiatalág erősségeért* (füzet, 2002), 2–3. (lásd fenti kérdés).
- 1 Sámuel 17; 2 Nefi 31:20.

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Feddhetetlenség, 3. értéktapasztalat.

### 43. lecke: *Erényes élet*

#### KÉRDÉSEK

- Ha bűnbánatot tartok és érdemesen veszek az úrvacsorából, érdemes leszek a Szentlélek társaságára. A Szentlélek hatása hogyan segíthet abban, hogy érdemes maradjak?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Anthony D. Perkins, „A nagyszerű és csodálatos szeretet”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. nov., 76–78.
- Elaine S. Dalton, „Tekintetek az örökkévalóság felé!”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. nov., 31–32.

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Választás és felelősség, 4. értéktapasztalat.

### 44. lecke: *Bölcsen használni az időt*

#### KÉRDÉSEK

- Úgy érzem, meghaladja az erőmet mindaz, amit elvárnak tőlem. Mit tehetek annak érdekében, hogy időmet és feladataimat jobban be tudjam osztani, hogy az életem boldogabb legyen?
- A halogatás rossz szokásommá vált. Hogyan tudom megtörni ezt a szokást?

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Dallin H. Oaks, „Jó, jobb, legjobb”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 104–8. Ez a cikk segítségére lehet a fiatal nőknek abban, hogy egy fontossági sorrendet állítsanak fel az életükben (lásd fenti kérdések).

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Tudás, 1. értéktapasztalat.

### 45. lecke: *A munka értéke*

#### KÉRDÉSEK

- A munka tantétele miért fontos a sikeres házasságokhoz és családokhoz? (lásd a családról szóló kiáltványt).

#### TOVÁBBI FORRÁSOK

- M. Russell Ballard, „Hit, család, tények és gyümölcsök”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 25–27.

„Ötödször pedig, nagy hangsúlyt fektetünk az önellátásra és a szilárd munkaerőkölszre. Aktív közösségi részvételre és mások szolgálatára buzdítunk. Az egyház emberbaráti célokra folyamatosan biztosít anyagi segítséget, árucikket és szolgálatot világszerte, beleértve ebbe azt a rengeteg, nem számolt munkaórát, melyet az egyháztagok [fel]áldoznak a katasztrófák utáni romeltakarítás[kor] és segítségnyújtás[kor]” (27.).

#### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Tudás, 5. értéktapasztalat.

#### TANÍTÁSI ÖTLET

*Az osztály tagjai minden biztonnyal jobban megértik és alkalmazzák majd a tant, amikor arra buzdítják őket, hogy igazítsák azt a saját életükhöz. Kérdezd meg például: „Miért fontos vagy jelentőségteljes számodra ez a tan?” „Mikor érezted e tan erejét az életedben?” „Hogyan áldotta meg ez a tan az életed vagy mások életét?” (lásd Tanítás, nincs nagyobb elhívás, 159).*

## 46. lecke: *A tanulás célja és értéke*

### KÉRDÉSEK

- Miért fontos számomra, hogy oktatásban részesüljek?
- A jó oktatás hogyan segíthet nekem a jövőben? Hogyan segíthet majd gondoskodnom a saját otthonomról és családomról?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Thomas S. Monson, „Három cél, mely vezet titeket”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 118–21.
- Gordon B. Hinckley, „Gondolataidat díszítse szüntelenül az erény”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 115–17.
- 2 Nefi 9:28–29.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Egyéni érték, 2. értéktapasztalat; Tudás értékelés, 2. pont.

## 47. lecke: *A képességek fejlesztésére való törekvés*

### KÉRDÉSEK

- Hogyan tudom felismerni és fejleszteni a kapott ajándékaimat vagy tehetségeimet?
- Hogyan ösztönözhetem a családom és barátaim körében látott tehetségek fejlesztését?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- James E. Faust, „Üzenet az unokáimnak”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 54–56.

„Mindannyiunk mennyei Atyánk páratlan teremtménye. Egyikőnk sem hasonlít teljesen a másikra. Senki sem rendelkezik pontosan ugyanazokkal az ajándékokkal és tehetségekkel, mint amelyek nekünk adtak. Különlegességünk kiemelése érdekében fokoznunk és használnunk kell azokat a tehetségeket és ajándékokat (56.).

- Julie B. Beck, „Áldások kiáradása”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. máj., 11–13.
- *Hűek a hithez* (2004), 131–133.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Isteni természet, 6. értéktapasztalat; Tudás, 2. értéktapasztalat.

## 48. lecke: *A rövid távú célok, mint lépcsőfokok*

### KÉRDÉSEK

- Mi az Egyéni fejlődés program célja? (lásd *Fiatal Nők egyéni fejlődése* [2001], 7).
- Ez a program hogyan segíthet nekem felállítani és elérni a legfontosabb célokat az életemben?

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- Joseph B. Wirthlin, „Leckék, melyekre az élet tanított”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. máj., 45–47.
- Joseph B. Wirthlin, „A bővelkedő élet”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. nov., 99–102.
- 2 Nefi 28:30; Alma 12:10; Tan és a szövetségek 50:24; 98:12.

### TAPASZTALATOK

- A fiatal nők elhozhatják Egyéni fejlődés könyvecskéiket egy hétköznapi tartott tevékenységre, és megoszthatják a többi fiatal nővel, valamint a vezetőikkel, hogy mit tesznek céljaik elérése érdekében.

## 49. lecke: *Feladatot bízni másokra*

### KÉRDÉSEK

- Milyen vezetői képességek fognak segíteni nekem „véghezvinni az Isten királyságának építésével járó kötelezettségeket”? (*A fiatalság erősségeért* (füzet, 2002), 3).

### TOVÁBBI FORRÁSOK

- M. Russell Ballard, „Ó, legyetek bölcssek!”, *Ensign* és *Liahóna*, 2006. nov., 17–20.
- Daniel K. Judd, „Isten jó szavával táplálkozni”, *Ensign* és *Liahóna*, 2007. nov., 93–95. Használj Judd testvér történetét a lovak odacsalogatásáról a jó vezetői tulajdonságok bemutatásához.
- Eszter 3–4.

### TAPASZTALATOK

- Egyéni fejlődés: Tudás értékelés, 4. pont.; Feddhetetlenség értékelés, 3. pont.

AZ UTOLSÓ NAPOK  
SZENTJEINEK  
JÉZUS KRISZTUS  
EGYHÁZA

HUNGARIAN



4 02067 54135 7

06754 135