จงตามเรามา

เยาวชนหญิง 2017

แหล่งข้อมูลการเรียนรู้สำหรับเยาวชน

การสอน *และ* การเรียนรู้ *เพื่อ* การเปลี่ยนใจเลื่อมใส

เยาวชนหญิง 2017

จัดพิมพ์โดยศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

© 2016 โดยIntellectual Reserve, Inc.
สงวนสิทธิ์ทุกประการ

อนุมัติภาษาอังกฤษ: 5/16
อนุมัติการแปล: 5/16
แปลจาก*Come, Follow Me: Learning Resources for Youth, Young Women 2017*
Thai
13568 425

เกี่ยวกับคู่มือเล่มนี้

บทเรียนในคู่มือเล่มนี้จัดเรียงเป็นหน่วยๆ พูดถึงพื้นฐานหลักคำสอนของพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูของพระเยซูคริสต์ แต่ละบทเรียนมุ่งเน้นคำถามที่เยาวชนอาจมีและหลักธรรมคำสอนที่สามารถช่วยให้พวกเขาพบคำตอบ บทเรียนออกแบบไว้เพื่อช่วยท่านเตรียมทางวิญญาณโดยเรียนรู้หลักคำสอนด้วยตนเองแล้ววางแผนวิธีให้เยาวชนหญิงมีส่วนในประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

โครงร่างการเรียนรู้

สำหรับหัวข้อหลักคำสอนแต่ละหัวข้อที่ระบุไว้ในเนื้อหามีโครงร่างการเรียนรู้มากเกินกว่าท่านจะสามารถสอนในระหว่างเดือนได้ ให้การดลใจของพระวิญญาณตลอดจนคำถามและความสนใจของเยาวชนนำทางท่านขณะตัดสินใจว่าท่านจะสอนโครงร่างใดและจะใช้เวลากับหัวข้อนั้นนานเท่าใด

โครงร่างไม่ได้กำหนดว่าท่านจะพูดและทำอะไรในชั้นเรียน แต่วางรูปแบบไว้เพื่อช่วยให้ท่านเรียนรู้หลักคำสอนด้วยตัวท่านเองและเตรียมปรับประสบการณ์การเรียนรู้ให้ตรงกับความต้องการของเยาวชนหญิงที่ท่านสอน

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

เพื่อช่วยให้เยาชนหญิงเรียนรู้หลักธรรมในโครงร่างการเรียนรู้เหล่านี้ ท่านต้องเข้าใจและดำเนินชีวิตตามหลักธรรมด้วยตนเอง ศึกษาพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลอื่นที่จัดเตรียมไว้ในโครงร่างการเรียนรู้ จงมองหาคำกล่าว เรื่องเล่า หรือตัวอย่างที่เกี่ยวข้องหรือสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงที่ท่านสอน จากนั้นให้ใช้โครงร่างการเรียนรู้วางแผนวิธีช่วยให้สมาชิกในชั้นเรียนค้นพบความจริงเหล่านี้ด้วยตนเอง ได้รับประจักษ์พยานในความจริงเหล่านั้น และดำเนินชีวิตตามสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ อาจแบ่งปันคำปราศรัยหรือวีดิทัศน์กับเยาวชนหญิงก่อนเริ่มชั้นเรียน

หารือกัน

ปรึกษากับฝ่ายประธานชั้นเรียน และกับครูและผู้นำคนอื่นๆ เกี่ยวกับเยาวชนหญิง เยาวชนหญิงมีคำถาม และมีความต้องการอะไรบ้าง พวกเธอกำลังเรียนรู้อะไรในสภาพแวดล้อมอื่น—ที่บ้าน ในเซมินารี ในโรงเรียนวันอาทิตย์ นี่จะส่งผลต่อการเตรียมสอนหน่วยนี้ของท่านอย่างไร (ถ้ามีการแบ่งปันข้อมูลที่ละเอียดอ่อนในการสนทนาเหล่านี้ โปรดเก็บรักษาเป็นความลับ)

ออนไลน์เพิ่มเติม

ท่านสามารถหาแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมและแนวคิดประกอบการสอนสำหรับบทเรียนแต่ละบทได้ที่ lds.org/youth/learn บทเรียนออนไลน์ได้แก่:

- ลิ้งก์เชื่อมโยงคำสอนล่าสุดจากศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิต อัครสาวก และผู้นำศาสนจักรท่านอื่น ศาสนจักรอัพเดทลิ้งก์เหล่านี้เป็นประจำ ฉะนั้นจงหมั่นกลับไปดู
- ลิ้งก์เชื่อมโยงวีดิทัศน์ ภาพ และสื่ออื่นๆ ที่ท่านสามารถใช้เตรียมตัวท่านทางวิญญาณและเพื่อสอนเยาวชน
- วีดิทัศน์ที่เป็นต้นแบบการสอนอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อยกระดับความสามารถของท่านในการช่วยให้เยาวชนเปลี่ยนใจเลื่อมใส
-

เนื้อหา

1 มกราคม: พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์

3 เรารู้อะไรเกี่ยวกับพระลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์

7 ฉันจะรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ได้อย่างไร

11 เหตุใดพระเยซูคริสต์จึงสำคัญในชีวิตฉัน

16 พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงมีบทบาทอะไรบ้าง

21 ฉันเป็นใคร และฉันสามารถเป็นใคร

27 กุมภาพันธ์: แผนแห่งความรอด

29 แผนแห่งความรอดคืออะไร

33 เกิดอะไรขึ้นในชีวิตก่อนเกิดของฉัน

37 จุดประสงค์ของชีวิตคืออะไร

41 เหตุใดการเลือกที่ฉันทำจึงสำคัญ

45 เหตุใดเราจึงมีความทุกข์ยาก

49 ฉันจะพบการปลอบโยนได้อย่างไรเมื่อคนที่ฉันผูกพันเสียชีวิต

53 เหตุใดฉันจึงควรปฏิบัติต่อร่างกายของฉันเหมือนพระวิหาร

57 มีนาคม: การชดใช้ของพระเยซูคริสต์

59 การชดใช้ของพระเยซูคริสต์คืออะไร

63 การมีศรัทธาในพระเยซูคริสต์หมายความว่าอะไร

68 การกลับใจจะช่วยฉันทุกวันได้อย่างไร

72 พระคุณคืออะไร

76 เหตุใดฉันต้องให้อภัยผู้อื่น

80 การฟื้นคืนชีวิตคืออะไร

84 พระผู้ช่วยให้รอดจะช่วยฉันได้อย่างไรในช่วงของการทดลอง

89 เมษายน: การละทิ้งความเชื่อและการฟื้นฟู

91 เหตุใดการฟื้นฟูจึงจำเป็น

95 เหตุใดเราจึงต้องการพระคัมภีร์มอรมอน

99 ฐานะปุโรหิตได้รับการฟื้นฟูอย่างไร

104 โจเซฟ สมิธมีบทบาทอะไรในการฟื้นฟู

108 เหตุใดนิมิตแรกจึงสำคัญ

113 พฤษภาคม: ศาสดาพยากรณ์และการเปิดเผย

115 เหตุใดการฟังและทำตามศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตจึงสำคัญ

119 ฉันจะรับการเปิดเผยส่วนตัวได้อย่างไร

123 ฉันจะทำให้การสวดอ้อนวอนมีความหมายมากขึ้นได้อย่างไร

127 เหตุใดการศึกษาพระคัมภีร์จึงสำคัญ

131 ฉันจะทำให้ประจักษ์พยานของฉันเข้มแข็งได้อย่างไร

135 ปีตุพรจะช่วยฉันได้อย่างไร

139 มิถุนายน: ฐานะปุโรหิตและกุญแจฐานะปุโรหิต

141 ฐานะปุโรหิตคืออะไร

145 ฉันมีความรับผิดชอบอะไรบ้างในงานของฐานะปุโรหิต

149 กุญแจของฐานะปุโรหิตคืออะไร

153 ฉันได้รับพลังและพรของฐานะปุโรหิตในชีวิตฉันอย่างไร

157 การสนับสนุนผู้นำศาสนจักรของฉันหมายความว่าอย่างไร

163 กรกฎาคม: ศาสนพิธีและพันธสัญญา

165 เหตุใดศาสนพิธีจึงสำคัญในชีวิตฉัน

169 เหตุใดพันธสัญญาจึงสำคัญในชีวิตฉัน

172 ฉันทำพันธสัญญาอะไรบ้างเมื่อรับบัพติศมา

177 ฉันได้รับของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์อย่างไร

181 เหตุใดศาสนพิธีพระวิหารจึงสำคัญ

185 การรับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับเราหมายความว่าอะไร

189 สิงหาคม: การแต่งงานและครอบครัว

191 เหตุใดครอบครัวจึงสำคัญ

195 เหตุใดการแต่งงานในพระวิหารจึงสำคัญ

199 เหตุใดความบริสุทธิ์ทางเพศจึงสำคัญ

204 เหตุใดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำตามมาตรฐานของศาสนจักรเกี่ยวกับการออกเดท

207 เวลานี้ฉันจะเตรียมเป็นภรรยาและมารดาที่ชอบธรรมได้อย่างไร

211 บทบาทของชายและหญิงส่งเสริมกันในครอบครัวอย่างไร

215 ฉันจะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวได้อย่างไร

221 กันยายน: พระบัญญัติ

223 ฉันจะอยู่ในโลกแต่ไม่เป็นของโลกได้อย่างไร

227 ฉันพิทักษ์คุณธรรมของฉันอย่างไร

232 สิ่งที่ฉันพูดมีผลต่อฉันและคนรอบข้างอย่างไร

236 เหตุใดเราจึงอดอาหาร

240 เหตุใดเราจึงได้รับบัญชาให้รักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์

245 เหตุใดการเป็นคนซื่อสัตย์จึงสำคัญ

248 เหตุใดเราจึงจ่ายส่วนสิบ

253 ตุลาคม: จงเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้น

255 ฉันจะเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้นได้อย่างไร

259 ฉันจะพัฒนาความรักเหมือนพระคริสต์ได้อย่างไร

264 ฉันจะเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้นในการรับใช้ผู้อื่นได้อย่างไร

269 ฉันจะเรียนรู้ให้อดทนมากขึ้นได้อย่างไร

273 ทำไมการสำนึกคุณจึงสำคัญ

277 พฤศจิกายน: การพึ่งพาตนเองทางโลกและทางวิญญาณ

279 การพึ่งพาตนเองหมายความว่าอะไร

283 ฉันรู้อย่างไรว่าฉันกำลังเปลี่ยนใจเลื่อมใจหรือไม่

287 เหตุใดการศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะจึงสำคัญต่อฉัน

291 เหตุใดการทำงานจึงเป็นหลักธรรมสำคัญของพระกิตติคุณ

295 เหตุใดพระเจ้าทรงต้องการให้ฉันมีสุขภาพดี

299 พระเจ้าทรงมีวิธีอะไรในการจัดหาให้คนยากไร้และคนขัดสน

304 ฉันจะพบวิธีแก้ไขปัญหาและการท้าทายต่างๆ ได้อย่างไร

309 ธันวาคม: การสร้างอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าในยุคสุดท้าย

311 ฉันจะเชื้อเชิญให้ทุกคนมาหาพระคริสต์ได้อย่างไร

315 พระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้ฉันใช้ของประทานฝ่ายวิญญาณอย่างไร

319 ฉันจะเตรียมจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางได้อย่างไร

324 ฉันจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยสมาชิกใหม่ของศาสนจักร

329 ฉันจะช่วยเพื่อนที่แข็งขันน้อยให้กลับมาโบสถ์ได้อย่างไร

333 ไซอันคืออะไร

337 ฉันจะมีส่วนร่วมในการเร่งงานแห่งความรอดได้อย่างไร

341 ภาคผนวก

หัวข้อบทเรียน

มกราคม: พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์

“เราเชื่อในพระผู้เป็นเจ้า, พระบิดานิรันดร์, และในพระบุตรของพระองค์, พระเยซูคริสต์, และในพระวิญญาณบริสุทธิ์” (หลักแห่งความเชื่อ 1:1)

โครงร่างในหน่วยนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจพระลักษณะแท้จริงของสมาชิกในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์และบทบาทของแต่ละพระองค์ในการทำให้แผนแห่งความรอดของพระบิดาบนสวรรค์เกิดสัมฤทธิผล ความรู้ดังกล่าวจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจอัตลักษณ์อันสูงส่งและจุดประสงค์ของตนมากขึ้นในฐานะธิดาของพระผู้เป็นเจ้า

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

เรารู้อะไรเกี่ยวกับพระลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์
ฉันจะรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ได้อย่างไร
เหตุใดพระเยซูคริสต์จึงสำคัญในชีวิตฉัน
พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงมีบทบาทอะไรบ้าง
ฉันเป็นใคร และฉันสามารถเป็นใคร

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

ความก้าวหน้าส่วนบุคคล

กิจกรรมต่อไปนี้จากความก้าวหน้าส่วนบุคคลสัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

ศรัทธา ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 5

ธรรมชาติแห่งสวรรค์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่า ข้อ 1, 2 และ 6

คุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่า ข้อ 1

หมายเหตุถึงครู

ตลอดหน่วยนี้ ท่านอาจต้องการเตือนเยาวชนหญิงว่าพระนามของพระผู้เป็นเจ้าศักดิ์สิทธิ์ (ดู คพ. 63:61) กระตุ้นพวกเธอให้ใช้พระนามเหล่านี้ด้วยความคารวะและความเคารพ

เรารู้อะไรเกี่ยวกับพระลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์

พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ได้แก่ พระผู้เป็นเจ้าพระบิดานิรันดร์ พระผู้ช่วยให้รอด พระเยซูคริสต์ และพระวิญญาณบริสุทธิ์ ถึงแม้สมาชิกในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์เป็นสัตวภาวะแยกกันชัดเจนและมีบทบาทแยกกันชัดเจน แต่ทรงเป็นหนึ่งเดียวในจุดประสงค์ พระองค์ทรงเป็นหนึ่งเดียวกันโดยสมบูรณ์ในการทำให้แผนแห่งความรอดของพระบิดาบนสวรรค์บรรลุผล

การเข้าใจพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ช่วยให้ท่านรู้อย่างไรว่าท่านเป็นใคร ความรู้ของเราเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ต่างจากความเชื่อของศาสนาอื่นอย่างไร

เยาวชนหญิงเข้าใจหรือไม่ว่าสมาชิกในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ทำงานด้วยกันอย่างไร การเข้าใจพระลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์จะช่วยเยาวชนหญิงอย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์ข้อใดและคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจพระลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์และบทบาทที่พระองค์ทรงมีในชีวิตพวกเธอ

ปฐมกาล 1:27 (พระผู้เป็นเจ้าทรงสร้างมนุษย์ตามรูปลักษณ์ของพระองค์)

มัทธิว 3:16-17; ยอห์น 14:16; กิจการ 7:55–56; 3 นีไฟ 11:4–11; โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:17; หลักแห่งความเชื่อ 1:1 (มีสมาชิกสามพระองค์ในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์)

ลูกา 24:39; ยอห์น 1:14; คพ. 130:22 (สมาชิกสองพระองค์ในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์มีพระวรกาย)

ยอห์น 17:21; 1 ยอห์น 5:7; แอลมา 11:44; คพ. 20:28 (พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ทรงเป็นหนึ่งเดียวกัน)

“พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 190–191

บอยด์ เค. แพคเกอร์, “พยาน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014, 94-97

โรเบิร์ต ดี. เฮลส์ “ชีวิตนิรันดร์—คือการรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ของเราและพระเยซูคริสต์ พระบุตรของพระองค์,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 80-82

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ “พระเจ้าเที่ยงแท้องค์เดียวและพระเยซูคริสต์ที่พระองค์ทรงใช้มา,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2007, 48–52

วีดิทัศน์: “การฟื้นฟู”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนบนกระดานว่า “เรารู้อะไรเกี่ยวกับพระลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์” เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านหลักแห่งความเชื่อ 1:1 หรือ หลักคำสอนและพันธสัญญา 130:22 เพื่อหาคำตอบของคำถามนี้

- เขียนคำที่พบใน หลักคำสอนและพันธสัญญา 130:22 บนกระดาน โดยเว้นว่างคำสำคัญหลายๆ คำ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ตรึกตรองว่าคำใดหายไป แล้วเติมคำนั้นด้วยกันในชั้นเรียน

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แสดงบทบาทสมมติว่าพวกเธอจะสอนคนที่เชื่อต่างจากเราเกี่ยวกับสมาชิกแต่ละองค์ในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์อย่างไร พวกเธอจะใช้พระคัมภีร์ข้อใด เหตุใดพวกเธอจึงรู้สึกว่าความรู้นี้สำคัญมาก

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

ท่านสามารถใช้กิจกรรมการเรียนรู้ในหัวข้อนี้พิจารณาว่าเยาวชนหญิงรู้อะไรบ้างแล้วเกี่ยวกับหลักคำสอนและพวกเธอยังต้องเรียนรู้อะไรอีก จงพร้อมปรับแผนบทเรียนให้ตรงตามความต้องการของพวกเธอหากจำเป็น

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจพระลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เขียนบนกระดานว่า “พระผู้เป็นเจ้าพระบิดา” “พระเยซูคริสต์” และ “พระวิญญาณบริสุทธิ์” เลือกหัวข้อจากคำพูดของประธานบอยด์ เค. แพคเกอร์ เรื่อง “พยาน” ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ แจกให้เยาวชนอ่านในใจคนละหัวข้อแล้วสรุปด้วยคำพูดของเธอเองให้คนที่เหลือในชั้นเรียนฟัง ขณะรายงาน ให้เธอเขียนบนกระดานใต้หัวข้อที่เหมาะสมถึงสิ่งที่เธอเรียนรู้เกี่ยวกับสมาชิกองค์นั้นในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ เหตุใดเยาวชนหญิงจึงรู้สึกว่าสำคัญที่ต้องเข้าใจความจริงเหล่านี้เกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ พวกเธอจะอธิบายความเชื่อของพวกเธอต่อคนที่มีทัศนะต่างกันเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์อย่างไร

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงแต่ละคนให้อ่าน “พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์” ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* ขอให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้จากการอ่าน จากนั้นขอให้เยาวชนหญิงอีกคนหนึ่งกล่าวย้ำสิ่งที่เยาวชนหญิงคนแรกพูดแล้วแบ่งปันบางสิ่งที่เธอเรียนรู้ด้วยตนเอง ทำซ้ำจนกระทั่งเยาวชนหญิงทุกคนมีโอกาสแบ่งปัน ถามเยาวชนหญิงว่าทัศนะของเราเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์อาจต่างจากทัศนะของศาสนาอื่นอย่างไร การมีทัศนะที่ถูกต้องเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์จะเป็นพรแก่เยาวชนหญิงได้อย่างไร

- ให้ชั้นเรียนอ่านคำบรรยายของเอ็ลเดอร์ เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ในเรื่องความเชื่ออื่นของชาวคริสต์เกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ (ในคำพูดของท่านเรื่อง “พระเจ้าเที่ยงแท้องค์เดียวและพระเยซูคริสต์ที่พระองค์ทรงใช้มา”) ฉายภาพนิมิตแรกในวีดิทัศน์เรื่อง “การฟื้นฟู” หรือให้เยาวชนหญิงดู รูปนิมิตแรก (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 90) โจเซฟเรียนรู้อะไร

เกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ สิ่งที่ท่านเรียนรู้ต่างจากสิ่งที่ชาวคริสต์อื่นเชื่ออย่างไร เหตุใดสิ่งที่ท่านเรียนรู้จึงสำคัญ เยาวชนหญิงคิดว่าประสบการณ์นี้เปลี่ยนสิ่งที่ โจเซฟเชื่อเกี่ยวกับตนเองอย่างไร

- เขียนสามหัวข้อบนกระดาน “มีสมาชิกสามพระองค์ในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์” “พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ทรงเป็นหนึ่งเดียวกัน” และ “พระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ทรงมีพระวรกาย” เขียนพระคัมภีร์อ้างอิงเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ (เช่นข้อที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้) ลงในบัตรใบเล็ก เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ผลัดกันเลือกหนึ่งใบอ่านออกเสียงพระคัมภีร์ข้อนั้น และเขียนอ้างอิงไว้ใต้หัวข้อที่เหมาะสมบนกระดาน (พระคัมภีร์บางข้ออาจอยู่มากกว่าหนึ่งหัวข้อ) การรู้ความจริงเหล่านี้เกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์จะเป็นพรแก่เยาวชนหญิงได้อย่างไร กระตุ้นเยาวชนหญิงให้เก็บรายการอ้างอิงเหล่านี้ไว้ในพระคัมภีร์เพื่อจะใช้สอนคนอื่นๆ เกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์

- แจกกระดาษที่มีคำถามต่อไปนี้ให้เยาวชนหญิง: ท่านจะอธิบายความสัมพันธ์ของพระผู้ช่วยให้รอดกับพระบิดาว่าอย่างไร พระบิดาและพระบุตรเป็นหนึ่งเดียวในแง่ใด พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงมีบทบาทอะไรบ้าง เชื้อเชิญพวกเธอให้ไตร่ตรองคำถามเหล่านี้ขณะดู ฟัง หรืออ่านคำพูดของเอ็ลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์ เรื่อง “ชีวิตนิรันดร์—คือการรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ของเราและพระเยซูคริสต์ พระบุตรของพระองค์” ให้เวลาพวกเธอเขียนคำตอบ และเชื้อเชิญให้แบ่งปันสิ่งที่เขียน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจพระลักษณะของพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์หรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ท่องจำและไตร่ตรองหลักแห่งความเชื่อข้อหนึ่งและแบ่งปันกับบางคน

- ทำ ธรรมชาติแห่งสวรรค์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*ให้แล้วเสร็จ

- สอนบทเรียนการสังสรรค์ในครอบครัวเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์โดยใช้ข้อพระคัมภีร์ที่ศึกษาระหว่างบทเรียนนี้

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเตรียมพระองค์ให้พร้อมสอนโดยทรงแสวงหาการนำทางจากพระบิดาบนสวรรค์ ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อแสวงหาการนำทางจากพระบิดาบนสวรรค์ให้ช่วยท่านเตรียมสอนด้วยพระวิญญาณ

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

“พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์” แน่วแน่ต่อศรัทธา (2004), 190–191

หลักแห่งความเชื่อข้อที่หนึ่งกล่าวว่า “เราเชื่อในพระผู้เป็นเจ้าพระบิดาผู้สถิตนิรันดร์ และในพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์ และในพระวิญญาณบริสุทธิ์” ทั้งสามพระองค์รวมเป็นพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ พระองค์ทรงควบคุมโลกนี้และงานสร้างอื่นทั้งหมดของพระบิดาบนสวรรค์ของเรา

คำสอนที่แท้จริงเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์สูญหายไปในการละทิ้งความเชื่อที่เกิดขึ้นหลังจากการปฏิบัติศาสนกิจของพระผู้ช่วยให้รอดขณะพระองค์ทรงเป็นมนุษย์และการเสียชีวิตของอัครสาวก คำสอนเรื่องนี้เริ่มกลับคืนมาเมื่อโจเซฟ สมิธวัย 14 ปีได้รับภาพที่ปรากฏครั้งแรก (ดู โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:17) จากเรื่องราวของศาสดาเกี่ยวกับนิมิตแรกและจากคำสอนอื่นๆ ของท่าน เราทราบว่าสมาชิกในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์มีสามองค์แยกจากกัน พระบิดาและพระบุตรทรงมีพระวรกายเป็นเนื้อหนังและกระดูกจับต้องได้ และพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงเป็นบุคคลที่เป็นวิญญาณ (ดู คพ. 130:22)

แม้สมาชิกในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์จะทรงเป็นคนละองค์และมีบทบาทต่างกัน แต่พระองค์ทรงเป็นหนึ่งเดียวอย่างสมบูรณ์ในการทำให้แผนแห่งรอดของพระบิดาบนสวรรค์บรรลุผล

ข้อความที่คัดมาจากเจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “พระเจ้าเที่ยงแท้องค์เดียวและพระเยซูคริสต์ที่พระองค์ทรงใช้มา,” Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ย. 2007, 48–51*

ในปี ค.ศ. 325 จักรพรรดิโรมัน คอนสแตนตินเรียกประชุมสภาไนเซียให้อธิปราย—ในบรรดาเรื่องอื่นๆ—ถึงประเด็นที่ขยายวงกว้างและอ้างถึง “ตรีเอกานุภาพในความเป็นหนึ่งเดียว” ของพระผู้เป็นเจ้า จากการถกเถียงกันซึ่งมีความขัดแย้งอย่างมากในบรรดาคนนับถือศาสนา นักปราชญ์ และผู้นำทางศาสนา ข้อสรุปที่เกิดขึ้น (หลังจากอีก 125 ปีผ่านไปและหลังจากมีสภาใหญ่อีกสามสภา) เป็นที่รู้จักกันในชื่อว่า หลักข้อเชื่อไนซีน ซึ่งต่อมาจัดรูปแบบใหม่ เช่น หลักข้อเชื่ออะทาเนเซียน วิวัฒนาการและรูปแบบต่างๆ ของหลักข้อเชื่อเหล่านี้—และหลักข้อเชื่ออื่นๆ ที่ยังจะตามมาในศตวรรษอื่นๆ—ประกาศว่าพระบิดา พระบุตร และพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงเป็นนามธรรม ทรงอานุภาพสูงสุด ดำรงอยู่เหนือกาลเวลาและจักรวาล ดำรงอยู่ตลอดเวลาทุกแห่งหน ดำรงอยู่ในแก่นสารเดียวแต่ต่างรูป แต่ละองค์ทรงเป็นนิรันดร์ และไม่เป็นที่รู้จัก ไม่มีพระวรกาย หรือส่วนต่างๆ ของพระวรกายหรืออารมณ์ความรู้สึก ในหลักข้อเชื่อเช่นนั้นทั้งสามพระองค์ทรงเป็นพระบุคคลแยกจากกัน แต่เป็นพระสัตภาวะเดียว มักจะกล่าวว่าเป็น “ความลี้ลับของตรีเอกานุภาพ” พระองค์ทรงแยกกันเป็นสามพระองค์ชัดเจน แต่ไม่ใช่พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ แต่เป็นองค์เดียว ทั้งสามพระบุคคลไม่สามารถเป็นที่เข้าใจได้ แต่เป็นพระผู้เป็นเจ้าองค์เดียวผู้ไม่เป็นที่เข้าใจได้

มกราคม: พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์

ฉันจะรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ได้อย่างไร

เราเป็นธิดาของพระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงรักเราและทรงต้องการให้เราเข้ามาอยู่ใกล้พระองค์ พระองค์ประทานโอกาสให้เราได้สวดอ้อนวอนถึงพระองค์และทรงสัญญาจะฟังและตอบคำสวดอ้อนวอนของเรา เราสามารถรู้จักพระองค์ได้เช่นกันเมื่อเราศึกษาพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ยุคสุดท้ายและเมื่อเราพยายามเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้นโดยทำตามพระประสงค์ของพระองค์

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดอีกบ้างที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้จักพระบิดาบนสวรรค์

ยอห์น 17:3 (ความสำคัญของการรู้จักพระบิดาบนสวรรค์)

1 ยอห์น 2:3–5; 4:7–8; อีนัส 1:1–7; โมไซยาห์ 4:9–12; 5:13; คพ. 88:63–65; 93:1 (วิธีที่เราจะรู้จักพระบิดาบนสวรรค์)

ริชาร์ด จี. สก็อตต์ “การใช้ของประทานอันสูงส่งแห่งการสวดอ้อวอน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2007, หน้า 9–13

โรเบิร์ต ดี. เฮลส์ “พยายามรู้จักพระผู้เป็นเจ้าพระบิดาบนสวรรค์ของเรา และพระบุตรของพระองค์พระเยซูคริสต์” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2009, หน้า 35–39

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “ความยิ่งใหญ่ของพระผู้เป็นเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2003, หน้า 84-87

วีดิทัศน์: “He Knows Me,” “การสวดอ้อนวอน”

“ฉันรู้ว่าพระบิดาทรงพระชนม์,” *เพลงสวด*, บทเพลงที่ 150; “โอ้พระบิดา,” *เพลงสวด*, บทเพลงที่ 142

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

นึกถึงความสัมพันธ์ของท่านกับพระบิดาในสวรรค์ ท่านรู้สึกใกล้ชิดพระองค์มากที่สุดเมื่อใด ท่านกำลังทำอะไรที่ช่วยให้ท่านรู้สึกใกล้ชิดพระองค์มากขึ้น

เยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตนเอง การมีความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นกับพระบิดาบนสวรรค์จะเพิ่มสำนึกของการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างไร ท่านจะช่วยเยาวชนหญิงกระชับความสัมพันธ์ดังกล่าวได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ร้องเพลง “ฉันรู้ว่าพระบิดาทรงพระชนม์” (*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 150) หรือ “โอ้พระบิดา” (*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 142) สนทนากับเยาวชนหญิงว่าเพลงสวดเหล่านี้สอนอะไรเราเกี่ยวกับพระบิดาบนสวรรค์และวิธีที่เราจะรู้จักพระองค์

- โดยได้รับอนุญาตจากอธิการ เชิญบิดาคนหนึ่งของเยาวชนหญิงมาแบ่งปันความรู้สึกของเขาเกี่ยวกับการเป็นบิดา เขาอาจจะพูดว่าเขารู้สึกอย่างไรต่อบุตรสาวของตน เขาหวังให้เธอบรรลุอะไรในชีวิต และเขาหวังจะช่วยให้เธอประสบความสำเร็จอย่างไร ขอให้เยาวชนหญิงเปรียบเทียบสิ่งที่บิดาคนนี้กล่าวกับความรู้สึกที่พระบิดาในสวรรค์ทรงมีต่อพวกเธอ

- เขียนคำถามต่อไปนี้บนกระดาน: ท่านรู้สึกใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์มากที่สุดเมื่อใด ท่านกำลังทำอะไรที่ช่วยให้ท่านรู้สึกใกล้ชิดพระองค์ ขอให้เยาวชนหญิงเขียนคำตอบและแบ่งปันถ้าพวกเธอรู้สึกสบายใจในการทำเช่นนั้น

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจวิธีที่พวกเธอจะรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ดีขึ้น เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ให้ดูของที่ใช้แทนการสวดอ้อนวอน พระวิญญาณบริสุทธิ์ และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ (เช่นโทรศัพท์มือถือ ไฟฉาย และแผนที่) บอกเยาวชนหญิงว่าของแต่ละอย่างนี้แทนบางสิ่งที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานแก่เราเพื่อช่วยให้เรารู้จักพระองค์ดีขึ้น เชื้อเชิญพวกเธอให้บอกว่าของเหล่านี้ใช้แทนอะไร ให้ชั้นเรียนอ่านคำปราศรัยของเอ็ลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์เรื่อง “พยายามรู้จักพระผู้เป็นเจ้าพระบิดาบนสวรรค์ของเรา และพระบุตรของพระองค์พระเยซูคริสต์” (ท่านอาจเชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านคำปราศรัยเรื่องนี้ก่อนมาชั้นเรียน) เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้มองหาข้อความที่สอนพวกเธอถึงวิธีที่การสวดอ้อนวอน พระวิญญาณบริสุทธิ์ และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์สามารถช่วยให้พวกเธอรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ พวกเธอพบอะไรอีกในคำปราศรัยเรื่องนี้ที่ดลใจพวกเธอให้อยากรู้จักพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้น เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันความรู้สึกเกี่ยวกับพระบิดาบนสวรรค์

- มอบหมายพระคัมภีร์ต่อไปนี้ให้เยาวชนหญิงคนละข้อ: 1 ยอห์น 2:3–5; 4:7–8; อีนัส 1:1–7; โมไซยาห์ 4:9–12; 5:13; คพ. 88:63–65; 93:1 ขอให้เยาวชนหญิงศึกษาข้อพระคัมภีร์ของพวกเธอและหาวิธีที่จะรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้และประสบการณ์ที่เคยมีเกี่ยวกับการได้รู้จักพระบิดาบนสวรรค์โดยใช้วิธีเหล่านี้

- ขอให้เยาวชนหญิงอ่าน ยอห์น 17:3 และให้พวกเธออธิบายความแตกต่างระหว่างการรู้*เกี่ยวกับ*คนบางคนและรู้จักคนบางคน เชื้อเชิญพวกเธอให้นึกถึงคนที่พวกเธอรู้จักดีมาก พวกเธอทำอะไรเพื่อ

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“หลังจากคนหนึ่งตอบคำถามหรือบอกกล่าวความเข้าใจ ให้เชิญคนอื่นแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือแสดงความคิดเห็นที่ต่างออกไป เมื่อคนใดคนหนึ่งถามคำถาม ให้ส่งต่อคำถามไปยังอีกคนหนึ่งแทนที่จะตอบเอง ตัวอย่างเช่น ท่านจะถามว่า ‘มีใครจะตอบคำถามนี้บ้าง?’” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 67)

ให้รู้จักคนนั้น เขียนคำตอบของพวกเธอบนกระดาน เราจะใช้วิธีคล้ายกันนี้เพื่อรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ได้อย่างไร เชิญนักเรียนครึ่งห้องอ่าน อีนัส 1:1–7 และอีกครึ่งห้องอ่านสองหัวข้อแรกในคำปราศรัยของเอ็ลเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์เรื่อง “การใช้ของประทานอันสูงส่งแห่งการสวดอ้อนวอน” ขอให้เยาวชนหญิงหาวิธีที่พวกเธอจะสามารถปรับปรุงการสื่อสารกับพระบิดาบนสวรรค์ หลังจากสนทนาสิ่งที่พบแล้ว ให้พวกเธอไตร่ตรองความสัมพันธ์ของพวกเธอกับพระบิดาบนสวรรค์หรือพิจารณาสักครู่ว่าพวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์ดังกล่าว

- เขียนบนกระดานว่า: “พระบิดาบนสวรรค์ทรงรักเราและทรงต้องการให้เราเข้ามาอยู่ใกล้พระองค์ พระองค์ประทานโอกาสให้เราสวดอ้อนวอนถึงพระองค์” ขอให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งอ่านออกเสียงข้อความนี้ และเชิญทั้งชั้นแบ่งปันประสบการณ์ที่เคยมีกับการสวดอ้อนวอน ฉายวีดิทัศน์เรื่อง ”การสวดอ้อนวอน” เยาวชนหญิงประทับใจอะไรเกี่ยวกับประจักษ์พยานของประธานมอนสัน เยาวชนหญิงสังเกตเห็นอะไรเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของซิสเตอร์โอกานโดกับพระบิดาบนสวรรค์ การสวดอ้อนวอนมีบทบาทอะไรในความสัมพันธ์นั้น ให้เวลาสักครู่แก่เยาวชนหญิงเพื่อใคร่ครวญความสัมพันธ์ของพวกเธอกับพระบิดาบนสวรรค์และวิธีที่พวกเธอจะปรับปรุงความสัมพันธ์นั้น

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าจะรู้จักพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้นได้อย่างไร พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลากับหลักคำสอนนี้มากขึ้นจะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เขียนเรื่องบางเรื่องในบันทึกส่วนตัวที่พวกเธอวางแผนจะทำเพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์ของพวกเธอกับพระบิดาบนสวรรค์และทำตามแผนนั้น
- ทำคุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่า 1 จาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*ให้แล้วเสร็จ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเตรียมพระองค์เองเพื่อสอนโดยใช้เวลาตามลำพังในการสวดอ้อนวอนและการอดอาหาร พระองค์ทรงแสวงหาการนำทางจากพระบิดาบนสวรรค์ ขณะที่ท่านเตรียมสอนเยาวชนหญิงให้รู้วิธีที่พวกเธอจะรู้จักพระบิดาบนสวรรค์ จงทำตามแบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอดและใช้เวลาในการสวดอ้อนวอนและการอดอาหาร และแสวงหาการนำทางจากพระบิดาบนสวรรค์ในระหว่างเตรียมจงพยายามเข้ามาอยู่ใกล้พระองค์ และแบ่งปันประจักษ์พยานของท่านกับเยาวชนหญิงเกี่ยวกับพระบิดาบนสวรรค์

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากริชาร์ด จี. สก็อตต์, "การใช้ของประทานอันสูงส่งแห่งการสวดอ้อนวอน," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ค. 2007, หน้า 9–13*

ของประทานแห่งการสวดอ้อนวอน

การสวดอ้อนวอนเป็นของประทานอันสูงส่งของพระบิดาในสวรรค์ที่ประทานให้ทุกจิตวิญญาณ ลองนึกดู พระองค์ผู้ทรงสูงส่งที่สุด ทรงรู้ทุกอย่าง ทรงเห็นทุกอย่าง พระบุคคลผู้เปี่ยมด้วยพลังอำนาจทั้งปวง ทรงสนับสนุนให้ท่านกับข้าพเจ้าผู้ซึ่งไร้ความสำคัญดังที่เราเป็นอยู่ ให้พูดคุยกับพระองค์ในฐานะพระบิดาของเรา โดยแท้แล้วเพราะพระองค์ทรงรู้ว่าเราต้องการการนำทางของพระองค์อย่างยิ่ง พระองค์ทรงบัญชาว่า "เจ้าจงสวดอ้อนวอนโดยออกเสียงเช่นเดียวกับในใจเจ้า; แท้จริงแล้ว, ต่อหน้าโลกเช่นเดียวกับในที่ลับตา, ในที่สาธารณะเช่นเดียวกับในที่รโหฐาน" (คพ. 19:28)

"สภาพการณ์ของเราจะเป็นอย่างไร เราอ่อนน้อมหรือเย่อหยิ่ง ยากจนหรือร่ำรวย เป็นทาสหรือเป็นไท มีการศึกษาหรือด้อยการศึกษา เป็นที่รักหรือถูกทอดทิ้ง เราสามารถเอ่ยพระนามพระองค์ เราไม่ต้องนัดกับพระองค์ การวิงวอนของเราทำได้สั้นๆ หรือใช้เวลานานตามแต่เราต้องการ สิ่งนี้จะเป็นการแสดงออกถึงความรัก ความกตัญญู หรือการวิงวอนอย่างเร่งด่วนเพื่อทูลขอความช่วยเหลือได้เช่นกัน พระองค์ทรงสร้างจักรวานอันนับไม่ถ้วนและทรงสร้างโลกนับไม่ถ้วนให้จักรวาล ท่านกับข้าพเจ้าสามารถพูดกับพระองค์เป็นการส่วนตัว และพระองค์จะทรงตอบเสมอ

เราควรสวดอ้อนวอนอย่างไร

เราสวดอ้อนวอนถึงพระบิดาบนสวรรค์ในพระนามอันศักดิ์สิทธิ์ของพระบุตรผู้เป็นที่รักของพระองค์พระเยซูคริสต์ การสวดอ้อนวอนจะส่งผลดีที่สุดเมื่อเราพยายามทำตนให้สะอาดและเชื่อฟังด้วยแรงจูงใจที่มีค่าควรและเต็มใจทำสิ่งที่พระองค์ทรงขอให้เราทำ การสวดอ้อนวอนที่นอบน้อมและวางใจจะได้รับแนวทางและสันติสุข

อย่าห่วงความรู้สึกขัดเขินที่ท่านแสดงออก จงพูดกับพระบิดาผู้ทรงเมตตาและเข้าใจ ท่านคือลูกผู้มีค่าของพระองค์ผู้ที่พระองค์ทรงรักและทรงประสงค์จะช่วยท่าน ขณะที่ท่านสวดอ้อนวอนท่านจะรู้ว่าพระบิดาในสวรรค์ทรงอยู่ใกล้และพระองค์ทรงรับฟังท่าน

กุญแจที่จะปรับปรุงการสวดอ้อนวอนคือการเรียนรู้ที่จะทูลถามอย่างถูกต้อง ลองพิจารณาถึงการเปลี่ยนจากการทูลขอสิ่งที่ท่านต้องการมาเป็นการค้นหาสิ่งที่พระองค์ทรงประสงค์สำหรับท่าน เมื่อท่านรู้พระประสงค์ของพระองค์แล้ว จงสวดอ้อนวอนว่าท่านจะได้รับการนำทางให้มีความเข้มแข็งเพื่อสิ่งนั้นจะเกิดสัมฤทธิผล

ท่านอาจรู้สึกว่าตนเองห่างไกลจากพระบิดาของเรา อาจเป็นด้วยเหตุผลหลายประการ แต่ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใด เมื่อท่านยังวิงวอนขอความช่วยเหลือ พระองค์จะทรงนำทางให้ท่านทำสิ่งที่จะสร้างความมั่นใจอีกครั้งว่าพระองค์ทรงอยู่ใกล้ จงสวดอ้อนวอนแม้ว่าท่านไม่ปรารถนาจะสวดอ้อนวอน บางครั้งอาจเป็นเหมือนเด็ก ท่านอาจทำผิดและรู้สึกว่าท่านไม่สามารถเข้าไปเฝ้าพระบิดาพร้อมด้วยปัญหานั้นได้ นั่นเป็นเวลาที่ท่านต้องสวดอ้อนวอนมากที่สุด จงอย่ารู้สึกว่าตนเองไร้ค่าควรเกินกว่าจะสวดอ้อนวอน

เหตุใดพระเยซูคริสต์จึงสำคัญในชีวิตฉัน

พระเยซูคริสต์ทรงได้รับเลือกให้เป็นพระผู้ช่วยให้รอดของเรา การชดใช้ของพระองค์ทำให้เราได้ฟื้นคืนชีวิต กลับใจ และได้รับการอภัยเพื่อเราจะสามารถกลับไปที่ประทับของพระบิดาบนสวรรค์ได้ นอกจากจะช่วยให้เรารอดจากบาปแล้ว พระเยซูคริสต์ พระผู้ช่วยให้รอดของเรา ทรงมอบสันติสุขและพลังให้เราในช่วงเวลาแห่งการทดลองเช่นกัน พระองค์ทรงวางแบบอย่างที่ดีพร้อมสำหรับเรา และคำสอนของพระองค์เป็นรากฐานสำหรับความสุขในชีวิตนี้และชีวิตนิรันดร์ในโลกที่จะมาถึง

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดอีกบ้างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจพระเยซูคริสต์และอิทธิพลของพระองค์ในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ยอห์น 14:6 (พระเยซูคริสต์ทรงเป็นทางนั้น เป็นความจริง และเป็นชีวิต)

ยอห์น 15:4–5 (หากไม่มีพระเยซูคริสต์ เราจะทำสิ่งใดไม่ได้เลย)

โมไซยาห์ 3:17; ฮีลามัน 14:15–18; คพ. 18:11–12; 76:41–42 (พระคริสต์ทรงเอาชนะบาปและความตาย)

อิสยาห์ 41:10, 13; มัทธิว 11:28–30; ยอห์น 14:27; ฟีลิปปี 4:13; โมไซยาห์ 24:14–15; แอลมา 7:11–12; 36:3, 27; อีเธอร์ 12:27 (การชดใช้ของพระคริสต์ให้สันติสุขและพลังในการทดลองหรือการล่อลวง)

“พระคริสต์ผู้ทรงพระชนม์: ประจักษ์พยานของอัครสาวก” *เลียโฮนา,* เม.ย. 2000, 2–3 (ดู *แน่วแน่ต่อศรัทธา,* 191–194; *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล,* 102 ด้วย)

โฮเซ เอ. เทียเซียรา, “แสวงหาพระเจ้า,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2015, 96–98

ดัลลิน เอช. โอ๊คส์, “คำสอนของพระเยซู,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2011, 115–120

เดวิด เอ. เบดนาร์, “ทนแบกสัมภาระได้โดยง่าย,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2014, 87-90

วีดิทัศน์: “กลับคืนมา,” “พระเจ้าเที่ยงแท้องค์เดียวและพระเยซูคริสต์ที่พระองค์ทรงใช้มา,” “#Hallelujah—ข่าวสารวันอีสเตอร์เกี่ยวกับพระเยซูคริสต์”

ทบทวนข้อพระคัมภีร์ข้อโปรดบางข้อของท่านเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดและไตร่ตรองประจักษ์พยานของท่านเกี่ยวกับพระองค์ ท่านรู้จักพระองค์ได้อย่างไร ประสบการณ์ใดทำให้ท่านสำนึกคุณต่อพระเยซูคริสต์และการพลีพระชนม์ชีพเพื่อชดใช้ของพระองค์

ประจักษ์พยานที่เข้มแข็งขึ้นในพระเยซูคริสต์จะเป็นพรแก่เยาวชนหญิงได้อย่างไร พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อพึ่งคำสอนและการชดใช้ของพระผู้ช่วยให้รอดอย่างเต็มที่มากขึ้น

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ดูรูปพระผู้ช่วยให้รอดทรงช่วยผู้อื่น (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, ภาพที่ 36–60) ให้เวลาเยาวชนหญิงไตร่ตรองสักครู่และแบ่งปันวิธีต่างๆ ที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงช่วยพวกเธอ ครอบครัว และคนที่พวกเธอรู้จัก เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันความรู้สึกเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอด
- ขอให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองพระชนม์ชีพของพระผู้ช่วยให้รอดขณะร้องเพลงหรือฟังเพลงสวดเกี่ยวกับพระเยซูคริสต์ (เช่น“ฉันรู้พระผู้ไถ่ทรงพระชนม์,” *เพลงสวด*, บทเพลงที่ 59) เชื้อเชิญพวกเธอแต่ละคนให้เขียนคำตอบของคำถาม “เหตุใดพระเยซูคริสต์จึงสำคัญในชีวิตฉัน”

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าเหตุใดพระเยซูคริสต์จึงทรงสำคัญในชีวิตพวกเธอ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงทบทวนคำพูดของเอ็ลเดอร์โฮเซ เอ. เทียเซียรา “แสวงหาพระเจ้า” และมองหาพรที่เอ็ล-เดอร์เทียเซียราสัญญาไว้แก่ผู้ที่แสวงหาพระเยซูคริสต์ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบในคำพูดนั้นและสิ่งที่พวกเธอกำลังทำเป็นการส่วนตัวเพื่อทำให้พระผู้ช่วยให้รอดเป็นส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของพวกเธอ ในฐานะส่วนหนึ่งของการสนทนา ท่านอาจทบทวนนิสัยเรียบง่ายที่เอ็ลเดอร์เทียเซียราแนะนำในคำพูดของท่านด้วยกัน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงตั้งเป้าหมายที่จะใช้คำแนะนำหนึ่งอย่างที่สนทนาในชั้นเรียนเพื่อเข้าใกล้พระคริสต์มากยิ่งขึ้น
- ให้ดูรูปพระผู้ช่วยให้รอด เขียนคำถามต่อไปนี้บนกระดาน: “พระเยซูคริสต์ทรงเป็นใคร” “พระองค์ทรงทำสิ่งใดเพื่อเรา” “เรารู้ได้อย่างไรว่าพระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นคว้า “พระคริสต์ผู้ทรงพระชนม์: ประจักษ์พยานของอัครสาวก” เพื่อหาคำตอบของคำถามเหล่านี้ ขอให้พวกเขาแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอพบ เชิญเยาวชนหญิงสองสามคนอธิบายว่าพวกเธอได้รับประจักษ์พยานในพระเยซูคริสต์อย่างไร ประจักษ์พยานนั้นส่งผลต่อชีวิตประจำวันของพวกเธออย่างไร ท่านอาจฉายวีดิ-ทัศน์เรื่อง “#Hallelujah—ข่าวสารวันอีสเตอร์ เกี่ยวกับพระเยซูคริสต์”

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ท่านควรระวังที่จะไม่พูดมากเกินความจำเป็นหรือแสดงความคิดเห็นของท่านบ่อยเกินไป การกระทำเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนขาดความสนใจ ให้คิดว่าตัวท่านเป็นมัคคุเทศก์นำทางในการเรียนรู้ผู้จะสอดแทรกความคิดเห็นที่เหมาะสมเพื่อทำให้คนที่ท่านสอนเดินอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 64)

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นหา “พระเยซูคริสต์” ในคู่มือพระคัมภีร์และทบทวนรายการข้อมูลหลังจากบทนำ พวกเธออาจค้นหา “พระเยซูคริสต์—พระผู้ช่วยให้รอด” ในสารบัญการใช้เพลงในหนังสือเพลงสวดเพื่อหาเพลงสวดที่สอนถึงสิ่งที่พระเยซูคริสต์ทรงทำเพื่อพวกเธอ ขอให้พวกเธอหาถ้อยคำและวลีที่อธิบายถึงบทบาทและพระพันธกิจของพระคริสต์ พวกเธอเรียนรู้สิ่งใดเกี่ยวกับพระเยซูคริสต์จากการทบทวนรายการเหล่านั้น พวกเธอรู้สึกอย่างไรกับพระองค์หลังจากทบทวนสิ่งที่พระองค์ทรงทำเพื่อเรา

- มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านพระคัมภีร์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งข้อหรือหัวข้อที่เกี่ยวข้องในคำพูดของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง “ทนแบกสัมภาระได้โดยง่าย” ขอให้เธออธิบายด้วยคำพูดของเธอเองว่าพระเยซูคริสต์ทรงเสนอความช่วยเหลืออะไรให้ผู้ติดตามพระองค์ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ยกตัวอย่างว่าพวกเธอเห็นสันติสุขหรือพลังของพระผู้ช่วยให้รอดในชีวิตพวกเธอหรือชีวิตผู้อื่นอย่างไร

- ติดประจักษ์พยานเกี่ยวกับพระเยซูคริสต์โดยสมาชิกจากฝ่ายประธานสูงสุดใน *เลียโฮนา* ฉบับการประชุมใหญ่ครั้งล่าสุดไว้บนผนัง (ประจักษ์พยานเหล่านี้มักปรากฏท้ายคำปราศรัย) ขอให้เยาวชนหญิงอ่านประจักษ์พยานเหล่านี้หรือชมวีดิทัศน์เรื่อง “พระองค์ทรงพระชนม์” ถามพวกเธอว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินหรืออ่านประจักษ์พยานของพยานพิเศษของพระผู้ช่วยให้รอด ถามว่าประจักษ์พยานของพวกเธอเกี่ยวกับพระคริสต์ส่งผลต่อการกระทำในทุกวันของพวกเธออย่างไร ให้เวลาสมาชิกชั้นเรียนแสดงความรักและประจักษ์พยานในพระเยซูคริสต์

- อ่านย่อหน้าใต้หัวข้อ “สิ่งที่พระองค์ทรงทำเพื่อเรา” ในคำพูดของเอ็ลเดอร์ดัลลิน เอช. โอ๊คส์เรื่อง “คำสอนของพระเยซู” เยาวชนหญิงจะพูดอะไรเพื่อตอบคำถามของสตรีคนนั้น “พระองค์ทรงทำอะไรเพื่อดิฉันคะ” เขียนบนกระดานทั้งเก้าหัวข้อถัดมาจากคำปราศรัย (ตั้งแต่ “ชีวิตของโลก” จนถึง “การชดใช้”) เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้เลือกหนึ่งหัวข้อหรือมากกว่านั้นและเตรียมหนึ่งหรือสองประโยคที่พวกเธอจะใช้สอนสตรีคนนั้นว่าพระเยซูคริสต์ทรงทำอะไรเพื่อเรา พวกเธอสามารถใช้คำพูดของเอ็ลเดอร์โอ๊คส์ ข้อพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง (เช่นข้อที่เสนอไว้ในโครงร่างนี้) ประสบการณ์และประจักษ์พยานของพวกเธอ เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันสิ่งที่เตรียมไว้

- ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “กลับคืนมา” เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจาก วีดิทัศน์เกี่ยวกับสิ่งที่พระเยซูคริสต์ทรงสามารถทำเพื่อพวกเธอได้ พวกเธอจะใช้ข่าวสารของวีดิทัศน์เรื่องนี้ช่วยคนที่มีปัญหาเรื่องการให้อภัยตนเองหรือรู้สึกว่าตนเองอยู่นอกขอบเขตความช่วยเหลือของพระผู้ช่วยให้รอดได้อย่างไร พวกเธออยากแบ่งปันพระคัมภีร์ข้อใด (ดูตัวอย่าง อิสยาห์ 1:18; แอลมา 36:3, 27; อีเธอร์ 12:27; คพ. 58:42–43)

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าเหตุใดพระเยซูคริสต์จึงทรงสำคัญในชีวิตพวกเธอ พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญผู้ติดตามพระองค์ให้เป็นพยาน และขณะพวกเขาทำเช่นนั้น พระวิญญาณทรงสัมผัสใจพวกเขา เมื่อท่านเชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันประจักษ์พยานเกี่ยวกับพระคริสต์และบทบาทของพระองค์ในชีวิตพวกเธอ พระวิญญาณทรงสามารถเป็นพยานต่อพวกเธอได้ถึงความจริงของสิ่งที่พวกเธอพูด ประจักษ์พยานของเยาวชนหญิงเข้มแข็งขึ้นได้เช่นกันจากการฟังผู้อื่น (โดยเฉพาะเพื่อนวัยเดียวกัน) เป็นพยานถึงพระผู้ช่วยให้รอด

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำ ศรัทธาประสบการณ์อันทรงคุณค่า ข้อ 5 ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชนให้แล้วเสร็จ*
- พยายามดำเนินชีวิตให้เหมือนพระผู้ช่วยให้รอดมากขึ้นและแบ่งปันประสบการณ์ของท่านในชั้นเรียนคราวหน้า
- นึกถึงคนที่จะได้ประโยชน์จากการรู้ว่าพระผู้ช่วยให้รอดทรงทำอะไรเพื่อเราและวางแผนวิธีแบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเธอกับบุคคลนั้น

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

พระคริสต์ผู้ทรงพระชนม์

ประจักษ์พยานของอัครสาวก

ศาสนาจักรของพระเยซูคริสต์แห่งสิทธิชนยุคสุดท้าย

ขณะที่เราเฉลิมฉลองเพื่อระลึกถึงการประสูติของพระเยซูคริสต์เมื่อสองพันปีที่ผ่านมา เรามอบประจักษ์พยานของเราถึงความจริงในพระชนม์ชีพอันหาที่เปรียบมิได้ของพระองค์ และพระบารมีอันหาที่สุดมิได้ของการเสียสละอันเป็นการชดใช้ที่ยิ่งใหญ่ของพระองค์ ไม่มีสิ่งใดอื่นอีกแล้วที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกลึกซึ้งอย่างนั้นต่อผู้คนที่มีชีวิตอยู่และยังจะมีชีวิตอยู่ต่อไปในโลกนี้

พระองค์ทรงเป็นพระเยโฮวาห์ผู้ยิ่งใหญ่แห่งพันธสัญญาเดิม พระมาไซยาแห่งพันธสัญญาใหม่ ภายใต้การนำของพระบิดา พระองค์ทรงเป็นพระผู้สร้างของโลก “พระเจ้าทรงสร้างสิ่งทั้งปวงขึ้นมาโดยพระวาทะในบรรดาสิ่งที่เป็นมานั้น ไม่มีสักสิ่งเดียวที่ได้เป็นมานอกเหนือพระวาทะ” (ยอห์น 1:3) แม้ทรงปราศจากบาป แต่พระองค์ทรงรับบัพติศมาเพื่อกระทำตามสิ่งชอบธรรมทุกประการ พระองค์ “เสด็จไปกระทำคุณประโยชน์” (กิจการ 10:38) กระนั้น ยังทรงถูกดูหมิ่นเหยียดหยามจากการนั้น พระกิตติคุณของพระองค์คือข่าวสารของสันติและไมตรี พระองค์ทรงวิงวอนให้ทุกคนทำตามตัวอย่างของพระองค์ พระองค์ทรงดำเนินไปตามท้องถนนในปาเลสไตน์ ทรงรักษาคนป่วย ทรงทำให้คนตาบอดมองเห็นได้ และทรงชุบชีวิตคนตาย พระองค์ทรงสอนความจริงของนิรันดร ทรงสอนถึงการเป็นอยู่ก่อนมตะของเรา เป้าหมายของชีวิตเราในโลกนี้ และระดับความสามารถสำหรับบุตรและธิดาของพระผู้เป็นเจ้าในชีวิตที่จะมาถึง

พระองค์ทรงริเริ่มจัดตั้งพิธีศีลระลึกเพื่อเตือนใจเราถึงการเสียสละอันเป็นการชดใช้ที่ยิ่งใหญ่ของพระองค์ พระองค์ทรงถูกจับกุมและถูกประณามด้วยข้อกล่าวหาผิด ๆ ทรงถูกตัดสินว่ามีความผิดเพื่อให้ฝูงชนพอใจ และถูกพิพากษาโทษประหารชีวิตบนกางเขนแห่งคัลวารี พระองค์ทรงสละพระชนม์ชีพเพื่อชดใช้บาปของมนุษยชาติทั้งปวง ของประทานดังกล่าวคือของประทานอันล้ำค่าที่ทรงมอบไว้เพื่อประโยชน์ของทุกคนที่อยู่บนแผ่นดินโลก

เราขอเป็นพยานอย่างจริงจังว่า พระชนม์ชีพของพระองค์ซึ่งเป็นศูนย์กลางให้กับประวัติศาสตร์ของมวลมนุษย์นั้นหาได้เริ่มต้นที่เบธเลเฮมและจบลงที่คัลวารีไม่ พระองค์ทรงเป็นพระบุตรหัวปีของพระบิดา พระบุตรองค์เดียวที่ถือกำเนิดในเนื้อหนัง พระผู้ไถ่ของโลก

พระองค์ทรงลุกขึ้นจากความตายเพื่อ “เป็นผลแรกในพวกคนทั้งหลายที่ได้ล่วงหลับไปแล้วนั้น” (1 โครินธ์ 15:20) ในฐานะพระเจ้าผู้ทรงฟื้นคืนพระชนม์ พระองค์เสด็จเยี่ยมผู้ที่ทรงรักเมื่อครั้งยังทรงพระชนม์ และพระองค์ยังทรงปฏิบัติท่ามกลาง “แกะอื่น” ของพระองค์ (ยอห์น 10:16) ในอเมริกาสมัยโบราณด้วย ในโลกปัจจุบัน พระองค์และพระบิดาของพระองค์ทรงปรากฏต่อเด็กหนุ่ม โจเซฟ สมิธ เพื่อนำ “สมัยการประทานความสมบูรณ์แห่งเวลา” ออกมาตามที่ทรงสัญญาไว้นานแล้ว (เอเฟ ซัส 1:10)

เกี่ยวกับพระคริสต์ผู้ทรงพระชนม์ ศาสดาโจเซฟเขียนว่า “พระเนตรของพระองค์ดังเปลวไฟ พระเกษาบนพระเศียรของพระองค์ขาวเหมือนหิมะบริสุทธิ์ สีพระพักตร์ส่องสว่างเหนือความสว่างของดวงอาทิตย์ และสุรเสียงราวกับเสียงพุ่งของผืนน้ำมากหลาย แม้สุรเสียงของพระจีโฮวา โดยตรัสว่า

“เราเป็นแรกและสุดท้าย เราคือเขาผู้มีชีวิต เราคือเขาผู้ถูกประหาร เราคือผู้วิงวอนแทนของเจ้าต่อพระบิดา” (ค.พ. 110:3–4)

เกี่ยวกับพระองค์ ศาสดายังอธิบายอีกว่า “และบัดนี้ หลังจากประจักษ์พยานหลายประการซึ่งให้ไว้ถึงพระองค์ นี่คือประจักษ์พยานสุดท้ายของทั้งหมดซึ่งเราให้ไว้ถึงพระองค์: ว่าพระองค์ทรงพระชนม์อยู่!

“เพราะเราเห็นพระองค์แม้ทางขวาพระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้า และเราได้ยินเสียงเป็นพยานว่า พระองค์เป็นองค์เดียวที่ถือกำเนิดของพระบิดา –

“ว่าโดยพระองค์ และโดยทางพระองค์ และจากพระองค์ โลกนั้น ๆ เป็นมาและถูกสร้างขึ้นมาแล้ว และผู้อาศัยอยู่ในนั้นเป็นบุตรและธิดาที่ถือกำเนิดไว้กับพระผู้เป็นเจ้า” (ค.พ. 76:22–24)

เราขอประกาศอย่างจริงจังว่า ฐานะปุโรหิตของพระองค์และศาสนาจักรของพระองค์ได้รับการฟื้นฟูมายังโลก–“ประดิษฐานขึ้นบนรากแห่ง . . . อัครทูตและผู้เผยพระวจนะ พระเยซูคริสต์ทรงเป็นศิลามุมเอก” (เอเฟซัส 2:20)

เราเป็นพยานว่า วันหนึ่งพระองค์จะเสด็จกลับมายังโลก “และจะเผยพระสิริของพระเจ้า และมนุษย์ทั้งสิ้นจะได้เห็นด้วยกัน” (อิสยาห์ 40:5) พระองค์จะทรงปกครองอย่างจอมกษัตริย์และทรงครองบัลลังก์อย่างจอมเจ้านาย ทุกคนจะคุกเข่าและทุกลิ้นจะสรรเสริญพระเจ้าในการนมัสการต่อเบื้องพระพักตร์พระองค์ เราแต่ละคนจะยืนต่อพระพักตร์พระผู้เป็นเจ้าเพื่อรับคำพิพากษาตามงานของเรา และตามความปรารถนาของใจเรา

เราแสดงประจักษ์พยาน ในฐานะอัครสาวกที่ได้รับการแต่งตั้งอย่างถูกต้องของพระองค์–ว่าพระเยซูทรงเป็นพระคริสต์ผู้ทรงพระชนม์ พระบุตรผู้ทรงเป็นอมตะของพระผู้เป็นเจ้า พระองค์ทรงเป็นกษัตริย์อิมมานูเอลผู้ยิ่งใหญ่ ผู้ซึ่งทุกวันนี้ ทรงยืนอยู่ ณ เบื้องขวาพระหัตถ์ของพระบิดาของพระองค์ พระองค์ทรงเป็นความสว่าง ทรงเป็นชีวิตและความหวังของโลก ทางของพระองค์คือเส้นทางที่นำไปสู่ความสุขในชีวิตนี้และชีวิตนิรันดร์ในโลกที่จะมาถึง เราสำนึกในพระกรุณาธิคุณของพระผู้เป็นเจ้าสำหรับของประทานอันหาค่ามิได้ของพระบุตรแห่งสวรรค์ของพระองค์

ฝ่ายประธานสูงสุด

โควรัมอัครสาวกสิบสอง

พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงมีบทบาทอะไรบ้าง

พระวิญญาณบริสุทธิ์ สมาชิกองค์หนึ่งในพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ ทรงเป็นพยานถึงพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ พระองค์ทรงเป็นแหล่งประจักษ์พยานและการเปิดเผยส่วนตัว พระองค์ทรงสามารถนำทางเราในการตัดสินใจและคุ้มครองเราจากอันตรายทางกายและวิญญาณ พระองค์ทรงได้ชื่อว่าเป็นพระผู้ปลอบโยน และทรงสามารถคลายความกลัวของเราและทำให้เราเปี่ยมด้วยความหวัง โดยผ่านอำนาจของพระองค์ เราได้รับการชำระให้บริสุทธิ์เมื่อเรากลับใจ รับศาสนพิธีแห่งความรอด และรักษาพันธสัญญาของเรา เราได้รับความรู้ผ่านอิทธิพลของพระวิญญาณบริสุทธิ์เกี่ยวกับพระบิดาบนสวรรค์และเยซูคริสต์ และรู้สึกถึงเดชานุภาพ พระกรุณาธิคุณ และความรักของพระองค์

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ประสบการณ์ใดสอนท่านเกี่ยวกับบทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์

พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงช่วยเยาวชนหญิงในชีวิตทุกด้านได้อย่างไร ท่านจะช่วยให้พวกเธอตระหนักถึงอิทธิพลของพระองค์ได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดอีกบ้างที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจบทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์

1 พงศ์กษัตริย์ 19:11–12; ฮีลามัน 5:30; คพ. 85:6 (พระวิญญาณบริสุทธิ์ตรัสด้วยสุรเสียงสงบแผ่วเบา)

ยอห์น 14:26 (พระผู้ปลอบโยนจะทรงสอนเราและนำทุกสิ่งมาสู่ความทรงจำของเรา)

โรม 8:16 (พระวิญญาณทรงเป็นพยานว่าเราเป็นลูกของพระผู้เป็นเจ้า)

กาลาเทีย 5:22–23 (เปาโลพูดถึงผลของพระวิญญาณ)

2 นีไฟ 32:5 (พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงแสดงให้เราเห็นสิ่งที่เราควรทำ)

3 นีไฟ 27:20 (การรับพระวิญญาณบริสุทธิ์ชำระเราให้บริสุทธิ์)

โมโรไน 8:26 (พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงทำให้เราเปี่ยมด้วยความหวังและความรัก)

โมโรไน 10:5 (พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสอนความจริงแก่เรา)

คพ. 42:17; โมเสส 1:24 (พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงเป็นพยานถึงพระบิดาและพระบุตร)

โรเบิร์ต ดี. เฮลส์, “พระวิญญาณบริสุทธิ์,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 105–107

แลร์รีย์ อาร์. ลอว์เร็นซ์, “ข้าพเจ้ายังขาดอะไรอีกบ้าง?” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 33–35

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “พระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นเพื่อนของท่าน,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 104–7

“บทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), หน้า 197

วีดิทัศน์: “สุรเสียงของพระวิญญาณ”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้เขียนเกี่ยวกับเวลาที่พวกเธอรู้สึกถึงอิทธิพลของพระวิญญาณบริสุทธิ์ในชีวิตพวกเธอ พวกเธอทำอะไรจึงได้รับอิทธิพลของพระองค์ อิทธิพลของพระองค์สร้างความแตกต่างอะไรบ้าง ให้หลายคนแบ่งปันประสบการณ์หากเห็นสมควร

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ร้องเพลง “ให้พระวิญญาณทรงนำ” (*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 64) และแบ่งปันว่าคำใดสอนพวกเธอเกี่ยวกับบทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจบทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นกลุ่ม และเชื้อเชิญให้แต่ละกลุ่มศึกษาส่วนหนึ่งของคำปราศรัยของประธานเฮนรีย์ บี. อาย-ริงก์ “พระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นเพื่อนของท่าน” หรือคำปราศรัยของเอ็ลเดอร์ โรเบิร์ต ดี. เฮลส์ “พระวิญญาณบริสุทธิ์” เชื้อเชิญให้แต่ละกลุ่มแบ่งปันกับชั้นเรียนถึงสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับพระวิญญาณบริสุทธิ์ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์เมื่อพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงช่วยเหลือพวกเธอหรือเมื่อพวกเธอขอบพระทัยสำหรับการมีพระองค์เป็นเพื่อน

- ขอให้เยาวชนหญิงดูหนังสือเพลงสวดในดรรชนี “หัวข้อ”ใต้ “พระวิญญาณบริสุทธิ์” เพื่อหาเพลงสวดที่สอนว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสามารถช่วยเราได้อย่างไร ขอให้พวกเธอแบ่งปันท่อนที่พวกเธอเลือก ท่านอาจจะร้องเพลงสวดหนึ่งเพลงในชั้นเรียน

- แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นกลุ่มเล็กๆ ขอให้แต่ละกลุ่มอ่านข้อพระคัมภีร์สักสองสามข้อเกี่ยวกับพระวิญญาณบริสุทธิ์ (เช่นข้อที่เสนอไว้ในโครงร่างนี้) ขอให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งจากแต่ละกลุ่มแบ่งปันกับนักเรียนที่เหลือว่าพระคัมภีร์ของ

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เมื่อท่านเตรียมสอนร่วมกับการสวดอ้อนวอน … ท่านอาจได้รับการนำให้เน้นหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง ท่านอาจได้รับความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีที่ดีที่สุดในการนำเสนอแนวคิดบางอย่าง ท่านอาจค้นพบตัวอย่าง บทเรียนที่ใช้อุปกรณ์และเรื่องเล่าที่ให้แรงบันดาลใจจากกิจกรรมที่เรียบง่ายของชีวิต ท่านอาจรู้สึกว่าต้องเชิญใครบางคนช่วยในบทเรียน ท่านอาจนึกขึ้นได้ถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่จะแบ่งปัน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 48)

กลุ่มสอนอะไรเกี่ยวกับบทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวที่พวกเธอเคยมีซึ่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงช่วยพวกเธอในด้านใดด้านหนึ่ง

- ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “สุรเสียงของพระวิญญาณ” และขอให้เยาวชนหญิงฟังคำตอบของคำถามต่อไปนี้ เหตุใดเราจึงต้องการพระวิญญาณบริสุทธิ์ พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงช่วยเราได้อย่างไร แบ่งปันประสบการณ์อันเหมาะสมที่ท่านเคยมีขณะฟังพระวิญญาณบริสุทธิ์ และเชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันประสบการณ์ที่เคยมี เยาวชนหญิงอาจค้นคว้าคำพูดของเอ็ลเดอร์แลร์รีย์ อาร์. ลอว์เร็นซ์ “ข้าพเจ้ายังขาดอะไรอีกบ้าง?” ด้วยสำหรับตัวอย่างของการที่พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงช่วยเหลือเราได้ ให้ชั้นเรียนทำรายการสิ่งที่พวกเธอทำได้เพื่อจะได้ยินการกระตุ้นเตือนของพระวิญญาณบริสุทธิ์ดีขึ้น

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่าน “บทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 197) ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกบทบาทหนึ่งอย่างของพระวิญญาณบริสุทธิ์และหาข้อพระคัมภีร์หรือเรื่องราวพระคัมภีร์ที่สอนเกี่ยวกับบทบาทนั้น เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันกันในสิ่งที่พวกเธอพบ กระตุ้นพวกเธอให้แบ่งปันประสบการณ์ที่พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงช่วยพวกเธอในด้านเหล่านี้ พวกเธอจะต้องการความช่วยเหลือจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ในสถานการณ์ใดบ้างในอนาคต

- หาเรื่องบางเรื่องจากคำปราศรัยการประชุมใหญ่สามัญครั้งล่าสุดที่ยกตัวอย่างบทบาทต่างๆ ของพระวิญญาณบริสุทธิ์ (บางตัวอย่างจาก *เลียโฮนา* เดือนพฤษภาคม 2015 มีเรื่องราวที่ประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เล่าเกี่ยวกับการปลอบโยนครอบครัวที่เศร้าโศกใน “พระผู้ปลอบโยน,” หน้า 19–20, และชายที่เป็นมะเร็งใน “ฐานะปุโรหิตและการสวดอ้อนวอนส่วนตัว,” หน้า 87) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านหนึ่งเรื่อง เล่าซ้ำให้ชั้นเรียนฟังด้วยคำพูดของเธอเอง และระบุว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์มีบทบาทอะไรในเรื่องนั้น กระตุ้นให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ของพวกเธอซึ่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ได้ช่วยพวกเธอในด้านใดด้านหนึ่ง

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจบทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์หรือไม่ พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้เป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- กำหนดหนึ่งวิธีที่พวกเธอจะเตรียมตนเองให้พร้อมฟังสุรเสียงสงบแผ่วเบาของพระวิญญาณบริสุทธิ์มากขึ้น
- จดและทำตามความประทับที่ได้รับจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ระหว่างสัปดาห์

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรักคนที่พระองค์ทรงสอน พระองค์ทรงสวดอ้อนวอนให้พวกเขาและรับใช้พวกเขาอย่างต่อเนื่อง ท่านจะเพิ่มความรักต่อเยาวชนหญิงที่ท่านสอนได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

“บทบาทของพระวิญญาณบริสุทธิ์” แน่วแน่ต่อศรัทธา *(2004), หน้า 197*

พระวิญญาณบริสุทธิ์ทำงานเป็นเอกภาพกับพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ โดยทรงทำหลายบทบาทเพื่อช่วยให้ท่านดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรมและได้รับพรของพระกิตติคุณ

พระองค์ทรง “เป็นพยานถึงพระบิดาและพระบุตร” (2 นีไฟ 31:18) ทรงเปิดเผยและสอน “ความจริงของทุกเรื่อง” (โมโรไน 10:5) ท่านจะได้รับประจักษ์พยานที่แน่ชัดถึงพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์โดยพลังอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์เท่านั้น การสื่อสารของพระองค์กับวิญญาณของท่านมีความแน่นอนยิ่งกว่าการสื่อสารใดๆ ที่ท่านได้รับผ่านประสาทสัมผัสตามธรรมชาติของท่าน

ขณะที่ท่านพยายามอยู่บนวิถีที่นำไปสู่ชีวิตนิรันดร์ พระวิญญาณบริสุทธิ์ “จะทรงแสดงแก่ท่านถึงสิ่งทั้งปวงที่ท่านควรทำ” (ดู 2 นีไฟ 32:1–5) พระองค์จะทรงนำทางท่านในการตัดสินใจและคุ้มครองท่านจากอันตรายทางร่างกายและวิญญาณ

โดยผ่านพระองค์ ท่านจะได้รับของประทานแห่งพระวิญญาณเพื่อประโยชน์ของตัวท่านเองและเพื่อประโยชน์ของคนที่ท่านรักและรับใช้ (ดู คพ. 46:9–11)

พระองค์ทรงเป็นพระผู้ปลอบโยน (ยอห์น 14:26) เสียงปลอบของบิดามารดาที่เปี่ยมด้วยความรักทำให้เสียงลูกน้อยที่ร้องไห้เงียบลงได้ฉันใด สุรเสียงกระซิบของพระวิญญาณก็สามารถระงับความกลัว คลายความวิตกกังวลของชีวิต และปลอบโยนท่านยามเศร้าโศกได้ฉันนั้น พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงทำให้ท่านเปี่ยมไป “ด้วยความหวังและความรักอันบริบูรณ์” และ “สอน [ท่าน] ถึงสิ่งที่ส่งเสริมความสงบสุขของอาณาจักร” (โมโรไน 8:26; คพ. 36:2)

โดยผ่านพลังอำนาจของพระองค์ ท่านจะได้รับการชำระให้บริสุทธิ์เมื่อท่านกลับใจ รับศาสนพิธีแห่งบัพติศมาและการยืนยัน และยังคงแน่วแน่ต่อพันธสัญญาของท่าน (ดู โมไซยาห์ 5:1–6; 3 นีไฟ 27:20; โมเสส 6:64–68)

พระองค์ทรงเป็นพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์แห่งคำสัญญา (ดู เอเฟซัส 1:13; คพ. 132:7, 18–19, 26) ในฐานะนี้ พระองค์จะทรงยืนยันว่าศาสนพิธีฐานะปุโรหิตที่ท่านได้รับและพันธสัญญาที่ท่านทำเป็นที่ยอมรับของพระผู้เป็นเจ้า ความเห็นชอบเช่นนี้ขึ้นอยู่กับความซื่อสัตย์อย่างต่อเนื่องของท่าน

มกราคม: พระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์

ฉันเป็นใคร และฉันสามารถเป็นใคร

เราเป็นธิดาทางวิญญาณที่รักของบิดามารดาสวรรค์ และเรามีลักษณะและจุดหมายอันสูงส่ง ตามแผนจากเบื้องบน เรามีของประทานและพรสวรรค์พิเศษที่จะช่วยให้เราบรรลุจุดหมายในฐานะธิดาของพระผู้เป็นเจ้า การรู้ว่าเราเป็นใครให้จุดประสงค์แก่ชีวิตเราและช่วยให้เราทำการเลือกที่ถูกต้อง

การเป็นธิดาของพระผู้เป็นเจ้ามีความหมายต่อท่านอย่างไร การรู้ว่าท่านเป็นธิดาของพระผู้เป็นเจ้าเป็นพรต่อท่านและมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจที่ท่านทำอย่างไร

ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการรู้ว่าพวกเธอเป็นธิดาของพระผู้เป็นเจ้าได้อย่างไร การรู้เช่นนี้มีผลอย่างไรต่อการเลือกที่พวกเธอทำ วิธีที่พวกเธอรู้สึกต่อตนเอง และวิสัยทัศน์สำหรับอนาคตของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าพวกเธอเป็นใครและพวกเธอสามารถเป็นใคร

ปฐมกาล 1:26–27 (พระผู้เป็นเจ้าทรงสร้างมนุษย์ตามรูปลักษณ์ของพระองค์)

สดุดี 82:6; โมเสส 1:39; อับราฮัม 3:22–26 (ศักยภาพอันสูงส่งของเราคือได้รับชีวิตนิรันดร์เป็นมรดก)

ลูกา 15:4–6, 11–32; ยอห์น 3:16; คพ. 18:10–15 (ค่าของจิตวิญญาณยิ่งใหญ่)

เดล จี. เรนลันด์, “วิสุทธิชนยุคสุดท้ายพยายามต่อไป,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 56–58

โรสแมรี เอ็ม. วิกซอม, “ค้นพบความเป็นพระเจ้าในตัวท่าน,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 6–8

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “การดำเนินชีวิตอย่างเบิกบานในพระกิตติคุณ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 120–123

ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “พลังศีล-ธรรมของสตรี,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 29–32

“ข่าวสารถึงเยาวชนจากฝ่ายประธานสูงสุด,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), ii–iii

วีดิทัศน์: “โดดเด่นในทุกด้าน”
“อัตลักษณ์ที่แท้จริงของเรา”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนชื่อเยาวชนหญิงในกระดาษใบเล็กชื่อละใบ ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกกระดาษคนละใบและระบุคุณสมบัติเหมือนพระผู้เป็นเจ้าที่เยาวชนหญิงในกระดาษแผ่นนั้นมี ชี้ให้เห็นคุณสมบัติอันดีอื่นๆ ที่ท่านเห็นในเยาวชนหญิงคนนั้น

- เขียนบนกระดานว่า “ฉันเป็นใคร และฉันสามารถเป็นใคร” เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้หาคำตอบของคำถามเหล่านี้ในสาระสำคัญเยาวชนหญิง การท่องสาระสำคัญทำให้พวกเธอรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของพวกเธอกับพระบิดาบนสวรรค์

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“จำนวนเนื้อหาที่ท่านครอบคลุมมีความสำคัญน้อยกว่าอิทธิพลของเนื้อหานั้นในชีวิตของคนที่ท่านสอน เพราะเหตุว่าแนวความคิดที่มากเกินไปในครั้งเดียวจะทำให้ผู้เรียนสับสนหรือเบื่อหน่ายได้ การเน้นหลักธรรมสำคัญเพียงหนึ่งหรือสองข้อจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุด” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 98-99)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าพวกเธอเป็นใครและพวกเธอสามารถเป็นใคร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- นึกถึงกิจกรรมง่ายๆ ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าการเป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้าต้องอาศัยความอดทนและความไม่มุมานะ กิจกรรมนี้ควรลองทำหลายครั้งเพื่อทำให้สำเร็จ ตัวอย่างเช่น เยาวชนหญิงอาจพยายามขว้างของซ้ำแล้วซ้ำเล่าใส่ถังขยะโดยไม่มอง กิจกรรมนี้สอนอะไรเราเกี่ยวกับความพยายามอย่างมุมานะ เรานำกระบวนการนี้มาเกี่ยวข้องกับการเป็นเหมือนพระบิดาบนสวรรค์ได้อย่างไร เชื้อเชิญเยาวชนหญิงแต่ละคนให้มองหาและแบ่งปันข้อความจากคำพูดของเอ็ลเดอร์ เดล จี. เรนลันด์ “วิสุทธิชนยุคสุดท้ายพยายามต่อไป” ที่แสดงถึงสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากกิจกรรมดังกล่าว

- ขอให้เยาวชนหญิงนึกภาพว่าพวกเธอมีเพื่อนคนหนึ่งที่กำลังมีปัญหากับความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื้อเชิญให้พวกเธอค้นคว้าคำพูดของซิสเตอร์โรสแมรี เอ็ม. วิกซอม “ค้นพบความเป็นพระเจ้าในตัวท่าน” หาแนวคิดที่จะช่วยเพื่อนคนนั้นให้เข้าใจคุณค่าของตนเอง ซิสเตอร์วิกซอมอะไรเราเกี่ยวกับลักษณะแห่งสวรรค์ของเรา เราต้องเปลี่ยนแปลงสิ่งใดเพื่อจะซื่อตรงต่อลักษณะแห่งสวรรค์ของเราได้

- ให้เยาวชนหญิงดูเมล็ดพืช และถามว่าพวกเธอคิดว่าเมล็ดนี้จะโตเป็นต้นอะไร ให้ดูพืช (หรือรูปพืช) ที่มาจากเมล็ดนี้ ถามเยาวชนหญิงว่าเราในฐานะลูกของพระผู้เป็นเจ้าเป็นเหมือนเมล็ดพืชอย่างไร เชื้อเชิญพวกเธอให้ค้นคว้าข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้และแบ่งปันสิ่งที่พบซึ่งสอนพวกเธอว่าพวกเธอเป็นใครและสามารถเป็นใคร: 1 ยอห์น 3:1–3; คพ. 84:37–38; 88:107; 132:20. เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันว่าความรู้นี้ส่งผลต่อการเลือกและวิธีที่พวกเธอปฏิบัติต่อลูกคนอื่นๆ ของพระผู้เป็นเจ้าอย่างไร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการสนทนานี้ท่านอาจแบ่งปันข้อความต่อไปนี้จากประธานกอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์: “แบบแผนทั้งหมดของพระกิตติคุณคือนำเราไปข้างหน้าและขึ้นไปหาความสำเร็จมากขึ้น แม้ความเป็นพระผู้เป็นเจ้าในท้ายที่สุด” (“อย่าทำลูกบอลตก,” *เลียโฮนา*, ก.พ. 1995, 41)

- ก่อนชั้นเรียน ให้เขียนสามคำต่อไปนี้บนกระดาน: *ต้นกำเนิด จุดประสงค์ จุดหมาย* (จากคำพูดของประธานอุคท์ดอร์ฟ เรื่อง “การดำเนินชีวิตอย่างเบิกบานในพระกิตติคุณ”) ร้องเพลง “ฉันลูกพระผู้เป็นเจ้า” (*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 149) ด้วยกัน และถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรจากเพลงนี้เกี่ยวกับต้นกำเนิด จุดประสงค์ และจุดหมายของพวกเธอ เชื้อเชิญพวกเธอให้เขียนความคิดของพวกเธอบนกระดานต่อจากคำที่ท่านเขียนไว้ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านหัวข้อ “ธิดาของพระผู้เป็นเจ้า” และ “การดำเนินชีวิตอย่างเบิกบานในพระกิตติคุณ” จากคำพูดของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟและเขียนความจริงอื่นที่เรียนรู้เกี่ยวกับต้นกำเนิด จุดประสงค์ และจุดหมาย ความจริงเหล่านี้จะส่งผลต่อการเลือกที่พวกเธอทำได้อย่างไร

- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนข่าวสารบางอย่างที่โลกบอกสตรีว่าเราเป็นใครและคุณสมบัติอะไรทำให้เราสำคัญ ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “สำคัญทุกด้าน” หรือ “อัต-ลักษณ์แท้จริงของเรา” และขอให้เยาวชนหญิงเปรียบเทียบข่าวสารในวีดิทัศน์เหล่านี้กับข่าวสารของโลก เชื้อเชิญพวกเธอให้หาข้อพระคัมภีร์ รวมทั้งเรื่องราวพระคัมภีร์ ที่สอนเกี่ยวกับคุณค่าของพวกเธอในฐานะธิดาของพระผู้เป็นเจ้า (เช่นข้อที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้) เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเพื่อสนับสนุนกันขณะพยายามดำเนินชีวิตให้สมกับอัตลักษณ์แท้จริงของพวกเธอในฐานะธิดาของพระผู้เป็นเจ้า

- ให้ชั้นเรียนอ่านสองย่อหน้าแรกจากคำพูดของเอ็ลเดอร์ดี. ทอดด์คริสทอฟเฟอร์สันเรื่อง “พลังศีลธรรมของสตรี” และระบุของประทานบางอย่างที่พระผู้เป็นเจ้าทรงมอบให้ธิดาของพระองค์ ขออนุญาตอธิการเชิญสตรีสองสามคนในวอร์ดมาทบทวนคำพูดนั้นและแบ่งปันกับเยาวชนหญิงว่าพวกเธอได้ทำอะไรเพื่อเอาชนะอิทธิพลลบต่อการเป็นสตรีและปลูกฝังของประทานอันสูงส่งของพวกเธอ ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเธอมีกับการเข้าใจบทบาทสตรีของพวกเธอและสิ่งที่พวกเธอจะทำเพื่อเป็นพลังศีลธรรมเพื่อความดี

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าพวกเธอเป็นใครและพวกเธอสามารถเป็นใคร พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำ ธรรมชาติแห่งสวรรค์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 1, 2 และ 6 จาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ

- ท่องจำสดุดี 82:6 และท่องซ้ำบ่อยๆ เพื่อระลึกถึงศักยภาพอันสูงส่งของพวกเธอ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระองค์ทรงช่วยผู้อื่นให้เรียนรู้ เติบโตทางวิญญาณ และเปลี่ยนใจเลื่อมใสพระกิตติคุณของพระองค์ พระองค์ทรงรู้ว่าพวกเธอเป็นใครและพวกเธอสามารถเป็นใคร ขณะที่ท่านสอนเยาวชนหญิง จงช่วยให้พวกเธอเข้าใจว่าพวกเธอเป็นธิดาของพระผู้เป็นเจ้าและสามารถเป็นเหมือนพระองค์และอยู่กับพระองค์ได้อีกครั้ง

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, "การดำเนินชีวิตอย่างเบิกบานในพระกิตติคุณ," เลียโฮนา, พ.ย. 2014, 120–123

ธิดาของพระผู้เป็นเจ้า

. . .เมื่อเราร้องเพลง "ฉันลูกพระผู้เป็นเจ้า" เนื้อร้องแผ่ซ่านสู่ใจเรา การไตร่ตรองความจริงนี้—ว่าเราเป็นบุตรธิดาของพระบิดามารดาบนสวรรค์—ทำให้เราเปี่ยมด้วยสำนึกถึงต้นกำเนิด จุดประสงค์ และจุดหมายของเรา

เป็นสิ่งดีที่พึงจดจำว่าท่านเป็นลูกของพระผู้เป็นเจ้าเสมอ ความรู้นี้จะช่วยให้ท่านผ่านพ้นช่วงเวลายากลำบากที่สุดในชีวิตท่าน และจะเป็นแรงบันดาลใจให้ท่านทำสิ่งพิเศษต่างๆ ได้สำเร็จ อย่างไรก็ตาม เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้ด้วยว่าการเป็นธิดาของพระบิดามารดานิรันดร์นั้นไม่ใช่เกียรติศักดิ์ที่ท่านทำเพื่อให้ได้มาหรือจะสูญเสียไปได้ ท่านจะเป็นธิดาของพระผู้เป็นเจ้าเสมอและตลอดไป พระบิดาบนสวรรค์ทรงมีจุดประสงค์ที่สูงส่งสำหรับท่าน แต่ต้นกำเนิดแห่งสวรรค์ของท่าน *เพียงอย่างเดียว* ไม่รับรองว่าท่านจะได้รับมรดกแห่งสวรรค์ พระผู้เป็นเจ้าทรงส่งท่านมาที่นี่เพื่อเตรียมรับอนาคตที่ดีเกินกว่าจะจินตนาการได้

พรแห่งคำสัญญาที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่ผู้ที่ซื่อสัตย์นั้นรุ่งโรจน์และสร้างแรงบันดาลใจ อาทิ "บัลลังก์, อาณาจักร, มณฑล, และอำนาจ, อำนาจการปกครอง, ยอดสูงสุดและห้วงลึกทั้งปวง" [คพ. 132:19] ต้องใช้มากกว่าสูติบัตรทางวิญญาณหรือ "บัตรสมาชิกลูกพระผู้เป็นเจ้า" จึงจะคู่ควรแก่พรที่เกินความเข้าใจเหล่านี้

แต่เราจะรับพรเหล่านั้นได้อย่างไร

พระผู้ช่วยให้รอดทรงตอบคำถามนี้ในสมัยของเรา

"เว้นแต่เจ้าจะปฏิบัติตามกฎของเรา เจ้าจะบรรลุถึงรัศมีภาพนี้ไม่ได้

"เพราะคับแคบคือประตู, และแคบคือทางที่นำไปสู่ความสูงส่ง . . .

". . . ฉะนั้น, เจ้าจงรับกฎของเรา."[หลักคำสอนและพันธสัญญา 132:21–22, 24]

เพราะเหตุผลนี้ เราจึงพูดถึงการเดินในทางของการเป็นสานุศิษย์

เราพูดถึงการเชื่อฟังพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้า

เราพูดถึงการดำเนินชีวิตอย่างเบิกบานในพระกิตติคุณด้วยสุดใจ ความนึกคิด พลัง และจิตวิญญาณของเรา . . .

การดำเนินชีวิตอย่างเบิกบานในพระกิตติคุณ

พี่น้องสตรีที่รักในพระกิตติคุณ ไม่ว่าท่านจะอายุ 8 ขวบ หรือ 108 ปี มีสิ่งเดียวที่ข้าพเจ้าหวังว่าท่านจะเข้าใจและรู้อย่างแท้จริง

มีผู้ที่รักท่าน

ท่านเป็นที่รักของพระบิดามารดาบนสวรรค์ของท่าน

พระผู้สร้างแสงสว่างและชีวิต อนันต์และนิรันดร์ ทรงรู้จักท่าน! พระองค์ใส่พระทัยท่าน

ใช่ พระผู้เป็นเจ้าทรงรักท่านแม้ในวันนี้และตลอดไป

พระองค์ไม่ได้ทรงรอรักท่านจนกว่าท่านจะเอาชนะความอ่อนแอและนิสัยที่ไม่ดี พระองค์ทรงรักท่านวันนี้พร้อมเข้าพระทัยการต่อสู้ดิ้นรนของท่าน ทรงทราบว่าท่านแสวงหาพระองค์ในคำสวดอ้อนวอนจากใจและเปี่ยมด้วยความหวัง พระองค์ทรงทราบถึงช่วงเวลาที่ท่านยึดแสงสว่างที่ค่อยๆ เลือนหายและเชื่อ—แม้ท่ามกลางความมืดที่ทวีขึ้น พระองค์ทรงทราบถึงความทุกข์ของท่าน ทรงทราบถึงความเสียใจในช่วงเวลาที่ท่านทำไม่ได้หรือล้มเหลว กระนั้นพระองค์ยังทรงรักท่าน

พระผู้เป็นเจ้าทรงทราบถึงความสำเร็จของท่าน แม้จะดูเหมือนเล็กน้อย แต่พระองค์ทรงรับรู้และทรงชื่นชมทุกครั้ง พระองค์ทรงรักท่านที่ท่านเอื้ออาทรผู้อื่น พระองค์ทรงรักท่านที่ท่านมีน้ำใจช่วยแบกภาระอันหนักอึ้งของผู้อื่น—แม้ว่าท่านกำลังต่อสู้ดิ้นรนกับภาระของท่านเอง

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

พระองค์ทรงทราบทุกสิ่งเกี่ยวกับตัวท่าน พระองค์ทรงเห็นท่านชัดเจน—ทรงรู้จักตัวตนที่แท้จริงของท่าน พระองค์ทรงรักท่าน—วันนี้และตลอดไป!

ท่านคิดว่าสำคัญสำหรับพระบิดาบนสวรรค์หรือไม่ที่เสื้อผ้า หน้าผม และเล็บของท่านสมบูรณ์แบบ ท่านคิดว่าคุณค่าของท่านต่อพระองค์ผันแปรตามจำนวนผู้ติดตามท่านในอินสตาแกรมหรือพินเทอเรสต์หรือไม่ ท่านคิดว่าพระองค์ทรงต้องการให้ท่านกังวลหรือเกิดอาการซึมเศร้าหรือไม่เมื่อบางคนเลิกเป็นเพื่อนกับท่านหรือเลิกติดตามท่านในเฟสบุ๊คหรือทวิตเตอร์ ท่านคิดว่าเสน่ห์ภายนอก ขนาดของชุดเสื้อผ้า หรือความเป็นที่นิยมสร้างความแตกต่างให้ท่านแม้เล็กน้อยที่สุดในความมีค่าควรต่อพระองค์ผู้ทรงสร้างจักรวาลหรือไม่

พระองค์ทรงรักท่านไม่เพียงตัวตนของท่านในวันนี้ แต่ทรงรักคนที่มีรัศมีภาพและความสว่างซึ่งท่านมีศักยภาพและความปราถนาที่จะเป็นเช่นกัน

เกินกว่าที่ท่านจะจินตนาการได้ พระองค์ทรงประสงค์ให้ท่านบรรลุจุดหมายของท่าน—คือการกลับไปบ้านบนสวรรค์ของท่านอย่างสมเกียรติ

ข้อความที่คัดมาจาก ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “พลังศีลธรรมของสตรี,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2013*

ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ สังคมพึ่งพาพลังศีลธรรมของสตรีมาโดยตลอด แม้ว่านี่จะไม่ใช่อิทธิพลบวกเพียงอย่างเดียวที่ดำเนินอยู่ในสังคม แต่รากฐานทางศีลธรรมจากสตรีได้พิสูจน์แล้วว่าส่งผลดีต่อประโยชน์ส่วนรวมอย่างหาสิ่งใดเหมือน อาจเป็นเพราะความสำคัญของสิ่งนี้ คุณูปการดังกล่าวของสตรีจึงไม่ได้รับการยกย่องเท่าที่ควร ข้าพเจ้าขอแสดงความสำนึกคุณต่ออิทธิพลของสตรีที่ดี กล่าวถึงปรัชญาและแนวโน้มบางประการที่คุกคามความเข้มแข็งและจุดยืนของสตรีและเปล่งเสียงวิงวอนให้สตรีพัฒนาศีลธรรมที่ติดตัวมาแต่กำเนิด

สตรีนำคุณธรรมบางอย่างติดตัวมาในโลกนี้ด้วยของประทานศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้พวกเธอเชี่ยวชาญในการปลูกฝังคุณสมบัติ เช่น ศรัทธา ความกล้าหาญ การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ตลอดจนการปรับปรุงด้านความสัมพันธ์และด้านวัฒนธรรม เมื่อกล่าวสรรเสริญ “ความเชื่ออย่างจริงใจ” ที่พบในทิโมธี เปาโลชี้ให้เห็นว่าศรัทธานี้ “โลอิส ยายของท่านมีเป็นคนแรก แล้วมีในยูนีส มารดาของท่าน” [2 ทิโมธี 1:5]

หัวข้อบทเรียน

กุมภาพันธ์: แผนแห่งความรอด

“นี่คืองานของเราและรัศมีภาพของเรา—คือการทำให้เกิดความเป็นอมตะและชีวิตนิรันดร์ของมนุษย์” (โมเสส 1:39)

การเลือกยากๆ หลายอย่างที่เยาวชนหญิงต้องทำจะง่ายขึ้นเมื่อเธอเข้าใจแผนแห่งความรอด การรู้ว่าเธอเคยอยู่กับพระบิดาบนสวรรค์ก่อนเธอเกิดและว่าพระองค์ทรงส่งเธอมาที่นี่ด้วยจุดประสงค์แห่งสวรรค์สามารถช่วยให้เธอมองการทดลองและการท้าทายต่างๆ ว่ามีผลถึงนิรันดร การรู้ว่าการเป็นสตรีเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์นิรันดร์ของเธอสามารถช่วยให้เธอพัฒนาของประทานจากสวรรค์ของเธอและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตของเธอ การรู้ว่าสิทธิ์เสรีคือของประทานและว่าเธอจะต้องรับผิดชอบการเลือกของเธอสามารถดลใจให้เธอตัดสินใจโดยยึดหลักธรรมนิรันดร์เป็นพื้นฐาน

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

แผนแห่งความรอดคืออะไร
เกิดอะไรขึ้นในชีวิตก่อนเกิด
จุดประสงค์ในชีวิตคืออะไร
เหตุใดการเลือกที่ฉันทำจึงสำคัญ
เหตุใดเราจึงมีความทุกข์ยาก
ฉันจะพบการปลอบโยนเมื่อคนที่ฉันผูกพันสิ้นชีวิตได้อย่างไร
เหตุใดฉันจึงควรปฏิบัติต่อร่างกายของฉันเหมือนพระวิหาร

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

ความก้าวหน้าส่วนบุคคล

กิจกรรมต่อไปนี้จาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* สัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

คุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 1

ประสบการณ์และโครงการอันทรงคุณค่าของการเลือกและความรับผิดชอบ

ความบริสุทธิ์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 1 และ 2

หมายเหตุสำหรับครู

ท่านอาจเชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ทำแผนภาพหรือแผนภูมิของแผนแห่งความรอดตอนเริ่มหน่วยนี้ พวกเธออาจจะกลับมาดูแผนดังกล่าวตลอดช่วงที่เรียนหน่วยนี้และเพิ่มพระคัมภีร์หรือข้อคิดที่ได้รับขณะพวกเธอศึกษาแผนแห่งความรอด

แผนแห่งความรอดคืออะไร

พระบิดาบนสวรรค์ทรงเตรียมแผนให้เราสามารถกลับเป็นเหมือนพระองค์ แผนนั้นรวมถึงการสร้าง การตก การชดใช้ของพระเยซูคริสต์ ตลอดจนกฎ ศาสนพิธี และหลักคำสอนทั้งหมดของพระกิตติคุณ แผนนี้ทำให้เราได้รับการทำให้ดีพร้อมผ่านการชดใช้ ได้รับความบริบูรณ์แห่งปีติ และมีชีวิตตลอดกาลในที่ประทับของพระผู้เป็นเจ้า

ความรู้เกี่ยวกับแผนของพระบิดาบนสวรรค์มีอิทธิพลต่อการเลือกและมุมมองเกี่ยวกับชีวิตของท่านอย่างไรบ้าง แผนแห่งความรอดด้านใดที่ท่านต้องการเรียนรู้มากขึ้น

ความเข้าใจถึงแผนแห่งความรอดสามารถช่วยให้เยาวชนหญิงตัดสินใจในเรื่องสำคัญอย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาพระคัมภีร์และแหล่งช่วยเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน อะไรจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจแผนแห่งความรอด

1 โครินธ์ 15:20–22 (มนุษย์ทุกคนจะตาย)

ฮีบรู 12:9 (พระผู้เป็นเจ้าทรงเป็นพระบิดาแห่งวิญญาณของเรา)

วิวรณ์ 20:12–13; 2 นีไฟ 9:10–11; แอลมา 5:15–21 (มนุษย์ทุกคนจะได้รับการฟื้นคืนชีวิตและยืนต่อพระพักตร์พระผู้เป็นเจ้าเพื่อรับการพิพากษา)

2 นีไฟ 2:22–25 (การตกของอาดัมนำมาซึ่งความเป็นมรรตัย)

แอลมา 34:32–33 (ชีวิตนี้เป็นเวลาแห่งการกลับใจ)

แอลมา 40:11–14 (สภาพของมนุษย์หลังจากที่ตายแล้ว)

แอลมา 42:5–15 (แอลมาสอนโคริแอนทอนบุตรชายของท่านเรื่องแผนแห่งความรอด)

คพ. 76:30–113 (คำบรรยายเรื่องอาณาจักรแห่งรัศมีภาพ)

โธมัส เอส. มอนสัน, “การแข่งขันในชีวิต,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, 90–93

“แผนแห่งความรอด,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004),166–169

วีดิทัศน์: “ใจของมนุษย์จะทำให้พวกเขาไม่สมหวัง”

วีดิทัศน์: “แผนแห่งความรอด”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้เมื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากบทเรียนของสัปดาห์ก่อนไปประยุกต์ใช้ นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนบนกระดานว่า “แผนแห่งความรอดคืออะไร” ขอให้เยาวชนหญิงแนะนำวิธีที่สามารถตอบคำถามนี้ กระตุ้นให้พวกเธอคงหาคำตอบขณะที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยบกับแผนแห่งความรอดในบทเรียนวันนี้
- นำรูปภาพหรือวัตถุมาสามชิ้นเพื่อแสดงถึงการสร้าง การตกและการชดใช้ (ตัวอย่างเช่น ดินเหนียวสำหรับการสร้าง ผลแอปเปิ้ลสำหรับการตก และแก้วน้ำที่ใช้ในพิธีศีลระลึกสำหรับการชดใช้) ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเขารู้เกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้และว่ามีความสำคัญอย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับแผนแห่งความรอด เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ให้เวลาล่วงหน้าพอประมาณโดยขอเยาวชนหญิงจำนวนหนึ่งให้เตรียมพร้อมที่จะมาสอนชั้นเรียนเกี่ยวกับแง่มุมหนึ่งของแผ่นแห่งความรอด (เช่น ชีวิตก่อนเกิด ชีวิตมรรตัย โลกวิญญาณและอื่นๆ) โดยใช้ *สั่งสอนพระกิตติคุณ* หรือ *แน่วแน่ต่อศรัทธา* วาดภาพที่แทนแผนแห่งความรอดบนกระดาน (ดูตัวอย่างใน *สั่งสอนพระกิตติคุณ* หน้า 56) แล้วเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนสอนหัวข้อที่ตนได้รับมอบหมาย ถามเยาวชนหญิงว่าการรู้เรื่องแผนแห่งความรอดทำให้เกิดความแตกต่างอะไรในชีวิตพวกเธอ
- มอบหมายข้อพระคัมภีร์ในโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิงแต่ละคนคนละหนึ่งข้อหรือมากกว่านั้น ขอให้พวกเธออ่านข้อความของพวกเธอเพื่อรู้ว่าข้อความพูดถึงส่วนใดของแผนแห่งความรอด เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากข้อความดังกล่าว การรู้เรื่องแผนส่งผลอย่างไรต่อวิธีที่เรามองตัวเอง คนอื่น และโลกรอบตัวเรา
- อ่านร่วมกันทั้งชั้นเรียนใน แอลมา 12:30 และ แอลมา 42:13–15 เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงมองหาข้อความที่ใช้บรรยายแผนแห่งความรอด ข้อความเหล่านี้สอนอะไรเกี่ยวกับแผนนี้ เปิดวีดิทัศน์ “ใจของมนุษย์จะทำให้พวกเขาไม่สมหวัง” และขอให้เยาวชนหญิงมองหาความรู้เรื่องแผนแห่งความรอดเป็นพรแก่เอ็ลเดอร์ รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันด้านต่างๆ ที่ความรู้นี้เป็นพรแก่พวกเธอ
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน แอลมา 42:5–15 โดยมองหาข้อความที่แอลมาใช้บรรยายแผนของพระผู้เป็นเจ้าสำหรับบุตรธิดาของพระองค์ เมื่อเยาวชนหญิงเจอข้อความแล้ว ขอให้พวกเธอเขียนบนกระดาน ข้อความเหล่านี้สอนอะไรเราเกี่ยวกับแผนของพระบิดาบนสวรรค์
- ท่านต้องแน่ใจว่าทุกคนในชั้นเรียนมีหนังสือ *แน่วแน่ต่อศรัทธา* และกำหนดหมายเลข 1 ถึง 3 ให้เยาวชนหญิงแต่ละ

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“การเตรียมทางวิญญาณของตัวท่านเองจะช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ เมื่อท่านเตรียมพร้อมทางวิญญาณ ท่านได้นำมาซึ่งวิญญาณแห่งสันติ ความรัก และความคารวะ คนที่ท่านสอนจะรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการไตร่ตรองและสนทนาเรื่องที่มีคุณค่าทางวิญญาณ” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 79)

คน ขอให้คนที่ได้หมายเลข 1 เรียนรู้ทุกเรื่องที่เป็นไปได้จาก *แน่วแน่ต่อศรัทธา* เรื่องชีวิตก่อนเกิด (หน้า 167–168) ให้ผู้ที่ได้หมายเลข 2 เรียนรู้เรื่องชีวิต มรรตัย (หน้า 168) และผู้ที่ได้หมายเลข 3 เรียนรู้เรื่องชีวิตหลังความ ตาย (หน้า 168) ให้พวกเธอทำงานเป็นกลุ่มตามหมายเลขที่ได้เพื่อเตรียมบทสรุปย่อเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้แล้วนำเสนอต่อชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจินตนาการว่าชีวิตพวกเธอจะเป็นแบบใดหากไม่มีความรู้เกี่ยวกับแผนแห่งความรอด

- ขอให้เยาวชนหญิงใช้คำปราศรัยของประธานโธมัส เอส. มอนสันเรื่อง “การแข่งขันในชีวิต” และใช้ข้อพระคัมภีร์ที่แนะนำในโครงร่างนี้เตรียมคำตอบสำหรับหนึ่งในคำถามเหล่านี้: เรามาจากที่ไหน เหตุใดเราอยู่ที่นี่ เราไปที่ไหนหลังจากชีวิตนี้ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันคำตอบราวกับว่ากำลังพูดกับเพื่อนอีกศาสนาหนึ่ง เหตุใดการรู้คำตอบสำหรับคำถามเหล่านี้จึงสำคัญ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจแผนแห่งความรอดหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นในการศึกษาหลักคำสอนนี้เป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจ:

- พูดถึงความซาบซึ้งสำหรับแผนแห่งความรอด
- สอนเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวเรื่องที่พวกเธอได้เรียนรู้เกี่ยวกับแผนแห่งความรอด ขณะสอน อาจใช้แผนภูมิหรือแผนภาพที่พวกเธอคิดขึ้นจากแผนแห่งความรอด

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงถามคำถามที่ให้คนที่ทรงสอนคิดอย่างลึกซึ้ง พระองค์ทรงสนพระทัยในคำตอบของพวกเขาอย่างแท้จริง ท่านจะใช้คำถามในการช่วยเยาวชนหญิงให้คิดอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความจริงของพระกิตติคุณได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก “แผนแห่งความรอด,” แน่วแน่ต่อศรัทธา *(2004), หน้า 166–169*

ชีวิตก่อนเกิด

ก่อนที่ท่านจะเกิดมาในโลกนี้ ท่านอยู่ในที่ประทับของพระบิดาบนสวรรค์ในฐานะบุตรทางวิญญาณของพระองค์ ในการดำรงชีวิตก่อนเกิด ท่านเข้าร่วมสภากับบุตรทางวิญญาณคนอื่นๆ ของพระบิดาบนสวรรค์ ที่สภานั้นพระบิดาบนสวรรค์ทรงเสนอแผนแห่งความสุขอันใหญ่ยิ่งของพระองค์ (ดู อับราฮัม 3: 22–26)

เพื่อให้สอดคล้องกับแผนแห่งความสุข พระเยซูก่อนเกิดพระบุตรหัวปีของพระบิดาในวิญญาณ จึงทรงทำพันธสัญญาว่าจะเป็นพระผู้ช่วยให้รอด (ดู โมเสส 4:2; อับราฮัม 3:27) ผู้ติดตามพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ได้รับอนุญาตให้มายังโลกนี้เพื่อประสบความเป็นมรรตัยและความเจริญก้าวหน้าสู่ชีวิตนิรันดร์ ลูซิเฟอร์บุตรทางวิญญาณอีกดวงหนึ่งของพระผู้เป็นเจ้าต่อต้านแผนและ “หมายมั่นจะทำลายสิทธิ์เสรีของมนุษย์” (โมเสส 4:3) เขากลับเป็นซาตาน เขาและผู้ติดตามเขาถูกขับออกจากสวรรค์ ไม่มีสิทธิ์รับร่างกายและประสบความเป็นมรรตัย (ดู โมเสส 4:4; อับราฮัม 3:27–28)

ตลอดชีวิตก่อนเกิด ท่านพัฒนาบุคลิกลักษณะเฉพาะตัวและทวีความสามารถทางวิญญาณของตน โดยได้รับของประทานแห่งสิทธิ์เสรี ท่านจึงตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆ เช่น ตัดสินใจว่าจะทำตามแผนของพระบิดาบนสวรรค์ การตัดสินใจเหล่านี้ส่งผลต่อชีวิตท่านทั้งในขณะนั้นและขณะนี้ ท่านทวีขึ้นในสติปัญญาและเรียนรู้ที่จะรักความจริง ท่านพร้อมจะมายังโลกนี้ที่ซึ่งท่านจะเจริญก้าวหน้าต่อไปได้

ชีวิตมรรตัย

เวลานี้ท่านกำลังประสบกับชีวิตมรรตัย วิญญาณของท่านอยู่รวมกับร่างกาย โดยเปิดโอกาสให้ท่านเติบโตและพัฒนาในด้านต่างๆ ที่เป็นไปไม่ได้ในชีวิตก่อนเกิด การดำรงอยู่ส่วนนี้ของท่านเป็นเวลาของการเรียนรู้เพื่อปรับปรุงตนเองเลือกมาสู่พระคริสต์ และเตรียมตัวให้มีค่าควรแก่ชีวิตนิรันดร์ อีกทั้งเป็นเวลาที่ท่านจะช่วยให้ผู้อื่นพบความจริงและได้รับประจักษ์พยานถึงแผนแห่งความรอด

ชีวิตหลังความตาย

เมื่อท่านสิ้นชีวิต วิญญาณของท่านจะเข้าไปในโลกวิญญาณเพื่อรอการฟื้นคืนชีวิต ในเวลาของการฟื้นคืนชีวิต วิญญาณและร่างกายจะรวมกันอีก ท่านจะได้รับคำพิพากษาและถูกรับเข้าสู่อาณาจักรแห่งรัศมีภาพ รัศมีภาพที่ท่านได้เป็นมรดกนั้นจะขึ้นอยู่กับความลึกซึ้งของการเปลี่ยนใจเลื่อมใสของท่านและการเชื่อฟังของท่านที่มีต่อพระบัญญัติของพระเจ้า จะขึ้นอยู่กับรูปแบบที่ท่าน “ได้รับประจักษ์พยานถึงพระเยซู” (คพ. 76:51; ดู ข้อ 74, 79, 101 ด้วย)

นึกถึงการเลือกที่ชอบธรรมที่ท่านได้ทำในชีวิต การเลือกที่ชอบธรรมเหล่านั้นมีผลต่อตัวท่านอย่างไร และจะมีผลต่อจุดหมาย

นิรันดร์ ความรู้ของท่านเกี่ยวกับชีวิตก่อนเกิดมีอิทธิพลต่อการเลือกของท่านอย่างไร

นึกถึงเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน พวกเธอกำลังเลือกอะไร ความเข้าใจของพวกเธอเกี่ยวกับชีวิตก่อนเกิดมีอิทธิพลต่อพวกเธอที่จะทำการเลือกที่ชอบธรรมต่างๆ ในชีวิตนี้ได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เกิดอะไรขึ้นในชีวิตก่อนเกิดของฉัน

ก่อนเราเกิด เราอยู่กับพระบิดาบนสวรรค์เป็นลูกทางวิญญาณของพระองค์ในสภาแห่งสวรรค์ พระบิดาทรงเสนอแผนแห่งความรอดต่อเรา และพระเยซูคริสต์ทรงได้รับเลือกให้เป็นพระผู้ช่วยให้รอดของเรา ซาตานหมายจะแก้ไขแผนนั้นโดยนำสิทธิ์เสรีไปจากเรา เขากับผู้ติดตามเขาจึงถูกขับไล่ เรายอมรับแผนของพระบิดาและเลือกติดตามพระเยซูคริสต์

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะเตรียม ศึกษาพระคัมภีร์และแหล่งช่วยเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกว่าสิ่งใดจะเกี่ยวเนื่องกับเยาวชนหญิงที่ท่านสอนมากที่สุด

วิวรณ์ 12:7–9, 11 (ในชีวิตก่อนเกิด เราเอาชนะซาตานโดยประจักษ์พยานของเราเกี่ยวกับพระเยซูคริสต์)

คพ. 138:55–56; อับราฮัม 3:22–23 (วิญญาณที่สูงศักดิ์ในชีวิตก่อนเกิดได้รับการเลือกและการเตรียมที่จะทำงานของพระผู้เป็นเจ้าในชีวิตนี้)

โมเสส 4:1–4 (ซาตานหมายมั่นจะทำลายสิทธิ์เสรีของมนุษย์และถูกขับออกไป)

“ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2010, 165

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “อิทธิพลของสตรีที่ชอบธรรม,” *เลียโฮนา*, ก.ย. 2009, 5–9

“แผนแห่งความรอด,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 166–169

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้เมื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากบทเรียนของสัปดาห์ก่อนไปประยุกต์ใช้ นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความสอดคล้องกันของพระกิตติคุณกับชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนบนกระดาน “เกิดอะไรขึ้นในชีวิตก่อนเกิดของเรา” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนคำตอบให้มากที่สุดที่ทำได้ แล้วเขียนเพิ่มลงไปในรายการขณะที่พวกเธอเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับชีวิตก่อนเกิดระหว่างที่ศึกษาบทเรียนนี้
- ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงและแบ่งปันเกี่ยวกับการเลือกอันชอบธรรมต่างๆ ที่พวกเธอทำในอดีตและการตัดสินใจเหล่านั้นเป็นพรแก่ชีวิตพวกเธอในวันนี้อย่างไร จากนั้นขอให้พวกเธอบอกการเลือกที่พวกเธอทำก่อนพวกเธอเกิดมาหนึ่งอย่าง การเลือกนี้มีผลต่อชีวิตพวกเธออย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“จงระวังที่จะไม่เอาคำถามซึ่งก่อให้เกิดการโต้แย้งหรือรวมความสนใจไปที่เรื่องอื้อฉาว อย่าถามคำถามที่สร้างความสงสัยหรือนำไปสู่การสนทนาที่ไม่สร้างสรรค์ ขอให้แน่ใจว่าคำถามของท่านนำผู้เรียนไปสู่ความเป็นหนึ่งในศรัทธาและความรัก” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 69)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตก่อนเกิด เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงศึกษาพระคัมภีร์ในโครงร่างร่วมกันทั้งชั้นเรียนเป็นกลุ่มเล็ก หรือเป็นรายบุคคล ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตก่อนเกิดและว่าเหตุใดความรู้นี้จึงสำคัญสำหรับพวกเธอ แบ่งปันความคิดและข้อคิดของท่านด้วย
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านในหัวข้อ “ชีวิตก่อนเกิด” ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 167–168) แล้วเขียนคำถามที่สามารถหาคำตอบจากข้อความในหัวข้อนี้ ให้พวกเธอแลกคำถามกันแล้วหาคำตอบ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันข้อคิดที่ได้
- ขอให้เยาวชนหญิงอ่านสามย่อหน้าแรกใน “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก” แล้วบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับอัตลักษณ์นิรันดร์ของตนเอง เชื้อเชิญให้พวกเธออ่านในหัวข้อ “อัตลักษณ์พิเศษของเพศหญิง” จากคำปราศรัยของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ เรื่อง “อิทธิพลของสตรีที่ชอบธรรม” แล้วขอให้พวกเธอแบ่งปันความคิดที่ได้เกี่ยวกับอัตลักษณ์ของตนในฐานะธิดาของพระผู้เป็นเจ้า
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าของหัวข้อคุณค่าส่วนบุคคล ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม มอบเวลาในชั้นเรียนให้เยาวชนหญิงแต่ละคนทำโปสเตอร์ที่ระบุข้อเท็จจริงสำคัญต่างๆ ที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของการเป็นธิดาของพระผู้เป็นเจ้า อนุญาตให้พวกเธอแสดงโปสเตอร์ของตนเองกับชั้นเรียน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจเรื่องชีวิตก่อนเกิดมากขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นในการศึกษาหลักคำสอนนี้เป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้ในวันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจ:

- สอนสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ให้แก่พี่น้องชายหญิงของตนเองหรือเพื่อนที่ไม่รู้เกี่ยวกับชีวิตก่อนเกิด
- ไตร่ตรองคำถามต่อไปนี้: ความรู้เกี่ยวกับชีวิตก่อนเกิดมีผลต่อการเลือกที่ฉันทำในชีวิตนี้อย่างไร แนะนำเยาวชนหญิงให้เขียนคำตอบลงในสมุดบันทึกของตนเอง

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดตรัสว่า “คำสอนของเราไม่ใช่ของเราเอง แต่เป็นของผู้ทรงใช้เรามา” (ยอห์น 7:16). พระองค์ทรงสอนหลักคำสอนที่ทรงเรียนรู้จากพระบิดาของพระองค์ ท่านจะแน่ใจว่าท่านกำลังสอนหลักคำสอนที่แท้จริงได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, "อิทธิพลของสตรีที่ชอบธรรม," เลียโฮนา, *ก.ย. 2009, หน้า 3–7*

อัตลักษณ์พิเศษของเพศหญิง

ชีวิตสตรีในศาสนจักรเป็นพยานอันทรงพลังยืนยันว่าของประทานฝ่ายวิญญาณ คำสัญญา และพรของพระเจ้ามาถึงทุกคนผู้มีคุณสมบัติคู่ควร "เพื่อคนทั้งปวงจะได้ประโยชน์" [คพ. 46:9; ดู ข้อ 9–26 ด้วย] หลักคำสอนของพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูสร้างอัตลักษณ์พิเศษ "และยอดเยี่ยมของเพศหญิงเพื่อส่งเสริมสตรีให้พัฒนาความสามารถของตน" ในฐานะธิดาที่แท้จริงของพระผู้เป็นเจ้า ["Women, Roles of: Historical and Sociological Development," in Daniel H. Ludlow, ed., *Encyclopedia of Mormonism,* 5 vols. (1992), 4:1574] โดยผ่านการรับใช้ในองค์การสมาคมสงเคราะห์ เยาวชนหญิง และปฐมวัย—ยิ่งไม่ต้องพูดถึงการแสดงความรักและการรับใช้เป็นส่วนตัว—สตรีมีบทบาทสำคัญเสมอมาและจะมีตลอดไปในการช่วย "นำออกมาและสถาปนาอุดมการณ์ของไซอัน" [คพ. 6:6] พวกเธอดูแลคนยากไร้และคนเจ็บป่วย รับใช้งานเผยแผ่ สวัสดิการมนุษยธรรม และพันธกิจอื่นๆ สอนเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่ และเอื้อประโยชน์ต่อสวัสดิภาพทางโลกและทางวิญญาณของวิสุทธิชนอีกหลายด้าน

เพราะศักยภาพด้านดีของพวกเธอโดดเด่นและของประทานของพวกเธอมีหลากหลาย สตรีจึงอาจพบตนเองในบทบาทต่างกันตามสภาวการณ์ของชีวิต สตรีบางคนต้องรับบทบาทหลายอย่างพร้อมกัน ด้วยเหตุนี้สตรีวิสุทธิชนยุคสุดท้ายจึงต้องศึกษาหาความรู้และฝึกฝนให้มากเพื่อจะมีคุณสมบัติพร้อมดูแลบ้านและเลี้ยงดูครอบครัวที่ชอบธรรม และเพื่อหารายได้นอกบ้านหากสถานการณ์เรียกร้อง

เรามีชีวิตอยู่ในยุคสำคัญสำหรับสตรีทุกคนในศาสนจักร พี่น้องสตรีทั้งหลาย ท่านเป็นส่วนที่ขาดไม่ได้ในแผนของพระบิดาบนสวรรค์เพื่อความสุขนิรันดร์ ท่านได้รับการประสาทพรด้วยสิทธิกำเนิดอันสูงส่ง ท่านเป็นผู้สร้างประเทศที่ท่านอาศัยอยู่ เพราะบ้านที่ตั้งมั่นบนความรักและสันติสุขจะนำเสถียรภาพมาสู่ประเทศ ข้าพเจ้าหวังว่าท่านจะเข้าใจเช่นนั้น และหวังว่าผู้ชายในศาสนจักรจะเข้าใจเช่นกัน

สิ่งที่พี่น้องสตรีเช่นท่านทำวันนี้จะเป็นตัวกำหนดว่าหลักธรรมของพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูจะมีอิทธิพลต่อประเทศต่างๆ ของโลกในวันพรุ่งนี้ได้อย่างไร และจะเป็นตัวกำหนดว่าแสงสวรรค์ของพระกิตติคุณจะส่องทั่วทุกแผ่นดินในอนาคตอย่างไร

แม้เราจะพูดบ่อยครั้งถึงอิทธิพลที่สตรีมีต่ออนุชนรุ่นหลัง แต่โปรดอย่าประเมินอิทธิพลที่ท่านมีในปัจจุบันต่ำเกินไป ประธานเดวิด โอ. แมคเคย์ (ค.ศ. 1873–1970) กล่าวว่า เหตุผลหลักของการจัดตั้งศาสนจักรคือ "เพื่อทำให้ชีวิตวันนี้หวานชื่น ให้ใจชื่นบานวันนี้ นำความรอดมาให้ในวันนี้ . . .

"พวกเราบางคนเฝ้ารอเวลาในอนาคต—ความรอดและความสูงส่งในโลกที่จะมาถึง—แต่วันนี้เป็นส่วนหนึ่งของนิรันดร" [เดวิด โอ. แมคเคย์, *Pathways to Happiness*, comp. Llewelyn R. McKay (1957), 291–92.]

จุดประสงค์ของชีวิตคืออะไร

ในช่วงชีวิตนี้เราได้รับร่างกายและการทดสอบเพื่อดูว่าเราจะเชื่อฟังพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้าหรือไม่ เรามาแผ่นดินโลกเพื่อเตรียมมีครอบครัวนิรันดร์ เป็นพรแก่ลูกๆ ของพระผู้เป็นเจ้า และสร้างอาณาจักรของพระองค์ ประสบการณ์ของเราในช่วงความเป็นมรรตัยมุ่งหมายจะช่วยให้เราเป็นเหมือนพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้น

ท่านพบปีติในชีวิตได้อย่างไร มีประสบการณ์อะไรบ้างที่ช่วยให้ท่านเติบโตทางวิญญาณ

เยาวชนหญิงกำลังทำอะไรบ้างเพื่อจะเป็นเหมือนพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้น

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาพระคัมภีร์และแหล่งช่วยเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน พระวิญญาณดลใจให้ท่านแบ่งปันอะไรให้เยาวชนหญิงฟัง

2 นีไฟ 2:25 (เราถูกสร้างเพื่อจะมีปีติ)

แอลมา 12:25; 34:32; 42:4; อับราฮัม 3:25–26 (ชีวิตนี้เป็นเวลาแห่งการทดสอบและเตรียมพบพระผู้เป็นเจ้า)

3 นีไฟ 12:3–12 (พระผู้ช่วยให้รอดตรัสถึงคุณลักษณะที่เป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้าหลายประการ)

3 นีไฟ 12:48 (พระบิดาบนสวรรค์ทรงมีพระประสงค์ให้เราดีพร้อมดังที่พระองค์ทรงเป็น)

คพ. 138:53–56 (เราอยู่ที่นี่เพื่อช่วยสร้างอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า)

“ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2010, 165

โธมัน เอส. มอนสัน, “การแข่งขันในชีวิต,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, 90–93

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “ความสุขชั่วกาลนานของท่าน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2010, 155–159

แกรีย์ อี. สตีเวนสัน, “สื่อนาทีของท่าน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014

“แผนแห่งความรอด,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 166–169

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้เมื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากบทเรียนของสัปดาห์ก่อนไปประยุกต์ใช้ นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนบนกระดานว่า “จุดประสงค์ของชีวิตคืออะไร” ขอให้เยาวชนหญิงเสนอแนะลักษณะของคำตอบที่มาจากคนที่ไม่ได้มีความสมบูรณ์แห่งพระกิตติคุณในชีวิต คำตอบเหล่านี้ต่างจากคำตอบที่พบในพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์อย่างไรบ้าง
- นำเชือกยาวที่มีปมตรงกลางให้นักเรียนดู แล้วสนทนาว่าปมใช้แทนชีวิตนี้อย่างไร ขณะที่ทุกสิ่งที่อยู่ข้างหนึ่งของปมแสดงถึงชีวิตก่อนเกิด และทุกสิ่งที่อยู่อีกฝั่งหนึ่งของปมแสดงถึงชีวิตหลังมรรตัย การเลือกของท่านก่อนชีวิตนี้มีผลต่อความเป็นมรรตัยอย่างไร การเลือกของเราในช่วงชีวิตนี้มีผลต่ออนาคตทั้งในชีวิตนี้และในนิรันดรอย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ใช้การสบตาเป็นวิธีดึงผู้เรียนเข้าสู่บทเรียน เมื่อท่านสอนด้วยการสบตา ความสนใจของท่านจะมุ่งไปยังคนที่ท่านกำลังสอน ไม่ใช่เนื้อหาบทเรียน การสบตาเมื่อท่านฟังความคิดเห็นและคำถามของเขาจะช่วยให้เขารู้ว่าท่านสนใจสิ่งที่เขาพูด” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 71)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับจุดประสงค์ของชีวิต เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านผู้เป็นสุขใน 3 นีไฟ 12:3–12 แล้วมองหาคุณลักษณะที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงมีพระประสงค์ให้เราพัฒนาในช่วงชีวิตมรรตัยของเรา ขอให้พวกเธอนึกถึงคนในพระคัมภีร์หรือในชีวิตของพวกเธอเองที่เป็นแบบอย่างของหลักธรรมเหล่านี้ คำสอนของพระผู้ช่วยให้รอดในบทเรียนนี้ช่วยเราให้เข้าใจจุดประสงค์ของเราในฐานะสตรีอย่างไร
- แบ่งคำพูดเรื่อง “การแข่งขันในชีวิต” หรือ “ความสุขชั่วกาลนานของท่าน” ออกเป็นหมวด และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นคว้าตอนหนึ่งและแบ่งปันสิ่งที่พบซึ่งช่วยให้พวกเธอเข้าใจจุดประสงค์ของชีวิต ขอให้พวกเธอไตร่ตรองสิ่งที่ทำอยู่—และสิ่งที่ควรทำ—เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ของพวกเธอมากขึ้น เชิญสองสามคนแบ่งปันความคิดของพวกเธอ
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงหาพระคัมภีร์หนึ่งข้อหรือมากกว่านั้นที่พวกเธอจะใช้สำหรับช่วยคนที่ไม่รู้จุดประสงค์ของชีวิต (ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจใช้พระคัมภีร์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้) ขอให้พวกเธอแบ่งปันกับอีกคนในชั้นเรียนถึงสิ่งที่ได้ค้นพบ กระตุ้นให้พวกเธอนึกถึงวิธีที่พวกเธออาจแบ่งปันข้อพระคัมภีร์ของพวกเธอแก่เพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่อาจยังไม่เข้าใจดีถึงจุดประสงค์ของชีวิต
- ขอให้ครึ่งห้องอ่านเรื่องของโนเอลล์ พิกัสเพซในคำพูดของอธิการแกรีย์ อี. สตีเวนสันเรื่อง “สิ่นาทีของท่าน” และขอให้อีกครึ่งห้องอ่านเรื่องของโทราห์ ไบรท์ในคำพูดเดียวกัน เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันกันว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับจุดประสงค์ของชีวิตจากเรื่องเหล่านี้ ให้เวลาเยาวชนหญิงสองสามนาทีทบทวนคำพูดที่เหลือของอธิการสตีเวนสันและไตร่ตรอง

ว่าพวกเธอกำลังทำอย่างไรใน “สี่นาที” ของพวกเธอ—ศาสนพิธีที่จำเป็นหรือเรื่องสำคัญอะไรบ้างอยู่ในอนาคตของพวกเธอ และพวกเธอทำอะไรเพื่อเตรียม เชิญเยาวชนหญิงบางคนแบ่งปันความคิดของพวกเธอ

- แจกสำเนา “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก” ให้เยาวชนหญิงแต่ละคนแล้วขอให้พวกเธออ่านพร้อมกับทำเครื่องหมายคำหรือข้อความที่สอนพวกเธอเกี่ยวกับจุดประสงค์ของพวกเธอในฐานะธิดาของพระผู้เป็นเจ้า เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่ได้ค้นพบและอธิบายว่าเหตุใดสิ่งนั้นจึงมีความหมายต่อพวกเธอ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจจุดประสงค์ของชีวิตหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นในการศึกษาหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้ในวันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจ:

- แบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในชั้นเรียนที่ได้กระตุ้นให้พวกเธอทำการเลือกที่ดีต่อไปหรือทำการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตน
- นึกถึงสิ่งที่พวกเธอกำหนดไว้อย่างเจาะจงว่าจะทำในสัปดาห์นี้ เพื่อให้เกิดสัมฤทธิผลในจุดประสงค์นิรันดร์ของพวกเธอได้ดียิ่งขึ้น

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์ที่เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรักคนที่พระองค์ทรงสอน พระองค์ทรงตระหนักว่าพวกเขาเป็นใครและสามารถเป็นใครได้ ทรงมีวิธีพิเศษเฉพาะให้พวกเขาเติบโต—วิธีสำหรับพวกเขาเท่านั้น เมื่อพวกเขาล้มลุกคลุกคลาน พระองค์ไม่ทรงทอดทิ้งแต่ยังคงรักพวกเขาและคอยดูแลพวกเขาต่อไป ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อรักและรับใช้เยาวชนหญิงเฉกเช่นพระผู้ช่วยให้รอดทรงกระทำ

ครอบครัว
ถ้อยแถลงต่อโลก

ฝ่ายประธานสูงสุดและสภาอัครสาวกสิบสอง
ของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

เราฝ่ายประธานสูงสุด และสภาอัครสาวกสิบสองของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ขอประกาศด้วยความเคารพว่า การแต่งงานระหว่างชายและหญิงได้รับแต่งตั้งจากพระผู้เป็นเจ้าและว่าครอบครัวเป็นศูนย์กลางต่อแผนของพระผู้สร้างเพื่อจุดหมายปลายทางนิรันดร์ของบุตรธิดาของพระองค์

มนุษย์ทั้งหลาย—ชายและหญิง—ได้รับการสร้างในรูปลักษณ์ของพระผู้เป็นเจ้า แต่ละคนเป็นปิยบุตรหรือปิยธิดาทางวิญญาณของพระบิดาพระมารดาบนสวรรค์ และด้วยเหตุนี้แต่ละคนจึงมีลักษณะและจุดหมายปลายทางแห่งสวรรค์ เพศเป็นบุคลิกภาพสำคัญยิ่งของแต่ละบุคคลก่อนชีวิตมรรตัย ขณะมีชีวิตมรรตัย และเป็นเครื่องบ่งบอกอัต–ลักษณ์และจุดประสงค์นิรันดร์

ในอาณาจักรก่อนชีวิตมรรตัย บุตรและธิดาที่เป็นวิญญาณรู้จักและนมัสการพระผู้เป็นเจ้าเป็นพระบิดานิรันดร์ของพวกเขาและยอมรับแผนของพระองค์ ซึ่งตามแผนนั้นบุตรธิดาของพระองค์จะได้รับร่างกายอันเป็นเนื้อหนัง และได้รับประสบการณ์ทางโลกเพื่อพัฒนาไปสู่ความดีพร้อม และในที่สุดจะบรรลุถึงจุดหมายปลายทางแห่งสวรรค์ของพวกเขาเป็นทายาทแห่งชีวิตนิรันดร์ แผนแห่งความสุขจากพระ–ผู้เป็นเจ้าทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดำเนินต่อไปหลังความตาย ศาสนพิธีและพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์ที่มีอยู่ในพระวิหารอันศักดิ์สิทธิ์ทำให้เกิดความเป็นไปได้สำหรับแต่ละบุคคลที่จะกลับไปยังที่ประทับของพระผู้เป็นเจ้าและเพื่อที่ครอบครัวจะเป็นหนึ่งเดียวชั่วนิรันดร์

พระบัญญัติข้อแรกที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่อาดัมและเอวาเกี่ยวข้องกับศักยภาพของคนทั้งสองที่จะเป็นบิดามารดาในฐานะสามีภรรยา เราประกาศว่าพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้าที่ให้บุตรธิดาของพระองค์ขยายเผ่าพันธุ์และเพิ่มพูนให้เต็มแผ่นดินโลกยังมีผลบังคับ เราขอประกาศต่อไปว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงบัญชาว่าอำนาจการสร้างอันศักดิ์สิทธิ์นั้นจะต้องใช้ระหว่างชายและหญิงผู้ซึ่งแต่งงานตามกฎหมายในฐานะสามีและภรรยาเท่านั้น

เราขอประกาศว่า วิถีทางที่ชีวิตมรรตัยได้รับการสร้างขึ้นนั้นเป็นการแต่งตั้งจากสวรรค์ เรายืนยันถึงการชำระชีวิตให้บริสุทธิ์และความสำคัญของสิ่งนี้ในแผนนิรันดร์ของพระผู้เป็นเจ้า

สามีและภรรยามีความรับผิดชอบสำคัญที่จะรักและดูแลกันรวมทั้งรักและดูแลบุตรธิดาของตน "บุตรทั้งหลายเป็นมรดกจากพระเจ้า" (สดุดี 127:3) บิดามารดามีหน้าที่อันศักดิ์สิทธิ์ที่จะเลี้ยงดูบุตรธิดาด้วยความรักและความชอบธรรม จัดหาปัจจัยสนองความต้องการทางร่าง–กายและทางวิญญาณ สอนพวกเขาให้รักและรับใช้กัน ให้เชื่อฟังพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้าและเป็นพลเมืองดี เชื่อฟังกฎหมายบ้านเมืองไม่ว่าพวกเขาจะอาศัยอยู่ ณ ที่ใด สามีและภรรยา—บิดาและมารดา—จะมีความรับผิดชอบต่อพระผู้เป็นเจ้าในการปฏิบัติภาระหน้าที่เหล่านี้ให้ลุล่วง

ครอบครัวได้รับแต่งตั้งจากพระผู้เป็นเจ้า การแต่งงานระหว่างชายและหญิงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อแผนนิรันดร์ของพระองค์ เด็กมีสิทธิ์ถือกำเนิดภายในพันธะของการสมรสและได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดาที่รักษาคำปฏิญาณของการแต่งงานด้วยความซื่อสัตย์อย่างแท้จริง ความสุขในชีวิตครอบครัวส่วนมากจะสำเร็จได้เมื่อมีพื้นฐานบนคำสอนของพระเจ้า พระเยซูคริสต์ การแต่งงานและครอบครัวที่ประสบความสำเร็จได้รับการสถาปนาและธำรงไว้ด้วยหลักธรรมแห่งศรัทธา การสวดอ้อนวอน การกลับใจ การให้อภัย ความเคารพ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ การทำงานและกิจกรรมนันทนาการที่ดีงาม โดยแบบแผนของพระผู้เป็นเจ้า บิดาเป็นผู้นำครอบครัวด้วยความรัก ด้วยความชอบธรรมและรับผิดชอบที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ของชีวิต และคุ้มครองครอบครัว มารดารับผิดชอบเบื้องต้นในการเลี้ยงดูบุตรธิดา ในความรับผิดชอบอันศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้บิดาและมารดามีหน้าที่ช่วยเหลือกันในฐานะเป็นหุ้นส่วนเท่าๆ กัน ความพิการ ความตาย หรือสภาพการณ์อื่นๆ อาจทำให้แต่ละบุคคลจำต้องปรับตัว ญาติพี่น้องควรให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

เราขอเตือนว่าผู้ใดก็ตามที่ฝ่าฝืนพันธสัญญาแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศ ผู้ที่ทำร้ายคู่ครองหรือบุตรธิดา หรือผู้ที่ล้มเหลวต่อสัมฤทธิผลของความรับผิดชอบในครอบครัว วันหนึ่งเขาจะยืนชี้แจงต่อพระพักตร์พระผู้เป็นเจ้า นอกจากนี้ เราเตือนว่าการแตกสลายของครอบครัวจะนำภัยพิบัติมาสู่ตัวบุคคล ประชาคม และประชาชาติดังที่ศาสดาพยากรณ์ในสมัยโบราณและปัจจุบันพยากรณ์ไว้

เราเรียกร้องประชาชนพลเมืองและเจ้าหน้าที่รัฐบาลผู้มีความรับผิดชอบทุกหนแห่งให้ส่งเสริมการวางมาตรการเหล่านั้นเพื่อธำรงและเสริมสร้างความมั่นคงให้ครอบครัวในฐานะหน่วยพื้นฐานของสังคม

ถ้อยแถลงนี้เป็นส่วนหนึ่งในข่าวสารของประธานกอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์ ที่ปราศรัยในการประชุมสมาคมสงเคราะห์สามัญ
เมื่อวันที่ 23 กันยายน 1995 ซอลท์เลค ซิตี้ ยูทาห์

เหตุใดการเลือกที่ฉันทำจึงสำคัญ

พระบิดาบนสวรรค์ประทานสิทธิ์เสรีทางศีลธรรมแก่เรา ความสามารถในการเลือกและกระทำด้วยตนเอง แม้เรามีอิสระที่จะเลือก แต่เราไม่สามารถเลือกผลของการเลือกเหล่านั้น การเลือกที่ดีนำไปสู่ความสุขอันเป็นนิจและชีวิตนิรันดร์ ถ้าเราทูลขอพระองค์ พระบิดาบนสวรรค์จะทรงช่วยให้เราทำการเลือกอย่างฉลาด

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาพระคัมภีร์ด้านล่าง และทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าของการเลือกและความรับผิดชอบหนึ่งข้อใน ความก้าวหน้าส่วนบุคคล *ขณะทำ จงบันทึกสิ่งที่ท่านเรียนรู้เกี่ยวกับสิทธิ์เสรีซึ่งท่านจะแบ่งปันกับเยาวชนหญิงได้*

โยชูวา 24:15 (เราสามารถเลือกรับใช้พระเจ้าได้)

ยอห์น 14:15 (การเลือกที่ดีของเราแสดงให้เห็นว่าเรารักพระบิดาบนสวรรค์และปรารถนาจะทำตามพระประสงค์ของพระองค์)

2 นีไฟ 2:16, 27; ฮีลามัน 14:30–31 (เรามีอิสระที่จะเลือกและกระทำเพื่อตนเอง)

โมโรไน 7:14–15 (สิ่งนี้มีไว้ให้เราตัดสินระหว่างความดีกับความชั่ว)

โธมัส เอส. มอนสัน, “การเลือก,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 86

แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์, “ถ้าพวกท่านรักเรา ท่านก็จะประพฤติตามบัญญัติของเรา,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 118–120

รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “การตัดสินใจเพื่อนิรันดร,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 106–109

ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “เป็นอิสระตลอดกาล เพื่อกระทำด้วยตนเอง,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 16–19

“การเลือกและความรับผิดชอบ,” *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*, 46–49

“สิทธิ์เสรี,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 232-233

“สิทธิ์เสรีและภาระรับผิดชอบ” และ “ดนตรีและการเต้นรำ,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 2–3, 22–23

วีดิทัศน์: “ไม่เสียดาย”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้เมื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากบทเรียนของสัปดาห์ก่อนไปประยุกต์ใช้ นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ประสบการณ์ใดจากชีวิตของท่านได้สอนท่านเกี่ยวกับสิทธิ์เสรี ท่านได้ฝึกทำการเลือกที่ดีในชีวิตท่านอย่างไร

เยาวชนหญิงพบเจอการเลือกอะไรบ้าง ท่านจะสอนอะไรพวกเธอได้บ้างเพื่อช่วยให้พวกเธอเห็นความสำคัญของการเลือกที่ดี

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกถึงบางสิ่งที่พวกเธออาจทำได้เมื่อมีคนมาท้าทายมาตรฐานของพวกเธอ ซาตานพยายามทำให้เราสับสนเรื่องผลของการเลือกของเราอย่างไร กระตุ้นให้พวกเธอมองหาความจริงระหว่างที่เรียนเรื่องนี้ที่ช่วยให้พวกเธอต่อสู้กับคำเท็จของซาตาน
- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนการเลือกที่พวกเธอทำเมื่อไม่นานมานี้เป็นข้อๆ การเลือกของพวกเธอมีผลต่อพวกเธออย่างไรและมีผลต่อผู้อื่นอย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"อย่ารู้สึกกังวลถ้าผู้เรียนเงียบไปสองสามนาทีหลังจากที่ท่านตั้งคำถาม อย่าตอบคำถามเสียเอง ให้เวลาผู้เรียนคิดหาคำตอบ อย่างไรก็ตาม ความเงียบที่ยาวนานอาจชี้ให้เห็นว่าเขาไม่เข้าใจคำถามและท่านจำเป็นต้องเรียบเรียงคำพูดเพื่อถามใหม่" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 69)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจหลักคำสอนเรื่องสิทธิ์เสรี เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชิญให้เยาวชนหญิงค้นหาหัวข้อตัวหนาสี่หัวข้อในคำพูดของ ซิสเตอร์แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์เรื่อง "ถ้าพวกท่านรักเรา ท่านก็จะประพฤติตามบัญญัติของเรา," ให้มองหาข้อคิดเรื่องการรักษาพระบัญญัติและเหตุใดจึงสำคัญที่ต้องทำการเลือกที่ชอบธรรม ขออนุญาตอธิการเชิญสตรีบางคนที่เป็นแบบอย่างใน วอร์ดมาร่วมสนทนาว่าการเลือกรักษาพระบัญญัติเป็นพรแก่ชีวิตพวกเธออย่างไร ให้เชิญสตรีโสดพร้อมกับสตรีที่แต่งงานแล้วในการสนทนานี้
- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าของ การเลือกและความรับผิดชอบ หนึ่งข้อในหนังสือ *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* (เป็นส่วนตัวหรือในกลุ่ม) ก่อนชั้นเรียนเลิก ให้เยาวชนหญิงแบ่งปันบางอย่างที่เรียนรู้จากการศึกษาเรื่องสิทธิ์เสรี เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งแบ่งปันกับคนที่เหลือในชั้นว่าเธอได้ทำอะไรเพื่อทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าอย่างหนึ่งของการเลือกและความรับผิดชอบให้สำเร็จ
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่าน "สิทธิ์เสรีและภาระรับผิดชอบ" ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* และแบ่งปันสิ่งที่เธอประทับใจ จากนั้นให้สมาชิกชั้นเรียนเลือกมาตรฐานหนึ่งอย่างในหนังสือและแบ่งปันการเลือกบางอย่างที่ทำซึ่งเกี่ยวเนื่องกับมาตรฐานนั้นและพรที่มาจากการเลือกของพวกเธอ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่าน "ดนตรีและการเต้นรำ" ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* และสนทนาถึงพรที่พวกเธอได้รับจากการทำตามคำแนะนำให้หลีกเลี่ยงดนตรีและการเต้นรำที่ไม่ดี
- แจกคำพูดของเอ็ลเดอร์ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สันเรื่อง "เป็นอิสระตลอดกาลเพื่อกระทำด้วยตนเอง" หรือคำพูดของประธานโธมัส เอส. มอนสันเรื่อง "การเลือก" เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านส่วนของตนและแบ่งปันข้อคิดของพวกเธอ พวกเธอจะทำสิ่งนี้ในกลุ่มเล็กหรือกับทั้งชั้นก็ได้ พวกเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับผลของความเชื่อและการกระทำของเรา เชื้อเชิญให้พวกเธอสนทนาว่าคำแนะนำที่

พวกเธอศึกษาจะช่วยให้พวกเธอเลือกได้ดีขึ้นอย่างไร

- ใช้เทปหรือเชือกทำเป็นรูปตัว “V” บนพื้นห้องเรียน เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งเริ่มเดินตรงจุดที่เทปหรือเชือกบรรจบกัน และเดินไปตามรูปตัว “V” โดยให้เท้ายังอยู่แต่ละด้าน ในที่สุดเธอจะต้องเลือกเดินด้านใดด้านหนึ่ง เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อธิบายสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกจากประสบการณ์นี้ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านย่อหน้าแรกจากคำพูดของเอ็ลเดอร์รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันเรื่อง “การตัดสินใจเพื่อนิรันดร” และระบุวลีที่พวกเธอต้องการจำ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันว่าพวกเธอเคยเห็น “การตัดสินใจกำหนดจุดหมาย” หรือผลของวลีอื่นจากคำพูดของเอ็ลเดอร์เนลสันอย่างไร
- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงแต่ละคนให้หาตัวอย่างการเลือกของคนบางคนในพระคัมภีร์ (อย่างเช่น เปรียบเทียบการเลือกของมารีย์กับมารธาใน ลูกา 10:38–42) อะไรคือผลของการเลือกเหล่านี้ การเลือกส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร
- ดู วีดิทัศน์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่อง เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงมองหาผลของการเลือกที่ผู้คนในวีดิทัศน์ทำ ขอให้พวกเขาแบ่งปันสิ่งที่พบ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งพวกเธอได้ทำการเลือกที่มีผลกระทบระยะยาว เชื้อเชิญให้ยาวชนหญิงอ่านพระคัมภีร์คนละหนึ่งข้อจากโครงร่างนี้และแบ่งปันว่าข้อนั้นจะช่วยให้เธอทำการเลือกที่ถูกต้องในอนาคตได้อย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหลักคำสอนเรื่องสิทธิ์เสรีดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจ:

- เขียนในบันทึกประจำวันของพวกเธอเกี่ยวกับการล่อลวงที่เผชิญและว่าพวกเธอวางแผนตอบสนองต่อการล่อลวงอย่างไรผ่านการนำทางของพระวิญญาณบริสุทธิ์
- ทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าของการเลือกและความรับผิดชอบใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ต่อไป

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนคนอื่นให้รักและรับใช้โดยทรงรักและรับใช้พวกเขา พระองค์ทรงสอนพวกเขาให้สวดอ้อนวอนโดยทรงสวดอ้อนวอนกับพวกเขาและเพื่อพวกเขา พระองค์ตรัสกับสานุศิษย์ว่า “จงกลับมาติดตามเรา” (ลูกา 18:22) พระองค์ทรงสอนชาวนีไฟให้เป็น “แม้ดังที่เราเป็น” (3 นีไฟ 27:27) แบบอย่างของพระองค์เป็นวิธีสอนอันทรงประสิทธิภาพที่สุด ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อสอนโดยแบบอย่าง

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, "เป็นอิสระตลอดกาล เพื่อกระทำด้วยตนเอง," เลียโฮนา, *พ.ย. 2014, 16–17*

พระผู้เป็นเจ้าทรงประสงค์ให้บุตรธิดาของพระองค์กระทำตามสิทธิ์เสรีทางศีลธรรมซึ่งพระองค์ประทานแก่พวกเขา "เพื่อมนุษย์ทุกคนจะรับผิดชอบบาปของเขาเองในวันแห่งการพิพากษา" [คพ. 101:78] เป็นแผนและพระประสงค์ของพระองค์ที่เราจะมีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจด้วยตนเองในละครชีวิตของเรา พระผู้เป็นเจ้าจะไม่ทรงดำเนินชีวิตแทนเราหรือควบคุมเราเหมือนเราเป็นหุ่นเชิด เหมือนกับที่ครั้งหนึ่งลูซิเฟอร์เคยเสนอ ศาสดาพยากรณ์ของพระองค์จะไม่รับบทบาทเป็น "คนเชิดหุ่น" แทนพระผู้เป็นเจ้าเช่นกัน บริคัม ยังก์กล่าวว่า "ข้าพเจ้าไม่ได้หวังให้วิสุทธิชนยุคสุดท้ายในโลกนี้ หรือในสวรรค์ พอใจกับทุกสิ่งที่ข้าพเจ้าทำ หากแต่หวังให้พระวิญญาณของพระเจ้าพระเยซูคริสต์—วิญญาณแห่งการเปิดเผย ทำให้พวกเขาพอใจ ข้าพเจ้าหวังให้พวกเขารู้ด้วยตนเองและเข้าใจด้วยตนเอง" [Brigham Young, "Sermon,"*Deseret News,* Oct. 31, 1855, 267]

ดังนั้นพระผู้เป็นเจ้าจะไม่ทรงช่วยเรา "ดังที่เราเป็น" ประการแรกเพราะ "ดังที่เราเป็น" เราไม่สะอาด และ "สิ่งไม่สะอาดจะพำนัก. . .ในที่ประทับของพระองค์ก็ไม่ได้; เพราะ, ในภาษาของอาดัม, มหาบุรุษแห่งความบริสุทธิ์คือพระนามของพระองค์, และพระนามของพระองค์เดียวที่ถือกำเนิดของพระองค์คือบุตรแห่งพระมหาบุรุษ [แห่งความบริสุทธิ์]" [โมเสส 6:57] ประการที่สอง พระผู้เป็นเจ้าจะไม่ทรงทำให้เราเป็นในสิ่งซึ่งเราไม่ได้เลือกจะเป็นโดยการกระทำของเรา พระองค์ทรงรักเราอย่างแท้จริง และเพราะพระองค์ทรงรักเรา พระองค์ไม่ทรงบังคับหรือทอดทิ้งเรา แต่ทรงช่วยเหลือและนำทางเราโดยแท้แล้ว การแสดงความรักที่แท้จริงของพระผู้เป็นเจ้าคือพระบัญญัติของพระองค์

เราควร (และเราได้) ชื่นชมยินดีในแผนซึ่งพระผู้เป็นเจ้าทรงสถาปนากำหนดไว้ว่าให้เราเลือกได้ ให้เรากระทำด้วยตนเองและลิ้มรสผลที่ตามมา หรือดังที่พระคัมภีร์อธิบายไว้ว่า ให้เรา "ลิ้มรสความขมขื่น, เพื่อ [พวกเรา] จะรู้จักให้คุณค่าแก่ความดี" [โมเสส 6:55] เราสำนึกคุณตลอดกาลที่การชดใช้ของพระผู้ช่วยให้รอดมีชัยเหนือบาปที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ทั้งนี้เพื่อเราจะมาเกิดในโลกแต่ไม่ได้รับโทษเพราะการล่วงละเมิดของอาดัม เพราะได้รับการไถ่จากการตก เราเริ่มชีวิตอย่างบริสุทธิ์ต่อพระพักตร์พระผู้เป็นเจ้า "เป็นอิสระตลอดกาล, รู้จักแยกแยะดีชั่ว; กระทำด้วยตนเองและมิถูกกระทำ" [2 นีไฟ 2:26; ดู คพ. 93:38 ด้วย] เราเลือกเป็นคนที่เราต้องการเป็นได้ และด้วยความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้า เราเป็นแม้ดังที่พระองค์ทรงเป็นได้

ข้อความที่คัดมาจาก รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, "การตัดสินใจเพื่อนิรันดร," เลียโฮนา, *พ.ย. 2013*

พี่น้องที่รักทั้งหลาย แต่ละวันคือวันแห่งการตัดสินใจ ประธานโธมัส เอส. มอนสันสอนเราว่า "การตัดสินใจกำหนดจุดหมายปลายทาง" [โธมัส เอส. มอนสัน, "Decisions Determine Destiny" (Church Educational System fireside, Nov. 6, 2005), 3; speeches. byu. edu] การใช้เสรีภาพอย่างฉลาดในการตัดสินใจสำคัญยิ่งต่อการเติบโตทางวิญญาณของท่าน ทั้งปัจจุบันและเพื่อนิรันดร ท่านไม่เคยเด็กเกินกว่าจะเรียนรู้ ไม่เคยโตเกินกว่าจะเปลี่ยนแปลง ความปรารถนาอย่างยิ่งที่จะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงเกิดจากความมุ่งมั่นที่ปลูกฝังมาจากสวรรค์เพื่อให้ได้รับความก้าวหน้านิรันดร์ แต่ละวันนำมาซึ่งโอกาสให้เราตัดสินใจเพื่อนิรันดร

เหตุใดเราจึงมีความทุกข์ยาก

ส่วนหนึ่งของแผนพระบิดาบนสวรรค์คือ เราต้องประสบความทุกข์ยากในช่วงความเป็นมรรตัย ในบางกรณี ความทุกข์ยากเป็นผลจากการเลือกที่ไม่ดีของเราหรือของผู้อื่น การทดลองอื่นๆ เป็นเพียงเรื่องปกติธรรมดาของประสบการณ์มรรตัยของเรา แม้ว่าความทุกข์ยากไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การท้าทายต่างๆ สามารถช่วยให้เราเติบโตทางวิญญาณและเป็นเหมือนพระเยซูคริสต์มากขึ้นได้

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน เช่นเดียวกับข้ออื่นที่ได้ช่วยให้ท่านเรียนรู้เกี่ยวกับความทุกข์ยาก

1 ซามูเอล 1; 1 พงศ์กษัตริย์ 17; นางรูธ 1; เอสเธอร์ 4; 1 นีไฟ 5:1–9 (แบบอย่างของสตรีในพระคัมภีร์ที่เผชิญความทุกข์ยาก)

2 นีไฟ 2:11 (ความทุกข์ยากเป็นส่วนหนึ่งในแผนของพระบิดาบนสวรรค์สำหรับเรา)

โมไซยาห์ 23:21 (พระผู้เป็นเจ้าประทานความทุกข์ยากเพื่อทดสอบศรัทธาของเรา)

อีเธอร์ 12:27 (พระผู้เป็นประทานความอ่อนแอเพื่อเราจะนอบน้อมถ่อมตน)

คพ. 58:3–4 (หลังความยากลำบากจึงบังเกิดพร)

คพ.121:7–8 (หากเราอดทนมันด้วยดี พระผู้เป็นเจ้าจะทรงยกเราให้สูงส่ง)

คพ.122:4–9 (ความทุกข์ยากให้ประสบการณ์และเกิดขึ้นเพื่อความดีของเรา)

ดัลลิน เอช. โอ๊คส์, “การตรงกันข้ามในสิ่งทั้งปวง,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 114–17

โคอิชิ อาโอยากิ, “จงยึดมั่นวิถีทางของเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 126–128

นีล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “ลมหมุนทางวิญญาณ,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014

ลินดา เอส. รีฟส์, “จงมารับพรแห่งพันธสัญญาของท่าน,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 118–120

“ความทุกข์ยาก,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 108–112

วีดิทัศน์: “พระผู้เป็นเจ้าจะทรงยกเราขึ้น,” “ฐานะปุโรหิตสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวของเราในการทดลอง,” “การสร้างชีวิตใหม่”

ความทุกข์ยากอะไรบ้างที่ท่านเคยประสบ ท่านเรียนรู้อะไรจากความทุกข์ยากเหล่านั้น สิ่งใดช่วยให้ท่านรับมือกับความทุกข์ยาก มีประสบการณ์ใดที่เหมาะแก่การแบ่งปันกับเยาวชนหญิงหรือไม่

ไตร่ตรองและสวดอ้อนวอนเกี่ยวกับเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน พวกเธอกำลังประสบความท้าทายและการทดลองอะไรบ้าง พวกเธอรับมือกับความทุกข์ยากในชีวิตอย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้เมื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากบทเรียนของสัปดาห์ก่อนไปประยุกต์ใช้ นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความสอดคล้องกันของพระกิตติคุณกับชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ชั้นเรียนทบทวนคำบรรยายของเอ็ลเดอร์นีล แอล. แอนเดอร์เซ็นเรื่องต้นไม้ที่เติบโตในสภาพแวดล้อมซึ่งมีลมแรง (ในคำพูดของท่านเรื่อง “ลมหมุนทางวิญญาณ”) เรื่องเปรียบเทียบดังกล่าวสอนอะไรเยาวชนหญิงเกี่ยวกับความยากลำบาก เชื้อเชิญให้พวกเธอค้นคว้าคำพูดเรื่องนี้โดยมองหาคำแนะนำที่รู้สึกว่าจะช่วยพวกเธอต้านลมหมุนทางวิญญาณ

- เล่าเรื่องของซิสเตอร์ลินดา เอส. รีฟส์เกี่ยวกับโพรโวแทเบอร์นาเคิล (ในคำพูดของเธอเรื่อง “จงมารับพรแห่งพันธสัญญาของท่าน”) เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความทุกข์ยากจากเรื่องนี้

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“จัดเก้าอี้ในห้องเพื่อท่านจะเห็นหน้าของทุกคนได้ และเพื่อให้ทุกคนเห็นหน้าท่านได้” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน*[1999], 71)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับจุดประสงค์ของความทุกข์ยาก เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านเรื่องราวในคำพูดของเอ็ลเดอร์โคอิชิ อาโอยากิเรื่อง “จงยึดมั่นวิถีทางของเจ้า,” โดยเริ่มจากย่อหน้าที่ท่านอธิบายถึงอุบัติเหตุรถยนต์ เรื่องราวนี้สอนอะไรเยาวชนหญิงเกี่ยวกับเหตุผลที่เราเผชิญการทดลองในชีวิตนี้ ท่านอาจเชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งล่วงหน้าให้แบ่งปันประสบการณ์เมื่อเธอหรือสมาชิกครอบครัวของเธอคนอื่นเติบโตหรือเข้มแข็งขึ้นผ่านการทดลอง เธออาจแบ่งปันเรื่องราวจากประวัติครอบครัวของเธอที่สอนหลักธรรมนี้

- อ่านพระคัมภีร์บางข้อที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงประสบกับความทุกข์ยาก (เช่น มัทธิว 4:1–11; 26:38–39; ลูกา 23:33–34) ด้วยกัน เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรได้บ้างเกี่ยวกับความทุกข์ยากจากพระชนม์ชีพของพระผู้ช่วยให้รอด พระองค์ทรงเผชิญการทดลองของพระองค์อย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนจดการทดลองหนึ่งอย่างที่เธอหรือคนที่เธอรักกำลังเผชิญอยู่ กระตุ้นให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองสิ่งที่พวกเธอสามารถเรียนรู้จากแบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอดที่อาจเป็นประโยชน์กับการทดลองนี้

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกถึงแบบอย่างของสตรีในพระคัมภีร์ที่เผชิญกับความทุกข์ยาก (ดูตัวอย่างที่แนะนำไว้ใน

โครงร่างนี้) ขอให้พวกเธออ่านเกี่ยวกับสตรีเหล่านี้ในพระคัมภีร์แล้วสรุปเรื่องให้คนอื่นในชั้นเรียนฟัง พวกเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความทุกข์ยากจากเรื่องเหล่านี้ที่อาจช่วยพวกเธอเอาชนะการทดลองของตนเองได้

- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสองกลุ่ม เชื้อเชิญให้กลุ่มหนึ่งมองหาตัวอย่างของบุคคลหรือกลุ่มคนในพระคัมภีร์มอรมอนที่เผชิญการท้าทายอันยุ่งยาก (ดู ตัวอย่าง เช่น โมไซยาห์ 24:8–17; 3 นีไฟ 1:4–21; โมโรไน 1) เชื้อเชิญให้อีกกลุ่มหาเพลงสวดหนึ่งเพลงจากหนังสือเพลงสวดที่ช่วยพวกเธอระหว่างการทดลอง ขอให้ทั้งสองกลุ่มแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้ซึ่งอาจจะช่วยพวกเธอเอาชนะความทุกข์ยาก
- ลากเส้นลงมาตรงกลางกระดาน และเขียนว่า “เหตุใดเราจึงมีความทุกข์ยาก” ไว้บนสุดของคอลัมน์หนึ่งและ “เราจะเผชิญการท้าทายในชีวิตเราได้อย่างไร” ไว้บนสุดของอีกคอลัมน์หนึ่ง แบ่งคำพูดของเอ็ล-เดอร์ดัลลิน เอช. โอ๊คส์เรื่อง “การตรงกันข้ามในสิ่งทั้งปวง” ออกเป็นตอนๆ และแจกให้เยาวชนหญิงอ่านคนละตอน ขอให้เยาวชนหญิงมองหาคำตอบของคำถามเหล่านี้และเขียนคำตอบไว้บนกระดานในคอลัมน์ที่เหมาะสม
- ฉายวีดิทัศน์หนึ่งเรื่องที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ไตร่ตรองคำถาม “เหตุใดเราจึงมีความทุกข์ยาก” ขณะดูวีดิทัศน์ พวกเธอเรียนรู้อะไรจากวีดิทัศน์ที่ช่วยให้พวกเธอรู้สิ่งที่ต้องทำเมื่อเกิดความทุกข์ยาก

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจเหตุผลที่เรามีความทุกข์ยากหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจ:

- หาวิธีปลอบโยนคนที่พวกเธอรักผู้กำลังประสบกับการทดลองโดยแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับความทุกข์ยาก
- พูดคุยกับครอบครัวของพวกเธอเกี่ยวกับสมาชิกในครอบครัวที่เอาชนะความทุกข์ยาก

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรู้จักผู้ที่พระองค์ทรงสอน—และทรงรู้ว่าพวกเขาสามารถเป็นใครได้ เมื่อพวกเขาประสบปัญหา พระองค์ไม่ทรงเลิกล้มความพยายามแต่ยังทรงรักพวกเขาต่อไป เยาวชนหญิงกำลังเผชิญปัญหาใดอยู่ ท่านจะแสดงความรักและสนับสนุนพวกเธอได้ด้วยวิธีใด

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก “ความทุกข์ยาก,” แน่วแน่ต่อศรัทธา *(2004), 108*

ส่วนหนึ่งของแผนแห่งการไถ่ของพระบิดาบนสวรรค์คือท่านจะประสบความทุกข์ยากระหว่างชีวิตมรรตัย ความยากลำบาก ความผิดหวัง ความเสียใจ ความเจ็บป่วย และความปวดร้าวใจเป็นส่วนที่ยากของชีวิต แต่จะนำไปสู่การเติบโตทางวิญญาณ การขัดเกลา และความเจริญก้าวหน้าเมื่อท่านหันไปหาพระเจ้า

ความทุกข์ยากมีสาเหตุแตกต่างกัน บางครั้งท่านอาจเผชิญความยากลำบากเนื่องจากความจองหองและการไม่เชื่อฟังของท่านเอง ท่านหลีกเลี่ยงความยากลำบากเหล่านี้ได้ด้วยการดำเนินชีวิตที่ชอบธรรม ความยากลำบากอื่นๆ เป็นเรื่องปรกติวิสัยของชีวิต และอาจเกิดขึ้นบ้างเมื่อท่านดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรม ตัวอย่างเช่น ท่านอาจประสบความยากลำบากในยามเจ็บป่วย ในความผันผวนของชีวิต หรือความตายของบุคคลที่ท่านรัก บางครั้งความทุกข์ยากอาจเกิดขึ้นเพราะการเลือกที่ส่งผลร้ายของผู้อื่น ตลอดจนคำพูดและการกระทำที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด

ข้อความที่คัดมาจาก โธมัส เอส. มอนสัน, “เราจะไม่ละเลยหรือทอดทิ้งเจ้า,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2013, 85, 87*

พี่น้องทั้งหลาย เราอาจสันนิษฐานได้อย่างปลอดภัยว่าไม่มีใครที่มีชีวิตอยู่โดยปราศจากความทุกข์และความโศกเศร้าเสียทีเดียว ทั้งไม่เคยมีช่วงเวลาใดในประวัติศาสตร์มนุษย์ที่ไม่ต้องพบกับความโกลาหลและความเศร้าหมอง

เมื่อวิถีชีวิตผกผันอย่างโหดร้าย เราถูกล่อลวงให้ถามว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” บางครั้งดูเหมือนไม่มีแสงสว่างตรงปลายอุโมงค์ ไม่มีรุ่งอรุณมาดับความมืดยามราตรี เรารู้สึกถูกห้อมล้อมด้วยความเศร้าซึมจากฝันสลายและสูญสิ้นความหวังที่อันตรธานหายไป เราร่วมวิงวอนกับถ้อยคำจากพระคัมภีร์ไบเบิลว่า “ไม่มียารักษาในกิเลอาดหรือ?” [เยเรมีย์ 8:22] เรารู้สึกถูกทอดทิ้ง ซอกช้ำ เดียวดาย เรามีแนวโน้มที่จะมองความอาภัพส่วนตัวผ่านปริซึมบิดเบี้ยวของการมองโลกในแง่ร้าย เรากลายเป็นคนใจร้อนต้องการทางออกเพื่อแก้ปัญหา โดยหลงลืมไปว่าบ่อยครั้งเราต้องมีคุณธรรมแห่งสวรรค์ในเรื่องความอดทน

ความยากลำบากที่เกิดขึ้นให้บททดสอบความสามารถของเราในการอดทน คำถามสำคัญที่เราแต่ละคนยังต้องตอบคือฉันควรยอมแพ้ หรือฉันควรไปให้ถึงจุดหมาย บางคนยอมแพ้เมื่อพบว่าตนเองไม่สามารถเอาชนะการท้าทายได้ การไปให้ถึงจุดหมายต้องใช้ความอดทนจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต . . .

พระบิดาบนสวรรค์ของเรา ผู้ประทานสารพัดสิ่งให้เราได้สุขใจ ทรงทราบว่าเราเรียนรู้ เติบโต และเข้มแข็งขึ้นเมื่อเราเผชิญและเอาตัวรอดจากการทดลองที่เราต้องผ่าน เรารู้ว่ามีช่วงเวลาเมื่อเราต้องประสบกับโทมนัสอันปวดร้าว เมื่อเราต้องโศกเศร้าเสียใจ และเมื่อเราต้องถูกทดสอบจนถึงขีดจำกัดของเรา อย่างไรก็ตาม ความยากลำบากเช่นนั้นเปิดโอกาสให้เราเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ปรับเปลี่ยนชีวิตเราในวิธีที่พระบิดาบนสวรรค์ของเราทรงสอน และแตกต่างไปจากสิ่งที่เราเคยเป็น—ดีกว่าที่เราเคยเป็น เข้าใจสิ่งต่างๆ ดีขึ้น เข้าใจความรู้สึกผู้อื่นมากขึ้น พร้อมด้วยประจักษ์พยานเข้มแข็งกว่าที่เราเคยมี

สิ่งนี้ควรเป็นจุดประสงค์ของเรา—ใช่เพียงเพื่อเพียรพยายามและอดทนเท่านั้น แต่ยังเพื่อให้เราได้รับการขัดเกลาทางวิญญาณมากขึ้นขณะเดินหน้าฝ่าแสงตะวันและความโศกเศร้า หากมิใช่เพื่อความท้าทายที่ต้องเอาชนะและปัญหาที่ต้องแก้ เราคงไม่ต่างจากเดิมเท่าใดนัก และก้าวหน้าเพียงเล็กน้อยสู่เป้าหมายชีวิตนิรันดร์ของเราหรือไม่ก้าวหน้าเลย

ฉันจะพบการปลอบโยนได้อย่างไรเมื่อคนที่ฉันผูกพันเสียชีวิต

ความตายเป็นส่วนจำเป็นของแผนแห่งความรอด เพื่อจะเป็นเหมือนพระบิดาบนสวรรค์ เราต้องประสบความตายและได้รับร่างกายที่ฟื้นคืนชีวิตซึ่งดีพร้อม เมื่อเราเข้าใจว่าความตายเป็นส่วนหนึ่งของแผนของพระบิดาบนสวรรค์และว่าพระเยซูคริสต์ทรงเอาชนะความตายผ่านการชดใช้ของพระองค์ เราย่อมได้รับความหวังและสันติสุขเมื่อคนที่เรารักเสียชีวิต

ความรู้เกี่ยวกับชีวิตหลังความตายเป็นพรแก่ชีวิตท่านอย่างไร พระคัมภีร์ข้อใดช่วยให้ท่านเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นหลังจากความตาย

เยาวชนหญิงบางคนเคยรับมือกับความตายของคนที่รักมาแล้ว พวกเธอทุกคนจะพบเจอสิ่งนี้ไม่วันใดก็วันหนึ่ง ท่านต้องการให้เยาวชนหญิงรู้อะไรที่จะช่วยพวกเธอได้

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกว่าสิ่งใดจะเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนหญิงที่ท่านสอน

1 โครินธ์ 15:22 (การฟื้นคืนชีวิตคือของประทานจากพระคริสต์แก่มนุษย์ทั้งปวง)

โมไซยาห์ 16:7–8 (การฟื้นคืนพระชนม์ของพระเยซูคริสต์นำความเจ็บแปลบของความตายออกไป)

โมไซยาห์ 18:8–10 (เราต้องปลอบโยนคนที่ต้องการการปลอบโยน)

แอลมา 11:42–45 (เราจะมีร่างกายอีกครั้งเนื่องด้วยการฟื้นคืนพระชนม์ของพระผู้ช่วยให้รอด)

แอลมา 28:12; คพ. 42:45–46 (เราโศกเศร้าเพราะคนที่เสียชีวิต แต่ความตายจะหวานสำหรับคนที่ตายในพระเจ้า)

แอลมา 40:11–14 (วิญญาณเราจะอยู่ต่อไปหลังจากเราตาย)

คพ. 137:5–10 (โจเซฟ สมิธเห็นอัลวินพี่ชายของท่าน เด็กเล็ก ๆ และคนอื่นๆ ในอาณาจักรซีเลสเชียล)

คพ. 138 (นิมิตของประธานโจเซฟ เอฟ. สมิธเกี่ยวกับโลกวิญญาณ)

โธมัส เอส. มอนสัน, “คุณนายแพททัน—เรื่องราวดำเนินต่อไป,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2007, หน้า 25–29; ดูวีดิทัศน์เรื่อง “จนกว่าเราจะพบกันอีก”ด้วย

เชย์น เอ็ม. โบเว็น, “‘เพราะเรามีชีวิตอยู่ พวกท่านก็จะมีชีวิตอยู่ด้วย,’” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2012, หน้า 15–17

วีดิทัศน์: “เรายังเป็นครอบครัว” “พระองค์จะประทานความช่วยเหลือแก่ท่าน”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้เมื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากบทเรียนของสัปดาห์ก่อนไปประยุกต์ใช้ นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- แบ่งปันประสบการณ์ของตัวท่านเองหรือของคนอื่นเกี่ยวกับการพบสันติสุขหลังคนที่เรารักเสียชีวิต เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ของพวกเธอ
- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเธอมีเกี่ยวกับการสูญเสียคนที่รัก ความรู้ของพวกเธอเกี่ยวกับการชดใช้และแผนแห่งความรอดช่วยให้พวกเธอพบการปลอบโยนอย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"คำถามที่เขียนบนกระดานก่อนเริ่มชั้นเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนเริ่มนึกถึงหัวข้อต่างๆ ก่อนบทเรียนจะเริ่ม" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 93)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตหลังความตาย เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เปิดวีดิทัศน์เรื่อง " พระองค์จะประทานความช่วยเหลือแก่ท่าน" และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอประทับใจ ขอให้เยาวชนหญิงจินตนาการว่าโลกจะแตกต่างอย่างไรหากทุกคนรู้สิ่งที่ชายหนุ่มในวีดิทัศน์รู้ ความรู้นี้มีผลต่อชีวิตประจำวันของเราอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประจักษ์พยานเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายและสิ่งที่ให้ความหวังแก่เธอ
- เล่าเรื่องเกี่ยวกับของคุณนายแพท-ทันจากคำพูดของประธานมอนสันเรื่อง "คุณนายแพททัน—เรื่องราวดำเนินต่อไป" หรือดูวีดิทัศน์เรื่อง "จนกว่าเราจะพบกันอีก" ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอจะตอบคำถามที่คุณนายแพททันถามเด็กหนุ่มโธมัส มอนสัน ว่าอย่างไร อ่าน โมโซ-ยาห์18:8–10 ด้วยกันทั้งชั้นเรียน สนทนาถึงความรับผิดชอบที่เราทุกคนต้องให้การปลอบโยน ความช่วยเหลือและการรับใช้อื่นๆ แก่ครอบครัวที่สูญเสียบุคคลที่พวกเขารัก พิจารณาการเชื้อเชิญสมาชิกท่านหนึ่งจากฝ่ายประธานสมาคมสงเคราะห์ให้มีส่วนร่วมในการสนทนาครั้งนี้
- เชิญนักเรียนครึ่งห้องอ่านเรื่องเกี่ยวกับซิสเตอร์รามิเรซในคำพูดของเอ็ลเดอร์เชย์น เอ็ม. โบเว็นเรื่อง "'เพราะเรามีชีวิตอยู่ พวกท่านก็จะมีชีวิตอยู่ด้วย'" เชิญอีกครึ่งห้องอ่านเรื่องเกี่ยวกับไทสันบุตรชายของเอ็ลเดอร์โบเว็น ขอให้พวกเขาแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีพบการปลอบโยนเมื่อคนที่พวกเขารักเสียชีวิตและวิธีปลอบโยนผู้อื่น เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ที่เคยมีเมื่อ

พวกเธอสูญเสียคนที่พวกเธอรัก ความรู้เรื่องการชดใช้และแผนแห่งความรอดช่วยให้พวกเธอพบการปลอบโยนอย่างไร หากเห็นสมควรให้แบ่งปันประสบการณ์ของท่านเอง

- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสองกลุ่ม ให้กลุ่มหนึ่งอ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 137:5–10 และอีกกลุ่มหนึ่งอ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 138:57–58 เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสนทนาในกลุ่มของตนว่าพระคัมภีร์ข้อเหล่านี้สอนอะไรเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากเราตาย จากนั้นให้ชั้นเรียนสนทนาว่าความรู้นี้สามารถช่วยผู้สูญเสียบุคคลที่พวกเขารักได้อย่างไร ความรู้นี้เกี่ยวข้องอย่างไรกับความรับผิดชอบของเราในการทำงานพระวิหารและประวัติครอบครัว

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าจะพบการปลอบโยนได้อย่างไรเมื่อคนที่พวกเธอผูกพันสิ้นชีวิต พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นในการศึกษาหลักคำสอนนี้เป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจคนที่สูญเสียคนที่เธอรักด้วยวิธีใดได้บ้าง มีหญิงหม้ายหรือใครในวอร์ดหรือชุมชนที่อาจต้องการกำลังใจหรือไม่

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดตรัสถามคำถามอันเป็นเหตุให้ผู้ติดตามพระองค์ครุ่นคิดและรู้สึกอย่างลึกซึ้ง ท่านจะเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองและแสวงหาการดลใจได้อย่างไร ท่านจะช่วยให้พวกเธอรู้สึกปลอดภัยในการแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัวได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากรัสเซลล์ เอ็ม, เนลสัน, "Doors of Death," Ensign, *May 1992, 72–74*

เราผู้พักอาศัยอยู่ที่นี่มีช่วงเวลาอันล้ำค่าเหลืออยู่ไม่นานนักให้ "เตรียมพบพระผู้เป็นเจ้า" (แอลมา 34:32) กิจธุระที่ยังไม่เสร็จเป็นกิจธุระที่แย่ที่สุดของเรา การผัดวันประกันพรุ่งอยู่ร่ำไปต้องแทนที่ด้วยการเตรียมอย่างรู้เท่าทัน วันนี้เรามีเวลามากขึ้นอีกเล็กน้อยให้เป็นพรแก่ผู้อื่น—เวลาให้มีเมตตามากขึ้น มีความการุณย์มากขึ้น ขอบคุณเร็วขึ้นและว่ากล่าวช้าลง เอื้อเฟื้อมากขึ้นในการแบ่งปัน มีน้ำใจมากขึ้นในการดูแลเอาใจใส่

จากนั้นเมื่อถึงเวลาที่เราต้องผ่านประตูแห่งความตาย เราจะสามารถพูดได้เช่นเดียวกับเปาโลว่า "ถึงเวลาที่ข้าพเจ้าจะต้องจากไป ข้าพเจ้าได้ต่อสู้อย่างเต็มกำลัง ข้าพเจ้าได้วิ่งแข่งจนครบถ้วน ข้าพเจ้าได้รักษาความเชื่อไว้แล้ว" (2 ทิโมธี 4:6–7)

เราต้องไม่มองว่าความตายเป็นศัตรู เนื่องด้วยความเข้าใจและการเตรียมพร้อมเต็มที่ ศรัทธาจึงเข้าแทนที่ความกลัว ความหวังแทนที่ความสิ้นหวัง พระเจ้าตรัสว่า "อย่ากลัวเลย แม้จนถึงความตาย; เพราะในโลกนี้ปีติของเจ้าไม่บริบูรณ์, แต่ในเราปีติของเจ้าบริบูรณ์" (คพ. 101:36) พระองค์ทรงมอบของประทานนี้ "เรามอบสันติสุขไว้กับพวกท่าน สันติสุขของเราที่ให้กับท่านนั้น เราไม่ได้ให้อย่างที่โลกให้ อย่าให้ใจของท่านเป็นทุกข์ อย่ากลัวเลย" (ยอห์น 14:27)

ในฐานะพยานพิเศษของพระเยซูคริสต์ ข้าพเจ้าเป็นพยานว่าพระองค์ทรงพระชนม์! ข้าพเจ้าเป็นพยานเช่นกันว่าม่านแห่งความตายบางมาก ข้าพเจ้ารู้โดยประสบการณ์ศักดิ์สิทธิ์เกินกว่าจะเล่าว่าคนที่ล่วงลับไปก่อนแล้วไม่ใช่คนแปลกหน้าสำหรับผู้นำของศาสนจักรนี้ สำหรับเราและสำหรับท่าน คนที่เรารักอาจจะอยู่ใกล้เท่าห้องถัดไป—ประตูแห่งความตายเท่านั้นที่แยกเราจากกัน

ด้วยความเชื่อมั่นเช่นนั้น พี่น้องชายหญิงทั้งหลาย จงรักชีวิต! ทะนุถนอมแต่ละช่วงเสมือนเป็นพรจากพระผู้เป็นเจ้า (ดู โมไซยาห์ 2:21) จงดำเนินชีวิตให้ดีแม้จนเต็มศักย-ภาพอันสูงส่งที่สุดของท่าน จากนั้นการรอคอยความตายจะไม่อายัดท่านเป็นตัวประกัน ด้วยความช่วยเหลือของพระเจ้าการกระทำและความปรารถนาของท่านจะทำให้ท่านมีคุณสมบัติคู่ควรรับปีติอันเป็นนิจ รัศมีภาพ ความเป็นอมตะ และชีวิตนิรันดร์

เหตุใดฉันจึงควรปฏิบัติต่อร่างกายของฉันเหมือนพระวิหาร

ร่างกายเราถูกสร้างตามรูปลักษณ์ของพระผู้เป็นเจ้า ร่างกายเป็นของประทานจากพระบิดาบนสวรรค์เพื่อให้เราประสบความเป็นมรรตัยและเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้น ความรู้นี้มีอิทธิพลต่อวิธีที่เราปฏิบัติต่อร่างกายเราและความรู้สึกที่เรามีต่อพระบิดาบนสวรรค์และตัวเราเอง เมื่อเราปฏิบัติต่อร่างกายเราเป็นเหมือนวิหารของพระผู้เป็นเจ้า เราย่อมได้รับพรทางร่างกาย อารมณ์ และวิญญาณ

ท่านเคยได้รับพรอะไรบ้างเมื่อท่านปฏิบัติต่อร่างกายท่านเหมือนพระวิหารของพระผู้เป็นเจ้า ความเข้าใจของท่านในเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างไรเมื่อท่านมีประสบการณ์ชีวิตและเห็นชีวิตของผู้อื่น

ความท้าทายใดบ้างที่เยาวชนหญิงเผชิญอยู่ขณะพยายามปฏิบัติต่อร่างกายเหมือนเป็นของประทานศักดิ์สิทธิ์จากพระผู้เป็นเจ้า ท่านจะช่วยเยาวชนหญิงให้เข้าใจถึงความสำคัญของร่างกายของพวกเธอในแผนแห่งความรอดได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาพระคัมภีร์และแหล่งช่วยเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน พระวิญญาณดลใจให้ท่านแบ่งปันอะไรกับเยาวชนหญิง

ปฐมกาล 39:1–21; ดาเนียล 1:3–21 (โยเซฟและดาเนียลให้เกียรติร่างกายของเขา)

1 โครินธ์ 6:19–20; คพ. 93:33–35 (เราเป็นพระวิหารของพระผู้เป็นเจ้า)

คพ. 88:15–16 (วิญญาณและร่างกายคือจิตวิญญาณของมนุษย์)

คพ. 130:22; โมเสส 6:9 (พระผู้เป็นเจ้าทรงสร้างเราตามรูปลักษณ์ของพระองค์)

กอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์, “สันติของลูกหลานของเจ้าจะใหญ่ยิ่ง,” *เลียโฮนา*, ม.ค. 2001, 71–79

ซูซาน ดับเบิลยู. แทนเนอร์, “ความศักดิ์สิทธิ์ของร่างกาย,” *เลียโฮนา* พ.ย. 2005, 15–18

“ความบริสุทธิ์,” *เยาวชนหญิง ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* (2009), 69–72

วีดิทัศน์: “ความบริสุทธิ์ทางเพศ: ขอบเขตอยู่ที่ไหน”

วีดิทัศน์: “195 ชุด”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้เมื่อนำสิ่งที่เรียนรู้จากบทเรียนของสัปดาห์ก่อนไปประยุกต์ใช้ นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เปิดวีดิทัศน์ “195 ชุด” แล้วขอให้เยาวชนหญิงมองหาพรที่มาจากการแต่งกายที่สุภาพ พวกเธอจะพูดอะไรกับคนที่ถามว่าเหตุใดความสุภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญ
- ให้ดูภาพพระวิหาร ถามเยาวชนหญิงว่าเหตุใดพระวิหารจึงสง่างามและว่าร่างกายของเราเป็นเหมือนพระวิหารของพระผู้เป็นเจ้าอย่างไร เชื้อเชิญให้พวกเธอค้นหาคำตอบสำหรับคำถาม “เหตุใดฉันจึงควรปฏิบัติต่อร่างกายของฉันเหมือนพระวิหาร” ตลอดทั้งบทเรียน

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“อย่าพยายามสอนทุกสิ่งที่พูดไว้ในหัวข้อเรื่อง คนที่ท่านสอนอาจมีความเข้าใจบางอย่างในเรื่องนั้นอยู่แล้ว จำไว้ว่าเขาจะเรียนรู้เรื่องนั้นไม่เฉพาะในบทเรียนของท่านเท่านั้น” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 99)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าร่างกายของพวกเธอศักดิ์สิทธิ์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- มอบหมายข้อความพระคัมภีร์ในโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิงแต่ละคนๆ ละหนึ่งข้อความ เชื้อเชิญให้ศึกษาข้อความแล้วสรุปเป็นประโยคว่าถึงสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับเหตุผลที่ร่างกายของเราจึงศักดิ์สิทธิ์ ขอให้เยาวชนหญิงคิดถึงวิธีที่ซาตานพยายามหลอกพวกเธอเกี่ยวกับข้อเท็จจริงเหล่านี้ พวกเธอจะทำอะไรเพื่อสนับสนุนกันและกันขณะพยายามรักษาร่างกายของพวกเธอให้ศักดิ์สิทธิ์
- อ่าน ดู หรือฟังคำปราศรัยที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ร่วมกันทั้งชั้น ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงคนที่พวกเธอรู้ว่าจะได้รับประโยชน์จากข่าวสารเกี่ยวกับความศักดิ์สิทธิ์ของร่างกาย (เตือนพวกเธอว่าเราจะไม่พูดถึงคนเหล่านั้นในชั้นเรียน) ส่วนใดของคำปราศรัยจะเป็นประโยชน์กับคนๆ นั้นมากที่สุด เชื้อเชิญให้พวกเธอวางแผนเกี่ยวกับวิธีที่จะสามารถแบ่งปันข่าวสารนี้กับคนที่พวกเธอนึกถึง กระตุ้นให้พวกเธอใช้ข้ออ้างอิงจากคำปราศรัยหรือประสบการณ์ตลอดจนประจักษ์พยานส่วนตัว
- อ่าน 1 โครินธ์ 6:19–20 และ คำสอนและพันธสัญญา 93:33–35 ด้วยกันทั้งชั้น แบ่งเยาวชนหญิงเป็นกลุ่ม แล้วขอให้แต่ละกลุ่มเขียนคำตอบเป็นข้อๆ ว่าร่างกายของเราเปรียบเหมือนพระวิหารของพระผู้เป็นเจ้าอย่างไรบ้าง รวบรวมข้อเหล่านั้นเป็นรายการเดียว แล้วเชื้อเชิญให้ชั้นเรียนสนทนาถึงความท้าทายต่างๆ ที่เยาวชนหญิงเผชิญในการรักษาร่างกายให้เหมือนพระวิหาร พวกเธอสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อเอาชนะการท้าทายเหล่านี้
- แบ่งเยาวชนหญิงเป็นคู่ๆ มอบหมายให้คนหนึ่งของแต่ละคู่อ่าน ปฐมกาล 39:1–21 และให้อีกคนอ่าน ดาเนียล 1:3–21 (สำหรับรูปภาพของเรื่องราวเหล่านี้ ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*,11, 23) ขอให้พวกเธอมองหารูปแบบที่โยเซฟและดาเนียลให้เกียรติร่างกายของพวกเขา จากนั้นจึงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอค้นพบให้กันและกัน พวกเธอจะทำตามแบบอย่างของโยเซฟและดาเนียลได้อย่างไร

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงดูสารบัญใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* แล้วบอกว่ามาตรฐานใดสอดคล้องกับการรักษาความคิดและร่างกายให้สะอาด แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นกลุ่ม แล้วให้พวกเธอค้นคว้ามาตรฐานเหล่านั้นและหาคำตอบต่อคำถามที่ว่า “เหตุใดร่างกายของฉันจึงศักดิ์สิทธิ์” เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอสามารถทำได้เพื่อดำเนินชีวิตตามมาตรฐานเหล่านี้
- เขียนคำถามต่อไปนี้บนกระดานแล้วเชื้อเชิญให้แต่ละคนเลือกหนึ่งคำถามที่อยากจะหาคำตอบ: มาตรฐานของพระเจ้าเกี่ยวกับความสุภาพมีอะไรบ้าง เหตุใดการปฏิบัติตามมาตรฐานเหล่านี้จึงสำคัญต่อฉัน ความสุภาพมีผลต่อเจตคติของเราต่อกฎความบริสุทธิ์ทางเพศอย่างไรบ้าง ขอให้เยาวชนหญิงใช้เนื้อหาใน “การแต่งกายและรูปลักษณ์ภายนอก” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* เพื่อหาคำตอบสำหรับคำถามที่เลือก เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอค้นพบ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจถึงความศักดิ์สิทธิ์ของร่างกายหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้างพวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นในการศึกษาหลักคำสอนนี้เป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจ:

- ให้คำมั่นว่าจะเปลี่ยนวิธีดูแลร่างกายของพวกเธอ โดยยึดสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในวันนี้เป็นหลัก
- ทำ ความบริสุทธิ์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 1 หรือ 2 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรักคนที่พระองค์ทรงสอน พระองค์ทรงรู้ว่าพวกเขาเป็นใครและสามารถเป็นใครได้ ทรงพบวิธีพิเศษเฉพาะให้พวกเขาเติบโต—วิธีสำหรับพวกเขาเท่านั้น เมื่อพวกเขาล้มลุกคลุกคลาน พระองค์ไม่ทรงทอดทิ้งแต่ยังทรงรักพวกเขาและคอยดูแลพวกเขาต่อไป ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อรักและรับใช้เยาวชนหญิงเฉกเช่นพระผู้ช่วยให้รอดทรงกระทำ

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

"การแต่งกายและรูปลักษณ์ภายนอก" เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน *หน้า 6–8*

ท่านทั้งหลายไม่รู้หรือว่าท่านเป็นวิหารของพระเจ้า และพระวิญญาณของพระเจ้าสถิตอยู่ในท่าน . . . วิหารของพระเจ้าเป็นที่บริสุทธิ์ศักดิ์สิทธิ์ และท่านทั้งหลายเป็นวิหารนั้น 1 โครินธ์ 3:16–17

ร่างกายของท่านศักดิ์สิทธิ์ จงเคารพร่างกายและอย่าทำให้มัวหมองไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม การแต่งกายและรูปลักษณ์ภายนอกของท่านแสดงให้เห็นได้ว่าท่านรู้ว่าร่างกายท่านมีค่าเพียงใด ท่านแสดงให้เห็นได้ว่าท่านเป็นสานุศิษย์ของพระเยซูคริสต์และท่านรักพระองค์

ศาสดาพยากรณ์ของพระผู้เป็นเจ้าแนะนำลูกๆ ของพระองค์เสมอให้แต่งกายสุภาพเรียบร้อย เมื่อท่านแต่งกายดีและสวมเสื้อผ้าสุภาพเรียบร้อย ท่านย่อมเชื้อเชิญความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณและสามารถเป็นอิทธิพลดีต่อผู้อื่นได้ เสื้อผ้าและการแต่งกายของท่านมีอิทธิพลต่อการกระทำของท่านและผู้อื่น

อย่าลดมาตรฐานการแต่งกายของท่าน อย่าใช้โอกาสพิเศษเป็นข้อแก้ตัวเพื่อแต่งกายไม่สุภาพ เมื่อท่านแต่งกายไม่สุภาพ ท่านย่อมส่งข่าวสารขัดกับอัตลักษณ์ของท่านในฐานะบุตรหรือธิดาของพระผู้เป็นเจ้า ท่านส่งข่าวสารด้วยว่าท่านกำลังใช้ร่างกายเพื่อเรียกร้องความสนใจและการเป็นที่ยอมรับ

เสื้อผ้าที่ไม่สุภาพคือเสื้อผ้ารัดรูป บางมาก หรือเปิดเผยร่างกายทุกรูปแบบ เยาวชนหญิงควรหลีกเลี่ยงกางเกงขาสั้นหรือกระโปรงสั้น เสื้อเปิดหน้าท้อง เสื้อผ้าเผยไหล่ เสื้อคอลึกด้านหน้าหรือด้านหลัง เยาวชนชายควรมีความสุภาพเรียบร้อยในรูปลักษณ์ภายนอกเช่นกัน เยาวชนชายและเยาวชนหญิงควรสะอาดสะอ้านและหลีกเลี่ยงความสุดโต่งหรือความไม่ถูกกาลเทศะในเรื่องเสื้อผ้า ทรงผม และพฤติกรรม พวกเขาควรเลือกเสื้อผ้าที่สุภาพเหมาะสมเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สมัยนิยมของโลกจะเปลี่ยน แต่มาตรฐานของพระเจ้าจะไม่เปลี่ยน

อย่าทำให้ตัวท่านมีตำหนิด้วยรอยสักหรือการเจาะตามร่างกาย เยาวชนหญิงทั้งหลาย ถ้าท่านปรารถนาจะเจาะหู ให้สวมต่างหูเพียงคู่เดียวเท่านั้น

จงแสดงความเคารพพระเจ้าและตัวท่านโดยแต่งกายให้เหมาะกับการประชุมและกิจกรรมต่างๆ ของศาสนจักร เรื่องนี้สำคัญเป็นพิเศษเมื่อเข้าร่วมพิธีศีลระลึก เยาวชนชายควรแต่งกายเรียบร้อยสมเกียรติเมื่อประกอบศาสนพิธีศีลระลึก

ถ้าท่านไม่แน่ใจว่าอะไรเหมาะจะสวมใส่ ให้ศึกษาถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ สวดอ้อนวอนขอการนำทาง และขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองหรือผู้นำ การแต่งกายและรูปลักษณ์ภายนอกของท่านเวลานี้จะช่วยเตรียมท่านให้พร้อมเมื่อท่านจะไปพระวิหารเพื่อทำพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์กับพระผู้เป็นเจ้า ถามตัวท่านว่า "ฉันจะรู้สึกสบายใจกับรูปลักษณ์ภายนอกของฉันหรือไม่ถ้าฉันอยู่ในที่ประทับของพระเจ้า"

ประจักษ์พยานของฉันในพระกิตติคุณมีอิทธิพลต่อการเลือกเสื้อผ้าของฉันอย่างไร

หัวข้อบทเรียน

มีนาคม: การชดใช้ของพระเยซูคริสต์

“ดูเถิดข้าพเจ้ากล่าวแก่ท่านว่าท่านจะมีความหวังโดยผ่านการชดใช้ของพระคริสต์” (โมโรไน 7:41)

โครงร่างในหน่วยนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิง “มาหาพระคริสต์ … และรับส่วนความรอดของพระองค์, และพระพลา-

นุภาพแห่งการไถ่ของพระองค์” (ออมไน 1:26) เมื่อเยาวชนหญิงเข้าใจเรื่องการชดใช้และพระพลานุภาพของการชดใช้ในชีวิตพวกเธอ พวกเธอจะมีพลังเอาชนะบาปและความทุกข์ยากผ่านพระคุณของพระผู้ช่วยให้รอด พวกเธอจะพบสันติสุขและการรักษา ความรักและการยอมตนต่อพระผู้ช่วยให้รอดจะลึกซึ้งขึ้น และพวกเธอจะรู้สึกปรารถนาแบ่งปันประจักษ์พยานถึงพระองค์กับผู้อื่นมากขึ้น

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

การชดใช้ของพระเยซูคริสต์คืออะไร
การมีศรัทธาในพระเยซูคริสต์หมายความว่าอะไร
การกลับใจจะช่วยฉันทุกวันได้อย่างไร
พระคุณคืออะไร
เหตุใดฉันต้องให้อภัยผู้อื่น
การฟื้นคืนชีวิตคืออะไร
พระผู้ช่วยให้รอด จะช่วยฉันได้อย่างไรในช่วงของการทดลอง

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

ความก้าวหน้าส่วนบุคคล

ประสบการณ์ต่อไปนี้จาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* สัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

ศรัทธา ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 5

ความบริสุทธิ์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4

การชดใช้ของพระเยซูคริสต์คืออะไร

การชดใช้คือการพลีพระชนม์ชีพที่พระเยซูคริสต์ทรงทำเพื่อช่วยให้เราเอาชนะบาป ความยากลำบาก และความตาย การพลีพระชนม์ชีพเพื่อการชดใช้ของพระเยซูเกิดขึ้นในสวนเกทเสมนีและบนกางเขนแห่งคัลวารี พระองค์ทรงจ่ายราคาค่าบาปของเรา ทรงรับเอาความตายมาไว้กับพระองค์ และทรงฟื้นคืนพระชนม์ การชดใช้เป็นวิธีแสดงความรักขั้นสูงสุดของพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์

การชดใช้เป็นเหตุการณ์สำคัญที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ การพลีพระชนม์ชีพเพื่อชดใช้ของพระเยซูคริสต์คืออะไร การชดใช้มีความหมายอะไรกับท่าน

เยาวชนหญิงรู้อะไรเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสวนเกทเสมนีและบนกางเขน พวกเธอสามารถค้นพบอะไรจากพระคัมภีร์เพื่อทำให้ประจักษ์พยานเรื่องการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ลึกซึ้งขึ้น พวกเธอจะสอนอะไรกันได้บ้าง

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์ข้อใดและคำปราศรัยเรื่องใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้สึกถึงความสำคัญของการชดใช้และเข้าใจการเสียสละที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงทำเพื่อพวกเธอ

มัทธิว 26–27 (ในเกทเสมนีและบนกางเขน พระเยซูคริสต์ทรงจ่ายราคาค่าบาปของเราและรับเอาความเจ็บปวดของเราไว้กับพระองค์)

มัทธิว 28:1–10 (พระเยซูคริสต์ทรงเอาชนะความตายผ่านการฟื้นคืนพระชนม์ของพระองค์)

2 นีไฟ 9:6–16 (พระเยซูคริสต์ทรงเอาชนะบาปและความตายผ่านการชดใช้ของพระองค์)

แอลมา 7:11–13 (พระเยซูคริสต์ทรงรับเอาความเจ็บปวด ความป่วยไข้ ความทุพพลภาพ และบาปของเราไว้กับพระองค์)

“พระคริสต์ผู้ทรงพระชนม์: ประจักษ์พยานของอัครสาวก” *เลียโฮนา* เม.ย. 2000, 2–3 (ดู *แน่วแน่ต่อศรัทธา*, หน้า 191–194; *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*, หน้า 102 ด้วย)

โธมัส เอส. มอนสัน, “พระองค์ทรงฟื้น!” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2010, 108–112

ลินดา เค. เบอร์ตัน, “ศรัทธาในการชดใช้ของพระเยซูคริสต์จารึกไว้ในใจเราหรือไม่?” *Ensign* หรือ *เลียโฮนา*, พ.ย. 2012

“การชดใช้ของพระเยซูคริสต์,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), หน้า 9–17

วีดิทัศน์: “ความคิดเรื่องวันอีสเตอร์ของอัครสาวกเกี่ยวกับพระคริสต์”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจินตนาการว่าเพื่อนต่างศาสนามาโบสถ์และได้ยินคนพูดเรื่องการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ พวกเธอจะตอบอย่างไรถ้าเพื่อนถามว่า “การชดใช้ของพระเยซูคริสต์คืออะไร”

- ให้ดูรูปบรรยายเหตุการณ์ของการชดใช้ (เช่น ความทุกข์เวทนาของพระผู้ช่วยให้รอดในสวนเกทเสมนี การตรึงกางเขน หรือการฟื้นคืนพระชนม์ของพระองค์) และขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้ พวกเธอมีคำถามอะไรบ้าง

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

เป็นไปได้ว่าสมาชิกชั้นเรียนจะมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายมากขึ้นเมื่อท่านถามคำถามที่มีประสิทธิภาพและให้เวลาพวกเขาไตร่ตรองก่อนตอบ เพื่อให้เวลานี้แก่สมาชิกชั้นเรียน ท่านอาจจะเขียนคำถามไว้บนกระดานหรือขอให้สมาชิกชั้นเรียนเขียนคำตอบลงในกระดาษ (ดู*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 68–70)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- ขอให้เยาวชนหญิงจับคู่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงไม่กี่ชั่วโมงสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพของพระผู้ช่วยให้รอดกับพระคัมภีร์อ้างอิงในมัทธิว 26–28 เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดและการชดใช้ของพระองค์จากเหตุการณ์เหล่านี้ เชื้อเชิญสมาชิกสองสามคนในชั้นเรียนแบ่งปันความรู้สึกของพวกเธอเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอด

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านเรื่องการชดใช้จากพระคัมภีร์ที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้หรือคำปราศรัยของประธานโธมัส เอส. มอนสันเรื่อง “พระองค์ทรงฟื้น!” (หรือฉายวีดิทัศน์เรื่องหนึ่งในโครงร่างนี้) ขอให้พวกเธอเขียนนิยามสั้นๆ ของการชดใช้และความรู้สึกของพวกเธอเกี่ยวกับสิ่งที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงทำเพื่อพวกเธอผ่านการชดใช้ของพระองค์ เชิญเยาวชนหญิงสองสามคนแบ่งปันสิ่งที่เขียน

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านหลักธรรมหนึ่งข้อของการชดใช้ในคำปราศรัยของลินดา เค. เบอร์ตันเรื่อง “ศรัทธาในการชดใช้ของพระเยซูคริสต์จารึกไว้ในท่านหรือไม่?” ขอให้พวกเธอหาคนบางคนในชั้นที่อ่านหลักธรรมเดียวกันและเชื้อเชิญให้พวกเธอสนทนาสิ่งที่เรียนรู้และยกตัวอย่างจากชีวิตของพวกเธอเองหรือชีวิตของคนที่พวกเธอรู้จักที่อธิบายหลักธรรมนี้ ขอให้บางคนจากแต่ละคู่แบ่งปันกับคนที่เหลือในชั้นในสิ่งที่พวกเธอสนทนากัน

- ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดและการชดใช้จากพระดำรัสสุดท้ายของพระองค์บนกางเขน (ดู ลูกา 23:34, 39–43, 46; ยอห์น 19:26–30)

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน 2 นีไฟ 9:6–16 และมองหาข้อที่สอนพวกเธอเกี่ยวกับความจำเป็นของการชดใช้ ให้เวลาเยาวชนหญิงหลายๆ คนแบ่งปันข้อพระคัมภีร์ที่พวกเธอเลือกและสิ่งที่ข้อนั้นสอน กระตุ้นพวกเธอให้เขียนจดหมายถึงคนที่ไม่เชื่อในพระผู้เป็นเจ้าและใช้ข้อ

เหล่านี้อธิบายว่าเหตุใดการชดใช้จึงสำคัญและเหตุใดเราจึงต้องการพระผู้ช่วยให้รอด ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่เขียนไว้ในจดหมาย

- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนรายการการทดลอง การท้าทาย หรือความป่วยไข้บางอย่างที่ผู้คนพบเจอบนกระดาน เชิญพวกเธออ่าน แอลมา 7:11–13 และสามย่อหน้าสุดท้ายของ “การชดใช้ของพระเยซูคริสต์” ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 16) เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการชดใช้จากแหล่งข้อมูลเหล่านี้ เราจะเข้าถึงพลังของการชดใช้เพื่อช่วยเราในช่วงเวลาของการทดลองอย่างไร (ดู โมไซยาห์ 24:12–14)? ขอให้เยาวชนหญิงคิดหาวิธีที่พวกเธอสามารถแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับการชดใช้เพื่อช่วยเรื่องการทดลองที่เขียนไว้บนกระดาน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจเรื่องการชดใช้ดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้เป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาถึงวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เขียนในบันทึกส่วนตัวของพวกเธอว่าพวกเธอรู้อะไรและรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการชดใช้ ในระหว่างสัปดาห์ พวกเธออาจจะตรึกตรองว่าการชดใช้เป็นพรแก่ชีวิตพวกเธออย่างไรและเขียนความคิดลงในบันทึกส่วนตัว
- แบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้กับสมาชิกครอบครัวหรือเพื่อน

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้พระคัมภีร์สอนเกี่ยวกับพระพันธกิจของพระองค์ พระองค์ทรงสอนผู้คนให้ตรึกตรองพระคัมภีร์ด้วยตนเอง ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงใช้พระคัมภีร์ทำความเข้าใจเรื่องการชดใช้ของพระเยซูคริสต์

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากโธมัส เอส. มอนสัน, "พระองค์ทรงฟื้น!" Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ค. 2010, หน้า 108–112*

มนุษย์ไม่อาจเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ถึงความสำคัญของสิ่งที่พระองค์ทรงทำเพื่อเราในเกทเสมนี พระองค์ทรงบรรยายประสบการณ์นี้ว่า "ความทุกขเวทนานี้ทำให้ตัวเรา, แม้พระ-ผู้เป็นเจ้า, ผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดในบรรดาสิ่งทั้งปวง, ต้องสั่นเพราะความเจ็บปวด, และเลือดออกจากทุกขุมขน, และทนทุกข์ทั้งร่างกายและวิญญาณ." [คพ. 19:18]

หลังจากความทุกข์ทรมานที่เกทเสมนีจนสูญสิ้นพละกำลัง พระองค์ทรงถูกมือที่หยาบช้าจับกุมและพาไปอยู่ต่อหน้าอันนาส คายาฟาส ปีลาติ และเฮโรด พระองค์ทรงถูกกล่าวหาและถูกสาปแช่ง การทุบตีอย่างโหดร้ายทำให้พระวรกายที่เจ็บปวดยิ่งอ่อนแรง พระโลหิตไหลอาบพระพักตร์ขณะถูกบังคับให้สวมมงกุฎที่สานด้วยหนามแหลมบนพระเศียร ซึ่งทิ่มตำพระนลาฏของพระองค์ จากนั้นทรงถูกนำไปพบปีลาตอีกครั้ง ผู้ยอมทำตามเสียงเรียกร้องของฝูงชนที่โกรธเกรี้ยวให้ "ตรึงเสียเถิด, ตรึงเขาเสียที่กางเขนเถิด" [ลูกา 23:21]

พระองค์ทรงถูกโบยด้วยแส้หนังเป็นเกลียวร้อยด้วยกระดูกและเดือยแหลม ทรงฟื้นจากความโหดร้ายของการโบย ทรงแบกกางเขนล้มลุกคลุกคลานจนทรงแบกต่อไปไม่ไหว และมีชายคนหนึ่งมาแบกรับภาระนั้นแทนพระองค์

สุดท้าย บนเนินเขาที่เรียกว่าคัลวารี ผู้ติดตามที่สิ้นหวังได้แต่มองพระวรกายที่บาดเจ็บถูกตอกตรึงกางเขน พระองค์ทรงถูกหัวเราะเยาะ ถูกสาปแช่ง และถูกเย้ยหยันอย่างไร้เมตตา กระนั้นพระองค์ยังทรงร้องทูลว่า "พระบิดาเจ้าข้า ขอทรงยกโทษพวกเขาเพราะเขาไม่รู้ว่ากำลังทำอะไร" [ลูกา 23:34] . . .

ในวินาทีสุดท้าย พระอาจารย์จะทรงหันกลับมาก็ได้ แต่พระองค์มิทรงทำเช่นนั้น พระองค์ทรงลอดผ่านสิ่งทั้งปวงเพื่อจะทรงช่วยให้สิ่งทั้งปวงรอด พระวรกายไร้พระชนม์ชีพถูกวางไว้อย่างเร่งรีบทว่าแผ่วเบาในอุโมงค์ที่ให้ยืมใช้

ไม่มีถ้อยคำใดในโลกคริสต์ศาสนาจะมีความหมายต่อข้าพเจ้าได้มากกว่าถ้อยคำที่เทพกล่าวแก่มารีย์ มักดาลา ผู้กำลังร่ำไห้และมารีย์อีกคนหนึ่งในวันแรกของสัปดาห์เมื่อพวกเธอมาถึงอุโมงค์เพื่อดูแลพระศพของพระเจ้า เทพกล่าวว่า

"พวกท่านแสวงหาคนเป็นในพวกคนตายทำไม?

"พระองค์ไม่ได้อยู่ที่นี่ แต่ทรงเป็นขึ้นมาแล้ว" [ลูกา 24:5–6]

ข้อความที่คัดมาจาก "การชดใช้ของพระเยซูคริสต์," แน่วแน่ต่อศรัทธา *(2004), หน้า 9–17*

นอกจากจะมอบการไถ่จากความเจ็บปวดของบาปแล้ว พระ-ผู้ช่วยให้รอดยังทรงมอบสันติสุขในช่วงเวลาของความทุกข์ยากด้วย ส่วนหนึ่งของการชดใช้คือพระเยซูทรงรับความเจ็บปวด ความป่วยไข้ และความทุพพลภาพของทุกคน (ดู แอลมา 7:11–12) พระองค์ทรงเข้าพระทัยความทุกข์ของท่านเพราะพระองค์เคยประสบมาแล้ว ด้วยความเข้าพระทัยอย่างสมบูรณ์นี้ พระองค์จึงทรงทราบว่าจะช่วยท่านได้อย่างไร ท่านสามารถละ "ความกังวลทุกอย่างของพวกท่านไว้กับพระองค์ เพราะว่าพระองค์ทรงห่วงใยท่านทั้งหลาย" (1 เปโตร 5:7)

โดยผ่านศรัทธาและความชอบธรรมของท่าน และโดยทางการพลีพระชนม์ชีพเพื่อการชดใช้ของพระองค์ ความอยุติธรรม ภยันตราย และความเจ็บปวดทั้งหลายของชีวิตจะได้รับการชดเชยและแก้ไขโดยครบถ้วน พรที่ถูกปฏิเสธในชีวิตนี้จะประทานให้ในนิรันดร และแม้พระองค์จะบรรเทาทุกข์ของท่านในเวลานี้ได้ไม่หมด แต่พระองค์จะประทานพรท่านด้วยการปลอบโยนและความเข้าใจ และด้วยความเข้มแข็งเพื่อท่าน "ทนแบกสัมภาระ [ของท่าน] ได้โดยง่าย" (โมไซยาห์ 24:15)

"บรรดาผู้เหน็ดเหนื่อยและแบกภาระหนัก จงมาหาเรา" พระผู้ช่วยให้รอดตรัส "และเราจะให้ท่านทั้งหลายได้หยุดพัก" (มัทธิว 11:28) ในอีกวาระหนึ่ง พระองค์ทรงสัญญาอีกครั้งถึงสันติของพระองค์โดยตรัสว่า "ในโลกนี้ท่านจะประสบความทุกข์ยาก แต่จงมีใจกล้าเถิด เพราะว่าเราชนะโลกแล้ว" (ยอห์น 16:33) นี่คือคำสัญญาของการชดใช้ ทั้งในชีวิตนี้และชั่วนิรันดร

การมีศรัทธาในพระเยซูคริสต์หมายความว่าอะไร

เพื่อให้ศรัทธานำเราไปสู่ความรอด ศรัทธาของเราต้องมีศูนย์กลางในพระเจ้าพระเยซูคริสต์ การมีศรัทธาในพระเยซูคริสต์หมายถึงวางใจพระองค์และเชื่อฟังพระบัญญัติของพระองค์ ศรัทธาเป็นยิ่งกว่าความเชื่อเฉยๆ เราแสดงศรัทธาผ่านการกระทำ—โดยวิธีที่เราดำเนินชีวิต

การมีศรัทธาในพระเยซูคริสต์หมายความว่าอะไร ท่านเคยเห็นแบบอย่างอะไรบ้างของศรัทธาในพระเยซูคริสต์ ศรัทธาในพระเยซูคริสต์มีอิทธิพลอย่างไรต่อความหวังของท่านสำหรับอนาคต

นึกถึงเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน ท่านเคยเห็นแบบอย่างศรัทธาอะไรบ้างในชีวิตพวกเธอ พวกเธอสามารถพึ่งพาพระเจ้ามากขึ้นในชีวิตด้านใดบ้าง

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน มีตัวอย่างอะไรบ้างของศรัทธาจากพระคัมภีร์และชีวิตผู้อื่นที่ท่านสามารถแบ่งปันกับเยาวชนหญิงได้

ยากอบ 1:5–6; 2:14–20 (ศรัทธาคือความเชื่อและการปฏิบัติ)

แอลมา 32:21, 26–43 (ศรัทธาคือความหวังในสิ่งที่มีอยู่จริงแต่ไม่เห็น)

โมโรไน 7:33–41 (ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นด้วยศรัทธา)

เอสเธอร์ 4–5; ฮีบรู 11:4–9, 17–29; แอลมา 19; 56:45–48; 57:21; อีเธอร์ 12:6–22; โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:11–19 (ตัวอย่างของศรัทธา)

คู่มือพระคัมภีร์, “ศรัทธา”

นีล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “ศรัทธาไม่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่โดยการเลือก,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 65–68

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “ฤดูร้อนกับคุณยายโรส,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 15–19

รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “ให้ศรัทธาของท่านแสดงออกมา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014

“ศรัทธา,” *เยาวชนหญิง ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* (2009), 13–20

“ศรัทธา,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 212–215

วีดิทัศน์: “ศรัทธาที่เรียบง่ายและบริสุทธิ์” “ความกล้าหาญ” “ติดตามพระองค์—ข่าวสารวันอีสเตอร์เกี่ยวกับพระเยซูคริสต์”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- วาดรูปเรือพายแบบง่ายๆ และเขียนบนเรือว่า “ศรัทธา” เพิ่มพายอันหนึ่งที่เขียนว่า “ความเชื่อ” และอีกอันหนึ่งเขียนว่า “การกระทำ” ถามเยาวชนหญิงว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับเรือลำนี้ถ้ามีพายอันเดียว จะเกิดอะไรขึ้นกับศรัทธาของเราถ้าเราไม่ลงมือทำในสิ่งที่เราเชื่อ ใช้พระคัมภีร์หรือ*แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 212–215) เพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าศรัทธาคืออะไรและภาพนี้เกี่ยวข้องกับศรัทธาอย่างไร

- ขอให้เยาวชนหญิงจดชื่อของสตรีคนหนึ่งในพระคัมภีร์ผู้แสดงศรัทธาอันยิ่งใหญ่ รวบรวมกระดาษ อ่านชื่อ และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเล่าเรื่องของสตรีเหล่านี้

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เมื่อท่านสอนจากพระคัมภีร์ บ่อยครั้งการให้ผู้เรียนหาหรือฟังบางสิ่งที่กำหนดจะช่วยได้มาก” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 55)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าการมีศรัทธาในพระเยซูคริสต์หมายความว่าอะไร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนคำตอบสองสามข้อต่อคำถามที่เอ็ล เดอร์นีล แอล. แอนเดอร์เซ็นถาม “พระผู้ช่วยให้รอดทรงมองศรัทธาของข้าพเจ้าอย่างไร” (ดู “ศรัทธาไม่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่โดยการเลือก”) กระตุ้นให้พวกเธอแบ่งปันวิธีที่พวกเธอจะแสดงให้พระผู้ช่วยให้รอดเห็นถึงศรัทธาของพวกเธอได้ พวกเธอเรียนรู้อะไรจากคำพูดของเอ็ลเดอร์แอนเดอร์-เซ็นที่สร้างแรงบันดาลใจให้พวกเธอแสดงและเสริมสร้างศรัทธา ตัวอย่างเช่น เชื้อเชิญให้พวกเธอทบทวนเรื่องราวที่ท่านเล่าเกี่ยวกับผู้สอนศาสนาผู้แสดงศรัทธาของเขา ท่านอาจนำกล่องของขวัญที่มีสิ่งของข้างในที่สามารถสร้างศรัทธาของเราได้ (ดูตัวอย่างในหัวข้อ “ของประทานที่ขยายศรัทธาของเรา”)

- ในระหว่างสัปดาห์ ขอให้เยาวชนหญิงอ่านหรือดูคำพูดของประธาน ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟเรื่อง “ฤดูร้อนกับคุณยายโรส” และมาชั้นเรียนโดยเตรียมตัวแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากเรื่องนี้ ศรัทธาของคุณยายโรสในพระเยซูคริสต์เป็นพรแก่เธออย่างไร เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเพิ่มพูนศรัทธาของเรา

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน ยากอบ 2:14–20 และระบุตัวอย่างที่ยากอบใช้สอน

เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างศรัทธากับการประพฤติ ขอให้สองสามคนสรุปด้วยคำพูดของพวกเธอว่ายากอบสอนอะไรเกี่ยวกับศรัทธา เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ค้นคว้าคำพูดของเอ็ลเดอร์รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน “ให้ศรัทธาของท่านแสดงออกมา” เพื่อหาตัวอย่างของคนที่แสดงศรัทธาของพวกเขาผ่านการประพฤติ ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบและสนทนาว่าพวกเธอจะให้ศรัทธาแสดงออกมาได้อย่างไร

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าของศรัทธาในหนังสือความก้าวหน้าส่วนบุคคล (เป็นกลุ่มหรือรายบุคคล) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนแบ่งปันสิ่งที่เธอเรียนรู้จากการศึกษาเรื่องศรัทธาอันจะช่วยเธอเตรียมรับบทบาทการเป็นธิดาของพระผู้เป็นเจ้า รวมถึงบทบาทของภรรยาและมารดา

- ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนหาและแบ่งปันเรื่องหนึ่งจากพระคัมภีร์ซึ่งมีคนปฏิบัติตามความเชื่อของเขาหรือเธอในพระเยซูคริสต์ (ดูตัวอย่างใน เอส-เธอร์ 4; มาระโก 5:25–34; ฮีบรู 11:4–9, 17–29; 1 นีไฟ 4; แอลมา 19:16–29; อีเธอร์ 12:11–22) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจดประสบการณ์หนึ่งซึ่งพวกเธอหรือคนที่พวกเธอรู้จักใช้ศรัทธาในพระเยซูคริสต์ ขอให้เยาวชนหญิงเล่าเรื่องที่พบในพระคัมภีร์และประสบการณ์ที่เขียนไว้ ท่านอาจจะฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ความกล้าหาญ” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนี้

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านมัทธิว 17:20 และถามพวกเธอว่าการเคลื่อนภูเขาด้วยศรัทธาของเราหมายความว่าอะไร แบ่งปันคำพูดต่อไปนี้จากอธิการริชาร์ด ซี. เอชลีย์ “ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นภูเขาจริงๆ เลื่อน แต่เพราะศรัทธาข้าพเจ้าจึงเห็นภูเขาแห่งความสงสัยและความสิ้นหวังเลื่อนออกไป ความหวังและการมองโลกในแง่ดีเลื่อนเข้ามาแทน เพราะศรัทธาข้าพเจ้าจึงเห็นภูเขาแห่งบาปถูกแทนที่ด้วยการกลับใจและการให้อภัย เพราะศรัทธาข้าพเจ้าจึงเห็นภูเขาแห่งความเจ็บปวดถูกแทนที่ด้วยสันติ ความหวัง และความกตัญญู ใช่แล้ว ข้าพเจ้าเคยเห็นภูเขาเลื่อน” (“ศรัทธา—การเลือกเป็นของท่าน,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2010, 40) ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ศรัทธาที่เรียบง่ายและบริสุทธิ์” และขอให้เยาวชนหญิงมองหาภูเขาที่เคลื่อนออกไปด้วยศรัทธา (หรือเล่าประสบการณ์ของตัวท่านเอง)

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าการมีศรัทธาในพระเยซูคริสต์หมายความว่าอะไร พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดตรัสว่า “คำสอนของเราไม่ใช่ของเราเอง แต่เป็นของผู้ทรงใช้เรามา” (ยอห์น 7:16) พระองค์ทรงสอนหลักคำสอนที่ทรงเรียนรู้จากพระบิดาของพระองค์ ท่านจะแน่ใจว่าท่านกำลังสอนหลักคำสอนที่แท้จริงได้อย่างไร

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สอนบางคนเกี่ยวกับศรัทธา (เช่น น้องชายหรือน้องสาวหรือเพื่อน)
- มองหาแบบอย่างศรัทธาในพระคัมภีร์ขณะพวกเธอศึกษาพระกิตติคุณด้วยตนเองและทำตามแบบอย่างเหล่านี้ในชีวิตของพวกเธอ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

“ก้าวไปด้วยศรัทธา” เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน, *หน้า 42–43*

โดยเรื่องเล็กและเรียบง่ายสิ่งสำคัญจะเกิดขึ้น แอลมา 37:6

มาตรฐานที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องนำทางที่จะช่วยท่านทำการเลือกได้อย่างถูกต้อง จงทบทวนมาตรฐานบ่อยๆ และถามตนเองว่า “ฉันกำลังดำเนินชีวิตตามที่พระเจ้าทรงประสงค์หรือไม่” และ “ฉันได้รับพรอย่างไรจากการดำเนินชีวิตตามมาตรฐานเหล่านี้”

เพื่อช่วยให้ท่านเป็นทั้งหมดที่พระเจ้าทรงประสงค์ให้ท่านเป็น จงคุกเข่าทุกเช้าค่ำในการสวดอ้อนวอนพระบิดาในสวรรค์ แสดงความกตัญญูและความปรารถนาของใจท่านต่อพระองค์ พระองค์ทรงเป็นแหล่งปัญญาทั้งมวล พระองค์จะทรงฟังและตอบคำสวดอ้อนวอนของท่าน

ศึกษาพระคัมภีร์ทุกวันและประยุกต์ใช้สิ่งที่ท่านอ่านกับชีวิตท่าน พระคัมภีร์เป็นขุมพลังของการเปิดเผยส่วนตัวและการนำทาง และให้พลังสม่ำเสมอแก่ประจักษ์พยานของท่าน

จงพยายามเชื่อฟังทุกวัน ทำตามมาตรฐานในหนังสือเล่มนี้และกระตุ้นผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตตามนั้นเช่นกัน ระลึกถึงพันธสัญญาที่ท่านทำไว้และที่ท่านมีโอกาสต่อทุกสัปดาห์ เมื่อท่านรับส่วนศีลระลึก พยายามรักษาพันธสัญญาเหล่านี้ ถ้าท่านทำผิด อย่าหมดหวัง พระบิดาบนสวรรค์ทรงรักท่านและทรงต้องการให้ท่านทูลขอความช่วยเหลือจากพระองค์และพยายามต่อไป

เมื่ออยู่ในวิสัยที่ทำได้ ให้เข้าพระวิหารและรู้สึกถึงปีติและสันติสุขที่มาจากการรับใช้ในพระนิเวศน์ของพระเจ้า เตรียมตัวรับพันธสัญญาพระวิหารที่ท่านจะทำในอนาคต

เยาวชนชายทั้งหลายของฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน จงให้คำมั่นว่าจะรับใช้งานเผยแผ่เต็มเวลา นี่เป็นหน้าที่ฐานะปุโรหิต ดำรงตนให้สะอาดและมีค่าควร ทำงานอย่างขยันหมั่นเพียรเพื่อเตรียมตนเองให้พร้อมเป็นตัวแทนของพระเจ้าในฐานะผู้สอนศาสนา

ในทุกกรณี จงทำตามคำสอนของศาสดาพยากรณ์ เจ้าหน้าที่ท่านอื่นๆ ของศาสนจักร และผู้นำในท้องที่ พวกเขาจะนำท่านในเส้นทางแห่งความสุข

จงอ่อนน้อมถ่อมตน เต็มใจฟังพระวิญญาณบริสุทธิ์ และตอบรับการกระตุ้นเตือนของพระองค์ ให้พระปรีชาญาณของพระเจ้าอยู่เหนือปัญญาของท่าน

ขณะที่ท่านทำสิ่งเหล่านี้ พระเจ้าจะทรงทำให้ชีวิตท่านเกิดประโยชน์ยิ่งกว่าท่านทำได้ด้วยตนเอง พระองค์จะทรงเพิ่มโอกาสให้ท่าน ขยายวิสัยทัศน์ของท่าน และทำให้ท่านเข้มแข็ง พระองค์จะประทานความช่วยเหลือที่ท่านต้องการเพื่อเผชิญการทดลองและการท้าทายของท่าน ท่านจะมีประจักษ์พยานเข้มแข็งขึ้นและพบปีติแท้จริงเมื่อท่านได้รู้จักพระบิดาในสวรรค์และพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์ และรู้สึกว่าพระองค์ทรงรักท่าน

การกลับใจจะช่วยฉันทุกวันได้อย่างไร

พระเยซูคริสต์ทรงรับโทษบาปของเราเพื่อเราจะกลับใจได้ การกลับใจคือการเปลี่ยนแปลงในใจและความคิดอันจะนำเราให้ใกล้ชิดพระผู้เป็นเจ้ามากขึ้น รวมถึงการหันหลังให้บาปและหันมาหาพระผู้เป็นเจ้าเพื่อการให้อภัย การกลับใจ สิ่งนี้ได้รับแรงผลักดันจากความรักต่อพระผู้เป็นเจ้าและความปรารถนาอย่างจริงใจที่จะเชื่อฟังพระบัญญัติของพระองค์

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน อะไรดลใจท่านให้กลับใจ

อิสยาห์ 1:18; แอลมา 34:15–16; 36:6–24; คพ. 1:32 (โดยผ่านการ กลับใจ เราสามารถสะอาดจากบาปของเราได้)

แอลมา 19:33 (การกลับใจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในใจ)

โมไซยาห์ 27:35; คพ. 58:42–43 (เพื่อกลับใจ เราต้องสารภาพและละทิ้งบาปของเรา)

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “พระองค์จะทรงแบกท่านไว้และพาท่านกลับบ้าน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 101–104

อัลเลน ดี. เฮย์นี, “จงจำไว้ว่าเราได้วางใจผู้ใด,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 121–123

ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “ของประทานอันสูงส่งแห่งการกลับใจ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2011, 47–51

“การกลับใจ,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 28–29

“การกลับใจ,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 3–7

“ความบริสุทธิ์,” *เยาวชนหญิง ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* (2009), ประสบการณ์อันทรงคุณค่าย้อย 4

วีดิทัศน์: “Not a One-Time Thing,” “การเปลี่ยนแปลงในใจ”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ท่านเคยมีประสบการณ์ใดบ้างกับการกลับใจ ท่านจะบอกได้อย่างไรโดยไม่ต้องพูดถึงบาปส่วนตัวว่าการกลับใจได้ช่วยให้ท่านใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้น

เยาวชนหญิงบางคนอาจจะกำลังมีปัญหากับความไม่มีค่าควร ท่านจะสามารถรู้สึกไวต่อเรื่องนี้และอัญเชิญพระวิญญาณให้ทรงช่วยพวกเธอปรารถนาจะกลับใจได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงในใจ”เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการกลับใจจากประสบการณ์ของเยาวชนชายคนนี้
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนคำถามที่พวกเธอมีเกี่ยวกับการกลับใจโดยไม่ต้องบอกชื่อ และรวบรวมกระดาษ เชิญอธิการมาร่วมชั้นเรียนและตอบคำถามเหล่านี้

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการกลับใจในชีวิตประจำวันของพวกเธอ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงมาชั้นเรียนโดยเตรียมแบ่งปันเรื่องราวในช่วงแรกของคำพูดของเอ็ลเดอร์อัลเลน ดี. เฮย์นีเรื่อง “จงจำไว้ว่าเราได้วางใจผู้ใด” หรือประสบการณ์การสร้าง Frauenkirche หรืออุปมาของพระผู้ช่วยให้รอดเรื่องแกะหายจากคำพูดของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟเรื่อง “พระองค์จะทรงแบกท่านไว้และพาท่านกลับบ้าน” ท่านอาจฉายวีดิทัศน์ของผู้พูดเหล่านี้ที่กำลังเล่าเรื่องราวเหล่านี้ เรื่องราวเหล่านี้สอนอะไรเราเกี่ยวกับการกลับใจ เขียนข้อความเกี่ยวกับการกลับใจจากคำพูดเหล่านี้บนกระดาษแผ่นเล็ก เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเลือกข้อความหนึ่งและแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้—โดยแบ่งปันกับคู่ก่อนแล้วจึงแบ่งปันกับชั้นเรียน ให้เวลาพวกเธอไตร่ตรองถึงการเปลี่ยนแปลงที่พวกเธอรู้สึกว่าต้องทำเนื่องจากสิ่งที่พวกเธอได้เรียนรู้
- เชื้อเชิญให้ยาวชนหญิงค้นคว้า (ด้วยตนเองหรือด้วยกันทั้งชั้น) แหล่งข้อมูลต่างๆ เช่นหัวข้อ “การกลับใจใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* และ *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* หรือ แอลมา 36:11–20 ขอให้พวกเธอแบ่งปันข้อความหรือแนวคิดที่ชอบเป็นพิเศษจากแหล่งข้อมูลเหล่านี้และอธิบายว่าเหตุใดจึงมีความหมายต่อพวกเธอ
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเลือกพระคัมภีร์ข้อหนึ่งเกี่ยวกับการกลับใจ (เช่นข้อที่เสนอไว้ในโครงร่างนี้) และสรุปด้วยคำพูดของพวกเธอว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรจากพระคัมภีร์ข้อนั้น พวกเธอจะใช้พระคัมภีร์เหล่านี้ช่วยคนที่คิดว่าเขาหรือเธอไม่สามารถรับการให้อภัยได้อย่างไร
- มอบหมายให้เยาวชนหญิงอ่านคนละแง่มุมของการกลับใจที่เอ็ลเดอร์ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สันระบุไว้ห้าแง่มุมในคำปราศรัยของท่านเรื่อง “ของประทานอันสูงส่งแห่งการกลับใจ” เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากคำปราศรัยเรื่องนี้เกี่ยวกับเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากลับใจอย่างแท้จริงหรือไม่ พวกเธอเรียนรู้อะไรอีกบ้างเกี่ยวกับการกลับใจจากข่าวสารของเอ็ลเดอร์คริสทอฟเฟอร์สัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“นักเรียนจะต้องได้รับการกระตุ้นให้มีส่วนร่วม เมื่อครูทำให้ตนเองกลายเป็นคนสำคัญที่สุดในห้องเรียน พูดเสียคนเดียว และทำกิจกรรมเองทั้งหมด แน่ใจได้เลยว่าครูคนนั้นกำลังขัดขวางการเรียนรู้ของสมาชิกชั้นเรียน” (อาซาเฮล ดี. วูดรัฟฟ์, ใน *ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 61)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้คนอื่นๆ ปฏิบัติด้วยศรัทธาและดำเนินชีวิตตามความจริงที่พระองค์ทรงสอน พระองค์ทรงหาโอกาสให้พวกเขาเรียนรู้ผ่านประสบการณ์อันทรงพลัง ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นพลังแห่งการกลับใจทุกวันในชีวิตพวกเธอ

- ให้เวลาเยาวชนหญิงในชั้นทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าของความบริสุทธิ์ข้อ 4 จากหนังสือ *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ถ้าพวกเธอทำประสบการณ์ข้อนี้เรียบร้อยแล้ว ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้จากประสบการณ์นั้น

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหลักคำสอนเรื่องการกลับใจดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้เป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาถึงวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สำรวจชีวิตพวกเธอและหาด้านที่พวกเธอสามารถกลับใจและปรับปรุงให้ดีขึ้น
- เขียนในบันทึกส่วนตัวว่าพวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อกลับใจ ปรับปรุงชีวิตตนเอง หรือยังคงดำเนินชีวิตตามหลักธรรมแห่งพระกิตติคุณ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

“การกลับใจ” เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน, หน้า 28–29

โดยสิ่งนี้เจ้าจะรู้ว่าถ้าคนกลับใจจากบาปของเขา—ดูเถิด, เขาจะสารภาพและละทิ้งมัน หลักคำสอนและพันธสัญญา 58:43

พระผู้ช่วยให้รอดทรงทนทุกข์เพราะบาปของเราและทรงพลีพระชนม์ชีพเพื่อเรา การพลีพระชนม์ชีพครั้งใหญ่นี้เรียกว่าการชดใช้ โดยผ่านการชดใช้ท่านจะได้รับการให้อภัยและการชำระให้สะอาดจากบาปของท่านเมื่อท่านกลับใจ

การกลับใจเป็นมากกว่าการเพียงแต่ยอมรับว่าท่านทำผิด การกลับใจคือการเปลี่ยนความคิดและใจ รวมถึงการหันหลังให้บาปและการหันไปหาพระผู้เป็นเจ้าเพื่อขออภัย ความรักที่มีต่อพระผู้เป็นเจ้าและความปรารถนาจะเชื่อฟังพระบัญญัติของพระองค์อย่างจริงใจผลักดันให้เกิดการกลับใจ

ซาตานต้องการให้ท่านคิดว่าท่านกลับใจไม่ได้ แต่นั่นไม่จริงเลย พระผู้ช่วยให้รอดทรงสัญญาจะให้อภัยท่านหากท่านจะถ่อมตนและพยายามทำสิ่งที่การกลับใจเรียกร้อง ถ้าท่านทำบาป ท่านกลับใจเร็วเท่าใด ท่านย่อมกลับเนื้อกลับตัวพบสันติสุขและปีติที่มากับการให้อภัยได้เร็วเท่านั้น ถ้าท่านถ่วงเวลากลับใจ ท่านอาจสูญเสียพรโอกาส และการทรงนำทางวิญญาณ ท่านอาจพัวพันกับความประพฤติที่เป็นบาปมากขึ้น ทำให้ท่านพบทางกลับยากขึ้น

บางคนเจตนาฝ่าฝืนพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้า โดยวางแผนว่าจะกลับใจภายหลัง เช่น ก่อนไปพระวิหารหรือรับใช้งานเผยแผ่ บาปที่จงใจเช่นนั้นทำให้การชดใช้ของพระผู้ช่วยให้รอดเปล่าประโยชน์

ในการกลับใจ ท่านต้องสารภาพบาปต่อพระเจ้า จากนั้นขออภัยคนที่ท่านทำผิดต่อเขาและชดเชยความเสียหายอันเกิดจากการกระทำของท่านให้เร็วที่สุด ขณะพยายามกลับใจ จงขอความช่วยเหลือและคำแนะนำจากผู้ปกครองของท่าน บาปร้ายแรง เช่นการล่วงละเมิดทางเพศหรือการใช้สื่อลามก ต้องสารภาพต่ออธิการ จงพูดความจริงกับเขาให้ครบถ้วน เขาจะช่วยให้ท่านกลับใจ ถ้าท่านมีคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านควรสนทนากับอธิการ ให้พูดคุยกับผู้ปกครองหรือกับอธิการ

เมื่อท่านทำสิ่งจำเป็นเพื่อกลับใจและรับการให้อภัย ท่านจะรู้ด้วยตนเองถึงอำนาจของการชดใช้และความรักที่พระผู้เป็นเจ้าทรงมีต่อท่าน ท่านจะรู้สึกถึงสันติสุขของพระเจ้าพระเยซูคริสต์ ซึ่งจะทำให้ท่านเกิดพลังอย่างมาก และท่านจะเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้น

มีนาคม: การชดใช้ของพระเยซูคริสต์

พระคุณคืออะไร

พระคุณคือความช่วยเหลือและพลังจากเบื้องบนที่เราได้รับผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ โดยผ่านพระคุณเราได้รับการช่วยให้รอดจากบาปและความตาย นอกจากนี้พระคุณยังเป็นพลังช่วยเหลือที่เสริมความเข้มแข็งให้เราทุกวันและช่วยให้เราอดทนจนกว่าชีวิตจะหาไม่ เราต้องพยายามในส่วนของเราจึงจะได้รับความบริบูรณ์แห่งพระคุณของพระเจ้า

พระคุณมีความหมายต่อท่านอย่างไร ท่านรู้สึกว่าเดชานุภาพของพระเยซูคริสต์ช่วยท่านเปลี่ยนแปลงชีวิตอย่างไร

เยาวชนหญิงรู้อะไรเกี่ยวกับพระคุณ ท่านจะช่วยให้พวกเธอเข้าใจพลังแห่งพระคุณในชีวิตของพวกเธอได้อย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดบ้างที่ได้ช่วยให้ท่านเข้าใจพระคุณ ท่านรู้สึกว่าต้องแบ่งปันอะไรกับเยาวชนหญิงเพื่อให้พวกเธอเข้าใจเรื่องพระคุณ

เอเฟซัส 2:8–9; 2 นีไฟ 25:23 (เราได้รับการช่วยให้รอดโดยพระคุณ)

ฟีลิปปี 4:13; เจคอบ 4:6–7 (พระคุณของพระเยซูคริสต์ให้พลังแก่เรา)

โมโรไน 10:32–33 (พระคุณสามารถทำให้เราดีพร้อมในพระคริสต์)

คู่มือพระคัมภีร์, “พระคุณ”

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “ของประทานแห่งพระคุณ,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 107–110

เดวิด เอ. เบดนาร์, “ทนแบกสัมภาระได้โดยง่าย,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014

“พระคุณ,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 182–184

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- วาดแผนภาพง่ายๆ บนกระดานเป็นรูปคนอยู่ก้นหลุม อีกคนยืนอยู่ที่ปากหลุม กำลังหย่อนบันไดลงไป ถามเยาวชนหญิงว่าต้องทำอะไรเพื่อให้คนในหลุมรอด อะไรคือบทบาทของคนที่อยู่ปากหลุม อะไรคือบทบาทของคนที่อยู่ในหลุม แผนภาพดังกล่าวสอนอะไรเยาวชนหญิงเกี่ยวกับวิธีที่พระคุณของพระผู้ช่วยให้รอดช่วยให้เรารอด

- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับพระคุณ พวกเธอคิดว่าพระคุณหมายถึงอะไร พวกเธอเห็นพระคุณในชีวิตตนเองอย่างไร พวกเธอเชื่อหรือไม่ว่าพวกเธอรอดได้โดยพระคุณ พวกเธอมีคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับพระคุณ

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจหลักคำสอนเรื่องพระคุณ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- ท่านอาจวาดรูปประตูกับหน้าต่างที่เปิดอยู่บนกระดาน และขอให้เยาวชนหญิงค้นหาช่วงต้นของคำพูดของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ ดอร์ฟเรื่อง “ของประทานแห่งพระคุณ” เพื่อหาการเปรียบเทียบที่ท่านทำระหว่างพระคุณกับสิ่งของเหล่านี้ แบ่งส่วนที่เหลือของคำพูดออกให้เยาวชนหญิงแต่ละคนและขอให้พวกเธอเขียนและแบ่งปันสรุปสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับพระคุณจากส่วนที่พวกเธอได้มาหนึ่งประโยค พวกเธอจะต้องทำอะไรที่จะดึงพระคุณของพระผู้ช่วยให้รอดมาใช้

- ขอให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งเรียนรู้สองสามวันก่อนล่วงหน้าว่าการรับแอกของพระผู้ช่วยให้รอดไว้กับเรา จาก มัทธิว 11:28–30 และคำพูดของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง “ทนแบกสัมภาระได้โดยง่าย” หมายความว่าอย่างไร ขอให้เธอเตรียมมาชั้นเรียนเพื่อนำการสนทนาเกี่ยวกับสิ่งที่เธอเรียนรู้และว่าแอกสามารถเป็นตัวแทนความสัมพันธ์ของเรากับพระเยซูคริสต์ได้อย่างไร กระตุ้นเธอให้แบ่งปันข้อความจากคำพูดของเอ็ลเดอร์เบดนาร์ที่เธอรู้สึกว่าจะช่วยให้สมาชิกโควรัมเข้าใจพระคุณของพระผู้ช่วยให้รอด

- เขียนสรุปย่อของพระคัมภีร์จากโครงร่างนี้ และติดสรุปไว้บนผนังห้องแต่ละด้าน มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านพระคัมภีร์หนึ่งข้อแล้วหาและยืนข้างๆ สรุปที่เข้าคู่กับพระคัมภีร์ข้อนั้น ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากพระคัมภีร์เกี่ยวกับพระคุณ พวกเธอเห็นหลักฐานอะไรของพระคุณในชีวิตพวกเขา พวกเธอนึกถึงตัวอย่างใดบ้างจากพระคัมภีร์ (เช่น นีไฟ แอมัน และแอลมาผู้บุตร)

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเขียนรายการสิ่งที่เธอเรียนรู้ขณะอ่านเกี่ยวกับพระคุณใน คู่มือพระคัมภีร์ และใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันบางสิ่งจากรายการที่เขียนไว้และอธิบายว่าเหตุใดจึงมีความหมายต่อพวกเธอ เชื้อ

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“อาจมีหลายครั้งที่ท่านไม่รู้คำตอบของคำถาม ถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น ให้ตอบง่ายๆ ว่าท่านไม่ทราบ ท่านอาจต้องการพูดว่าท่านจะพยายามหาคำตอบ หรือท่านอาจต้องการเชื้อเชิญให้ผู้เรียนหาคำตอบ โดยให้เวลาในบทเรียนคราวต่อไปเพื่อรายงานสิ่งที่เขาเรียนรู้มา” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 64)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนผู้ติดตามพระองค์โดยทรงช่วยให้พวกเขาเห็นตัวอย่างการสอนของพระองค์ในชีวิตประจำวันของพวกเขา พระองค์ทรงใช้เรื่องเล่าที่เรียบง่าย อุปมา และยกตัวอย่างจากชีวิตจริงเพื่อให้พวกเขาเข้าใจ ท่านจะใช้ตัวอย่างต่างๆ สอนเยาวชนหญิงได้อย่างไรเกี่ยวกับพระคุณและพระคุณเกิดผลในชีวิตพวกเธออย่างไร

เชิญพวกเธอให้หารูป (ใน *หนังสือภาพพระกิตติคุณ* หรือนิตยสารศาสนจักร) ที่แสดงให้เห็นว่าใครได้รับพระคุณหรือความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้า และขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับคนเหล่านี้ในคู่หรือกลุ่มเล็ก พวกเธอจะแบ่งปันประสบการณ์คล้ายกันอะไรบ้างจากชีวิตพวกเธอเอง

- นำกิ่งไม้กิ่งหนึ่งมาที่ชั้นเรียน และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงหาดูว่าพระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้กิ่งไม้ (แขนง) สอนอะไรเกี่ยวกับพระคุณในยอห์น 15:1–10 พวกเธอได้ข้อคิดอะไรเกี่ยวกับพระคุณจากข้อเหล่านี้ เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งใช้กิ่งไม้ที่ท่านนำมาสรุปให้คนที่เหลือในชั้นเรียนฟังว่าเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับพระคุณ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหลักคำสอนเรื่องพระคุณหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

ช่วยเยาวชนหญิงเขียนสิ่งที่พวกเธอทำได้เพื่อประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้วันนี้ เชื้อเชิญให้พวกเธอเลือกว่าจะทำอะไรในระหว่างสัปดาห์ที่จะมาถึง

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “ของประทานแห่งพระคุณ,” เลียโฮนา, *พ.ค. 2015, 107–110*

พระคุณของพระผู้เป็นเจ้าคือความหวังที่ยิ่งใหญ่และยั่งยืนของเรา

โดยผ่านการพลีพระชนม์ชีพของพระเยซูคริสต์ แผนแห่งความเมตตาทำให้พอแก่ข้อเรียกร้องของความยุติธรรม “และ [นำ] มาซึ่งหนทางให้มนุษย์เพื่อพวกเขาจะมีศรัทธาสู่การกลับใจ”

ถึงบาปของเราอาจเป็นเหมือนสีแดงเข้ม ก็จะขาวอย่างหิมะ เพราะผู้ช่วยให้รอดผู้เป็นที่รักของเรา “ประทานพระองค์เองให้เป็นค่าไถ่สำหรับทุกคน” ทางเข้าอาณาจักรอันไม่มีที่สิ้นสุดของพระองค์จึงมีไว้เพื่อเรา

ประตูถอดสลักแล้ว!

พระคุณของพระผู้เป็นเจ้าไม่เพียงนำเรากลับคืนสู่สภาวะไร้เดียงสาเช่นแต่ก่อนเท่านั้น ถ้าความรอดหมายถึงการลบความผิดบาปของเราเท่านั้น ความรอด—ซึ่งล้ำเลิศอย่างที่เป็นอยู่—ก็ไม่อาจบรรลุเป้าหมายอันเป็นความปรารถนาของพระบิดาเพื่อเรา เป้าหมายของพระองค์สูงส่งกว่านั้นมาก นั่นคือพระองค์ทรงต้องการให้บุตรธิดาของพระองค์เป็นเหมือนพระองค์

ด้วยของประทานแห่งพระคุณของพระผู้เป็นเจ้า วิถีแห่งสานุศิษย์ไม่นำเราถอยหลังแต่นำขึ้นเบื้องบน

สิ่งนี้นำไปสู่ความสูงที่เราเข้าใจได้ยากยิ่ง! สิ่งนี้นำไปสู่ความสูงส่งในอาณาจักรซีเลสเชียลของพระบิดาบนสวรรค์ ซึ่งเราจะแวดล้อมไปด้วยคนที่เรารัก ได้รับ “ความสมบูรณ์แห่งพระองค์ และรัศมีภาพแห่งพระองค์” ทั้งหมดเป็นของเรา และเราเป็นของพระคริสต์ แน่นอนว่าทุกสิ่งที่พระบิดาทรงมีจะประทานแก่เรา

เพื่อสืบทอดรัศมีภาพนี้เป็นมรดก เราต้องมีมากกว่าประตูที่ถอดสลักแล้ว เราต้องผ่านเข้าประตูด้วยความปรารถนาของใจที่จะเปลี่ยน—การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่มากจนพระคัมภีร์บรรยายว่าเป็นการ “เกิดใหม่; แท้จริงแล้ว, เกิดจากพระผู้เป็นเจ้า, เปลี่ยนจากสภาพ [ทางโลก] และสภาพที่ตก [ของเรา], มาสู่สภาพแห่งความชอบธรรม, โดยได้รับการไถ่จากพระผู้เป็นเจ้า, กลายเป็นบุตรและธิดาของพระองค์”

อีกหนึ่งองค์ประกอบสำคัญของพระคุณแห่งพระผู้เป็นเจ้าคือการเปิดหน้าต่างสวรรค์ซึ่งเป็นทางที่พระผู้เป็นเจ้าจะทรงเทพรแห่งอำนาจและพลัง ทำให้เราสามารถบรรลุสิ่งต่างๆ ที่ไกลเกินเอื้อมหากเราไม่ได้รับพรเช่นนั้น ด้วยพระคุณอันน่าพิศวงของพระผู้เป็นเจ้า บุตรธิดาของพระองค์สามารถเอาชนะคลื่นใต้น้ำและทรายดูดของผู้ลวงโลก อยู่เหนือบาป และ “ดีพร้อมในพระคริสต์”

แม้เราทุกคนจะมีความอ่อนแอ แต่เราเอาชนะสิ่งเหล่านั้นได้ แน่นอนว่าโดยพระคุณของพระผู้เป็นเจ้าซึ่งหากเรานอบน้อมถ่อมตนและมีศรัทธา สิ่งอ่อนแอจะกลับเข้มแข็งได้

ตลอดชีวิตเรา พระคุณของพระผู้เป็นเจ้าประสาทพรทางโลกและของประทานทางวิญญาณที่ขยายความสามารถและเพิ่มพูนความสมบูรณ์ให้ชีวิตเรา พระคุณขัดเกลาเรา พระคุณช่วยให้เรากลายเป็นคนดีที่สุดได้

มีนาคม: การชดใช้ของพระเยซูคริสต์

เหตุใดฉันต้องให้อภัยผู้อื่น

เพื่อได้รับการให้อภัยบาปของเรา เราจำเป็นต้องให้อภัยผู้อื่น การให้อภัยผู้อื่นจะช่วยให้เราเอาชนะความรู้สึกโกรธ ความขมขื่น หรือความผูกพยาบาท การให้อภัยสามารถเยียวยาบาดแผลทางวิญญาณและก่อให้เกิดสันติสุขและความรักที่พระผู้เป็นเจ้าเท่านั้นสามารถประทานให้ได้

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์ข้อใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงตระหนักถึงพรที่จะมาในชีวิตพวกเธอเมื่อพวกเธอให้อภัยผู้อื่น

มัทธิว 5:44; คพ. 64:9–10 (เราได้รับบัญชาให้ให้อภัยทุกคน)

มัทธิว 6:14–15; 18:21–35 หรือวีดิทัศน์เรื่อง “ให้อภัย 70 ครั้งคูณด้วย 7” (เพื่อได้รับการให้อภัย เราต้องให้อภัยผู้อื่น)

ลูกา 23:34 (พระเยซูคริสต์ทรงให้อภัยคนที่ตรึงพระองค์บนกางเขน)

เควิน อาร์. ดันแคน, “สี่ผึ้งเยียวยาของการให้อภัย,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 33–35

กอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์, “การให้อภัย,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2005, 96–99

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “ผู้มีใจกรุณาย่อมได้รับพระกรุณา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, 70–76

วีดิทัศน์: “การให้อภัย: ทำให้ภาระของฉันเบา”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ท่านเรียนรู้อะไรมาบ้างจากการให้อภัยผู้อื่น ท่านนึกออกสักครั้งหรือไม่เมื่อการให้อภัยบางคนได้ช่วยให้ท่านรู้สึกถึงสันติสุขและความรัก

เยาวชนหญิงกำลังมีประสบการณ์อะไรบ้างที่พวกเธอจำเป็นต้องให้อภัยผู้อื่น พวกเธอต้องเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการให้อภัยตนเอง ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้การให้อภัยได้อย่างไรเพื่อพวกเธอจะพบสันติสุข

หมายเหตุ: ถ้าเยาวชนหญิงมีคำถามเกี่ยวกับการให้อภัยในกรณีของการกระทำทารุณ แนะนำให้พวกเธอขอคำแนะนำจากอธิการหรือประธานสาขา

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เล่าเกี่ยวกับไก่งวงแช่แข็งในคำปราศรัยของประธานกอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์เรื่อง “การให้อภัย” เยาวชนหญิงประทับใจอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงคิดถึงหรือจดชื่อคนที่พวกเธอให้อภัยได้ยาก กระตุ้นพวกเธอให้นึกถึงบุคคลดังกล่าวตลอดบทเรียนนี้
- ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงเวลาที่พวกเธอต้องให้อภัยบางคน เชื้อเชิญให้พวกเธอเล่าประสบการณ์ถ้าพวกเธอรู้สึกสบายใจจะทำเช่นนั้น สุดท้ายแล้วเกิดอะไรขึ้น เรื่องราวอาจจะต่างไปอย่างไรถ้าพวกเธอไม่ให้อภัย

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการให้อภัยผู้อื่น เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นกลุ่มๆ และแจกสำเนาคำพูดที่ให้ไว้ในโครงร่างนี้ให้แต่ละกลุ่ม (หรือคำพูดอื่นที่ท่านเลือกเกี่ยวกับการให้อภัย) เชื้อเชิญให้พวกเธอใช้เวลาสักครู่อ่านคำพูดเรื่องนั้นและทำเครื่องหมายข้อความที่พวกเธอประทับใจ (บอกพวกเธอว่าไม่ต้องกังวลกับการอ่านคำพูดทั้งเรื่อง แต่ให้เน้นความสำคัญของการไตร่ตรองข่าวสารนี้แทน) ขอให้พวกเธอแบ่งปันกับชั้นเรียนว่าพบอะไรและอธิบายว่าเหตุใดข้อความนั้นจึงมีความหมายต่อพวกเธอ
- อ่านอุปมาด้วยกันเรื่องทาสที่ไร้เมตตาใน มัทธิว 18:23–35 (หรือฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ให้อภัย 70 ครั้งคูณด้วย 7”) ขอให้เยาวชนหญิงคำนวณและเปรียบเทียบหนี้ของทาสกับเพื่อนทาส เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากอุปมาเรื่องนี้เกี่ยวกับการให้อภัย เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงหาและแบ่งปันพระคัมภีร์ข้ออื่นที่สอนความสำคัญของการให้อภัยผู้อื่น (เช่นข้อพระคัมภีร์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้)
- ขอให้เยาวชนหญิงเปรียบเทียบแบบอย่างในพระคัมภีร์ของผู้ที่ให้อภัยผู้อื่น ท่านอาจจะทบทวนตัวอย่างของโยเซฟในอียิปต์ (ดู ปฐมกาล 45:1–7) นีไฟกับพี่ชาย (ดู 1 นีไฟ 7:21) พระเยซูคริสต์บนกางเขน (ดู ลูกา 23:34) หรือคนอื่นๆ เหตุใดการให้อภัยสมาชิกครอบครัวจึงสำคัญเป็นพิเศษ ฉายวีดิทัศน์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่อง และขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอประทับใจ พวกเธอจะยกตัวอย่างอะไรได้อีกบ้างของการให้อภัย
- ขอให้เยาวชนหญิงหาบางสิ่งในพระคัมภีร์ที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่นและแบ่งปันสิ่งที่พบกับชั้นเรียน (ดู มัทธิว 5:44; 6:14–15; 18:22–23) ขอให้พวกเธอเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับสันติสุขอันเกิดจากการให้อภัยผู้อื่น
- เขียนคำถามต่อไปนี้ลงในแถบกระดาษแผ่นละข้อ และแจกให้สมาชิกชั้นเรียนคนละแผ่น: เหตุใดเราจึงต้องให้อภัยทุก

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ครูที่บรรยายเสียเป็นส่วนใหญ่หรือตอบคำถามเองทุกข้อมีแนวโน้มที่จะทำให้ผู้เรียนไม่อยากมีส่วนร่วม” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน*[1999], 64)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

ในทุกสภาพแวดล้อม พระผู้ช่วยให้รอดทรงเป็นแบบอย่างและเป็นครูพี่เลี้ยงสำหรับสานุศิษย์ของพระองค์ พระองค์ทรงสอนพวกเขาให้สวดอ้อนวอนโดยทรงสวดอ้อนวอนกับพวกเขา พระองค์ทรงสอนพวกเขาให้รักและรับใช้โดยทรงรักและรับใช้พวกเขา พระองค์ทรงสอนพวกเขาให้ให้อภัยผู้อื่นโดยทรงให้อภัยพวกเขา ท่านจะเป็นแบบอย่างของหลักธรรมที่ท่านกำลังสอนได้อย่างไร

คน รวมทั้งตัวเราเอง เหตุใดพระเจ้าทรงเป็นผู้เดียวที่สามารถตัดสินใจได้ว่าบุคคลนั้นควรได้รับการอภัยหรือไม่ เหตุใดการไม่ให้อภัยจึงเป็นบาปใหญ่หลวง เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ไตร่ตรองคำถามของพวกเธอขณะอ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 64:9–11 และแบ่งปันความคิดและความเข้าใจ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจความสำคัญของการให้อภัยผู้อื่นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาถึงวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เขียนความประทับใจที่พวกเธอได้รับเกี่ยวกับการให้อภัยผู้อื่นลงในบันทึกส่วนตัวของพวกเธอ พวกเธอต้องให้อภัยใคร การให้อภัยผู้อื่นจะเป็นพรแก่ชีวิตพวกเธออย่างไร
- ท่องจำเพลงสวดเพลงหนึ่งหรือพระคัมภีร์ข้อหนึ่งเกี่ยวกับการให้อภัย

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, "ผู้มีใจกรุณาย่อมได้รับพระกรุณา," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ค. 2012, หน้า 70–76*

หลักคำสอนชัดเจน เราทุกคนพึ่งพาพระผู้ช่วยให้รอด ไม่มีใครรอดได้โดยปราศจากพระองค์ การชดใช้ของพระคริสต์ไม่มีขอบเขตและเป็นนิรันดร์ การให้*อภัยบาป ของเรา* มาพร้อมกับเงื่อนไข เราต้องกลับใจและเราต้องเต็มใจให้อภัยผู้อื่น พระเยซูทรงสอนว่า "เจ้าควรให้อภัยกัน; เพราะคนที่ไม่ให้อภัย . . . ย่อม [ยืน] อยู่ในสภาพที่ถูกกล่าวโทษต่อพระพักตร์พระเจ้า; เพราะบาปที่ร้ายแรงกว่ายังคงอยู่กับเขา" [คพ. 64:9] และ "คนที่มีใจเมตตาก็เป็นสุข เพราะว่าเขาทั้งหลายจะได้รับพระเมตตาตอบ" [มัทธิว 5:7]

แน่นอนว่า ถ้อยคำเหล่านี้ดูเหมือนมีเหตุผลโดยสมบูรณ์—เมื่อเรานำไปใช้กับคนอื่น เราเห็นได้ชัดเจนและง่ายดายถึงผลร้ายที่เกิดขึ้นเมื่อ *ผู้อื่น* ตัดสินและขุ่นแค้น แน่นอนว่าเราไม่ชอบเมื่อผู้อื่นตัดสินเรา

แต่เมื่อพูดถึงอคติและความคับแค้นใจ เรามักแก้ตัวว่าความโกรธของเราเป็นความชอบธรรม การตัดสินของเราเชื่อถือได้และเหมาะสม ถึงแม้เราไม่สามารถอ่านใจคนอื่นได้ แต่เราคาดเดาว่าเรารู้เจตนาร้ายหรือแม้กระทั่งคนร้ายเมื่อเราเห็นเขา เรามีขอยกเว้นเมื่อเราเองเป็นผู้ได้รับความขมขื่นเพราะเรารู้สึกว่าในกรณีของเรา เรามีข้อมูลทั้งหมดที่เราต้องการเพื่อมองคนอื่นอย่างเหยียดหยาม

อัครสาวกเปาโลกล่าวไว้ในจดหมายของท่านถึงชาวโรมันว่าผู้ที่ประณามผู้อื่นนั้น "ไม่มีข้อแก้ตัวเลย" ท่านอธิบายว่าวินาทีที่เราตัดสินผู้อื่น เราประณามตนเองเพราะไม่มีใครปราศจากบาป [ดู โรม 2:1] การปฏิเสธที่จะให้อภัยเป็นบาปอันน่าเศร้าใจ—นี่เป็นพระดำรัสเตือนข้อหนึ่งของพระผู้ช่วยให้รอด สานุศิษย์ของพระเยซูเอง "หาโอกาสต่อต้าน [กันและกัน] และมิได้ให้อภัยกันในใจพวกเขา; และเนื่องจากความชั่วนี้พวกเขาจึงทุกข์ทรมานและถูกตีสอนอย่างรุนแรง." [คพ. 64:8]

พระผู้ช่วยให้รอดของเราตรัสไว้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องนี้จนแทบจะตีความเป็นอย่างอื่นไม่ได้ "เรา, พระเจ้า, จะให้อภัยผู้ที่เราจะให้อภัย" แต่นอกจากนี้พระองค์ตรัสว่า " . . . เรียกร้อง *จากเจ้า* ที่จะให้อภัย *มนุษย์* ทั้งปวง" [คพ. 64:10; เน้นตัวเอน]

ข้าพเจ้าขอชี้แจงไว้ตรงนี้ เมื่อพระเจ้าทรงเรียกร้องเราให้อภัยมนุษย์ทั้งปวง นั่นรวมถึงการให้อภัยตนเอง บางครั้งจากคนทั้งโลก คนที่ให้อภัยยากที่สุด—บางทีอาจเป็นคนที่ปรารถนาการให้อภัยของเรามากที่สุด—คือคนที่มองจ้องตอบเราในกระจกนั่นเอง

การฟื้นคืนชีวิตคืออะไร

โดยผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ คนทั้งปวงจะฟื้นคืนชีวิต ร่างกายเราและวิญญาณเราจะรวมเป็นหนึ่งเดียวในสภาพที่สมบูรณ์และเป็นอมตะ ความเข้าใจและประจักษ์พยานเรื่องการฟื้นคืนชีวิตสามารถให้ความหวังและมุมมองแก่เราขณะที่เราประสบการท้าทายและชัยชนะของชีวิต

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ท่านจะใช้พระคัมภีร์ข้อใดหรือแหล่งข้อมูลใดอีกบ้างเพื่อช่วยสอนเยาวชนหญิงเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต ท่านรู้สึกว่าต้องแบ่งปันอะไร

ลูกา 24 (การฟื้นคืนพระชนม์ของพระเยซูคริสต์)

1 โครินธ์ 15 (เพราะพระผู้ช่วยให้รอดทรงเอาชนะความตาย เราทุกคนจึงจะฟื้นคืนชีวิต)

แอลมา 11:41–45 (เมื่อเราฟื้นคืนชีวิต วิญญาณและร่างกายของเรารวมเป็นหนึ่งเดียว และเราได้รับการพิพากษา)

แอลมา 40–41 (แอลมาอธิบายเรื่องการฟื้นคืนชีวิตให้โคริแอนทอนบุตรชายฟัง)

พอล วี. จอห์นสัน, “และความตายจะไม่มีอีกต่อไป,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 121–123

โธมัส เอส. มอนสัน, “พระองค์ทรงฟื้น!” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2010, 108–112

ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “การฟื้นคืนพระชนม์ของพระเยซูคริสต์,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014

วีดิทัศน์: “พระองค์ทรงฟื้น”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ท่านรู้อะไรเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต เรามีข้อคิดอะไรบ้างเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิตจากพระคัมภีร์ยุคปัจจุบัน

เยาวชนหญิงเข้าใจอะไรเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต การเข้าใจเรื่องการฟื้นคืนชีวิตมากขึ้นมีอิทธิพลอย่างไรบ้างต่อสิ่งที่พวกเธอรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายของตน

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ดูรูปพระผู้ช่วยให้รอดผู้ทรงฟื้นคืนพระชนม์ (ตัวอย่างเช่น *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, ภาพที่ 59–60) ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอจะอธิบายอย่างไรกับคนที่ไม่รู้จักการฟื้นคืนชีวิตว่าการฟื้นคืนชีวิตคืออะไร
- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอฉลองอะไรในวันอีสเตอร์ สัญลักษณ์ของอีสเตอร์มีอะไรบ้าง สัญลักษณ์เหล่านี้สอนอะไรพวกเธอเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจเรื่องการฟื้นคืนชีวิต เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เลือกข้อความบางตอนจาก 1 โครินธ์ 15 เกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านข้อความเหล่านั้นเป็นกลุ่มเล็กหรือต่างคนต่างอ่าน และเขียนคำกล่าวสรุปสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต (ตัวอย่างเช่นข้อ 1–8 อาจจะสรุปได้ว่า “มีพยานของการฟื้นคืนชีวิต”) เหตุใดเยาวชนหญิงจึงรู้สึกว่าสำคัญที่ต้องรู้ความจริงเหล่านี้เกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต

- ขอให้เยาวชนหญิงจินตนาการว่าเพื่อนคนหนึ่งที่ไม่เป็นสมาชิกของศาสนจักรสูญเสียคนที่เธอรัก เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงครึ่งห้องอ่าน แอลมา 40 และอีกครึ่งห้องอ่านแอลมา 41 ขอให้พวกเธอเขียนรายการคำสอนเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิตในบทเหล่านี้ที่พวกเธอสามารถแบ่งปันกับเพื่อนได้ จากนั้นให้พวกเธอแบ่งปันรายการนั้นกับคนที่เหลือในชั้น

- ให้ชั้นเรียนเขียนชื่อคนในพระคัมภีร์ผู้เป็นพยานถึงการฟื้นคืนพระชนม์ของพระผู้ช่วยให้รอด เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ค้นคว้าคำพูดของเอ็ลเดอร์ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สันเรื่อง “การฟื้นคืนพระชนม์ของพระเยซูคริสต์” เพื่อหาตัวอย่างอื่นกระตุ้นให้พวกเธอหาประจักษ์พยานของพยานเหล่านี้ในพระคัมภีร์ (อ้างอิงบางข้อมีให้ไว้ในคำพูดของเอ็ลเดอร์คริสทอฟเฟอร์สัน) เราเรียนรู้อะไรจากพยานเหล่านี้เกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดและการฟื้นคืนพระชนม์ของพระองค์ แบ่งปันประจักษ์พยานของท่านเกี่ยวกับการฟื้นคืนพระชนม์ของพระผู้ช่วยให้รอด และเชิญเยาวชนหญิงสองสามคนแบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเธอ

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านเรื่องราวในคำพูดของประธานโธมัส เอส. มอนสันเรื่อง “พระองค์ทรงฟื้น!” และคำพูดของเอ็ลเดอร์พอล วี. จอห์นสันเรื่อง “และความตายจะไม่มีอีกต่อไป” ขอให้พวกเธอสรุปเรื่องเหล่านี้ด้วยคำพูดของพวกเธอเองและแบ่งปันว่าเรื่องเหล่านี้สอนอะไรเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต พวกเธอประทับใจอะไรอีกเกี่ยวกับเรื่องราวเหล่านี้

- แจกหนังสือ *คำสอนของประธานศาสนาจักร* หลายๆ เล่ม (หรือถ่ายเอกสารบทที่เลือกไว้) และเชื้อเชิญให้เยาวชน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เมื่อท่านใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ผู้เรียนมักจะเข้าใจหลักธรรมพระกิตติคุณได้ดีขึ้นและจำได้มากขึ้น วิธีการที่คัดเลือกมาอย่างระมัดระวังจะทำให้หลักธรรมชัดเจนขึ้น น่าสนใจมากขึ้น และจำง่ายขึ้น” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 89)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระเยซูคริสต์ทรงใช้พระคัมภีร์สอนเกี่ยวกับพระพันธกิจของพระองค์ พระองค์ทรงสอนเหล่าสาวกให้ตรึกตรองพระคัมภีร์ด้วยตนเองและทรงใช้พระคัมภีร์ตอบคำถามของพวกเขา ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเปิดอ่านพระคัมภีร์เพื่อเข้าใจแผนของพระผู้เป็นเจ้าและพรที่รอคอยพวกเธอได้อย่างไร

หญิงหาคำสอนจากศาสดาพยากรณ์ยุคสุดท้ายเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบกับชั้นเรียน

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงหาเพลงสวดเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต ร้องสองสามเพลงในชั้นเรียน กระตุ้นเยาวชนหญิงให้อ่านพระคัมภีร์ที่อยู่ท้ายเพลงสวดแต่ละเพลง และสนทนาว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรจากเพลงสวดและพระคัมภีร์ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันประจักษ์พยานและความรู้สึกเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจการฟื้นคืนชีวิตดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะมีประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาถึงวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- แสดงประจักษ์พยานของพวกเธอเรื่องการฟื้นคืนชีวิต พวกเธอจะแบ่งปันประจักษ์พยานกับใครในวันหรือสัปดาห์ต่อๆ ไป พวกเธอจะสอนสิ่งที่เรียนรู้กับคนอื่นอย่างไร
- หาคำตอบของคำถามที่พวกเธอมีเกี่ยวกับการฟื้นคืนชีวิต

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากโธมัส เอส. มอนสัน, "พระองค์ทรงฟื้น!" เลียโฮนา, *พ.ค. 2010, 87–90*

ข้าพเจ้าได้รับจดหมายที่น่าซึ้งใจจากคุณพ่อลูกเจ็ดซึ่งเขียนเกี่ยวกับครอบครัวของเขา โดยเฉพาะเจสันลูกชายที่ป่วยเมื่ออายุสิบเอ็ดขวบ ช่วงสองสามปีมานี้ความเจ็บป่วยของเจสันเกิดขึ้นซ้ำๆ กันหลายครั้ง คุณพ่อคนนี้พูดถึงเจตคติที่ดีและนิสัยร่าเริงของเจสันทั้งที่มีปัญหาสุขภาพ เจสันได้รับฐานะปุโรหิตแห่งอาโรนเมื่ออายุ 12 ปี และ "ยินดีทำหน้าที่รับผิดชอบให้ดีเลิศอยู่เสมอ ไม่ว่าเขาจะรู้สึกสบายดีหรือไม่ก็ตาม" เขาได้รับรางวัลอีเกิลสเกาท์เมื่ออายุ 14 ปี

ฤดูร้อนปีที่แล้ว ไม่นานหลังจากวันเกิดปีที่ 15 ของเจสัน เขาเข้าโรงพยาบาลอีกหน มีอยู่ครั้งหนึ่งเมื่อพ่อไปเยี่ยมเจสัน พ่อเห็นลูกชายหลับตา โดยไม่รู้ว่าเจสันตื่นหรือหลับอยู่ เขาจึงเริ่มพูดกับลูกเบาๆ ว่า "เจสัน พ่อรู้ว่าลูกผ่านมามากแล้วในช่วงชีวิตสั้นๆ ของลูก และตอนนี้อาการของลูกหนัก ถึงแม้ลูกจะมีสงครามครั้งใหญ่อยู่ข้างหน้า แต่พ่อไม่อยากให้ลูกสูญเสียศรัทธาในพระเยซูคริสต์" เขาบอกว่าเขาตกใจมากเมื่อเจสันลืมตาทันที พลางพูดอย่างชัดเจนและหนักแน่นว่า "ไม่มีทาง!" แล้วเจสันก็หลับตาและไม่พูดอะไรอีก

คุณพ่อของเขาเขียนว่า "ในคำประกาศอันเรียบง่ายนั้น เจสันได้แสดงประจักษ์พยานอันทรงพลังและบริสุทธิ์ที่สุดถึงพระเยซูคริสต์อย่างที่ผมไม่เคยได้ยินมาก่อน . . . คำประกาศว่า 'ไม่มีทาง!' ของเขาวันนั้นติดตรึงในจิตวิญญาณผม เฉกเช่นใจผมเปี่ยมปีติที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานพรผมให้ได้เป็นพ่อของเด็กหนุ่มที่ยอดเยี่ยมและสูงส่ง . . . นั่นเป็นครั้งสุดท้ายที่ผมได้ยินเขาประกาศประจักษ์พยานถึงพระคริสต์"

ถึงแม้ครอบครัวจะคิดว่านี่เป็นเพียงการรักษาตัวในโรงพยาบาลอีกครั้งตามปกติ แต่ไม่ถึงสองสัปดาห์เจสันก็สิ้นใจ เวลานั้นพี่ชายกับพี่สาวกำลังรับใช้งานเผยแผ่ ไคล์พี่ชายอีกคนหนึ่งเพิ่งได้รับหมายเรียก การเรียกมาถึงเร็วเกินคาดและวันที่ 5 สิงหาคม หนึ่งสัปดาห์ก่อนเจสันสิ้นชีวิต ครอบครัวมาอยู่กันพร้อมหน้าในห้องที่โรงพยาบาลเพื่อให้ไคล์เปิดหมายเรียกที่นั่นและให้ทุกคนได้รับรู้

ในจดหมายที่คุณพ่อคนนี้เขียนถึงข้าพเจ้า เขาส่งรูปเจสันขณะนอนอยู่บนเตียงมาด้วย ไคล์พี่ชายของเขายืนถือหมายเรียกอยู่ข้างเตียง คำบรรยายใต้รูปเขียนว่า "ได้รับเรียกให้รับใช้งานเผยแผ่พร้อมกัน—คนละด้านของม่าน"

พี่ชายกับพี่สาวของเจสันซึ่งออกไปรับใช้แล้วต่างส่งจดหมายมาปลอบโยนและให้ครอบครัวอ่านที่งานศพของเจสัน เนื้อความตอนหนึ่งของจดหมายที่พี่สาวซึ่งกำลังรับใช้ในคณะเผยแผ่บูเอโนสไอเรส อาร์เจนตินาเขียนคือ "ดิฉันรู้ว่าพระเยซูคริสต์ทรงพระชนม์ และเพราะพระองค์ทรงพระชนม์ เราทุกคน รวมทั้งเจสันที่รักของเรา จะมีชีวิตอีกครั้งเช่นกัน . . . เราสามารถรับการปลอบโยนด้วยความรู้แน่แก่ใจว่าเราได้ผนึกกันเป็นครอบครัวนิรันดร์แล้ว . . . ถ้าเราทำสุดความสามารถเพื่อเชื่อฟังและทำให้ดีขึ้นในชีวิตนี้ เราจะได้พบ [เขาอีกครั้ง]"

พระผู้ช่วยให้รอดจะช่วยฉันได้อย่างไรในช่วงของการทดลอง

ส่วนหนึ่งของการพลีพระชนม์ชีพเพื่อชดใช้คือพระผู้ช่วยให้รอดทรงรับเอาความเจ็บปวดและความป่วยไข้ของเรามาไว้กับพระองค์ เพราะพระองค์ทรงประสบการทดลอง พระองค์จึงทรงรู้ว่าจะช่วยเราอย่างไร เมื่อเราใช้ศรัทธาในพระเยซูคริสต์ พระองค์จะประทานพลังและแบ่งเบาภาระของเรา

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาแหล่งข้อมูลเหล่านี้และอื่นๆ ร่วมกับการสวดอ้อนวอนที่ได้ช่วยให้ท่านหันไปหาพระผู้ช่วยให้รอดในยามต้องการ

มัทธิว 11:28–30; ฟีลิปปี 4:13; 1 นีไฟ 17:3; ฮีลามัน 5:12; คพ. 19:23; คพ. 68:6 (พระเยซูคริสต์สามารถประทานพลังแก่เราและแบ่งเบาภาระของเราได้)

โมไซยาห์ 23:21–22; 24:8–17 (พระเจ้าทรงเพิ่มพลังให้ผู้คนของ

แอลมาเพื่อช่วยพวกเขาแบกภาระ)

อิสยาห์ 53:3–5; แอลมา 7:11–13 (พระเยซูคริสต์เข้าพระทัยความทุกข์เวทนาของเราเพราะพระองค์ทรงประสบมาแล้ว)

ดับเบิลยู. คริสโตเฟอร์ วัดเดลล์, “แบบแผนสำหรับสันติสุข,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 90–92

นีลล์ เอฟ. แมร์ริออตต์, “การยอมถวายใจของเราต่อพระผู้เป็นเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 30–32

ดัลลิน เอช. โอ๊คส์, “จงเสริมสร้างความเข้มแข็งด้วยการชดใช้ของพระเยซูคริสต์,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 61–64

“ความทุกข์ยาก,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 108–111

วีดิทัศน์: “พระผู้เป็นเจ้าจะทรงยกเราขึ้น,” “ภูเขาเพื่อให้ปีน”

นึกถึงการทดลองที่ท่านเคยพบเจอ ท่านเคยได้รับพลังผ่านการชดใช้อย่างไร

พิจารณาเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน พวกเธอกำลังพบเจอการทดลองอะไรบ้าง ท่านต้องการแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัว พระคัมภีร์ และคำพูดอ้างอิงอะไรบ้างกับพวกเธอ เยาวชนหญิงมีประสบการณ์ส่วนตัวที่สามารถแบ่งปันให้กันหรือไม่

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านหัวข้อ “วางใจพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์” ในหน้า 110–111 ของ *แน่วแน่ต่อศรัทธา* พวกเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับวิธีที่พระเยซูคริสต์ทรงช่วยเหลือพวกเธอในการทดลอง

- แจกกระดาษให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งแผ่นและขอให้พวกเธอจดการทดลองที่ประสบอยู่ ขอให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองว่าพระเยซูคริสต์ทรงสามารถประทานพลังให้พวกเธอในช่วงการทดลองได้อย่างไร เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันความคิดและความรู้สึกถ้ารู้สึกสบายใจจะทำเช่นนั้น

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าการชดใช้จะช่วยพวกเธอได้อย่างไรในช่วงการทดลอง เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นกลุ่มๆ ให้แต่ละกลุ่มอ่านพระคัมภีร์หนึ่งข้อหรือมากกว่านั้นในโครงร่างนี้และสรุปสิ่งที่อ่าน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจดลงไปว่าสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากพระคัมภีร์สามารถช่วยพวกเธอเอาชนะการทดลองได้อย่างไร กระตุ้นให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่เขียนถ้ารู้สึกสบายใจจะทำเช่นนั้น ท่านอาจจะแบ่งปันประสบการณ์ของท่านเอง

- อ่าน โมไซยาห์ 24:8–17 ทั้งชั้นเรียน ให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากประสบการณ์ของแอลมาและผู้คนของเขา โดยได้รับอนุญาตจากอธิการ ให้เชิญบิดาของเยาวชนบางคนมาชั้นเรียนและแบ่งปันว่าพระผู้ช่วยให้รอดทรงเพิ่มพลังให้พวกเขาในการทดลองอย่างไร

- ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “พระผู้เป็นเจ้าจะทรงยกเราขึ้น” เยาวชนหญิงจะตอบคำถามที่เอ็ลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์ถามตอนต้นวีดิทัศน์ว่าอย่างไร บริททานีทำอะไรจึงพบพลังเอาชนะการทดลองของเธอ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองและจดวิธีที่พวกเธอจะสามารถทำตามแบบอย่างของบริททานีขณะพวกเธอประสบการทดลองของตน

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนความเศร้าโศกและความยากลำบากที่ผู้คนเผชิญ ทบทวนคำพูดของเอ็ลเดอร์ดัลลิน เอช. โอ๊คส์เรื่อง “จงเสริมสร้างความเข้มแข็งด้วยการชดใช้ของพระเยซูคริสต์” หรือคำพูดของอธิการดับเบิลยู. คริสโตเฟอร์ วัดเดลล์เรื่อง “แบบแผนสำหรับสันติสุข,” เรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกันเป็นชั้นเรียน มองหาข้อคิดว่าพระผู้ช่วยให้รอดจะทรงช่วยเราอย่างไรในช่วงเวลายากลำบาก ให้เยาวชนหญิงแสดงบทบาทสมมติในการช่วยเพื่อนคนหนึ่งที่กำลังประสบกับความยากลำบากที่พวกเธอเขียนไว้ เชื้อเชิญให้พวกเขาแบ่งปันข้อคิดจากคำพูดเมื่อแสดงบทบาทสมมติ ท่านอาจฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ภูเขาเพื่อให้ปีน”และเชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันข้อคิด

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“การสนทนาเป็นกลุ่มเล็กจะทำให้ผู้ที่ดูเหมือนขาดความสนใจหรือไม่มีสมาธิเข้าร่วมในทันที” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 72)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้พระคัมภีร์สอนและเป็นพยานเกี่ยวกับพระพันธกิจของพระองค์ บทนี้มีข้อพระคัมภีร์อันทรงพลังมากมายที่สอนว่าพระผู้ช่วยให้รอดจะทรงเพิ่มพลังให้เราในช่วงการทดลองของเราอย่างไร ขณะที่เยาวชนหญิงศึกษาและสนทนาข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงเป็นพยานถึงความจริงของข้อพระคัมภีร์เหล่านั้น

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านหรือดูเรื่องราวที่ซิสเตอร์นีลล์ เอฟ. แมร์ริออตต์เผชิญกับการสูญเสียลูกสาว (ในคำพูดเรื่อง “การยอมถวายใจของเราต่อพระผู้เป็นเจ้า”) ขอให้พวกเธอนึกถึงคำถามต่อไปนี้ขณะอ่านหรือดู: การชดใช้ช่วยซิสเตอร์แมร์ริออตต์ในระหว่างการทดลองของเธออย่างไร เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันความคิด ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงการทดลองที่พวกเธอประสบอยู่ในปัจจุบัน พวกเธอจะดึงพลังมาจากการชดใช้ได้อย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าการชดใช้จะช่วยพวกเธอได้อย่างไรในช่วงการทดลอง พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้เป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

ให้เวลาเยาวชนหญิงจดสิ่งที่พวกเธอสามารถทำได้เพื่อใช้ศรัทธามากขึ้นในพระเยซูคริสต์เพื่อรับพลังในการทดลองของพวกเธอ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันประสบการณ์ในชั้นเรียนคราวหน้า

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก นีลล์ เอฟ. แมร์ริออตต์, "การยอมถวายใจของเราต่อพระผู้เป็นเจ้า," เลียโฮนา, *พ.ย. 2015, 31*

สามีของดิฉัน ลูกๆ และดิฉันเลือกคติพจน์ของครอบครัวที่ว่า "ทุกอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี" แต่เราจะพูดคำเหล่านั้นกับคนอื่นอย่างไรเมื่อความยากลำบากมาถึงและยังไม่มีคำตอบ

เมื่อจอร์เจีย ลูกสาวที่ร่าเริงและมีค่าควรวัย 21 ปีของเราเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยอาการขั้นวิกฤติหลังจากอุบัติเหตุรถจักรยาน ครอบครัวของเรากล่าวว่า "ทุกอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี" ขณะที่ดิฉันเดินทางโดยเครื่องบินทันทีจากคณะเผยแผ่ของเราในประเทศบราซิลไปยังเมืองอินเดียนาโปลิส รัฐอินเดียนา สหรัฐอเมริกาเพื่ออยู่กับเธอ ดิฉันเชื่อในคติพจน์ของครอบครัว อย่างไรก็ตาม ลูกสาวที่น่ารักของเราได้สิ้นชีวิตไปยังโลกวิญญาณเพียงไม่กี่ชั่วโมงก่อนเครื่องบินของดิฉันลงจอด ด้วยความโศกเศร้าและความสะเทือนใจที่ถาโถมเข้ามาในครอบครัวของเรา เราจะมองหน้ากันและ *ยังคง* กล่าว "ทุกอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี" ได้อย่างไร

หลังจากความตายทางมรรตัยของจอร์เจีย ความรู้สึกของเราเจ็บปวด เราพยายามอย่างหนัก และทุกวันนี้เรายังคงมีช่วงเวลาของความโศกเศร้า แต่เราเชื่อมั่นในความเข้าใจที่ว่าไม่มีใครสิ้นชีวิตจริงๆ แม้มีความเจ็บปวดเมื่อร่างกายทางเนื้อหนังของจอร์เจียหยุดทำงาน แต่เรามีศรัทธาว่าเธอมีชีวิตต่อไปในทางวิญญาณ และเราเชื่อว่าเราจะอยู่กับเธอชั่วนิรันดร์หากเรามีศรัทธาในพันธสัญญาพระวิหารของเรา ศรัทธาในพระผู้ไถ่ของเราและการฟื้นคืนพระชนม์ของพระองค์ ศรัทธาในอำนาจฐานะปุโรหิตของพระองค์ และศรัทธาในการผนึกเพื่อนิรันดร์ทำให้เน้นถึงคติพจน์ของเราเองด้วยความแน่วแน่ . . .

คติพจน์ของครอบครัวเราไม่ได้กล่าวว่า "ทุกอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี *เดี๋ยวนี้*" คติพจน์พูดถึงความหวังของเราในผลนิรันดร์—ไม่จำเป็นต้องมีผลในปัจจุบัน พระคัมภีร์กล่าวว่า "จงค้นหาอย่างขยันหมั่นเพียร, สวดอ้อนวอนเสมอ, และจงเชื่อ,และสิ่งทั้งปวงจะร่วมกันส่งผลเพื่อความดีของเจ้า" [คพ. 90:24] นี่ไม่ได้หมายความว่าทุกสิ่งดี แต่สำหรับผู้อ่อนน้อมถ่อมตนและมีศรัทธา ทุกสิ่ง—ทั้งบวกและลบ ทำงาน *ด้วยกัน* เพื่อความดีและในเวลาของพระเจ้า เรารอคอยพระองค์ บางครั้งเช่นเดียวกับโยบในความทุกข์ยากของเขา เขารู้ว่าพระผู้เป็นเจ้า "ทรงให้บาดเจ็บแต่พระองค์ทรงพันแผลให้ พระองค์ทรงโบยตี แต่พระหัตถ์ของพระองค์ก็รักษา" [โยบ 5:18] ใจที่นอบน้อมยอมรับความยากลำบากและการรอคอยเวลาของการเยียวยาและความบริบูรณ์ที่จะมาถึง

หัวข้อบทเรียน

เมษายน: การละทิ้งความเชื่อและการฟื้นฟู

“เราส่งความสมบูรณ์แห่งกิตติคุณของเราออกไปโดยมือผู้รับใช้ของเราโจเซฟ” (คพ. 35:17)

โครงร่างในหน่วยนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจเรื่องการละทิ้งความเชื่อครั้งใหญ่และพระเยซูคริสต์ทรงฟื้นฟูศาสนจักรของพระองค์และความสมบูรณ์ของพระกิตติคุณผ่านศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธอย่างไร ในหน่วยนี้เยาวชนหญิงจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์สำคัญๆ ของการฟื้นฟูและค้นพบความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์เหล่านั้นในชีวิตพวกเธอ

การเรียนเรื่องการละทิ้งความเชื่อและการฟื้นฟูจะช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นคุณค่าและสำนึกในความจริงอันล้ำค่าที่พระผู้เป็นเจ้าทรงฟื้นฟูในสมัยของเรา ประสบการณ์ที่พวกเธอมีในหน่วยนี้สามารถเสริมสร้างประจักษ์พยานของพวกเธอในพระคัมภีร์มอรมอน พันธกิจของศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ และความรักที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงมีต่อลูกๆ ของพระองค์

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

เหตุใดการฟื้นฟูจึงจำเป็น
เหตุใดเราจึงต้องมีพระคัมภีร์มอรมอน
ฐานะปุโรหิตได้รับการฟื้นฟูอย่างไร
โจเซฟ สมิธมีบทบาทอะไรในการฟื้นฟู
เหตุใดนิมิตแรกจึงสำคัญ

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

เหตุใดการฟื้นฟูจึงจำเป็น

ระหว่างการปฏิบัติศาสนกิจขณะทรงเป็นมรรตัย พระเยซูคริสต์ทรงสถาปนาศาสนจักรของพระองค์ด้วยสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิต ศาสนจักรนำโดยศาสดาพยากรณ์และอัครสาวกผู้สอนหลักคำสอนแท้จริงและได้รับการเปิดเผยที่บันทึกเป็นพระคัมภีร์ เนื่องด้วยการเสียชีวิตของอัครสาวก สิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตจึงถูกนำไปจากแผ่นดินโลก การเปิดเผยยุติ และหลักคำสอนที่จำเป็นสูญหายหรือไม่ก็เสื่อมไป ศาสนจักรที่พระเยซูคริสต์ทรงสถาปนาได้รับการฟื้นฟูผ่านศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน

ท่านเคยเห็นผลกระทบอะไรบ้างของการละทิ้งความเชื่อในโลก การฟื้นฟูพระกิตติคุณเป็นพรแก่ครอบครัวท่านอย่างไร

เยาวชนหญิงต้องทำอะไรจึงจะรู้เรื่องการละทิ้งความเชื่อและการฟื้นฟู ความเข้าใจเรื่องการละทิ้งความเชื่อและการฟื้นฟูจะช่วยพวกเธอได้อย่างไร

อาโมส 8:11–12; 2 เธสะโลนิกา 2:3; 1 นีไฟ 13:24–29; โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:5–6 (ศาสนจักรสูญหายผ่านการละทิ้งความเชื่อ)

อิสยาห์ 29:13–14; กิจการ 3:20–21 (การละทิ้งความเชื่อและการฟื้นฟูมีทำนายไว้แต่โบราณ)

คพ. 1:17–23, 30 (พระเยซูคริสต์ทรงฟื้นฟูศาสนจักรของพระองค์ผ่านศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ)

“การละทิ้งความเชื่อ,” “การฟื้นฟูพระกิตติคุณ,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 66–67, 54–59

ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “เหตุใดจึงต้องมีศาสนจักร,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 108–111

โรเบิร์ต ดี. เฮลส์, “การเตรียมสำหรับการฟื้นฟูและการเสด็จมาครั้งที่สอง: ‘มือของเราจะอยู่เหนือเจ้า,’” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2005, 104–108

วีดิทัศน์: “การค้นหาความจริง” “ข่าวสารเรื่องการฟื้นฟู”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนนิยามต่อไปนี้ไว้บนกระดาน: “การหันหลังให้หลักธรรมที่แท้จริงของพระกิตติคุณ” และ “การนำบางสิ่งคืนสู่สภาพเดิม” เตรียมกระดาษสี่ชิ้นที่มีคำหรือพระคัมภีร์อ้างอิงต่อไปนี้: *การละทิ้งความเชื่อ, การฟื้นฟู, อิสยาห์ 29:13,* และ *อิสยาห์ 29:14* แจกกระดาษให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งชิ้น และขอให้เธอจับคู่กับนิยามบนกระดาน

- ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเขียนคำตอบของคำถามว่า “เหตุใดการฟื้นฟูจึงจำเป็น” รวบรวมคำตอบและสนทนาในชั้นเรียน

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าเหตุใดการฟื้นฟูพระกิตติคุณจึงจำเป็น เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นหาคำพูดของเอ็ลเดอร์ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สันเรื่อง “เหตุใดจึงต้องมีศาสนจักร” มองหาข้อคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูและบทบาทของศาสนจักรในยุคสุดท้าย ท่านอาจเชิญเยาวชนหญิงหลายคนล่วงหน้าให้เตรียมตัวมาแบ่งปันว่าเหตุใดพวกเธอจึงสำนึกคุณสำหรับศาสนจักรที่ได้รับการฟื้นฟูโดยได้รับอนุญาตจากอธิการ เชิญสมาชิกที่เพิ่งได้รับบัพติศมาไม่นานมานี้ให้มาที่ชั้นเรียนของท่านเพื่อแบ่งปันประจักษ์พยานของเขาหรือเธอเกี่ยวกับศาสนจักรและพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟู

- เขียนคำว่า *การละทิ้งความเชื่อ* และ *การฟื้นฟู* ไว้บนกระดาน ถามเยาวชนหญิงว่าคำเหล่านี้หมายความว่าอะไร (ดู *แน่วแน่ต่อศรัทธา*,54–59, 66–67) เขียนข้อพระคัมภีร์ที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้ หรือข้ออื่นที่ท่านอาจจะพบ ไว้บนกระดาน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านพระคัมภีร์แต่ละข้อและตัดสินใจว่าข้อนั้นเกี่ยวข้องกับ *การละทิ้งความเชื่อ* หรือ *การฟื้นฟู* ถามเยาวชนหญิงว่าชีวิตพวกเธอจะแตกต่างอย่างไรถ้าไม่มีการฟื้นฟูพระกิตติคุณ

- แบ่งนักเรียนครึ่งชั้นและขอให้ครึ่งหนึ่งสอนเรื่องการละทิ้งความเชื่อและอีกครึ่งหนึ่งสอนเรื่องการฟื้นฟู ให้เวลาพวกเขาเตรียมโดยใช้ *แน่วแน่ต่อศรัทธา* และข้อพระคัมภีร์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ ท่านอาจต้องการให้งานมอบหมายเหล่านี้สองสามวันก่อนชั้นเรียน

- ให้ดูรูปเหตุการณ์ต่างๆ จากการฟื้นฟู (ดูตัวอย่างจาก *หนังสือภาพพระกิตติคุณ,* ภาพที่ 90–95) ขอให้เยาวชนหญิงอ่าน “การฟื้นฟูพระกิตติคุณ: เหตุการณ์ของการฟื้นฟู,” ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 56–58) และจับคู่รูปภาพกับเหตุการณ์ เชื้อเชิญให้แต่ละคนบอกเล่าเหตุการณ์และสิ่งที่ฟื้นฟู เราได้รับพรอย่างไรเพราะการฟื้นฟูสิ่งเหล่านี้

- แจกชื่อบุคคลที่กล่าวไว้ในคำปราศรัยของเอ็ลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์เรื่อง “การเตรียมสำหรับการฟื้นฟูและการ

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ท่านจะแสดงให้เห็นได้ว่าท่านกำลังฟังโดยลักษณะท่าทางที่แสดงออกว่าสนใจ ท่านจะมองไปที่ผู้พูดแทนที่จะมองดูเนื้อหาบทเรียนของท่านหรือสิ่งอื่นในห้อง ท่านจะสนับสนุนให้ผู้พูดแสดงความคิดของเขาหรือเธอจนจบโดยไม่ขัดจังหวะ ท่านจะไม่รีบด่วนสรุปการสนทนาด้วยคำแนะนำหรือการตัดสิน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 66).

เสด็จมาครั้งที่สอง: ‘มือของเราจะอยู่เหนือเจ้า’” ให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งชื่อ (เช่น วิลเลียม ทินเดล, โจฮันเนส กูเตนเบิร์ก, และมาร์ติน ลูเธอร์) ขอให้เยาวชนหญิงอ่านหรือชมคำปราศรัยและดูว่าบุคคลนั้นทำอะไรเพื่อเตรียมโลกให้พร้อมรับการฟื้นฟู เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบ การเสียสละของบุคคลเหล่านี้ส่งผลต่อชีวิตเยาวชนหญิงทุกวันนี้อย่างไร

- ให้ชั้นเรียนอ่าน โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:5–6 ขอให้เยาวชนหญิงบอกหลักคำสอนเท็จหรือไม่สมบูรณ์บางประการที่คนทุกวันนี้เชื่อ (ตัวอย่างเช่น พระผู้เป็นเจ้าไม่ทรงมีร่างกาย ทารกควรรับบัพติศมา เราไม่จำเป็นต้องมีศาสดาพยากรณ์ในทุกวันนี้ และอื่นๆ) ขอให้พวกเขาแบ่งปันว่าความจริงเกี่ยวกับการฟื้นฟูสามารถช่วยพวกเขาเอาชนะความสับสนวุ่นวายได้อย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าต้องมีการฟื้นฟูพระกิตติคุณ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากกับขึ้นหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะ:

- เขียนพรที่พวกเธอได้รับเพราะพระกิตติคุณได้รับการฟื้นฟูและแบ่งปันสิ่งที่เขียนกับครอบครัว
- เขียนในบันทึกส่วนตัวว่าพวกเธอจะทำอะไรเพื่อช่วยครอบครัวให้ได้รับพรของพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟู ทั้งเวลานี้และในอนาคต

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดตรัสถามคำถามอันเป็นเหตุให้คนที่พระองค์ทรงสอนคิดและรู้สึกอย่างลึกซึ้ง พวกเขารู้ว่าพระองค์ทรงรักพวกเขา และพวกเขารู้สึกปลอดภัยในการแบ่งปันความคิดและความรู้สึกส่วนตัว ขณะที่ท่านฟังและแสดงความสนใจอย่างจริงจังในคำตอบและข้อคิดของเยาวชนหญิง ท่านจะช่วยให้พวกเธอรู้สึกถึงความรักของพระผู้ช่วยให้รอด

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก “การละทิ้งความเชื่อ,” แน่วแน่ต่อศรัทธา, *หน้า 66–67*

เมื่อบุคคลหรือกลุ่มคนหน่ายหนีหลักธรรมแห่งพระกิตติคุณ เขาย่อมอยู่ในสภาพของการละทิ้งความเชื่อ

ยุคสมัยของการละทิ้งความเชื่อโดยทั่วไปเกิดขึ้นตลอดประวัติศาสตร์โลก หลังจากช่วงเวลาของความชอบธรรม ผู้คนมักหันไปหาความชั่ว ตัวอย่างหนึ่งคือการละทิ้งความเชื่อครั้งใหญ่ ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากพระผู้ช่วยให้รอดทรงสถาปนาศาสนจักร หลังจากการสิ้นพระชนม์ของพระผู้ช่วยให้รอดและการเสียชีวิตของอัครสาวก มนุษย์ทำให้หลักธรรมแห่งพระกิตติคุณเสื่อมทราม เปลี่ยนแปลงการจัดองค์กรในศาสนจักรและศาสนพิธีรัฐานะปุโรหิตโดยปราศจากสิทธิอำนาจ เพราะความชั่วดังกล่าวแพร่ไปทั่ว พระเจ้าจึงทรงนำอำนาจของฐานะปุโรหิตไปจากแผ่นดินโลก

ระหว่างการละทิ้งความเชื่อครั้งใหญ่ ผู้คนอยู่โดยมิได้รับการนำทางจากศาสดาที่มีชีวิต มีศาสนจักรเกิดขึ้นมากมาย แต่พวกเขาไม่มีอำนาจฐานะปุโรหิตเพื่อนำผู้คนไปสู่ความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าพระบิดาและพระเยซูคริสต์ พระคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์หลายตอนผิดเพี้ยนไปจากเดิมหรือไม่ก็สูญหาย และไม่มีใครมีอำนาจประสาทของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์หรือประกอบศาสนพิธีฐานะปุโรหิต การละทิ้งความเชื่อครั้งนี้ล่วงเลยมาจนกระทั่งพระบิดาบนสวรรค์และพระบุตรที่รักของพระองค์เสด็จมาปรากฏต่อโจเซฟ สมิธในปี ค.ศ. 1820 และทรงริเริ่มการฟื้นฟูความสมบูรณ์แห่งพระกิตติคุณ

เวลานี้เราอยู่ในยุคที่พระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ฟื้นฟูแล้ว แต่ไม่เหมือนศาสนจักรในอดีตตรงที่ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายจะไม่พ่ายแพ้ต่อการละทิ้งความเชื่อโดยทั่วไป พระคัมภีร์สอนว่าศาสนจักรจะไม่ถูกทำลายอีกเลย (ดู ค.พ. 138:44; ดู ดาเนียล 2:44 ด้วย)

ข้อความที่คัดมาจาก “การฟื้นฟูพระกิตติคุณ,” แน่วแน่ต่อศรัทธา, *หน้า 54–59*

ขณะที่พระเยซูคริสต์ประทับบนแผ่นดินโลก พระองค์ทรงสถาปนาศาสนจักรในบรรดาผู้ติดตามพระองค์ หลังจากการตรึงกางเขนและการเสียชีวิตของอัครสาวก ความสมบูรณ์ของพระกิตติคุณถูกนำไปจากแผ่นดินโลกเพราะการละทิ้งความเชื่ออย่างกว้างขวาง (ดู “การละทิ้งความเชื่อ”) ชายหญิงจำนวนมากแสวงหาความสมบูรณ์ของความจริงแห่งพระกิตติคุณระหว่างหลายทศวรรษของการละทิ้งความเชื่อครั้งใหญ่ แต่เขาหาไม่พบ แม้หลายคนจะสั่งสอนด้วยความจริงใจเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดและคำสอนของพระองค์ แต่ก็ไม่มีใครเลยที่มีความสมบูรณ์ของความจริงหรืออำนาจฐานะปุโรหิตจากพระผู้เป็นเจ้า

การละทิ้งความเชื่อครั้งใหญ่คือยุคของความมืดทางวิญญาณ แต่เวลานี้เราอยู่ในยุคที่เราสามารถรับเอา “ความสว่างของข่าวประเสริฐของพระคริสต์” ได้ (2 โครินธ์ 4:4; ดู ค.พ. 45:28 ด้วย) ความสมบูรณ์ของพระกิตติคุณได้รับการฟื้นฟูและศาสนจักรที่แท้จริงของพระเยซูคริสต์อยู่บนแผ่นดินโลกอีกครั้ง ไม่มีองค์กรใดเทียบได้ นี่ไม่ใช่ผลของการปฏิรูปโดยให้ชายหญิงที่มีเจตนาดีทำทั้งหมดในอำนาจของเขาเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นี่คือการฟื้นฟูศาสนจักรที่พระเยซูคริสต์เคยสถาปนาไว้ นี่คืองานของพระบิดาบนสวรรค์และพระบุตรที่รักของพระองค์

ในฐานะสมาชิกศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ท่านจะได้รับพรที่ไม่อยู่บนแผ่นดินโลกมาเกือบ 2,000 ปี โดยผ่านศาสนพิธีแห่งบัพติศมาและการยืนยัน ท่านจะได้รับการปลดบาปและชื่นชมความเป็นเพื่อนที่มั่นคงของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ท่านสามารถดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณในความสมบูรณ์และความเรียบง่าย ท่านจะเข้าใจธรรมชาติของพระผู้เป็นเจ้าสูงสุด การชดใช้ของพระเยซูคริสต์ จุดประสงค์ของชีวิตบนโลก และความเป็นจริงของชีวิตหลังความตาย ท่านมีสิทธิ์รับการนำทางจากศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตผู้สอนพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้าในสมัยเรา ศาสนพิธีพระวิหารจะทำให้ท่านได้รับการนำทางและสันติ เตรียมรับชีวิตนิรันดร์ ได้รับการผนึกกับครอบครัวชั่วนิรันดร์และทำศาสนพิธีให้บรรพชนผู้ล่วงลับ

เหตุใดเราจึงต้องการพระคัมภีร์มอรมอน

พระคัมภีร์มอรมอนเขียนเพื่อยุคสมัยของเรา พระคัมภีร์มอรมอนเป็นพยานถึงพระเยซูคริสต์ ประกอบด้วยความสมบูรณ์ของพระกิตติคุณของพระองค์ และฟื้นฟูความจริงที่สูญหายผ่านการละทิ้งความเชื่อ โจเซฟ สมิธสอนว่าพระคัมภีร์มอรมอนเป็น “ศิลาหลักแห่งศาสนาของเรา, และมนุษย์จะเข้าใกล้พระผู้เป็นเจ้ามากขึ้นโดยการยึดมั่นกับหลักการของหนังสือเล่มนี้, ยิ่งกว่าหนังสือเล่มอื่นใด.” (คำนำของพระคัมภีร์มอรมอน)

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านจะใช้อะไรช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับพระคัมภีร์มอรมอน

1 นีไฟ 13:40; 2 นีไฟ 3:12; หลักแห่งความเชื่อ 1:8 (พระคัมภีร์มอรมอนเสริมพระคัมภีร์ไบเบิลให้สมบูรณ์ ฟื้นฟูความจริงอันมีค่า และหักล้างหลักคำสอนที่ผิด)

2 นีไฟ 25:23, 26; 33:10–11 (ผู้เขียนพระคัมภีร์มอรมอนเป็นพยานถึงพระเยซูคริสต์)

2 นีไฟ 29:7–11 (พระคัมภีร์มอรมอนแสดงให้เห็นว่าพระผู้เป็นเจ้าตรัสกับลูกๆ ของพระองค์ในหลายประเทศ)

คพ. 20:8–16 (พระคัมภีร์มอรมอนมีความสมบูรณ์แห่งพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์)

พระคัมภีร์มอรมอน ปกใน และ คำนำ

เควิน ดับเบิลยู. เพียร์สัน, “จงอยู่ใกล้ต้นไม้แห่งชีวิต,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 114–16

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “พยาน,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2011, 86–90 (ดูวีดิทัศน์เรื่อง “ศึกษาพระคัมภีร์มอรมอน” ด้วย)

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “ความปลอดภัยให้จิตวิญญาณ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2009, 107–110

แทด อาร์. คอลลิสเตอร์, “พระคัมภีร์มอรมอน—พระคัมภีร์จากพระผู้เป็นเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2011, 94–97

พิจารณาความรู้สึกของท่านเกี่ยวกับพระคัมภีร์มอรมอน พระคัมภีร์มอรมอนทำให้ท่านใกล้ชิดพระเยซูคริสต์มากขึ้นอย่างไร ท่านได้รับประจักษ์พยานเกี่ยวกับพระคัมภีร์มอรมอนอย่างไร ความรู้นี้ได้ช่วยท่านอย่างไรในชีวิตท่าน

นึกถึงเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน พวกเธอเคยมีประสบการณ์อะไรบ้างกับพระคัมภีร์มอรมอน ประจักษ์พยานในความจริงของพระคัมภีร์เล่มนี้จะทำให้พวกเขาเกิดพลังในช่วงวัยรุ่นและในอนาคตอย่างไร

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ชั้นเรียนสร้างหรือวาดประตูโค้งที่มีศิลาหลัก (ดู *สั่งสอนกิตติคุณของเรา*,111) และขอให้เยาวชนหญิงอธิบายว่าเหตุดโจเซฟ สมิธจึงพูดว่าพระคัมภีร์มอรมอนเป็นศิลาหลักแห่งศาสนาของเรา (ดู คำนำของพระคัมภีร์มอรมอน)
- ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงคำถามที่เพื่อนๆ มีเกี่ยวกับพระคัมภีร์มอรมอน พวกเธอจะตอบเพื่อนๆ ได้อย่างไร ท่านอาจกลับมาทำกิจกรรมนี้ตอนจบชั้นเรียนเพื่อดูว่าจะเพิ่มอะไรให้กับคำตอบของพวกเธอ

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของพระคัมภีร์มอรมอน เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นหาคำพูดของเอ็ลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ เรื่อง “ความปลอดภัยให้จิตวิญญาณ” หรือคำพูดของเอ็ลเดอร์เควิน ดับเบิลยู. เพียร์สัน เรื่อง “จงอยู่ใกล้ต้นไม้แห่งชีวิต,” มองหาข้อคิดเกี่ยวกับพระคัมภีร์มอรมอนและเหตุใดพระคัมภีร์มอรมอนจึงสำคัญ ท่านอาจเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันข้อความจากคำพูดการประชุมใหญ่หรือข้อพระคัมภีร์ที่ชอบในพระคัมภีร์มอรมอน ท่านอาจกระตุ้นให้พวกเธอเขียนและแบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเธอเกี่ยวกับพระคัมภีร์มอรมอน
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นคว้าข้อพระคัมภีร์ที่บอกไว้ในโครงร่างนี้และปกในของพระคัมภีร์มอรมอนเพื่อหาคำตอบของคำถามว่า “เหตุใดเราจึงต้องมีพระคัมภีร์มอรมอน” แบ่งปันประจักษ์พยานของท่านเกี่ยวกับพระคัมภีร์มอรมอน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันว่าพวกเธอได้รับประจักษ์พยานอย่างไร
- ถามเยาวชนหญิงว่าเหตุใดข้อความ “พยานหลักฐานอีกเล่มหนึ่งของพระเยซูคริสต์” จึงเป็นชื่อรองที่ดีสำหรับพระคัมภีร์มอรมอน เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันพระคัมภีร์ข้อหนึ่งจากพระคัมภีร์มอรมอนที่สอนหรือเป็นพยานถึงพระคริสต์ (เช่น 1 นีไฟ 10:4–6; โมไซยาห์ 3:5–10; 3 นีไฟ 11:7–11) ประจักษ์พยานของพวกเธอเข้มแข็งขึ้นเพราะพระคัมภีร์มอรมอนอย่างไร
- ช่วยเยาวชนหญิงเขียนหลักคำสอนหลายๆ ข้อที่สูญหายหรือเปลี่ยนไปในช่วงการละทิ้งความเชื่อ เช่น ความจริงเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์ วิธีบัพติศมา และแผนแห่งความรอด กระตุ้นให้เยาวชนหญิงหาข้อพระคัมภีร์จากพระคัมภีร์มอรมอนที่ช่วยอรรถาธิบายความจริง (ดูตัวอย่างใน 3 นีไฟ 11:3–11; โมโรไน 8:4–26; แอลมา 34:32–35)
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันพระคัมภีร์ข้อหนึ่งในพระคัมภีร์มอรมอนที่มีอิทธิพลต่อพวกเธอหรือช่วยให้พวกเธอเอาชนะการท้าทาย (หรือแบ่งปันพระคัมภีร์ที่มีความหมายต่อท่าน) เหตุใดจึงมีความหมายต่อท่าน พวกเธอจะแบ่ง

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เมื่อบุคคลหนึ่งอ่านออกเสียง ท่านควรกระตุ้นให้ผู้อื่นดูตามในพระคัมภีร์ เชื้อเชิญให้เขาฟังและหาหลักธรรมหรือแนวคิดที่เฉพาะเจาะจงบางอย่าง ให้เวลาเปิดข้อ

ความพระคัมภีร์ก่อนอ่าน ถ้าข้อความมีคำหรือข้อความที่ยากหรือไม่ธรรมดา ให้อธิบายก่อนอ่านข้อความนั้น ถ้าคนใดในกลุ่มมีปัญหาในการอ่าน ขออาสาสมัครแทนที่จะให้เขาผลัดกันอ่าน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 56)

ปันประสบการณ์อะไรได้บ้างเกี่ยวกับว่าพระคัมภีร์มีอิทธิพลต่อพวกเธออย่างไร

ประสบการณ์เหล่านี้สอนอะไรเราเกี่ยวกับความสำคัญของพระคัมภีร์มอรมอน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจความสำคัญของพระคัมภีร์มอรมอนหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะ:

- ทำแผนอ่านพระคัมภีร์โดยมองหาคำตอบของคำถามว่า “เหตุใดเราจึงต้องมีพระคัมภีร์มอรมอน” พวกเธออาจจะแบ่งปันสิ่งที่พบในชั้นเรียนครั้งต่อๆ ไป
- ทำโครงการอันทรงคุณค่าของ ความบริสุทธิ์ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ
- แบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเธอและให้พระคัมภีร์มอรมอนกับเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวคนหนึ่ง

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้เป็นเจ้าทรงเป็นพยานถึงความจริง

และเชื้อเชิญให้ผู้ติดตามพระองค์ทำแบบเดียวกัน พระองค์ทรงใช้ความชัดเจนและความเรียบง่ายเพื่อพระวิญญาณจะทรงเป็นพยานถึงความจริงได้ ประจักษ์พยานของท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของพระคัมภีร์มอรมอนในชีวิตพวกเธอและเสริมสร้างประจักษ์พยานที่พวกเธอมีต่อความจริงในนั้นได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากเจฟฟรีย์ อาร์, ฮอลแลนด์, "ความปลอดภัยให้จิตวิญญาณ," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ย. 2009, หน้า 107–110*

เป็นเวลา 179 ปีที่พระคัมภีร์มอรมอนถูกตรวจสอบและถูกโจมตี ถูกปฏิเสธและถูกขุดคุ้ย ตกเป็นเป้าการเยาะเย้ยและการวิพากษ์วิจารณ์ บางทีอาจจะไม่เหมือนหนังสือเล่มอื่นใดในประวัติศาสตร์ศาสนายุคปัจจุบัน—บางทีอาจจะไม่เหมือนหนังสือเล่ม *อื่นใด* ในประวัติศาสตร์ศาสนา แต่ก็ยังยืนยง ทฤษฎีที่ล้มเหลวเกี่ยวกับที่มาของพระคัมภีร์เกิดขึ้น นำมาพูดและหายไป—ไม่ว่าจะอีธาน สมิธไปจนถึงโซโลมอน สปอล์ดิง จนถึงคนหวาดระแวงเสียสติ จนถึงจอมปลิ้นปล้อน คำตอบอันน่าสังเวชเหล่านี้สำหรับพระคัมภีร์เล่มนี้ต้องพ่ายแพ้ต่อการตรวจสอบเพราะ *ไม่มีคำตอบอื่นใด* นอกจากคำตอบที่โจเซฟให้ไว้ในฐานะผู้แปลหนุ่มที่มีการศึกษาน้อย ข้าพเจ้ายืนเคียงข้างกับคุณทวดของข้าพเจ้าในเรื่องนี้ผู้ที่กล่าวอย่างเรียบง่ายว่า "ไม่มีคนชั่วคนไหนจะเขียนหนังสืออย่างนี้ได้ และคนดีก็เขียนไม่ได้นอกเสียจากว่าหนังสือเล่มนี้จริงและเขาได้รับบัญชาจากพระผู้เป็นเจ้าให้เขียน" [George Cannon, quoted in "The Twelve Apostles," in Andrew Jenson, ed., *The Historical Record*, 6:175.]

ข้าพเจ้าเป็นพยานว่าไม่มีใครสามารถมาสู่ศรัทธาอันเต็มเปี่ยมในงานยุคสุดท้ายนี้—และพบกับสันติสุขและความสบายใจอย่างเต็มที่ในสมัยของเรา—จนกว่าเขาจะน้อมรับความศักดิ์สิทธิ์ของพระคัมภีร์มอรมอนและพระเจ้าพระเยซูคริสต์ที่พระคัมภีร์เป็นพยานถึง ถ้า *ใครก็ตาม* ที่โง่เขลาพอหรือถูกชักจูงให้ปฏิเสธหนังสือ 531 หน้านี้ที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน เพราะเต็มไปด้วยตัวหนังสือและภาษาที่ซับซ้อนโดยไม่ได้สนใจเรื่องราวความเป็นมาของหน้าหนังสือดังกล่าว—โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่สนใจเรื่องราวของพยานอันทรงพลังถึงพระเยซูคริสต์และอิทธิพลทางวิญญาณอันลึกซึ้งที่เห็นได้จากผู้อ่านหลายสิบล้านคนในเวลานี้—ถ้าเป็นเช่นนี้ บุคคลเช่นนั้นไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ได้รับเลือกหรือไม่ได้รับเลือกได้ถูกหลอกลวง และถ้าพวกเขาละทิ้งศาสนจักร พวกเขาต้องทำด้วยการคลานข้ามหรือคลานลอดหรือคลานไปรอบๆ พระคัมภีร์มอรมอนออกไป ในความหมายนี้พระคัมภีร์เป็นสิ่งที่พระคริสต์ตรัสไว้ด้วยพระองค์เองว่าเป็น "หินที่ทำให้สะดุด. . .ทำให้คนหกล้ม" อุปสรรคขวางทางของผู้ที่ไม่ปรารถนาจะเชื่อในงานนี้ [1 เปโตร 2:8] แม้แต่บรรดาพยาน พยานหลายคนซึ่งอยู่ที่นั่นในเวลาที่เกิดอันตรายแก่โจเซฟยังเป็นพยานไปจนวันตายของพวกเขาว่าพวกเขาเห็นเทพและจับต้องแผ่นจารึก "สิ่งนี้แสดงต่อเราโดยเดชานุภาพของพระผู้เป็นเจ้า, และมิใช่ของมนุษย์" พวกเขาประกาศ "ดังนั้น เราจึงรู้แน่นอนว่างานนี้เป็นความจริง" ["ประจักษ์พยานของพยานสามคน," พระคัมภีร์มอรมอน] . . .

ข้าพเจ้าทูลขอว่าประจักษ์พยานของข้าพเจ้าเกี่ยวกับพระคัมภีร์มอรมอนและทุกสิ่งที่พระคัมภีร์กล่าวไว้เป็นนัย ซึ่งกล่าวในวันนี้ภายใต้คำปฏิญาณและตำแหน่งของข้าพเจ้าเอง จะบันทึกไว้โดยผู้คนบนแผ่นดินโลกและเทพในสวรรค์ ข้าพเจ้าหวังว่าข้าพเจ้าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปสักเล็กน้อยใน "วันสุดท้าย" ของข้าพเจ้า แต่ไม่ว่าจะเกิดขึ้นหรือไม่ ข้าพเจ้าต้องการให้เห็นอย่างชัดเจนว่าเมื่อข้าพเจ้ายืนอยู่ต่อหน้าบัลลังก์พิพากษาของพระผู้เป็นเจ้า ข้าพเจ้าประกาศต่อโลกไว้แล้วอย่างตรงไปตรงมาเท่าที่ข้าพเจ้าจะทำได้ว่าพระคัมภีร์มอรมอนเป็นความจริง พระคัมภีร์ออกมาอย่างที่โจเซฟกล่าวไว้ และให้ไว้เพื่อนำความสุขและความหวังไปสู่ผู้ซื่อสัตย์ที่ประสบความยากลำบากในยุคสุดท้าย

ฐานะปุโรหิตได้รับการฟื้นฟูอย่างไร

ฐานะปุโรหิตได้รับการฟื้นฟูให้แก่โจเซฟ สมิธโดยการวางมือโดยผู้ดำรงฐานะปุโรหิตนั้นในสมัยโบราณ ในเดือนพฤษภาคม ค.ศ. 1829 ยอห์นผู้ถวายบัพติศมาฟื้นฟูฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน และต่อมาอีกไม่นาน

เปโตร ยากอบ และยอห์นอัครสาวกแรกเริ่มสามคนของพระผู้ช่วยให้รอด ฟื้นฟูฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดค ในวันที่ 3 เมษายน ค.ศ. 1836 โมเสส เอลียาห์ และเอลียัสฟื้นฟูกุญแจฐานะปุโรหิตเพิ่มเติม

การอ้างว่าเรามีสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตทำให้วิสุทธิยุคสุดท้ายมีความพิเศษอย่างไร ฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่ชีวิตท่านอย่างไร

เยาวชนหญิงรู้อะไรอยู่แล้วเกี่ยวกับการฟื้นฟูฐานะปุโรหิต ท่านจะช่วยให้พวกเธอเข้าใจพรที่พวกเธอได้รับเพราะการฟื้นฟูฐานะปุโรหิตได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านได้รับการกระตุ้นเตือนให้แบ่งปันอะไรกับเยาวชนหญิง

ฮีบรู 5:4 (ชายต้องได้รับเรียกจากพระผู้เป็นเจ้าเพื่อรับฐานะปุโรหิต)

คพ. 2 (เอลียาห์ต้องเปิดเผยฐานะปุโรหิต; สัญญากับบรรพชนปลูกไว้ในใจของลูกหลาน)

คพ. 13; โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:66–72 (ยอห์นผู้ถวายบัพติศมาฟื้นฟูฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน)

คพ. 27:12–13 (เปโตร ยากอบ และยอห์นฟื้นฟูฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดค)

คพ. 110:13–16 (เอลียาห์กลับมามอบกุญแจแห่งสมัยการประทานนี้ตามที่มาลาคีสัญญาไว้)

หลักแห่งความเชื่อ 1:5 (ผู้มีสิทธิอำนาจประสาทฐานะปุโรหิตโดยการวางมือ)

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “ลักษณะเด่นที่สุดของเรา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2005, หน้า 54–57

วีดิทัศน์: “การฟื้นฟูฐานะปุโรหิต”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้เยาวชนหญิงดูรูปโมเสสแต่งตั้งอาโรน (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ, ภาพที่* 15) และรูปเยาวชนชายคนหนึ่งได้รับแต่งตั้งสู่ฐานะปุโรหิต (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ, ภาพที่* 106) พวกเธอสังเกตเห็นความคล้ายคลึงอะไรบ้างในรูปเหล่านี้ รูปเหล่านี้บอกความจริงพระกิตติคุณอะไรบ้าง

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูฐานะปุโรหิต ฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่ชีวิตพวกเธออย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูฐานะปุโรหิต เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เขียนพระคัมภีร์อ้างอิงหลายๆ ข้อไว้บนกระดานเกี่ยวกับวิธีฟื้นฟูฐานะปุโรหิตและเหตุใด (เช่น คพ. 13; 27:12–13; โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:66–72; หลักแห่งความเชื่อ 1:5) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านพระคัมภีร์เป็นส่วนตัวหรือในกลุ่มเล็ก และเขียนสรุปแต่ละข้อไว้บนกระดาน พระคัมภีร์เหล่านี้สอนอะไรเยาวชนหญิงเกี่ยวกับการฟื้นฟูฐานะปุโรหิต การฟื้นฟูฐานะปุโรหิตมีอิทธิพลต่อชีวิตพวกเธออย่างไร

- แบ่งคำปราศรัยของเอ็ลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ เรื่อง “ลักษณะเด่นที่สุดของเรา” ในหมู่เยาวชนหญิง ขอให้เยาวชนหญิงค้นคว้าหัวข้อคำปราศรัยในส่วนของตน โดยมองหาคำตอบของคำถามว่า “เราประสาทฐานะปุโรหิตอย่างไร” และ “เหตุใดจึงให้ในลักษณะนี้” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการสนทนานี้ให้เชิญเยาวชนหญิงอ่านฮีบรู 5:4 และ หลักแห่งความเชื่อ 1:5 เหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงต้องรู้เรื่องการฟื้นฟูฐานะปุโรหิต

- ให้ดูรูปเกี่ยวกับเหตุการณ์การฟื้นฟูฐานะปุโรหิต (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ* ภาพที่ 93–95) หรือชมวีดิทัศน์เรื่อง “การฟื้นฟูฐานะปุโรหิต” ขอให้เยาวชนหญิงระบุชื่อผู้มีส่วนสำคัญในเหตุการณ์เหล่านี้ (เช่น โจเซฟ สมิธ, ยอห์น ผู้ถวายบัพติศมา และเอลียาห์) และอ่านพระคัมภีร์เกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านี้ (เช่น ข้อที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสนทนาว่าการฟื้นฟูฐานะปุโรหิตสามารถเป็นพรแก่ชีวิตพวกเธอเวลานี้และในอนาคตได้อย่างไร ฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่สตรีและมารดาอย่างไร

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“หากหลายคนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อหนึ่ง ท่านอาจพูดในลักษณะนี้ ‘เราจะฟังความคิดเห็นของคุณก่อน แล้วก็ของคุณ’ ด้วยเหตุนี้ คนที่ท่านสอนจะยังคงอยู่ในระเบียบเพราะรู้ว่าเขาจะมีโอกาสพูด” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 69)

- ท่านอาจขออนุญาตอธิการเชิญบิดาของเยาวชนหญิงคนหนึ่งหรือผู้ดำรงฐานะปุโรหิตอีกคนหนึ่งมาเยี่ยมชั้นเรียนและพูดถึงสายอำนาจฐานะปุโรหิตของเขากับเยาวชนหญิงและอธิบายว่าสายอำนาจคืออะไร สายอำนาจสอนอะไรเยาวชนหญิงเกี่ยวกับการฟื้นฟูฐานะปุโรหิต แสดงประจักษ์พยานของท่านเรื่องการฟื้นฟูฐานะปุโรหิต และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแสดงประจักษ์พยาน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจการฟื้นฟูฐานะปุโรหิตหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะ:

- พูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวที่ดำรงฐานะปุโรหิตและถามเกี่ยวกับประสบการณ์การได้รับฐานะปุโรหิตของคนนั้น
- เสนอตัวสอนบทเรียนการสังสรรค์ในครอบครัวเกี่ยวกับการฟื้นฟูฐานะปุโรหิต

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนผู้ติดตามพระองค์โดยทรงช่วยให้พวกเขาเห็นตัวอย่างการสอนของพระองค์ในชีวิตประจำวันของพวกเขา พระองค์ทรงใช้เรื่องเล่าที่เรียบง่าย อุปมา และตัวอย่างชีวิตจริงที่พวกเขาเข้าใจได้ ท่านจะใช้ตัวอย่างสอนเยาวชนหญิงอย่างไรเกี่ยวกับการฟื้นฟูฐานะปุโรหิตและฐานะปุโรหิตเกิดผลในชีวิตพวกเธออย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากเจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, "ลักษณะเด่นที่สุดของเรา," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ค. 2005, หน้า 54–57*

ในเดือนพฤษภาคมปี 1829 ขณะแปลพระคัมภีร์มอรมอน โจเซฟ สมิธพบการอ้างอิงเรื่องบัพติศมา ท่านสนทนาเรื่องนี้กับออลิเวอร์ คาวเดอรีผู้จดของท่าน และคนทั้งสองทูลถามพระเจ้าอย่างจริงจังเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ออลิเวอร์เขียนว่า "เราทุ่มเทจิตวิญญาณในการสวดอ้อนวอนอย่างสุดกำลังเพื่อให้รู้ว่าเราจะได้รับพรของบัพติศมาและของพระวิญญาณริสุทธิ์อย่างไร. . . .*เราเพียรแสวงหา. . .อำนาจของฐานะปุโรหิตอันศักดิ์สิทธิ์ และพลังที่จะดำเนินการในฐานะปุโรหิตนั้น*." [อ้างใน Richard Lloyd Anderson, "The Second Witness of Priesthood Restoration," *Improvement Era*, Sept. 1968, 20; เน้นตัวเอน]

เพื่อตอบ "การสวดอ้อนวอนอย่างสุดกำลัง" ครั้งนั้น ยอห์นผู้ถวายบัพติศมาจึงมาฟื้นฟูกุญแจและอำนาจฐานะปุโรหิตแห่งอาโรนซึ่งเยาวชนชายของเราในที่นี้ได้รับแล้ว สองสามสัปดาห์ต่อมา เปโตร ยากอบและยอห์นกลับมาฟื้นฟูกุญแจและอำนาจฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดคพร้อมกุญแจของการเป็นอัครสาวก จากนั้นเมื่อสร้างพระวิหารซึ่งทูตสวรรค์องค์อื่นๆ มาเมื่อวันที่ 3 เมษายนปี 1836 เกิดเหตุการณ์ที่นั่นแบบเดียวกับที่เกิดขึ้นบนภูเขาแห่งการเปลี่ยนสภาพเป็นส่วนหนึ่งที่ประธานฮิงค์ลีย์เรียกว่า "สายธารเคิร์ทแลนด์" ซึ่งพรั่งพรูการเปิดเผยที่พระผู้ช่วยให้รอด บวกกับโมเสส เอลียาห์ และเอลีอัสมาปรากฏในรัศมีภาพต่อศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธและออลิเวอร์ คาวเดอรี อีกทั้งมอบกุญแจและอำนาจจากสมัยการประทานต่างๆ ให้คนทั้งสอง การเยือนครั้งนี้สิ้นสุดลงด้วยคำประกาศเสียงดังว่า "ฉะนั้น, จึงมอบหมายกุญแจทั้งหลายของสมัยการประทานนี้ไว้ในมือของท่าน" [ค.พ. 110:16; ดู ข้อ 1–5]

ไม่แปลกที่ศาสดาพยากรณ์โจเซฟจะบรรจุข้อความนี้ไว้ในหลักแห่งความเชื่อที่กะทัดรัดและสละสลวยของเรา "เราเชื่อว่ามนุษย์ต้องได้รับการเรียกจากพระผู้เป็นเจ้า, โดยการพยากรณ์, และ *โดยการวางมือโดยผู้มีสิทธิอำนาจ,* เพื่อสั่งสอนพระกิตติคุณและปฏิบัติศาสนพิธีของพระกิตติคุณนั้น" [หลักแห่งความเชื่อข้อ 5; เน้นตัวเอน] การปฏิบัติอันชัดเจนด้วยอำนาจสวรรค์เรียกร้องมากกว่าสัญญาประชาคม การอยรมทางศาสนาหรือการแต่งตั้งจากที่ประชุมจะทำให้เกิดขึ้นไม่ได้ ไม่เลย ในงานที่ได้รับมอบอำนาจยิ่งใหญ่กว่าที่คนในโบสถ์ หรือตามท้องถนนหรือในเซมินารีมีอยู่แล้ว—ข้อเท็จจริงที่ผู้แสวงหาอย่างซื่อสัตย์ในเรื่องศาสนาทราบแล้วและยอมรับอย่างเปิดเผยมาหลายชั่วอายุคนจนไปถึงการฟื้นฟู

เป็นเรื่องจริงที่ว่าบางคนในวันนั้นไม่ต้องการให้บาทหลวงของพวกเขาอ้างสิทธิ์พิเศษในการชำระให้บริสุทธิ์ด้วยอำนาจสวรรค์ แต่คนส่วนใหญ่ปรารถนาฐานะปุโรหิตที่พระผู้เป็นเจ้าทรงเห็นชอบ และกระวนกระวายไม่รู้ว่าจะไปเสาะแสวงหาจากที่ใด [ดู David F. Holland, "Priest, Pastor, Power," *Insight*, fall 1997, 15–22 for a thorough examination of priesthood issues current in America at the time of the Restoration] ในอารมณ์เช่นนั้นการคืนอำนาจฐานะปุโรหิตทางการเปิดเผยโดยผ่านโจเซฟ สมิธน่าจะคลายความปวดร้าวมาหลายศตวรรษในคนที่รู้สึกว่าชาร์ลส์ เวสลีย์ผู้โด่งดังมีความกล้าพูดโดยแตกหักทางศาสนากับจอห์นน้องชายผู้มีเสียงมากกว่าในเรื่องที่จอห์นตัดสินใจวางมือแต่งตั้งโดยปราศจากอำนาจให้ทำเช่นนั้น ชาร์ลส์จึงเขียนด้วยรอยยิ้มดังนี้

การแต่งตั้งอธิการนั้นแสนง่าย
คิดถึงใครก็เรียกคนนั้น
เวสลีย์วางมือให้โค้กพลัน
แต่ใครกันวางมือให้เวสลีย์

[อ้างใน C. Beaufort Moss, The Divisions of Christendom: A Retrospect (n.d.), 22.]

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ในการตอบคำถามที่ท้าทายนั้น เราในศาสนจักรที่ได้รับการฟื้นฟูของพระเยซูคริสต์สามารถย้อนรอยสายอำนาจฐานะปุโรหิตที่ใช้โดยมัคนายกคนใหม่ล่าสุดในวอร์ด อธิการที่ควบคุมดูแลเขา และศาสดาพยากรณ์ผู้ควบคุมดูแลเรา ทุกคน สายอำนาจนั้นย้อนกลับไปในห่วงโซ่ที่ไม่ขาดตอนไปจนถึงเทพผู้รับใช้พระผู้เป็นเจ้าพระองค์เองโดยมีของประทานอันหาที่เปรียบมิได้นี้จากสวรรค์

โจเซฟ สมิธมีบทบาทอะไรในการฟื้นฟู

หลังจากหลายศตวรรษของการละทิ้งความเชื่อ พระเจ้าทรงฟื้นฟูศาสนจักรของพระองค์และความสมบูรณ์ของพระกิตติคุณผ่านศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ การฟื้นฟูนี้เริ่มจากนิมิตแรกของโจเซฟ ซึ่งพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ทรงปรากฏ โดยผ่านศาสดาพยากรณ์โจเซฟ พระเจ้าทรงนำพระคัมภีร์มอรมอนและพระคัมภีร์อื่นๆ ออกมา ทรงฟื้นฟูสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิต และทรงสถาปนาศาสนจักรของพระองค์

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกว่าอะไรจะมีความหมายมากที่สุดต่อเยาวชนหญิงที่ท่านสอน

ชีวิตท่านได้รับพรอย่างไรโดยความจริงที่ได้รับการฟื้นฟูผ่านโจเซฟ สมิธ ท่านมีประจักษ์พยานเกี่ยวกับโจเซฟ สมิธได้อย่างไร ท่านจะกระตุ้นเยาวชนหญิงให้มีประจักษ์พยานของตนเองได้อย่างไร

การศึกษาชีวิต ประจักษ์พยาน และการเสียสละของโจเซฟ สมิธทำให้ประจักษ์พยานของเยาวชนหญิงแต่ละคนในชั้นเรียนของท่านลึกซึ้งขึ้นได้อย่างไร การฟังประจักษ์พยานของผู้อื่นจะช่วยได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

คพ. 35:17–18 (พระเจ้าทรงฟื้นฟูความสมบูรณ์ของพระกิตติคุณผ่านศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ)

คพ. 76:22–24 (ประจักษ์พยานของโจเซฟ สมิธเกี่ยวกับพระเยซูคริสต์)

คพ. 135:3 (พระเจ้าประทานพระคัมภีร์เพิ่มเติมแก่เราผ่านศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ)

โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:1–25 (พระผู้เป็นเจ้าพระบิดาและพระเยซูคริสต์ทรงปรากฏต่อโจเซฟ สมิธในการตอบคำสวดอ้อนวอนของท่าน)

นีล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “ศรัทธาไม่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่โดยการเลือก,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 65–68

นีล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “โจเซฟ สมิธ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 28-31

ลอว์เรนซ์ อี. คอร์บริดจ์, “ศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014, 103-105

“การฟื้นฟูพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ผ่านโจเซฟ สมิธ,” *สั่งสอนกิตติคุณของเรา* (2004), 36–38

“โจเซฟ สมิธ,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 137–139

วีดิทัศน์: โจเซฟ สมิธ: ศาสดาพยากรณ์แห่งการฟื้นฟู

“สรรเสริญบุรุษ,” *เพลงสวด*, บทเพลงที่ 14

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ท่านอาจจะเชิญเยาวชนสองหรือสามสัปดาห์ล่วงหน้าก่อนชั้นเรียนให้ยอมรับคำท้าของเอ็ลเดอร์นีล แอล. แอนเดอร์-เซ็น "จงหาพยานส่วนตัวเกี่ยวกับศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ ขอให้เสียงของท่านช่วยทำให้ถ้อยคำที่พยากรณ์ไว้ของโมโร-ไนที่จะพูดถึงศาสดาพยากรณ์ในทางดีเกิดสัมฤทธิผล" กระตุ้นให้เยาวชนหญิงทำตามคำแนะนำของเอ็ลเดอร์แอนเดอร์-เซ็นโดยแบ่งปันข้อพระคัมภีร์ในพระคัมภีร์มอรมอนกับเพื่อนๆ และครอบครัวเพื่อ "แสดงถึงการยอมรับว่า
- โจเซฟ สมิธเป็นเครื่องมือในพระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้า" และอ่านประจักษ์พยานของท่านศาสดาพยากรณ์ (ดู "โจเซฟ สมิธ,"*เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 30) ตอนเริ่มชั้นเรียนขอให้พวกเธอแบ่งปันข้อพระคัมภีร์ที่เลือกไว้และความประทับใจที่มีขณะอ่านประจักษ์พยานของโจเซฟ สมิธ
- เขียนบนกระดานว่า "โจเซฟ สมิธสำคัญเพราะ_____" เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้เติมคำในช่องว่าง ตอนจบชั้นเรียน ขอให้เยาวชนหญิงเติมคำในช่องว่างอีกครั้งด้วยสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ระหว่างบทเรียน

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับพันธกิจจากเบื้องบนของโจเซฟ สมิธ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนทำรายการสิ่งที่เธอเรียนรู้ขณะอ่านเรื่องโจเซฟ สมิธใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 137–139) หรือ หลักคำสอนและพันธสัญญา 135:3 ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนแบ่งปันหนึ่งอย่างจากรายการและอธิบายว่าเหตุใดจึงมีความหมายต่อเธอ
- ให้ชั้นเรียนร้องเพลงเกี่ยวกับโจเซฟ สมิธ (ใช้ดัชนีหัวข้อด้านหลังหนังสือเพลงสวดเพื่อหาเพลง) เพลงสวดเพลงนี้สอนอะไรเยาวชนหญิงเกี่ยวกับโจเซฟ สมิธ และการฟื้นฟูให้สมาชิกชั้นเรียนแบ่งปันความรู้สึกและประจักษ์พยานเกี่ยวกับศาสดาพยากรณ์ท่านนี้

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"คำถามที่เขียนบนกระดานก่อนเริ่มชั้นเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนเริ่มนึกถึงหัวข้อต่างๆ ก่อนบทเรียนจะเริ่ม" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 93).

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญผู้ติดตามพระองค์ให้เป็นพยานต่อผู้อื่นถึงความจริงในคำสอนของพระองค์ พระองค์ทรงสัญญาว่าพระวิญญาณจะทรงช่วยให้พวกเขารู้ว่าจะเป็นพยานเมื่อใดและจะพูดอะไร ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงรับรู้ได้อย่างไรว่าพระวิญญาณกำลังกระตุ้นเตือนพวกเธอให้แบ่งปันประจักษ์พยาน

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านเรื่องนิมิตแรกของโจเซฟ สมิธในโจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:7–25โดยมองหาความจริงพระกิตติคุณที่พวกเธอพบในเรื่องนั้น (เช่น ความจริงเกี่ยวกับพระลักษณะของพระผู้เป็นเจ้า พลังของการสวดอ้อนวอน หรือการละทิ้งความเชื่อครั้งใหญ่) ความจริงเหล่านี้ส่งผลต่อชีวิตเราอย่างไร

- ขอเยาวชนหญิงให้ลองนึกว่าเมื่อมีเพื่อนจากศาสนาอื่นถามว่า “เหตุใดโจเซฟ สมิธจึงมีความสำคัญต่อศาสนจักรของเธอ” เชื้อเชิญให้พวกเธอหาคำตอบที่อาจมีต่อคำถามนี้ในวีดิทัศน์เรื่อง “โจเซฟ สมิธ: ศาสดาพยากรณ์แห่งการฟื้นฟู” หรือในคำพูดของเอ็ลเดอร์ลอว์เรนซ์ อี. คอร์-บริดจ์เรื่อง “ศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ”ท่านอาจอ่านส่วนที่มีชื่อว่า “คำถามที่แสวงหาความจริง” จากคำพูดของเอ็ลเดอร์นีล แอล. แอนเดอร์เซ็นเรื่อง “ศรัทธาไม่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่โดยการเลือก” เพื่อช่วยพวกเธอเรียนรู้วิธีตอบสนองต่อคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับโจเซฟ สมิธ

- ให้ดูรูปหลายๆ รูปเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตของโจเซฟ สมิธ (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, ภาพที่ 89–97) ขอให้เยาวชนหญิงบรรยายเหตุการณ์ในภาพ หากอยู่ในวิสัยที่ทำได้ให้ช่วยพวกเธอหาข้อพระคัมภีร์ที่พูดถึงเหตุการณ์นั้น (ข้อพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องมีบอกไว้ตอนเริ่มต้น *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*) เชิญสองสามคนแบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเธอเกี่ยวกับโจเซฟ สมิธ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจบทบาทของโจเซฟ สมิธในการฟื้นฟูพระกิตติคุณหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากกับขึ้นหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะ:

- เขียนประจักษ์พยานเกี่ยวกับโจเซฟ สมิธในบันทึกส่วนตัว
- แบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเธอกับครอบครัว

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

"โจเซฟ สมิธ" แน่วแน่ต่อศรัทธา *(2004), หน้า 137–138*

ในฤดูใบไม้ผลิ ค.ศ. 1820 โจเซฟ สมิธวัย 14 ปีกำลังค้นหาศาสนจักรที่แท้จริงของพระเยซูคริสต์เมื่อท่านอ่านข้อความตอนหนึ่งในไบเบิล "ถ้าใครในพวกท่านขาดสติปัญญาให้คนนั้นทูลขอจากพระเจ้าผู้ประทานให้กับทุกคนด้วยพระทัยกว้างขวางและไม่ทรงตำหนิ แล้วเขาก็จะได้รับตามที่ทูลขอ" (ยากอบ 1:5; ดูโจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:11–12 ด้วย) ด้วยศรัทธาที่เรียบง่ายและไม่สั่นคลอนโจเซฟทำตามคำแนะนำในข้อความนั้น ท่านเข้าไปในป่าเพียงลำพัง ที่นั่นท่านสวดอ้อนวอนเพื่อให้รู้ว่าท่านควรเข้าร่วมกับศาสนจักรใด เพื่อตอบคำสวดอ้อนวอนของท่าน พระผู้เป็นเจ้าพระบิดาและพระเยซูคริสต์ทรงปรากฏต่อท่าน นอกเหนือจากเรื่องอื่นๆ แล้วพระองค์ทรงรับสั่งกับท่านว่า ท่านไม่ควรเข้าร่วมกับศาสนจักรที่มีอยู่ในเวลานั้น (ดู โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:13–20)

ขณะโจเซฟ สมิธพิสูจน์ความมีค่าควรของท่าน ท่านได้รับพันธกิจอันศักดิ์สิทธิ์ในฐานะศาสดาพยากรณ์ของพระผู้เป็นเจ้า โดยผ่านท่านพระเจ้าทรงทำงานยิ่งใหญ่และน่าอัศจรรย์สำเร็จซึ่งรวมถึงการนำพระคัมภีร์มอรมอนออกมา การฟื้นฟูฐานะปุโรหิต การเปิดเผยความจริงพระกิตติคุณอันล้ำค่า การจัดตั้งศาสนจักรที่แท้จริงของพระคริสต์ และการสถาปนางานพระวิหาร วันที่ 27 มิถุนายน ค.ศ. 1844 โจเซฟและไฮรัมพี่ชายถูกสังหารในการโจมตีของกลุ่มคนติดอาวุธ พวกท่านผนึกประจักษ์พยานด้วยเลือดของท่าน

เพื่อให้ประจักษ์พยานของท่านในพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูมีครบถ้วนสมบูรณ์ ท่านต้องมีประจักษ์พยานในพันธกิจศักดิ์สิทธิ์ของโจเซฟ สมิธด้วย ความเป็นจริงของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายขึ้นอยู่กับความเป็นจริงของนิมิตแรกและการเปิดเผยอื่นๆ ที่พระเจ้าประทานแก่โจเซฟ สมิธ ประธานจอห์น เทย์เลอร์ ประธานศาสนจักรคนที่สามเขียนว่า "โจเซฟ สมิธศาสดาพยากรณ์และผู้หยั่งรู้ของพระเจ้า, ทำเพื่อความรอดของมนุษย์ในโลกนี้, ยิ่งกว่าคนอื่นใดที่เคยมีชีวิตอยู่ในโลก, ยกเว้นพระเยซูเท่านั้น" (ค.พ. 135:3)

เหตุใดนิมิตแรกจึงสำคัญ

ในฤดูใบไม้ผลิ ค.ศ. 1820 พระผู้เป็นเจ้าพระบิดาและพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์ทรงปรากฏต่อศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ นิมิตนี้ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการฟื้นฟูพระกิตติคุณเป็นเหตุการณ์สำคัญที่สุดตั้งแต่การฟื้นคืนพระชนม์ของพระเยซูคริสต์ การสวดอ้อนวอนด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนของโจเซฟ สมิธ

นำไปสู่การฟื้นฟูความจริงพระกิตติคุณ สิทธิอำนาจฐานะปุโรหิต และศาสนพิธีแห่งความรอด “การเปิดเผยครั้งนั้นตอบคำถามทุกข้อของวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าและพระบุคลิกลักษณะของพระองค์ ... พระองค์ทรงสนพระทัยมนุษย์โดยทรงมอบอำนาจให้มนุษย์ อนาคตของงานนี้ดีแน่นอน ความจริงเหล่านี้และความจริงอันล้ำเลิศอื่นๆ กระจ่างแจ้งในนิมิตแรกนั้น” (*คำสอนของประธานศาสนาจักร: เดวิด โอ. แมคเคย์* [2003], 97)

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้และอื่นๆ ที่ท่านเลือกร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกว่าอะไรจะมีความหมายต่อเยาวชนหญิงที่ท่านสอนมากที่สุด

โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1: 11–19, 24–25

วีดิทัศน์: “การฟื้นฟู”

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “ผลของภาพที่มาปรากฏครั้งแรก,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2005, 46–48

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ท่านได้รับพยานว่าโจเซฟ สมิธเห็นพระผู้เป็นเจ้าพระบิดาและพระบุตรของพระองค์พระเยซูคริสต์อย่างไร ชีวิตท่านได้รับพรเพราะประจักษ์พยานนี้อย่างไร อะไรคือนัยสำคัญของนิมิตแรกสำหรับท่าน

การศึกษานิมิตแรกทำให้ประจักษ์พยานของเยาวชนหญิงแต่ละคนในชั้นเรียนของท่านลึกซึ้งขึ้นได้อย่างไร ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจนัยสำคัญของเหตุการณ์อันสำคัญยิ่งนี้ได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ดู รูปนิมิตแรก ขอให้บางคนในชั้นบรรยายพอสังเขปว่าเกิดอะไรขึ้นในรูป เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองความสำคัญของเหตุการณ์นี้สักครู่ ขอให้พวกเธอมองหาข้อคิดในระหว่างบทเรียนที่จะช่วยให้พวกเธอเข้าใจความสำคัญของนิมิตแรก

- ให้ชั้นเรียนร้องเพลงสวด “การสวดอ้อนวอนครั้งแรกของโจเซฟ สมิธ” (*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 13) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันความรู้สึกของพวกเธอเกี่ยวกับโจเซฟ สมิธและประสบการณ์ที่ท่านได้เห็นและพูดกับพระผู้เป็นเจ้าพระบิดาและพระเยซูคริสต์

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับนิมิตแรกของโจเซฟ สมิธ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจดพรบางประการที่พวกเธอได้รับเพราะนิมิตแรก ขอให้พวกเธอมองหาพรอื่นของนิมิตแรกขณะอ่านคำปราศรัย 10 ย่อหน้าสุดท้ายของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ เรื่อง“ผลของภาพที่มาปรากฏครั้งแรก” เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบและความรู้สึกเกี่ยวกับความสำคัญของนิมิตแรก

- ให้ชั้นเรียนอ่านเรื่องนิมิตแรกของโจเซฟ สมิธใน โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:7–20 เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงมองหาความจริงที่เราสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ของโจเซฟ (ตัวอย่างเช่น พระบิดาและพระบุตรทรงเป็นสัตภาวะที่มีอยู่จริงและแยกจากกัน ซาตานและอำนาจของเขามีอยู่จริง แต่เดชานุภาพของพระผู้เป็นเจ้ายิ่งใหญ่กว่า พระผู้เป็นเจ้าทรงได้ยินและทรงตอบคำสวดอ้อนวอน การเปิดเผยไม่ยุติ) เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งออกมาเขียนความจริงบนกระดาน ความจริงเหล่านี้แตกต่างอย่างไรจากสิ่งที่ศาสนาอื่นเชื่อ ชีวิตเราจะต่างไปอย่างไรถ้าเราไม่รู้เรื่องเหล่านี้

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านในใจและไตร่ตรองเรื่องนิมิตแรกของ โจเซฟ สมิธ และประจักษ์พยานของโจเซฟใน โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:11–19, 24–25 (หรือชมวีดิทัศน์เรื่อง “การฟื้นฟู”) ขอให้พวกเธอตรึกตรองว่าเหตุใดนิมิตแรกจึงสำคัญในประวัติศาสตร์ของโลก เหตุใดจึงสำคัญต่อเราแต่ละคน แบ่งปันประจักษ์พยานของท่านเกี่ยวกับความสำคัญของนิมิตแรกและเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันความคิดและประจักษ์พยาน

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงทบทวนเรื่องราวพระคัมภีร์เกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าพระบิดาและพระเยซูคริสต์ทรงแสดงองค์ให้ประจักษ์ต่อผู้คนบนแผ่นดินโลก (เช่น มัทธิว 3:13–17; กิจการ 7:54–60; 3 นีไฟ 11:3–10) ท่านอาจจะให้ดูรูปเหตุการณ์เหล่านี้ (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 35, 63, และ 82) ขอให้พวกเธอสรุปแต่ละเรื่อง จากนั้นให้อ่าน โจเซฟ สมิธ ประวัติ

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ถามคนที่ท่านสอนว่าเขาจะพูดอย่างไรถ้ามีคนต้องการรู้ว่าเขาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 94)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้ผู้ติดตามพระองค์เป็นพยานต่อผู้อื่นถึงความจริงในคำสอนของพระองค์ ขณะพวกเขาทำเช่นนั้น พระวิญญาณทรงสัมผัสใจพวกเขา ท่านจะกระตุ้นให้เยาวชนหญิงแสดงประจักษ์พยานต่อกันได้อย่างไร

1:17 (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 90) นิมิตแรกของโจเซฟ สมิธคล้ายกับการแสดงให้ประจักษ์เหล่านี้อย่างไร นิมิตแรกมีลักษณะเด่นอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันว่าเหตุใดนิมิตแรกจึงสำคัญต่อพวกเธอ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจเรื่องนิมิตแรกของโจเซฟ สมิธดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากกับขึ้นหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะ:

- เขียนประจักษ์พยานเกี่ยวกับนิมิตแรกของโจเซฟ สมิธในบันทึกส่วนตัวของพวกเธอ
- แบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเธอเกี่ยวกับนิมิตแรกกับครอบครัว

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, "ผลของภาพที่มาปรากฏครั้งแรก," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ค. 2005, หน้า 46–49*

นี่คือวิธีที่นิมิตแรกของโจเซฟ สมิธเป็นพรแก่ชีวิตเรา ชีวิตครอบครัว และท้ายที่สุดครอบครัวมนุษย์ทั้งปวง—เราเชื่อในพระเยซูคริสต์ผ่านประจักษ์พยานของศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ ศาสดาพยากรณ์และอัครสาวกตลอดประวัติศาสตร์ของมวลมนุษย์เคยเห็นปรากฏการณ์จากสวรรค์คล้ายกับของโจเซฟ โมเสสเห็นพระผู้เป็นเจ้าหน้าต่อหน้าและเรียนรู้ว่าพระองค์คือพระบุตรของพระผู้เป็นเจ้า "ความเหมือนพระองค์เดียวที่ถือกำเนิด [ของพระองค์]" (ดู โมเสส 1:1–6) อัครสาวกเปาโลเป็นพยานว่าพระเยซูคริสต์ผู้ทรงฟื้นคืนทรงปรากฏต่อเขาบนถนนไปดามัสกัสและทรงทำให้เปาโลเป็นผู้สอนศาสนาที่ยิ่งใหญ่คนหนึ่ง (ดู กิจการ 26:9–23) เมื่อได้ยินพยานของเปาโลถึงภาพปรากฏจากสวรรค์ระหว่างการสอบสวนที่เมืองซีซารียา กษัตริย์อากริปปาผู้เรืองอำนาจยอมรับว่า "เจ้าจะชวนเราเป็นคริสเตียน" (กิจการ 26:28)

และมีศาสดาพยากรณ์สมัยโบราณอีกหลายท่านที่แสดงประจักษ์พยานอันทรงพลังถึงพระคริสต์ ปรากฏการณ์ทั้งหมดนี้ ทั้งอดีตและปัจจุบัน นำผู้เชื่อให้มาสู่พระองค์และแหล่งความชอบธรรมทั้งมวล—มาสู่พระผู้เป็นเจ้า พระบิดาบนสวรรค์ของเรา และพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์ พระผู้เป็นเจ้าตรัสกับโจเซฟ สมิธเพื่อเป็นพรแก่ลูกๆ ของพระผู้เป็นเจ้าด้วยพระเมตตาและความรักของพระองค์ แม้ในยุคของความไม่แน่นอนและไม่ปลอดภัย ยุคของสงครามและข่าวลือเรื่องสงคราม ยุคของภัยธรรมชาติและภัยส่วนตัว พระผู้ช่วยให้รอดรับสั่งว่า "ดูเถิด, แขนแห่งความเมตตาของเรายื่นมายังเจ้า, และผู้ใดก็ตามที่จะมา, ผู้นั้นเราจะรับ" (3 นีไฟ 9:14) และทุกคนที่ยอมรับการเชื้อเชิญครั้งนี้ "ความอุดมสมบูรณ์อันหาที่เปรียบมิได้แห่งความรักของพระองค์ล้อมรอบพวกเขา" (แอลมา 26:15)

โดยผ่านศรัทธาของเราในพยานส่วนตัวถึงศาสดาพยากรณ์โจเซฟและความเป็นจริงของนิมิตแรก โดยการศึกษาและการสวดอ้อนวอนที่ลึกซึ้งและจริงใจ เราจะได้รับพรด้วยความเชื่ออันมั่นคงถึงพระผู้ช่วยให้รอดของโลก ผู้ตรัสกับโจเซฟใน "เช้าของวันที่สวยงาม, แจ่มใส, ต้นฤดูใบไม้ผลิของปีหนึ่งพันแปดร้อยยี่สิบ" (โจเซฟ สมิธ–ประวัติ 1:14) . . .

โดยผ่านงานและการเสียสละของท่านข้าพเจ้าจึงมีความเข้าใจที่แท้จริงเกี่ยวกับพระบิดาบนสวรรค์ พระบุตร พระผู้ไถ่และพระผู้ช่วยให้รอดของเรา พระเยซูคริสต์ และรู้สึกได้ถึงอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ และรู้ถึงแผนของพระบิดาบนสวรรค์เพื่อเรา ลูกๆ ของพระองค์ สำหรับข้าพเจ้าแล้วนี่คือผลของนิมิตแรกอย่างแท้จริง

หัวข้อบทเรียน

พฤษภาคม: ศาสดาพยากรณ์และการเปิดเผย

“เราเชื่อทุกสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าทรงเปิดเผยมาแล้ว, ทุกสิ่งที่พระองค์ทรงเปิดเผยขณะนี้, และเราเชื่อว่าพระองค์จะยังทรงเปิดเผยเรื่องสำคัญและยิ่งใหญ่อีกหลายเรื่องเกี่ยวกับอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า” (หลักแห่งความเชื่อ 1:9)

โครงร่างในหน่วยนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเรียนรู้ที่จะตระหนักในสุรเสียงของพระเจ้าเมื่อพระองค์ตรัสกับเธอผ่านพระคัมภีร์ ศาสดาพยากรณ์และอัครสาวกที่มีชีวิต และการเปิดเผยส่วนตัวโดยพระวิญญาณบริสุทธิ์ต่อใจและความคิดของพวกเธอ ช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้ที่จะรักและวางใจในพระวจนะของพระเจ้าเผื่อว่าเมื่อพวกเธอเผชิญการทดลองและการตัดสินใจที่ยาก—เวลานี้และในอนาคต—พวกเธอจะหันมาพึ่งพระคัมภีร์ การสวดอ้อนวอน และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตอย่างเป็นธรรมชาติและโดยอัตโนมัติเพื่อรับการนำทาง

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

เหตุใดจึงสำคัญที่ต้องฟังและทำตามศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิต
ฉันจะรับการเปิดเผยส่วนตัวได้อย่างไร
ฉันจะทำให้การสวดอ้อนวอนมีความหมายมากขึ้นได้อย่างไร
เหตุใดจึงสำคัญที่ต้องศึกษาพระคัมภีร์
ฉันจะทำให้ประจักษ์พยานเข้มแข็งได้อย่างไร
ปีตุพรจะช่วยฉันได้อย่างไร

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

ความก้าวหน้าส่วนบุคคล

ประสบการณ์ต่อไปนี้จาก*ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* สัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

ศรัทธา ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 1

คุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่า ข้อ 2

การเลือกและความรับผิดชอบ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 5

โครงการอันทรงคุณค่าของความบริสุทธิ์

เหตุใดการฟังและทำตามศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตจึงสำคัญ

เราสนับสนุนสมาชิกในฝ่ายประธานสูงสุดและโควรัมอัครสาวกสิบสองในฐานะศาสดาพยากรณ์ ผู้หยั่งรู้ และผู้เปิดเผย คำสอนของพวกท่านสะท้อนให้เห็นพระประสงค์ของพระเจ้า พวกท่านให้คำสั่งสอน คำเตือน และคำแนะนำจากพระเจ้าสำหรับยุคสมัยของเรา เราได้รับพรให้มีความปลอดภัย สันติสุขและความเข้มแข็งทางวิญญาณเมื่อเราฟังและเชื่อฟังคำแนะนำของพวกท่าน

ศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตให้คำแนะนำอะไรที่ท่านประยุกต์ใช้ในชีวิตท่าน ท่านได้รับพรอย่างไรเพราะทำตามคำแนะนำนั้น

เหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงในชั้นของท่านต้องมีประจักษ์พยานเกี่ยวกับศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิต ท่านจะช่วยให้พวกเธอเห็นได้อย่างไรว่าการมีศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตนำทางพวกเธอในทุกวันนี้เป็นพรอย่างยิ่ง

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน: ท่านรู้สึกได้รับการกระตุ้นเตือนให้แบ่งปันอะไรกับเยาวชนหญิง

อาโมส 3:7; คพ. 1:4, 37–38; โมเสส 6:26–38 (พระเจ้าตรัสกับเราผ่านศาสดาพยากรณ์ของพระองค์)

คพ. 21:1, 4–7 (พระเจ้าทรงสัญญาพรมากมายกับผู้ทำตามศาสดาพยากรณ์)

โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์, “ยืนเคียงข้างผู้นำศาสนจักร,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 46–49

เดวิด เอ. เบดนาร์, “เลือกให้แสดงประจักษ์พยานถึงนามของเรา,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 128–31

เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “อยู่ในเรือและจับให้แน่น!” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 89-92

แครอล เอฟ. แมคคองกี, “จงดำเนินชีวิตตามถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 77-79

“ข่าวสารจากฝ่ายประธานสูงสุด,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), ii–iii

“ศาสดา,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 216–217

วีดิทัศน์: “เราต้องการศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิต”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอจะตอบอย่างไรถ้าเพื่อนต่างศาสนาถามพวกเธอศาสดาพยากรณ์ให้คำแนะนำอะไรแก่เยาวชน ให้ชั้นเรียนอ่านย่อหน้าแรกของ “ข่าวสารจากฝ่ายประธานสูงสุด” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* ถามเยาวชนหญิงว่าเหตุใดพวกเธอจึงรู้สึกว่าสำคัญที่ต้องฟังและทำตามศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิต
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกถึงและแบ่งปันเรื่องหนึ่งจากพระคัมภีร์
- มอรมอนที่แสดงให้เห็นว่าต้องฟังและทำตามศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิต บางตัวอย่างอาจมีเรื่องเกี่ยวกับลีไฮ กษัตริย์เบ็นจามิน อบินาได หรือแซมิวเอลชาวเลมัน พวกเธอเรียนรู้อะไรจากเรื่องเหล่านี้ เยาวชนหญิงสามารถแบ่งปันประสบการณ์ใดได้บ้างซึ่งในประสบการณ์นั้นพวกเธอทำตามคำแนะนำของศาสดาพยากรณ์

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เราควรศึกษาพระคัมภีร์ คำสอนของศาสดาพยากรณ์ยุคสุดท้าย และเนื้อหาบทเรียนอย่างละเอียดเพื่อให้แน่ใจว่าเราเข้าใจหลักคำสอนอย่างถูกต้องก่อนสอน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 52)

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการทำตามศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิต เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- มอบหมายข้อพระคัมภีร์ที่แนะนำในโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งข้อ และขอให้เธอหาเหตุผลที่เราต้องมีศาสดาพยากรณ์และพรที่มาจากการทำตามศาสดาพยากรณ์ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันความคิด แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวซึ่งท่านได้ทำตามคำแนะนำของศาสดาพยากรณ์ และเป็นพยานเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านเรียนรู้จากการทำเช่นนั้น เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ของพวกเธอ
- อ่านคำพูดของเอ็ลเดอร์บัลลาร์ดตอนที่ท่านเปรียบเทียบศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตกับมัคคุเทศก์ล่องแพทางน้ำและเขียนด้านต่างๆ ที่มัคคุเทศก์ล่องแพทางน้ำคล้ายกับศาสดาพยากรณ์ เชื้อเชิญให้สมาชิกชั้นเรียนนึกและแบ่งปันเรื่องเปรียบเทียบอื่นๆ ที่สามารถใช้สอนคนอื่นๆ ได้ว่าเหตุใดการทำตามศาสดาพยากรณ์และอัครสาวกจึงสำคัญ
- ให้ดู รูป ฝ่ายประธานสูงสุดและโควรัมอัครสาวกสิบสอง (เช่นรูปใน *Ensign* หรือ *เลียโฮนา* ฉบับการประชุมใหญ่) แสดงประจักษ์พยานของท่านว่าบุรุษทั้งหมดนี้เป็นศาสดาพยากรณ์ ผู้หยั่งรู้ และผู้เปิดเผย เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนรายการคำแนะนำของศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตไว้บนกระดาน (นำสำเนา การประชุมใหญ่สามัญครั้งล่าสุด ของ *Ensign* หรือ *เลียโฮนา* มาด้วยเพื่อช่วยให้พวกเธอนึกออก) การทำตามคำแนะนำนี้เป็นพรแก่ชีวิตพวกเธอและชีวิตครอบครัวของพวกเธออย่างไร
- แจกการ์ดใบเล็กให้เยาวชนหญิงแต่ละคน เชื้อเชิญให้พวกเธออ่าน คำปราศรัยครั้งล่าสุด เรื่องหนึ่งของประธานมอนสัน

และหาข้อความที่พวกเธออยากเขียนไว้บนการ์ดและนำกลับบ้านไปติดไว้ในห้องหรือเก็บไว้ในพระคัมภีร์ของพวกเธอ ขอให้พวกเธอแบ่งปันข้อความและอธิบายว่าเหตุใดจึงเลือกข้อความนั้น

- ฉายวีดิทัศน์ “เราต้องการศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตอยู่” หรืออ่านด้วยกันจาก บางส่วนของคำพูดของเอ็ลเดอร์ เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง“เลือกให้แสดงประจักษ์พยานถึงนามของเรา” ท่านสามารถอ่านบทชื่อ “ศาสดา”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงมองหาเหตุผลว่าการฟังและทำตามศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันประจักษ์พยานเกี่ยวกับศาสดาพยากรณ์

- ปันกับชั้นเรียน ข้อความต่อไปนี้จากคำปราศรัยของซิสเตอร์แครอล เอฟ. แมค-คองกีเรื่อง “จงดำเนินชีวิตตามถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์”: “ตามมาตรฐานของโลกนี้ การทำตามศาสดาพยากรณ์อาจไม่เป็นที่นิยม ผิดหลักการเมือง หรือไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม แต่การทำตามศาสดาพยากรณ์ถูกต้องเสมอ” (*เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 77) ผู้คนให้เหตุผลอะไรบ้างสำหรับการไม่ทำตามศาสดาพยากรณ์ เชื้อเชิญให้สมาชิกชั้นเรียนค้นคว้าคำปราศรัยที่เหลือของซิสเตอร์แมคคองกี หรือคำปราศรัยของเอ็ลเดอร์โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์เรื่อง “ยืนเคียงข้างผู้นำศาสนจักร” เพื่อหาสิ่งที่พวกเธอจะพูดกับคนที่พยายามห้ามพวกเธอไม่ให้ทำตามศาสดาพยากรณ์ ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจความจำเป็นของการมีศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ขอให้พวกเธอสองสามคนแบ่งปันสิ่งที่รู้สึกว่าต้องทำ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงถามคำถามคนที่พระองค์ทรงสอนและทรงเปิดโอกาสให้พวกเขาถามคำถามของตน ท่านจะถามคำถามอะไรได้บ้างที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงคิดและรู้สึกอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิต ท่านจะแสดงให้เห็นได้อย่างไรว่าท่านสนใจคำตอบของพวกเธอ

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก เอ็ม รัสเซลล์ บัลลาร์ด “อยู่ในเรือและจับให้แน่น!” เลียโฮนา, *พ.ย. 2014, 89*

เมื่อไม่นานมานี้เพื่อนข้าพเจ้าพาบุตรชายล่องเรือไปตามแม่น้ำโคโลราโดผ่านแคทาแรคท์แคนยอนทางตะวันออกเฉียงใต้ของยูทาห์ หุบผาชันแห่งนี้มีชื่อเสียงเรื่องสายน้ำเชี่ยวกรากใสบริสุทธิ์ยาว 14 ไมล์ (23 กิโลเมตร) ที่จะเป็นอันตรายอย่างยิ่งได้

ในการเตรียมผจญภัยครั้งนี้ พวกเขาตรวจสอบเว็บไซต์ของหน่วยบริการอุทยานแห่งชาติอย่างละเอียด ในนั้นมีข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมและอันตรายทั่วไปที่แฝงอยู่

เมื่อเริ่มออกเดินทาง มัคคุเทศก์ทางน้ำที่มีประสบการณ์คนหนึ่งทบทวนคำแนะนำสำคัญด้านความปลอดภัย โดยเน้นกฎสามข้อที่จะทำให้การเดินทางผ่านสายน้ำเชี่ยวกรากปลอดภัย “กฎข้อที่หนึ่ง: อยู่ในเรือ! กฎข้อสอง: สวมเสื้อชูชีพตลอดเวลา! กฎข้อสาม: ใช้สองมือจับให้แน่นเสมอ!” จากนั้นเขาพูดอีกครั้งโดยเน้นย้ำมากกว่าเดิมว่า “ถึงอย่างไรก็ให้จำกฎข้อหนึ่งไว้นะครับ อยู่ในเรือ!”

การผจญภัยครั้งนี้เตือนข้าพเจ้าให้นึกถึงการเดินทางในมรรตัยของเรา พวกเราส่วนใหญ่ประสบหลายช่วงชีวิตที่เราเห็นคุณค่าสายน้ำอันสงบนิ่งของชีวิต หลายครั้งเราเผชิญสายน้ำเชี่ยวกรากใสบริสุทธิ์ที่เทียบได้กับลำน้ำยาว 14 ไมล์ผ่านแคทาแรคท์แคนยอน—ความท้าทายที่อาจรวมถึงปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความตายของคนรัก ความฝันและความหวังที่สูญสลาย และ—บางคน—ประสบวิกฤตแห่งศรัทธาเมื่อเผชิญปัญหาชีวิต คำถาม และข้อสงสัย

พระเจ้าในพระกรุณาธิคุณทรงเตรียมความช่วยเหลือ รวมทั้งเรือ อุปกรณ์ที่จำเป็นเช่นเสื้อชูชีพ และมัคคุเทศก์ทางน้ำที่มีประสบการณ์ผู้ให้การนำทางและคำแนะนำด้านความปลอดภัยเพื่อช่วยให้การล่องเรือตามสายน้ำแห่งชีวิตไปถึงจุดหมายสุดท้ายของเรา

ฉันจะรับการเปิดเผยส่วนตัวได้อย่างไร

เราแต่ละคนมีสิทธิ์ได้รับการเปิดเผยส่วนตัวเพื่อนำทางชีวิตเรา เพื่อให้ได้รับการเปิดเผยส่วนตัว เราต้อง

เตรียมโดยดำเนินชีวิตอย่างมีค่าควรตลอดจนศึกษาและไตร่ตรองพระคัมภีร์ ถ้าเราแสวงหาและขอ พระผู้เป็นเจ้าจะทรงเปิดเผยพระประสงค์ของพระองค์ต่อเราผ่านพระวิญญาณบริสุทธิ์

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกได้รับการดลใจให้แบ่งปันอะไรกับเยาวชนหญิง

1 พงศ์กษัตริย์ 19:9–12; ฮีลามัน 5:30; คพ. 6:14–16, 23; 8:2–3; 11:12–14 (วิธีที่พระวิญญาณตรัสกับเรา)

ยอห์น 14:26–27 (พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสามารถช่วยเราให้จำสิ่งต่างๆ ได้และรู้สึกสงบ)

อีเธอร์ 2–3; คพ. 9:7–9 (การเปิดเผยส่วนตัวต้องควบคู่กับการคิดและการศึกษาของเราเอง)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “การเปิดเผยต่อเนื่อง,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 70-73

ริชาร์ด จี. สก็อตต์, “วิธีได้รับการเปิดเผยและการดลใจในชีวิตส่วนตัวของท่าน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, 45–47

เดวิด เอ. เบดนาร์, “วิญญาณแห่งการเปิดเผย,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2011, 109–113

“เรียนรู้ที่จะตระหนักในการกระตุ้นเตือนของพระวิญญาณ,” *สั่งสอนกิตติคุณของเรา* (1999), 102–103

“การเปิดเผย,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 46–51

วีดิทัศน์: “แบบฉบับของความสว่าง: วิญญาณแห่งการเปิดเผย,” “ได้ยินสุรเสียงของพระองค์”

“ให้พระวิญญาณทรงนำ,” *เพลงสวด*, บทเพลงที่ 64

ท่านรู้ได้อย่างไรเมื่อท่านได้รับการเปิดเผยส่วนตัว การฝึกรับรู้การเปิดเผยส่วนตัวเป็นพรแก่ชีวิตท่านอย่างไร

เหตุใดท่านจึงรู้สึกว่าสำคัญที่เยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่านต้องรู้วิธีรับการเปิดเผยส่วนตัว ท่านจะช่วยอย่างไรให้พวกเธอเรียนรู้ที่จะรู้จักว่าเป็นการเปิดเผยส่วนตัว

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ขอให้เยาวชนหญิงอ่านหรือร้องเพลง “ให้พระวิญญาณทรงนำ” (*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 64) ทั้งสามข้อ และหาคำที่บอกว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ตรัสกับเราอย่างไร เยาวชนหญิงสามารถนึกคำใดออกอีกบ้างที่บอกว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสื่อสารกับเราอย่างไร
- เขียนบนกระดานว่า “ฉันรู้ว่าฉันกำลังได้รับการเปิดเผยส่วนตัวเมื่อ _____” ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอจะเติมประโยคนี้ว่าอย่างไร เชื้อเชิญให้พวกเธอไตร่ตรองข้อความนี้ตลอดช่วงบทเรียนและมองหาคำตอบเพิ่มเติม

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจวิธีได้รับการเปิดเผยส่วนตัว เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- อ่านสามย่อหน้าแรกด้วยกันจากคำพูดของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เรื่อง “การเปิดเผยต่อเนื่อง” ขอให้เยาวชนหญิงเขียนสองสามสถานการณ์ซึ่งพวกเธอหรือคนรู้จักจะต้องมีการเปิดเผยส่วนตัว เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านหรือดูคำพูดหลายๆ ตอนของประธาน อายริงก์และแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้ เชื้อเชิญพวกเธอให้ไตร่ตรองสิ่งที่จะทำเพื่อแสวงหาการเปิดเผยส่วนตัว
- เขียนพระคัมภีร์อ้างอิงที่แนะนำในโครงร่างนี้ไว้บนกระดาน ขอให้เยาวชนหญิงอ่านคนละหนึ่งข้อและระบุว่าข้อนั้นสอนอะไรเกี่ยวกับวิธีที่พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสื่อสารกับเรา ให้เยาวชนหญิงเขียนสิ่งที่พบไว้บนกระดานติดกับอ้างอิง เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันประสบการณ์ที่พระวิญญาณบริสุทธิ์เคยตรัสกับพวกเธอในวิธีใดวิธีหนึ่งเหล่านี้
- ทำสำเนาแผนภูมิ หน้า 96-97 ของ *สั่งสอนกิตติคุณของเรา* ให้เยาวชนหญิงแต่ละคน เชื้อเชิญให้เธอทบทวนแผนภูมิและรายละเอียดในนั้นว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสื่อสารกับเราอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนเกี่ยวกับเวลาที่พวกเธอเคยมีความรู้สึก ความคิด หรือความประทับใจอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในแผนภูมิ เชิญเยาวชนหญิงสองสามคนแบ่งปันสิ่งที่เขียนกับคนที่เหลือในชั้นเรียน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“บางทีการล่อลวงที่ใหญ่หลวงที่สุดสำหรับครูคือการใช้เรื่องตื่นเต้นเพื่อคงความสนใจของชั้นเรียนเอาไว้ เรื่องเช่นว่านี้มีเป็นจำนวนมาก ที่มาของเรื่องก็ไม่น่าเชื่อถือ และยังคงวนเวียนอยู่อย่างต่อเนื่องทั่วศาสนจักร ... สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เครื่องมือการสอน ความมั่นคงและประจักษ์พยานไม่ได้สร้างขึ้นมาจากเรื่องอื้อฉาว” (โจเซฟ เอฟ. แมคคองกี, ใน *ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 53)

• เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านหัวข้อเรื่อง “บบฉบับของการเปิดเผย” จากคำพูดของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง “วิญญาณแห่งการเปิดเผย” หรือดูวีดิทัศน์เรื่อง “บบฉบับของความสว่าง: วิญญาณแห่งการเปิดเผย” ขอให้พวกเธอระบุวลีหรือประโยคที่อธิบายว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสื่อสารกับเราอย่างไร เหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงต้องเข้าใจวิธีที่พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสื่อสาร พระองค์จะทรงช่วยเรื่องการตัดสินใจสำคัญๆ ที่เราต้องทำได้อย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนการตัดสินใจสำคัญบางเรื่องที่พวกเธอจะต้องทำในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า ขออนุญาตอธิการเชิญสตรีตัวอย่างจากวอร์ดมาแบ่งปันว่าพวกเธอเคยแสวงหาการเปิดเผยส่วนตัวเพื่อทำการตัดสินใจคล้ายๆ กันอย่างไร

• ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ด้ยินสุรเสียงของพระองค์” และขอให้เยาวชนหญิงมองหาสิ่งที่เยาวชนในวีดิทัศน์ทำเพื่อเตรียมตัวรับการเปิดเผยส่วนตัว เราจะเตรียมตัวในด้านใดได้อีกบ้าง (ดู 3 นีไฟ 17:2–3; คพ. 9:7–8) กระตุ้นให้เยาวชนหญิงยอมรับการท้าทายที่เยาวชนในวีดิทัศน์ยอมรับ และเชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันประสบการณ์ในชั้นเรียนครั้งต่อไป

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจวิธีรับการเปิดเผยส่วนตัวหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะ:

• ทำ การเลือกและความรับผิดชอบประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 5 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ

• จดการกระตุ้นเตือนหรือความประทับใจพิเศษเฉพาะทางวิญญาณที่พวกเธอได้รับตลอดสัปดาห์และทำตามนั้น พวกเธออาจจะเขียนในบันทึกส่วนตัวว่าเกิดอะไรขึ้นเมื่อทำตามการกระตุ้นเตือนและพวกเธอได้รับพรอะไรบ้าง

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้ผู้ติดตามพระองค์ปฏิบัติในศรัทธาและดำเนินชีวิตตามความจริงที่พระองค์ทรงสอน พระองค์ทรงมุ่งช่วยให้ผู้ติดตามพระองค์ดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณด้วยสุดใจของพวกเขาโดยทรงจัดเตรียมประสบการณ์การเรียนรู้อันเปี่ยมด้วยพลังให้พวกเขา ท่านจะสอนเยาวชนหญิงให้ปฏิบัติในศรัทธาและดำเนินชีวิตตามความจริงที่พวกเธอเรียนรู้ได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากเดวิด เอ. เบดนาร์, "วิญญาณแห่งการเปิดเผย," Ensign หรือ เลียโฮนา, พ.ค. 2011, หน้า 109–112

การเปิดเผยได้มาในหลากหลายวิธี ตัวอย่างเช่น ความฝัน นิมิต การสนทนากับผู้ส่งสารจากสวรรค์ และการดลใจ การเปิดเผยบางอย่างหนักแน่นโดยทันที บางอย่างค่อยๆ รับรู้ทีละน้อยอย่างแยบยล ประสบการณ์ทั้งสองอย่างเกี่ยวข้องกับแสงซึ่งข้าพเจ้าอธิบายไปแล้วช่วยให้เราเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับแบบแผนพื้นฐานของการเปิดเผยทั้งสองวิธี

การเปิดไฟในห้องมืดเปรียบเสมือนการรับข่าวสารจากพระผู้เป็นเจ้าอย่างรวดเร็วครบถ้วนทั้งหมดในคราวเดียว พวกเราจำนวนมากเคยประสบแบบแผนของการเปิดเผยเช่นนี้เมื่อเราได้รับคำตอบจากการสวดอ้อนวอนที่จริงใจหรือได้รับการนำทางหรือการปกป้องที่จำเป็นตามพระประสงค์และกำหนดเวลาของพระผู้เป็นเจ้า คำอธิบายถึงการแสดงประจักษ์พยานอย่างหนักแน่นโดยทันทีเช่นนั้นมีอยู่ในพระคัมภีร์ บรรยายไว้ในประวัติศาสนจักร และแสดงให้เห็นในชีวิตเราเอง สิ่งอัศจรรย์เหล่านี้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม แบบแผนของการเปิดเผยดังกล่าวมีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นได้ยากกว่าธรรมดาทั่วไป

แสงที่เพิ่มขึ้นทีละน้อยซึ่งฉายออกมาจากดวงอาทิตย์ที่กำลังขึ้นเปรียบเสมือนการได้รับข่าวสารจากพระผู้เป็นเจ้า "บรรทัดมาเติมบรรทัด กฎเกณฑ์มาเติมกฎเกณฑ์" (2 นีไฟ 28:30) ส่วนใหญ่แล้ว การเปิดเผยเพิ่มเติมมาทีละน้อยตามเวลาและประทานให้ตามความปรารถนา ความมีค่าควร และการเตรียมพร้อมของเรา การสื่อสารจากพระบิดาบนสวรรค์เช่นนั้นค่อยๆ "กลั่นลงมาบน [จิตวิญญาณเรา] ดังหยาดน้ำค้างจากฟ้าสวรรค์" (ค.พ. 121:45) อย่างนุ่มนวล แบบแผนของการเปิดเผยเช่นนี้มีแนวโน้มว่าจะเกิดขึ้นได้ทั่วไป เห็นได้จากประสบการณ์ของนีไฟเมื่อท่านลองพยายามทำหลายวิธีก่อนจะเอาแผ่นจารึกทองเหลืองจากเลบันได้สำเร็จ (ดู 1 นีไฟ 3–4) ในที่สุด พระวิญญาณนำท่านไปยังเยรูซาเล็ม "โดยหารู้ล่วงหน้าไม่ถึงสิ่งที่ [ท่าน] ควรทำ" (1 นีไฟ 4:6) ท่านไม่ได้เรียนรู้วิธีการต่อเรือด้วยฝีมือวิจิตรพิสดารในคราวเดียว แต่พระเจ้าทรงแสดงให้ไฟเห็น "เป็นครั้งคราวว่า [ท่าน] ควรทำงานไม้เพื่อต่อเรือโดยวิธีใด" (1 นีไฟ 18:1)

ทั้งประวัติศาสตร์ศาสนจักรและชีวิตส่วนตัวของเราล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วยตัวอย่างแบบแผนของพระผู้เป็นเจ้าในการรับการเปิดเผย "บรรทัดมาเติมบรรทัด, กฎเกณฑ์มาเติมกฎเกณฑ์" ตัวอย่างเช่น ความจริงพื้นฐานของพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูมิได้ประทานให้แก่โจเซฟ สมิธทั้งหมดในคราวเดียวที่ป่าศักดิ์สิทธิ์ สมบัติอันประมาณค่ามิได้เหล่านี้ได้รับการเปิดเผยตามแต่สภาวการณ์เรียกร้องและตามเวลาที่เหมาะสม . . .

เราในฐานะสมาชิกศาสนจักรมีแนวโน้มที่จะเน้นเรื่องการแสดงให้ประจักษ์ทางวิญญาณอันอัศจรรย์และน่าตื่นเต้นประทับใจจนเราอาจไม่เห็นคุณค่าและแม้แต่มองข้ามแบบแผนดั้งเดิมที่พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงใช้ทำงานของพระองค์ให้สำเร็จ "ความเรียบง่ายของทาง" (1 นีไฟ 17:41) ในการได้รับความรู้สึกทางวิญญาณเพิ่มขึ้นทีละน้อย ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปผลทั้งหมดก่อเกิดเป็นคำตอบที่ปรารถนาหรือการนำทางที่จำเป็นซึ่งอาจทำให้เรามอง "ข้ามเป้าหมาย" ไปได้ (เจคอบ 4:14)

ฉันจะทำให้การสวดอ้อนวอนมีความหมายมากขึ้นได้อย่างไร

พระบิดาบนสวรรค์ทรงรักเราและทรงต้องการให้เราสื่อสารกับพระองค์ผ่านการสวดอ้อนวอน เมื่อเราสวดอ้อนวอน เราควรบอกพระบิดาบนสวรรค์ว่าเรารู้สึกอย่างไรในใจเรา เราไม่ควรพูดซ้ำคำหรือวลีที่ไม่มีความหมาย เราจะรู้สึกใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์ผ่านการสวดอ้อนวอนที่จริงใจและตั้งใจ

ท่านเคยมีประสบการณ์ที่มีความหมายอะไรบ้างกับการสวดอ้อนวอน ประสบการณ์เหล่านี้สอนอะไรท่านเกี่ยวกับการสื่อสารกับพระบิดาบนสวรรค์ ฉันได้ทำอะไรบ้างเพื่อทำให้การสวดอ้อนวอนมีความหมายมากขึ้น

ท่านเคยได้ยินเยาวชนหญิงในชั้นของท่านสวดอ้อนวอนเมื่อใด ท่านจะช่วยพวกเธอทำให้การสวดอ้อนวอนมีความหมายมากขึ้นได้อย่างไร การเข้าใจวิธีสื่อสารกับพระบิดาบนสวรรค์สามารถช่วยพวกเธอเวลานี้และในอนาคตได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านอยากให้เยาวชนหญิงค้นพบอะไรเกี่ยวกับการสวดอ้อนวอน

ลูกา 22:41–42; ฮีลามัน 10:5; คพ. 46:30–31 (เราควรแสวงหาพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้าเมื่อเราสวดอ้อนวอน)

3 นีไฟ 14:7; คพ. 9:7–8 (การสวดอ้อนวอนควรควบคู่กับการพยายามอย่างซื่อสัตย์)

3 นีไฟ 17–19 (พระเยซูคริสต์ทรงสวดอ้อนวอนกับชาวนีไฟและทรงสอนเรื่องการสวดอ้อนวอน)

โมโรไน 10:3–5 (สวดอ้อนวอนด้วยศรัทธาด้วยใจจริง และด้วยเจตนาแท้จริง)

คู่มือพระคัมภีร์, “สวดอ้อนวอน (การ), สวดอ้อนวอน (คำ),” 178–179

เดวิด เอ. เบดนาร์, “ทูลขอด้วยศรัทธา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2008, 114–117

เดวิด เอ. เบดนาร์, “สวดอ้อนวอนเสมอ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2008, 51–55

“การสวดอ้อนวอน,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 71–77

วีดิทัศน์: “Daily Bread: Experience”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ชั้นเรียนร้องเพลงหรืออ่านเพลงสวดเกี่ยวกับการสวดอ้อนวอน (ใช้ดัชนีหัวข้อท้ายหนังสือเพลงสวดเพื่อหาเพลงที่เหมาะสม) เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการสวดอ้อนวอนจากเพลงสวดเหล่านี้
- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนวิธีต่างๆ ที่เราสื่อสารกับผู้อื่น วิธีสื่อสารเหล่านี้คล้ายกับการสวดอ้อนวอนถึงพระบิดาบนสวรรค์อย่างไร แตกต่างอย่างไร เยาวชนหญิงมีคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับการสวดอ้อนวอน

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจวิธีทำให้การสวดอ้อนวอนของพวกเธอมีความหมายมากขึ้น เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงหาตัวอย่างการสวดอ้อนวอนในพระคัมภีร์ที่พวกเธอพบว่าสร้างแรงบันดาลใจ (หากจำเป็นให้แนะนำพวกเธออ่านพระคัมภีร์ที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้) หรือฉายวีดิทัศน์เรื่อง " Daily Bread: Experience" ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบและสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับการสวดอ้อนวอนจากตัวอย่าง
- มอบหมายให้เยาวชนหญิงอ่านพระคัมภีร์ข้อหนึ่งเกี่ยวกับการสวดอ้อนวอน (เช่นข้อที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้) ขอให้พวกเธอจดหลักธรรมเกี่ยวกับการสวดอ้อนวอนที่พวกเธอเรียนรู้จากพระคัมภีร์ข้อนั้นและตัวอย่างของหลักธรรมนั้นจากชีวิตพวกเธอหรือชีวิตผู้อื่น เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่เขียนกับเยาวชนหญิงอีกคนหนึ่งในชั้นเรียน เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากกันที่สามารถช่วยพวกเธอทำให้การสวดอ้อนวอนมีความหมายมากขึ้น
- จัดเตรียมคำพูดของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งหัวข้อ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงขีดเส้นใต้คำแนะนำเชิงปฏิบัติที่เอ็ลเดอร์เบดนาร์ให้ไว้เพื่อช่วยเราทำให้การสวดอ้อนวอนมีความหมายมากขึ้น ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบ จากนั้นเชื้อเชิญให้พวกเธอสมมติว่ากำลังสอนคนหนึ่งให้สวดอ้อนวอน พวกเธอจะสอนอะไรและจะสอนอย่างไร พิจารณาการแสดงบทบาทสมมติของสถานการณ์การสอนที่อาจเกิดขึ้น
- แบ่ง 3 นีไฟ บทที่ 17, 18, หรือ 19 ในหมู่เยาวชนหญิง จากนั้นขอให้เยาวชนหญิงอ่านหัวข้อของตนและแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับการสวดอ้อนวอนจากแบบอย่างและคำสอนของพระเยซูคริสต์และจากแบบอย่างของเหล่าสานุศิษย์ของพระองค์ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อทำตามแบบอย่างเหล่านี้ในการสวดอ้อนวอนของพวกเธอ

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"หลังจากคนหนึ่งตอบคำถามหรือบอกกล่าวความเข้าใจ ให้เชิญคนอื่นแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือแสดงความคิดเห็นที่ต่างออกไป เมื่อคนใดคนหนึ่งถามคำถาม ให้ส่งต่อคำถามไปยังอีกคนหนึ่งแทนที่จะตอบเอง ตัวอย่างเช่น ท่านจะถามว่า 'มีใครจะตอบคำถามนี้บ้าง?'" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 67)

- มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนศึกษาหลักธรรมข้อหนึ่งของการสวดอ้อนวอนที่กล่าวไว้ใน*แน่วแน่ต่อศรัทธา*,หน้า 71–77 หรือในข้อมูลเรื่องการสวดอ้อนวอนใน คู่มือพระคัมภีร์ ขอให้เยาวชนหญิงสอนสิ่งที่เรียนรู้แก่ชั้นเรียน กระตุ้นให้พวกเธอยกตัวอย่างของตนเองเมื่อสอน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าจะทำให้การสวดอ้อนวอนมีความหมายมากขึ้นได้อย่างไร พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้คุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะ:

- วางเป้าหมายเฉพาะเจาะจงเพื่อปรับปรุงการสวดอ้อนวอนส่วนตัวของพวกเธอ
- ทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าของศรัทธา ข้อ 1 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*ให้แล้วเสร็จ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรักและทรงสวดอ้อนวอนให้คนที่พระองค์ทรงสอน เมื่อเราได้รู้จักและรักคนที่เราสอน เราสวดอ้อนวอนให้พวกเขาโดยระบุชื่อและสำหรับการท้าทายและโอกาสบางอย่างที่พวกเขาอาจพบเจอ

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์, “สวดอ้อนวอนเสมอ,” Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ย. 2008, หน้า 51–55*

กล่าวอย่างเรียบง่ายคือการสวดอ้อนวอนเป็นการสื่อสารกับพระบิดาบนสวรรค์จากบุตรธิดาของพระองค์บนแผ่นดินโลก “ทันทีที่เราเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์อันแท้จริงระหว่างเรากับพระผู้เป็นเจ้า (กล่าวคือ พระผู้เป็นเจ้าเป็นพระบิดาบนสวรรค์ของเรา และเราคือลูกของพระองค์) จากนั้นการสวดอ้อนวอนกลายเป็นธรรมชาติวิสัยและเป็นสัญชาตญาณของเราในทันที” (Bible Dictionary, “Prayer,” 752) เราได้รับบัญชาให้สวดอ้อนวอนพระบิดาเสมอในนามของพระบุตร (ดู 3 นีไฟ 18:19–20) เราได้รับสัญญาว่าถ้าเราสวดอ้อนวอนอย่างจริงใจสำหรับสิ่งที่ถูกต้องดีงามซึ่งตรงกับพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้าเราจะได้รับพร ความคุ้มครอง และการนำทาง (ดู 3 นีไฟ 18:20; ค.พ. 19:38) . . .

เราอาจมีหลายอย่างในบุคลิกลักษณะ พฤติกรรม หรือเรื่องที่เกี่ยวกับการเติบโตทางวิญญาณของเราซึ่งเราต้องการปรึกษากับพระบิดาบนสวรรค์ในการสวดอ้อนวอนตอนเช้าหลังจากกล่าวขอบพระทัยสำหรับพรที่ได้รับเราวิงวอนขอความเข้าใจ แนวทาง และความช่วยเหลือเพื่อทำสิ่งที่เราไม่สามารถทำได้ด้วยกำลังของเราเอง ตัวอย่างเช่น เมื่อเราสวดอ้อนวอนเราอาจ

- ครุ่นคิดถึงเหตุการณ์เหล่านั้นเมื่อเราใช้วาจารุนแรงหรือไม่สุภาพต่อคนที่เรารักมากที่สุด
- นึกได้ว่าเรารู้ความควรไม่ควร แต่เรามักไม่ทำตามสิ่งที่เรารู้
- แสดงความเสียใจอย่างจริงใจยิ่งต่อความอ่อนแอของเราและการไม่ละทิ้งความเป็นมนุษย์ปุถุชนของเรา
- ตัดสินใจวางแบบแผนชีวิตของเราตามพระผู้ช่วยให้รอดมากขึ้น
- วิงวอนขอความเข้มแข็งมากขึ้นเพื่อทำดีกว่าเดิมและเป็นคนดีกว่าเดิม

คำสวดอ้อนวอนเช่นนั้นเป็นส่วนสำคัญของการเตรียมตัวทางวิญญาณสำหรับวันของเรา

ตลอดทั้งวัน เราสวดอ้อนวอนในใจเพื่อขอความช่วยเหลือและการนำทางตลอดเวลา—เหมือนกับที่แอลมาแนะนำว่า: “ขอให้ความคิดของลูกมุ่งอยู่กับพระเจ้า” (แอลมา 37:36)

เราสังเกตว่าระหว่างวันที่ทำแบบนี้จะมีเหตุการณ์ซึ่งโดยปกติเรามีแนวโน้มจะใช้คำพูดรุนแรงแต่เราไม่ทำ หรือเรามีแนวโน้มที่จะโกรธแต่เราไม่โกรธ เราเห็นถึงความช่วยเหลือและพลังจากสวรรค์พร้อมทั้งน้อมรับคำตอบจากการสวดอ้อนวอนของเรา แม้ในยามที่ยอมรับเราก็สวดอ้อนวอนขอบพระทัยในใจ

ในตอนกลางคืน เราคุกเข่าอีกครั้งและรายงานพระบิดาของเรา เราทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวันนั้นและกล่าวขอบพระทัยอย่างจริงใจสำหรับพรและความช่วยเหลือที่เราได้รับเรากลับใจและด้วยความช่วยเหลือจากพระวิญญาณของพระเจ้าเราหาวิธีที่เราสามารถทำได้ดีกว่าเดิมและเป็นคนที่ดีกว่าเดิมในวันรุ่งขึ้น ดังนั้นการสวดอ้อนวอนในตอนเย็นของเราจึงสร้างเป็นการเตรียมสำหรับการสวดอ้อนวอนในตอนเช้าอย่างมีความหมาย

การสวดอ้อนวอนในตอนเช้าและตอนกลางคืน—และการสวดอ้อนวอนระหว่างนั้นทั้งหมด—ใช่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกัน ตรงกันข้ามเหตุการณ์เหล่านี้เชื่อมโยงกันเป็นวัน เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน และเป็นปี นี่เป็นส่วนหนึ่งที่เราจะทำให้คำกล่าวเตือน ในพระคัมภีร์ให้ “สวดอ้อนวอนเสมอ” (ลูกา 21:36; 3 นีไฟ 18:15, 18; ค.พ. 31:12) การสวดอ้อนวอนที่มีความหมายเช่นนี้เป็นเครื่องมือในการได้รับพรสูงสุดที่พระผู้เป็นเจ้าทรงมีไว้สำหรับลูกๆ ผู้ซื่อสัตย์ของพระองค์

เหตุใดการศึกษาพระคัมภีร์จึงสำคัญ

พระคัมภีร์มีพระวจนะของพระผู้เป็นเจ้า ศาสดาพยากรณ์ยุคสุดท้ายแนะนำเราให้ศึกษาพระคัมภีร์ทุกวัน ทั้งเป็นส่วนตัวและกับครอบครัว การศึกษาพระคัมภีร์จะช่วยให้เรารู้จักพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ให้พลังเราต่อต้านการล่อลวง และทำให้เราเข้มแข็งในการท้าทายของเรา

การศึกษาพระคัมภีร์เป็นพรในชีวิตท่านอย่างไร ท่านสามารถแบ่งปันประสบการณ์อะไรกับเยาวชนหญิงได้บ้าง

ท่านคิดว่าข้อใดในพระคัมภีร์จะมีความหมายต่อเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงทำให้การศึกษาพระคัมภีร์ของพวกเธอมีความหมายและเกิดประสิทธิผลมากขึ้น

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

จงศึกษาพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกว่าอะไรจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการศึกษาพระคัมภีร์

สดุดี 119:105; 2 ทิโมธี 3:16–17; 2 นีไฟ 32:3 (พระคัมภีร์สามารถเป็นเครื่องนำทางสำหรับชีวิตเรา)

1 นีไฟ 15:24–25; แอลมา 31:5; ฮีลามัน 3:29–30; 15:7–8; คพ. 11:21 (มีพลังในพระวจนะของพระผู้เป็นเจ้า)

คพ. 84:45; โจเซฟ สมิธ—มัทธิว 1:37 (พระคัมภีร์ช่วยให้เราเล็งเห็นความจริงและหลีกเลี่ยงการหลอกลวง)

บอยด์ เค. แพคเกอร์, “กุญแจสู่การคุ้มครองทางวิญญาณ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013

ริชาร์ด จี. สก็อตต์, “พลังแห่งพระคัมภีร์,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2011, 6–9

การเลือกและความรับผิดชอบประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 1, *เยาวชนหญิง ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* (2009), 46

“พระคัมภีร์,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 176–181

วีดิทัศน์: “พระคัมภีร์มอรมอน: ข่าวสารจากสวรรค์,” “ Daily Bread: Pattern”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสองสามคนแบ่งปันพระคัมภีร์ข้อโปรด เหตุใดพระคัมภีร์จึงสำคัญต่อพวกเธอ
- ให้เยาวชนหญิงดูของสองสามอย่างที่สามารถนำทางพวกเธอได้ อาทิ แผนที่ เข็มทิศ หรืออุปกรณ์จีพีเอส พระคัมภีร์เปรียบเสมือนของเหล่านี้อย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งทำให้พวกเธอพบการนำทางและคำแนะนำในพระคัมภีร์

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"พระวิญญาณจะต้องประทับอยู่เพื่อจะนำข่าวสารพระกิตติคุณไปสู่จิตใจของคนที่ท่านสอน (ดู 2 นีไฟ 33:1; คพ. 42:14) ดังนั้น ท่านต้องใช้วิธีที่จะสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมสำหรับชั้นเรียนและอัญเชิญพระวิญญาณ" (ดู *ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 91)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการศึกษาพระคัมภีร์ เลือกมาหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน2 ทิโมธี 3:16–17 และ 2 นีไฟ 32:3 พระคัมภีร์ข้อเหล่านี้สอนอะไรเกี่ยวกับความสำคัญของการศึกษาพระคัมภีร์ ให้ชั้นเรียนทบทวนรายการพระคัมภีร์ของเอ็ลเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์ที่นำทางชีวิตท่าน (ในคำพูดของท่านเรื่อง "พลังแห่งพระคัมภีร์") ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนทำรายการพระคัมภีร์ที่ได้นำทางเธอ แบ่งปันข้อพระคัมภีร์กับชั้นเรียน และอธิบายว่าพระคัมภีร์เหล่านี้ได้นำทางชีวิตพวกเธออย่างไร
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านส่วนต่างๆ จากคำพูดเรื่องหนึ่งที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ ขอให้พวกเธอมองหาพรที่มาจากการศึกษาพระคัมภีร์ พวกเธอเคยประสบพรเหล่านี้ในชีวิตพวกเธอเมื่อใด
- ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านพระคัมภีร์หนึ่งข้อที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ ขอให้เธอวาดรูปแทนสิ่งที่พระคัมภีร์ข้อนั้นสอน และเชื้อเชิญให้นักเรียนที่เหลือทายว่าพระคัมภีร์ข้อนั้นพูดอะไรเกี่ยวกับความสำคัญของการศึกษาพระคัมภีร์ เยาวชนหญิงสามารถแบ่งปันประสบการณ์อะไรได้บ้างซึ่งทำให้พวกเธอเห็นความสำคัญของการศึกษาพระคัมภีร์ในชีวิตตนเอง
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงดูวีดิทัศน์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่องหรืออ่าน "ความสำคัญของการศึกษาพระคัมภีร์ทุกวัน" จาก *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 176–177) ขอให้พวกเธอมองหาคำตอบของคำถามว่า "เหตุใดจึงสำคัญที่ฉันต้องศึกษาพระคัมภีร์" เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจความสำคัญของการศึกษาพระคัมภีร์หรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งได้ที่เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะ:

- ทำ การเลือกและความรับผิดชอบประสบการณ์อันทรงคุณค่า ข้อ 1 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* และวางแผนพัฒนานิสัยของการศึกษาพระคัมภีร์ทุกวันหรือปรับปรุงการศึกษาพระคัมภีร์ของพวกเธอ
- ท่องจำพระคัมภีร์ข้อหนึ่งที่สร้างแรงบันดาลใจให้พวกเธอและแบ่งปันในชั้นเรียนสัปดาห์ถัดไป

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้พระคัมภีร์สอนและเป็นพยานเกี่ยวกับพระพันธกิจของพระองค์ พระองค์ทรงสอนผู้คนให้ตรึกตรองพระคัมภีร์ด้วยตนเองและใช้พระคัมภีร์หาคำตอบสำหรับคำถามของพวกเขา ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงหันมาใช้พระคัมภีร์เพื่อรับคำแนะนำจากพระเจ้าได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากริชาร์ด จี. สก็อตต์, "พลังแห่งพระคัมภีร์," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ย. 2011, หน้า 6–9*

พระบิดาในสวรรค์ของเราเข้าพระทัยว่าการที่เราจะก้าวหน้าได้ดังพระประสงค์ในช่วงการทดลองมรรตัย เราจะต้องเผชิญการท้าทายอันยากลำบาก การท้าทายบางอย่างเหล่านี้แทบจะมีอำนาจครอบงำเราได้ พระองค์จึงทรงจัดเตรียมเครื่องมือเพื่อช่วยเราให้ประสบความสำเร็จในช่วงการทดลองมรรตัยของเรา เครื่องมือชุดหนึ่งได้แก่พระคัมภีร์

ตลอดทุกยุคทุกสมัยพระบิดาบนสวรรค์ทรงดลใจชายหญิงที่ทรงเลือกให้ค้นพบทางออกของปัญหายุ่งยากที่สุดในชีวิตโดยผ่านการนำทางของพระวิญญาณบริสุทธิ์ พระองค์ทรงดลใจผู้รับใช้ที่ได้รับมอบอำนาจให้บันทึกทางออกเหล่านั้นไว้เป็นคู่มืออย่างหนึ่งสำหรับบุตรธิดาของพระองค์ซึ่งมีศรัทธาในแผนแห่งความสุขและพระบุตรที่รักของพระองค์ พระเยซูคริสต์ เรารับการนำทางเช่นนี้ได้ทุกเมื่อผ่านสมบัติล้ำค่าที่เราเรียกว่างานมาตรฐาน—นั่นคือ พันธสัญญาเดิมและพันธสัญญาใหม่ พระคัมภีร์มอรมอน หลักคำสอนและพันธสัญญา และไข่มุกอันล้ำค่า

เนื่องจากพระคัมภีร์มาจากการสื่อสารที่ได้รับการดลใจผ่านพระวิญญาณบริสุทธิ์จึงเป็นความจริงอันถ่องแท้ เราไม่ต้องกังวลว่าแนวคิดที่อยู่ในงานมาตรฐานถูกต้องหรือไม่เพราะพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงเป็นเครื่องมือกระตุ้นและดลใจผู้บันทึกพระคัมภีร์

พระคัมภีร์เป็นเหมือนแสงสว่างดวงเล็กๆ ที่ส่องสว่างความคิดเราและเตรียมเราให้พร้อมรับการนำทางและการดลใจจากเบื้องบน พระคัมภีร์สามารถเป็นกุญแจเปิดช่องทางการสื่อสารกับพระบิดาในสวรรค์ของเราและพระบุตรที่รักของพระองค์พระเยซูคริสต์

พระคัมภีร์เพิ่มพลังแห่งสิทธิอำนาจให้คำประกาศของเรา เมื่อเราอ้างอย่างถูกต้อง พระคัมภีร์สามารถเป็นเพื่อนผู้ซื่อสัตย์ที่ไม่มีข้อจำกัดด้านภูมิศาสตร์หรือปฏิทินเวลา พระคัมภีร์ว่างเสมอเมื่อเราต้องการ การใช้พระคัมภีร์จะสร้างรากฐานแห่งความจริงซึ่งปลุกขึ้นมาได้ด้วยพระวิญญาณบริสุทธิ์ การเรียนรู้ไตร่ตรอง ค้นคว้า และท่องจำพระคัมภีร์เหมือนการเก็บมิตรสหาย คุณค่า และความจริงเข้าตู้เอกสารซึ่งจะเรียกใช้ได้ทุกที่ทุกเวลาบนโลกนี้

พลังยิ่งใหญ่อาจมาจากการท่องจำพระคัมภีร์ การท่องจำพระคัมภีร์เป็นการสร้างมิตรภาพใหม่ เปรียบเสมือนการค้นพบบุคคลอีกคนหนึ่งที่สามารถช่วยเราได้ยามจำเป็น ให้การดลใจและการปลอบโยนตลอดจนเป็นบ่อเกิดของแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็น ตัวอย่างเช่น ความมุ่งมั่นที่จะจดจำบทสดุดีต่อไปนี้เป็นที่มาของพลังและความเข้าใจให้แก่ข้าพเจ้ามาโดยตลอด

"โลกกับสรรพสิ่งในโลกเป็นของพระยาห์เวห์ ทั้งพิภพกับบรรดาผู้ที่อยู่ในพิภพนั้น

"เพราะพระองค์เองทรงตั้งแผ่นดินไว้บนมหาสมุทร และทรงสถาปนามันไว้เหนือน้ำลึก

"ผู้ใดจะขึ้นไปบนภูเขาของพระยาห์เวห์? และผู้ใดจะยืนอยู่ในสถานนมัสการของพระองค์?

"คือผู้ที่มีมือสะอาดและใจบริสุทธิ์ ผู้ที่มิได้มีจิตใจยกย่องสิ่งเท็จ และมิได้สาบานอย่างหลอกลวง

"เขาจะรับพระพรจากพระยาห์เวห์ และรับความยุติธรรมจากพระเจ้าแห่งความรอดของเขา" (สดุดี 24:1–5)

การไตร่ตรองพระคัมภีร์เช่นนั้นให้แนวทางสำคัญแก่ชีวิต พระคัมภีร์วางรูปแบบรากฐานของการเกื้อหนุน สามารถจัดหาแหล่งมิตรสหายที่ยินดีช่วยเหลือเราได้อย่างมากมาย เหลือเชื่อ ข้อพระคัมภีร์ที่ท่องได้กลายเป็นเพื่อนที่ยั่งยืนและไม่เสื่อมคลายไปตามกาลเวลา

ฉันจะทำให้ประจักษ์พยานของฉันเข้มแข็งได้อย่างไร

ประจักษ์พยานคือพยานทางวิญญาณยืนยันความจริงที่พระวิญญาณบริสุทธิ์ประทานแก่เรา ในฐานะสมาชิกศาสนจักร เรามีโอกาสและความรับผิดชอบอันศักดิ์สิทธิ์ในการได้รับประจักษ์พยานของเราเอง ถ้าเราแสวงหาประจักษ์พยานผ่านการศึกษา การสวดอ้อนวอน และการดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณ พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงช่วยให้เรารู้ด้วยตัวเราเองว่าพระกิตติคุณเป็นความจริง

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน: ท่านพบอะไรที่จะดลใจเยาวชนหญิงให้ได้รับประจักษ์พยาน

ยอห์น 7:16–17 (หากเราทำตามพระประสงค์ของพระเจ้า เราจะได้รับประจักษ์พยาน)

1 โครินธ์ 2:9–13; แอลมา 5:45–46; คพ. 8:2–3 (พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงเป็นพยานถึงความจริง)

ยากอบ 1:5; 1 นีไฟ 10:17–19; 15:11; 3 นีไฟ 18:20; โมโรไน 10:3–5 (เพื่อให้ได้รับประจักษ์พยาน เราต้องทูลขอและแสวงหา)

โมไซยาห์ 26:3; แอลมา 12:11 (อุปสรรคต่อการได้รับประจักษ์พยาน)

แอลมา 32:27–34 (เริ่มด้วยความปรารถนาจะเชื่อ)

คพ. 9:7–9 (เราต้องศึกษาด้วยตัวเราเองก่อนถาม)

โธมัส เอส. มอนสัน, “เชื่อ เชื่อฟัง และอดทน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, 126–129

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “การได้รับประจักษ์พยนาถึงแสงสว่างและความจริง,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 20-23

บอนนี แอล. ออสคาร์สัน, “จงเปลี่ยนใจเลื่อมใส,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 76–78

เครก ซี. คริสเต็นเซ็น, “ข้าพเจ้ารู้เรื่องเหล่านี้ด้วยตนเอง,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 50-52

“ประจักษ์พยาน,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 161–164

ท่านได้รับประจักษ์พยานของท่านเองอย่างไร ประจักษ์พยานของท่านมีอิทธิพลต่อท่านอย่างไรในบทบาทการเป็นธิดาของพระผู้เป็นเจ้า อาทิ ภรรยา มารดา พี่สาวน้องสาว หรือครู

ท่านรู้อะไรเกี่ยวกับประจักษ์พยานของเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน การมีประจักษ์พยานที่เข้มแข็งจะมีอิทธิพลต่อชีวิตพวกเธอเวลานี้และในอนาคตอย่างไร ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อกระตุ้นพวกเธอให้เสริมสร้างประจักษ์พยานของตน

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ชั้นเรียนอ่านการเปรียบเทียบของเอ็ลเดอร์เครก ซี. คริสเต็นเซ็นระหว่างประจักษ์พยานกับต้นเรดวูดในคำพูดของท่านเรื่อง “ข้าพเจ้ารู้เรื่องเหล่านี้ด้วยตนเอง” หากอยู่ในวิสัยที่ทำได้ให้นำรูปต้นเรดวูดมาและอธิบายว่าต้นนี้โตจากเมล็ดที่ยาวเพียงไม่กี่มิลลิเมตรเท่านั้น ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันว่าการเปรียบเทียบนี้สอนอะไรเกี่ยวกับการเสริมสร้างประจักษ์พยานของพวกเธอ

- ขอให้เยาวชนหญิงจดนิยามของคำว่า *ประจักษ์พยาน* เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันนิยามกับชั้นเรียน ท่านอาจกระตุ้นพวกเธอให้อ่าน “ประจักษ์พยาน”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา*

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“บทเรียนมักมีเนื้อหามากเกินกว่าที่ท่านจะสามารถสอนได้ในเวลาที่กำหนด ในกรณีเช่นนั้น ท่านควรคัดเลือกเนื้อหาที่จะเป็นประโยชน์ต่อคนที่ท่านสอนมากที่สุด” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 98)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีได้รับประจักษ์พยานของตน เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ให้เยาวชนหญิงดูเมล็ดพืชและต้นที่ปลูกในกระถาง ถามพวกเธอว่าต้องเกิดอะไรขึ้นจึงจะทำให้เมล็ดโตเป็นต้น อ่านแอลมา 32:27–34และขอให้เยาวชนหญิงเปรียบเทียบการปลูกพืชกับการได้รับประจักษ์พยาน ประจักษ์พยานของพวกเธอกำลังเติบโตอย่างไร พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อบำรุงเลี้ยงประจักษ์พยานของตน เชื้อเชิญให้พวกเธอเขียนในบันทึกส่วนตัวว่าประจักษ์พยานของพวกเธอกำลังเติบโตอย่างไรและพวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเสริมสร้างประจักษ์พยานเหล่านั้น

- ให้ชั้นเรียนเขียนชื่อแต่ละคนในพระคัมภีร์ที่ได้รับประจักษ์พยาน สนทนาว่าคนเหล่านี้ทำอะไรและพวกเขาได้รับพยานทางวิญญาณอย่างไร (ดู 1 นีไฟ 10:17–19; แอลมา 5:45–46) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ที่เสริมสร้างประจักษ์พยานของพวกเธอ

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงแต่ละคนให้เขียนสิ่งที่อาจทำให้ประจักษ์พยานของเธออ่อนแอและวิธีที่เธอจะทำให้ประจักษ์พยานเข้มแข็งขณะอ่านข้อพระคัมภีร์ในโครงร่างนี้หรือย่อหน้าที่ 12 และ 13 จากคำพูดของประธานโธมัส เอส. มอน-สันเรื่อง “เชื่อ เชื่อฟัง และอดทน” เชื้อ

เชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันแนวคิดบางประการในรายการของพวกเธอ และให้ชั้นเรียนสนทนาว่าเยาวชนหญิงจะช่วยให้คนอื่นๆ เสริมสร้างประจักษ์พยานของตนได้อย่างไร พวกเธอจะช่วยสมาชิกครอบครัวและเพื่อนๆ ได้อย่างไร

- ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงคนรู้จักที่กำลังต่อสู้กับประจักษ์พยานของตน กระตุ้นพวกเธอให้ค้นคว้าคำพูดของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟเรื่อง “การได้รับประจักษ์พยานถึงแสงสว่างและความจริง” โดยมองหาสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคลนั้น พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยบุคคลนั้น

- ระหว่างสัปดาห์ ขอให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งเตรียมมาชั้นเรียนเพื่อเล่าเรื่องของแอ็กเนส ฮอกแกนจากคำพูดของซิสเตอร์ บอนนี่ แอล. ออสคาร์สันเรื่อง “จงเปลี่ยนใจเลื่อมใส” ทั้งบอกด้วยว่าประจักษ์พยานของแอกเนสมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของเธออย่างไร แจกกระดาษที่เขียนประโยคหนึ่งจากคำพูดของซิสเตอร์ออสคาร์สันให้เยาวชนหญิงคนละแผ่นซึ่งสอนหลักธรรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างประจักษ์พยาน ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนบอกประโยคของตนกับชั้นเรียนและสนทนาสิ่งที่เธอเรียนรู้จากประโยคนั้นและข้อคิดอื่นๆ ที่เธอต้องการแบ่งปัน

- ขอให้เยาวชนหญิงอ่านพระคัมภีร์คนละหนึ่งข้อในโครงร่างนี้เพื่อหาวิธีได้รับและเสริมสร้างประจักษ์พยานหรือสิ่งที่กันเราไม่ให้ได้รับประจักษ์พยาน หลังจากแบ่งปันแนวคิดบางประการแล้ว ขอให้พวกเธอนึกถึงวิธีที่จะช่วยคนอื่นๆ เสริมสร้างประจักษ์พยานของพวกเขา พวกเธอจะช่วยสมาชิกครอบครัวและเพื่อนๆ ที่โรงเรียนได้อย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจวิธีได้รับประจักษ์พยานของตนหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะ:

- แสดงประจักษ์พยานในชั้นเรียน

- ตั้งเป้าหมายเสริมสร้างประจักษ์พยานของตนโดยดำเนินชีวิตตามหลักธรรมหนึ่งข้อที่เรียนรู้

- แบ่งปันประจักษ์พยานกับเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวคนหนึ่งในสัปดาห์ที่จะมาถึง

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญสานุศิษย์ของพระองค์ให้เป็นพยาน ตัวอย่างเช่น พระองค์ทรงถามเขาทั้งหลายว่า “ส่วนพวกท่านเล่าว่าเราเป็นใคร?’” (ดู มัทธิว 16:15-16) เมื่อท่านถามคำถามที่ได้รับการดลใจ คำตอบของเยาวชนหญิงจะเป็นโอกาสให้แสดงและเสริมสร้างประจักษ์พยานของพวกเธอ

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก บอนนี่ แอล. ออสคาร์สัน, “จงเปลี่ยนใจเลื่อมใส,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2013*

ดิฉันอยากแบ่งปันเรื่องราวการเปลี่ยนใจเลื่อมใสจากประวัติครอบครัวของดิฉันเกี่ยวกับวีรชนอีกท่านหนึ่งของดิฉัน ท่านชื่อแอ็กเนส ฮอกแกน เธอและสามีของเธอเข้าร่วมกับศาสนจักรในสก็อตแลนด์เมื่อปี 1861 เนื่องจากต้องทุกข์ทรมานกับการข่มเหงอย่างแสนสาหัสในบ้านเกิดของพวกท่าน พวกท่านจึงอพยพไปอเมริกากับลูกๆ หลายปีต่อมา แอ็กเนสกลายเป็นหม้ายที่ต้องดูแลลูกแปดคนและทำงานหนักเพื่อให้พวกเขามีอาหารและเสื้อผ้า อิซาเบลลูกสาววัย 12 ปีของเธอโชคดีมากที่ได้ทำงานเป็นคนรับใช้ให้กับครอบครัวที่ร่ำรวยแต่ไม่ใช่วิสุทธิชนยุคสุดท้าย

อิซาเบลอาศัยอยู่ในบ้านหลังใหญ่และช่วยดูแลลูกๆ ของพวกเขา เพื่อเป็นการตอบแทนการทำงานของเธอ มีการจ่ายค่าจ้างเล็กน้อยให้แม่ของเธอทุกสัปดาห์ ไม่นานพวกเขารับอิซาเบลเป็นสมาชิกของครอบครัวและเริ่มได้รับสิทธิพิเศษต่างๆ เช่นเดียวกับสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ อาทิ เรียนเต้นรำ ใส่เสื้อผ้าที่สวยงาม และไปดูละคร สิ่งนี้ดำเนินไปสี่ปีจนกระทั่งครอบครัวที่อิซาเบลทำงานอยู่ด้วยต้องย้ายไปอีกรัฐหนึ่ง พวกเขารักอิซาเบลมากจนพวกเขาไปพบแม่ของเธอและขออนุญาตรับเธอเป็นบุตรบุญธรรมอย่างถูกกฎหมาย พวกเขาสัญญาว่าพวกเขาจะให้เธอได้รับการศึกษาที่ดี ดูว่าเธอจะแต่งงานออกเรือนไปด้วยดี และให้เธอเป็นผู้รับมรดกในทรัพย์สินของพวกเขาร่วมกับลูกๆ ของพวกเขา พวกเขาจะยังคงจ่ายเงินให้แอ็กเนสต่อไป

มารดาหม้ายผู้ตรากตรำคนนี้ต้องตัดสินใจยากลำบาก แต่เธอไม่ลังเลสักนิด ลองฟังคำพูดของหลานสาวเธอที่เขียนในอีกหลายปีต่อมาว่า “หากความรักของเธอไม่ได้บีบให้ [เธอ] ปฏิเสธ แสดงว่าเธอมีเหตุผลที่ดีกว่านั้นมาก—เธอจากสก็อตแลนด์มา ประสบความยากลำบากและการทดลองเพื่อพระกิตติคุณ และเธอไม่คิดจะปล่อยให้ลูกคนใดของเธอสูญเสียสิ่งที่เธอมาไกลขนาดนี้กว่าจะได้มา” ครอบครัวที่ร่ำรวยนั้นใช้ข้อโต้แย้งทุกเรื่องที่เป็นไปได้ และตัวอิซาเบลเองร้องไห้และวิงวอนขออนุญาตให้เธอไป แต่แอ็กเนสยืนยันหนักแน่น อย่างที่ท่านจะจินตนาการได้ อิซาเบลเด็กสาวอายุ 16 ปีรู้สึกประหนึ่งว่าชีวิตเธอถูกทำลาย

อิซาเบล ฮอกแกนเป็นทวดของดิฉัน และดิฉันสำนึกคุณสุดซึ้งสำหรับประจักษ์พยานและความเชื่อมั่นที่ลุกโชติช่วงในใจของแม่เธอ ซึ่งไม่ยอมให้เธอแลกการเป็นสมาชิกในศาสนจักรของลูกสาวเธอกับคำสัญญาทางโลก ในวันนี้ ลูกหลานหลายร้อยคนของเธอที่มีความสุขกับพรของการเป็นสมาชิกในศาสนจักรต่างเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากศรัทธาอันหยั่งรากลึกและการเปลี่ยนใจเลื่อมใสสู่พระกิตติคุณของแอ็กเนส

พฤษภาคม: ศาสดาพยากรณ์และการเปิดเผย

ปิตุพรจะช่วยฉันได้อย่างไร

ปิตุพรคือการเปิดเผยส่วนตัวสำหรับชีวิตเรา ช่วยให้เราเข้าใจศักยภาพของเราและพรที่เราจะได้รับหากเราซื่อสัตย์ ปิตุพรอาจจะมีคำสัญญา คำตักเตือน หรือคำเตือนเพื่อนำทางชีวิตเรา อีกทั้งช่วยให้เรารู้ว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงรู้จักและทรงห่วงใยเราเป็นส่วนตัว

ถ้าท่านได้รับปิตุพรแล้ว ปิตุพรนำทางชีวิตท่านอย่างไร ปิตุพรช่วยท่านอย่างไรในยามลำบาก ปิตุพรสร้างแรงบันดาลใจให้ท่านอย่างไร

ปิตุพรจะเป็นเครื่องนำทางในชีวิตเยาวชนหญิงที่ท่านสอนในด้านใดบ้าง เหตุใดจึงสำคัญที่ต้องรู้เชื้อสายของท่านในเชื้อสายแห่งอิสราเอล ท่านจะช่วยพวกเธอเตรียมรับปิตุพรได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านพบอะไรซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนหญิงที่ท่านสอนมากที่สุด

แอลมา 16:16–17; 3 นีไฟ 17:2–3 (เราควรเตรียมใจเราให้พร้อมรับการสอนจากพระเจ้า)

3 นีไฟ 20:25–27 (เชื้อสายแห่งอิสราเอลเป็นพรแก่ครอบครัวของแผ่นดินโลก)

คพ. 82:10; 130:20–21 (พรมีเงื่อนไขขึ้นอยู่กับการเชื่อฟัง)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “จงช่วยพวกเขาเล็งให้สูง,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2012, 60–67

จูลี บี. เบค, “ท่านมีสิทธิกำเนิดอันสูงส่ง,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2006, 129–132

คาร์ลอส เอ. โกดอย, “พระเจ้าทรงมีแผนสำหรับเรา!” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2014, 96-98

“ปิตุพร,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 164–166

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- หากท่านมีปีตุพร แสดงให้เยาวชนหญิงดูว่าปีตุพรมีลักษณะอย่างไร (ไม่ต้องบอกเนื้อหาที่เฉพาะเจาะจง) บอกพวกเธอว่าปีตุพรเป็นพรแก่ชีวิตท่านอย่างไร
- เขียนบนกระดานว่า “ปีตุพรจะช่วยฉันได้อย่างไร” ขอให้เยาวชนหญิงเสนอคำตอบของคำถามนี้ ย้อนกลับไปที่คำถามนี้ตลอดบทเรียน ในการสนทนา ท่านอาจเล่าเรื่องของเอ็ลเดอร์คาร์ลอส เอ. โกดอยว่าปีตุพรได้ช่วยเอ็ลเดอร์โกดอยทำการตัดสินใจสำคัญๆ ในชีวิตอย่างไร (ดู “พระเจ้าทรงมีแผนสำหรับเรา!” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 96-98)

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เมื่อคนหนึ่งถามคำถาม ขอให้เชิญคนอื่นตอบแทนที่จะตอบเสียเอง ตัวอย่างเช่น ท่านอาจพูดว่า ‘นั่นเป็นคำถามที่น่าสนใจมากครับ คนอื่นที่เหลือคิดอย่างไรครับ’ หรือ ‘ใครช่วยตอบคำถามนี้ได้บ้างครับ’” *ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* (1999), 64)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับปีตุพร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชิญเยาวชนหญิงหนึ่งคนหรือมากกว่านั้นแบ่งปันประสบการณ์การได้รับปีตุพร (หรือแบ่งปันประสบการณ์ของท่านเอง) ปีตุพรของพวกเธอช่วยพวกเธออย่างไร (เตือนเยาวชนหญิงว่าเนื้อหาบางอย่างในปีตุพรเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์และไม่ควรเปิดเผย) ตัดสำเนาบทความ “เกี่ยวกับปีตุพร” ออกเป็นชิ้นๆ หนึ่งชิ้นต่อหนึ่งคำถามและคำตอบ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงผลัดกันเลือกบทความหนึ่งชิ้นแล้วแบ่งปันคำถามและคำตอบกับชั้นเรียน เยาวชนหญิงมีคำถามอะไรอีกบ้าง
- ท่านอาจจะขออนุญาตอธิการเชิญผู้ประสาทพรสเตคมาพูดคุยกับเยาวชนหญิงเกี่ยวกับปีตุพร กระตุ้นเยาวชนหญิงให้ถามคำถามที่พวกเธอมี
- ขอให้เยาวชนหญิงจดคำถามที่พวกเธอมีเกี่ยวกับปีตุพรให้ชั้นเรียนมองหาคำตอบใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา*,หน้า 164–166
- ให้ชั้นเรียนอ่านหัวข้อต่างๆ ในคำปราศรัยของจูลี บี. เบคเรื่อง “ท่านมีสิทธิกำเนิดอันสูงส่ง” หรือเรื่องราวของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เกี่ยวกับการได้รับปีตุพรของท่านใน “จงช่วยพวกเขาเล็งให้สูง” หลังจากอ่านแต่ละหัวข้อ ขอให้เยาวชนหญิงเขียนข้อความหนึ่งเพื่อสรุปสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับปีตุพร
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านข้อพระคัมภีร์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้และแบ่งปันว่าพวกเธอรู้สึกว่าแต่ละข้อสอนอะไรเกี่ยวกับปีตุพร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจเรื่องปีตุพรดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น:

- พวกเธออาจจะทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าของ คุณค่าส่วนบุคคล ข้อ 2 จาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*
- ถ้าพวกเธอได้รับปีตุพรแล้ว พวกเธออาจจะศึกษาและจดคำแนะนำ คำเตือน ของประทานฝ่ายวิญญาณ และพรที่อยู่ในนั้น

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรู้จักเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน และทรงรู้ว่าพวกเธอจะเป็นใคร พระองค์ทรงหาวิธีพิเศษจำเพาะที่จะช่วยให้พวกเธอแต่ละคนเรียนรู้และเติบโต ท่านจะสอนเรื่องความรักที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงมีต่อเยาวชนหญิงขณะที่ท่านพูดเรื่องปีตุพรได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก "About Patriarchal Blessings," New Era, *Mar. 2004, 32–35; หรือ* Liahona, *Mar. 2004, 18–21*

ปิตุพรคืออะไร

ปิตุพรมีจุดประสงค์หลักสองประการ หนึ่ง ผู้ประสาทพรจะได้รับการดลใจให้ประกาศเชื้อสายของท่าน—เผ่าของอิสราเอลที่ท่านเป็นส่วนหนึ่ง สอง ผู้ประสาทได้รับการนำทางโดยวิญญาณแห่งการพยากรณ์ให้ประกาศพรและอาจจะให้คำสัญญา ข้อควรระวัง หรือคำตักเตือนที่ใช้เฉพาะกับท่านเท่านั้น ปิตุพรของท่านอาจชี้ให้เห็นบางอย่างที่ท่านสามารถบรรลุได้และพรที่ท่านจะได้รับถ้าท่านใช้ศรัทธาและดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรม

เหตุใดเชื้อสายจึงสำคัญ

สมาชิกทุกคนของศาสนจักรเป็นส่วนหนึ่งของเผ่าหนึ่งในอิสราเอลสิบสองเผ่า คนที่ไม่ได้เป็นผู้สืบตระกูลโดยตรงถูก "รับเป็นบุตรบุญธรรม" ในเชื้อสายอิสราเอลผ่านบัพติศมา การรู้เชื้อสายของท่านจะเป็นเครื่องช่วยนำทางในชีวิตท่าน เพราะการเป็นส่วนหนึ่งของหนึ่งในสิบสองเผ่านำมาซึ่งพรและพันธกิจเฉพาะของเผ่านั้น พรที่ยาโคบให้บุตรชายของเขา (หัวหน้าของแต่ละเผ่า) มีอยู่ในปฐมกาล 49. . .

ใครจะได้รับปิตุพร

สมาชิกที่มีค่าควรทุกคนของศาสนจักรมีสิทธิ์รับและควรได้รับปิตุพรไม่ว่าพวกเขาจะเป็นสมาชิกนานเท่าใด

ฉันต้องรับปิตุพรตอนอายุเท่าใด

ไม่กำหนดอายุ ท่านควรมีอายุมากพอจะเห็นคุณค่าความศักดิ์สิทธิ์ของพรนั้น

ผู้ประสาทพรให้พรอย่างไร

ผู้ประสาทพรจะวางมือบนศีรษะท่านและให้พรผ่านการดลใจ นั่นจะเป็นคำแนะนำที่เปิดเผยให้ท่าน จากนั้นจะถอดเทปออกมาเพื่อให้ท่านมีสำเนาเป็นลายลักษณ์อักษรไว้ศึกษาตลอดชีวิตท่าน ศาสนจักรจะเก็บสำเนาพรฉบับหนึ่งไว้เช่นกันในกรณีที่ท่านทำหาย

ฉันจะรับปิตุพรอย่างไร

ทำนัดสัมภาษณ์กับอธิการของท่าน เขาจะพิจารณาความพร้อมและความมีค่าควรของท่านและมอบใบรับรองให้ท่านหรือช่วยท่านเตรียมรับปิตุพร หลังจากได้ใบรับรองแล้ว ท่านจะติดต่อผู้ประสาทพรเพื่อทำนัด ถามอธิการหรือผู้ประสาทพรว่าใครจะไปกับท่านได้บ้าง เช่น พ่อแม่ของท่านและนำใบรับรองไปตามนัด

ฉันรู้ได้อย่างไรว่าฉันพร้อมหรือไม่

ความปรารถนาจะรับปิตุพรควรเกิดจากความปรารถนาจะรู้และดำเนินชีวิตตามพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้าสำหรับท่าน ความอยากรู้หรือแรงกดดันจากผู้อื่นไม่ใช่เหตุผลที่ถูกต้องของการรับปิตุพร อธิการจะช่วยพิจารณาว่าท่านพร้อมรับพรหรือไม่

ฉันจะเตรียมได้อย่างไร

ท่านควรทำทุกอย่างที่ทำได้เพื่อให้ใกล้ชิดพระเจ้ามากขึ้น การสวดอ้อนวอน การอดอาหาร การศึกษาพระคัมภีร์ การตรึกตรอง และการกลับใจสามารถช่วยได้ ความห่วงกังวลกับสิ่งทางโลกควรทิ้งไว้เบื้องหลังเพื่อรับโอกาสศักดิ์สิทธิ์เช่นนั้น . . .

คำสัญญาในพรของฉันจะเกิดสัมฤทธิผลเมื่อใด

บางครั้งปิตุพรเปิดเผยสภาพตั้งแต่โลกก่อนเกิดของเรา แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเครื่องนำทางสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคต เพราะพรเป็นนิรันดร์ ด้วยเหตุนี้จึงอาจจะพูดถึงความเป็นไปได้หลังชีวิตมรรตัยด้วย

หัวข้อบทเรียน

มิถุนายน: ฐานะปุโรหิตและกุญแจฐานะปุโรหิต

“กุญแจทั้งหลายของอาณาจักรแห่งพระผู้เป็นเจ้ามอบไว้ให้มนุษย์บนแผ่นดินโลก” (คพ. 65:2)

โครงร่างในหน่วยนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจฐานะปุโรหิตและสิ่งนี้จะเป็นพรแก่พวกเธอเวลานี้และต่อบทบาททุกอย่างในอนาคตของพวกเธอในฐานะธิดาของพระผู้เป็นเจ้าได้อย่างไร เยาชนหญิงจะได้รับพลังมากมายและมีคุณสมบัติคู่ควรได้รับพรแห่งความสูงส่งขณะพวกเธอยังคงใช้ศรัทธาในพระเยซูคริสต์และเข้าถึงเดชานุภาพของพระผู้เป็นเจ้าผ่านศาสนพิธีฐานะปุโรหิตที่พวกเธอได้รับและพันธสัญญาที่รักษา ช่วยให้พวกเธอเรียนรู้ว่าฐานะปุโรหิตคือเดชานุภาพของพระผู้เป็นเจ้า ใช้เพื่อเป็นพรแก่ลูกคนของพระองค์เท่าเทียมกันทั้งชายและหญิง ช่วยให้พวกเธอเข้าใจว่าเมื่อพวกเธอรับใช้ในศาสนจักร พวกเธอทำงานภายใต้การกำกับดูแลของผู้นำที่ถือกุญแจฐานะปุโรหิต เพราะเหตุนี้พวกเธอจึงมีส่วนในงานของฐานะปุโรหิต

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

ฐานะปุโรหิตคืออะไร
ฉันมีความรับผิดชอบอะไรบ้างในงานของฐานะปุโรหิต
กุญแจของฐานะปุโรหิตคืออะไร
ฉันได้รับพลังและพรของฐานะปุโรหิตในชีวิตฉันอย่างไร
การสนับสนุนผู้นำศาสนจักรหมายความว่าอย่างไร

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

หมายเหตุถึงครู

จงมีความละเอียดอ่อนต่อเยาวชนหญิงที่ไม่มีผู้มีอำนาจฐานะปุโรหิตในบ้านหรือมีตัวอย่างไม่ดีในชีวิตพวกเธอ สำคัญที่ต้องสอนให้รู้ต้นแบบที่สมบูรณ์ แต่ต้องรู้สึกไวต่อสถานการณ์เหล่านี้

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

ฐานะปุโรหิตคืออะไร

ฐานะปุโรหิตคือพลังอำนาจและสิทธิอำนาจนิรันดร์ของพระบิดาบนสวรรค์ของเรา โดยผ่านฐานะปุโรหิต พระผู้เป็นเจ้าทรงสร้างและปกครองฟ้าสวรรค์และแผ่นดินโลก โดยผ่านพลังอำนาจดังกล่าวพระองค์ทรงไถ่และทรงยกลูกของพระองค์ พระองค์ประทานสิทธิอำนาจให้ผู้ดำรงฐานะปุโรหิตที่มีค่าควรปฏิบัติศาสนพิธีแห่งความรอด ลูกทุกคนของพระบิดาบนสวรรค์สามารถทำตนให้มีคุณสมบัติคู่ควรรับศาสนพิธีเหล่านี้และมีสิทธิ์รับพลังอำนาจและพรของฐานะปุโรหิต

ท่านรู้อะไรเกี่ยวกับฐานะปุโรหิต ท่านรู้สึกได้รับการดลใจให้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับฐานะปุโรหิต

ท่านจะทำอะไรก่อนชั้นเรียนเพื่อดูว่าเยาวชนหญิงแต่ละคนรู้อะไรเกี่ยวกับฐานะปุโรหิต นี่จะมีอิทธิพลต่อสิ่งที่ท่านตัดสินใจสอนอย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน พระคัมภีร์ข้อใดและคำปราศรัยเรื่องใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าฐานะปุโรหิตคืออะไร

ฮีบรู 5:4; คพ. 107:1–5; หลักแห่งความเชื่อ 1:5 (ผู้ดำรงฐานะปุโรหิตได้รับเรียกจากพระผู้เป็นเจ้าและได้รับแต่งตั้งโดยผู้มีสิทธิอำนาจ)

คพ. 84:17–22 (พลังอำนาจของความเป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้าแสดงให้ประจักษ์ในศาสนพิธีของฐานะปุโรหิต)

คพ. 121:34–46 (อำนาจของฐานะปุโรหิตมีผลเฉพาะตามหลักธรรมแห่งความชอบธรรมเท่านั้น)

เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “นี่คืองานของเราและรัศมีภาพของเรา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2013, 18–21

นีล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “พลังอำนาจในฐานะปุโรหิต,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 92–95

“ฐานะปุโรหิต,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 144–149

“ฐานะปุโรหิตแห่งแอรัน,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา*, 151–152

“ฐานะปุโรหิตแห่งเม็ลคิเซเด็ค,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา*, 149–150

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอรู้อะไรเกี่ยวกับฐานะปุโรหิต แบ่งปันย่อหน้าที่อยู่ต้นโครงร่างนี้กับพวกเธอ และถามว่าพวกเธอเรียนรู้ความจริงเพิ่มเติมอะไรอีกบ้างจากย่อหน้านั้นเกี่ยวกับฐานะปุโรหิต

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงทั้งชั้นหรือเป็นคู่ให้แสดงบทบาทสมมติของการสนทนาซึ่งเพื่อนต่างศาสนาถามว่าฐานะปุโรหิตคืออะไร เยาวชนหญิงจะพูดถึงฐานะปุโรหิตว่าอย่างไร ใช้ข้อความที่อยู่ต้นบทนี้ช่วยให้พวกเธอเข้าใจว่าฐานะปุโรหิตคืออะไร

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"เป็นพยานเมื่อใดก็ตามที่พระวิญญาณกระตุ้นเตือนให้ท่านทำเช่นนั้น ไม่เฉพาะแค่ตอนจบบทเรียนเท่านั้น เปิดโอกาสให้คนที่ท่านสอนแสดงประจักษ์พยานด้วย" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 45)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจฐานะปุโรหิต เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นกลุ่ม มอบหมายให้แต่ละกลุ่มค้นคว้าข้อพระคัมภีร์ที่เสนอไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งข้อหรือมากกว่านั้นหรือหัวข้อหนึ่งในคำพูดของเอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ดเรื่อง "นี่คืองานของเราและรัศมีภาพของเรา" โดยมองหาสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับฐานะปุโรหิต เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันสิ่งที่พวกเธอประทับใจ เยาวชนหญิงเคยมีประสบการณ์อะไรบ้างกับฐานะปุโรหิต

- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนวิธีที่คนในโลกได้มาซึ่งอำนาจ (เงิน การศึกษา ความเด่นดัง หน้าตาดี และอื่นๆ) อ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:36–46 ด้วยกัน และขอให้เยาวชนหญิงเขียนหลักธรรมอันเป็นรากฐานของพลังฐานะปุโรหิต เปรียบเทียบวิธีได้อำนาจของโลกกับวิธีของพระเจ้า การรู้เกี่ยวกับหลักธรรมเหล่านี้ส่งผลอย่างไรต่อวิธีที่เยาวชนหญิงมองฐานะปุโรหิต

- เชิญเยาวชนหญิงบางคนอ่านเกี่ยวกับฐานะปุโรหิตแห่งแอรัน ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 151–152) และเชิญคนอื่นๆ อ่านเกี่ยวกับ ฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดค (หน้า 149–151) ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนแบ่งปันสิ่งที่เธอเรียนรู้จากการอ่าน พวกเธอรู้สึกว่าเหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงต้องเข้าใจฐานะปุโรหิต

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านคนละหัวข้อจากคำพูดของเอ็ลเดอร์นีล แอล. แอนเดอร์เซ็นเรื่อง "พลังอำนาจในฐานะปุโรหิต" จากนั้นขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนแบ่งปันกับคนที่เหลือว่าเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับฐานะปุโรหิตและฐานะปุโรหิตมีความหมายต่อเธออย่างไร

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านหัวข้อ "โควรัมฐานะปุโรหิต" ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* หน้า 145 อะไรคือความคล้ายคลึงระหว่างวิธีจัดระเบียบ

- โควรัมฐานะปุโรหิตแห่งอาโรนและชั้นเรียนเยาวชนหญิง อะไรคือความแตกต่าง จงช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นว่าสตรีของศาสนจักรจัดระเบียบตามแบบฉบับของฐานะปุโรหิต (ดู *Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* [2011], 138)

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจดีขึ้นหรือไม่ว่าฐานะปุโรหิตคืออะไร พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เตรียมและสอนบทเรียนการสังสรรค์ในครอบครัวเรื่องฐานะปุโรหิต
- เขียนบางสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับฐานะปุโรหิตลงในบันทึกส่วนตัวของพวกเธอ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้พระคัมภีร์สอนและเป็นพยานถึงพระพันธกิจของพระองค์ พระองค์ทรงสอนเหล่าสาวกของพระองค์ให้หันมาใช้พระคัมภีร์เพื่อหาคำตอบของคำถามและรับพลังทางวิญญาณ ท่านสามารถกระตุ้นเยาวชนหญิงให้หันมาใช้พระคัมภีร์เพื่อหาคำตอบสำหรับคำถามและการท้าทายของพวกเธอด้วยวิธีใด

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดลอกมาจาก "ฐานะปุโรหิต" แน่วแน่ต่อศรัทธา *(2004)*, 145-149

โควรัมฐานะปุโรหิต

โควรัมฐานะปุโรหิตคือกลุ่มพี่น้องชายที่ดำรงตำแหน่งเดียวกันในฐานะปุโรหิต จุดประสงค์เบื้องต้นของโควรัมคือ รับใช้ผู้อื่น สร้างความเป็นหนึ่งและภราดรภาพ สอนหลักคำสอนหลักธรรม และหน้าที่ต่างๆ ให้แก่กัน

โควรัมมีอยู่ในทุกระดับขององค์กรศาสนจักร ประธานของศาสนจักรและที่ปรึกษาของท่านประกอบเป็นโควรัมฝ่ายประธานสูงสุด อัครสาวกสิบสองประกอบเป็นโควรัมด้วย สาวกเจ็ดสิบ ทั้งเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่และเจ้าหน้าที่ภาค ได้รับการจัดระเบียบเป็นโควรัม ประธานสเตคแต่ละคนเป็นประธานโควรัมมหาปุโรหิต ซึ่งประกอบด้วยมหาปุโรหิตทุกคนในสเตค โดยปรกติแล้วแต่ละวอร์ดหรือสาขาจะมีโควรัมของเอ็ลเดอร์ ปุโรหิต ผู้สอน และมัคนายก มหาปุโรหิตได้รับการจัดระเบียบในวอร์ดด้วยโดยรับใช้ในกลุ่มมหาปุโรหิต

ฉันมีความรับผิดชอบอะไรบ้างในงานของฐานะปุโรหิต

งานของฐานะปุโรหิตเป็นมากกว่าหน้าที่ของผู้ดำรงฐานะปุโรหิต นี่เป็นงานของพระผู้เป็นเจ้า—งานของการให้พรและทำให้ลูกๆ พระองค์สูงส่ง—สำเร็จได้โดยลูกๆ ที่รักษาพันธสัญญาของพระองค์ สตรีจำเป็นต่อการทำให้งานของฐานะปุโรหิตสำเร็จลุล่วง เราดูแลช่วยเหลือคนขัดสน สอนพระกิตติคุณ และเชื้อเชิญให้คนทั้งปวงมาหาพระคริสต์

ท่านมีส่วนร่วมในงานของฐานะปุโรหิตอย่างไร ท่านจะแบ่งปันประสบการณ์อะไรได้บ้างที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความรับผิดชอบของพวกเธอในงานของพระเจ้า

เยาวชนหญิงในชั้นของท่านมองเห็นตนเองเป็นผู้มีส่วนร่วมคนสำคัญในงานของฐานะปุโรหิตหรือไม่ พวกเธอเคยมีประสบการณ์อะไรบ้างกับการทำงานของพระเจ้า—ในบ้านของพวกเธอ ที่โบสถ์ และกับเพื่อนๆ—ที่พวกเธอจะแบ่งปันให้กันได้

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกได้รับการดลใจให้แบ่งปันอะไรกับเยาวชนหญิง

คพ. 20:38–60 (หน้าที่ของผู้ดำรงฐานะปุโรหิต)

ลูกา 8:1–3; กิจการ 9:36–40; โรม 16:1–2 (ตัวอย่างของการปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่น)

แอลมา 56:47–48; 57:21; คพ. 25:6–8; โมเสส 5:11–12 (ตัวอย่างของการสอนพระกิตติคุณ)

ลูกา 2:36–38; ยอห์น 20:11–18; แอลมา 19:16–17 (ตัวอย่างของการเชื้อเชิญให้ผู้อื่นมาหาพระคริสต์)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “พระผู้ปลอบโยน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 17–21

ดัลลิน เอช. โอ๊คส์, “กุญแจและสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิต,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนบนกระดานว่า “ผู้ดำรงฐานะปุโรหิตมีหน้าที่อะไรบ้าง” ขอให้เยาวชนหญิงเขียนหน้าที่ให้มากเท่าที่นึกออก แล้วเพิ่มหน้าที่ซึ่งพวกเธอเจอใน หลักคำสอนและพันธสัญญา 20:46–60 เข้าไปในรายการของพวกเธอ เชื้อเชิญพวกเธอให้พิจารณาว่าจะแบ่งปันความรับผิดชอบใดเหล่านี้กับเยาวชนหญิง
- ให้ชั้นเรียนอ่านย่อหน้าที่อยู่ต้นโครงร่างนี้ และเชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้เขียนคำและวลีที่ช่วยให้พวกเธอเข้าใจว่างานของฐานะปุโรหิตคืออะไรไว้บนกระดาน พวกเธอเห็นความสัมพันธ์ใดระหว่างสาระสำคัญเยาวชนหญิงกับหน้าที่ของผู้ดำรงฐานะปุโรหิตใน หลักคำสอนและพันธสัญญา 20:46–60

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงเป็นผู้มีส่วนร่วมในงานของฐานะปุโรหิต เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ในหลักคำสอนและพันธสัญญา 20:53 และ 59 เราเรียนรู้ว่าหน้าที่ของฐานะปุโรหิตได้แก่การอยู่กับสมาชิกศาสนจักรและทำให้พวกเขาเข้มแข็งขึ้นและเชื้อเชิญให้คนทั้งปวงมาหาพระคริสต์ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงทบทวนคำพูดแต่ละตอนของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เรื่อง “พระผู้ปลอบโยน” ประธานอายริงก์สอนอะไรเกี่ยวกับวิธีที่พระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสามารถช่วยเรารักษาพันธสัญญาและมีส่วนร่วมในงานของฐานะปุโรหิต
- ก่อนชั้นเรียนให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับสตรีผู้มีอิทธิพลคนหนึ่ง—ในพระคัมภีร์ (เช่นสตรีที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้) ในประวัติศาสนจักร หรือในครอบครัวของพวกเธอผู้เป็นแบบอย่างของการปฏิบัติศาสนกิจ การสอนพระกิตติคุณ หรือการเชื้อเชิญผู้อื่นให้มาหาพระคริสต์ ตอนเริ่มชั้นเรียนให้เชิญพวกเธอแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้ สตรีเหล่านี้มีส่วนร่วมในงานของฐานะปุโรหิตในด้านใดบ้าง อะไรสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ พวกเธอมองเห็นตนเองในงานของฐานะปุโรหิตอย่างไร
- อ่านหัวข้อ IV ในคำพูดของเอ็ลเดอร์ดัลลิน เอช. โอ๊คส์ด้วยกันเรื่อง “กุญแจและสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิต” และขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันข้อความที่พวกเธอประทับใจ ขออนุญาตอธิการเชิญพี่น้องสตรีคนหนึ่งในวอร์ดมาพูดกับชั้นเรียนว่าสิทธิอำนาจฐานะปุโรหิตเพิ่มความสามารถให้เธอทำการเรียกอย่างไร ท่านอาจต้องการเชิญพี่น้องสตรีคนนี้ล่วงหน้าหลายวัน
- ฉายวีดิทัศน์เรื่องหนึ่งจากที่แนะนำในโครงร่างนี้และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงระบุวิธีที่สตรีในวีดิทัศน์มีส่วนร่วมในงานของฐานะปุโรหิต แบบอย่างและคำแนะนำของผู้นำศาสนจักรในวีดิทัศน์เหล่านี้ดลใจให้พวกเธอมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในงานนี้อย่างไร

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เมื่อท่านเตรียมสอนร่วมกับการสวดอ้อนวอน … ท่านอาจได้รับการนำให้เน้นหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง ท่านอาจได้รับความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีที่ดีที่สุดในการนำเสนอแนวคิดบางอย่าง ท่านอาจค้นพบตัวอย่าง บทเรียนที่ใช้อุปกรณ์และเรื่องเล่าที่ให้แรงบันดาลใจจากกิจกรรมที่เรียบง่ายของชีวิต ท่านอาจรู้สึกว่าต้องเชิญบุคคลหนึ่งช่วยในบทเรียน ท่านอาจนึกขึ้นได้ถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่จะแบ่งปัน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 48)

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าพวกเธอจะมีส่วนร่วมในงานของฐานะปุโรหิตอย่างไร พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- วางแผนทำความรับผิดชอบของพวกเธอในงานของฐานะปุโรหิตให้เกิดสัมฤทธิผล
- แบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้กับครอบครัวเกี่ยวกับงานของฐานะปุโรหิต

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำพูด ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญผู้ติดตามพระองค์ให้เป็นพยาน และขณะพวกเขาทำเช่นนั้น พระวิญญาณทรงสัมผัสใจพวกเขา ท่านเคยมีประสบการณ์ใดกับฐานะปุโรหิตที่ท่านสามารถแบ่งปันกับเยาวชนหญิงได้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดลอกมาจาก "Relief Society: A Restoration of an Ancient Pattern," Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society *(2011), 3–7*

แม้จะรู้น้อยมากเกี่ยวกับองค์กรอย่างเป็นทางการของสตรีในพันธสัญญาใหม่ แต่มีหลักฐานยืนยันว่าสตรีเป็นผู้มีส่วนสำคัญยิ่งในการปฏิบัติศาสนกิจของพระผู้ช่วยให้รอด พันธสัญญาใหม่มีเรื่องราวของเหล่าสตรีทั้งได้รับการเอ่ยนามและไม่เอ่ยนาม ผู้ใช้ศรัทธาในพระเยซูคริสต์ เรียนรู้และดำเนินชีวิตตามคำสอนของพระองค์ และเป็นพยานถึงการปฏิบัติศาสนกิจ ปาฏิหาริย์ และพระบารมีของพระองค์ สตรีเหล่านี้เป็นสานุศิษย์ตัวอย่างและพยานสำคัญในงานแห่งความรอด

เหล่าสตรีเดินทางไปกับพระเยซูและอัครสาวกสิบสองของพระองค์ พวกเธอสละทรัพย์สินเงินทองเพื่อช่วยในการปฏิบัติศาสนกิจของพระองค์ หลังจากการสิ้นพระชนม์และการฟื้นคืนพระชนม์ของพระองค์ สตรียังคงเป็นสานุศิษย์ที่ซื่อสัตย์ พวกเธอประชุมและสวดอ้อนวอนด้วยกันกับเหล่าอัครสาวก พวกเธอจัดเตรียมบ้านของพวกเธอให้เป็นที่ชุมนุมสำหรับสมาชิกศาสนจักร พวกเธอมีส่วนร่วมอย่างกล้าหาญในงานแห่งการช่วยจิตวิญญาณให้รอดทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายวิญญาณ

มารธากับมารีย์น้องสาวของเธอเป็นแบบอย่างของสานุศิษย์สตรีในพันธสัญญาใหม่ ลูกาบทที่ 10 มีเรื่องราวของมารธาเปิดบ้านต้อนรับพระเยซู เธอรับใช้พระเจ้าโดยดูแลความจำเป็นทางโลกของพระองค์ แต่มารีย์นั่งแทบพระบาทพระอาจารย์และซึมซับคำสอนของพระองค์

ในยุคที่คนคาดหวังโดยทั่วไปให้สตรีรับใช้ทางโลกเท่านั้น พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนมารธากับมารีย์ว่าสตรีมีส่วนร่วมทางวิญญาณในงานของพระองค์ได้เช่นกัน พระองค์ทรงเชื้อเชิญพวกเธอให้เป็นสานุศิษย์ของพระองค์และรับส่วนความรอด "ส่วนที่ดีนั้น" ที่จะไม่มีใครชิงไปจากพวกเธอได้ [ดู ลูกา 10:38–42]

มารีย์กับมารธากลายเป็นผู้มีส่วนร่วมแข็งขันในการปฏิบัติศาสนกิจในความเป็นมรรตัยของพระเจ้า ต่อมาในพันธสัญญาใหม่ เราอ่านประจักษ์พยานที่เข้มแข็งของมารธาเกี่ยวกับความเป็นพระเจ้าของพระผู้ช่วยให้รอด ในการสนทนากับพระเยซู เธอกล่าวว่า "ข้าพระองค์เชื่อว่าพระองค์เป็นพระคริสต์พระบุตรของพระเจ้าที่เสด็จมาในโลก" [ดู ยอห์น 11:20–22]

สานุศิษย์สตรีอีกมากมายเดินทางไปกับพระเยซูและอัครสาวกสิบสองขณะเรียนรู้จากพระองค์ทางวิญญาณและรับใช้พระองค์ทางโลก [ดู ลูกา 8:1–3] . . .

อาจเป็นได้ว่าสตรีเหล่านี้ให้การจุนเจือทางเศรษฐกิจบางอย่างแด่พระเยซูและอัครสาวกของพระองค์ รวมถึงการรับใช้เช่นการทำอาหาร นอกจากจะรับการปฏิบัติศาสนกิจของพระเยซูแล้ว—ข่าวประเสริฐแห่งพระกิตติคุณของพระองค์และพรแห่งเดชานุภาพการรักษาของพระองค์—สตรีเหล่านี้ยังได้ปรนนิบัติพระองค์ด้วยโดยแบ่งทรัพย์สิ่งของและถวายความภักดีแด่พระองค์

อัครสาวกเปาโลเขียนเกี่ยวกับสตรีผู้รับใช้วิสุทธิชนทั้งในตำแหน่งศาสนจักรและจากความตั้งใจของพวกเธอเอง [ดู 1 ทิโมธี 5:10; ทิตัส 2:4] . . .

หนังสือกิจการของอัครทูตมีเรื่องราวของสตรีผู้มีคุณสมบัติดังเปาโลพูดถึง เธอชื่อทาบิธา อีกชื่อหนึ่งคือโดรคัส เธออาศัยอยู่ในเมืองยัฟฟา เธอเย็บเสื้อผ้าให้เหล่าสตรีที่ขัดสน [ดู กิจการของอัครทูต 9:36–40] . . .

พันธสัญญาใหม่กล่าวถึงสตรีผู้อุทิศตนคนอื่นๆ ปริสคาและอาควิลลาสามีเธอเสี่ยงชีวิตช่วยเหล่าอัครสาวกและให้ศาสนจักรใช้บ้านของพวกเขาเป็นที่ชุมนุม [ดู โรม 16:3–5; 1 โครินธ์ 16:19] . . .

สตรีนามมารีย์ "ตรากตรำ" เพื่อเหล่าอัครสาวก [โรม 16:6] สตรีชื่อลิเดียรับบัพติศมาพร้อมครัวเรือนของนางแล้วปรนนิบัติคนที่สอนเธอ [กิจการของอัครทูต 16:14–15]

ปรากฏชัดว่าสตรีนามเฟบีดำรงตำแหน่งรับใช้ทางศาสนาในที่ชุมนุมของเธอ [ดู โรม 16:1–2] . . . การรับใช้แบบเฟบีและสตรีที่ยิ่งใหญ่คนอื่นๆ ในพันธสัญญาใหม่ดำเนินต่อเนื่องมาจนถึงทุกวันนี้กับสมาชิกสมาคมสงเคราะห์—ผู้นำ ผู้เยี่ยมสอน มารดา และคนอื่นๆ—ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้อุปถัมภ์หรือผู้ช่วยเหลือคนมากมาย

กุญแจของฐานะปุโรหิตคืออะไร

กุญแจฐานะปุโรหิตคือสิทธิอำนาจที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานให้ผู้นำฐานะปุโรหิตเพื่อกำกับการใช้ฐานะปุโรหิตของพระองค์บนแผ่นดินโลก พระเยซูคริสต์ทรงถือกุญแจฐานะปุโรหิตทั้งหมด พระองค์ทรงประสาท “กุญแจทั้งหลายของสมัยการประทานนี้” ซึ่งจำเป็นต่อการนำศาสนจักรให้ศาสดาพยากรณ์โจเซฟ สมิธ (ดู คพ. 110:16) ปัจจุบันสมาชิกในฝ่ายประธานสูงสุดและโควรัมอัครสาวกสิบสองถือกุญแจเหล่านี้ กุญแจฐานะปุโรหิตมอบให้ฝ่ายประธานแห่งสาวกเจ็ดสิบ ประธานพระวิหาร ประธานคณะเผยแผ่ ประธานสเตค ประธานท้องถิ่น อธิการ ประธานสาขา และประธานโควรัมเช่นกัน—รวมทั้งประธานโควรัมฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน

นึกถึงผู้นำฐานะปุโรหิตในชีวิตท่าน ท่านได้ประจักษ์พยานอย่างไรว่าผู้นำเหล่านั้นได้รับเรียกจากพระผู้เป็นเจ้า

ท่านสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจนัยสำคัญของกุญแจฐานะปุโรหิตในศาสนจักร เยาวชนหญิงได้รับพรในด้านใดจากการรับใช้ของผู้ถือกุญแจฐานะปุโรหิต

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน อะไรจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจกุญแจฐานะปุโรหิต

มัทธิว 16:18–19 (เปโตรได้รับสัญญาเกี่ยวกับกุญแจแห่งอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า)

โมไซยาห์ 25:19 (โมไซยาห์มอบอำนาจให้แอลมาสถาปนาศาสนจักร)

คพ. 65:2 (กุญแจฐานะปุโรหิตจำเป็นต่อการให้พระกิตติคุณรุดไปข้างหน้า)

คพ. 124:123, 142–143 (เหล่าประธานถือกุญแจฐานะปุโรหิตเพื่อปกครองงานแห่งการปฏิบัติศาสนกิจ)

คพ. 132:7 (ประธานศาสนจักรเป็นเพียงบุคคลเดียวบนแผ่นดินโลกที่ได้รับมอบอำนาจให้ใช้กุญแจฐานะปุโรหิตทั้งหมด)

แกรีย์ อี. สตีเวนสัน, “กุญแจและสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิตอยู่ที่ไหน” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 29–32

บอยด์ เค. แพคเกอร์, “อัครสาวกสิบสอง,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2008, 100–104

ดัลลิน เอช. โอ๊คส์, “กุญแจและสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิต,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014

“กุญแจฐานะปุโรหิต,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004) 147

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ถามเยาวชนหญิงว่า “กุญแจฐานะปุโรหิตคืออะไร” จากนั้นอ่านย่อหน้าที่อยู่ต้นโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิงฟัง และถามพวกเธอว่าเหตุใดคำว่า *กุญแจ* จึงช่วยอธิบายวิธีปกครองการใช้ฐานะปุโรหิต

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองและตอบคำถามทำนองนี้: กุญแจฐานะปุโรหิตคืออะไร ใครถือกุญแจฐานะปุโรหิตในศาสนจักร กระตุ้นพวกเธอให้หาคำตอบใน “กุญแจฐานะปุโรหิต,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา*, 147

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ถามคำถามที่ต้องการให้ผู้เรียนหาคำตอบในพระคัมภีร์และคำสอนของศาสดายุคสุดท้าย” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 62)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจเรื่องกุญแจฐานะปุโรหิต เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ในคำพูดของท่านเรื่อง “กุญแจและสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิตอยู่ที่ไหน” เอ็ลเดอร์แกรีย์ อี. สตีเวนสันอธิบายถึงกุญแจฐานะปุโรหิตโดยการเปรียบเทียบกับกุญแจรถ เมื่อเยาวชนหญิงอ่านคำอุปมานี้ ชี้นำให้พวกเธอมองหาว่าสิ่งใดในอุปมาเรื่องนี้ที่แสดงถึงฐานะปุโรหิต กุญแจฐานะปุโรหิต และผู้นำฐานะปุโรหิตผู้ถือกุญแจ

- เอ็ลเดอร์สตีเวนสันแนะนำว่าคนหนุ่มสาวสามารถ “หากุญแจ”ในวิธีใดได้บ้าง เราจะทำตามคำแนะนำของท่านได้อย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกถึงบทเรียนทัศนอุปกรณ์ที่พวกเธอสามารถใช้ได้เพื่ออธิบายเรื่องกุญแจฐานะปุโรหิต

- เขียนพระคัมภีร์อ้างอิงต่อไปนี้ไว้บนกระดาน: มัทธิว 16:18–19; คพ. 124:123, 142–143; คพ. 132:7 เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านพระคัมภีร์แต่ละข้อ และเขียนสรุปหนึ่งประโยคว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับกุญแจฐานะปุโรหิตจากข้อเหล่านี้ ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านออกเสียงสิ่งที่สรุปไว้ และขอให้เยาวชนหญิงคนอื่นๆ ระบุว่าเธอกำลังสรุปข้อใด ถามเยาวชนหญิงว่าเหตุใดกุญแจฐานะปุโรหิตบนโลกทุกวันนี้จึงสำคัญต่อพวกเธอ

- ขอให้เยาวชนหญิงอ่านสามย่อหน้าแรกและเรื่องเกี่ยวกับการเยือนนิกายหนึ่งในเดนมาร์กจากคำพูดของประธานบอยด์ เค. แพคเกอร์เรื่อง “อัครสาวกสิบสอง” (หรือพวกเธอจะดูวีดิทัศน์เรื่อง “การฟื้นฟูกุญแจฐานะปุโรหิต”) เชื้อเชิญให้พวกเธอสอนกันว่าเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับกุญแจฐานะปุโรหิตจากคำพูดเหล่านี้ พรใดมาถึงพวกเธอผ่านการรับใช้ของผู้ถือกุญแจฐานะปุโรหิต

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงแต่ละคนให้อ่านหัวข้อ 3 จากคำพูดของ

- เอ็ลเดอร์ดัลลิน เอช. โอ๊คส์เรื่อง “กุญแจและสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิต” และเขียนย่อหน้าสั้นๆ สรุปสิ่งที่เธอเรียนรู้เกี่ยวกับกุญแจฐานะปุโรหิตด้วยคำพูดของเธอเอง ให้เวลาเยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เขียนและถามคำถามที่พวกเธอมีเกี่ยวกับกุญแจฐานะปุโรหิต

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจกุญแจของฐานะปุโรหิตดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจ:

- มองหาวิธีต่างๆ ที่พวกเธอได้รับพรจากการรับใช้ของผู้ถือกุญแจฐานะปุโรหิต
- สอนสมาชิกครอบครัวว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับกุญแจฐานะปุโรหิต

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเรียกและทรงมอบหน้าที่ให้ผู้นำกำกับดูแลและปกครองศาสนจักรของพระองค์ (ดู มัทธิว 10:1–5) ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้สึกกตัญญูต่อคนที่ได้รับเรียกให้รับใช้และช่วยเหลือพวกเธอได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากบอยด์ เค. แพคเกอร์, "อัครสาวกสิบสอง," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ค. 2008, หน้า 100–105*

ไม่นานหลังจากประธานกอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์ถึงแก่กรรม อัครสาวกซึ่งเป็นชาย 14 คน ผู้ได้รับการประสาทกุญแจแห่งอาณาจักรบนพวกเขา ชุมนุมกันในห้องชั้นบนของพระวิหารเพื่อจัดตั้งฝ่ายประธานสูงสุดของศาสนจักรขึ้นใหม่ ไม่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิ่งที่จะทำ ไม่มีการลังเล เรารู้ว่าอัครสาวกอาวุโสคือประธานของศานจักร ในการประชุมศักดิ์สิทธิ์นั้น โธมัส สเป็นเซอร์ มอนส์นได้รับการสนับสนุนจากโควรัมอัครสาวกสิบสองให้เป็นประธานของศาสนจักร ท่านเสนอชื่อที่ปรึกษาของท่าน เช่นเดียวกันพวกท่านได้รับการสนับสนุน พวกท่านได้รับการวางมือแต่งตั้งและมอบสิทธิอำนาจ โดยเฉพาะประธานมอนส์นได้รับสิทธิ-อำนาจที่จะใช้กุญแจทั้งหมดแห่งสิทธิอำนาจทั้งหมดของฐานะปุโรหิตตอนนี้ดังที่พระคัมภีร์ระบุไว้ ท่านเป็นชายผู้เดียวบนแผ่นดินโลกผู้มีสิทธิ์ใช้กุญแจทั้งหมด แต่เราทุกคนถือกุญแจในฐานะอัครสาวก ท่ามกลางพวกเรามีชายคนหนึ่งผู้ได้รับเรียกและวางมือ แต่งตั้ง และท่านเป็นประธานของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ท่านได้รับการสนับสนุนให้เป็นศาสดาพยากรณ์ ผู้หยั่งรู้ และผู้เปิดเผยเรียบร้อยแล้วเป็นเวลาหลายปี

โดยที่ประธานอุคท์ดอร์ฟได้รับเรียกเข้าสู่ฝ่ายประธานสูงสุด จึงมีตำแหน่งว่างในอัครสาวกสิบสอง ดังนั้น เมื่อวานเราจึงสนับสนุนสมาชิกใหม่ของอัครสาวกสิบสอง เอ็ลเดอร์ ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน ตอนนี้ท่านร่วมในความเป็นพี่น้องชายอันศักดิ์สิทธิ์ไว้ในวงศักดิ์สิทธิ์นั้น และตอนนี้คนก็ยืนครบอยู่ในวงแล้ว การเรียกของอัครสาวกย้อนกลับไปถึงสมัยพระเจ้า พระเยซูคริสต์. . . .

ในปี 1976 การประชุมใหญ่สามัญระดับภาคจัดขึ้นในโคเปน-เฮเกน ประเทศเดนมาร์ก หลังจบภาคปิดการประชุมใหญ่ ประธานสเป็นเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์ต้องการไปเยี่ยมโบสถ์วอร์ฟรูซึ่งที่นั่นมีรูปปั้น *พระคริสต์* และอัครสาวกสิบสองฝีมือธอร์วัลด์เซนตั้งอยู่ ท่านเคยไปเยี่ยมหลายปีก่อนหน้านี้ และท่านต้องการให้เราทุกคนเห็นและไปที่นั่น

ด้านหน้าโบสถ์ หลังแท่นนมัสการ มีรูปปั้นที่คุ้นตา *ของพระ-คริสต์* พระพาหุหันมาข้างหน้าและกางออกเล็กน้อย พระ-หัตถ์แสดงรอยตะปู และบาดแผลที่สีข้างเห็นได้ชัดเจนมาก สองข้างประกอบด้วยรูปปั้นของเหล่าอัครสาวก เปโตรอยู่แถวหน้าด้านขวามือ และอัครสาวกท่านอื่นๆ ตามลำดับ

กลุ่มของเราส่วนใหญ่อยู่ใกล้ด้านหลังของห้องนมัสการกับคนดูแลสถานที่ ข้าพเจ้ายืนอยู่ด้านหน้ากับประธานคิมบัลล์หน้ารูปปั้นของเปโตรพร้อมกับเอ็ลเดอร์เรกซ์ ดี. พีนีเกอร์และโจฮัน เฮลจ์ เบนธิน ประธานสเคตโคเปนเฮเกน

ในมือเปโตร สลักไว้ในหินอ่อน มีกุญแจพวงใหญ่ ประธานคิมบัลล์ชี้ไปที่กุญแจเหล่านั้นและอธิบายสัญลักษณ์ของกุญแจ จากนั้นด้วยการกระทำที่ข้าพเจ้าจะไม่มีวันลืม ท่านหันไปที่ประธานเบนธินและด้วยความหนักแน่นซึ่งแปลกไปจากธรรมดา ท่านชี้ไปที่ประธานเบนธินและกล่าวว่า "ผมต้องการให้คุณบอกกับทุกคนในเดนมาร์กว่าผมถือกุญแจ! เราถือกุญแจที่เป็น *ของจริง* และเราใช้กุญแจเหล่านั้นทุกวัน"

ฉันได้รับพลังและพรของฐานะปุโรหิตในชีวิตฉันอย่างไร

โดยผ่านฐานะปุโรหิตเราสามารถรับศาสนพิธีแห่งความรอด ได้แก่บัพติศมา การยืนยัน และศาสนพิธีพระวิหารที่ผนึกครอบครัวเราไว้ชั่วนิรันดร์ การรักษาพันธสัญญาที่มาควบคู่กับพันธสัญญาเหล่านี้นำพลังฐานะปุโรหิต—เดชานุภาพของพระผู้เป็นเจ้า—เข้ามาในชีวิตเรา เราสามารถรับรู้ว่าพลังอำนาจนี้มีผลในชีวิตเราเมื่อเรากลับใจอย่างแท้จริงและได้รับการให้อภัย รู้สึกไวมากขึ้นต่อการกระตุ้นเตือนและการนำทางของพระวิญญาณบริสุทธิ์ และดึงพลังความเข้มแข็งมาจากศาสนพิธีแห่งพระกิตติคุณ โดยผ่านฐานะปุโรหิตเราสามารถรับพรพิเศษของการปลอบโยนและการรักษาได้เช่นกัน รวมถึงพรของบิดาและปิตุพร สัญญาในพรเหล่านี้เกิดขึ้นจริงผ่านศรัทธาของเรา

ท่านรับรู้ถึงพลังฐานะปุโรหิตในชีวิตท่านขณะท่านรักษาพันธสัญญาของท่านเมื่อใด ท่านมีประสบการณ์ใดบ้างที่สามารถแบ่งปันกับเยาวชนหญิงหรือไม่

เยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่านได้รับพรโดยพลังฐานะปุโรหิตอย่างไร ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้พวกเธอรับรู้ถึงพลังของฐานะปุโรหิตในชีวิตพวกเธอ

พึงแน่ใจว่าเยาวชนหญิงรับรู้ว่าพวกเธอเข้าถึงพรฐานะปุโรหิตได้ทุกสภาวการณ์ พรเหล่านี้สามารถผ่านมาทางสมาชิกครอบครัว ผู้นำฐานะปุโรหิต และผู้สอนประจำบ้าน

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกว่าอะไรจะมีความหมายต่อเยาวชนหญิง

มัทธิว 3:1–6, 13–17; กิจการ 3:1–10; โมไซยาห์ 18:7–18; 3 นีไฟ 18:1–5 (วิธีที่ฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่เรา)

รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “ความมีค่าควรในพลังฐานะปุโรหิต,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 66–69

ดัลลิน เอช. โอ๊คส์, “อำนาจฐานะปุโรหิตในครอบครัวและศาสนจักร,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2005, 25–32

นีล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “พลังอำนาจในฐานะปุโรหิต,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013

แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์, “เรารู้ไหมว่าเรามีอะไร?” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 12–14

วีดิทัศน์: “พรของฐานะปุโรหิต”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- หากอยู่ในวิสัยที่ทำได้ให้นำถาดเปล่าศีลระลึกมาชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันความคิดว่าพันธสัญญาที่พวกเธอทำระหว่างศีลระลึกช่วยนำพลังของฐานะปุโรหิตเข้ามาในชีวิตและบ้านของพวกเธออย่างไร
- เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งมาที่กระดานและวาดรูปหรือเขียนข้อความหนึ่งแทนวิธีหนึ่งที่ฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่เธอตลอดบทเรียนให้เยาวชนหญิงเพิ่มรูปหรือข้อความลงไปขณะพวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับพรอื่นๆ ที่ผ่านมาทางฐานะปุโรหิต

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"อย่ากลัวความเงียบ บ่อยครั้งผู้คนต้องการเวลาคิดและตอบคำถามหรือแสดงความรู้สึก ท่านจะหยุดสักครู่หลังจากถามคำถาม หลังจากแบ่งปันประสบการณ์ทางวิญญาณหรือเมื่อคนหนึ่งกำลังมีอุปสรรคในการแสดงความคิดเห็นของเขาหรือเธอ" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 67)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่พวกเธออย่างไร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านพระคัมภีร์เรื่องหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่เราอย่างไร (ดูตัวอย่างพระคัมภีร์ที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้) เยาวชนหญิงอาจทบทวนเรื่องราวของเด็กหญิงสองคนในคำพูดของประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันเรื่อง "ความมีค่าควรในพลังฐานะปุโรหิต" ขอให้พวกเธอเล่าเรื่องดังกล่าวด้วยคำพูดของตนเองและอธิบายพรที่มาจากฐานะปุโรหิต กระตุ้นให้พวกเธอยกตัวอย่างพรที่พวกเธอได้รับผ่านฐานะปุโรหิต กระตุ้นให้เยาวชนหญิงแต่ละคนบันทึกเรื่องราวในบันทึกส่วนตัวหรือในหนังสือ *ครอบครัวของฉัน* ว่าฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่ครอบครัวเธออย่างไร เยาวชนหญิงอาจขอให้บิดามารดาหรือสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวช่วย
- นำของชิ้นหนึ่งมาชั้นเรียนเพื่อใช้เป็นสัญลักษณ์ของพรที่มาจากฐานะปุโรหิต เช่น ร่มแทนการคุ้มครอง ถามเยาวชนหญิงว่ามีของอะไรอีกบ้างที่อาจจะใช้เป็นสัญลักษณ์พรอื่นๆ ของฐานะปุโรหิต ให้ชั้นเรียนอ่านเรื่องการเยือนพี่น้องสตรีในฮอนดูรัสของซิสเตอร์แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์ในคำพูดของเธอเรื่อง "เรารู้ไหมว่าเรามีอะไร" พี่น้องสตรีเหล่านี้และครอบครัวของพวกเธอได้รับพรอะไรแล้วบ้าง พวกเขาจะได้รับพรเพิ่มเติมอะไรอีกผ่านฐานะปุโรหิต เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเข้าถึงพรของฐานะปุโรหิตในครอบครัวพวกเธอเวลานี้และในครอบครัวอนาคต
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงดูเรื่อง "พรของฐานะปุโรหิต" และเขียนรายการพรที่เอ็ลเดอร์เฮลส์กล่าวถึงซึ่งเกิดขึ้นจากศาสนพิธีฐานะปุโรหิต ขอให้พวกเธอแบ่งปันรายการที่เขียนและสนทนาว่าพวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้ได้รับพรเหล่านี้ทุกวัน พวกเธอจะแบ่งปันประสบการณ์อะไรได้บ้างที่แสดงให้เห็นว่าพลังของฐานะปุโรหิตเสริมสร้างความเข้มแข็งให้พวกเธออย่างต่อเนื่องได้อย่างไร
- ขอให้เยาวชนหญิงอ่านข้อความต่อไปนี้และมองหาวิธีที่ฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่พวกเธอ: "พี่น้องสตรีทั้งหลาย บางคนจะพยายามโน้มน้าวท่านให้เชื่อว่าเพราะท่านไม่ได้รับแต่งตั้งสู่ฐานะปุโรหิต ท่าน

จึงได้รับพรน้อยกว่าผู้ชาย พวกเขาผิดถนัด และพวกเขาไม่เข้าใจพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ พรของฐานะปุโรหิตมีให้ชายหญิงที่ชอบธรรมทุกคน เราทุกคนอาจได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์ การเปิดเผยส่วนตัว และเอ็นดาวเม้นท์ในพระวิหาร ซึ่งทำให้เรามีพลัง 'เป็นอาวุธ' พลังของฐานะปุโรหิตเยียวยา คุ้มครอง และป้องกันคนชอบธรรมทุกคนให้รอดพ้นจากอำนาจของความมืด สำคัญที่สุดคือความสมบูรณ์ของฐานะปุโรหิตที่มีอยู่ในศาสนพิธีสูงสุดแห่งพระนิเวศน์ของพระเจ้าจะรับได้เฉพาะเมื่อชายกับหญิงรับด้วยกันเท่านั้น" (เชอรี ดิว, ใน *Daughters in My Kingdom*, 128) ขอให้เยาวชนหญิงยกตัวอย่างพรเหล่านี้ในชีวิตพวกเธอหรือชีวิตของคนที่พวกเธอรู้จัก

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจดีขึ้นหรือไม่ว่าฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่พวกเธออย่างไร พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ขอให้สมาชิกครอบครัวและเพื่อนๆ แบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเขาเกี่ยวกับฐานะปุโรหิต และฐานะปุโรหิตเป็นพรแก่ครอบครัวของพวกเขาและส่งผลต่อการเลือกประจำวันของพวกเขาอย่างไร
- มองหาตัวอย่างตลอดสัปดาห์ว่าพลังฐานะปุโรหิตเกิดผลในชีวิตพวกเธออย่างไร
- แสดงความกตัญญูต่อผู้ดำรงฐานะปุโรหิตที่มีอิทธิพลบวกในชีวิตพวกเธอ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำพูด ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้ผู้ติดตามพระองค์เป็นพยาน และเมื่อพวกเขาทำเช่นนั้น พระวิญญาณทรงสัมผัสใจพวกเขา เยาวชนหญิงมีประสบการณ์เกี่ยวกับฐานะปุโรหิตเรื่องใดที่พวกเธอสามารถแบ่งปันให้กันได้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์, “เรารู้ไหมว่าเรามีอะไร?” เลียโฮนา, *พ.ย. 2013*

ไม่นานมานี้ดิฉันได้ไปเยี่ยมบ้านของสตรีสี่คนในฮอนดูรัส พร้อมกับผู้นำฐานะปุโรหิต ซิสเตอร์เหล่านี้และครอบครัวต้องการกุญแจฐานะปุโรหิตและสิทธิอำนาจ ศาสนพิธี ฐานะปุโรหิตและพันธสัญญา และอำนาจและพร ฐานะปุโรหิต

เราไปเยี่ยมซิสเตอร์ที่รักท่านหนึ่งที่แต่งงานแล้วและมีลูกน่ารักสองคน เธอซื่อสัตย์และแข็งขันในศาสนจักรและเธอสอนลูกๆให้เลือกสิ่งที่ถูกต้อง สามีของเธอสนับสนุนกิจกรรมในศาสนจักรของเธอ แต่เขาไม่ใช่สมาชิก ครอบครัวพวกเขามั่นคง แต่เพื่อจะชื่นชมพลังอันยิ่งใหญ่ พวกเขาต้องการพรฐานะปุโรหิตเพิ่มเติม พวกเขาจำเป็นต้องมีบิดาที่ได้รับศาสนพิธีบัพติศมาและของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์และได้รับการประสาทฐานะปุโรหิต พวกเขาต้องการอำนาจฐานะปุโรหิตที่ผ่านมาทางเอ็นดาวเม้นท์และการผนึก

การเยี่ยมต่อมาของเราคือบ้านของซิสเตอร์โสดสองท่าน สตรีผู้มีศรัทธายิ่งใหญ่ ซิสเตอร์ท่านหนึ่งมีลูกชายที่กำลังเตรียมตัวเป็นผู้สอนศาสนา ซิสเตอร์อีกท่านหนึ่งกำลังได้รับการบำบัดจากโรคมะเร็ง ในช่วงเวลาแห่งความท้อถอยและสิ้นหวัง พวกเธอจดจำถึงการชดใช้ของพระผู้ช่วยให้รอดและเต็มเปี่ยมไปด้วยศรัทธาและความหวัง ทั้งสองต้องการพรและพลังเพิ่มเติมโดยผ่านศาสนพิธีพระวิหาร เรากระตุ้นให้พวกเธอร่วมกับอนาคตผู้สอนศาสนาในบ้านของพวกเธอเพื่อเตรียมรับศาสนพิธีเหล่านั้น

การเยี่ยมสุดท้ายของเราเป็นบ้านของซิสเตอร์ที่สามีเพิ่งเสียชีวิตจากอุบัติเหตุอันน่าสลดใจเมื่อไม่นานมานี้ เนื่องจากเป็นผู้เปลี่ยนใจเลื่อมใสใหม่ เธอยังไม่เข้าใจว่าเธอสามารถรับเอ็นดาวเม้นท์ส่วนตัวและผนึกกับสามีของเธอได้ เมื่อเราสอนเธอว่าเธอและสามีที่สิ้นชีวิตสามารถได้รับพรเหล่านี้ เธอเต็มไปด้วยความหวัง การที่รู้ว่าครอบครัวสามารถได้รับการผนึกด้วยกันโดยผ่านศาสนพิธีและพันธสัญญาพระวิหารทำให้เธอมีศรัทธาและตัดสินใจที่จะเผชิญกับการทดลองที่รออยู่เบื้องหน้า

ลูกชายของหญิงหม้ายผู้นี้กำลังเตรียมเพื่อรับฐานะปุโรหิตแห่งอาโรน การแต่งตั้งของเขาจะเป็นพรอันยิ่งใหญ่ต่อเธอและครอบครัวพวกเขาจะมีผู้ดำรงฐานะปุโรหิตในบ้าน

เมื่อดิฉันพบบรรดาสตรีผู้สื่อสัตย์เหล่านี้ในฮอนดูรัส ดิฉันเห็นว่าพวกเธอพยายามรักษาครอบครัวให้แข็งขันในพระกิตติคุณ พวกเธอแสดงความซาบซึ้งต่อสมาชิกวอร์ดผู้รักษาพันธสัญญา พวกเขาดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลือสนับสนุนทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายวิญญาณ อย่างไรก็ตามซิสเตอร์เหล่านี้ยังคงต้องการบางอย่างที่ยังไม่สมบูรณ์

ในแต่ละบ้านทั้งสามหลังที่เราไปเยี่ยม ผู้ดำรงฐานะปุโรหิตที่ฉลาดท่านหนึ่งได้ถามซิสเตอร์แต่ละคนว่าเคยได้รับพรฐานะปุโรหิตบ้างไหม แต่ละครั้งคำตอบคือไม่ ซิสเตอร์แต่ละคนได้ขอและรับพรฐานะปุโรหิตในวันนั้น พวกเธอหลั่งน้ำตาขณะแสดงความซาบซึ้งต่อการปลอบประโลม การนำทาง กำลังใจ การดลใจที่มาจากพระบิดาบนสวรรค์ผ่านผู้ดำรงฐานะปุโรหิตที่มีค่าควร

ซิสเตอร์เหล่านี้เป็นแรงบันดาลใจให้ดิฉัน พวกเธอแสดงความคารวะต่อพระผู้เป็นเจ้าและอำนาจและสิทธิอำนาจของพระองค์ ดิฉันซาบซึ้งต่อผู้นำฐานะปุโรหิตผู้ไปเยี่ยมบ้านเหล่านั้นกับดิฉัน เมื่อเราจากบ้านแต่ละหลังมา เราปรึกษากันเกี่ยวกับการช่วยครอบครัวเหล่านี้ให้ได้รับศาสนพิธีที่จำเป็นเพื่อก้าวหน้าไปในทางแห่งพันธสัญญาและเสริมสร้างบ้านของพวกเธอ

การสนับสนุนผู้นำศาสนจักรของฉันหมายความว่าอย่างไร

ในฐานะสมาชิกศาสนจักร เรามีโอกาสสนับสนุนคนที่พระเจ้าทรงเรียกให้รับใช้ เรายกมือเพื่อแสดงว่าเราสนับสนุนเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่ เจ้าหน้าที่สามัญคนอื่นๆ ของศาสนจักร ผู้นำแต่ละคนในวอร์ดและสเตคของเรา —รวมถึงฝ่ายประธานชั้นเรียนเยาวชนหญิง การสนับสนุนผู้นำเกี่ยวข้องมากกว่าการเพียงแค่ยกมือ—แต่หมายความว่าเราอยู่สนับสนุนพวกท่าน สวดอ้อนวอนให้พวกท่าน ยอมรับงานมอบหมายและการเรียกจากพวกท่าน เชื่อฟังคำแนะนำของพวกท่าน และไม่วิพากษ์วิจารณ์พวกท่าน

ท่านทำอะไรเพื่อสนับสนุนผู้นำศาสนจักร ท่านได้รับพรอย่างไรเพราะทำเช่นนั้น ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้สึกถึงความรักที่ผู้นำเช่นท่านมีต่อพวกเธอได้อย่างไร

ท่านเคยเห็นเยาวชนหญิงในชั้นเรียนสนับสนุนผู้นำศาสนจักร—รวมถึงสมาชิกในฝ่ายประธานชั้นเรียนของพวกเธอเมื่อใด พวกเธอจะแบ่งปันประสบการณ์อะไรให้กันได้บ้าง

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน อะไรจะดลใจให้เยาวชนหญิงสนับสนุนผู้นำศาสนจักรของพวกเธอ

อพยพ 17:8–12 (อาโรนและเฮอร์ประคองมือของโมเสส)

คพ. 21:1–6; 124:45–46 (คนที่สดับฟังเสียงผู้รับใช้ของพระเจ้าจะได้รับพร)

1 นีไฟ 18:8–20; คพ. 84:23–25 (ตัวอย่างของคนที่ปฏิเสธผู้นำของพวกเขา)

1 พงศ์กษัตริย์ 17:8–16; 2 พงศ์กษัตริย์ 5:1–14 (ตัวอย่างของคนที่ทำตามคำแนะนำของผู้รับใช้ของพระเจ้า)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “ได้รับเรียกจากพระผู้เป็นเจ้าและสนับสนุนโดยสมาชิก,” *เลียโฮนา*, มิ.ย. 2012, 4–5

รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “การสนับสนุนศาสดาพยากรณ์,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 74–77

เจมส์ อี. เฟาสท์, “ได้รับเรียกและเลือก,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2005, 63–65

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนชื่อของบทเรียนนี้ไว้บนกระดาน และขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงคำอื่นที่มีความหมายเหมือนกับ *สนับสนุน* จากนั้นให้พวกเธอเขียนรายชื่อผู้นำในวอร์ดไว้บนกระดาน รวมทั้ง ประธานสมาคมสงเคราะห์ ประธานเยาวชนหญิง ประธานปฐมวัย และประธานชั้นเรียนเยาวชนหญิง เยาวชนหญิงกำลังทำอะไรเพื่อสนับสนุนคนเหล่านี้
- ขอให้เยาวชนหญิงต่างคนต่างอ่าน อพยพ 17:8–12 และเชิญคนหนึ่งสรุปเรื่องด้วยคำพูดของเธอเอง เรื่องนี้เกี่ยวข้องกับเราอย่างไรเมื่อเราสนับสนุนผู้นำศาสนจักรของเรา เราเหมือนอาโรนและเฮอร์อย่างไรเมื่อเราสนับสนุนประธานชั้นเรียนและผู้นำคนอื่นๆ ของเรา

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าการสนับสนุนผู้นำศาสนจักรหมายความว่าอะไร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ก่อนชั้นเรียน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านคำพูดของประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันเรื่อง “การสนับสนุนศาสดาพยากรณ์” และเตรียมมาแบ่งปันบางอย่างจากคำพูดนั้นที่สร้างแรงบันดาลใจให้พวกเธอสนับสนุนประธานโธมัส เอส. มอนสัน
- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นกลุ่มๆ และมอบหมายคำพูดของประธานเจมส์ อี. เฟาสท์ เรื่อง “ได้รับเรียกและเลือก” หรือ หลักคำสอนและพันธสัญญา 124:45-46 ให้กลุ่มละหนึ่งหัวข้อหรือหนึ่งข้อ ขอให้พวกเธอมองหาพรที่สัญญาไว้กับคนที่สนับสนุนผู้นำของพวกเขาและคำเตือนถึงคนที่ไม่สนับสนุน เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันสิ่งที่พบ ถ้าพวกเธอทบทวนคำพูดนั้น ขอให้พวกเธอเล่าเรื่องจากคำพูดที่แสดงให้เห็นพรและคำเตือนเหล่านี้
- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงบางคนให้หาตัวอย่างของคนในพระคัมภีร์ที่ไม่ยอมรับผู้นำของตน เช่น เลมันกับเลมิวเอล (ดู 1 นีไฟ 18:9-14) และลูกหลานของอิสราเอล (ดู คพ. 84:23-25) ขอให้เยาวชนหญิงที่เหลือหาตัวอย่างของคนที่ทำตามผู้รับใช้ของพระเจ้า เช่น หญิงม่ายชาวศาเรฟัท (ดู 1 พงศ์กษัตริย์ 17:8-16) และนาอามาน (ดู 2 พงศ์กษัตริย์ 5:8-14) ขอให้พวกเธอเล่าเรื่องและอธิบายว่าเรื่องนั้นสอนอะไรเกี่ยวกับผลของการไม่ยอมรับหรือการให้เกียรติผู้นำศาสนจักร
- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านบทความของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เรื่อง “ได้รับเรียกจากพระผู้เป็นเจ้าและสนับสนุนจากผู้คน” โดยมองหาตัวอย่างวิธีที่เราจะสนับสนุนผู้นำศาสนจักร นำนิตย

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ในการช่วยให้ผู้เรียนเตรียมตอบคำถาม ท่านอาจต้องการบอกเขาก่อนจะอ่านหรือนำเสนอบางสิ่งที่ท่านกำลังจะขอคำตอบจากเขา ... ตัวอย่างเช่น ท่านอาจพูดว่า ‘ขอให้ฟังผมอ่านข้อความต่อไปนี้เพื่อท่านจะบอกได้ว่าท่านสนใจอะไรมากที่สุดจากข้อความที่ผมอ่าน’ หรือ ‘ขณะที่อ่านพระคัมภีร์ข้อนี้ ให้ดูว่าท่านเข้าใจหรือไม่ว่าพระเจ้าทรงบอกอะไรเราเกี่ยวกับศรัทธา’” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 69)

ศาสนจักรมาหลายๆ เล่มและขอให้เยาวชนหญิงหาและแบ่งปันรูปภาพในนิตยสารที่แสดงวิธีสนับสนุนผู้นำศาสนจักร เยาวชนหญิงจะพูดอะไรได้บ้างถ้าพวกเธอได้ยินบางคนวิพากษ์วิจารณ์ผู้นำคนหนึ่งของพวกเธอ พวกเธอทำอะไรเพื่อสนับสนุนผู้นำศาสนจักร รวมทั้งฝ่ายประธานชั้นเรียนของพวกเธอ เชิญประธานชั้นเรียนแบ่งปันความรู้สึกเกี่ยวกับการเรียกของเธอและเยาวชนหญิงที่เธอรับใช้

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าการสนับสนุนผู้นำศาสนจักรหมายความว่าอะไร พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สวดอ้อนวอนให้ผู้นำศาสนจักร
- แสดงความสำนึกคุณต่อผู้นำศาสนจักรผู้ที่พวกเธอรู้สึกว่าขยายการเรียกของเขาหรือเธอ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำพูด ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเรียกและทรงมอบหน้าที่ให้ผู้นำกำกับดูแลและปกครองศาสนจักรของพระองค์ (ดู มัทธิว 10:1–5) ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้สึกสำนึกคุณต่อผู้ได้รับเรียกให้รับใช้และช่วยเหลือพวกเธอได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดลอกมาจากเจมส์ อี. เฟาสท์, “ได้รับเรียกและเลือก,” เลียโฮนา, *พ.ย.* 2005, 63-65

ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นเกียรติยิ่งและปีติยินดีล้นพ้นที่ได้รับเรียกเป็นผู้ช่วยอัครสาวกสิบสองเมื่อ 33 ปีก่อน สองสามวันต่อมาประธานฮิวจ์ บี. บราวน์แนะนำข้าพเจ้าว่าสิ่งสำคัญที่สุดที่ข้าพเจ้าควรทำก็คือทำตัวให้กลมเกลียวกับเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่ของข้าพเจ้าเสมอ ประธานบราวน์ไม่ได้บอกรายละเอียด ท่านเพียงพูดว่า “ใกล้ชิดเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่เข้าไว้” ข้าพเจ้าตีความหมายเอาเองว่าข้าพเจ้าควรปฏิบัติตามคำแนะนำและการชี้นำของประธานศาสนจักร ฝ่ายประธานสูงสุดและโควรัมอัครสาวกสิบสอง คำพูดนั้นดังก้องอยู่ในใจข้าพเจ้าว่าเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการทำด้วยสุดใจ

คนอื่นอาจไม่เห็นด้วยกับคำแนะนำนั้น แต่เรื่องนี้ให้ข้อคิดบางอย่าง ข้าพเจ้าสรุปว่าการนำทางฝ่ายวิญญาณส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับการทำตัวให้กลมเกลียวกับประธานศาสนจักร ฝ่ายประธานสูงสุด และโควรัมอัครสาวกสิบสอง—ทุกท่านได้รับการสนับสนุนในฐานะศาสดาพยากรณ์ ผู้หยั่งรู้ และผู้เปิดเผย ดังที่พวกท่านเป็นอยู่ในปัจจุบัน ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าเราคาดหวังจะทำตัวให้กลมเกลียวกับพระวิญญาณของพระเจ้าอย่างเต็มที่ได้อย่างไรหากเราไม่ทำตัวให้กลมเกลียวกับประธานศาสนจักรและท่านอื่นๆ ที่เป็นศาสดาพยากรณ์ ผู้หยั่งรู้ และผู้เปิดเผย . . .

ข้าพเจ้าขอแนะนำสมาชิกศาสนจักรให้สนับสนุนประธานศาสนจักร ฝ่ายประธานสูงสุด โควรัมอัครสาวกสิบสอง และเจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่ท่านอื่นด้วยสุดใจสุดจิตวิญญาณของเรา หากเราทำเช่นนั้นเราจะอยู่ในท่าเรือที่ปลอดภัย . . .

เราทุกคนอาจคาดหวังว่าจะมีสิ่งท้าทายศรัทธาของเรา สิ่งท้าทายเหล่านี้อาจมาในวิธีที่แตกต่างกัน ท่านอาจไม่ชอบคำแนะนำที่ผู้นำศาสนจักรให้เสมอไป พวกท่านไม่ได้พยายามทำให้ได้รับความนิยม แต่พยายามช่วยเราให้พ้นภัยพิบัติและความผิดหวังอันเกิดจากการไม่เชื่อฟังกฎของพระผู้เป็นเจ้า

เราจำเป็นต้องช่วยเหลือและสนับสนุนผู้นำในท้องที่ของเราเช่นกันเพราะพวกเขาก็ “ได้รับเรียกและเลือก” ด้วย สมาชิกศาสนจักรนี้ทุกคนจะรับคำแนะนำได้จากอธิการหรือประธานสาขา ประธานสเตคหรือประธานคณะเผยแผ่ ประธานศาสนจักรและผู้ร่วมงานของท่าน ไม่มีใครในบรรดาเจ้าหน้าที่เหล่านี้ร้องขอการเรียกของเขา ไม่มีใครดีพร้อม แม้กระนั้นพวกเขาก็เป็นผู้รับใช้ของพระเจ้า พระองค์ทรงเรียกพวกเขาผ่านผู้ที่มีสิทธิ์ได้รับการดลใจ ผู้ที่ได้รับเรียก สนับสนุน และวางมือมอบหน้าที่เหล่านี้เป็นผู้ที่มีสิทธิ์ได้รับการสนับสนุนจากเรา

ข้าพเจ้ายกย่องและเคารพอธิการของข้าพเจ้าทุกคน ข้าพเจ้าพยายามไม่สงสัยการนำทางของพวกเขาและรู้สึกว่าโดยการสนับสนุนและปฏิบัติตามคำแนะนำของพวกเขา ข้าพเจ้าได้รับการปกป้องให้พ้นจาก “เล่ห์กลของมนุษย์ตามอุบายที่ฉลาดในการล่อลวง” [เอเฟซัส 4:14] นี่เป็นเพราะผู้นำที่ได้รับเรียกและเลือกแต่ละคนเหล่านี้ต่างมีสิทธิ์ได้รับการเปิดเผยจากสวรรค์ซึ่งมากับการเรียกนั้น หลายคนที่ไม่เคารพผู้นำในศาสนจักรต้องทนทุกข์กับความอ่อนแอและการตกต่ำทางวิญญาณ เราควรมองข้ามข้อบกพร่อง ความผิดพลาด หรือจุดอ่อนที่เรามองเห็นของผู้ที่ได้รับเรียกให้กำกับดูแลเราและช่วยค้ำชูตำแหน่งที่พวกเขาดำรงอยู่

ข้อความที่คัดลอกมาจากเฮนรีย์ บี. อายริงก์, “ได้รับเรียกจากพระผู้เป็นเจ้าและสนับสนุนโดยสมาชิก,” เลียโฮนา, *มิ.ย.* 2012, 4–5

หลายปีก่อนนักศึกษาวัย 18 ปีแสดงให้ข้าพเจ้าเห็นว่าการสนับสนุนผู้รับใช้ของพระเจ้าหมายความว่าอย่างไร ข้าพเจ้ายังคงได้รับพรจากแบบอย่างอันนอบน้อมของเขา

เขาเพิ่งเริ่มเรียนวิทยาลัยปีหนึ่ง เขารับบัพติศมายังไม่ถึงปีก่อนออกจากบ้านไปศึกษาที่มหาวิทยาลัยขนาดใหญ่แห่งหนึ่งที่นั่นข้าพเจ้ารับใช้เป็นอธิการของเขา

เขาขอพบข้าพเจ้าในห้องทำงาน ข้าพเจ้าแปลกใจเมื่อเขาถามว่า “เราจะสวดอ้อนวอนด้วยกันได้ไหมครับ ผมขอเป็นผู้สวด . . .

เขาเริ่มคำสวดอ้อนวอนด้วยประจักษ์พยานว่าเขารู้ว่าอธิการได้รับเรียกจากพระผู้เป็นเจ้า เขาทูลขอพระผู้เป็นเจ้าให้ทรงบอกข้าพเจ้าว่าเขาควรทำอย่างไรในเรื่องที่ส่งผลอย่างมากทางวิญญาณ ชายหนุ่มทูลพระผู้เป็นเจ้าว่าเขามั่นใจว่าอธิการทราบความต้องการของเขาแล้ว และจะให้คำแนะนำที่เขาจำเป็นต้องได้ยิน

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ขณะที่เขาพูด อันตรายบางอย่างที่เขาจะพบเจอเข้ามาในความคิดข้าพเจ้า คำแนะนำที่ให้เรียบง่ายแต่ชัดเจนมาก นั่นคือ สวดอ้อนวอนเสมอ เชื่อฟังพระบัญญัติ และไม่ต้องกลัว

ชายหนุ่มผู้เป็นสมาชิกหนึ่งปีในศาสนจักรสอนโดยแบบอย่างถึงสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าจะทรงทำกับผู้นำได้เมื่อเขาได้รับการสนับสนุนโดยศรัทธาและการสวดอ้อนวอนของคนที่เขาได้รับเรียกให้นำ ชายหนุ่มคนนั้นแสดงให้ข้าพเจ้าเห็นพลังของกฎแห่งความเห็นชอบร่วมกันในศาสนจักร (ดู คพ. 26:2) ถึงแม้พระเจ้าทรงเรียกผู้รับใช้ของพระองค์โดยการเปิดเผย แต่พวกเขาจะปฏิบัติหน้าที่ได้ก็ต่อเมื่อได้รับการสนับสนุนจากผู้คนที่พวกเขาได้รับเรียกให้รับใช้

โดยเสียงสนับสนุนของเรา เราทำสัญญาศักดิ์สิทธิ์ เราสัญญาว่าจะสวดอ้อนวอนให้ผู้รับใช้ของพระเจ้าและขอให้พระองค์ทรงนำและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้พวกเขา (ดู คพ. 93:51) เราปฏิญาณว่าเราจะเฝ้าคอยและคาดหวังว่าจะรู้สึกถึงการดลใจจากพระผู้เป็นเจ้าในคำแนะนำของพวกเขาและเมื่อใดก็ตามที่พวกเขาทำหน้าที่ในการเรียกของตน (ดู คพ. 1:38)

สัญญาดังกล่าวจะต้องต่อใหม่ในใจเราบ่อยๆ ครูโรงเรียนวันอาทิตย์ของท่านจะพยายามสอนโดยพระวิญญาณ แต่เช่นเดียวกับที่ท่านจะทำ ครูของท่านอาจทำผิดพลาดหน้าห้องเรียน อย่างไรก็ตาม ท่านสามารถตัดสินใจฟังและมองหาช่วงเวลาที่ท่านจะรู้สึกได้ว่าการดลใจเกิดขึ้น ในที่สุดท่านจะสังเกตเห็นความผิดพลาดน้อยลงและเห็นพยานหลักฐานบ่อยขึ้นว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงสนับสนุนครูคนนั้น

เมื่อเรายกมือสนับสนุนบุคคลหนึ่ง เราให้คำมั่นว่าจะทำงานเพื่อจุดประสงค์ใดก็ตามที่พระเจ้าทรงเรียกบุคคลนั้นมาทำให้ลุล่วง เมื่อลูกๆ ของเรายังเล็กภรรยาข้าพเจ้าได้รับเรียกให้สอนเด็กเล็กในวอร์ดของเรา ข้าพเจ้าไม่เพียงยกมือสนับสนุนเธอเท่านั้น แต่สวดอ้อนวอนให้เธอด้วยและขออนุญาตช่วยเธอ บทเรียนที่ข้าพเจ้าได้รับเกี่ยวกับความสำนึกในสิ่งที่สตรีทำ และความรักที่พระเจ้าทรงมีต่อเด็กๆ ยังคงเป็นพรแก่ครอบครัวและชีวิตข้าพเจ้า

เมื่อเร็วๆ นี้ข้าพเจ้าพูดกับชายหนุ่มคนนั้นที่สนับสนุนอธิการของเขาเมื่อหลายปีก่อน ข้าพเจ้าได้ทราบว่าพระเจ้าและผู้คนสนับสนุนเขาเมื่อเขาได้รับการเรียกเป็นผู้สอนศาสนาเป็นประธานสเตค และเป็นบิดา เขากล่าวเมื่อเราจบการสนทนาของเราว่า “ผมยังคงสวดอ้อนวอนให้ท่านทุกวัน”

เราสามารถตกลงใจได้ว่าจะสวดอ้อนวอนทุกวันให้คนที่พระผู้เป็นเจ้าทรงเรียกมารับใช้เรา เราสามารถขอบคุณคนที่การรับใช้ของเขาเป็นพรแก่เรา เราสามารถตัดสินใจได้ว่าจะก้าวออกมาเมื่อคนที่เราสนับสนุนขออาสาสมัคร

1 คนที่สนับสนุนผู้รับใช้ของพระเจ้าในอาณาจักรของพระองค์จะได้รับการค้ำจุนด้วยเดชานุภาพอันหาใดเทียบได้ของพระองค์ เราทุกคนต้องการพรนั้น

หัวข้อบทเรียน

กรกฎาคม: ศาสนพิธีและพันธสัญญา

“ในศาสนพิธี … พลังอำนาจของความเป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้าจึงแสดงให้ประจักษ์”
(คพ. 84:20)

โครงร่างในหน่วยนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจเรื่องศาสนพิธีและพันธสัญญาของพระกิตติคุณ ประสบการณ์ที่พวกเธอมีในหน่วยนี้จะช่วยให้พวกเธอเห็นคุณค่าและให้เกียรติพันธสัญญาที่ทำไว้แล้วและตั้งตารอศาสนพิธีที่พวกเธอจะได้รับในอนาคต รวมถึงศาสนพิธีของพระวิหาร พวกเธอจะเรียนรู้เกี่ยวกับการนำทางและความคุ้มครองที่พวกเธอและครอบครัวได้รับเมื่อ “ทำและรักษาพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์ [และ] รับศาสนพิธีแห่งพระวิหาร” (*คู่มือเล่ม 2: การบริหารงานศาสนจักร* [2010], 10.1.2)

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

เหตุใดศาสนพิธีจึงสำคัญในชีวิตฉัน
เหตุใดพันธสัญญาจึงสำคัญในชีวิตฉัน
ฉันทำพันธสัญญาอะไรบ้างเมื่อรับบัพติศมา
ฉันได้รับของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์อย่างไร
เหตุใดศาสนพิธีพระวิหารจึงสำคัญ
การรับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับเราหมายความว่าอะไร

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

ความก้าวหน้าส่วนบุคคล

กิจกรรมต่อไปนี้จาก*ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* สัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

ศรัทธา ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4

ธรรมชาติแห่งสวรรค์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4

ความรู้ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4

การเลือกและความรับผิดชอบ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 5

ความบริสุทธิ์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่า 3 และ 4

ท่านเคยได้รับศาสนพิธีใดบ้างของพระกิตติคุณ ศาสนพิธีเหล่านี้เป็นพรแก่ชีวิตท่านอย่างไร เหตุใดจึงสำคัญต่อท่าน

เยาวชนหญิงเคยได้รับศาสนพิธีอะไรบ้าง พวกเธอกำลังเตรียมรับศาสนพิธีอะไร เหตุใดพวกเธอจึงจำเป็นต้องเข้าใจความสำคัญของศาสนพิธีแห่งพระกิตติคุณ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

กรกฎาคม: ศาสนพิธีและพันธสัญญา

เหตุใดศาสนพิธีจึงสำคัญในชีวิตฉัน

ศาสนพิธีเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์ เป็นการปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนที่มีความหมายทางวิญญาณ ศาสนพิธีประกอบภายใต้ผู้มีสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิตและภายใต้การกำกับดูแลของผู้ถือกุญแจฐานะปุโรหิต ศาสนพิธีช่วยให้เราจดจำว่าเราเป็นใครและเตือนเราให้นึกถึงหน้าที่ของเราต่อพระผู้เป็นเจ้า อีกทั้งช่วยให้เรามาหาพระคริสต์และได้รับชีวิตนิรันดร์

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกได้รับการดลใจให้แบ่งปันอะไรกับเยาวชนหญิงเพื่อช่วยให้พวกเธอเข้าใจความสำคัญของศาสนพิธี

มัทธิว 3:13–17 (บัพติศมาของพระเยซูคริสต์)

กิจการของอัครทูต 19:1–6 (เปาโลให้บัพติศมาอีกครั้งแก่คนที่ไม่ได้รับบัพติศมาอย่างถูกต้อง)

3 นีไฟ 11:21–26 (พระเยซูคริสต์ประทานสิทธิอำนาจในการให้บัพติศมาและสอนเกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติที่ถูกต้อง)

โมโรไน 8:10–12 (มอรมอนสอนเรื่องบัพติศมา)

คพ. 84:19-21 (พลังอำนาจของความเป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้าแสดงให้ประจักษ์ในศาสนพิธีของฐานะปุโรหิต)

หลักแห่งความเชื่อ 1:3–5 (ศาสนพิธีจำเป็นต่อความรอด)

เดวิด เอ. เบดนาร์, “การปลดบาปของท่านจะมีอยู่เสมอ,” เลียโฮนา, พ.ค. 2016, 59–62

แกรีย์ อี. สตีเวนสัน, “สี่นาทีของท่าน,” เลียโฮนา, พ.ค. 2014, 84–86

“ศาสนพิธีและการให้พรฐานะปุโรหิต,” *คู่มือเล่ม 2: การบริหารงานศาสนจักร* (2010), 20.1

“พิธีการ,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 207–208

วีดิทัศน์: “ศรัทธาในพลังอำนาจของฐานะปุโรหิต”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนคำว่า *ศาสนพิธี* บนกระดาน และขอให้เยาวชนหญิงเสนอนิยามของคำนี้ (หากพวกเธอต้องการความช่วยเหลือให้พวกเธออ่านย่อหน้าที่อยู่ต้นโครงร่างนี้) เยาวชนหญิงจะตอบอย่างไรเมื่อมีคนบอกว่าศาสนพิธีไม่จำเป็น (หากเยาวชนหญิงต้องการแนวคิดพวกเธอสามารถอ่านหมวดที่มีหัวข้อว่า "พระวิญญาณบริสุทธิ์และศาสนพิธีปุโรหิต" ในคำปราศัยของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง "การปลดบาปของท่านจะมีอยู่เสมอ.")

- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนรายชื่อศาสนพิธีของพระกิตติคุณมากเท่าที่จะนึกออก จากนั้นช่วยพวกเธอระบุว่าศาสนพิธีใดในรายชื่อนั้นจำเป็นต่อความสูงส่ง (หากพวกเธอต้องการความช่วยเหลือ พวกเธอสามารถอ่าน "พิธีการ" ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา*) เหตุใดพระบิดาบนสวรรค์จึงประทานศาสนพิธีเหล่านี้แก่เรา

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"เมื่อท่านเตรียมสอน จงแน่ใจว่าท่านใช้วิธีสอนที่หลากหลายจากบทเรียนหนึ่งไปอีกบทเรียนหนึ่ง นี่อาจหมายถึงการใช้บางสิ่งที่เรียบง่ายเช่น โปสเตอร์สีหรือแผนภูมิติดผนังในบทเรียนหนึ่ง และรายการคำถามบนกระดานในอีกบทเรียนหนึ่ง" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 89)

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าเหตุใดศาสนพิธีจึงสำคัญ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ในคำปราศัยของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง "การปลดบาปของท่านจะมีอยู่เสมอ," ในหัวข้อ "การได้รับและคงไว้ซึ่งการปลดบาปโดยผ่านศาสนพิธี" อธิบายถึงพรของศาสนพิธีบัพติศมา การวางมือเพื่อของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ และศีลระลึก เพื่อช่วยเยาวชนหญิงเรียนรู้ว่าศาสนพิธีเหล่านี้ช่วยเราได้อย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกศาสนพิธีหนึ่งและเขียนทุกสิ่งที่เธอเรียนรู้เกี่ยวกับศาสนพิธีนั้นจากหมวดนี้ จากนั้นให้เชื้อเชิญเยาวชนหญิงสอนชั้นเรียนที่เหลือเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์—อาจสอนโดยการใช้ภาพหรือเล่นเกม

- เชื้อเชิญผู้พูดรับเชิญหรือเยาวชนหญิงคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในเรื่องสำคัญเพื่อแบ่งปันว่ามีข้อกำหนดใดบ้างของความสำเร็จนั้นและเธอทำให้ข้อกำหนดนั้นเกิดสัมฤทธิผลได้อย่างไร (อาจเป็นการที่เธอได้รับรางวัลความก้าวหน้าส่วนบุคคล ได้รับความสำเร็จทางด้านวิชาการ หรือผ่านการคัดเลือกให้เล่นละครเวที) จากนั้นเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านย่อหน้าที่เริ่มต้นว่า "ในทำนองเดียวกัน" จากคำปราศัยของเอ็ลเดอร์แกรีย์ อี. สตีเวนสัน เรื่อง "สี่นาทีของท่าน" ศาสนพิธีเป็นเหมือนข้อกำหนดที่ผู้พูดรับเชิญแบ่งปันอย่างไร ท่านอาจอ่านส่วนที่เหลือของคำปราศัยของเอ็ลเดอร์สตีเวนสัน โดยมองหาสิ่งที่ท่านสอนเกี่ยวกับศาสนพิธี

- ให้ชั้นเรียนทบทวนข้อกำหนดสี่อย่างสำหรับการประกอบศาสนพิธีใน หมวด 20.1 ของ *คู่มือเล่ม 2* เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน 3 นีไฟ 11:21–26 และระบุว่าคำอธิบายของพระผู้ช่วยให้รอดเรื่องบัพติศมาเป็นไปตามข้อกำหนดเหล่านี้อย่างไร

ขอให้พวกเธอนึกถึงศาสนพิธีที่ได้เป็นพยานเมื่อเร็วๆ นี้และอธิบายว่าเป็นไปตามข้อกำหนดทั้งสี่อย่างไร เกิดอะไรขึ้นถ้าประกอบศาสนพิธีโดยไม่เป็นไปตามข้อกำหนดเหล่านี้ ถามเยาวชนหญิงว่าเหตุใดจึงการที่พวกเธอต้องรู้เกี่ยวกับข้อกำหนดเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจินตนาการว่าพวกเธอกำลังสอนคนต่างศาสนาเกี่ยวกับบัพติศมา และเขาหรือเธอพูดว่า “ฉันรับบัพติศมาในโบสถ์ของฉันแล้ว” เยาวชนหญิงจะช่วยให้บุคคลนี้เข้าใจด้วยวิธีที่นุ่มนวลอย่างไรว่าเหตุใดเขาหรือเธอจึงต้องรับบัพติศมาอีกครั้ง พวกเธออยากแบ่งปันข้อพระคัมภีร์หรือประสบการณ์อะไรบ้าง ท่านอาจให้พวกเธอดูข้อกำหนดในหมวดที่ 20.1 ของ *คู่มือเล่มสอง;* มัทธิว 3:13–17; กิจการ 19:1–6; 3 นีไฟ 11:21–26; หรือ โมโรไน 8:10–12 หากอยู่ในวิสัยที่ทำได้ให้เชิญผู้สอนศาสนาเต็มเวลามาเข้าชั้นเรียนและแบ่งปันว่าพวกเขาอธิบายให้ผู้สนใจรู้ความสำคัญของศาสนพิธีอย่างไร (ขออนุญาตอธิการก่อน)

- แบ่งปันคำกล่าวต่อไปนี้จากประธานสเป็นเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์: “ศาสนพิธีเป็นเครื่องเตือนใจ นั่นคือจุดประสงค์แท้จริงของศีลระลึก เพื่อไม่ให้เราหลงลืม เพื่อช่วยให้เราจดจำ” (*Teachings of Spencer W. Kimball,* ed. Edward L. Kimball [1982], 112) ขอให้เยาวชนหญิงเขียนรายชื่อศาสนพิธีของพระกิตติคุณ (เช่นศาสนพิธีในหน้า 207–208 ของ *แน่วแน่ต่อศรัทธา*) และสนทนาว่าศาสนพิธีแต่ละอย่างนี้ศาสนพิธีใดช่วยให้เราจดจำ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจความสำคัญของศาสนพิธีหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สอนบทเรียนการสังสรรค์ในครอบครัวเกี่ยวกับความสำคัญของศาสนพิธี
- ทำศรัทธา ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4 หรือ ธรรมชาติแห่งสวรรค์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรักและสวดอ้อนวอนให้คนที่พระองค์ทรงสอน ท่านจะแสดงให้เห็นได้อย่างไรว่าท่านรักและสนับสนุนเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก "คำแนะนำทั่วไป," คู่มือเล่ม 2: การบริหารงานศาสนจักร (2010), *20.1*

20.1 คำแนะนำทั่วไป

ศาสนพิธีคือการกระทำอันศักดิ์สิทธิ์ เช่น บัพติศมา ซึ่งประกอบโดยสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิต ศาสนพิธีแห่งบัพติศมา การยืนยัน การแต่งตั้งฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดค (สำหรับผู้ชาย) เอ็นดาวเม้นท์พระวิหาร และการผนึกในพระวิหารล้วนจำเป็นต่อความสูงส่งของทุกคนที่รับผิดชอบได้ ศาสนพิธีเหล่านี้เรียกว่าศาสนพิธีแห่งความรอด ส่วนหนึ่งของศาสนพิธีแห่งความรอดแต่ละอย่างคือผู้รับทำพันธสัญญากับพระผู้เป็นเจ้า

การประกอบศาสนพิธีแห่งความรอดต้องได้รับการมอบอำนาจจากผู้นำฐานะปุโรหิตผู้ถือกุญแจที่เหมาะสม หรือผู้ปฏิบัติหน้าที่ภายใต้การกำกับดูแลของบุคคลที่ถือกุญแจเหล่านั้น การมอบอำนาจดังกล่าวจำเป็นต่อการตั้งชื่อและให้พรเด็ก การอุทิศหลุมฝังศพ การให้ปีตุพร และการเตรียมให้พร และส่งผ่านศีลระลึก ผู้ดำรงฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดคอาจทำให้น้ำมันศักดิ์สิทธิ์ ปฏิบัติและให้พรผู้ป่วย ให้พรของบิดา และให้พรอื่นๆ แห่งการปลอบโยนและให้คำแนะนำโดยไม่ต้องได้รับมอบอำนาจจากผู้นำฐานะปุโรหิตก่อน

พี่น้องชายผู้ประกอบศาสนพิธีและการให้พรควรเตรียมตัวโดยดำเนินชีวิตอย่างมีค่าควรและพยายามรับการนำทางจากพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์ พึงประกอบศาสนพิธีและการให้พรแต่ละครั้งด้วยการให้เกียรติ โดยเป็นไปตามข้อกำหนดดังนี้

1. ต้องประกอบศาสนพิธีและการให้พรในพระนามของพระเยซูคริสต์

2. ต้องประกอบศาสนพิธีและการให้พรโดยสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิต

3. ต้องประกอบศาสนพิธีและการให้พรตามระเบียบปฏิบัติที่จำเป็นทุกอย่าง เช่น ใช้คำที่กำหนดหรือใช้น้ำมันที่ทำให้ศักดิ์สิทธิ์แล้ว

4. ต้องได้รับมอบอำนาจจากผู้มีอำนาจควบคุมที่ถือกุญแจถูกต้อง (โดยปกติคืออธิการหรือประธานสเตค) หากจำเป็นตามคำแนะนำในบทนี้

ผู้นำฐานะปุโรหิตที่สอดส่องดูแลศาสนพิธีหรือการให้พรต้องแน่ใจว่าผู้ประกอบพิธีมีอำนาจฐานะปุโรหิตที่เหมาะสม มีค่าควร รู้และทำตามระเบียบปฏิบัติที่ถูกต้อง ผู้นำจะพยายามทำให้ศาสนพิธีหรือการให้พรเป็นประสบการณ์ทางวิญญาณที่เปี่ยมด้วยความคารวะ

เหตุใดพันธสัญญาจึงสำคัญในชีวิตฉัน

เราทำพันธสัญญาเมื่อเรารับศาสนพิธี เช่น บัพติศมา การแต่งตั้งสู่ฐานะปุโรหิต และศาสนพิธีพระวิหาร

พันธสัญญาคือข้อตกลงอันศักดิ์สิทธิ์ระหว่างพระผู้เป็นเจ้ากับลูกๆ ของพระองค์ พระผู้เป็นเจ้าทรงกำหนดเงื่อนไขที่แน่ชัด และพระองค์ทรงสัญญาจะประทานพรเราเมื่อเราเชื่อฟังเงื่อนไขเหล่านี้ การทำและรักษาพันธสัญญาทำให้เรามีคุณสมบัติคู่ควรรับพรที่พระผู้เป็นเจ้าทรงสัญญาไว้ เมื่อเราเลือกไม่รักษาพันธสัญญา เราไม่สามารถรับพรได้ พันธสัญญาของเรานำทางการเลือกที่เราทำและช่วยเราต่อต้านการล่อลวง

พันธสัญญาของท่านมีอิทธิพลต่อชีวิตท่านอย่างไร ท่านได้รับพรอะไรบ้างเมื่อท่านทำและรักษาพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์

ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจพันธสัญญาที่พวกเธอทำไว้และจะทำในอนาคตได้อย่างไร การเข้าใจพันธสัญญาจะส่งผลให้เยาวชนหญิงดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรมมากขึ้นอย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกได้รับการดลใจให้แบ่งปันอะไรกับเยาวชนหญิง

อพยพ 19:5; คพ. 35:24; 90:24 (พรเกิดขึ้นเมื่อเรารักษาพันธสัญญา)

โมไซยาห์ 5; แอลมา 53:10–18; 56:5–8 (ตัวอย่างในพระคัมภีร์มอรมอนของคนที่ทำและรักษาพันธสัญญา)

คพ. 82:10 (พระเจ้าทรงถูกผูกมัดเมื่อเราเชื่อฟัง)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์ “ธิดาในพันธสัญญา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014, 125-128

โรสแมรี เอ็ม. วิกซอม, “การรักษาพันธสัญญาปกป้องเรา เตรียมเรา และให้พลังเรา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014, 116-118

จีน เอ. สตีเวนส์, “ธิดาในพันธสัญญาของพระผู้เป็นเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 114-117

“พันธสัญญา,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 44

วีดิทัศน์: เดินในแสงสว่างของพระองค์

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนรายการพันธสัญญาหรือสัญญาที่พวกเธอเคยทำกับพระผู้เป็นเจ้า พันธสัญญาเหล่านี้มีอิทธิพลต่อชีวิตพวกเธออย่างไร กระตุ้นพวกเธอให้ตรึกตรองคำถามนี้ต่อไปขณะเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับพันธสัญญาในระหว่างบทเรียนนี้
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนิยามคำว่า *พันธสัญญา* (หากพวกเธอต้องการความช่วยเหลือ ให้พวกเธอดูคำอธิบายของพันธสัญญา ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา*) พันธสัญญาคล้ายกันหรือต่างกันอย่างไรจากข้อตกลง ข้อสัญญา หรือสัญญา

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"ท่านสามารถแสดงให้เห็นได้ว่าท่านกำลังฟังโดยลักษณะท่าทางที่แสดงออกว่าสนใจ ท่านสามารถมองไปที่ผู้พูดแทนที่จะมองดูเนื้อหาบทเรียนของท่านหรือสิ่งอื่นในห้อง ท่านสามารถสนับสนุนให้ผู้พูดแสดงความคิดของเขาหรือเธอจนจบโดยไม่ขัดจังหวะ ท่านจะไม่รีบด่วนสรุปการสนทนาด้วยคำแนะนำหรือการตัดสิน" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 66)

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าเหตุใดเราจึงรับศาสนพิธีและทำพันธสัญญา เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ให้ดู รูป ผู้คนของแอมันกำลังฝังอาวุธ ขอให้เยาวหญิงสรุปเรื่องผู้คนของแอมันและพันธสัญญาที่พวกเขาทำ (ดู แอลมา 53:10-18; 56:5-8) เหตุใดผู้คนจึงเลือกรักษาพันธสัญญาของพวกเขาแม้ประสบอันตราย แบบอย่างของพวกเขามีอิทธิพลต่อศัตรูของพวกเขาอย่างไร สิ่งนี้มีอิทธิพลต่อลูกๆ ของพวกเขาอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเขียนชื่อคนหนึ่งที่เคยสอนเธอผ่านแบบอย่างเกี่ยวกับการรักษาพันธสัญญาไว้บนกระดาน ขอให้เธอแบ่งปันกับชั้นเรียนว่าเธอเรียนรู้อะไรจากบุคคลนั้น
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านพระคัมภีร์ (เช่นข้อที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้) และเขียนพรที่สัญญาไว้ในพระคัมภีร์เหล่านี้กับคนที่ทำและรักษาพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์ไว้บนกระดาน ถามเยาวชนหญิงว่าพรเหล่านี้เกิดสัมฤทธิผลในชีวิตเราอย่างไร (กระตุ้นพวกเธอให้ยกตัวอย่าง) เป็นพยานถึงพรที่ท่านประสบเมื่อท่านรักษาพันธสัญญา
- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ทบทวนคำพูดของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เรื่อง "ธิดาในพันธสัญญา" หรือ คำพูดของซิสเตอร์จีน เอ. สตีเวนส์เรื่อง "ธิดาในพันธสัญญาของพระผู้เป็นเจ้า" ขอให้พวกเธอมองหาตัวอย่างของสตรีและหญิงสาวที่รักษาพันธสัญญาจากคำพูดนั้นและเขียนบนกระดานว่าพี่น้องสตรีแต่ละคนรักษาพันธสัญญาอย่างไร เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากพี่น้องสตรีเหล่านี้ แบบอย่างอะไรของสตรีที่รักษาพันธสัญญามีอิทธิพลต่อชีวิตพวกเธอ
- ให้ชั้นเรียนดูวีดิทัศน์เรื่อง "ดินในแสงสว่างของพระองค์" ขณะดูวีดิทัศน์ให้เยาวชนหญิงเขียนตัวอย่างที่พวกเธอเห็นเกี่ยวกับพันธสัญญาที่ทำและรักษา หลังจากดูวีดิทัศน์ ขอให้พวกเธอค้นคว้าคำพูดของซิสเตอร์โรสแมรี เอ็ม. วิกซอม เรื่อง "การรักษาพันธสัญญาปกป้องเรา เตรียมเรา และให้พลังเรา" เพื่อระบุพรที่มาจากพันธสัญญาในรายการที่เขียนไว้ ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พบและสนทนาสถานการณ์เฉพาะที่พวกเธออาจ

ประสบซึ่งพวกเธออาจพบพลังหรือความคุ้มครองในพันธสัญญาของพวกเธอ

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้สมมติว่ากำลังพยายามช่วยเพื่อนต่างศาสนาให้เข้าใจเรื่องพันธสัญญา เชื้อเชิญพวกเธอให้ศึกษา “พันธสัญญา”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* หรือข้อพระคัมภีร์ที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้และเตรียมวิธีอธิบายพันธสัญญากับเพื่อนคนนั้น เชื้อเชิญพวกเธอให้แสดงบทบาทสมมติในการสอนกัน ขอให้พวกเธออธิบายเหตุผลด้วยว่าทำไมพันธสัญญาจึงสำคัญต่อพวกเธอ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจเรื่องพันธสัญญาดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สำรวจชีวิตตนเองในช่วงสัปดาห์ที่จะมาถึงและจดพรที่มาจากการรักษาพันธสัญญาของพวกเธอ กระตุ้นพวกเธอให้แบ่งปันความคิดและข้อคิดในชั้นเรียนคราวหน้า
- ท่องจำ คพ. 82:10 (ดู *ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน*,171–172) และเขียนในสมุดบันทึกส่วนตัวว่าพระคัมภีร์ข้อนี้สอนอะไรพวกเธอเกี่ยวกับศาสนพิธีและพันธสัญญาและพวกเธอจะทำอะไรเพื่อเตรียมรับพันธสัญญาที่จะทำในอนาคต

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเตรียมสอนโดยทรงใช้เวลาตามลำพังในการสวดอ้อนวอนและการอดอาหาร ในช่วงเวลาส่วนพระองค์ พระผู้ช่วยให้รอดทรงแสวงหาการนำทางของพระบิดา (ดู 3 นีไฟ 19:19-23) ทำตามการกระตุ้นเตือนของพระวิญญาณบริสุทธิ์ขณะที่ท่านเตรียมสอนเยาวชนหญิงเกี่ยวกับศาสนพิธีและพันธสัญญา

กรกฎาคม: ศาสนพิธีและพันธสัญญา

ฉันทำพันธสัญญาอะไรบ้างเมื่อรับบัพติศมา

เมื่อเรารับบัพติศมา เราเข้าสู่พันธสัญญากับพระผู้เป็นเจ้า เราสัญญาว่าจะรับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับเรา รักษาพระบัญญัติ และรับใช้พระองค์จนกว่าชีวิตจะหาไม่ เราต่อพันธสัญญานี้ทุกครั้งที่เรารับส่วนศีลระลึก

ท่านจำอะไรได้บ้างเกี่ยวกับบัพติศมาของท่าน พันธสัญญาบัพติศมาของท่านมีอิทธิพลต่อชีวิตท่านอย่างไร

ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจ

พันธสัญญาบัพติศมาของพวกเธอดีขึ้นได้อย่างไร ท่านจะช่วยพวกเธอเพิ่มพลังความมุ่งมั่นในการรักษาพันธสัญญาเหล่านี้ได้อย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงจดจำและรักษาพันธสัญญาบัพติศมาของพวกเธอ

ยอห์น 3:5; 2 นีไฟ 31:4–13, 17 (บัพติศมาจำเป็นต่อความรอดนิรันดร์)

โมไซยาห์ 18:8–10; D&C 20:37 (คำมั่นสัญญาที่เราทำเมื่อเรารับบัพติศมา)

ฮิวโก มอนโทยา, “ถูกทดสอบและถูกล่อลวง—แต่ได้รับความช่วยเหลือ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 53–55

โรเบิร์ต ดี. เฮลส์, “พันธสัญญาแห่งบัพติศมา: อยู่ในอาณาจักรและเป็นของอาณาจักร,” *เลียโฮนา*, ม.ค. 2001, 6–10

แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์, “เรามีเหตุผลสำคัญที่จะชื่นชมยินดี,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013

“พันธสัญญาบัพติศมาของท่าน,” “พรที่สัญญาไว้ของบัพติศมา,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 157–159

วีดิทัศน์: “เสื้อทีมเดียวกัน,” “โอกาสให้ทำดี”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ขอให้เยาวชนหญิงสมมติว่าพวกเธอกำลังช่วยน้องชายหรือน้องสาวเตรียมรับบัพติศมา พวกเธอจะช่วยให้น้องเข้าใจสัญญาที่เราทำเมื่อครั้งรับบัพติศมาอย่างไร (ดู *แน่วแน่ต่อศรัทธา*,หน้า 156–157)

- ให้ดูรูปบัพติศมา (เช่น *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 103–104) พูดถึงความทรงจำในวันที่ท่านรับบัพติศมา รวมถึงความทรงจำว่าท่านรู้สึกอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันว่าพวกเธอรู้สึกอย่างไรเมื่อรับบัพติศมา ถามว่าวันนั้นพวกเธอทำพันธสัญญาอะไรบ้าง เชื้อเชิญให้พวกเธอเขียนรายการคำตอบไว้บนกระดานและเพิ่มเข้าไปในรายการตลอดบทเรียนขณะเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับพันธสัญญาบัพติศมา

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจพันธสัญญาที่พวกเธอทำเมื่อครั้งบัพติศมา เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน โมไซยาห์ 18:8–10 พวกเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับวิธีที่เราจะปฏิบัติต่อผู้อื่นเมื่อเรารับบัพติศมา เพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีที่เรายกภาระกัน แบ่งพวกเธอเป็นกลุ่มและมอบหมายแต่ละกลุ่มให้ศึกษาส่วนหนึ่งจากคำพูดของเอ็ลเดอร์ฮิวโก มอนโทยาเรื่อง “ถูกทดสอบและถูกล่อลวง—แต่ได้รับความช่วยเหลือ” เชื้อเชิญให้แต่ละกลุ่มแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้กับชั้นเรียน แต่ละกลุ่มอาจทำโปสเตอร์ของสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวตามความเหมาะสม หรือเรื่องราวในพระคัมภีร์ที่ช่วยสอนหลักธรรมเดียวกัน

- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสามกลุ่ม และมอบหมายให้แต่ละกลุ่มอ่านหัวข้อย่อยทั้งสามกลุ่มละหนึ่งหัวข้อจาก “พันธสัญญาบัพติศมาของท่าน”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* เชื้อเชิญให้แต่ละกลุ่มวางแผนวิธีสอนสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ (ตัวอย่างเช่น ใช้งานศิลปะ บทกวี หรือเกม) ให้เวลาพวกเธอสอนกัน เหตุใดเยาวชนหญิงจึงรู้สึกว่าสำคัญที่ต้องรักษาพันธสัญญาเหล่านี้

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงบางคนอ่าน โมไซยาห์ 18:8–10 และคนอื่นๆ อ่าน คพ. 20:79 ขอให้พวกเธอมองหาคำมั่นสัญญาที่เราทำเมื่อรับบัพติศมา แจกกระดาษให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งแผ่นและขอให้เธอจดการเลือกยากๆ ที่เยาวชนพบเจอและจากนั้นให้เอากระดาษใส่ในภาชนะ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงผลัดกันหยิบกระดาษจากภาชนะ อ่านสิ่งที่เขียนไว้ และแบ่งปันแนวคิดบางอย่างว่าเธอจะจดจำและรักษาพันธสัญญาบัพติศมาขณะเผชิญการท้าทายเหล่านี้ได้อย่างไร

- ให้ดูรูปบัพติศมาของพระผู้ช่วยให้รอด (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*,35) และขอให้สมาชิกชั้นเรียนอ่าน 2 นีไฟ 31:4–10 เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงยกตัวอย่างในพระคัมภีร์ที่แสดงให้เห็นว่าพระเยซูทรงรักษา

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ครูที่ยอดเยี่ยมไม่ต้องการคำชมเชยสำหรับการเรียนรู้และการเติบโตของคนที่เขาสอน เช่นเดียวกับชาวสวนที่ปลูกและดูแลพืชผล เขาพยายามสร้างสภาพการเรียนรู้ที่ดีที่สุด หลังจากนั้นก็ถวายความขอบคุณพระผู้เป็นเจ้าเมื่อเขาเห็นความเจริญก้าวหน้าของคนที่เขาสอน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 62)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงพบวิธีช่วยคนที่พระองค์ทรงสอนให้เรียนรู้และเติบโต—วิธีที่เตรียมไว้ให้พวกเขาเท่านั้น พระองค์ทรงช่วยให้พวกเขาค้นพบพระกิตติคุณในประสบการณ์ของตนเอง ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงที่ท่านสอนรับรู้ว่าพันธสัญญาบัพติศมาของพวกเธอสามารถมีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของพวกเธอได้อย่างไร

พันธสัญญาของพระองค์กับพระบิดาอย่างไร (พวกเธออาจจะดูรูปใน *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 36–48 เผื่อได้แนวคิด) ขอให้พวกเธอแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งพวกเธอพยายามทำตามแบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอด

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านสามย่อหน้าจากคำพูดของเอ็ลเดอร์ โรเบิร์ต ดี. เฮลส์เรื่อง “พันธสัญญาแห่งบัพติศมา: อยู่ในอาณาจักรและเป็นของอาณาจักร” เริ่มตั้งแต่ “เมื่อบัพติศมาเราทำพันธสัญญากับพระบิดาบนสวรรค์” ขอให้พวกเธอมองหาพันธสัญญาที่เราทำเมื่อเรารับบัพติศมา และเชื้อเชิญให้พวกเธอเขียนสิ่งที่พบไว้บนกระดาน การรับบัพติศมาเปลี่ยนชีวิตเราในด้านใดบ้าง นั่นเปลี่ยนชีวิตเยาวชนหญิงอย่างไร
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน “พันธสัญญาบัพติศมาของ” ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* และระบุสัญญาที่เราทำเมื่อครั้งรับบัพติศมา เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงดูวีดิทัศน์เรื่อง “เรามีเหตุผลสำคัญที่จะชื่นชมยินดี” ขอให้พวกเธอมองหาตัวอย่างของผู้ให้เกียรติพันธสัญญาบัพติศมาของตน ให้เวลาเยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้ เยาวชนหญิงรู้สึกว่าพวกเธอทำอะไรได้บ้างเพื่อรักษาพันธสัญญาบัพติศมาได้อย่างครบถ้วนมากขึ้นทุกเวลาและในทุกแห่ง

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจ

พันธสัญญาบัพติศมาของพวกเธอดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งได้ที่เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สำรวจชีวิตพวกเธอร่วมกับการสวดอ้อนวอนเพื่อพิจารณาว่ามีสิ่งใดต้องเลิกทำหรือเริ่มทำหรือไม่เพื่อพวกเธอจะซื่อสัตย์ต่อพันธสัญญาบัพติศมามากขึ้น จากนั้นให้พวกเธอทำคำมั่นสัญญาเป็นส่วนตัวว่าจะทำตาม
- ทำในหัวข้อศรัทธา ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ4 หรือ ความรู้ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ4 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* เป็นส่วนตัวหรือเป็นชั้น

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

"พันธสัญญาบัพติศมาของท่าน," แน่วแน่ต่อศรัทธา *(2004), 156–157*

เมื่อท่านรับบัพติศมา ท่านเข้าสู่พันธสัญญากับพระผู้เป็นเจ้า ท่านสัญญาว่าจะรับพระนามของพระเยซูคริสต์ รักษาพระบัญญัติของพระองค์ และรับใช้พระองค์จนถึงที่สุด (ดู โมไซยาห์ 18:8–10; คพ. 20:37) ท่านต่อพันธสัญญาดังกล่าวทุกครั้งที่รับส่วนศีลระลึก (ดู 20:77, 79)

รับพระนามของพระเยซูคริสต์ เมื่อท่านรับพระนามของพระเยซูคริสต์ ท่านถือว่าตัวท่านเป็นของพระองค์ ท่านให้พระองค์และงานของพระองค์มาเป็นอันดับแรกในชีวิตท่าน ท่านแสวงหาสิ่งที่พระองค์ประสงค์มิใช่สิ่งที่ท่านต้องการหรือสิ่งที่โลกสอนให้ท่านต้องการ

ในพระคัมภีร์มอรมอน กษัตริย์เบ็นจามินอธิบายว่าเหตุใดการรับเอาพระนามของพระผู้ช่วยให้รอดจึงเป็นเรื่องสำคัญ

"ไม่มีชื่ออื่นใดให้ไว้ซึ่งความรอดจะมาได้; ฉะนั้น, ข้าพเจ้าจึงอยากให้ท่านรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับท่าน, ท่านทั้งหมดที่เข้ามาในพันธสัญญากับพระผู้เป็นเจ้าว่าท่านจะเชื่อฟังไปจนถึงที่สุดแห่งชีวิตท่าน

"และเหตุการณ์จะบังเกิดขึ้นคือผู้ใดก็ตามที่ทำเช่นนี้จะพบอยู่เบื้องพระหัตถ์ขวาของพระผู้เป็นเจ้า, เพราะเขาจะรู้จักชื่อซึ่งจะเรียกเขาโดยชื่อนั้น; เพราะจะเรียกเขาด้วยพระนามของพระคริสต์"

"และบัดนี้เหตุการณ์จะบังเกิดขึ้นคือ, ผู้ใดก็ตามที่จะไม่รับพระนามของพระคริสต์ไว้กับเขาต้องเรียกเขาด้วยชื่ออื่น; ฉะนั้น, เขาย่อมพบตนเองอยู่เบื้องพระหัตถ์ซ้ายของพระผู้เป็นเจ้า" (โมไซยาห์ 5:8–10)

รักษาพระบัญญัติ พันธสัญญาบัพติศมาของท่านคือการให้คำมั่นสัญญาว่าจะมาสู่อาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าโดยแยกตัวจากโลกและยืนเป็นพยานของพระผู้เป็นเจ้า "ทุกเวลาและในทุกสิ่ง, และในทุกแห่ง" (โมไซยาห์ 18:9) ความพยายามของท่านที่จะยืนเป็นพยานของพระผู้เป็นเจ้าครอบคลุมทุกสิ่งที่ท่านทำและพูด จงพยายามระลึกถึงและรักษาบัญญัติของพระเจ้าตลอดเวลา รักษาความนึกคิด คำพูด และการกระทำของท่านให้บริสุทธิ์ เมื่อท่านแสวงหาความบันเทิง เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ดนตรี หนังสือ นิตยสาร และหนังสือพิมพ์ พึงดู ฟัง และอ่านแต่สิ่งที่ยกระดับจิตใจเท่านั้น จงแต่งกายสุภาพ เลือกเพื่อนที่สนับสนุนท่านให้ไปถึงเป้าหมายนิรันดร์ของท่าน อยู่ห่างจากการผิดศีลธรรม ความลามก การพนัน ยาสูบ แอลกอฮอล์ และยาต้องห้าม จงรักษาตัวให้มีค่าควรแก่การเข้าพระวิหาร

รับใช้พระเจ้า พระบัญชาให้แยกตัวจากสิ่งทางโลกมิได้หมายความว่าท่านควรปลีกตัวจากผู้อื่น ส่วนหนึ่งของพันธสัญญาบัพติศมาคือรับใช้พระเจ้า และท่านรับใช้พระองค์ได้ดีที่สุดเมื่อท่านรับใช้เพื่อนมนุษย์ของท่าน เมื่อศาสดาพยากรณ์แอลมาสอนเรื่องพันธสัญญาบัพติศมา เขากล่าวว่า เราควร "เต็มใจจะแบกภาระของกันและกัน, เพื่อมันจะได้เบา" และ "เต็มใจที่จะโศกเศร้ากับคนที่โศกเศร้า . . . และปลอบโยนคนที่ต้องการการปลอบโยน" (โมไซยาห์ 18:8–9) จงมีเมตตาและเคารพทุกคน โดยทำตามแบบอย่างของพระเยซูคริสต์ในวิธีที่ท่านปฏิบัติต่อผู้อื่น

ข้อความที่คัดมาจาก แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์, "เรามีเหตุผลสำคัญที่จะชื่นชมยินดี," เลียโฮนา, พ.ย. 2013

เมื่อพ่อสามีของดิฉันสิ้นชีวิต ครอบครัวเรามารวมกันเพื่อทักทายผู้ที่มาร่วมแสดงความอาลัย ตลอดเย็นวันนั้นเมื่อดิฉันพบปะสนทนากับครอบครัวและเพื่อนๆ ดิฉันมักจะสังเกตเห็นพอร์เทอร์ หลานชายวัย 10 ขวบของเรายืนอยู่ใกล้แม่สามีดิฉัน— "คุณยายทวด" ของเขาบางครั้งเขายืนอยู่ข้างหลังเธอ เฝ้ามองเธอ ครั้งหนึ่งดิฉันสังเกตเห็นเขาคล้องแขนกับเธอ ดิฉันมองเขาลูบมือเธอ กอดเธอเล็กน้อย และยืนเคียงข้างเธอ

หลายวันหลังจากนั้น ดิฉันดึงภาพนี้ออกไปจากความคิดไม่ได้ ดิฉันได้รับการกระตุ้นเตือนให้ส่งข้อความไปหาพอร์เทอร์

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

บอกเขาถึงสิ่งที่ดิฉันสังเกตเห็น ดิฉันส่งอีเมลไปหาเขา บอกเขาว่าดิฉันเห็นอะไรและรู้สึกอย่างไร ดิฉันเตือนพอร์เทอร์ถึงพันธสัญญาที่เขาทำเมื่อรับบัพติศมา โดยยกคำพูดของแอลมาใน โมไซยาห์บทที่ 18

“และบัดนี้, เมื่อท่านปรารถนาจะเข้ามาสู่คอกของพระผู้เป็นเจ้า, และเรียกว่าเป็นผู้คนของพระองค์, และเต็มใจจะแบกภาระของกันและกัน, เพื่อมันจะได้เบา;

“แท้จริงแล้ว, และเต็มใจที่จะโศกเศร้ากับคนที่โศกเศร้า; แท้จริงแล้ว, และปลอบโยนคนที่ต้องการการปลอบโยน, และยืนเป็นพยานเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าทุกเวลาและในทุกสิ่ง, และในทุกแห่งที่ท่านอยู่, แม้จนถึงความตาย, . . . เพื่อท่านจะมีชีวิตนิรันดร์—

“. . .หากนี่เป็นความปรารถนาของใจท่าน แล้ว, ท่านมีอะไรขัดข้องเล่าที่จะรับบัพติศมาในพระนามของพระเจ้า, เพื่อเป็นพยานต่อพระพักตร์พระองค์ว่าท่านเข้ามาในพันธสัญญากับพระองค์, ว่าท่านจะรับใช้พระองค์และรักษาพระบัญญัติของพระองค์, เพื่อพระองค์จะเทพระวิญญาณของพระองค์ลงมาให้ท่าน ให้มากมายยิ่งขึ้น?” [โมไซยาห์ 18:8–10]

ดิฉันอธิบายกับพอร์เทอร์ว่าแอลมาสอนไว้ว่าผู้ที่ต้องการรับบัพติศมาต้องเต็มใจรับใช้พระเจ้าโดยการรับใช้ผู้อื่น —ชั่วชีวิต! ดิฉันบอกว่า “ยายไม่ทราบว่าหลานรู้หรือไม่ แต่ที่หลานแสดงความรักความห่วงใยคุณยายทวด นั่นคือการรักษาพันธสัญญาของหลาน เรารักษาพันธสัญญาทุกวันเมื่อเรามีเมตตา แสดง ความรัก และดูแลกัน ยายแค่อยากจะบอกว่าภูมิใจในตัวหลานที่เป็นผู้รักษาพันธสัญญา! เมื่อหลานรักษาพันธสัญญาซึ่งทำไว้เมื่อรับบัพติศมา หลานจะพร้อมรับการแต่งตั้งสู่ฐานะปุโรหิต พันธสัญญาเพิ่มเติมนี้จะให้โอกาสหลานมากขึ้นในการเป็นพรและรับใช้ผู้อื่น ทั้งยังช่วยเตรียมหลานให้พร้อมรับพันธสัญญาที่จะทำในพระวิหาร ขอบใจหลานที่เป็นแบบอย่างที่ดีเช่นนั้นให้กับยาย! ขอบใจที่แสดงให้ยายเห็นว่าผู้รักษาพันธสัญญาเป็นอย่างไร!”

พอร์เทอร์ตอบกลับมา “คุณยายครับ ขอบคุณสำหรับข้อความ ทุกครั้งเมื่อผมกอดคุณยายทวด ผมไม่ทราบว่าผมกำลังรักษาพันธสัญญาของผมอยู่ แต่ผมรู้สึกอบอุ่นในใจและรู้สึกดีมาก ผมทราบว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์อยู่ในใจผม”

ดิฉันรู้สึกอบอุ่นในใจเช่นกันเมื่อตระหนักว่าพอร์เทอร์เชื่อมโยงการรักษาพันธสัญญาของเขากับสัญญาที่จะ “มีพระวิญญาณของพระองค์อยู่กับ [เรา] ตลอดเวลา” [หลักคำสอนและพันธสัญญา 20:77]—สัญญา นี้เกิดขึ้นได้โดยการรับของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์

กรกฎาคม: ศาสนพิธีและพันธสัญญา

ฉันได้รับของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์อย่างไร

หลังจากเรารับบัพติศมา เราได้รับศาสนพิธีแห่งการยืนยัน ส่วนหนึ่งของศาสนพิธีนี้จะบอกเราให้ “รับพระวิญญาณบริสุทธิ์” นี่หมายความว่าพระวิญญาณบริสุทธิ์ทรงสามารถเป็นเพื่อนอันยั่งยืนของเราได้ถ้าเราปรารถนาและทูลเชิญพระองค์ให้อยู่ในชีวิตเราและรักษาพระบัญญัติอย่างซื่อสัตย์

ของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ปลอบโยนและช่วยท่านเป็นส่วนตัวอย่างไร ท่านรู้สึกใกล้ชิดพระวิญญาณเมื่อใด ท่านสามารถแบ่งปันประสบการณ์อะไรบ้างกับเยาวชนหญิง

ท่านรู้จักประสบการณ์ที่เยาวชนหญิงเคยมีกับของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์หรือไม่ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าพวกเธอต้องทำอะไรจึงจะมีค่าควรรับความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณบริสุทธิ์

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์จะช่วยพวกเธอและเป็นพรแก่พวกเธอตลอดชีวิต

กิจการ 8:14–17; คพ. 33:15; หลักแห่งความเชื่อ 1:4 (ของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์มอบให้โดยการวางมือ)

1 นีไฟ 2:9–20 (แบบอย่างการรับพระวิญญาณบริสุทธิ์ของนีไฟ)

1 นีไฟ 15:1–11 (การไม่เชื่อฟังพระบัญญัติขัดขวางเราไม่ให้ได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์)

1 นีไฟ 16:14–29; 18:8–22; แอลมา 37:38–46 (ตัวอย่างของ

เลียโฮนา)

คพ. 20:77 (โดยการรับส่วนศีลระลึก เราต่อพันธสัญญาของเราและสามารถมีพระวิญญาณอยู่กับเราตลอดเวลา)

คพ. 121:45–46 (หากเรามีคุณธรรมและมีจิตกุศล พระวิญญาณบริสุทธิ์จะทรงเป็นเพื่อนอันยั่งยืนของเรา)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “พระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นเพื่อนของท่าน,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 104–107

เดวิด เอ. เบดนาร์, “ได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2010, 119–123

“ของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 198

“ให้พระวิญญาณทรงนำ,” *เพลงสวด*, บทเพลงที่ 64

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ชั้นเรียนฟังหรือร้องเพลงสวด “ให้พระวิญญาณทรงนำ” เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากเพลงสวดเพลงนี้เกี่ยวกับสิ่งที่เราต้องทำเพื่อรับพระวิญญาณบริสุทธิ์

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกถึงวันที่พวกเธอได้รับการยืนยันเป็นสมาชิกของศาสนจักรและบอกให้พวกเธอ “รับพระวิญญาณบริสุทธิ์” ของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นพรแก่พวกเธออย่างไร พวกเธอมีคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“พระวิญญาณบริสุทธิ์อาจกระตุ้นเตือนคนที่ท่านสอนหนึ่งคนหรือมากกว่านั้นให้เสนอความคิดที่ผู้อื่นต้องการได้ยิน จงเปิดรับการกระตุ้นเตือนที่ให้เชิญคนนั้น ท่านอาจรู้สึกอย่างแรงกล้าว่าต้องถามบุคคลหนึ่งที่ไม่ได้อาสาแสดงความคิดเห็นส่วนตัวของเขาหรือเธอ” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 63)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าการรับพระวิญญาณบริสุทธิ์หมายความว่าอะไร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นคว้าคำพูดของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เรื่อง “พระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นเพื่อนของท่าน” ให้มองหาคำพูดที่จะช่วยให้พวกเธอเข้าใจว่าพวกเธอสามารถมีพระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นเพื่อนบ่อยขึ้นได้อย่างไร กระตุ้นให้พวกเธอนึกถึงว่าทำไมเราต้องมีพระวิญญาณบริสุทธิ์เป็นเพื่อนและวิธีที่เราควรตอบรับเมื่อเราได้รับการกระตุ้นเตือนของพระองค์ สิ่งที่เยาวชนหญิงเห็น คิด และทำแต่ละวันมีผลต่อความสามารถของพวกเธอในการรู้สึกถึงพระวิญญาณอย่างไร ขอให้พวกเธอไตร่ตรองการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่ต้องทำในชีวิตของพวกเธอ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันความคิดถ้าพวกเธอสะดวกใจจะทำเช่นนั้น

- ขอให้เยาวชนหญิงอ่าน 1 นีไฟ 2:9–19 และ 1 นีไฟ 15:1–11 เป็น ส่วนตัว เชิญนักเรียนครึ่งห้องหาและสนทนาสิ่งที่นีไฟทำเพื่อรับพระวิญญาณบริสุทธิ์ เชิญอีกครึ่งห้องหาและสนทนาสิ่งที่เลมันกับเลมิวเอลทำซึ่งทำให้พวกเขาไม่ได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์ ขอให้พวกเธอเขียนสิ่งที่พบไว้บนกระดาน เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากตัวอย่างเหล่านี้ที่จะช่วยให้พวกเธอได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์ในชีวิต

- พึงแน่ใจว่าเยาวชนหญิงแต่ละคนมี สำเนา *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกหัวข้อหนึ่งใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* อ่าน และทำเครื่องหมายสิ่งที่พวกเธอต้องทำและไม่ทำเพื่อให้ได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันว่าเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับพระวิญญาณบริสุทธิ์จากสิ่งที่พวกเธออ่าน นี่จะช่วยให้พวกเธอได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์ในชีวิตอย่างไร

- ให้ชั้นเรียนอ่านสามย่อหน้าสุดท้ายของหัวข้อชื่อว่า “ของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์” ในคำพูดของเอ็ลเดอร์ เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง “ได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์” ขอให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งสรุปประเด็นหลักของเอ็ลเดอร์เบดนาร์ มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านสามหัวข้อถัดไปคนละหนึ่งหัวข้อ โดยมองหาคำตอบของคำถามทำนองนี้: เราทำอย่างไรเพื่อให้มีคุณสมบัติรับ

ความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณบริสุทธิ์ อะไรสามารถขัดขวางเราไม่ให้ได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์ ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบและพวกเธอวางแผนจะทำอะไรตามคำแนะนำของเอ็ลเดอร์เบดนาร์

- ให้ดูรูปลีไฮกับเลียโฮนา (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*,68) และขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่รู้เกี่ยวกับเลียโฮนา เชิญนักเรียนครึ่งห้องอ่าน 1 นีไฟ 16:14–29 และอีกครึ่งห้องอ่าน 1 นีไฟ 18:8–22 ขอให้พวกเธอมองหาคำตอบของคำถามนี้: "เลียโฮนาเหมือนพระวิญญาณบริสุทธิ์อย่างไร" เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันความคิด เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ของครอบครัวลีไฮที่สามารถช่วยให้พวกเธอได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์ ส่วนหนึ่งของการสนทนานี้คืออ่านแอลมา 37:38–46 ด้วยกัน

- ให้ชั้นเรียนอ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:45–46 ถามว่ามีคำใดในข้อเหล่านี้ที่เยาวชนหญิงไม่เข้าใจ และช่วยพวกเธอนิยามคำเหล่านั้น (ตัวอย่างเช่น *อุทร* หมายถึง "ส่วนในสุด"; *ประดับ* หมายถึง "ยกระดับ" หรือ "ปรับปรุง"; *แข็งแกร่งขึ้น* หมายถึง "เข้มแข็งขึ้น") เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากข้อเหล่านี้เกี่ยวกับวิธีได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจวิธีได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์หรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เชื้อเชิญความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณบริสุทธิ์ทุกวันในการสวดอ้อนวอนส่วนตัวของพวกเธอ
- ทำการเลือกและความรับผิดชอบประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 5 หรือความบริสุทธิ์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเล่าเรื่องง่ายๆ อุปมา และยกตัวอย่างจากชีวิตจริงเพื่อให้คนที่พระองค์ทรงสอนเข้าใจ พระองค์ทรงช่วยให้พวกเขาค้นพบบทเรียนพระกิตติคุณในประสบการณ์ของพวกเขาเอง ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นคุณค่าด้านต่างๆ ที่ของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ช่วยพวกเธอผ่านประสบการณ์ของพวกเธอเองได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก เดวิด เอ. เบดนาร์, “ได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2010, 120*

ศาสนพิธีของการยืนยันสมาชิกใหม่ของศาสนจักรและการมอบของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์นั้นทั้งเรียบง่ายและลึกซึ้ง ผู้ดำรงฐานะปุโรหิตแห่งเมลคีเซเดคที่มีค่าควรวางมือบนศีรษะของบุคคลนั้นและเอ่ยชื่อเขา จากนั้นโดยสิทธิอำนาจของฐานะปุโรหิตศักดิ์สิทธิ์และในพระนามของพระผู้ช่วยให้รอด บุคคลนี้ได้รับการยืนยันเป็นสมาชิกศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายและพูดประโยคสำคัญนี้ “จงรับพระวิญญาณบริสุทธิ์”

ความเรียบง่ายของศาสนพิธีอาจทำให้เรามองข้ามความหมายสำคัญ คำพูดสี่คำ—“จงรับพระวิญญาณบริสุทธิ์”—ไม่ใช่การออกเสียงไปอย่างนั้น มากกว่านั้น คำพูดเหล่านี้ประกอบด้วยคำสั่งฐานะปุโรหิต— เป็นการตักเตือนด้วยสิทธิอำนาจให้กระทำและมิถูกกระทำ (ดู 2 นีไฟ 2:26) พระวิญญาณบริสุทธิ์ไม่ได้มีอิทธิพลในชีวิตเราเพียงเพราะมีมือวางบนศีรษะและกล่าวถ้อยคำสำคัญเหล่านั้น เมื่อเรารับศาสนพิธีนี้ เราแต่ละคนยอมรับความรับผิดชอบอันศักดิ์สิทธิ์และต่อเนื่องว่าเราจะปรารถนา แสวงหา ทำงาน และดำเนินชีวิตคู่ควรแก่การ “รับพระวิญญาณบริสุทธิ์” และของประทานฝ่ายวิญญาณที่ควบคู่มากับสิ่งนี้อย่างแท้จริง “เพราะมนุษย์จะได้ประโยชน์อะไรเล่าหากของประทานประสาทให้แก่เขา, และเขาหารับของประทานนั้นไม่ ? ดูเถิด, เขาหาชื่นชมยินดีไม่ในสิ่งซึ่งให้แก่เขา, ทั้งไม่ชื่นชมยินดีในผู้ที่เป็นคนให้ของประทานนั้น”(คพ. 88:33)

เราควรทำสิ่งใดเพื่อทำให้คำตักเตือนที่ได้รับอำนาจนี้ในการแสวงหาความเป็นเพื่อนของสมาชิกองค์ที่สามของพระผู้เป็นเจ้าสามพระองค์เป็นความจริงอย่างต่อเนื่อง ข้าพเจ้าขอแนะนำว่าเราควรทำดังนี้ (1) ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะรับของประทานแห่งพระวิญญาณบริสุทธิ์ (2) อัญเชิญอย่างเหมาะสมให้พระวิญญาณบริสุทธิ์เข้าสู่ชีวิตเรา (3) เชื่อฟังพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้าอย่างซื่อสัตย์

กรกฎาคม: ศาสนพิธีและพันธสัญญา

เหตุใดศาสนพิธีพระวิหารจึงสำคัญ

ศาสนพิธีพระวิหารนำไปสู่พรประเสริฐสุดที่มีให้ลูกๆ ของพระบิดาบนสวรรค์ ศาสนพิธีเหล่านี้เตรียมเราให้พร้อมมีชีวิตตลอดกาลกับพระบิดาบนสวรรค์และครอบครัวเราหลังจากชีวิตนี้ อีกทั้งให้พรเราด้วยพลังอำนาจทางวิญญาณและการนำทางในระหว่างความเป็นมรรตัย ในพระวิหาร เราสามารถรับศาสนพิธีที่จำเป็นแทนบรรพชนผู้เสียชีวิตโดยไม่มีโอกาสได้รับศาสนพิธีเหล่านี้ด้วยตนเอง

ศาสนพิธีพระวิหารนำทางและเป็นพรแก่ชีวิตท่านอย่างไร การมีส่วนร่วมในศาสนพิธีเหล่านี้นำท่านให้ใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้นอย่างไร

เยาวชนหญิงเคยมีประสบการณ์อะไรบ้างกับศาสนพิธีพระวิหาร พวกเธอจะช่วยกันเรียนรู้และได้รับประจักษ์พยานเกี่ยวกับศาสนพิธีพระวิหารได้อย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ขณะที่ท่านเตรียม จงศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน อะไรจะดลใจให้เยาวชนหญิงมีคุณสมบัติและมีส่วนร่วมในศาสนพิธีพระวิหาร

คพ. 84:19–22 (พลังอำนาจแห่งความเป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้าอยู่ในศาสนพิธีของฐานะปุโรหิต)

คพ. 109 (การอุทิศพระวิหารเคิร์ทแลนด์)

คพ. 131:1–4 (การแต่งงานซีเลสเชียลจำเป็นต่อการได้รับรัศมีภาพระดับสูงสุด)

เคนท์ เอฟ. ริชาร์ดส์, “พลังอำนาจของความเป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้า,” เลียโฮนา, พ.ค. 2016, 118–20

โธมัส เอส. มอนสัน, “พรของพระวิหาร,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 91–93

เควนทิน แอล. คุก, “รากและกิ่ง,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014, 44–48

“พระวิหาร,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 200–204

วีดีทัศน์: “พระวิหารเป็นประภาคาร”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกถึงประสบการณ์ที่พวกเธอมีในพระวิหารเมื่อเร็วๆ นี้ พวกเธอรู้สึกอย่างไรที่นั่น พวกเธอได้รับพรอะไรบ้างสำหรับการเข้าพระวิหาร พวกเธอรู้สึกเมื่อใดว่าได้รับพลังทางวิญญาณหรือการนำทางในพระวิหาร

- เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งชูรูปพระวิหาร ขอให้เธอบอกชื่อศาสนพิธีบางอย่างของพระวิหารและอธิบายว่าเหตุใดศาสนพิธีเหล่านั้นจึงสำคัญต่อเธอ

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"เมื่อเราประชุมกันเพื่อเรียนรู้คำสอนของพระกิตติคุณ เราควรจะกระทำในวิญญาณแห่งความคารวะ … การขาดความคารวะเข้าได้กับจุดประสงค์ของปรปักษ์โดยขัดขวางช่องทางที่ละเอียดอ่อนของการเปิดเผยทั้งในความคิดและวิญญาณ" (บอยด์ เค. แพค-เกอร์, ใน *ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 82)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าเหตุใดศาสนพิธีพระวิหารจึงสำคัญ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้เติมข้อความต่อไปนี้ให้สมบูรณ์และแบ่งปันคำตอบของพวกเธอกับชั้นเรียน "เมื่อฉันไปพระวิหาร _____" มีคำตอบอื่นอะไรอีกที่พวกเธอพบในรายการที่เป็นจุดในคำปราศัยของเอ็ลเดอร์เคนท์ เอฟ. ริชาร์ดส์เรื่อง "พลังอำนาจของความเป็นเหมือนพระผู้เป็นเจ้า" พวกเธออาจค้นคว้าคำปราศัยและมองหาคำตอบให้คำถามที่ว่า "เหตุใดศาสนพิธีพระวิหารจึงสำคัญ" ด้วย ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์การเข้าพระวิหารเมื่อไม่นานมานี้ พวกเธอได้รับพรใดจากการทำงานพระวิหาร

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงมองหาพรที่มาจากการนมัสการพระวิหารในคำปราศรัยของประธานมอนสันเรื่อง "พรของพระวิหาร" พรใดจะเกิดขึ้นเมื่อพวกเธอเข้าพระวิหารและมีส่วนร่วมในศาสนพิธีพระวิหาร ท่านอาจแบ่งปันประสบการณ์จากชีวิตของท่านเองที่แสดงให้เห็นว่าศาสนพิธีพระวิหารเป็นพรแก่ท่านอย่างไร

- ให้ดูรูปคู่สามีภรรยาแต่งงานหน้าพระวิหาร (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 120) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านใน หลักคำสอนและพันธสัญญา 131:1–4 ด้วยกัน และมองหาพรที่สัญญาไว้กับผู้เข้าสู่พันธสัญญาใหม่และเป็นนิจของการแต่งงาน คนที่ไม่เข้าสู่พันธสัญญานี้จะไม่ได้รับพรอะไรบ้าง ทัศนะของพระเจ้าเรื่องการแต่งงานต่างจากทัศนะของโลกอย่างไร แบ่งปันประจักษ์พยานของท่านกับเยาวชนหญิงเกี่ยวกับพรที่มีให้พวกเธอและครอบครัวในอนาคตเมื่อพวกเธอมีส่วนร่วมในศาสนพิธีของพระวิหาร

- ฉายวีดิทัศน์เรื่อง "พระวิหารเป็นประภาคาร" และถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอคิดว่าเหตุใดครอบครัวมูธามจึงเต็มใจทำการเสียสละมากมายเช่นนั้นเพื่อไปพระวิหาร พวกเธอเคยทำหรือเคยเห็นผู้อื่นทำการเสียสละอะไรบ้างเพื่อเข้าพระวิหารและรับพรของพระวิหาร

- แบ่งครึ่งชั้นเรียน ขอให้ครึ่งชั้นเรียนสมมติว่าพวกเธอเป็นบรรพชนที่เสียชีวิตแล้วของเยาวชนหญิงอีกครึ่งชั้นเรียน เชื้อเชิญให้พวกเธอสมมติว่าพวกเธอเสียชีวิตโดยไม่ได้รับบัพติศมาแต่ยอมรับพระ

กิตติคุณในโลกวิญญาณ ขอให้พวกเธอเขียนข่าวสารถึงลูกหลานที่ยังมีชีวิตอยู่และมอบให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งในอีกครึ่งชั้นเรียน ขอให้สมาชิกชั้นเรียนอ่านออกเสียงข่าวสารนั้น เขียนชื่อบทเรียนนี้บนกระดาน และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงตรึกตรองคำถามนี้ขณะอ่านย่อหน้าที่สามและสี่ในหัวข้อ “เทคโนโลยีประวัติครอบครัว” ในคำพูดของเอ็ลเดอร์เควนทิน แอล. คุกเรื่อง “รากและกิ่ง” ขอให้พวกเธอแบ่งปันความคิดของตน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจความสำคัญของศาสนพิธีพระวิหารหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำให้บัพติศมาแทนคนตายเป็นกิจกรรมชั้นเรียนโดยนำชื่อครอบครัวของพวกเธอไปด้วยหากอยู่ในวิสัยที่ทำได้ พวกเธออาจจะใช้สิ่งที่เรียนรู้วันนี้กระตุ้นเยาวชนหญิงคนอื่นๆ ให้เตรียมเข้าพระวิหารกับพวกเธอได้เช่นกัน
- ทำ ความบริสุทธิ์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 3 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

เมื่อพระผู้ช่วยให้รอดทรงสอน พระองค์ทรงเชื้อเชิญให้ผู้ติดตามพระองค์กระทำด้วยศรัทธาและดำเนินชีวิตตามความจริงที่พระองค์ทรงสอน พระองค์ทรงต้องการให้ผู้ติดตามพระองค์ดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณอย่างสุดใจของพวกเขา ท่านจะเป็นแรงบันดาลให้เยาวชนหญิงเกิดความปรารถนาจะเข้าใจและมีส่วนร่วมในศาสนพิธีพระวิหารได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก เควนทิน แอล. คุก, "รากและกิ่ง," เลียโฮนา, *พ.ค. 2014, 46*

งานพระวิหารและประวัติครอบครัวไม่เพียงเกี่ยวข้องกับเรา จงนึกถึงคนอีกฝั่งหนึ่งของม่านกำลังรอให้ศาสนพิธีแห่งความรอดปลดปล่อยพวกเขาจากพันธนาการของที่คุมขังทางวิญญาณ *ที่คุมขัง* หมายถึง "สภาพของการกักขังหรือการเป็นเชลย" [*Merriam-Webster's Collegiate Dictionary,*11th ed. (2003), "prison"] คนที่กำลังเป็นเชลยอาจจะถามคำถาม [นี้] ว่า "จากนี้จะเป็นอย่างไร"

พี่น้องสตรีที่ซื่อสัตย์ท่านหนึ่งได้เล่าประสบการณ์พิเศษทางวิญญาณในพระวิหารซอลท์เลค ขณะอยู่ในห้องยืนยันหลังจากประกาศศาสนพิธียืนยันแทนคนตาย เธอได้ยินว่า "และเชลยจะออกไปเป็นอิสระ!" เธอรู้สึกถึงความเร่งด่วนมากสำหรับคนที่รอคอยงานบัพติศมาและการยืนยันของพวกเขา เมื่อกลับถึงบ้าน เธอค้นคว้าพระคัมภีร์เพื่อหาประโยคที่เธอได้ยิน เธอพบคำประกาศของโจเซฟ สมิธในหลักคำสอนและพันธสัญญาภาค 128 "ให้ใจท่านชื่นชมยินดี, และเปรมปรีดิ์ยิ่ง ให้แผ่นดินโลกเปล่งเสียงร้องเพลงเถิด ให้คนตายเปล่งเสียงเพลงสดุดีแห่งคำสรรเสริญนิรันดร์ถวายกษัตริย์อิมมานูเอล, ผู้ทรงแต่งตั้งไว้, ก่อนมีโลกขึ้นมา, สิ่งซึ่งจะทำให้เราสามารถไถ่พวกเขาออกจากที่คุมขังของพวกเขา; เพราะเชลยจะออกไปเป็นอิสระ" [คพ. 128:22]

คำถามคือ เราจำเป็นต้องทำอะไร คำแนะนำของศาสดาพยากรณ์โจเซฟคือ นำเสนอ "บันทึกคนตายของเรา (ในพระวิหาร), ซึ่งจะคู่ควรแก่การยอมรับทั้งปวง" [คพ. 128:24]

ผู้นำของศาสนจักรประกาศชัดเจนต่ออนุชนรุ่นหลังให้นำประโยชน์ของเทคโนโลยีมาใช้ให้ตนประสบกับวิญญาณของเอลียาห์ ค้นหาบรรพชนของพวกเขา และประกอบศาสนพิธีพระวิหารให้บรรพชนเหล่านั้น งานยากส่วนใหญ่ในการเร่งงานแห่งความรอดทั้งสำหรับคนเป็นและคนตายจะทำโดยเยาวชนทั้งหลาย

ถ้าเยาวชนในแต่ละวอร์ดจะไม่เพียงไปพระวิหารและรับบัพติศมาแทนคนตายเท่านั้น แต่ทำงานกับครอบครัวของพวกเขาและสมาชิกวอร์ดคนอื่นๆ ด้วย ในการจัดเตรียมชื่อครอบครัวสำหรับทำงานศาสนพิธี ทั้งพวกเขาและศาสนจักรจะได้รับพรอย่างมาก อย่าประเมินอิทธิพลของผู้วายชนม์ต่ำเกินไปในการช่วยเหลือท่านและปีติของการพบกับคนที่ท่านรับใช้ในท้ายที่สุด พรสำคัญนิรันดร์ของการทำให้ครอบครัวเราเป็นหนึ่งเดียวกันแทบจะเกินความเข้าใจ

การรับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับเราหมายความว่าอะไร

เมื่อเรารับบัพติศมา เราทำพันธสัญญาว่าจะรับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับเรา เราต่อพันธสัญญานี้เมื่อเรารับส่วนศีลระลึก (ดู คพ. 20:77) เราทำให้พันธสัญญานี้เกิดสัมฤทธิผลโดยให้พระเจ้ามาเป็นอันดับแรกในชีวิตเรา พยายามคิดและกระทำเฉกเช่นพระองค์ และยืน “เป็นพยานเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าทุกเวลาและในทุกสิ่ง, และในทุกแห่ง” (โมไซยาห์ 18:9)

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจพันธสัญญาที่ทำไว้ว่าจะรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับพวกเธอ

โมไซยาห์ 5 (เหตุที่การรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับตัวเราเป็นเรื่องสำคัญ)

3 นีไฟ 27:27 (เราควรขวนขวายเป็นเหมือนพระเยซูคริสต์)

คพ. 20:37, 77 (การรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับเราเป็นส่วนหนึ่งของพันธสัญญาบัพติศมาของเราและศาสนพิธีศีลระลึก)

โรเบิร์ต ดี. เฮลส์, “การเป็นชาวคริสต์เหมือนพระคริสต์มากขึ้น,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2012, 90–92

เมอร์วิน บี. อาร์โนลด์, “หลานทำอะไรกับชื่อของปู่” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2010, 133–136

วีดิทัศน์: “กล้ายืนคนเดียว”

ท่านคิดว่าการรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับตัวท่านหมายความว่าอะไร ท่านทำอะไรเพื่อรักษาพันธสัญญานี้

การท้าทายและพรอะไรเกิดขึ้นเมื่อเยาวชนหญิงรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับพวกเธอ ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงให้พระผู้เป็นเจ้ามาเป็นอันดับแรกในชีวิตพวกเธอได้อย่างไร

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งอ่านคำสวดอ้อนวอนขนมปังศีลระลึกใน คพ. 20:77 พวกเธอเชื่อว่า “การรับพระนามของ [พระเยซูคริสต์ไว้กับตัวเรา]” หมายความว่าอะไร

- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอรู้หรือไม่ว่าเหตุใดบิดามารดาจึงเลือกชื่อของพวกเธอ ชื่อของพวกเธอมีอิทธิพลอย่างไรต่อตัวตนที่พวกเธอเป็นอยู่หรือวิธีที่พวกเธอพยายามดำเนินชีวิต ถามพวกเธอว่าการรับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับพวกเธอหมายความว่าอะไร (ดู คพ. 20:77) การรับพระนามของพระองค์มีอิทธิพลอย่างไรต่อตัวตนที่เราเป็นอยู่และวิธีที่เราพยายามดำเนินชีวิต

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าการรับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับพวกเธอหมายความว่าอะไร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “กล้ายืนคนเดียว” เยาวชนหญิงรู้สึกว่าอะไรคือประเด็นหลักของประธานมอนสันในวีดิทัศน์เรื่องนี้ เยาวชนในวิดิทัศน์แสดงให้เห็นอย่างไรว่าพวกเขาได้รับพระนามของพระผู้ช่วยให้รอดไว้กับตนเอง เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์คล้ายคลึงกัน

- แบ่งปันคำกล่าวต่อไปนี้จากประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์: “เราสัญญาว่าจะรับพระนามของพระองค์ นั่นหมายถึงเราต้องมองตัวเราเหมือนกับมองพระองค์ เราให้พระองค์มาก่อนสิ่งใดในชีวิตของเรา เราจะต้องการสิ่งที่พระองค์ทรงต้องการมากกว่าสิ่งที่เราต้องการหรือที่โลกสอนเราให้ต้องการ (“เพื่อเราจะเป็นหนึ่ง,” *เลียโฮนา*, ก.ค. 1998) แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสามกลุ่ม และขอให้แต่ละกลุ่มสนทนาคำถามต่อไปนี้กลุ่มละหนึ่งข้อ: การมองตัวเราเหมือนกับมองพระคริสต์หมายความว่าอะไร เราให้พระองค์มาก่อนสิ่งใดในชีวิตเราอย่างไร การต้องการสิ่งที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงต้องการหมายความว่าอะไร ขอให้กลุ่มละหนึ่งคนแบ่งปันกับคนอื่นในชั้นเรียนว่ากลุ่มของตนสนทนาอะไรบ้าง

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน โมไซยาห์ 5 โดยมองคำตอบของคำถามทำนองนี้ “การรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับเราหมายความว่าอะไร” และ “เหตุใดการรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับเราจึงเป็นเรื่องสำคัญ” ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบและเขียนสิ่งที่พวกเธอทำได้เพื่อแสดงให้เห็นว่าพวกเธอได้รับพระนามของพระผู้ช่วยให้รอดไว้กับพวกเธอ

- เชิญเยาวชนหญิงบางคนอ่าน ฮีลามัน 5:6–8 และเชิญคนอื่นเหลืออ่านสามย่อหน้าแรกจากคำพูดของเอ็ลเดอร์เมอร์วิน บี. อาร์โนลด์เรื่อง “หลานทำอะไรกับชื่อของปู่” ขอให้พวกเธอสรุปสิ่งที่อ่านให้กันฟัง ชื่อของนีไฟ ลีไฮ และจอร์จ อัลเบิร์ต สมิธดลใจคนเหล่านี้ให้ดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรมอย่างไร พันธสัญญาของเราว่าจะรับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับเราดลใจเราอย่างไรให้ชั้นเรียนอ่าน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ขอให้ผู้เรียนกล่าวซ้ำหลักธรรมด้วยคำพูดของเขาเอง สิ่งนี้จะช่วยให้ท่านรู้แต่เนิ่นๆ ในบทเรียนว่าเขาเข้าใจคำพูดหรือแนวคิดนั้นหรือไม่ หากไม่เข้าใจ ท่านจะให้คำอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้ส่วนที่เหลือของบทเรียนมีความหมายต่อเขามากขึ้น” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 73)

คำพูดสองย่อหน้าสุดท้าย และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสนทนาว่าพวกเธอจะประยุกต์ใช้คำท้าทายของเอ็ลเดอร์อาร์โนลด์อย่างไร

- แบ่งปันคำกล่าวต่อไปนี้จากเอ็ลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์: “คำว่า *ชาวคริสต์* บ่งชี้ว่าเรายอมรับพระนามของพระคริสต์ไว้กับตน” แบ่งคำพูดของเอ็ลเดอร์เฮลส์เรื่อง “การเป็นชาวคริสต์เหมือนพระคริสต์มากขึ้น” ในหมู่เยาวชนหญิง ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านหัวข้อของตนโดยมองหาคำตอบของคำถามว่า “การเป็นชาวคริสต์หมายความว่าอะไร” ขอให้เธอแบ่งปันสิ่งที่พบและยกตัวอย่างคนรู้จักที่เธอถือว่าเป็นชาวคริสต์อย่างแท้จริง

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าการรับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับพวกเธอหมายความว่าอะไร พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาด้านต่างๆ ที่พวกเธอสามารถแสดงให้เห็นด้วยการกระทำว่าพวกเธอได้รับพระนามของพระเยซูคริสต์ไว้กับพวกเธอ ในชั้นเรียนคราวหน้าให้เชิญพวกเธอแบ่งปันประสบการณ์

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรู้จักคนที่พระองค์ทรงสอน และทรงรู้ว่าพวกเขาสามารถเป็นใคร เมื่อพวกเขาล้มลุกคลุกคลาน พระองค์ไม่ทรงทอดทิ้ง แต่ยังคงรักและปฏิบัติศาสนกิจต่อพวกเขา ท่านจะแสดงความรักและสนับสนุนเยาวชนหญิงที่ท่านสอนได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากโรเบิร์ต ดี. เฮลส์, "การเป็นชาวคริสต์เหมือนพระคริสต์มากขึ้น," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ย. 2012, 90–92*

ข้าพเจ้าเป็นพยานว่าโดยผ่านพระคุณและความรักอันไม่มีที่สิ้นสุดของพระองค์ เราจะเป็นชาวคริสต์เหมือนพระคริสต์มากขึ้น จงพิจารณาคุณสมบัติเหมือนพระคริสต์ดังต่อไปนี้ เรากำลังทำอะไรบ้างเพื่อเสริมสร้างคุณสมบัติเหล่านี้ในตัวเรา

ความรักเหมือนพระคริสต์ พระผู้ช่วยให้รอดทรงเห็นคุณค่าของทุกคน ทรงมีพระเมตตากรุณาต่อคนทั้งปวง พระองค์ทรงละแกะเก้าสิบเก้าตัวไปเที่ยวหาตัวที่หลงไป [ดู มัทธิว 18:12–14] เพราะสำหรับพระองค์ "ถึงผมของ [พวกเรา] ก็ทรงนับไว้แล้วทุกเส้น" [ลูกา 12:7]

ศรัทธาเหมือนพระคริสต์ แม้จะมีการล่อลวง ความยากลำบาก และการข่มเหง แต่พระผู้ช่วยให้รอดทรงวางพระทัยพระบิดาบนสวรรค์ของเราและเลือกที่จะซื่อสัตย์และเชื่อฟังพระบัญญัติของพระองค์

การเสียสละเหมือนพระคริสต์ ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ พระผู้ช่วยให้รอดทรงสละเวลาของพระองค์ พลังงานของพระองค์ และสุดท้าย โดยผ่านการชดใช้ ทรงสละพระองค์เองเพื่อบุตรธิดาทุกคนของพระผู้เป็นเจ้าจะฟื้นคืนชีวิตและมีโอกาสได้รับชีวิตนิรันดร์เป็นมรดก

ความห่วงใยเหมือนพระคริสต์ ดังเช่นชาวสะมาเรียใจดี พระผู้ช่วยให้รอดทรงเอื้อมออกไปช่วยชีวิต รัก และบำรุงเลี้ยงผู้คนรอบข้างพระองค์ตลอดเวลา ไม่ว่าคนเหล่านั้นจะมาจากวัฒนธรรม ความเชื่อ หรือสภาพการณ์ใดก็ตาม

การรับใช้เหมือนพระคริสต์ ไม่ว่าจะเป็นการตักน้ำขึ้นจากบ่อ ทำอาหารด้วยปลา หรือล้างเท้าเปื้อนฝุ่น พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้วันเวลาของพระองค์ไปกับการรับใช้ผู้อื่น—ช่วยคนที่เหน็ดเหนื่อยและเสริมสร้างคนอ่อนแอ

ความอดทนเหมือนพระคริสต์ ในความโศกเศร้าและความทุกข์ของพระองค์เอง พระผู้ช่วยให้รอดทรงอดทนรอคอยพระบิดาของพระองค์ ด้วยความอดทนที่ทรงมีต่อเราพระองค์ทรงรอให้เราตระหนักว่าสิ่งใดถูกต้องและกลับบ้านไปหาพระองค์

สันติสุขเหมือนพระคริสต์ ตลอดการปฏิบัติศาสนกิจของพระองค์ พระองค์ทรงกระตุ้นความเข้าใจและส่งเสริมสันติสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบรรดาสานุศิษย์ของพระองค์ พระองค์ทรงสอนว่าชาวคริสต์จะไม่ขัดแย้งกับชาวคริสต์อื่น ไม่ว่าความแตกต่างของพวกเขาคืออะไร

การให้อภัยเหมือนพระคริสต์ พระองค์ทรงสอนให้เราอวยพรคนที่สาปแช่งเรา ทรงแสดงให้เราเห็นวิธีทำเช่นนั้นโดยการสวดอ้อนวอนให้คนที่ตรึงกางเขนพระองค์ได้รับการให้อภัย

การเปลี่ยนใจเลื่อมใสเหมือนพระคริสต์ เช่นเดียวกับเปโตรและอันดรูว์ หลายคนตระหนักในความจริงของพระกิตติคุณทันทีที่พวกเขาได้ยิน พวกเขาเปลี่ยนใจเลื่อมใสทันทีกับคนอื่นๆ อาจใช้เวลานานกว่า ในการเปิดเผยที่ประทานผ่านโจเซฟ สมิธ พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนว่า "สิ่งซึ่งมาจากพระผู้เป็นเจ้าเป็นความสว่าง; และคนที่รับความสว่าง, และดำเนินอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าต่อไป, รับความสว่างมากขึ้น; และความสว่างนั้นเจิดจ้ายิ่งขึ้นๆ จนถึงวันที่สมบูรณ์" [หลักคำสอนและพันธสัญญา 50:24] วันที่สมบูรณ์แห่งการเปลี่ยนใจเลื่อมใสของเรา พระเยซูคริสต์ทรงเป็น "แสงสว่างและพระผู้ไถ่ของโลก; พระวิญญาณแห่งความจริง" [หลักคำสอนและพันธสัญญา 93:9]

อดทนจนกว่าชีวิตจะหาไม่เหมือนพระคริสต์ ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ พระผู้ช่วยให้รอดมิได้ทรงหยุดทำตามพระประสงค์ของพระบิดา แต่ทรงดำเนินต่อไปในความชอบธรรม พระคุณความดี พระเมตตา และความจริงตราบจนสิ้นพระชนม์ชีพมรรตัยของพระองค์

หัวข้อบทเรียน

สิงหาคม: การแต่งงานและครอบครัว

“การแต่งงานระหว่างชายและหญิงได้รับแต่งตั้งจากพระผู้เป็นเจ้า … ครอบครัวเป็นศูนย์กลางต่อแผนของพระผู้สร้างเพื่อจุดหมายปลายทางนิรันดร์ของบุตรธิดาของพระองค์” (“ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” เลียโฮนา, พ.ย. 2010, 165)

โครงร่างในหน่วยนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของครอบครัวในชีวิตพวกเธอเองและในแผนของพระบิดาบนสวรรค์สำหรับลูกๆ ของพระองค์ ความจริงที่พวกเธอค้นพบในหน่วยนี้จะช่วยพวกเธอปกป้องการแต่งงานและครอบครัวจากการโจมตีและการหลอกลวงของปฏิปักษ์ ความจริงเหล่านี้จะช่วยพวกเธอเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวเวลานี้และเตรียมเลี้ยงดูครอบครัวที่ชอบธรรมในฐานะภรรยาและมารดาในไซอัน

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

เหตุใดครอบครัวจึงสำคัญ
เหตุใดการแต่งงานในพระวิหารจึงสำคัญ
เหตุใดความบริสุทธิ์ทางเพศจึงสำคัญ
เหตุใดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำตามมาตรฐานของศาสนจักรเกี่ยวกับการออกเดท
เวลานี้ฉันจะเตรียมเป็นภรรยาและมารดาที่ชอบธรรมได้อย่างไร
บทบาทของชายและหญิงส่งเสริมกันในครอบครัวอย่างไร
ฉันจะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวได้อย่างไร

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

ความก้าวหน้าส่วนบุคคล

กิจกรรมต่อไปนี้จาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* สัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

ธรรมชาติแห่งสวรรค์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 3 และ 5

คุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4

ประสบการณ์อันทรงคุณค่าและโครงการอันทรงคุณค่าของความบริสุทธิ์

เหตุใดครอบครัวจึงสำคัญ

ครอบครัวได้รับแต่งตั้งจากพระผู้เป็นเจ้าและเป็นศูนย์กลางในแผนของพระองค์เพื่อจุดหมายนิรันดร์ของลูกๆ พระองค์ แผนอันสูงส่งนี้ทำให้แต่ละบุคคลสามารถกลับไปยังที่ประทับของพระองค์ได้และทำให้ครอบครัวอยู่รวมกันชั่วนิรันดร์

เหตุใดครอบครัวของท่านจึงสำคัญต่อท่าน ท่านคิดว่าเหตุใดครอบครัวจึงเป็นศูนย์กลางต่อแผนแห่งความรอดของพระบิดาบนสวรรค์

ข่าวสารใดที่เยาวชนหญิงกำลังได้รับซึ่งขัดกับสิ่งที่ศาสดาพยากรณ์กล่าวไว้เกี่ยวกับความสำคัญของครอบครัว ท่านจะช่วยให้พวกเธอเข้าใจถึงนัยนิรันดร์ของครอบครัวได้อย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจถึงความสำคัญของครอบครัว

โรม 8:16–17; ฮีบรู 12:9 (เราเป็นลูกของพระบิดาบนสวรรค์)

ปฐมกาล 2:18–24; คพ. 131:1–4; 138:48 (ความจริงพระกิตติคุณเกี่ยวกับครอบครัว)

โมไซยาห์ 4:14–15; คพ. 93:40, 43, 48–50; 68:25, 27–29 (บุตรธิดาเรียนพระกิตติคุณจากบิดามารดา)

“ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2010, หน้า 165

แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์, “ครอบครัวมาจากพระผู้เป็นเจ้า,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2015, หน้า 11-13

ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “เหตุผลที่แต่งงาน เหตุผลที่มีครอบครัว,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2015, หน้า 50-53

แอล. ทอม เพอร์รีย์, “การเป็นบิดามารดาผู้ประเสริฐ,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2012, หน้า 26–28

“ครอบครัว,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 14–15

วีดิทัศน์: “ครอบครัวสามารถอยู่ด้วยกันชั่วนิรันดร์”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสมมติว่าเพื่อนคนหนึ่งถามพวกเธอว่า “ทำไมครอบครัวจึงสำคัญในศาสนจักรของคุณ” พวกเธอจะตอบอย่างไร

- เขียนบนกระดานว่า “_____ เป็นศูนย์กลางต่อแผนของพระผู้สร้างเพื่อ _____นิรันดร์ของ _____ของพระองค์” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านย่อหน้าแรกของ “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก” และเติมประโยคให้ครบถ้วน สนทนาในชั้นเรียนว่าเหตุใดคำกล่าวนี้จึงเป็นความจริง

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“หากหลายคนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อหนึ่ง ท่านอาจพูดในลักษณะนี้ ‘เราจะฟังความคิดเห็นของคุณก่อนแล้วก็ของคุณ’ ด้วยเหตุนี้คนที่ท่านสอนจะยังคงอยู่ในระเบียบเพราะรู้ว่าเขาจะมีโอกาสพูด” (*มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 69)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยสอนให้เยาวชนหญิงเรียนรู้ถึงความสำคัญของครอบครัว ทำตามการทรงนำของพระวิญญาณ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่าน:

- วาดรูปวงกลมบนกระดาน เชิญให้เยาวชนหญิงหนึ่งคนวาดรูปครอบครัวในรูปวงกลมนั้น รอบวงกลมให้เขียนคำว่า *ชีวิตก่อนเกิด ชีวิตมรรตัย* และ *ชีวิตหลังมรรตัย* ขอให้เยาวชนหญิงอ่านย่อหน้าที่สามของ “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก” และมองหาวิธีที่ครอบครัวจะเข้ากันได้กับแต่ละส่วนของแผนแห่งความรอด เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันความรู้สึกของพวกเธอเกี่ยวกับครอบครัวของพวกเธอและเหตุใดพวกเธอต้องการเป็นหนึ่งเดียวกับพวกเขาหลังจากชีวิตนี้

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านคำพูดของเอ็ลเดอร์ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์-สัน “เหตุผลที่แต่งงาน เหตุผลที่มีครอบครัว” หรือแปดย่อหน้าสุดท้ายของคำพูดของเอ็ลเดอร์แอล. ทอม เพอร์รีย์ “การเป็นบิดามารดาผู้ประเสริฐ” มองหาคำตอบของคำถาม “เหตุใดครอบครัวจึงสำคัญ” เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันสิ่งที่พวกเธอพบ เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเพื่อแสดงว่าพวกเธอเข้าใจว่าครอบครัวสำคัญอย่างไร ความเข้าใจของพวกเธอถึงความสำคัญของครอบครัวจะมีผลต่อวิธีที่พวกเธอปฏิบัติต่อสมาชิกครอบครัวของพวกเธออย่างไร

- มอบหมายข้อพระคัมภีร์หนึ่งข้อในโครงร่างนี้ให้กับเยาวชนหญิงแต่ละคน ขอให้ทุกคนค้นหา “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก” และมองหาข้อความที่เกี่ยวเนื่องกับข้อพระคัมภีร์ของพวกเธอ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนแบ่งปันข้อพระคัมภีร์ของเธอและส่วนนั้นของถ้อยแถลงที่เกี่ยวเนื่องกัน เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเธอมีซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของครอบครัว

- โดยได้รับอนุญาตจากอธิการ เชิญสตรีหนึ่งคนหรือมากกว่านั้นจากวอร์ดที่มีชีวิตการแต่งงานที่มั่นคงเพื่อแบ่งปันกับชั้นเรียนถึงความรู้สึกของพวกเธอเกี่ยวกับการแต่งงานและครอบครัว พวกเธอจะพูดอะไรกับคนที่มีสภาพครอบครัวที่ไม่มีปัญหาในเวลานี้ (ดู “ครอบครัว” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* 15) พวกเธอบอกอะไรกับคนที่ไม่เห็นความจำเป็นของการแต่งงานและมีบุตรธิดา กระตุ้น

เยาวชนหญิงให้ถามคำถามที่พวกเธอมีเกี่ยวกับการเตรียมสำหรับการแต่งงานและครอบครัว

- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสี่กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มศึกษาตอนหนึ่งในคำพูดของแคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์ “ครอบครัวมาจากพระผู้เป็นเจ้า” (แต่ละส่วนเริ่มด้วยความจริงที่เน้นด้วยตัวอักษรตัวหนาที่เกี่ยวกับครอบครัว) ขอให้แต่ละกลุ่มเตรียมสอนกลุ่มอื่นๆ ในสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากส่วนของพวกเธอ พวกเธอจะสอนและขยายความของความจริงเหล่านี้ในครอบครัวและชุมชนได้อย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในวันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าเหตุใดครอบครัวจึงสำคัญ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- นึกถึงครอบครัวที่ชอบธรรมครอบครัวหนึ่งที่พวกเธอชื่นชมและจดบางด้านที่พวกเธอสามารถเลียนแบบครอบครัวนั้นได้

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงถามคำถามที่ทำให้ผู้ติดตามพระองค์คิดและรู้สึกอย่างลึกซึ้ง และพระองค์ทรงปีติยินดีในการแสดงออกถึงศรัทธาของพวกเขา คำถามใดที่ท่านจะถามเยาวชนหญิงเพื่อช่วยพวกเธอคิดและรู้สึกอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความสำคัญของครอบครัว คำถามเหล่านี้กระตุ้นการแสดงออกถึงศรัทธาได้หรือไม่

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากแอล. ทอม เพอร์รีย์, "การเป็นบิดามารดาผู้ประเสริฐ," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ย. 2012, 26–28*

วัฒนธรรมครอบครัวที่แข็งแกร่งของเราจะเป็นเหมือนโล่กำบังลูกๆ ของเราจาก "ลูกศรเพลิงของปฏิปักษ์" (1 นีไฟ 15:24) ที่ฝังไว้ในวัฒนธรรมของเพื่อน วัฒนธรรมความบันเทิงและดาราที่ชื่นชอบ วัฒนธรรมความน่าเชื่อถือและชื่อเสียง และวัฒนธรรมทางอินเทอร์เน็ตและสื่อของพวกเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏให้เห็นอย่างต่อเนื่อง วัฒนธรรมครอบครัวที่แข็งแกร่งจะช่วยให้ลูกๆ ของเราอยู่ในโลกแต่ไม่เป็น "ของโลก" (ยอห์น 15:19)

ประธานโจเซฟ ฟิลดิงก์ สมิธสอนว่า "เป็นหน้าที่ของบิดามารดาในการสอนลูกถึงหลักธรรมของการช่วยให้รอดเหล่านี้ของพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ เพื่อพวกเขาจะรู้ว่าเหตุใดพวกเขาจึงควรรับบัพติศมาและมีความปรารถนาอันแท้จริงในการรักษาพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้าต่อไปหลังจากรับบัพติศมา เพื่อที่พวกเขาอาจกลับไปยังที่ประทับของพระองค์ พี่น้องที่รักของข้าพเจ้า ท่านต้องการครอบครัวของท่าน ลูกๆ ของท่านหรือไม่ ท่านต้องการผนึกกับบิดาและมารดาของท่านที่มีชีวิตอยู่ก่อนท่านหรือไม่ . . . หากท่านต้องการ ท่านก็ต้องเริ่มโดยการสอนข้างเตียง ท่านต้องสอนด้วยแบบอย่างเช่นเดียวกับคำสั่งสอน" [Joseph Fielding Smith, in Conference Report, Oct. 1948, 153.]

ถ้อยแถลงเรื่องครอบครัวอ่านว่า

"สามีและภรรยามีความรับผิดชอบที่สำคัญที่จะรักและดูแลกัน รวมทั้งรักและดูแลบุตรธิดาของตน 'บุตรทั้งหลายเป็นมรดกจากพระเจ้า' (สดุดี 127:3) บิดามารดามีหน้าที่อันศักดิ์สิทธิ์ที่จะเลี้ยงดูบุตรธิดาด้วยความรักและความชอบธรรม จัดหาปัจจัยสนองความต้องการทางร่างกายและทางวิญญาณ สอนพวกเขาให้รักและรับใช้กัน ให้เชื่อฟังพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้าและเป็นพลเมืองดี เชื่อฟังกฎหมายบ้านเมืองไม่ว่าพวกเขาจะอาศัยอยู่ ณ ที่ใด . . .

". . . โดยแบบแผนของพระผู้เป็นเจ้า บิดาเป็นผู้นำครอบครัวด้วยความรัก ด้วยความชอบธรรม และรับผิดชอบที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ของชีวิต และคุ้มครองครอบครัว มารดารับผิดชอบเบื้องต้นในการเลี้ยงดูบุตรธิดา ในความรับผิดชอบอันศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้ บิดาและมารดามีหน้าที่ช่วยเหลือกันในฐานะเป็นหุ้นส่วนเท่าๆ กัน" ["ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก," *เลียโฮนา* และ *Ensign*, พ.ย. 2010, 165.]

ข้าพเจ้าเชื่อว่าโดยแบบแผนของพระผู้เป็นเจ้า บทบาทของความเป็นมารดาเน้นถึงความสำคัญของการเลี้ยงดูและการสอนคนรุ่นถัดไป แต่เป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมที่เห็นสามีและภรรยาผู้วางแผนในการเป็นหุ้นส่วนที่แท้จริงเมื่อทั้งสองผสานอิทธิพลเข้าด้วยกันและสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพทั้งในเรื่องลูกๆ และกับลูกๆ ของพวกเขา

การโจมตีอย่างรุนแรงของความชั่วร้ายต่อลูกๆ ของเราเป็นสิ่งที่แยบยลและชัดเจนมากกว่าเคยเป็นมา การสร้างวัฒนธรรมครอบครัวที่แข็งแกร่งเพิ่มระดับการปกป้องลูกๆ ของเรา และคุ้มครองพวกเขาจากอิทธิพลของโลก

พระผู้เป็นเจ้าทรงอวยพรมารดาและบิดาผู้ประเสริฐทั้งหลายในไซอัน พระองค์ทรงมอบบุตรธิดานิรันดร์ของพระองค์ไว้ในการดูแลของท่าน ในฐานะบิดามารดาเราเป็นหุ้นส่วนแม้ร่วมกับพระผู้เป็นเจ้าในการทำให้เกิดงานและรัศมีภาพของพระองค์ท่ามกลางบุตรธิดาของพระองค์ เป็นหน้าที่อันศักดิ์สิทธิ์ของเราในการทำอย่างสุดความสามารถ ข้าพเจ้าเป็นพยานในพระนามของพระเยซูคริสต์ เอเมน

เหตุใดการแต่งงานในพระวิหารจึงสำคัญ

ในแผนแห่งความสุขของพระบิดาบนสวรรค์ หนทางเดียวของการได้รับความสูงส่งคือผ่านพันธสัญญาใหม่และเป็นนิจของการแต่งงานซีเลสเชียล (ดู คพ. 131:1–3) เมื่อชายและหญิงรับการผนึกเข้าด้วยกันเพื่อกาลเวลาและนิจนิรันดร์ในพระวิหาร พวกเขามีความเชื่อมั่นว่าความสัมพันธ์ของพวกเขาจะดำเนินต่อไปชั่วกาลนานหากพวกเขาแน่วแน่ต่อพันธสัญญา พวกเขารู้ว่าไม่มีสิ่งใดสามารถแยกพวกเขาถาวรได้ ไม่แม้แต่ความตาย

เหตุใดการแต่งงานในพระวิหารจึงสำคัญต่อท่าน ศาสนพิธีนี้จัดเตรียมพรอะไรให้ท่านและครอบครัวของท่าน

เยาวชนหญิงมีแบบอย่างที่ชอบธรรมอะไรบ้างของการแต่งงานในพระวิหาร ท่านจะช่วยพวกเธอทีละเล็กทีน้อยให้มีความปรารถนามากขึ้นที่จะได้รับการผนึกในพระวิหารได้อย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์เหล่านี้และแหล่งข้อมูลอื่นร่วมกับการสวดอ้อนวอน แหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการแต่งงานในพระวิหารและตั้งใจมากขึ้นว่าจะแต่งงานในพระวิหารสักวันหนึ่ง

คพ. 49:16–17 (การแต่งงานช่วยให้จุดประสงค์ของการสร้างเกิดสัมฤทธิผล)

คพ. 131:1–4; 132:15–21 (การแต่งงานนิรันดร์จำเป็นต่อความสูงส่ง)

“ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2010, 165

แอล. ทอม เพอร์รีย์, “เหตุใดการแต่งงานและครอบครัวจึงเป็นสาระสำคัญ—ทุกแห่งทั่วโลก,” *เลียโฮนา*, พฤษภาคม 2015, 39–42

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “ครอบครัวภายใต้พันธสัญญา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, 62–65

ริชาร์ด จี. สก็อตต์, “พรนิรันดร์ของการแต่งงาน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2011, 118–121

“การแต่งงานในพระวิหารของเราคุ้มค่ายิ่งกว่าสิ่งใด,” *เลียโฮนา*, ต.ค. 2010, 69–70

“การแต่งงาน,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 25–29

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ก่อนเยาวชนหญิงมาถึงชั้นเรียน ให้เขียนบนกระดานว่า “เหตุใดการแต่งงานในพระวิหารจึงสำคัญ” เชื้อเชิญให้พวกเธอนึกถึงคำถามนี้ขณะอ่าน “การแต่งงานในพระวิหารของเราคุ้มค่ายิ่งกว่าสิ่งใด” เหตุใดการแต่งงานในพระวิหารจึงสำคัญต่อคู่สามีภรรยาในเรื่องนี้ กระตุ้นเยาวชนหญิงให้แบ่งปันความคิดของพวกเธอ
- หากอยู่ในวิสัยที่ทำได้ ให้ดูรูปจากวันที่ท่านได้รับการผนึกในพระวิหาร และบอกความคิดและความรู้สึกบางอย่างที่ท่านมี (หรือให้ดู รูป เจ้าบ่าวและเจ้าสาวหน้าพระวิหาร [ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 120]) ถามเยาวชนหญิงว่าเหตุใดพวกเธอจึงเชื่อว่าการแต่งงานในพระวิหารเป็นเรื่องสำคัญ

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

”เรื่องเล่าจะกระตุ้นความสนใจของผู้เรียนได้ เราจะสอนหลักธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อเราเล่าเรื่องเพื่อยกตัวอย่างก่อน สิ่งนี้ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจหลักธรรมในแง่ของประสบการณ์แต่วัน“ (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 93)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้ว่าเหตุใดการแต่งงานในพระวิหารจึงสำคัญ ทำตามการทรงนำของพระวิญญาณ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่าน:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจินตนาการว่าพวกเธอมีเพื่อนที่สงสัยว่าเหตุใดพวกเธอจึงมีเป้าหมายของการแต่งงานในพระวิหารแทนที่การแต่งงานโดยทั่วไป ขอให้พวกเธออ่านข้อพระคัมภีร์ที่แนะนำในโครงร่างนี้หรือ “พันธสัญญาใหม่และเป็นนิจของการแต่งงาน”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 26) และมองหาคำหรือวลีที่พวกเธอจะใช้เขียนจดหมายถึงเพื่อนของพวกเธอ กระตุ้นพวกเธอให้อธิบายในจดหมายถึงความสำคัญของการแต่งงานนิรันดร์ เชื้อเชิญพวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเขียนในจดหมายกับชั้นเรียน
- นำสิ่งของสองหรือสามชิ้น (หรือภาพของสิ่งของ) ที่แสดงถึงระดับของความคงทนที่ต่างกัน (ยกตัวอย่างเช่น ช้อนพลาสติกและช้อนโลหะ) ขอให้เยาวชนหญิงสนทนาว่าเหตุใดสิ่งของที่ทนทานกว่าจึงดีกว่าสิ่งของที่ทนทานน้อยกว่า สิ่งนี้สัมพันธ์กับการแต่งงานอย่างไร ขอให้เยาวชนหญิงอ่าน ดู หรือฟังคำพูดของเอ็ลเดอร์แอล. ทอม เพอร์รีย์ “เหตุใดการแต่งงานและครอบครัวจึงเป็นสาระสำคัญ—ทุกแห่งทั่วโลก” ถามเยาวชนหญิงว่าเหตุใดพวกเธอต้องการแต่งงานในพระวิหาร
- แจกสำเนาคำพูดของเอ็ลเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์ เรื่อง “พรนิรันดร์ของการแต่งงาน” ให้เยาวชนหญิงแต่ละคน เอ็ลเดอร์สก็อตต์มีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับคู่นิรันดร์ของท่าน อะไรที่ทำให้เยาวชนหญิงประทับใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับภรรยาของท่าน ขอให้พวกเธอไตร่ตรองถึงสิ่งที่จะทำให้ความสัมพันธ์บรรลุผลสำเร็จดังเช่นเอ็ลเดอร์และซิสเตอร์สก็อตต์
- อ่านเป็นชั้นเรียนใน คพ. 131:1–4 และ “พันธสัญญาใหม่และเป็นนิจของการแต่งงาน”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 26) มองหาคำตอบของคำถาม “หตุใดการแต่งงานในพระวิหารจึงสำคัญ” หาก

จำเป็น จงช่วยเยาวชนหญิงอธิบายความหมายของคำหรือวลีที่ไม่คุ้ยเคย ขอให้สมาชิกในชั้นเรียนเขียนสิ่งที่จะทำให้เยาวชนหญิงออกห่างจากการแต่งงานในพระวิหาร พวกเธอจะทำอะไรได้ในเวลานี้เพื่อให้มั่นใจว่าพวกเธอจะแต่งงานในพระวิหาร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในวันนี้ พวกเธอเข้าใจความสำคัญของการแต่งงานในพระวิหารหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เขียนจดหมายถึงตนเองเพื่อเปิดอ่านก่อนวันแต่งงานของพวกเธอ โดยกล่าวถึงความสำคัญของการแต่งงานในพระวิหารและความปรารถนาปัจจุบันของพวกเธอในการบรรลุเป้าหมายอันชอบธรรมนี้
- ติดรูปพระวิหารไว้ในที่ซึ่งพวกเธอจะเห็นบ่อยๆ และวางข้อความที่เขียนบอกเป้าหมายของพวกเธอและความตั้งใจว่าสักวันหนึ่งจะแต่งงานในพระวิหารไว้ใกล้รูปนั้น

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้ผู้ติดตามพระองค์ปฏิบัติในศรัทธาและดำเนินชีวิตตามความจริงที่พระองค์ทรงสอน ท่านจะเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงตั้งใจมากขึ้นว่าจะแต่งงานในพระวิหารและดำเนินชีวิตตามความจริงที่พวกเธอจะเรียนรู้ด้วยกันได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก ริชาร์ด จี. สก็อตต์, “พรนิรันดร์ของการแต่งงาน,” เลียโฮนา , *พฤษภาคม 2011, 119–120*

ข้าพเจ้าเรียนรู้จากภรรยาถึงความสำคัญของการแสดงความรัก ช่วงแต่งงานใหม่ๆ บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าเปิดพระคัมภีร์เพื่อให้ข่าวสารในการประชุม ข้าพเจ้าจะพบข้อความสั้นๆ ที่อ่อนหวานและเป็นกำลังใจที่จีนีนสอดไว้ในนั้น บางครั้งก็ทำให้ข้าพเจ้าซาบซึ้งเกินกว่าจะพูดได้ ข้อความล้ำค่าเหล่านั้นจากภรรยาผู้เปี่ยมด้วยความรักเป็นแหล่งปลอบประโลมใจและแรงบันดาลใจอันมีค่ายิ่งมาโดยตลอด

ข้าพเจ้าเริ่มเขียนให้เธอเช่นกัน โดยไม่รู้เลยว่าสิ่งนั้นมีความหมายต่อเธอมากเพียงใด ข้าพเจ้าจำได้ว่ามีอยู่ปีหนึ่งเราไม่มีปัจจัยเพียงพอที่ข้าพเจ้าจะให้ของขวัญวันวาเลนไทน์แก่เธอ ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจทาสีน้ำบนฝาตู้เย็น ข้าพเจ้าทำสุดฝีมือ แต่พลาดไปเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือสีที่ใช้เป็นสีเคลือบไม่ใช่สีน้ำ เธอไม่ยอมให้ข้าพเจ้าลบสีติดถาวรนั้นออกจากตู้เย็นเลย

ข้าพเจ้าจำได้ว่าวันหนึ่งข้าพเจ้านำเศษกระดาษกลมๆ ชิ้นเล็กๆ จากการใช้เครื่องเจาะกระดาษมาเขียนเลข 1 ถึง 100 แล้วพลิกด้านหลังเพื่อเขียนข้อความให้เธอชิ้นละหนึ่งคำ จากนั้นรวบรวมทั้งหมดใส่ซอง ข้าพเจ้าคิดว่าจะทำให้เธอหัวเราะได้

เมื่อเธอจากไปแล้ว ข้าพเจ้าจึงได้รู้จากข้าวของส่วนตัวว่าเธอซาบซึ้งเพียงใดต่อข้อความอันเรียบง่ายที่เราแบ่งปันให้กัน ข้าพเจ้าสังเกตว่าเธอบรรจงติดกระดาษชิ้นกลมๆ ทุกชิ้นลงบนกระดาษแผ่นหนึ่ง เธอไม่เพียงเก็บข้อความที่ข้าพเจ้าให้เท่านั้น แต่เธอยังหุ้มพลาสติกอย่างดีประหนึ่งเป็นสมบัติล้ำค่า มีข้อความหนึ่งที่เธอไม่ได้เก็บรวมกับข้อความอื่น และยังอยู่หลังกระจกนาฬิกาในห้องครัว ข้อความนั้นอ่านว่า “จีนีน ได้เวลาบอกรักคุณแล้ว” ข้อความดังกล่าวยังอยู่ที่นั่นและเตือนใจข้าพเจ้าให้นึกถึงธิดาสุดพิเศษคนนี้ของพระบิดาในสวรรค์

เมื่อหวนนึกถึงชีวิตที่อยู่ด้วยกัน ข้าพเจ้าตระหนักว่าเราได้รับพรมาก เราไม่เคยมีการโต้เถียงในบ้านของเราหรือพูดทำร้ายจิตใจกัน เวลานี้ข้าพเจ้าตระหนักว่าพรนั้นเกิดขึ้นเพราะเธอ เนื่องจากเธอเต็มใจเป็นผู้ให้ แบ่งปัน และไม่เคยนึกถึงแต่ตนเอง ต่อมาภายหลังในชีวิตคู่ของเรา ข้าพเจ้าพยายามเลียนแบบเธอ ข้าพเจ้าแนะนำให้สามีภรรยาทำเช่นเดียวกันในบ้านของท่าน

ความรักที่บริสุทธิ์มีอำนาจผลักดันให้ทำดี ความรักที่ชอบธรรมเป็นรากฐานของชีวิตแต่งงานที่ประสบความสำเร็จ เป็นเหตุให้มีบุตรธิดาที่ดีและน่าพอใจ ใครเลยจะประเมินอิทธิพลอันชอบธรรมแห่งความรักของมารดาได้อย่างเหมาะสม ผลอันยั่งยืนอะไรบ้างที่เกิดจากเมล็ดพันธุ์แห่งความจริงซึ่งมารดาค่อยๆ บ่มเพาะด้วยความรักลงในดินดีของใจและความคิดของบุตรธิดาผู้วางใจ ในฐานะมารดา พระองค์ประทานสัญชาตญาณแห่งสวรรค์แก่ท่านที่ช่วยให้ท่านรู้จักพรสวรรค์และความสามารถพิเศษของบุตรธิดา ท่านกับสามีสามารถบำรุงเลี้ยง เสริมสร้าง และทำให้คุณสมบัติเหล่านั้นผลิบาน

คุ้มค่าอย่างยิ่งที่จะแต่งงาน ชีวิตแต่งงานวิเศษยิ่ง เมื่อเวลาผ่านไปท่านจะเริ่มคิดเหมือนกัน มีแนวคิดและความรู้สึกเดียวกัน ท่านมีช่วงเวลาที่ท่านสุขมาก ช่วงเวลาของการทดสอบ และช่วงเวลาของการทดลอง แต่พระเจ้าจะทรงนำทางท่านผ่านพ้นประสบการณ์ที่ทำให้เติบโตไปด้วยกัน

เหตุใดความบริสุทธิ์ทางเพศจึงสำคัญ

ความบริสุทธิ์ทางเพศเกี่ยวข้องกับความสะอาดทางศีลธรรมในความคิด คำพูด และการกระทำ พระผู้เป็นเจ้าทรงกำหนดความสัมพันธ์ทางเพศไว้สำหรับการให้กำเนิดบุตรธิดาและการแสดงความรักระหว่างสามีภรรยา พระผู้เป็นเจ้าทรงบัญชาว่าความสัมพันธ์ทางเพศสงวนไว้สำหรับการแต่งงานเท่านั้น เมื่อเราบริสุทธิ์ทางเพศ เราย่อมมีคุณสมบัติคู่ควรรับพระวิญญาณบริสุทธิ์ ได้รับความคุ้มครองจากความเสียหายทางอารมณ์และวิญญาณของบาปทางเพศ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจและรู้สึกถึงความสำคัญของความบริสุทธิ์ทางเพศได้อย่างไร

ปฐมกาล 39:7–21 (โยเซฟหนีจากบาปทางเพศ)

1 นีไฟ 10:21 (เราต้องบริสุทธิ์เพื่ออยู่กับพระผู้เป็นเจ้า)

แอลมา 39:1–13 (บาปทางเพศเป็นความน่าชิงชัง)

โมโรไน 9:9 (ความบริสุทธิ์ทางเพศเป็นที่รักยิ่งและมีค่า)

คพ. 46:33; 121:45–46 (ความสำคัญของคุณธรรม)

ลินดา เอส. รีฟส์, “มีค่าควรต่อพรที่สัญญาไว้ของเรา,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2015, 9–11

บอยด์ เค. แพคเกอร์, “แผนแห่งความสุข,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2015, 26-28

เดวิด เอ. เบดนาร์, “เราเชื่อในการเป็นคนบริสุทธิ์,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2013, 41-44

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ “ความบริสุทธิ์ส่วนตัว,” *เลียโฮนา,* ต.ค. 2000, 40–43

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “ช่วยคนที่ต่อสู้กับแรงดึงดูดจากเพศเดียวกัน,” *เลียโฮนา,* ต.ค. 2007, 40–43

“การแต่งกายและรูปลักษณ์ภายนอก,” “ความบริสุทธิ์ทางเพศ,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2010), 6–8, 35–37

“พรหมจรรย์,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 169–175

วีดิทัศน์: “ฉันเลือกเป็นคนบริสุทธิ์”; “ความบริสุทธิ์ทางเพศ: ขอบเขตอยู่ที่ไหน”; “ความเชื่อมั่นที่แท้จริง”

การดำเนินชีวิตตามกฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศเป็นพรแก่ท่านอย่างไร

หลักคำสอนใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้สึกถึงความสำคัญของความบริสุทธิ์ทางเพศได้ดีที่สุด พวกเธอเผชิญกับคำสอนเท็จอะไรบ้างที่ลดความสำคัญของความบริสุทธิ์ทางเพศ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- หลายวันก่อนเริ่มชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงชมวีดิทัศน์เรื่อง “ฉันเลือกเป็นคนบริสุทธิ์” เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับบทเรียนนี้ ในตอนเริ่มชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้หรือคำถามที่มี

- เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งชูรูปโยเซฟขัดขืนภรรยาของโปทิฟาร์ (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 11) และสรุปเรื่องด้วยคำพูดของเธอ

- โยเซฟทำอะไรเพื่อรักษาความบริสุทธิ์ เกิดอะไรขึ้นในท้ายที่สุดเนื่องด้วยความซื่อสัตย์ของโยเซฟ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเขาไม่ซื่อตรงต่อพันธสัญญา เหตุใดจึงสำคัญที่ต้องบริสุทธิ์ทางเพศ

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“คำถามที่เขียนบนกระดานก่อนเริ่มชั้นเรียนจะช่วยให้ผู้เรียนเริ่มนึกถึงหัวข้อต่างๆ ก่อนบทเรียนจะเริ่ม” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 93)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับกฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศ ตามการทรงนำของพระวิญญาณ เลือกหนึ่งข้อหรือมากกว่านั้นที่จะเข้ากับชั้นเรียนของท่านมากที่สุด:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงบางคนอ่านข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับความบริสุทธิ์ทางเพศ (เช่น สิ่งที่แนะนำในโครงร่างนี้); เชิญคนอื่นให้อ่าน “ความบริสุทธิ์ทางเพศ”ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน;* และเชื้อเชิญเยาวชนหญิงที่เหลือให้อ่าน “ความบริสุทธิ์ทางเพศ”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* ขอให้พวกเธอมองหาคำตอบของคำถาม “หตุใดความบริสุทธิ์ทางเพศจึงสำคัญต่อพระเจ้า” และแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอพบ หลักธรรมในข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้แตกต่างจากสิ่งที่โลกสอนเกี่ยวกับความบริสุทธิ์ทางเพศอย่างไร เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากแหล่งข้อมูลเหล่านี้ที่จะช่วยพวกเธอจับผิดความโกหกในทัศนะของโลก

- เปิดวิดีทัศน์เรื่อง “ความบริสุทธิ์ทางเพศ: ขอบเขตอยู่ที่ไหน“ หลังจากดูวีดิทัศน์จบแล้ว ขอให้เยาวชนหญิงอธิบายสิ่งที่อุปมา (เช่น น้ำตก เครื่องบิน หรือจระเข้) สอนพวกเธอเกี่ยวกับกฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศ พวกเธอเรียนรู้อะไรอีกบ้างจากวีดิทัศน์เรื่องนี้ เชื้อเชิญพวกเธอให้คิดถึงและแบ่งปันอุปมาเรื่องอื่นๆ ที่สอนถึงความสำคัญของความบริสุทธิ์ทางเพศ

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงดู “ฉันเลือกเป็นคนบริสุทธิ์” หรือ “ความมั่นใจแท้จริง,” มองหาคำตอบที่เป็นไปได้ของคำถาม “เหตุใดความบริสุทธิ์ทางเพศจึงสำคัญ” ขอให้พวกเธอแบ่งปันความคิดและมุมมองที่แตกต่างซึ่งแสดงในวีดิทัศน์กับสิ่งที่โลกต้องการให้เยาวชนหญิงเชื่อ เยาวชนหญิงทำอะไรได้บ้างเพื่อสนับสนุนกันในความพยายามของพวกเธอที่จะเชื่อฟังกฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศ

- แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มหัวข้อหนึ่งจากคำพูดของประธานบอยด์ เค. แพคเกอร์เรื่อง “แผนแห่งความสุข,” คำพูดของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง “เราเชื่อในการเป็นคนบริสุทธิ์,” หรือคำพูดของลินดา เอส. รีฟส์เรื่อง “มีค่าควรต่อพรที่สัญญาไว้ของเรา” ให้แต่ละกลุ่มศึกษาหัวข้อของพวกเธอและตอบคำถาม “เหตุใดจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะบริสุทธิ์ทางเพศ” เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันถ้อยคำหรือความจริงที่พวกเธอพบว่ามีความหมายหรือสำคัญ พวกเธอจะใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เพื่อช่วยให้เพื่อนๆ เข้าใจได้อย่างไร เหตุใดความบริสุทธิ์ทางเพศจึงสำคัญต่อพวกเธอ

- ขอให้เยาวชนหญิงใช้ “การแต่งกายและรูปลักษณ์ภายนอก” หัวข้อใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* เพื่อตอบคำถามเช่น “มาตรฐานของพระเจ้าที่เกี่ยวกับความสุภาพเรียบร้อยคืออะไร” “หตุใดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับท่านที่จะทำตามมาตรฐานเหล่านี้” และ “ความสุภาพเรียบร้อยสะท้อนหรือมีอิทธิพลกับทัศนคติของท่านต่อกฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศอย่างไร” ขอให้พวกเธอแบ่งปันคำตอบและไตร่ตรองสิ่งที่พวกเธอทำได้ที่จะทำตามมาตรฐานเหล่านี้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น

- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอจะช่วยเพื่อนที่กำลังต่อสู้กับแรงดึงดูดจากเพศเดียวกันได้อย่างไร เชื้อเชิญพวกเธอให้มองหาแนวคิดในคำพูดของเอ็ลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ “ช่วยคนที่ต่อสู้กับแรงดึงดูดจากเพศเดียวกัน” กระตุ้นพวกเธอให้เขียนจดหมายที่จะช่วยเพื่อนของพวกเธอได้ พวกเธอเรียนรู้อะไรอีกบ้างจากคำพูดของเอ็ลเดอร์ฮอลแลนด์

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจกฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

ในทุกสภาวะแวดล้อม พระผู้ช่วยให้รอดทรงเป็นแบบอย่างและพี่เลี้ยง พระองค์ทรงสอนให้เหล่าสานุศิษย์สวดอ้อนวอนโดยทรงสวดอ้อนวอนกับพวกเขา พระองค์ทรงสอนให้พวกเขารักและรับใช้ตามแบบที่พระองค์ทรงรักและรับใช้พวกเขา พระองค์ทรงสอนพวกเขาให้รู้วิธีสอนพระกิตติคุณของพระองค์ตามแบบที่พระองค์ทรงสอน ท่านจะเป็นแบบอย่างของความบริสุทธิ์ทางเพศและคุณธรรมต่อเยาวชนหญิงของท่านอย่างไร

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำหนึ่งข้อใน ความบริสุทธิ์ประสบการณ์อันทรงคุณค่า ให้แล้วเสร็จ (*ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*, 69–71)
- ทำรายการสิ่งที่พวกเธอจะทำและหลีกเลี่ยงไม่ทำเพื่ออยู่อย่างบริสุทธิ์ทางเพศ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก เดวิด เอ. เบดนาร์, "เราเชื่อในการเป็นคนบริสุทธิ์," เลียโฮนา, *พฤษภาคม 2013, 41–42*

วิถีทางที่ชีวิตมรรตัยกำหนดมาจากเบื้องบน "พระบัญญัติข้อแรกที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่อาดัมและเอวาเกี่ยวข้องกับศักยภาพของคนทั้งสองที่จะเป็นบิดามารดาในฐานะสามีและภรรยา" (*เลียโฮนา,* พ.ย. 2010, 165) พระบัญญัติที่ให้ขยายเผ่าพันธุ์และเพิ่มพูนให้เต็มแผ่นดินโลกยังคงบังคับใช้อยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นการแต่งงานระหว่างชายหญิงจึงเป็นช่องทางที่ได้รับอำนาจในการนำวิญญาณก่อนเกิดมาสู่ความเป็นมรรตัย การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์อย่างสิ้นเชิงก่อนแต่งงานและการซื่อสัตย์อย่างเต็มที่ในชีวิตสมรสปกป้องความบริสุทธิ์ของช่องทางศักดิ์สิทธิ์นี้

อำนาจการให้กำเนิดมีความสำคัญทางวิญญาณ การใช้อำนาจนี้ในทางที่ผิดทำลายจุดประสงค์ของแผนของพระบิดาและการดำรงอยู่ในความเป็นมรรตัยของเรา พระบิดาบนสวรรค์และพระบุตรที่รักของพระองค์ทรงเป็นพระผู้สร้างและประทานส่วนหนึ่งในอำนาจแห่งการสร้างของพระองค์ให้เราแต่ละคน แนวทางเฉพาะสำหรับการใช้ความสามารถอย่างเหมาะสมในการรังสรรค์ชีวิตเป็นองค์ประกอบสำคัญในแผนของพระบิดา การใช้และความรู้สึกของเราที่มีต่ออำนาจจากสวรรค์จะมีส่วนสำคัญในการกำหนดความสุขของเราในชีวิตและจุดหมายปลายทางของเราในความเป็นนิรันดร์

เอ็ลเดอร์ดัลลิน เอช. โอ๊คส์อธิบายว่า

"อำนาจในการสร้างชีวิตมนุษย์คืออำนาจสูงสุดที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่บุตรธิดาของพระองค์ การใช้อำนาจนี้ประกาศิตไว้ในพระบัญญัติข้อแรก แต่พระบัญญัติสำคัญอีกข้อหนึ่งให้ไว้เพื่อห้ามใช้สิ่งนี้ในทางที่ผิด การที่เราเน้นเรื่องกฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศอธิบายได้จากความเข้าใจของเราถึงจุดประสงค์ของอำนาจแห่งการให้กำเนิดเพื่อทำให้แผนของพระผู้เป็นเจ้าเกิดสัมฤทธิผล . . .

"นอกพันธะการแต่งงาน การใช้อำนาจการให้กำเนิดทุกรูปแบบเป็นการลดคุณค่าและการกระทำที่ออกนอกลู่นอกทางต่อคุณลักษณะอันศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของชายและหญิงไม่ว่าในระดับใดก็ตาม" ("The Great Plan of Happiness," *Ensign,* Nov. 1993, 74)

มาตรฐานของศีลธรรมทางเพศ

ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้ายมีมาตรฐานทางศีลธรรมเดียวที่ไม่เบี่ยงเบน ความสัมพันธ์อันลึกซึ้งเหมาะสมมีเพียงระหว่างชายกับหญิงในสัมพันธภาพของการแต่งงานดังที่อธิบายไว้ในแผนของพระผู้เป็นเจ้า ความสัมพันธ์ดังกล่าวไม่ได้มีไว้เพื่อแสวงหาความสนใจใคร่รู้ ตอบสนองความต้องการนันทนาการหรือความบันเทิงที่กระทำอย่างเห็นแก่ตัว ไม่ได้เป็นชัยชนะที่ต้องได้มาหรือเป็นเพียงการกระทำอย่างหนึ่งที่ต้องทำ ในทางกลับกัน สิ่งเหล่านี้คือการแสดงออกที่ลึกซึ้งอย่างหนึ่งของธรรมชาติและศักยภาพอันสูงส่งของเราในความเป็นมรรตัยและเป็นวิธีเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่พันธะทางอารมณ์และทางวิญญาณระหว่างสามีภรรยา เราคือผู้มีสิทธิ์เสรีที่ได้รับพรด้วยสิทธิ์เสรีและได้รับนิยามจากการสืบทอดอันสูงส่งว่าเป็นบุตรธิดาของพระผู้เป็นเจ้า—ไม่ใช่โดยพฤติกรรมทางเพศ เจตคติร่วมสมัย หรือปรัชญาทางโลก

เหตุใดจึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำตามมาตรฐานของศาสนจักรเกี่ยวกับการออกเดท

ศาสดาพยากรณ์ยุคสุดท้ายให้มาตรฐานการออกเดทแก่เราเพื่อคุ้มครองเราจากอันตรายทางวิญญาณและช่วยเราเตรียมพบคู่นิรันดร์ที่มีค่าควรในวันหน้า มาตรฐานเหล่านี้รวมถึงการไม่ออกเดทก่อนอายุ 16 ปี หลีกเลี่ยงการออกเดทกับคนเดิม และออกเดทเฉพาะกับคนที่มีมาตรฐานสูงทางศีลธรรมเท่านั้น

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลต่อไปนี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกว่าอะไรประยุกต์ใช้กับเยาวชนหญิงได้ดีที่สุดเมื่อพวกเธอเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับเยาวชนชาย

เฉลยธรรมบัญญัติ 7:3–4 (อย่าแต่งงานนอกพันธสัญญา)

หลักคำสอนและพันธสัญญา 46:33 (บ่มเพาะคุณธรรมและความบริสุทธิ์ต่อพระพักตร์พระเจ้า)

หลักแห่งความเชื่อ 1:13 (คุณสมบัติที่เราควรพัฒนาในตัวเราขณะมองหาคู่นิรันดร์)

โธมัส เอส. มอนสัน, “การเตรียมตัวนำมาซึ่งพร,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2010, 80–85

อีเลน เอส. ดัลตัน, “ผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2011, 154–158

“การออกเดท,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 4–5

วีดิทัศน์: “Brand New Year 2010: Dating”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ท่านเคยเห็นตัวอย่างอะไรบ้างที่สอนท่านเกี่ยวกับความสำคัญของการเชื่อฟังมาตรฐานของพระเจ้าในเรื่องการออกเดท

ประสบการณ์และแนวคิดอะไรกำลังหล่อหลอมการรับรู้ของเยาวชนหญิงเรื่องการออกเดท พวกเธอรู้สึกถึงแรงกดดันอะไรบ้าง พวกเธอจำเป็นต้องรู้อะไรจึงจะแน่วแน่ต่อมาตรฐานของพระเจ้าได้

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอมีคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับการออกเดทและเขียนไว้บนกระดาน เชื้อเชิญให้พวกเธอมองหาคำตอบของคำถามตลอดบทเรียน
- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนรายการสิ่งที่พวกเธอรู้เกี่ยวกับมาตรฐานการออกเดทของศาสนจักรไว้บนกระดาน เพิ่มมาตรฐานเหล่านี้เข้าไปในรายการขณะพวกเธอเรียนรู้มากขึ้นตลอดบทเรียน

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับมาตรฐานการออกเดทของศาสนจักร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเขียนรายการส่วนตัวถึงคุณสมบัติที่เธออยากให้สามีในอนาคตของเธอมี เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันรายการของพวกเธอกับชั้นเรียน ตามความเหมาะสม ขอให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งอ่านข้อความต่อไปนี้ของเอ็ลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์: “ถ้าท่านต้องการแต่งงานกับคนที่จิตวิญญาณดี ขยันขันแข็ง มีความสุข ซื่อสัตย์ มีเสน่ห์ และดีงาม จง *เป็น* คนแบบนั้น” (“เผชิญความท้าทายของโลกทุกวันนี้,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 46) ขอให้เยาวชนหญิงทบทวนรายการที่พวกเธอเขียน ท่านอาจถามว่าพวกเธอจะรู้สึกอย่างไรถ้าสามีในอนาคตมีรายการแบบเดียวกันเกี่ยวกับพวกเธอ ขณะนี้พวกเธอกำลังทำอะไรเพื่อให้เป็นคนแบบนั้นที่สามีในอนาคตของพวกเธอต้องการจะแต่งงานด้วย เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสนทนาถึงวิธีที่พวกเธอสามารถพัฒนาคุณสมบัติเหล่านี้เป็นการส่วนตัวได้ในตอนนี้และว่าคุณสมบัติเหล่านี้จะส่งผลต่อผู้คนแบบนั้นที่พวกเธอออกเดทด้วยอย่างไร
- ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกหนึ่งคำหรือข้อความจากหลักแห่งความเชื่อข้อสิบสามและอธิบายว่าคำหรือข้อความนั้นเกี่ยวข้องกับมาตรฐานในหัวข้อ “การออกเดท” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* อย่างไร ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันว่าหลักธรรมในหลักแห่งความเชื่อข้อสิบสามควรมีอิทธิพลต่อปฏิสัมพันธ์ของพวกเธอกับเยาวชนชายอย่างไร
- อ่านย่อหน้าจากคำพูดของซิสเตอร์อีเลน เอส. ดัลตันเรื่อง “ผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์” ที่เริ่มด้วยคำถามว่า “แต่ละท่านทำอะไรบ้างเพื่อเป็นผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์” ขอให้เยาวชนหญิงสนทนาว่าคำแนะนำของซิสเตอร์ดัลตันเกี่ยวข้องกับการออกเดทอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน แอลมา 46:11–14 และสนทนาว่าธงแห่งเสรีภาพช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ชาวนีไฟพิทักษ์อิสรภาพของพวกเขาอย่างไร เพื่อทำตามคำท้าทายของซิสเตอร์ดัลตัน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงทำรายการสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำเพื่อพิทักษ์ความบริสุทธิ์ของพวกเธอ เยาวชนหญิงอาจเขียนว่า พวกเธอจะทำอะไรเพื่อเป็นผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์ขณะออกเดท (ดู “การออกเดท” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน*, หน้า 4–5)

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ถามคนที่ท่านสอนว่าเขาจะพูดอย่างไรถ้ามีคนต้องการรู้ว่าเขาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากบทเรียน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 94)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเปิดโอกาสให้ผู้ติดตามพระองค์ถามคำถามและแบ่งปันข้อคิดของพวกเขา พระองค์ทรงตอบคำถามและฟังประสบการณ์ของพวกเขา เนื่องด้วยความรักของพระองค์ พวกเขาจึงรู้สึกปลอดภัยขณะแบ่งปันความคิดและความรู้สึกส่วนตัว ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้สึกปลอดภัยขณะบอกถึงข้อสงสัยและความรู้สึกส่วนตัวได้อย่างไร

- ฉายบางช่วงของเรื่อง “Brand New Year 2010: Dating,” และหยุดวีดิทัศน์เป็นช่วงๆ เพื่อให้เวลาเยาวชนหญิงระบุมาตรฐานของการออกเดทที่คนในวีดิทัศน์กล่าวถึง ขอให้เยาวชนหญิงทบทวน “การออกเดท” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* และมองหามาตรฐานเพิ่มเติมที่วีดิทัศน์ไม่ได้พูดถึง เชื้อเชิญพวกเธอให้ตอบคำถามดังต่อไปนี้: “อะไรคือมาตรฐานของศาสนจักรเกี่ยวกับการออกเดท” “เหตุใดจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับท่านที่จะทำตามมาตรฐานเหล่านี้” และ “อะไรคือจุดประสงค์ของการออกเดท” เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้สนทนาถึงวิธีที่พวกเธอจะตอบรับเมื่อรู้สึกกดดันให้ทำบางสิ่งที่ขัดต่อมาตรฐานของศาสนจักรเรื่องการออกเดท ท่านอาจจะยกตัวอย่างว่าท่านได้รับพรอย่างไรจากการรักษามาตรฐานการออกเดทของศาสนจักร และเชื้อเชิญให้คนอื่นๆ แบ่งปันประสบการณ์ที่คล้ายกัน
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงทบทวนหัวข้อ “การออกเดท” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* จดคำถามที่พวกเธอมีเกี่ยวกับการออกเดท เชิญชายหนุ่มหญิงสาวกลุ่มหนึ่งมาตอบคำถามของพวกเธอและสนทนาเรื่องมาตรฐานของการออกเดท ขอให้สมาชิกในกลุ่มยกตัวอย่างด้วยว่าพวกเขาดำเนินชีวิตตามมาตรฐานอย่างไรเมื่อออกเดท เช่น แต่งกายสุภาพเรียบร้อย เลือกกิจกรรมที่เหมาะสม และออกเดทกับคนที่มีมาตรฐานสูง

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจมาตรฐานการออกเดทของศาสนจักรหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- พูดคุยกับคนบางคนผู้ตั้งเป้าหมายที่ดีโดยทำตามมาตรฐานการออกเดทของพระเจ้า และดูว่าเขาหรือเธอทำอะไรเพื่อต่อต้านการล่อลวงให้ทำตามมาตรฐานการออกเดทของโลก
- ตั้งเป้าหมายว่าจะเชื่อฟังมาตรฐานของพระเจ้าเกี่ยวกับการออกเดท

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

เวลานี้ฉันจะเตรียมเป็นภรรยาและมารดาที่ชอบธรรมได้อย่างไร

เพื่อเตรียมเป็นภรรยาและมารดาที่ชอบธรรม เยาวชนหญิงควรเพ่งความสนใจไปที่พระผู้ช่วยให้รอดและการพัฒนาคุณลักษณะเฉกเช่นพระคริสต์ ถ้อยแถลงเรื่องครอบครัวกล่าวว่า “การแต่งงานและครอบครัวที่ประสบความสำเร็จได้รับการสถาปนาและธำรงไว้ด้วยหลักธรรมแห่งศรัทธา การสวดอ้อนวอน การกลับใจ การให้อภัย ความเคารพ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ การทำงานและกิจกรรมนันทนาการที่ดีงาม … มารดารับผิดชอบเบื้องต้นในการเลี้ยงดูบุตรธิดา” (“ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2010, 165)

ท่านได้ทำอะไร และกำลังทำอะไร เพื่อเตรียมเป็นภรรยาและมารดา การเตรียมของท่านเป็นพรแก่ชีวิตท่านอย่างไร

เยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่านกำลังทำอะไร (หรือพวกเธอจะทำอะไรได้บ้าง) เพื่อเตรียมสำหรับการแต่งงานและการเป็นมารดา พวกเธอมีคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับการเตรียมตัวแต่งงานและการเป็นมารดา

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกว่าอะไรจะช่วยให้เยาวชนหญิงเตรียมตัวเป็นภรรยาและมารดา

สุภาษิต 31:10–31; แอลมา 56:47–48; โมโรไน 7:45–46; คพ. 88:123–25 (ลักษณะพิเศษของสตรีที่ชอบธรรม)

คพ. 88:78–80, 118; 90:15 (แสวงหาการเรียนรู้)

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “นี่คือมารดาของท่าน,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2015, 47–50

เชอริล เอ. เอสพลิน, “ทำให้บ้านของเราเต็มไปด้วยแสงสว่างและความจริง,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2015, 8–10

แอล. วิทนีย์ เคลย์ตัน, “ชีวิตแต่งงาน: ดูและเรียนรู้,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2013, 83–85

เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “มารดาและบุตรสาว,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2010, 18–21

“การศึกษา,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 9–10

วีดิทัศน์: ”ความเป็นแม่: การเป็นหุ้นส่วนนิรันดร์กับพระผู้เป็นเจ้า“; ”ความหวังของมารดา“; ”“มารดาในอิสราเอล“

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัว และช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวัน และช่วยพวกเธอเตรียมเรียนรู้มากขึ้น

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ฉายวีดิทัศน์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่อง ถามเยาวชนหญิงว่า “ท่านกำลังทำอะไรเพื่อเตรียมเป็นภรรยาและมารดาที่ชอบธรรม”
- ท่องสาระสำคัญเยาวชนหญิงด้วยกัน กระตุ้นเยาวชนหญิงสองสามคนให้แบ่งปันข้อความที่ว่า “เพิ่มความแข็งแกร่งให้บ้านและครอบครัว” มีความหมายต่อพวกเธออย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ถามคำถามที่ต้องการให้ผู้เรียนหาคำตอบในพระคัมภีร์และคำสอนของศาสดาพยากรณ์ยุคสุดท้าย” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 62)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเตรียมเป็นภรรยาและมารดาที่ชอบธรรม ทำตามการทรงนำของพระวิญญาณบริสุทธิ์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่าน:

- ในคำพูดของเชอริล เอ. เอสพลิน “ทำให้บ้านของเราเต็มไปด้วย แสงสว่างและความจริง” เธออธิบายถึงความพยายามที่จะบีบกระป๋องเครื่องดื่มน้ำอัดลมทั้งกระป๋องที่ว่างเปล่าและกระป๋องที่ยังไม่ได้เปิด (ท่านอาจต้องการชมสองนาทีแรกของคำพูดของเธอหรือการสาธิตของเธอซ้ำอีกครั้ง) เราเรียนรู้อะไรจากการสาธิตนี้เกี่ยวกับความสำคัญของการเต็มไปด้วยแสงสว่างและความจริง สมาชิกในชั้นเรียนจะทำอะไรเพื่อจะได้รับทั้งแสงสว่างทางวิญญาณและการศึกษาทางโลก (ดู ค.พ. 93:36) การศึกษาทางวิญญาณและทางโลกจะเตรียมพวกเธอให้เป็นภรรยาและมารดาสักวันหนึ่งได้อย่างไร (ดู “การศึกษา,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* 9–10)
- มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านสองสามข้อจากข้อพระคัมภีร์บางข้อที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนวาดรูปหรือสัญลักษณ์หรือเขียนประโยคสั้นๆ แทนคุณสมบัติของภรรยาและมารดาที่ชอบธรรมในข้อที่เธอได้รับมอบหมายให้อ่าน แบ่งปันรูปภาพหรือประโยคนั้นกับชั้นเรียน และสนทนากันว่าเยาวชนหญิงจะมีคุณสมบัติเหล่านี้ได้อย่างไร ขอให้เยาวชนหญิงยกตัวอย่างมารดาเช่นมารดาที่บรรยายไว้ในสุภาษิต ครอบครัวของมารดาเหล่านี้ได้รับพรอย่างไร เหตุใด “ภรรยาที่เลิศประเสริฐ” จึงมีค่าต่อพระเจ้ามาก (ดู สุภาษิต 31:10)
- มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านหลักธรรมหนึ่งในห้าหลักธรรมของชีวิตแต่งงานที่มั่นคงซึ่งเอ็ลเดอร์แอล. วิทนีย์ เคลย์ตันอธิบายไว้ในคำพูดของท่านเรื่อง “ชีวิตแต่งงาน: ดูและเรียนรู้” หรือดูวีดิทัศน์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่องหรือมากกว่านั้น เยาวชนหญิงเคยเห็นตัวอย่างอะไรบ้างของชีวิตแต่งงานที่มั่นคงและมารดาที่ชอบธรรม พวกเธอเคยสังเกตเห็นอะไรอีกในคู่สามีภรรยาที่เข้มแข็งซึ่งพวกเธอต้องการทำตามแบบ เยาวชนหญิงรู้สึกว่าพวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อดำเนินชีวิตตามหลักธรรมเหล่านี้ในเวลานี้
- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนรายชื่อสตรีที่ชอบธรรมในพระคัมภีร์ไว้บนกระดาน (ตัวอย่างเช่น รูธ, เอสเธอร์, เอวา, ฮันนาห์,

เอ็มมา สมิธ, และคนอื่นๆ) เชื้อเชิญให้พวกเธอเลือกสตรีคนหนึ่งจากรายชื่อและอ่านเรื่องราวของเธอในพระคัมภีร์ (ใช้คู่มือพระคัมภีร์) กระตุ้นให้เยาวชนหญิงแบ่งปันว่าคุณลักษณะอันเลิศประเสริฐที่พวกเธอรู้และชื่นชมในสตรีเหล่านี้มีอะไรบ้างและคุณลักษณะเหล่านี้จะช่วยให้พวกเธอเตรียมเป็นภรรยาและมารดาที่ชอบธรรมได้อย่างไร

- ร่วมกันทบทวนแบบอย่างของมารดาในคำพูดของเอ็ลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์เรื่อง “นี่คือมารดาของท่าน” ขอให้เยาวชนหญิงเขียนความคิดเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเธอชื่นชมในตัวมารดาหรือคุณสมบัติที่มารดาของพวกเธอมีซึ่งพวกเธอต้องการทำตามขณะเตรียมตัวเป็นมารดาด้วยตนเอง เชิญสองสามคนแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเขียน หากอยู่ในวิสัยที่ทำได้ ให้เชิญมารดาของเยาวชนหญิงมีส่วนร่วมในการสนทนาครั้งนี้

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจวิธีเตรียมรับบทบาทการเป็นภรรยาและมารดาในอนาคตหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำข้องใดข้อหนึ่งต่อไปนี้จาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคลให้แล้วเสร็จ:* ธรรมชาติแห่งสวรรค์ โครงการอันทรงคุณค่า, คุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4, การเลือกและความรับผิดชอบ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 7, งานดี ประสบการณ์อันทรงคุณค่า 2
- สัมภาษณ์สตรีคนหนึ่งเกี่ยวกับความรับผิดชอบ การท้าทาย และพรของการเป็นภรรยาหรือมารดา ถามว่าเธอพบว่าทักษะและคุณสมบัติอะไรจำเป็นที่สุด บันทึกความคิดหรือความรู้สึกลงในบันทึกส่วนตัว

ท่านอาจต้องการวางแผนสหกิจกรรมกับเยาวชนหญิงเพื่อเสริมสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในชั้นเรียน ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะเรียนและฝึกทักษะงานบ้าน

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

หลังจากการสอนหนึ่งวัน พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้ผู้ติดตามพระองค์กลับบ้านไปเตรียมตนเองให้พร้อมเพื่อกลับมาเรียนรู้เพิ่มเติม ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อกระตุ้นเยาวชนหญิงให้พร้อมมาเรียนรู้ด้วยกันในชั้นเรียน

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, "นี่คือมารดาของท่าน," เลียโฮนา, *พ.ย. 2015, 49*

ข้าพเจ้าพูดถึงชายหนุ่มคนหนึ่งที่เข้าสู่สนามเผยแผ่อย่างมีค่าควร แต่เขาเลือกเองที่จะกลับบ้านก่อนเนื่องจากความเสน่หาเพศเดียวกันและมีประสบการณ์เลวร้ายบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้ เขายังคงมีค่าควรแต่ศรัทธาของเขาอยู่ในขั้นวิกฤติ ภาวะทางอารมณ์ของเขาหนักขึ้นทุกที และความเจ็บปวดทางวิญญาณของเขารุนแรงขึ้นเรื่อยๆ อารมณ์ของเขาระคนไปด้วยความเจ็บปวด สับสน โกรธ และอ้างว้าง

ประธานคณะเผยแผ่ ประธานสเตค อธิการของเขา ใช้เวลานับไม่ถ้วนในการค้นหา ร้องไห้ และให้พรเขาขณะที่พวกเขาพยายามยึดเขาไว้ แต่ด้วยบาดแผลส่วนใหญ่ของเขาเป็นเรื่องส่วนตัวมากจนเขาเก็บบางส่วนไว้ลึกเกินกว่าคนเหล่านั้นจะเข้าถึง ในเรื่องนี้บิดาที่รักเขามากทุ่มเทจิตวิญญาณทั้งหมดเพื่อช่วยเหลือลูก แต่สภาพการณ์ของงานอาชีพที่เรียกร้องมากทำให้บ่อยครั้งในช่วงกลางคืนอันมืดมิดยาวนานของจิตวิญญาณชายหนุ่มอยู่กับแม่ของเขาเท่านั้น จากวันและคืน ผ่านไปหลายสัปดาห์ หลายเดือน และกลายเป็นหลายปี พวกเขาแสวงหาการเยียวยาและรักษากัน ตลอดช่วงเวลาที่ขมขื่น (ของเขาส่วนใหญ่และของเธอบางครั้ง) และความกลัวอันไม่รู้จบ (ของเธอส่วนใหญ่และของเขาบางครั้ง) เธอแสดงประจักษ์พยานให้ลูกของเธอฟัง—ถ้อยคำที่เต็มไปด้วยความหนักใจแต่ไพเราะ—เธอแสดงประจักษ์พยานถึงฤทธานุภาพของพระผู้เป็นเจ้า ถึงศาสนจักรของพระองค์ แต่โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรักที่พระองค์ทรงมีต่อลูกคนนี้ ในเวลาเดียวกันนั้นเธอแสดงประจักษ์พยานถึงความรักอันไม่ย่อท้อและไม่มีวันสูญสิ้นที่เธอมีต่อเขาเช่นกัน เพื่อนำสองสิ่งที่สำคัญและจำเป็นที่สุดต่อเธอมาอยู่ด้วยกัน—ซึ่งได้แก่พระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์และครอบครัวของเธอ—เธอทุ่มเทจิตวิญญาณในคำสวดอ้อนวอนของเธออย่างไม่หยุดยั้ง เธออดอาหารและร้องไห้ เธอร้องไห้และอดอาหาร จากนั้นเธอฟัง และฟังลูกชายคนนี้บอกเธอครั้งแล้วครั้งเล่าว่าใจของเขากำลังแหลกสลาย ดังนั้นเธอจึงอุ้มเขา—อีกครั้ง—เพียงแต่ว่าครั้งนี้ไม่ใช่แค่เก้าเดือน ครั้งนี้เธอคิดว่าการทุ่มเทช่วยให้เขาต่อสู้กับความท้อแท้จนผ่านพ้นไปได้นี้จะดำเนินไปตลอดกาล

แต่ด้วยพระคุณของพระผู้เป็นเจ้า ความมุมานะของเธอและความช่วยเหลือจากผู้นำศาสนจักร มิตรสหาย และสมาชิกครอบครัว ตลอดจนผู้เชี่ยวชาญหลายคน มารดาผู้พร่ำวอนได้เห็นลูกชายกลับบ้านสู่แผ่นดินที่สัญญาไว้ น่าเศร้าที่เรารู้ว่าพรเช่นนั้นไม่ได้เกิดหรืออย่างน้อยก็ยังไม่เกิดแก่พ่อแม่ทุกคนที่ปวดร้าวกับสภาวการณ์อันหลากหลายของลูกๆ แต่ยังมีความหวัง และข้าพเจ้าต้องบอกว่า รสนิยมทางเพศของลูกชายคนนี้ไม่ได้เปลี่ยนไปราวกับปาฏิหาริย์—ไม่มีใครคิดว่าจะเปลี่ยนได้ แต่ใจของเขาเปลี่ยนทีละเล็กละน้อย

เขาเริ่มกลับมาโบสถ์ เขาเลือกรับส่วนศีลระลึกอย่างเต็มใจและมีค่าควร เขามีใบรับรองพระวิหารอีกครั้งและยอมรับการเรียกเป็นครูเซมินารีเช้าตรู่ ซึ่งเขาประสบความสำเร็จอย่างมาก และตอนนี้หลังจาก *ห้าปี* เขาได้ยื่นคำขอไปสนามเผยแผ่อีกครั้ง โดยได้รับความช่วยเหลือจากศาสนจักรเพื่อทำให้การรับใช้พระเจ้าของเขาเสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าหลั่งน้ำตาให้ความกล้าหาญ ความซื่อสัตย์สุจริต ความมุ่งมั่นของชายหนุ่มคนนี้และครอบครัวของเขาในการแก้ไขปัญหาและช่วยรักษาศรัทธาของเขา เขารู้ว่าเขาเป็นหนี้หลายคนแต่เขารู้ว่าเขาเป็นหนี้มากที่สุดกับคนสองคนที่เปรียบเสมือนพระเมสสิยาห์ในชีวิตเขา ผู้ที่แบกและอุ้มเขา ทำงานหนักกับเขา และปลดปล่อยเขา—นั่นคือพระผู้ช่วยให้รอด พระเจ้าพระเยซูคริสต์ และมารดาผู้มุ่งมั่น ผู้ที่ไถ่เขา และเป็นวิสุทธิชนอย่างแท้จริง

บทบาทของชายและหญิงส่งเสริมกันในครอบครัวอย่างไร

ตามแบบแผนอันสูงส่ง พระบิดาบนสวรรค์ประทานความรับผิดชอบให้ชายหญิงต่างกันเพื่อช่วยให้พวกเขาบรรลุบทบาทที่ส่งเสริมกันฉันสามีภรรยา “เพศเป็นบุคลิกภาพสำคัญยิ่งของแต่ละบุคคลก่อนชีวิตมรรตัย ขณะมีชีวิตมรรตัย และเป็นเครื่องบ่งบอกอัตลักษณ์และจุดประสงค์นิรันดร์ … บิดาเป็นผู้นำครอบครัวด้วยความรัก ด้วยความชอบธรรม และรับผิดชอบที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ของชีวิต และคุ้มครองครอบครัว มารดารับผิดชอบเบื้องต้นในการเลี้ยงดูบุตรธิดา ในความรับผิดชอบอันศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้บิดาและมารดามีหน้าที่ช่วยเหลือกันในฐานะเป็นหุ้นส่วนเท่าๆ กัน” (“ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2010, 165)

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ข้อพระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจบทบาทที่ส่งเสริมกันของสามีและภรรยา

สุภาษิต 22:6; คพ. 68:25; 121:41–43; โมเสส 5:1 (ความรับผิดชอบของบิดามารดา)

แอลมา 53:21; 56:47–48 (นักรบหนุ่มได้รับการสอนจากมารดาของพวกเขา)

คพ. 25 (คำแนะนำแก่เอ็มมา สมิธเกี่ยวกับการสนับสนุนสามีของเธอ)

“ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2010, 165

ลินดา เค. เบอร์ตัน, “เราจะขึ้นไปด้วยกัน,” *เลียโฮนา,* พฤษภาคม 2015, 29-32

แอล. ทอม เพอร์รีย์, “ค้นหาสันติสุขที่ยั่งยืนและสร้างครอบครัวนิรันดร์,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2014, 43-45

ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “พลังศีลธรรมของสตรี,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2013, 29–32

ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4, *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* (2009), 31

วีดิทัศน์: ”สตรีในชีวิตเรา“

ท่านเคยเห็นแบบอย่างอะไรบ้างของมารดาและบิดาที่ส่งเสริมกันในบทบาทของพวกเขา ความรู้เรื่องบทบาทนิรันดร์เหล่านี้ส่งผลต่อครอบครัวของท่านอย่างไร

ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจบทบาทอันสูงส่งของการเป็นมารดาในอนาคตได้อย่างไร พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเวลานี้เพื่อเตรียมรับบทบาทนั้น

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- บอกชื่อบทเรียนนี้ให้เยาวชนหญิงทราบ พวกเธอคิดว่าเหตุใดจึงต้องพูดถึงหัวข้อสำคัญนี้

- นำของสองสิ่งที่ใช้คู่กันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างหนึ่ง (เช่น ดินสอกับกระดาษ หรือค้อนกับตะปู) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอธิบายความแตกต่างระหว่างของเหล่านี้และวิธีที่ใช้คู่กัน อธิบายว่าชายหญิงมีความรับผิดชอบต่างกันที่ส่งเสริม (หรือ "ทำให้สมบูรณ์") ให้กันเพื่อบรรลุจุดประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพูดถึงด้านต่างๆ ที่ชายหญิงส่งเสริมกัน

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"พระวิญญาณบริสุทธิ์อาจกระตุ้นเตือนคนที่ท่านสอนหนึ่งคนหรือมากกว่านั้นให้เสนอความคิดที่ผู้อื่นต้องการได้ยิน จงเปิดรับการกระตุ้นเตือนที่ให้เชิญคนนั้น ท่านอาจรู้สึกอย่างแรงกล้าว่าต้องถามบุคคลหนึ่งที่ไม่ได้อาสาแสดงความคิดเห็นส่วนตัวของ ... เธอ" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 63)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทที่ส่งเสริมกันของชายและหญิงในครอบครัว ทำตามการทรงนำของพระวิญญาณ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่าน:

- โดยได้รับอนุญาตจากอธิการ เชิญคู่แต่งงานมาเยี่ยมชั้นเรียนของท่าน อ่านด้วยกันในหัวข้อ "ห้ำลังใจและช่วยเหลือในหน้าที่ของกันและกัน" จากคำพูดของลินดา เค. เบอร์ตัน "เราจะขึ้นไปด้วยกัน" เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับวิธีที่ชายและหญิงสนับสนุนกันและกันในครอบครัว ขอให้คู่ที่มาเยี่ยมพูดเกี่ยวกับว่าพวกเขาได้ช่วยกันทำบทบาทของตนให้เกิดสัมฤทธิผลอย่างไร ท่านอาจแบ่งปันว่าชีวิตแต่งงานช่วยให้ท่านหรือสมาชิกในครอบครัวเป็นคนที่ดีขึ้นอย่างไร

- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนรายการความรับผิดชอบที่พระเจ้าทรงคาดหวังให้บิดาและมารดาทำให้เกิดสัมฤทธิผล เพื่อช่วยพวกเธอเขียนรายการดังกล่าว ให้พวกเธอค้นคว้าย่อหน้าที่เจ็ดของ "ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก" และส่วนที่เกี่ยวข้องกันจากคำพูดของของเอ็ลเดอร์แอล. ทอม เพอร์รีย์เรื่อง "ค้นหาสันติสุขที่ยั่งยืนและสร้างครอบครัวนิรันดร์" และคำพูดของเอ็ลเดอร์ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สันเรื่อง "พลังศีลธรรมของสตรี" พวกเธอสามารถเรียนรู้อะไรได้บ้างจากแหล่งข้อมูลเหล่านี้เกี่ยวกับบทบาทอันสูงส่งของบิดาและมารดา บทบาทเหล่านี้ส่งเสริมกันในครอบครัวอย่างไร คำสอนเหล่านี้ต่างจากสิ่งที่โลกสอนอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงยกตัวอย่างเวลาที่พวกเธอเห็นบิดามารดาทำบทบาทที่ส่งเสริมกันให้เกิดสัมฤทธิผล

- ระบุข้อพระคัมภีร์หลายๆ ข้อที่สอนถึงความรับผิดชอบของบิดามารดา เช่น ข้อที่อ้างอิงในบทนี้ และแบ่งกันในหมู่เยาวชนหญิง เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนบอกข้อพระคัมภีร์ของตนและอธิบายความรับผิดชอบที่ข้อนั้นกล่าวถึง ให้พวกเธอแบ่งปันว่าสามีและภรรยาส่งเสริมกันในการทำความรับผิดชอบเหล่านี้ให้เกิดสัมฤทธิผลอย่างไร และตัวอย่างที่พวกเธอเห็นบิดามารดาทำบทบาทที่ส่งเสริมกันให้เกิดสัมฤทธิผล

- ขอให้เยาวชนหญิงตรึกตรองความหมายของคำว่า *การอยู่เป็นคู่* ขณะดูวีดิทัศน์เรื่อง "สตรีในชีวิตเรา" ขอให้พวก

เธอเขียนวิธีที่พวกเธอจะเป็น “คู่อุปถัมภ์” ของสามีในอนาคต (ดู ปฐมกาล 2:18) ขอให้เยาวชนหญิงทำงานเป็นส่วนตัวหรือกับชั้นเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์อันทรงคุณค่าของคุณค่าส่วนบุคคลข้อ 4 ในความก้าวหน้าส่วนบุคคล และเขียนความรู้สึกของพวกเธอในบันทึกส่วนตัวเกี่ยวกับบทบาทการเป็นภรรยาที่ส่งเสริมสามีในอนาคตของเธอ

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 25 และหาสิ่งที่ขอให้เอ็มมา สมิธทำเพื่อสนับสนุนสามีและสิ่งที่พระเจ้าตรัสว่าสามีจะทำเพื่อสนับสนุนและเป็นพรแก่เธอ ท่านหรือเยาวชนหญิงจะยกตัวอย่างอะไรได้บ้างของคนที่ทำตามคำแนะนำนี้ในชีวิตแต่งงานของพวกเขา กระตุ้นให้เยาวชนหญิงเขียนเกี่ยวกับสัมพันธภาพของชีวิตแต่งงานในแบบที่พวกเธออยากมีในวันข้างหน้าและสิ่งที่พวกเธอจะทำได้ตอนนี้เพื่อเตรียมตัว เชิญสองสามคนแบ่งปันสิ่งที่เขียน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจบทบาทที่ส่งเสริมกันของชายและหญิงในครอบครัวหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ขอบคุณมารดาและบิดาที่เป็นพรแก่พวกเธอในด้านต่างๆ เพราะบิดามารดาทำบทบาทอันสูงส่งของตนให้เกิดสัมฤทธิผล
- เลือกหนึ่งข้อความจาก “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก” ซึ่งจะเตือนพวกเธอให้นึกถึงบทบาทอันสูงส่งของพวกเธอในฐานะมารดา
- ทำต่อไปนี้ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคลให้แล้วเสร็จ*:ศรัทธา ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2, ธรรมชาติแห่งสวรรค์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2, คุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงวางพระทัย ทรงเตรียม และทรงมอบความรับผิดชอบสำคัญให้คนที่พระองค์ทรงสอน ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงที่ท่านสอนรู้สึกถึงความไว้วางใจของท่านกับพวกเธอขณะที่พวกเธอเตรียมทำหน้าที่รับผิดชอบอันสำคัญยิ่งในฐานะภรรยาและมารดาในอนาคตได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, "พลังศีลธรรมของสตรี," เลียโฮนา, *พ.ย. 2013, 30-31*

ไม่มีที่ใดที่อิทธิพลศีลธรรมของสตรีจะมีพลังหรือนำไปใช้อย่างมีประโยชน์มากไปกว่าในบ้าน ไม่มีสภาพแวดล้อมใดเหมาะสำหรับการเลี้ยงดูอนุชนรุ่นหลังมากไปกว่าครอบครัวตามแบบแผนดั้งเดิม ที่มีพ่อแม่ทำงานด้วยความกลมเกลียวเพื่อหาเลี้ยง สั่งสอน และอบรมเลี้ยงดูลูกๆ เมื่ออุดมการณ์เช่นนี้ไม่มีอยู่ ผู้คนจึงขวนขวายที่จะเลียนแบบส่วนดีของสิ่งนั้นอย่างสุดความสามารถตามสภาวการณ์จำเพาะของตน

ในทุกสถานการณ์ มารดาสามารถแผ่อิทธิพลอันเทียบมิได้จากใครอื่นในสัมพันธภาพอื่นใด ด้วยพลังแห่งแบบอย่างและคำสอนของเธอ บุตรชายของเธอจึงเรียนรู้ที่จะเคารพสตรีและนำเอาวินัยกับมาตรฐานศีลธรรมขั้นสูงมารวมไว้ในชีวิต บุตรสาวของเธอจึงเรียนรู้ที่จะปลูกฝังคุณธรรมของตนเองและยืนหยัดเพื่อสิ่งที่ถูกต้องครั้งแล้วครั้งเล่า แม้จะไม่ได้รับความนิยมก็ตาม ความรักและความคาดหวังสูงของมารดานำลูกๆ ของเธอให้กระทำด้วยความรับผิดชอบโดยปราศจากข้ออ้าง จริงจังเรื่องการศึกษาและการพัฒนาตนเอง ตลอดจนกระทำคุณประโยชน์เพื่อความผาสุกของคนรอบข้าง เอ็ลเดอร์นีล เอ. แม็กซ์เวลล์เคยถามว่า "เมื่อประวัติศาสตร์ที่แท้จริงของมนุษยชาติเผยออกมาจนหมดสิ้น จะมีเสียงยิงปืนหรือเสียงบันดาลใจของเพลงกล่อมเด็กหรือไม่ การสงบศึกครั้งสำคัญกระทำโดยชายชาติทหารหรือโดยสตรีผู้สร้างสันติสุขในบ้านและละแวกใกล้เคียง สิ่งที่เกิดขึ้นในเปลและห้องครัวจะพิสูจน์ว่ามีอิทธิพลมากกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในรัฐสภาหรือไม่" [นีล เอ. แม็กซ์เวลล์, "The Women of God," *Ensign,* May 1978, 10–11]

บทบาทของสตรีมีความศักดิ์สิทธิ์ที่สุดในการสร้างชีวิต เราทราบว่าร่างกายของเรามีต้นกำเนิดอันศักดิ์สิทธิ์ เราต้องรับประสบการณ์ในการถือกำเนิดทั้งทางร่างกายและเกิดใหม่ทางวิญญาณเพื่อไปให้ถึงราชอาณาจักรสูงสุดในอาณาจักรซีเลสเชียลของพระผู้เป็นเจ้า ด้วยเหตุนี้ สตรีจึงมีส่วนสำคัญ (บางครั้งถึงกับต้องเสี่ยงชีวิตตนเอง) ในงานและรัศมีภาพของพระผู้เป็นเจ้า "คือการทำให้เกิดความเป็นอมตะและชีวิตนิรันดร์ของมนุษย์" [โมเสส 1:39] ในฐานะคุณย่าคุณยาย มารดา และต้นแบบ สตรีเป็นผู้พิทักษ์แหล่งน้ำแห่งชีวิต โดยสอนคนแต่ละรุ่นถึงความสำคัญของความสะอาดทางเพศ—ความบริสุทธิ์ทางเพศก่อนแต่งงานและความซื่อสัตย์ในชีวิตแต่งงาน ในวิธีนี้พวกเธอจึงเป็นอิทธิพลสร้างอารยธรรมในสังคม พวกเธอดึงส่วนดีที่สุดของผู้ชายออกมา พวกเธอทำให้สภาพแวดล้อมอันดีงามในการเลี้ยงดูบุตรให้มีจิตใจมั่นคงและสุขภาพแข็งแรงดำรงอยู่สืบไป . . .

ปรัชญาอันตรายข้อหนึ่งที่กัดกร่อนอิทธิพลทางศีลธรรมของสตรีคือการลดคุณค่าการแต่งงาน รวมถึงความเป็นมารดาและการดูแลบ้านว่าเป็นเพียงอาชีพหนึ่ง บางคนดูหมิ่นการดูแลบ้านอย่างเปิดเผย โดยอ้างเหตุผลว่าเป็นสิ่งที่ลดเกียรติสตรี และการเรียกร้องตลอดเวลาให้เลี้ยงดูบุตรเป็นรูปแบบหนึ่งของการเอารัดเอาเปรียบ คนเหล่านี้เย้ยหยันสิ่งที่พวกเขาเรียกว่า "เส้นทางสายคุณแม่" ให้เป็นเพียงงานอาชีพหนึ่ง ความคิดเช่นนี้ไม่ยุติธรรมหรือถูกต้องแต่อย่างใด เราไม่ได้ลดคุณค่าสิ่งที่ชายหรือหญิงประสบความสำเร็จในความพยายามหรืออาชีพที่น่ายกย่องใดๆ—เพราะเราต่างได้รับประโยชน์จากความสำเร็จเหล่านั้น—แต่เรายังคงยอมรับว่าไม่มีสิ่งดีอันใดสูงส่งไปกว่าความเป็นบิดามารดาในชีวิตแต่งงาน ไม่มีอาชีพใดเหนือกว่า และไม่มีเงินจำนวนใด อำนาจใด หรือการยกย่องสรรเสริญใดจากสาธารณชนที่จะล้ำค่ากว่ารางวัลจากครอบครัว ไม่ว่าสตรีจะทำสิ่งอื่นใดสำเร็จ อิทธิพลทางศีลธรรมของเธอจะไม่ใช้ไปอย่างเหมาะสมมากไปกว่าในครอบครัวอีกแล้ว

เจตคติต่อเรื่องทางเพศของมนุษย์คุกคามอำนาจศีลธรรมของสตรีในหลายๆ ด้าน การทำแท้งเพื่อความสะดวกสบายส่วนตัวหรือทางสังคมโจมตีหัวใจของอำนาจอันศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของสตรีและทำลายอำนาจศีลธรรมของเธอ เช่นเดียวกับการผิดศีลธรรมทางเพศและการแต่งกายเปิดเผยที่มิได้ลดคุณค่าของสตรีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมความเท็จที่ว่าพฤติกรรมทางเพศของสตรีคือสิ่งที่นิยามคุณค่าของเธอ

ฉันจะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวได้อย่างไร

"ความสุขในชีวิตครอบครัวส่วนมากจะสำเร็จได้เมื่อมีพื้นฐานบนคำสอนของพระเจ้าพระเยซูคริสต์ ... ครอบครัวที่ประสบความสำเร็จได้รับการสถาปนาและธำรงไว้ด้วยหลักธรรมแห่งศรัทธา การสวดอ้อนวอน การกลับใจ การให้อภัย ความเคารพ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ การทำงาน และกิจกรรมนันทนาการที่ดีงาม" ("ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก," *เลียโฮนา*, พ.ย. 2010, 165) เมื่อเราช่วยเหลือบิดามารดาให้บรรลุเป้าหมายเหล่านี้ เรายอมสามารถช่วยให้ครอบครัวเราได้รับความสุขที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้เราได้รับ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน หลักธรรมใดในพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์จะเป็นแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวของพวกเธอ

1 นีไฟ 8:12 (ลีไฮต้องการให้ครอบครัวรับส่วนผลของต้นไม้แห่งชีวิต)

1 นีไฟ 16:14–32 (นีไฟเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวของท่าน)

คพ. 88:119 (แบบฉบับสำหรับบ้านที่ชอบธรรม)

"ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก," *เลียโฮนา*, พ.ย. 2010, 165 (ดู *แน่วแน่ต่อศรัทธา* ด้วย [2004], 96–99)

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, "สรรเสริญผู้ที่ช่วยให้รอด," *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 77–80

บอนนี่ แอล. ออสคาร์สัน, "ผู้ปกป้องถ้อยแถลงครอบครัว," *เลียโฮนา*, พฤษภาคม 2015, 14–17

เดวิด เอ. เบดนาร์, "ขยันหมั่นเพียรและเอาใจใส่ครอบครัวยิ่งขึ้น," *เลียโฮนา*, พ.ย. 2009, 20–24

"ครอบครัว," *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 14–15

"บ้านเป็นสวรรค์บนโลกได้," *เพลงสวด* บทเพลงที่ 146

"รักได้เอ่ยที่นี่,"*หนังสือเพลงสำหรับเด็ก*, 102

วีดิทัศน์: "โดยเรื่องเล็กและเรียบง่าย"

ท่านเคยมีประสบการณ์ใดกับครอบครัวของท่านที่นำความสุขมาสู่ท่าน ท่านเห็นพรใดในครอบครัวของท่านเมื่อท่านทำตามคำสอนของพระผู้ช่วยให้รอด

ท่านรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวของเยาวชนหญิงที่ท่านสอน ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจได้อย่างไรว่าครอบครัวมีความสุขมากขึ้นเมื่อพวกเธอขวนขวายทำตามคำสอนของพระผู้ช่วยให้รอด

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงสิ่งที่ครอบครัวหนึ่งจะทำได้เพื่อคุ้มครองบ้านของพวกเขาให้รอดพ้นจากอันตรายทางกาย (อาทิ อัคคีภัยและขโมยขึ้นบ้าน) อันตรายทางวิญญาณอะไรคุกคามครอบครัว เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยคุ้มครองครอบครัวให้รอดพ้นจากอันตรายเหล่านี้

- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนคำบนกระดานมากเท่าที่จะนึกออกในเวลาหนึ่งหรือสองนาทีซึ่งบ่งบอกสิ่งที่จะนำความสุขมาให้ครอบครัวของพวกเธอ

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"ครูที่บรรยายเสียเป็นส่วนใหญ่หรือตอบคำถามเองทุกข้อมีแนวโน้มที่จะทำให้ผู้เรียนไม่อยากมีส่วนร่วม" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 64)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้ที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวของพวกเธอได้อย่างไร ทำตามการทรงนำของพระวิญญาณ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่าน:

- ในคำพูดของท่านเรื่อง "สรรเสริญผู้ที่ช่วยให้รอด," ประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟสอนถึงครอบครัวว่า "เราอาจมีพันธุกรรมร่วมกัน แต่เราไม่เหมือนกัน เรามีวิญญาณที่พิเศษ … เราเลือกได้ว่าเราจะยินดีกับความแตกต่างเหล่านี้" อะไรคือคุณสมบัติพิเศษหรือจุดเด่นที่เยาวชนหญิงแต่ละคนมี เยาวชนหญิงแต่ละคนสามารถใช้จุดเด่นที่เฉพาะของพวกเธอเพื่อเป็นพรแก่ครอบครัวได้อย่างไร สมาชิกชั้นเรียนอาจค้นหาบางส่วนในคำพูดนี้เป็นกลุ่มเล็กๆ มองหาและแบ่งปันสิ่งที่พวกเขาเธอสังเกตเห็น ท่านอาจเชื้อเชิญให้สมาชิกชั้นเรียนดูวีดิทัศน์หนึ่งเรื่องที่อยู่ในโครงร่างนี้และดูว่าสมาชิกครอบครัวทำอะไรเพื่อปรับปรุงความสัมพันธ์ของพวกเขา เยาวชนหญิงจะเฉลิมฉลองให้กับความแตกต่างในครอบครัวของพวกเธอได้อย่างไร แนวคิดใดที่พวกเธอจะแบ่งปันได้เกี่ยวกับวิธีที่พวกเธอสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ความสัมพันธ์ของครอบครัวได้

- ให้เยาวชนหญิงอ่านคำพูดของบอนนี่ แอล. ออสคาร์สัน "ผู้ปกป้องถ้อยแถลงครอบครัว" ในคำพูดนี้ ซิสเตอร์ออสคาร์สันสอนว่า "เราทุกคน—หญิง ชาย เยาวชน เด็ก โสดหรือสมรส—สามารถทำงานเป็นแม่บ้านได้ เราควร 'ทำบ้านของเรา' ให้เป็นที่แห่งระเบียบ เป็นแหล่งลี้ภัย ที่ศักดิ์สิทธิ์ และปลอดภัย" (*เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 17) เชื้อเชิญเยาวชนหญิง

ให้ค้นหาคำพูดของซิสเตอร์ออสคาร์สัน มองหาคำพูดอ้างอิงที่พวกเธอจะแสดงไว้ในบ้านหรือห้องที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้พวกเธอเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวของพวกเธอ พวกเธอจะทำอะไรได้ในเวลานี้เพื่อช่วยให้บ้านเป็นที่ที่ศักดิ์สิทธิ์ เป็นระเบียบ และปลอดภัย

- ให้ชั้นเรียนอ่านย่อหน้าที่เจ็ดของ “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” มองหาหลักธรรมที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประสบกับความสุขในชีวิตครอบครัว ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่าน 1 นีไฟ 16:14–32 และแบ่งปันวิธีที่ครอบครัวของลีไฮประยุกต์ใช้หลักธรรมเหล่านี้ ขอให้พวกเธอแบ่งปันประสบการณ์ที่มีซึ่งสอนพวกเธอถึงความสำคัญของหลักธรรมเหล่านี้ในชีวิตครอบครัว

- ขอให้เยาวชนหญิงฟังเพื่อหาวิธีเพิ่มความรักในบ้านเมื่อพวกเธอร้องหรือฟัง “บ้านเป็นสวรรค์บนโลกได้” (*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 146) หรือ “รักได้เอ่ยที่นี่” (*หนังสือเพลงสำหรับเด็ก*, 102) ขอให้พวกเขาแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอพบ เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเธอรู้สึกถึงความสุขเพราะว่าพวกเธอได้รับการแสดงความรักหรือเพราะว่าพวกเธอช่วยเพิ่มความรักในบ้านของพวกเธอ

- ขอให้เยาวชนหญิงอ่าน “ครอบครัว” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* หรือดูวีดิทัศน์เรื่อง “ดยเรื่องเล็กและเรียบง่าย” และค้นหาสิ่งที่พวกเธอทำได้เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวของพวกเธอ ตัวอย่างใดที่เยาวชนหญิงรู้เกี่ยวกับครอบครัวในพระคัมภีร์ว่าใครทำตามหรือไม่ทำตามหลักธรรมเหล่านี้ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ดูที่สารบัญของเนื้อหาของ *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* และสนทนาว่าการดำเนินชีวิตตามมาตรฐานอื่นในหนังสือเล่มนี้จะช่วยเชื้อเชิญพระวิญญาณในบ้านของพวกเธออย่างไร เชื้อเชิญพวกเธอให้เลือกสิ่งที่พวกเธอจะทำหนึ่งอย่างในระหว่างสัปดาห์ที่จะมาถึงเพื่อเสริมสร้างครอบครัวของพวกเธอให้เข้มแข็ง

- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสามกลุ่ม และขอให้แต่ละกลุ่มอ่านเกี่ยวกับคำแนะนำหนึ่งข้อจากคำพูดของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์ เรื่อง “ขยันหมั่นเพียรและเอาใจใส่ครอบครัวยิ่งขึ้น” ขอให้แต่ละกลุ่มแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ให้แก่ชั้นเรียน อธิบายเฉพาะสิ่งที่พวกเธอจะทำเพื่อประยุกต์ใช้คำแนะนำของเอ็ลเดอร์เบดนาร์ในครอบครัวของพวกเธอ กระตุ้นพวกเธอให้ยกตัวอย่างที่พวกเธอเคยเห็นสมาชิกของครอบครัวทำในสิ่งที่เอ็ลเดอร์เบดนาร์แนะนำ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจว่าจะช่วยเสริมสร้างครอบครัวของพวกเธอให้เข้มแข็งได้หรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงแสดงความรักของพระองค์แก่ผู้อื่นโดยผ่านการรับใช้ พระพันธกิจของพระองค์คือการแสวงหาผู้ที่ขัดสนและให้พรพวกเขา บุคคลที่เปลี่ยนใจเลื่อมใสและเปลี่ยนแปลงชีวิตผ่านทางงานดีของพระองค์ ท่านจะถือเอาแบบอย่างเช่นนี้ในฐานะผู้นำได้อย่างไร ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงตระหนักได้อย่างไรถึงพรที่มาจากแบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอดของการรับใช้ในครอบครัวของพวกเธอเอง

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- มองหาวิธีเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวของพวกเธอผ่านการรับใช้ อาจจะเป็นการรับใช้ง่ายๆ เช่น เตรียมอาหาร ช่วยสอนน้องทำการบ้าน หรือฟังอย่างเดียว ขอให้พวกเธอแบ่งปันประสบการณ์ในสัปดาห์ถัดไป
- เขียนด้านต่างๆ ที่พวกเธอสามารถสนับสนุนครอบครัวลงในบันทึกส่วนตัว
- ทำกิจกรรมจากความก้าวหน้าส่วนบุคคลที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวของพวกเธอ เช่น ธรรมชาติแห่งสวรรค์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 3 หรือ 5, คุณค่าส่วนบุคคล โครงการอันทรงคุณค่า หรือ ความบริสุทธิ์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากบอนนี่ แอล. ออสคาร์สัน, "ผู้ปกป้องถ้อยแถลงครอบครัว," เลียโฮนา, *พ.ค. 2015, 15, 17*

ยากนักที่ชีวิตของทุกคนจะเป็นไปตามแผนทุกอย่าง และเราทราบดีว่าไม่ใช่สตรีทุกคนจะได้รับประสบการณ์ดังที่ถ้อยแถลงบรรยาย แต่ยังเป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องเข้าใจและสอนแบบแผนของพระเจ้า และพยายามสุดความสามารถเพื่อให้เกิดความตระหนักในแบบแผนนั้น

เราแต่ละคนต่างมีบทบาทส่วนหนึ่งในแผนนั้นและมีค่าเท่ากันในสายพระเนตรของพระเจ้า เราควรระลึกเสมอว่าพระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงเปี่ยมด้วยความรักทรงทราบถึงความปรารถนาอันชอบธรรมของเราและจะทรงรักษาสัญญาของพระองค์ที่ว่าไม่มีสิ่งใดจะถูกยับยั้งไว้จากผู้รักษาพันธสัญญาอย่างซื่อสัตย์ พระบิดาบนสวรรค์ทรงมีพันธกิจและแผนสำหรับเราแต่ละคน แต่ทรงมีตารางเวลาของพระองค์เองด้วย สิ่งหนึ่งที่ท้าทายที่สุดในชีวิตนี้คือการมีศรัทธาในจังหวะเวลาของพระเจ้า เป็นแนวคิดที่ดีที่จะมีแผนสำรองไว้ในใจซึ่งจะช่วยเราให้รักษาพันธสัญญา มีจิตกุศลและเป็นสตรีที่ชอบธรรมผู้สร้างเสริมอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าไม่ว่าชีวิตของเราจะดำเนินไปทางใด เราต้องสอนลูกสาวให้มุ่งไปที่อุดมคติแต่เตรียมแผนเพื่อความฉุกเฉินไว้เสมอ

ในช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองครบรอบปีที่ 20 ของถ้อยแถลงเรื่องครอบครัวนี้ ดิฉันขอท้าทายพวกเราทุกคนในฐานะสตรีของศาสนจักรให้มาเป็นผู้ปกป้อง "ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก" . . . เราต้องปกป้องอย่างอาจหาญต่อหลักคำสอนที่ได้รับการเปิดเผยของพระเจ้าที่อธิบายเรื่องการแต่งงาน ครอบครัว บทบาทแห่งสวรรค์ของชายหญิง และความสำคัญของบ้านในฐานะสถานที่ศักดิ์สิทธิ์—แม้เมื่อโลกกำลังตะโกนใส่หูเราว่าหลักธรรมเหล่านี้ล้าสมัย มีข้อจำกัด หรือไม่เข้ากับเหตุการณ์อีกต่อไป ทุกคนไม่ว่าสถานภาพการแต่งงานจะเป็นอย่างไรหรือมีลูกกี่คนสามารถเป็นผู้ปกป้องแผนของพระเจ้าที่อธิบายไว้ในถ้อยแถลงเกี่ยวกับครอบครัวได้ ถ้านี่คือแผนของพระเจ้า ก็ควรเป็นแผนของเราด้วย! . . .

. . . เราต้องหยิบยกคำคำหนึ่งที่บางครั้งมีการพูดถึงอย่างเย้ยหยันและเสริมคุณค่าขึ้น คำนี้คือ *แม่บ้าน* เราทุกคน——หญิง ชาย เยาวชน เด็ก โสดหรือสมรส—สามารถทำงานเป็นแม่บ้านได้ เราควร "ทำบ้านของเรา" ให้เป็นสถานที่แห่งระเบียบ เป็นแหล่งลี้ภัย ศักดิ์สิทธิ์ และปลอดภัย บ้านของเราควรเป็นบ้านที่รู้สึกถึงพระวิญญาณของพระเจ้าอย่างล้นเหลือ เป็นสถานที่ศึกษาพระคัมภีร์และพระกิตติคุณและดำเนินชีวิตตามนั้น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายเพียงใดในโลกนี้หากทุกคนจะมองตนเองในฐานะผู้สร้างบ้านแห่งความชอบธรรม ขอให้เราปกป้องบ้านเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์รองจากพระวิหารเท่านั้น

พี่น้องสตรีทั้งหลาย ดิฉันสำนึกคุณที่เป็นสตรีในยุคสุดท้ายนี้ เรามีโอกาสและความเป็นไปได้ที่สตรีรุ่นอื่นๆในโลกนี้ไม่เคยมี ให้เรามาช่วยกันสร้างอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าด้วยการยืนหยัดอย่างกล้าหาญและเป็นผู้ปกป้องการแต่งงาน ความเป็นบิดามารดา และบ้าน พระเจ้าทรงต้องการให้เราเป็นนักรบที่กล้าหาญ มุ่งมั่นและไม่หวั่นไหวผู้จะปกป้องแผนของพระองค์และสอนคนรุ่นต่อไปให้ทราบถึงความจริงของพระองค์

หัวข้อบทเรียน

กันยายน: พระบัญญัติ

“พิจารณาถึงสภาพอันเป็นพรและความสุขของคนที่รักษาพระบัญญัติของพระผู้เป็นเจ้า” (โมไซยาห์ 2:41)

พระบัญญัติคือกฎและข้อกำหนดที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานแก่ลูกๆ ของพระองค์เพื่อเป็นพร คุ้มครอง และนำทางพวกเขากลับไปหาพระองค์ เมื่อเรารักษาพระบัญญัติแสดงว่าเรารักพระบิดาบนสวรรค์และพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์ เมื่อเราเชื่อฟังพระบัญญัติและกลับใจอย่างต่อเนื่อง เราจะกลับเป็นเหมือนพระผู้ช่วยให้รอดมากขึ้นและได้รับพรด้วยความสุข สันติ ประจักษ์พยาน และความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณบริสุทธิ์ การเชื่อฟังพระบัญญัติช่วยให้เราบรรลุบทบาทอันสูงส่งของเราในฐานะธิดาของพระผู้เป็นเจ้า

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

ฉันจะอยู่ในโลกแต่ไม่เป็นของโลกได้อย่างไร
ฉันพิทักษ์คุณธรรมของฉันอย่างไร
สิ่งที่ฉันพูดมีผลต่อฉันและคนรอบข้างอย่างไร
เหตุใดเราจึงอดอาหาร
เหตุใดเราจึงได้รับบัญชาให้รักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์
เหตุใดการเป็นคนซื่อสัตย์จึงสำคัญ
เหตุใดเราจึงจ่ายส่วนสิบ

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

ความก้าวหน้าส่วนบุคคล

กิจกรรมต่อไปนี้จาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* สัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

การเลือกและความรับผิดชอบ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2, 3, และ 7

ความซื่อสัตย์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2, 3, 4; โครงการอันทรงคุณค่าข้อ 5

ความบริสุทธิ์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2 และ 4

ฉันจะอยู่ในโลกแต่ไม่เป็นของโลกได้อย่างไร

"ครั้งหนึ่งมาตรฐานของศาสนจักรกับมาตรฐานของสังคมสอดคล้องกันแทบทุกอย่าง แต่บัดนี้มีช่องว่างระหว่างเรา ซึ่งกำลังกว้างออกไปเรื่อยๆ" (โธมัส เอส. มอนสัน, "อำนาจฐานะปุโรหิต," *เลียโฮนา*, พ.ค.2011, 84) พระเจ้าทรงต้องการให้เราซื่อตรงต่อมาตรฐานของพระองค์และไม่มีส่วนในความชั่วร้ายของโลก ขณะเดียวกันพระองค์ทรงคาดหวังให้เราเป็นอิทธิพลดีต่อคนรอบข้างด้วย

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงตระหนักว่าแบบอย่างของพวกเธอสามารถช่วยให้ผู้อื่นซื่อตรงต่อมาตรฐานของพระเจ้า

2 พงศ์กษัตริย์ 6:14–17 (ผู้รับใช้ของเอลีชาตระหนักว่าเขาไม่โดดเดี่ยว)

มัทธิว 5:14–16 (เราควรให้แสงของเราส่องสว่าง)

ยอห์น 15:19; 1 นีไฟ 8:24–28 (คนที่ติดตามพระคริสต์มักถูกโลกเยาะเย้ยและเกลียดชัง)

1 นีไฟ 15:23–25; แอลมา 34:39; ฮีลามัน 5:12; คพ. 10:5; 27:15–18; 87:8 (วิธีอยู่ในโลกแต่ไม่เป็นของโลก)

เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, "พระผู้เป็นเจ้าทรงกุมหางเสือ," *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 24–27

อูลิสส์เสส ซวาเรส, "ใช่ เราชนะได้และจะชนะ!" *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 70–77.

นีลล์ เอฟ. แมร์ริออตต์, "แบ่งปันความสว่างของท่าน," *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 117-120.

"ข่าวสารถึงเยาวชนจากฝ่ายประธานสูงสุด," *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), ii–iii.

วีดิทัศน์: "ปลูกตรงไหนบานตรงนั้น," "กล้ายืนคนเดียว,""กระเป๋าเงินหาย," "195 ชุด"

มาตรฐานอะไรบ้างของสังคมที่ไม่

สอดคล้องกับมาตรฐานของศาสนจักร

ท่านเคยเลือกยืนหยัดในสิ่งถูกต้องเมื่อใด การกระทำของท่านส่งผลต่อชีวิตท่านและชีวิตผู้อื่นอย่างไร

โลกพยายามมีอิทธิพลต่อวิธีที่เยาวชนหญิงมองมาตรฐานของพระเจ้าอย่างไร ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเตรียมตัวเพื่อต้านทานการล่อลวงได้อย่างไร พวกเธอจะมีพลังและกล้ายืนอยู่ตามลำพังได้อย่างไร

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอเคยได้ยินวลี “เราควรอยู่ในโลกแต่อย่าเป็นของโลก” หรือไม่ นี่มีความหมายต่อพวกเธออย่างไร พวกเธอจะแบ่งปันประสบการณ์อะไรได้บ้างเกี่ยวกับหลักธรรมนี้ เชื้อเชิญพวกเธอให้บอกวิธีที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงอยู่ในโลกแต่ไม่เป็นของโลก พระองค์ทรงเผชิญและเอาชนะการล่อลวงเมื่อใด กระตุ้นพวกเธอให้แบ่งปันข้อพระคัมภีร์ที่แสดงให้เห็นว่าพระเยซูทรงต่อต้านการล่อลวงอย่างไร แบบอย่างของพระองค์สร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงอย่างไร

- ฉายวีดิทัศน์หนึ่งเรื่องที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองคำถามต่อไปนี้ขณะดูวีดิทัศน์: เราอยู่ในโลกโดยไม่เป็นของโลกได้อย่างไร ให้เวลาพวกเธอสนทนาคำตอบและแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับวีดิทัศน์ที่พวกเธอเคยมี

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าพวกเธอจะอยู่ในโลกแต่ไม่เป็นของโลกได้อย่างไร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของ

พระวิญญาณ:

- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนสถานที่ซึ่งพวกเธอรู้สึกว่าศักดิ์สิทธิ์บนกระดาน อ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 87:8 ด้วยกันและถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอคิดว่าการยืนในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์หมายความว่าอย่างไร เชื้อเชิญให้พวกเธอไตร่ตรองคำถามนี้ขณะที่อ่านคำพูดของเอ็ลเดอร์เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ดเรื่อง “พระผู้เป็นเจ้าทรงกุมหางเสือ” หรือชมวีดิทัศน์ที่แนะนำหนึ่งเรื่องในโครงร่างนี้ พวกเธอได้ข้อคิดเพิ่มเติมอะไรบ้างเกี่ยวกับการยืนอยู่ในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ พวกเธอทำอะไรได้เพื่อทำให้ครอบครัว โรงเรียน หรือชุมชนของพวกเธอเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านข้อพระคัมภีร์ที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้ (เป็นส่วนตัวหรือกับชั้นเรียน) และสนทนาว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการเอาชนะการล่อลวง พวกเธอดำเนินชีวิตตามมาตรฐานของ

- พระเจ้าอย่างไรในเมื่อโลกล่อลวงให้พวกเธอทำอย่างอื่นหรือหัวเราะเยาะพวกเธอเพราะมีมาตรฐานสูง พวกเธอรู้สึกอย่างไรเมื่อดำเนินชีวิตตามมาตรฐานของพระเจ้าและต่อต้านการล่อลวง พวกเธอจะแบ่งปันประสบการณ์อะไรได้บ้าง

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกมาตรฐานหนึ่งอย่างใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* หรือ คุณค่าหนึ่งใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ขอให้เธอศึกษามาตรฐานหรือคุณค่าที่เลือกแล้วแบ่งปันสรุปกับชั้นเรียนและบอกว่าการดำเนินชีวิตตามนั้นได้ช่วยให้เธออยู่ในโลกแต่ไม่เป็นของโลกอย่างไร

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เป็นพยานเมื่อใดก็ตามที่พระวิญญาณกระตุ้นเตือนให้ท่านทำเช่นนั้น ไม่เฉพาะแค่ตอนจบบทเรียนเท่านั้น เปิดโอกาสให้คนที่ท่านสอนแสดงประจักษ์พยานด้วย“ (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 45)

- คำพูดเรื่อง “ใช่ เราชนะได้และจะชนะ!” โดยเอ็ลเดอร์อูลิส์เสส ซวาเรสให้แบบอย่างที่ดีและไม่ดีหลายอย่างของผู้คนที่ตอบรับต่ออิทธิพลไม่ดีของโลก เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนค้นคว้าคำพูดนั้น หาแบบอย่างที่เธอประทับใจ และสรุปเรื่องนั้นให้ชั้นเรียนฟัง ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเล่าว่าเรื่องราวของเธอสอนอะไรเกี่ยวกับวิธีดำเนินชีวิตในโลก ขณะเอาชนะการล่อลวงที่จะเป็นของโลก

- ขอให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งเตรียมมาชั้นเรียนเพื่อแบ่งปันสิ่งที่

- ซิสเตอร์นีลล์ เอฟ. แมร์ริออตต์สอนเกี่ยวกับอิทธิพลที่พระวิหารมีต่อสภาพแวดล้อมรอบพระวิหารในคำพูดของเธอเรื่อง “แบ่งปันความสว่างของท่าน” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นคว้าคำพูดของซิสเตอร์แมร์ริออตต์เพื่อหาประโยคที่สร้างแรงบันดาลใจให้พวกเธอเป็นแสงสว่างต่อคนอื่นๆ ในโลกที่ดูเหมือนจะมีความมืดเพิ่มขึ้น เปิดโอกาสให้พวกเธออ่านประโยคนั้นออกเสียงและแบ่งปันว่าเหตุใดจึงพบว่าประโยคดังกล่าวมีความหมาย ท่านอาจตัดสินใจวางแผนสหกิจกรรมด้วยกันเพื่อให้เยาวชนหญิงทำโปสเตอร์เกี่ยวกับประโยคที่พวกเธอเลือก

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจวิธีอยู่ในโลกแต่ไม่เป็นของโลกหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำการเลือกและความรับผิดชอบประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2 หรือ 3 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*

- ดูหรือแบ่งปันวีดิทัศน์ที่ระบุไว้ในบทนี้กับสมาชิกครอบครัวหรือเพื่อนและแบ่งปันว่าพวกเธอรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้

หากเห็นสมควรให้เชิญเยาวชนหญิงแบ่งปันว่าพวกเธอรู้สึกได้รับการดลใจให้ทำอะไรเนื่องจากบทเรียนนี้

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้เปโตรเป็นพยานโดยทรงถามเขาว่า “พวกท่านว่าเราเป็นใคร” ขณะที่เขาตอบพระวิญญาณทรงสัมผัสใจเขาและประจักษ์พยานของเขาเข้มแข็งขึ้น คำถามใดจะเชื้อเชิญเยาวชนหญิงในชั้นของท่านให้เป็นพยานและช่วยให้พระวิญญาณเสริมสร้างประจักษ์พยานของพวกเธอ

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก นีลล์ เอฟ. แมร์รีออตต์, “แบ่งปันความสว่างของท่าน,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2014, 117–118*

ท่านทราบไหมว่าท่านสำคัญเพียงใด พวกท่านทุกคน—ขณะนี้—มีคุณค่าและจำเป็นต่อแผนแห่งความรอดของพระบิดาบนสวรรค์ เรามีงานต้องทำ เรารู้ความจริงของพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟู เราพร้อมจะปกป้องความจริงนั้นไหม เราต้องดำเนินชีวิตตามนั้น เราต้องแบ่งปัน เราต้องยืนหยัดในศรัทธาของเราและเปล่งเสียงเพื่อประกาศหลักคำสอนที่แท้จริง

ใน *เอ็นไซน์* และ *เลียโฮนา* ฉบับเดือนกันยายน 2014 เอ็ลเดอร์เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ดเขียนว่า “เราต้องการเสียงและศรัทธาอันเด่นชัดและทรงอิทธิพลของสตรีมากขึ้น เราต้องการให้พวกเธอเรียนรู้หลักคำสอนและเข้าใจสิ่งที่เราเชื่อ เพื่อที่พวกเธอจะสามารถเป็นประจักษ์พยานถึงความจริงของทุกเรื่อง” [เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “ชายและหญิงกับอำนาจฐานะปุโรหิต,” *เลียโฮนา,* ก.ย. 2014, 37]

พี่น้องทั้งหลาย ท่านเสริมสร้างศรัทธาของดิฉันในพระเยซูคริสต์ ดิฉันเฝ้ามองแบบอย่างของท่าน ได้ยินประจักษ์พยานของท่าน และสัมผัสถึงศรัทธาของท่าน ตั้งแต่บราซิลถึงบอตสวานา! ท่านมีแวดวงอิทธิพลอยู่กับท่านไม่ว่าท่านจะไปที่ไหน คนรอบข้างท่านรู้สึกได้—ตั้งแต่ครอบครัวจนถึงรายชื่อผู้ติดต่อในโทรศัพท์ และจากเพื่อนในสื่อสังคมออนไลน์จนถึงผู้ที่นั่งอยู่ข้างท่านคืนนี้ ดิฉันเห็นด้วยกับซิสเตอร์แฮร์เรียต อุคท์ดอร์ฟผู้เขียนว่า “ท่าน . . . คือกระโจมไฟที่มีพลังแสงเจิดจ้าในโลกที่มืดลง ทุกขณะเมื่อท่านแสดงให้เห็นผ่านวิธีดำเนินชีวิตของท่านว่าพระกิตติคุณคือข่าวสารที่น่าเบิกบานใจ” [แฮร์เรียต อาร์. อุคท์ดอร์ฟ, *The Light We Share*(Deseret Book Company, 2014), 41; ได้รับอนุญาตให้ใช้]

ประธานโธมัส เอส. มอนส์นชี้ให้เห็นว่า “ถ้าท่านจะให้ความสว่างแก่ใคร ท่านต้องทำให้ตนเองสว่างไสวก่อน” [โธมัส เอส. มอนส์น, “เพราะข้าพเจ้าเคยตาบอด แต่บัดนี้ข้าพเจ้ามองเห็นแล้ว,” *เลียโฮนา,* ก.ค. 1999, 76] เราจะทำให้แสงสว่างแห่งความจริงนั้นเรืองรองภายในเราได้อย่างไร บางครั้งดิฉันรู้สึกเหมือนหลอดไฟสลัว เราจะทำให้สว่างขึ้นได้อย่างไร

พระคัมภีร์สอนว่า “สิ่งซึ่งมาจากพระผู้เป็นเจ้าเป็นความสว่าง; และคนที่รับความสว่าง, และดำเนินอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าต่อไป, รับความสว่างมากขึ้น” [คพ. 50:24] เราต้องดำเนินอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าต่อไป ดังพระคัมภีร์กล่าว เราต้องไปหาแหล่งที่มาของความสว่าง—ไปหาพระบิดาบนสวรรค์ พระเยซูคริสต์ และพระคัมภีร์ เราไปพระวิหารได้เช่นกัน โดยรู้ว่าทุกสิ่งภายในกำแพงพระวิหารชี้ไปที่พระคริสต์และการพลีพระชนม์ชีพเพื่อการชดใช้ของพระองค์

ลองนึกถึงผลที่เกิดจากการมีพระวิหารในบริเวณนั้น พระวิหารทำให้เมืองด้านในสวยงามกว่าเดิม พระวิหารส่องสว่างจากเนินเขา เหตุใดพระวิหารจึงทำให้สวยงามและส่องสว่างได้ เพราะดังที่พระคัมภีร์บอกว่า “ความจริงนี้ส่องสว่าง” [คพ. 88:7] พระวิหารมีความจริงและจุดประสงค์นิรันดร์

ในปี 1877 ประธานจอร์จ คิว. แคนนอนกล่าวว่า “พระวิหารทุกแห่ง . . . ลดพลังของซาตานบนแผ่นดินโลก” [ใน *Preparing to Enter the Holy Temple*(booklet, 2002), 36] ดิฉันเชื่อว่า ทุกหนแห่งที่พระวิหารสร้างขึ้นบนแผ่นดินโลก พระวิหารจะผลักดันความมืดกลับไป จุดประสงค์ของพระวิหารคือเพื่อรับใช้มนุษยชาติและให้บุตรธิดาของพระบิดาบนสวรรค์สามารถกลับไปอยู่กับพระองค์ได้ จุดประสงค์ของเราไม่เหมือนกับอาคารที่ได้รับการอุทิศเหล่านี้ พระนิเวศน์เหล่านี้ของพระเจ้าหรอกหรือเพื่อรับใช้ผู้อื่นและช่วยพวกเขาผลักความมืดและกลับไปหาความสว่างของพระบิดาบนสวรรค์ใช่หรือไม่

งานพระวิหารอันศักดิ์สิทธิ์จะเพิ่มศรัทธาของเราในพระเยซูคริสต์ จากนั้นเราจะมีอิทธิพลที่ดีขึ้นต่อศรัทธาของผู้อื่น โดยการบำรุงเลี้ยงวิญญาณของพระวิหาร เราสามารถเรียนรู้ความเป็นจริง พลังอำนาจ และความหวังของการชดใช้ของพระผู้ช่วยให้รอดในชีวิตเรา

กันยายน: พระบัญญัติ

ฉันพิทักษ์คุณธรรมของฉันอย่างไร

คุณธรรมเป็นรูปแบบหนึ่งของความนึกคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานของมาตรฐานสูงทางศีลธรรม รวมถึงความบริสุทธิ์ทางเพศด้วย เรามีชีวิตอยู่ในโลกที่ดูถูกเหยียดหยามและโจมตีคุณธรรม เราสามารถปกป้องคุณธรรมของเราได้โดยหลีกเลี่ยงความนึกคิด ภาษา และการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ สื่อลามกเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เมื่อเรา “สวมยุทธภัณฑ์ทั้งชุดของพระเจ้า” (ดู เอเฟซัส 6:11–17) และพึ่งพลังของพระเจ้า เราย่อมสามารถป้องกันตัวเราจากการโจมตีของปฏิปักษ์ในเรื่องคุณธรรมและรักษาความนึกคิดและการกระทำของเราให้บริสุทธิ์

พิจารณาว่าการดำเนินชีวิตให้บริสุทธิ์นำสันติมาสู่ท่านอย่างไร สื่อลามกมีผลกระทบอะไรบ้างต่อโลกและต่อครอบครัว ท่านเป็นผู้พิทักษ์คุณธรรมอย่างไร

ภาษา การกระทำ และรูปลักษณ์ภายนอกของเยาวชนหญิงจะมีผลต่อผู้อื่นอย่างไร เยาวชนหญิงเผชิญกับสื่อลามกอย่างไร หลักธรรมพระกิตติคุณและมาตรการป้องกันอะไรจะช่วยให้พวกเธอรักษาความนึกคิดและการกระทำให้บริสุทธิ์

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงรักษาความนึกคิดและการกระทำให้บริสุทธิ์

ปฐมกาล 39:1–12; โรม 12:21; 2 ทิโมธี 2:22; โมโรไน 10:30; คพ. 27:15–18; 121:45–46 (เราต้องหันเหออกจากการล่อลวงเรื่องตัณหาราคะทันทีและเติมความนึกคิดที่สะอาดเข้าไปในความคิดเราแทน)

อิสยาห์ 1:18; ฮีลามัน 12:23; คพ. 58:42–43 (เราจะได้รับการให้อภัยถ้าเรากลับใจ)

มัทธิว 5:27–28; โรม 6:12; แอลมา 39:3–9; คพ. 42:23 (ตัณหาราคะเป็นบาปที่มีผลร้ายแรง)

1 นีไฟ 17:3; โมไซยาห์ 24:14; แอลมา 26:12 (พระผู้เป็นเจ้าจะทรงเพิ่มพลังให้เราขณะที่เราพยายามรักษาพระบัญญัติ)

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “ไม่มีที่ให้แก่ศัตรูของจิตวิญญาณข้าพเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2010, 54–57; ดูวีดิทัศน์เรื่อง “จงระวังย่างก้าวของท่าน” ด้วย

เอ็ลเดอร์เควนทิน แอล. คุก, “ท่านรู้สึกเช่นนั้นขณะนี้ได้หรือไม่?”*เลียโฮนา*, พ.ย. 2012, 6–9

อีเลน เอส. ดัลตัน, “ผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2011, 154–158; ดูวีดิทัศน์เรื่อง “ผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์” ด้วย

ลินดา เอส. รีฟส์, “การปกป้องให้พ้นสื่อลามก—บ้านที่มุ่งเน้นพระคริสต์,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014

“ความบันเทิงและสื่อ” และ “ความบริสุทธิ์ทางเพศ,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 11-13, 35–37

“พรหมจรรย์,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 169–175

“สื่อลามก,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 233–234

วีดิทัศน์: “ความบริสุทธิ์ทางเพศ: ขอบเขตอยู่ที่ไหน”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนบนกระดานว่า “เราจะพิทักษ์คุณธรรมของเราโดยหลีกเลี่ยงความนึกคิด ภาษา และการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ได้อย่างไร” เยาวชนหญิงจะให้คำแนะนำอะไรเพื่อช่วยคนบางคนผดุงคุณธรรมในโลกของอิทธิพลที่ไม่ดีงาม
- อ่านเรื่องเล่าด้วยกันเกี่ยวกับเยาวชนหญิงให้คำแนะนำแก่ยุวนารีคนใหม่ในคำพูดของซิสเตอร์แอน เอ็ม. ดิบบ์เรื่อง “จงกล้าหาญเถิด” ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอทำอะไรเมื่อแวดล้อมไปด้วยอิทธิพลที่ไม่ดีงาม

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“สิ่งสำคัญที่ท่านต้องใส่ใจคือการช่วยให้

ผู้อื่นเรียนรู้พระกิตติคุณ ไม่ใช่ทำให้การนำเสนอน่าประทับใจ สิ่งนี้รวมถึงการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสอนกันและกัน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 64)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีรักษาความนึกคิดและการกระทำให้บริสุทธิ์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นกลุ่มเล็กๆ และแจกชุดพระคัมภีร์ที่เสนอไว้ในโครงร่างนี้ให้กลุ่มละหนึ่งชุด ขอให้พวกเธออ่านข้อพระคัมภีร์ที่มอบหมายและแบ่งปันกับนักเรียนที่เหลือว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรจากข้อพระคัมภีร์เหล่านี้เกี่ยวกับการผดุงคุณธรรม
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงดูวีดิทัศน์เรื่อง “ผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์” หรืออ่านคำพูดเรื่องเดียวกัน แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นสามกลุ่มล่วงหน้า แนะนำกลุ่มแรกให้ค้นหาความหมายของการเป็นผู้พิทักษ์คุณธรรม กลุ่มที่สองค้นหาคำแนะนำของซิสเตอร์ดัลตัน และกลุ่มที่สามค้นหาพรที่มาถึงผู้พิทักษ์คุณธรรม เชิญเยาวชนหญิงกลุ่มละหนึ่งคนออกมาเขียนสิ่งที่กลุ่มของตนพบไว้บนกระดาน และให้กลุ่มนั้นบอกความหมาย พวกเธอเรียนรู้อะไรจากข่าวสารของซิสเตอร์ดัลตันซึ่งจะช่วยพวกเธอรักษาความนึกคิดและการกระทำให้บริสุทธิ์ การเป็นคน “สุภาพเรียบร้อยเสมอไม่เฉพาะในการแต่งกายเท่านั้น แต่ในคำพูด การกระทำ และการใช้สื่อทางสังคมของท่านด้วย” หมายความว่าอะไร
- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอคิดว่าเหตุใดสื่อลามกจึงเป็นภัยต่อจิตวิญญาณ ให้ชั้นเรียนอ่านหมวด สื่อลามก ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* ใช้เวลาท้ายแต่ละย่อหน้าสนทนาความสำคัญของสิ่งที่อ่าน (ตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะสนทนากับเยาวชนหญิงถึงสถานที่หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่พวก

เธออาจพบเจอสื่อลามก พวกเธอจะทำอะไรเพื่อป้องกันสื่อลามก เชื้อเชิญให้พวกเธอวางแผนว่าจะทำอะไรเมื่อพบเห็นสื่อลามกโดยบังเอิญ) หลังจากอ่านย่อหน้าที่สาม ให้สนทนาถึงพลังของการชดใช้และวิธีที่อธิการหรือประธานสาขามีส่วนในขั้นตอนการกลับใจ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเข้าพบอธิการถ้าพวกเธอพัวพันกับสื่อลามก

- มอบสำเนาคำพูดของเอ็ลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ให้กับเยาวชนหญิง "ไม่มีที่แก่ศัตรูของจิตวิญญาณข้าพเจ้า" หรือคำพูดของซิสเตอร์ลินดา เอส. รีฟส์ "การปกป้องให้พ้นสื่อลามก—บ้านที่มุ่งเน้นพระคริสต์," และขอให้เยาวชนหญิงจินตนาการว่าพวกเธอกำลังสนทนากับลูกสาวในอนาคตที่มีอายุ 12 ปีของพวกเธอเกี่ยวกับว่าเหตุใดสื่อลามกจึงเป็นการทำลายล้างและจะหลีกเลี่ยงสิ่งนั้นได้อย่างไร (พวกเธออาจดูวีดิทัศน์ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่อง) ให้พวกเธอมองหาข้อมูลที่จะช่วยพวกเธอด้วยการสนทนานี้ เชื้อเชิญให้พวกเธอจับคู่และแบ่งปันคำตอบที่พวกเธอพบ เชื้อเชิญให้พวกเธอเขียนสิ่งที่พวกเธอจะทำเพื่อหลีกเลี่ยงสื่อลามกไปตลอดชั่วชีวิตของพวกเธอ

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสมมติว่าพวกเธอมีโอกาสบอกสมาชิกท่านหนึ่งในโควรัมอัครสาวกสิบสองเกี่ยวกับการท้าทายที่เยาวชนทุกวันนี้พบเจอเกี่ยวกับสื่อลามก พวกเธอจะบอกอะไร แจกสำเนาหกย่อหน้าจากคำพูดของเอ็ลเดอร์เควนทิน แอล. คุกเรื่อง "ท่านรู้สึกเช่นนั้นขณะนี้ได้หรือไม่?" ให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเริ่มตั้งแต่วลี "การผิดศีลธรรมทางเพศและความคิดไม่บริสุทธิ์" ขอให้ครึ่งห้องมองหาและแบ่งปันสิ่งที่เอ็ลเดอร์คุกเรียนรู้จากเยาวชนชายวัย 15 ปี และขอให้อีกครึ่งห้องมองหาและแบ่งปันคำแนะนำของเอ็ลเดอร์คุก เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยทำให้บ้านของพวกเธอเป็น "ที่พักพิง" จากสื่อลามก

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสมมติว่าพวกเธอมีเพื่อนคนหนึ่งที่กำลังต่อสู้กับสื่อลามก พวกเธอจะพูดอะไรเพื่อช่วยเพื่อน ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่าน "ความบันเทิงและสื่อ" ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* หรือส่วนต่างๆ ของหัวข้อชื่อว่า "ได้รับพลังให้ละทิ้งบาป" จากจุลสาร "*Let Virtue Garnish Thy Thoughts.* เยาวชนหญิงจะแบ่งปันอะไรจากหัวข้อนี้กับเพื่อนของพวกเธอ พระคัมภีร์ข้อใดอีกบ้างจะช่วยคนที่กำลังต่อสู้กับสื่อลามก (ดูตัวอย่างข้อพระคัมภีร์ที่เสนอไว้ในโครงร่างนี้)

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจวิธีรักษาความนึกคิดและการกระทำให้บริสุทธิ์หรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

เมื่อท่านสอนดังพระผู้ช่วยให้รอดทรงสอน เยาวชนหญิงจะให้ที่ในใจพวกเธอเพื่อหว่านเมล็ดแห่งพระกิตติคุณ ให้เมล็ดพอง และเติบโต ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงใช้พระคัมภีร์ ทำความเข้าใจเรื่องพลังและความสวยงามของการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม

หมายเหตุถึงครู: เยาวชนหญิงจำนวนมากกำลังเผชิญกับสื่อลามกและได้รับผลกระทบเป็นส่วนตัวหรือไม่ก็ผ่านสมาชิกครอบครัวหรือเพื่อน อย่าสนทนาประสบการณ์หรือการสารภาพเกี่ยวกับสื่อลามกในชั้นเรียน ท่านอาจจะแจ้งบิดามารดาว่าท่านจะสอนบทนี้และเชื้อเชิญให้พวกเขาดำเนินการสนทนาเรื่องนี้ในบ้าน ถ้าเยาวชนหญิงต้องการความช่วยเหลือ เชื้อเชิญให้เธอพูดคุยกับบิดามารดาหรืออธิการหรือประธานสาขา

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำ ความบริสุทธิ์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2 และ 4 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*
- วางแผนสิ่งที่พวกเธอจะทำถ้าพบเจอสิ่งที่อาจจะนำไปสู่ความนึกคิดที่ไม่บริสุทธิ์

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากอีเลน เอส. ดัลตัน, "ผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ค. 2011, 154–158*

เยาวชนหญิงทั้งหลาย ในโลกที่นับวันจะมีมลภาวะทางศีลธรรมมากขึ้น อ่อนข้อให้ความชั่วร้าย เอาเปรียบสตรี และบิดเบือนบทบาท ท่านต้องยืนหยัดพิทักษ์ตนเอง ครอบครัวของท่าน และทุกคนที่ท่านคบหา ท่านต้องเป็นผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์

ความบริสุทธิ์คืออะไรและผู้พิทักษ์คืออะไร "ความบริสุทธิ์เป็นรูปแบบหนึ่งของความคิดและพฤติกรรมตามมาตรฐานศีลธรรมอันสูงส่ง รวมถึงความบริสุทธิ์ทางเพศและความบริสุทธิ์ [ทางศีลธรรม]" *ความก้าวหน้าส่วนบุคคลเยาวชนหญิง* (จุลสาร, 2009), 70] ผู้พิทักษ์คืออะไร ผู้พิทักษ์คือคนที่คุ้มครอง ป้องกัน และปกป้อง ด้วยเหตุนี้ในฐานะผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์ ท่านจะคุ้มครอง ป้องกัน และปกป้องความบริสุทธิ์ทางศีลธรรม เพราะอำนาจการสร้างชีวิตมรรตัยเป็นอำนาจศักดิ์สิทธิ์และสูงส่ง พึงพิทักษ์ให้ปลอดภัยจนกว่าท่านจะแต่งงาน ความบริสุทธิ์เป็นข้อกำหนดของการมีความเป็นเพื่อนและการนำทางของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ท่านต้องมีการนำทางดังกล่าวเพื่อเลือกทางเดินในโลกที่ท่านอยู่ การเป็นคนบริสุทธิ์เป็นข้อกำหนดของการเข้าพระวิหาร เป็นข้อกำหนดของการมีค่าควรจะยืนอยู่ในที่ประทับของพระผู้ช่วยให้รอด ท่านกำลังเตรียมพร้อมสำหรับเวลานั้น ความก้าวหน้าส่วนบุคคลและมาตรฐานใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* มีความสำคัญ การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมที่พบในจุลสารจะเพิ่มพลังและช่วยให้ท่าน "เพิ่มค่าสมอาณาจักร" ["เพิ่มความศักดิ์สิทธิ์ให้ฉัน," *เพลงสวด*, บทเพลงที่ 56] . . .

แต่ละท่านทำอะไรได้บ้างเพื่อเป็นผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์ เริ่มจากการเชื่อว่าท่านสามารถสร้างความแตกต่างได้ เริ่มจากการให้คำมั่นสัญญา สมัยเป็นเยาวชนหญิง ดิฉันเรียนรู้ว่าการตัดสินใจบางเรื่องต้องทำครั้งเดียว ดิฉันเขียนสิ่งที่จะทำ *เสมอ* และสิ่งที่จะ *ไม่* ทำไว้ในสมุดฉีดเล่มเล็กๆ รวมทั้งเรื่องต่างๆ อย่างเช่น การเชื่อฟังพระคำแห่งปัญญา สวดอ้อนวอนทุกวัน จ่ายส่วนสิบ และให้คำมั่นว่าจะไม่ขาดโบสถ์ ดิฉันตัดสินครั้งนั้นครั้งเดียวและเมื่อถึงเวลาต้องตัดสินใจ ดิฉันรู้เลยว่าต้องทำอะไรเพราะดิฉันตัดสินใจไว้แล้ว เมื่อเพื่อนมัธยมปลายของดิฉันบอกว่า "ดื่มครั้งเดียวไม่เสียหายหรอก" ดิฉันหัวเราะและพูดว่า "ฉันตัดสินใจตั้งแต่อายุ 12 แล้วว่าจะไม่ดื่ม" การตัดสินใจล่วงหน้าจะช่วยให้ท่านเป็นผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์ ดิฉันหวังว่าทุกท่านจะเขียนสิ่งที่ท่านจะทำ *เสมอ* และสิ่งที่ท่านจะ *ไม่* ทำ แล้วดำเนินชีวิตตามที่เขียนไว้

การเป็นผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์หมายความว่าท่านจะสุภาพเรียบร้อยเสมอไม่เฉพาะในการแต่งกายเท่านั้น แต่ในคำพูด การกระทำ และการใช้สื่อทางสังคมของท่านด้วย การเป็นผู้พิทักษ์ความบริสุทธิ์หมายความว่าท่านจะไม่มีวันส่งข้อความหรือภาพให้เยาวชนชายที่อาจทำให้พวกเขาสูญเสียพระวิญญาณ สูญเสียพลังฐานะปุโรหิต หรือสูญเสียความบริสุทธิ์ของพวกเขา นั่นหมายความว่าท่านเข้าใจความสำคัญของความบริสุทธิ์ทางเพศเพราะท่านเข้าใจด้วยว่าร่างกายท่านเป็นวิหารและจะไม่ใช้อำนาจศักดิ์สิทธิ์ของการสร้างก่อนแต่งงาน ท่านเข้าใจว่าท่านครอบครองอำนาจศักดิ์สิทธิ์ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรับผิดชอบอันศักดิ์สิทธิ์ของการนำวิญญาณอื่นมายังโลกเพื่อรับร่างกายซึ่งเป็นที่อาศัยของวิญญาณนิรันดร์ อำนาจดังกล่าวเกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณศักดิ์สิทธิ์อีกจิตวิญญาณหนึ่ง ท่านเป็นผู้พิทักษ์บางสิ่งที่ "ล้ำค่ากว่าอัญมณี" [สุภาษิต 3:15] จงซื่อสัตย์ จงเชื่อฟัง จงเตรียมเดี๋ยวนี้เพื่อท่านจะมีคุณสมบัติคู่ควรรับพรทุกประการที่คอยท่านอยู่ในพระวิหารศักดิ์สิทธิ์ของพระเจ้า

กันยายน: พระบัญญัติ

สิ่งที่ฉันพูดมีผลต่อฉันและคนรอบข้างอย่างไร

วิธีที่เราสื่อสารสะท้อนความเข้าใจของเราว่าเราเป็นใครในฐานะลูกของพระผู้เป็นเจ้า ภาษาของเราสามารถยกระดับจิตใจและให้กำลังใจผู้อื่น หรือไม่ก็ทำลายและทำให้พวกเขาขุ่นเคือง เมื่อเราใช้ภาษายกระดับจิตใจเราย่อมอัญเชิญพระวิญญาณบริสุทธิ์ให้อยู่กับเรา

พิจารณาพลังของคำพูดในชีวิตท่าน ท่านเคยใช้คำพูดสร้างแรงบันดาลใจ สอน ปลอบโยน และสื่อสารอย่างไร มาตรฐานภาษาที่เหมาะสมของโลกเปลี่ยนไปอย่างไรในช่วงชีวิตท่าน

ให้นึกว่าท่านเคยเห็นเยาวชนหญิงสื่อสารกันอย่างไร ท่านจะช่วยให้พวกเธอเข้าใจความสำคัญของการใช้ภาษาที่ดีและยกระดับจิตใจได้อย่างไร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้สึกถึงความสำคัญของคำพูดที่พวกเธอใช้สื่อสารกับผู้อื่น

สุภาษิต 15:1–4; 16:24; 1 ทิโมธี 4:12; ยากอบ 3:2–10; แอลมา 31:5; คพ. 25:12; 108:7 (คำพูดของเราสามารถมีผลลึกซึ้งต่อผู้อื่น)

อพยพ 20:7; มัทธิว 12:34-37; 15:11; ลูกา 12:2–3; 1 ทิโมธี 5:13; คพ. 42:27 (การลบหลู่ การนินทา ภาษาหยาบคาย และการสบประมาททำให้พระผู้เป็นเจ้าและผู้อื่นขุ่นเคือง)

เอเฟซัส 4:29–32; 2 นีไฟ 32:2–3; คพ. 63:61–64 (ภาษาที่ฉันใช้จะมีผลต่อความสามารถในการรับการนำทางจากพระวิญญาณบริสุทธิ์)

โมไซยาห์ 4:30 (เราควรระมัดระวังคำพูดที่เราใช้)

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “ลิ้นของเทพ,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2007, 20–23

ดับเบิลยู. เครก ซวิค, “คุณกำลังคิดอะไรอยู่” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014

แอนน์. เอ็ม. ดิบบ์, “จงลุกขึ้นและฉายส่องออกไป,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, 117–119

“ภาษา,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 20–21

“การลบหลู่,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 62–63

วีดิทัศน์: “ชมรถต่อต้านคำสบถ”; “Bullying—Stop It”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- แบ่งปันเรื่องราวของโจอันนาในคำพูดของซิสเตอร์แอน เอ็ม. ดิบบ์เรื่อง “จงลุกขึ้นและฉายส่องออกไป” และขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ที่เคยมีขณะดำเนินชีวิตตามมาตรฐานของพระเจ้าเกี่ยวกับภาษา

- เขียนวลีต่อไปนี้ไว้บนกระดาน: *คำที่เราอ่าน คำที่เราได้ยิน คำที่เราเขียน คำที่เราพูด* ขอให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งอ่านเอเฟซัส 4:29–32 และอธิบายว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งวลีบนกระดานอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองคำถามเหล่านี้: ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับลักษณะภาษาที่ท่านอ่าน ได้ยิน และใช้ คำพูดเชื้อเชิญหรือขัดขวางการนำทางจากพระวิญญาณบริสุทธิ์อย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการใช้ภาษาที่ดี เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงสองสามวันล่วงหน้าให้นำคำพูดอ้างอิงที่สร้างแรงบันดาลใจและที่พวกเธอชื่นชอบมาด้วย ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนแบ่งปันและอธิบายอิทธิพลของคำพูดนั้นต่อชีวิตเธอ เชื้อเชิญให้ชั้นเรียนหาตัวอย่างในพระคัมภีร์ที่แสดงให้เห็นอิทธิพลบวกอันทรงพลังที่คำพูดของเรามีต่อผู้อื่น (ตัวอย่างเช่น แม่ทัพโมโรไนและธงแห่งเสรีภาพ [ดู แอลมา 46:11–22] พระผู้ช่วยให้รอดและหญิงที่ล่วงประเวณี [ดู ยอห์น 8:1–11] หรืออบินาไดกับแอลมา [ดู แอลมา 5:9–12]) ตัวอย่างเหล่านี้สอนอะไรเยาวชนหญิงเกี่ยวกับพลังคำพูดของพวกเธอที่มีต่อผู้อื่น

- ให้ชั้นเรียนอ่านคำพูดของเอ็ลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์เรื่อง “ลิ้นของเทพ” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจดสิ่งที่พวกเธอประทับใจหรือสิ่งที่พวกเธอต้องการเปลี่ยนเกี่ยวกับวิธีสื่อสารกับผู้อื่น ขอให้เยาวชนหญิงสองสามคนแบ่งปันความประทับใจของพวกเธอตามที่เห็นสมควร

- เขียนบนกระดานว่า “ถ้ามนุษย์สามารถควบคุมลิ้นได้ เขาย่อมสามารถควบคุม _____” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นคว้า ยากอบ 3:2–10 และเติมคำในช่องว่าง มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านการเปรียบเทียบอย่างหนึ่งที่ยากอบใช้ (บังเหียนม้า ข้อ 2–3; เรือ ข้อ 4; ไฟป่า ข้อ 5–6; พิษร้าย ข้อ 7–8; บ่อน้ำพุบริสุทธิ์ ข้อ 10–11) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเตรียมสอนนักเรียนที่เหลือว่าการเปรียบเทียบของเธอสอนอะไรเกี่ยวกับการควบคุมวาจาของเรา เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอสามารถทำได้เพื่อควบคุมวาจาของตน

- มอบหมายข้อพระคัมภีร์ต่างกันจากพระคัมภีร์ชุดแรกในโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิงแต่ละคน เชื้อเชิญให้เธอวาดรูปหรือแผนภาพง่ายๆ แทนข่าวสารจากข้อนั้นให้เธอแสดงรูป และเชื้อเชิญให้สมาชิก

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เมื่อท่านเตรียมสอนร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านอาจได้รับการนำให้เน้นหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง ท่านอาจได้รับความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีที่ดีที่สุดในการนำเสนอแนวคิดบางอย่าง ท่านอาจค้นพบตัวอย่าง บทเรียนที่ใช้อุปกรณ์และเรื่องเล่าที่ให้แรงบันดาลใจจากกิจกรรมที่เรียบง่ายของชีวิต ท่านอาจรู้สึกว่าต้องเชิญบุคคลหนึ่งช่วยในบทเรียน ท่านอาจนึกขึ้นได้ถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่จะแบ่งปัน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 48)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงถามคำถามให้ผู้คนคิดและรู้สึกอย่างลึกซึ้ง พระองค์ทรงสนพระทัยคำตอบของพวกเขาอย่างจริงใจ พระองค์ทรงเปิดโอกาสให้พวกเขาซักถามและแบ่งปันข้อคิด และพระองค์ทรงตอบคำถามของพวกเขาและฟังประสบการณ์ของพวกเขา ท่านจะทำตามแบบอย่างของพระผู้เป็นเจ้าได้อย่างไรขณะสอนเยาวชนหญิงเกี่ยวกับความสำคัญของการสิ่งที่พวกเธอพูด

ชั้นเรียนคนอื่นๆ ทายว่ารูปนั้นสอนอะไรเกี่ยวกับการสื่อสารกับผู้อื่น เยาวชนหญิงสามารถแบ่งปันประสบการณ์อะไรบ้างอันแสดงให้เห็นความจริงที่สอนในพระคัมภีร์เหล่านี้

- ฉายวีดิทัศน์ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่องและขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากวีดิทัศน์ เชื้อเชิญให้พวกเธอไตร่ตรองสิ่งที่พวกเธอจะทำได้เพื่อเป็นอิทธิพลต่อผู้อื่นในการสื่อสารในแบบที่จะเชื้อเชิญพระวิญญาณของพระเจ้า ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะช่วยเพื่อนที่มีนิสัยการใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสมอย่างไร หรือพวกเธอใช้การสื่อสารแบบอิเล็กทรอนิกส์เพื่อยกระดับจิตใจและให้กำลังใจผู้อื่นได้อย่างไร เชื้อเชิญให้พวกเธอมองหาคำตอบขณะที่พวกเธออ่าน “ภาษา”ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* ขอให้พวกเธอแบ่งปันความคิดของพวกเธอ

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน 1 นีไฟ 5:1–7 และแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้จากแบบอย่างของซาไรยาห์กับลีไฮว่าคำพูดของเรามีผลต่อตัวเราและผู้อื่นอย่างไร ขอให้พวกเธออ่านความเห็นของเอ็ลเดอร์ดับเบิลยู. เครก ซวิคเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคำพูดของท่านเรื่อง “คุณกำลังคิดอะไรอยู่” เยาวชนหญิงได้ข้อคิดเพิ่มเติมอะไรบ้างจากคำพูดนี้ กระตุ้นพวกเธอให้แบ่งปันวิธีที่พวกเธอจะทำตามแบบอย่างของลีไฮในการปฏิสัมพันธ์ของพวกเธอกับสมาชิกครอบครัวและคนอื่นๆ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจความสำคัญของการใช้ภาษาที่สะอาดและยกระดับจิตใจหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำความซื่อสัตย์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 2 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ

- งดเว้นการนินทาและตัดคำพูดไม่ดีออกจากภาษาและความนึกคิดของพวกเธอ พวกเธออาจจะฮัมเพลงสวดเพลงโปรดเมื่อการล่อลวงเกิดขึ้น

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

"ภาษา," เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน *(2011), 20–21*

วิธีที่ท่านสื่อสารควรสะท้อนว่าท่านคือบุตรหรือธิดาของพระ-ผู้เป็นเจ้า ภาษาที่สะอาดและฉลาดเป็นหลักฐานยืนยันความคิดที่ดีงามและหลักแหลม ภาษาที่ดีซึ่งจรรโลงใจให้กำลังใจ และชมเชยผู้อื่นอัญเชิญพระวิญญาณให้สถิตกับท่าน คำพูดของเรา เช่นเดียวกับการกระทำของเรา ควรเปี่ยมด้วยศรัทธา ความหวัง และจิตกุศล

จงเลือกเพื่อนผู้ใช้ภาษาที่ดี ช่วยให้ผู้อื่นปรับปรุงภาษาของพวกเขาโดยแบบอย่างของท่าน จงเต็มใจเดินหนีอย่างสุภาพหรือเปลี่ยนเรื่องเมื่อคนรอบข้างท่านใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม

พูดถึงผู้อื่นในแง่ดีและมีเมตตา เลือกไม่ดูหมิ่นหรือเหยียดหยามผู้อื่น แม้จะล้อเล่นก็ตาม หลีกเลี่ยงการนินทาทุกรูปแบบและหลีกเลี่ยงการพูดขณะโกรธ เมื่อท่านถูกล่อลวงให้กล่าวถ้อยคำรุนแรงหรือทำร้ายจิตใจ จงอย่าพูด

ออกพระนามพระผู้เป็นเจ้าและพระเยซูคริสต์ด้วยความคารวะและความเคารพเสมอ การออกพระนามพระผู้เป็นเจ้าผิดๆ ถือเป็นบาป เมื่อท่านสวดอ้อนวอน จงเอ่ยถึงพระบิดาในสวรรค์และพระเยซูคริสต์ด้วยภาษาที่เปี่ยมด้วยความคารวะและความเคารพ พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้ภาษาที่เปี่ยมด้วยความเคารพในคำสวดอ้อนวอนของพระเจ้า (ดู มัทธิว 6:9–12)

อย่าใช้ภาษาที่หมิ่นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ต่ำช้า หรือหยาบคาย อย่าเล่าเรื่องตลกหรือเรื่องราวเกี่ยวกับการประพฤติผิดศีลธรรม สิ่งเหล่านี้เป็นการล่วงเกินพระผู้เป็นเจ้าและผู้อื่น

พึงจำไว้ว่ามาตรฐานเหล่านี้สำหรับการใช้ภาษาของท่านประยุกต์ใช้ได้กับการสื่อสารทุกรูปแบบ รวมทั้งการส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือหรือการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต

ถ้าท่านมีนิสัยชอบใช้ภาษาที่ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานเหล่านี้—เช่น การสบถ ล้อเลียน นินทา หรือพูดกับผู้อื่นขณะโกรธ—ท่านสามารถเปลี่ยนได้ จงสวดอ้อนวอนขอความช่วยเหลือ ขอให้ครอบครัวและเพื่อนๆ สนับสนุนท่านที่ปรารถนาจะใช้ภาษาที่ดี

มีเหตุผลอะไรบ้างที่ท่านอดอาหาร และอะไรคือผลของการอดอาหารของท่าน ท่านทำอะไรเพื่อทำให้การอดอาหารมีความหมาย

เหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงต้องเข้าใจหลักธรรมของการอดอาหาร เยาวชนหญิงพบเจออุปสรรคอะไรบ้างที่ขัดขวางไม่ให้ได้รับพรอันบริบูรณ์ของการอดอาหาร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เหตุใดเราจึงอดอาหาร

การอดอาหารคือการสมัครใจไม่กินอาหารและดื่มช่วงระยะเวลาหนึ่ง การอดอาหารร่วมกับการสวดอ้อนวอนที่จริงใจสามารถช่วยท่านเตรียมตนเองและคนอื่นๆ ให้พร้อมรับพรของพระผู้เป็นเจ้า นี่คือแหล่งพลังทางวิญญาณ โดยผ่านการอดอาหารเราสามารถรู้สึกใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้นและเสริมสร้างประจักษ์พยานของเรา การอดอาหารรวมถึงการบริจาคเงินอดอาหารด้วยความเอื้อเฟื้อเพื่อช่วยคนขัดสนด้วย

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจเรื่องการอดอาหารและพรที่มาจากการอดอาหาร

เอสเธอร์ 4:10–17; มัทธิว 4:1–11; แอลมา 17:1–3, 9; คพ. 59:12–14 (การอดอาหารเป็นแหล่งพลังทางวิญญาณ)

อิสยาห์ 58:3–12; มัทธิว 6:16–18 (พระเจ้าทรงอธิบายการอดอาหารที่ถูกต้อง ซึ่งรวมถึงการบริจาคเงินอดอาหารด้วย)

โมไซยาห์ 27:18–24; แอลมา 6:6 (การอดอาหารสามารถช่วยให้พรผู้อื่น)

แอลมา 5:45–46; ฮีลามัน 3:35 (การอดอาหารช่วยเสริมสร้างประจักษ์พยาน)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, "'เราเลือกการอดอาหารอย่างนี้ไม่ใช่หรือ?'" *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 22–25

แอล. ทอม เพอร์รีย์, "ท่านหาอะไร," *เลียโฮนา*, พ.ค. 2005, 104-107

ดีน เอ็ม. เดวีส, "กฎแห่งการอดอาหาร: ความรับผิดชอบส่วนตัวในการดูแลคนยากจนและคนขัดสน," *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 53–55

"การอดอาหารและเงินบริจาคอดอาหาร," *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 90–93

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เล่าเรื่องให้เยาวชนหญิงฟังเกี่ยวกับสตรีที่อดอาหารในคำพูดของเอ็ลเดอร์แอล. ทอม เพอร์รีย์เรื่อง “ท่านหาอะไร” ขอให้พวกเธอฟังพรที่มาจากการอดอาหาร พวกเธอรู้จักพรอะไรอีกบ้างที่มาจากการอดอาหาร

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสมมติว่าเพื่อนต่างศาสนาต้องการรู้ว่าการอดอาหารหมายความว่าอะไรและเหตุใดพวกเธอจึงอดอาหาร พวกเธอจะอธิบายหลักธรรมของการอดอาหารให้เพื่อนฟังอย่างไร สนทนาความแตกต่างระหว่างการอดอาหารกับการปล่อยให้หิว (ดู คพ. 59:13–14)

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าการอดอาหารหมายความว่าอะไร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านหรือชมคำพูดของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์ “‘เราเลือกการอดอาหารอย่างนี้ไม่ใช่หรือ?’” เป็นกลุ่ม ขณะที่พวกเธออ่านหรือชม ขอให้พวกเธอมองหาคำตอบของคำถาม เช่น “การอดอาหารหมายถึงอะไร” “จุดประสงค์ของการอดอาหารคืออะไร” และ “พรของการอดอาหารคืออะไรบ้าง” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันว่าการอดอาหารเป็นพรกับชีวิตของพวกเธออย่างไร และสิ่งใดที่พวกเธอจะทำเพื่อปรับปรุงการอดอาหารของพวกเธอ

- ให้ชั้นเรียนเขียนการท้าทายทั่วไปที่เยาวชนหญิงอาจพบเจอ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านข้อพระคัมภีร์ที่พูดถึงพรของการอดอาหาร เช่น ข้อที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้ ขอให้พวกเธอเขียนพรจากการอดอาหารอย่างถูกต้องไว้เป็นข้อๆ บนกระดาน พรเหล่านี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเอาชนะการท้าทายของชีวิตได้อย่างไร จะช่วยพวกเธอในบทบาทอนาคตได้อย่างไร รวมทั้งการเป็นภรรยาและมารดา แสดงประจักษ์พยานถึงพรของการอดอาหาร

- ขอให้เยาวชนหญิงทำแผนภูมิสามคอลัมน์บนแผ่นกระดาษและเขียนกำกับแต่ละคอลัมน์ว่า “เราควรทำอะไร” “เราควรหลีกเลี่ยงไม่ทำอะไร” และ “พระผู้เป็นเจ้าทรงสัญญาพรอะไรบ้าง” เชื้อเชิญให้พวกเธอเขียนคำตอบที่พบเกี่ยวกับการอดอาหารใน อิสยาห์ 58:3-12 (ถ้าจำเป็นให้อธิบายว่าการบริจาคอดอาหารเป็นวิธีหนึ่งที่เรา “แบ่งอาหาร [ของเรา] กับคนหิว” และเยาวชนหญิงจ่ายเงินบริจาคอดอาหารได้) กระตุ้นพวกเธอให้แบ่งปันคำตอบและพรที่ได้รับเพราะการอดอาหารในวิธีของพระเจ้า

- เชิญสมาชิกคนหนึ่งในฝ่ายอธิการมาอธิบายให้ชั้นเรียนฟังว่าเงินบริจาคอดอาหารช่วยดูแลคนยากจนและคนขัดสนอย่างไร ส่วนหนึ่งของการสนทนาเรื่องนี้คือให้เยาวชนหญิงทบทวนสิ่งที่อธิการดีน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“อาจมีหลายครั้งที่ท่านไม่ทราบคำตอบของคำถาม ถ้าสิ่งนี้เกิดขึ้น ให้ตอบง่ายๆ ว่าท่านไม่ทราบ ท่านอาจต้องการพูดว่าท่านจะพยายามหาคำตอบ หรือท่านอาจต้องการเชื้อเชิญให้ผู้เรียนหาคำตอบโดยให้เวลาในบทเรียนคราวต่อไปเพื่อรายงานสิ่งที่เขาเรียนรู้มา” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 64)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนโดยมีจุดประสงค์จะช่วยให้เหล่าสานุศิษย์ของพระองค์เปลี่ยนใจเลื่อมใส พระองค์ทรงเชื้อเชิญให้พวกเขากระทำด้วยศรัทธาและดำเนินชีวิตตามความจริงที่พระองค์ทรงสอน ท่านจะเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงกระทำด้วยศรัทธาและดำเนินชีวิตตามความจริงที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับการอดอาหารอย่างถูกต้องได้อย่างไร

หมายเหตุถึงครู: เยาวชนหญิงบางคนมีอาจปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถอดอาหารได้ แนะนำว่ามีอีกหลายวิธีให้รับพรของการอดอาหาร (ตัวอย่างเช่น พวกเธอยังคงสามารถบริจาคเงินอดอาหารด้วยความเอื้อเฟื้อได้)

เอ็ม. เดวิสสอนเกี่ยวกับเงินบริจาคอดอาหารในคำพูดของท่านเรื่อง “กฎแห่งการอดอาหาร: ความรับผิดชอบส่วนตัวในการดูแลคนยากจนและคนขัดสน” ถามเยาวชนหญิงว่าข้อมูลนี้ทำให้พวกเธอรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับโอกาสในการอดอาหาร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าการอดอาหารหมายความว่าอะไร พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เตรียมรายการการกระทำและเจตคติที่ประกอบเป็นการอาหารอย่างถูกต้องและประยุกต์ใช้ในวันอาทิตย์อดอาหารครั้งต่อไปหรือในการอดอาหารส่วนตัว
- แบ่งปันบางสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับการอดอาหารที่การสังสรรค์ในครอบครัวหรือชั้นเรียนเซมินารี

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากโอ. วินเซนต์ ฮาเล็ก, "มีวิสัยทัศน์ที่จะทำ," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ค. 2012, 101–103*

เฉกเช่นบิดามารดาที่ประเสริฐทั้งปวง คุณพ่อคุณแม่ข้าพเจ้าปรารถนาให้ลูกมีอนาคตอันสดใส คุณพ่อข้าพเจ้าไม่ได้เป็นสมาชิก และเพราะว่าสถานการณ์ที่ไม่ปกติเกิดขึ้นในเวลานั้น คุณพ่อคุณแม่จึงตัดสินใจให้ข้าพเจ้ากับพี่น้องออกจากเกาะบ้านเกิดของเรา อเมริกันซามัวในแปซิฟิกตอนใต้ และเดินทางไปสหรัฐเพื่อไปเรียนหนังสือ

การตัดสินใจแยกจากเราเป็นเรื่องยากสำหรับคุณพ่อคุณแม่โดยเฉพาะคุณแม่ พวกท่านรู้ว่าจะมีการท้าทายที่ไม่สามารถบอกได้รออยู่ขณะที่เราไปอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ อย่างไรก็ตาม ด้วยศรัทธาและปณิธาน พวกท่านดำเนินการตามแผน

เนื่องจากได้รับการเลี้ยงดูแบบวิสุทธิชนยุคสุดท้าย คุณแม่จึงคุ้นเคยกับหลักธรรมของการอดอาหารและการสวดอ้อนวอน ทั้งคุณพ่อและคุณแม่รู้สึกว่าต้องการพรจากสวรรค์เพื่อช่วยลูกๆ ของพวกท่าน ด้วยเจตนารมณ์ดังกล่าว พวกท่านจึงกำหนดวันหนึ่งในสัปดาห์เพื่ออดอาหารและสวดอ้อนวอนให้เรา วิสัยทัศน์ของพวกท่านคือเพื่อเตรียมลูกๆ ให้มีอนาคตอันสดใส พวกท่านทำตามวิสัยทัศน์ขณะใช้ศรัทธาของพวกท่านโดยแสวงหาพรของพระเจ้า โดยผ่านการอดอาหารและการสวดอ้อนวอนพวกท่านได้รับความมั่นใจ การปลอบโยน และและสันติสุขว่าทุกอย่างจะดี

กันยายน: พระบัญญัติ

เหตุใดเราจึงได้รับบัญชาให้รักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์

พระเจ้าประทานวันสะบาโตเพื่อประโยชน์ของเราและทรงบัญชาเราให้รักษาวันนี้ให้ศักดิ์สิทธิ์ การถือปฏิบัติวันสะบาโตแสดงให้เห็นความตั้งใจแน่วแน่ของเราจะว่าให้เกียรติและนมัสการพระผู้เป็นเจ้าและรักษาพันธสัญญาของเรา นั่นจะนำเราให้ใกล้ชิดพระเจ้าและครอบครัวเรามากขึ้น อีกทั้งทำให้เรามีทัศนะกว้างไกลถึงนิรันดรและมีความเข้มแข็งทางวิญญาณ วันสะบาโตที่ให้เราได้พักจากแรงงานทางกายและนมัสการพระเจ้าเช่นกัน

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของวันสะบาโตและการรักษาวันนั้นให้ศักดิ์สิทธิ์

ปฐมกาล 2:2 (ต้นกำเนิดของวันสะบาโต)

อพยพ 20:8–11; 31:13 (รักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์)

อิสยาห์ 58:13–14 (พรของการถือปฏิบัติวันสะบาโต)

ลูกา 23:55–24:1 (สตรีผู้เจิมพระศพพระเยซูหลังจากการตรึงกางเขนรอจนหลังจากวันสะบาโตจึงทำเช่นนั้น)

คพ. 59:9–13 (การถือปฏิบัติวันสะบาโตช่วยให้เราหมดจดจากโลก)

โมไซยาห์ 13:16–19 (เราได้รับบัญชาให้เชื่อฟังวันสะบาโต)

รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “สะบาโตคือวันปีติยินดี,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 129–32

เควิน เอส. แฮมิลตัน, “จงยึดไว้แน่นตลอดเวลา,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013

แมรี เอ็น. คุก, “สมอแห่งประจักษ์พยาน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2008, 147–150

“สะบาโต,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 228–229

“การถือปฏิบัติวันสะบาโต,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 30–31

วีดิทัศน์: “He Learned Compassion in His Youth”

ท่านได้รับพรอะไรบ้างเพราะท่านรักษาวัน

สะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์ ท่านรู้ได้อย่างไรว่าอะไรเหมาะและอะไรไม่เหมาะกับวัน

สะบาโต เหตุใดจึงสำคัญที่ท่านจะเข้าร่วมการประชุมวันอาทิตย์

เหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงจะเข้าใจว่าทำไมเรามีวันสะบาโต ท่านจะช่วยปลูกฝังความปรารถนาจะให้เกียรติวันสะบาโตในตัวพวกเธออย่างไร ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงตัดสินด้วยตนเองได้อย่างไรว่ากิจกรรมใดเหมาะสำหรับวันสะบาโต

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- แบ่งปันเรื่องเล่าในชั้นเรียนจากคำพูดของซิสเตอร์คุกเรื่อง “สมอแห่งประจักษ์พยาน” เกี่ยวกับเยาวชนหญิงคนหนึ่งที่เลือกรักษา
- วันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์ ขอให้เยาวชนหญิงฟังพรที่มาจากการถือปฏิบัติวันสะบาโต พวกเธอรู้จักพรอะไรอีกบ้างที่มาจากการรักษา
- วันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์
- เขียนคำว่า *วันหยุด* ไว้บนกระดาน และขอให้เยาวชนหญิงบอกสิ่งแรกๆ ที่เข้ามาในความคิดเมื่อพวกเธอเห็นคำนี้ เขียนคำตอบของพวกเธอไว้บนกระดาน ทำกิจกรรมนี้ซ้ำกับคำว่า *วันศักดิ์สิทธิ์* และเปรียบเทียบสองรายการ โลกกำลังพยายามเปลี่ยนวันสะบาโตจากวันศักดิ์สิทธิ์เป็น “วันหยุด” ด้วยวิธีใดบ้าง

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจจุดประสงค์ของวันสะบาโต เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- แบ่งคำปราศรัย “สะบาโตคือวันปีติยินดี” ออกเป็นสามหรือสี่ส่วน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านคำปราศรัยนั้นเป็นกลุ่มเล็กหรือเป็นส่วนตัว พวกเธอได้รับความเข้าใจอันลึกซึ้งอะไรบ้างเกี่ยวกับวิธีที่ทำให้วันสะบาโตเป็นวันปีติยินดี เยาวชนหญิงจะแน่ใจได้อย่างไรว่าพฤติกรรมของพวกเธอในวันสะบาโตจะนำมาซึ่งปีติและความยินดี
- จับคู่เยาวชนหญิง เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งจากแต่ละคู่อ่าน คพ. 59:9–15 และเขียนสิ่งที่ขอให้เราทำในวันสะบาโต ขอให้เยาวชนหญิงอีกคนหนึ่งค้นคว้า ข้อ 16–19 หาพรที่สัญญาไว้เมื่อเรารักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์ ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบให้กันและบอกว่าเหตุใดการให้เกียรติวันสะบาโตจึงสำคัญ เชื้อเชิญให้ชั้นเรียนสนทนาว่าเหตุใดพระเจ้าประทานวันสะบาโตแก่เรา ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนคิดถึงสิ่งที่เธอทำได้เพื่อให้จุดประสงค์ของพระเจ้าสำหรับวันสะบาโตบรรลุผลในชีวิตเธอ
- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอตัดสินอย่างไรว่ากิจกรรมนั้นๆ เหมาะกับวันสะบาโตหรือไม่ เชื้อเชิญให้พวกเธอดูใน คพ 59:9–13 และใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (หน้า 30–31) เพื่อหาหลักธรรมที่อาจจะช่วยพวกเธอ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนนึกถึงกิจกรรมวันสะบาโตของเธอและตัดสินด้วยตนเองว่าสอดคล้องกับหลักธรรมเหล่านี้หรือไม่ กระตุ้นเยาวชนหญิงให้ทำการเปลี่ยนแปลงใดก็ตามที่พวกเธอรู้สึกว่าจำเป็น
- จัดเตรียมสำเนา *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* ให้เยาวชนหญิงและขอให้พวกเธอค้นคว้าหมวดชื่อว่า “การถือปฏิบัติวันสะบาโต” เพื่อดูว่าเราถือปฏิบัติวันสะบาโตเพราะเหตุใดและอย่างไร ขอให้พวกเธอตรึกตรองและแบ่งปันว่าจะประยุกต์ใช้สิ่ง

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เมื่อท่านสอนจากพระคัมภีร์ บ่อยครั้งการให้ผู้เรียนหาหรือฟังบางสิ่งที่กำหนดจะช่วยได้มาก” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน*[1999], 55)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเปิดโอกาสให้คนที่พระองค์ทรงสอนได้ถามคำถามและแบ่งปันข้อคิด ขณะเตรียมนำเสนอบทเรียนนี้ ให้ไตร่ตรองวิธีกระตุ้นเยาวชนหญิงให้แบ่งปันข้อคิดและถามคำถามที่มีความหมายเกี่ยวกับวันสะบาโต

เหล่านี้กับชีวิตพวกเธออย่างไร เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันประสบการณ์เรื่องการรักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์ กระตุ้นพวกเธอให้สมมติว่าเพื่อนคนหนึ่งชวนพวกเธอให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่เหมาะกับวันสะบาโต พวกเธอจะช่วยให้เพื่อนเข้าใจความหมายของวันสะบาโตและเหตุผลที่พวกเธอเลือกรักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์อย่างไร

- ให้ดูหรือเล่าเรื่องเกี่ยวกับบิดาของเอ็ลเดอร์เควิน เอส. แฮมิลตันในสองย่อหน้าแรกจากคำพูดของท่านเรื่อง “จงยึดไว้แน่นตลอดเวลา” เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความสำคัญของการถือปฏิบัติวันสะบาโตจากเรื่องนี้ แจกสำเนาคำพูดของเอ็ลเดอร์แฮมิลตันจากย่อหน้าที่เริ่มตั้งแต่ประโยค “เราแต่ละคนมีทางเลือกมากมาย” ขอให้เยาวชนหญิงอ่านย่อหน้านั้นและช่วยกันกับคู่เขียนรายชื่อกิจกรรมวันสะบาโตที่ “ดี” “ดีกว่า” และ “ดีที่สุด” เชื้อเชิญให้พวกเธอบอกรายการที่เขียนไว้กับชั้นเรียน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจพรของการให้เกียรติวันสะบาโตหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เขียนการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งที่พวกเธอต้องทำในบันทึกส่วนตัวของพวกเธอเพื่อจะรักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์ได้ดีขึ้น
- เขียนคำว่า “กิจกรรมนี้นำฉันให้ใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้นอย่างไร” ลงในแผ่นกระดาษและวางไว้ให้เป็นจุดเด่นในบ้านเพื่อเตือนใจเรื่องกิจกรรมวันสะบาโต

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากโธมัส เอส. มอนสัน, "สามอาร์ (R) ในการเลือก," Ensign *หรือ* เลียโฮนา, *พ.ย. 2010, 80–88*

ข้าพเจ้าขอเล่าแบบอย่างของผู้มีความมุ่งมั่นแต่เยาว์วัยว่าเป้าหมายของเขาควรเป็นเช่นไร ข้าพเจ้าพูดถึงบราเดอร์เคลย์ตัน เอ็ม. คริสเต็นเซ็น สมาชิกศาสนจักรผู้เป็นศาสตราจารย์ภาควิชาการจัดการคณะบริหารธุรกิจของมหาวิทยาลัยฮาวาร์ด

สมัยอายุ 16 ปี บราเดอร์คริสเต็นเซ็นตัดสินใจว่าจะไม่เล่นกีฬาในวันอาทิตย์ หลายปีต่อมา เมื่อเข้าเรียนมหาวิทยาลัยอ๊อกซ์ฟอร์ดในประเทศอังกฤษ เขาเล่นตำแหน่งแดนกลางในบาสเกตบอล ฤดูกาลแข่งขันปีนั้นพวกเขาไม่เคยแพ้และเข้าไปสู่การแข่งขันในอังกฤษที่เทียบเท่ากับการแข่งขันบาสเกตบอลชิงแชมป์มหาวิทยาลัยระดับชาติของสหรัฐ

พวกเขาชนะการแข่งขันอย่างง่ายดายจนถึงรอบสี่ทีมสุดท้าย ซึ่งตอนนั้นบราเดอร์คริสเต็นเซ็นดูตารางการแข่งขันและตกใจอย่างที่สุดเมื่อเห็นว่ารอบชิงชนะเลิศแข่งในวันอาทิตย์ เขากับทีมฝึกอย่างหนักมาโดยตลอดเพื่อไปถึงจุดที่พวกเขายืนอยู่และเขาเป็นผู้เล่นในตำแหน่งที่ต้องเริ่มเกม เขาไปหาโค้ชด้วยความรู้สึกกระอักกระอ่วน โค้ชของเขาไม่เห็นใจและบอกว่าเขาคาดหวังให้บราเดอร์คริสเต็นเซ็นลงแข่ง

อย่างไรก็ตาม ก่อนถึงรอบชิงชนะเลิศก็ยังมีรอบรองชนะเลิศ โชคร้ายที่ศูนย์ตัวสำรองไหล่หลุดซึ่งเพิ่มความกดดันให้บราเดอร์คริสเต็นเซ็นที่จะเล่นในรอบชิงชนะเลิศ เขาไปที่ห้องพักในโรงแรม คุกเข่าทูลถามพระบิดาบนสวรรค์ว่าจะเป็นอะไรไหมถ้าเขาขอแข่งในวันอาทิตย์เพียงครั้งเดียว เขาพูดว่าก่อนที่เขาจะสวดอ้อนวอนจบเขาได้รับคำตอบ "เคลย์ตัน เจ้าถามเราทำไม เจ้ารู้คำตอบอยู่แล้ว"

เขาไปหาโค้ชแล้วบอกว่าเขาเสียใจที่ไม่สามารถแข่งในรอบชิงชนะเลิศได้ จากนั้นเขาไปที่การประชุมวันอาทิตย์ของวอร์ดในท้องที่ขณะทีมแข่งขันโดยไม่มีเขา เขาสวดอ้อนวอนอย่างหนักให้ทีมประสบความสำเร็จ พวกเขาชนะจริงๆ

การตัดสินใจครั้งสำคัญที่ยากลำบากนั้นทำไว้เมื่อ 30 กว่าปีก่อน บราเดอร์คริสเต็นเซ็นกล่าวว่าเมื่อเวลาผ่านไปเขาคิดว่านั่นเป็นการตัดสินใจครั้งสำคัญที่สุดครั้งหนึ่งที่เขาเคยทำ ง่ายมากที่เขาจะพูดว่า "โดยทั่วไปแล้วการรักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์เป็นพระบัญญัติที่ถูกต้อง แต่ในสภาพการณ์ที่ขัดข้องเป็นพิเศษของผม คงไม่เป็นไรแค่ครั้งนี้ครั้งเดียวที่ผมจะไม่เชื่อฟัง" อย่างไรก็ตาม เขาบอกว่าตลอดชีวิตของเขามีสภาพการณ์ที่ขัดข้องไม่รู้จบ และถ้าเขาล้ำเส้นเพียงครั้งเดียว จากนั้นครั้งต่อไปเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เรียกร้องและวิกฤต ก็จะทำให้ล้ำเส้นได้ง่ายขึ้น บทเรียนที่เขาเรียนรู้คือการรักษาพระบัญญัติเต็ม 100 เปอร์เซ็นต์ง่ายกว่าการรักษาเพียง 98 เปอร์เซ็นต์" [ดู เคลย์ตัน เอ็ม. คริสเต็นเซ็น, "Decisions for Which I've Been Grateful" (Brigham Young University–Idaho devotional, June 8, 2004), www.byui.edu/presentations.]

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากเควิน เอ. แฮมิลตัน, "จงยึดไว้แน่นตลอดเวลา," เลียโฮนา, *พ.ย. 2013*

คุณพ่อของข้าพเจ้ายังจำวันนั้นได้แม่นยำ แม้แต่ช่วงเวลานั้นที่ครอบครัวของท่าน—คุณพ่อ คุณแม่ และลูกๆ สี่คน—ทิ้งศาสนจักร มีหลายคนไม่เคยหวนกลับมาอีกในชีวิต ท่านอายุ 13 ปีเป็นมัคนายกและในช่วงเวลานั้นครอบครัวเข้าร่วมโรงเรียนวันอาทิตย์ในตอนเช้าและการประชุมศีลระลึกในตอนบ่าย ในฤดูใบไม้ผลิที่สดใสวันหนึ่ง หลังจากกลับบ้านจากการนมัสการเช้าวันอาทิตย์และร่วมรับประทานอาหารกลางวันเป็นครอบครัว คุณแม่ของท่านหันไปหาคุณพ่อและถาม "ที่รัก คุณคิดว่าเราควรกลับไปการประชุมศีลระลึกตอนบ่ายนี้หรือขับรถพาครอบครัวไปเที่ยวในชนบทดี"

ความคิดที่ว่ามีทางเลือกในการประชุมไม่เคยเกิดขึ้นกับคุณพ่อข้าพเจ้าเลย แต่ท่านและพี่น้องวัยรุ่นสามคนลุกขึ้นนั่งและตั้งใจฟัง การขับรถเล่นในชนบทในบ่ายวันอาทิตย์คงจะเป็นกิจกรรมครอบครัวที่สนุกสนานที่สุด แต่การตัดสินใจเล็กๆ นั้นได้เริ่มการนำทางแบบใหม่ขึ้นมา ซึ่งในที่สุดนำครอบครัวของท่านออกห่างจากศาสนจักรที่ปลอดภัย มั่นคงและพรต่างๆ และไปสู่หนทางที่แตกต่างไป ...

เราแต่ละคนมีทางเลือกมากมายที่จะรักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์ มันจะมีกิจกรรม "ที่ดี" บางอย่างอยู่เสมอที่เราสามารถและควรจะเสียสละเพื่อเลือกสิ่งที่ดีกว่าในการเข้าร่วมการประชุมของศาสนจักร ที่จริงแล้วนี่คือทางหนึ่งที่มาร "โกงจิตวิญญาณ [ของเรา] และค่อยๆ พา [เรา] ลงสู่นรก" [2 นีไฟ 28:21] เขาใช้กิจกรรมที่ "ดี" เข้าแทนกิจกรรมที่ "ดีกว่า" หรือแม้แต่ "ดีที่สุด"

ท่านคิดว่าการเป็นคนซื่อสัตย์ในทุกสิ่งหมายความว่าอะไร ท่านรู้สึกว่าเหตุใดการเป็นคนซื่อสัตย์จึงสำคัญ ท่านหรือคนรู้จักได้รับผลอย่างไรจากการตัดสินใจอย่างซื่อสัตย์หรือไม่ซื่อสัตย์ของผู้อื่น

เยาวชนหญิงพบเจอการทดสอบความซื่อสัตย์อะไรบ้างในชีวิตพวกเธอ ท่านจะช่วยให้พวกเธอเข้าใจได้อย่างไรว่าพรมาจากการเป็นคนซื่อสัตย์ในทุกสถานการณ์ ท่านจะช่วยให้พวกเธอกล้าทำการเลือกที่ซื่อสัตย์ได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เหตุใดการเป็นคนซื่อสัตย์จึงสำคัญ

การเป็นคนซื่อสัตย์หมายถึงการเลือกไม่พูดปด ไม่ลักขโมย ไม่คดโกง หรือหลอกลวงในทุกกรณี เมื่อเราซื่อสัตย์เราสร้างพลังแห่งอุปนิสัยซึ่งจะอำนวยให้เรารับใช้พระผู้เป็นเจ้าและผู้อื่นได้มาก เราได้รับพรด้วยสันติสุขในใจและความเคารพตนเองและจะได้รับความไว้วางใจจากพระเจ้าและคนอื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้สึกถึงความสำคัญของความซื่อสัตย์

สดุดี 101:7; สุภาษิต 12:22; 2 โครินธ์ 4:2; เอเฟซัส 4:29; แอลมา 27:27; หลักแห่งความเชื่อ 1:13 (จงซื่อสัตย์และเที่ยงตรงในทุกสิ่ง)

กิจการ 5:1–10 (เราไม่สามารถโกหกพระเจ้าได้)

2 นีไฟ 9:34; Alma 12:1-5 (ความไม่ซื่อสัตย์เป็นบาปที่ส่งผลร้ายแรง)

โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:21–25 (ประสบการณ์การเป็นคนซื่อสัตย์ของโจเซฟขณะเผชิญการข่มเหง)

โธมัส เอส. มอนสัน, “การเตรียมตัวนำมาซึ่งพร,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2010, 80–84

รอน ซี. เกย์, “มนุษย์จะเอาอะไรไปแลกชีวิตของตนกลับคืนมา” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2012, 34–36

แอน เอ็ม. ดิบบ์, “ฉันเชื่อในการเป็นคนซื่อสัตย์และแน่วแน่,” *เลียโฮนา,* พ.ค. 2011, 147–150

“ความซื่อสัตย์และความซื่อตรง,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 19

“ความซื่อสัตย์,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 104

วีดิทัศน์: “ความซื่อสัตย์: ท่านน่าจะเชื่อเรื่องนี้”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ขอให้เยาวชนหญิงอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับการซื้อตั๋วภาพยนตร์ในคำพูดของเอ็ล-เดอร์โรเบิร์ต ซี. เกย์เรื่อง “มนุษย์จะเอาอะไรไปแลกชีวิตของตนกลับคืนมา” เชื้อเชิญให้พวกเธอสรุปเรื่องราวกันฟังและแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้จากเรื่องนี้เกี่ยวกับความสำคัญของความซื่อสัตย์
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงดู “ความซื่อสัตย์: ท่านน่าจะเชื่อเรื่องนี้” ขอให้พวกเธอจดด้านต่างๆ ที่สามารถเตรียมเวลานี้ได้เพื่อเอาชนะการล่อลวงให้คดโกงก่อนเกิดสถานการณ์จริง เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันความคิดกับนักเรียนที่เหลือ

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของความซื่อสัตย์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- อ่านเรื่องชายขโมยข้าวโพดในคำพูดของแอนน์ เอ็ม. ดิบบ์เรื่อง “ฉันเชื่อในการเป็นคนซื่อสัตย์และแน่วแน่” ให้เยาวชนหญิงฟัง หยุดอ่านก่อนลูกชายจะพูดว่า “พ่อครับ มีอีกทางที่พ่อยังไม่ได้มอง!” ถามเยาวชนหญิงว่าลูกชายจะพูดอะไรกับพ่อ จากนั้นให้อ่านคำพูดของเขา ขอให้เยาวชนหญิงสนทนาการเลือกที่พวกเธอพบเจอซึ่งพวกเธอต้องเลือกเป็นคนซื่อสัตย์
- ให้ชั้นเรียนอ่าน “ความซื่อสัตย์และความสุจริต” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* ขอให้เยาวชนหญิงระบุพรของความซื่อสัตย์และเขียนไว้บนกระดาน ความซื่อสัตย์ส่งผลต่อการสามารถทำดีต่อผู้อื่นและพระเจ้าอย่างไร เยาวชนหญิงเคยได้รับพรสำหรับการเป็นคนซื่อสัตย์เมื่อใด ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงสถานการณ์ซึ่งพวกเธออาจจะถูกล่อลวงไม่ให้ซื่อสัตย์ (พวกเธออาจจะดูมาตรฐานใน*เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* เผื่อได้แนวคิด) พวกเธอจะทำอะไรในสถานการณ์เหล่านี้เพื่อผดุงความซื่อสัตย์
- มอบหมายพระคัมภีร์จากบทนี้ให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งช่วง ขอให้พวกเธอจดหนึ่งถึงสี่คำแทนสิ่งที่ช่วงนั้นสอนเกี่ยวกับความซื่อสัตย์ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่เขียนไว้แล้วแสดงความรู้สึกและประสบการณ์เกี่ยวกับการเป็นคนซื่อสัตย์ ความสุจริตของพวกเธอส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร
- ให้ชั้นเรียนอ่าน โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:21–25 และถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความซื่อสัตย์จากเรื่องนี้ พวกเธอได้รับพรเพราะโจเซฟแน่วแน่ต่อสิ่งที่ท่านประสบและสิ่งที่พระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ทรงขอให้ท่านทำอย่างไร การเป็นคนซื่อสัตย์เรียกร้องให้เยาวชนหญิงกล้าหาญเมื่อใด พวกเธอได้รับพรอย่างไรเพราะการเป็นคนซื่อสัตย์
- ลากเส้นลงมาตามแนวกึ่งกลางกระดาน ด้านหนึ่งเขียนว่า “ถ้าฉันซื่อสัตย์ …” และอีกด้านหนึ่งเขียนว่า “ถ้าฉันไม่ซื่อสัตย์ …” ขอให้เยาวชนหญิงมองหาวิธีเติมประโยคเหล่านี้ให้ครบถ้วนขณะ

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ท่านจะช่วยให้คนที่ท่านสอนรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถที่จะมีส่วนร่วมในการสนทนามากขึ้นได้ถ้าท่านตอบสนองต่อความคิดเห็นที่จริงใจทุกข้อในทางบวก ตัวอย่างเช่น ท่านอาจพูดว่า ‘ขอบคุณครับสำหรับคำตอบของคุณ นั่นเป็นความคิดเห็นที่น่าคิดมาก’ หรือ … “นั่นเป็นความคิดที่ดี’ หรือ ‘ผมขอบคุณสำหรับทุกสิ่งที่คุณพูดวันนี้’” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 64)

อ่านหมวด “ความซื่อสัตย์”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* และเรื่องเกี่ยวกับนักเรียนที่ไม่ซื่อสัตย์ในคำพูดของประธานโธมัส เอส. มอนสันเรื่อง “การเตรียมตัวนำมาซึ่งพร” พวกเธอจะเพิ่มความคิดอะไรได้อีกบ้าง เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันว่าพวกเธอเคยเห็นสิ่งเหล่านี้ในชีวิตพวกเธออย่างไร ขอให้ชั้นเรียนแบ่งปันบางด้านที่บางครั้งผู้คนเห็นชอบกับการเป็นคนไม่ซื่อสัตย์ พวกเธอจะอธิบายเหตุผลสำหรับการเป็นคนซื่อสัตย์ให้คนอื่นฟังอย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจความสำคัญของการเป็นคนซื่อสัตย์หรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ให้คำมั่นว่าจะซื่อสัตย์ในการติดต่อทั้งหมดกับคนรอบข้าง
- วางแผนและปฏิบัติสิ่งที่พวกเธอจะทำหรือพูดเมื่อมีคนพยายามชักชวนพวกเธอให้ทำสิ่งไม่ซื่อสัตย์
- ทำความซื่อสัตย์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าหรือโครงการอันทรงคุณค่าหนึ่งข้อจาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้คนเหล่านั้นผู้ติดตามพระองค์ปฏิบัติในศรัทธาและดำเนินชีวิตตามความจริงที่พระองค์ทรงสอน ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงปฏิบัติในศรัทธาจนเกิดความเข้าใจมากขึ้นถึงความสำคัญของการเป็นคนซื่อสัตย์

ตรึกตรองพรทางโลกและทางวิญญาณที่ท่านได้รับจากการจ่ายส่วนสิบ ท่านเคยมีประสบการณ์ใดบ้างที่ท่านจะแบ่งปันกับเยาวชนหญิงได้

เหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงจะจ่ายส่วนสิบ ท่านจะสอนพวกเธอให้รู้ความสำคัญของการดำเนินชีวิตตามกฎส่วนสิบได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เหตุใดเราจึงจ่ายส่วนสิบ

การจ่ายส่วนสิบเป็นสิทธิพิเศษอันศักดิ์สิทธิ์ เมื่อเราจ่ายส่วนสิบเราแสดงความกตัญญูต่อทุกสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่เราและคืนส่วนหนึ่งของสิ่งที่เราได้รับให้พระองค์ ส่วนสิบใช้เพื่อสร้างพระวิหารและอาคารประชุม แปลและจัดพิมพ์พระคัมภีร์ ทำงานเผยแผ่ศาสนาและงานประวัติครอบครัว และสร้างอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าในด้านอื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าเหตุใดเราจึงจ่ายส่วนสิบ

มาลาคี 3:8–10 หรือ 3 นีไฟ 24:8–10; คพ. 64:23 (พรที่สัญญาไว้กับคนที่จ่ายส่วนสิบ)

คพ. 119 (การเปิดเผยเรื่องกฎส่วนสิบ)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “พรของส่วนสิบ,” *เลียโฮนา*, มิ.ย. 2011, 4–5

เดวิด เอ. เบดนาร์, “หน้าต่างในฟ้าสวรรค์,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “เหมือนสวนที่มีน้ำรด,” *เลียโฮนา*, ม.ค. 2002, 42–45

กอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์, “เราดำเนินด้วยศรัทธา,” *เลียโฮนา*, ก.ค. 2002, 90–92

“ส่วนสิบ,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 224–225

“ส่วนสิบและเงินบริจาค,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 38–39

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ขอให้เยาวชนหญิงบางคนอ่านเรื่อง แมรีย์ ฟิลดิงก์ สมิธในคำพูดของเอ็ลเดอร์ เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์เรื่อง “เหมือนสวนที่มีน้ำรด” ขอให้เยาวชนหญิงที่เหลืออ่านเรื่องนักศึกษามหาวิทยาลัยในบราซิลจากคำพูดของประธานกอร์ดอน บี. ฮิงค์-ลีย์เรื่อง “เราดำเนินด้วยศรัทธา” เชื้อเชิญให้พวกเธอสรุปเรื่องเหล่านี้ให้กันฟังและแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการจ่ายส่วนสิบ
- เขียนบนกระดานว่า “คุณจ่ายส่วนสิบทำไม” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสมมติว่าเพื่อนต่างศาสนถามคำถามนี้กับเธอ พวกเธอจะตอบว่าอย่างไร กระตุ้นพวกเธอให้แบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเธอหรือครอบครัวมีเกี่ยวกับส่วนสิบ

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจเรื่องกฎส่วนสิบ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ขอให้เยาวชนหญิงค้นคว้า มาลาคี 3:8–10 และ คพ. 64:23 และบอกสัญญาที่ทำไว้กับผู้จ่ายส่วนสิบ ขอให้เยาวชนหญิงดูว่าพระเจ้าทรงคาดหวังให้เราจ่ายอะไรในส่วนสิบโดยอ่าน คพ. 119 (อธิบายว่า “ผลประโยชน์” คือ “รายได้” ของเรา) แจกใบบริจาคเงินส่วนสิบ และให้เยาวชนหญิงอธิบายให้กันฟังว่าจะใช้ใบนั้นอย่างไร แบ่งปันว่าท่านได้รับพรเพราะจ่ายส่วนสิบอย่างไร
- วาดสามคอลัมน์บนกระดาษโดยมีหัวข้อดังนี้: *พร*, *การใช้เงินทุน* และ *เจตคติ* แบ่งชั้นเรียนออกเป็นกลุ่มเล็กๆ และมอบหมายให้แต่ละกลุ่มค้นคว้าหนึ่งหัวข้อในหมวด “ส่วนสิบและเงินบริจาค” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* ขอให้เยาวชนหญิงเขียนสิ่งที่พบในคอลัมน์ที่เหมาะสมบนกระดาน เชิญเยาวชนหญิงสองสามคนแบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเธอเกี่ยวกับกฎส่วนสิบ
- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสองกลุ่ม ขอให้กลุ่มหนึ่งอ่านบทความของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เรื่อง “พรของส่วนสิบ” และขอให้อีกกลุ่มอ่านย่อหน้า 2–13 จากคำพูดของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง “หน้าต่างในฟ้าสวรรค์” ขอให้แต่ละกลุ่มเขียนพรต่างๆ ที่เราได้รับเมื่อเราจ่ายส่วนสิบ จากนั้นให้เขียนพรเหล่านั้นไว้บนกระดาน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงบอกพรที่มาถึงพวกเธอและครอบครัวจากการจ่ายส่วนสิบ ถามว่าการดำเนินชีวิตตามกฎส่วนสิบจะช่วยชีวิตแต่งงานในอนาคตและครอบครัวของพวกเธออย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าเหตุใดเราจึงจ่ายส่วนสิบ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ตอบสนองต่อคำตอบที่ไม่ถูกต้องด้วยความเคารพและความสุภาพ จงแน่ใจว่าบุคคลนั้นยังคงรู้สึกสบายใจที่จะมีส่วนร่วม” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 69)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้คนที่พระองค์ทรงสอนเป็นพยาน และขณะพวกเขาทำเช่นนั้น พระวิญญาณทรงสัมผัสใจพวกเขา ท่านจะสร้างบรรยากาศต้อนรับพระวิญญาณได้อย่างไรทั้งนี้เพื่อพระองค์จะทรงสัมผัสใจเยาวชนหญิง ท่านจะเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเป็นพยานเกี่ยวกับพรของส่วนสิบได้อย่างไร

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ให้คำมั่นว่าจะจ่ายส่วนสิบเต็มและเขียนเป้าหมายดังกล่าวลงในบันทึกส่วนตัวของพวกเธอ
- ทำการเลือกและความรับผิดชอบประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 7ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก เดวิด เอ. เบดนาร์, “หน้าต่างในฟ้าสวรรค์,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2013*

มารดาของซิสเตอร์เบดนาร์เป็นสตรีที่ซื่อสัตย์และเป็นแม่บ้านที่มีแรงบันดาลใจจากช่วงเวลาต้นๆ ของชีวิตแต่งงาน ท่านทำบันทึกการเงินครัวเรือนอย่างรอบคอบ เป็นเวลาหลายทศวรรษที่ท่านทำบัญชีรายรับรายจ่ายของครอบครัวอย่างจริงจังโดยใช้ระบบบัญชีแยกประเภทที่เรียบง่ายมาก ข้อมูลที่เธอเก็บไว้ตลอดหลายปีที่ผ่านมามีข้อมูลครบถ้วนเข้าใจง่าย

สมัยที่ซิสเตอร์เบดนาร์เป็นเยาวชนหญิง มารดาของเธอใช้ข้อมูลจากบัญชีเหล่านี้มาเน้นหลักธรรมพื้นฐานของการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบและการจัดการดูแลบ้านอย่างมัธยัสถ์ วันหนึ่งขณะพวกเธอทบทวนค่าใช้จ่ายประเภทต่างๆ มารดาของเธอสังเกตเห็นแบบแผนที่น่าสนใจ ค่าใช้จ่ายในการพบแพทย์และค่ายาของครอบครัวน้อยกว่าที่คาดไว้ จากนั้นท่านเชื่อมโยงการค้นพบนี้กับพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์และอธิบายให้ลูกสาวฟังถึงความจริงอันมีพลังว่า เมื่อเราดำเนินชีวิตตามกฎส่วนสิบ เรามักจะได้รับพรสำคัญแต่เร้นลับซึ่งมักไม่ใช่สิ่งเราคาดหวังและง่ายต่อการมองข้าม ครอบครัวไม่ได้มีรายได้ในครัวเรือนเพิ่มขึ้นทันทีหรือเห็นได้ชัด แต่พระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงรักเราประทานพรอันเรียบง่ายในวิธีที่ดูราวกับว่าเป็นเรื่องธรรมดา ซิสเตอร์เบดนาร์จำบทเรียนสำคัญนี้จากมารดาอยู่เสมอถึงความช่วยเหลือที่เราได้รับผ่านหน้าต่างในฟ้าสวรรค์ ดังที่มาลาคีสัญญาไว้ในพันธสัญญาเดิม (ดู มาลาคี 3:10)

บ่อยครั้งขณะที่เราสอนและเป็นพยานเรื่องกฎส่วนสิบ เราเน้นถึงพรทางโลกที่เห็นได้อย่างไม่น่าเชื่อและทันทีทันใดที่เราได้รับ แน่นอนว่าพรเช่นนั้นเกิดขึ้นจริง ทว่าพรบางอย่างที่เราได้รับเมื่อเราเชื่อฟังพระบัญญัติข้อนี้เป็นพรสำคัญแต่เร้นลับ พรเช่นนี้จะเล็งเห็นได้ก็ต่อเมื่อเรามีทั้งความเอาใจใส่และช่างสังเกตเรื่องทางวิญญาณเท่านั้น (ดู 1 โครินธ์ 2:14)

จินตภาพของ “หน้าต่าง” ในฟ้าสวรรค์ที่มาลาคีใช้เป็นการสอนที่ดีที่สุด หน้าต่างช่วยให้แสงสว่างตามธรรมชาติเข้ามาในอาคารในทำนองเดียวกัน ความสว่างและทัศนคติทางวิญญาณเทผ่านหน้าต่างในฟ้าสวรรค์เข้าสู่ชีวิตเราเมื่อเราปฏิบัติตามกฎส่วนสิบ

ตัวอย่างเช่น พรที่เร้นลับแต่มีความสำคัญที่เราได้รับคือของประทานทางวิญญาณแห่งความสำนึกคุณที่ทำให้เราสามารถชื่นชมสิ่งที่เรามีเพื่อยับยั้งความปรารถนาในสิ่งที่เราต้องการ บุคคลที่สำนึกคุณเป็นผู้ที่ร่ำรวยด้วยความอิ่มเอมใจ บุคคลที่ไร้ความสำนึกคุณทนทุกข์ในความยากไร้ของความไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ (ดู ลูกา 12:15)

เราอาจต้องการและสวดอ้อนวอนทูลขอความช่วยเหลือให้พบการจ้างงานที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม ดวงตาและหูแห่งศรัทธา (ดู อีเธอร์ 12:19) จำเป็นต่อการจดจำของประทานทางวิญญาณแห่งการเล็งเห็นที่ดีขึ้นซึ่งจะช่วยให้เราพบโอกาสในการได้งานที่คนอื่นอาจมองข้ามไป—หรือพรแห่งความมุ่งมาดปรารถนาส่วนตัวที่จะค้นหาให้หนักกว่าและยาวนานกว่าสำหรับตำแหน่งที่คนอื่นอาจทำได้หรือเต็มใจทำ เราอาจต้องการและคาดหวังว่าจะมีคนจ้างเราทำงาน แต่พรที่มาสู่เราผ่านหน้าต่างในฟ้าสวรรค์อาจเป็นความสามารถมากขึ้นในการทำและเปลี่ยนสภาพการณ์ของเราเองแทนที่จะคาดหวังให้มีใครบางคนหรืออะไรบางอย่างมาเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ของเรา

เราอาจตั้งความปรารถนาอย่างเหมาะสมและทำงานให้มีรายได้มากขึ้นจากงานอาชีพของเราเพื่อจัดหาสิ่งจำเป็นในชีวิตได้ดีขึ้น แต่เราต้องมีตาและหูแห่งศรัทธาเพื่อสังเกตความสามารถทางวิญญาณและทางโลกที่เพิ่มขึ้นด้วย (ดู ลูกา 2:52) เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงและประหยัดสุด มีความสามารถที่แหลมคมขึ้นในการจัดลำดับความสำคัญและทำให้ง่าย มีความสามารถมากขึ้นที่จะดูแลสมบัติทางโลกที่เรามีอยู่แล้วได้อย่างเหมาะสม เราอาจต้องการและคาดหวังว่าจะได้เงินเดือนเพิ่มขึ้น แต่พรที่มาสู่เราผ่านหน้าต่างในฟ้าสวรรค์อาจเป็นความสามารถมากขึ้นในการทำและเปลี่ยน

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

สภาพการณ์ของเราเองแทนที่จะคาดหวังให้มีใครบางคนหรืออะไรบางอย่างมาเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ของเรา

นักรบหนุ่มสองพันคนในพระคัมภีร์มอรมอน (ดู แอลมา 53; 56–58) สวดอ้อนวอนอย่างจริงจังว่าพระผู้เป็นเจ้าจะทรงเสริมสร้างพละกำลังและปลดปล่อยพวกเขาจากเงื้อมมือศัตรู เป็นที่น่าสนใจว่าคำตอบต่อคำสวดอ้อนวอนเหล่านี้ไม่ใช่เป็นการผลิตอาวุธเพิ่มหรือเพิ่มกำลังพล แต่เป็นการที่พระผู้เป็นเจ้าประทานความเชื่อมั่นแก่นักรบผู้ซื่อสัตย์เหล่านี้ว่าพระองค์จะทรงปลดปล่อยพวกเขา ความสงบในจิตวิญญาณ ศรัทธาและความหวังอันแรงกล้าว่าพระองค์จะทรงปลดปล่อยพวกเขา (ดู แอลมา 58:11) ด้วยเหตุนี้ บุตรของฮีลามันจึงมีความกล้าหาญ มุ่งมั่นต่อชัยชนะ และออกไปด้วยสุดกำลังเพื่อต่อสู้กับชาวเลมัน (ดู แอลมา 58:12–13) ความเชื่อมั่น สันติสุข ศรัทธา และความหวัง ในเบื้องต้นอาจดูเหมือนไม่ใช่พรที่เหล่านักรบต้องการในยามสู้รบ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นพรที่ชายหนุ่มผู้กล้าหาญเหล่านี้ต้องการอย่างแท้จริงเพื่อก้าวไปข้างหน้าและมีชัยชนะทั้งทางร่างกายและวิญญาณ

บางครั้งเราทูลขอความสำเร็จจากพระผู้เป็นเจ้า พระองค์ประทานความเข้มแข็งทางร่างกายและทางจิตใจแก่เรา เราอาจวิงวอนขอความรุ่งเรืองและเราได้รับทัศนคติที่ขยายและความอดทนที่เพิ่มขึ้น หรือเราอ้อนวอนขอการเติบโตและได้รับพรด้วยของประทานแห่งพระคุณ พระองค์อาจประสาทความเชื่อที่มั่นคงและความมั่นใจแก่เราขณะที่เราพยายามบรรลุเป้าหมายที่คู่ควร เมื่อเราวิงวอนขอให้ความยากลำบากทางร่างกายจิตใจและวิญญาณบรรเทาลง พระองค์จะทรงเพิ่มวิจารณญาณและความอดทนให้เรา

ข้าพเจ้าสัญญาว่าขณะที่ท่านกับข้าพเจ้าปฏิบัติตามและรักษากฎส่วนสิบ แน่นอนว่าหน้าต่างในฟ้าสวรรค์จะเปิดพรทางวิญญาณและพรทางโลกจะเทลงมาจนไม่มีที่พอจะรับพรเหล่านั้น (ดู มาลาคี 3:10) เราจะระลึกถึงพระดำรัสของพระเจ้าเช่นกัน

“เพราะความคิดของเราไม่ใช่ความคิดของเจ้า และทางของพวกเจ้าก็ไม่ใช่ทางของเรา พระยาห์เวห์ตรัสดังนี้

“เพราะฟ้าสวรรค์สูงกว่าแผ่นดินโลกอย่างไร ทางของเราก็สูงกว่าทางของพวกเจ้า และความคิดของเราก็สูงกว่าความคิดของเจ้าอย่างนั้น” (อิสยาห์ 55:8–9)

ข้าพเจ้าเป็นพยานว่าเมื่อเราเอาใจใส่และช่างสังเกตเรื่องทางวิญญาณ เราจะได้รับพรด้วยตาที่จะเห็นได้อย่างชัดเจนขึ้น หูที่จะได้ยินอย่างต่อเนื่อง และจิตใจที่เข้าใจอย่างเต็มที่มากขึ้นถึงความสำคัญและความเร้นลับแห่งวิถีของพระองค์ พระดำริ และพรของพระองค์ในชีวิตเรา

หัวข้อบทเรียน

ตุลาคม: จงเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้น

“พระเยซูตรัสกับเขาว่า เราเป็นทางนั้น เป็นความจริง และเป็นชีวิต” (ยอห์น 14:6)

โครงร่างในหน่วยนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้และพัฒนาคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ พระเยซูคริสต์ทรงบัญชาเราทุกคนให้ “ดีพร้อมแม้ดังเรา, หรือพระบิดาของเจ้าผู้ทรงสถิตอยู่ในสวรรค์ทรงดีพร้อม” (ดู 3 นีไฟ 12:48) การพัฒนาคุณลักษณะของพระคริสต์จะช่วยให้เยาวชนหญิงบรรลุศักยภาพอันสูงส่งของพวกเธอในฐานะธิดาของพระผู้เป็นเจ้า พวกเธอจะต้องมีคุณลักษณะเหล่านี้ขณะเผชิญความท้าทายของการดำเนินชีวิตในช่วงกลียุคและขณะเตรียมเลี้ยงดูครอบครัวที่ชอบธรรมในอนาคต

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

ฉันจะเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้นได้อย่างไร
ฉันจะพัฒนาความรักเหมือนพระคริสต์ได้อย่างไร
ฉันจะเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้นในการรับใช้ผู้อื่นได้อย่างไร
ฉันจะเรียนรู้ให้อดทนมากขึ้นได้อย่างไร
ทำไมการสำนึกคุณจึงสำคัญ

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมได้เป็นอย่างดี จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

ฉันจะเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้นได้อย่างไร

พระเยซูคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีพร้อมสำหรับเรา และพระองค์ทรงบัญชาเราให้เป็นดังพระองค์ พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างของอุปนิสัยต่างๆ เช่น ศรัทธา ความหวัง จิตกุศล ความอดทน ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความบริสุทธิ์ ความขยันหมั่นเพียร และการเชื่อฟัง ขณะเรียนรู้เกี่ยวกับพระองค์และหมายมั่นพัฒนาคุณลักษณะของพระองค์ เราจะเป็นสตรีที่พระองค์และพระบิดาบนสวรรค์ทรงประสงค์ให้เราเป็น

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์และคำพูดใดจะสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงพัฒนาคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์

มัทธิว 26:36–45, 50–52; ลูกา 23:33–34; ยอห์น 19:25–27; 3 นีไฟ 17 (แบบอย่างคุณลักษณะของพระคริสต์)

โมไซยาห์ 3:19 (โดยผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์เราสามารถเป็น

วิสุทธิชนได้)

3 นีไฟ 12:48; โมโรไน 7:48 (คำเชื้อเชิญให้เป็นเหมือนพระผู้ช่วยให้รอด)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “จงวางใจในพระวิญญาณองค์นั้นซึ่งนำให้ทำดี,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 16–18

ริชาร์ด เจ. เมนส์, “ปีติของการดำเนินชีวิตที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 27–30

โธมัส เอส. มอนสัน, “จงทำหนทางแห่งเท้าของเจ้าให้ราบ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 86-88

“พระคริสต์ผู้ทรงพระชนม์: ประจักษ์พยานของอัครสาวก ศาสนาจักรของพระเยซูคริสต์แห่งสิทธิชนยุคสุดท้าย,” *เลียโฮนา*, เม.ย. 2000, 2-3

“ข้าพเจ้าจะพัฒนาคุณลักษณะเหมือนอย่างพระคริสต์อย่างไร” *สั่งสอนกิตติคุณของเรา* (2004), 125-137

วีดิทัศน์: “อาหารประจำวัน: การเปลี่ยนแปลง,”

คุณลักษณะของพระเยซูคริสต์มีอะไรบ้าง ท่านต้องการพัฒนาคุณลักษณะใดมากที่สุด ท่านเคยเห็นหรือรู้จักใครในชีวิตท่านที่เป็นแบบอย่างของคุณลักษณะเหล่านี้

คุณลักษณะเหมือนพระคริสต์คุณลักษณะใดที่ท่านเห็นในเยาวชนหญิงแต่ละคนที่ท่านสอน ท่านจะกระตุ้นพวกเธอให้ทำตามแบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอดและเป็นเหมือนพระองค์ได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- แจกสำเนากิจกรรมคุณลักษณะใน *สั่งสอนกิตติคุณของเรา* หน้า 137 ให้เยาวชนหญิงแต่ละคน และขอให้เธอใช้เวลาทำการประเมินตนเองสองสามนาที เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ เชิญสองสามคนแบ่งปันคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ที่พวกเธอชื่นชมในสมาชิกชั้นเรียนอีกคนหนึ่งหรือสมาชิกครอบครัวคนหนึ่ง

- เชิญเยาวชนหญิงมาที่กระดานทีละคนและเขียนคำหนึ่งคำหรือมากกว่านั้นที่พูดถึงพระผู้ช่วยให้รอด เมื่อทุกคนมีโอกาสเพิ่มเข้าไปในรายการแล้ว ขอให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองว่าพวกเธอประสงค์จะพัฒนาคุณลักษณะใดมากที่สุด

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"ประจักษ์พยานทรงพลังที่สุดเสมอเมื่อสั้น กระชับ และตรงไปตรงมา" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 43)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีพัฒนาคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ในคำพูดของท่านเรื่อง "จงวางใจในพระวิญญาณองค์นั้นซึ่งนำให้ทำดี," ประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์สอนว่า "สิ่งแรกที่ท่านต้องให้คำมั่นว่าจะทำ" เมื่อท่านต้องการติดตามพระผู้ช่วยให้รอด "คือไปรับใช้โดยรู้ว่าท่านไม่ได้ไปเพียงลำพัง" เพื่อช่วยเยาวชนหญิงทำตามคำแนะนำนี้ เชื้อเชิญให้พวกเธอค้นคว้าคำพูดดังกล่าว ทำเครื่องหมายคำสัญญา ความทรงจำ และคำมั่นสัญญาที่พวกเธอพบ และแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้กับสมาชิกชั้นเรียน เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเพื่อปฏิบัติตามคำเชื้อเชิญของประธานอายริงก์ให้รับใช้ผู้อื่น ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะเขียนจดหมายแสดงความสำนึกคุณและความชื่นชมต่อคนที่พวกเธอรัก เช่น สมาชิกครอบครัว มิตรสหาย หรือเพื่อนบ้าน กระตุ้นพวกเธอให้ฟังการกระตุ้นเตือนของพระวิญญาณขณะที่พวกเธอเขียน

- เพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าทำไมเราต้องให้พระเยซูคริสต์เป็นศูนย์กลางของชีวิตเรา ท่านอาจเชื้อเชิญให้พวกเธอเล่นเกมที่เกี่ยวข้องกับวัตถุที่เป็นศูนย์กลาง (เช่นโยนห่วงหรือตั้งกล่องให้สูง) ฉายสี่นาทีแรกของคำพูดของเอ็ล-เดอร์ริชาร์ด เจ. เมนส์เรื่อง "ปีติของการดำเนินชีวิตที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง"

พวกเธอเรียนรู้อะไรถึงความสำคัญของการมีพระผู้ช่วยให้รอดเป็นศูนย์กลางของชีวิตจากกิจกรรมและคำพูด ขอให้สมาชิกชั้นเรียนทำงานเป็นคู่และหาเรื่องราวในคำพูดที่แสดงให้เห็นถึงพรที่เราได้รับเมื่อเราให้พระคริสต์เป็นศูนย์กลางของชีวิต พวกเธอจะต้องทำอะไรเพื่อให้พระผู้ช่วยให้รอดและคำสอนของพระองค์เป็นศูนย์กลางชีวิตของพวกเธอมากขึ้น

- แบ่งปันคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ที่เขียนไว้ในบทที่ 6 ของ*สั่งสอนกิตติคุณของเรา*, “ข้าพเจ้าจะพัฒนาคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์อย่างไร” ขอให้เยาวชนหญิงเลือกคุณลักษณะหนึ่งอย่างที่พวกเธอประสงค์จะพัฒนา ให้เวลาพวกเธอเรียนรู้ในชั้นเรียนเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เลือก โดยทำตามคำแนะนำใต้หัวข้อ “พัฒนาคุณลักษณะเหมือนอย่างพระคริสต์”ในหน้า 133-134 กระตุ้นพวกเธอให้ศึกษาคุณลักษณะที่เลือกไว้ในระหว่างสัปดาห์ที่จะมาถึงและแบ่งปันข้อคิดจากการศึกษาตอนเริ่มบทเรียนสัปดาห์หน้า

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงแต่ละคนให้อ่านพระคัมภีร์ข้อหนึ่งที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ โดยทำเครื่องหมายคำและวลีที่แสดงคุณลักษณะบางอย่างของพระผู้ช่วยให้รอด ให้เวลาพวกเธอแบ่งปันความรู้สึกเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดและคุณลักษณะที่พระองค์ทรงเป็นแบบอย่าง พวกเธอจะพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้ในชีวิตพวกเธอได้อย่างไร พวกเธอจะยกตัวอย่างคนรู้จักที่พวกเธอรู้สึกว่าได้แสดงคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์เหล่านี้บางอย่าง

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงแต่ละคนให้เลือกหนทางหนึ่งที่ประธานโธมัส เอส. มอน-สันระบุไว้ในคำพูดของท่านเรื่อง “จงทำหนทางแห่งเท้าของเจ้าให้ราบ” ขอให้เธอสรุปสิ่งที่ประธานมอนสันสอนเกี่ยวกับหนทางนั้น

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าจะเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้นได้อย่างไร พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สอนบทเรียนการสังสรรค์ในครอบครัวเกี่ยวกับคุณลักษณะของพระผู้ช่วยให้รอดโดยใช้กิจกรรมหนึ่งจากโครงร่างนี้

- แสดงประจักษ์พยานของพวกเธอเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดต่อเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวหรือในการประชุมอดอาหารและแสดงประจักษ์พยาน

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอมีความคิดและคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับหัวข้อนี้ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

ในทุกสภาวะแวดล้อม พระเยซูคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างและครูพี่เลี้ยงของเรา ท่าน

สามารถเรียนรู้จากคุณลักษณะของพระองค์ได้โดยอ่านเกี่ยวกับพระชนม์ชีพของพระองค์ในพระคัมภีร์ พระองค์ตรัสว่า “เราเป็นทางนั้น เป็นความจริงและเป็นชีวิต” (ยอห์น 14:6) เตรียมตัวท่านสอนเยาวชนหญิงให้รู้ความสำคัญของการรวมคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ไว้ในชีวิต

พวกเธอ

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก โธมัส เอส. มอนสัน, “จงทำหนทางแห่งเท้าของเจ้าให้ราบ,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2014, 86–87*

เราไม่จำเป็นต้องเดินตามชายฝั่งกาลิลีหรือท่ามกลางเนินเขายูเดียเพื่อเดินตรงที่พระเยซูทรงดำเนิน เราทุกคนเดินตามทางที่พระองค์ทรงดำเนินเมื่อเราเลือกติดตามพระองค์โดยมีพระวจนะของพระองค์ดังอยู่ในหูเรา มีพระวิญญาณของพระองค์อยู่ในใจเรา และมีคำสอนของพระองค์นำทางเรา เราเลือกติดตามพระองค์ขณะเดินทางผ่านความเป็นมรรตัย แบบอย่างของพระองค์ส่องทาง พระองค์ตรัสว่า “เราเป็นทางนั้น เป็นความจริง และเป็นชีวิต” [ยอห์น 14:6]

ขณะสำรวจทางที่พระเยซูทรงดำเนิน เราจะเห็นว่าพระองค์ต้องผ่านความท้าทายมากมายเช่นเดียวกับที่เราจะเผชิญในชีวิต

ตัวอย่างเช่น พระเยซูทรงดำเนินบนหนทางของความผิดหวัง แม้ทรงประสบความผิดหวังมากมายแต่ความผิดหวังรุนแรงที่สุดครั้งหนึ่งเกิดขึ้นเมื่อทรงคร่ำครวญถึงเยรูซาเล็มขณะสิ้นสุดการปฏิบัติศาสนกิจต่อสาธารณชน ลูกหลานอิสราเอลปฏิเสธความปลอดภัยของปีกที่ทรงเสนอจะปกป้องพวกเขา ขณะทอดพระเนตรเมืองซึ่งไม่นานจะถูกทำลายล้าง พระองค์เสียพระทัยอย่างสุดซึ้ง ทรงร้องออกมาด้วยความปวดร้าวว่า “โอ เยรูซาเล็มๆ เมืองที่ฆ่าบรรดาผู้เผยพระวจนะ และเอาหินขว้างพวกที่ทรงใช้มาหาถึงตาย บ่อยครั้งเราปรารถนาจะรวบรวมลูกๆ ของเจ้าไว้ เหมือนแม่ไก่ที่กกลูกอยู่ใต้ปีกของมัน แต่พวกเจ้าไม่ยอม!” [ลูกา 13:34]

พระเยซูทรงดำเนินบนหนทางของการล่อลวง ลูซิเฟอร์คนชั่วคนนั้นรวบรวมพลังไว้มากที่สุดและสะสมคำพูดโน้มน้าวใจที่สุดไว้ล่อลวงพระองค์ผู้ทรงอดพระกระยาหารมาแล้ว 40 วัน 40 คืน พระเยซูไม่ทรงยอมแพ้ แต่ทรงต่อต้านการล่อลวงแต่ละครั้ง พระดำรัสก่อนที่มารจะจากพระองค์ไปคือ “จงไปให้พ้น เจ้าซาตาน” [มัทธิว 4:10]

พระเยซูทรงดำเนินบนหนทางของความเจ็บปวด ลองนึกถึงเกทเสมนีที่พระองค์ทรง “เป็นทุกข์ . . . เหงื่อของพระองค์เป็นเหมือนโลหิตเม็ดใหญ่ไหลหยดลงถึงดิน” [ลูกา 22:44] ไม่มีใครลืมความทุกขเวทนาบนกางเขนอันโหดร้ายได้

เราแต่ละคนจะเดินบนหนทางของความผิดหวัง อาจจะเพราะเสียโอกาส ใช้อำนาจในทางที่ผิด การเลือกของคนที่เรารัก หรือการเลือกที่เราเลือกเอง หนทางของการล่อลวงจะเป็นหนทางของแต่ละคนเช่นกัน เราอ่านในภาคที่ 29 ของหลักคำสอนและพันธสัญญาว่า “และจึงจำเป็นว่ามารจะล่อลวงลูกหลานมนุษย์, มิฉะนั้นพวกเขาจะเป็นผู้มีสิทธิ์เสรีของตนเองไม่ได้” [คพ. 29:39]

เราจะเดินบนหนทางของความเจ็บปวดเช่นกัน เราในฐานะผู้รับใช้จะไม่คาดหวังมากไปกว่าพระอาจารย์ผู้ทรงจากความเป็นมรรตัยหลังความเจ็บปวดและความทุกข์อันแสนสาหัสเท่านั้น

ถึงแม้จะพบความระทมขมขื่นบนหนทางของเรา เราพบความสุขใหญ่หลวงได้เช่นกัน

เรากับพระเยซูสามารถเดินบนหนทางของการเชื่อฟังได้ จะไม่ง่ายเสมอไป แต่ขอให้คำพูดของซามูเอลเป็นถ้อยคำที่เตือนใจเรา “ดูเถิด ที่จะเชื่อฟังก็ดีกว่าเครื่องสัตวบูชา และซึ่งจะเอาใจใส่ก็ดีกว่าไขมันของบรรดาแกะผู้” [1 ซามูเอล 15:22] ขอให้เราจำไว้ว่าผลสุดท้ายของการไม่เชื่อฟังคือการเป็นเชลยและความตาย ส่วนรางวัลสำหรับการเชื่อฟังคือเสรีภาพและชีวิตนิรันดร์

เราเดินบนหนทางของการรับใช้เหมือนพระเยซูได้ พระชนม์ชีพของพระเยซูเปรียบประดุจแสงไฟฉายคุณความดีขณะทรงปฏิบัติศาสนกิจท่ามกลางมนุษย์ พระองค์ทรงทำให้แขนขาของคนง่อยมีเรี่ยวแรง ทำให้คนตาบอดมองเห็น และคนหูหนวกได้ยิน

พระเยซูทรงดำเนินบนหนทางของการสวดอ้อนวอน ทรงสอนวิธีสวดอ้อวอนโดยประทานคำสวดอ้อนวอนอันไพเราะที่เรารู้ว่าเป็นคำสวดอ้อนวอนของพระเจ้า ใครเลยจะลืมคำสวดอ้อนวอนของพระองค์ในเกทเสมนีได้ “อย่าให้เป็นไปตามใจข้าพระองค์ แต่ให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์” [ลูกา 22:42]

ฉันจะพัฒนาความรักเหมือนพระคริสต์ได้อย่างไร

ความรักอันบริสุทธิ์ของพระคริสต์ เรียกว่าจิตกุศล คือรูปแบบสูงสุด สง่างามที่สุด และมั่นคงที่สุดของความรักและเป็นความปีติยินดีที่สุดแก่จิตวิญญาณ (ดู 1 นีไฟ 11:23) พระเยซูคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีพร้อมของจิตกุศลในการปฏิบัติขณะทรงเป็นมรรตัย พระองค์ “เสด็จไปกระทำคุณประโยชน์” โดยแสดงความเห็นอกเห็นใจคนยากไร้ คนเป็นทุกข์ และคนเศร้าโศกเสียใจ (ดู มัทธิว 4:23; กิจการ 10:38) เพื่อพัฒนาความรักเหมือนพระคริสต์ เราต้องแสวงหา สวดอ้อนวอนขอ และทำตามแบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอดในความคิด คำพูด และการกระทำของเรา

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยเยาวชนหญิงพัฒนาคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ของจิตกุศล

ปฐมกาล 45; ลูกา 23:33–34; แอลมา 61:9 (แบบอย่างของคนที่แสดงความรัก)

เลวีนิติ 19:18 (รักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง)

1 ซามูเอล 16:7 (พระเจ้าทอดพระเนตรจิตใจ)

ยอห์น 15:9–13 (พระคริสต์ทรงแสดงความรักต่อเราโดยพลีพระชนม์เพื่อเรา)

1 ยอห์น 4:7–11, 18–21 (พระผู้เป็นเจ้าทรงเป็นความรัก)

โมไซยาห์ 4:16 (ช่วยเหลือคนที่ต้องการความช่วยเหลือของท่าน)

3 นีไฟ 12:44 (รักศัตรูของท่าน)

โมโรไน 7:45–48 (จิตกุศลคือความรักอันบริสุทธิ์ของพระคริสต์; สวดอ้อนวอนให้เปี่ยมด้วยความรักนี้)

โธมัส เอส. มอนสัน, “ความรัก—แก่นแท้ของพระกิตติคุณ,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014, 91-94

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “ผู้มีใจกรุณาย่อมได้รับพระกรุณา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, 70–77

ดัลลิน เอช. โอ๊คส์, “รักผู้อื่นและอยู่ร่วมกับผู้ที่แตกต่าง,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 25-27

“ความใจบุญ,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 101–103

วีดิทัศน์: “การให้กำลังใจกัน” “เพื่อแมดิสัน” “แบ่งปันแสงสว่างของพระคริสต์” “หยุด—กลั่นแกล้ง”

คนอื่นเคยแสดงความรักเหมือนพระคริสต์ต่อท่านเมื่อใด นี่มีผลอะไรต่อท่าน ท่านเคยรู้สึกถึงความรักเหมือนพระคริสต์เมื่อใด ท่านจะพัฒนาความรักเหมือนพระคริสต์ต่อผู้อื่นอย่างไร?

เยาวชนหญิงมีโอกาสใดให้แสดงความรักเหมือนพระคริสต์ เหตุใดจึงสำคัญที่พวกเธอต้องเรียนรู้วิธีรักผู้อื่นเฉกเช่นพระคริสต์ทรงรัก

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนว่า “ฉันรู้สึกถึงความรักมากที่สุดจากคนบางคนเมื่อ _____” ลงในกระดาษแผ่นเล็กสองสามแผ่น มอบให้เยาวชนหญิงคนละแผ่นก่อนชั้นเรียนเริ่ม และขอให้เธอคิดว่าจะเติมคำในช่องว่างอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันความคิดของพวกเธอเพื่อเริ่มบทเรียน
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงร้องเพลง “จงรักกันและกัน” (*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 155) ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันว่าเนื้อร้องของเพลงสวดเพลงนี้มีความหมายต่อพวกเธออย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“การฟังเป็นการแสดงออกของความรัก สิ่งนี้เรียกร้องการเสียสละเสมอ เมื่อเราฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ บ่อยครั้งเราจะหยุดสิ่งที่เราต้องการพูดเพื่อให้เขาได้พูด” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 66)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีพัฒนาความรักเหมือนพระคริสต์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่าน โมโรไน 7:47–48 เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากข้อเหล่านี้เกี่ยวกับวิธีพัฒนาความรักเหมือนพระคริสต์ วลี “ความรักอันบริสุทธิ์ของพระคริสต์” มีความหมายต่อพวกเธออย่างไร เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้หาเรื่องราวในพระคัมภีร์ที่แสดงให้เห็นความรักของพระผู้ช่วยให้รอด และขอให้พวกเธอเล่าเรื่องเหล่านี้สู่กันฟัง พวกเธออาจจะอ่านและสนทนาเรื่องราวในคำพูดหนึ่งเรื่องที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้ เชื้อเชิญพวกเธอให้ยกตัวอย่างเวลาที่พวกเธอหรือคนรู้จักได้รับพรจากการปฏิบัติด้วยความรักเหมือนพระคริสต์
- ขอให้เยาวชนหญิงอ่านพระคัมภีร์หนึ่งข้อต่อไปนี้: ยอห์น 15:9–13; 1 ยอห์น 4:7–11; 1 ยอห์น 4:18–21 พวกเธอเรียนรู้อะไรจากข้อเหล่านี้เกี่ยวกับความรักเหมือนพระคริสต์ ถามเยาวชนหญิงว่าพระเยซูคริสต์ทรงแสดงความรักต่อพวกเธอเป็นส่วนตัวอย่างไร พวกเธอนึกตัวอย่างใดจากพระคัมภีร์ออกบ้างซึ่งในตัวอย่างนั้นพระองค์ทรงแสดงความรัก เราจะทำตามแบบอย่างของพระองค์ได้อย่างไร
- เขียนพระคัมภีร์อ้างอิงต่อไปนี้ไว้บนกระดาน: โมไซยาห์ 4:16 และ เลวีนิติ

19:18 แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสองกลุ่มและมอบหมายข้อพระคัมภีร์ให้กลุ่มละหนึ่งข้อ สอนเยาวชนหญิงให้ระบุพระบัญญัติที่ให้ไว้ในข้อนั้นและเขียนสรุปพระบัญญัติไว้บนกระดานต่อจากพระคัมภีร์อ้างอิง พวกเธอมีโอกาสใดให้ทำตามพระบัญญัติเหล่านี้ที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชน อุปสรรคใดจะขัดขวางเราไม่ให้เชื่อฟังพระบัญญัติเหล่านี้ เราจะเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างไร เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ดู “หยุด—กลั่นแกล้ง” และสนทนาว่าพวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อดำเนินชีวิตตามพระบัญญัติเหล่านี้เมื่อพบเจอสถานการณ์คล้ายกัน

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่าน 3 นีไฟ 12:44 และระบุพระบัญญัติที่พระเจ้าประทานเกี่ยวกับวิธีที่เราควรปฏิบัติต่อศัตรูของเรา เขียนสิ่งที่พวกเธอพบไว้บนกระดาน สนทนากับเยาวชนหญิงถึงเหตุผลที่พระเจ้าทรงขอให้เรารักและสวดอ้อนวอนให้คนที่เกลียดเรา เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้หาและยกตัวอย่างผู้คนในพระคัมภีร์ที่แสดงความรักต่อคนที่ปฏิบัติไม่ดีต่อพวกเขา (เช่น โยเซฟในอียิปต์ [ปฐมกาล 45] พระผู้ช่วยให้รอดทรงให้อภัยคนที่ตรึงกางเขนพระองค์ [ลูกา 23:34] หรือเพโฮรันตอบจดหมายข่มขู่ของโมโรไน [แอลมา 61:9]) เปิดโอกาสให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองวิธีที่พวกเธอจะทำตามตัวอย่างเหล่านี้ในความสัมพันธ์ของพวกเธอกับผู้อื่น

- ให้ชั้นเรียนอ่าน ดู หรือฟังหัวข้อเรื่อง “หลักธรรมพื้นฐาน” และ “ความรักของพระผู้เป็นเจ้า” จากคำพูดของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟเรื่อง “ผู้มีใจกรุณาย่อมได้รับพระกรุณา” หรือคำพูดของเอ็ลเดอร์ดัลลิน เอช. โอ๊คส์เรื่อง “รักผู้อื่นและอยู่ร่วมกับผู้ที่แตกต่าง” ขอให้เยาวชนหญิงมองหาคำแนะนำที่จะช่วยให้พวกเธอรักผู้อื่นในสถานการณ์ยากๆ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้นึกถึงบางคนในชีวิตที่พวกเธออาจรู้สึกไม่ดีและนึกถึงวิธีที่พวกเธอจะแสดงความรักเหมือนพระคริสต์ต่อบุคคลนั้นให้มากขึ้น

- ดูวีดิทัศน์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่อง เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากวีดิทัศน์เหล่านี้เกี่ยวกับความรักเหมือนพระคริสต์ ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งการปฏิบัติการรับใช้ของบางคนช่วยให้พวกเธอรู้สึกถึงความรักของพระผู้ช่วยให้รอด ประสบการณ์นั้นสอนอะไรพวกเธอเกี่ยวกับพระเยซูคริสต์ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้นึกถึงคนรู้จักที่อาจต้องรู้สึกถึงความรักของพระเจ้า พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยบุคคลนั้น

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจวิธีพัฒนาความรักเหมือนพระคริสต์หรือไม่ พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

ในทุกสภาวะแวดล้อม พระผู้ช่วยให้รอดทรงเป็นแบบอย่างและครูพี่เลี้ยงของผู้ติดตามพระองค์ ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเป็นแบบอย่างคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ของจิตกุศลต่อเยาวชนหญิงที่ท่านสอน

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สวดอ้อนวอนขอหรือแสดงความรักต่อคนที่พวกเธอมีความรู้สึกในแง่ลบ
- แสดงความรักต่อคนที่อาจต้องการความเอาใจใส่หรือความช่วยเหลือเป็นพิเศษ (ดู งานดี ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 3, 5, และ 6, *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*, 54–55)

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอมีความคิดและคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับหัวข้อนี้ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “ผู้มีใจกรุณาย่อมได้รับพระกรุณา,” เลียโฮนา, *พ.ค. 2012, หน้า 70–76*

หลักธรรมพื้นฐาน

หัวข้อของการตัดสินผู้อื่นนี้อันที่จริงสามารถสอนได้ด้วยโอวาทสองคำ เมื่อมีความเกลียดชัง การนินทาว่าร้าย ความหมางเมิน การเย้ยหยัน ความขุ่นแค้น หรือความประสงค์ร้าย โปรดทำดังนี้

หยุดเถิด

ง่ายๆ ชัดแจ้ง เราแค่หยุดตัดสินผู้อื่น แทนความคิดความรู้สึกตัดสินด้วยใจที่เปี่ยมด้วยความรักที่มีต่อพระผู้เป็นเจ้าและบุตรธิดาของพระองค์ พระผู้เป็นเจ้าทรงเป็นพระบิดาของเรา เราคือบุตรธิดาของพระองค์ เราเป็นพี่น้องกัน ข้าพเจ้าไม่รู้แน่ชัดว่าจะพูดถึงประเด็นของ *การไม่ตัดสินผู้อื่น* ด้วยคารม วาทศิลป์ และการโน้มน้าวใจให้ตรึงแน่นในความทรงจำของท่านได้อย่างไร ข้าพเจ้าสามารถอ้างอิงพระคัมภีร์ ข้าพเจ้าอาจพยายามอรรถาธิบาย หลักคำสอน และข้าพเจ้าจะอ้างอิงสติ๊กเกอร์ติดท้ายรถที่ข้าพเจ้าเพิ่งเห็นสติ๊กเกอร์ติดอยู่หลังรถที่คนขับท่าทางไม่ค่อยจะเรียบร้อย แต่ถ้อยคำบนสติ๊กเกอร์สอนบทเรียนที่ลึกซึ้ง อ่านว่า “อย่าตัดสินฉันเพราะฉันทำบาปต่างจากเธอ”

เราต้องตระหนักว่าเราทุกคนไม่ดีพร้อม—ว่าเราเป็นขอทานต่อพระพักตร์พระผู้เป็นเจ้า เราทุกคนไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่งจะต้องน้อมเข้าไปหาพระที่นั่งกรุณาและวิงวอนขอพระคุณมิใช่หรือ เราทุกคนปรารถนาสุดพลังจิตวิญญาณเพื่อทูลขอพระเมตตา—เพื่อรับการให้อภัยความผิดพลาดที่เราเคยทำและบาปที่เราเคยก่อไว้มิใช่หรือ

เพราะเราทุกคนพึ่งพาพระเมตตาของพระผู้เป็นเจ้า เราจะไม่ยอมให้ผู้อื่นได้รับพระคุณที่เราปรารถนาเพื่อตัวเราอย่างยิ่งได้อย่างไร พี่น้องที่รักของข้าพเจ้า เราไม่ควรให้อภัยหรอกหรือตราบเท่าที่เรายังปรารถนาการให้อภัย

ความรักของพระผู้เป็นเจ้า

ทำสิ่งนี้ยากหรือ

ใช่

การให้อภัยตนเองและผู้อื่นนั้นไม่ง่าย อันที่จริงเราส่วนใหญ่เรียกร้องการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในเจตคติและวิธีคิดของเรา—แม้การเปลี่ยนแปลงในใจ แต่ก็ยังมีข่าวดี “การเปลี่ยนแปลงอันลึกซึ้ง” [โมไซยาห์ 5:2] นี้ของใจเป็นสิ่งที่พระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ออกแบบมาเพื่อนำมาสู่ชีวิตของเรา

สิ่งนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร โดยผ่านความรักของพระผู้เป็นเจ้า

เมื่อใจของเราเปี่ยมด้วยความรักของพระผู้เป็นเจ้า บางสิ่งที่ดีและบริสุทธิ์เกิดขึ้นกับเรา เรา “ประพฤติตามพระบัญญัติของพระองค์ และพระบัญญัติของพระองค์นั้นไม่เป็นภาระ เพราะทุกคนที่เกิดจากพระเจ้า ก็มีชัยต่อโลก” [1 ยอห์น 5:3–4]

ยิ่งเรายอมให้ความรักของพระผู้เป็นเจ้าควบคุมความคิดและอารมณ์ของเรามากเท่าไร—ยิ่งเรายอมให้ความรักที่เรามีต่อพระบิดาบนสวรรค์เบ่งบานในจิตใจเรามากเท่าไร—ก็ยิ่งเป็นการง่ายที่จะรักผู้อื่นด้วยความรักอันบริสุทธิ์ของพระคริสต์เท่านั้น ขณะที่เราเปิดใจรับรุ่งอรุณอันเรืองรองด้วยความรักของพระผู้เป็นเจ้า ความมืดและความหนาวเย็นของความจงเกลียดจงชังและความริษยาก็จะจางหายไปในที่สุด

ดังที่เป็นมาเสมอ พระคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างให้เรา ในคำสอนและพระชนม์ชีพของพระองค์ พระองค์ทรงแสดงทางนั้นให้เราเห็น พระองค์ทรงให้อภัยคนชั่วร้าย คนหยาบคาย คนที่หมายมั่นจะทำร้ายและทำอันตรายพระองค์ . . .

ความรักอันบริสุทธิ์ของพระคริสต์สามารถขจัดความรู้สึกเคียดแค้นชิงชังออกจากดวงตาของเรา ทำให้เรามองเห็นผู้อื่นในแบบที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงเห็นเรา ว่าเป็นมนุษย์ที่บกพร่องและไม่ดีพร้อมผู้มีศักยภาพและมีค่าควรเกินกว่าที่เราจะคาดคิด เพราะพระผู้เป็นเจ้าทรงรักเรามาก เราจึงต้องรักและให้อภัยกัน

ฉันจะเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้นในการรับใช้ผู้อื่นได้อย่างไร

พระเยซูคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างที่ดีพร้อมของการรักและรับใช้ผู้อยู่รายรอบพระองค์ เมื่อรับบัพติศมาเราทำพันธสัญญาว่าจะรับใช้ผู้อื่น เราสามารถรับใช้ผู้อื่นเฉกเช่นพระผู้ช่วยให้รอดได้หลายวิธี เช่น ช่วยเหลือสมาชิก แบ่งปันพระกิตติคุณกับผู้อื่น และแสดงความเมตตาด้วยการกระทำอันเรียบง่ายทุกวัน

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการรับใช้ผู้อื่นเฉกเช่นพระคริสต์ทรงรับใช้

มัทธิว 14:13–21; ยอห์น 9:1–7; 13:4–5, 12–17; 1 นีไฟ 11:31; 3 นีไฟ 17:5–9 (แบบอย่างการรับใช้ผู้อื่นของพระคริสต์)

มัทธิว 20:27 (พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนเหล่าสานุศิษย์ของพระองค์ว่าคนที่เป็นใหญ่ที่สุดคือผู้รับใช้)

มัทธิว 25:31–46 (เมื่อเรารับใช้ผู้อื่น เรากำลังรับใช้พระผู้เป็นเจ้า)

ลูกา 10:25–37 (ชาวสะมาเรียใจดี; ดูวีดิทัศน์ไบเบิล “อุปมาเรื่องชาวสะมาเรียใจดี”)

ยอห์น 13:34–35 (เราควรรักดังพระผู้ช่วยให้รอดทรงรัก)

โมไซยาห์ 2:17 (กษัตริย์เบ็นจามินสอนว่าเมื่อเรารับใช้ผู้อื่น เรารับใช้พระผู้เป็นเจ้า)

ไมเคิล ที. ริงก์วูด, “คนที่ดีจริงและปราศจากมารยา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 59–61

เชอริล เอ. เอสพลิน, “พระองค์ทรงขอให้เราเป็นพระหัตถ์ของพระองค์,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 6–9

โธมัส เอส. มอนสัน, “เราไม่มีวันเดินตามลำพัง,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 121-124

“การรับใช้,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 59-61

วีดิทัศน์: “ช่วยคนตกทุกข์ได้ยาก”; “เวลาที่จะให้,”; “เพื่อแมดิสัน,”; “การให้กำลังใจกัน,”; “โอกาสให้ทำดี”

ท่านได้เรียนรู้อะไรจากพระคัมภีร์เกี่ยวกับวิธีที่พระคริสต์ทรงรับใช้ผู้อื่น ท่านเคยได้รับพรผ่านการรับใช้ผู้อื่นเหมือนพระคริสต์เมื่อใด ท่านได้ทำตามแบบอย่างการรับใช้ของพระผู้ช่วยให้รอดอย่างไร

เยาวชนหญิงมีโอกาสใดให้รับใช้ ท่านเคยเห็นพวกเธอรับใช้ผู้อื่นเมื่อใด พวกเธอจะแบ่งปันประสบการณ์อะไรให้กันได้บ้าง ครอบครัวอาจได้รับผลอย่างไรเมื่อเยาวชนหญิงพยายามรับใช้พวกเขามากขึ้น

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน ยอห์น 13:34–35 และขอให้พวกเธอหารูปจาก *หนังสือภาพพระกิตติคุณ* หรือนิตยสารศาสนจักรที่แสดงว่าพระผู้ช่วยให้รอดหรือผู้อื่นกำลังรับใช้ด้วยความรัก เชื้อเชิญให้พวกเธอแสดงรูปต่อชั้นเรียนและอธิบายว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรจากรูปเกี่ยวกับการรับใช้เหมือนพระคริสต์
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเธอได้รับใช้ผู้อื่นเมื่อเร็วๆ นี้ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งรับใช้สมาชิกในครอบครัวของพวกเธอเอง) พวกเธอได้รับผลอย่างไรจากการรับใช้นี้ ผู้อื่นได้รับผลอย่างไร
- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอเคยได้รับการช่วยเหลือทางกายในยามยากลำบากหรือไม่ พวกเธอรู้สึกอย่างไรกับคนที่ช่วยพวกเธอ ดูวีดิทัศน์เรื่อง “ช่วยคนตกทุกข์ได้ยาก” และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสนทนาสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากประธานมอนสันเกี่ยวกับการรับใช้ผู้อื่นดังพระผู้ช่วยให้รอดทรงทำ

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงรับใช้เหมือนพระคริสต์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ในคำพูดของเธอเรื่อง “พระองค์ทรงขอให้เราเป็นพระหัตถ์ของพระองค์” ซิสเตอร์เชอริล เอ. เอสพลินเล่าเรื่องผู้นำเยาวชนหญิงคนหนึ่งที่กระตุ้นให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเอื้อมออกไป “ทำความรู้จักและรับใช้ผู้อื่น—โยนกระจกเงาทิ้งและมองออกไปนอกหน้าต่าง” เพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจหลักธรรมนี้ ท่านอาจจะทำกิจกรรมตามที่บรรยายไว้ในคำพูดดังกล่าว โดยใช้กระจกเงาและบางอย่างแทนกรอบหน้าต่าง เหตุใดเยาวชนหญิงจึงคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องเพ่งความสนใจไปที่ผู้อื่นไม่ใช่ตัวเราขณะที่เรารับใช้ ท่านอาจเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองและจดคำตอบของคำถามหลังจุดดำสี่ข้อที่ซิสเตอร์เอสพลินถามท้ายคำพูดของเธอด้วยก็ได้
- ขอให้เยาวชนหญิงพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นแรงจูงใจให้ผู้คนรับใช้
- เขียนสิ่งเหล่านั้นบนกระดานและระบุว่าแรงจูงใจใดเป็นเหมือนอย่าง

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“หลังจากคนหนึ่งตอบคำถามหรือบอกกล่าวความเข้าใจ ให้เชิญคนอื่นแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือแสดงความคิดเห็นที่ต่างออกไป เมื่อคนใดคนหนึ่งถามคำถาม ให้ส่งต่อคำถามไปยังอีกคนหนึ่งแทนที่จะตอบเอง ตัวอย่างเช่น ท่านจะถามว่า 'มีใครจะตอบคำถามนี้บ้างครับ'” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 67)

- พระคริสต์และอันไหนเป็นของทางโลก เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงทบทวนคำปราศรัยของเอ็ลเดอร์ไมเคิล ที. ริงก์วูด “คนที่ดีจริง

- และปราศจากมารยา,” และมองหาสิ่งที่ท่านสอนเกี่ยวกับแรงจูงใจเหมือนอย่างพระคริสต์ เยาวชนหญิงนึกถึงตัวอย่างใดได้บ้าง—จากพระคัมภีร์หรือประสบการณ์ส่วนตัวของพวกเธอ—เกี่ยวกับผู้คนที่รับใช้เหมือนอย่างพระคริสต์ ให้เวลาเยาวชนหญิงเขียนข้อความ

- ขอบคุณให้ผู้ที่รับใช้พวกเธอเหมือนอย่างพระคริสต์

- มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านพระคัมภีร์ข้อหนึ่งเกี่ยวกับการรับใช้จากพระชนม์ชีพของพระผู้ช่วยให้รอด (เช่นข้อที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้) และขอให้เธอสรุปเรื่องให้ชั้นเรียนฟังและอธิบายสิ่งที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงทำเพื่อรับใช้ผู้อื่น แบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอดสอนอะไรเกี่ยวกับความหมายของการรับใช้ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้นึกถึงวิธีที่พวกเธอจะสามารถให้การรับใช้เหมือนพระคริสต์ในครอบครัวเธอเอง

- ถามเยาวชนหญิงว่า “พระผู้ช่วยให้รอดทรงกำลังสอนอะไรในอุปมาเรื่องชาวสะมาเรียใจดี” ให้ชั้นเรียนอ่านอุปมาเรื่องชาวสะมาเรียใจดีใน ลูกา 10:25-37 (หรือดูวีดิทัศน์เรื่อง “ชาวสะมาเรียใจดี”) เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันเรื่องราวเมื่อครั้งพวกเขาได้รับพรโดยการรับใช้ผู้อื่นเหมือนพระคริสต์ เหตุใดบางครั้งเราจึงพบว่าการรับใช้ผู้อื่นเป็นเรื่องยาก (เหมือนปุโรหิตกับคนเลวี) เยาวชนหญิงมีโอกาสใดให้ “ไปทำ” เหมือนชาวสะมาเรียใจดีทำ

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับทิฟฟานีจากคำพูดของประธานโธมัส เอส. มอนสันเรื่อง “เราไม่มีวันเดินตามลำพัง” ท่านอาจจะฉายวีดิทัศน์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่องหรือมากกว่านั้น อะไรทำให้เยาวชนหญิงประทับใจเกี่ยวกับการกระทำแห่งการรับใช้ในคำพูดและวีดิทัศน์เหล่านี้ คนในคำพูดหรือวีดิทัศน์ทราบได้อย่างไรว่าตนต้องรับใช้ ให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองและยกตัวอย่างคล้ายกันของการรับใช้ที่พวกเธอเคยเห็น เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่รู้สึกว่าได้รับการดลใจให้ทำหลังจากเรียนรู้เกี่ยวกับตัวอย่างเหล่านี้

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจวิธีให้การรับใช้เหมือนพระคริสต์หรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำประสบการณ์อันทรงคุณค่าของงานดีใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จและรายงานสิ่งที่พวกเธอทำในชั้นเรียนหน้า
- วางแผนและดำเนินการรับใช้เล็กๆ น้อยๆ ทั้งโดยส่วนตัวหรือสำหรับสหกิจกรรม

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอมีความคิดและคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับหัวข้อนี้ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

ในช่วงการปฏิบัติศาสนกิจบนแผ่นดินโลก พระเยซูคริสต์ทรงใช้เวลารับใช้และช่วยคนรอบข้าง สาวกที่แท้จริงของพระองค์ทำเช่นเดียวกัน พระผู้ช่วยให้รอดตรัสว่า “ถ้าท่านรักกันและกัน ดังนี้แหละทุกคนก็จะรู้ว่าท่านเป็นสาวกของเรา” (ยอห์น 13:35) ขณะที่ท่านสอนเยาวชนหญิง ให้มองหาโอกาสเชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันว่าพวกเธอเคยรับใช้ผู้อื่นอย่างไรและอะไรดลใจพวกเธอให้รับใช้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก โธมัส เอส. มอนสัน, “เราไม่มีวันเดินตามลำพัง,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2013, 122–123*

ความยุ่งยากของทิฟฟานีเกิดขึ้นปีที่แล้วเมื่อมีแขกมาบ้านเธอในวันขอบคุณพระเจ้าและอีกครั้งในวันคริสต์มาส สามีเธอเรียนแพทย์และเวลานี้เรียนแพทย์เฉพาะทางปีสอง เนื่องจากเขาต้องทำงานหลายชั่วโมง เขาจึงไม่สามารถช่วยเธอได้มากเท่าที่ทั้งสองอยากให้ช่วย และด้วยเหตุนี้นอกจากจะดูแลลูกเล็กๆ สี่คนแล้ว งานส่วนใหญ่ที่ต้องทำในเทศกาลวันหยุดช่วงนี้จึงตกเป็นของทิฟฟานี เธอมีงานล้นมือ และต่อมาเธอทราบว่าคนที่เธอรักได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง ความเครียดและความกังวลเริ่มถาโถมใส่เธอ เธอเกิดความท้อแท้สลดหดหู่โดยไม่รู้ตัว เธอขอความช่วยเหลือจากแพทย์ แต่ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ความอยากอาหารหายไป น้ำหนักตัวเริ่มลด ซึ่งทำให้ร่างเล็กบางของเธอไม่แข็งแรง เธอแสวงหาความสงบผ่านพระคัมภีร์และสวดอ้อนวอนขอการปลดปล่อยจากความหดหู่ซึ่งกำลังเกิดขึ้นกับเธอ เมื่อดูเหมือนสันติสุขและความช่วยเหลือไม่เกิดขึ้น เธอจึงเริ่มรู้สึกว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงทอดทิ้งเธอ ครอบครัวและเพื่อนๆ สวดอ้อนวอนให้เธอ และพยายามช่วยเธออย่างเต็มที่ พวกเขาทำอาหารที่เธอชื่นชอบมาให้โดยมุ่งหมายจะให้เธอมีร่างกายแข็งแรง แต่เธอรับประทานได้ไม่กี่คำและไม่สามารถรับประทานได้หมด

ในวันที่ยากมากวันหนึ่ง เพื่อนคนหนึ่งพยายามชักชวนเธอให้รับประทานอาหารที่เธอชอบมาตลอด เมื่อเธอไม่ยอมรับประทาน เพื่อนจึงพูดว่า “จะต้องมี *สักอย่าง* ที่คุณอยากกิน”

ทิฟฟานีนึกอยู่ครู่หนึ่ง และตอบว่า “อย่างเดียวที่ฉันคิดว่าอยากกินคือขนมปังโฮมเมด” แต่ไม่มีขนมปังแบบนั้น

บ่ายวันนั้นมีคนมากดกริ่งที่ประตูบ้านของทิฟฟานี สามีเธออยู่บ้านพอดีและเปิดประตูรับ เมื่อเขากลับมา เขาถือขนมปังโฮมเมดแถวหนึ่ง ทิฟฟานีประหลาดใจเมื่อเขาบอกว่าขนมปังมาจากผู้หญิงชื่อเชอร์รี่ที่เธอแทบไม่รู้จัก เธอเป็นเพื่อนของนิโคลน้องสาวของทิฟฟานี อยู่ในเดนเวอร์ โคโลราโด . . .

ตอนนี้ หลายเดือนให้หลัง ทิฟฟานีถือขนมปังอร่อยถูกใจขณะโทรหานิโคลน้องสาวเพื่อขอบคุณที่เธอส่งเชอร์รี่มาทำภารกิจแห่งความเมตตา แล้วเธอก็ทราบว่านิโคลไม่ได้ส่งใครมาเยี่ยมและไม่รู้เรื่องนี้เลย . . .

ช่วงเช้าวันที่มาส่งขนมปัง เชอร์รี่ได้รับการกระตุ้นเตือนให้ทำขนมปังสองแถว แทนที่จะทำหนึ่งแถวตามที่วางแผนไว้ เธอบอกว่าเธอรู้สึกว่าต้องนำขนมปังแถวที่สองติดรถไปด้วยวันนั้นแม้ไม่รู้ว่าทำไม หลังอาหารกลางวันที่บ้านเพื่อน ลูกสาววัยหนึ่งขวบของเธอเริ่มร้องไห้และเธอต้องพากลับไปนอนกลางวันที่บ้าน เชอร์รี่ลังเลเมื่อเกิดความรู้สึกชัดเจนว่าเธอต้องเอาขนมปังแถวนั้นไปให้ทิฟฟานี่พี่สาวของนิโคลซึ่งอยู่อีกด้านหนึ่งของเมืองห่างออกไป 30 นาทีและเป็นคนที่เธอแทบไม่รู้จัก เธอพยายามไม่สนใจความคิดนั้น เพราะอยากพาลูกสาวที่เหนื่อยมากกลับบ้านและรู้สึกอายที่ต้องนำเอาชนมปังหนึ่งแถวไปให้คนแปลกหน้า แต่ความรู้สึกว่าต้องไปบ้านของทิฟฟานีแรงกล้าจนเธอเอาใจใส่การกระตุ้นเตือนนั้น . . .

เหตุการณ์นั้นแสดงว่าพระเจ้าไม่เพียงส่งคนแปลกหน้าอีกด้านหนึ่งของเมืองมาส่งขนมปังโฮมเมดเท่านั้นแต่มาส่งข่าวสารที่ชัดเจนด้วยว่าพระองค์ทรงรักทิฟฟานี

ฉันจะเรียนรู้ให้อดทนมากขึ้นได้อย่างไร

ความอดทนคือความสามารถในการทนต่อความชักช้า ความเดือดร้อน การต่อต้าน หรือความทุกข์ยากลำบากโดยไม่โกรธ คับข้องใจ หรือกังวล เราสามารถพัฒนาความอดทนได้โดยหมายมั่นทำตามพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้าและยอมรับจังหวะเวลาของพระองค์ โดยวางใจว่าพระองค์จะทรงทำตามสัญญาทั้งหมดที่ทรงทำไว้กับเรา ขณะที่เราฝึกอดทนในเรื่องเล็กน้อยเรากำลังเตรียมตัวเผชิญหน้ากับการทดลองที่ใหญ่หลวงมากขึ้นด้วยความอดทน

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงต้องการพัฒนาคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์ของความอดทน

โยบ 1; 19:25–26 (แบบอย่างของโยบ)

สดุดี 37:7–9; ฮีบรู 10:35–36; โมไซยาห์ 23:21–22; แอลมา 26:27; คพ. 24:8 (พรมาถึงคนที่อดทน)

โรม 5:3; ยากอบ 1:3–4 (การทดลองศรัทธาของเราพัฒนาความอดทน)

โมไซยาห์ 3:19 (การทิ้งความเป็นมนุษย์ปุถุชนรวมถึงการอดทนด้วย)

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “จงอดทนต่อไป,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2010, หน้า 70–74; ดูวีดิทัศน์เรื่อง “จงอดทนต่อไป” ด้วย

โรเบิร์ต ดี. เฮลส์, “การรอคอยพระเจ้า: ขอให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2011, หน้า 90–94

โรเบิร์ต ซี. โอ๊คส์, “พลังของความอดทน,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2006, หน้า 18–20

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ประสบการณ์ใดสอนท่านเกี่ยวกับความอดทน (รวมทั้งการทดลองส่วนใหญ่และประสบการณ์ที่ตื่นเต้นเร้าใจน้อยกว่า) อะไรได้ช่วยให้ท่านมีความอดทนในช่วงเวลาที่มีปัญหา

เยาวชนหญิงเผชิญกับอิทธิพลอะไรบ้างในสังคมทุกวันนี้ที่อาจชักนำพวกเธอไม่ให้อดทน ท่านจะช่วยพวกเธอให้เรียนรู้ที่จะอดทนและวางใจในจังหวะเวลาและคำสัญญาของพระเจ้าได้อย่างไร พรใดจะมาสู่พวกเธอถ้าพวกเธออดทน

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- อ่านย่อหน้าที่อยู่ต้นบทเรียน และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกถึงคนบางคนจากพระคัมภีร์ผู้เป็นแบบอย่างของความอดทน (อาทิ ยาโคบและราเชล [ปฐมกาล 29:10–30], ฮันนาห์ [1 ซามูเอล 1:2–20], หรือหญิงที่เป็นโรคโลหิต [ดู มัทธิว 9:20–22]) จากนั้นขอให้พวกเธอแบ่งปันว่าแบบอย่างเหล่านี้สอนอะไรพวกเธอเกี่ยวกับความอดทน
- อ่านย่อหน้าที่อยู่ต้นโครงร่างนี้ และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสถานการณ์ในชีวิตพวกเธอที่พวกเธออาจจะต้องใช้ความอดทน (เช่น ชีวิตครอบครัว การศึกษาและอาชีพ ชีวิตแต่งงาน หรือการเป็นมารดา) ให้ดูของหลาย อย่างที่ใช้แทนช่วงเวลาต่างๆ ในชีวิตท่านเมื่อท่านต้องแสดงความอดทน (ตัวอย่างเช่น ปริญญาบัตร แหวนแต่งงาน หรือป้ายชื่อผู้สอนศาสนา) ให้เยาวชนหญิงทายว่าของเหล่านั้นเกี่ยวข้องอะไรกับความอดทน จากนั้นให้แบ่งปันประสบการณ์ที่ท่านมี

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของความอดทน เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เขียนคำถามสองสามข้อเกี่ยวกับโยบไว้บนกระดาน (โยบเป็นคนแบบใด อะไรทดสอบความอดทนของเขา เขาสอนอะไรเราเกี่ยวกับความอดทน) ให้ชั้นเรียนอ่านโยบ 1; 19:25–26 และสนทนาคำตอบของคำถาม เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากแบบอย่างของโยบที่อาจจะช่วยให้พวกเธออดทนมากขึ้น ศรัทธาของเขาในพระผู้ช่วยให้รอดช่วยเขาเผชิญการทดลองด้วยความอดทนอย่างไร
- เล่าเรื่องความอดทนของพ่อคนหนึ่งจากคำพูดของเอ็ลเดอร์โรเบิร์ต ซี. โอ๊คส์ เรื่อง “พลังของความอดทน” และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเล่าเรื่องที่พวกเธอมีเกี่ยวกับความอดทน แจกคำพูดนี้ให้เยาวชนหญิงคนละส่วนสั้นๆ ที่ท่านคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ เชื้อเชิญให้เธออ่านและสรุปให้ชั้นเรียนฟัง พวกเธอเรียนรู้อะไรจากคำพูดเรื่องนี้ที่ดลใจพวกเธอให้วางใจพระเจ้าและจังหวะเวลาของพระองค์ มีเหตุผลอะไรบ้างที่เราไม่อดทน เราจะเอาชนะความโน้มเอียงนี้ได้อย่างไร
- ให้ชั้นเรียนอ่านย่อหน้า 9 ถึง 17 จากคำพูดของเอ็ลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์เรื่อง “การรอคอยพระเจ้า: ขอให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์” โดยมองหาคำตอบของคำถาม “รอคอยพระเจ้า หมายความว่าอะไร” สำหรับข้อคิดเพิ่มเติม ให้เยาวชนหญิงค้นหาข้อพระคัมภีร์ที่เอ็ล-เดอร์เฮลส์อ้างถึงและแบ่งปันสิ่งอื่นที่พระคัมภีร์ข้อเหล่านี้สอนเกี่ยวกับความอดทน เยาวชนหญิงจะใช้คำพูดของเอ็ลเดอร์เฮลส์หรือข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ช่วยคนที่กำลังหมดหวังได้อย่างไร

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ท่านจะแสดงให้เห็นได้ว่าท่านกำลังฟังโดยลักษณะท่าทางที่แสดงออกว่าสนใจ ท่านจะมองไปที่ผู้พูดแทนที่จะมองดูเนื้อหาบทเรียนของท่านหรือสิ่งอื่นในห้อง ท่านจะสนับสนุนให้ผู้พูดแสดงความคิดของเขาหรือเธอจนจบโดยไม่ขัดจังหวะ ท่านจะไม่รีบด่วนสรุปการสนทนาด้วยคำแนะนำหรือการตัดสิน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 66)

- เขียนหัวข้อ “ความอดทน” และ “ความไม่อดทน” ไว้บนกระดาน แจกข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับความอดทนตามที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งข้อ เชื้อเชิญให้พวกเธอผลัดกันอ่านออกเสียงข้อของตน โดยสนทนาสิ่งที่ข้อนั้นสอน และเขียนพรของความอดทนหรือผลของความไม่อดทนไว้บนกระดาน พวกเธอสามารถเพิ่มพรและผลอะไรเข้าไปในรายการได้บ้าง เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเขียนสถานการณ์ที่จะต้องใช้ความอดทนลงในแผ่นกระดาษ (กระตุ้นพวกเธอให้เขียนไม่เฉพาะความบอบช้ำทางใจอย่างหนักเท่านั้นแต่เขียนเกี่ยวกับเรื่องขุ่นข้องหมองใจหรือความไม่สะดวกสบายวันต่อวันด้วย) ให้เยาวชนหญิงแลกกระดาษกัน เขียนการตอบสนองที่จะแสดงให้เห็นความอดทน จากนั้นให้แบ่งปันสิ่งที่เขียนกับชั้นเรียน

- ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “จงอดทนต่อไป” และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสนทนาสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับความอดทนจากวีดิทัศน์ สถานการณ์ใดบ้างที่เยาวชนหญิงไม่อดทน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านหนึ่งหัวข้อจากคำพูดของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟเรื่อง “จงอดทนต่อไป” และขอให้เธอสรุปสิ่งที่เรียนรู้จากหัวข้อที่อ่านให้คนเหลือในชั้นฟัง คำแนะนำของประธานอุคท์ดอร์ฟสามารถช่วยให้เยาวชนหญิงอดทนมากขึ้นได้อย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจวิธีให้มีความอดทนมากขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- แสดงความอดทนมากขึ้นกับครอบครัวของพวกเธอในสัปดาห์ที่จะมาถึง

- เขียนวิธีฉับไวที่จะช่วยควบคุมความไม่อดทนของพวกเธอในสถานการณ์ตึงเครียด อาทิ การนับถึง 10 หรือร้องเพลงสวด

บอกเยาวชนหญิงว่าพวกเธอจะศึกษาอะไรในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอมีความคิดและคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับหัวข้อนี้ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำพูด ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาข้อพระคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนโดยแบบอย่างในทุกสภาวะแวดล้อม พระองค์ทรงแสดงความอดทนและความอดกลั้นทั้งต่อคนที่ติดตามพระองค์และคนที่ข่มเหงพระองค์ แบบอย่างความอดทนของท่านกับคนที่ท่านสอนจะช่วยให้พวกเขาฝึกอดทนมากขึ้นได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากโรเบิร์ต ดี. เฮลส์, "การรอคอยพระเจ้า: ขอให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์," เลียโฮนา, *พ.ย. 2011, หน้า 90–93*

แล้วการรอคอยพระเจ้าหมายถึงอะไร ในพระคัมภีร์คำว่า *รอ* หมายถึงหวัง คาดหวัง และวางใจ การหวังและวางใจในพระเจ้าเรียกร้องศรัทธา ความอดทน ความอ่อนน้อม ความอ่อนโยน ความอดกลั้น การรักษาพระบัญญัติ และการอดทนจนกว่าชีวิตจะหาไม่

การรอคอยพระเจ้าหมายถึงการหว่านเมล็ดแห่งศรัทธาและบำรุงเลี้ยง "ด้วยความขยันหมั่นเพียรยิ่ง, และ . . . ความอดทน" [แอลมา 32:41]

นั่นหมายถึงการสวดอ้อนวอนเฉกเช่นพระผู้ช่วยให้รอด—ถึงพระผู้เป็นเจ้า พระบิดาบนสวรรค์ของเรา —โดยทูลว่า "ขอให้อาณาจักรของพระองค์ตั้งอยู่ ขอให้พระประสงค์ของพระองค์สำเร็จ" [มัทธิว 6:10; ลูกา 11:2] นี่คือคำสวดอ้อนวอนที่เราถวายสุดจิตวิญญาณของเราในพระนามของพระผู้ช่วยให้รอดของเรา พระเยซูคริสต์

การรอคอยพระเจ้าหมายถึงการไตร่ตรองในใจเราและ "[การ]รับพระวิญญาณบริสุทธิ์" เพื่อเราจะรู้ "สิ่งทั้งปวงที่เราควรทำ" [2 นีไฟ 32:5]

ขณะที่เราทำตามการกระตุ้นเตือนของพระวิญญาณ เราค้นพบว่า "ความทุกข์ยากนั้นทำให้เกิดความอดทน" [โรม 5:3] และเราเรียนรู้ที่จะ "ดำเนินต่อไปด้วยความอดทนจนกว่า [เรา] จะได้รับการทำให้ดีพร้อม" [หลักคำสอนและพันธสัญญา 67:13]

การรอคอยพระเจ้าหมายถึง "ยึดมั่น" [แอลมา 45:17] และ "มุ่งหน้า" ด้วยศรัทธา "โดยมีความเจิดจ้าอันบริบูรณ์แห่งความหวัง" [2 นีไฟ 31:20]

หมายถึงการ "วางใจแต่ในคุณความดีของพระคริสต์" [โมโรไน 6:4] และ "โดยพระคุณของพระองค์ทรงช่วย [พวกเรา โดยกล่าว] ว่า: ขอให้บังเกิดขึ้นตามพระประสงค์ของพระองค์, ข้าแต่พระเจ้า, และมิใช่ของพวกข้าพระองค์." [หลักคำสอนและพันธสัญญา 109:44]

ขณะที่เรารอคอยพระเจ้า เรา "ไม่หวั่นไหวในการรักษาพระบัญญัติ" [แอลมา 1:25] โดยรู้ว่า "วันหนึ่ง [เรา] จะพักผ่อนจากความทุกข์ทั้งหมด [ของเรา]" [แอลมา 34:41]

และเรา "อย่าได้ละทิ้งความไว้วางใจ [ของเรา]" [ฮีบรู 10:35] ว่า "สิ่งทั้งปวงเหล่านั้นที่ [เรา] เป็นทุกข์มาก็จะร่วมกันส่งผลเพื่อความดี [ของเรา]" [หลักคำสอนและพันธสัญญา 98:3]

ท่านสำนึกคุณต่อสิ่งใดมากที่สุด ความสำนึกคุณเพิ่มความสุขของท่านอย่างไร

เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเพื่อพัฒนาเจตคติของความขอบคุณ การมีเจตคติของความสำนึกคุณจะเป็นพรต่อพวกเธอเวลานี้และในอนาคตได้อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

ตุลาคม: จงเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้น

ทำไมการสำนึกคุณจึงสำคัญ

พระเจ้าทรงต้องการให้เรามีใจแห่งการสำนึกคุณในทุกสิ่งที่เราทำและพูด เมื่อเรามีความสำนึกคุณ เราจะมีความสุขและความพอใจมากขึ้นในชีวิต เราจะรู้ซึ้งถึงอิทธิพลและพรของพระเจ้า

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการขอบพระทัยและพรที่มาจากการดำเนินชีวิตด้วยความสำนึกคุณ

สดุดี 92:1; 100; แอลมา 26:8 (คำกล่าวสรรเสริญและขอบพระทัย)

ลูกา 17:11–19 (คนโรคเรื้อนสิบคน)

แอลมา 37:37; คพ. 46:32 (เราได้รับบัญชาให้ขอบพระทัย)

คพ. 59:15–21 (ความอกตัญญูทำให้พระผู้เป็นเจ้าขุ่นเคือง)

คพ. 78:19 (พรของการสำนึกคุณ)

โธมัส เอส. มอนสัน, “ของประทานอันสูงส่งของความกตัญญู,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2010, 110–114

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “สำนึกคุณในทุกสภาวการณ์,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014, 70-77

รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “จงน้อมขอบพระทัยพระผู้เป็นเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, 77–79; ดูวีดิทัศน์เรื่อง “น้อมขอบพระทัย” ด้วย

“ความกตัญญู,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011),18

“พระองค์ยิ่งใหญ่,“ *เพลงสวด*, บทเพลงที่ 34; “นับพระพรท่าน,” *เพลงสวด*, บทเพลงที่ 118

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- กำหนดตัวอักษรให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งตัว และให้เวลาหนึ่งนาทีเขียนพรทั้งหมดที่พวกเธอนึกอออกซึ่งเริ่มต้นด้วยอักษรตัวนั้น เหตุใดบางครั้งเราจึงมองข้ามพรที่ดูเหมือนเล็กน้อยที่พระเจ้าประทานแก่เรา ขอให้สมาชิกชั้นเรียนคนหนึ่งอ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 46:32{ หรือ 59:21 เราจะแสดงความสำนึกคุณมากขึ้นได้อย่างไรต่อ “พรใดก็ตามที่ [เรา] ได้รับ”
- เขียนบนกระดานว่า “ระดับ _____ ของเราเป็นเครื่องวัดความรักที่เรามีต่อพระองค์” กระตุ้นเยาวชนหญิงให้หาคำมาเติมประโยคให้สมบูรณ์ขณะพวกเธอดูวีดิทัศน์สั้นๆ เรื่อง “น้อมขอบพระทัย” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงยกตัวอย่างของคนในชีวิตพวกเธอผู้แสดงความรักต่อพระผู้ช่วยให้รอดผ่านความสำนึกคุณ

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ครูที่ชำนาญจะไม่คิดว่า ‘วันนี้ฉันจะทำอะไรในชั้นเรียน’ แต่ถามว่า ‘วันนี้จะให้นักเรียนของฉันทำอะไร’ ไม่ถามว่า ‘วันนี้ฉันจะสอนอะไร’ แต่ถามว่า ‘ฉันจะช่วยให้นักเรียนค้นพบสิ่งที่เขาต้องการรู้ได้อย่างไร’” (เวอร์จิเนีย เอช. เพียร์ซ, ใน *ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 61)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของความสำนึกคุณ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่าน ลูกา 17:11–19 และแบ่งปันว่าพวกเธอคิดว่าเหตุใดคนโรคเรื้อนเก้าคนจึงไม่ขอบพระทัยพระผู้ช่วยให้รอด สิ่งใดบ้างที่อาจขัดขวางไม่ให้เราแสดงความสำนึกคุณ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกถึงพรที่พวกเธอได้รับซึ่งพวกเธออาจไม่ได้แสดงความสำนึกคุณเท่าที่ควร เหตุใดการแสดงความขอบคุณจึงสำคัญ พวกเธอจะทำอะไรเพื่อแสดงความสำนึกคุณ
- ให้ชั้นเรียนอ่านข้อพระคัมภีร์และร้องเพลงสวดสรรเสริญและขอบพระทัย เช่นที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงมองหาวลีเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเธอรู้สึกสำนึกคุณและสรรเสริญด้วยเช่นกัน เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันวลีที่เลือก อธิบายว่าเหตุใดจึงเลือกวลีเหล่านั้น และแสดงความรู้สึกสำนึกคุณของพวกเธอเอง
- เล่าหรืออ่านเรื่องปลาจากคำพูดของเอ็ลเดอร์รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสันเรื่อง “จงน้อมขอบพระทัยพระผู้เป็นเจ้า” ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอเคยช่วยคนอื่น (เช่นผู้ดูแลในเรื่องนี้) โดยไม่ได้รับคำขอบคุณหรือไม่ แบ่งคำพูดที่เหลือตามหัวข้อเรื่อง และมอบหมายให้เยาวชนหญิงอ่านคนละหัวข้อ ขอให้เยาวชนหญิงจดบางสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับความสำนึกคุณและพระคัมภีร์หนึ่งข้อเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ (แนะนำว่าพวกเธอสามารถใช้คู่มือพระคัมภีร์ได้) ให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เขียนและเล่าตอนที่พวกเธอรู้สึกสำนึกคุณต่อของประทานอย่างหนึ่งของพระผู้เป็นเจ้า
- อ่านหรือเล่าเรื่องครอบครัวของกอร์ดอน กรีนในคำพูดของประธานโธมัส เอส. มอนสันเรื่อง “ของประทานอันสูงส่งของความกตัญญู” ขอให้เยาวชนหญิงฟังสิ่งที่ทำให้ครอบครัวนี้รู้สึกสำนึกคุณ เหตุ

ใดเจตคติของครอบครัวจึงเปลี่ยนตลอดเรื่อง เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองคำถามทำนองนี้: “ฉันเคยรู้สึกผิดกับการมีเจตคติที่ไม่รู้คุณหรือไม่” “มีพรใดที่ฉันได้รับแต่ไม่สังเกตหรือไม่” “เหตุใดการมีเจตคติที่รู้คุณจึงเป็นพรต่อฉัน” เชิญสองสามคนแบ่งปันความคิดของพวกเธอ

- มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนศึกษาหัวข้อหนึ่งจากคำพูดของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟเรื่อง “สำนึกคุณในทุกสภาวการณ์” โดยไม่บอกชื่อของหัวข้อ ขอให้พวกเธอเขียนชื่อหัวข้อนั้น—วลีหรือประโยคที่รู้สึกสรุปสิ่งที่พวกเธอศึกษา เชื้อเชิญให้พวกเธอบอกชื่อและสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากคำแนะนำของประธานอุคท์ดอร์ฟเกี่ยวกับความสำนึกคุณ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อพัฒนาเจตคติของความสำนึกคุณที่ประธานอุคท์ดอร์ฟอธิบาย

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจความสำคัญของความสำนึกคุณหรือไม่ พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ถวายคำสวดอ้อนวอนด้วยความสำนึกคุณเท่านั้น โดยขอบพระทัยพระบิดาบนสวรรค์สำหรับพรและไม่ขอสิ่งใดเลย
- มองหาโอกาสแสดงความสำนึกคุณตลอดสัปดาห์

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอมีความคิดและคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับหัวข้อนี้ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรู้จักผู้ติดตามพระองค์ และทรงรู้ว่าพวกเขาจะเป็นใคร ความรู้นี้มีผลต่อวิธีที่พระองค์ทรงสอนพวกเขา ท่านจะรู้จักเยาวชนหญิงในชั้นของท่านได้อย่างไร การรู้พรสวรรค์ ความต้องการ และความท้าทายของพวกเธอจะมีผลต่อวิธีที่ท่านสอนพวกเธออย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากโธมัส เอส. มอนสัน, "ของประทานอันสูงส่งของความกตัญญู," เลียโฮนา, *พ.ย. 2010, หน้า 110–114*

กอร์ดอนเล่าว่าเขาเติบโตที่ฟาร์มแห่งหนึ่งในแคนาดา เขากับพี่น้องต้องรีบกลับบ้านหลังเลิกเรียนขณะที่เด็กคนอื่นๆ เล่นบอลและไปว่ายน้ำ แต่คุณพ่อสามารถช่วยให้พวกเขาเข้าใจได้ว่างานของพวกเขาคุ้มค่า สิ่งนี้คุ้มค่าจริงๆ เพราะหลังจากฤดูเก็บเกี่ยว เมื่อครอบครัวฉลองวันขอบคุณพระเจ้า วันนั้นคุณพ่อจะให้ของขวัญชิ้นใหญ่ ท่านพาพวกเขาสำรวจทุกอย่างที่พวกเขามี

ตอนเช้าวันขอบคุณพระเจ้า คุณพ่อจะพาพวกเขาไปห้องใต้ดินที่นั่นมีถังแอปเปิล ลังหัวผักกาด แครอทฝังในทรายและกองกระสอบมะเขือเทศ ถั่ว ข้าวโพด ถั่วแขก แยม สตรอเบอรี และมีผักผลไม้ดองอยู่เต็มชั้น เขาให้ลูกๆ นับทุกอย่าง จากนั้นก็ไปที่ยุ้งเพื่อดูว่ามีหญ้าแห้งกี่ตันและมีเมล็ดข้าวสาลีอยู่ในฉางกี่ถัง พวกเขานับวัว หมู ลูกไก่ ไก่งวง และห่าน คุณพ่อบอกว่าเขาต้องการให้เห็นว่าพวกเขาพร้อมเพียงใด แต่ลูกๆ รู้ว่าคุณพ่อต้องการให้พวกเขาเห็นในวันนั้นว่าพระผู้เป็นเจ้าประทานพรพวกเขามากเพียงใดและแย้มสรวลให้กับงานทั้งหมดที่พวกเขาทุ่มเท สุดท้ายเมื่อพวกเขานั่งกินอาหารที่คุณแม่เตรียม สิ่งที่พวกเขารู้สึกคือพร

อย่างไรก็ดี กอร์ดอนบอกว่าวันขอบคุณพระเจ้าที่เขาระลึกถึงด้วยความขอบคุณมากที่สุดคือปีที่ดูเหมือนพวกเขาไม่มีอะไรจะให้ขอบคุณ

ปีนั้นเริ่มต้นด้วยดี พวกเขามีฟางเหลือ มีเมล็ดพืชมากมาย มีหมูสี่ครอก . . .

. . . เพราะในช่วงเวลาที่ต้นพืชเริ่มโผล่พ้นดี ฝนก็เริ่มตก พอน้ำลดพืชพวกนั้นก็ไม่เหลือ พวกเขาเพาะปลูกอีกครั้ง แต่ฝนทำให้พืชผลเสียหาย มันฝรั่งเน่าอยู่ในโคลน พวกเขาขายวัวสองตัว ขายหมูทั้งเล้า และปศุสัตว์ที่ตั้งใจเก็บไว้ แต่ขายได้ราคาต่ำมากเพราะคนอื่นก็ขายเหมือนกัน ทั้งหมดที่เก็บเกี่ยวได้ปีนั้นคือหัวผักกาดบนที่ดินผืนเล็กๆ ซึ่งเอาชนะมรสุมมาได้

วันขอบคุณพระเจ้าเวียนมาอีกครั้ง คุณแม่พูดว่า "คงจะดีถ้าเราลืมปีนี้ไปเลย เพราะแม้แต่ห่านเราก็ไม่เหลือ"

แต่ตอนเช้าวันขอบคุณพระเจ้า คุณพ่อของกอร์ดอนปรากฏตัวพร้อมกระต่ายป่า และขอให้ภรรยาเอาไปปรุงอาหาร เธอเริ่มทำอย่างเสียไม่ได้พลางบอกว่าคงใช้เวลานานกว่าเนื้อเหนียวๆ จะนุ่มได้ ในที่สุดเมื่อนำมาวางบนโต๊ะพร้อมหัวผักกาดที่รอดตาย ลูกๆ กลับไม่ยอมกิน คุณแม่ของกอร์ดอนร้องไห้ แล้วคุณพ่อก็ทำสิ่งที่ไม่คาดคิด เขาขึ้นไปบนห้องใต้หลังคา เอาตะเกียงน้ำมันมาวางบนโต๊ะ และจุดตะเกียงเขาบอกลูกๆ ให้ปิดไฟ ครานี้เมื่อมีแต่ตะเกียงพวกเขาแทบไม่อยากเชื่อว่าเคยมืดแบบนี้ด้วยหรือ พวกเขาสงสัยว่าพวกเขามองเห็นทั้งที่ไม่มีแสงสว่างจากไฟฟ้าได้อย่างไร

พวกเขาให้พรอาหาร และทุกคนกินอาหาร เมื่อกินเสร็จแล้ว ทุกคนก็นั่งเงียบๆ กอร์ดอนเขียนว่า

"ท่ามกลางแสงสลัวของตะเกียงเก่าๆ เราเริ่มเห็นชัดเจนอีกครั้ง . . .

"อาหารมื้อนั้นอร่อยมาก กระต่ายป่ารสชาติเหมือนไก่งวงและหัวผักกาดนุ่มที่สุด. . .

" . . . บ้าน [ของเรา] . . . แม้ไม่มีอะไรเลยก็ถือว่าร่ำรวยแล้ว" [ดัดแปลงจากเอช. กอร์ดอน กรีน, "The Thanks giving I Don't Forget," *Reader's Digest,* Nov. 1956, 69–71.]

หัวข้อบทเรียน

พฤศจิกายน: การพึ่งพาตนเองทางโลกและทางวิญญาณ

“พลังอยู่ในพวกเขา, ซึ่งในนั้นพวกเขาเป็นผู้มีสิทธิ์เสรีของตนเอง” (คพ. 58:28)

โครงร่างในหน่วยนี้จะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการพึ่งพาตนเองทางโลกและทางวิญญาณ ถึงแม้พวกเธออยู่ในวัยเยาว์ แต่เยาวชนหญิงเหล่านี้ได้รับพรด้วยของประทานแห่งสิทธิ์เสรี และพวกเธอกำลังเรียนรู้วิธีกำหนดวิถีของตนและพบคำตอบของปัญหาในพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ ยิ่งพวกเธอพึ่งพาตนเองมากเพียงใด พวกเธอจะยิ่งมีเสรีภาพมากเพียงนั้น พวกเธอจะพร้อมรับใช้พระเจ้ามากขึ้น เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวตน บรรลุบทบาทการเป็นภรรยาและมารดาในอนาคตมากขึ้น

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

การพึ่งพาตนเองหมายความว่าอะไร
ฉันรู้ได้อย่างไรว่าฉันกำลังเปลี่ยนใจเลื่อมใสหรือไม่
เหตุใดการศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะจึงสำคัญต่อฉัน
เหตุใดการทำงานจึงเป็นหลักธรรมสำคัญของพระกิตติคุณ
เหตุใดพระเจ้าทรงต้องการให้ฉันมีสุขภาพดี
พระเจ้าทรงมีวิธีอะไรในการจัดหาให้คนจนและคนขัดสน
ฉันจะพบวิธีแก้ไขปัญหาและการท้าทายต่างๆ ได้อย่างไร

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมที่มีประสิทธิผล จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

ความก้าวหน้าส่วนบุคคล

กิจกรรมต่อไปนี้จากความก้าวหน้าส่วนบุคคลสัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

ธรรมชาติแห่งสวรรค์ โครงการอันทรงคุณค่า ข้อ1 และ 4

คุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4, โครงการอันทรงคุณค่า ข้อ 3 และ 5

ความรู้ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าหรือโครงการอันทรงคุณค่า

การเลือกและความรับผิดชอบ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 1 และ 7, โครงการอันทรงคุณค่าข้อ 5

งานดี ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 6

เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน

มาตรฐานต่อไปนี้จาก *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* สัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้

การศึกษา

ส่วนสิบและเงินบริจาค

การทำงานและการพึ่งพาตนเอง

การพึ่งพาตนเองหมายความว่าอะไร

เมื่อเราพึ่งพาตนเอง เราใช้พรและความสามารถที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่เราเพื่อดูแลตัวเราและครอบครัวเราและหาวิธีแก้ไขปัญหาของเราเอง เมื่อเราพึ่งพาตนเอง เราย่อมสามารถรับใช้และดูแลผู้อื่นได้ดีขึ้นเช่นกัน พระเจ้าทรงต้องการให้เราพึ่งพาตนเองทั้งทางวิญญาณและทางโลก

ท่านได้ใช้พรและความสามารถที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่ท่านเพื่อดูแลตนเองและครอบครัวอย่างไร การพึ่งพาตนเองช่วยให้ท่านเป็นพรแก่ผู้อื่นอย่างไร ท่านเคยได้รับพรใดอีกบ้างจากการพึ่งพาตนเอง

เหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงจะพึ่งพาตนเอง การพึ่งพาตนเองจะช่วยให้พวกเธออดทนในยามยากลำบากอย่างไร นั่นจะเป็นพรแก่ครอบครัวในอนาคตอย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าการพึ่งพาตนเองหมายถึงอะไร

มัทธิว 25:1–13 (อุปมาเรื่องหญิงพรหมจารีสิบคน)

มัทธิว 25:14–29 (อุปมาเรื่องเงินตะลันต์)

2 เธสะโลนิกา 3:10–13; กาลาเทีย 6:3–5 (ความสำคัญของการทำงานและการพึ่งพาตนเอง)

คพ. 58:26–28 (เราเป็นผู้มีสิทธิ์เสรีของตนเอง)

คพ. 88:118 (แสวงหาการเรียนรู้โดยการศึกษาและศรัทธา)

คพ. 89:18–20 (คำสัญญากับคนที่เชื่อฟังพระคำแห่งปัญญา)

คพ. 104:78 (ชำระหนี้)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “การเตรียมพร้อมทางวิญญาณ เริ่มต้นแต่เนิ่นๆ และมุ่งมั่น,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2005, หน้า 44–48

“การทำงานและการพึ่งพาตนเอง,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), หน้า 40–41

“พึ่งพาตนเอง,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), หน้า 226–227

“การพึ่งพาตนเอง,” *คู่มือเล่ม 2: การบริหารงานศาสนจักร* (2010), 6.1.1

โรเบิร์ต ดี. เฮลส์, “เผชิญความท้าทายของโลกทุกวันนี้,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 44–47

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- แบ่งปันนิยามของการพึ่งพาตนเองที่อยู่ต้นโครงร่างนี้กับเยาวชนหญิง ขอให้เยาวชนหญิงอ่าน คพ. 58:26–28 และถามคำถามต่อไปนี้: การเป็น “ผู้มีสิทธิ์เสรีของ [ตัวเรา]” หมายความว่าอะไร เราจะ “ทำงานอย่างทุ่มเทในอุดมการณ์ดี” มากขึ้นได้อย่างไร ข้อเหล่านี้สอนอะไรเราเกี่ยวกับการพึ่งพาตนเอง สนทนาคำตอบในชั้นเรียน
- เขียนคำว่า “พึ่งพาผู้อื่น” ไว้ด้านซ้ายของกระดานและคำว่า “พึ่งพาตนเอง” ไว้ด้านขวา ขอให้เยาวชนหญิงนิยามทั้งสองคำ (หากพวกเธอต้องการความช่วยเหลือให้พวกเธอดู หน้า 226–227 ของ *แน่วแน่ต่อศรัทธา*) ขอให้พวกเธอเขียนวิธีที่พวกเธอพึ่งพาผู้อื่นและวิธีที่พวกเธอพึ่งพาตนเอง เหตุใดพระเจ้าทรงต้องการให้เราพึ่งพาตนเอง

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าการพึ่งพาตนเองหมายความว่าอะไร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นกลุ่มและมอบหมายด้านต่างๆ ไปนี้ของการพึ่งพาตนเองให้แต่ละกลุ่ม: การศึกษา การเงิน ความสัมพันธ์ และความเข้มแข็งทางวิญญาณ เชื้อเชิญให้แต่ละกลุ่มทบทวนส่วนต่างๆ คำพูดของเอ็ลเดอร์โรเบิร์ต ดี. เฮลส์ “เผชิญความท้าทายของโลกทุกวันนี้” ที่กล่าวถึงหัวข้อเหล่านี้ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้และสิ่งที่พวกเธอจะทำเพื่อให้พึ่งพาตนเองได้มากขึ้นในด้านใดด้านหนึ่ง
- เขียนหัวข้อต่อไปนี้เกี่ยวกับการพึ่งพาตนเองไว้ในกระดาษแผ่นเล็กหัวข้อแต่ละแผ่น: *สุขภาพ การศึกษา งานอาชีพ การสะสมอาหารในบ้าน การเงิน* และ*ความเข้มแข็งทางวิญญาณ* ให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกหนึ่งหัวข้อที่เธอสนใจและเชื้อเชิญให้เธออ่านหัวข้อนั้นในสำเนาหมวด 6.1.1 ของ *คู่มือเล่ม 2* (หน้า 34–35) ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนสอนชั้นเรียนพอสังเขปว่าเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับหัวข้อนั้น หัวข้อนั้นเกี่ยวข้องกับการพึ่งพาตนเองอย่างไร และพวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเวลานี้เพื่อเตรียมพึ่งพาตนเองในด้านเหล่านี้ ความพยายามในวัยเยาว์ของเยาวชนหญิงจะเป็นพรแก่ครอบครัวพวกเธอได้อย่างไรเมื่อพวกเธอเป็นภรรยาและมารดา
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านคนละหนึ่งเรื่องใน *Daughters in My Kingdom* (หน้า 51–56) เกี่ยวกับสตรีที่พึ่งพาตนเองในประวัติศาสนจักรสมัยเริ่มแรก ขอให้เยาวชนหญิงเล่าเรื่องนั้นด้วยคำพูดของพวกเธอเองและแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับการพึ่งพาตนเอง เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเพื่อทำตามแบบอย่างเหล่านี้ขณะอยู่ในวัยเยาว์
- จับคู่เยาวชนหญิง มอบหมายพระคัมภีร์เกี่ยวกับการพึ่งพาตนเองให้คู่ละหนึ่งข้อ เช่นข้อที่อยู่ในโครงร่างนี้ เชื้อเชิญให้แต่ละคู่อ่านพระคัมภีร์ข้อนั้นแล้ว

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ครูที่ยอดเยี่ยมไม่ต้องการคำชมเชยสำหรับการเรียนรู้และการเติบโตของคนที่เขาสอน เช่นเดียวกับชาวสวนที่ปลูกและดูแลพืชผล เขาพยายามสร้างสภาพการเรียนรู้ที่ดีที่สุด หลังจากนั้นก็ถวายความขอบคุณพระผู้เป็นเจ้าเมื่อเขาเห็นความเจริญก้าวหน้าของคนที่เขาสอน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 62)

สร้าง Mormanad เกี่ยวกับการพึ่งพาตนเอง ท่านอาจต้องการแสดงตัวอย่างของMormonad จาก *New Era* หรือ *เลียโฮนา* เปิดโอกาสให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน Mormanad ของพวกเขากับชั้นเรียน กระตุ้นพวกเธอให้ติด Mormanad ที่บ้านเพื่อเตือนความจำเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้

- แจกเหรียญให้เยาวชนหญิงแต่ละคน คนละห้าเหรียญบ้าง สองเหรียญบ้าง หรือหนึ่งเหรียญ ให้พวกเธออ่าน มัทธิว 25:14–29 เพื่อดูว่าเกิดอะไรขึ้นกับคนในอุปมาที่ได้รับเงินเท่ากับที่พวกเธอได้รับ สนทนาคำถามเช่น "บ่าวทั้งสามทำอะไรกับเงินที่ตนได้รับ" และ "อุปมาเรื่องนี้เกี่ยวข้องกับการพึ่งพาตนเองอย่างไร" เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงไตร่ตรองสิ่งที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่พวกเธอซึ่งจะช่วยให้พวกเธอพึ่งพาตนเอง เช่น พรสวรรค์ คุณสมบัติประจำตัว และความสามารถ พวกเธอจะใช้คุณสมบัติเหล่านี้เพื่อพึ่งพาตนเองมากขึ้นได้อย่างไร พวกเธอจะใช้เป็นพรแก่ครอบครัวในอนาคตของพวกเธอได้อย่างไร

- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอและครอบครัวทำอะไรเพื่อเตรียมรับมือกับภัยธรรมชาติ (เช่น แผ่นดินไหวหรือเฮอร์ริเคน) ให้ชั้นเรียนอ่านสามย่อหน้าแรกในคำพูดของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เรื่อง "การเตรียมพร้อมทางวิญญาณ เริ่มต้นแต่เนิ่นๆ และมุ่งมั่น" อะไรคือ "ภัยทางวิญญาณ" หรือการทดลองที่เราอาจพบเจอ เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมทางวิญญาณ แจกคำพูดที่เหลือของประธานอายริงก์ให้เยาวชนหญิงแต่ละคน และขอให้พวกเธอหาคำตอบของคำถามเหล่านี้ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบ

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจการพึ่งพาตนเองดีพอที่จะอธิบายให้คนอื่นฟังหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ตั้งใจทำสิ่งหนึ่งในสัปดาห์นี้เพื่อพึ่งพาตนเองมากขึ้นและแบ่งปันประสบการณ์ในชั้นเรียนสัปดาห์หน้า

- ทำ *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ต่อไปนี้ให้เสร็จหนึ่งข้อหรือมากกว่านั้น: ธรรมชาติแห่งสวรรค์ โครงการอันทรงคุณค่าข้อ 1 หรือ 4, ความรู้ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าหรือโครงการอันทรงคุณค่า, การเลือกและความรับผิดชอบ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 1 หรือ 7

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงวางใจเหล่าสานุศิษย์ พระองค์ทรงเตรียมพวกเขาและทรงมอบความรับผิดชอบสำคัญให้พวกเขาสอน ให้พร และรับใช้ผู้อื่น ท่านจะกระตุ้นเยาวชนหญิงในชั้นให้เป็นพรแก่คนรอบข้างผ่านการสอนและการรับใช้ของพวกเธอได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

“สวัสดิการ,” แน่วแน่ต่อศรัทธา *(2004), 225–227*

ความรับผิดชอบต่อความผาสุกทางสังคม อารมณ์ วิญญาณ ร่างกาย และเศรษฐกิจของตัวท่านตกอยู่กับท่านเป็นอันดับแรก อันดับที่สองคือครอบครัว และอันดับที่สามคือศาสนจักร ภายใต้การดลใจของพระเจ้าและความอุตสาหะของท่าน ท่านควรจัดหาสิ่งจำเป็นของชีวิตทั้งทางวิญญาณและทางโลกให้ตนเองและครอบครัว

ท่านจะสามารถดูแลตนเองและครอบครัวได้ดีขึ้นเมื่อท่านพึ่งพาตนเอง ท่านพร้อมจะอดทนต่อความทุกข์ยากโดยไม่ต้องพึ่งอาอาศัยผู้อื่น

ท่านจะพึ่งพาตนเองได้โดย (1) ไขว่คว้าโอกาสทางการศึกษา (2) ปฏิบัติตามหลักโภชนาการและหลักอนามัยที่ถูกต้อง (3) เตรียมพร้อมและหางานอาชีพที่เหมาะสม (4) สะสมอาหารและเสื้อผ้าในปริมาณที่กฎหมายอนุญาต (5) บริหารทรัพยากรอย่างฉลาด รวมทั้งจ่ายส่วนสิบและเงินบริจาค หลีกเลี่ยงหนี้สิน (6) พัฒนาความเข้มแข็งทางวิญญาณ อารมณ์ และสังคม

ในการพึ่งพาตนเอง ท่านต้องเต็มใจทำงาน พระเจ้าทรงบัญชาให้เราทำงาน (ดู ปฐมกาล 3:19; คพ. 42:42) งานที่มีเกียรติเป็นแหล่งพื้นฐานของความสุข คุณค่าในตนเอง และความรุ่งเรือง

หากท่านไม่สามารถสนองความต้องการพื้นฐานของตนเองโดยความเพียรพยายามของท่าน หรือไม่สามารถเลี้ยงดูสมาชิกครอบครัวได้ชั่วคราว ศาสนจักรสามารถช่วยท่านได้ ในสถานการณ์เช่นนี้ตามปรกติศาสนจักรจะจัดหาสิ่งประทังชีวิตเพื่อช่วยให้ท่านและครอบครัวกลับมาพึ่งพาตนเองได้อีกครั้ง

ฉันรู้อย่างไรว่าฉันกำลังเปลี่ยนใจเลื่อมใจหรือไม่

การเปลี่ยนใจเลื่อมใสเป็นกระบวนการตลอดชีวิตของการเป็นเหมือนพระคริสต์มากขึ้นผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงไม่เฉพาะความประพฤติเท่านั้นแต่ความปรารถนา เจตคติ และอุปนิสัยที่แท้จริงของเราด้วย นี่เป็นการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ที่พระเจ้าทรงเรียกว่าการเกิดใหม่และการเปลี่ยนแปลงอันลึกซึ้งในใจ (ดู โมไซยาห์ 27:25; แอลมา 5:14) เราสามารถรู้ได้ว่าเรากำลังเปลี่ยนใจเลื่อมใสพระเจ้าเมื่อเราหมดสิ้นความปรารถนาจะทำบาป เราเปี่ยมด้วยความรัก และเราพยายามแบ่งปันพระกิตติคุณกับผู้อื่น

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงรับรู้ว่าตนเปลี่ยนใจเลื่อมในพระเจ้า

ประสบการณ์อะไรทำให้การเปลี่ยนใจเลื่อมใสของท่านลึกซึ้งขึ้น ท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างในชีวิตท่านเมื่อท่านเพียรพยายามดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณ

ท่านกำลังเห็นหลักฐานอะไรบ้างที่แสดงว่าเยาวชนหญิงกำลังเปลี่ยนใจเลื่อมใส พวกเธอต้องเข้าใจอะไรเกี่ยวกับการเปลี่ยนใจเลื่อมใส

อีนัส 1:1–19, 26–27; โมไซยาห์ 5:1–5; 27:23–37; แอลมา 23:6–7; ฮีลามัน 3:35; 4 นีไฟ 1:1–4, 15 (ตัวอย่างของการเปลี่ยนใจเลื่อมใส)

บอนนี แอล. ออสคาร์สัน, “ดิฉันเชื่อหรือไม่” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 87–89

บอนนี แอล. ออสคาร์สัน, “ดิฉันเชื่อหรือไม่” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 87–89

เดวิด เอ. เบดนาร์, “เปลี่ยนใจเลื่อมใสมาสู่พระเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2012, 106–109

บอนนี แอล. ออสคาร์สัน, “จงเปลี่ยนใจเลื่อมใส,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 76–78

“การเปลี่ยนใจเลื่อมใส,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 42–46

วีดิทัศน์: “การรอคอยบนถนนสู่ดามัสกัส”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้เขียนสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา (เช่น เมล็ดพืชเปลี่ยนเป็นต้นไม้หรือลูกอ๊อดเปลี่ยนเป็นกบ) พวกเธอจะใช้สิ่งเหล่านี้สอนคนอื่นๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนใจเลื่อมใสได้อย่างไร

- เขียนคำว่า *การเปลี่ยนใจเลื่อมใส* บนกระดาน และเชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้มองหาคำและวลีใน โมไซยาห์ 27:25–26 ที่ช่วยให้พวกเธอเข้าใจว่าการเปลี่ยนใจเลื่อมใสคืออะไร เชื้อเชิญพวกเธอให้สนทนาสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนใจเลื่อมใสจากคำและวลีเหล่านี้

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

"การฟังเป็นการแสดงออกของความรัก สิ่งนี้เรียกร้องการเสียสละเสมอ เมื่อเราฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ บ่อยครั้งเราจะหยุดสิ่งที่เราต้องการพูดเพื่อให้เขาได้พูด" (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 66)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนใจเลื่อมใสและมองเห็นหลักฐานของการเปลี่ยนใจเลื่อมใสในตัวพวกเธอ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งล่วงหน้าสองสามวันให้เตรียมมาแบ่งปันประสบการณ์ที่มิเชล คาร์เนเซกกามีเมื่อเอธานลูกชายของเธอป่วยขั้นวิกฤติตามที่พบในคำพูดของซิสเตอร์บอนนี แอล. ออสคาร์สัน เรื่อง "ดิฉันเชื่อหรือไม่" ท่านอาจจะเขียนคำถามไว้บนกระดานว่า "ฉันเชื่อหรือไม่" เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงในชั้นเรียนไตร่ตรองคำถามนี้ขณะอ่านคำบรรยายของซิสเตอร์ออสคาร์สันเกี่ยวกับสิ่งที่เราเชื่อ ช่วงท้ายของชั้นเรียน ท่านจะเปิดโอกาสให้เยาวชนหญิงแสดงประจักษ์พยานเกี่ยวกับคำสอนพระกิตติคุณในคำพูดนี้ที่พวกเธอเชื่อ พวกเธอเชื่อสิ่งเหล่านี้ด้วยตนเองได้อย่างไร

- เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งล่วงหน้าสองสามวันให้เตรียมมาแบ่งปันประสบการณ์ที่มิเชล คาร์เนเซกกามีเมื่อเอธานลูกชายของเธอป่วยขั้นวิกฤติตามที่พบในคำพูดของซิสเตอร์บอนนี แอล. ออสคาร์สัน เรื่อง "ดิฉันเชื่อหรือไม่" ท่านอาจจะเขียนคำถามไว้บนกระดานว่า "ฉันเชื่อหรือไม่" เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงในชั้นเรียนไตร่ตรองคำถามนี้ขณะอ่านคำบรรยายของซิสเตอร์ออสคาร์สันเกี่ยวกับสิ่งที่เราเชื่อ ช่วงท้ายของชั้นเรียน ท่านจะเปิดโอกาสให้เยาวชนหญิงแสดงประจักษ์พยานเกี่ยวกับคำสอนพระกิตติคุณในคำพูดนี้ที่พวกเธอเชื่อ พวกเธอเชื่อสิ่งเหล่านี้ด้วยตนเองได้อย่างไร

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเลือกคำพูดหนึ่งเรื่องที่ให้ไว้ในโครงร่างนี้ อ่านหนึ่งหัวข้อ และใช้ข้อมูลจากเรื่องดังกล่าวสร้างโปสเตอร์ที่จะตอบคำถามว่า "ฉันรู้ได้อย่างไรว่าฉันกำลังเปลี่ยนใจเลื่อมใส" ขอให้เยาวชนหญิงใช้โปสเตอร์และคำพูดที่พวกเธอศึกษาไปแล้วสอนกันเกี่ยวกับการเปลี่ยนใจเลื่อมใส

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงศึกษา "การเปลี่ยนใจเลื่อมใส" ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* หรือข้อพระคัมภีร์ในโครงร่างนี้ และเขียนรายการคำถามที่จะถามตนเองเพื่อประเมินความก้าวหน้าสู่การเปลี่ยนใจเลื่อมใสของพวกเธอ ให้เวลาสมาชิกชั้นเรียนแบ่งปันว่าพวกเธอจะรวมอะไรไว้ใน

รายงานและเพราะเหตุใด กระตุ้นให้พวกเธอไตร่ตรองว่าจะตอบคำถามเหล่านี้อย่างไร

- ฉายวีดิทัศน์หนึ่งเรื่องในโครงร่างนี้ และเชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนใจเลื่อมใสจากวีดิทัศน์ เล่าให้เยาวชนหญิงฟังเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้ช่วยให้ท่านเปลี่ยนใจเลื่อมใสมากขึ้น และเชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันประสบการณ์ของตน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจวิธีรับรู้ถึงการเปลี่ยนใจเลื่อมใสในชีวิตพวกเธอหรือไม่ พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เลือกทำบางสิ่งที่เจาะจงเพื่อให้ความพยายามของพวกเธอในการเปลี่ยนใจเลื่อมใสให้มากขึ้นนั้นรุดหน้า
- เขียนความรู้สึกในบันทึกส่วนตัวของพวกเธอว่าเวลานี้พวกเธออยู่ตรงไหนของกระบวนการเปลี่ยนใจเลื่อมใส เมื่อพวกเธอมีประสบการณ์ที่ทำให้การเปลี่ยนใจเลื่อมใสของพวกเธอลึกซึ้งขึ้น พวกเธออาจจะเขียนไว้ในบันทึกส่วนตัวเช่นกัน

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอมีความคิดและคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับหัวข้อนี้ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงวางใจสานุศิษย์ของพระองค์ด้วยการมอบความรับผิดชอบอันสำคัญให้สอน รับใช้ และเป็นพรแก่ผู้อื่น จุดประสงค์ของพระองค์คือช่วยให้พวกเขาเปลี่ยนใจเลื่อมใสผ่านการรับใช้ผู้อื่น ท่านจะจัดเตรียมโอกาสอะไรบ้างให้เยาวชนหญิงที่ท่านสอนได้รับใช้และเติบโต

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดลอกมาจาก "การเปลี่ยนใจเลื่อมใส," แน่วแน่ต่อศรัทธา *(2004),* 42–45

คุณลักษณะของคนที่เปลี่ยนใจเลื่อมใส

พระคัมภีร์มอรมอนบรรยายถึงคนที่เปลี่ยนใจเลื่อมใสพระเจ้าไว้ดังนี้

พวกเขาปรารถนาจะทำดี ผู้คนของกษัตริย์เบ็นจามินประกาศว่า "พระวิญญาณของพระเจ้าผู้ทรงมหิทธิฤทธิ์, . . . ทรงกระทำการเปลี่ยนแปลงอันลึกล้ำในเรา, หรือในใจเรา, จนเราไม่มีใจที่จะทำความชั่วอีก, แต่จะทำความดีโดยตลอด" (โมไซยาห์ 5:2) แอลมาพูดถึงผู้คนที่ "ไม่อาจมองดูบาปได้เว้นแต่ด้วยความชิงชัง" (แอลมา 13:12)

พวกเขาไม่กบฏต่อพระเจ้า มอรมอนพูดถึงชาวเลมันกลุ่มหนึ่งที่เคยชั่วร้ายและกระหายเลือดแต่ "เปลี่ยนใจเลื่อมใสมาหาพระเจ้า" (แอลมา 23:6) คนเหล่านี้เปลี่ยนชื่อเป็นชาวแอนไท-นีไฟ-ลีไฮ และ "กลับกลายเป็นคนชอบธรรม; พวกเขาวางอาวุธแห่งการกบฏของตนแล้ว, คือพวกเขาไม่ต่อสู้พระผู้เป็นเจ้าอีกต่อไป, ทั้งไม่ต่อสู้พี่น้องคนใดของพวกเขา" (แอลมา 23:7)

พวกเขาแบ่งปันพระกิตติคุณ อีนัส แอลมาผู้พ่อ แอลมาผู้บุตร พวกบุตรของโมไซยาห์ อมิวเล็ค และซีเอสรอมอุทิศตนสั่งสอนพระกิตติคุณหลังจากเปลี่ยนใจเลื่อมใสพระเจ้า (ดู อีนัส 1:26; โมไซยาห์ 18:1; 27: 32–37; แอลมา 10:1–12; 15:12)

พวกเขาเปี่ยมด้วยความรัก หลังจากพระผู้ช่วยให้รอดผู้ทรงฟื้นคืนพระชนม์เสด็จเยือนผู้คนในอเมริกา "ทั้งหมดได้รับการเปลี่ยนใจเลื่อมใสมาสู่พระเจ้า, ทั่วผืนแผ่นดิน, ทั้งชาวนีไฟและชาวเลมัน, และไม่มีความขัดแย้งและการโต้เถียงในบรรดาคนเหล่านั้น, และทุกคนปฏิบัติต่อกันอย่างเที่ยงธรรม . . .

"และเหตุการณ์ได้บังเกิดขึ้นคือไม่มีความขัดแย้งในแผ่นดิน, เพราะความรักของพระผู้เป็นเจ้าซึ่งสถิตอยู่ในใจผู้คน

"และไม่มีความริษยา, หรือการวิวาท, หรือความวุ่นวาย, หรือการผิดประเวณี, หรือการพูดเท็จ, หรือการกระทำฆาตกรรม, หรือกามตัณหาอย่างใด; และแน่แท้แล้วไม่มีผู้คนใดมีความสุขยิ่งกว่านี้ได้ในบรรดาผู้คนทั้งปวงที่พระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้าสร้างขึ้นมา

"ไม่มีโจร, หรือฆาตกร, ทั้งไม่มีชาวเลมัน, หรือชาวใด ๆ; แต่คนทั้งหลายอยู่กันเป็นหนึ่งเดียว, เป็นลูกของพระคริสต์, และทายาทแห่งอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า" (4 นีไฟ 1:2, 15–17)

พยายามเปลี่ยนใจเลื่อมใสมากขึ้น

ท่านมีความรับผิดชอบเบื้องต้นสำหรับการเปลี่ยนใจเลื่อมใสของท่านเอง ไม่มีใครเปลี่ยนใจเลื่อมใสแทนท่านได้ และไม่มีใครบังคับท่านให้เปลี่ยนใจเลื่อมใสได้ อย่างไรก็ดี ผู้อื่นช่วยท่านได้ในกระบวนการเปลี่ยนใจเลื่อมใส จงเรียนรู้จากแบบอย่างที่ชอบธรรมของสมาชิกในครอบครัว ผู้นำและครูในศาสนจักร และเหล่าชายหญิงในพระคัมภีร์

ความสามารถที่จะประสบการเปลี่ยนแปลงอันลึกล้ำของใจจะเพิ่มขึ้นเมื่อท่านพยายามทำตามแบบอย่างที่ดีพร้อมของพระผู้ช่วยให้รอด จงศึกษาพระคัมภีร์ สวดอ้อนวอนในศรัทธา รักษาพระบัญญัติ และแสวงหาความเป็นเพื่อนตลอดเวลาของพระวิญญาณบริสุทธิ์ เมื่อท่านดำเนินต่อไปในกระบวนการเปลี่ยนใจเลื่อมใส ท่านจะได้รับ "ความปรีดีอย่างเหลือล้น" ดังที่ผู้คนของกษัตริย์เบ็นจามินได้รับเมื่อพระวิญญาณ "ทรงกระทำการเปลี่ยนแปลงอันลึกล้ำในใจ [ของพวกเขา] "ดู โมไซยาห์ 5:2, 4) ท่านจะสามารถทำตามคำแนะนำของกษัตริย์เบ็นจามินให้ท่าน "แน่วแน่และไม่หวั่นไหว, เต็มไปด้วยงานดีอยู่เสมอ, เพื่อพระคริสต์, พระเจ้าพระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงมหิทธิฤทธิ์, จะทรงผนึกท่านไว้เป็นของพระองค์, เพื่อท่านจะได้รับการนำไปสวรรค์, เพื่อท่านจะมีความรอดอันเป็นนิจและชีวิตนิรันดร์" (โมไซยาห์ 5:15)

เหตุใดการศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะจึงสำคัญต่อฉัน

การศึกษาเป็นส่วนสำคัญในแผนของพระบิดาบนสวรรค์เพื่อช่วยให้เราเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้น การศึกษาหาความรู้จะให้ความเข้าใจและทักษะที่จะช่วยเราพัฒนาการพึ่งพาตนอง หาเลี้ยงครอบครัวในอนาคตของเรา และรับใช้ศาสนจักรและชาวโลกได้มากขึ้น

การศึกษาของท่านได้เตรียมท่านให้พร้อมรับประสบการณ์ชีวิตของท่านอย่างไร นั่นช่วยให้ท่านพึ่งพาตนเองอย่างไร

เหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงต้องศึกษาหาความรู้ พวกเธอรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการศึกษา การศึกษาและการพัฒนาทักษะจะช่วยเยาวชนหญิงอย่างไรในบทบาทอนาคตทั้งหมดของพวกเธอ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจคุณค่าของการศึกษา

สุภาษิต 4:7; 2 นีไฟ 9:29; คพ. 88:76–80, 118; 90:15; 93:36; 130:18–19 (เราควรแสวงหาปัญญาและความรู้)

สุภาษิต 31:10–31 (ภรรยาที่เลิศประเสริฐแสวงหาปัญญาและทักษะเพื่อดูแลบ้านและครอบครัว)

โจเซฟ สมิธ—ประวัติ 1:11–17; 1 นีไฟ 11:1–6; คพ. 138:1–11 (ตัวอย่างของผู้คนในพระคัมภีร์ที่แสวงหาความรู้)

แมรีย์ เอ็น. คุก, “แสวงหาการเรียนรู้: ท่านมีงานต้องทำ,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2012, หน้า 120–122

“การศึกษา,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), หน้า 9–10

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ชั้นเรียนอ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:118 และสนทนาว่าเหตุใดการเรียนรู้จึงเป็นหลักธรรมสำคัญของพระกิตติคุณ

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงสมมติว่าเพื่อนคนหนึ่งจากศาสนจักรบอกพวกเธอว่าเธอจะเลิกเรียนหนังสือ โดยอธิบายว่า “สักวันฉันก็ต้องแต่งงาน และสามีจะเป็นคนหาเลี้ยง ฉันไม่ต้องเรียนหนังสือก็ได้” เยาวชนหญิงจะกระตุ้นเพื่อนให้เรียนต่ออย่างไร ขอให้พวกเธอเขียนคำตอบลงบนแผ่นกระดาษ รวบรวมแผ่นกระดาษอ่านและสนทนาคำตอบกับชั้นเรียน เปิดโอกาสตอนท้ายบทเรียนให้เยาวชนหญิงเพิ่มคำตอบโดยใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในระหว่างบทเรียนเป็นหลัก

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจความสำคัญของการศึกษา เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- แบ่งหัวข้อต่างๆ ในคำพูดของแมรีย์ เอ็น. คุกเรื่อง “แสวงหาการเรียนรู้: ท่านมีงานต้องทำ” ในหมู่เยาวชนหญิง และเชื้อเชิญให้พวกเธออ่านหัวข้อของตนและขีดเส้นใต้แนวคิดที่สำคัญต่อพวกเธอ (พวกเธออาจจะดูวีดิทัศน์ของคำพูดเรื่องนี้และจดแนวคิดที่สำคัญก็ได้) เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่ขีดเส้นใต้กับชั้นเรียนและอธิบายว่าการศึกษาจะเป็นพรแก่ครอบครัวในอนาคตของพวกเธอได้อย่างไร

- มอบหมายให้เยาวชนหญิงอ่านคนละหนึ่งย่อหน้าจากห้าย่อหน้าของหมวด “การศึกษา” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* หรือคำกล่าวของประธานกอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์ และประธานโธมัส เอส. มอนสันที่อยู่ต้นคำพูดเรื่อง ”แสวงหาการเรียนรู้: ท่านมีงานต้องทำ“ ขอให้พวกเธออธิบายสิ่งที่อ่านกับชั้นเรียน และสนทนาว่าเหตุใดการทำงานอย่างขยันหมั่นเพียรเวลานี้เพื่อให้มีการศึกษาที่ดีจึงสำคัญ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกและแบ่งปันเป้าหมายการศึกษาหาความรู้ของพวกเธอ

- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสามกลุ่ม ขอให้กลุ่มแรกอ่าน สุภาษิต 31:10–31 ขอให้กลุ่มที่สองอ่านข้อพระคัมภีร์ในโครงร่างนี้ที่สอนว่าเราควรแสวงหาปัญญาและความรู้ และขอให้กลุ่มที่สามอ่านข้อพระคัมภีร์ในโครงร่างนี้ที่ยกตัวอย่างคนที่แสวงหาความรู้ ขอให้แต่ละกลุ่มสนทนาว่าข้อพระคัมภีร์ที่อ่านสอนอะไรพวกเขาเกี่ยวกับความสำคัญของการศึกษาและพัฒนาทักษะ เชิญแต่ละกลุ่มแบ่งปันสิ่งที่สนทนากับนักเรียนที่เหลือ การศึกษาหาความรู้จะช่วยเยาวชนหญิงในชีวิตพวกเธออย่างไร นั่นจะช่วยให้พวกเธอเป็นภรรยาและมารดาที่ดีขึ้นอย่างไร

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“นักเรียนจะต้องได้รับการกระตุ้นให้มีส่วนร่วม เมื่อครูทำให้ตนเองกลายเป็นคนสำคัญที่สุดในห้องเรียน พูดเสียคนเดียว และทำกิจกรรมเองทั้งหมด แน่ใจได้เลยว่าครูคนนั้นกำลังขัดขวางการเรียนรู้ของสมาชิกชั้นเรียน” (อาซาเฮล ดี. วูดรัฟฟ์, ใน *ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน*[1999], หน้า 61)

- ขออนุญาตอธิการเชิญสตรีสองสามคนจากวอร์ดมาแบ่งปันว่าการศึกษาหาความรู้เป็นพรแก่พวกเธอและครอบครัวอย่างไร นั่นช่วยให้พวกเธอเป็นสมาชิกที่มีส่วนช่วยเหลืออาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าอย่างไร กระตุ้นเยาวชนหญิงให้ถามคำถามที่พวกเธอมีเกี่ยวกับการศึกษาหาความรู้

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจความสำคัญของการศึกษาหาความรู้หรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำ *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ต่อไปนี้หนึ่งข้อหรือมากกว่านั้นให้แล้วเสร็จ: คุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 4, คุณค่าส่วนบุคคล โครงการอันทรงคุณค่าข้อ 5, ความรู้ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 1 หรือ 5 หรือโครงการอันทรงคุณค่าข้อ 2
- ทำรายการสิ่งที่พวกเธอต้องการเรียนรู้และวางแผนเรียนรู้ หลังจากพวกเธอทำแผนสำเร็จแล้ว พวกเธออาจจะแบ่งปันประสบการณ์กับเยาวชนหญิงคนอื่น

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้พระคัมภีร์สอนและเป็นพยานเกี่ยวกับพระพันธกิจของพระองค์ พระองค์ทรงสอนผู้คนให้ตรึกตรองพระคัมภีร์ด้วยตนเองและใช้พระคัมภีร์หาคำตอบสำหรับคำถามของพวกเขา ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อดลใจเยาวชนหญิงให้ศึกษาและไตร่ตรองพระคัมภีร์

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

"การศึกษา," เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน *(2011), หน้า 9–10*

การศึกษาเป็นส่วนสำคัญในแผนของพระบิดาบนสวรรค์ เพื่อช่วยให้ท่านเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้น พระองค์ทรงต้องการให้ท่านศึกษาหาความรู้ พัฒนาทักษะและพรสวรรค์ พัฒนาพลังความสามารถเพื่อทำหน้าที่รับผิดชอบของท่านได้ดี และพัฒนาความสามารถในการเห็นคุณค่าของชีวิต การศึกษาที่ท่านได้รับจะมีค่าต่อท่านในช่วงชีวิตมรรตัยและในชีวิตที่จะมาถึง

การศึกษาจะเตรียมท่านให้พร้อมรับใช้มากขึ้นในโลกและในศาสนจักร จะช่วยท่านเลี้ยงดูตนเอง ครอบครัว และคนขัดสนได้ดีขึ้น อีกทั้งช่วยท่านให้เป็นที่ปรึกษาและคู่ชีวิตที่ฉลาดสำหรับคู่ครองในอนาคตของท่าน เป็นครูที่รอบรู้และมีประสิทธิภาพของบุตรธิดาในอนาคตของท่าน

การศึกษาเป็นการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนมากและจะเปิดประตูแห่งโอกาสที่อาจปิดได้ถ้าท่านไม่มีการศึกษา จงวางแผนการศึกษาตั้งแต่บัดนี้ เต็มใจทำงานอย่างขยันหมั่นเพียรและเสียสละถ้าจำเป็น บอกเป้าหมายการศึกษาของท่านกับครอบครัว มิตรสหาย และผู้นำเพื่อพวกเขาจะสนับสนุนและให้กำลังใจท่านได้

มีความกระตือรือร้นต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต พบปีติในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและใฝ่ใจศึกษาหาความรู้ตลอดเวลา เลือกมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในโอกาสการเรียนรู้ที่มีให้ท่าน

การศึกษาของท่านควรรวมถึงการเรียนรู้ทางวิญญาณด้วย จงศึกษาพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ยุคสุดท้าย เรียนเซมินารีและสถาบัน เรียนรู้ตลอดชีวิตท่านเกี่ยวกับแผนของพระบิดาบนสวรรค์ การเรียนรู้ทางวิญญาณจะช่วยให้ท่านพบคำตอบของการท้าทายในชีวิตและจะอัญเชิญความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณบริสุทธิ์

ข้อความที่คัดมาจากแมรีย์ เอ็น. คุก, "แสวงหาการเรียนรู้: ท่านมีงานต้องทำ," เลียโฮนา, *พ.ค. 2012, หน้า 120–122*

จงแสวงหาการเรียนรู้โดยหมั่นศึกษา ท่านอาจจะไม่สามารถทุ่มเทเวลาเรียนรู้ได้มากเท่าเวลานี้อีกแล้ว ประธานกอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์ แนะนำเยาวชนของศาสนจักรไว้อย่างชาญฉลาดว่า "รูปแบบการศึกษาที่ท่านสร้างในช่วงเรียนหนังสือตามเกณฑ์ส่วนใหญ่จะส่งผลให้ท่านกระหายความรู้ชั่วชีวิต" [กอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์, Way to Be! Nine Ways to Be Happy and Make Something of Your Life (2002), 28.] "ท่านต้องศึกษาหาความรู้ให้มากเท่าที่ท่านจะทำได้ . . . เสียสละสิ่งใดก็ตามที่ต้องเสียสละเพื่อให้ตัวท่านมีคุณสมบัติเหมาะจะทำงานของโลก [นี้] . . . ฝึกสมองและมือท่านให้เป็นอิทธิพลดีขณะที่ท่านก้าวหน้าไปกับชีวิต" [กอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์, "Seek Learning,"New Era,Sept. 2007, 2, 4.]

ในการพูดเฉพาะกับสตรี ประธานโธมัส เอส. มอนสันกล่าวว่า "บ่อยครั้งเราไม่รู้อนาคต ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องพร้อมรับความไม่แน่นอน . . . ข้าพเจ้าขอให้ท่านศึกษาหาความรู้และเรียนรู้ทักษะซึ่งเป็นที่ต้องการในตลาดแรงงานเพื่อท่านจะพร้อมจัดหาให้ครอบครัวหากเกิดสถานการณ์เช่นนั้น" [โธมัส เอส. มอนสัน, "หากเจ้าพร้อมเจ้าจะไม่กลัว," *เลียโฮนา*, พ.ย. 2004, 143]

เหตุใดการทำงานจึงเป็นหลักธรรมสำคัญของพระกิตติคุณ

พระเจ้าทรงบัญชาเราไม่ให้เกียจคร้าน การพัฒนาความปรารถนาและความสามารถในการทำงานช่วยเราทำคุณประโยชน์ต่อโลกที่เราอาศัยอยู่ นั่นทำให้เรารู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น อีกทั้งเป็นพรแก่เราและครอบครัวเราทั้งเวลานี้และในอนาคต

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าเหตุใดการทำงานจึงเป็นหลักธรรมสำคัญของพระกิตติคุณ

ปฐมกาล 3:19; กาลาเทีย 6:3–5; 1 เธสะโลนิกา 4:11; โมไซยราห์ 10:4–5 (เราได้รับบัญชาให้ทำงาน)

สุภาษิต 31:27; แอลมา 38:12; คพ. 58:27; 60:13; 75:29 (อย่าเกียจคร้าน)

โมเสส 1:39 (งานและรัศมีภาพของพระผู้เป็นเจ้า)

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “หลักธรรมสองข้อสำหรับเศรษฐกิจ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2009, หน้า 68–72

เอช. เดวิด เบอร์ตัน, “พรของการทำงาน”, *เลียโฮนา*, ธ.ค. 2009, หน้า 36–40

“การทำงานและการพึ่งพาตนเอง,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), หน้า 40–41

วีดิทัศน์: “รับการนำทางโดยง่าย”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

การทำงานมีบทบาทอะไรในชีวิตท่าน การทำงานเป็นพรแก่ท่านและครอบครัว ทั้งทางโลกและทางวิญญาณอย่างไร

เยาวชนหญิงที่ท่านสอนคิดว่าการทำงานเป็นโอกาสหรือเป็นบางอย่างที่พวกเธอต้องการหลีกเลี่ยง ท่านจะช่วยให้พวกเธอรับรู้ถึงพรมากมายของการทำงานและพัฒนาความปรารถนาจะทำงานอย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงดูวีดิทัศน์เรื่อง “ชักจูงโดยง่าย” และมองหาพรที่มาจากการทำงานขยันขันแข็ง ขอให้เยาวชนหญิงสนทนาถึงพรที่พวกเธอเคยได้รับเพราะการทำงานขยันขันแข็ง
- เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งแบ่งปันพรสวรรค์กับชั้นเรียนและอธิบายว่าเธอต้องทำอะไรเพื่อพัฒนาพรสวรรค์นั้น อะไรจูงใจเธอให้ทำงานหนักกับพรสวรรค์ของเธอ เชื้อเชิญให้คนอื่นในชั้นแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งพวกเธอทำงานเพื่อให้บรรลุผลบางอย่าง เหตุใดพระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้เราเรียนรู้ที่จะทำงาน

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ถามคำถามที่ต้องการให้ผู้เรียนหาคำตอบในพระคัมภีร์และคำสอนของศาสดายุคสุดท้าย” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 62)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการทำงาน เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- แจกพระคัมภีร์อ้างอิงเกี่ยวกับการทำงานให้เยาวชนหญิงคนละข้อ (เช่นข้อที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้) ขอให้เธออ่านข้อนั้นและนึกถึงตัวอย่างจากชีวิตเธอหรือชีวิตผู้อื่นอันแสดงให้เห็นหลักธรรมที่สอนไว้ในข้อที่เธออ่าน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันข้อพระคัมภีร์และตัวอย่างที่นึกถึง การทำงานเป็นพรแก่ชีวิตเราอย่างไร
- แจกพระคัมภีร์จากโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งข้อ และขอให้เธอเขียนสรุปพระคัมภีร์ข้อนั้นสั้นๆ ลงในแผ่นกระดาษ ขอให้เยาวชนหญิงติดข้อสรุปของพวกเธอไว้บนกระดาน มอบหมายพระคัมภีร์ข้ออื่นให้อีกคนละหนึ่งข้อ และเชื้อเชิญให้อ่านและหาข้อสรุปบนกระดานที่ตรงกับพระคัมภีร์ข้อนั้น เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากพระคัมภีร์เหล่านี้ถึงความสำคัญของการทำงาน เยาวชนหญิงได้รับพรอย่างไรเนื่องด้วยพวกเธอทำงานขยันขันแข็ง
- ใช้หมวด “การทำงานและการพึ่งพาตนเอง”ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน*, คำพูดที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้ หรือไซต์ Work ใน LDS.org เลือกข้อความเกี่ยวกับการทำงานที่ท่านคิดว่าจะมีความหมายต่อเยาวชนหญิง แจกสำเนาข้อความให้เยาวชนหญิงคนละหนึ่งข้อความ เชื้อเชิญให้เธออ่านข้อความนั้นในใจและส่งต่อให้คนที่นั่งติดกัน ให้เยาวชนหญิงทำเช่นนี้ต่อไปจนทุกคนได้อ่านทุกข้อความ ติดข้อความทั้งหมดไว้บนกระดาน และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเลือกคนละหนึ่งข้อความที่มีความหมายต่อเธอเป็นพิเศษและแบ่งปันว่าเหตุใดข้อนั้นจึงมีความหมาย พวกเธอเรียนรู้อะไรจากข้อความเหล่านี้เกี่ยวกับความสำคัญของการทำงาน การเรียนรู้วิธีทำงานจะเป็นพรแก่พวกเธอและครอบครัวของพวกเธอในเวลานี้และในอนาคตอย่างไร
- แจกสำเนาหัวข้อที่สัมพันธ์กันจากคำพูดหนึ่งเรื่องที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้

ให้เยาวชนหญิง เชื้อเชิญให้พวกเธออ่านหัวข้อดังกล่าวเป็นส่วนตัวและขีดเส้นใต้คำและวลีที่พูดถึงพรจากการทำงาน ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่ขีดเส้นใต้กับคนอื่นในชั้น เยาวชนหญิงได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการทำงานจากครอบครัวของพวกเธอ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเวลานี้ที่จะเป็นพรแก่บ้านของพวกเธอเอง การเรียนรู้วิธีทำงานเวลานี้จะช่วยพวกเธอเมื่อเป็นมารดาได้อย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจคุณค่าของการทำงานดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ช่วยงานบ้านมากขึ้น ทำงานล่วงเวลา หรืออาสาทำงานกับองค์กรบำเพ็ญประโยชน์ในท้องที่
- ทำ*ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ต่อไปนี้ให้เสร็จหนึ่งข้อหรือมากกว่านั้น: ความรู้ โครงการอันทรงคุณค่าข้อ 1 การเลือกและความรับผิดชอบ โครงการอันทรงคุณค่าข้อ 5

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงรู้จักคนที่พระองค์ทรงสอนและทรงทำให้การสอนของพระองค์เข้าถึงแต่ละบุคคล ขณะที่ท่านเตรียมสอน จงอ่านพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลอื่นโดยนึกถึงเยาวชนหญิงเสมอ และไตร่ตรองว่าท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเข้าถึงสมาชิกชั้นเรียนแต่ละคน

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

"การทำงานและการพึ่งพาตนเอง," เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน *(2011), 40–41*

การทำงานเป็นเรื่องน่ายกย่อง การพัฒนาความสามารถในการทำงานจะช่วยให้ท่านเอื้อประโยชน์ต่อโลกที่ท่านอยู่ จะทำให้ท่านรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามากขึ้น จะเป็นพรแก่ท่านและครอบครัว ทั้งเวลานี้และในอนาคต

การฝึกทำงานเริ่มต้นในบ้าน ช่วยครอบครัวท่านโดยเต็มใจ ช่วยงานที่จำเป็นต่อการดูแลรักษาบ้าน ฝึกบริหารเงินของท่านอย่างฉลาดและดำเนินชีวิตตามรายได้ ทำตามคำสอนของศาสดาพยากรณ์โดยจ่ายส่วนสิบ หลีกเลี่ยงหนี้สิน และเก็บออมไว้สำหรับอนาคต

ตั้งเป้าหมายให้สูง และเต็มใจมุมานะทำงานให้บรรลุเป้าหมาย สร้างวินัยให้ตนเอง และเป็นคนเชื่อถือได้ ทำสุดความสามารถในการเรียกของศาสนจักร การบ้านจากโรงเรียน งานอาชีพ และการงานที่คุ้มค่าอื่นๆ เยาวชนชายควรเต็มใจทำงานที่ต้องทำเพื่อให้พร้อมรับใช้งานเผยแผ่เต็มเวลา พระบิดาบนสวรรค์ทรงมอบของประทานและพรสวรรค์แก่ท่านและทรงรู้ว่าท่านสามารถทำอะไรให้บรรลุผลสำเร็จ แสวงหาความช่วยเหลือและการนำทางจากพระองค์ขณะทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของท่าน

พระเจ้าทรงบัญชาเราไม่ให้เกียจคร้าน ความเกียจคร้านนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ความสัมพันธ์ที่เป็นภัยและบาป ความเกียจคร้านรูปแบบหนึ่งคือการใช้เวลามากเกินไปกับกิจกรรมที่ยับยั้งท่านไม่ให้ทำงานอันก่อให้เกิดประโยชน์ อาทิ การใช้อินเทอร์เน็ต เล่นวิดีโอเกม และดูโทรทัศน์

อย่าเสียเวลาและเงินของท่านไปกับการพนัน การพนันเป็นสิ่งผิดและไม่ควรใช้เป็นความบันเทิง การพนันเป็นสิ่งมอมเมาและทำให้เสียโอกาส ชีวิตพังทลาย ครอบครัวแตกสลาย อย่าเชื่อผิดๆ ว่าท่านสามารถได้บางอย่างมาโดยไม่ต้องทำอะไร

พรประการหนึ่งของการทำงานคือพัฒนาการพึ่งพาตนเอง เมื่อท่านพึ่งพาตนเอง ท่านกำลังใช้พรและความสามารถที่พระผู้เป็นเจ้าประทานแก่ท่านเพื่อดูแลตนเองและครอบครัว และเพื่อพบวิธีแก้ไขปัญหาของท่าน การพึ่งพาตนเองมิได้หมายความว่าท่านต้องสามารถทำทุกอย่างได้ด้วยตนเอง เพื่อพึ่งพาตนเองได้อย่างแท้จริงท่านต้องเรียนรู้วิธีทำงานกับผู้อื่นและหันไปพึ่งพระเจ้าเพื่อขอความช่วยเหลือและพลังจากพระองค์

จำไว้ว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงมีงานสำคัญให้ท่านทำ พระองค์จะทรงอวยพรท่านขณะท่านพยายามทำงานนั้นให้บรรลุผลสำเร็จ

เหตุใดพระเจ้าทรงต้องการให้ฉันมีสุขภาพดี

สุขภาพที่ดีเป็นส่วนสำคัญของการพึ่งพาตนเอง การรักษาสุขภาพของเราจะอำนวยให้เราบรรลุศักยภาพอันสูงส่งของเราและรับใช้ผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น วิธีที่เราปฏิบัติต่อร่างกายเราส่งผลต่อสุขภาพทางวิญญาณของเราและความสามารถในการได้รับการนำทางจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ เพื่อถนอมสุขภาพของเรา เราควรเชื่อฟังพระคำแห่งปัญญา กินอาหารถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับให้เพียงพอ

การรักษาสุขภาพอำนวยให้ท่านรับใช้พระเจ้าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นอย่างไร ท่านเคยได้รับพรใดอีกบ้างเมื่อท่านพยายามดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพดี

เยาวชนหญิงพบการล่อลวงอะไรบ้างที่อาจเป็นภัยต่อสุขภาพของพวกเธอ พวกเธอจะได้รับพรใดบ้างเมื่อรักษากฎแห่งสุขภาพของพระเจ้า

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าเหตุใดพระเจ้าจึงทรงต้องการให้เรามีสุขภาพดี

1 โครินธ์ 6:19 (ร่างกายของเราเป็นวิหารของพระผู้เป็นเจ้า)

คพ. 88:124 (แนวทางสำหรับการรักษาร่างกายและความคิดให้มีสุขภาพดี)

คพ. 89 (พระคำแห่งปัญญา)

บอยด์ เค. แพคเกอร์, “พระวาจาแห่งปัญญา: หลักธรรมและคำสัญญา,” *เลียโฮนา*, ก.ค. 1996, หน้า 21–24

“สุขภาพทางกายและอารมณ์,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011),หน้า 25–27

วีดิทัศน์: “สุขภาพร่างกาย”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ติดรูปเยาวชนหญิงคนหนึ่งไว้ข้างรูปพระวิหาร ถามเยาวชนหญิงว่าร่างกายพวกเธอเปรียบเสมือนพระวิหารอย่างไร (ดู 1 โครินธ์ 6:19) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนสนทนากันในชั้นว่าเหตุใดการรักษาร่างกายและความคิดเราให้สะอาดและมีสุขภาพดีจึงเป็นเรื่องสำคัญ
- เขียนบนกระดานว่า “เหตุใดพระเจ้าทรงต้องการให้เรามีสุขภาพดี” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันคำตอบที่เป็นไปได้และมองหาคำตอบเพิ่มเติมตลอดบทเรียน

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ท่านควรระวังที่จะไม่พูดมากเกินความจำเป็นหรือแสดงความคิดเห็นของท่านบ่อยเกินไป การกระทำเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนขาดความสนใจ ให้คิดว่าตัวท่านเป็นมัคคุเทศก์นำทางในการเรียนรู้ผู้จะสอดแทรกความคิดเห็นที่เหมาะสมเพื่อทำให้คนที่ท่านสอนเดินอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 64)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าเหตุใดพระเจ้าทรงต้องการให้พวกเธอมีสุขภาพดี เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงทำรายการสิ่งที่พวกเธอทำอยู่เพื่อรักษาความคิดและร่างกายให้มีสุขภาพดี แบ่งชั้นเรียนออกเป็นกลุ่มและมอบหมายให้แต่ละกลุ่มค้นคว้าพระคัมภีร์ต่อไปนี้หนึ่งข้อโดยมองหาคำแนะนำเพื่อช่วยพวกเธอรักษาความคิดและร่างกายให้มีสุขภาพดี: คพ. 88:124; คพ. 89:5–9; และ คพ. 89:10–16 (หากพวกเธอต้องการให้ช่วยเข้าใจเรื่องคำแนะนำใน คพ. 89 ให้ดู *แน่วแน่ต่อศรัทธา*,หน้า 194–196) ให้แต่ละกลุ่มรายสิ่งที่พบ ขอให้เยาวชนหญิงทบทวนรายการของพวกเธอและพิจารณาว่ามีสิ่งอื่นอีกหรือไม่ที่พวกเธอทำได้เพื่อรักษาสุขภาพ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันการเปลี่ยนแปลงที่พวกเธอวางแผนจะทำซึ่งจะเป็นพรแก่พวกเธอเวลานี้และในอนาคต หากพวกเธอสบายใจจะทำเช่นนั้น
- หากจำเป็น ให้ทบทวนพระคำแห่งปัญญาพอสังเขปเพื่อให้แน่ใจว่าเยาวชนหญิงเข้าใจคำแนะนำของพระเจ้าเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย เขียนบนกระดานว่า “เหตุใดพระเจ้าประทานพระคำแห่งปัญญาให้เรา” ขอให้เยาวชนหญิงเสนอคำตอบบางอย่าง เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน คพ. 89:18–21 เพื่อหาคำสัญญาที่พระเจ้าทรงทำกับคนที่เชื่อฟังพระคำแห่งปัญญา คำสัญญาแต่ละอย่างนี้เกิดสัมฤทธิผลในชีวิตเราอย่างไร (หากพวกเธอต้องการให้ช่วยเข้าใจเรื่องสัญญาเหล่านี้ ให้พวกเธออ่านคำอธิบายของประธานบอยด์ เค. แพค-เกอร์ในคำพูดของท่านเรื่อง “พระวาจาแห่งปัญญา: หลักธรรมและคำสัญญา”) เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันประจักษ์พยานเกี่ยวกับหลักคำสอนนี้หรือพรที่พวกเธอได้จากการดำเนินชีวิตตามพระคำแห่งปัญญา
- ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “สุขภาพร่างกาย” และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงมองหาเหตุผลที่เราควรรักษาร่างกายให้มีสุขภาพดี—รวมถึงเหตุผลทางโลกและทางวิญญาณ ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบ ส่วนหนึ่งของการสนทนานี้คือท่านอาจจะแบ่งปันคำกล่าวนี้จากประธานบอยด์ เค. แพคเกอร์: “แน่นอน พระวาจาแห่ง

ปัญญาประทานให้เพื่อว่าท่านจะรักษาส่วนที่ละเอียดอ่อนไวต่อความรู้สึกให้อยู่ในลักษณะตื่นตัวและสามารถรับพระวิญญาณได้ จง 'ฟัง' ความรู้สึกของท่าน ท่านจะได้รับการนำทาง การเตือน การสอน และได้รับพร" ("พระวาจาแห่งปัญญา: หลักธรรมและคำสัญญา," *เลียโฮนา*, ก.ค. 1996) คำสัญญาของประธานแพคเกอร์เกิดสัมฤทธิผลในชีวิตเยาวชนหญิงอย่างไร

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน "สุขภาพทางกายและอารมณ์" ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* ขอให้เยาวชนหญิงบางคนเขียนคำแนะนำที่พบไว้บนกระดานหลายๆ ข้อ และขอให้คนอื่นเขียนพรที่สัญญาไว้กับคนที่ทำตามคำแนะนำนี้ ขอให้พวกเธอสนทนาว่าวิธีที่พวกเธอปฏิบัติต่อร่างกายตนส่งผลต่อวิญญาณของพวกเธออย่างไร พวกเธอจะใช้สิ่งที่เขียนไว้บนกระดานอธิบายมาตรฐานของพวกเธอต่อเพื่อนต่างศาสนาอย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าเหตุใดพระเจ้าจึงทรงต้องการให้พวกเธอมีสุขภาพดี พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ติดตามสิ่งที่พวกเธอรับประทานในหนึ่งสัปดาห์และประเมินว่าพวกเธอทำตามคำแนะนำของพระเจ้าเกี่ยวกับสุขภาพทางกายหรือไม่
- ทำความรู้โครงการอันทรงคุณค่าข้อ 3 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ
- วางแผนสหกิจกรรมที่รวมการออกกำลังกายและอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพไว้ด้วย

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญให้คนที่พระองค์ทรงสอนกระทำด้วยศรัทธาและดำเนินตามความจริงที่พระองค์ทรงสอน ท่านจะเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงที่ท่านสอนกระทำด้วยและรักษาความคิดและร่างกายของพวกเธอให้มีสุขภาพดีได้อย่างไร ท่านจะดลใจให้พวกเธอแสวงหาประโยชน์ทางร่างกายและวิญญาณของการดำเนินชีวิตตามที่พระเจ้าทรงบัญชาได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ดู ข้อความที่คัดมาจากบอยด์ เค. แพคเกอร์, “พระวาจาแห่งปัญญา: หลักธรรมและคำสัญญา,” เลียโฮนา, *ก.ค. 1996, หน้า 21–24*

จงปฏิบัติตามหลักธรรมของพระคำแห่งปัญญาแล้วท่านจะได้รับพรตามที่สัญญาไว้ การเปิดเผยสัญญาไว้ว่า “วิสุทธิชนทั้งปวงผู้จดจำที่จะรักษาและทำตามคำกล่าวเหล่านี้, โดยดำเนินชีวิตอยู่ในการเชื่อฟังพระบัญญัติ” ได้รับสัญญาว่าพวกเขา “จะได้รับพลานามัยในสะดือพวกเขาและไขแก่กระดูกพวกเขา” และ “จะวิ่งและไม่เหนื่อยอ่อน, และจะเดินและไม่อ่อนล้า” (คพ. 89:18, 20)

พระคำแห่งปัญญาไม่ได้สัญญาว่าท่านจะมีสุขภาพที่ดีพร้อมแต่สอนวิธีรักษาร่างกายของท่านให้อยู่ในสภาพดีที่สุด และเพื่อให้ความคิดของท่านตื่นตัวต่อการกระตุ้นทางวิญญาณอันละเอียดอ่อน . . .

และยังมีพรที่ยิ่งใหญ่กว่าซึ่งสัญญาไว้ในพระคำแห่งปัญญา ผู้ที่ปฏิบัติตามพระบัญญัติข้อนี้ได้รับสัญญาว่าพวกเขา “จะพบปัญญาและขุมทรัพย์แห่งความรู้, แม้ทรัพย์ที่ซ่อนอยู่” (คพ. 89:19) นี่เป็นการเปิดเผยส่วนตัวซึ่งโดยสิ่งนี้ท่านสามารถสังเกตเห็นจระเข้ทางวิญญาณหรือกับระเบิดที่ซ่อนอยู่หรืออันตรายอื่นๆ ได้ . . .

มีสัญญาสุดท้ายในการเปิดเผยนั้น พระเจ้าตรัสอีกครั้งถึงผู้ที่รักษา ปฏิบัติ และเชื่อฟังพระบัญญัตินี้ว่า “เรา . . . ให้สัญญาแก่พวกเขา, ว่าเทพผู้ทำลายจะผ่านพวกเขาไป, ดังลูกหลานแห่งอิสราเอล, และไม่สังหารพวกเขา” (คพ. 89:21) นั่นคือสัญญาที่ยอดเยี่ยมมาก

เพื่อที่จะเข้าใจพรนั้น เราต้องย้อนกลับไปในสมัยของโมเสส ชาวอิสราเอลถูกทำให้เป็นทาสรับใช้ถึง 400 ปี โมเสสมาปลดปล่อยพวกเขา เขาทำให้เกิดภัยพิบัติหลายอย่างในอียิปต์ ทุกครั้งฟาโรห์ตกลงว่าจะปล่อยชาวอิสราเอลให้เป็นอิสระแต่เขาก็ผิดสัญญาทุกครั้ง ในที่สุด “พระยาห์เวห์ตรัสกับโมเสสว่า เราจะนำภัยพิบัติมาสู่ฟาโรห์และอียิปต์อีกอย่างเดียว หลังจากนั้นฟาโรห์จะปล่อยพวกเจ้าไปจากที่นี่ . . .ลูกหัวปีทั้งหมดในแผ่นดินอียิปต์จะตาย” (อพยพ 11:1, 5)

โมเสสบอกชาวอิสราเอลให้ “เตรียม . . . ลูกแกะ . . . ปราศจากตำหนิ เป็นตัวผู้อายุหนึ่งปี . . . ห้ามหักกระดูกของมัน” (อพยพ 12:3, 5, 46; ดู ยอห์น 19:33 ด้วย)

พวกเขาเตรียมลูกแกะเป็นอาหารเลี้ยงและ “เอาเลือดทาที่วงกบประตู . . . เพราะในคืนวันนั้น เราจะผ่านไปในแผ่นดินอียิปต์ และเราจะประหารลูกหัวปีทั้งหมดในแผ่นดิน . . . เมื่อเราเห็นเลือดนั้น เราจะผ่านเว้นพวกเจ้าไป จะไม่มีภัยพิบัติเกิดแก่พวกเจ้า . . . วันนี้ . . . พวกเจ้าจง . . . ถือเป็นกฎถาวร” (อพยพ 12:7, 12–14) “เมื่อลูกหลานของพวกท่านถามว่า พิธีนี้หมายความว่าอะไร? พวกท่านจงตอบว่าเป็นการถวายสัตวบูชาปัสกาแด่พระยาห์เวห์” (อพยพ 12:26–27)

เยาวชนทั้งหลาย แน่นอน ท่านเข้าใจว่าสัญลักษณ์ของปัสกาคืออะไร พระคริสต์ทรงเป็น “พระเมษโปดกของพระเจ้า” (ยอห์น 1:29, 36) พระบุตรหัวปี เพศชาย ไร้ตำหนิ พระองค์ทรงถูกประหารโดยไม่ทำให้กระดูกของพระองค์หัก แม้ว่าทหารจะถูกส่งให้ไปทำเช่นนั้นก็ตาม

อย่างไรก็ตาม การเชื่อฟังพระบัญญัตินี้ไม่ได้ช่วยให้เรารอดชีวิตจากความตายของชีวิตมรรตัย เพราะเมื่อถึงเวลาเราทุกคนต้องตาย แต่มีความตายทางวิญญาณที่ท่านไม่จำเป็นต้องทนทุกข์หากท่านเชื่อฟัง เพราะ “พระคริสต์ผู้ทรงเป็นปัสกาของเราถูกถวายบูชาแล้ว” การเปิดเผยสอน (1 โครินธ์ 5:7)

พระเจ้าทรงมีวิธีอะไรในการจัดหาให้คนยากไร้และคนขัดสน

เมื่อพระเยซูคริสต์เสด็จมาแผ่นดินโลก พระองค์ทรงใช้การปฏิบัติศาสนกิจส่วนใหญ่ดูแลคนยากไร้และคนขัดสน โดยผ่านศาสนจักรของพระองค์ พระเจ้าทรงจัดหาวิธีให้เราดูแลคนขัดสน พระองค์ทรงขอให้เราให้อย่างเผื่อแผ่ตามสิ่งที่เราได้รับจากพระองค์ “วิธีของพระเจ้าในการดูแลคนขัดสนแตกต่างไปจากวิธีของโลก พระเจ้าตรัสว่า ‘[การดูแลคนยากจน] จำเป็นต้องทำในวิธีของเราเอง’ พระองค์มิได้สนพระทัยเฉพาะความจำเป็นเร่งด่วนของเราเท่านั้น แต่พระองค์ทรงห่วงใยความก้าวหน้านิรันดร์ของเราเช่นกัน ด้วยเหตุผลนี้ วิธีของพระเจ้าจึงมักรวมถึงการพึ่งพาตนเองและการรับใช้เพื่อนบ้านของเรานอกเหนือจากการดูแลคนยากจน” (ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “การจัดหาให้ในวิธีของพระเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2011, หน้า 69)

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจวิธีที่พระเจ้าทรงจัดหาให้คนยากไร้และคนขัดสน

อิสยาห์ 58:6–11; มาลาคี 3:8–10; มัทธิว 25:35–40; คพ. 82:18–19 (วิธีดูแลคนยากไร้)

ยากอบ 1:27; โมไซยาห์ 18:27–28; คพ. 42:29–30 (ความสำคัญของการดูแลคนยากไร้และคนขัดสน)

แอลมา 34:27–28; มอรมอน 8:35–37: คพ. 56:16–18; 70:14

(พระดำรัสเตือนของพระเจ้าถึงคนที่ไม่ดูแลคนยากไร้)

คพ. 104:15–18 (จัดหาให้คนยากไร้ในวิธีของพระเจ้า)

แพทริก เคียรอน, “จงเป็นที่พักพิงจากพายุ,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 111–114

ลินดา เค. เบอร์ตัน, “เราเป็นแขกแปลกหน้า,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 13–15

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “เราทั้งหลายไม่ได้เป็นขอทานนหรอกหรือ?” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2014, 40-42

“การทำงานของสมาชิกในการดูแลคนยากจน คนขัดสน และการรับใช้,” *คู่มือเล่ม 2: การบริหารงานศาสนจักร* (2010), 6.1.2

วีดิทัศน์: “I Was a Stranger: Love One Another,” “When We Were Strangers,”

ท่านได้พยายามทำตามแบบอย่างของพระผู้ช่วยให้รอดในการจัดหาให้ผู้อื่นอย่างไร ท่านจะแบ่งปันประสบการณ์อะไรกับเยาวชนหญิง

เยาวชนหญิงจำเป็นต้องเข้าใจหลักธรรมใดของการจัดหาในวิธีของพระเจ้า การเข้าใจหลักธรรมเหล่านี้จะช่วยให้พวกเธอเป็นสานุศิษย์ที่ดีขึ้นของพระคริสต์อย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ฉาย วีดิทัศน์ด้านมนุษยธรรม ของศาสนจักรและถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการช่วยคนยากไร้และคนขัดสนจากตัวอย่างของศาสนจักร เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันประสบการณ์ที่เคยช่วยผู้อื่น

- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนความต้องการทางโลกและทางวิญญาณบางอย่างที่บุคคลหนึ่งอาจจะมี เขียนบนกระดานว่า “พระเจ้าทรงมีวิธีอะไรในการจัดหาให้คนยากไร้และคนขัดสน” แบ่งปันข้อความของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟที่อยู่ต้นโครงร่างนี้กับเยาวชนหญิง และขอให้เยาวชนหญิงฟังคำตอบของคำถามบนกระดาน เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบ เราจะช่วยคนยากไร้และคนขัดสนให้พึ่งพาตนเองมากขึ้นได้อย่างไร

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจวิธีที่พระเจ้าทรงจัดหาให้คนยากไร้และคนขัดสน เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ในคำพูดของท่านเรื่อง “จงเป็นที่พักพิงจากพายุ,” เอ็ลเดอร์แพทริก เคียรอนกล่าวว่า “ในโลกเราทุกวันนี้มีผู้ลี้ภัยประมาณ 60 ล้านคน … เป็นเรื่องน่าตกใจเมื่อพิจารณาจำนวนที่เกี่ยวข้องและสะท้อนให้เห็นว่านี่หมายถึงอะไรในชีวิตของมนุษย์แต่ละคน” เพื่อช่วยให้เยาวชนหญิงรับรู้วิกฤติผู้ลี้ภัยและวิธีที่พวกเธอจะช่วยได้ ให้ฉายวีดิทัศน์ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่องหรือมากกว่านั้น พวกเธอรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการทดลองต่างๆ ที่ผู้ลี้ภัยประสบ ท่านอาจเชื้อเชิญให้สมาชิกชั้นเรียนในกลุ่มเล็กๆ ทบทวนคำพูดของเอ็ลเดอร์เคียรอนหรือคำพูดของซิสเตอร์ลินดา เค. เบอร์ตันเรื่อง “เราเป็นแขกแปลกหน้า” โดยมองหาสิ่งที่พวกเธอจะทำได้เพื่อช่วยผู้ลี้ภัย ช่วยเยาวชนหญิงวางแผนทำตามข้อเสนอแนะเหล่านี้

- แบ่งเยาวชนหญิงออกเป็นคู่ๆ มอบหมายให้สมาชิกคนหนึ่งของแต่ละคู่อ่านพระคัมภีร์เกี่ยวกับความสำคัญของการดูแลคนยากไร้และคนขัดสนและมอบหมายให้อีกคนหนึ่งอ่านพระคัมภีร์ที่ให้คำเตือนกับคนที่ไม่ดูแลคนยากไร้และคนขัดสน (ดูแนวคิดได้จากข้อพระคัมภีร์ที่เสนอแนะไว้ในโครงร่างนี้) เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ศึกษาข้อพระคัมภีร์ของตนแล้วแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้กับคู่ ถามพวกเธอว่าเหตุใดการดูแลคนยากไร้และคน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

”มื่อคนหนึ่งถามคำถาม ขอให้เชิญคนอื่นตอบแทนที่ท่านจะตอบเสียเอง ตัวอย่างเช่น ท่านอาจพูดว่า 'นั่นเป็นคำถามที่น่าสนใจมาก คนอื่นที่เหลือคิดอย่างไร หรือ 'ใครช่วยตอบคำถามนี้ได้บ้าง'“ (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* (1999), 64)

ขัดสนจึงสำคัญต่อพระบิดาบนสวรรค์ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้สนทนาถึงวิธีที่พวกเธอจะช่วยคนตกทุกข์ได้ยากในครอบครัว วอร์ด และชุมชนของพวกเธอ

- แจกสำเนาคำพูดของเอ็ลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์เรื่อง “เราทั้งหลายไม่ได้เป็นขอทานหรอกหรือ?” ให้สมาชิกชั้นเรียน ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกพระคัมภีร์หนึ่งข้อที่เอ็ลเดอร์ฮอลแลนด์ยกมาอ้างเกี่ยวกับการช่วยคนยากไร้และคนขัดสน เชื้อเชิญเยาวชนหญิงแต่ละคนให้แบ่งปันข้อพระคัมภีร์ที่เลือกและข้อนั้นมีความหมายต่อเธออย่างไร ให้ชั้นเรียนทบทวนคำแนะนำของเอ็ลเดอร์ฮอลแลนด์ ”ข้าพเจ้าไม่รู้แน่ชัดว่าท่านแต่ละคนควรทำหน้าที่ของตนอย่างไรต่อผู้ที่ไม่ทำหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ตลอดเวลา แต่ข้าพเจ้าทราบว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงทราบ พระองค์จะทรงช่วยท่านและนำทางท่านในการเป็นสานุศิษย์ที่มีการุณยธรรม“ ให้เวลาสมาชิกชั้นเรียนนึกถึงวิธีที่พวกเธอรู้สึกว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงต้องการให้พวกเธอดูแลคนยากไร้และคนขัดสน เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันความรู้สึกกับชั้นเรียน

- เชิญสมาชิกคนหนึ่งในฝ่ายอธิการมาแบ่งปันความรู้สึกของเขากับเยาวชนหญิงเกี่ยวกับการดูแลคนยากไร้และคนขัดสน และโอกาสที่เยาวชนหญิงมีเพื่อช่วยสมาชิกวอร์ดหรือชุมชนที่ตกทุกข์ได้ยาก เขาอาจจะพูดเช่นกันว่าศาสนจักรใช้เงินทุนอันศักดิ์สิทธิ์อย่างไร รวมถึงเงินบริจาคอดอาหาร ความช่วยเหลือเพื่อมนุษยธรรม และเงินบริจาคเข้ากองทุนต่อเนื่องเพื่อการศึกษา (ดู *คู่มือเล่ม 1: ประธานสเตคและอธิการ* [2010], 14.4) ท่านอาจจะใช้เวลาชั้นเรียนวางแผนกิจกรรมการรับใช้บางอย่างตามการสนทนาครั้งนี้

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าการจัดหาให้คนขัดสนในวิธีของพระเจ้าหมายความว่าอะไร พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำ *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ต่อไปนี้ให้เสร็จหนึ่งข้อ: คุณค่าส่วนบุคคล โครงการอันทรงคุณค่าข้อ 3 หรือ งานดี ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 6

- กระทำการการรับใช้คนขัดสน

- ทำตามคำแนะนำของประธานโธมัส เอส. มอนสันให้ “สวดอ้อนวอนขอการดลใจเพื่อให้รู้ถึงความต้องการของคนรอบข้าง จากนั้น … ออกไปให้ความช่วยเหลือ” (“ขอพระเจ้าอยู่ด้วยจนเจอกันอีก,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2012, หน้า 110)

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเป็นแบบอย่างและครูพี่เลี้ยง พระองค์ทรงสอนเหล่าสานุศิษย์ให้สวดอ้อนวอน โดยทรงสวดอ้อนวอนกับพวกเขา พระองค์ทรงสอนพวกเขาให้รักและรับใช้ตามแบบที่พระองค์ทรงรักและรับใช้พวกเขา พระองค์ทรงสอนพวกเขาให้รู้วิธีสอนพระกิตติคุณตามแบบที่พระองค์ทรงสอน ท่านจะทำตามแบบอย่างของพระองค์ได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากเจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, "เราทั้งหลายไม่ได้เป็นขอทานหรอกหรือ?" เลียโฮนา, *พ.ย. 2014, 40–42*

ในช่วงขณะที่น่าประหลาดใจที่สุดของการปฏิบัติศาสนกิจช่วงแรกๆ ของพระเยซู พระองค์ทรงยืนขึ้นในธรรมศาลาที่นาซาเร็ธ บ้านของพระองค์ ทรงอ่านถ้อยคำที่อิสยาห์พยากรณ์ไว้และบันทึกไว้ในกิตติคุณลูกา "พระวิญญาณขององค์พระผู้เป็นเจ้าสถิตกับข้าพเจ้า เพราะว่าพระองค์ทรงเจิมตั้งข้าพเจ้าไว้เพื่อนำข่าวดีมายังคนยากจน พระองค์ทรงใช้ข้าพเจ้ามา ประกาศอิสรภาพแก่พวกเชลย และ . . . ปล่อยผู้ถูกบีบบังคับให้เป็นอิสระ" [ลูกา 4:18] . . .

ตลอดประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา ความยากจนเป็นเรื่องท้าทายที่หนักหนาสาหัสและแพร่หลายที่สุดเรื่องหนึ่งของมนุษยชาติ การสูญเสียที่เห็นได้ชัดเนื่องจากความยากจนมักเป็นเรื่องทางกาย แต่ความเสียหายทางวิญญาณและทางอารมณ์ที่เกิดจากความยากจนอาจทำให้ทรุดหนักลงไปอีก ในกรณีใดก็ตาม พระผู้ไถ่ที่ยิ่งใหญ่ไม่เคยทรงขอร้องอย่างไม่ลดละขนาดนี้ให้เราร่วมมือกับพระองค์ในการยกภาระนี้ออกจากผู้คน ในฐานะพระเยโฮวาห์ พระองค์ตรัสว่าจะทรงพิพากษาเชื้อสายแห่งอิสราเอลอย่างรุนแรงเพราะ "ของริบจาก [คนขัดสน] ก็อยู่ในบ้านของเจ้า"

พระองค์ตรัสว่า "ที่พวกเจ้าบีบคั้นชนชาติของเรา และบดขยี้หน้าคนจนนั้นหมายความว่าอย่างไร" [อิสยาห์ 3:14–15]

ผู้เขียนพระธรรมสุภาษิตเขียนเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจนมาก "ผู้กดขี่คนยากจนก็ดูถูกพระผู้สร้างของเขา" และ "คนที่ปิดหูไม่ฟังเสียงร้องทุกข์ของคนจน ตัวเขาเองจะร้องตะโกน เช่นกัน แต่ไม่มีใครตอบ" [สุภาษิต 14:31; 21:13]

ในสมัยของเรา ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์ได้รับการฟื้นฟูยังไม่ทันจะครบปีเมื่อพระเจ้าทรงบัญชาสมาชิกศาสนจักรให้ "ดูแลคนจนและคนขัดสน, และช่วยสงเคราะห์เพื่อคลายความทุกข์ยากของคนเหล่านั้นเพื่อพวกเขาจะไม่ต้องทนทุกข์" [คพ. 38:35] สังเกตน้ำเสียงเชิงบังคับในข้อความนั้น—"พวกเขา จะไม่ต้องทนทุกข์" นั่นคือภาษาที่พระผู้เป็นเจ้าทรงใช้เมื่อพระองค์ทรงจริงจัง

เมื่อพิจารณาถึงความท้าทายใหญ่หลวงในการจัดการปัญหาความไม่เท่าเทียมกันในโลก ชายหรือหญิงคนเดียวจะทำอะไรได้ พระอาจารย์ทรงให้คำตอบด้วยพระองค์เอง ก่อนการทรยศและการตรึงกางเขนพระองค์ เมื่อมารีย์ชโลมพระเศียรพระเยซูด้วยน้ำมันหอมราคาแพง ยูดาสอิสคาริโอทประท้วงความฟุ่มเฟือยและ "ตำหนิหญิงคนนั้น" [ดู มาระโก 14:3–5; ดู มัทธิว 26:6–9; ยอห์น 12:3–5 ด้วย]

พระเยซูตรัสว่า

"ไปกวนใจนางทำไม? นางทำสิ่งดี . . .. . .

"หญิงคนนี้ทำสุดกำลังของนางแล้ว"

"หญิงคนนี้ทำสุดกำลังของนางแล้ว"! ช่างเป็นคำตอบที่กระชับจับใจมาก! นักข่าวคนหนึ่งเคยถามแม่ชีเทเรซาแห่งกัลกัตตาเกี่ยวกับภารกิจอันไร้ซึ่งความหวังของเธอในการช่วยเหลือคนอนาถาในเมืองนั้น นักข่าวกล่าวว่าในเชิงสถิติแล้ว แม่ชีไม่ได้ทำอะไรสำเร็จเลย สตรีร่างเล็กผู้น่าทึ่งคนนี้ตอบกลับว่างานของเธอเกี่ยวกับความรัก ไม่ใช่สถิติ แม้จะมีผู้คนจำนวนมากมาย *เกินกว่า* ที่เธอจะเอื้อมมือไปช่วยเหลือได้ เธอบอกว่าเธอจะรักษาพระบัญญัติที่ให้รักพระผู้เป็นเจ้าและเพื่อนบ้านของเธอโดยการรับใช้ผู้ที่เธอ *เอื้อมถึง* ด้วยทรัพยากรทุกอย่างที่เธอมี ในบางโอกาสเธอจะพูดว่า "สิ่งที่เราทำอาจเป็นเหมือนหยดน้ำในมหาสมุทร แต่ถ้าเราไม่ทำ มหาสมุทรก็จะมีน้ำน้อยไปอีกหนึ่งหยด" [Mother Teresa of Calcutta, *My Life for the Poor*,ed. José Luis González-Balado and Janet N. Playfoot (1985), 20] นักข่าวสรุปอย่างจริงจังว่า ศาสนาคริสต์ *ไม่ใช่* ความเพียรพยายามเกี่ยวกับตัวเลขสถิติ เขาให้เหตุผลว่าถ้าในสวรรค์มีปีติมากเมื่อคนบาปคนเดียวกลับใจยิ่งกว่าเก้าสิบเก้าคนที่ไม่ต้องการกลับใจ แสดงว่าพระผู้เป็นเจ้าไม่ใส่พระทัยเรื่องสถิติมากนัก [ดู Malcolm

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

Muggeridge,*Something Beautiful for God*(1986), 28–29, 118–19; ดู ลูกา 15:7 ด้วย]

ดังนั้นเราจะ “ทำสุดกำลังของเรา” ได้อย่างไร

อย่างหนึ่ง ดังที่กษัตริย์เบ็นจามินสอนไว้ คือเราสามารถยุติการไม่ให้ทรัพย์สินของเราเพราะเรามองคนจนว่าพวกเขาก่อความทุกข์ยากให้ตนเอง บางคน *อาจ* สร้างความยากลำบากให้ตนเอง แต่เราที่เหลือก็ทำสิ่งเดียวกันมิใช่หรือ นี่คือเหตุผลที่นักปกครองผู้มีการุณยธรรมท่านนี้ถามมิใช่หรือว่า “เราทั้งหลายไม่ได้เป็นขอทานหรอกหรือ?” [โมไซยาห์ 4:19] เราทุกคนร้องหาความช่วยเหลือและความหวังตลอดจนคำตอบต่อคำสวดอ้อนวอนมิใช่หรือ เราทุกคนวิงวอนขออภัยสำหรับความผิดพลาดและปัญหาที่เราก่อมิใช่หรือ เราทุกคนอ้อนวอนขอให้พระคุณนั้นชดเชยความอ่อนแอของเรา ขอให้พระเมตตามีชัยเหนือความยุติธรรมอย่างน้อยในกรณีของเรามิใช่หรือ ไม่แปลกใจเลยที่กษัตริย์เบ็นจามินบอกว่าเรา *ได้รับ* การปลดบาปของเราโดยการวิงวอนพระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงตอบรับเราด้วยความการุณย์ แต่เรา *รักษา* การปลดบาปของเราไว้โดยการตอบรับคนจนที่วิงวอนเราด้วยความการุณย์ [ดู โมไซยาห์ 4:11–12, 20, 26]

นอกเหนือจากการปฏิบัติอย่างมีเมตตาต่อพวกเขาแล้ว เราควรสวดอ้อนวอนให้คนขัดสนเช่นกัน ชาวโซรัมกลุ่มหนึ่งที่พี่น้องร่วมศาสนาของพวกเขาถือว่า “สกปรก” และเป็น “กาก”—นั่นเป็นถ้อยคำจากพระคัมภีร์—ถูกขับออกจากบ้านแห่งการสวดอ้อนวอน “เพราะเสื้อผ้าเนื้อหยาบ [ที่พวกเขาสวมใส่]” มอรมอนบอกว่าพวกเขา “ยากจนเกี่ยวกับสิ่งของทางโลก; และ . . . ยากจนในใจด้วย”[แอลมา 32:2–3]—สภาวะทั้งสองแทบจะไปด้วยกันเสมอ คู่ผู้สอนศาสนาแอลมากับอมิวเล็คโต้แย้งการถูกปฏิเสธอันไม่ชอบธรรมของพวกที่แต่งกายสกปรกโดยบอกพวกเขาว่าไม่ว่าผู้อื่นจะริดรอนสิทธิพิเศษใดๆ จากพวกเขา พวกเขาสวดอ้อนวอนได้เสมอ—ในทุ่งของพวกเขาและในบ้านของพวกเขา ในครอบครัวของพวกเขา และในใจของพวกเขา [ดู แอลมา 34:17–27]

แต่แล้วอมิวเล็คพูดกับคนกลุ่มเดียวกันนี้ซึ่งทำให้ตนเองถูกปฏิเสธ ว่า “หลังจากท่าน [สวดอ้อนวอน] แล้ว, หาก *[ท่าน]* ปฏิเสธคนขัดสน, และคนเปลือยเปล่า, และไม่เยี่ยมเยียนคนเจ็บและคนมีทุกข์, และให้ทรัพย์สินของท่าน, *หาก [ท่าน] มี,* แก่ผู้ที่ขัดสน—ข้าพเจ้ากล่าวแก่ *ท่าน,*. . .การสวดอ้อนวอนของท่านเปล่าประโยชน์, และไม่ช่วยอะไรท่านเลย, และท่านเป็นดังคนหน้าซื่อใจคดผู้ปฏิเสธความเชื่อ” [แอลมา 34:28; เน้นตัวเอน] เป็นคำเตือนที่น่าทึ่งมาก ไม่ว่าจะรวย *หรือ* จน เราต้อง “ทำสุดกำลังของเรา” เมื่อผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือ

ฉันจะพบวิธีแก้ไขปัญหาและการท้าทายต่างๆ ได้อย่างไร

การพึ่งพาตนเองรวมถึงความสามารถในการหาวิธีแก้ไขปัญหาและการท้าทายของเราเอง วิธีแก้ไขมากมายเหล่านี้พบในพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูของพระเยซูคริสต์ พระบิดาบนสวรรค์ของเราทรงเอาพระทัยใส่การท้าทายที่เราพบเจอ พระองค์ทรงรักเราและต้องการช่วยเรา เราควรสวดอ้อนวอนขอการนำทางเมื่อเราแสวงหาคำตอบสำหรับการท้าทายของเราในพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์และอัครสาวก

พระกิตติคุณให้วิธีแก้ปัญหาและการปลอบโยนในช่วงท้าทายของท่านอย่างไร

เยาวชนหญิงเผชิญปัญหาหรือการท้าทายอะไรบ้าง พวกเธออาจจะเผชิญการท้าทายอะไรในอนาคต หลักธรรมใดของพระกิตติคุณจะช่วยให้พวกเธอเผชิญกับการท้าทายเหล่านี้ได้สำเร็จ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าพระกิตติคุณสามารถช่วยเรื่องการท้าทายของชีวิตได้

สุภาษิต 3:5–6; มัทธิว 11:28–30; มาระโก 4:36–39; แอลมา 7:11–13; แอลมา 37:35–37; 38:5 (แสวงหาความช่วยเหลือของพระเจ้าเรื่องการท้าทายและปัญหาต่างๆ)

โธมัส เอส. มอนสัน, “เราไม่มีวันเดินตามลำพัง,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2013, 121-124

ริชาร์ด จี. สก็อตต์, “ทำให้การใช้ศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2014, 92–95

เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “เหมือนภาชนะแตก,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2013, 40-42

“สุขภาพทางกายและอารมณ์,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2012), 25–27

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงบอกการท้าทายหรือปัญหาบางอย่างที่เยาวชนวัยพวกเธอกำลังประสบและเขียนคำตอบไว้บนกระดาน ขอให้เยาวชนหญิงระบุสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือไม่ดีที่เยาวชนอาจจะทำเพื่อเผชิญกับปัญหาเหล่านี้ ตลอดบทเรียนให้เยาวชนหญิงมองหาวิธีที่ความจริงของพระกิตติคุณจะช่วยได้
- แบ่งปันประสบการณ์หนึ่งจากชีวิตท่านเองซึ่งพระกิตติคุณให้คำตอบหรือความช่วยเหลือสำหรับปัญหาหรือการท้าทายบางอย่าง เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์คล้ายกันจากชีวิตของพวกเธอ

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาท้าทายของพวกเธอ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการนำทางของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้นึกถึงการท้าทายหรือปัญหาที่เยาวชนหญิงสมัยนี้เผชิญ ขอให้พวกเธอค้นดูดัชนีหัวข้อใน *เลียโฮนา* ฉบับการประชุมใหญ่ครั้งล่าสุดเพื่อหาหัวข้อที่จะช่วยแก้ปัญหานั้น เชื้อเชิญพวกเธอให้ค้นคว้าคำพูดเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับหัวข้อเหล่านั้นและแบ่งปันข้อความหนึ่งกับชั้นเรียนที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงคนหนึ่งเอาชนะการท้าทายของเธอ กระตุ้นเยาวชนหญิงให้ใช้ดัชนีหัวข้อหาความช่วยเหลือตามการท้าทายของพวกเธอ
- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านสองย่อหน้าสุดท้ายของ “สุขภาพทางกายและอารมณ์”ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* และมองหาคำแนะนำที่อาจจะช่วยพวกเธอหรือคนที่พวกเธอรู้จัก เราควรมองหาตัวอย่างอะไรบ้างของ “วิธีแก้ปัญหาสุขภาพ” เมื่อเรามีปัญหา พระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ให้วิธีแก้ปัญหาอะไรบ้าง
- แบ่งปันคำกล่าวต่อไปนี้จากประธานโธมัส เอส. มอนสัน “พี่น้องที่รัก พระบิดาบนสวรรค์ทรงรักท่าน—ทุกๆ ท่าน ความรักนั้นไม่มีวันเปลี่ยน รูปลักษณ์ภายนอกของท่าน ทรัพย์สมบัติของท่าน หรือจำนวนเงินที่ท่านมีในบัญชีธนาคารไม่มีผลต่อความรักนั้น พรสวรรค์และความสามารถของท่านไม่เปลี่ยนความรักนั้น ความรักนั้นมีอยู่จริง มีให้ท่านยามท่านทุกข์หรือสุข สิ้นหวังหรือมีหวัง ความรักของพระผู้เป็นเจ้ามีให้ท่านไม่ว่าท่านจะรู้สึกว่าสมควรได้รับหรือไม่ก็ตาม ความรักนั้นมีให้ท่านเสมอ” (“เราไม่มีวันเดินตามลำพัง,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 123-124) เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แบ่งปันประสบการณ์ซึ่งพวกเธอรู้สึกถึงความรักของพระผู้เป็นเจ้าในช่วงการท้าทายที่ยาก ขอให้เยาวชนหญิงอ่านพระคัมภีร์คนละหนึ่งข้อจากโครงร่างนี้และแบ่งปันว่าข้อนั้นจะช่วยคนที่กำลังเผชิญการท้าทายหรือปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วไปในหมู่เยาวชนทุกวันนี้ได้อย่างไร การ ”วางใจพระเจ้า“

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

”จงระวังอย่าจบการสนทนาที่ดีเร็วเกินไปเพื่อจะได้นำเสนอเนื้อหาทั้งหมดที่ท่านเตรียมไว้ แม้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด แต่สำคัญกว่าที่จะช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกถึงอิทธิพลของพระวิญญาณ แก้ไขปัญหาของเขา เพิ่มความเข้าใจในพระกิตติคุณ และผูกมัดตนมากขึ้นที่จะรักษาพระบัญญัติ“ (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 64)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนผู้ติดตามพระองค์ให้ตรึกตรองพระคัมภีร์ด้วยตนเองและใช้พระคัมภีร์หาคำตอบให้กับคำถามของพวกเขา ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงปรารถนาจะหันไปพึ่งพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ขณะหาคำตอบให้กับการท้าทายของพวกเธอได้อย่างไร

หรือมาหาพระคริสต์เมื่อเราต้องความช่วยเหลือหมายความว่าอย่างไร เยาวชนหญิงนึกถึงพระคัมภีร์ข้ออื่นออกหรือไม่ที่จะช่วยแก้ปัญหาหรือการท้าทายบางอย่าง

- ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงคนที่พวกเธอรู้จักผู้กำลังต่อสู้กับการท้าทายทางจิตใจหรืออารมณ์ แจกสำเนาคำพูดของเอ็ล-เดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์เรื่อง “เหมือนภาชนะแตก” ให้เยาวชนหญิงแต่ละคน ขอให้พวกเธอมองหาคำตอบของคำถามที่ว่า “ท่านควรจะตอบรับอย่างไรให้ดีที่สุดเมื่อท่านหรือคนที่ท่านรักเผชิญการท้าทายทางจิตใจหรือทางอารมณ์” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้และสนทนาว่าคำ

- ขอให้สมาชิกชั้นเรียนนึกถึงการท้าทายหรือปัญหาที่พวกเธอกำลังเผชิญ เขียนเครื่องมือสี่อย่างที่เอ็ลเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์กล่าวไว้ในคำพูดของท่านเรื่อง ”ทำให้การใช้ศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก“ ไว้บนกระดานและขอให้สมาชิกชั้นเรียนศึกษาเครื่องมือหนึ่งอย่างที่รู้สึกว่าจะช่วยพวกเธอแก้ไขการท้าทายเหล่านั้น เชื้อเชิญพวกเธอให้แบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้จากคำแนะนำของเอ็ลเดอร์สก็อตต์

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าจะพบวิธีแก้ปัญหาท้าทายของชีวิตในพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ได้อย่างไร พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ศึกษาข้อพระคัมภีร์โดยมีคำถามหรือปัญหาที่เจาะจงชัดในใจ เขียนความประทับใจและคำตอบจากพระวิญญาณลงในบันทึกส่วนตัว

- เลือกหัวข้อในจุลสาร *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* ที่พวกเธอประสงค์จะพัฒนา จดความพยายามและความสำเร็จในสัปดาห์ที่จะมาถึงลงในบันทึกส่วนตัว

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “อย่าลืมฉัน,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2011, หน้า 155–159*

ข้อแรก อย่าลืมที่จะอดทนกับตนเอง

ข้าพเจ้าอยากบอกบางสิ่งแก่ท่านซึ่งข้าพเจ้าหวังว่าท่านจะเข้าใจในทันทีว่า พระผู้เป็นเจ้าทรงทราบดีว่าข้าพเจ้าและท่านไม่ดีพร้อม

ข้าพเจ้าขอกล่าวว่า พระผู้เป็นเจ้าทรงทราบดีว่าผู้คนที่ท่านคิดว่าดีพร้อมนั้นไม่ดีพร้อม

กระนั้นเราใช้เวลาและพลังงานมากมายที่จะเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นซึ่งปกติแล้วจะเปรียบเทียบความอ่อนแอของเรากับความเข้มแข็งของพวกเขา สิ่งนี้ทำให้เราตั้งความหวังของตนเองซึ่งไม่อาจทำให้เกิดขึ้นได้ ผลก็คือเราไม่เคยฉลองความสำเร็จเพราะสิ่งเหล่านั้นดูเหมือนจะด้อยกว่าสิ่งที่ผู้อื่นทำ . . .

พระผู้เป็นเจ้าทรงประสงค์จะช่วยทำให้ความอ่อนแอของเรากลายเป็นความเข้มแข็งในที่สุด [ดู อีเธอร์ 12:27] แต่พระองค์ทรงทราบว่านี่คือเป้าหมายระยะยาว พระองค์ทรงประสงค์ให้เราดีพร้อมเหมือนพระองค์ [ดู 3 นีไฟ 12:48] และถ้าเรายังคงอยู่บนเส้นทางของการเป็นสานุศิษย์ สักวันหนึ่งเราจะดีพร้อม ไม่เป็นไรที่ท่านยังไม่ดีพร้อมในขณะนี้ จงพยายามต่อไปแต่จงหยุดลงโทษตนเอง

พี่น้องสตรีที่รัก มีหลายท่านที่มีการุณยธรรมและความอดทนต่อความอ่อนแอของผู้อื่นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด พึงระลึกไว้ว่าจงมีการุณยธรรมและความอดทนต่อตนเองด้วย . . .

ข้อสาม อย่าลืมที่จะมีความสุขเดี๋ยวนี้. . .

ดังเช่นทุกวันนี้ที่ผู้คนจำนวนมากรอตั๋วทองคำของพวกเขา—ตั๋วที่พวกเขาเชื่อว่าเป็นกุญแจสู่ความสุขที่พวกเขาใฝ่ฝันถึงโดยตลอด สำหรับบางคนแล้วตั๋วทองคำอาจเป็นชีวิตแต่งงานที่สมบูรณ์แบบ สำหรับบางคนบ้านในฝัน หรือบางทีการมีอิสระจากความเครียดหรือความกังวล

การมีความปรารถนาอันชอบธรรมไม่ใช่สิ่งผิด—เราหวังและแสวงหาสิ่งที่เป็น “คุณธรรม, งดงาม, หรือกล่าวขวัญกันว่าดีหรือควรค่าแก่การสรรเสริญ” [หลักแห่งความเชื่อ 1:13] ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อเราผัดผ่อนความสุขไว้เพราะเรารอเหตุการณ์ในอนาคต—ตั๋วทองคำของเรา—ให้ปรากฏขึ้น . . .

ข้าพเจ้าไม่ได้พูดว่าเราควรละทิ้งความหวังหรือปรับเปลี่ยนเป้าหมายของเรา อย่าหยุดความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ดีที่สุด อย่าหยุดหวังในสิ่งที่เป็นความปรารถนาอันชอบธรรมของใจท่าน แต่อย่าปิดตาหรือปิดใจต่อความสวยงามอันเรียบง่ายและความงดงามของช่วงเวลาในแต่ละวันซึ่งทำให้ชีวิตมีค่าและมีความสุข

ผู้คนซึ่งมีความสุขมากที่สุดที่ข้าพเจ้ารู้จักไม่ใช่ผู้คนที่มีตั๋วทองคำ พวกเขาคือผู้ที่ค้นพบและเห็นคุณค่าของความงดงามและความหวานชื่นในทุกช่วงเวลาของแต่ละวันในขณะที่ติดตามเป้าหมายอันมีค่า พวกเขาคือผู้ที่ก้าวเดินไปในแต่ละวัน ถักทอผืนผ้าแห่งความสำนึกคุณและความพิศวงไปตลอดชีวิตของพวกเขา คนเหล่านี้คือผู้ที่มีความสุขอย่างแท้จริง . . .

ข้อห้า อย่าลืมว่าพระเจ้าทรงรักท่าน . . .

ไม่ว่าวันเวลาของท่านจะมืดมนเพียงไร ไม่ว่าท่านจะรู้สึกว่าตนไร้ค่าเพียงไร ไม่ว่าท่านจะลดคุณค่าของตนเองลงเพียงไร พระบิดาบนสวรรค์ของท่านไม่ทรงลืมท่าน แท้จริงแล้วพระองค์ทรงรักท่านด้วยความรักที่ไม่มีวันสิ้นสุด

ลองนึกถึงสิ่งนี้ ท่านเป็นที่รู้จักและเป็นที่จดจำว่าเป็นสัตภาวะที่สง่างาม น่าเกรงขาม และรุ่งโรจน์ที่สุดในจักรวาล ท่าน

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

เป็นที่รักของกษัตริย์แห่งห้วงอวกาศอันไม่มีที่สิ้นสุดและเวลาอันเป็นนิจ . . .

พระผู้เป็นเจ้าทรงรักท่านเพราะท่านคือลูกของพระองค์ พระองค์ทรงรักท่านถึงแม้ว่าบางครั้งท่านอาจรู้สึกโดดเดี่ยวหรือทำผิดพลาด

ความรักของพระผู้เป็นเจ้าและพลังอำนาจของพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูคือการไถ่และการช่วยให้รอด หากท่านจะยอมให้ความรักอันสูงส่งของพระองค์เข้ามาในชีวิตของท่าน ความรักนี้จะตกแต่งบาดแผล เยียวยาความเจ็บปวด และบรรเทาความเศร้าโศก

หัวข้อบทเรียน

ธันวาคม: การสร้างอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าในยุคสุดท้าย

“ขอให้อาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าออกไป, เพื่ออาณาจักรแห่งสวรรค์จะมา” (คพ. 65:6)

เยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่านถูกส่งมาแผ่นดินโลกในเวลาที่เจาะจงนี้เพื่อช่วยเตรียมโลกให้พร้อมรับการเสด็จมาครั้งที่สองของพระผู้ช่วยให้รอด พวกเธอมีของประทานพิเศษและพรสวรรค์ที่พระเจ้าทรงต้องการให้พวกเธอใช้ช่วยสร้างอาณาจักรและแบ่งปันพระกิตติคุณของพระองค์ บทเรียนในหน่วยนี้จะช่วยพวกเธอพัฒนาของประทานเหล่านั้นขณะเตรียมเป็นผู้นำและครูในศาสนจักรและอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้า

โครงร่างให้เลือกจากเดือนนี้:

ฉันจะเชื้อเชิญให้ทุกคนมาหาพระคริสต์ได้อย่างไร
พระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้ฉันใช้ของประทานฝ่ายวิญญาณอย่างไร
ฉันจะเตรียมจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางได้อย่างไร
ฉันจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยสมาชิกใหม่ของศาสนจักร
ฉันจะช่วยเพื่อนที่แข็งขันน้อยให้กลับมาโบสถ์ได้อย่างไร
ไซอันคืออะไร
ฉันจะมีส่วนร่วมในการเร่งงานแห่งความรอดได้อย่างไร

สหกิจกรรม

พิจารณาว่าท่านจะวางแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ได้อย่างไร ไซต์กิจกรรมเยาวชน มีไว้ช่วยท่าน กิจกรรมการเรียนรู้หลายกิจกรรมในโครงร่างนี้อาจใช้เป็นสหกิจกรรมที่มีประสิทธิผล จงทำงานกับฝ่ายประธานชั้นเรียนเพื่อเลือกและวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสมเสริมสิ่งที่เยาวชนหญิงเรียนรู้ในวันอาทิตย์

เข้าไปดูออนไลน์หน่วยนี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

ความก้าวหน้าส่วนบุคคล

กิจกรรมต่อไปนี้จาก *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* สัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

คุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 7

งานดี ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 7

เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน

มาตรฐานต่อไปนี้จาก *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* สัมพันธ์กับบทเรียนในหน่วยนี้:

ครอบครัว

เพื่อน

ฉันจะเชื้อเชิญให้ทุกคนมาหาพระคริสต์ได้อย่างไร

สมาชิกแต่ละคนของศาสนจักรมีความรับผิดชอบในการช่วยให้ผู้อื่นมาหาพระคริสต์และได้รับพรของพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟู ประจักษ์พยานของเราและแบบอย่างที่ดีของเราจะดลใจให้มิตรสหายและเพื่อนบ้านต้องการเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดและพระกิตติคุณของพระองค์

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

พระคัมภีร์และแหล่งช่วยใดจะสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนเชื้อเชิญผู้อื่นให้มาหาพระคริสต์

1 ทิโมธี 4:12 (เป็นแบบอย่างแก่บรรดาผู้เชื่อ)

1 เปโตร 3:15 (จงพร้อมให้คำตอบเสมอแก่คนที่ถามเกี่ยวกับความเชื่อของเรา)

โมไซยาห์ 18:9 (เราเต็มใจยืนเป็นพยานเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้า)

คพ. 28:16; 100:3–8 (ถ้าเราอ้าปาก ปากเราจะเต็มไปด้วยสิ่งที่ต้องพูด)

คพ. 84:85 (ถ้าเราสั่งสมพระวจนะ พระองค์จะประทานสิ่งที่เราควรพูดแก่เรา)

เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “จงวางใจในพระเจ้า,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2013, 43–45

ริชาร์ด จี. สก็อตต์, “เพราะว่าเราได้วางแบบอย่างแก่พวกท่านแล้ว,”*เลียโฮนา,* พ.ค. 2014, 32-35

เดวิด เอ. เบดนาร์, “มาดูเถิด,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2014, 107-110

“งานสอนศาสนา,”ใน บทที่ 3 ของ *สั่งสอนกิตติคุณของเรา* (2004), 89

วีดิทัศน์: “เพราะฉันได้รับมากมาย”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ท่านเคยมีประสบการณ์อะไรบ้างในการเชื้อเชิญผู้อื่นให้มาหาพระคริสต์ ท่านพบวิธีใดบ้างที่มีประสิทธิภาพในการพูดกับผู้อื่นเกี่ยวกับพระกิตติคุณ

เยาวชนหญิงมีโอกาสใดให้เชื้อเชิญผู้อื่นมาหาพระคริสต์ พวกเธอเคยมีประสบการณ์อะไรบ้างที่สามารถแบ่งปันกันได้

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ให้ชั้นเรียนท่องสาระสำคัญเยาวชนหญิง ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอจะตอบอย่างไรถ้าเพื่อนต่างศาสนาถามว่า “คุณหมายความว่าอะไรเมื่อคุณพูดว่า ‘เราจะยืนเป็นพยานเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้า’”

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแสดงรูปของผู้สอนศาสนาเต็มเวลาจากครอบครัวของพวกเธอ (หรือดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 109–110) ขอให้พวกเธอเขียนคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่บุคคลหนึ่งต้องมีเพื่อเป็นผู้สอนศาสนา เยาวชนหญิงมีคุณสมบัติใดบ้างตอนนี้ ช่วยให้พวกเธอเข้าใจว่าพวกเธอไม่จำเป็นต้องได้รับเรียกให้เป็นผู้สอนศาสนาเต็มเวลาก็สามารถแบ่งปันพระกิตติคุณได้

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ประจักษ์พยานทรงพลังที่สุดเสมอเมื่อสั้น กระชับ และตรงไปตรงมา” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 43)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีเชื้อเชิญผู้อื่นให้มาหาพระคริสต์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการทรงนำของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้อ่านคำเชื้อเชิญของเอ็ลเดอร์เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ดในคำพูดของท่านเรื่อง “จงวางใจในพระเจ้า” (ในสองย่อหน้าที่เริ่มตั้งแต่ “กุญแจสำคัญคือท่านต้องได้รับการดลใจจากพระผู้เป็นเจ้า”) แบ่งปันประสบการณ์ที่ท่านเคยมีเมื่อท่านยอมรับคำเชื้อเชิญนี้ และเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ของพวกเธอ ให้เวลาพวกเธอนึกถึงคนที่พวกเธอสามารถยื่นมือช่วยเหลือและเชื้อเชิญให้มาหาพระคริสต์

- แบ่งชั้นเรียนครึ่งชั้น มอบหมายให้ครึ่งหนึ่งอ่านเกี่ยวกับตัวอย่างของคุณยายวิทเทิลในคำพูดของเอ็ลเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์เรื่อง “เพราะว่าเราวางแบบอย่างแก่ท่านแล้ว” มอบหมายให้อีกครึ่งชั้นอ่านแบบอย่างของจีนีน วัทคินส์ในคำพูดเรื่องเดียวกัน ขอให้พวกเธอสรุปสองเรื่องนี้ให้กันฟังและแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้จากเรื่องดังกล่าวเกี่ยวกับการเชื้อเชิญผู้อื่นให้มาหาพระคริสต์ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ค้นคว้าคำพูดที่เหลือของเอ็ลเดอร์สก็อตต์และแบ่งปันคำแนะนำอื่นที่ท่านให้ พวกเธอจะประยุกต์ใช้คำแนะนำนี้ในการพยายามช่วยให้ผู้อื่นมาหาพระผู้ช่วยให้รอดได้อย่างไร

- ขออนุญาตอธิการเชิญสมาชิกวอร์ดคนหนึ่ง (หากอยู่ในวิสัยที่ทำได้ให้เชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่ง) ที่เปลี่ยนใจเลื่อมใสศาสนจักรมาแบ่งปันประสบการณ์เมื่อมีคนแนะนำให้รู้จักพระกิตติคุณ แบบอย่างของเพื่อนวิสุทธิชนยุคสุดท้ายมีอิทธิพลอย่างไรต่อการตัดสินใจเรียนพระกิตติคุณของบุคคลนั้น เขาหรือเธอจะให้คำแนะนำอะไรแก่เยาวชนหญิงเกี่ยวกับการเชื้อเชิญผู้อื่นให้มาหาพระคริสต์ เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้ถามคำถามที่มี (ท่านอาจจะเลือกฉายวีดิทัศน์เรื่อง “พราะฉันได้รับมากมาย” และสนทนาถึงอิทธิพลที่เราจะมีได้ในการช่วยให้เพื่อนของเรายอมรับพระกิตติคุณ)

- เขียนพระคัมภีร์อ้างอิงจากบทนี้ไว้บนกระดาน ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกพระคัมภีร์หนึ่งข้อ ศึกษา และวาดรูปแทนสิ่งที่พระคัมภีร์ข้อนั้นสอน ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันข่าวสารในข้อพระคัมภีร์ของพวกเธอตามรูปที่วาดไว้ จากนั้นให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านพระคัมภีร์ของตนให้ชั้นเรียนฟังและแบ่งปันสิ่งที่เธอวางแผนจะทำเพื่อดำเนินชีวิตตามนั้น
- ก่อนชั้นเรียน ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนนำสิ่งของหรือรูปแทนวิธีหนึ่งที่พระกิตติคุณเป็นพรแก่ชีวิตเธอมาด้วย ระหว่างชั้นเรียน ให้อ่านเรื่องเกี่ยวกับบุตรชายของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์ด้วยกันในคำพูดของท่านเรื่อง “มาดูเถิด” เหตุใดน้องชายจึงกระตือรือร้นที่จะเอาผ้าพันแผลพันแขนให้เพื่อนๆ ของเขา เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้แสดงสิ่งของหรือรูปที่นำมาและพูดถึงพรที่ของเหล่านี้หมายถึง กระตุ้นพวกเธอให้นึกถึงคนรู้จักที่ไม่ได้รับพรเหล่านี้ และเชื้อเชิญพวกเธอให้วางแผนแบ่งปันพระกิตติคุณกับพวกเขา

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจวิธีเชื้อเชิญผู้อื่นให้มาหาพระคริสต์หรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะคุ้มค่าหรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สวดอ้อนวอนขอให้มีโอกาสแบ่งปันพระกิตติคุณและสนทนาประสบการณ์ที่พวกเธอมีในชั้นเรียนคราวหน้า
- พกบัตรเผยแผ่ติดตัวไปโรงเรียนและหาโอกาสใช้บัตรนั้นแบ่งปันพระกิตติคุณ
- ศึกษา บทที่ 3 ของ *สั่งสอนกิตติคุณของเรา* เพื่อเตรียมพูดกับคนอื่นเกี่ยวกับพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟู

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงเชื้อเชิญคนที่ติดตามพระองค์ให้เป็นพยาน ท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงรู้สึกสบายใจมากขึ้นกับการเป็นพยานถึงความเชื่อของพวกเธอต่อคนรอบข้างได้อย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก เอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ด, “จงวางใจในพระเจ้า,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2013*

กุญแจสำคัญคือท่านต้องได้รับการดลใจจากพระผู้เป็นเจ้า ทูลขอการนำทางจากพระองค์ แล้วออกไปทำตามที่พระวิญญาณทรงกระตุ้น เมื่อสมาชิกมองงานแห่งความรอดเป็นความรับผิดชอบของตนแต่ผู้เดียว อาจทำให้รู้สึกกลัวได้ แต่เมื่อเขามองว่าเป็นคำเชื้อเชิญให้ทำตามพระเจ้าในการนำจิตวิญญาณมาสู่พระองค์เพื่อให้เอ็ลเดอร์และซิสเตอร์เต็มเวลาสอน งานนั้นจะสร้างแรงบันดาลใจ เติมพลัง และยกระดับจิตใจ

เราไม่ได้ขอให้ทุกคนทำทุกสิ่ง เราเพียงขอให้สมาชิกทุกคนสวดอ้อนวอนเพราะรู้ว่าถ้าสมาชิกทุกคน ทั้งเยาว์วัยและสูงวัยจะเอื้อมออกไปหาแม้เพียง “คนเดียว” ระหว่างช่วงนี้จนถึงคริสต์มาส หลายล้านคนจะสัมผัสถึงความรักของพระเจ้าพระเยซูคริสต์ และเป็นของขวัญแสนวิเศษแด่พระผู้ช่วยให้รอด

พระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้ฉันใช้ของประทานฝ่ายวิญญาณอย่างไร

ของประทานฝ่ายวิญญาณคือพรหรือความสามารถที่มาจากอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ เราทุกคนในฐานะลูกของพระบิดาบนสวรรค์ล้วนมีของประทานฝ่ายวิญญาณ พระผู้เป็นเจ้าประทานของประทานเหล่านี้ให้เราเพื่อเราจะสามารถรับใช้และช่วยสร้างอาณาจักรของพระองค์ พระองค์ทรงบัญชาเราให้ค้นหาและพัฒนาของประทานฝ่ายวิญญาณอย่างขยันหมั่นเพียร

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจของประทานฝ่ายวิญญาณและวิธีที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้ใช้ของประทานนั้น

ท่านมีของประทานฝ่ายวิญญาณอะไรบ้าง ของประทานเหล่านั้นเป็นพรแก่ท่านและผู้อื่นอย่างไร ของประทานฝ่ายวิญญาณของผู้อื่นเป็นพรแก่ท่านอย่างไร ท่านรู้จักของประทานของตนได้อย่างไร

เหตุใดจึงสำคัญที่เยาวชนหญิงต้องรู้เกี่ยวกับของประทานฝ่ายวิญญาณของพวกเธอ นี่จะช่วยพวกเธอเตรียมรับบทบาท บ้าน และครอบครัวในอนาคตอย่างไร

1 โครินธ์ 12:3–27; โมโรไน 10:8–18; คพ. 46:13–25 (ตัวอย่างของของประทานฝ่ายวิญญาณ)

คพ. 46:8–10 (เหตุใดเราจึงได้รับของประทานฝ่ายวิญญาณ)

คพ. 46:11–12 (ประทานของประทานฝ่ายวิญญาณแก่ทุกคน)

หลักแห่งความเชื่อ 1:7 (เราเชื่อในของประทานฝ่ายวิญญาณ)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “จงช่วยพวกเขาเล็งให้สูง,” *เลียโฮนา,* พ.ย. 2012, 60–67

เดวิด เอ. เบดนาร์, “ช่างสังเกต,” *เลียโฮนา,* ธ.ค. 2006, 14–20

“ของประทานฝ่ายวิญญาณ,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 94–96

“ของประทานแห่งพระวิญญาณ,” *หลักธรรมพระกิตติคุณ* (2009), 125–132

วีดิทัศน์: “ของประทานที่ไม่ธรรมดา”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนคำถามเหล่านี้ไว้บนกระดาน: ของประทานฝ่ายวิญญาณคืออะไร ฉันจะทราบของฝ่ายประทานฝ่ายวิญญาณของฉันได้อย่างไร พระบิดาบนบนสวรรค์ทรงต้องการให้ฉันใช้ของประทานของฉันอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันคำตอบของคำถามเหล่านี้ แล้วมองหาข้อคิดเพิ่มเติมตลอดบทเรียน
- นำกล่องของขวัญที่มีกระดาษอยู่ในนั้นเขียนว่า “หลักคำสอนและพันธสัญญา 46:8” เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจินตนาการว่ามีอะไรอยู่ในกล่อง ขอให้คนหนึ่งแกะกล่องและอ่านพระคัมภีร์ข้อนั้น อะไรเป็น “ของประทานที่ดีที่สุด” กระตุ้นเยาวชนหญิงให้ตรึกตรองคำถามนี้ระหว่างบทเรียนนี้

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้เกี่ยวกับของประทานแห่งพระวิญญาณ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- เขียนคำถามสามข้อต่อไปนี้บนกระดาน: เหตุใดเราจึงได้รับของประทานฝ่ายวิญญาณ ใครได้รับของประทานฝ่ายวิญญาณ (ดู คพ. 46:9) ตัวอย่างของประทานฝ่ายวิญญาณมีอะไรบ้าง มอบหมายข้อพระคัมภีร์จากโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิงคนละข้อเพื่อช่วยตอบคำถามเหล่านี้ ขอให้เธอศึกษาพระคัมภีร์และบอกคำตอบที่เธอพบ เยาวชนหญิงมีของประทานใด พวกเธออยากมีของประทานใด (หากเยาวชนหญิงคนใดได้รับปีตุพรของพวกเธอ แนะนำให้พวกเธออ่านพรเหล่านั้นภายหลังเพื่อดูว่าพวกเธอได้รับของประทานฝ่ายวิญญาณใดบ้าง) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันความคิดของพวกเธอว่าของประทานฝ่ายวิญญาณสามารถช่วยพวกเธอเวลานี้และในบทบาทและความรับผิดชอบในอนาคตอย่างไร
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านรายชื่อของประทานฝ่ายวิญญาณใน 1 โครินธ์ 12:8–10; โมโรไน 10:9–16; หรือ หลักคำสอนและพันธสัญญา 46:13–25 และหาของประทานที่พวกเธอสนใจจะเรียนรู้มากขึ้น ให้เวลาพวกเธอศึกษาของประทานที่พวกเธอเลือกโดยใช้แหล่งข้อมูลเช่น “ของประทานแห่งพระวิญญาณ”ใน *หลักธรรมพระกิตติคุณ* (หน้า 125–130), “ของประทานฝ่ายวิญญาณ”ใน *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (หน้า 94–96) หรือคู่มือพระคัมภีร์ ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบ จะใช้ของประทานเหล่านี้ช่วยสร้างอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าได้อย่างไร
- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนชื่อของประทานแห่งพระวิญญาณที่พวกเธอรู้จัก (หากพวกเธอต้องการความช่วยเหลือให้ดูข้อพระคัมภีร์ที่แนะนำไว้ในโครงร่างนี้) เชื้อเชิญให้พวกเธออ่านรายชื่อ “ของประทานที่ไม่ค่อยโดดเด่นมากนัก” ตอนต้นคำพูดของเอ็ลเดอร์เดวิด เอ. เบดนาร์เรื่อง “ช่างสังเกต” ขอให้เยาวชนหญิงยกตัวอย่างที่พวกเธอเคยเห็นคนใช้ของประทานอย่างหนึ่งเหล่านี้เพื่อเป็นพรแก่ชีวิตผู้อื่น เยาวชนหญิงนึกถึง “ของประทานที่ไม่ค่อยโดดเด่นมากนัก” อื่น

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ต้องไม่หัวเราะเยาะหรือวิพากษ์วิจารณ์คำถามหรือความคิดเห็นใดเป็นอันขาด แต่แสดงความสุภาพและความรักเมื่อท่านทำการตอบสนองอย่างดีที่สุด เมื่อผู้คนรู้สึกว่าความคิดเห็นของเขามีค่าเขาจะแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึก และประจักษ์พยานอย่างเสรีมากขึ้น” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 64)

ใดได้อีกบ้าง ยกตัวอย่างของประทานฝ่ายวิญญาณที่ท่านเคยสังเกตเห็นในเยาวชนหญิงแต่ละคนในชั้นเรียน

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงแต่ละคนให้ทบทวนรายชื่อของประทานฝ่ายวิญญาณใน หน้า 94–96 ของ *แน่วแน่ต่อศรัทธา* และเลือกมาหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นที่เธอประสงค์จะพัฒนา ขอให้เธออธิบายว่าเหตุใดจึงเลือกของประทานเหล่านั้น เราพัฒนาของประทานฝ่ายวิญญาณอย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงค้นคว้า หลักคำสอนและพันธสัญญา 46:7–12 และ “เราสามารถพัฒนาของประทานของเรา” ใน *หลักธรรมพระกิตติคุณ,* หน้า 130–131 ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้

- ฉาย วีดิทัศน์หนึ่งเรื่องในโครงร่างนี้ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงคิดถึงและบอกชื่อพรสวรรค์หรือของประทานที่พวกเธอเห็นในสมาชิกชั้นเรียนแต่ละคน (พึงแน่ใจว่าพวกเธอบอกคุณสมบัติอันดีของเยาวชนหญิงแต่ละคน) เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านมัทธิว 25:14–30หรือเชิญสมาชิกชั้นเรียนคนหนึ่งเล่าอุปมาเรื่องเงินตะลันต์ อุปมาเรื่องนี้เกี่ยวข้องอย่างไรกับของประทานที่พระผู้เป็นเจ้าทรงมอบให้เรา เราจะใช้พรสวรรค์ของเรารับใช้ผู้อื่นและทำความรับผิดชอบของเราให้เกิดสัมฤทธิ์ผลได้อย่างไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจดความคิดของพวกเธอ และขอให้บางคนแบ่งปันสิ่งที่จดกับชั้นเรียน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจของประธานฝ่ายวิญญาณดีขึ้นหรือไม่ พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- สวดอ้อนวอนอย่างจริงจังเพื่อเข้าใจของประทานฝ่ายวิญญาณของพวกเธอเอง และใช้เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น
- ทำคุณค่าส่วนบุคคล ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 7 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้พระคัมภีร์สอนและเป็นพยานเกี่ยวกับพระพันธกิจของพระองค์ ท่านจะใช้พระคัมภีร์ในบทเรียนของท่านได้อย่างไรเพื่อสอนและเป็นพยานว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้เยาวชนหญิงใช้ของประทานฝ่ายวิญญาณอย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากเมอร์วิน บี. อาร์โนลด์, "'Messages from the Doctrine and Covenants: Seek Ye Earnestly the Best Gifts,'" Liahona, *Mar. 2005, 64–67*

อะไรคือ "ของประทานที่ดีที่สุด" และเหตุใดเราจึงควรแสวงหาของประทานเหล่านั้น

พระคัมภีร์และศาสดาพยากรณ์ยุคปัจจุบันสอนว่ามีของประทานฝ่ายวิญญาณมากมาย (ดู โมโรไน 10:8; คพ. 46:13–26) จุดประสงค์ของของประทานเหล่านี้ นอกเหนือจากสิ่งอื่นคือ เพื่อให้พลังแก่เรา นำเราให้ทำดี ช่วยเราอดทนต่อการล่อลวง ให้กำลังใจและจรรโลงใจเรา เพิ่มพูนปัญญาของเรา ช่วยเราตัดสินอย่างชอบธรรม และช่วยให้เรามีคุณสมบัติได้รับชีวิตนิรันดร์ . . .

พระผู้ช่วยให้รอดทรงบัญชาเราให้ดีพร้อม (ดู 3 นีไฟ 12:48) ถึงแม้เราจะไม่บรรลุความดีพร้อมในชีวิตนี้ แต่พระบิดาบนสวรรค์จะทรงดลใจเราขณะที่เราไตร่ตรองและสวดอ้อนวอนให้เราแสวงหาของประทานเหล่านั้นที่จะช่วยเราได้อย่างดีที่สุดที่จะทำให้เราดีพร้อม ประธานจอร์จ คิว. แคนนอน (1827–1901) กล่าวว่า "หากพวกเราคนใดไม่ดีพร้อม หน้าที่ของเราคือสวดอ้อนวอนขอของประทานที่จะทำให้เราดีพร้อม . . . ไม่มีใครควรกล่าวว่า 'โอ ผมช่วยไม่ได้ นี่เป็นธรรมชาติของผม' เขาแก้ตัวไม่ได้เพราะเหตุผลคือพระผู้เป็นเจ้าทรงสัญญาจะประทานพลังให้แก้ไขสิ่งเหล่านี้ และทรงมอบของประทานให้กำจัดสิ่งเหล่านี้" [ใน Millennial Star, Apr. 23, 1894, 260]

ข้อความที่คัดมาจากโรเบิร์ต ดี. เฮลส์, "ของประทานแห่งพระวิญญาณ," Ensign, *Feb. 2002, หน้า 12–20*

เงื่อนไขอันดับแรกสำหรับการแสวงหาของประทานอาจเรียกร้องให้เราหาว่าเราได้รับของประทานอะไรบ้าง พระคัมภีร์บันทึกเพิ่มเติมว่า

"และอนึ่ง, ตามจริงแล้วเรากล่าวแก่เจ้า, เราอยากให้เจ้าจำไว้เสมอ, และเก็บไว้ในความนึกคิดของเจ้าเสมอว่าของประทานเหล่านั้นคืออะไร, ที่ให้ไว้แก่ศาสนจักร.

"เพราะคนทั้งปวงมิได้มีของประทานทุกอย่างให้แก่พวกเขา; เพราะมีของประทานหลายอย่าง, และแก่มนุษย์ทุกคนมีของประทานให้ไว้โดยพระวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้า" (คพ. 46:10–11)

เพื่อพบของประทานที่เราได้รับเราต้องสวดอ้อนวอนและอดอาหาร บ่อยครั้งปิตุพรบอกเราให้รู้ของประทานที่เราได้รับและประกาศสัญญาแห่งของประทานที่เราจะได้รับหากเราแสวงหา ข้าพเจ้าขอให้ท่านแต่ละคนค้นหาของประทานของท่านและแสวงหาของประทานเหล่านั้นที่จะให้การนำทางแก่การงานของชีวิตท่านและจะสนับสนุนงานแห่งสวรรค์

ระหว่างเวลาของเราบนโลกนี้ เรามีหน้าที่ต้องพัฒนาของประทานและความสามารถที่ติดตัวมาแต่กำเนิดซึ่งพระบิดาบนสวรรค์ประทานแก่เรา จากนั้นโอกาสของเราคือใช้ของประทานเหล่านี้เพื่อเป็นครูและผู้นำของลูกๆ พระผู้เป็นเจ้าไม่ว่าจะพบพวกเขาที่ใดบนแผ่นดินโลก เพื่อใช้ของประทานเหล่านี้เราต้องมีใจอันบริสุทธิ์

ข้อความที่คัดมาจากเดวิด เอ. เบดนาร์, "ช่างสังเกต," เลียโฮนา, *ธ.ค. 2006, หน้า 14–20*

ในเดือนตุลาคม ค.ศ. 1987 เอ็ลเดอร์มาร์วิน เจ. แอชตัน สมาชิกโควรัมอัครสาวกสิบสองพูดในการประชุมใหญ่สามัญเกี่ยวกับของประทานทางวิญญาณ ข้าพเจ้าชอบนึกถึงผลที่ข่าวสารของท่านมีต่อข้าพเจ้าเวลานั้น และสิ่งที่ท่านสอนยังคงมีอิทธิพลต่อข้าพเจ้าจนถึงทุกวันนี้ ในข่าวสารของเอ็ลเดอร์แอชตัน ท่านให้รายละเอียดและบรรยายเกี่ยวกับของประทานทางวิญญาณ จำนวนหนึ่งที่ไม่ค่อยโดดเด่นมากนัก—คุณลักษณะและความสามารถที่หลายคนในพวกเราไม่คิดว่าเป็นของประทานทางวิญญาณ ตัวอย่างเช่น เอ็ลเดอร์แอชตันเน้นของประทานแห่งการซักถาม การฟัง การได้ยินและใช้เสียงสงบแผ่วเบา ความสามารถที่จะหลั่งน้ำตา หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง เป็นคนน่าคบ หลีกเลี่ยงคำพูดซ้ำซากไร้สาระ แสวงหาสิ่งซึ่งชอบธรรม หันไปขอการนำทางจากพระผู้เป็นเจ้า การเป็นสานุศิษย์ การดูแลผู้อื่น ความสามารถในการไตร่ตรอง การแสดงประจักษ์พยานอันทรงพลัง และการได้รับพระวิญญาณบริสุทธิ์ (ดู "There Are Many Gifts," *Ensign*, Nov. 1987, 20)

ฉันจะเตรียมจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางได้อย่างไร

การสร้างอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าเริ่มจากการสร้างบ้านและครอบครัวที่ชอบธรรม ครอบครัวเป็นหน่วยสำคัญที่สุดของศาสนจักร ในฐานะสมาชิกศาสนจักร เราควรจัดตั้งบ้านที่มีพระวิญญาณ บ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางให้สถานที่คุ้มกันจากบาป ที่หลบภัยจากโลก และความรักที่ผูกพันและจริงใจ ไม่ว่าบ้านของเราจะใหญ่หรือเล็กย่อม สามารถเป็น “บ้านแห่งการสวดอ้อนวอน, บ้านแห่งการอดอาหาร, บ้านแห่งศรัทธา, บ้านแห่งการเรียนรู้, บ้านแห่งรัศมีภาพ, บ้านแห่งระเบียบ, บ้านแห่งพระผู้เป็นเจ้า” (คพ. 88:119)

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยเยาวชนหญิงเตรียมจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง

ท่านทำอะไรเพื่อทำบ้านให้เป็นที่คุ้มกันจากบาปและเป็นที่หลบภัยจากโลก ท่านทำอะไรเพื่อสอนพระกิตติคุณแก่ลูกและครอบครัวของท่าน

พิจารณาบ้านที่เยาวชนหญิงอยู่ พวกเธอมีประสบการณ์อะไรบ้างเวลานี้ที่จะช่วยพวกเธอเลี้ยงดูครอบครัวที่ชอบธรรมของตนเอง

เอเสเคียล 16:44 (ความสำคัญของแบบอย่างของมารดา)

สดุดี 127:3; 2 นีไฟ 25:26; โมไซยาห์ 4:14–15; คพ. 68:25–28; 88:119; 93:40 (บิดามารดาได้รับบัญชาให้สอนและอบรมเลี้ยงดูบุตรธิดา)

แอลมา 53:20–21; 56:47–48 (นักรบหนุ่มของฮีลามันได้รับการสอนจากมารดาของพวกเขา)

“ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2010, 165

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “ถึงหลานๆ ของข้าพเจ้า,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013

ริชาร์ด จี. สก็อตต์, “เพื่อสันติสุขในบ้าน,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2013, 29–31

แอล. ทอม เพอร์รีย์, “การเป็นบิดามารดาผู้ประเสริฐ,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2012, 26–28

“ครอบครัว,” *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* (2011), 14–15

วีดิทัศน์: “การเป็นมารดา: การเป็นหุ้นส่วนนิรันดร์กับพระผู้เป็นเจ้า”

วีดิทัศน์: “บ้านแห่งระเบียบ บ้านแห่งพระผู้เป็นเจ้า”

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอธิบายสิ่งที่พวกเธอคิดว่าบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางนั้นเป็นอย่างไร พวกเธอจะเห็นอะไรที่นั่น พวกเธอจะรู้สึกอะไรที่นั่น ขอให้พวกเธอบอกคำตอบของคำถามว่า “ฉันจะเตรียมจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางได้อย่างไร”
- ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอคิดว่าบทบาทของมารดาในการสร้างอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าคืออะไร เชื้อเชิญให้พวกเธอนึกถึงมารดาของตนเองและมารดาคนอื่นที่พวกเธอรู้จักและบอกคุณสมบัติบางอย่างที่มารดาเหล่านั้นมีซึ่งเยาวชนหญิงประสงค์จะทำตาม (ดูตัวอย่างคุณสมบัติใน สุภาษิต 31:10–31)

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“การสนทนาเป็นกลุ่มเล็กจะทำให้ผู้ที่ดูเหมือนขาดความสนใจหรือไม่มีสมาธิมีส่วนร่วมในทันที” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน*1999], [72)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจวิธีจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสามกลุ่ม และมอบหมายให้แต่ละกลุ่มอ่านข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้หนึ่งข้อ: โมไซยาห์ 4:14–15, แอลมา 53:20–21, 56:47–48 เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนหลักธรรมในข้อเหล่านี้ไว้บนกระดานซึ่งจะช่วยพวกเธอจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง ฉายวีดิทัศน์ที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้หนึ่งเรื่องหรือทั้งสองเรื่อง แนะนำให้เยาวชนหญิงคิดว่าตัวเธอเป็นมารดาขณะดู หลังจากดูวีดิทัศน์แต่ละเรื่อง ขอให้เยาวชนหญิงสนทนาว่าข่าวสารหลักคืออะไรและพวกเธอเรียนรู้หลักธรรมเพิ่มเติมอะไรบ้างซึ่งจะช่วยพวกเธอจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง ท่านอาจจะเพิ่มหลักธรรมเหล่านี้เข้าไปในรายการบนกระดาน เชื้อเชิญให้พวกเธอให้ยกตัวอย่างหลักธรรมเหล่านี้จากครอบครัวตนเองหรือครอบครัวอื่น
- ขอให้เยาวชนหญิงเขียนคำแนะนำที่ดีที่สุดของพวกเธอไว้บนกระดานสำหรับคู่ชายหญิงที่จะแต่งงาน แบ่งคำพูดของประธานเฮนรีย์ บี. อายริงก์เรื่อง “ถึงหลานๆ ของข้าพเจ้า” ออกเป็นส่วนๆ และแจกให้เยาวชนหญิงอ่าน ขอให้พวกเธอเพิ่มสิ่งที่พบในคำพูดของประธานอายริงก์เข้าไปในรายการบนกระดานและสนทนาสิ่งที่พวกเธอสามารถทำเวลานี้ได้

เพื่อเตรียมจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง

- ให้ชั้นเรียนอ่านห้าสิ่งที่บิดามารดาสามารถทำได้เพื่อสร้างวัฒนธรรมครอบครัวให้แข็งแกร่งขึ้นดังอธิบายไว้ในคำพูดของเอ็ลเดอร์แอล. ทอม เพอร์รีย์ เรื่อง “การเป็นบิดามารดาผู้ประเสริฐ” ขอให้เยาวชนหญิงแต่ละคนเลือกคำแนะนำข้อหนึ่งของเอ็ลเดอร์เพอร์รีย์และยกตัวอย่างที่เธอเคยเห็นครอบครัวปฏิบัติตามคำแนะนำนั้นและการทำเช่นนั้นช่วยจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางอย่างไร ขอให้เยาวชนหญิงอ่านเจ็ดย่อหน้าสุดท้ายของคำพูดและบอกเหตุผลที่การสร้างวัฒนธรรมครอบครัวให้แข็งแกร่งเป็นเรื่องสำคัญ เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเวลานี้เพื่อสร้างวัฒนธรรมครอบครัวให้แข็งแกร่งในบ้านของพวกเธอ

- เหตุใดแบบแผนจึงสำคัญ อะไรคือแบบแผนที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานแก่เราเพื่อจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง (ดู “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” ย่อหน้า 7) เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเวลานี้เพื่อเตรียมสร้างบ้านและครอบครัวตามแบบแผนดังกล่าว ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอจะพูดอะไรกับคนที่สถานการณ์ครอบครัวตรงกับแบบแผนของพระบิดาบนสวรรค์ เชื้อเชิญให้พวกเธออ่านแนวคิดบางอย่างจาก “ครอบครัว” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* ย่อหน้าสุดท้าย

- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นกลุ่มและแบ่งส่วนคำพูดของเอ็ลเดอร์ริชาร์ด จี. สก็อตต์ เรื่อง “เพื่อสันติสุขในบ้าน” ให้กลุ่มต่างๆ ขอให้กลุ่มศึกษาส่วนของตนโดยมองหาคำอธิบายหรือลักษณะพิเศษของบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบโดยวาดรูปลักษณะของบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลาง เยาวชนหญิงจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยให้บ้านของพวกเธอเวลานี้มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางมากขึ้น พวกเธอจะเตรียมจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางในอนาคตได้อย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจวิธีจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางหรือไม่ พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงถามคำถามผู้ติดตามพระองค์เพื่อให้พวกเขาคิดและเข้าใจอย่างลึกซึ้ง พระองค์ทรงวางพระทัยพวกเขาและทรงเตรียมพวกเขา พิจารณาว่าท่านจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจถึงความสำคัญของการเลี้ยงดูลูกหลานให้ชอบธรรมและเตรียมจัดตั้งบ้านที่มีพระคริสต์เป็นศูนย์กลางอย่างไร

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ช่วยบิดามารดาของพวกเธอโดยเป็นอิทธิพลดีในบ้านของพวกเธอเวลานี้
- บอกชื่อมารดาที่ดีที่พวกเธอรู้จัก เรียนรู้จากมารดาเหล่านั้น และทำตามแบบอย่างของพวกท่าน

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจาก เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “ถึงหลานๆ ของข้าพเจ้า,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2013*

พระบิดาบนสวรรค์ทรงทำให้เราแต่ละคนไม่เหมือนกัน ไม่มีคนสองคนที่จะมีประสบการณ์แบบเดียวกันทุกอย่าง ไม่มีครอบครัวสองครอบครัวที่เหมือนกัน ดังนั้นจึงไม่แปลกที่การให้คำแนะนำเรื่องการเลือกความสุขในชีวิตครอบครัวจึงเป็นเรื่องยาก กระนั้นพระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงรักเราทรงวางหนทางสู่ความสุขไว้ให้บุตรธิดาทุกคน ไม่ว่าเราจะมีอุปนิสัยเช่นไรหรือประสบการณ์อะไร แผนแห่งความสุขมีเพียงแผนเดียว แผนนั้นคือทำตามพระบัญญัติทุกข้อของพระผู้เป็นเจ้า

สำหรับเราทุกคน รวมถึงหลานข้าพเจ้าที่คิดจะแต่งงาน มีพระบัญญัติข้อหนึ่งซึ่งจะช่วยเรารับมือกับการท้าทายและนำไปสู่หัวใจของชีวิตครอบครัวที่มีความสุข ประยุกต์ใช้ได้กับทุกความสัมพันธ์ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวการณ์ใด พระบัญญัติข้อนี้มีผู้กล่าวถึงครั้งแล้วครั้งเล่าทั้งในพระคัมภีร์และคำสอนของศาสดาพยากรณ์ในสมัยของเรา นี่คือคำแนะนำของพระเจ้าจากพระคัมภีร์ไบเบิลถึงทุกคนที่ต้องการอยู่ด้วยกันตลอดกาลในความสุขที่เปี่ยมด้วยรัก

“มีผู้เชี่ยวชาญบัญญัติคนหนึ่งในพวกเขามาทดสอบพระองค์ว่า

“ท่านอาจารย์ในธรรมบัญญัตินั้น พระบัญญัติข้อไหนสำคัญที่สุด?

“พระเยซูทรงตอบเขาว่า จงรักพระองค์ผู้เป็นพระเจ้าของเจ้าด้วยสุดใจสุดจิตของเจ้า และด้วยสิ้นสุดความคิดของเจ้า

“นั่นแหละเป็นพระบัญญัติข้อสำคัญอันดับต้น

“ข้อที่สองก็เหมือนกัน คือ จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง

“ธรรมบัญญัติและคำของผู้เผยพระวจนะทั้งหมดก็ขึ้นอยู่กับพระบัญญัติสองข้อนี้” [มัทธิว 22:35–40]

จากข้อความเรียบง่ายนั้นไม่ยากเลยที่จะสรุปทั้งหมดที่ข้าพเจ้าเรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกซึ่งนำไปสู่ความสุขในครอบครัว ข้าพเจ้าเริ่มโดยถามว่า “การเลือกใดนำข้าพเจ้าไปสู่ความรักพระเจ้าด้วยสุดใจ สุดจิต และด้วยสุดความคิดข้าพเจ้า” สำหรับข้าพเจ้านั่นคือการเลือกที่จะนำตนเองไปยังที่ซึ่งข้าพเจ้าจะสัมผัสปีติของการให้อภัยผ่านการชดใช้ของพระเจ้า

ข้อความที่คัดมาจาก “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2010, หน้า 165*

ครอบครัวได้รับแต่งตั้งจากพระผู้เป็นเจ้า การแต่งงานระหว่างชายและหญิงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อแผนนิรันดร์ของพระองค์ เด็กมีสิทธิ์ถือกำเนิดภายในพันธะของการสมรสและได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดาที่รักษาคำปฏิญาณของการแต่งงานด้วยความซื่อสัตย์อย่างแท้จริง ความสุขในชีวิตครอบครัวส่วนมากจะสำเร็จได้เมื่อมีพื้นฐานบนคำสอนของพระเจ้า พระเยซูคริสต์ การแต่งงานและครอบครัวที่ประสบความสำเร็จได้รับการสถาปนาและธำรงไว้ด้วยหลักธรรมแห่งศรัทธา การสวดอ้อนวอน การกลับใจ การให้อภัย ความเคารพ ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ การทำงานและกิจกรรมนันทนาการที่ดีงาม โดยแบบแผนของพระผู้เป็นเจ้า บิดาเป็นผู้นำครอบครัวด้วยความรัก ด้วยความชอบธรรมและรับผิดชอบที่จะจัดหาสิ่งจำเป็นต่างๆ ของชีวิตและคุ้มครองครอบครัว มารดารับผิดชอบเบื้องต้นในการเลี้ยงดูบุตรธิดา ในความรับผิดชอบอันศักดิ์สิทธิ์เหล่านี้บิดาและมารดามีหน้าที่ช่วยเหลือกันในฐานะเป็นหุ้นส่วนเท่าๆ กัน ความพิการ ความตาย หรือสภาพการณ์อื่นๆ อาจทำให้แต่ละบุคคลจำต้องปรับตัว ญาติพี่น้องควรให้ความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ฉันจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยสมาชิกใหม่ของศาสนจักร

สำหรับคนจำนวนมาก การเป็นสมาชิกของศาสนจักรอาจเป็นเรื่องท้าทาย อาจเกี่ยวข้องกับการทิ้งมิตรภาพเดิมไว้เบื้องหลังและปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ สมาชิกใหม่แต่ละคนของศาสนจักรต้องการมิตรภาพ ความรับผิดชอบ และการบำรุงเลี้ยงด้วย “พระวจนะอันประเสริฐของพระผู้เป็นเจ้า” (โมโรไน 6:4) เราสามารถช่วยสมาชิกใหม่ได้โดยเป็นเพื่อนกับพวกเขา รับใช้เคียงข้างพวกเขา และแบ่งปันประจักษ์พยานของเรากับพวกเขา

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงช่วยให้สมาชิกใหม่ของศาสนจักรเข้มแข็ง

ลูกา 22:32; โรม 15:1–2; โมโรไน 6:4–5; คพ. 81:5; 108:7 (ทำให้เพื่อนวิสุทธิชนเข้มแข็ง)

ยอห์น 21:15–17 (เลี้ยงดูแกะของเรา)

นีลล์ เอฟ. แมร์ริออตต์, “เราจะทำอย่างไรดี” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 10–12

นีล แอล. แอนเดอร์เซ็น, “ถ้าใครยอมรับเด็กเล็กๆ คนนี้ก็ยอมรับเรา” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 49–52

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “เจ้าคือมือของเรา,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2010, หน้า 85–93

วีดิทัศน์: “งานเผยแผ่ศาสนาและการรักษาให้คงอยู่: จอร์เจีย อีไลอัส” ”ช่วยสมาชิกใหม่นำรายชื่อไปพระวิหาร”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ท่านได้ทำอะไรบ้างเพื่อช่วยให้สมาชิกใหม่เข้มแข็ง คนอื่นทำอะไรเพื่อช่วยท่านหลังจากท่านรับบัพติศมา

มีเยาวชนหญิงคนใดในชั้นเรียนของท่านเป็นสมาชิกใหม่หรือไม่ พวกเธอปรับตัวอย่างไรกับการเป็นสมาชิกของศาสนจักร เยาวชนหญิงคนอื่นได้ช่วยพวกเธออย่างไร

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- อ่านหรือเล่าเรื่องตอนต้นคำพูดของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟเรื่อง “เจ้าคือมือของเรา” ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันความคิดของพวกเธอว่าจะเป็นมือของพระผู้ช่วยให้รอดสำหรับผู้อื่นได้อย่างไร แบ่งปันย่อหน้าที่อยู่ต้นโครงร่างนี้กับเยาวชนหญิง และถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเป็นมือของพระผู้ช่วยให้รอดสำหรับสมาชิกใหม่ของศาสนจักร
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงบอกความรู้สึกบางอย่างที่มากับประสบการณ์ใหม่ เช่น วันแรกของชั้นเรียน การเข้าร่วมสโมสรหรือทีม หรือการเริ่มงานใหม่ ขอให้พวกเธอสนทนาว่าความรู้สึกเหล่านี้จะคล้ายคลึงอย่างไรกับความรู้สึกที่สมาชิกใหม่ของศาสนจักรประสบ เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันประสบการณ์ที่เคยมีไม่ว่าจะในฐานะสมาชิกใหม่หรือกับสมาชิกใหม่คนอื่นๆ

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีทำให้สมาชิกใหม่ของศาสนจักรเข้มแข็ง เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามนำทางของพระวิญญาณ:

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงจินตนาการหรือนึกถึงสมาชิกศาสนจักรผู้ที่เอื้อมออกไปช่วยผู้เปลี่ยนใจเลื่อมใสใหม่ที่มาจากสภาวการณ์แตกต่างจากสมาชิกผู้นั้น อาจให้เยาวชนหญิงเขียนรายการบนกระดานถึงสิ่งที่สมาชิกคนนี้ควรทำหรือไม่ควรทำเพื่อให้ผู้เปลี่ยนใจเลื่อมใสใหม่นี้รู้สึกว่าได้รับการต้อนรับ เอ็ลเดอร์นีล แอล. แอน-เดอร์เซ็น ใน “ถ้าใครยอมรับเด็กเล็กๆ คนนี้ก็ยอมรับเรา” เล่าเรื่องราวหลายเรื่องเกี่ยวกับผู้คนที่เอื้อมออกไปหาสมาชิกใหม่ และซิสเตอร์นีลล์ เอฟ. แมร์ริออตต์ใน “เราจะทำอย่างไรดี” เล่าเกี่ยวกับภรรยาใหม่ของคุณตาของสามีที่ต้อนรับเธอขณะเป็นผู้เปลี่ยนใจเลื่อมใสคนใหม่ อะไรคือสิ่งที่เยาวชนหญิงสามารถเรียนรู้ได้จากเรื่องเหล่านี้ซึ่งสามารถเพิ่มในรายการของพวกเธอ
- ให้ดูรูปพระผู้ช่วยให้รอดกำลังอุ้มลูกแกะ (ดู *หนังสือภาพพระกิตติคุณ*, 64) เขียนบนกระดานว่า “เลี้ยงดูแกะของเรา” ถามเยาวชนหญิงว่าพวกเธอรู้อะไรเกี่ยวกับข้อความนี้ เชื้อเชิญให้พวกเธอฟังข้อคิดเพิ่มเติมขณะที่ท่านอ่าน ยอห์น 21:15–17ให้ชั้นเรียนฟัง ใครเป็น “แกะ” และ “ลูกแกะ”ในข้อความนี้ สมาชิกใหม่ของศาสนจักรเปรียบเสมือนลูกแกะอย่างไร การเลี้ยงดูลูกแกะของพระผู้ช่วยให้รอดหมายความว่าอะไร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ที่พวกเธอเคยทำให้สมาชิกใหม่เข้มแข็ง พวกเธอจะทำสิ่งเฉพาะเจาะจงอะไรบ้างเพื่อช่วยสมาชิกใหม่ในอนาคต
- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงดูวีดิทัศน์เรื่อง “งานเผยแผ่ศาสนาและการรักษาให้คงอยู่: จอร์เจีย อีไลอัส” และมองหาสิ่งที่วอร์ดใหม่ของจอร์เจียทำเพื่อช่วยให้เธอเข้มแข็งในพระกิตติคุณหลังจากเธอรับบัพติศมา พวกเธอเรียนรู้อะไรอีกบ้างจากประสบการณ์ของจอร์เจียที่สามารถ

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ก่อนเริ่มบทเรียน มอบหมายให้หนึ่งหรือสองคนฟังอย่างตั้งใจและเตรียมช่วยสรุปประเด็นสำคัญของบทเรียนหรือบทเรียนทั้งหมด” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], หน้า 94)

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

ดังพระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนเหล่าสานุศิษย์ พระองค์ทรงตอบคำถามของพวกเขาและฟังประสบการณ์ของพวกเขา พระองค์ทรงสนพระทัยอย่างจริงใจในคำตอบของพวกเขาที่มีต่อคำถามของพระองค์และพระองค์ทรงชื่นชมยินดีในการแสดงศรัทธาของพวกเขา ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อแสดงความรักและความสนใจต่อเยาวชนหญิงในชั้นเรียนของท่าน

ช่วยพวกเธอทำให้สมาชิกใหม่เข้มแข็ง เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงนึกถึงสมาชิกใหม่ในวอร์ด พวกเขาอาจจะมีคำถามอะไรบ้าง เยาวชนหญิงจะช่วยพวกเขาได้อย่างไร ส่วนหนึ่งของการสนทนานี้ท่านอาจต้องการฉายและสนทนาวีดิทัศน์เรื่อง “ช่วยสมาชิกใหม่นำชื่อไปพระวิหาร”

- เขียนพระคัมภีร์อ้างอิง (เช่นข้อที่ระบุไว้ในโครงร่างนี้) ไว้บนกระดานเกี่ยวกับความรับผิดชอบของเราในการทำให้เพื่อนวิสุทธิชนเข้มแข็ง ขอให้เยาวชนหญิงอ่านพระคัมภีร์อ้างอิงคนละหนึ่งข้อ ตรึกตรองว่าข้อนี้ประยุกต์ใช้กับสมาชิกใหม่ของศาสนจักรอย่างไร ขอให้เธอเขียนสรุปสั้นๆ ไว้บนกระดานและยกตัวอย่างของหลักธรรมที่ข้อนั้นสอน ถามเยาวชนหญิงว่าเหตุใดการทำให้สมาชิกใหม่ของศาสนจักรเข้มแข็งจึงเป็นเรื่องสำคัญ

- ช่วยให้เยาวชนหญิงนึกถึงคำถามที่พวกเธออยากถามคนที่เพิ่งเข้าร่วมศาสนจักร ขออนุญาตอธิการเชิญผู้เปลี่ยนใจเลื่อมใสใหม่หนึ่งหรือสองคนมาชั้นเรียน ขอให้พวกเขาเล่าเรื่องราวการเปลี่ยนใจเลื่อมใสและประสบการณ์ในฐานะสมาชิกใหม่ของศาสนจักร เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงถามคำถามและสนทนาว่าพวกเธอจะช่วยสมาชิกใหม่ปรับตัวเข้ามาในศาสนจักรได้อย่างไร

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน “เพื่อน” ใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* และมองหาคำตอบของคำถาม “การเป็นเพื่อนแท้หมายความว่าอะไร” ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่พบและเล่าประสบการณ์ที่มีคนเป็นเพื่อนแท้กับพวกเธอ เหตุใดการเป็นเพื่อนที่ดีต่อสมาชิกใหม่ของศาสนจักรจึงสำคัญเป็นพิเศษ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนรายชื่อสมาชิกใหม่ที่พวกเธอรู้จักและสนทนาว่าจะประยุกต์ใช้คำแนะนำใน *เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน* เพื่อเป็นเพื่อนกับคนเหล่านั้นได้อย่างไร

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอเข้าใจวิธีทำให้สมาชิกใหม่ของศาสนจักรเข้มแข็งหรือไม่ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- เชิญสมาชิกใหม่คนหนึ่งมาสหกิจกรรมหรืองานอื่นของวอร์ด
- แบ่งปันประจักษ์พยานของพวกเธอกับสมาชิกใหม่

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, "'เจ้าคือมือของเรา,'" เลียโฮนา, พ.ค. 2010, หน้า 85–93

มีเรื่องราวเล่าว่าระหว่างการทิ้งระเบิดเมืองหนึ่งในสงครามโลกครั้งที่ 2 รูปปั้นขนาดใหญ่ของพระเยซูคริสต์ได้รับความเสียหายอย่างมาก เมื่อประชาชนเห็นรูปปั้นอยู่ท่ามกลางซากปรักหักพัง พวกเขาเศร้าโศกเพราะนั่นเป็นสัญลักษณ์แห่งศรัทธาอันเป็นที่รักยิ่งของพวกเขา และเป็นพระผู้เป็นเจ้าในชีวิตของพวกเขา

ช่างฝีมือสามารถซ่อมรูปปั้นได้เป็นส่วนใหญ่ เว้นแต่มือซึ่งเสียหายหนักจนพวกเขาไม่อาจซ่อมแซมได้ บางคนแนะนำว่าพวกเขาควรจ้างช่างแกะสลักมาทำมือใหม่ แต่คนอื่นต้องการปล่อยให้เป็น—สิ่งเตือนใจอันถาวรถึงโศกนาฏกรรมของสงคราม ในที่สุดรูปปั้นก็ทิ้งไว้โดยไม่มีมือ อย่างไรก็ตามชาวเมืองก็วางป้ายไว้ที่ฐานรูปปั้นของพระเยซูคริสต์ว่า "เจ้าคือมือของเรา" . . .

สมัยข้าพเจ้าเป็นเด็ก ระหว่างผลพวงของสงครามโลกครั้งที่สอง เยอรมนียากจนและเสียหาย ผู้คนจำนวนมากหิวโหย เจ็บป่วย และล้มตาย ข้าพเจ้าจำได้ดีถึงอาหารและเสื้อผ้าเพื่อมนุษยธรรมที่ส่งมาทางเรือจากศาสนจักรในซอลท์เลคซิตี้ จนทุกวันนี้ข้าพเจ้ายังจำกลิ่นเสื้อผ้าและรสชาติอันหอมหวานของลูกพีชกระป๋องได้

มีบางคนเข้าร่วมศาสนจักรเพราะได้รับสิ่งของในเวลานั้น สมาชิกบางคนดูถูกผู้เปลี่ยนใจเลื่อมใสใหม่เหล่านี้ กระทั่งตั้งชื่อที่น่ารังเกียจว่า Büchsen Mormonen หรือ "มอรมอนอาหารกระป๋อง" พวกเขาไม่พอใจสมาชิกใหม่เหล่านี้เพราะพวกเขาเชื่อว่าเมื่อสมาชิกดังกล่าวมีสิ่งทางโลกพอเพียงแก่ความต้องการแล้วเขาก็จะจากไป

แม้มีบางคนจากไปแต่หลายคนก็ยังอยู่—พวกเขามาโบสถ์ลิ้มรสความหวานชื่นของพระกิตติคุณ และรู้สึกถึงอ้อมกอดอันละเอียดอ่อนจากการดูแลของพี่น้องชายหญิง พวกเขาพบ "บ้าน" และตอนนี้สามสี่ชั่วอายุคนต่อมามีหลายครอบครัวสืบย้อนสมาชิกภาพศาสนจักรกลับไปจนถึงผู้เปลี่ยนใจเลื่อมใสเหล่านี้

ข้าพเจ้าหวังว่าเราต้อนรับและรักลูกของพระผู้เป็นเจ้าทุกคน รวมถึงผู้ที่อาจแต่งตัว มีรูปลักษณ์ พูด หรือทำสิ่งที่แตกต่าง การทำให้คนอื่นรู้สึกบกพร่องไม่ใช่เรื่องดี ขอให้เราอุ้มชูผู้ที่อยู่รอบเรา ขอให้เราหยิบยื่นมือที่ต้อนรับ ขอให้เรามอบความมีมนุษยธรรม ความเห็นอกเห็นใจ และจิตกุศลอย่างเผื่อแผ่ให้แก่พี่น้องในศาสนจักรเพื่อพวกเขาจะพบบ้านในที่สุด . . .

มีตำนานยิวโบราณเกี่ยวกับพี่น้องสองคน เอบรามและซิมริทั้งสองเป็นเจ้าของที่ดินและทำงานร่วมกัน พวกเขาตกลงแบ่งครึ่งกันทั้งการลงแรงและผลผลิต คืนหนึ่งเมื่อฤดูเก็บเกี่ยวใกล้เข้ามา ซิมรินอนไม่หลับ เพราะดูเหมือนว่าไม่ยุติธรรมที่เอบรามซึ่งต้องเลี้ยงดูภรรยาและบุตรชายเจ็ดคนจะได้รับผลผลิตเพียงครึ่งเดียว ขณะที่เขาตัวคนเดียวและได้รับมากมาย

ดังนั้นซิมริจึงแต่งตัวและค่อยๆ ออกไปในทุ่งนา นำผลผลิตหนึ่งในสามของเขาและไปรวมกับกองของพี่ชาย จากนั้นเขากลับไปนอนอย่างพอใจโดยที่รู้ว่าได้ทำสิ่งที่ถูกต้อง

ขณะเดียวกัน เอบรามก็นอนไม่หลับ เขาคิดว่าน้องซิมริผู้น่าสงสารอยู่ตามลำพัง และไม่มีลูกชายคอยช่วยทำงาน ดูเหมือนว่าไม่ยุติธรรมกับซิมริผู้ทำงานหนักตามลำพังได้ผลผลิตเพียงครึ่งเดียว แน่นอนว่านี่ไม่เป็นที่ชอบพระทัยพระ-

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ผู้เป็นเจ้า ดังนั้นเอบรามจึงค่อยๆ ออกไปในทุ่งนาซึ่งเขานำหนึ่งในสามของผลผลิตของเขาไปวางไว้ในกองของน้องชายที่เขารัก

เช้าวันรุ่งขึ้น พี่น้องทั้งสองออกไปในทุ่งและประหลาดใจที่กองผลผลิตยังคงมีขนาดเท่าเดิม คืนนั้นพี่น้องทั้งสองค่อยๆ ออกไปจากบ้านเพื่อทำเหมือนกับคืนก่อน แต่ครั้งนี้พวกเขาไปเจอกัน และเมื่อเจอกันพวกเขาร่ำไห้และสวมกอดกัน ทั้งสองพูดไม่ออกเพราะจิตใจของพวกเขาเต็มไปด้วยความรักและความซาบซึ้ง [ดู Clarence Cook, “Abram and Zimri,” in *Poems by Clarence Cook* (1902), 6–9.]

ฉันจะช่วยเพื่อนที่แข็งขันน้อยให้กลับมาโบสถ์ได้อย่างไร

คำมั่นสัญญาส่วนหนึ่งของเราคือ “ยืนเป็นพยานเกี่ยวกับพระผู้เป็นเจ้าทุกเวลาและในทุกสิ่ง, และในทุกแห่ง” (โมไซยาห์ 18:9) เราจึงต้องยืนมือช่วยเหลือมิตรสหายและเพื่อนบ้านวิสุทธิชนยุคสุดท้ายที่ไม่มาโบสถ์ เราสามารถช่วยพวกเขาได้โดยทำให้พวกเขารู้สึกถึงความรักและความห่วงใยที่จริงใจของเราโดยแบ่งปันประจักษ์พยานของเราผ่านคำพูดและการกระทำและรวมพวกเขาไว้ในกิจกรรมต่างๆ ของเรา

ท่านจะทำอะไรได้บ้างเพื่อยื่นมือช่วยเหลือสมาชิกที่แข็งขันน้อย ท่านสามารถแบ่งปันประสบการณ์อะไรกับเยาวชนหญิงได้บ้าง

เยาวชนหญิงปฏิบัติต่อสมาชิกชั้นเรียนที่แข็งขันน้อยอย่างไร พวกเธอจะยื่นมือช่วยเหลือเยาวชนหญิงเหล่านี้ด้วยวิธีใดบ้าง

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และคำพูดใดจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีช่วยเพื่อนที่แข็งขันน้อย

ลูกา 15 (อุปมาเรื่องแกะหาย เหรียญหาย และบุตรหายไป)

ลูกา 22:32; ยอห์น 21:15–17; 1 เปโตร 5:2–4 (พระเจ้าบัญชาเราให้ช่วยกันทำให้แต่ละคนเข้มแข็ง)

แอลมา 31:34–35; คพ. 18:10–16 (ค่าของจิตวิญญาณยิ่งใหญ่)

เมอร์วิน บี. อาร์โนลด์, “ช่วยชีวิต: เราทำได้,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2016, 53–55

เบรนท์ เอช. นีลสัน, “การรอคอยบุตรที่หายไป,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 101–103

ดีเทอร์ เอฟ. อุคท์ดอร์ฟ, “เชิญมาร่วมกับเรา,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 21-24

กอร์ดอน บี. ฮิงค์ลีย์, “ศรัทธาที่จะเลื่อนภูเขา,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2006, 104–106

วีดิทัศน์: “ช่วยผู้อื่นกลับมาโบสถ์,” “ศรัทธาของเยาวชน: ครอบครัวเอ็นนิส,”

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- ฉายวีดิทัศน์เรื่อง “ศรัทธาของเยาวชน: ครอบครัวเอ็นเน็ส” และขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันความคิดของพวกเธอเกี่ยวกับการช่วยให้คนอื่นๆ กลับมาโบสถ์

- เขียนชื่อบทเรียนไว้บนกระดาน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเขียนวิธีหนึ่งที่พวกเธอจะสามารถช่วยให้เพื่อนที่แข็งขันน้อยกลับมาโบสถ์ลงในแผ่นกระดาษ รวบรวมกระดาษและแจกจ่ายให้เยาวชนหญิงคนอื่น เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันแนวคิดจากกระดาษ ขอให้เยาวชนหญิงนึกระหว่างบทเรียนถึงคนไม่แข็งขันบางคนที่พวกเธอรู้จักในศาสนจักรและหาวิธีที่พวกเธอสามารถช่วยบุคคลนั้นได้

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“การฟังเป็นการแสดงออกของความรัก สิ่งนี้เรียกร้องการเสียสละเสมอ เมื่อเราฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจ บ่อยครั้งเราจะหยุดสิ่งที่เราต้องการพูดเพื่อให้เขาได้พูด” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 66)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีช่วยให้เพื่อนที่แข็งขันน้อยกลับมาโบสถ์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ขอให้เยาวชนหญิงนึกถึงเวลาที่พวกเธอทำของมีค่าบางอย่างหายไป พวกเธอทำอะไรเพื่อพยายามหาให้พบ มอบหมายให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่านอุปมาหนึ่งในสามเรื่องจาก ลูกา 15 ขอให้เธอเล่าอุปมาด้วยคำพูดของเธอเองและแบ่งปันวลีหนึ่งจากอุปมาเพื่อสรุปสิ่งที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงสอนในอุปมา เยาวชนหญิงเรียนรู้อะไรจากการกระทำของคนเลี้ยงแกะ หญิงคนนั้น และบิดาในอุปมาเหล่านี้ พวกเธอจะทำตามแบบอย่างเหล่านี้ได้อย่างไรขณะพยายามช่วยคนที่ “หายไป” จากศาสนจักร ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันประสบการณ์ของเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวที่กลับมาหลังจากแข็งขันน้อย ถ้าพวกเธอรู้สึกสบายใจจะทำเช่นนั้น

- เชื้อเชิญเยาวชนหญิงคนหนึ่งล่วงหน้าให้อ่านคำพูดของเอ็ลเดอร์เมอร์-วิน บี. อาร์โนลด์ เรื่อง “ช่วยชีวิต: เราทำได้” ขอให้เธอเตรียมมาแบ่งปันเรื่องราวหนึ่งหรือสองเรื่องที่เธอประทับใจจากคำปราศรัย เชื้อเชิญเยาวชนหญิงสนทนาว่าจะประยุกต์ใช้เรื่องราวเหล่านี้กับพวกเธอทั้งชั้นได้อย่างไร พวกเธอรู้จักใครบ้างที่ไม่ได้มาโบสถ์ พวกเธอทั้งชั้นจะทำงานเพื่อช่วยดึงบุคคลนั้นเข้ามาใกล้พระผู้ช่วยให้รอดมากขึ้นได้อย่างไร ท่านอาจเชิญให้เยาวหญิงหาหลักธรรมหลักสี่ข้อในคำพูดของเอ็ลเดอร์อาร์โนลด์ พวกเขารู้จักใครที่เป็นแบบอย่างของหลักธรรมเหล่านี้หรือไม่ พวกเขาจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเป็นเหมือนคนเหล่านั้น

- เล่าเรื่องพี่สาวของเอ็ลเดอร์เบรนท์ เอช. นีลสันจากคำพูดของท่านเรื่อง “การรอคอยบุตรที่หายไป” หรือเล่าประสบการณ์ที่ท่านเคยช่วยเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวที่แข็งขันน้อยให้กลับมาโบสถ์ เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่านแอลมา 31:34–35 และ คพ. 18:10–16 ข้อพระคัมภีร์เหล่านี้สอนว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงรู้สึกต่อลูกๆ ของพระองค์อย่างไร ช่วยเยาวชนหญิงเขียนรายชื่อเยาวชนหญิงที่แข็งขันน้อยในวอร์ด และสนทนาในชั้นถึงค่าใหญ่ยิ่งของแต่ละคน

และสิ่งที่พวกเธอจะทำได้เพื่อเชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเหล่านั้นกลับมา

- เขียนเหตุผลบางอย่างที่บางคนอ้างไม่มาโบสถ์ไว้บนกระดาน อาทิ “ฉันสงสัยเกี่ยวกับคำสอนของศาสนจักร” “ฉันเข้ากับคนในศาสนจักรไม่ได้” “ฉันไม่คิดว่าจะดำเนินชีวิตตามมาตรฐานของศาสนจักรได้” “ฉันรู้จักสมาชิกคนหนึ่งของศาสนจักรที่เป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก” เป็นต้น เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้มองหาคำตอบของประธานดีเทอร์ เอฟ. อุคท์-ดอร์ฟต่อข้อกังวลเหล่านี้ในคำพูดของท่านเรื่อง “เชิญมาร่วมกับเรา” เปิดโอกาสให้เยาวชนหญิงแสดงบทบาทสมมติว่าพวกเธอจะตอบสนองอย่างไรถ้าเพื่อนแสดงให้เห็นความกังวลเรื่องใดเรื่องหนึ่งเหล่านี้

- วีดิทัศน์: “ช่วยให้ผู้อื่นกลับมาโบสถ์” เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้มองหาหลักธรรมที่เอ็ลเดอร์เบดนาร์สอนซึ่งจะช่วยให้พวกเธอมีประสิทธิผลมากขึ้นขณะเชื้อเชิญเพื่อนที่แข็งขันน้อยให้กลับมาโบสถ์ เหตุใดงานประวัติครอบครัวจึงเป็นวิธีที่ดีในการเชื้อเชิญเพื่อนที่แข็งขันน้อยให้มีส่วนร่วมในศาสนจักร กิจกรรมใดอีกบางที่จะช่วยให้บรรลุผลตามที่เอ็ลเดอร์เบดนาร์พูดถึง

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงช่วยคนที่พระองค์ทรงสอนให้เติบโตทางวิญญาณและเปลี่ยนใจเลื่อมใสโดยทรงเชื้อเชิญพวกเขาให้กระทำด้วยศรัทธา ท่านจะแสดงให้เยาวชนหญิงที่ท่านสอนเห็นได้อย่างไรว่าท่านมีความเชื่อมั่นว่าพวกเธอสามารถดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณได้

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจวิธีช่วยเพื่อนที่แข็งขันน้อยหรือไม่ พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ทำงานดี ประสบการณ์อันทรงคุณค่า ข้อ 7 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล* ให้แล้วเสร็จ

- สวดอ้อนวอนขอการดลใจเกี่ยวกับวิธีช่วยให้เพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวกลับมาโบสถ์และเชิญบุคคลนั้นมาโบสถ์หรือสหกิจกรรม

- ทำตามแผนที่พวกเธอวางไว้วันนี้ว่าจะยื่นมือช่วยเหลือสมาชิกชั้นเรียนที่แข็งขันน้อย

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

กิจกรรมเยาวชนที่สัมพันธ์กัน

วางแผนสหกิจกรรม ที่จะช่วยให้เยาวชนหญิงประยุกต์ใช้สิ่งที่พวกเธอเรียนรู้ในบทนี้

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากริชาร์ด ซี. เอชลีย์, "การช่วยเหลือเพื่อให้เติบโตอย่างแท้จริง," เลียโฮนา, พ.ค. 2012, หน้า 52–54

เช้าวันอาทิตย์วันหนึ่งเมื่อสามสิบปีที่แล้ว ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังรับใช้ในฝ่ายประธานสเตค เราได้รับโทรศัพท์จากอธิการผู้ซื่อสัตย์คนหนึ่ง เขาอธิบายว่าวอร์ดของเขากำลังเติบโตอย่างรวดเร็วจนเขาไม่สามารถจัดหาการเรียกให้สมาชิกที่มีค่าควรได้ครบถ้วน คำร้องขอของเขาคือให้เราแยกวอร์ดขณะกำลังรอคอยการอนุมัติในฐานะฝ่ายประธานสเตค เราตัดสินใจว่าเราจะไปเยี่ยมและเรียกพี่น้องชายหญิงทั้งหมดที่มีค่าควรเหล่านี้เป็นผู้สอนศาสนาสเตค

คนที่สามที่ข้าพเจ้าไปเยี่ยมคือสมาชิกสตรีวัยรุ่นคนหนึ่งที่กำลังเรียนในมหาวิทยาลัยในท้องที่ หลังจากพูดคุยกันครู่หนึ่งข้าพเจ้ามอบการเรียกกับเธอเพื่อรับใช้เป็นผู้สอนศาสนา เกิดความเงียบชั่วขณะหนึ่ง เธอกล่าวว่า "ประธาน คุณไม่รู้หรือว่าดิฉันไม่แข็งขันในศาสนจักร"

หลังจากที่ข้าพเจ้าเงียบไปครู่หนึ่ง ข้าพเจ้าก็กล่าวว่า "ไม่ครับ ผมไม่ทราบว่าคุณไม่แข็งขัน"

เธอตอบว่า "ดิฉันไม่แข็งขันในศาสนจักรมาหลายปีแล้ว" ครั้นแล้วเธอกล่าวว่า "คุณไม่รู้หรือว่าเมื่อคุณไม่แข็งขัน ก็ไม่ง่ายนักที่จะกลับมา"

ข้าพเจ้าตอบว่า "ไม่ครับ วอร์ดของคุณเริ่มเก้าโมงเช้า คุณเข้ามาในโบสถ์และคุณก็มาอยู่กับเรา"

เธอตอบว่า "ไม่ง่ายอย่างนั้นหรอกค่ะ เรามีความกังวลมากมาย เรากังวลว่าจะมีใครต้อนรับเราไหม หรือเราต้องนั่งคนเดียวโดยไม่มีใครสนใจระหว่างการประชุม และกังวลว่าเราจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่และใครจะมาเป็นเพื่อนใหม่ของเรา"

โดยที่น้ำตาไหลอาบแก้มของเธอ เธอกล่าวต่อไปว่า "ดิฉันรู้ว่าคุณพ่อคุณแม่สวดอ้อนวอนเป็นปีๆ เพื่อนำดิฉันกลับคืนสู่ศาสนจักร" หลังจากเงียบไปอีกสักครู่เธอพูดว่า "ตลอดสามเดือนที่ผ่านมาดิฉันสวดอ้อนวอนขอความกล้า พลัง และหนทางที่จะกลับคืนสู่ความแข็งขัน" จากนั้น เธอถามว่า "ประธานค่ะ คุณคิดว่าการเรียกนี้คือคำตอบสำหรับคำสวดอ้อนวอนของดิฉันหรือไม่"

ดวงตาของข้าพเจ้าเริ่มมีน้ำตาเมื่อตอบเธอว่า "ผมเชื่อว่าพระเจ้าทรงตอบคำสวดอ้อนวอนของคุณ"

เธอไม่เพียงยอมรับการเรียก เธอเป็นผู้สอนศาสนาที่ดี และข้าพเจ้าแน่ใจว่าเธอไม่เพียงนำปีติใหญ่หลวงมาสู่ตัวเอง แต่มาสู่บิดามารดาและบางทีสมาชิกคนอื่นในครอบครัวด้วย

มีหลายสิ่งที่ข้าพเจ้าเรียนรู้หรือทำให้นึกถึงการสัมภาษณ์นี้และการสัมภาษณ์ที่คล้ายคลึงกัน

- ข้าพเจ้าเรียนรู้ว่าสมาชิกที่แข็งขันน้อยหลายๆ คนมีผู้ที่รักพวกเขาคุกเข่าทุกวันเพื่อทูลขอต่อพระเจ้าสำหรับความช่วยเหลือผู้ที่พวกเขารัก
- ข้าพเจ้าเรียนรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่ายหรือสบายใจสำหรับสมาชิกที่แข็งขันน้อยจะเดินกลับเข้ามาในศาสนจักร พวกเขาต้องการความช่วยเหลือ พวกเขาต้องการการสนับสนุน พวกเขาต้องการความเป็นเพื่อน
- ข้าพเจ้าเรียนรู้ว่าเรามีสมาชิกที่แข็งขันน้อยซึ่งพยายามและเต็มใจหาหนทางกลับคืนสู่ความเข้มแข็ง
- ข้าพเจ้ารู้ว่าสมาชิกที่แข็งขันน้อยหลายคนจะดำรงการเรียกถ้าได้รับการถามหา
- ข้าพเจ้าเรียนรู้ว่าสมาชิกที่แข็งขันน้อยสมควรได้รับการปฏิบัติเท่าเทียมกันและมองในฐานะเป็นบุตรและธิดาของพระผู้เป็นเจ้าที่ทรงเปี่ยมด้วยความรัก

ไซอันคืออะไร

พระเจ้าทรงบัญชาเราให้ “หมายมั่นนำออกมาและสถาปนาอุดมการณ์ของไซอัน” (คพ. 6:6) *ไซอัน* หมายถึงคนของพระเจ้าผู้มีจิตใจเดียว ความคิดเดียวและอยู่ด้วยกันในความชอบธรรม เราสามารถสถาปนาไซอันได้โดยสร้างความสามัคคีและความเข้มแข็งทางวิญญาณในบ้าน วอร์ดหรือสาขา และชุมชนของเรา

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ศึกษาข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลเหล่านี้ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ท่านรู้สึกว่าอะไรจะช่วยให้เยาวชนหญิงเรียนรู้วิธีสถาปนาอุดมการณ์ของ

ไซอัน

โมไซยาห์ 18:21; คพ. 38:26–27 (เราควรแสวงหาความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน)

1 นีไฟ 13:37; คพ. 6:6 (หมายมั่นนำไซอันออกมา)

4 นีไฟ 1:1–18 (ชาวนีไฟและชาวเลมันอยู่ด้วยกันในสภาพที่เหมือนไซอัน)

คพ. 97:21; โมเสส 7:18 (ไซอันคืออะไร)

เฮนรีย์ บี. อายริงก์, “ใจเราผูกพันเป็นหนึ่งเดียว,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2008, 84–88

ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, “มาสู่ไซอัน,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2008, 46–50

บอนนี่ แอล. ออสคาร์สัน, “ความเป็นพี่น้องสตรี: โอ เราต้องการกันและกันเพียงใด,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2014, 119–121

“ไซอัน,” *แน่วแน่ต่อศรัทธา* (2004), 143

“ดั่งพี่น้องในไซอัน,”*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 156

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้นเรียน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

ท่านพยายามดำเนินชีวิตตามหลักธรรมแห่งไซอันในชีวิตท่านและครอบครัวอย่างไร ท่านรู้สึกถึงวิญญาณของความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในวอร์ดหรือในครอบครัวท่านเมื่อใด

เยาวชนหญิงเป็นหนึ่งเดียวฉันพี่น้องหรือไม่ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อสถาปนาไซอัน พวกเธออาจพบเจออุปสรรคอะไรบ้าง

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนคำว่า “ไซอัน” บนกระดาน และขอให้เยาวชนหญิงเขียนคำที่คิดออกเมื่อพวกเธอนึกถึงไซอัน เชื้อเชิญให้พวกเธออ่าน หน้า 143 ของ *แน่วแน่ต่อศรัทธา* เพื่อเพิ่มเข้าไปในนิยามของพวกเขา อะไรคือบทบาทของสตรีอย่างพวกเราในการสร้างไซอัน
- ร้องเพลง “ดังพี่น้องในไซอัน” (*เพลงสวด*, บทเพลงที่ 156) ข้อแรกด้วยกัน ขอให้เยาวชนหญิงหาคำและวลีในเพลงสวดที่สอนเกี่ยวกับไซอัน กระตุ้นเยาวชนหญิงให้แบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเชื่อว่าเป็นบทบาทของพวกเธอในการจัดตั้งบ้าน วอร์ด หรือชุมชนให้เหมือนไซอัน

เรียนรู้ด้วยกัน

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“เราต้องไม่ถือเอาว่าข้อความต่างๆ เป็นของผู้นำศาสนาจักรโดยไม่ยืนยันแหล่งที่มาของข้อความนั้น เมื่อเราอ้างพระคัมภีร์ เราต้องแน่ใจว่าการใช้ของเราสอดคล้องตรงกันกับเนื้อหาของพระคัมภีร์ข้อนั้น” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 53)

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงเข้าใจว่าไซอันคืออะไร เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ให้ชั้นเรียนอ่าน คพ. 38:27 และ โมเสส 7:18 การมีจิตใจเดียวและความคิดเดียวหมายความว่าอะไร เหตุใดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันจึงเป็นส่วนสำคัญของการสร้างไซอัน แบ่งคำพูดการประชุมใหญ่เรื่องหนึ่งในโครงร่างนี้ให้เยาวชนหญิง และขอให้พวกเธอหาหลักธรรมที่อาจจะช่วยให้เราบรรลุความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันมากขึ้นในครอบครัวเรา และในชั้นเรียนเยาวชนหญิง เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้เขียนหลักธรรมที่พบไว้บนกระดาน อุปสรรคอะไรบ้างที่ขัดขวางไม่ให้เยาวชนหญิงบรรลุความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน พวกเธอจะเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างไร กระตุ้นให้เยาวชนหญิงตั้งเป้าหมายส่วนตัวเพื่อประยุกต์ใช้หลักธรรมหนึ่งในนั้นเพิ่มความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในครอบครัวของพวกเธอ ช่วยกันตั้งเป้าหมายคล้ายกันเพื่อให้ชั้นเรียนเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันมากขึ้น
- ให้ชั้นเรียนอ่านคำพูดของเอ็ลเดอร์ ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สันเรื่อง “มาสู่ไซอัน” ห้าย่อหน้าแรกโดยมองหาคำตอบของคำถาม “การหนีจากบาบิโลนและมาสู่ไซอันหมายความว่าอะไร” แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสามกลุ่ม และมอบหมายให้แต่ละกลุ่มอ่านหัวข้อ “ความสามัคคี” “ความบริสุทธิ์” หรือ “การดูแลคนยากไร้” เชื้อเชิญให้พวกเธอสนทนาในกลุ่มถึงสิ่งที่พวกเธอสามารถทำได้เพื่อนำหลักธรรมเหล่านี้มาใช้สร้างไซอันในครอบครัวปัจจุบันหรือในอนาคตของพวกเธอ ขอให้พวกเธอแบ่งปันสิ่งที่สนทนากับนักเรียนที่เหลือ
- แบ่งชั้นเรียนออกเป็นสองกลุ่ม ขอให้กลุ่มหนึ่งอ่านและสนทนาโมไซยาห์ 18:21 และ หลักคำสอนและพันธสัญญา 97:21 และขอให้อีกกลุ่มอ่านและสนทนาหลักคำสอนและพันธสัญญา 38:27 และ โมเสส 7:18 เชื้อเชิญให้ทั้งสองกลุ่มวางแผนบทเรียนที่พวกเธอจะใช้อุปกรณ์สอนสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้จากพระคัมภีร์กับนักเรียนที่เหลือ (หากพวกเธอต้องการความช่วยเหลือ ให้แบ่งปันเรื่อง “การเปรียบเทียบและบทเรียนที่ใช้อุปกรณ์” ในหน้า 163–164 ของ *ไม่มีการเรียกใดยิ่ง*

ใหญ่กว่าการสอน) ขอให้พวกเธอแบ่งปันแนวคิดให้กัน พวกเธอเรียนรู้อะไรจากข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ที่สามารถช่วยพวกเธอสร้างไซอันในครอบครัว ชั้นเรียน วอร์ด หรือสาขา

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงอ่าน 4 นีไฟ 1:1–18 และเขียนคำหรือวลีบนกระดาน ซึ่งพูดถึงสังคมเหมือนไซอันที่ชาวเลมันและชาวนีไฟสร้างขึ้นหลังจากการเสด็จมาของพระคริสต์ เชื้อเชิญให้พวกเธอเขียนอีกหนึ่งรายการเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างที่พวกเธอสามารถทำเป็นส่วนตัวหรือกับชั้นเรียนเพื่อดำเนินชีวิตตามหลักธรรมเหล่านี้และกระตุ้นผู้อื่นให้ทำแบบเดียวกัน

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าไซอันคืออะไร พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหลักคำสอนนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงพิจารณาวิธีที่พวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ยื่นมือช่วยเหลือคนที่รู้สึกว่าไม่ได้เป็นเพื่อนในกลุ่มของพวกเธอ
- กระชับความสัมพันธ์กับสมาชิกครอบครัวหรือเพื่อน (ดู ธรรมชาติแห่งสวรรค์ ประสบการณ์อันทรงคุณค่าข้อ 3 ใน *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*)

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมตัวเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

ในทุกสภาวะแวดล้อมพระผู้ช่วยให้รอดทรงเป็นแบบอย่างและครูพี่เลี้ยงของเหล่าสาวก พระองค์ทรงสอนพวกเขาให้ดำเนินชีวิตตามแบบที่พระองค์ทรงดำเนิน แบบอย่างความรักและความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของท่านจะส่งผลให้เยาวชนหญิงปรารถนาจะพยายามให้บรรลุถึงไซอันอย่างไร

แหล่งข้อมูลที่เลือกไว้

ข้อความที่คัดมาจากเฮนรีย์ บี. อายริงก์, “ใจเราผูกพันเป็นหนึ่งเดียว,” เลียโฮนา, *พ.ย. 2008, หน้า 84–88*

ปีติของความเป็นหนึ่งเดียวที่พระองค์ทรงประสงค์อย่างยิ่งจะให้เราไม่ใช่ให้เราเพียงคนเดียว เราต้องแสวงหาและมีค่าสมที่จะได้สิ่งนี้ร่วมกับผู้อื่น จึงไม่น่าแปลกใจเมื่อพระผู้เป็นเจ้าทรงกระตุ้นให้เรามาชุมนุมกันเพื่อพระองค์จะประทานพรเรา พระองค์ทรงต้องการให้เราชุมนุมกันเป็นครอบครัว พระองค์ทรงจัดตั้งชั้นเรียน วอร์ด สาขา และทรงบัญชาให้เรามาประชุมกันบ่อยๆ ในการชุมนุมเหล่านั้นซึ่งพระผู้เป็นเจ้าทรงวางรูปแบบไว้ ซึ่งนำเราไปสู่โอกาสอันยิ่งใหญ่ เราสามารถสวดอ้อนวอนและทำงานเพื่อความเป็นหนึ่งเดียวนั้นจะนำปีติมาให้เราและเพิ่มพลังให้เรารับใช้ . . .

. . . ความจองหองเป็นศัตรูตัวฉกาจกับความเป็นหนึ่งเดียว ท่านเคยเห็นและรู้สึกถึงผลอันเลวร้ายของมัน เมื่อไม่กี่วันก่อนข้าพเจ้าเห็นคนสองคน—คนดีสองคน—เริ่มมีความคิดเห็นไม่ลงรอยกันเล็กน้อย เริ่มด้วยการสนทนาว่าอะไรจริง แต่กลายเป็นการแข่งกันว่าใครถูก เสียงดังขึ้นเรื่อยๆ หน้าเริ่มแดงขึ้น แทนที่จะพูดกันถึงปัญหา สองคนนี้เริ่มพูดถึงตนเอง พูดถึงความสามารถที่มากมายและภูมิหลังอ้างหลักฐานว่าเหตุใดมุมมองของเขาจึงน่าจะถูกต้องกล่าว . . .

ข้าพเจ้าสุขใจที่เห็นผู้สร้างสันติมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งมีทักษะในการทำให้น้ำนิ่งลงก่อนจะเกิดเหตุร้าย ท่านสามารถเป็นหนึ่งในผู้สร้างสันติเหล่านั้น ไม่ว่าท่านจะอยู่ในความขัดแย้งหรือเป็นผู้สังเกตการณ์

วิธีหนึ่งที่ข้าพเจ้าเคยเห็นคือค้นหาสิ่งที่เราเห็นตรงกัน การเป็นผู้สร้างสันติท่านต้องมีศรัทธาอันเรียบง่ายว่า ในฐานะลูกๆ ของพระผู้เป็นเจ้า โดยที่เราทุกคนมีความแตกต่างกันเป็นไปได้สูงว่าความคิดเห็นหนักแน่นของเราจะมีองค์ประกอบของความจริงอยู่ ผู้สร้างสันติที่ดี ผู้ฟื้นฟูความเป็นหนึ่งเดียว คือผู้พบวิธีช่วยให้ผู้คนเห็นความจริงที่ต่างก็มีอยู่ ความจริงในส่วนที่พวกเขามีอยู่ยิ่งใหญ่กว่าและสำคัญต่อพวกเขามากกว่าความแตกต่างของพวกเขาเสมอ ท่านสามารถช่วยให้ตนเองและผู้อื่นเห็นสิ่งที่เหมือนกันถ้าท่านขอความช่วยเหลือจากพระผู้เป็นเจ้าแล้วทำตามนั้น พระองค์จะทรงตอบคำถามสวดอ้อนวอนเพื่อช่วยนำสันติกลับคืนมาดังที่ทรงทำให้ข้าพเจ้า . . .

ทั้งหมดนั้นจึงนำไปสู่หลักธรรมอีกข้อหนึ่งของความเป็นหนึ่งเดียว นั่นคือการพูดถึงคนอื่นในทางที่ดี ลองนึกถึงครั้งล่าสุดที่มีคนถามท่านว่าท่านคิดอย่างไรกับคนในบ้านหรือในศาสนจักร เรื่องนี้เกิดขึ้นกับข้าพเจ้ามากกว่าหนึ่งครั้งในสัปดาห์ที่แล้ว มีบางเวลาที่เราต้องตัดสินผู้อื่น บางครั้งเราถูกเรียกร้องให้กล่าวตัดสินเช่นนั้น แต่เรามักจะมีทางเลือกเสมอ ตัวอย่างเช่น มีบางคนถามท่านว่าท่านคิดอย่างไรกับอธิการคนใหม่ . . .

การตระหนักว่าท่านเห็นผู้อื่นในแสงสลัวจะทำให้ท่านพูดในสิ่งที่ดีมากขึ้นสักเล็กน้อย นอกเหนือจากพระคัมภีร์ข้อนั้น ท่านอาจนึกได้ว่าคุณแม่ของท่าน—ของข้าพเจ้า—เคยพูดว่า “ถ้าลูกพูดถึงเขาในแง่ดีไม่ได้ ก็ไม่ต้องพูดอะไรเลย”

ฉันจะมีส่วนร่วมในการเร่งงานแห่งความรอดได้อย่างไร

เรามีชีวิตอยู่ในวันเวลาสุดท้ายเมื่อพระเจ้าทรงกำลังทำให้สัญญาของพระองค์เกิดสัมฤทธิผล นั่นคือ “ดูเถิด, เราจะเร่งงานของเราเมื่อถึงเวลา” (คพ. 88:73) เยาวชนหญิงมีบทบาทสำคัญในงานนี้ เรามีส่วนร่วมได้โดยเชื้อเชิญให้คนทั้งปวงมาหาพระคริสต์ผ่านการแบ่งปันพระกิตติคุณ ให้การรับใช้เฉกเช่นพระคริสต์ เสริมสร้างความเข้มแข็งให้สมาชิกใหม่ ช่วยคนแข็งขันน้อย และทำศาสนพิธีแห่งความรอดให้คนตาย

ท่านเคยเห็นหลักฐานอะไรยืนที่ยันว่าพระเจ้าทรงกำลังเร่งงานของพระองค์ในสมัยของเรา ท่านจะแบ่งปันประสบการณ์อะไรได้บ้างที่อาจสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงมีส่วนร่วมแข็งขันในงานนี้

ท่านสังเกตเห็นพรสวรรค์และของประทานอะไรบ้างในเยาวชนหญิงที่อาจทำให้พวกเธอมีประสิทธิผลเป็นพิเศษในการทำให้งานของพระเจ้ารุดหน้า พวกเธอกำลังทำอะไรอยู่แล้วเพื่อมีส่วนร่วมในงาน

ดูภาคผนวกเพื่อแนวคิดสำหรับการสอนและการเรียนรู้อื่นๆ

เตรียมตัวท่านทางวิญญาณ

ข้อพระคัมภีร์และแหล่งข้อมูลใดจะสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนหญิงมีส่วนร่วมในการเร่งงานของพระเจ้า

อิสยาห์ 11:9; 1 นีไฟ 13:37; 14:14 (คำพยากรณ์เกี่ยวกับงานของพระเจ้า)

โมไซยาห์ 28:1–3 (เหล่าบุตรของโมไซยาห์ปรารถนาจะแบ่งปันพระกิตติคุณ)

โมเสส 1:39 (พระผู้เป็นเจ้าทรงอธิบายงานของพระองค์)

คพ. 138:56 (ลูกที่ซื่อสัตย์ของพระผู้เป็นเจ้าถูกเตรียมไว้ในชีวิตก่อนเกิดให้ทำงานในสวนองุ่นของพระเจ้า)

แครอล เอฟ. แมคคองกี, “อยู่ที่นี่เพื่อรับใช้อุดมการณ์อันชอบธรรม,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2015, 12–14

ลินดา เค. เบอร์ตัน, “ต้องการ: ความร่วมมือร่วมใจเพื่อเร่งงาน,”*เลียโฮนา*, พ.ค. 2014, 122-124

แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์, “เรามีเหตุผลสำคัญที่จะชื่นชมยินดี,” เลียโฮนา, พ.ย. 2013, 115–117

การเร่งงานแห่งความรอด

แบ่งปันประสบการณ์

ตอนเริ่มชั้นเรียนแต่ละชั้น เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแบ่งปัน สอน และเป็นพยานเกี่ยวกับประสบการณ์ที่พวกเธอได้ประยุกต์ใช้สิ่งที่เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ก่อน นี่จะกระตุ้นการเปลี่ยนใจเลื่อมใสส่วนตัวและช่วยให้เยาวชนหญิงเห็นความเกี่ยวเนื่องของพระกิตติคุณในชีวิตประจำวันของพวกเธอ

แนะนำหลักคำสอน

เลือกจากแนวคิดเหล่านี้หรือคิดขึ้นเองเพื่อแนะนำบทเรียนของสัปดาห์นี้:

- เขียนคำว่า *เร่ง* บนกระดาน และขอให้คนหนึ่งอ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:73 เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้สนทนาว่าเร่งบางสิ่งบางอย่างหมายความว่าอะไร (หากจำเป็นพวกเธออาจจะมองหาคำนี้ในพจนานุกรม) ถามเยาวชนหญิงว่าเหตุใดพวกเธอจึงคิดว่าจำเป็นต้องเร่งงานของพระเจ้าในสมัยของเรา

- เขียนบนกระดานว่า “อะไรคืองานของพระเจ้า” เชิญเยาวชนหญิงมาที่กระดานและเขียนคำตอบที่เป็นไปได้ของคำถามนี้ กระตุ้นพวกเธอให้เขียนเพิ่มในรายการนี้ขณะเรียนรู้มากขึ้นระหว่างบทเรียนนี้

เรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมแต่ละอย่างด้านล่างจะช่วยให้เยาวชนหญิงค้นพบว่าพวกเธอจะมีส่วนร่วมได้อย่างไรขณะพระเจ้าทรงเร่งงานของพระองค์ เลือกกิจกรรมหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้นซึ่งจะได้ผลดีที่สุดกับชั้นเรียนของท่านตามการดลใจของพระวิญญาณ:

- ขอเยาวชนสองสามวันล่วงหน้าให้เข้าไปอ่านหมวด การเร่งงานแห่งความรอด และทบทวนข้อมูลบางอย่างที่นั่น เชื้อเชิญพวกเธอให้เตรียมมาแบ่งปันบางอย่างจากไซต์ดังกล่าวกับชั้นเรียนที่ดลใจพวกเธอให้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่มากขึ้นในงานของพระเจ้า

- เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงแต่ละคนอ่าน (ทีละคนหรือในกลุ่มเล็กๆ) เรื่องราวหนึ่งในคำพูดของซิสเตอร์แครอล เอฟ. แมคคองกี “อยู่ที่นี่เพื่อรับใช้อุดมการณ์อันชอบธรรม” หรือคำพูดของซิสเตอร์แคโรล เอ็ม. สตีเฟนส์ “เรามีเหตุผลสำคัญที่จะชื่นชมยินดี” ท่านอาจเชิญสมาชิกวอร์ดคนหนึ่งผู้เพิ่งเข้าร่วมกับศาสนจักรหรือเพิ่งกลับมาแข็งขันให้แบ่งปันประสบการณ์ ถ้าเยาวชนหญิงอ่านคำพูดมาแล้ว ขอให้พวกเธอสรุปเรื่องราวสำหรับสมาชิกชั้นเรียนคนอื่นและสนทนาถึงสิ่งที่พวกเธอเรียนรู้เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในงานของพระเจ้า เรื่องราวเหล่านี้สอนอะไรเราเกี่ยวกับวิธีการมีส่วนร่วมในงานแห่งความรอด เรากำลังมีส่วนร่วมในทางใดบ้าง

- อ่านรายการของป้าย “ต้องการความช่วยเหลือ” จากคำพูดของ

- ซิสเตอร์ลินดา เค. เบอร์ตันเรื่อง “ต้องการ: ความร่วมมือร่วมใจเพื่อเร่งงาน” ด้วยกัน เชื้อเชิญให้เยาวชนหญิงเลือกจากรายการและทำป้ายเชิญให้ผู้คนมีส่วนร่วมในงานด้านเหล่านั้นของพระเจ้า กระตุ้นให้พวกเธอรวมคุณสมบัติบางอย่างสำหรับการทำงานนี้และพรที่มาจากการนั้นไว้บนป้ายของพวกเธอด้วย เชื้อเชิญให้พวกเธอแบ่งปันป้ายดังกล่าวและเล่าประสบการณ์ที่เคยมีกับการมีส่วนร่วมในงานของพระเจ้า

ขอให้เยาวชนหญิงแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้วันนี้ พวกเธอมีความรู้สึกหรือความประทับใจอะไรบ้าง พวกเธอเข้าใจหรือไม่ว่าจะมีส่วนร่วมในการเร่งงานของพระเจ้าได้อย่างไร พวกเธอมีคำถามเพิ่มเติมหรือไม่ การใช้เวลามากขึ้นกับหัวข้อนี้จะเป็นประโยชน์หรือไม่

เกร็ดน่ารู้เกี่ยวกับการสอน

“ท่านจะแสดงให้เห็นได้ว่าท่านกำลังฟังโดยลักษณะท่าทางที่แสดงออกว่าสนใจ ท่านจะมองไปที่ผู้พูดแทนที่จะมองดูเนื้อหาบทเรียนของท่านหรือสิ่งอื่นในห้อง ท่านจะสนับสนุนให้ผู้พูดแสดงความคิดของเขาหรือเธอจนจบโดยไม่ขัดจังหวะ ท่านจะไม่รีบด่วนสรุปการสนทนาด้วยคำแนะนำหรือการตัดสิน” (*ไม่มีการเรียกใดยิ่งใหญ่กว่าการสอน* [1999], 66)

ดำเนินชีวิตตามสิ่งที่เราเรียนรู้

เชื้อเชิญเยาวชนหญิงให้พิจารณาว่าพวกเธอจะดำเนินชีวิตตามสิ่งที่ได้เรียนรู้วันนี้อย่างไร ตัวอย่างเช่น พวกเธอจะ:

- ชวนเพื่อนคนหนึ่งมาร่วมสหกิจกรรมหรือกิจกรรมอื่นของศาสนจักร
- แบ่งปันประจักษ์พยานในพระกิตติคุณของพวกเธอกับเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัว

แบ่งปันกับเยาวชนหญิงถึงสิ่งที่พวกเธอจะศึกษาในสัปดาห์ถัดไป พวกเธอมีความคิดและคำถามอะไรบ้างเกี่ยวกับหัวข้อนี้ พวกเธอจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเตรียมเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น พวกเธออาจจะอ่านคำปราศรัย ดูวีดิทัศน์ หรือศึกษาข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับบทเรียนของสัปดาห์ถัดไป

การสอนในวิธีของพระผู้ช่วยให้รอด

พระผู้ช่วยให้รอดทรงถามคำถามที่ทำให้ผู้ติดตามพระองค์คิดและรู้สึกอย่างลึกซึ้ง พวกเขารู้ว่าพระองค์ทรงรักพวกเขา และรู้สึกปลอดภัยขณะแบ่งปันความคิดและความรู้สึกส่วนตัว เมื่อท่านฟังอย่างจริงใจ และแสดงความสนใจในคำตอบและข้อคิดของเยาวชนหญิง ท่านจะช่วยให้พวกเธอรู้สึกถึงความรักของพระผู้ช่วยให้รอด

ภาคผนวก

แนวคิดการสอนและการเรียนรู้

พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้พระคัมภีร์สอนและเป็นพยานเกี่ยวกับพระพันธกิจของพระองค์ พระองค์ทรงสอนผู้คนให้ไตร่ตรองพระคัมภีร์และใช้พระคัมภีร์ตอบคำถาม พระองค์ทรงช่วยให้พวกเขาค้นพบบทเรียนพระกิตติคุณในประสบการณ์ของตนและในโลกรอบตัวโดยใช้ตัวอย่างที่สามารถเชื่อมโยงได้ พระองค์ทรงเชื้อเชิญให้พวกเขาเป็นพยานถึงคำสอนของพระองค์โดยสอนและเป็นพยานต่อผู้อื่นและวิธีนี้ทำให้พวกเขาเข้าใจหลักคำสอนลึกซึ้งขึ้น

ความรับผิดชอบของท่านส่วนหนึ่งในฐานะครูเยาวชนคือเตรียมกิจกรรมการเรียนรู้ที่ปฏิบัติตามหลักธรรมที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงทำเป็นแบบอย่าง ใช้แนวคิดในภาคผนวกหรือกลยุทธการสอนอื่นๆ ที่ท่านนึกได้เพื่อช่วยให้เยาวชนค้นหาถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ ดูตัวอย่างของหลักธรรมที่พวกเขากำลังเรียนรู้ และแบ่งปันพระกิตติคุณกับคนอื่น ท่านสามารถปรับเปลี่ยนแนวคิดเหล่านี้ให้เข้ากับหัวข้อบทเรียนทุกหัวข้อ

ขณะที่ท่านวางแผนกิจกรรม จงจำไว้ว่าวัตถุประสงค์หลักประการหนึ่งของท่านในการสอนเยาวชนคือกระตุ้นพวกเขาให้แบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้ เมื่อเยาวชนพูดความจริงพระกิตติคุณ ความจริงเหล่านี้ได้รับการยืนยันในใจและความนึกคิดของพวกเขาโดยอำนาจของพระวิญญาณบริสุทธิ์ การแบ่งปันพระกิตติคุณกับผู้อื่นอำนวยให้เยาวชนได้เสริมสร้างความเข้มแข็งให้กัน—การได้ฟังความจริงพระกิตติคุณจากเพื่อนวัยเดียวกันบางครั้งมีพลังยิ่งกว่าการฟังจากผู้นำหรือครู

เข้าไปดูออนไลน์เรื่องแนวคิดเหล่านี้ได้ที่ lds.org/youth/learn

กิจกรรมแนะนำหลักคำสอน

กิจกรรมต่อไปนี้สามารถ:

- ช่วยเยาวชน **ทบทวนหลักคำสอน** ที่พวกเขาเรียนรู้ในบทเรียนก่อนและให้แน่ใจว่าพวกเขาเข้าใจถูกต้อง
- **แนะนำหลักคำสอน** ที่เยาวชนจะเรียนรู้ในการประชุมของชั้นเรียนหรือโควรัม

เยาวชนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้เป็นรายบุคคล ในกลุ่มเล็ก หรือทั้งชั้นเรียนหรือโควรัม จำไว้ว่าท่านจะได้แนวคิดที่ดีที่สุดเมื่อท่านพิจารณาความต้องการของเยาวชนที่ท่านสอน

ช่วยเยาวชนทบทวนหลักคำสอน และให้แน่ใจว่าพวกเขาเข้าใจถูกต้อง

แบ่งปันสิ่งที่ท่านจำได้

ให้เยาวชนแบ่งปันบางสิ่งที่พวกเขาจำได้หรือเรียนรู้จากบทเรียนของสัปดาห์ที่แล้ว

เขียนข้อความบนกระดาน

เชื้อเชิญให้เยาวชนเขียนข้อความสรุปสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้ไว้บนกระดาน

วาดสิ่งที่ท่านเรียนรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนวาดรูปสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้

ท่านประทับใจอะไร

เชิญเยาวชนหลายๆ คนให้แบ่งปันสิ่งที่พวกเขาประทับใจเกี่ยวกับบทเรียน

สรุปหนึ่งคำหรือหนึ่งประโยค

เชื้อเชิญให้เยาวชนสรุปสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้มาหนึ่งคำหรือหนึ่งประโยค

เปรียบเทียบกับสิ่งของหรือรูปภาพ

ให้เยาวชนดูสิ่งของหรือรูปภาพ และถามว่าสิ่งนั้นเกี่ยวข้องกับบทเรียนครั้งก่อนอย่างไร

แบ่งปันวิธีประยุกต์ใช้

แบ่งปันสิ่งที่ท่านทำเพื่อประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในบทเรียนของสัปดาห์ที่แล้ว เชื้อเชิญให้เยาวชนแบ่งปันสิ่งที่พวกเขาทำ

ถามคำถาม

ขอให้เยาวชนตอบคำถามที่ถามไว้ในบทเรียนของสัปดาห์ที่แล้ว

แบ่งปันพระคัมภีร์

เชื้อเชิญให้เยาวชนแบ่งปันพระคัมภีร์ที่พวกเขาจำได้จากบทเรียนของสัปดาห์ที่แล้ว

สอนสิ่งที่ท่านรู้

ขอให้เยาวชนสอนสมาชิกอีกคนหนึ่งของชั้นเรียนหรือโควรัมถึงสิ่งที่พวกเขาจำได้เกี่ยวกับหลักคำสอนที่สอนในสัปดาห์ที่แล้ว

อธิบายข้อความ

เขียนข้อความหนึ่งจากบทเรียนของสัปดาห์ที่แล้วไว้บนกระดาน และขอให้เยาวชนอธิบาย

แนะนำหลักคำสอนที่เยาวชนจะเรียนรู้ในการประชุมของชั้นเรียนหรือโควรัม

หาหลักคำสอนในพระคัมภีร์

เชื้อเชิญให้เยาวชนดูในพระคัมภีร์เพื่อหาข้อที่สอนเกี่ยวกับหลักคำสอนของบทเรียน

ถามคำถาม

เชื้อเชิญให้เยาวชนตอบคำถามเกี่ยวกับหลักคำสอน

ร้องเพลงสวด

เชื้อเชิญให้เยาวชนร้องเพลงสวดเกี่ยวกับหลักคำสอน

ตอบคำถามในชื่อบทเรียน

เขียนคำถามในชื่อบทเรียนไว้บนกระดาน และเชื้อเชิญให้เยาวชนไตร่ตรองว่าพวกเขาจะตอบคำถามนี้อย่างไร

บทบาทสมมติ

ขอให้เยาวชนแสดงบทบาทสมมติของสถานการณ์ซึ่งมีคนถามพวกเขาเกี่ยวกับหลักคำสอน พวกเขาจะตอบอย่างไร

อธิบายสิ่งที่ท่านรู้

ขอให้สมาชิกชั้นเรียนอธิบายสิ่งที่พวกเขารู้เกี่ยวกับหลักคำสอน

แบ่งหลักคำสอนออกเป็นตอนๆ

แบ่งหลักคำสอนออกเป็นตอนๆ และมอบหมายให้เยาวชนแต่ละคนอธิบายความหมาย

อธิบายรูปภาพหรือสิ่งของ

ให้เยาวชนดูรูปภาพหรือสิ่งของที่เกี่ยวข้องกับบทเรียนของสัปดาห์ที่แล้ว และขอให้พวกเขาอธิบาย

วาดรูป

เชื้อเชิญให้เยาวชนวาดรูปแทนสิ่งที่พวกเขาเข้าใจเกี่ยวกับหลักคำสอนที่ท่านจะสนทนา

หาและแบ่งปันพระคัมภีร์

ขอให้เยาวชนหาพระคัมภีร์ที่ช่วยตอบคำถามในชื่อบทเรียน

สรุปสิ่งที่ท่านรู้

เชื้อเชิญให้เยาวชนสรุปสิ่งที่พวกเขารู้หรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับหลักคำสอนนั้นออกมาสองสามคำหรือข้อความสั้นๆ

แบบสำรวจที่ไม่เปิดเผยชื่อ

แจกแบบสำรวจสั้นๆ ที่ไม่เปิดเผยชื่อให้เยาวชนเพื่อสอบถามความรู้สึกหรือประสบการณ์ของพวกเขาเกี่ยวกับหลักคำสอน

แบบสอบถาม

แจกแบบสอบถามสั้นๆ ให้เยาวชนเพื่อดูว่าพวกเขารู้อะไรอยู่แล้วเกี่ยวกับหลักคำสอน

เขียนคำออกมาเป็นข้อๆ

ขอให้เยาวชนนึกคำที่เกี่ยวข้องกับหลักคำสอนที่พวกเขาจะสนทนา พวกเขามีคำถามเกี่ยวกับคำหรือข้อความใดบ้าง

กิจกรรมสำหรับเรียนรู้ด้วยกัน

กิจกรรมต่อไปนี้สามารถช่วยเยาวชนได้:

- **ค้นคว้า** พระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์และพิจารณาความหมาย
- **ดูตัวอย่าง** ของหลักคำสอนที่กำลังสนทนา
- **แบ่งปัน** ความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับหลักคำสอนกับผู้อื่น

เยาวชนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้เป็นรายบุคคล ในกลุ่มเล็ก หรือทั้งชั้นเรียนหรือโควรัม จำไว้ว่าท่านจะได้แนวคิดที่ดีที่สุดเมื่อท่านพิจารณาความต้องการของเยาวชนที่ท่านสอน

ค้นคว้าพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์และพิจารณาความหมาย

หาคำตอบของคำถาม

เชื้อเชิญให้เยาวชนหาคำตอบสำหรับคำถามของท่านหรือคำถามที่พวกเขามีเกี่ยวกับหลักคำสอนและสนทนาสิ่งที่พบ

หาคำและข้อความ

เชื้อเชิญให้เยาวชนหาคำ ข้อความ และตัวอย่างที่ช่วยให้พวกเขาเข้าใจหลักคำสอน

สรุปสั้นๆ

ขอให้เยาวชนสรุปพระคัมภีร์หรือข่าวสารจากศาสดาพยากรณ์สั้นๆ

ให้เขียนออกมาเป็นข้อๆ

ขอให้เยาวชนเขียนประเด็นสำคัญที่พวกเขาเรียนรู้เกี่ยวกับหลักคำสอนจากพระคัมภีร์หรือถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ออกมาเป็นข้อๆ เชื้อเชิญให้พวกเขาแบ่งปันสิ่งที่พบ

จับคู่ข้อพระคัมภีร์

แจกพระคัมภีร์อ้างอิงและข้อความสั้นๆ ที่สรุปว่าพระคัมภีร์แต่ละข้อสอนอะไร ให้เยาวชนอ่านพระคัมภีร์และจับคู่แต่ละข้อกับข้อความสรุป

จับคู่รูปภาพ

ขอให้เยาวชนจับคู่รูปภาพกับข้อพระคัมภีร์ เชื้อเชิญให้พวกเขาแบ่งปันข้อคิดที่ได้จากข้อพระคัมภีร์และรูปภาพ

เติมคำในช่องว่าง

เขียนข้อความที่มีคำขาดหายไปไว้บนกระดาน เชื้อเชิญให้เยาวชนหาคำหรือข้อความจากพระคัมภีร์ที่สามารถนำมาเติมในข้อความนั้นได้

เปรียบเทียบตัวอย่าง

เชื้อเชิญให้เยาวชนอ่านเรื่องเล่าหรือข้อความจากพระคัมภีร์สองเรื่องหรือมากกว่านั้นและเปรียบเทียบว่าทั้งสองเรื่องสอนอะไรเกี่ยวกับหลักคำสอน

วาดรูป

เชื้อเชิญให้เยาวชนวาดรูปสิ่งที่พวกเขาอ่านในพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์

หาพระคัมภีร์

เชื้อเชิญให้เยาวชนหาข้อพระคัมภีร์เกี่ยวกับหลักคำสอนและแบ่งปันว่าข้อนั้นหมายถึงอะไร

โยงพระคัมภีร์ที่สัมพันธ์กัน

ช่วยเยาวชนเขียนพระคัมภีร์เกี่ยวกับหลักคำสอนออกมาเป็นข้อๆ อ่าน และเขียนอ้างอิงไว้ตรงช่องว่างริมหน้าในพระคัมภีร์ของพวกเขา

หาและร้องเพลงสวด

เชื้อเชิญให้เยาวชนหาเพลงสวดเกี่ยวกับหลักคำสอนและร้องเพลงพร้อมกัน

ดูตัวอย่างของหลักคำสอนและหลักธรรมที่ท่านกำลังสอน

สัมภาษณ์คนอื่นๆ

ขอให้เยาวชนสัมภาษณ์คนอื่นๆ เกี่ยวกับประสบการณ์ของคนเหล่านั้นกับหลักคำสอน

ดูตัวอย่างในพระคัมภีร์

เชื้อเชิญให้เยาวชนอ่านหรือฟังเรื่องราวของบุคคลในพระคัมภีร์ที่ดำเนินชีวิตตามหลักคำสอน

ดูตัวอย่างของวิสุทธิชนยุคสุดท้ายคนอื่นๆ

เชื้อเชิญให้เยาวชนอ่านหรือฟังเรื่องราวของวิสุทธิชนยุคสุดท้ายคนอื่นๆ ที่ดำเนินชีวิตตามหลักคำสอน

ยกตัวอย่าง

ท่านยกตัวอย่างของคนที่ดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนและขอให้เยาวชนยกตัวอย่าง

สนทนาเรื่องเล่า

เชื้อเชิญให้เยาวชนอธิบายว่าเรื่องเล่า (จากพระคัมภีร์หรือถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์) เป็นแบบอย่างของหลักคำสอนนั้นๆ อย่างไร

นึกภาพ

ขอให้เยาวชนนึกภาพคนที่ดำเนินชีวิตตามหลักคำสอน

บทบาทสมมติ

เชื้อเชิญให้เยาวชนแสดงบทบาทสมมติหรือสมมติสถานการณ์ที่อธิบายหลักคำสอน

ชมสื่อ

เชื้อเชิญให้เยาวชนดูสื่อที่ศาสนจักรเป็นผู้ผลิต (เช่น ดีวีดี หรือคลิปวีดีโอจาก LDS.org)

ฟังการอภิปรายกลุ่มย่อย

เชิญแขกพิเศษที่ได้รับอนุมัติแล้วให้มาตอบคำถามหรืออภิปรายหัวข้อหนึ่งกับเยาวชน

ฟังผู้พูดรับเชิญ

เชิญผู้พูดรับเชิญที่ได้รับอนุมัติแล้วให้มาอภิปรายหลักคำสอน

แบ่งปันความคิดและความรู้สึกของพวกเขาเกี่ยวกับหลักคำสอนกับผู้อื่น

เตรียมคำพูด

ขอให้เยาวชนเตรียมคำพูดเกี่ยวกับหลักคำสอน

สอนบทเรียน

เชิญสมาชิกคนหนึ่งของชั้นเรียนหรือโควรัมสอนส่วนหนึ่งของบทเรียน

สอนอีกชั้นเรียนหนึ่ง

ขอให้เยาวชนเตรียมบทเรียนสั้นๆ เกี่ยวกับหลักคำสอนและสอนอีกชั้นเรียนหนึ่ง (ตามที่อธิการอนุมัติ)

สอนบางคน

ช่วยให้เยาวชนนึกถึงแนวคิดที่ว่าพวกเขาจะสอนหลักคำสอนให้กับคนบางคนอย่างไร

เป็นพยานถึงหลักคำสอน

เชื้อเชิญให้สมาชิกชั้นเรียนหรือโควรัมแบ่งปันประจักษ์พยานเกี่ยวกับหลักคำสอน

เขียนเกี่ยวกับหลักคำสอน

ขอให้สมาชิกชั้นเรียนเขียนสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้หรือความคิดและความรู้สึกของพวกเขาเกี่ยวกับหลักคำสอน

อธิบายว่าหมายถึงอะไร

ถามเยาวชนว่าหลักคำสอนมีความหมายอะไรต่อพวกเขา

สนทนาคำถาม

เชื้อเชิญให้เยาวชนสนทนาคำถามเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของหลักคำสอน

ถามคำถาม

ขอให้เยาวชนตรึกตรองหลักคำสอนและถามคำถามเกี่ยวกับเรื่องนั้น ตอบคำถามด้วยกัน

อธิบายรูปภาพหรือสิ่งของ

เชื้อเชิญให้เยาวชนอธิบายว่ารูปภาพหรือสิ่งของแสดงตัวอย่างของหลักคำสอนอย่างไร

วาดรูป

ขอให้เยาวชนวาดรูปหรือแผนภูมิหรือสร้างโปสเตอร์ที่แสดงตัวอย่างของหลักคำสอน

แบ่งปันประสบการณ์จากความก้าวหน้าส่วนบุคคลหรือหน้าที่ต่อพระผู้เป็นเจ้า

เชื้อเชิญให้เยาวชนแบ่งปันหรือสอนบางอย่างที่พวกเขาทำไปแล้วในหน้าที่ต่อพระผู้เป็นเจ้าและความก้าวหน้าส่วนบุคคลอันเกี่ยวข้องกับหลักคำสอน

กิจกรรมเชื้อเชิญให้เยาวชนกระทำ

กิจกรรมต่อไปนี้สามารถช่วยให้เยาวชนเห็นว่าจะประยุกต์ใช้พระกิตติคุณกับชีวิตพวกเขาอย่างไร โดยทั่วไปท่านควรกระตุ้นเยาวชนให้วางแผนกระทำสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้ กิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยให้แนวคิดแก่พวกเขา

เยาวชนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้เป็นรายบุคคล ในกลุ่มเล็ก หรือทั้งชั้นเรียนหรือโควรัม จำไว้ว่าท่านจะได้แนวคิดที่ดีที่สุดเมื่อท่านพิจารณาความต้องการของเยาวชนที่ท่านสอน

วางแผนดำเนินชีวิตตามหลักคำสอน

ไตร่ตรองสิ่งที่ทำ

เชื้อเชิญให้เยาวชนไตร่ตรองสิ่งที่พวกเขาทำได้เพื่อประยุกต์ใช้หลักคำสอน

เขียนสิ่งที่ทำ

เชื้อเชิญให้เยาวชนเขียนสิ่งที่พวกเขาจะทำเพื่อประยุกต์ใช้หลักคำสอน

หารือกับชั้นเรียนหรือโควรัม

เชื้อเชิญให้เยาวชนหารือกันในชั้นเรียนหรือโควรัมว่าจะประยุกต์ใช้หลักคำสอนอย่างไร

แบ่งปันความรู้สึกและประจักษ์พยาน

เชื้อเชิญให้เยาวชนแบ่งปันความรู้สึกและประจักษ์พยานเกี่ยวกับหลักคำสอนและอธิบายว่าเหตุใดจึงสำคัญต่อพวกเขา

สร้างโครงร่างการสอน

เชื้อเชิญให้เยาวชนสร้างโครงร่างเพื่อสอนหลักคำสอนแก่ผู้อื่น

สนทนาความสำคัญของหลักคำสอน

เชื้อเชิญให้เยาวชนสนทนาความสำคัญของหลักคำสอนในชีวิตพวกเขา

บันทึกประจักษ์พยาน

ขอให้เยาวชนบันทึกประจักษ์พยานของพวกเขาเกี่ยวกับหลักคำสอน

สัมภาษณ์คนอื่นๆ

เชื้อเชิญให้เยาวชนสัมภาษณ์คนอื่นๆ เพื่อค้นหาประสบการณ์และความคิดของคนเหล่านั้นเกี่ยวกับหลักคำสอน

เขียนออกมาเป็นข้อๆ

เชื้อเชิญให้เยาวชนเขียนพรที่พวกเขาได้รับจากการประยุกต์ใช้หลักคำสอนออกมาเป็นข้อๆ

เอาชนะการท้าทายหรือปัญหา

เชื้อเชิญให้เยาวชนบอกเล่าการท้าทายหรือคำถามที่พวกเขามีและแบ่งปันว่าหลักคำสอนหรือพระคัมภีร์ช่วยพวกเขาอย่างไร

การเปรียบ

ขอให้เยาวชนประยุกต์ใช้บางอย่างจากพระคัมภีร์หรือถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ที่มีชีวิตกับชีวิตพวกเขา

ทำกิจกรรมในหน้าที่ต่อพระผู้เป็นเจ้าหรือความก้าวหน้าส่วนบุคคล

เชื้อเชิญให้เยาวชนทำกิจกรรมจากหนังสือ *หน้าที่ต่อพระผู้เป็นเจ้า* หรือ *ความก้าวหน้าส่วนบุคคล*

ศาสนจักรของ
พระเยซูคริสต์
แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

THAI
4 02135 68425 2
13568 425