

ЕРӨНХИЙ

ЧУУЛГАНЫ

ТЭМДЭГЛЭЛИЙН ДЭВТЭР

БЭЛТГЭ!

Чуулган эхлэхээс өмнө чи хувийн илчлэлт эрэлхийлснээр Их Эзэний дуу хоолойг сонсоход бэлтгэж болно.

Би хувиараа залбирахад цаг гаргасан уу?

Би судруудаа уншсан уу?

“Би та бүгдийг энэхүү чуулганаас Христийн цэвэр үнэн, цэвэр сургаал, цэвэр илчлэлт гэсэн 3 зүйлийн талаар олж сонсохыг урьж байна. Өнөөдөр, маргааш та бүгдийн сонсох зүйл цэвэр үнэн гэдгийг би баталж байна.”

Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон¹

АСУУ,

"Илчлэлт ихэвчлэн үргэлж асуултын хариулт болон ирдэг."

Ахлагч Жэффри Р.Холланд²

ТЭГЭЭД СОНС

"Зүрх сэтгэлдээ байгаа асуултууддаа цэвэр илчлэлт хүлээн авах нь энэ чуулганыг үнэ цэнтэй бөгөөд мартагдашгүй болгох болно. Энэ хоёр өдөрт Их Эзэний таныг сонсоосой хэмээн бэлдсэн зүйлсийг сонсохын тулд Ариун Сүнсний тохинууллыг та хараахан эрэлхийлээгүй байгаа бол одоо эрэлхийлэхэд би уриалж байна."

Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон³

Чамд юу бодогдож байна вэ?

Өөрт байгаа асуулт, санааг тань зовоож байгаа асуудлаа бод. Чи тэдгээрийг энд бичиж болно мөн чуулганыг сонсож байхдаа сана. Ямар нэгэн тодорхой бодол санаа орж ирэхгүй байсан ч Их Эзэнийг сонсохыг хичээх юм бол Тэрээр чамд сурч, хөгжих арга замаа олоход туслах болно.

Зарим жишээг болон өөрийн бодол санааг бичих зайг доор өгөв.



Би ирээдүйдээ санаа зовниж байна. Юу хийхээ би хэрхэн мэдэж болох вэ?

Миний гэр бүлийн байдал тийм ч таатай биш. Би гэртээ хэрхэн аз жаргалтай байж болох вэ?

Миний эргэн тойрон дахь энэ бүх хэрүүл маргаан дунд би хэрхэн амар амгалан байж чадах вэ?

ТЭМДЭГЛЭЛ ХӨТӨЛ!

Илчлэлт хүлээн авч, үүний дагуу үйлдэхэд бэлэн гэдгээ Их Эзэнд харуулахын тулд Сүнсийг сонсож; төрсөн бодол санаа, мэдрэмжээ бичихэд анхаарлаа төвлөрүүл. Хэлсэн үг бүрийг бичих гэж санаа зовох хэрэггүй. Чи тэдгээр үгийг хүссэн үедээ дахин унших эсвэл үзэх боломжтой.

“Мормоны Номд [тэмдэглэл хөтлөх талаар] агуу зүйрлэл гардаг. Тэнд ард түмний түүхээс бүрдсэн том ялтаснууд болон илчлэлт, ариун бичээсээс бүрдсэн жижиг ялтаснуудын тухай өгүүлсэн байдаг. Хэрэв сонсож байгаа хүн . . . үг хэлж байгаа хүний хэлсэн ярьсныг тэмдэглэж авбал та цуглааны түүхийг буюу том ялтсан дээр бичиж байна гэсэн үг юм. Харин та хувь хүнийхээ хувьд Ариун Сүнсээр дамжуулан хүлээн авсан сэтгэгдлээ тэмдэглэсэн бол та өөрийн жижиг ялтаснуудыг бүтээж байна гэсэн үг.”

Ахлагч Дэвид А.Бэднар⁴

Тэдний заасан зүйл:

Надад төрсөн мэдрэмж, сэтгэгдэл:

СҮНСИЙГ СОНС. ЧАМД ЯМАР МЭДРЭМЖ ТӨРЖ БАЙНА ВЭ?

“Хэрэв бид зөвхөн багшийн өгснийг л авдаг бол хамгийн чухал зүйлээ алдаж байна гэсэн үг юм.”

Ахлагч Дэвид А.Бэднар⁵



Тэдний заасан зүйл:



**ТЭМДЭГЛЭЛ ХӨТЛӨХ БУРУУ
АРГА ЗАМ ГЭЖ ҮГҮЙ**

Чи анхаарлаа төвлөрүүлж чадахгүй байна уу? Тэмдэглэлээ өөрийнхөөрөө хөтлөх гээд үзээрэй. Гар зураг нэмэх, янз бүрээр үсгээ бичиж, чимэглэх нь чамд чухал түүх, эшлэл, сүнслэг өдөөлтийг санахад тусална.



*Би та нарыг яаж хайрласны
адилаар та нар бие
биеэ хайрлагтун.*





Надад төрсөн мэдрэмж, сэтгэгдэл:



ТҮР ЗОГС!

Чи одоогоор асуултдаа хариулт авчихсан байна уу? Хэрэв авсан бол хүлээн авсан удирдамж, чиглэлээ бичиж авах цаг гарга.



“Та энэ Ерөнхий чуулган дээрх захиасуудаас Их Эзэний дуу хоолойг сонсож, эдгээр сүнслэг өдөөлтийн дагуу үйлдсэнээр өөрийнхөө дээр буй тэнгэрийн нөлөөллийг мэдэрч, таны болон таны эргэн тойрны хүмүүсийн амьдрал адислагдах болно гэдгийг би амлаж байна.”

Ахлагч Нийл Л.Андэрсэн⁶



“Түүнийг Сонс’ гэх хоёр үгэнд Бурхан энэ амьдралд амжилт, аз жаргал, баяр баясгаланг олж авах загварыг өгчээ. Бид Их Эзэний үгийг *сонсож, анхаарч*, бидэнд хандан Түүний хэлсэн зүйлсийг *дагах* ёстой.”

Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон⁷



Тэдний заасан зүйл:



Надад төрсөн мэдрэмж,
сэтгэгдэл:

ОДОО ЯАХ ВЭ?

Чуулган дуусмагц, сонссон, мэдэрсэн зүйл дээрээ ажиллах цаг ирнэ. Эхлэхэд чинь туслах хэдэн асуултыг өгье.

- Ирэх өдрүүдэд би юун дээр төвлөрч болох вэ?
- Амьдралдаа ямар нэгэн зүйлээ өөрчлөх хэрэгтэй гэсэн бодол надад орж ирсэн үү?
- Би ямар өдөөлтийн дагуу үйлдэх вэ?
- Чуулганы үеэр би Түүнийг хэрхэн сонссон бэ?
- Би яаж Түүнийг өдөр тутмын амьдралдаа илүү сайн сонсож болох вэ?

Чи чуулганы тэмдэглэлдээ сэтгэл хангалуун байна уу? Чамд инстаграмд оруулахад тохирох гар зураг эсвэл зураг чимэглэл байна уу? Тэдгээрийг бидэнтэй хуваалцаарай! Тэмдэглэлийнхээ зургийг ftsoy@ChurchofJesusChrist.org э-мэйлээр илгээ эсвэл Инстаграм дээр тавьж, @strivetobe хуудсыг тааг хий!





Та нарын тодорхой залбирлуудын хариулт тодорхой нэг хэлсэн үг эсвэл өгүүлбэрээс ч шууд ирж болно. . . . Зөвлөгөөний үгийг сонсох, дагахыг чин сэтгэлээсээ хүсэх нь хувийн илчлэлтийн замыг бэлтгэх болно.”

Ахлагч Дийтр Ф.Угдорф*

Эх сурвалж

1. Рассэлл М.Нэлсон, “Цэвэр үнэн, цэвэр сургаал, цэвэр илчлэлт,” (2021 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 6).
2. Jeffrey R. Holland, “Cast Not Away Therefore Your Confidence,” *Ensign*, Mar. 2000, 9.
3. Рассэлл М.Нэлсон, “Цэвэр үнэн, цэвэр сургаал, цэвэр илчлэлт,” (6–7).
4. David A. Bednar, “Create Your Own Small Plates” (video), ChurchofJesusChrist.org.
5. David A. Bednar, “Create Your Own Small Plates.”
6. Нийл Л.Андэрсэн, (эсвэл 2017 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган, 130).
7. Рассэлл М.Нэлсон, “Түүнийг сонс,” 2020 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган (2020 оны 4-р сарын Ерөнхий чуулган, 108).
8. Дийтр Ф.Угдорф, “Ерөнхий чуулган—Энгийн адислал гэж байдаггүй,” *Лиахона*, 2011 оны 9-р сар, 4.

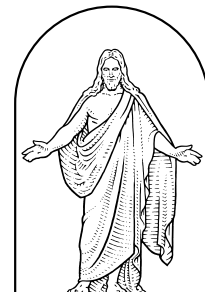
© 2022 Intellectual Reserve, Inc.
Бүх эрх хамгаалагдсан.

ХУВИЙН БОЛОН АРИЛЖААНЫ БУС ХЭРЭГЦЭЭНД ЗОРИУЛАН УГ ТОВХИМЛЫГ ДАХИН ХЭВЛЭХ ЗӨВШӨӨРӨЛ ӨГЧ БОЛНО. ТОЙРГИЙН УДИРДАГЧИД ӨӨРСДИЙН ДУУДЛАГЫН ХҮРЭЭНД, ҮЙЛЧИЛЖ БҮЙ ХҮМҮҮСТЭЭ ЗОРИУЛАН ЦӨӨН ТООГООР ХЭВЛЭХ ЗӨВШӨӨРӨЛ ӨГӨХ НЬ ҮҮНД БАГТАНА. УГ ТОВХИМЛЫГ БҮХЭЛД НЬ ХЭВЛЭХ ЕСТОЙ. ЭНЭХҮҮ ЗӨВШӨӨРӨЛ НЬ УГ МАТЕРИАЛЫГ ОНЛАЙН ДЭЭР БАЙРШУУЛАХ, ӨӨР ЗОРИЛГООР АШИГЛАХ, ТҮГЭЭХТЭЙ ХАМААРАЛГҮЙ БОЛНО. УГ МАТЕРИАЛЫГ ӨӨР ЗОРИЛГООР АШИГЛАХ БОЛ ЗӨВШӨӨРӨЛ АВАХ ШААРДЛАГАТАЙ.

permissions.ChurchofJesusChrist.org

ӨӨР ХУВЬ ХЭРЭГТЭЙ ЮУ?

Энэхүү тэмдэглэлийг
conference.ChurchofJesusChrist.org
хаягаар татан авч хэвлэнэ үү.



ЕСУС ХРИСТИЙН
ХОЖМЫН ҮЕИЙН
ГЭГЭЭНТНҮҮДИЙН
СҮМ