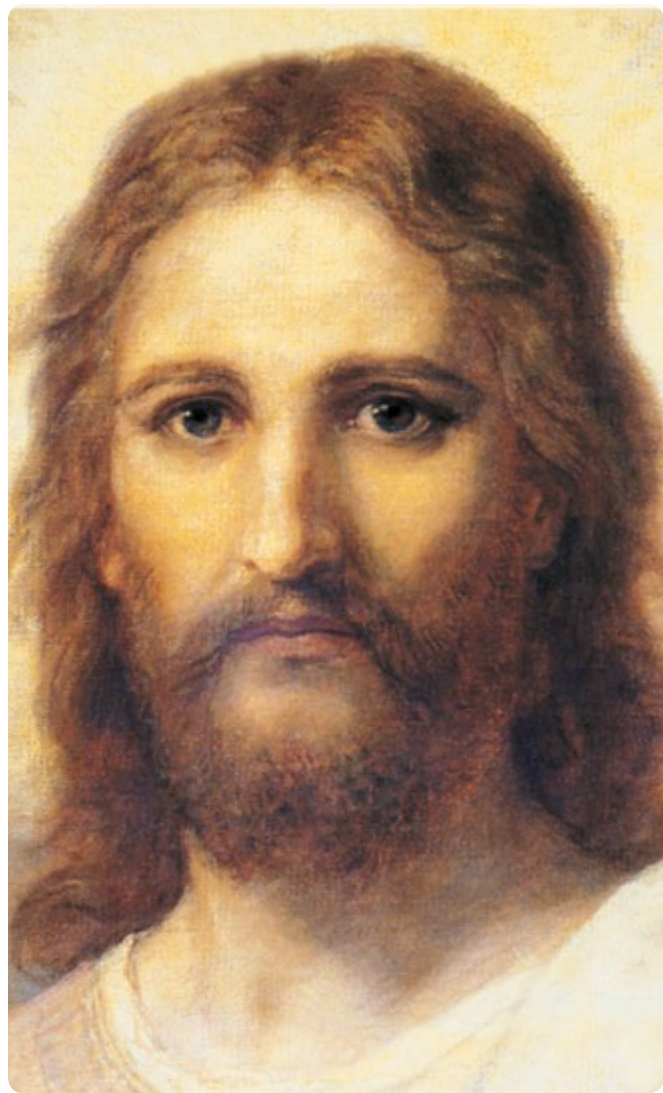


Երիտա-
սարդների
գորացնելու
համար





Ուղերձ երիտասարդներին Առաջին Նախազգահությունից

ՄԵՐ ՍԻՐԵԼԻ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴ ՏՂԱՆԵՐ ԵՎ ԱՂՋԻԿՆԵՐ, մենք մեծապես վստահում ենք ձեզ: Դուք Աստծո սիրելի որդիներն ու դուստրերն եք և Նա մտածում է ձեր մասին: Դուք եկել եք երկիր մեծ հնարավորությունների, ինչպես նաև մեծ դժվարությունների ժամանակ: Այս գրքույկի չափանիշները կօգնեն ձեզ այն ընտրությունների պահին, որոնք դուք կատարում եք այժմ, ինչպես նաև կօգնեն ապագայում: Մենք խոստանում ենք, որ պահելով ձեր կապած ուխտերը և այս չափանիշները, դուք կօրհնվեք Սուրբ Հոգու առաջնորդությամբ, ձեր հավատքը և վկայությունը ավելի կամրանան և դուք կվայելեք էլ ավելի մեծ երջանկություն:

Ամեն ինչ անելիս տաճարը պահեք ձեր ուշադրության կենտրոնում: Տաճարում դուք կստանաք Տիրոջ բոլոր օրհնություններից մեծագույնը, ներառյալ ժամանակի և ողջ հավերժության համար ամուսնությունը: Պահելով այս գրքույկի չափանիշները՝ դուք կկարողանաք արժանի լինել տաճար մտնելու, որտեղ այժմ կկարողանաք կատարել սուրբ արարողություններ ձեր

նախնինների համար, իսկ ապագայում կապել կարևոր ուխտեր
ձեզ համար:

Մեր Երկնային Հայրը մեծ վստահություն ունի ձեր հանդեպ: Նա
աշխատանք ունի ձեզ համար: Փնտրեք Նրա առաջնորդությունը
աղոթքով, և խորհրդակցեք ձեր ծնողների և ղեկավարների հետ:
Որոշումները, որոնք դուք կատարում եք այժմ, կնախանշեն
մահկանացու կյանքի և հավերժության միջով ճամփորդելու ձեր
ուղին:

Մենք վկայում ենք, որ Աստված ապրում է: Մեր եռանդուն
աղոթքն է, որ դուք մնաք կայուն և քաջարի՝ ձեր կյանքի ըն-
թացքում, և որ դուք ապավինեք Փրկչին և Նրա խոստումներին:
Այդպես դուք բարի ազդեցություն կգործեք, օգնելով կառուցել
Աստծո արքայությունը և պատրաստելով աշխարհը Փրկչի
Եկրորդ Գալստին:

Առաջին Նախագահություն

Սուլթ Լեյքի Տաճարի դռները



Հրատարակված է
Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցու կողմից
Սուլթ Լեյք Սիթի, Յուտա

© 2001, 2011 by Intellectual Reserve, Inc.
Բոլոր իրավունքները վերապահված են
Տպագրված է Ամերիկայի Միացյալ Նահանգներում

Անգլերենի հաստատումը. 9/11
Թարգմանության հաստատումը. 9/11
For the Strength of Youth-ի թարգմանությունը
Armenian
09403 201

Բովանդակություն

Կամքի ազատություն և պատասխանատվություն	2
Ժամադրություն	4
Հագուստ և արտաքին տեսք	6
Կրթություն	9
Ժամանց և տեսալսողական նյութեր	11
Ընտանիք	14
Ընկերներ	16
Երախտագիտություն	18
Ազնվություն և շիտակություն	19
Խոսելաձև	20
Երաժշտություն և պարեր	22
Ֆիզիկական և էմոցիոնալ առողջություն	25
Ապաշխարություն	28
Հանգստության օրը պահելը	30
Ծառայություն	32
Մեռական անարատություն	35
Տասանորդ և նվիրատվություններ	38
Աշխատանք և ինքնապահովում	40
Առաջ գնացեք հավատքով	42
Հավելված	44

Կամքի ազատություն և պատասխանատվություն

*«Ուստի, մարդիկ ազատ են . . . ընտրելու
ազատություն և հավերժական կյանք, բոլոր
մարդկանց մեծ Միջնորդի միջոցով, կամ
ընտրել գերություն և մահ»: 2 Նեփի 2.27*

Երկնային Հայրը տվել է ձեզ կամքի ազատություն՝ ճիշտը սխալից տարբերելու ունակություն և ինքնուրույն գործելու ազատություն: Կյանքի պարզևկից հետո ձեզ տրված Աստծո մեծագույն պարգևներից մեկը ձեր կյանքը կառավարելու իրավունքն է: Այստեղ՝ Երկրի վրա, դուք փորձվում եք, թե արդյոք կօգտագործեք ձեր ազատ կամքը՝ ցույց տալու համար ձեր սերը Աստծո հանդեպ՝ պահելով Նրա պատվիրանները: Մուրբ Հոգին կարող է առաջնորդել ձեզ՝ ձեր կամքի ազատությունն արդար օգտագործելու ընթացքում:

Դուք պատասխանատվություն եք կրում ձեր կատարած ընտրությունների համար: Աստված մտածում է ձեր մասին և կօգնի ձեզ լավ ընտրություններ կատարել, անգամ եթե ձեր ընտանիքը և ընկերներն իրենց կամքի ազատությունը ոչ ճիշտ եղանակով են օգտագործում: Ցուցաբերեք բարոյական խիզախություն և հաստատուն եղեք, ենթարկվելով Աստծո կամքին, անգամ եթե մենակ եք այդ հարցում: Այդպես վարվելով՝ դուք օրինակ կծառայեք ուրիշների համար:

Թեև դուք ազատ եք ընտրելու ձեր գործողությունները, դուք ազատ չեք ընտրելու ձեր կատարածի հետևանքները: Բարի, թե չար, հետևանքները գալիս են որպես ձեր ընտրությունների բնական արդյունք: Մեղսավոր պահվածքը կարող է բերել ժամանակավոր աշխարհիկ հաճույք, սակայն այդ ընտրությունները



հետաձգում են ձեր զարգացումը և տանում դեպի վիշտ ու թշվառություն: Արդար ընտրությունները տանում են դեպի տևական երջանկություն և հավերժական կյանք: Հիշեք, իսկական ազատությունը գալիս է, երբ դուք օգտագործում եք ձեր կամքի ազատությունը և ընտրում եք հնազանդությունը: Ազատության կորուստը գալիս է անհնազանդությունը ընտրելուց:

Դուք նաև պատասխանատու եք զարգացնելու այն ունակություններն ու տաղանդները, որ Երկնային Հայրը տվել է ձեզ: Դուք պատասխանատու եք Նրա առաջ նրա համար, թե ինչպես եք վարվում ձեր տաղանդների հետ և ինչպես եք անցկացնում ձեր ժամանակը: Ձեր ազատ կամքով ընտրեք բարիք գործելը:

Մատթեոս 25.14–29; Մոլոնի 7.15–19; Վարդապետություն և Ուխտեր 58.27–28

Արդյո՞ք իմ ընտրությունները տանում են ինձ դեպի հարատև երջանկություն:

Ժամադրություն

*առաքինությունը սիրում է
առաքինությանը. լույսը հարում է
լույսին: Վարդապետություն և Ուխտեր 88.40*



Ժամադրությունը պլանավորված միջոցառում է, որը թույլ է տալիս երիտասարդ տղային և երիտասարդ աղջկան ավելի լավ ճանաչել միմյանց: Այն երկրներում, որտեղ ժամադրությունը ընդունված է, այն կարող է օգնել սովորել և կիրառել շփման հմտությունները, կառուցել ընկերություն, ողջամիտ զվարճանալ և, ի վերջո, գտնել հավերժական գույզներ:

Դուք չպետք է ժամադրվեք, եթե ձեր 16 տարեկանը չի լրացել: Երբ սկսում եք ժամադրվել, հանդիպեք մեկ կամ մի քանի

գույզերով: Խուսափեք նույն անձի հետ հաճախակի հանդիպելուց: Շատ վաղ տարիքում լուրջ հարաբերություններ զարգացնելը կարող է սահմանափակել այն մարդկանց թիվը, ում հետ հանդիպում եք, և տանել ձեզ դեպի անբարոյականություն: Խնդրեք ձեր ծնողներին ծանոթանալ նրանց հետ, ում հետ ժամադրվում եք:

Ժամադրվեք միայն նրանց հետ, ովքեր ունեն բարոյական բարձր չափանիշներ և ում շրջապատում դուք կարող եք պահպանել ձեր չափանիշները: Հիշեք, որ ժամադրվող երիտասարդ տղան և երիտասարդ աղջիկը պատասխանատվություն են կրում պահպանելու մեկը մյուսի հարգանքը և առաքինությունը:

Պլանավորեք ժամադրության այնպիսի միջոցառումներ, որոնք անվտանգ են, դրական բնույթ ունեն և թանկ չեն, և որոնք կօգնեն ձեզ ավելի լավ իմանալ միմյանց: Գնացեք միայն այնպիսի տեղեր, որտեղ կարող եք պահպանել ձեր չափանիշները և մոտ մնալ Հոգուն:



Մովորաբար, երիտասարդ տղաներն են նախաձեռնում ժամադրություն խնդրելը և այն պլանավորելը: Միշտ բարյացակամ և հարգալից եղեք, երբ ժամադրություն եք խնդրում, կամ երբ ընդունում կամ մերժում եք այն: Ժամադրության ընթացքում քաղաքավարի եղեք, լսելով ուրիշներին և արտահայտելով ձեր սեփական զգացմունքները:

Մուտք գործելով չափահաս տարիք, ժամադրությունը և ամուսնությունը առաջնահերթություն դարձրեք: Փնտրեք զուգընկեր, որը արժանի կլինի զնալու տաճար և կնքվելու ձեզ հետ ժամանակի և ողջ հավերժության համար: Տաճարում ամուսնանալը և հավերժական ընտանիք ստեղծելը կարևոր տեղ են զբաղեցնում Աստծո երջանկության ծրագրում:

Ա Կորնթոսացիս 11.11; Վարդապետություն և Ուխտեր 46.33

Ի՞նչ ես կարող եմ անել, որպեսզի ճիշտ ազդեցություն գործեն Նրա վրա, ում հետ ժամադրվում եմ:

Հագուստ և արտաքին տեսք

Չգիտե՞ք որ դուք Աստծո տաճար եք և Աստծո Հոգին բնակվում է ձեզանում: . . . Աստծո տաճարը սուրբ է՝ որ դուք եք: Ա Կորնթացիս 3.16-17



Ձեր մարմինը սուրբ է: Հարգեք այն և ոչ մի կերպ մի կեղտոտեք այն: Ձեր հագուստի և արտաքին տեսքի միջոցով դուք ցույց եք տալիս, թե որքան թանկ է ձեր մարմինը ձեզ համար: Դուք կարող եք ցույց տալ, որ դուք Հիսուս Քրիստոսի աշակերտն եք և որ սիրում եք Նրան:

Աստծո մագաբները միշտ խորհուրդ են տվել Նրա զավակներին համեստ հագնվել: Երբ դուք լավ հարդարված եք և համեստ հագնված, դուք հրավիրում եք Հոգուն ընկերակցել ձեզ և կարող եք լավ

ազդեցություն գործել ուրիշների վրա: Ձեր հագուստը և հարդարանքը ազդում են ձեր և մյուսների պահվածքի վրա:

Ոչ մի դեպքում մի նվազեցրեք հագնվելու ձեր չափանիշները: Մի օգտագործեք հատուկ առիթները որպես անհամեստ հագնվելու արդարացում: Երբ դուք անհամեստ եք հագնվում, դուք ուղերձ եք հղում, որը հակասում է Աստծո դուստր լինելու ձեր ինքնությանը: Դուք նաև ուղերձ եք հղում, որ օգտագործում եք ձեր մարմինը ուշադրություն գրավելու և հավանություն ստանալու համար:

Անհամեստ է համարվում ցանկացած հագուստ, որը նեղ է կամ բաց: Երիտասարդ աղջիկները պետք է խուսափեն կարճ տաբատներ և կիսաշրջագզներ, որովայնը չծածկող



վերնաշապիկներ, ուտերը չծածկող կամ առջևից կամ ետևից շատ բաց հագուստ կրելուց: Պատանիները նույնպես պետք է պահպանեն համեստ տեսք: Երիտասարդ տղաները և աղջիկները պետք է լինեն կոկիկ և մաքուր և խուսափեն ծայրահեղություններից՝ հագուստի, սանրվածքի և պահվածքի մեջ: Նրանք պետք է համապատասխան համեստ զգեստ կրեն, երբ զբաղվում են սպորտով: Աշխարհի նորածնությունները փոփոխական են, սակայն Տիրոջ չափանիշները երբեք չեն փոխվի:

Մի այլանդակեք ձեր մարմինը դաջվածքներով կամ ծակող զարդերով: Երիտասարդ աղջիկներ, եթե ցանկանում եք ծակել սկանջները, ապա կրեք միայն մեկ գույգ ականջօղեր:

Հարգանք ցուցաբերեք Տիրոջ և ինքներդ ձեր հանդեպ՝ պատշաճ ձևով հագնվելով Եկեղեցու ժողովներին և միջոցառումներին: Սա հատկապես կարևոր է հաղորդության ծառայություններին մասնակցելիս: Երիտասարդ տղաները պետք է արժանավայել հագնվեն, երբ սպասավորում են հաղորդությունը:

Եթե վստահ չեք, թե որ հագուստն է պատշաճ, ուսումնասիրեք մարզարեւների խոսքերը, աղոթեք առաջնորդության համար և խնդրեք ձեր ծնողներին կամ ղեկավարներին օգնել: Այսօր ճիշտ ընտրված ձեր հագուստը և արտաքին տեսքը կօգնեն ձեզ պատրաստվել այն ժամանակի համար, երբ կգնաք տաճար՝ Աստծո հետ սուրբ ուխտեր կապելու: Հարցրեք ինքներդ ձեզ. «Արդյո՞ք ես ինձ լավ կզգամ այս տեսքով Տիրոջ ներկայությամբ»:

Ծանոթոց 1.27; Ալմա 1.27

Ինչպե՞ս է ավետարանի մասին իմ վկայությունը ազդում հագուստի իմ ընտրության վրա:

Կրթություն

Բանականության ինչ աստիճանի որ մենք հասնենք այս կյանքում, այն կբարձրանա մեզ հետ հարության

Ժամանակ: Վարդապետություն և Ուխտեր 130.18



Կրթությունը կարևոր մաս է կազմում Երկնային Հոր ծրագրում, որն օգնում է ձեզ ավելի նմանվել Իրեն: Նա ուզում է, որ դուք կրթեք ձեր միտքը և զարգացնեք ձեր հմտությունները և տաղանդները, ձեր պարտականությունները կատարելու գործությունը և կյանքը գնահատելու ունակությունը: Ձեր ստացած կրթությունը արժեքավոր կլինի ձեզ համար մահկանացու կյանքի ընթացքում և զալիք աշխարհում:

Կրթությունը կնախապատրաստի ձեզ աշխարհում և Եկեղեցում ավելի մեծ

ծառայության համար: Այն կօգնի ավելի լավ ապահովել ձեզ, ձեր ընտանիքը և նրանց, ովքեր կարիքի մեջ են: Այն նաև կօգնի ձեզ լինել իմաստուն խորհրդատու և զուգընկեր ձեր ապագա ամուսնու համար և տեղեկացված և արդյունավետ ուսուցիչ ձեր ապագա երեխաների համար:

Կրթությունը այնպիսի ներդրում է, որը մեծ հատուցում է բերում և բացում է հնարավորության դռները, որոնք այլապես փակ կլինեն ձեր առաջ: Պլանավորեք այժմ կրթություն ստանալ: Պատրաստ եղեք ջանասեր աշխատել և զոհաբերություններ կատարել, եթե անհրաժեշտ է: Կիսվեք կրթության վերաբերյալ ձեր նպատակներով ձեր ընտանիքի, ընկերների և ղեկավարների հետ, որպեսզի նրանք կարողանան աջակցել և խրախուսել ձեզ:

Պահպանեք ուսման եռանդը ձեր ողջ կյանքի ընթացքում: Ուրախություն գտեք շարունակական ուսման և ձեր

հետաքրքրությունների շրջանակը լայնացնելու մեջ: Որոշեք սկստիվորեն մասնակցել ձեզ մատչելի ուսման հնարավորություններին:

Ձեր կրթությունը պետք է ներառի հոգևոր ուսուցում: Ուսումնասիրեք սուրբ գրությունները և վերջին օրերի մարգարեների խոսքերը: Մասնակցեք սեմինարիային և ինստիտուտին: Շարունակեք կյանքի ողջ ընթացքում սովորել Երկնային Հոր ծրագրի մասին: Հոգևոր այդ ուսումը կօգնի ձեզ գտնել պատասխաններ կյանքի խնդիրներին և կհրավիրի Սուրբ Հոգու ներկայությունը:

Ալմա 37.35; Վարդապետություն և Ուխտեր 88.77–80

Ի՞նչ օգուտ կարող է բերել ինձ և իմ ապագա ընտանիքին կրթությունը:



Ժամանց և տեսալսողական նյութեր

*Եթե մի բան առաքինի է, գեղեցիկ,
բարեհամբավ, գովեստի արժանի,- մենք
ձգտում ենք այդ ամենին: Հախառո հանգանակներ 1.13*

Դուք ապրում եք այնպիսի մի ժամանակ, երբ հրաշալի տեխնոլոգիաները հեշտությամբ հասանելի են դարձնում տեսալսողական տարբեր նյութեր, ներառյալ՝ համացանցը, շարժական սարքերը տեսախաղերը, հեռուստատեսությունը, ֆիլմերը, երաժշտությունը, գրքերը և ամսագրերը: Տեսալսողական այդ նյութերի միջոցով տրամադրվող տեղեկությունը և զվարճալիքները կարող են մեծացնել սովորելու, հաղորդակցվելու և աշխարհում բարու ու չարիքի միջակայքի միջակայքում ապրելու միջակայքը: Մակայն որոշ տեղեկություն և զվարճանքի տեսակներ կարող են շեղել ձեզ արդարակյաց կյանքից: Իմաստուն ձևով ընտրեք տեսալսողական միջոցները, որովհետև այն, ինչ դուք կարդում եք, լսում կամ դիտում, ազդում է ձեզ վրա: Ընտրեք միայն տեսալսողական այնպիսի միջավայր, որը վեհացնում է ձեզ:

Սատանան օգտագործում է տեսալսողական միջոցներ ձեզ խաբկանքի մեջ գցելու նպատակով, սխալը և չարը մատուցելով որպես նորմալ, հումորային կամ հետքորթի երևույթ: Նա փորձում է ստիպել ձեզ մտածել, որ Աստծո պատվիրանները խախտելը ընդունելի է և ոչ մի բացասական հետևանքներ չի ունենա ձեր կամ ուրիշների համար: Մի հաճախեք, դիտեք կամ մասնակցեք որևէ միջոցառման, որը գռեհիկ է, անբարոյական, բռնացող կամ պոռնոգրաֆիկ: Մի մասնակցեք ինչ-որ բանի, որը ներկայացնում է անբարոյականությունը կամ բռնությունը որպես ընդունելի երևույթ: Քաջություն ունեցեք դուրս գալ կինոթատրոնից, վոլեսել երաժշտությունը կամ անջատել համակարգիչը,

հեռուստացույցը կամ շարժական կապի սարքը, եթե այն, ինչ դուք տեսնում կամ լսում եք, վանում է Հոգին:

Առանձնապես վտանգավոր և հակվածություն առաջացնող է մերկագրությունը՝ իր բոլոր դրսևորումներով: Այն, ինչ սկսվում է որպես անսպասելի բացահայտում կամ հետքորքասեր ուսումնասիրություն, կարող է դառնալ կործանարար սովորույթ: Մերկագրությունն օգտագործելը լուրջ մեղք է և կարող է տանել սեռական այլ մեղսագործությունների: Խուսափեք մերկագրությունից ամեն զնով: Դա մի թույն է, որը թուլացնում է ինքնատիրապետումը, ոչնչացնում է արժանապատվության զգացումը և փոխում ձեր պատկերացումներն ուրիշների նկատմամբ: Արդյունքում դուք կորցնում եք Հոգու առաջնորդությունը և վնասվում է մարդկանց հետ, հատկապես ձեր ապագա ամուսնու հետ նորմալ հարաբերություններ ունենալու ձեր ունակությունը: Այն սահմանափակում է իսկական սեր զգալու ձեր ընդունակությունը: Եթե հանդիպում եք մերկագրության, անմիջապես շրջվեք դրանից:

Եթե տարված եք մերկագրությամբ, դադարե՛ք հենց հիմա: Դիմեք օգնության, եթե կա կարիքը: Ձեր ծնողները և եպիսկոպոսը կարող են օգնել ձեզ ձեռնարկել անհրաժեշտ քայլեր՝ ապաշխարելու և այդ կործանարար սովորույթից հրաժարվելու համար:

Ուշադիր եղեք, որպեսզի տեսալսողական նյութերի այն տեսակները, որոնք դուք օգտագործում եք, չթմրեցնեն Հոգու հանդեպ ձեզ զգայունությունը կամ ազդեն մյուսների հետ

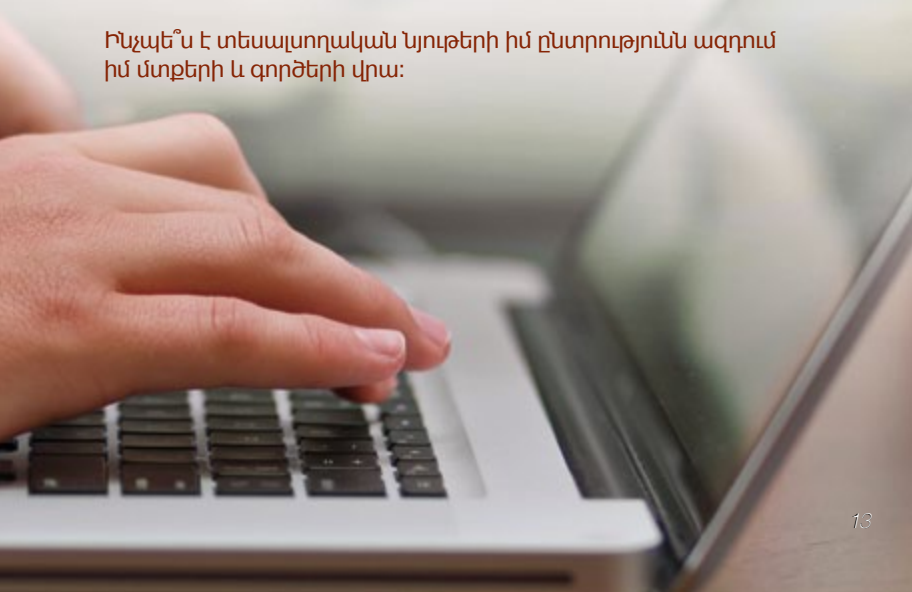
ձեր հարաբերությունների վրա: Երկար ժամեր անցկացնելով համացանցում կամ շարժական կապի միջոցներից օգտվելով, տեսալսողներ խաղալով, հեռուստացույց կամ այլ տեսակի տեսալսողական նյութեր դիտելով, դուք ձեզ կզրկեք մյուս մարդկանց հետ արժեքավոր շփումներից: Ուշադիր եղեք, որպեսզի սոցիալական տեսալսողական նյութերի օգտագործումը չփոխարինի ընտանիքի և ընկերների հետ անցկացվող ձեր ժամանակին:

Ապահով պահեք ձեր և ուրիշների անվտանգությունը, լավ մտածելով, թե անձնական ինչ տեղեկությամբ կամ նկարներով եք կիսվում տեխնոլոգիաների միջոցով: Մի փոխանցեք այնպիսի ուղերձներ համացանցով կամ հաղորդագրություններով, որոնք ոչ պատշաճ կլինեն անձամբ հաղորդակցվելու դեպքում: Պահեք այն օրենքները, որոնք կարգավորում են երաժշտությունը, ֆիլմերը տարածելու և հեղինակային այլ իրավունքները պաշտպանելու հարցերը:

Եթե վստահ չեք, թե արդյոք պատշաճ է դիտել կամ լսել որևէ բան, խոսեք ձեր ծնողների կամ չափահաս այլ ղեկավարների հետ: Մուրբ Հոգին ձեզ ուժ կտա ճիշտ ընտրություն կատարելու համար:

Մորոնի 10.30; Հարդասպետություն և Ուխտեր 121.45

Ինչպե՞ս է տեսալսողական նյութերի իմ ընտրությունն ազդում իմ մտքերի և գործերի վրա:



Ընտանիք

*Ընտանիքը հաստատված է Աստծո կողմից: Տղամարդու և կնոջ ամուսնությունը հիմնական մասն է Նրա հավիտենական ծրագրի: . . .
Ընտանեկան կյանքում երջանկության հասնելու ամենամեծ հավանականությունն այն դեպքում է, երբ ընտանիքը հիմնված է Տեր Հիսուս Քրիստոսի ուսմունքների վրա: «Ընտանիք. հայտարարություն աշխարհին»*

Ընտանիքի մաս լինելը մեծ օրհնություն է: Ձեր ընտանիքը կարող է ձեզ ընկերակցություն և երջանկություն պարգևել, օգնել սովորել ճիշտ սկզբունքները սիրող մթնոլորտում և պատրաստվել հավերժական կյանքին:

Ամուր ընտանիքները ջանք են պահանջում: Ձեր ընտանիքը կօրհնվի, եթե դուք անեք այն ամրացնելու ձեր մասը: Եղեք զվարթ, օգնող և հոգատար ընտանիքի անդամների հանդեպ: Տանը ծագող շատ խնդիրների պատճառ են հանդիսանում եսասեր կամ կոպիտ խոսելիքներ և վարքը: Աշխատեք լինել խաղաղասեր, ոչ թե ծաղրել, կռվել և վիճել: Ամեն օր սեր ցուցաբերեք ձեր ընտանիքի անդամների հանդեպ: Կիսվեք ձեր ընտանիքի հետ ձեր վկայությամբ՝ խոսքերի և գործերի միջոցով: Ձեր արդարակյց օրինակը կարող է մեծ ազդեցություն ունենալ ձեր ընտանիքի ամրացման վրա:

Հարգեք ձեր ծնողներին, նրանց հանդեպ սեր և հարգանք ցուցաբերելով: Հնազանդվեք նրանց, երբ նրանք ղեկավարում են ձեզ արդարակեցությամբ: Պատրաստակամորեն օգնեք ձեր տանը: Մասնակցեք ընտանեկան ամրացնող միջոցառումներին և ավանդույթներին: Մասնակցեք ընտանեկան աղոթքներին, սուրբ գրությունների ուսումնասիրությանը և ընտանեկան երեկոներին: Այս պատվիրանները պահելը ամրացնում և

միավորում է ընտանիքները: Եթե ձեր ընտանիքը չի անում այդ ամենը, աղոթեք և ուսումնասիրեք սուրբ գրությունները անհատապես: Ձեր օրինակը կարող է խրախուսել ձեր ընտանիքին անել դրանք ձեզ հետ միասին:

Ամրացրեք ձեր հարաբերությունները ձեր եղբայրների և քույրերի հետ: Նրանք կարող են դառնալ ձեր ամենամտերիմ ընկերները: Աջակցեք նրանց իրենց հետաքրքրությունների մեջ և օգնեք, երբ նրանք հանդիպում են խնդիրների:

Աստված ցանկանում է, որպեսզի Իր բոլոր զավակները զանաջխարհի որպես հավերժական ընտանիքի մաս՝ որտեղ կա մայր և հայր, որոնք սիրում և հոգ են տանում միմյանց համար և իրենց երեխաների համար: Եթե ձեր դեպքում դա այդպես չէ, եղեք համբերատար և շարունակեք ապրել արդար: Նայեք արժանի մարդկանց օրինակին: Պատրաստվեք այժմ ամուսնուկամ կնոջ և ծնողի ձեր աստվածային դերին: Պարտավորվեք ամուսնանալ տաճարում և հիմնել ձեր սեփական հավերժական ընտանիքը:

Եփեսացիս 6.1–3; Մոսիս 4.14–15

Որքա՞ն են ես մտահոգված իմ ընտանիքի անդամների կարիքներով և ցանկություններով:



Ընկերներ

Որովհետև այս իմ փոքր եղբայրներից մեկին արեցիք, ինձ արեցիք: Մատթեոս 25:40



Յուրաքանչյուր մարդ լավ և իսկական ընկերների կարիք ունի: Նրանք ձեզ համար մեծ գորություն և օրհնություն կլինեն: Նրանք կազդեն ձեր մտածելու և գործելու վրա, և անգամ կօգնեն ձեզ ձևավորել ձեր անձը: Նրանք կօգնեն ձեզ լինել ավելի լավ մարդ և ավելի հեշտ ապրել Հիսուս Քրիստոսի ավետարանով: Ընտրեք այնպիսի ընկերներ, որոնք կիսուս են ձեր արժեքները, որպեսզի դուք կարողանաք ամրանալ և խրախուսել միմյանց ապրել բարձր չափանիշներով:

Լավ ընկերներ ունենալու համար, եղեք լավ ընկեր: Ցույց տվեք անկեղծ հետաքրքրություն ուրիշների հանդեպ, ժպտացեք և թույլ տվեք նրանց իմանալ, որ դուք մտածում եք իրենց մասին: Բուրբին վերաբերվեք բարությանը և հարգանքով և զերծ մնացեք դատելուց և քննադատելուց ձեր շուրջը գտնվողներին: Մի ներգրավվեք որևէ տեսակի խտրականության մեջ: Հատկապես աշխատեք ընկերանալ նրանց հետ, ովքեր ամաչկոտ են կամ միայնակ, ունեն հատուկ կարիքներ կամ իրենց ներգրավված չեն զգում:

Աշխատելով լինել ընկեր մյուսների համար, մի զիջեք ձեր չափանիշները: Եթե ձեր ընկերները ձեզ կոչ են անում անել սխալ բաներ, պաշտպանեք ճիշտը, անգամ եթե մենակ եք այդ հարցում: Մի գուցե դուք կարիք ունենաք գտնել այլ ընկերներ, ովքեր կաջակցեն ձեզ պատվիրանները պահելու հարցում: Փնտրեք Սուրբ Հոգու առաջնորդությունը, երբ ընտրություններ եք կատարում:



Զգտելով ապրել ըստ ավետարանի, դուք կխրախուսեք ձեր ընկերներին անել նույնը: Օրինակ ծառայեք, պահելով պատվիրանները, մասնակցելով Եկեղեցու միջոցառումներին, պատրաստվելով ծառայել Տիրոջը ձեր ողջ կյանքում և մնալով արժանի տաճար այցելելուն:

Հրավիրեք այլ հավատքների ձեր ընկերներին Եկեղեցու ձեր ժողովներին և միջոցառումներին: Օգնեք նրանց իրենց սպասված և ընդունված զգալ: Շատ մարդիկ միացել են Եկեղեցուն իրենց ընկերների օրինակի շնորհիվ: Նաև հատուկ ջանք գործադրեք, հասնելով նորադարձներին և քիչ ակտիվ անդամներին:

Ա Տիմոթեոս 4.12; Ավնա 17.1–2

Ինչպիսի՞ ընկեր եմ ես:

Երախտագիտություն

*Եվ նա, ով ընդունում է բոլոր բաները
գոհությամբ, պիտի փառավորվի:*

Վարդապետություն և Ուխտեր 78.19



Տերը ցանկանում է, որպեսզի դուք ունենաք երախտագիտության ոգի այն ամենում, ինչ անում և խոսում եք: Ապրեք շորհակալության ոգով և դուք մեծ երջանկություն և բավարարվածություն կունենաք ձեր կյանքում: Երախտագիտությունը ձեր սիրտը կշրջի դեպի Տերը և կօգնի ձեզ հասկանալ ձեր կյանքում Նրա ազդեցությունը և օրհնությունները: Անգամ ամենադժվար պահերին, դուք շատ բան կարող եք գտնել, որոնց համար երախտապարտ կարող եք լինել: Դա կամրացնի և կօրհնի ձեզ:

Ձեր աղոթքներում բացեք ձեր սիրտը ձեր Երկնային Հոր առաջ, շնորհակալություն հայտնելով ձեր ստացած օրհնությունների համար: Որոշակիորեն շնորհակալություն հայտնեք Նրան Իր բարության, ձեր ընտանիքի, ընկերների, ղեկավարների և ուսուցիչների, ավետարանի և Նրա Որդի՝ Հիսուս Քրիստոսի համար:

Դուք նաև հայտնում եք ձեր երախտագիտությունը Տիրոջը ձեր ապրելակերպով: Եթե դուք պահում եք Նրա պատվիրանները և ծառայում եք ուրիշներին, դուք ցույց եք տալիս, որ սիրում եք և շնորհակալ եք Նրան: Արտահայտեք ձեր երախտագիտությունների ուրիշների հանդեպ այն բազմաթիվ եղանակների համար, որոնցով նրանք օրհնում են ձեր կյանքը:

Ղուկաս 17.12–19; Արևս 34.38

Ինչպե՞ս ես կարող եմ անկեղծ երախտագիտություն հայտնել իմ օրհնությունների համար:

Ազնվություն և շիտակություն

Մի գողացիր: Սուտ վկայություն

մի տուր: Ելից 20.15–16

Միշտ ազնիվ եղեք ինքներդ ձեզ հետ, մյուսների և Աստծո հետ: Ազնիվ լինելը նշանակում է որոշել չստել, չգողանալ, չխաբել և չկեղծել որևէ ձևով: Երբ դուք ազնիվ եք, դուք կառուցում եք ամուր բնավորություն, որը թույլ է տալիս ձեզ մեծապես ծառայել Աստծուն և ուրիշներին: Դուք կօրհնվեք մտքի խաղաղությամբ և ինքնահարգանքով: Դուք վստահություն կունենաք Տիրոջ կողմից և արժանի կլինեք մտնելու Նրա սուրբ տաճարները:

Անազնվությունը վնաս է հասցնում ձեզ և ուրիշներին նույնպես: Երբ դուք ստում եք, գողանում կամ կեղծում, դուք վնաս եք հասցնում ձեր հոգուն և մյուսների հետ ձեր հարաբերություններին: Ազնիվ լինելը մեծացնում է ձեր ապագա հնարավորությունները և Մուրք Հոգով առաջնորդվելու ձեր ունակությունը: Ազնիվ եղեք դպրոցում, որոշեք, որ ոչ մի ձևով չեք խաբելու: Ազնիվ եղեք ձեր աշխատանքում, ձեր վարձի դիմաց աշխատելով համապատասխան ժամերը: Մի արդարացեք, թե անազնիվ լինելը ընդունելի է, թեև մյուսները կարող են այդպես մտածել:

Ազնվության հետ խիստ կապված է շիտակությունը: Շիտակությունը նշանակում է մտածել և գործել ճիշտ բոլոր ժամանակներում, անկախ սպասվող հետևանքներից: Երբ դուք շիտակ եք, դուք ցանկություն ունեք ապրելու ըստ ձեր չափանիշների և հավատալիքների, անգամ այն ժամանակ, երբ ոչ ոք չի տեսնում ձեզ: Որոշեք ապրել այնպես, որպեսզի ձեր մտքերը և պահելվածը միշտ ներդաշնակության մեջ լինի ավետարանի հետ:

Աղև 27.27; 53.20

Արդյո՞ք ես ազնիվ եմ իմ բոլոր խոսքերում և գործերում:

Խոսելաձև

*Ոչ մի գեշ բան դուրս չգա քո բերանից,
այլ այն, ինչ բարի է: Եփեսացիս 4.29*



Այն, թե ինչպես եք դուք հաղորդակցվում, ցույց է տալիս, թե ով եք դուք որպես Աստծո որդի կամ դուստր: Մաքուր և խելացի խոսելաձևը վկայում է պայծառ և առողջ մտքի մասին: Լավ խոսելաձևը, որը բարձրացնում, քաջալերում և գովաբանում է մյուսներին, հրավիրում է Հոգին լինելու ձեզ հետ: Մեր խոսքերը, մեր գործերի պես, պետք է լցված լինեն հավատքով, հույսով և գթությամբ:

Ընտրեք ընկերներ, որոնք օգտագործում են լավ խոսելաձև: Ձեր օրինակով օգնեք ուրիշներին բարելավել իրենց խոսելաձևը: Պատրաստ եղեք քաղաքավարությամբ հեռանալ կամ փոխել թեման, երբ ձեր շրջապատում օգտագործվում է ոչ պատշաճ խոսելաձև:

Ուրիշների մասին բարությամբ և դրական խոսեք: Մի վիրավորեք կամ նվաստացրեք ուրիշներին, անգամ կատակով: Խուսափեք ցանկացած ձևի բամբասանքից և երբեք բարկացած մի խոսեք: Երբ դուք գայթակղվում եք կոպիտ կամ վիրավորական խոսքեր ասելու, մի արտասանեք դրանք:

Միշտ օգտագործեք Աստծո և Հիսուս Քրիստոսի անունը ակնածանքով և հարգանքով: Աստվածության անունները ոչ հարգալից օգտագործելը մեղք է: Երբ աղոթում եք, դիմեք ձեր Երկնային Հորը պատկառելի և հարգալից լեզվով: Փրկիչը նման հարգալից խոսելաձև է օգտագործել Տիրունական Աղոթքի մեջ (տես Մատթեոս 6.9–12):

Մի օգտագործեք անարգանքի խոսքեր, գռեհիկ կամ կոպիտ խոսելաձև կամ շարժում և մի պատմեք կատակներ կամ



պատմություններ անբարոյական արարքների մասին: Դրանք վիրավորական են Աստծո և մարդկանց համար:

Հիշեք, որ խոսելաձևի օգտագործման այս չափանիշքները կիրառվում են հաղորդակցման բոլոր տեսակների դեպքում, այդ թվում նաև բջջային հեռախոսներով հաղորդագրություններ գրելիս կամ համացանցով հաղորդակցվելիս:

Եթե լեզուն օգտագործելու ձեր սովորույթները չեն համապատասխանում այս չափանիշներին և հակված են հայհոյելու, ծաղրելու, բամբասելու կամ զայրույթով խոսելու մյուսների հետ, դուք կարող եք փոխվել: Աղոթեք օգնության համար: Խնդրեք ձեր ընտանիքին և ընկերներին օգնել ձեզ լավ խոսելաձև օգտագործելու ձեր ցանկության մեջ:

Ելից 20.7; Հակոբոս 3.2–13; Մոսիա 4.30

Ի՞նչ են ասում իմ մասին իմ խոսքերը:

Երաժշտություն և պարեր

*Գովք ասա Տիրոջը՝ երգելով, երաժշտությամբ,
պարելով: Վարդասպետություն և Ռիստեր 136.28*



Երաժշտությունը կարող է հարստացնել ձեր կյանքը: Այն կարող է կրթել և ոգեշնչել ձեզ և օգնել էլ ավելի մոտենալ Երկնային Հորը: Երաժշտությունը մեծ ազդեցություն է գործում ձեր մտքի, հոգու և պահվածքի վրա:

Խնամքով ընտրեք այն երաժշտությունը, որը պետք է լսեք: Ուշադրություն դարձրեք նրան, թե ինչ եք զգում, երբ լսում եք այն: Կա երաժշտություն, որ կարող է չար և կործանարար ուղերձներ հղել: Մի ունկնդրեք այնպիսի երաժշտություն,

որը խրախուսում է անբարոյականություն կամ փառաբանում է բռնություն՝ խոսքերի, ուղեղի կամ բարձր հնչյունության միջոցով: Մի ունկնդրեք այնպիսի երաժշտություն, որն օգտագործում է գռեհիկ կամ վիրավորական լեզու կամ խթանում է չար արարքներ: Այդպիսի երաժշտությունը կարող է թմբեցնել ձեր հոգևոր զգայունությունը:

Սովորեք և երգեք օրհներգեր: Օրհներգերը կարող են վեհացնել ձեր հոգին, դրդել ձեզ արդար արարքի և օգնել դիմակայել թշնամու զայթակղություններին:

Երբ ունկնդրում եք երաժշտություն, հաշվի առեք ձեր շուրջը գտնվողներին: Ձեր երաժշտության ձայնը շատ մի բարձրացրեք և հանեք ձեր ականջակալները, երբ մյուսները խոսում են ձեզ հետ կամ ցանկանում են, որ դուք իրենց հետ մասնակցեք իրենց միջոցառմանը: Հիշեք, որ Հոգին խոսում է ցածր բարակ ձայնով: Եթե դուք անընդհատ երաժշտություն լսեք, դուք չեք



ունենա հանգիստ ժամանակ՝ մտածելու, զգալու և հոգևոր առաջնորդություն ստանալու համար:

Պարերը կարող են զվարճալի ժամանց լինել և հնարավորություն նոր մարդկանց հանդիպելու: Մակայն ժամանցի այս ձևը նույնպես կարող է սխալ օգտագործվել: Պարելիս խուսափեք ձեր պարընկերոջ հետ մարմնի լրիվ հպումներից: Մի օգտագործեք այնպիսի դիրքեր կամ շարժումներ, որոնք սեռական բնույթի կամ բռնության առաջարկություններ են անում, կամ ոչ պատշաճ են ցանկացած այլ ձևով:

Մասնակցեք միայն այնպիսի պարերի, որոնք պահանջում են այնպիսի հագուստ, սանրվածք, լուսավորություն, երաժշտություն և երգերի խոսքեր, որոնք ստեղծում են առողջ մթնոլորտ, որում կարող է ներկա լինել Հոգին:

Վարդապետություն և Ուխտեր 25.12

Արդյո՞ք այն երաժշտությունը, որը ես լսում եմ, հրավիրում է Հոգին:



Ֆիզիկական և էնոցիոնալ առողջություն

*Բոլոր սրբերը, ովքեր հիշում են, որ պահեն
և կատարեն այս ասածները . . . կունենան
առողջություն իրենց պորտում և ծուծ՝
իրենց ոսկորներում. և կգտնեն իմաստություն
և գիտության մեծ գանձեր:*

Վարդապետություն և Ուխտեր 89.18-19

Ձեր մարմինը տաճար է, պարզև Աստծուց: Դուք կօրհնվեք, եթե հոգ տանենք ձեր մարմնի համար: Հնազանդվեք Իմաստության Խոսքին (տես Վևու 89): Երբ դուք հնազանդվում եք այս օրենքին, դուք ազատ եք լինում վնասակար հակամներից և կարողանում եք տիրապետել ձեր կյանքը: Դուք ստանում եք առողջ մարմնի, առույգ մտքի և Սուրբ Հոգու առաջնորդության օրհնությունները: Դուք պատրաստված կլինեք ծառայելու Տիրոջը: Երբեք մի թույլ տվեք, որ Մատանան կամ ուրիշները խաբեն ձեզ, դրդելով մտածել, թե Իմաստության Խոսքը խախտելը ձեզ ավելի երջանիկ, ավելի ճանաչված կամ ավելի հրապուրիչ կդարձնի:

Ձեր մարմնի մասին հոգալու համար օգտագործեք սննդարար ուտելիք, կանոնավոր մարզվեք և բավարար քանակությամբ քնեք: Ձեր ֆիզիկական առողջության բոլոր ոլորտներում հավասարակշռություն և չափավորություն ձևավորեք: Նան խուսափեք ծայրահեղություններից դիետաների առումով, որոնք կարող են մարսողության խնդիրների պատճառ դառնալ: Միտումնավոր մի վնասեք ձեր մարմնին: Խուսափեք վտանգավոր միջոցառումներից, որոնք լուրջ վնասվածքի պատճառ կարող են հանդիսանալ:

Մի խմբ սուրճ կամ թեյ: Երբեք մի օգտագործեք ծխախոտային ապրանքներ կամ ալկոհոլ՝ ցանկացած տեսքով. դրանք հակում առաջացնող են և վնասակար ձեր մարմնի և հոգու համար: Ալկոհոլի ազդեցության տակ թուլանում է ձեր դատողությունը և ինքնատիրապետումը: Խմելը կարող է նաև բերել ալկոհոլիզմի, որը կործանում է անհատներին և ընտանիքները:

Մի օգտագործեք խմիչք, թմրանյութ, քիմիական որևէ նյութ և խուսափեք վնասակար ցանկացած սովորույթից, որը կարող է առաջացնել «բարձր տրամադրություն» կամ արհեստական այլ զգացում, որը կարող է վնասել ձեր մարմինը կամ միտքը: Այդ նյութերից են՝ մարիխուանան, ծանր թմրադեղերը, դեղատոմսով կամ ազատ վաճառքի դեղամիջոցների չարաշահումը և կենցաղային քիմիկատները: Այդ նյութերի օգտագործումը կարող է հակում առաջացնել և քայքայել ձեր միտքը և օրգանիզմը:



Հակումները վնասում են ձեր ֆիզիկական, մտավոր, էմոցիոնալ և հոգտևոր բարեկեցությանը: Դրանք վնասում են ընտանիքի և ընկերների հետ հարաբերությունները և ցածրացնում ինքնագնահատման զգացումը: Դրանք սահմանափակում են ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու ձեր ունակությունը: Եթե դուք պայքարում եք որևէ տեսակի հակման դեմ, հենց հիմա օգնության համար դիմեք ձեր ծնողներին կամ եպիսկոպոսին:

Ձեր էմոցիոնալ առողջությունը նույնպես կարևոր է և կարող է ազդել ձեր հոգևոր և ֆիզիկական բարեկեցության վրա: Երբեմն տեղի ունեցող հուսահատությունն ու տխրությունը այս մահկանացու կյանքի մասն են կազմում: Մակայն, եթե դուք երկար ժամանակի ընթացքում ունենում եք տխրության, հուսալքության, նյարդայնության կամ ճնշվածության զգացումներ, խոսեք ձեր ծնողների և ձեր եպիսկոպոսի հետ և օգնություն փնտրեք:

Ձեր կյանքի բոլոր ոլորտներում փնտրեք խնդիրների առողջ լուծումներ: Արեք այն ամենը, ինչ կարող եք, ձեր ֆիզիկական և էմոցիոնալ առողջությունը պահպանելու համար, որպեսզի կարողանաք իրականացնել Աստծո որդու կամ դստեր ձեր աստվածային ներուժը:

Դանիել 1.3–20; Ալմա 53.20

Ի՞նչ եմ ես անում ամեն օր իմ մարմնի մասին հոգ տանելու համար:



Ապաշխարություն

*Այս բանով դուք կարող եք իմանալ,
թե արդյոք մարդն ապաշխարում է իր
մեղքերից,– ահա նա կխոստովանի և
կթողնի դրանք: Վարդապետություն և Ուխտեր 58.43*



Փրկիչը տառապեց մեր մեղքերի համար և տվեց Իր կյանքը մեզ համար: Այդ մեծ գոհաբերությունը կոչվում է Քավություն: Քավության շնորհիվ դուք կարող եք ներում ստանալ և մաքրվել ձեր մեղքերից, եթե ապաշխարեք:

Ապաշխարությունը ավելին է, քան պարզապես սխալները ընդունելը: Այն նշանակում է մտքի և սրտի փոփոխություն: Այն ներառում է մեղքից մի կողմ շրջվելը և ներման համար դեպի Աստծված շրջվելը:

Այն խթանվում է Աստծո հանդեպ սիրով և Նրա պատվիրաններին հնազանդվելու անկեղծ ցանկությամբ:

Մատանան ցանկանում է, որ դուք մտածեք, թե չեք կարող ապաշխարել, սակայն դա բոլորովին ճիշտ չէ: Փրկիչը խոստացել է ներում տալ ձեզ, եթե դուք խոնարհեցնեք ձեզ և ապաշխարության համար անհրաժեշտ ամեն ջանք գործադրեք: Եթե դուք մեղք եք գործել, ապա որքան շուտ ապաշխարեք, այնքան շուտ կսկեք հարթել ձեր վերադարձի ճանապարհը և ներման հետ եկող խաղաղություն ու ուրախություն կգտնեք: Եթե դուք հետաձգեք ապաշխարությունը, ապա կարող է կորցնեք օրինությունները, հնարավորությունները և հոգևոր առաջնորդությունը: Դուք կարող է նաև ավելի խորասուզվեք մեղսավոր գործունեության մեջ՝ էլ ավելի դժվարացնելով ձեր ետդարձի ճանապարհը:

Որոշ մարդիկ հասկանալով խախտում են Աստծո պատվիրանները, մտածելով, թր կապաշխարեն հետագայում, օրինակ



տաճար գնալուց կամ միսիայում ծառայելուց առաջ: Նման մտածված մեղքը ծաղրանք է Փրկչի Քավության նկատմամբ:

Ապաշխարելու համար դուք պետք է խոստովանեք ձեր մեղքերը Տիրոջը: Ապա դուք պետք է ներում խնդրեք նրանցից, ում հանդեպ սխալ եք վարվել, և հնարավորինս շուտ վերականգնեք այն, ինչը վնասել եք ձեր արարքի հետևանքով: Չգտելով ապաշխարել, օգնություն և խորհուրդ հայցեք ձեր ծնողներից: Լուրջ մեղքերը, ինչպիսիք են՝ սեռական մեղսագործությունները կամ մերկագրության օգտագործումը, պետք է խոստովանել եպիսկոպոսին: Ամբողջովին ազնիվ եղեք նրա հետ: Նա կօգնի ձեզ ապաշխարել: Եթե հարցեր ունեք այն մասին, թե ինչ պետք է քննարկվի եպիսկոպոսի հետ, խոսեք ձեր ծնողների կամ նրա հետ:

Եթե դուք անեք այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է ապաշխարելու և ներում ստանալու համար, դուք ինքնեղ կզգաք Քավության գործությունը և Աստծո սերը ձեր հանդեպ: Դուք կզգաք Տեր Հիսուս Քրիստոսի խաղաղությունը, որը ձեզ մեծ ուժ կպարզվի, և դուք ավելի շատ կնմանվեք Նրան:

Մլմա 36.6–24; Վարդապետություն և Ուխտեր 58.42; 88.86

Ինչպե՞ս ես կարող եմ իմ կյանք բերել Քավության զորությունը:

Հանգստության օրը պահելը

*Հիշիր հանգստության օրը, որ
սուրբ պահես: Ելից 20.8*



Տերը տվել է Հանգստության օրը ձեր օգտի համար և պատվիրել է, որ դուք այն սուրբ պահեք:

Հանգստության օրը սուրբ պահելը ներառում է Եկեղեցու ձեր բոլոր ժողովների մասնակցելը: Գնացեք հաղորդության ժողովին պատրաստ՝ երկրպագելու Տիրոջը և արժանիորեն ճաշակելու հաղորդությունը: Հաղորդության ժողովի ժամանակ ակնածալից եղեք և ցանկություն ունեցեք սովորելու: Մի արեք այնպիսի գործեր, որոնք ձեզ կամ ուրիշներին կխանգարեն

մասնակցել այս սուրբ ժողովին: Ժամանակին եկեք ձեր ժողովներին: Այդ ամենն անելիս, դուք հրավիրում եք Տիրոջ Հոգին, որը ձեզ հետ կլինի:

Պատրաստվեք շաբաթվա ընթացքում, որպեսզի կիրակին պահեք վեհացնող միջոցառումների համար, որոնք պատշաճ են Հանգստության օրվա համար: Դա կարող է լինել ձեր ընտանիքի հետ հանգիստ ժամանակ անցկացնելը, ավետարանը ուսումնասիրելը, Եկեղեցու ձեր կոչումները և պարտականությունները կատարելը, մարդկանց ծառայելը, նամակներ գրելը, օրագրում գրառումներ կատարելը և ընտանեկան պատմության աշխատանք կատարելը: Հանգստության օրը ձեր պահվածքը և հագուստը պետք է հարգանք դրսևորեն Տիրոջ և Նրա սուրբ օրվա հանդեպ:



Կիրակին գնումներ կատարելու, զվարճանալու կամ սպորտով զբաղվելու օր չէ: Մի ձգտեք զվարճանալ կամ գնումներ կատարել այդ օրը: Թող մարդիկ իմանան, թե որոնք են ձեր չափանիշները, որպեսզի կարողանան օգնել ձեզ պահել դրանք: Աշխատանք փնտրելուց ձեր ապագա գործատուին տեղեկացրեք, որ ցանկանում եք հաճախել կիրակնօրյա ձեր ժողովներին և Հանգստության օրը սուրբ պահել: Եթե հնարավոր է, ընտրեք այնպիսի աշխատանք, որը չի պահանջի կիրակի օրերին աշխատել:

Հանգստության օրը պահելը ձեզ ավելի կմոտեցնի Տիրոջը և ձեր ընտանիքին: Այն ձեզ կտա հավերժական հեռանկար և հոգևոր ամրություն:

Եսայիա 58.13–14, Վարդապետություն և Ուխտեր 59.9–13

Ավելին ի՞նչ կարող եմ անել, որպեսզի Հանգստության օրը սուրբ պահեմ:

Ծառայություն

*Երբ դուք ձեր մերձավորների
ծառայության մեջ եք, դուք սուսկ ձեր
Աստծո ծառայության մեջ եք: Մոսիա 2.17*



Մարդկանց ծառայելը Հիսուս Քրիստոսի աշակերտ լինելու կարևոր հատկանիշ է: Աշակերտը պատրաստ է կրելու այլ մարդկանց բեռը և մխիթարելու նրանց, ովքեր դրա կարիքն ունեն: Երկնային Հայրը հաճախ կհոգա ձեր շուրջը գտնվողների կարիքները:

Մարդկանց ծառայելու բազմաթիվ ճանապարհներ կան: Առավել կարևոր ծառայության տեսակը, որը դուք կարող եք մատուցել, դա ձեր սեփական տան մեջ է: Դուք կարող եք նաև ծառայել Եկեղեցու

ձեր հանձնարարություններում, դպրոցում և համայնքում: Դուք կարող եք ծառայել, կատարելով տաճարային աշխատանք և ընտանեկան պատմություն: Դուք կարող եք ծառայել, կիսվելով մյուսների հետ ավետարանով այժմ և ապագայում, երբ լինեք լիաժամկետ միսիոներներ: Հաճախ առավել իմաստալից ծառայությունը արտահայտվում է հասարակ, ամենօրյա բարի գործերով: Փնտրեք Սուրբ Հոգու առաջնորդությունն ամեն օր, որպեսզի իմանաք, ում ծառայեք և ինչպես հոգաք նրանց կարիքները: Ուրիշներին ծառայելիս, հետևեք Փրկչի օրինակին:

Երբ դուք նվիրում եք ձեզ ուրիշներին ծառայելուն, դուք ավելի եք մոտենում Երկնային Հորը: Ձեր սիրտը լցվում է սիրով: Դուք սովորում եք, որ ծառայությունը և զոհաբերությունը եսասիրությունը հաղթահարելու եղանակներ են: Դուք կվայելեք



Երջանկություն, որը գալիս է միայն Աստծուն և ուրիշներին ծառայելու արդյունքում: Ձեր ունակությունները կմեծանան և դուք գործիք կլինեք Աստծո ձեռքերում և կօրհնեք Նրա զավակների կյանքերը:

Ղովաս 10.25–37; Մոսիս 18.8–9

Ի՞նչ հնարավորություններ ես ունեմ ուրիշներին ծառայելու:



Սեռական անարատություն

Ծնունդ տալու սուրբ զորությունը պետք է օգտագործվի միայն այն տղամարդու և կնոջ միջև, որոնք օրինական ձևով ամուսնացած են որպես ամուսին և կին:

«Ընտանիք. հայրադարություն աշխարհին»

Ֆիզիկական մտերմությունը ամուսինների միջև սքանչելի և սուրբ է: Այն կարգված է Աստծո կողմից երեխաներ ստեղծելու և միմյանց հանդեպ սեր արտահայտելու համար: Աստված պատվիրել է սեռական մտերմությունը պահպանել ամուսնության համար:

Երբ դուք սեռական անարատություն ունեք, դուք պատրաստում եք ձեզ կապելու և պահելու տաճարի սուրբ ուխտերը: Դուք պատրաստվում եք կառուցելու ամուսնություն և երեխաներ բերել աշխարհ՝ որպես հավերժական և սիրող ընտանիքի մաս: Դուք պաշտպանում եք ձեզ հոգևոր և էմոցիոնալ վնասներից, որոնք սպառնում են ամուսնությունից դուրս սեռական կապ ունենալուց: Դուք նաև պաշտպանում եք ձեզ վնասակար հիվանդություններից: Սեռական անարատություն պահելը օգնում է ձեզ վստահ և իսկապես երջանիկ լինել, և մեծացնում է այժմ և ապագայում լավ որոշումներ ընդունելու ձեր ունակությունը:

Սեռական անարատության վերաբերյալ Տիրոջ չափանիշը հստակ է և անփոփոխ: Մի ունեցեք սեռական որևէ հարաբերություն ամուսնությունից առաջ, և ամբողջովին հավատարիմ եղեք ձեր ամուսնուն ամուսնությունից հետո: Մի թույլ տվեք, որ լրատվամիջոցները, ձեր հասակակիցները կամ ուրիշները համոզեն ձեզ, որ սեռական մտերմությունը ամուսնությունից առաջ ընդունելի է: Դա այդպես չէ՝: Աստծո աչքում, սեռական մեղքերը ծայրահեղ լուրջ են: Դրանք պղծում են կյանք ստեղծելու Աստծո կողմից մեզ տված զորությունը: Ալմա մարգարեն ուսուցանել է,

որ սեռական մեղքերը ավելի լուրջ են, քան որևէ այլ մեղք, բացի մարդասպանությունից կամ Մուրբ Հոգին մերժելուց (տես Ավմա 39.5):

Երբեք մի արեք այնպիսի բաներ, որոնք կարող են տանել սեռական մեղսագործության: Վերաբերվեք մյուսներին հարգանքով, ոչ թե որպես հեշտասեր և եսասեր ցանկությունների առարկա: Ամուսնությունից առաջ մի մասնակցեք կրքոտ համբյուրների, մի պառկեք մեկ այլ անձի վրա, մի դիպչեք մեկ այլ անձի մարմնի սուրբ և անձնական մասերի՝ հագուստով լինի, թե առանց հագուստի: Մի արեք որևէ այլ բան, որը սեռական զգացումներ է առաջացնում ուրիշի մոտ: Մի արթնացրեք նման զգացումներ ձեր մարմնում: Ուշադիր եղեք Հոգու հուշումներին, որպեսզի կարողանաք լինել մաքուր և առաքինի: Տիրոջ Հոգին կհեռանա նրանից, ով սեռական մեղքի մեջ է գտնվում:

Խոսափեք այնպիսի իրավիճակներից, որոնք կարող են մեծ գայթակղություն առաջացնել, օրինակ՝ ուշ երեկոյան կամ գիշերային ժամանցները տնից դուրս կամ այնպիսի միջոցառումներ, որտեղ մեծահասակների հսկողություն չկա: Մի մասնակցեք այնպիսի քննարկումների, ոչ էլ օգտվեք այնպիսի տեսալսողական միջոցներից, որոնք սեռական զգացումներ են արթնացնում: Մի մասնակցեք որևէ տեսակի մերկագրության: Հոգին կարող է օգնել ձեզ իմանալ, թե երբ եք դուք վտանգի առաջ կանգնած, և ուժ կտա ձեզ այդ իրավիճակից դուրս գալու համար: Հավատք ունեցեք և հնազանդ եղեք ձեր ծնողների և դեկավարների արդար խորհուրդներին:

Համասեռամոլությունը լուրջ մեղք է թե՛ տղաների, թե՛ աղջիկների դեպքում: Եթե դուք պայքարում եք նույն սեռի հանդեպ հակվածությամբ կամ եթե ձեզ համոզել են ոչ պատշաճ գործողության մասնակցել, խորհուրդ փնտրեք ձեր ծնողներից և եպիսկոպոսից: Նրանք կօգնեն ձեզ:

Սեռական բռնության զոհերը մեղավոր չեն մեղքի համար և ապաշխարելու կարիք չունեն: Եթե դուք բռնության զոհ եք դարձել, իմացեք, որ դուք անմեղ եք և Աստված սիրում է ձեզ: Խոսեք ձեր ծնողների կամ վստահելի մեկ այլ չափահասի հետ, և անհապաղ հայցեք ձեր եպիսկոպոսի խորհուրդը: Նրանք կարող են սատարել ձեզ հոգեպես և օգնել ստանալ պատպանություն և



անհրաժեշտ օգնությունը: Բուժման ընթացքը ժամանակ կարող է պահանջել: Վստահեք Փրկչին: Նա կբժշկի ձեզ և խաղաղություն կպարգևի:

Եթե դուք գայթակղվել եք սեռական որևէ տեսակի մեղսագործություն կատարելու, օգնություն հայցեք ձեր ծնողներից և եպիսկոպոսից: Աղոթեք ձեր Երկնային Հորը, որը կօգնի ձեզ դիմակայել գայթակղությանը և հաղթահարել ոչ պատշաճ մտքերը և զգացումները: Եթե դուք սեռական մեղսագործություն եք կատարել, խոսեք ձեր եպիսկոպոսի հետ և սկսեք ապաշխարության գործընթացը, որպեսզի կարողանաք խաղաղություն գտնել, և որ Հոգու լիարժեք ընկերակցությունը վերադառնա ձեզ:

Սեռական անարատություն ունենալու անձնական պարտավորություն վերցրեք ձեզ վրա: Ձեր խոսքերով և արարքներով խրախուսեք մյուսներին նույն կերպ վարվել:

Օճնդոց 39.1–12; Վարդապետություն և Ուխտեր 38.42

Արդյո՞ք ես հասկանում եմ, թե ինչու է սեռական անարատությունը կարևոր իսկապես երջանիկ լինելու համար:

Տասանորդ և Նվիրատվություններ


*Բերեք ձեր բոլոր տասանորդները շտեմարան
. . . և դրանով ստուգեք ինձ հիմա, ասում է
Զորաց Տերը, թե արդյոք ձեր համար չեմ
բացի երկնքի պատուհանները, և դուրս չեմ
թափի ձեզ համար օրհնություն: Մատթիա 3.10*

Տասանորդի օրենքով ապրելն ընտրելը մեծ օրհնություն կլինի ձեր կյանքում: Տասանորդը ձեր եկամտի մեկ-տասներորդ մասն է: Տաճար մտնելու համար դուք պետք է լինեք լրիվ տասանորդ վճարող:

Տասանորդ վճարելը սուրբ արտոնություն է: Երբ դուք տասանորդ եք վճարում, դուք ցույց եք տալիս ձեր երախտագիտությունը այն ամենի համար, ինչ Աստված տվել է ձեզ, և վերադարձնում եք Նրան ձեր ստացածի մի մասը: Տասանորդն օգտագործվում է տաճարներ և ժողովատներ կառուցելու, սուրբ գրությունները թարգմանելու և սպազբրելու, միսիոներական և ընտանեկան պատմության աշխատանքը կատարելու և երկրի վրա Աստծո արքայությունը այլ ճանապարհներով կառուցելու համար:

Տասանորդ վճարելիս ձեր վերաբերմունքը կարևոր է: Վճարեք այն, որովհետև սիրում եք Տիրոջը և հավատք ունեք Նրա հանդեպ: Վճարեք այն պատրաստակամ՝ շնորհակալ սրտով: Վճարեք այն առաջինը, անգամ երբ մտածում եք, որ բավականաչափ գումար չունեք ձեր մյուս կարիքները հոգալու համար: Այդպիսի մոտեցումը կօգնի ձեզ զարգացնել ավելի մեծ հավատք, հաղթահարել եսասիրությունը և ավելի զգայուն լինել Հոգու հանդեպ:

Ամեն տարի, ձեր եպիսկոպոսի հետ պայմանավորվեք տասանորդի կարգավորման հանդիպման համար: Այդ հանդիպման ժամանակ դուք ստուգում եք ձեր ներդրումները և հայտարարում, թե արդյոք վճարել եք լրիվ տասանորդ:



Պահեք ծոմի օրենքը, ամեն ամիս ծոմ պահելով, եթե առողջությունը թույլ է տալիս: Ծոմի կիրակին սովորաբար ամսվա առաջին կիրակին է: Ծոմի օրը ճիշտ պահելը ներառում է երկու հերթական ճաշաժամերի ընթացքում չուտել և չխմելը, և առատ ծոմի նվիրատվություն կատարելը՝ օգնելու հոգ տանել նրանց համար, ովքեր կարիքի մեջ են: Ծոմ պահեք նպատակով: Ձեր ծոմապահությունը սկսեք և ավարտեք աղոթքով, շնորհակալություն հայտնելով և օգնություն խնդրելով այն հատուկ կարիքների համար, որոնք դուք կամ մյուսները ունեն: Ծոմապահությունը կամրացնի ձեր ինքնակարգապահությունը, կգորացնի ձեզ գայթակղությունների առաջ կանգնելիս և ձեր կյանք կբերի Տիրոջ օրհնությունները:

Եթե դուք հետևեք տասանորդի և ծոմի օրենքներին, Տերը կօրհնի ձեզ և հոգեպես, և նյութապես:

Հակոբ 2.17–19; Վարդապետություն և Ուխտեր 119.3–4

Արդյո՞ք ես հասկանում եմ, որ այն ամենը, ինչ ես ունեմ, գալիս է Տիրոջից:

Աշխատանք և ինքնապահովում

*Ծուլությանը մի վատնիր ժամանակդ,
ոչ էլ թաքցրու քո քանքարը:*

Վարդապետություն և Ուխտեր 60.13

Աշխատանքը ազնվացնում է: Աշխատելու ունակություն զարգացնելը կօգնի ձեզ ներդրում կատարել այն աշխարհին, որտեղ դուք ապրում եք: Այն ձեզ սեփական արժեքի ավելի մեծ զգացում կպարգևի: Այ կօրհնի ձեզ և ձեր ընտանիքին այժմ և ապագայում:

Աշխատել սովորելը սկսվում է տանը: Օգնեք ձեր ընտանիքին, պատրաստակամությամբ մասնակցելով այն գործերին, որոնք անհրաժեշտ են տունը պահելու համար: Վաղ տարիքում սովորեք իմաստությամբ վարվել փողի հետ և ապրել ձեր միջոցների սահմաններում: Հետևեք մարգարեների ուսմունքներին, վճարելով ձեր տասանորդը, խուսափելով պարտքից և խնայելով ապագայի համար:

Բարձր նպատակներ դրեք ձեզ համար և պատրաստ եղեք շատ աշխատել դրանց հասնելու համար: Ջարգացրեք ինքնակարգապահություն և եղեք վստահելի անձնավորություն: Արեք այն, ինչ կարող եք, Եկեղեցու ձեր կոչումներու, դպրոցում, աշխատավայրում և կյանքի այլ արժանի բնագավառներում: Երիտասարդ տղաները պետք է պատրաստ լինեն անել այն, ինչ հարկավոր կլինի, լիաժամկետ միսիայում ծառայելուն պատրաստվելու համար: Երկնային Հայրը ձեզ պարգևներ և տաղանդներ է տվել, և Նա գիտի, որ դուք ունակ եք մեծ նվաճումների: Հայցեք Նրա օգնությունը և առաջնորդությունը, մինչ աշխատում եք հասնել ձեր նպատակներին:

Տերը պատվիրել է մեզ պարապ չմնալ: Անգործությունը կարող է տանել ոչ պատշաճ պահելաձևի, վնասված հարաբերությունների և մեղքի: Անգործության ձևերից է չափից դուրս շատ ժամանակ տրամադրելը այնպիսի բաներին, որոնք զրկում են ձեզ



արդյունավետ աշխատանքից, օրինակ՝ համացանցից օգտվելը, տեսախաղեր խաղալը և հեռուստացույց դիտելը:

Մի վատնեք ձեր ծամանակը և փողը խաղամոլության վրա: Խաղամոլությունը սխալ է և չպետք է օգտագործվի որպես զվարճանքի տեսակ: Այն հակում է առաջացնում և կարող է բերել կորցված հնարավորությունների, կործանված կյանքերի և քանդված ընտանիքների: Մխալ է հավատալը, որ դուք կարող եք ստանալ ինչ-որ բան ոչնչի դիմաց:

Աշխատանքի օրհնություններից մեկը ինքնապահովում զարգացնելն է: Երբ դուք ինքնապահով եք, դուք օգտվում եք օրհնություններից և ունակություններից, որոնք Աստված տվել է ձեզ ձեր և ձեր ընտանիքի մասին հոգ տանելու և ձեր սեփական խնդիրների լուծումները գտնելու համար: Ինքնապահումը չի նշանակում, որ դուք պետք է կարողանանք ամեն-ինչ միայնակ անել: Իրական ինքնապահովման դեպքում դուք պետք է սովորեք աշխատել մյուսների հետ և դիմել Տիրոջը Նրա օգնության և ուժի համար:

Հիշեք, որ Աստված մեծ աշխատանք ունի ձեզ համար: Նա կօրհնի ձեզ այդ աշխատանքը կատարելիս:

2 Նեիի 5.17; Վարդապետություն և Ուխտեր 58.26–27

Արդյո՞ք ես վստահելի անձնավորություն եմ և պատրաստ եմ անել այն, ինչ ասում եմ:

Առաջ գնացեք հավատքով

*Փոքր և հասարակ բաներով են
իրականացվում մեծ բաները: Արևս 37.6*



Այս գրքույկում ներկայացված չափանիշները ուղեցույց են ձեզ համար, որոնք օգնում են ճիշտ որոշումներ կայացնել: Հաճախ կարդացեք չափանիշները և հարցրեք ձեզ. «Արդյո՞ք ես ապրում եմ այնպես, ինչպես Տերն է ցանկանում, որ ապրեմ» և «Ինչպե՞ս եմ ես օրհնվել, ապրելով ըստ այս չափանիշների»:

Որպեսզի կարողանաք դառնալ այնպիսին, ինչպիսին Տերն է ցանկանում, որ դառնաք, ամեն առավոտ և երեկո ծնկի իջեք և աղոթեք ձեր Երկնային Հորը:

Արտահայտեք Նրա հանդեպ ձեր երախտագիտությունը և ձեր սրտի ցանկությունները: Նա ամբողջ իմաստության աղբյուրն է: Նա կլսի և կպատասխանի ձեր աղոթքներին:

Ուսումնասիրեք սուրբ գրությունները ամեն օր և կիրառեք ձեր կարդացածը կյանքում: Սուրբ գրությունները անձնական հայտնության և առաջնորդության և ձեր վկայության մշտական գորացման հզոր աղբյուր են:

Աշխատեք ամեն օր հնազանդ լինել: Հետևեք այս գրքույկի չափանիշներին և խրախուսեք ուրիշներին նույնպես ապրել ըստ դրանց: Հիշեք այն ուխտերը, որոնք կապել եք, և որ դուք հնարավորություն ունեք ամեն շաբաթ թարմացնել դրանք, երբ ընդունում եք հաղորդությունը: Աշխատեք պահել այդ ուխտերը: Եթե սխալ եք կատարում, մի հուսահատվեք: Ձեր Երկնային

Հայրը սիրում է ձեզ և ցանկանում է, որ դուք դիմեք Իր օգնությանը և շարունակեք ջանք թաքել:

Եթե հնարավոր է, հաճախեք տաճար և զգացեք այն ուրախությունը և խաղաղությունը, որոնք գալիս են Տիրոջ տանը ծառայելու արդյունքում: Պատրաստեք ձեզ տաճարային ուխտերին, որոնք կկապեք ապագայում:

Սհարոնյան Քահանայության երիտասարդ տղաները պարտավորվում են ծառայել լիաժամկետ միսիայում: Սա քահանայության պարտականությունն է: Ձեզ պահեք մաքուր և արժանի, և աշխատեք ջանասիրաբար, որպեսզի պատրաստվեք ներկայացնել Տիրոջը որպես միսիոներ:

Բոլոր իրավիճակներում, հետևեք մարգարեների, Եկեղեցու մյուս իշխանավորների և ձեր տեղական ղեկավարների ուսմունքներին: Նրանք ձեզ կտանեն երջանկության ուղիներով:

Եղեք խոնարհ և պատրաստակամ լսելու սուրբ Հոգուն և արձագանքելու Նրա հուշումներին: Տիրոջ իմաստությունը ձեր իմաստությունից վեր դասեք:

Այս ամենը անելու դեպքում, Տերը ձեր կյանքը ավելի իմաստալից կդարձնի, քան դուք ինքներդ կարող եք անել: Նա կմեծացնի ձեր հնարավորությունները, կլայնացնի ձեր տեսադաշտը և կամրացնի ձեզ: Նա կտա ձեզ անհրաժեշտ օգնությունը՝ ձեր փորձություններին և դժվարություններին դիմակայելու համար: Դուք կունենաք ավելի ամուր վկայություն և իսկական ուրախություն կգտնեք, երբ սկսեք ավելի լավ ճանաչել ձեր Երկնային Հորը և Նրա Որդի՝ Հիսուս Քրիստոսին և զգալ ձեր հանդեպ Նրանց սերը:

2 Նևիի 31.16–21

Պատվիրաններ

Երկու մեծ պատվիրանները

1. Միրիր քո Տեր Աստուծուն քո բոլոր սրտովը, քո բոլոր անձովը եւ քո բոլոր մտքովը: Սա է առաջին եւ մեծ պատվիրանքը:
2. Երկրորդն էլ սորա պես. Միրիր քո մերձավորին քո անձի պես: Այս երկու պատուիրաններից են կախուած ամբողջ Օրենքը եւ մարգարէները:

Մատթեոս 22.37-40

Տաս պատվիրանները

1. Ինձնից բացի այլ աստուածներ չունենաս քեզ համար:
2. Որեւէ բանի նմանութեամբ քեզ կուռքեր չշինես . . .
3. Քո Եհովայ Աստուծոյ անունն անտեղի չհիշես . . .
4. Հիշիր հանգստության օրը, որ սուրբ պահես . . .
5. Պատվիր քո հորը և քո մորը . . .
6. Մի սպանիր:
7. Շնորթուն մի արա:
8. Մի գողացիր:
9. Քո դրացու դեմ սուտ վկայություն մի տուր:
10. Ազահ մի եղիր:

Ելից 20.3-4, 7-8, 12-17

Ճշմարիտ ասում եմ ձեզ
բոլորիդ. Վեր կացեք և
շողացեք, որպեսզի ձեր
լույսը չափանիշ լինի
բոլոր ազգերի համար.

Վարդապետություն և Ողիտեր 1155

ՀԻՍՈՒՍ
ՔՐԻՍՏՈՍԻ
ՎԵՐՋԻՆ ՕՐԵՐԻ ՍՐԲԵՐԻ
ԵԿԵՂԵՑԻ

