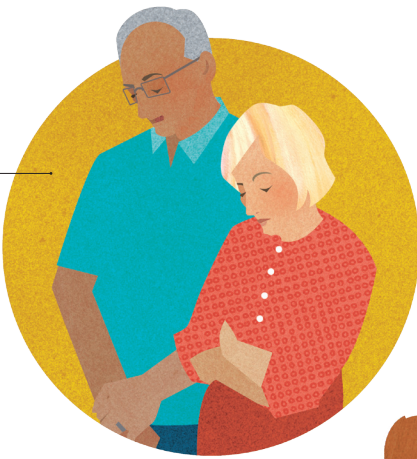


聖文も預言者も、どのようにすれば  
前向きになれるか教えています。



真の満ちみちる喜び、  
それは神によってのみ  
もたらされます  
(教義と聖約 101:  
36 参照)。  
神に心を向けるとき、  
わたしたちの心に  
変化が起こります。



神はわたしたち一人一人の  
生活を祝福してくださいます  
(詩篇 145:9 参照)。  
日々の生活の中で  
神の深い憐れみに気づくよう  
努力することができます。

ひたすら神に心を向けるのは、  
一度限りのことではありません。  
毎週ふさわしい状態<sup>せいぜん</sup>で聖餐を頂くなど、  
聖約を交わし、それを絶えず  
守らなければなりません。



わたしたちも  
ニーファイのように  
「聖文に喜びを感じる」  
ことができます  
(2 ニーファイ 4:15-16)。  
神と神の預言者の言葉を読む  
ことで、元気になれる。



ゴードン・B・ヒンクレー大管長  
(1910 - 2008 年) は  
「互いの欠点を指摘し合うのでは  
なく、長所を語り合うよう」、  
また、「もっと惜しみなく美徳や  
努力をたたえ[る]」ようにと  
勧めました。<sup>4</sup>