

# Լիափոխա

Երեք բան,  
որոնց համար  
մենք կարող ենք  
միշտ շնորհակալ  
լինել

Էջ 12

Ճանաչել բռնությունը  
և խոսել դրա մասին  
Էջ 5, 18

Պատասխաններ  
գտնել խաբեության օրը  
Էջ 24

Ինչպե՞ս են մեր հավաքատները  
օգնում մեզ երկրպագել  
Էջ 38



ԵԿԵՂԵՑԻՆ  
ԱՅՍՏԵՂ Ե

ԲՈԼՍԱՆ

ՀԱՐԱՎԱՅԻՆ





# Կորեա

Բուսանը Հարավային Կորեայի 12 ցգերից մեկն է:  
Միսիայի գրասենյակը գտնվում է Բուսանում: Սիա մի  
քանի փաստեր Հարավային Կորեայի Եկեղեցու մասին:

անդամներ



88418



12

8ցեր, 5 շրջաններ, 4  
միսիաներ

համայնքներ



103

18



ընտանեկան  
պատմության  
կենտրոններ

Տաճար (Սեուլ)



1

1956

Սուաջին պաշտոնական  
միսիոներները

1967

Մորմոնի Գիրքն առաջին անգամ  
տպագրվել է կորեերեն

1973

Ստեղծվել է առաջին ցիցը

1985

Նվիրագործվել է Սեուլ Տաճարը

1991

Կորեերեն Մորմոնի Գիրքի  
միլիոներորդ օրինակը

2020

Հարավային Կորեայի երգչախումբը  
տեսագրությամբ միանում է ապրիլյան  
գերագույն համաժողովի օրհներգի  
կատարմանը:



Սպասավորել  
երեխաների և  
երիտասարդ-  
ների ծրագրի  
միջոցով  
**8**



Խորը վերքերով  
խոցված սրտեր.  
հասկանալ ընտա-  
նեկան բռնությունը  
*Ջեյսոն Բ. Ուայթինգ*

**18**



Առաքյալնե-  
րը կիսվում  
են հույսի  
ուղերձներով  
**12**



Կանգնել հայտնության  
վեմի վրա  
*Երեց Լորենս Ե. Քորբրիջ*

**24**

## Կանխել բռնությունը

Առողջ հարաբերությունների դեպքում մարդիկ ներողություն են խնդրում իրենց անխոհեմ խոսքերի ու արարքների համար և ապավինում են մեր Փրկիչի քավիչ ուժին՝ օգնելով իրենց կատարելագործվել և ապաշխարել: Սակայն անառողջ իրավիճակներում մարդիկ շարունակում են անխոհեմ վերաբերվել միմյանց, և այդ հարաբերություններում կարող է ի հայտ գալ բռնություն:

«[Բռնությունը և այլ] վիրավորանքները տեղ չունեն Աստծո արքայությունում», - ուսուցանել է Նախագահ Ռասսել Մ. Նելսոնը («Հոգևոր գանձեր», հոկտեմբեր 2019 գերագույն համաժողով): Եկեղեցու մի շարք ամսագրերի հոդվածներ այս ամիս մեզ կօգնեն ճանաչել բռնությունը և կանդրադառնան դրան:

- Եջ 18-ի իմ հոդվածում ես խոսում եմ բռնության բնույթի մասին և նշում մի քանի միջոցներ, որոնք կօգնեն ձեզ կամ ձեր ծանոթներին բացահայտել բռնությունը հարաբերությունների մեջ և բժշկում գտնել դրանից:
- Եջ 58-ում մի դեռահաս աղջիկ կիսվում է մանուկ հասակում սեռական բռնության ենթարկվելու փորձառությամբ, թե ինչպես է կարողացել քաջություն և ուժ գտնել խոսելու այդ մասին և դիմելու վստահելի չափահասների ու Փրկիչի օգնությանը:

- Այս ամսվա *Friend* ամսագրի F12 էջում դուք կարող եք գտնել գրավոր վարժու-թյուն, որը կօգնի ձեր երեխաների հետ քննարկել, թե ինչպես «ասել ոչ»: Դուք կարող եք օգտագործել այդ վարժու-թյունը որպես ընտանեկան երեկոյի դասի հիմք՝ բռնությունները կանխելու վերաբերյալ:

- Հոգեբանական բռնությունը կարող է նույնքան վնաս պատճառել, որքան ցանկացած տեսակի այլ բռնություն: Կարողացեք այս համարի թվային տարբերակի հոդվածը հոգեբանական բռնությունը ճանաչելու մասին, որպեսզի իմանաք հինգ նախագգուշացնող նշանների մասին և թե ինչպես օգնություն ստանալ:

Եթե ձեզ ցավ են պատճառել, դուք կարող եք դառնալ առ Աստված՝ առաջնորդության և բժշկման համար, ինչպես նաև դիմել վստահելի մարդկանց օգնությանը: Տերը հասկանում է, թե մենք ինչ ենք զգում, և Նա կառաջնորդի մեզ դեպի ապահովություն և ուրախություն, եթե մենք դիմենք Նրան:

Թող որ բոլորս էլ զգանք Աստծո սերը և դիմենք Նրան ամեն օր:

Ջեյսոն Ուայթինգ  
Բրիգամ Յանգ Համալսարան Ընտանեկան  
կյանքի դպրոց



# Բովանդակություն

## 5 Իրազեկում բռնության մասին

## 6 Նկարներ հավատքի թեմայով

Սակիուսա և Սալուտի Մայվիրիվիրի  
Մայվիրիվիրիների կյանքի ամեն օրը լի է ուրախությամբ ու նպատակներով,  
չնայած նրանց երկու զավակները մահացել են:

## 8 Սպասավորության սկզբունքները

Սպասավորել երեխաների և երիտասարդների ծրագրի միջոցով  
Երեխաների և երիտասարդների ծրագիրը ձեր սպասավորման ջանքերում  
օգտագործելու համար պարտադիր չէ, որ լրանա ձեր 18 տարին:

## 12 Առաքյալները կիսվում են հույսի ուղերձներով

Ինչպես մոտ մնալ Աստծուն, սպասավորել սիրով և համբերությամբ առաջ  
ընթանալ համաճարակի պայմաններում:

## 18 Խորը վերքերով խոցված սրտեր. հասկանալ ընտանեկան բռնությունը

Ջեյսոն Բ. Ուայթինգ  
Ճանաչել բռնության հինգ օրինաչափությունները և գտնել հույս ու բժշկում

## 24 Կանգնել հայտնության վեմի վրա

Երեց Լորենս Ե. Քորբրիջ  
Ճշմարտությունը փնտրելը սկսվում է հիմնական հարցերի պատասխանե-  
րը գտնելուց:

## 30 Վերջին Օրերի Սրբերի ձայները

Ընտանիքը տաճարում խաղաղություն և ուրախություն է գտնում, գլուխ-  
կոտրուկն ապահովում է բժշկում, երիտասարդ տղան երկրորդ հնարավոր-  
ություն է ստանում կարգալու Մորմոնի Գիրքը, երիտասարդ տղամարդը  
սկսում է հասկանալ իր մկրտության նպատակը:

## 34 Եկ, հետևիր ինձ. Մորմոնի Գիրքը

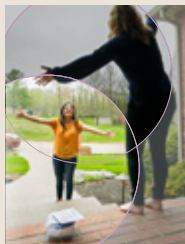
Այս շաբաթական հոդվածները կարող են աջակցել Մորմոնի Գրքի ձեր  
ուսումնասիրությունն այս ամիս:

## 38 Հավաքատներ. ակնածանքի և երկրպագության վայրեր

Եպիսկոպոս Դին Մ. Դեյվիս  
Ձեր հավաքատունը սուրբ վայր է, որը կարող է բազում հնարավորություն-  
ներ տալ Հոգին ձեր կյանքում ավելի ուժեղ զգալու համար:

Արագ ընթերցումներ

Եկ, հետևիր ինձ Աջակցություն



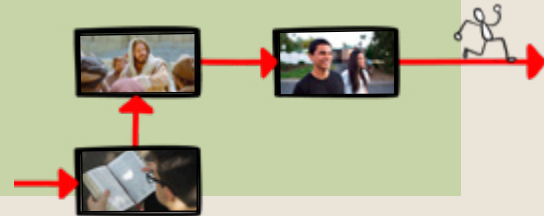
Կազմի վրա

Լուսանկարը` Getty Images:

## Բաժիններ

### Չափահաս երիտասարդներ 44

Կախվածությունը կարող է մեզ հետ  
պահող շղթա լինել: Մենք կարող ենք  
**ազատություն գտնել, երբ մոտե-  
նում ենք մեր Փրկիչին**, ով սիրում է  
մեզ և ունի մեր թուլությունների դեմ  
պայքարի ընթացքում:



### Երիտասարդներ

### 52

Անկախ այն բանից, թե ձեր  
պայքարն ուղղված է ամենօրյա  
ծառայությանը, բռնությունից  
ապաքինվելուն, հոգեկան  
առողջու-  
թյանը կամ  
պարզապես  
Եկեղեցու  
ամբողջա-  
կան անուն  
ասելուն,  
**դուք մենակ  
չեք:**



### Երեխաներ

### Ընկեր

Սովորեք տասանորդի  
մասին և թե ինչպես օգնել ձեր  
ընտանիքին ավելի երջանիկ  
ապրել:





## ՀՈԿՏԵՄԲԵՐԻ ԹՎԱՅԻՆ ՏԱՐԲԵՐԱԿՈՎ ՀՈՂՎԱԾՆԵՐ



### Սուրբ գրություններն ուսումնասիրելու 37 տարբեր եղանակներ Մարիսա Վիդիսոն

Եթե կարդալ չէք սիրում, փոխարենը փորձեք ավետարանը ուսումնասիրել այս եղանակներից որևէ մեկով:



### ճանաչել հոգեբանական բռնությունը Նանտի Թալլի

Ընտանեկան ծառայությունների խորհրդականը պատմում է Է, թե ձեր հարաբերություններում ինչպես ճանաչել զգացմունքնային բռնությունը և ինչպես վարվել դրա հետ:

## ԳՏԵՔ ԱՎԵԼԻ ՀԱՏ ՆՅՈՒԹԵՐ

Gospel Library հավելվածում կամ liahona.ChurchofJesusChrist.org կայքում դուք կարող եք.

- Գտնել ընթացիկ համարը:
- Ծանոթանալ թվային տարբերակին:
- Որոնել նախորդ համարները:
- Ուղարկել ձեր պատմությունները և կարծիքը:
- Բաժանորդագրվել կամ բաժանորդագրություն ավարտել:
- Կատարելագործել ուսումնասիրությունը թվային հնարավորությունների միջոցով:
- Կիսվել սիրված հոդվածներով և տեսանյութերով:
- Ներբեռնել կամ տպել հոդվածները:
- Լսել ձեզ դուր եկած հոդվածները:

## ԿԱՊԸ ՄԵՋ ՀԵՏ

Ուղարկեք ձեր հարցերն ու կարծիքը liahona@ChurchofJesusChrist.org Է-փոստի հասցեին:

Ներկայացրեք ձեր պատմությունները liahona.ChurchofJesusChrist.org կայքէջին կամ փոստով՝

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

### ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ 2020 ՀԱՏ. 21 Հ. 3 ԼԻԱՆՈՆԱ 16725 01

Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցու պաշտոնական միջազգային ամսագիր

**Առաջին նախագահություն** Ռասսել Մ. Նելսոն, Դավիդ Ն. Օուքս և Նեմի Բ. Սոլիս

**Տասներկու Առաքյալների Զվարճում.** Մ. Ռասսել Ֆալլարդ, Ջեֆրի Ռ. Նովակո, Դիտեր Ֆ. Ուլտրի, Դեյվիդ Ա. Բեդլար, Քուենթին Լ. Բուք, Դ. Թոմ Զրիստոֆերսոն, Նիլ Լ. Սոլերսեն, Ռոնալդ Ա. Ռասսել, Գարի Է. Սթիվենսոն, Դեյվ Գ. Ուելլանտ, Գերիլիս Վ. Գոնգ և Ուիլյամ Սոլերսեն

**Խմբագիր.** Ռեդի Դ. Ֆանկ  
**Խորհրդատուներ.** Բեդի Քրեյվեն, Շարոն Յուբանկ, Քրիստինա Բ. Ֆրանկ, Վոլթեր Ֆ. Գոնզալես, Լարի Ս. Քենեդի, Ջեն Լ. Դյուրան, Էդրիան Օլոս, Մայքլ Թ. Ռիսկոֆ, Վեն Դ. Սթենֆիլդ

**Գլխավոր տնօրեն.** Ռիչարդ Է. Զիթոն  
**Եկեղեցու ամսագրերի տնօրեն.** Ալան Ռ. Լոյդդ

**Բիզնես ղեկավար.** Գարթ Թեյն  
**Գործադիր խմբագիր.** Ալան Ս. Օլոս  
**Գործադիր խմբագիր օգնական.** Ռայլո Բար

**Հրատարակման օգնական.** Էմիլի Ս. Դավիս

**Ձեռագրեր և խմբագրում.** Դեյվիդ Դիքսոն, Դեյվիդ Ա. Էդվարդ, Մեյթլու Դ. Ֆլորեն, Գարեթ Ն. Գարթ, Ջոն Ռայան Ջեմսեն, Միայրոն Ջոնսոն, Շարլոտ Լարկաբա, Մայքլ Ռ. Մորիս, Էրիկ Բ. Սոլոու, Ջոշուա Ջ. Փերդի, Ջեն Փիլոպոլ, Ռիչարդ Ռ. Ռոմի, Միլոն Սելու, Լորի Ֆուլլեր Սոսա, Չեյլ Ուոլդ, Մարիսա Վիդիսոն

**Նկարչական ձևավորման տնօրեն.** Թադ Ռ. Փիթերսոն  
**Ձևավորում.** Ջանեթ Էնդրյուս, Ֆեյ Դ. Սոլոու, Մեյթլու Բենթլի, Ա. Քիմբալ Բոք, Թոմաս Չայլդ, Ջոշուա Դեյվի, Դեյվիդ Գրիս, Զոլիկ Նիլսոն, Էրիկ Դ. Ջոնսոն, Սյուզան Լոֆգրեն, Սթեֆ Մ. Մուլ, Ալեն Դեյլ, Մայքլ Վ. Ռոբիսոն, Կ. Նիկոլ Վոլկենհորստ

**Մտավոր սեփականության համակարգող.** Զոլեթ Նեբեքեր Օս  
**Հրատարակման տնօրեն.** Աման Հարիս

**Հրատարակում.** Իրա Գլեն Սոլեր, Ջուլի Բրոդեր, Բրայան Վ. Ջիլի, Ջիլեն Զ. Նիլսոն, Մարիսա Մ. Սմիթ

**Նախատպագրություն:** Ջոշուա Դեյվի, Աման Հարիս

**Տպագրության տնօրեն.** Սթիվեն Թ. Լյուիս

**Բաշխման տնօրեն.** Նելսոն Գոնզալես  
**Փոստային հասցե.** Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

*Լիախոնա* (Մորմոնի Գրքի Եզրույթ է, որը նշանակում է «կողմնացույց» կամ «ուղեցույց») հրատարակվում է անգլերեն, ալբաներեն, բիսկամա, բուլղարերեն, գերմաներեն, դանիերեն, էստոներեն, թագալոգ, թաիլերեն, թամիլ, թայերեն, թելուգու, թունգերեն, ինդոնեզերեն, իսպաներեն, իսպաներեն, իտալերեն, լատիշերեն, լեհերեն, խորվաթերեն, կամբոջերեն, կիրիբաթի, կորեերեն, հայերեն, հայերեն, հինդի, հոլանդերեն, հունարեն, հունգարերեն, ճապոներեն, մալագազի, մարշալերեն, մոնղոլերեն, նորվեգերեն, շվեդերեն, չինարեն, չինարեն, պորտուգալերեն, ռուսերեն, ռումաներեն, սամոյերեն, սինհալա, սլովեներեն, սլոնոսամերեն, ուկրաիներեն, ուրդու, բենգալ, ֆիններեն, ֆիլիպինյան և ֆրանսերեն լեզուներով: (Հրատարակության

հաճախականությունը տարբեր է՝ ըստ լեզուների):

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. Բոլոր իրավունքները վերապահված են: Տպագրված է Ամերիկայի Միացյալ Նահանգներում:

**Տեղեկատվություն հեղինակային իրավունքի մասին.** Եթե չկա որևէ նշում, անհատները կարող են պատճենահանել նյութերը *Լիախոնայից* անձնական, ոչ-առևտրային օգտագործման նպատակներով (ներառյալ Եկեղեցու կոչումների համար): Այս իրավունքը կարող է ուժը կորցրած ճանաչվել ցանկացած ժամանակ: Նկարները չի կարելի պատճենահանել, եթե սահմանափակումներ են նշված նկարի ներդիրում: Տեղեկատվություն իրավունքի վերաբերյալ հարցերը ուղղեք հետևյալ հասցեով. Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA, կամ Էլ-փոստով. cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org:

**For Readers in the United States and Canada:** October 2020 Vol. 21 No. 3. LIAHONA (USPS 311-480) Armenian (ISSN 1525-7614) is published four times a year

(April, May, October, and November) by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$4.00 per year; Canada, \$4.80 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.





# ԻՐԱՋԵԿՈՒՄ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ



**Մ**ինչդեռ բոլորս հույս ունենք, որ յուրաքանչյուր մարդ պետք է հարգված լինի, ոմանք հակված են նեղացնելու, վերահսկելու կամ շահարկելու մյուսներին: Այդ վնասակար վարքագիծը կոչվում է բռնություն: Դա հակասում է Հիսուս Քրիստոսի ավետարանին, որը սովորեցնում է մեզ սիրել միմյանց և ուրիշների հետ վարվել այնպես, ինչպես կցանկանայինք, որ մեզ հետ վարվեն (տես Մատթեոս 7.12, Հովհաննես 13.34, Վարդապետություն և Ուխտեր 121.36-37):

**Ջոհերը հաճախ բռնության են ենթարկվում այն մարդկանց կողմից, ում ճանաչում են:**

Չարագործը կարող է ազգականներից մեկը լինել, կամ ինչ-որ մեկը, ում նրանք միևնույն հասնակում են: Սա չի նշանակում, որ մենք պետք է անհանգստանանք և զգուշանանք բոլոր ծանոթներից, բայց կարող ենք ուշադիր լինել և սովորեցնել մեր երեխաներին, որ ուշադիր լինեն նաև այս չորս մյուս նշանների հանդեպ:

**Չարագործները հաճախ փնտրում են խոցելի մարդկանց:**

Չարագործները փնտրում են նրանց, ովքեր չեն կարողանա համաձայնություն տալ կամ պաշտպանել իրենց իրենց:

**ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ՈՐՈՇ ՉԱՄԱՆՄԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ ՈՒՆԻ: ԱՆՉ ԴՐԱՆՑԻՑ չԻՆՉԸ, ՈՐ ԿԱՐՈՂ ԵՆՔ ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՐՉԵԼ՝ ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՆԽԵԼՈՒ ԿԱՄ ԴԱԴԱՐԵՑՆԵԼՈՒ ՉԱՄԱՐ:**



**Չարագործները հաճախ փորձում են մեկուսացնել զոհին:**

Մեկուսացման կամ սպառնալիքների միջոցով, չարագործները փորձում են հեռու պահել զոհերին օգնության հասանելիությունից:

**Չարագործները հաճախ սկսում են չափ ու սահմաններն անցնելուց:**

Բռնությունը տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ կատարվում է ուրիշների նկատմամբ պատշաճ վարքի և խոսելաձևի սահմանների լուրջ խախտում: Չարագործները կարող են բացարձակ արհամարհել սահմանները կամ սկսել փոքր խախտումներից, որպեսզի նվազեցնեն զոհի զգայունությունը:

**Չարագործներն աստիճանաբար ձգտում են վստահություն ձեռք բերել բռնություն գործելուց առաջ:**

Սա հայտնի է որպես «սիրահետում» և հաճախ է տեղի ունենում երիտասարդների և երեխաների հետ: Սիրահետումը ներառում է միասին առանձին ժամանակ անցկացնել, գաղտնիություն պահել, զրուցել սեռական թեմաներից, պոռնոգրաֆիկ նյութեր ցույց տալ կամ երեխայի հետ ֆիզիկական շփում նախաձեռնել:







## Սակիուսա և Սալոտի Մայվիրիվիրի

Սուվա, Ֆիջի



*Ես չէի կարողանում համատալ այն խաղաղությանն ու երջանկությանը, որ գտել էի Մայվիրիվիրիների տանը: Մայվիրիվիրիների կյանքի ամեն օրը լի է ուրախությամբ ու նպատակներով, չնայած նրանց երկու զավակները մահացել էին:*

ԼԵՍԼԻ ՆԻԼՍՈՆ, ԼՈՒՍԱՆԿԱՐԻՉ

### Սալոտի.

Մեր որդին՝ Եսան, մահացավ թոքերի քաղցկեղից, իսկ երկու տարի անց միևնույնից մահացավ մեր դուստրը՝ Եսալինը: Տաճարում ես ուժեղ ոգեշնչում զգացի խոսելու ավագ քույր միսիոներուհու հետ, ով տարիներ առաջ նույնպես կորցրել էր երկու երեխա: Նա ասաց ինձ. «Եթե դուք ձեր տունը դարձնեք սուրբ վայր, դուք այնտեղ կզգաք ձեր երեխաների ներկայությունը»:

Դա դարձավ մեր նպատակը: Մենք ամեն բան անում ենք մեր տունը սուրբ վայր դարձնելու համար: Մենք ցանկանում ենք զգալ նրանց ներկայությունը:

### Սակիուսա.

Եսային և Եսալինին կորցնելու փորձառությունն ի վերջո մերձեցրեց մեր ընտանիքը: Մենք միասին խորհրդակցում ենք մեր մյուս երեխաների հետ: Մենք ընտանիքով հաճախում ենք տաճար: Մենք ապրում ենք հնարավորինս պարզ և ընտրում ենք երախտագիտություն հայտնել ամեն օր: Երբ մենք խոսում ենք տաճարում ընտանիքով կնքված լինելու մասին, այդ կնքումը կենդանանում է մեր մեջ: Եվ այս ամենի ընթացքում մենք *իսկապես* զգում ենք մեր երեխաների ներկայությունը:

### ԲԱՅԱՆԱՑՏԵՔ ՍՎԵԼԻՆ

Սակիուսայի և Սալոտիի հավատքի ճամփորդության վերաբերյալ ավելին, ներառյալ լրացուցիչ լուսանկարներ, կարելի է տեսնել այս հոդվածի առցանց կամ Gospel Library տարբերակում:

[ChurchofJesusChrist.org/go/10206](https://ChurchofJesusChrist.org/go/10206):

Երեց Ռոնալդ Ա. Ռասթանըը կիսվում է, թե ինչպես կարող ենք մեր տները ամրացնել լինելու սիրո և հոգևոր պաշտպանության վայրեր:

[ChurchofJesusChrist.org/go/10207](https://ChurchofJesusChrist.org/go/10207):



# Սպասավորության սկզբունքները

## ՄՊԱՍԱՎՈՐԵԼ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ԾՐԱԳՐԻ ՄԻՋՈՑՈՎ

*Սպասավորման բուն էությունն է՝ հրավիրել ուրիշներին,  
որ աճեն և օգնել նրանց այդ ճանապարհին:*

Երեխաների և երիտասարդների ծրագիրը սպասավորելու բազմաթիվ հնարավորություններ է ընձեռում: Գուցե դուք ձեր տանը ունեք երեխաներ կամ երիտասարդներ: Գուցե դուք որևէ ծրագրի ղեկավար եք կամ սպասավորում եք ընտանիքների, որտեղ կան երեխաներ և երիտասարդներ: Կամ գուցե դուք *սրտոստիպաբար ճանաչում եք* որևէ երեխայի կամ երիտասարդի (սա պետք է վերաբերի մեզանից գրեթե բոլորին): Ինչ իրավիճակում էլ դուք լինեք, ուրիշների կյանքն օրհնելու համար կան ծրագիրը կամ դրա սկզբունքներն օգտագործելու շատ ուղիներ:

### Եկեք զարգանալ միասին

Երեխաների և երիտասարդների սրտերը կենտրոնացած են, որպեսզի փորձեն ամեն օր ավելի նմանվել Փրկիչին, ով կատարյալ սպասավորություն կատարեց: Ծրագրին մասնակցածներից շատերը հասկացել են, որ ինչքան շատ եք առաջադիմում

ձեր կյանքի տարբեր ոլորտներում, այնքան ավելի լավ եք պատրաստվում՝ ուրիշներին օգնելու կամ ծառայելու համար:

Սակայն, երեխաների և երիտասարդների ծրագրի շրջանակում ուրիշներին օրհնելու համար կարիք չկա սպասել, մինչև դուք կսովորեք որևէ բան: Սովորելու գործընթացն ինքնին սպասավորելու հնարավորություններ է ընձեռում:

Մի երիտասարդ տղայի համար, ում կոչում էին Գանայում ապրող Մարգարե, երեխաների և երիտասարդների ծրագրի շրջանակում դաշնամուր նվագելու նպատակ դնելը եղավ լույս սկիզբը: «Իմ նպատակն է նաև օգնել ուրիշներին իմանալ այն, ինչ ես եմ սովորում», ասում է Մարգարեն:

Չնայած, նա դեռ ուսուցիչ չէ, նրա նպատակը արդեն իսկ վերածվեց մի ավելի



մեծ բանի, քան նա երբևէ պատկերացրել էր: Այժմ Մարգարեի հետ կողք կողքի 50 աշակերտներ դաշնամուրի դասեր են սովորում հավաքատանը: Իսկ ո՞վ է սովորեցնում Մարգարեին և մյուս 50 աշակերտներին: Ալեքսանդր Մ. և Քելվին Մ., երկուսն էլ 13 տարեկան: «Մենք ցանկանում ենք բարյացակամ վերաբերմունք ցուցաբերել ուրիշների հանդեպ», - ասում է Քելվինը:

Շաբաթը երեք անգամ երկու պատանիները

դաշնամուրի անվճար հիմնական դասեր են տալիս նրանց, ովքեր գալիս են սովորելու: Դաշնամուրի դասերը ևս մեկ առավելություն ունեցան: Ուսանողներից մի քանիսը, ովքեր ծանոթացան Եկեղեցու հետ դաշնամուրի դասերի միջոցով, ավելի ուշ ուսումնասիրեցին ավետարանը և որոշեցին մկրտվել:

Մինչ մենք ջանքեր ենք գործադրում կատարելագործվելու համար, մենք կարող ենք սպասավորել ուրիշներին՝ հրավիրելով նրանց միանալ մեզ:



ԼՈՒՍՏԱԿԱՐԻ ԻՍԽԱԿ ԴԱՐՎՈՒՄՆԵՐՈՒՄ



ԼՈՒՍՏԱԿԱՐԻ ԱԼԵՔՍԱՆԴՐ Բ. ԲՈԹԵԼԳԻ



### Հաղթելու բաղադրատոմս սպասավորման համար

Կուրիտիբայի (Բրազիլիա) ցգի Երեխաների Միության նախագահ Մաքրինա Միմոս Դեուս Օգուստոն նկատել է, թե ինչպես են անձնական զարգացման ծրագրի կետերն օրհնում իր ցգի երեխաներին և երիտասարդներին: Մակայն նա նաև նկատել է զանազան ուղիներ, որոնցով կարող է օգտագործել անձնական զարգացման վերաբերյալ իր սովորածը՝ որպես սպասավորող քույր իր հանձնարարությունը կատարելիս:

«Երբ ես զարգացնում եմ որևէ տաղանդ,- ասում է Քույր Օգուստոն,- ես կարող եմ օգտագործել այդ տաղանդը՝ օրհնելու մեկին, ում սպասավորում եմ»:

Քույր Օգուստոն ուսուցանել է իրեն հանձնարարված քույրերից մեկին, թե ինչպես պատրաստել շոկոլադե կոնֆետներ: Այդ քույրն այժմ պատրաստում և վաճառում է կոնֆետները՝ օգնելով մեծացնել իր ընտանիքի եկամուտները: «Ամիսներ անց ես օրհնվեցի, երբ մեկ այլ քույր սովորեցրեց ինձ, թե ինչպես պատրաստել մեղրով հաց, որը ես կարող էի վաճառել», - ասել է Քույր Օգուստոն: «Մեր տաղանդները զարգացնելով և դրանցով կիսվելով՝ կարող ենք օրհնել միմյանց կյանքը և ավելի մտերմանալ որպես սպասավորող քույրեր»: ■



# ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ Է ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ԵՎ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻ ԾՐԱԳԻՐԸ ՕԳՆԵԼ ԶԵՋ ՍՊԱՍԱԿՈՐԵԼ

## 1. Հրավիրեք ուրիշներին մասնակցել երեխաների և երիտասարդների ծրագրին:

Դուք կարող եք հրավիրել երիտասարդների և երեխաների ընտանիքներին, որոնց դուք սպասավորում եք, մասնակցել երեխաների և երիտասարդների ծրագրին: Նրանց գուցե հետաքրքրի ծրագրի միջոցառումներին, անձնական զարգացմանը կամ նույնիսկ ավետարանի ուսումնասիրության կետերին մասնակցելը: (Եկ, հետևիր ինձ ծրագրի միջոցով սպասավորելու վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար տես «Սպասավորել Եկ, հետևիր ինձ ծրագրի միջոցով» վերնագիրը 2020 թվականի սեպտեմբերի *Լիահոնա*յում:)

## 2. Աջակցեք նրանց նպատակներին:

Որպես երիտասարդներ ունեցող ընտանիքների սպասավորող եղբայր կամ քույր, դուք ինքնաբերաբար կարող եք աջակցել նպատակներին, որոնց վրա նրանք գուցե աշխատում են երեխաների և երիտասարդների ծրագրում: Մինչ նրանց նպատակներն անձնական են, եթե դուք գիտեք, թե ինչն է նրանց հետաքրքրում, կարող եք առաջարկել նրանց ձեր օգնությունը զանազան եղանակներով: Օրինակ, կարող եք օգնել նրանց գտնել իրենց փնտրած նկարչական պարագաները, գնահատական տալ նրանց պատրաստած խմորեղեններին կամ սովորեցնել նրանց որևէ բան, որ դուք լավ գիտեք: Դուք գիտե՞ք, թե ինչպես փոխել մեքենայի յուղը, կարկատել պատռված հագուստը, հմտորեն վարել աշխատանքային հարցազրույց: Դուք կարող եք առաջարկել կիսվել ձեր ունեցած գիտելիքներով կամ հմտություններով, եթե դա նրանց հետաքրքրում է:

## 3. Հրավիրեք ուրիշներին լինել ձեր իսկ անձնական զարգացման մի մասը:

Անձնական զարգացումը նախատեսված չէ լուկ երեխաների և երիտասարդների համար: Դուք ինքներդ կարող եք մասնակցել ծրագրին՝ անկախ ձեր տարիքից: Մինչ դուք ժամանակ եք տրամադրում, զարգացնելով ձեր կյանքի հոգևոր, հասարակական, ֆիզիկական և ինտելեկտուալ ոլորտները, դուք ավելի լավ պատրաստված կլինեք սպասավորելու ձեզ հանդիպած ցանկացած անհատի: Եվ ինչպես Գանայի Մարգարեն, դուք կարող եք օրինել ուրիշներին, հրավիրելով նրանց մասնակցել ձեզ հետ՝ լինի դա դաշնամուրի դասը, վարժություններ կատարելը կամ միասին լեզու սովորելը:

## 4. Սպասավորելը դարձրեք նպատակ:

Խորհեք ամեն օր սպասավորությանը ժամանակ տրամադրելու մասին: Դա կարող է լինել հաղորդագրություն ուղարկելը, այցելություն կատարելը կամ հավաքույթ կազմակերպելը: Դա կարող է ներառել ժամանակ տրամադրելը և նրանց ծննդյան տոները օրացույցի վրա նշելը, ում սպասավորում եք, կամ նրանց սոցիալական ցանցերում հետևելը, որպեսզի պարզեք, թե ինչով են հետաքրքրվում կամ ինչով են զբաղվում վերջին ժամանակներում: Նույնիսկ պարզապես հինգ րոպե տրամադրելը, մտածելու համար, թե ինչի կարիք ունի մեկ ուրիշը, կարող է առաջ բերել ոգեշնչված գաղափարներ, որոնք կարող են շատ բան փոխել:



## ՄԵԿ ԱՌ ՄԵԿ

«Տիրոջ ճշմարիտ և կենդանի Եկեղեցու առանձնահատկությունը միշտ կլինի Աստծո զավակներին և նրանց ընտանիքներին ծառայելու կազմակերպված և ուղղված ջանքերը: Քանի որ սա Նրա Եկեղեցին է, մենք՝ Նրա ծառաները, կծառայենք անհատին, ինչպես Նա ծառայեց»:

Նախագահ Ռասսել Մ. Նելսոն, «Սպասավորել Աստծո գործը՝ թյամբ և իշխանությամբ», *Լիահոնա*, մայիս 2018, 69:

## ԿԻՍԿԵՔ ԶԵՐ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ

Ուղարկեք մեզ ձեր փորձառությունները, երբ սպասավորել եք կամ ձեզ են սպասավորել: Բացեք [Iahona.ChurchofJesusChrist.org](http://Iahona.ChurchofJesusChrist.org) և սեղմեք «Ներկայացնել հոդված կամ կարծիք»:

# ԱՌԱՔՅԱԼՆԵՐԸ ԿԻՍՎՈՒՄ ԵՆ հույսի ուղերձներով

Մշխարհում տարածվող վիրուսի պատճառով պաշտոնյաներն արգելում են հանրային հավաքույթները և իրականացնում են կարանտիններ: Դպրոցները փակ են, եկեղեցական ղեկավարները չեղարկում են եկեղեցու ժողովները, իսկ նրանք, ովքեր տանից դուրս են գալիս, պահանջվում է, որ պաշտպանվելու համար կրեն դիմակներ:

Սա 1919 թվականն է, և նախորդ տարվանից սկսած գրիպի համաճարակը խլելու է տասնյակ միլիոնավոր կյանքեր:՝ Եկեղեցու նոր մարգարե Նախագահ Հեբեր Զ. Գրանտը (1856-1945) ձեռնադրվել էր 1918 թվականի նոյեմբերին, սակայն չէր հաստատվելու մինչև 1919 թվականի հունիսը, քանի որ ապրիլի գերագույն համաժողովը հետաձգվել էր:

Իր ծառայության ընթացքում այդ և այլ դժվարին օրերից հետո Նախագահ Գրանտը տվեց խորհուրդներ, որոնք կիրառելի են նաև մեր օրերում, երբ ասաց. «Մենք եկել ենք այս երկիր՝ գիտելիք, իմաստություն և փորձ ձեռք բերելու, դասեր քաղելու, ցավեր տանելու, գայթակղություններին դիմակայելու և մահկանացու կյանքի հաղթանակները տանելու համար»: Մնահատական փորձի միջոցով ձեռք բերած գիտելիքներից ելնելով՝ նա ավելացրել է. «Ես. . . գիտեմ, որ դժվար պահերին Վերջին Օրերի Սրբերը մխիթարվում, օրհնվում և սփռվում են այնպես, ինչպես ոչ մի այլ մարդ»:<sup>2</sup>

Մեր ներկայիս «դժվար պահին», կապված նոր կորոնավիրուսի հետ, մենք մխիթարություն և սփռված ենք գտնում Հիսուս Քրիստոսի վերականգնված ավետարանում: Մեծ օրհնություն է մեր այն գիտելիքը, որ Երկնային Հայրը սիրում է Իր զավակներին, և Նա կանչել է մարգարեներ ու առաքյալներ մեր օրերում, որպեսզի առաջնորդի մեզ մահկանացու կյանքի փոթորիկների միջով:

*Եկեղեցու  
ղեկավար-  
ները զաղա-  
փարներ են  
առաջարկում  
համավարակի  
ընթացքում  
Աստծուն մոտ  
մնալու, սիրով  
սպասավորելու  
և համբերա-  
տաբ առաջ  
շարժվելու  
վերաբերյալ:*







Վերջերս տեղի ունեցած հարցազրույցների ընթացքում Տասներկու Առաքյալների Քվորումի մի քանի անդամներ իրենց խորհուրդներում հիշեցնում են մեզ, որ մենք կարող ենք ուրախություն զգալ և հույսով նայել ապագային՝ անկախ այն բանից, թե ինչ է կատարվում մեր շուրջը:<sup>3</sup>

#### Աշխատանքն առաջ է ընթանում

Երեց Բրյուս Ռ. Մակքոնկին (1915-85) մի անգամ Եկեղեցին նմանեցրել է «մեծ քարավանի», որն առաջ է ընթանում՝ չնայած ընդդիմությանը:<sup>4</sup> Երեց Դեյվիդ Ա. Բեդնարը քարավանի կայուն առաջընթացը վերագրում է եկեղեցու ներշնչված նախապատրաստմանը և դժվարություններով լի նրա պատմությանը:

«Ոչ մի սրբապիղծ ձեռք չի կարող խանգարել այս գործի առաջընթացին»,<sup>5</sup> ինչպես նաև ոչ մի համաճարակ չի կարող խանգարել այս գործի առաջընթացին», - ասել է նա: «Չնայած բոլոր մարտահրավերներին, որոնց մենք հանդիպում ենք այս վիրուսի պատճառով, գործն առաջ է գնում: . . . Մենք չգիտենք, թե որքան կտևի այս ամենը, սակայն մենք կհաղթահարենք այն: Եվ մենք գուցե այլևս չվերադառնանք մեզ հայտնի նախկին ապրելավայրին, բայց մեր կյանքում տեղ գտած հարմարեցումներից և փոփոխություններից շատերը շատ դրական կլինեն»:

Երեց Քվենթին Լ. Քուքն ասել է, որ Եկեղեցու ներշնչված նախապատրաստումը ներառում է այնպիսի օրինակներ, ինչպիսիք են՝ Հանգստյան օրվա պահպանումը, Մելքիսեդեկյան քահանայության քվորումների և Սփոփող Միությունների ամրապնդումը, սպասավորումը, *Եկ, հետևիր ինձ* ձեռնարկը, Մորմոնի Գրքի տեսանյութերը և Երեխաների և Երիտասարդների ծրագիրը:

«Մենք հետ կնայենք այս ամենին՝ որպես նախապատրաստության հիմնարար ժամանակներ, այլ ոչ թե լոկ մի բան, որը պետք էր համբերությամբ տանել», - ասել է նա:

Տասներկու Առաքյալների Քվորումի գործող Նախագահ Մ.Աասսել Բալլարդը համաճայնել է այս մտքի հետ: Չնայած տաճարները և հավաքատները ժամանակավորապես փակ են, Եկեղեցու անդամներն

*Տաճարների փակումը «հիմնադիր հնարավորություն է տալիս ավելի իմանալ ընտանիքի պատմության ուսումնասիրության, ինդեքսավորման մասին, և թե ինչպես պատրաստել շատ և շատ անուններ այն օրվա համար, երբ տաճարի դռները նորից կբացվեն»:* Երեց Դեյվիդ Ա. Բեդնար

ունեն անհրաժեշտ հոգևոր գործիքները, որպեսզի շարունակեն առաջ շարժվել:

Նախագահ Բալլարդը հիշում է, թե ինչ զգաց, երբ եկեղեցուց տուն վերադարձավ 1941 թվականի դեկտեմբերի 7-ին և իմացավ, որ հարձակվել էին Փերլ Հարբորի վրա, և Միացյալ Նահանգները գրեթե ներգրավվել էր Երկրորդ Համաշխարհային պատերազմի մեջ: Ինչպես շատերն այսօր, նա անհանգստանում էր ապագայի համար և մտածում էր, որ գուցե իր իսկ ապագան կործանվեր:

«Սակայն այլ բան տեղի ունեցավ», - ասել է նա: Ճիշտ այնպես, ինչպես աշխարհի ազատ մարդիկ հաղթեցին այդ պատերազմում, այնպես էլ աշխարհը կհաղթի կորոնավիրուսի դեմ մղվող պատերազմում: «Ամեն բան պարզապես լավ է լինելու, եթե մենք մեր սրտով դառնանք դեպի մեր Երկնային Հայրը, նայենք Նրան և Փրկիչին՝ որպես ողջ մարդկության Քավիչ», - ասել է նա:

Մեկ այլ եղանակ, որով Եկեղեցին առաջ է շարժվում, միսիոներական ջանքերն են, որոնք արձագանքում են աշխարհի փոփոխվող պայմաններին: Երեց Դիտեր Ֆ. Ուլսդորֆն ասել էր, որ Եկեղեցու ղեկավարներն ուսումնասիրում են ավետարանով կիսվելու նոր եղանակներ, նույնիսկ միսիոներական աշխատանքը COVID-19-ի պատճառով ընդհատվելուց առաջ: Այդ ընդհատումը ներառել է հազարավոր միսիոներների իրենց հայրենիք տեղափոխելը, ոմանց ժամանակից շուտ ազատելը, իսկ ոմանց էլ նոր կոչումներ տալը:

«COVID-19 մեծապես արագացրեց այդ մասին մտածելը և բացեց մեր





աչքերը»,- ասել է նա: Արդյունքում տեխնոլոգիաները և սոցիալական լրատվամիջոցները այժմ բացում են դռներ, որոնք նախկինում փակ են եղել դարպասներ ունեցող համայնքներում և արգելված մուտք ունեցող տներում և շենքերում:

«Միսիոներական աշխատանքը կշարունակի առաջ ընթանալ՝ անկախ համավարակից»,- ավելացրել է Երեց Ուլստորֆը: «Մենք շարունակում ենք սովորել, թե ինչպես բարելավել միսիոներական աշխատանքն այժմ և ապագայում: Տերը խոստացել է արագացնել Իր աշխատանքը Աստծո բոլոր զավակներին օրհնելու համար (տես Վարդապետություն և Ուլստեր 88.73): Այնպիսի զգացողություն ունեմ, որ մենք այդ գործընթացի ուղիղ կենտրոնում ենք, մինչ ապրում ենք մարտահրավերներով լի ժամանակներում: Մեր թանկագին միսիոներները մեր օրերի ռահիվրաներն են, ովքեր ջանասիրաբար փորձում են կիսվել ավետարանի ուղերձով նոր եղանակներով, որոնք համապատասխանեցվում են մեր պայմաններին, որպեսզի Հիսուս Քրիստոսի Եկեղեցին շարունակաբար «գլորվի մինչև որ լցնի ողջ երկիրը» (Վարդապետություն և Ուլստեր 65.2):

Ավետարանով կիսվելու նոր հնարավորությունները միակ բաները չեն, որ բացվում են: Սրտերը նույնպես բացվում են, քանի որ դժվար ժամանակները հաճախ խոնարհեցնում են մարդկանց և դարձնում առ Աստված, ասել է Երեց Դ. Թոդ Քրիստոֆերսոնը:

«Նրանք ավելի ազատ մտածելակերպ ունեն, «Գուցե ինձ անհրաժեշտ է իմ բանկային հաշվից բացի ուրիշ մի բան: Գուցե կյանքն ավելին է, քան իմ ապրածը»,- ասել է նա:

Երեց Քրիստոֆերսոնը խրախուսում է Եկեղեցու անդամներին փնտրել միսիոներական հնարավորություններ, ինչպիսիք են՝ ավետարանի հետ կապված ուղերձներով կիսվելը սոցիալական մեդիայի միջոցով, լիաժամկետ միսիոներների հետ քննարկումը, թե ինչպես կարող ենք օգտակար լինել մարդկանց, որոնց նրանք առցանց ուսուցանում են և շարունակել շփվել մարդկանց հետ, որոնց նրանք չեն կարող հաճախ տեսնել:

## Սոցիալական հեռավորություն և հոգևոր հեռավորություն

Մեկ այլ եղանակ, որով Եկեղեցին առաջ է շարժվում, Վերջին Օրերի Սրբերի հոգևոր արձագանքն է COVID-19-ի նման ժամանակավոր դժվարությանը: Մեր ֆիզիկական պաշտպանության համար մենք մեծացնում ենք ուրիշներից մեր ֆիզիկական հեռավորությունը, իսկ մեր հոգևոր պաշտպանության համար մենք ավելի ենք մոտենում մեր Երկնային Հորը և Նրա Որդուն: COVID-19 համավարակը Եկեղեցու բազմաթիվ անդամների ավելի շատ հնարավորություններ է տվել մեծացնելու իրենց հոգևոր պաշտպանությունը՝ հետևելով Տիրոջը լսելու Նախագահ Աաստել Մ. Նելսոնի խորհրդին:

«Մեր Հայրը գիտի, որ երբ մենք շրջապատված ենք անորոշությամբ և վախով, այն, ինչը մեզ կօգնի ամենից շատ՝ Նրա Որդուն լսելն է»,- ասել է Նախագահ Նելսոնը 2020 թվականի ապրիլի գերագույն համաժողովին: Նա ավելացրել է. «Երբ ձգտում ենք դառնալ Հիսուս Քրիստոսի աշակերտները, *Նրան լսելու* մեր ջանքերը պետք է լինեն ավելի գիտակցված: Պահանջվում է աչալուրջ և հետևողական աշխատանք, որպեսզի մեր առօրյա կյանքը լցվի Նրա խոսքով, Նրա ուսմունքներով և Նրա ճշմարտություններով»:<sup>6</sup>

Մինչ մենք չենք ողջունում Եկեղեցու ժողովների դադարեցումը, տաճարների փակումը կամ աշխատանքի կորուստը, տանն ավելի շատ ժամանակ անցկացնելը մեզ տալիս է «հնարավորություն մտածելու առ Աստված զարթնելու մասին» (տես Ալմա 5.7),- ասել է Երեց Քուրթ: «Հավանաբար վերջին իրադարձությունները կարող են հոգևոր զարթուցիչ լինել, որը կենտրոնացնում է մեզ այն բաների վրա, որոնք ամենակարևորն են: Եթե այդպես է, մեծ օրհնություն կլինի այս ընթացքում կենտրոնանալ այն բաների վրա, որոնք մենք կարող ենք կատարելագործել մեր կյանքում, և ինչպես մենք կարող ենք օրհնել ուրիշների կյանքը, երբ զարթնենք առ Աստված և առաջ շարժվենք ուխտի արահետով»:

Երեց Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդն ավելացրել է. «Նման ժամանակները հրավիրում են

մեզ նայել մեր հոգու մեջ՝ տեսնելու, թե արդյոք մեզ դուր է գալիս այն, ինչ տեսնում ենք այնտեղ: Միա այդ ժամանակ է, որ [մենք] մտածում ենք, թե ով ենք [մենք] իրականում և ինչն է իսկապես կարևոր»:

Նման ժամանակները նաև հրավիրում են մեզ ավելի շատ հավատալ, ծառայել և երախտապարտ լինել, հուշելով մեզ «խորհել այն բանի շուրջ, որ Աստված մեր ապավենն է, և Նրանից ստացած օրհնությունների մասին, որոնք մենք հաճախ ճիշտ չենք գնահատում»,- ասել է Երեց Հովանդը: «Մենք պարտական ենք մեր Երկնային Հորը՝ լինելով մի փոքր ավելի երախտապարտ, մի փոքր ավելի շնորհակալ և մի փոքր ավելի հակված հիշելու, թե քանի խնդիր է լուծվում՝ Աստծո, հրեշտակների, ուխտի խոստումների և աղոթքի շնորհիվ»:

Մեր երախտագիտության կենտրոնում հիշելու օրհնությունն է, թե «որքան ողորմած է եղել Տերը մարդկանց զավակների հանդեպ Ադամի ստեղծումից ի վեր, ընդհուպ [այս] ժամանակը» (Մորոնի 10.3): Տասներկուսի Քվորումի անդամներն ասել են, որ երբ մեզանից պահանջվում է «ապաստան գտնել», մենք կարող ենք հետևել Նեփիի և Ալմայի օրինակին, հիշելով, որ Նա, «ուր [մենք] ապավինել» ենք՝ Փրկիչ Հիսուս Քրիստոսը, «դեռ կազատի [մեզ]» (2 Նեփի 4.19, Ալմա 36.27): Եվ մենք կարող ենք հիշել, որ ինչպես ուսուցանել է Պողոս առաքյալը, ոչինչ չի կարող «մեզ բաժանել Աստուծոյ սերիցը» (տես Հռովմայեցիս 8.35):

Տեր Հիսուս Քրիստոսը «մեր ամենամեծ ապավենն է» (տես Մաղմոս 61.1-4), ասել է Երեց Հովանդը: «Բնչ էլ որ պատահի, մենք երբեք չենք բաժանվի Փրկիչի սիրուց և Նրա ընկերակցությունից, նույնիսկ, եթե մենք հիմա դա չենք հասկանում: Հոգու համար խոչընդոտ չեն հանդիսանում վիրուսը, երկրների սահմանները կամ բժշկական կանխատեսումները»:

### «Արեք բարի բաներ»

Վերջերս, երբ Երեց Քրիստոֆերսոնը կարդում էր Եկեղեցու կոմիտեի զեկույցը, նրան մտահոգեց ազդեցությունը, որ «հարկադրված մեկուսացումը» կարող է ունենալ Եկեղեցու միայնակ անդամների վրա՝ լինեն ծեր, թե երիտասարդ:

«Հարկադրված մեկուսացումը կարող է տանել մենակության, իսկ մենակությունը կարող է բացասական հետևանքներ թողնել ֆիզիկական և մտավոր առողջության



վրա»,- ասել է նա: «Այն չեզոքացնելու համար հասարակական առողջության որոշ պաշտպաններ խորհուրդ են տալիս, որ միայնակները ուղիներ փնտրեն և «բարի բաներ անեն» որևէ մեկի համար»:

Վերջին Օրերի Սրբերը կարող են ուղիներ գտնել ուրիշներին ծառայելու, օգնելու և աջակցելու համար, հատկապես նրանց, ովքեր միայնակ են, ասել է Երեց Քրիստոֆերսոնը, և միայնակ անդամները, ովքեր ծառայություն են մատուցում ուրիշներին, կարող են նվազեցնել մեկուսացված լինելու իրենց զգացողությունը:

«Կենտրոնացեք սպասավորելու վրա»,- ասել է նա: «Մենք շատ բան կարող ենք անել միմյանց համար, որպեսզի ունենանք եղբայրությանը և քույրությանը պատկանելու զգացողություն: Մա է ժամանակը, երբ երեցների քվորումը և Սփոփող Միությունը կարող են իսկապես կատարել իրենց յուրա-հատուկ առաքելությունը և անել բաներ, որ միայն իրենք կարող են անել»:

Եվ որևէ մեկին միշտ հաղորդագրություն ուղարկելու փոխարեն նա խորհուրդ է տալիս. «Կարծում եմ շատ առողջ միտք է զանգել մեկին, օգտագործելով այն հին տեխնոլոգիան, որը կոչվում է հեռախոս: Պարզապես զանգեք, խոսեք և շփվեք: Թող նրանք ձայն լսեն»:



*Ուրիշներին հասնելու փոքր ջանքերը կարող են մեծ փոփոխություն առաջացնել՝ լուսավորելով որևէ մեկի օրը այն ձևերով, որոնք մենք չգիտենք: «Մեր սպասավորությունը խիստ անհրաժեշտ է լիովին մեկուսացված մարդկանց»: Երեց Քվենթին Լ. Քուք*

Ուրիշներին հասնելու փոքր ջանքերը կարող են մեծ փոփոխություն առաջացնել՝ լուսավորելով որևէ մեկի օրը այն ձևերով, որոնք մենք չգիտենք: «Մեր սպասավորությունը խիստ անհրաժեշտ է լիովին մեկուսացված մարդկանց», - ասել է Երեց Քուքը:

Երեց Հոլլանդը խորհուրդ է տվել. «Մենք պարտավոր ենք նվիրաբերել մեր օրվա որոշակի մասը՝ շփվելու մարդկանց հետ, ովքեր բարձրացվելու կարիք ունեն: Իհարկե, մենք բարձրանում ենք դա անելով, ուստի, ամեն ոք «բարձրացվում է» (3 Նեփի 27.14, 15). ինչպես ասել է Տերը, Նա ուղարկվել էր աշխարհ այդ իսկ նպատակով:

Ինքներս մեզ և ուրիշներին բարձրացնելու մեկ այլ եղանակ է այն օրվան պատրաստվելը, երբ տաճարները կվերաբացվեն: Տաճարների փակումը, լինի դա համավարակի, վերանորոգման կամ մաքրելու պատճառով, «հիանալի հնարավորություն է տալիս ավելի իմանալու ընտանիքի պատմության ուսումնասիրության, ինդեքսավորման մասին, և թե ինչպես պատրաստել շատ և շատ անուններ այն օրվա համար, երբ տաճարի դռները նորից կբացվեն», - ասել է Երեց Բեդնարը:

Անկախ այն բանից, տաճարները բաց են, թե՛ փակ, շարունակել է Երեց

Բեդնարը, Եկեղեցու անդամները կարող են դեռ ձգտել արժանի լինել և ունենալ տաճարի գործող երաշխավորագիր:

### **Դասեր, որոնք Տերը ցանկանում է, որ մենք քաղենք**

Ինչպես նշել է Երեց Բեդնարը, մինչ ոչ ոք չէր ընտրի COVID-19 համավարակը, այնուամենայնիվ, վերջին օրերի աղետը մեզ վրա է:

«Հավերժական հեռանկարն ունենալով, որն ապահովում է վերականգնված ավետարանը, և շնորհը, որը բխում է Փրկչի Քավությունից, մենք կարող ենք դասեր քաղել մահկանացու կյանքի փորձություններից, որոնք մեզ պատրաստում են հավերժական օրհնություններին», - ասել է Նա: «Մենք պետք է աղոթենք: Մենք պետք է փնտրենք: Մենք պետք է խնդրենք: Մենք պետք է աչք ունենանք՝ տեսնելու և ականջ՝ լսելու: Սակայն մենք կարող ենք օրհնվել նշանակալից եղանակներով, քաղելով դասեր, որոնք կօրհնեն մեզ այժմ և հավիտյան»:

Ողջ աշխարհում ընտանիքների վրա կործանարար ազդեցություն ունենալով հանդերձ, COVID-19 սովորեցրեց մարդկանց մեծապես մտախոգվել ուրիշների համար, ասել է Նախագահ Բալլարդը:

«Մենք սկսում ենք գիտակցել, թե որքան թանկ են մեր ընտանիքները, որքան թանկ են մեր հարևանները և որքան թանկ են մեր Եկեղեցու անդամները», - ասել է Նա: «Կան դասեր, որոնք մենք այժմ քաղում ենք, որոնք մեզ ավելի լավ մարդիկ կդարձնեն»:

Եվ երբ անցնի ներկայիս փոթորիկը, ի՞նչ ակնկալիքներ ենք ունենալու այդ ժամանակ: Հիմնականում նույնը, ասել է Երեց Ուիլյոթֆր: Աստծո զավակները՝ Եկեղեցու ներսում և դրանից դուրս, շարունակելու են կանգնել դժվարությունների առաջ:

«Մենք ապրում ենք ժամանակներում, երբ պետք է սովորենք», - ասել է Նա: Եվ ամենակարևոր բանը, որը մենք պետք է սովորենք, այն է, որ գալիք մարտահրավերների պատասխանը նաև ներկայիս մարտահրավերի պատասխանն է. Հիսուս Քրիստոսի ավետարանը:

Քանի որ Վերջին Օրերի Սրբերն ունեն Հիսուս Քրիստոսի վերականգնված ավետարանը, ասել է Երեց Հոլլանդը, նրանք կարող են սովորել դրական մոտեցում ցուցաբերել և լինել լավատես, անել լավագույնը և ապավինել Տիրոջ հետևյալ խոսքերին. «Եկեք ուրախությամբ անենք ամեն բան, որ մեր ուժի սահմաններում է. և հետո, թող մենք կանգնենք հանգիստ, ամենայն համոզվածությամբ՝ տեսնելու Աստծո փրկությունը և նրա բացահայտվող բազուկը» (Վարդապետություն և Ուխտեր 123.17):

«Կան շատ բաներ, որոնց համար կարող ենք ուրախանալ, մինչ մենք կատարելագործում ենք մեր հավատը, ավելի շատ ենք ապավինում Տիրոջը և տեսնում Նրա ազատելու հրաշքը», - ասել է Երեց Հոլլանդը: ■

### **ՀՂՈՒՆՆԵՐ**

1. See William G. Hartley, "The Church Grows in Strength," *Ensign*, Sept. 1999, 35.
2. *Teachings of Presidents of the Church: Heber J. Grant* (2002), 49, 48.
3. Տես Ռասսել Մ. Նելսոն, «Ուրախություն և հոգևոր գոյատևում», *Լիսինգ*, նոյ. 2016, 82:
4. Bruce R. McConkie, "The Caravan Moves On," *Ensign*, Nov. 1984, 85.
5. Joseph Smith, in *History of the Church*, 4:540.
6. Ռասսել Մ. Նելսոն, «Լսեք Նրան», *Լիսինգ*, մայիս 2020, 89:





# Խորը վերքերով խոցված սրտեր. հասկանալ ընտանեկան բռնությունը

*Անատողջ օրինաչափություններ կարող են զարգանալ ցանկացած հարաբերություններում: Դրանք նկատելով՝ կարող ենք բացահայտել բռնությունը կամ դադարեցնել այն՝ նախքան սկսվելը:*

## Ջեյսոն Ուայթինգ

Բրիգամ Յանգ Համալսարան Ընտանեկան կյանքի դպրոց

Վերջերս ինձ զանգահարեց կոտրված սրտով մի հայր: Նրա դուստր Ջեննան (անունները փոխված են) ապրում էր հեռվում և քոլեջում նոր հարաբերություններ էր սկսել, որոնք շատ արագ էին զարգանում: Նրա ընկերը՝ Ջեյքը, շտապում էր ամուսնանալ և սահմանափակում էր Ջեննայի շփումները նրա ծնողների հետ: Ջեննան ներողություն խնդրեց նրանցից, բացատրելով, որ դա Ջեյքի ուժեղ սերն և ցանկությունն էր՝ որպես զույգեր ժամանակ անցկացնելու համար:

Ջեննայի ընտանիքը սկսեց մտահոգվել, երբ բացահայտեցին, որ Ջեյքն ամուսնալուծված էր և ուներ երեխա, իսկ Ջեննային ոչինչ չէր ասել այդ մասին: Նրանք զանգեցին նախկին կնոջը, ով ասաց, որ Ջեյքը շատ վատ բնավորություն ուներ և խանդոտ էր: Երբ Ջեյքն իմացավ այդ մասին, զայրացավ: Նա ասաց, որ Ջեննայի ծնողները փորձում էին «ղեկավարել» իրենց և հիշեցրեց դեպք, երբ նրանք հավանություն չէին տվել ծաղրկատակին, որը նա արել էր Ջեննայի ինտելեկտի վերաբերյալ: Ջեյքը հեզմանքով նշում էր, որ Ջեննան ինքն էր որոշել այլևս չշփվել նրանց հետ: Ջեննայի ծնողները հուսահատվեցին, քանի որ նրանց զանգերն ու հաղորդագրություններն այժմ անպատասխան էին մնում:

Յուրաքանչյուր մարդ ուզում է երջանիկ ընտանիք ունենալ, սակայն նույնիսկ այն ժամանակ,

երբ մարդիկ փորձում են ապրել ավետարանով, հարաբերությունները կարող են վնասակար դառնալ: Որոշ դժվարություններ թյուրիմացությունների և շփոթությունների արդյունք են, ինչը շատ հատուկ է ընտանիքներին: Ինչևէ, առողջ մթնոլորտ ունեցող ընտանիքներում մարդիկ ներդրություն են խնդրում վատ վարքագծի համար, և անհամաձայնությունները հարթվում են, իսկ անառողջ իրավիճակներում կոպիտ վերաբերմունքը կամ դաժանությունը դառնում են օրինաչափություն, որն էլ առաջ է բերում բռնություն:

## Ընտանեկան բռնությունը և ավետարանը

*«Դուք կուտրել եք ձեր քնքրուշ կանանց սրտերը և կորցրել եք ձեր զավակների վստահությունը» (Հակոբ 2.35):*

Բռնությունը բաղկացած է արարքներից, որոնց նպատակն է՝ ցավ պատճառել կամ վերահսկել: Այն բաղկացած է մի շարք վարքագծերից, որոնք կարող են ներառել անտեսում, մանիպուլյացիա, բանավոր քննադատություններ և ֆիզիկական կամ սեռական բռնություն:<sup>1</sup> Դժբախտաբար, բռնի վարքագծերը տարածված են, և որոշ մասնագետների գնահատմամբ ամբողջ աշխարհում երեխաների մոտ քառորդը ֆիզիկական, սեռական կամ զգացմունքային բռնության է ենթարկվում:<sup>2</sup> Չափազանց շրջանում զոհերի թիվը նույնպես մեծ տոկոսների է հասնում. մոտավորապես 4 կանանցից 1-ը և 10 տղամարդկանցից 1-ը



«Չայնը, որը խորիմաստ վկայություն է բերում, արտասանում է ջերմե-ռանդ աղոթք, և երգում Սիոնի հիմները, կարող է լինել նույն ձայնը, որը նախատում է և քննադատում, վիրավորում է և նվաստացնում, ցավ է պատճառում և կործանում իր սեփական հոգին և միևնույն ժամանակ՝ ուրիշներինը: «Միեւնոյն բերանից դուրս են գալիս օրհնութիւն եւ անեծք», - վշտանում է Հակոբոսը: «Պետք չէ, եղբարքս, [և քույրեր], որ սա այսպէս լինի» [Հակոբոս 3.10]:»:

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Զեֆրի Ռ. Հոլլանդ, «Հրեշտակների լեզուն», *Լիահոնա*, մայիս 2007, 16:



ֆիզիկական բռնության են ենթարկվում կողակցի կողմից:

Բռնություն կարող է տեղի ունենալ ցանկացած հարաբերության մեջ, և թե՛ տղամարդը, թե՛ կինը կարող են մեղավոր լինել: Այնուամենայնիվ, տղամարդիկ ավելի հավանական է, որ վերահսկեն և ծանր ֆիզիկական և սեռական բռնություն գործադրեն, իսկ կանանց մոտ ավելի հավանական է, որ նրանց ահաբեկեն, իշխեն նրանց վրա կամ լուրջ վնասվածքներ ստանան ամուսնու կողմից:<sup>3</sup>

Բռնությունը վնասում է ինչպես բռնացողի, այնպես էլ զոհի հոգուն և հակասում Փրկիչի ուսմունքներին: Ժամանակակից մարզարեները հայտարարել են, որ նրանք, «ովքեր բռնություն են գործադրում իրենց կողակցի կամ երեխաների հանդեպ, . . . մի օր հաշվետու կլինեն Աստծո առջև»:<sup>4</sup> Բռնություն գործադրողները հաճախ անտեսում կամ շահագործում են ավետարանի սկզբունքները: Օրինակ, ես խորհրդատվություն եմ անցկացրել մի զույգի հետ, որտեղ ամուսինը հուզական բռնության էր ենթարկում կնոջը և մոլել խաղերում վատնում իրենց խնայողությունները, բայց ներողություն խնդրելու փոխարեն նա ճնշում էր գործադրում կնոջ վրա, որ ների իրեն և պնդում, որ նա «ավելի մեծ մեղք» է գործում, եթե չի ներում իրեն: Նա ժխտում էր կնոջ ցավը և հայտարարում, որ

ազնիվ էր Աստծո առաջ, այլապես նա չէր կարող տաճարի աշխատող լինել: Երբ նրա

կինը խոսեց Եկեղեցու ղեկավարների հետ, նա փորձեց թաքցնել իր դավաճանությունները և համոզել, որ կնոջ անհանգստությունն անտեղի էր, ասելով, որ նա ընկճախտ էր տանում: Ամուսինը մերժում էր «հարգանքի, սիրո [և] կարեկցանքի . . . սկզբունքները»<sup>5</sup> և վատ էր վերաբերվում կնոջը: Ավետարանի սկզբունքներով ապրելու նրա ջանքերը չէին կարող լուծել խնդիրները, որոնք ստեղծում էր ամուսինը: Մեզանից յուրաքանչյուրը կարող է անառողջ վարքագիծ դրսևորել: Կան որոշակի բնութագրեր, որոնք հատուկ են բոլոր տեսակի բռնություններին, և որքան խիստ են դառնում և հաճախ են հանդիպում, այնքան ավելի անառողջ են դառնում հարաբերությունները: Միա այդ տարածված բռնությունների օրինաչափություններից հիմնը, որոնք կարող են օգնել ձեզ նկատել ձեր և ուրիշների անառողջ վարքագիծը:

### 1. Դաժանություն

*«Նորանց կոկորդը բաց գերեզման է, եւ իրանց լեզուններովը նենգութիւն են անում. . . . [նրանց] բերանը անեծքով եւ դառնութիւնով լիքն է» (Հռովմեացիս 3.13-14):*

Մի տղամարդ դիմեց իմ մանագիտական օգնությանը, հակառակ իր կնոջ ցանկության, ով ծաղրում էր նրան «օգնության կարիք ունենալու համար»: Եկեղեցում նա ընկերասեր և նվիրված էր երևում, սակայն տանը նրա սառը վերաբերմունքը ամեն բան փչացնում էր: Նա քննադատում էր ամուսնու եկամուտները և դասավանդելու նրա կարիերան անվանում «կնոջ գործ»: Նա իր

### ԲԱՑԱՀԱՅՏԵՔ ԱՎԵԼԻՆ

Ղեկավարները կարող են օգնություն գտնել բռնության դեմ պայքարողների հանդիպելիս Ղեկավարի և գործավարի կոլոքերում՝ [ChurchofJesusChrist.org](http://ChurchofJesusChrist.org): Երեխաների և երիտասարդների բոլոր ղեկավարներն ու ուսուցիչները պետք է ավարտեն «Պաշտպանել երեխաներին և երիտասարդներին» ուսուցումը իրենց կանչի օրվանից մեկ ամսվա ընթացքում: Ուսուցումը կարող եք գտնել [ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health](http://ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health)-ում:



որդուն ասում էր. «Հուսամ՝ հորդ պես թուլամորթ չես մեծանա», և ամբողջ օրն անցկացնում էր հեռախոսով իր մոր հետ խոսելով, և նրանք արհամարհանքով խոսում էին իրենց ամուսինների մասին: Քննադատող մարդիկ արդարացնում են ցավ պատճառելը և «սիրում են ուրիշներին տառապանք պատճառել» (Վարդապետություն և Ուխտեր 121.13): Ընտանիքի այս անդամները չեն հնազանդվում Հիսուսի «մի դատեք» և «մի դատապարտեք» (Ղուկաս 6.37) պատվիրաններին, երբ նրանք նսեմացնում են, անհարգալից վերաբերմունք են ցույց տալիս կամ պիտակավորում են դիմացինին:

## 2. Խաբեություն

*«Դու բռնված ես ստության ոգով, և դու քո միջից հանել ես Աստծո Հոգին» (Արմա 30.42):*

Խաբեությունը թաքնվում է բռնության ներքո, ինչպես հանցագործները փորձում են թաքցնել իրենց արարքները, մեղադրում են ուրիշներին և աղավաղում բառերը: Սա տարակուսանք է առաջացնում զոհերի մոտ, ինչպես նկարագրել է իմ հետազոտության մասնակիցներից մեկը. «Իմ ամուսինը՝ ծայրահեղ արարքների էր դիմում, ապա ներդություն խնդրում, հետո էլ ասում. «Ինչևէ, դա քո մեղքով եղավ» . . . և այնքան այդպես շարունակվեց, որ ես սկսեցի հավատալ դրան»:<sup>6</sup> Ուրիշի կողմից իրականության այս ժխտումը կոչվում է աչքերին թոգ փչել, որի արդյունքում զոհերը շփոթվում են և մոլորվում իրենց հիշողությունների և կարծիքների մեջ: Ինչպես խաբեության մյուս տեսակները, սա ևս օգտագործվում է խոսակցությունները շահարկելու և կեղծ մտքեր առաջ բերելու համար:

Նրանք, ովքեր բռնություն են գործադրում ուրիշների հանդեպ, կտրականապես հրաժարվում են ընդունել, որ իրենք կարող են ցավ պատճառել և հաճախ պնդում են, որ իրենք են զոհը: Երբ Ձեննան



անհանգստություն հայտնեց իր ծնողների հետ կապված Ձեյքի քննադատության կապակցությամբ, նա զայրացավ և պնդեց, որ իրեն «վիրավորում է»: Ձեյքը նման է նրանց, «ովքեր բացականչում են՝ օրինազանցությո՜ւն, . . . և ինքնին անհնազանդության զավակներ են» (Վարդապետություն և Ուխտեր 121.17): Նա ոչ միայն փորձում էր առաջ տանել իր կեղծ պատմությունը, այլ նաև վրդովվում էր ճշմարտությունից:<sup>7</sup>

## 3. Արդարացումներ

*«Ընդունիր քո սխալները և այն անիրապիտությունը, որ դու աղել ես» (Արմա 39.13):*

Խոնարհ մարդը գղջում է, որ վիրավորում է ուրիշներին, ապաշխարում է և ավելի լավ վարք է դրսևորում: Բռնություն գործադրող մարդը դեմ է գնում խղճի կանչին՝ արդարացումներ փնտրելով: Իմ հետազոտության մասնակիցներից մեկը պատմել է. «Ֆիզիկական բռնություն գործադրելն անտանելի էի համարում, սակայն ավելի ուշ սկսեցի մտածել, որ դա տեղի չէր ունենա, եթե նա պարզապես փակ պահեր իր բերանը»: Նրա «վշտանալն ի ապաշխարություն չէր» (Մորմոն 2.13), այլ դրա փոխարեն նա ավելի էր զայրանում և մեղադրանքներ հնչեցնում:

Թերապիայի ընթացքում ես մի անգամ ասացի մի կնոջ, որ երբեք չտեսա, որ նա Աստծուն հաճելի ձևով վշտանալու տարիների ընթացքում ամուսնու հասցեին հնչեցրած մեղադրանքների

համար: Ի պատասխան, նա ոչ թե ավստասանք արտահայտեց, այլ հուզվեց. «Հրաշալի է, ահա ևս մի բան, որը ես չեմ անում»: Բռնություն գործադրող մարդիկ հրաժարվում են պարտականությունից, դյուրագրգիռ են և փորձում են պաշտպանվել: Նրանք հեշտ վիրավորվում են փոքր բաներից:

#### 4. Հպարտություն

*«Խոնարհությունով թող մեկը միային իր անձիցն անելի լաւ համարէ» (Փիլիպպեցիս 2.3):*

Հպարտությունը ներառում է՝ իրավունքներ վերապահել և լինել եսակենտրոն: Մի մարդ ամեն անգամ հարձակվում էր իր կնոջ և երեխաների վրա, երբ կարծում էր, թե «արհամարհում են» իրեն: Եթե նրանց կարծիքները չէին համընկնում, ապա նա պնդում էր, որ «նվաստացնում են» իրեն կամ «չեն հնազանդվում»: Հպարտությունը մրցակցություն է առաջացնում և կենտրոնանում է ուժի և հաղթանակի վրա: Ի հակադրություն դրա, առողջ ընտանիքը համագործակցում է, որտեղ կա արդարության հավասարակշռություն և անդամները «արդար են վարվում մեկը մյուսի հետ» (4 Նեփի 1.2): Ամուսինները պետք է հավասար գործընկերներ լինեն,<sup>8</sup> որտեղ յուրաքանչյուրն ունի խոսքի իրավունք և բոլոր կարծիքներն էլ կարևոր են:

#### 5. Իշխանություն

*«Ելք մենք . . . իշխանություն, տիրապետություն կամ էլ հարկադրանք ենք գործադրում մարդկանց*

*զավակների հոգիների վրա, . . . երկինքները ետ են քաշվում» (Վարդապետություն և Ուխտեր 121.37):*

Չնայած մենք կարևորում ենք կամքի ազատությունը, ապշեցնող է, թե որքան հաճախ են ընտանիքի անդամներն ասում իրար, թե ինչպես մտածել, զգալ և գործել: Ոմանք իշխանություն են գործադրում ահաբեկելու, անհարմար վիճակի մեջ դնելու միջոցով, որտեղ բացակայում է սերը կամ լավ վերաբերմունքը: Մի ամուսին խստորեն ակնկալում էր, որ իր կինը պետք է նախաճաշ պատրաստեր ամեն օր որոշակի ժամանակահատվածում, չմերժեր որոշակի անձնական խնդրանքները և լսեր իր «մտահոգությունները», որոնք սովորաբար ներառում էին, թե ինչպես կարող է կինը բարելավվել: Նա վերահսկում էր նրա ծախսերը և զայրանում, եթե իր հաղորդագրություններին կինն արագ չէր արձագանքում:

Մեկ այլ մայր պարբերաբար իր հիասթափությունն էր արտահայտում իր դեռահաս դստեր հանդեպ ամեն անգամ, երբ աղջիկը տխուր էր կամ թերանում էր ապրել համաճայն մոր չափանիշների: Եթե սպասումները չէին արդարանում կամ եթե ամուսինը կասկածներ էր հայտնում, նա արձագանքում էր իր սառնությամբ ու լռությամբ:

#### Հույս և բուժում

*«Լսեցի քո աղօթքը, տեսայ քո արտասուքը. Սիս ես քեզ կբժշկեմ» (Դ Թագավորաց 20.5):*

Չնայած բռնությունը կոտորում է սիրտը, փոխվել





միշտ էլ հնարավոր է: Բռնության զոհերը կարող են դիմել հոգևոր և մասնագիտական միջոցների և փնտրել Փրկիչի Քավության զորությունը՝ իրենց վերքերը բժշկելու համար: Օգնության համար այցելեք **abuse.ChurchofJesusChrist.org**:

Նրանք, ովքեր բռնություն են գործադրել, պետք է ապաշխարեն և օգնություն փնտրեն: Դրա համար պահանջվում է «իջնել համեստության խորքերը» (3 Նեփի 12.2) և կրել իրենց վարքագծի ողջ պատասխանատվությունը: Փոփոխությունը պահանջում է ավելին, քան կարճաժամկետ խոստումներ և առերես ջանքեր: Խորը ապաշխարության ժամանակ հոգին անցնում է տառապանքներով, և ոմանք ցանկություն չեն ունենա դա անել, ինչը զոհերին թողնում է դժվար կացության մեջ, թե ինչպես պաշտպանվել:<sup>9</sup>

Մեր Երկնային Հայրը մտահոգվում է մեզ համար, ճիշտ ինչպես տազնապած հայրը, ով զանգել էր ինձ իր դստեր հարցով: Աստծո սերն այնքան լի է, ինչպես հավերժությունը (Մովսես 7.41), և Նա խորը ցավ է զգում, երբ Նրա զավակները ցավ են պատճառում միմյանց: Ենովսի հետ նրբանկատ զրույցի ժամանակ Նա լաց եղավ: «Նայիր քո այս եղբայրներին. նրանք իմ իսկ ձեռքի ստեղծագործությունն են, . . . և [Ես] տվել եմ պատվիրաններ, որ նրանք պետք է սիրեն միմյանց, . . . բայց ահա, նրանք անգութ են, և նրանք ատում են իրենց իսկ արյունակցին» (Մովսես 7.32-33): Երբ վնաս է հասցվում մարմիններին կամ հոգիներին, երկնքում և երկրի վրա լաց են լինում: Սակայն խոնարհությամբ, Աստծո զորությամբ և անհրաժեշտության դեպքում մասնագետների օգնությամբ, հնարավոր է վերջ տալ վնասակար վարքագծին և ստեղծել արժանապատիվ, ապահով և սիրով լի տուն: ■

#### ՀՂՈՒՆՆԵՐ

1. Ֆիզիկական բռնության վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար տես *abuse.ChurchofJesusChrist.org* կայքը: Մեռական բռնության և ոստնձգությունների վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկություններ ստանալու համար տես Բենջամին Մ. Օգլես, «Կամքի ազատությունը, պատասխանատվությունը և Հիսուս Քրիստոսի Քավությունը. Մեռական ոստնձգությունների կիրառումը» (Բրիգամ Յանգ Համալսարանի հոգևոր հավաք, հունվարի 30, 2018), *speeches.byu.edu*, և Չիկո Ն. Օկագակի, «Բժշկում սեռական բռնությունից» (Բրիգամ Յանգ Համալսարանի համաժողով, հոկտեմբերի 23, 2002):
2. Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saedi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, "Child Maltreatment in the World: A Review Article," *International Journal of Pediatrics*, vol. 3, no. 1 (2014), 353–65.
3. Hamby, S., "Current controversies: Are women really as violent as men? The 'gender symmetry' controversy," in Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, and Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3rd ed. (2018), 78–82.
4. «Ընտանիք. հայտարարություն աշխարհին», *Lhuhmluu*, մայիս 2017, 145, տես նաև *abuse.ChurchofJesusChrist.org*:
5. «Ընտանիք. հայտարարություն աշխարհին»:
6. Jason B. Whiting, Megan Oka, and Stephen T. Fife, "Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction," *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl: 1:113–49.
7. Ճշմարտությունը քողարկելու վերաբերյալ այլ սուրբ գրությունների համար տես Հովհաննես 3.19-21, Գործք 7.54, 2 Նեփի 1.25-26 և 2 Նեփի 4.13:
8. Հավասարության վարդապետության և ուխտի հարաբերությունների մասին հարցերի վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար տես «Ընտանիք. հայտարարություն աշխարհին» հոչակագիրը, տես նաև H. Burke Peterson, "Unrighteous Dominion," *Ensign*, July 1989, 6–11:
9. Բռնության ենթարկվողները հաճախ հանդիպում են ընտրության, թե ինչպես պաշտպանել իրենց սեփական անվտանգությունը կամ ուրիշների անվտանգությունը, ինչպես նաև՝ արդյոք նրանք պետք է սահմաններ դնեն կամ սահմանափակեն իրենց շփումները վտանգավոր մարդկանց հետ: Նախագահ Ջեյմս Բ. Ֆաուստը (1920-2007) նկարագրում է այս բարդ իրավիճակը, երբ մեկը թակարդված է «երկարատև և անթույլատրելի հարաբերությունների մեջ, որը ոչնչացնում է մարդու արժանապատվությունը» ("Enriching Your Marriage," *Liahona*, Apr. 2007, 3), լրացուցիչ տեղեկությունների և տարբերակների համար տես նաև «Օգնություն զոհերին» բաժինը բռնության կանխարգելման Եկեղեցու կայքում:



**ԲԱՅԱՆԱՅՏԵՔ ԱՎԵԼԻՆ**  
Լրացուցիչ տեղեկություններ գտնելու կամ մասնագիտական և այլ օգտակար աղբյուրներ գտնելու համար այցելեք բռնությունների վերաբերյալ Եկեղեցու կայքը՝ **abuse.ChurchofJesusChrist.org**:

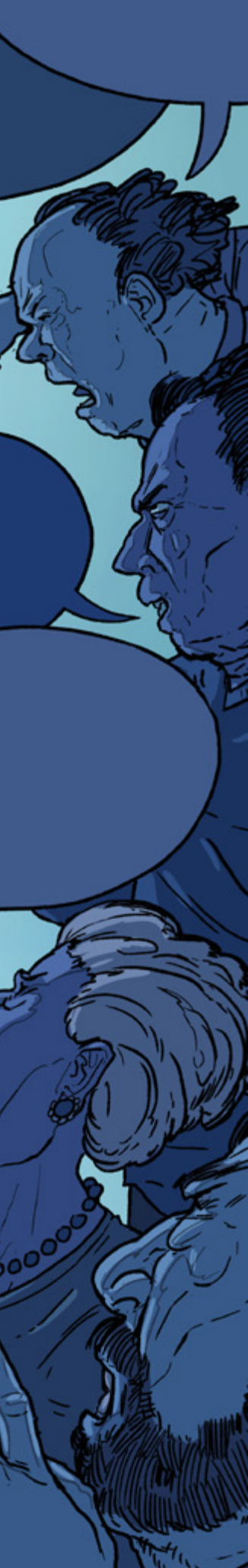
Բռնության զոհերին օգնելու վերաբերյալ ավելին իմանալու համար կարդացեք «Ինչպե՞ս կարող եմ օգնել: Ընկերների և Ղեկավարների համար» բաժինը այս ձեռնարկի թվայնացված տարբերակում՝ *liahona.ChurchofJesusChrist.org* կամ Gospel Library հավելվածում:

#### ՈՇԱՌՈՒՄՆԵՐ ՂԵԿԱՎԱՐՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ղեկավարները, որոնք տեղեկանում են բռնության մասին, որտեղ ներգրավված են անչափահասներ որպես զոհ կամ վկա, պետք է կապվեն Եկեղեցու օգնության էջի հետ, որը գտնվում է *counselingresources.ChurchofJesusChrist.org*-ում:

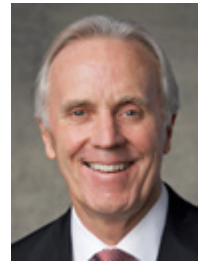






ՄԱՍԻՍԱՎԱՐԿԱՆԵՐԻ ՄԻՋԱԼ ՏՐԱՅԱՐ

Երեց  
Լորենս Ե. Քորբրիջ  
Յոթանասուև  
պատվավոր անդամ



# ԿԱՆԳՆԵԼ ՀԱՅՏՆՆՈՒԹՅԱՆ ՎԵՄԻ ՎՐԱ

*Հաստատված լինելով հայրնության վեմի վրա, մենք կարող ենք գտնել ամենակարևոր հարցերի պատասխանները:*

Մի քանի տարի առաջ, որպես Բարձրագույն Իշխանավորի, ինձ հանձնարարված էր կարդալ բավականին շատ նյութեր՝ գրված Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Մրբերի Եկեղեցու, Մարգարե Զոգեֆ Սմիթի, Մորմոնի Գրքի և Վերականգնման իրադարձությունների դեմ: Այդ հանձնարարությունը կատարելուց հետո ես այլևս երբեք չեմ վերադարձել այդ վարկաբեկող նյութերին:

Այդ նյութերի ընթերցանությունն ինձ մոտ միշտ մնալ զգացողություններ էր առաջացնում, և մի օր խավարի այդ զգացողությունը ոգեշնչեց ինձ մասամբ գրել նման բոլոր զրպարտող հայտարարությունների պատասխանը: Կցանկանայի կիսվել այդ օրը գրառած որոշ մտքերով, որոնք օգտակար եղան ինձ համար, և հուսամ, որ դրանք կարող են օգնել նաև ձեզ:

## Արդյո՞ք մենք կմնանք հավիտյան

Դանիել մարգարեն ասել է, որ վերջին օրերում. «Երկնքի Աստուածը մեկ թագաւորութիւն է վեր կացնելու, որ յաւիտեանս չի աւերուիլ, եւ նորա տէրութիւնը ուրիշ ազգի չի տրուիլ. նա պիտի փշրէ եւ վերջացնէ այս բոլոր թագաւորութիւնները. Իսկ նա ինքը կմնայ յաւիտեանս» (Դանիել 2.44):

Աստծո թագավորությունը Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Մրբերի Եկեղեցին է: Այն «կմնայ յաւիտեանս»: Հարցը նրանում է, թե արդյո՞ք ես և դուք կմնանք, թե՞ «[մենք] էլ ուզում [ենք] գնալ» (Հովհաննես 6.68): Եվ եթե մենք հեռանանք, ո՞ր ենք գնալու:





Երբ մենք վատ ենք վարվում, գուցե մտածենք, որ մենք վատն ենք, երբ իրականում մենք պարզապես սխալ ենք: Խնդիրը ոչ այնքան մեր գործողությունների և մեր համոզմունքների միջև եղած անջրպետն է, այլ ավելի շուտ, խնդիրը մեր հավատալիքների և ճշմարտության միջև եղած բացը լրացնելն է:

Ինչպե՞ս լրացնենք այդ բացը: Ինչպե՞ս խուսափենք խաբեությունից:

### Առաջնային հարցեր և երկրորդական հարցեր

Կան առաջնային հարցեր և կան երկրորդական հարցեր: Նախ սկսեք պատասխանել առաջնային հարցերին: Առաջնային հարցերը ամենակարևորն են: Կան ընդամենը մի քան առաջնային հարցեր: Ես կնշեմ չորսը.

1. Կա՞րողոք Աստված, ով մեր Հայրն է:
2. Արդյո՞ք Հիսուս Քրիստոսը Աստծո Որդին է, աշխարհի Փրկիչը:
3. Արդյո՞ք Զոգեֆ Սմիթը մարգարե էր:
4. Արդյո՞ք Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցին Աստծո թագավորությունն է երկրի վրա:

Ի հակադրություն այս ամենի, երկրորդական հարցերն անվերջ են: Դրանք ներառում են հարցեր Եկեղեցու պատմության, բազմակի ամուսնության, աֆրիկյան ծագում ունեցող մարդկանց և քահանայության, կանանց և քահանայության, Մորմոնի Գրքի, Թանկագին Մարգարիտի թարգմանության, ԴՆԹ-ի և Մորմոնի Գրքի, միասեռ ամուսնության, Առաջին տեսիլքի տարբեր արձանագրությունների և այլ շատ բաների վերաբերյալ:

Եթե դուք պատասխանեք առաջնային հարցերին, երկրորդական հարցերը նույնպես կգտնեն իրենց պատասխանները

կամ կնվազի դրանց կարևորությունը: Պատասխանեք առաջնային հարցերին և դուք կկարողանաք տիրապետել այն բաներին, որոնք հասկանում եք և այն բաներին, որոնք չեք հասկանում, բաներին, որոնց հետ համաձայն եք և բաներին, որոնց հետ համաձայնել չեք կարող՝ առանց եկեղեցուց հեռանալու:

### Սովորելու աստվածային եղանակը

Կան սովորելու տարբեր եղանակներ՝ ներառյալ գիտական, վերլուծական, տեսական և աստվածային: Այս բոլոր չորս եղանակներն էլ անհրաժեշտ են ճշմարտությունն իմանալու համար: Դրանք բոլորն էլ սկսվում են նույն ձևով՝ հարցով: Հարցերը կարևոր են, հատկապես առաջնային հարցերը:

Սովորելու աստվածային եղանակը ներառում է մյուս եղանակների տարբերը, բայց, ի վերջո, նետում է մնացած ամեն ինչ՝ դիպչելով երկնքի ուժերին: Ի վերջո, Աստծո բաները հայտնի են դարձվում Աստծո Հոգու միջոցով, որը սովորաբար մի մեղմ ձայն է: Տերն ասել է. «Աստված ձեզ գիտելիք կտա իր Մուրբ Հոգու միջոցով, այո, Մուրբ Հոգու անասելի պարգևով» (Վարդապետություն և Ուխտեր 121.26):

Պողոս առաքյալն ուսուցանել է, որ մենք չենք կարող իմանալ Աստծո բաները առանց Աստծո Հոգու (տես Ա Կորնթացիս 2.9-11, տես նաև Զոգեֆ Սմիթի Թարգմանությունը, Ա Կորնթացիս 2.11): Նա ասել է. «Շնչաւոր մարդն Աստուծոյ Հոգու բաները չէ ընդունում. որովհետեւ նորանք յիմարութիւն են նորա համար»: Մենք տեսնում ենք դա ամեն օր: Պողոսը շարունակել է՝ «եւ չէ կարող էլ գիտենալ՝ որովհետեւ հոգեւոր կերպով են քննվում» (Ա Կորնթացիս 2.14):





Կյանքում հանդիպած բոլոր խնդիրներից ամենամեծը ամենաքիչ հասկացվածն է: Մարդկային բոլոր պայմաններից ամենավատը աղքատությունը, հիվանդությունը, միայնությունը, չարաշահումը կամ պատերազմը չէ, որքան էլ սարսափելի լինեն դրանք: Մարդկային բոլոր պայմաններից ամենավատը ամենատարածվածն է. դա հոգևորապես մեռնելն է: Դա Աստծո ներկայությունից զրկվելն է, իսկ այս կյանքում Նրա ներկայությունը Նրա Հոգին կամ զորությունն է:

Ի հակադրություն դրան, մարդկային բոլոր պայմաններից լավագույնը հարստությունը, համբավը, հեղինակությունը, առողջությունը, մարդկանց կողմից հարգված լինելը կամ, անվտանգությունը: Մարդկային բոլոր պայմաններից լավագույնը երկնային զորությամբ օժտված լինելն է: Դա նորից ծնվելն է, Սուրբ Հոգու պարգևը և ընկերակցությունն ունենալն է, որը գիտելիքի, հայտնության, ուժի, պարգության, սիրո, ուրախության, խաղաղության, հույսի, վստահության, հավատքի և գրեթե մյուս բոլոր բաների աղբյուրն է:

Հիսուսն ասել է. «Մխիթարիչը՝ Սուրբ Հոգին, . . . ամեն բան կ'սովորեցնէ ձեզ» (Հովհաննես 14.26): Դա զորություն է, որով մենք «կարող ենք իմանալ ճշմարտությունը բոլոր բաների վերաբերյալ» (Մորոնի 10.5): « . . . այն [մեզ] ցույց կտա բոլոր բաները, որ . . . [մենք] պետք է անենք» (2 Նեփի 32.5): Դա «կենդանի ջրի» աղբյուրն է, որ բխում է դեպի հավերժական կյանք (Հովհաննես 7.38, տես նաև հատված 37):

Վճարեք զինը, որը դուք պետք է վճարեք, կրեք այն բեռը, որը պետք է կրեք, և կատարեք այն զոհաբերությունը, որը

դուք պետք է կատարեք, որպեսզի ստանաք և պահեք ձեր կյանքում հոգին և զորությունը Սուրբ Հոգու: Ամեն լավ բան կախված է ձեր կյանքում Սուրբ Հոգու զորությունը ստանալուց և պահելուց:

### «Այն, ինչ չի շենացնում»

Այսպիսով, ո՞րն էր այն մռայլ զգացողության պատճառը, որը ես զգացի մի քանի տարի առաջ՝ զրպարտող նյութեր կարդալիս: Ոմանք կասեն, որ մռայլությունը հավատքի կողմնակալության արդյունք էր, որը բխում էր միայն այն բաներն ընտրելու ցանկությունից, որոնք համահունչ են մեր ենթադրություններին և հավատալիքներին: Միտքը, որ ամեն բան, ինչին հավատացել և ուսուցանվել ես, կարող է սխալ լինել, մասնավորապես, երբ ոչ մի ավելի լավ բան չի առաջարկվում դրանց փոխարեն, իսկապես մռայլ և անհանգստացնող է:

Մակայն իմ զգացած մռայլությունը, մինչ խավարից լսում էի Մարգարե Ջոզեֆ Սմիթի և Հիսուս Քրիստոսի Եկեղեցու Վերականգնման դեմ հնչող ձայները, տարբերվում էր դրանից: Այդ մռայլությունը հավատքի կողմնակալություն չէ, և ոչ էլ սխալված լինելու վախ: Դա Աստծո Հոգու բացակայությունն է: Դա մարդու այն վիճակն է, երբ նա «թողնված է մենակ» (Վարդապետություն և Ուխտեր 121.38): Դա խավարի մռայլությունն է և «մտքի ընդարմացում» (Վարդապետություն և Ուխտեր 9.9, տես նաև 8-րդ հատվածը):

Տերն ասել է.

«Իսկ այն, ինչ չի շենացնում, Աստծուց չէ, և խավար է:

Այն, ինչ Աստծուց է՝ լույս է. և նա, ով ստանում է լույսը և շարունակում է Աստծո հետ, ստանում է ավելի շատ լույս. և այդ լույսն ավելի ու ավելի է պայծառանում, մինչև որ կատարյալ օր է դառնում» (Վարդապետություն և Ուխտեր 50.23-24):

Աստծո Հոգու տված հայտնությունը վեր է հավատքի կողմնակալությունից, քանի որ այն հիմնված չէ լոկ ապացույցների վրա: Ես ամբողջ կյանքիում ձգտել եմ լսել Տիրոջ խոսքը, սովորել ճանաչել այն և հետևել Աստծո Հոգուն: Հոգին, որը կապված է մութ ձայների հետ, որոնք հարձակվում են Մարգարե Ջոզեֆ Սմիթի, Մորմոնի Գիրքի և Վերականգնման վրա, լույսի, բանականության և ճշմարտության ոգին չէ: Ես շատ բան չգիտեմ, սակայն գիտեմ Տիրոջ ձայնը, իսկ Նրա ձայնը այդ խավարի ձայների մեջ չէ:

Ի հակադրություն այն մռայլ ու անառողջ մտածողությանը, որը տարածում է կասկած, լույսի, բանականության,



խաղաղության և ճշմարտության ոգին հաստատում է իրադարձությունները և Վերականգնման փառավոր վարդապետությունը, հատկապես սուրբ գրքերը, որոնք աշխարհին հայտնի են դարձվել Ջոզեֆ Սմիթի միջոցով: Պարզապես կարդացեք դրանք և հարցրեք ինքներդ ձեզ և Աստծուն, թե արդյոք դրանք սուտ են, խաբեություններ և մոլորություններ, թե ճշմարտություն են:

### Դուք չեք կարող սովորել ճշմարտությունը բացառելու միջոցով

Ոմանք, ովքեր վախենում են, որ Եկեղեցին գուցե ճշմարիտ չէ, վատնում են իրենց ժամանակը և ուշադրությունը երկրորդական հարցերի վրա: Նրանք սխալմամբ փորձում են իմանալ ճշմարտությունը բացառելու գործընթացով՝ փորձելով բացառել յուրաքանչյուր կասկած: Սա միշտ վատ միտք է: Դա երբեք չի գործի:

Գոյություն ունեն ճշմարտության դեմ ուղղված անսահման հայտարարություններ և կարծիքներ: Ամեն անգամ, երբ դուք կգտնեք զրպարտություններից մեկը բացառելու ուղին, ձեր առջև կհանդիպուք: Ես չեմ ասում, որ դուք ձեր գլուխը թաքցնեք ավազի մեջ, սակայն ես ասում եմ, որ դուք կարող եք մի ամբողջ կյանք անցկացնել տալով Եկեղեցու դեմ ուղղված բոլոր հարցերի պատասխանները, սակայն երբեք չհասկանաք ամենակարևոր ճշմարտությունները:

Առաջնային հարցերի պատասխանները չեն տրվում երկրորդական հարցերի պատասխանների միջոցով: Երկրորդական հարցերը ունեն պատասխաններ, սակայն դուք չեք կարող ապացուցել դրանք՝ բացառելով յուրաքանչյուր բացասական բան: Դուք չեք կարող ապացուցել Եկեղեցու ճշմարտացիությունը՝ բացառելով դրա դեմ արված յուրաքանչյուր հայտարարությունը: Դա սխալ ռազմավարություն է: Ի վերջո, պետք է լինի հաստատող ապացույց, և Աստծո բաների վերաբերյալ հաստատող վերջնական ապացույցը միանշանակ տրվում է հայտնությամբ՝ Սուրբ Հոգու զորության շնորհիվ:

Իր աշակերտներին Հիսուսը հարցրեց.

«Ո՞վ էք ասում ինձ համար, թե լինիմ:

Սիմոն Պետրոսը պատասխան տուաւ եւ ասեց. Դու ես Քրիստոսը՝ կենդանի Աստուծոյ Որդին:

Եւ Յիսուսը պատասխան տուաւ եւ ասեց նորան. Երանի քեզ, Սիմոն՝ Յովնանի որդի, որովհետեւ մարմինը եւ արինը չ'յայտնեց քեզ, բայց իմ Հայրը որ երկնքումն է:

... Դու ես Պետրոս, եւ այդ վեմի վերայ կ'շինեմ իմ եկեղեցին, եւ դժոխքի դռները չեն յաղթիլ նորան» (Մատթեոս

16.15-18, տես նաև 13-14 հատվածները):

Հիսուս Քրիստոսի Եկեղեցին հիմնված է հայտնության վեմի վրա, և դժոխքի դարպասները չեն հաղթի նրան: Ես և դուք Եկեղեցին ենք: Մենք պետք է հաստատված լինենք հայտնության վեմի վրա, և չնայած մենք գուցե չիմանանք յուրաքանչյուր հարցի պատասխանը, մենք պետք է իմանանք առաջնային հարցերի պատասխանները: Եթե մենք անենք դա, դժոխքի դարպասները մեզ չեն հաղթի և մենք հավերժ կանգուն կլինենք:

### Կանգնել հայտնության վեմի վրա

Կա Աստված երկնքում, ով մեր Հավերժական Հայրն է: Հիսուս Քրիստոսը Աստծո Որդին է՝ աշխարհի Քավիչը: Ջոզեֆ Սմիթը Աստծո մարգարեն է, ով դրեց Աստծո թագավորության Վերականգնման հիմքը: Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցին Աստծո թագավորությունն է երկրի վրա: Ես գիտեմ այդ ամենը իմ փորձառությամբ: Ես գիտեմ դա փաստերով, իսկ փաստերը չափից ավելի շատ են: Ես գիտեմ դա ուսումնասիրությամբ: Իսկ ամենակարևորը, ես գիտեմ դա Սուրբ Հոգու զորությամբ:

Եվ բացի դրանից, ես գիտեմ ամեն բան, որ պետք է իմանամ հավերժ կանգուն լինելու համար: Թող որ մենք կանգնենք հայտնության վեմի վրա, հատկապես առաջնային հարցերի վերաբերյալ: Եթե մենք այդպես վարվենք, մենք կմնանք հավիտյան և չենք գնա: ■

*Վերցված է 2019 թվականի հունվարի 22-ին Բրիզալ Յանգի Հասկապալսում տեղի ունեցած հոգևոր երեկոյի «Հավերժ կանգնել» ելույթից:*

### ՀՂՈՒՍ

1. *Եկեղեցու Նախագահների Ուսումնական Ջոզեֆ Սմիթ* (2007), 282-83:

# Նա շարունակում է մերը լինել

Վիկտորիա Մակա Նակուերե, Լաուտոկա, Ֆիջի

*Ես և ամուսինս սրատրաստվում էինք կնքվել, սակայն այս սուրբ արարողությունն ավելին էր, քան երկուսիս միավորումը:*

**Յ**ոթ տարի հուսալուց ու սպասելուց հետո ես և ամուսինս օրհնվեցինք՝ ունենալով մի դուստր: Ալիսին մեր կյանքի լույսն էր, սակայն նա ապրեց ընդամենը հինգ ամիս և մահացավ թոքաբորբից:

Դա իմ կյանքի ամենադժվար փորձառությունն էր: Ամեն օր տուն էի վերադառնում աշխատանքից, նստում ու լալիս: Ամուսնուս ծնողները հաճախ նստում էին ինձ հետ ու փորձում մխիթարել: Ես շարունակում էի աղոթել զավակ ունենալու համար, սակայն անարդյունք: Ես մոլորվել էի վշտի մեջ:

Ամուսնուս ծնողները սկսեցին հորդորել մեզ մեկնել Սուվա, Ֆիջի Տաճար և կնքվել: Մենք երբեք չէինք եղել տաճարում և որոշեցինք, որ սա լավագույն միջոցն էր մեզ համար հույս և բժշկում գտնելու համար:

Ոչինչ չէր կարող նախապատրաստել ինձ այն ամենին, ինչ զգացի այդ օրը: Ես գիտեի, որ ես ու ամուսինս կնքվելու էինք միասին հավերժության համար: Այդ գիտելիքը լցնում էր ինձ երախտագիտությամբ և սիրով: Մակայն ես չէի հասկացել, որ այս սուրբ արարողությունն ավելին էր, քան երկուսիս միավորումը:

Տաճարում ես իմացա, որ Ալիսին կարող էր կնքվել մեզ հետ: Երջանկության արցունքներ հոսեցին, երբ ես հասկացա այս սուրբ վարդապետությունը:



Մեր դուստրը մերը կլինի ողջ հավերժության մեջ: Ես վկայում եմ, որ Աստված Իր սուրբ տանը նախապատրաստել է երջանկության համար անհրաժեշտ ամեն բան:

Հետագայում ես և ամուսինս օրհնվեցինք՝ ունենալով մի որդի և երեք որդեգրված երեխա: Մակայն մենք երբեք չենք կարող մոռանալ Ալիսին: Տաճարային արարողությունների շնորհիվ մեր դուստրը հավերժ մեր ընտանիքի մի մասն է:

Երբ հանդիպում եմ մեկին, ով զավակ է կորցրել, ես զգում եմ նրանց ցավը: Մակայն ես նաև գիտեմ, որ այդ ցավը վերջը չէ: Ալիսին կորցնելով, ինչպես նաև այլ դժվարությունների միջով անցնելով՝ ես գիտեմ, որ Աստված ինձ մենակ չի թողնի: Երբ հուսահատվում եմ կամ դժգոհում, ես գիտեմ, որ Աստված միշտ այնտեղ է:

Ես գիտեմ, որ նորից կտեսնեմ Ալիսին, և այդ ճշմարտությունը շարունակում է լցնել ինձ և ամուսնուս մեծ ուրախությամբ: ■



# Նա օգնեց ինձ վերականգնվել

Ալեյնա Դան, Յուտա, ԱՄՆ

*Ընկերու լսել էր, որ ես հիվանդ էի և ուղարկեց տանը պատրաստված մի գլուխկոտրուկ, որը հաստուկ ինձ համար էր կազմել:*

Ես միշտ մտածում էի, որ ես առողջ մարդ եմ: Ուստի, ցնցված էի, երբ մի առավոտ արթնացա կծքավանդակումս այնպիսի սեղմոց զգալով, կարծես պատրաստ էր պայթել: Ես անհապաղ հիվանդանոց գնացի, սակայն մի քանի ժամ ստուգումներից հետո էլ բժիշկները չէին կարողանում գտնել պատճառը: Նրանք ինձ տուն ուղարկեցին, չնայած ես դեռևս ցնցվում էի ցավից: Այդպես սկսվեց յոթ ամիս շարունակ բժշկին այցելելու, հիվանդանոց պառկելու և իմ կյանքում ամենասարսափելի ցավերը ունենալու ծանր փորձությունը:

Ինձ մոտ ընկճախտ էր սկսվում: Ես ստիպված էի թողնել քուլեջի դասերը և վերադառնալ ծնողներիս մոտ: Ես չէի կարողանում ժամանակ անցկացնել ընկերներիս հետ: Ցավը չափազանց ուժգին էր իմ որևէ նախասիրությամբ զբաղվելու համար: Այնպիսի զգացողություն ունեի, կարծես իմ բոլոր հետաքրքրությունները՝ իմ ձգտումները, իմ հարաբերությունները, իմ տաղանդները փշրվել էին, և այժմ իմ նախկին կերպարը կարծես անհնար էր հավաքել: Եվ ես սկսեցի խորհել. Երկնային Հայրն ինչպե՞ս կարող էր թույլ տալ, որ ինձ հետ նման բան պատահեր: Մի՞թե նա ինձ չի սիրում:

Բժշկի ևս մեկ հիասթափեցնող և ցավոտ այցելությունից հետո, այն ամենը, ինչ ես ուզում էի անել, կծկվելն ու լաց լինելն էր: Մակայն, երբ ես տուն հասա, մի տարօրինակ բան տեսա ջրամուղում.

ինձ հասցեագրված կոշիկի մի հին, պատառոտված, երիզով պատված տուփ:

Տուփի վրայի նամակը հայտնում էր, որ կապոցն ուղարկել էր իմ ընկերներից մեկը: Նա լսել էր, որ ես հիվանդ էի և ուզում էր բարձրացնել իմ տրամադրությունը: Երբ ես բացեցի տուփը, տեսա, որ այն լի էր գլուխկոտրուկի փոքրիկ մասերով: Դա տանը պատրաստված մի գլուխկոտրուկ էր, որը հաստուկ ինձ համար էր կազմվել:

Երբ ես հավաքեցի գլուխկոտրուկը, սկսեցի լաց լինել: Գլուխկոտրուկից կազմվեց իմ անունը՝ շրջապատված սիրո և խրախուսանքի ուղեբաններով: Այնպիսի զգացողություն ունեցա, կարծես իմ ընկերոջ նվերը հավաքելիս վերականգնել էի իմ փշրված կերպարը:

Կարճ ժամանակ անց ես սկսեցի դեղեր ընդունել, որոնք պակասեցրին իմ ախտանշանները և օգնեցին բժիշկներին ախտորոշում անել: Ես ունեի հազվագյուտ, սակայն բուժվող հիվանդություն, և համապատասխան դեղորայքի օգնությամբ կարող էի վերադառնալ սովորական կյանքին:

Նույնիսկ, երբ մարմինս բժշկվեց, ես գիտեի, որ երբեք չէի մոռանալու այն, ինչ սովորել էի: Իմ ընկերուհու ջերմ նվերի շնորհիվ ես գիտեի, որ ինձ սիրում են, և որ Երկնային Հայրը ինձ չէր մոռացել: Ամիսներ շարունակ փշրված զգալուց հետո, շնորհիվ ընկերոջ բարության և իմ Երկնային Հոր սիրո, ես կրկին առողջ էի: ■



# «Դուք ունե՞ք ոսկե տառերով կապույտ գիրք»

Մայքլ Ջեյքոբսոն, Օրեգոն, ԱՄՆ

*Գիրքը դեն նետելուց հետո որոշ ժամանակ անց ինձ սկսեց հետաքրքրել, թե ինչ կար այնտեղ:*

Տարիներ առաջ ես ստացա շապիկի նսկե տառերով գրված մի կապույտ գիրք միսիոներներից, որոնք ծառայում էին զինվորական բազայում, որտեղ ես ուսուցանվում էի՝ Միացյալ Նահանգների Ռազմածովային Նավատորմում աշխատանքի անցնելու համար:

Երբ ես սկսեցի կարդալ գիրքը, մեկն ասաց ինձ, որ այն ճշմարիտ չէր, քանի որ վերցված էր Աստվածաշնչից: Դրա պատճառով ես կասկածի տակ առա գրքի ստույգությունը, սակայն շարունակեցի կարդալ: Մի փոքր կարդացի, դրեցի ծովային պայուսակիս մեջ, իսկ հետո մոռացա դրա մասին:

Գրեթե մեկ տարի անց ես որոշեցի մաքրել իմ պայուսակը: Ես գտա գիրքը, սակայն այլևս հետաքրքրված չէի դրանով և դեն նետեցի: Մակայն որոշ ժամանակ անց ինձ սկսեց հետաքրքրել, թե ինչ էր գրված ոսկե տառերով այդ կապույտ գրքում: Այժմ ես կարծում եմ, որ այդ զգացողությունը եկել էր Հոգուց, «որն առաջնորդում է բարիք գործել» (Վարդապետություն և Ուխտեր 11.12):

2005 թվականին իմ նոր ընկերներից մեկը հրավիրեց ինձ լսել միսիոներներին: Սկզբում ես հարցեր ու կասկածներ ունեի՝ կապված նրանց ուսուցանածի հետ, սակայն միսիոներները հստակ պատասխաններ էին տալիս, որոնք ես կարողանում էի ընկալել:

Երբ ես հասկացա, որ այս միսիոներները նման էին նրանց, ում հանդիպել էի տարիներ

առաջ, ես ոգևորությամբ հարցրի. «Տղանե՛ր, դուք ունե՞ք ոսկե տառերով կապույտ գիրք»:

«Այո, մենք ունենք», պատասխանեց նրանցից մեկը: «Այն կոչվում է Մորմոնի Գիրք»:

Ես անչափ ուրախ էի, որ նորից ունեի Մորմոնի Գիրքը: Եվ ես այնքան էի ոգևորվել, որ երկու շաբաթը չլրացած ես մի քանի անգամ կարդացի այն: Մինչ ես կարդում և աղոթում էի, սկսեցի հասկանալ, որ դա Աստծո խոսքն է:

Յոթանասունից երեց Ռուբեն Վ. Ալիոն գերագույն համաժողովի ժամանակ ասաց մի բան, որն առնչվում է Մորմոնի Գրքի հետ ունեցած իմ փորձառությանը. «Ցանկացած ընթերցող, ով անկեղծորեն ուսումնասիրում է [Մորմոնի Գիրքը] աղոթքի ոգով, ոչ միայն կսովորի Քրիստոսի մասին, այլև կսովորի *Քրիստոսից*: Հատկապես, եթե նրանք որոշում կայացնեն «փորձել [Աստծո խոսքի ուժը] [Ավմա 32.5] և հապճեպ չմերժեն այն՝ կանխակալ անհավատության պատճառով, ինչ ուրիշներն ասել են այն բաների մասին, որոնք երբեք չեն կարդացել»:<sup>1</sup>

Մորմոնի Գիրքը կարդալու, աղոթելու և Հոգուն ապավինելու շնորհիվ ես իմ կյանքում ականատես եմ եղել մեծ բաների: ■

## ՀՂՈՒՄ

1. Ռուբեն Վ. Ալիո, «Գտնվել է Մորմոնի Գրքի գործողությամբ», *Լիստոնս*, նոյեմբեր 2019, 37:





# Իմ մկրտության նպատակը

Ռուի Քոնգ Հոնգ, Նյու Թայվեյ Սիթի, Թայվան

*Իմ մկրտությունից առաջ ես մենակ նստած աղոթում էի, որ իմ ընկերները հրաշքով հայտնալեն:*

Ես ապրում էի Թայվեյի (Թայվան) արվարձաններում և երբեք չէի լսել միսիոներների մասին: Ուստի, երբ առաջին անգամ հանդիպեցի նրանց, ինձ հետաքրքրեց նրանց ուղերձը: Կարճ ժամանակ անց ես մեծ ցանկություն ունեի հետևելու նրանց ուսմունքներին և կիրառելու ավետարանն իմ կյանքում: Ես զգացի, որ սա լավ հնարավորություն էր ինձ համար՝ պարզելու, թե արդյոք կա Աստված:

Մեկ ամսվա ընթացքում ինձ ուսուցանվեց ավետարանը և պատվիրանները, որոնք ուսուցանվում են մկրտվելուց առաջ: Աղոթքի շնորհիվ ես խաղաղություն ստացա, սուրբ գրություններն ուսումնասիրելով ես ստացա անձնական հայտնություն, և երբեք չէի բացակայում Եկեղեցու ժողովներից: Ես որոշեցի, որ պիտի մկրտվեմ:

Մեծագույն մարտահրավերը, որին ես հանդիպեցի այդ ժամանակ, իմ ընկերներից մի քանիսի հետ հարաբերություններում առաջացած խնդիրներն էին, քանի որ նրանք դեմ էին Եկեղեցուն միանալու իմ որոշմանը: Ես ողջ սրտով աղոթում էի այդ խնդրի համար, սակայն մեր հարաբերությունները կարծես ավելի էին վատթարանում:

Ես հրավիրեցի իմ ընկերներին իմ մկրտությանը, սակայն նրանք կտրուկ մերժեցին իմ հրավերը: Ես իսկապես չգիտեի, թե ինչ անել: Իմ մկրտությունից առաջ ես մենակ նստել էի հավաքատան միջանցքի բազմոցին, աղոթելով,



որ ընկերներս հրաշքով հայտնվեն, որպեսզի ես կարողանամ նրանց ասել դրական փոփոխությունների մասին, որոնք կատարել էի իմ կյանքում, և ապացուցել նրանց, որ ես մկրտվելով ճիշտ ընտրություն եմ կատարում:

Ընկերներս այդպես էլ չհայտնվեցին, սակայն մինչ ես սիրտս բացել էի Աստծո առաջ, ես հուշում ստացա: Այդ պահին ես մեծ սեր զգացի իմ Երկնային Հորից: Ես գիտեի, որ Նա այնտեղ էր և իսկապես լսել էր իմ աղոթքը:

Ի սկզբանե ես ուզում էի

մկրտվել, պարզապես քանի որ իմ կյանքում հրաշալի բաներ էին տեղի ունեցել, սակայն այդ պահին ես սկսեցի հասկանալ իմ մկրտության նպատակը:

Իմ ստացած տպավորությունը նման էր Տիրոջ ձայնին, որը մեղմ խոսում էր անմիջապես ինձ հետ, ասելով. «Կարիք չկա, որ դու որևէ բան ապացուցես որևէ մեկին: Դու պարզապես պետք է ապացուցես ինձ, որ դու կամենում ես զգալ ինձ մոտ և հավատարիմ մնալ իմ ավետարանին քո ողջ կյանքում»: ■



### 3 ՆԵՓԻ 17-19

(ՍԵՊՏԵՄԲԵՐԻ 28-ԻՑ ՀՈԿՏԵՄԲԵՐԻ 11-Ը)

Երբ Հիսուս Քրիստոսը սպասավորեց նեփիացիներին, Նա ցույց տվեց Իր մեծ սերն ու բժշկող զորությունը բոլորի հանդեպ, ովքեր եկան Նրա մոտ: Ի՞նչ կարող ենք սովորել Փրկչի հետ նեփիացիների ունեցած փորձառությունից:



#### ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

- Եթե դուք լինեիք նեփիացիների մեջ, ինչի՞ց բժշկություն կխնդրեիք Փրկչից: Ի՞նչ կասեիք Նրան:
- Ինչպե՞ս կարող եք նեփիացիների նման գալ Քրիստոսի մոտ և զգալ Նրա սերն ու բժշկող զորությունը ձեր կյանքում:
- Ե՞րբ եք զգացել Փրկչի սերը: Ինչպե՞ս եք զգացել այդ սերը:

## Ինչպե՞ս կարող ենք զգալ Քրիստոսի բժշկող զորությունը

### ՆԵՓԻԱԳԻՆՆԵՐԻ ՓՈՐՃՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հիսուսի գալուստին նախորդող տասնամյակները դժվարին են եղել: Նեփիացիները տարել են.

- |                                          |                                                         |                               |                                                |                                                   |                                                                |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| • Կրոնական հալածանքներ (տես 3 Նեփի 1.9): | • Ամբարշտություն և պղծություններ (տես 3 Նեփի 2.3, 7.7): | • Պատերազմ (տես 3 Նեփի 2.17): | • Դասային խտրականություն (տես 3 Նեփի 6.10-14): | • Զաղաքացիական խռովություններ (տես 3 Նեփի 7.1-4): | • Բնական աղետներ խավարման երեք օրերի ընթացքում (տես 3 Նեփի 8): |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|



### Քրիստոսը սպասավորում է նեփիացիներին

Երբ Փրկիչը հայտնվեց նեփիացիներին, Նա հրավիրեց բոլորին, ովքեր «չարչարված են ինչ-որ ձևով» (3 Նեփի 17.7), առաջ գալ և բժշկվել: Նրա հրավերը չէր վերաբերում նեփիացիների միայն այդ պահի փորձություններին: Այն վերաբերում էր տեսանելի և անտեսանելի վերքերին, որ նեփիացիները գուցե կրել էին իրենց ողջ կյանքում: Հիսուս Քրիստոսը բժշկեց «ամեն մեկին» (3 Նեփի 17.9) և սպասավորեց նրանց «մեկ առ մեկ» (3 Նեփի 17.21):





3 ՆԵՓԻ 17-19

(ՍԵՊՏԵՄԲԵՐԻ 28-ԻՑ ՀՈԿՏԵՄԲԵՐԻ 11-Ը)

Երբ Փրկիչն այցելեց նեփիացիներին, Նա աղոթեց նրանց հետ 11 անգամ: Իր խոսքերով ու օրինակով Նա ուսուցանեց նրանց, թե ինչպես պետք է աղոթեն: Վերջին Օրերի մարգարեները, տեսանողները և հայտնողները շարունակել են ուսուցանել այն, ինչ Փրկիչն է ուսուցանել աղոթքի մասին: Ահա մի քանի օրինակներ:

#### ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

Աղոթքի վերաբերյալ ուրիշ ի՞նչ են ուսուցանել Փրկիչը և վերջին օրերի մարգարեները ու առաքյալները: Ինչպե՞ս կարող են այս ուսմունքներն օգնել, որ ձեր աղոթքները ավելի իմաստալի դառնան ձեզ համար:

#### ՀՂՈՒՄՆԵՐ

1. Դեյվիդ Ա. Բեդնար, «Միշտ աղոթեք», *Հիստորիա*, նոյեմբեր 2008, 43:
2. Թոմաս Ա. Մոնտնո, «Երեք նպատակներ պետք է ուղեկցեն ձեզ», *Հիստորիա*, նոյեմբեր 2007, 120:
3. *Եկեղեցու Նախագահների ուսմունքները*. Հովսեփ Վ. Հանթեր (2015), 265:
4. Dallin H. Oaks, «The Language of Prayer», *Ensign*, May 1993, 17.
5. Բոյդ Բ. Փաքեր, «Աղոթք և հուշումներ», *Հիստորիա*, նոյեմբեր 2009, 46:

# Ինչպե՞ս կարող են աղոթել Փրկիչի ուսուցանած ձևով



## Ինչ է ուսուցանել Փրկիչը

Աղոթեք ուրիշների համար (տես 3 Նեփի 17.14, 17, 21, տես նաև 3 Նեփի 18.23)

«Դուք պետք է արթուն լինեք և միշտ աղոթեք» (3 Նեփի 18.15)

«Աղոթեք ձեր ընտանիքներում» (3 Նեփի 18.21, տես նաև 3 Նեփի 17.3)

Մի գործածեք բազմաթիվ խոսքեր (տես 3 Նեփի 18.21, տես նաև 3 Նեփի 13.3)

«Շարունակե՛ք աղոթել» (3 Նեփի 19.26)



## Ինչ են ուսուցանում Վերջին Օրերի մարգարեները, տեսանողները և հայտնողները

«Մեր հոգու ողջ եռանդով ուրիշների համար աղոթելը մեծացնում է Տիրոջ ձայնը լսելու և դրան ուշք դարձնելու մեր ունակությունը»:<sup>1</sup>

«Լուրջ և սրտառու աղոթքի միջոցով է, որ մենք կարող ենք ստանալ անհրաժեշտ օրհնությունները և աջակցությունը, որը պահանջվում է մահկանացու կոչվող այս դժվար ճամփորդության ժամանակ մեր ուղին հարթելու համար»:<sup>2</sup>

«Եթե դուք . . . [մասնակցեք] ամենօրյա ընտանեկան աղոթքին, . . . դուք կստանաք Տիրոջ խոստացած օրհնությունները՝ արդար ժառանգներ մեծացնելիս»:<sup>3</sup>

«Մեր աղոթքները պետք է լինեն պարզ, հստակ և անկեղծ»:<sup>4</sup>

«Հաճախ աղոթեք: Աղոթեք ձեր մտքում, ձեր սրտում: Աղոթեք ձեր ծնկների վրա: Աղոթեք երկնքի ձեր անձնական բանալին է: Կողպեք վարագույրի ձեր կողմում և գտնվում»:<sup>5</sup>





3 ՆԵՓԻ 20-26

(ՀՈԿՏԵՄԲԵՐԻ 12-18-Ը)

# Ինչպե՞ս ենք մենք մասնակցում Տիրոջ «զարմանալի գործին»:

Այլ բաների շարքում Փրկիչը նեփիացիներին սովորեցրեց նաև Իսրայելի հավաքման մասին և պատվիրեց նրանց ուսումնասիրել սուրբ գրությունները և պահել իրենց իսկ արձանագրությունները: Ինչպե՞ս կարող ենք հետևել այդ ուսմունքներին այսօր:



## Խորաքննեք մարգարեներին

Փրկիչը պատվիրեց նեփիացիներին՝ «Խորաքննեք մարգարեներին» (3 Նեփի 23.5): Մենք հնարավորություն ունենք լսելու ապրող մարգարեի և Եկեղեցու այլ ղեկավարների խոսքերը գերագույն համաժողովի ժամանակ:

- Ի՞նչ կարող եք անել, որպեսզի ավելին քաղեք գերագույն համաժողովից:
- Մարգարեներին խորաքննելն ինչպե՞ս է մեզ օգնում հավաքել Իսրայելը:

## Միացեք գործին

Հիսուս Քրիստոսը մարգարեացավ վերջին օրերում «զարմանալի գործի» վերաբերյալ (տես 3 Նեփի 21.9): Այդ գործը Իսրայելի հավաքումն է: Նախագահ Ռասսել Մ. Նելսոնը կոչել է այն «ամենակարևոր բանը, որ այսօր տեղի է ունենում երկրի վրա» և ասել. «Եթե դուք ընտրեք, եթե դուք կամենաք, դուք կարող եք լինել դրա մեծ մասը»:<sup>1</sup>

- Ինչպե՞ս կարող եք դուք և ձեր ընտանիքը ավելին սովորել և մասնակցել Իսրայելի հավաքմանը:



## Գրեք օրագրերում

Հիսուսը պատվիրեց Իր նեփիացի աշակերտներին գրի առնել Իր ուսմունքները և Սամուել Լամանացու մարգարեությունները (տես 3 Նեփի 23.4, 6-13): Նմանապես, մենք կարող ենք գրի առնել մեր կյանքի փորձառությունները, որոնք կօգնեն մեզ և կուսուցանեն ուրիշներին:

- Դուք ունեցե՞լ եք հոգևոր փորձառություններ, որոնք գրի չեք առել:
- Ինչպե՞ս կարող եք գրի առնել այն ամենը, ինչ Աստված ուսուցանում է ձեզ:



## ՀՂՈՒՄ

1. Ռասսել Մ. Նելսոն, «Իսրայելի հույսը» (երիտասարդների համաշխարհային հոգևոր երեկո, հունիսի 3, 2018), [HopeOfIsrael.ChurchOfJesusChrist.org](http://HopeOfIsrael.ChurchOfJesusChrist.org):





### 3 ՆԵՓԻ 27-4 ՆԵՓԻ

(ՀՈԿՏԵՄԲԵՐԻ 19-25-Ը)

**Փ**րկիչի հայտնությունից հետո նեփիացիները գրեթե 200 տարի ապրեցին միասնաբար և խաղաղ պայմաններում, քանի որ «ամբողջ ժողովուրդը դարձի էր եկել դեպի Տերը» (4 Նեփի 1.2):

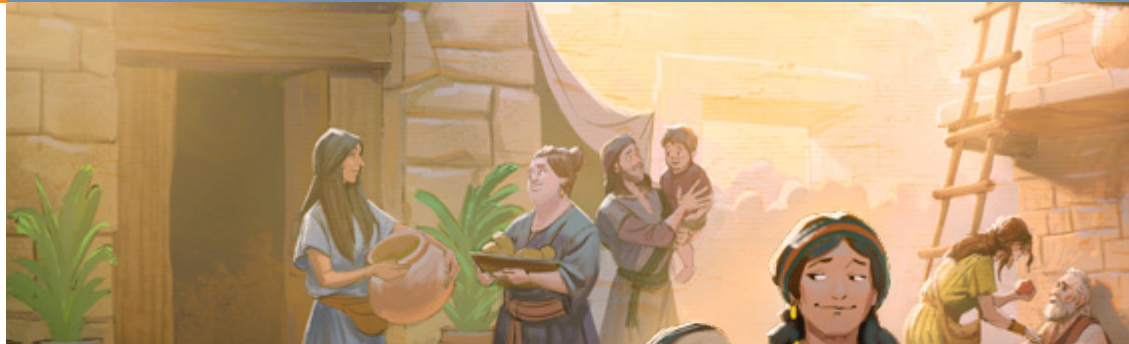
Նեփիացիների արդար արարքների ուրիշ ի՞նչ օրինակներ գիտեք: Դուք կարող եք կարդալ 4 Նեփի 1.2-15 հատվածները և լրացնել ձեր գտած օրինակները.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

- Համեմատեք արդարակյաց նեփիացիների երջանկությունը վշտի հետ, երբ Նրանք անարդար էին: Խորհեք տարբերությունների շուրջ և գտեք ուղիներ՝ ավելի լիարժեք առ Տերը դարձի գալու համար:
- Կարո՞ղ եք ընտրել մի բան, որը կարող եք բարելավել ձեր կյանքում:
- Ինչպե՞ս կարող են այդ բաները ավելի մոտեցնել ձեզ ձեր ընկերներին, ընտանիքին և Տիրոջը:

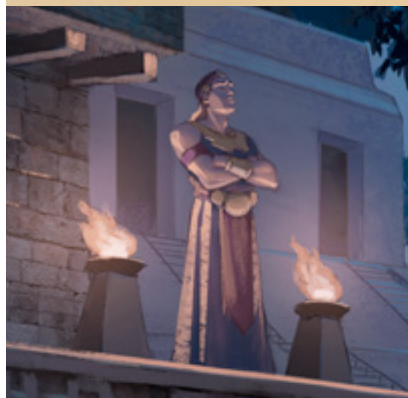
## Ի՞նչ է նշանակում իսկապես դարձի գալ



#### Երջանկություն և միություն

Նեփիացիները երջանիկ էին և միասնական՝ իրենց արդար գործերի միջոցով (տես 4 Նեփի 1.2-15):

- Նրանք արդար և բարյացակամ էին միմյանց հանդեպ:
- Նրանք հետևում էին Քրիստոսի պատվիրաններին:
- Նրանք խոնարհ էին ծոմապահության և աղոթքի միջոցով:



#### Վիշտ և Երկպառակություն

Ցավոք սրտի, միասնականության և երջանկության այդ տարիները երկար չտևեցին: Որոշ ժամանակ անց նեփիացիները դադարեցին հնազանդվել Աստծո պատվիրաններին (տես 4 Նեփի 1.24-31): Հետևանքներ.

- Նրանք դարձան եսասեր և հպարտ:
- Նրանք կառուցեցին իրենց իսկ եկեղեցիները՝ ֆինանսական շահի համար:
- Նրանք մերժեցին Քրիստոսի Եկեղեցին:



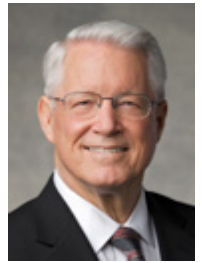








# Հավաքատներ. ակնածանքի և երկրպագության վայրեր



Եպիսկոպոս  
Դին Մ. Դեյվիս

Նախագահող  
Եպիսկոպոսու-  
թյան Առաջին  
Խորհրդական

*Տիրոջ Հոգին մեր հավաքատներում է և կոզեշնշի մեզ,  
մինչ մենք մեզ ակնածալից կպահենք Նրա առաջ:*

Իմ նվիրյալ գործընկերներից մեկը մի անգամ կիսվեց ինձ հետ փորձառությամբ, երբ հանձնարարություն էր ստացել հավաքել աթոռները և կարգի բերել ամեն բան ցցի համաժողովից հետո: Հանձնարարությունը կատարելուց հետո 30 րոպե անց նա նկատեց, որ ինքը վերջին մարդն էր, որ մնացել էր շենքում: Միայնակ զգալու և արագ հեռանալու զգացողության փոխարեն, ինչևէ, նա նկատեց, որ խաղաղության նույն զգացումը, որն ունեցել էր համաժողովի ժամանակ, մնացել էր իր հետ և նույնիսկ շարունակում էր աճել:

Երբ նա ավարտեց ամեն բան և դուրս եկավ հավաքատնից, նկատեց մեկ այլ անդամի, ով կարծես ուշադիր հետևում էր իրեն: Հասկանալով, թե ինչ էր անում իմ ընկերը, այս անդամը բռնեց նրա ձեռքը և ասաց. «Եղբայր, Տերը տեսնում է այս փոքր բաները, որոնք դու անում ես Նրա համար, և Նա նայում ու ժպտում է»:

Տարիներ անց ծառայելով որպես եպիսկոպոս, այս նույն ընկերը կրկին մենակ մնաց իր ծխի հավաքատանը: Հավաքատան լույսերն անջատելուց հետո նա մի պահ հապաղեց, մինչ լուսինը պատուհանից լուսավորում էր ամբիոնը:

Նրան պատեց խաղաղության նույն զգացողությունը և նա նստեց աղոթարանի մոտ և սկսեց խորհել բազում սուրբ պահերի մասին, որոնք նա զգացել էր այդ միջավայրում. բազմիցս նա դիտել էր, թե ինչպես են քահանաները մանրացնում հացը հաղորդության սեղանի մոտ, դեպքեր, երբ նա զգացել էր Սուրբ Հոգու ընկերակցությունը ծխի համաժողովի ժամանակ ելույթ ունենալիս, իր վարած մկրտության ծառայությունները, երգչախմբի իր լսած գեղեցիկ համարներն ու ծխի անդամների բազմաթիվ վկայությունները, որոնք մեծ ազդեցություն էին թողել իր վրա: Այդ մութ աղոթատանը միայնակ նստած՝ նրան համակել էր իր և իր ծխի անդամների կյանքում այդ փորձառությունների ազդեցությունը, և նա մեծ երախտագիտությամբ խոնարհել էր գլուխը:

Իմ ընկերը իմաստությամբ և ճշգրտորեն ուսուցանվել է, որ ամենա-սուրբ վայրերը երկրի վրա տաճարը և տունն են, սակայն վերը նշված



երկու փորձառությունների միջոցով նա նաև սկսել էր հասկանալ մեր հավաքատների սուրբ էությունը: Քանի որ դրանք նվիրագործված են քահանայության իշխանությամբ, այս շինությունները դառնում են վայրեր, որտեղ Տերը հայտնություններ է հեղում իր ժողովրդի վրա, և որտեղ «բացահայտվում է աստվածայնության գործությունը» (տես Վարդապետություն և Ուխտեր 84.20):

Հավաքատունը տան հետ միասին առաջ է բերում խոստացված ուրախությունը, որ հավատարիմ Սրբերը կարող են զգալ կիրակի օրը: Այն դառնում է վայր, որտեղ անդամները միասին երկրպագում են, «միավորելով իրենց սրտերը միության մեջ ու սիրով մեկը մյուսի հանդեպ» (Մոսիա 18.21) և Փրկիչի հանդեպ: Որպեսզի մենք պատշաճ երախտագիտություն և հարգանք ցուցաբերենք այն հոգևոր օրհնությունների համար, որոնք տրվում են մեզ մեր հավաքատների միջոցով, մենք պետք է մտնենք երկրպագության այս վայրերը խորը և անկեղծ ակնածանքով:

### Ակնածանքի ժողով

Եկեղեցու մեր ժամանակակից մշակույթում *ակնածանք* բառը դարձել է *լուռ* բառի հոմանիշը: Մինչդեռ ցածր տոնը միանշանակ պատշաճ է մեր աղոթարաններում, սակայն ակնածանքի այս սահմանափակ դիտարկումը չի կարող արտահայտել բառի ողջ իմաստը: *Ակնածանք* բառի հիմքը լատիներեն *revereri* բայն է, որը նշանակում է «վախենալ»:<sup>1</sup> Կարո՞ղ ենք զտնել այնպիսի եզրույթ, որն ավելի պերճախոս նկարագրի մեր հոգու զգացմունքները, երբ մենք լրջորեն խորհում ենք, թե ինչ է արել Փրկիչը մեզանից յուրաքանչյուրի համար:

Ես հիշեցի մի գեղեցիկ օրհներգի բառերը, որը մենք երգում ենք մեր հավաքատներում. «Հիսուսի մեծ սիրուց ես մնում եմ զարմացած»:<sup>2</sup> Երախտագիտության, գովասանքի և զարմանքի այդ խորը զգացողությունը ակնածանքի էությունն է, և դա մեզ պարտադրում է խուսափել ցանկացած տեսակի խոսելաձևից կամ վարքագծից, որը կարող է թուլացնել այդ զգացմունքները մեր կամ այլոց մոտ:

### Ժողովատները և հանգստության օրը

Ժամանակակից հայտնություններից մենք գիտենք, որ հանգստության օրվա երկրպագության կարևոր մասն է «զնալ աղոթքի տուն և [մեր] հաղորդությունները մատուցել [Տիրոջ] սուրբ օրը» (Վարդապետություն և Ուխտեր 59.9): «Աղոթքի



տները», որտեղ մենք հավաքվում ենք հանգստության օրը, մեր սուրբ հավաքատներն են:

Նախագահ Ռասսել Մ. Նելսոնն օգնել է մեզ ավելի լավ հասկանալ Փրկիչի հանդեպ մեր ունեցած ակնածանքի և Հանգստության օրվա հետ կապված մեր զգացողությունների սերտ կապը: Հանգստության օրը պատվելու վերաբերյալ իր իսկ փորձառությամբ կիսվելով՝ Նախագահ Նելսոնը պատմել է. «Ես սուրբ գրություններից իմացա, որ իմ վարքն ու վերաբերմունքը Հանգստության օրվա հանդեպ կազմավորում են մի *նշան* իմ և Երկնային Հոր միջև»:<sup>3</sup>

Ճիշտ, ինչպես Հանգստության օրվա մեր վարքն ու վերաբերմունքը Տիրոջ հանդեպ մեր նվիրվածության նշանն են, մեր վարքն ու վերաբերմունքը և անգամ հագուստի ձևը, մինչ Նրա աղոթքի տանն ենք, նմանապես կարող են ցույց տալ ակնածանքի աստիճանը, որը մենք զգում ենք Փրկիչի հանդեպ:

### Հավաքատներ և արարողություններ

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Զեֆրի Ռ. Հոլլանդը հստակեցրել է այդ գաղափարի վերաբերյալ մեր հասկացողությունը, հայտարարելով.

«Տանը կենտրոնացած ավետարանի ուսուցման համար ժամանակ գտնելուց բացի, մեր փոփոխված կիրակնօրյա ծառայությունը . . . շեշտում է Տիրոջ Ընթրիքի հաղորդությունը՝ որպես մեր շաբաթական երկրպագության սրբազան, հասկացված հիմնական մաս: Յուրաքանչյուրս անհատապես պիտի հիշի, որ Քրիստոսը մահացավ կոտրված սրտով՝ ամբողջապես միայնակ կրելով ողջ մարդկային ընտանիքի մեղքերը և վշտերը:



Քանի որ մենք նպաստեցինք այդ օրհասական բեռին, այդ պահը պահանջում է մեր հարգանքը»:<sup>4</sup>

Կարևոր է հիշել, որ Փրկիչի նկատմամբ հարգանքի այս գերազույն պահի համար նշանակված վայրը հավաքատունն է: Ի լրացում ամեն շաբաթ հաղորդության արարողության ընթացքում զգացած ակնածանքի, երբ մենք խորհում ենք հավաքատներում տեղի ունեցող քահանայության այլ արարողությունների և օրհնությունների մասին, ներառյալ երեխաների անվանակոչումն ու օրհնությունը, մկրտություններն ու հաստատումները, քահանայության արարողությունները և կոչումներում ձեռնադրվելը, ակնածանքի և հարգանքի մեր զգացողությունները բազմապատկվում են: Այդ արարողություններից և օրհնություններից յուրաքանչյուրը կարող է բերել Սուրբ Հոգու զեղում, եթե մասնակիցները և այցելուները զան ակնածալից վերաբերմունքով:

### Հավաքատներ և երկրպագում

Հանգստության օրը մեզ հնարավորություն է ընձեռում երկրպագել Տիրոջը



տանը կատարած ուսումնասիրությունների ընթացքում և որպես ժողովուրդ՝ մեր հաղորդության և այլ ժողովների ընթացքում: Եկեղեցու վաղ օրերից սկսած՝ Սրբերն ուրախությամբ հավաքվել են միասին շփվելու և եղբայրության ու քույրության կապեր ստեղծելու համար: Մեր հավաքատներն անգամ այնպես են նախագծված, որ շաբաթվա ընթացքում այդպիսի միջոցառումներ անցկացվեն: Ինչևէ, մենք երբեք տեսադաշտից չպիտի կորցնենք այս շինությունների հիմնական նպատակը, որը երկրպագության վայր ապահովելն է:

Երկրպագությունը և ակնածանքը սերտորեն կապված են: «Աստծուն երկրպագելիս մենք մոտենում ենք Նրան ակնածալից սիրով, խոնարհությամբ և խորը պաշտամունքով: Մենք ճանաչում և ընդունում ենք Նրան որպես մեր ինքնիշխան Թագավոր, տիեզերքի Արարիչ,

մեր սիրելի և անսահման սիրող Հայր»:<sup>5</sup>

Երկրպագության այս առանցքային նպատակը պետք է ազդի հավաքատներում ցուցաբերած մեր վարքի վրա, նույնիսկ, եթե մենք ներգրավված ենք հասարակական կամ ստեղծագործական միջոցառումներում: Պետք է մեծ զգուշություն ցուցաբերվի Եկեղեցու միջոցառումների արդյունքում առաջացած կառույցի որևէ մասի անկարգությունը կամ վնասը նվազագույնին հասցնելու համար, և պետք է միջոցներ ձեռնարկվեն այդպիսի դեպքի առթիվ այն արագ մաքրելու կամ վերանորոգելու համար:

Երեխաներին և երիտասարդներին կարելի է սովորեցնել, որ հավաքատան հանդեպ ակնածանքը և հոգատարությունը պետք է ցուցաբերվի ոչ միայն կիրակնօրյա ժողովների ժամանակ: Հավաքատները մաքրելու գործում անդամների մասնակցությունը, հատկապես ծնողների և երեխաների համատեղ մասնակցությունը, հրաշալի միջոց է մեր սուրբ շինությունների հանդեպ ակնածանք զարգացնելու համար: Ինչպես վկայում է իմ ընկերոջ փորձը, կապված ցգի համաժողովի ավարտից հետո այնտեղ ամեն բան կարգի բերելու հետ, հավաքատան համար հոգ տանելու հենց այդ գործողությունը երկրպագության միջոց է և հրավիրում է Տիրոջ Հոգին:



PHOTOGRAPH BY JAMES LUFF JEFFERY

PHOTOGRAPH OF MEMBERS STANDING OUTSIDE BY MASSIMO CRISCIONE



*Մեր  
հավաքատների  
համար հոգ  
տանելը  
երկրպագության  
մի ձև է և  
հրավիրում է  
Տիրոջ Հոգին:*



### Հավաքատները և Փրկիչը

Նախագահ Նելսոնի մարգարեական առաջնորդությամբ նշանակալից ջանքեր են ներդրվել համոզվելու համար, որ Հիսուս Քրիստոսի անունը երբեք չի կրճատվում, երբ մենք արտասանում ենք Նրա Եկեղեցու անունը: Նման կերպ, մենք պետք է թույլ չտանք, որ մեր երկրպագության առանցքը շեղվի Փրկիչից, ներառյալ մեր երկրպագության վայրերում:

Մենք սովոր ենք տաճարն անվանել Տիրոջ տուն, որը ճիշտ և կարևոր նշանակություն ունի: Միգուցե մենք ավելի հակված ենք մոռանալու, որ մեր հավաքատներից յուրաքանչյուրը նվիրագործված է քահանայության իշխանությամբ, որպես մի վայր, որտեղ կարող է բնակվել Տիրոջ Հոգին, և որտեղ Աստծո զավակները՝ լինեն անդամներ, թե ոչ, կարող են գալ «իրենց Քավիչի իմացությանը» (Մոսիա 18.30):

Վերջերս հայտարարված նախաձեռնությունը, զարդարելու մեր հավաքատները արվեստի գործերով, որոնք հարգանքով են պատկերում Փրկիչին և Նրա մահկանացու և հետմահու կյանքի աստվածային իրադարձությունները, կոչված են Նրան ավելի մոտեցնելու մեր աչքերը, միտքն ու սրտերը: Երբ դուք մտնում եք աղոթքի այս տները ժողովների և միջոցառումների համար, մենք սիրով հրավիրում ենք ձեզ կանգ առնել, դիտել և խորհել այս սուրբ նկարների շուրջ, դիտել դրանք ձեր երեխաների հետ և թույլ տալ, որ դրանք մեծացնեն ձեր երկրպագության և ակնածանքի զգացմունքները Աստծո հանդեպ:

Հին Կտակարանի մարգարե Ամբակումը հայտարարել է. «Տերը իր սուրբ տաճարումն է, լռիչ նորա առաջին, ով բոլոր երկիր» (Ամբակում 2.20): Մենք նույնպես եկեք հիշենք, որ Տիրոջ Հոգին մեր հավաքատներում է և կոզեշնչի մեզանից յուրաքանչյուրին՝ ակնածալից վարք ցուցաբերել Նրա առաջ: ■

### ՀՐՈՒՆԵՐ

1. “Revereri,” Lexico Powered by Oxford, lexico.com.
2. «Ես մնում եմ զարմացած», *Հիմներ և մանկական երգեր*, էջ 22:
3. Ռասսել Մ. Նելսոն, «Կիրակին բերկրանք է», *Հիսուս*, մայիս 2015, 130:
4. Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդ, «Ահա Աստծո Գառը», *Հիսուս*, մայիս 2019, 45:
5. Դին Մ. Դեյվիս, «Երկրպագության օրհնությունները», *Հիսուս*, նոյ. 2016, 94:

# Չափահաս Երիտասարդներ

Այս բաժնում

**44 Արդյո՞ք կախվածությունը  
նման է ապստամբությանը**

Դեսթինի Յարբրո

**48 7 խորհուրդ  
պոռնոգրաֆիայի  
օգտագործումը  
հաղթահարելու համար**  
Ռիչարդ Օսթլեր

**Միայն թվային տարբերակով**

**Աջակցելով մայրիկիս սթափու-  
թյուն տանող ճանապարհին**

Օնաստասիա Զոլ

Գտեք այս հոդվածները և ավելին.

- **liahona.ChurchofJesusChrist.org**  
կայքում:
- **YA Weekly** (Gospel Library հավելվածի  
«Չափահաս Երիտասարդներ» բաժնում):

**Կիսվեք ձեր պատմությամբ**

Ունե՞ք որևէ հետաքրքիր պատմություն,  
որով կցանկանայիք կիսվել: Ցանկանո՞ւմ  
եք տեսնել հոդվածներ որոշակի թեմա-  
ներով: Եթե այդպես է՝ սպասում ենք ձեր  
արձագանքին: Կարող եք ներկայացնել  
ձեր հոդվածը կամ կարծիքը **liahona**  
**.ChurchofJesusChrist.org** կայքում:

## Դուք կարող եք ազատություն գտնել

Արդյո՞ք դուք կամ ձեր սիրելիներից մեկը հայտնվել եք սայթաքելու, ապաշխարելու, նորից սկսելու և նորից սայթաքելու ոլորանում: Բազմաթիվ հրաշալի երիտասարդ չափահասներ, որոնց հետ ես աշխատել եմ, մինչ ծառայում էի որպես երիտասարդ ամուրիների ծխի եպիսկոպոս, ընկել էին նույն ծուղակը: Բայց շատերը նաև ազատություն էին գտել Հիսուս Քրիստոսի Քավության միջոցով: Կախվածության մասին ուղերձները այս ամսվա բաժնում առաջարկում են օգտակար մտքեր ազատու-թյուն գտնելու վերաբերյալ՝ թե՛ ձեզ համար և թե՛ ուրիշների:

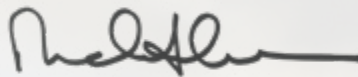
Ամենակարևոր բանը, որ մենք պետք է հիշենք այն է, որ մենք բոլորս Երկնային Հոր սիրելի զավակներն ենք: Երեց Դիտեր Ֆ. Ուիլսոնը նույնպես է. «[Աստված] չի սպասում, որ դուք հաղթահարեք ձեր թու-լություններն ու վատ սովորությունները և նոր սիրի ձեզ: Նա սիրում է ձեզ այսօր, և ամբողջությամբ հասկանում ձեր մաքառումները: . . . Նա գիտի ձեր զղջումի վերաբերյալ, երբ դուք սխալվել եք կամ ձախողվել: Այնու-մենայնիվ, Նա սիրում է ձեզ» («Ուրախությամբ ապրել ավետարանով», *Լիահոնա*, նոյեմբեր 2014, 123, շեղագրումն ավելացված է):

Մյուս կողմից, սատանան կփորձի ձեզ համոզել, որ ձեզ համար հասանելի չէ Երկնային Հոր սերը և Փրկչի՝ ձեզ վերափոխելու և մաքրելու ուժը: Սատանան կփորձի պահել ձեզ ամոթի և ինքնահիասթափության հորձանուտում, սակայն մի հավատացեք նրա ստերին:

Դրա փոխարեն դիմեք Երկնային Հորը: Մի վախեցեք բացել ձեր սիրտը ձեր եպիսկոպոսի կամ ճյուղի նախագահի և մյուսների առաջ, ովքեր սիրում են ձեզ: Մինչ կկարդաք հույս ներշնչող պատմություններն այն երիտասարդ չափահասների, ովքեր կախվածություններ են ունեցել, գործեք ըստ ձեր ստացած տպավորությունների: Եղեք համբերատար ինքներդ ձեր հանդեպ, հիշեք ձեր աստվածային էության մասին, գնա-հատեք օրվա ընձեռած հնարավորությունները և հավատացեք Հիսուս Քրիստոսի բժշկող զորությանը: Նա և բազմաթիվ աղբյուրներ կօգնեն մեզ հաջողության հասնել՝ գտնելու մեր ցանկացած ազատությունը: Երբեք մի հուսալքվեք:

Ձեր ընկեր,

Ռիչարդ Օսթլեր







# Արդյո՞ք կախվածությունը նման է ապստամբությանը

Կախվածության ավելի լավ ընկալումը կօգնի մեզ վստահել, որ մի օր Տերը կազատի մեզ գերությունից:

## Դեսթինի Յարբրո

Մեր ընկած աշխարհում կախվածությունը ումանց համար հիասթափեցնող և կյանքեր փոխող իրականություն է: Երբ մենք օգտագործում ենք կյանքի համար վնասակար որևէ բան, լինի դա սնունդ, դեղատոմսով դեղամիջոցներ, սոցիալական մեդիա, բամբասանք, պոռնոգրաֆիա, սուտ, մոլեխաղ կամ նույնիսկ ավելորդ մարզումներ, մենք հեշտությամբ կարող ենք հայտնվել կախվածության մեջ:

Մինչ ես հետևում էի իմ շրջապատի հրաշալի, սիրող մարդկանց, ովքեր պայքարում էին կախվածության դեմ, ոչ թե միայն տրվում սխալ ընտրությունների, ես դիմեցի սուրբ գրություններին և կախվածության վերաբերյալ այժմյան հետազոտություններին՝ ավելի լավ հասկանալու այս նյարդաբանական ազդակները և հարկադրվածությունը:

## Կախվածության որոմները

Կախվածությունը ղեկավարելը կարող է նման լինել այգին խնամելուն: Մեկ անգամ որոմներից ազատվելով՝ մենք չենք ակնկալում, որ ամեն բան վերջացավ: Մենք գիտենք, որ ավելի շատ որոմներ կբարձրանան, ուստի, մենք զգոնությամբ և կանոնավոր կերպով հանում ենք որոմները, որպեսզի պաշտպանենք բույսերը:

Երբ մենք պայքարում ենք կախվածության դեմ, գուցե հուսալքվենք, երբ նույնիսկ ապաշխարելուց և օգնություն փնտրելուց հետո կրկնում ենք մեր սխալը: Մեզ գուցե զարմացնի և զայրացնի այն փաստը, որ այդ փորձությունները հատկապես ուժգին են լինում

մեր կյանքի շատ երջանիկ կամ շատ տխուր պահերից հետո: (Ճիշտ, ինչպես ավելի շատ որոմներ են սկսում աճել թարմացնող անձրևից կամ ուժգին փոթորիկներից հետո:)

## Կախվածության և գիտակցված ապստամբության տարբերությունը

Ես բացահայտել եմ, որ սատանան կախվածությունը օգտագործում է որպես «ապացույց», որ մեզ ներհատուկ են չար ցանկությունները, որ ի սկզբանե դատապարտված ենք, կամ որ Տերը հրաժարվել է մեզանից: Դևս օգտագործում է ամոթը մեզ հուսահատության հասցնելու համար, մատնացույց անելով, որ անկախ այն բանից, թե քանի անգամ ենք ապաշխարել, փորձությունները շարունակում են գլուխ բարձրացնել:

Կան շատ պատճառներ, թե ինչու են մարդիկ հակված կախվածություն ունենալուն, սակայն կախվածությունը հաճախ սկսվում է «մեծ և անհասանելի կարիքները» բավարարելու փորձից:<sup>1</sup> Այսպիսով, մինչ ապստամբությունը *կարող է* առաջ բերել կախվածություն և կախվածությունները *կարող են* հանգեցնել մեղքի, դրանք հաճախ սերմանվում կամ ուժգնանում են թուլության, այլ ոչ թե գիտակցված ապստամբության ժամանակ:<sup>2</sup>

Բարեբախտաբար, մենք գիտենք, որ թուլությունը կարող է մեզ հնարավորություն տալ սովորելու շնորհի մասին և զարգացնելու մեծ հավատ Հիսուս Քրիստոսի բուժիչ զորության նկատմամբ:<sup>3</sup>



## Մինչև գերությունից ազատումը

Մորմոնի Գրքում մենք գաղափարներ ենք գտնում կախվածության թակարդից խուսափելու վերաբերյալ երկու խումբ ժողովուրդների օրինակներից. Լիմքի ժողովուրդը և Ալմայի ժողովուրդը:

Երկու խմբերն էլ երկար ժամանակ գտնվում էին գերության մեջ: Երկուսն էլ գիտակցում էին, որ «չկար ոչ մի միջոց, որ նրանք կարողանային ազատվել» գերությունից (Մոսիա 21.5): Երկուսն էլ ժամանակի ընթացքում դիմեցին Տիրոջ օգնությանը:

Լիմքի ժողովուրդը գերության մեջ էր օրինազանցությունների պատճառով: Առանց Տիրոջ օգնությունը փնտրելու, նրանք «զայրույթով» երեք անգամ կռվի էին դուրս եկել իրենց հակառակորդների դեմ: Յուրաքանչյուր կռիվն ավարտվել էր նրանց պարտությամբ: Երբ նրանք սկսեցին խոնահեցնել իրենց, «Տերը դանդաղ էր նրանց աղաղակը [սեփա՝ . . . [սակայն Նա] լսեց նրանց աղաղակները և սկսեց փափկացնել Լամանացիների սրտերը, այնպես որ նրանք սկսեցին թեթևացնել նրանց բռնները» (Մոսիա 21.15, շղագրերն ավելացված են): Նրանք օրհնվում էին իրենց մեծացող խոնարհության համար, սակայն «Տերը հարմար չէր տեսնում նրանց ճորտությունից ազատել», մինչև որ շատ ժամանակ անցավ:

Ալմայի ժողովուրդը գերության մեջ էր անկախ իրենց արդարակեցությունից, սակայն նրանք «դուրս թափեցին իրենց սրտերն առ [Աստված]»: Նույնիսկ նրանց արդար ցանկություններն իմանալով՝ Աստված թույլ տվեց որոշ ժամանակ անցնի, նախքան գերությունից ազատվելը: Մինչև նրանք շարունակեցին ապավինել Նրան, Նա խոստացավ «թեթևացնել[ի] բռնները, որոնք դրվել են ձեր ուսերին, որպեսզի դուք մինչև անգամ չզգաք դրանք ձեր մեջքին, նույնիսկ մինչև դուք [դեռևս] ճորտության մեջ եք»: Ի պատասխան, նրանք «զվարթությամբ ու համբերությամբ հնազանդվեցին Տիրոջ ողջ կամքին» (Մոսիա 24.12, 14, 15):

Երկու խմբերն էլ ի վերջո ազատվեցին: Եվ մեզ նույնպես խոստացված է, որ եթե մենք դիմենք Տիրոջը մեր գերության մեջ, մենք «հետագայում [կկարողանանք] կանգնել որպես վկաներ [Նրա] համար», և հաստատ կիմանանք, որ Տեր Աստված «այցելում է

Իր] ժողովրդին իրենց չարչարանքների մեջ» (Մոսիա 24.14) և իրենց կախվածությունների մեջ:

## Հանգիստ եղեք

Եթե դուք պայքարում եք կախվածության դեմ, հիշեք, որ Տիրոջ օգնությամբ այս ժամանակը կարող է հարուստ հող նախապատրաստել Քրիստոսանման հատկանիշներ զարգացնելու համար: Մինչև դուք ավելի խոնարհեցնեք ձեզ, դուք կկարողանաք սովորել համբերատար, կարեկցող, երկայնամիտ և հեզ լինել:

Հանդիպեք քահանայության ձեր ղեկավարների և նրանց հետ, ովքեր կարող են ձեզ օգնել, և օգտագործեք Երկնային Հոր ունեցած գանազան գործիքները, որոնք նախատեսված են օգնելու ձեզ ազատություն գտնել: Ապավինեք Տիրոջը. մինչև դուք ջանասիրաբար կիսկանեք Նրան, Նա կարող է այս հուսահատեցնող և հիասթափեցնող մարտահրավերը դարձնել զորեղ հնարավորություն հոգին զստելու համար:<sup>4</sup>

Վաղ օրերի ավստրալիացի մի Վերջին Օրերի Սուրբ, երբ համեմատել է իր անցյալը և ներկան, ասել է. «Իմ անցած կյանքը [եղել] է որոմների անապատ, որտեղ դժվար կլինեք գտնել նույնիսկ մեկ ծաղիկ: [Սակայն] այժմ որոմներն անհետացել են, իսկ դրանց փոխարեն ծաղկում են ծաղիկները»:<sup>5</sup>

Եթե ես և դուք մշտապես մաքրենք մեր այգու որոմները և դիմենք Տիրոջը մեր դժվար պահերին, մենք կստանանք Ալմայի ժողովրդին տրված խոստումը. «Հանգիստ եղեք, քանզի եզուց ես ազատելու եմ ձեզ ճորտությունից» (Մոսիա 24.16):

Շարունակե՛ք մաքրել որոմները. բերքահավաքի համար արժե դա անել: ■

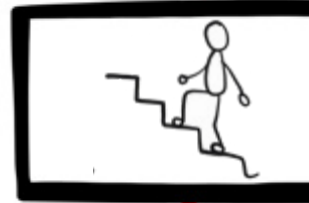
*Հեղինակն ապրում է Տեխասում, ԱՄՆ:*

### ՀՂՈՒՄՆԵՐ

1. Spencer W. Kimball, "Jesus: The Perfect Leader," *Ensign*, Aug. 1979, 5.
2. Տես Ա Կորնթացիս 15.42-44:
3. Տես Բ Կորնթացիս 12.9, Եթեր 12.27:
4. Տես Եսայիա 51.3:
5. Martha Maria Humphreys, quoted in Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.

# 7 խորհուրդ պոռնոգրաֆիայի օգտագործումը հաղթահարելու համար

Աշխատելով երիտասարդ ամուրիների հետ, ովքեր փորձում են հաղթահարել պոռնոգրաֆիայի անկառավարելի օգտագործումը, ես գտել եմ մի քանի խորհուրդներ, որոնք դուք նույնպես կարող եք օգտակար համարել:



## Ռիչարդ Օստլեր

Երբ ինձ ձեռնադրեցին որպես երիտասարդ ամուրիների ծխի նոր եպիսկոպոս, իմ գրասենյակի դռան մոտ երիտասարդ ամուրիների մի ամբողջ շարք սպասում էր, որպեսզի հանդիպեր ինձ հետ: Կռահեք, թե մենք ի՞նչ էինք քննարկում այդ առաջին հարցազրույցի ժամանակ: Պոռնոգրաֆիայի օգտագործումը:

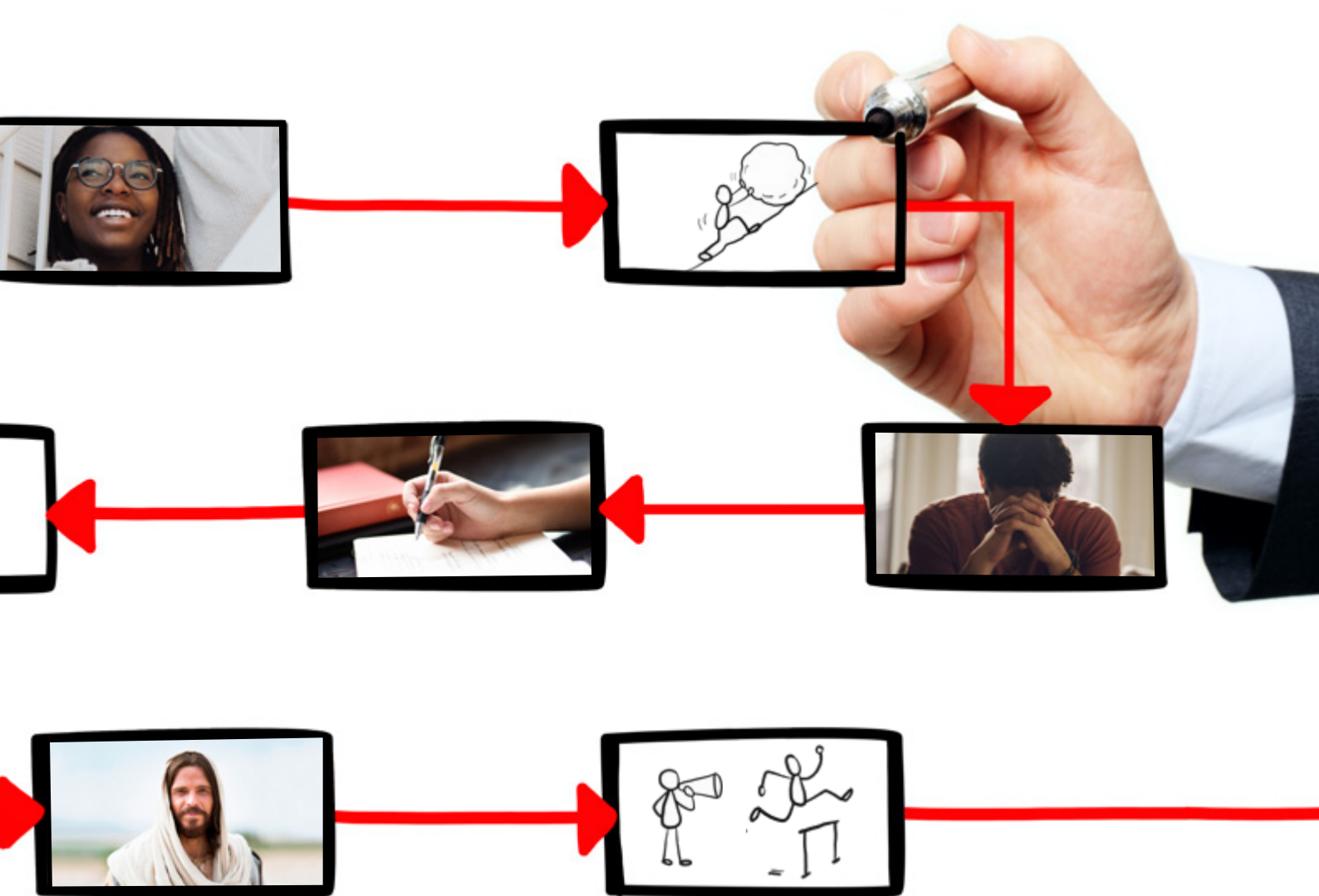
Եվ հաջորդ երեք օրերի ընթացքում, փորձելով օգնել երիտասարդ ամուրիներին հաղթահարել կախվածությունն առաջացրած սովորությունը, սա դարձել էր իմ կոչման մեծ ոլորտը, ուստի, ես գիտեի, որ պետք է սովորեի հնարավորինս շատ բան: Ես ծոմ էի պահում, աղոթում, տաճար այցելում, խորհրդակցում այլ ղեկավարների հետ, վերանայում բոլոր հնարավոր նյութերը, հաճախում կախվածություններից ազատվելու դասերի և սովորում նրանցից, ովքեր աշխատում էին ազատվել: Ուզում եմ կիսվել իմ սովորածի վերաբերյալ մի քանի հուսալի մտքերով:

## 1. Իմացեք, որ դուք գավակն եք Երկնային Ծնողների, ովքեր սիրում են ձեզ

Եթե դուք աշխատում եք ազատվել պոռնոգրաֆիայի անկառավարելի օգտագործումից, գուցե զգում եք, որ հեռացել եք Երկնային Հորից, քանի որ մտածում եք, որ արժանի չեք սիրո կամ օգնության, մինչև կլուծեք այդ խնդիրը: Սա ճիշտ այն է, ինչ ուզում է սատանան. հեռացնել ձեզ բոլորից, ովքեր սիրում են ձեզ, ներշնչելով մի գաղափար, որ դուք կարող եք ինքներդ հաղթահարել պոռնոգրաֆիան և միայն այդ ժամանակ արժանի կլինեք, որ ձեզ սիրեն:

Ձեր աստվածային Եության շնորհիվ դուք միշտ արժանի եք ստանալու հույս, ոգեշնչում և անձնական հայտնություն՝ Երկնային Հոր կողմից, և Հիսուս Քրիստոսի բժշկող զորությունը, որպեսզի հաղթահարեք պոռնոգրաֆիան:<sup>1</sup> Մի հեռացեք Նրանցից կամ մարդկանցից, ովքեր սիրում են ձեզ:





## 2. Հեռացրեք ամոթը

Ես հասկացել եմ, որ ամոթը հեռացնելով, խիստ կարևոր քայլ կկատարեք պոռնոգրաֆիան հաղթահարելու գործում: Ամոթն այն զգացումն է, որի դեպքում դուք ձեզ զգում եք կոտրված, վնասված կամ վատ անձնավորություն: Ձեր անձի վերաբերյալ այս վնասակար մտքերին հավատալը իրականում կարող է պահել ձեզ կախվածության ոլորանի ծուղակում: Ձեր արածի համար զղջում զգալը ապաշխարհության գործընթացի մի մասն է և կարող է օգնել ձեզ փոխելու ձեր վարքագիծը: Սակայն ամոթը ստիպում է ձեզ զգալ, ասես ձեր ողջ էությանը դուք վատն եք, և Փրկիչի օգնությանը արժանի չեք:<sup>2</sup>

Երկնային Հայրը ցանկանում է, որ դուք ունենաք լիարժեք հույս առ Հիսուս Զրիստոսը և Նրա Քավության օրհնությունները: Ամոթը նայում է հետ՝ պահելով ձեզ ստերի և ինքնահիասթափության հորձանուտում: Խնդրում եմ, հեռու մնացեք ամոթի արահետից:

## 3. Մի շտապեք օգտագործել «կախվածություն» պիտակը

Շատ մարդիկ համարում են, որ իրենք «կախվածություն» ունեն պոռնոգրաֆիայից: Ես զգուշացնում եմ ձեզ սխալմամբ չվերագրել ձեզ այն: Երիտասարդների մեծ մասը, ովքեր պայքարում են պոռնոգրաֆիայի դեմ, իրականում կախվածություն չունեն դրանից:<sup>3</sup> Եվ այդ եզրույթի սխալ օգտագործումը

կարող է դժվարացնել դադարեցնել պոռնոգրաֆիայի կիրառումը ամոթի, հուսալքության և ինքնահիասթափության պատճառով, որոնք հետևում են դրան:

## 4. Գրեք կանխարգելման անձնական ծրագիր

Կանխարգելման անձնական ծրագիրը երեք մասից բաղկացած փաստաթուղթ է, որը կարող է օգնել ձեզ հաղթահարել պոռնոգրաֆիան:

*Մաս 1.* Կազմեք ձեր հրահրիչների ցանկը: Հրահրումը ոլորանի առաջին քայլն է, որը տանում է պոռնոգրաֆիայի դիտմանը: Կան տարբեր տեսակի հրահրիչներ.

- **Իրավիճակային.** միջավայրեր, որոնք հրահրում են անցյալի մտքերի կամ վարքի պատճառով (օրինակ, նույն սենյակում լինելը կամ օրվա որոշակի ժամը)
- **Լարվածություն/անհանգստություն/միայնություն/տրավմատիկ իրադարձություններ.** բարդ հույզերը կամ իրավիճակները, որոնք հրահրում են ձեզ անդադառնալ պոռնոգրաֆիային, որպես այդ զգացողություններից խուսափելու կամ դրանց հետ հաշտվելու եղանակ
- **Տեսողական.** ոչ պոռնոգրաֆիկ նյութի պատահական ազդեցությունը, որը հրահրում է սոցիալական ցանցերի, ֆիլմերի, նկարների և այլ բաների միջոցով



անդրադառնալով: Ձեր քայլերը կարող են օգնել ձեզ դուրս գալ պահի ազդեցությունից: Երբ հրահրիչը նահանջում է, վերանայեք ձեր կանխարգելիչ ծրագիրը, թե ինչը օգնեց ձեզ և ինչպես այն կարելի է փոփոխել՝ հաջորդ անգամ ավելի արդյունավետ դարձնելու համար: Պահեք այն մի այնպիսի վայրում, որը կարող եք ամեն օր տեսնել:

## 5. Հասկացեք սայթաքելու և վատ սովորություններին վերադառնալու տարբերությունը

Երբ սայթաքում եք, դուք սխալվում եք, սակայն արագ ուղղում եք ձեր սխալը և օգտագործում այն որպես սովորելու փորձառություն՝ բարելավելով ձեր կանխարգելիչ ծրագիրը: Վերադառնալ վատ սովորությունների՝ նշանակում է հուսալքվել, այլևս չփորձել և դառնալ անտարբեր:

Իմացեք, որ սայթաքելը ձեր կանխարգելիչ ծրագիրը բարելավելու մասն է կազմում: Մի եզրակացրեք, որ դուք տապալել եք ձեր ողջ առաջընթացը կամ ձեր գործադրած ջանքերը զուր էին, քանի որ դա այդպես չէ: Առաջ նայեք դրական վերաբերմունքով և իմացեք, որ մեկ օրով մոտեցել եք ապաքինմանը:

Երբ սայթաքում եք, հարցրեք ինքներդ ձեզ.

- Ի՞նչ պատահեց:
- Ինչո՞վ էր տարբերվում այս հրահրիչը:
- Արդյո՞ք դուք վերջերս գերլարված իրավիճակում էիք: Ինչպիսի՞ զգացողություններ ունեիք:
- Գուցե ձեզ թուլացրել էր որոշ ժամանակ սուրբ գրություններից հեռու լինելը:
- Գուցե վերջերս չէի՞ք մարգվում:
- Գուցե ձեր կանխարգելիչ ծրագրի որևէ կետ անօգտակար է:
- Հաջորդ անգամ ի՞նչը կարող եք փոխել:

Գրի առեք ձեր սովորածը և շարունակեք առաջընթանալ:

*Մաս 2.* Ծրագրեք, թե ինչպես կանխել հրահրիչների հետ բախումը:

Օրինակ, եթե դուք ունեք իրավիճակային հրահրիչ՝ կապված գիշերվա ուշ ժամի հետ, անկողին մտնելուց 30 րոպե առաջ անջատեք ձեր հեռախոսը կամ քնելուց ձեր հեռախոսը ձեր սենյակում մի պահեք. դա կարող է օգտակար լինել: Եթե պոռնոգրաֆիան միջոց է բարդ զգացողությունները հաղթահարելու համար, գտեք այդ զգացողությունները հաղթահարելու ավելի լավ տարբերակ: Մարգվելը կամ դեղամիջոցները կարող են օգնել նվազեցնել ձեր լարվածության կամ անհանգստության մակարդակը: Ընկերների հետ հանդիպումները կամ ինստիտուտի դասերին մասնակցությունը կարող է նվազեցնել ձեր միայնությունը: Խորհեք, թե ինչի դեմ եք դուք պայքարում, և որ տարբերակները կարող են օգտակար լինել ձեզ համար:

Նաև **մի թերագնահատեք հոգևոր գործիքները:** Աղոթքը, սուրբ գրությունների ուսումնասիրությունը, ծառայությունը, եկեղեցի և տաճար հաճախելը հզոր գործիքներ են, որոնք կենսական նշանակություն ունեն հրահրիչները կանխելու և ձեզ օգնելու համար, որ ուժեղ մնաք:

*Մաս 3.* Ծրագրեք, թե ինչ եք անելու, երբ հրահրվում եք: Յուրաքանչյուր հրահրիչի հետ կապված գրեք ձեր զանազան ծրագրերը:

Օրինակ, երբ դուք հրահրվում եք, կարող եք անմիջապես անջատել ձեր հեռախոսը, հաղորդագրություն ուղարկել կամ զանգել մեկին, գնալ զբոսնելու կամ մարգվել, կարողա՞լ Մորմոնի Գրքից կամ անել ցանկացած այլ բան, որը կարող է օգնել ձեզ շեղելու ձեր մտքերը:

Գրի առեք քայլեր, որոնք օգտակար կլինեն ձեր դեպքում: Երբեմն հրահրիչները կնահանջեն, նախքան ձեր նախատեսած բոլոր քայլերին





## 6. Հավատացե՞ք Փրկիչի բժշկող գործընթացը

Հիսուս Քրիստոսը կարող է օգնել ապաշխարության գործընթացում, և Նա գործություն ունի տալու ձեզ հնարավորություն, երբ դուք ձգտում եք հաղթահարել պոռնոգրաֆիան: Նա հասկանում է, թե դուք ինչ եք գգում, և սպասում է, որ վերցնի ձեզանից այդ բեռը: Մի մտածեք, որ Նրան դիմելով ավելացնում եք Նրա բեռը: Նա արդեն իսկ վճարել է այդ գինը ձեզ համար: Դրա փոխարեն արեք հնարավոր ամեն բան, ավելի մոտեցե՛ք Փրկիչին և խնդրե՛ք Նրան օգնել ձեզ բժշկվել, փոխել ձեր ցանկությունները և տալ ձեզ ավելի մեծ ուժ առաջ շարժվելու համար:

Ինչպես ուսուցանել է Տասներկու Առաքյալների Զվորումից Երեց Ուլիսես Սոարեսը. «Եթե մենք շարունակաբար ձգտենք հաղթահարել մեր մարտահրավերները, Աստված կօրինի մեզ բժշկվելու և հրաշքներ գործելու պարզևստեղծ: Նա կանի մեզ համար այն, ինչ մենք ինքներս չենք կարող անել»:<sup>4</sup>

## 7. Մի արե՞ք դա միայնակ

Կապերը և ընկերները նույնպես կարող են ուժ տալ և օգնել ձեզ առաջ ընթանալ: Պետք է ունենաք մեկը, ով կարող է օգնել ձեզ պատասխանատվություն կրել և տեսնել ձեզ ձեր լավագույն և վատագույն օրերի ընթացքում: Նրանք պետք է աջակցեն ձեզ՝ առանց դատելու: Դուք նույնպես կարող եք նույն կերպ աջակցել նրանց: Փնտրե՛ք ձեր Եկեղեցու ղեկավարների կամ ընտանիքի անդամների խորհուրդը: Անհրաժեշտության դեպքում, թերապևտը կամ արհեստավարժ հոգեբան-խորհրդատու կարող է նաև օգնել ձեզ բացահայտել թաքնված պատճառները, թե դուք ինչու խնդիրներ ունենք պոռնոգրաֆիայի հետ:

## Հիշե՛ք, որ դուք ապագա ծնող և ղեկավար եք

Դուք առաջին սերունդն եք, որ կարող եք 24/7 մուտք գործել պոռնոգրաֆիկ նյութեր: Ես հավատում եմ, որ այս մարտահրավերը հասունանում է ձեր սերնդի հետ, քանի որ դուք կունենաք ավելի

լավ գործիքներ և իմաստություն՝ ուրիշներին այս ծուղակից փրկելու համար, երբ մի օր դառնաք ծնող և առաջնորդ: «Մեր Երկնային Հայրը մեզ չի բերել երկիր ձախողվելու համար, այլ փառահեղ հաջողություն ձեռք բերելու համար»:<sup>5</sup>

Չնայած այս խորհուրդները կարող են օգնել պոռնոգրաֆիան հաղթահարելու ձեր ջանքերում, մի վախեցե՛ք դիմել նաև այլ աղբյուրների: Դեպի ապաքինում տանող յուրաքանչյուրի ճանապարհը տարբեր է լինում: Գտե՛ք այն, ինչն օգնում է ձեզ: Չհանձնվե՛ք: Գնահատե՛ք օրվա ընձեռնած հնարավորությունը: Դուք կարող եք դա անել: Դուք իրող կարող եք (տես Փիլիպպեցիս 4.13): Եվ դուք կդառնաք այն անձնավորությունը, որ նախատեսված էիք դառնալ:

Հեղինակն ապրում է Յուտայում (ՄՄՆ): ■

### ՀՂՈՒՄՆԵՐ

1. Քույր Ջոյ Դ. Ջոնսը բացատրել է տարբերությունը արժեքի և արժանավորության միջև «Անչափելի արժեք» ելույթում, *Լիստոնա*, նոյեմբեր 2017, 14:
2. Տես Վենդի Ուլրիխ, «Թույլ լինելը մեղք չէ», *Լիստոնա*, ապրիլ 2015, 23, «Shame versus Guilt: Help for Discerning God's Voice from Satan's Lies» (digital-only article), *Ensign*, Jan. 2020:
3. Տես Դավիթ Հ. Օուքս «Ազատվել պառնոգրաֆիայի ծուղակից», *Լիստոնա*, հոկ. 2015, 52: Նախագահ Օուքսը նկարագրում է պոռնոգրաֆիայի մեջ ներգրավվածության չորս տարբեր աստիճանները. (1) պատահական բացահայտումը, (2) հազվադեպ օգտագործումը, (3) ինտենսիվ օգտագործումը և (4) անկառավարելի օգտագործումը (հակվածություն): Օգտակար է գիտակցել, որ պոռնոգրաֆիա օգտագործողներից ոչ բոլորի մոտ է ձևավորված «կախվածություն»: Հույս կա, որ կարող եք հաղթահարել պոռնոգրաֆիան, անկախ այն բանից, թե ներգրավվածության որ փուլում եք:
4. Ուլիսես Սոարես, «Վերցնենք մեր խաչը», *Լիստոնա*, նոյեմբեր 2019, 114:
5. Ռիչարդ Գ. Սքոթ, «Մովորենք հասկանալ աղոթքների պատասխանները», *Ensign*, նոյ. 1989, 30:







## Երբ ես ձեռնադրվեցի

Ծառայելու Կալիֆորնիա Սան Բերնարդինո Միսիայում որպես լիաժամկետ միսիոներ, ընտանիքս կողքիս էր։ Սյա նկարում ես գրկել եմ եղբայրներիցս մեկին ձեռնադրվելուց անմիջապես հետո։ Այդ պահին հասնելու համար ես երկար ճանապարհ էի անցել, սակայն ես անչափ երախտապարտ եմ փոփոխությունների համար, որ տեսել եմ իմ մեջ և իմ ընտանիքում։

Ավագ դպրոցի նախաժամերին տարում ես լուրջ ավտովթարի ենթարկվեցի։ Դրանից առաջ ես պարզապես չէի անում այն ամենը, ինչ պետք է անեի։ Սակայն վթարից հետո իմ կիզակետն իսկապես փոխվեց։ Իմ կյանքը կարող էր ավարտվել հենց այդ պահին և այդտեղ, իսկ ես չէի ցանկանա նման ավարտ ունենալ։ Իմ եպիսկոպոսն օգնեց ինձ վերադառնալ ճիշտ ճանապարհի վրա՝ ամեն օր կարդալ Մորմոնի Գիրքը և նախապատրաստվել միսիա ծառայելու։

Վազքն իմ սպորտաձևն է, իմ կիրքը։ Վթարից հետո ես մի սեզոն բացակայեցի, և սկսեցի խորհել, թե նույնիսկ ինչն եմ ես թողել։ Սակայն ես դիմեցի Տիրոջը, և երբ արեցի դա, ես չտեսնված ժամանակաշրջան ունեցա հաջորդ տարի։ Ես շարունակում էի դժվարությունների հանդիպել, սակայն փոխվել էր այն, որ իմ համար անելու փոխարեն, ես դա անում էի Տիրոջ համար։

Ինձ փոխեց այն, որ ես պարզապես տեսա, թե որքան օրհնություններ կարող են բխել ավետարանի լրիվությունից։ Ստանալով այդ ողջ երջանկությունը և ուրախությունը, ես ուզում եմ տարածել այն ամբողջ աշխարհում։ Ես փափագում եմ, որ մարդիկ ունենան այն ուրախությունը, որն ունեն ամեն օր ավետարանի շնորհիվ։ Ահա թե ինչու եմ ես միսիա ծառայում. օգնելու «իրականացնել մարդու անմահությունն ու հավերժական կյանքը» (Մովսես 1:39)։

**Գերեթ Վ., 18 տարեկան,**

Հյուսիսային Կարոլինա, ԱՄՆ

## ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ



**54 Մարթայի ամենօրյա  
ծառայությունը**

Սամ Լոֆգրան

**58 Ինչպես ես բժշկում գտա  
սնռական բռնությունից**

Անանուն

**62 Հարցեր և պատասխան-  
ներ։ Ինչպե՞ս հաղթա-  
հարել միայնությունը  
Կարո՞ղ եմ ես միսիա  
ծառայել մտավոր  
խնդիրներով**

**64 Վերջին բառը։ Մեր հույ-  
սը, մեր լույսը, մեր ուժը**  
Երեց Ռոնալդ Ա. Ռասբանդ

**65 Մորմոնի Գրքի մարդիկ։  
Հարեդի եղբայրը**

# Մարթայի ԱՄԵՆՕՐՅԱ Տ





# ԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆԸ

*Այս մայրն ու դուստրը միասին ջանասիրաբար աշխատում են ապրել ավետարանով: Եվ Մարթան կարողանում է ապրել դրանով՝ առանձնահատուկ եղանակներով ծառայելով իր մորը:*



## Սամ Լոֆգրան

Եկեղեցու ամսագրեր

Մարթան 11-ամյա պորտուգալուհի է և իր տարիքի շատ աղջիկների նման սիրում է ժամանակ անցկացնել իր ընկերների հետ, ուտել և խաղալ իր տիկնիկներով: Նա նաև հաճույքով է ժամանակ անցկացնում իր մոր հետ: Սակայն իր մոր հետ ապրելը նշանակում է, որ Մարթան մի փոքր այլ կյանքով է ապրում, քան մյուս երեխաները:

Մարթայի Մայրը՝ Սոնյան, ծնվել է որոշ ֆիզիկական խնդիրներով, որի պատճառով դժվարանում է քայլել: Նա ամբողջովին կաթվածահար չէ, սակայն քայլելու համար օգտվում է հենակից: Նա չի կարող ինքնուրույն հագնվել, լողանալ կամ պառկել քնելու: Դրա համար էլ նա դժվարանում է մենակ ապրել: Վերջին մի քանի տարիների ընթացքում Մարթան կարողացել է ծառայել Սոնյային, օգնելով նրան անել բաներ, որոնք նա չի կարող անել ինքնուրույն:

«Ես տունը մաքուր եմ պահում, որպեսզի մայրիկս ավելի հեշտաությամբ տեղաշարժվի», - ասում է Մարթան: «Ես նաև ընդմիջում եմ խաղս, որպեսզի ժամանակ ունենամ ստուգելու, թե ինչպես է մայրիկը, և ինչով կարող եմ օգնել նրան: Երբ ես խաղում եմ և նա կանչում է, ես արագ գնում եմ, քանի որ դա կարող է հրատապ լինել»:

Սակայն Սոնյան փորձում է հնարավորինս թույլ տալ Մարթային նորմալ կյանք ունենալ: Եթե Սոնյան չունի որևէ օգնության կարիք, նա ամեն կերպ խրախուսում է Մարթային ժամանակ տրամադրել և խաղալ իր ընկերների հետ:



## ԿԻՐԱՌԵԼՈՎ ԻՐԵՆՑ ՀԱՎԱՏՔԸ

Մարթան հնարավորություն ունի ամեն օր կիրառել ավետարանը՝ մայրիկին ծառայելով: Նա իր վրա վերցնում է շատ պարտականություններ, որոնք սովորաբեր չունեն մյուս երեխաները: Օրինակ, նա վաղ է արթնանում, որպեսզի նախքան դպրոց գնալը օգնի մայրիկին պատրաստվել աշխատանքին: Առանց Մարթայի օգնության Սոնյան չէր կարողանա տեղաշարժվել կամ աշխատանքի գնալ ամեն օր:

Մարթան և Սոնյան նաև միասին հաճախում են եկեղեցի: Սոնյան մկրտվել էր ութ տարեկանում, ուստի, Մարթան մեծացել է եկեղեցում: Սոնյան սովորեցնում է Մարթային ավետարանի կարևորության մասին ամեն օր: Եղանակներից մեկը իրենց տանը Հիսուս Քրիստոսի բազմաթիվ նկարներն ունենալն է:

«Ես գիտեմ, որ Աստված ապրում է, և որ Հիսուս Քրիստոսն իրական է», - ասում է Սոնյան: «Եվ ես ուզում եմ, որ յուրաքանչյուր ոք, ով գալիս է իմ տուն, իմանա, որ հավատը շատ կարևոր է ինձ համար: Ինձ համար նաև կարևոր է ուսուցանել սա Մարթային, որպեսզի նա մեծանա Հիսուս Քրիստոսի վերաբերյալ այդ գիտելիքով»:

Մարթան ընդունել է իր մոր ուսուցանածը և շարունակում է ինքնուրույն ավելի սովորել ավետարանի մասին: Եղանակներից մեկը, որով նա սիրում է սովորել, սուրբ գրությունները կարդալն է, որն օգնում է նրան ավելի ամուր հարաբերություններ հաստատել Երկնային Հոր և Փրկիչի հետ: «Երբ ես կարդում եմ սուրբ գրությունները, զգում եմ, որ Քրիստոսն իմ կողքին է», - ասում է նա:

## ՄԻՆԻՍՏՐՈՒԹՅՈՒՆ ԳՏԵՔ

Մինչ դժվար կարող է լինել այդքան շատ պարտականություններ ունենալը, ամեն շաբաթ եկեղեցի գնալն օգնում է Մարթային գտնել իրեն անհրաժեշտ մխիթարությունը՝ շարունակելու օգնել իր մորը: «Երբ նրանք աղոթում են հաղորդության ժողովի սկզբում և վերջում, մեծ խաղաղություն եմ զգում», - ասում է նա: «Երբ ես այնտեղ եմ, երբեմն այնպիսի զգացողություն եմ ունենում, կարծես Երկնային Հայրն ասում է







ինձ, որ ես լավ մարդ եմ, և որ պետք է շարունակեմ լավ մարդ լինել և օգնել իմ մայրիկին»:

Երբ նա զգում է դա, հիշում է, թե որքան երախտապարտ է իր մոր համար: Նա զգում է, որ Երկնային Հայրն ուղարկում է հրեշտակների՝ աջակցելու իրեն: «Կարծում եմ, նա ուժ է տալիս ինձ արթնանալու, երջանիկ լինելու և հպարտանալու իմ մայրիկով», - ասում է Մարթան:

Դասերից մեկը, որ սովորել են Սոնյան և Մարթան միասին, այն է, որ կյանքը հեշտ կամ կատարյալ չէ ոչ մեկի համար: Սոնյան ասում է. «Իմ դժվարություններից ոչ մեկն ինձ չի տխրեցնում: Ես գիտեմ, որ Աստված տվել է ինձ այս մարմինը, արյունը և ոսկորները այսպիսին, քանի որ ես յուրահատուկ եմ, և Աստված ասել է ինձ, որ ես կարող եմ դա անել: Ես անում եմ հնարավոր ամեն բան: Ես կարող եմ անել ավելին, սակայն այսօր էլ ես գոհ եմ ինձանից: Ես հպարտանում եմ այն ամենով, ինչ անում եմ, ինչ ունեմ, և ինչ ես անելու եմ վաղը»:

Մարթան նույնպես գիտակցում է, որ ամեն բան լավ է լինելու, չնայած երբեմն կյանքում դժվարությունների է հանդիպում, մինչև հոգ է տանում իր մոր մասին: Նա տեսնում է, որ յուրաքանչյուր ոք ունի տարբեր մարտահրավերներ: «Ոչ մեկի կյանքը կատարյալ չէ», - ասում է նա: Սակայն իր իսկ մարտահրավերների մեջ Մարթան շարունակում է գտնել լավ բաներ յուրաքանչյուր իրավիճակում. իր մոր հետ ունեցած հարաբերությունները օրինակներից մեկն է: «Մայրիկս ունի ֆիզիկական սահմանափակումներ, սակայն մտավոր և հուզական առումով նա շատ խելացի է: Մենք իսկապես լավ ընկերներ ենք»:

## ԱՌԱՋ ՆԱՅԵՔ

Այսպիսով, ի՞նչ է սպասվում ապագայում Մարթային և Սոնյային: Մարթան ասում է. «Ես ուզում եմ մոտ մնալ մայրիկիս, և, իհարկե, ես ուզում եմ ամուսնանալ, երեխաներ ունենալ և ընտանիք ունենալ: Սակայն ապագայում, եթե կարողանամ, ուզում եմ տուն գնել թե՛ իմ ընտանիքի և թե՛ մայրիկիս համար, քանի որ չեմ ուզում նրանից հեռու լինել նույնիսկ մեկ օր»:

Սոնյան լավատեսորեն է վերաբերվում ապագային, ինչպես նաև միշտ երախտապարտ կլինի Մարթայի ընկերակցության և սիրո համար: Գեղեցիկ դուստր ունենալը հրաշք է: Շատ հրաշալի է, որ Մարթան կա իմ կյանքում: Նա Աստծո պարգևն է: Նա նախապատրաստել է Մարթային, որ այստեղ ինձ հետ լինի»: ■



Ես մղձավանջի միջով եմ անցել:  
Սակայն ավելի ուշ հասկացել  
եմ, որ իմ ամենամութ պահերին  
ես կարող էի ապավինել իմ  
Փրկիչին:



# Ինչպես ես բժշկում գտա սեռական բռնությունից

## Անանուն

Իմ մղձավանջը սկսվեց, երբ ես ընդամենը յոթ տարեկան էի, և մայրս նորից ամուսնացավ: Մեզ իսկապես դուր էր գալիս իմ նոր խորթ հայրը: Նա բարի էր և համապատասխան մեր ընտանիքին: Նրա կողքին ես ինձ իսկապես ապահով էի զգում: Ամեն բան լավ էր, մինչև մի օր, երբ մյուսները զբաղված էին, նա ինձ սեռական բռնության ենթարկեց:

Ես չէի հասկանում, թե նա ինչ արեց ինձ հետ: Ես վախեցած էի, շփոթված և շատ էի ամաչում: Սակայն չափազանց վախենում էի խոսել այդ մասին որևէ մեկի հետ: Կարծում էի, որ այն կտապալեր մեր ընտանիքի նոր գտած երջանկությունը, և որ ոչ ոք միևնույն է ինձ չէր հավատա: Ուստի, ես որոշեցի լռել:

Նա ընդամենը մեկ անգամ այդպես վարվեց ինձ հետ, սակայն բռնության ծանր հիշողությունը մշտապես ուղեկցում էր ինձ: Ի վերջո, ես այնքան էի վախենում, որ մեկը կնկատեր իմ ցավը և կբացահայտեր իմ գաղտնիքը, որ ես փորձեցի թաքցնել ճշմարտությունը՝ ընկերանալով իմ խորթ հոր հետ: Նա հատկապես շատ բարի էր իմ նկատմամբ, և ես իսկապես սկսեցի նորից հավանել նրան:

Սակայն շուտով ամեն ինչ ավելի սարսափելի դարձավ: Երբ մայրս սկսեց աշխատել գիշերային ժամերին, խորթ հայրս սկսեց մշտապես բռնության ենթարկել ինձ: Ես ինձ շատ անօգնական էի զգում: Ես ուզում էի բարձրաձայնել այդ ամենի մասին, սակայն իմ խորթ հայրը վայելում էր շրջապատի համակրանքը, և ես մտածեցի, որ բոլորը կկանգնեին նրա կողքին: Ուստի, գիշերը, երբ մենակ էի, ես խնդրում էի Աստծուն օգնել ինձ պահելու իմ գաղտնիքը:

## ԲԱՐՁՐԱԶՅՆԵԼ

Մի օր բռնությունը, ի վերջո, դադարեց: Ես գաղափար չունեի, թե ինչու: Չնայած, նա այլևս ինձ ցավ չէր պատճառում, ես ինձ միշտ անմաքուր էի զգում և ամաչում էի: Ես ատում էի ինքս ինձ: Երբեմն ես նույնիսկ մտածում էի, որ մահը ավելի հեշտ կլիներ, քան իմ իրականությունը: Ես դեռևս ուզում էի բարձրաձայնել, սակայն վախենում էի, թե ինչ արձագանք կստանար ճշմարտությունը:

Ապա մի կիրակի օր եկեղեցում, երբ ես 14 տարեկան էի, լսեցի մի դաս մեծ որոշումներ կայացնելու վերաբերյալ: Իմ ուսուցիչը խրախուսեց մեզ ծոմ պահել, աղոթել և խոստացավ, որ Աստված կգորացներ մեզ անելու ճիշտ բաներ: Եկեղեցուց հետո ես շարունակեցի մտածել նրա ասածների շուրջ: Եթե ես խնդրեի, արդյո՞ք Աստված իսկապես կօգներ ինձ խոսել այդ ամենի մասին:

Հաջորդ օրը ես ծոմ պահեցի քաջություն ունենալու համար, որպեսզի մայրիկին պատմեի բռնության մասին: Ես չէի կարողանում կենտրոնանալ դասերի ժամանակ, քանի որ մտածում էի լուրջ մի բանի մասին. ինչպե՞ս կարձագանքեր մայրս: Երբ տուն հասա, ես ինձ շատ հիվանդ էի զգում: Ես նորից աղոթեցի ուժ ստանալու համար, սակայն պատրաստ չէի զգում ասելու նրան:

Այդ երեկո ես մոտեցա մայրիկին, երբ նա ընթրիք էր պատրաստում: Ես չգիտեի, թե ինչ ասել, սակայն, երբ նայեցի նրա աչքերին, ես քաջություն գտա պարզապես սկսելու խոսել: Հենց սկսեցի, տարիների ընթացքում թաքցրածը դուրս հորդեց:

Ես ու մայրս պարզապես նստեցինք բազմոցին ու միասին լաց եղանք: Դրանից հետո մենք կապվեցինք մեր ճյուղի նախագահի հետ և զանգեցինք ոստիկանություն: Իմ խորթ հայրը պատասխանատվության ենթարկվեց ինձ հետ պատահածի համար և ինձ տրվեց անհրաժեշտ պաշտպանություն. ես էլ երբեք չեմ տեսնի նրան:

## ԲԺՇԿՄԱՆ ՈՒՂԷՆ

Այդ ընթացքում դժվար էր իշխանավորներին իմ փորձառության մասին վերապատմելը և ընկերների հարցերին պատասխանելը, թե որտեղ էր իմ խորթ հայրը, սակայն իմ ընտանիքի աջակցությամբ ես այլևս միայնակ չէի: Միասին մենք նոր ընտանեկան նշանաբան ենք ընտրել. «Ամեն բան կարող եմ ինձ զօրացնող Քրիստոսով» (Փիլիպպեցիս 4.13): Մեր ազգականները նույնպես առաջարկեցին իրենց սերն ու աջակցությունը և ժամանակի ընթացքում մենք սկսեցինք միասին բժշկվել:

Ես և մայրս երկուսով հաճախում էինք մասնագիտացված խորհրդատուի մոտ, որը մեծ օգնություն էր: Իմ խորհրդատուն ճիշտ այն էր, ինչի կարիքը ես ունեի: Նա օգնեց ինձ հասկանալ իմ զգացած բոլոր էմոցիաները և օգնեց ինձ ազատվել վատ հիշողություններից: Ես երբեք չէի հասկացել, թե որքան մեծ էր իմ ցավը, մինչև որ սկսեցի ազատվել դրանից:

Ես չէի կարծում, որ ցավը կանհետանար պարզապես այն պատճառով, որ ես խոսել էի դրա մասին, սակայն ես նաև չէի պատկերացնում, թե որքան ժամանակ (և համբերություն) կպահանջվեր բժշկվելու համար: Երկար ժամանակ ես ինձ անարժան էի զգում: Ես պիտի կրկին սովորեի սիրել ինձ:

Ես գտել էի մեծ խաղաղություն, մինչ դարձել էի դեպի իմ Փրկիչը և Երկնային Հայրը: Գիտակցելով, որ Նրանք *հստակ* գիտեին, թե ես ինչ էի զգացել, ես ուժ և հույս էի ստանում: Ես ապավինեցի նրանց ամենամոթ պահերին: Ժամանակի ընթացքում հիշողությունները սկսեցին մարել և ես իսկապես խաղաղություն զգացի Փրկիչի սիրո միջոցով:

Բժշկման գործընթացի ամենախոստումնալի պահը գիտակցելն էր, որ ես ունենալու էի փայլուն ապագա: Երբ բռնության էի ենթարկվում, չէի էլ կարող նույնիսկ պատկերացնել, որ նորմալ կյանք կունենամ: Ես ինձ լրիվ կոտրված էի զգում: Սակայն օգնության և բժշկման միջոցով ես գտա բաներ, որոնց շնորհիվ կարողացա առաջ նայել: Ես սկսեցի պատմել իմ պատմությունը ուրիշ

աղջիկների, որոնց նույնպես ցավ էին պատճառել, և ես նույնիսկ որոշեցի միսիա ծառայել: Ուրիշների հետ իմ վկայությամբ կիսվելն ինձ ուժ տվեց:

Ես չեմ սահմանափակում իմ կյանքն այն ամենով, ինչ խորթ հայրս արեց ինձ հետ: Նա ընդմիշտ փոխեց իմ կյանքը, սակայն ես ընտրում եմ օգտագործել իմ փորձառությունը ուրիշներին օգնելու համար: Ես շարունակում եմ որոշ դժվար օրեր ունենալ, սակայն այդ ամենի մեջ Տերը զորացրել է ինձ, և ես գիտեմ, որ Նա կշարունակի օգնել ինձ: Ես զոհից վերածվել եմ վերապրածի: ■





## ԵՐԵ ԴՈՒՔ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ՁՈՆ ԵՔ

### Ի՞նչ է բռնությունը

Բռնությունը ուրիշների հանդեպ (օրինակ՝ երեխայի, տարեցների կամ հաշմանդամների կամ ցանկացած այլ մարդու) վատ վերաբերմունքի և արհամարհանքի դրսևորումն է այնպիսի ձևով, որը պատճառում է ֆիզիկական, հուզական կամ սեռական վնաս: Այն դեմ է Հիսուս Զրիստոսի ուսմունքներին:

«Եկեղեցու դիրքորոշումը կայանում է նրանում, որ չարաշահումները որևէ ձևով չեն կարող հանդուրժվել» (*Ընդհանուր ձեռնարկ. Ծառայել Հիսուս Զրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցում* [2020], 38.6.2): Բռնությունը խախտում է Աստծո օրենքները և կարող է լինել նաև հասարակության օրենքների խախտում:

### Բռնության տարբեր տեսակներ

**Ֆիզիկական բռնություն.** Մարդու կողմից դիտավորյալ ագրեսիվ կամ բռնի պահվածքը մեկ ուրիշի նկատմամբ, ինչը հանգեցնում է մարմնական վնասվածքի:

**Սեռական բռնություն.** Անցանկալի սեռական հարաբերություն կամ շփում, հանցագործություն կատարողի կողմից ուժի, սպառնալիքների գործադրմամբ կամ զոհերի չարաշահումը, ովքեր ի վիճակի չեն համաձայնություն տալու: Ցանկացած տեսակի սեռական հարաբերություն չափահասի և երեխայի միջև բռնություն է համարվում՝ անկախ համաձայնությունից:

**Խոսքային կամ հուզական բռնություն.** Վարքագծի այնպիսի ձև, որի դեպքում մարդը միտումնավոր և բազմիցս հարձակվում է մեկի վրա ոչ ֆիզիկական ձևերով, ինչպիսիք են կոպիտ խոսքերը, ահաբեկում, մանիպուլյացիան կամ նվաստացումը: Սա առաջացնում է ինքնագնահատականի և արժանապատվության կորստի զգացողություն: Չնայած դա ֆիզիկական չէ, սակայն այդպիսի բռնությունը վնասում է մարդու ընդհանուր մտավոր և հուզական բարեկեցությանը:

### Ինչպես դիմել օգնության

Տերն ակնկալում է, որ մենք անենք հնարավոր ամեն բան, որպեսզի կանխենք բռնությունը, ինչպես նաև պաշտպանենք և օգնենք նրանց, ովքեր բռնության զոհեր են եղել: Ոչ ոքից չի ակնկալվում հանդուրժել բռնությունը: Անկախ այն բանից, դա տեղի է ունենում այժմ, թե պատահել է տարիներ առաջ, դուք կարող եք ձեզ համար օգտակար նյութեր գտնել [abuse.ChurchofJesusChrist.org](http://abuse.ChurchofJesusChrist.org)-ում:

## ՄՍՍՑԵՔ ՕԳՆՈՒԹՅՈՒՆ ԱՅԺՄ

«Եթե ձեզ բռնության են ենթարկում կամ դուք բռնության եք ենթարկվել անցյալում, քաջություն գտեք դիմելու օգնության: . . . Փնտրեք որևէ մեկի օգնությունը, ում կարող եք վստահել: Ձեր եպիսկոպոսը կամ ցղի նախագահը կարող է ձեզ արժեքավոր խորհուրդ տալ և օգնել դիմել քաղաքացիական իշխանություններին: . . . Մի վախեցեք, քանզի վախը սատանայի գործիքն է, որը ձեզ տառապանքի մեջ է պահում: Տերը կօգնի ձեզ, բայց դուք պետք է դիմեք օգնության համար»:

Երեց Ռիչարդ Գ. Սքոթ (1928–2015), Տասներկու Առաքյալների Զվորումից, «Բուժել բռնության կործանարար հետևանքները», *Լիահոնա*, մայիս 2008, 42:

# Ինչպե՞ս կարող եմ հաղթահարել մենակության զգացումը:

«Մենակության ցավը կարծես մահկանացու փորձառության մի մասն է: Սակայն Տերն Իր ողորմածությամբ այնպես է արել, որ մենք երբեք ստիպված չլինենք մենակ հաղթահարել մահկանացու կյանքի մարտահրավերները: . . . Մեզ խոստացվել է Աստվածազլիսի երրորդ անդամի մշտական ընկերակցությունը, որից բխում է մեր իսկ կյանքի համար հայտնություններ ստանալու արտոնությունը: Մենք մենակ չենք»:

Ծերիկ Լ. Դյու, Սփոփող Միության գերագույն նախագահության նախկին խորհրդական, «Մենք մենակ չենք», Լիառնա, հունվար 1999, 112:

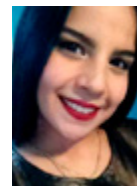


## Զարգացրեք ձեր տաղանդները

Մենակության զգացումը ես հաղթահարում եմ իմ տաղանդները զարգացնելով, լինի դա երաժշտական գործիք, նախասիրություն

և այլն: Դա օգնում է շեղել ձեզ մենակության զգացումից, իսկ հաճախ այն լիովին վերանում է: Սա կարող է օգնել նաև գտնել ուրիշներին, ովքեր կիսում են ձեր հետաքրքրությունները:

Ստիվեն Հ., 12 տարեկան, Նյու Մեքսիկո, ԱՄՆ



## Փնտրեք լույսը

Ես փնտրում եմ Երկնային Հոր և Սուրբ Հոգու աջակցությունը, քաջալերանքը և սերը, որ ինձ տալիս են խաղաղություն, հույս և ուժ, երբ խորհրդածում եմ, աղոթում և կարդում սուրբ գրությունները: Ինչպես ասվում է 3 Նեփի 11.11-ում, Հիսուս Քրիստոսը աշխարհի լույսն ու կյանքն է: Նա եկավ ցրելու ողջ խավարը:

Բնականաբար, ես փնտրում եմ Երկնային Հոր և Սուրբ Հոգու աջակցությունը, քաջալերանքը և սերը, որ ինձ տալիս են խաղաղություն, հույս և ուժ, երբ խորհրդածում եմ, աղոթում և կարդում սուրբ գրությունները:

Մնդեա Բ., 18 տարեկան, Ջուլիա, Վենեսուելա

## Օգնության հասեք ընկերներին և ընտանիքին

Երբ ես մենակ եմ գգում, նախընտրում եմ օգնության հասնել իմ ընկերներին և ընտանիքին. դա իսկապես օգնում է ինձ երջանիկ զգալ: Ես նայում եմ իմ կյանքի օրհնություններին և շնորհակալություն հայտնում Երկնային Հորը արդեն իսկ ինձ այդքան շատ տալու համար:

Թալի Ն., 16 տարեկան, Օրեգոն, ԱՄՆ





## Հիշեք Աստծո ծրագիրը

Իմացեք, որ Աստծո ծրագրի շնորհիվ, բացառվում է, որ մենք մենակ լինենք: Սուրբ Հոգին միշտ մեզ հետ է, և Աստված գիտի,

թե ինչ դժվարությունների միջով ենք անցնում: Տերն անցել է յուրաքանչյուր փորձության և դժվարության միջով, որին դուք հանդիպում եք: Ամենակարևոր բաներից մեկը, որը մենք զգում ենք մահկանացու կյանքում, երջանկությունն է, սակայն մենք չենք կարող երջանկություն ունենալ առանց տխրության (տես 2 Նեփի 2.11): Աղոթեք Աստծուն և խնդրեք օգնել: Նա մեզանից ոչ մեկին չի մոռանում:

Բրոք Ս., 17 տարեկան, Յուտա, ԱՄՆ

## Վստահեք Տիրոջը

Դժվար էր իմ տունը թողնելը և Բրազիլիա գալը իմ միսիայի համար: Ես դժվարանում էի նույնիսկ խոսել նոր լեզվով: Սակայն ես հասկացա, որ եթե դուք ունեք Տիրոջ Հոգին ձեզ հետ, դուք երբեք մենակ չեք զգում: Նա գիտի ձեզ և միշտ կօգնի ձեզ: Վստահեք Նրան:

Երեց Ջոզեֆ Թոլեն, 20 տարեկան,  
Բրազիլիա Կամպինաս Միսիա

Պատասխանները կարող են խմբագրվել ծավալի և պարզության համար: Պատասխանները Եկեղեցու վարդապետության մասին պաշտոնական հայտարարություններ չեն, այլ միտված են օգնելու և խորհուրդ տալու:

## Դուք ի՞նչ եք կարծում

«Ես ի՞նչ պետք է անեմ, եթե ապաշխարել եմ, սակայն չեմ կարողանում չմտածել իմ կատարած սխալի մասին»:

Ներկայացրեք ձեր պատասխանը և, ցանկության դեպքում, բարձրորակ լուսանկարը մինչև 2020 թվականի նոյեմբերի 15ը [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) կայքին (սեղմեք «Ներկայացնել հոգված կամ կարծիք»):



## Եթե ես ունեմ մտավոր առողջական խնդիրներ, կարո՞ղ եմ արդյոք միսիա ծառայել:

Այո: Բոլորը, ովքեր «ցանկություն ունեն[ն] Աստծուն ծառայելու . . . կանչված ե[ն] գործին» (Վարդապետություն և Ուխտեր 4.3): Որտեղ ենք մենք ծառայում ավելի քիչ կարևոր է, քան այն, թե *ինչպես* ենք մենք ծառայում: Եվ ցանկացած անձնավորություն, ով մտածում է միսիա ծառայելու մասին, պետք է հոգ տանի իր ֆիզիկական և մտավոր առողջության մասին:

Եթե դուք ցանկանում եք միսիա ծառայել, խոսեք ձեր եպիսկոպոսի հետ: Նա կարող է օգնել ձեզ սկսել դիմում ներկայացնելու գործընթացը: Այդ գործընթացի մի մասը ներառելու է բժշկների և այլ մասնագետների, ինչպես նաև Եկեղեցու ղեկավարների և ծնողների խորհրդատվությունը: Այս խորհրդատվությունները նախատեսված չեն գնահատելու, թե արդյոք դուք «բավականաչափ լավ եք» Տիրոջ համար, այլ օգնելու որոշել ձեր ծառայության լավագույն տարբերակները:

Ծառայելու *կանչ* կարող է ստանալ յուրաքանչյուրը, ով ունի ծառայելու ցանկություն: Այն *հանձնարարությունը*, որը դուք ստանում եք որոշակի վայրում կամ որոշակի ձևով ծառայելու համար, կարող է կախված լինել բազմաթիվ գործոններից: Մարդիկ, ովքեր ունեն առողջական խնդիրներ (ներառյալ մտավոր առողջությունը), երբեմն դիմումները լրացնելիս փորձել են թաքցնել այդ տեղեկությունները, մտածելով, որ դա կօգնի իրենց ստանալ իրենց ուզած հանձնարարությունը: Սակայն, եթե դուք լիովին անկեղծ ներկայացնեք ձեր բժշկական պատմությունը (ներառյալ մտավոր առողջությունը), Տերը կօրհնի ձեզ: Նա ակնկալում է ձեզանից, որ կանեք հնարավոր ամեն բան՝ ձեր առողջական վիճակը լավացնելու համար: Եվ դեղորայքային աջակցության մեծ մասը, որը դուք ստանում եք տանը, կարող է շարունակվել միսիայում:

Մտավոր առողջության վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք [mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org](http://mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org):

Միսիաների, ներառյալ ծառայողական միսիաների վերաբերյալ լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք [ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary](http://ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary):

# Մեր հույսը, մեր լույսը, մեր ուժը

**Երեց Ռոնալդ Ա. Ռասթանդ**  
Տասներկու Առաքյալների Զվորումից

**Ե**րբ ես կարգվեցի Առաքյալ, սիրելի Նախագահ Թոմաս Ս. Մոնսոնը (1927–2018) հայտարարեց, որ ես պետք է լինեմ Հիսուս Զրիստոսի անվան հատուկ վկա ամբողջ աշխարհում: Ես այդ պատասխանատվությանը լուրջ վերաբերվեցի: Ես եռանդուն ուսումնասիրում էի սուրբ գրությունները՝ բացահայտելով Տիրոջ Իր անունով և կոչումներով: Այս ամենը, ինչով ես ձեզ հետ կկիսվեմ, սուրբ գրությունների հատվածներից են, որոնք մեզ հիշեցնում են մեր հույսի մասին, որը Նրանում է:

Նա է Իսրայելի հույսը (Երեմիա 17.13), Առավոտյան պայծառ աստղը (Հայտնություն 22.16), Բարի Հովիվը (Վարդապետություն և Ուխտեր 50.44), Խորհրդականը (Եսայիա 9.6, 2 Նեփի 19.6), Խաղաղության Իշխանը ( Եսայիա 9.6, 2 Նեփի 19.6), Փրկիչը (Հռովմեացիս 11.26), Աշխարհի լույսը (Հովհաննես 8.12) և հանդերձեալ բարիքների քահանայապետը (Եբրայեցիս 9.11): Նա հզոր է փրկելիս (Ալմա 34.18, Վարդապետություն և Ուխտեր 133.47) և Մեկը, ով ունի ողջ զորությունը (Վարդապետություն և Ուխտեր 61.1):

Զրիստոսի ազդեցությունը, թողած անջնջելի հետքը և օգնությունը պարփակում է ամեն ինչ: Նա միշտ պատրաստ է օգնել, երբ մենք դժվարանում ենք առաջ շարժվել: Իսկ եթե մենք սայթաքում ենք, Նրա «լույսը, որը շողում է խավարում» (Վարդապետություն և Ուխտեր 6.21), ավելի պայծառ է, քան երբևէ: Նա սիրում է մեզ մեր ամենալուսավոր և ամենախավար պահերին:

Հիսուս Զրիստոսի աշակերտ լինելը մեզանից չի պահանջում գուշակել, թե Նա ինչ է ցանկանում: Նրա ուղին տեսանելի գծված է Նրա ոտնահետքերի շնորհիվ: Երբ մենք հետևենք Նրան, մենք կսկսենք սիրել այն, ինչ Նա է սիրում: Երբ ամեն շաբաթ նորոգում ենք Նրա հետ կապած մեր ուխտերը և ճաշակում սուրբ հաղորդությունը, մենք սկսում ենք ավելի լավ հասկանալ Նրա դերը՝ որպես Աշխարհի Քավիչ (Վարդապետություն և Ուխտեր 93.9), ճշմարտության Հոգի (Վարդապետություն և Ուխտեր 93.9) և Բանը (Վարդապետություն և Ուխտեր 93.8):

Սիրելի՛ ընկերներ, դա այն Փրկիչն է, ում ես ճանաչում, սիրում և հարգում եմ ողջ սրտով: Իմ հոգու խորքից ես բերում եմ վկայություն Նրա, Նրա բարության և ողորմության մասին: Նա խոստացել է. «Քանզի դուք իմ բարեկամներն եք, և դուք ժառանգություն պիտի ունենաք ինձ հետ» (Վարդապետություն և Ուխտեր 93.45):

Հիսուս Զրիստոսը միշտ պատասխան է այն խնդիրների և մարտահրավերների, որոնք այս մահկանացու փորձառության մի մասն են: Հասկանալով Նրա առաքելությունը և Նրա ավետարանը, մեր սերը Նրա հանդեպ և Նրա հանդեպ մեր հավատն ու վստահությունը, մենք ուժ ենք ստանում: ■

*Վերցված է կրոնական գործիչների համար նախատեսված 2019 թվականի փետրվարի 8-ին անցկացված Գերագույն Իշխանավորի հետ երեկոյի հեռարձակումից:*



# Հարեդի եղբայրը

Առաջնորդեց  
իր ընտանիքին  
և ընկերներին

Բաբելոնի  
աշտարակից դեպի  
խոստումի երկիր:



Տեսավ **հրաշալի տեսիլք**,  
որն արձանագրված է  
թիթեղների կնքված մասում  
(տես Եթեր 4.4-5):

«Հաղթանդամ ու հզոր մի  
մարդ, և Տիրոջից մեծապես  
հովանավորված մարդ»  
(Եթեր 1.34):



Կառուցեց բեռնանավեր  
**օվկիանոսն**  
անցնելու համար:



Խնդրեց Տիրոջը  
դիպչել 16 քարերին՝  
**լուսավորելու**  
բեռնանավերը:



Խոսեց Հիսուս Քրիստոսի  
հետ **դեմ առ դեմ**  
(տես Եթեր 3.13-20):





## ՉԱՓԱՀԱՍ ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐ

Արդյո՞ք դուք կամ  
ձեր ծանոթներից  
մեկը պայքարում եք  
կախվածության դեմ:  
Փոխվելու հույս կա:

44

ԵՐԵՄԱՆԵՐ ՈՒ  
ԴԵՈՎԱՍՏԵՐ

ԿԱՆԽԵԼ ԵՎ  
ԲԺՇԿՎԵԼ  
ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

58, Ը12

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐ

ՄՏԱԿՈՐ  
ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ  
ՀԵՌԱՆԿԱՐԱՅԻՆ  
ՄԻՍԻՈՆԵՐՆԵՐ

63

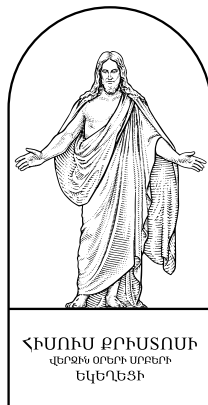
ԾՆՈՂՆԵՐ

ՈՒՍՈՒՑԱՆԵԼ  
ՏԱՍԱՆՈՐԴԻ  
ՄԱՍԻՆ

Ը16, Ը18

## Հաջորդ շաբաթ

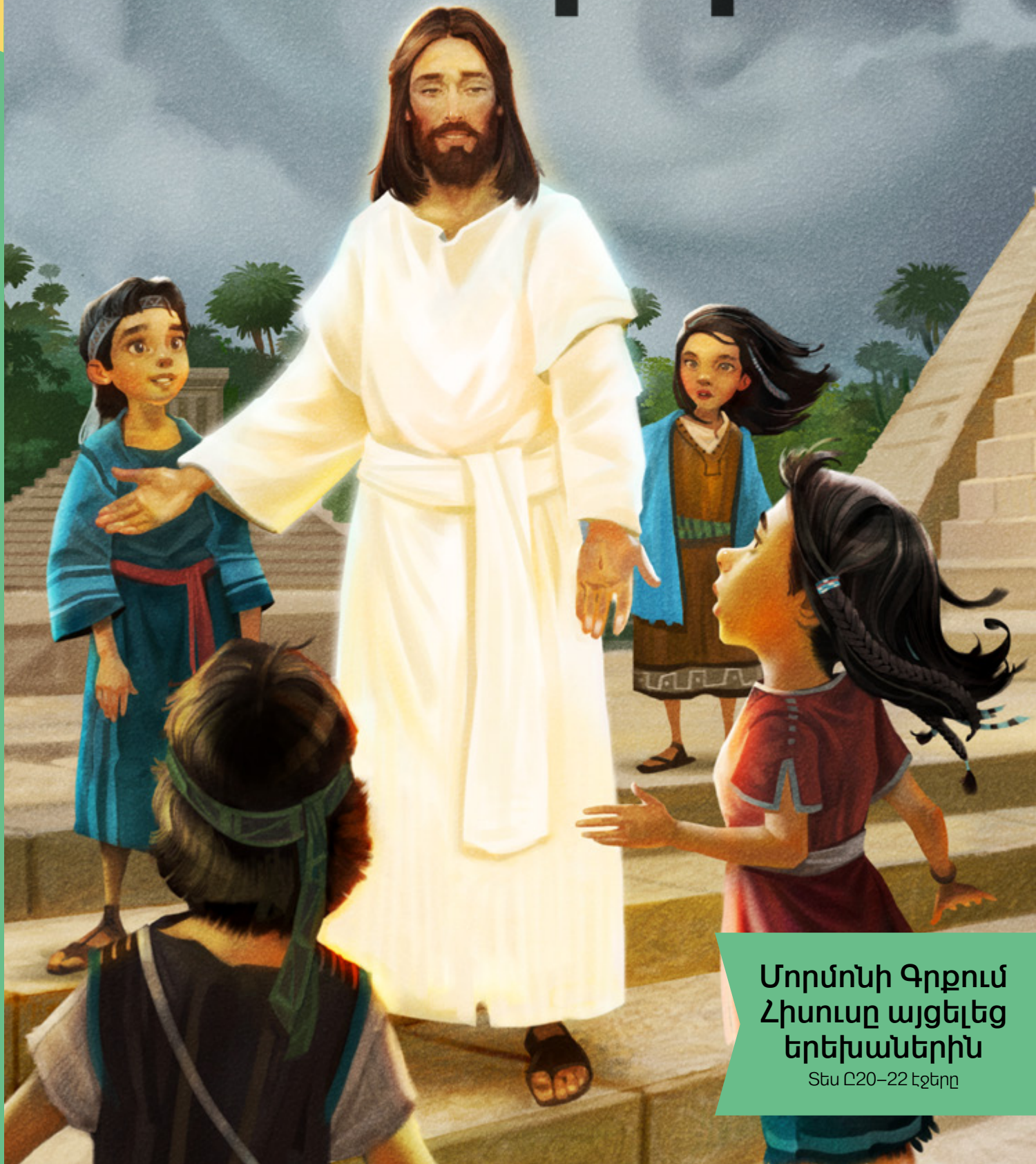
Եկեղեցու ամսագր՝եր  
երիտասարդների և  
երեխաների համար:  
Բաժանորդագրվեք այսօր  
[store.ChurchofJesusChrist.org](http://store.ChurchofJesusChrist.org)  
կայքում կամ բաշխման  
կենտրոնում:



ՀԻՄՈՒՆ ՔՐԻՍՏՈՍԻ  
ՎԵՐՁՈՒՄ ՕՐԵՆԻ ՄՐԵՆՈՐ  
ԵԿԵՂԵՑԻ



# Ընկեր



Մորմոնի Գրքում  
Հիսուսը այցելեց  
երեխաներին

Տես Ը20-22 էջերը





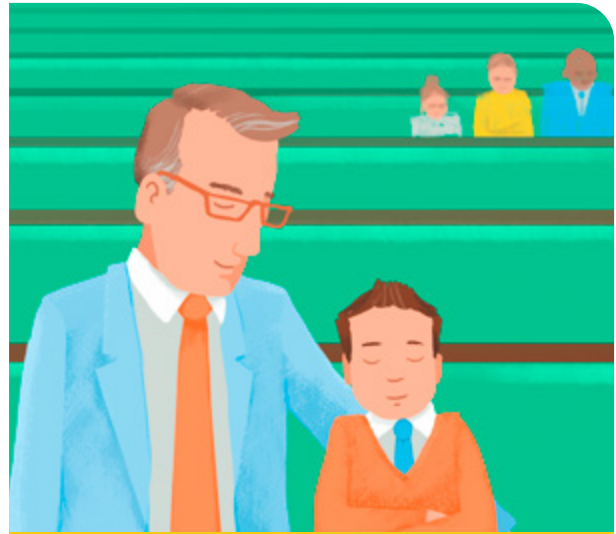
**Նախագահ  
Դավիթ Ն. Օոնիս**  
Առաջին  
Նախագահության  
առաջին  
խորհրդական

# Հաղորդությունը և ես

Հաղորդությունը հաղորդության ժողովի ամենակարևոր մասն է: Երբ մենք ընդունում ենք հաղորդությունը, մենք խոստանում ենք միշտ հիշել Փրկիչին: Հաղորդությունը հատուկ դարձնելու համար մենք



Հագուստով մեր ցույց ենք տալիս, որ պատվում ենք հաղորդությունը:



Լուռ նստում ենք մինչև ժողովի սկսվելը:



Երգում ենք հաղորդության օրհներգը:



Մտածում ենք Հիսուսի մասին և խոստանում միշտ հիշել Նրան:

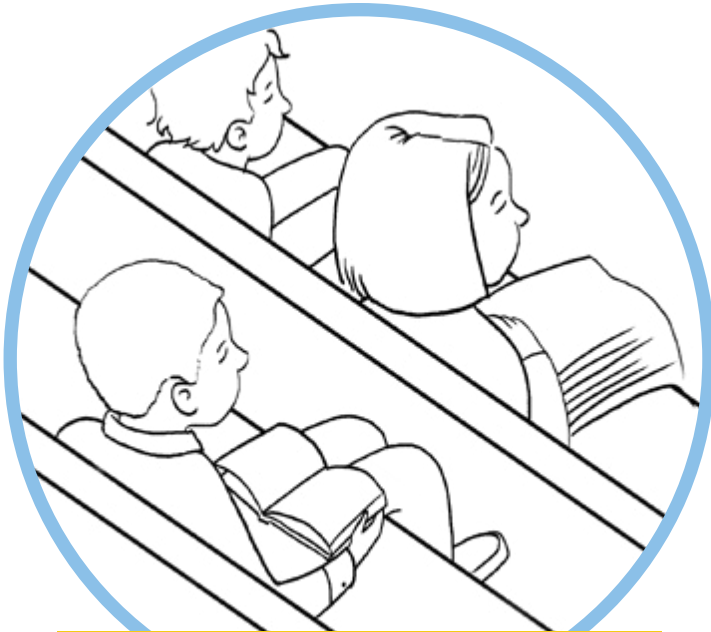
Հաղորդությունն օգնում է զգալ Սուրբ Հոգին: Այն օգնում է մեզ մնալ արահետի վրա, որով կվերադառնանք մեր երկնային տուն: ●

«Էնքցլած և «Հաղորդության ժողովը և Հաղորդությունը» երաժիշտ, Լիսհոնա, Լոյխեթեր 2008, 1720:



## Մեր ցուցաբերել Հիսուսի հանդեպ

Մենք ցույց ենք տալիս մեր սերը Հիսուսի հանդեպ՝  
ակնածալից լինելով հաղորդության ընթացքում: Դուք  
ի՞նչ եք անում հաղորդության ընթացքում:



Լուռ նստում եմ:



Մտածում եմ հաղորդության  
իմ սիրելի օրհներգի մասին:



Մտաբերում եմ Հիսուսի  
վերաբերյալ որևէ պատմություն:



Աղոթում եմ  
Երկնային Հորը:

Քեյլին պարզապես  
ուզում էր ընկեր ունենալ:

# Միայնասկ ընդմիջում

Ստեյսի Լին Կարոլ

(Հիմնված է իրական պատմության վրա)

*“The Holy Spirit whispers with a still small voice” (Children’s Songbook, 105).*

Քեյլին ներս մտավ ճաշարան և նայեց շուրջը: Մնացած բոլոր երեխաները վազում էին ուղիղ իրենց ընկերների մոտ և հավաքվում սեղանի շուրջ: Մենյակում աղմուկ էր բարձրանում ոգևորված ձայներից և երջանիկ ծիծաղներից: Դա դպրոցի ընդամենը երկրորդ օրն էր, բայց կարծես բոլորը ունեին մեկը, ում կողքին կարող էին նստել, բացի Քեյլիից:

Նա սեղմեց իր ճաշի տուփի բռնակը և քայլեց դեպի սեղաններից մեկը: «Կարո՞ղ եմ նստել ձեր մոտ»: Հարցրեց Քեյլին:

Երկան՝ շագանակագույն հյուսով աղջիկը վեր նայեց: Նա զայրացած շարժեց գլուխը: «Ոչ: Այստեղ զբաղված է», - ասաց նա:

«Լավ»: Քեյլին շարժվեց դեպի մեկ այլ ազատ տեղ և ցած դրեց իր տուփը:

«Դուք չեք կարող այստեղ նստել: Ինձ խնդրել են պահել այդ տեղը», - ասաց կանաչ գծավոր վերնաշապիկով մի տղա: Նա հրեց ու վայր գցեց Քեյլիի տուփը: Նրա բոլոր ընկերները ծիծաղեցին:

Քեյլին կռացավ ու նորից վերցրեց իր տուփը: Նա քայլեց մինչև ճաշարանի վերջը և նստեց ազատ սեղանի շուրջը: Նա տեսավ իր հարևանությամբ ապրող մեկին և փորձեց ձեռքով անել, սակայն նա նայեց այլ ուղղությամբ: Քեյլին տխրեց: Ինչո՞ւ ոչ ոք չէր ցանկանում լինել իր ընկերը:

Քեյլին նայեց իր ուսուցիչին: Նա այլևս ուսուցիչ ցանկություն չուներ: Նրա աչքերը լցվեցին, նա փակեց իր տուփը և դուրս գնաց:







Բոլորն արդեն խաղում էին իրենց ընկերների հետ: Քեյլին միայնակ նստել էր նստարանին և նայում էր, թե ինչպես էին ուրիշ երեխաներն ուրախանում առանց իրեն: Ապա Քեյլին նկատեց գրեթե իրեն հասակակից մի տղայի, ով մենակ նստել էր խոտերի մեջ: Նա հագել էր դեղին բծերով շապիկ, իսկ մազերը հետ էին սանրված:

Քեյլին նայեց հեռուն: Նա տեսավ իր դասարանի մի խումբ աղջիկների, ովքեր խաղում էին: Նա երագում էր, որ իրեն հրավիրեին խաղալ իրենց հետ:

Քեյլին նորից նայեց տղային: Նա գլուխը կախ հավաքում էր իր ոտքերի շուրջ գտնվող խոտերը: Քեյլին հիշեց մի բան, որ մայրիկը մի ժամանակ ասել էր. *Ուշադիր եղիր երեխաների հանդեպ, ովքեր մենակ են:*

Քեյլին տխրեց: Նա նույնպես մենակ էր: Ոչ ոք չէր փորձում ընկերանալ իր հետ:

Ապա Քեյլին մտաբերեց այն պահը, երբ անցած տարի մկրտվեց: Նա խոստացել էր լսել Սուրբ Հոգուն: Գուցե Սուրբ Հոգին օգնում էր իրեն հիշել մայրիկի ասածները: Գուցե Սուրբ Հոգին հուշում էր իրեն խաղալ դեղին շապիկով տղայի հետ:

Քեյլին հառաչեց և ծնկի իջավ: Նրա սիրտը ջերմությամբ լցվեց: Նա մոտեցավ ու նստեց տղայի կողքին:

«Բարև», - ասաց նա:

«Բարև», - մոթմոթաց տղան:

«Ո՞րն է քո սիրած գույնը»:

«Հը՛մ . . . կանաչը»:

«Դա հրաշալի է: Ես սիրում եմ վարդագույնը», - ասաց Քեյլին: «Դու ունե՞ս սիրած կենդանի»:

Տղան մի փոքր ուղղվեց և նայեց աղջկան:

«Այո: Ես շատ եմ սիրում դինոզավրերին»:

«Օ՛, ես նույնպես: Ես սիրում եմ եղջյուրավոր դինոզավրերին»:

Տղան ժպտաց:

Ապա զանգը հնչեց: Քեյլին կանգնեց և հրաժեշտ տվեց տղային: Նա ժպտում էր, մինչ մենակ վերադառնում էր իր դասասենյակը: Գուցե նա չուներ լավագույն ընկեր, սակայն երջանիկ էր, որ մեկ ուրիշի ընդմիջումը մի փոքր ավելի լավն էր դարձրել: ●

*Հեղինակն ստորում է Յոսուպոս (ԱՄՆ):*



Ես շտապում էի հասնել դպրոց: Սակայն զգացողություն ունեցա, որ նախ պետք է մի տուփ չիպս վերցնեմ տանից: Ընդմիջումից հետո իմ ընկեր Դրյուն տխուր տեսք ուներ: Ես հարցրեցի նրան, թե ինչ է պատահել: Նա ասաց, որ մոռացել էր իր ուտելիքը: Ես հիշեցրի իմ վերցրած չիպսը և տվեցի նրան: Դրյուն ասաց. «Սա ամենալավ բանն է, որ դպրոցում երբևէ մեկն արել է ինձ համար»:

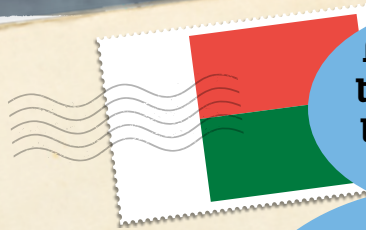
Դուրիան Մ., 11 տարեկան, Յուտա, ԱՄՆ







# Ողջույններ Մադագասկարից



Բարև ձեզ,  
ես Մարգոն  
եմ, իսկ ես՝  
Պաուլոն:

Մենք  
ճամփորդում ենք  
աշխարհով մեկ՝  
ծանոթանալու Աստծո  
գավակների հետ: Միացե՛ք  
մեզ Մադագասկար մեր  
այցի ժամանակ:



## Մադագասկարը

Աֆրիկայի արևելյան  
ափերում գտնվող կղզի է:  
Այնտեղ կան շատ բույսեր  
և կենդանիներ, որոնց չեք  
հանդիպի աշխարհում  
ուրիշ որևէ տեղ, ինչպես  
այս օղակաձև պոչով  
կիսակապիկը՝ լեմուրը:



Այս տղաները օգնում են տանել ջրով լցված  
տարաները իրենց ընտանիքներին: Իսկ  
դուք ինչպե՞ս եք օգնում ձեր ընտանիքին:



Եկեղեցին փոքր է Մադագաս-  
կարում, սակայն այն աճում է:  
Այժմ այնտեղ կան 14 ծխեր և  
26 ճյուղեր:



Քամելեոնների ավելի շատ տեսակներ ապրում են Մադագասկարում, քան աշխարհի ցանկացած այլ վայր:



**Ծանոթացե՛ք Մադագասկարի մեր մի քանի ընկերների հետ:**



Ես գիտեմ, որ Հիսուս Քրիստոսը մեր Փրկիչն է:

**Նեյթն, 7 տարեկան, Անտանանարիվու նահանգ (Մադագասկար)**



Նախագահ Ռասսել Մ. Նելսոնը Աստծո մարգարեն է:

**Նոմենա, 6 տարեկան, Անտանանարիվու նահանգ (Մադագասկար)**

Բաոբաբի այս հսկայական ծառերը կարող են շատ ջուր պահել իրենց բնում՝ մինչև 120000 լիտր:



Մադագասկարում շատ մարդիկ օրը երկու կամ երեք անգամ բրինձ են ուտում՝ երբեմն բանջարեղենով, լոբով կամ մսով:

**Դուք Մադագասկարի՞ց եք: Գրե՛ք մեզ: Ուրախ կլինենք ստանալ ձեր նամակները:**

**Նամա՛նա:**



Մալագասի լեզվով ընկեր բառը հնչում է այսպես՝ **Նամա-նա**: Եթե դուք նոր ընկերոջ հանդիպեք Մադագասկարում, ի՞նչ կասեք նրան:



**Շնորհակալություն Մադագասկարը մեզ հետ բացահայտելու համար: Կտեսնվենք հաջորդ անգամ:**





# Միսիոներ Ֆանիվան

Մարիսա Վիդիսոն

Եկեղեցու ամսագրեր

(Հիմնված է իրական պատմության վրա)

Ֆանիվան իր տան պատուհանից դիտում էր մարդաշատ փողոցը: Նա տեսնում էր մարդկանց, որոնք տեղափոխվում էին բանջարեղեններով, բրնձով, հագուստեղենով և այլ ապրանքներով լի արկղեր վաճառքի համար: Նա լսում էր մեքենաների շչակների ձայները և շների հաչոցը: Ապա նա լսեց մեկ այլ ձայն:

«Մայրիկ, դուռը թակում են»: Կանչեց Ֆանիվան: Մայրիկը բացեց դուռը: Շքամուտքում կանգնած էին երկու երիտասարդ տղամարդիկ՝ կոստյումով և փողկապով: Ֆանիվան

Մաղազասկարի իր հարևանների մեջ նախկինում երբեք չէր տեսել այդպես հագնված որևէ մեկին:

«Մենք Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցու միսիոներն ենք», - ասաց նրանցից մեկը: «Մենք սովորեցնում ենք մարդկանց Հիսուսի մասին: Կարո՞ղ ենք կիսվել ձեզ հետ ուղերձով»:

Ֆանիվան ուրախացավ, երբ մայրիկը նրանց ներս հրավիրեց: Ողջ ընտանիքը հավաքվեց լսելու Հիսուս Քրիստոսի մասին,



և թե ինչպես է Նրա Եկեղեցին  
կրկին երկրի վրա:

Այդ օրվանից միսիոներները  
հաճախ էին այցելում Ֆանիվայի  
ընտանիքին: Նրանք բերեցին մի  
գիրք, որը կոչվում էր *Մորմոնի Գրքի  
պատմությունները*: Ֆանիվան սիրում էր  
կարդալ այն իր ընտանիքի հետ:

*Մի օր ես միսիոներ կդառնամ և  
ուրիշների հետ կկիսվեմ Մորմո-  
նի Գրքով*, ինքն իրեն ասում էր  
Ֆանիվան:

Մեկ այլ անգամ, երբ միսիո-  
ներները եկան, նրանք սովորեց-  
րին Ֆանիվայի ընտանիքին, թե  
ինչպես աղոթել: Ֆանիվան իմա-  
ցավ, որ կարող էր խոսել Երկնային  
Հոր հետ ցանկացած պահի, ցանկա-  
ցած վայրում:

*Մի օր ես միսիոներ կդառնամ և կսովո-  
րեցնեմ մարդկանց աղոթքի մասին*,  
մտածեց Ֆանիվան:

Մի օր միսիոներները կարևոր  
հարց ունեին:

«Կհետևե՞ք Հիսուս Քրիստոսի  
օրինակին և կմկրտվե՞ք», - հարց-  
րեց նրանցից մեկը:

Ֆանիվան ուրախություն զգաց  
իր սրտում: «Այո», - ասաց տղան:

«Այո», - ասացին նրա եղբայրն ու  
մայրը:

Հայրիկն ասաց, որ նա դեռ պատրաստ չէր  
մկրտվել: Սակայն նա դեմ չէր, որ ընտանիքի  
մյուս անդամները մկրտվեին: Ուստի, նրանք  
մկրտվեցին: Ֆանիվային մկրտեց միսիոներներից  
մեկը, ով նրան սովորեցրել էր Հիսուսի մասին:

*Մի օր ես միսիոներ կդառնամ և կօգնեմ  
մարդկանց մկրտվել*, մտածեց Ֆանիվան:



Եկեղեցու անդամ լինելու լավա-  
գույն կողմերից մեկը Երեխաների  
միություն հաճախելն էր: Ֆանիվան  
սիրով էր մասնակցում դասերին և  
հանդիպում նոր ընկերների: Սակայն  
նա ամենաշատը սիրում էր երգել Երեխա-  
ների միության երգերը: Մի կիրակի Երեխաների  
Միությունում նրանք երգ էին երգում ավե-  
տարանով կիսվելու վերաբերյալ:

«Ես ուզում եմ միսիոներ լինել  
հիմա», - երգում էր Ֆանիվան:  
«Ես չեմ ուզում սպասել, մինչև  
կմեծանամ»:

*Ես կարող եմ սկսել միսիոներա-  
կան աշխատանքը հիմա*, հասկա-  
ցավ Ֆանիվան: *Ես ստիպված չեմ  
սպասել՝ մինչև գա օրը*:

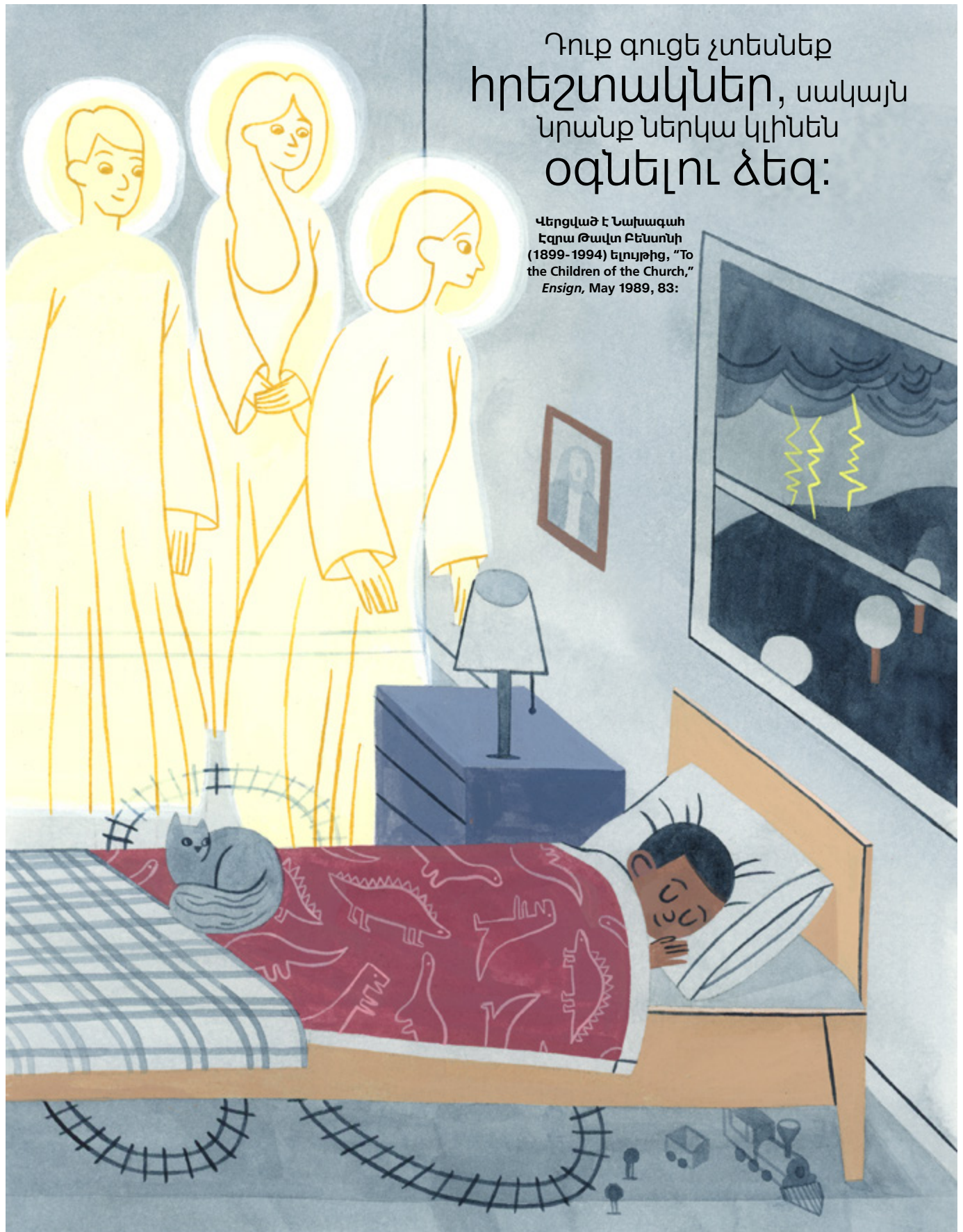
Այդ պահից սկսած Ֆանիվան  
փնտրում էր եղանակներ ավետարանով  
կիսվելու համար: Նա փորձում էր լավ օրի-  
նակ լինել: Նա հրավիրում էր մարդ-  
կանց եկեղեցի: Նա օգնում էր իր  
հարևաններին: Մի քանի տարի  
անց նա բավականաչափ մեծ էր  
և միսիոներների հետ գնում էր  
ուսուցանելու իր քաղաքի մարդ-  
կանց: Եվս մի քանի տարի անց  
նա անձամբ ծառայեց միսիայում .  
հանդիպեց նոր մարդկանց և կիսվեց  
ավետարանով, ճիշտ, ինչպես միսիո-  
ներներն էին կիսվել իր հետ: ●



«Ես նախընտրում եմ իմ ժամանակն անցկացնել միսիո-  
ներների հետ, քան անել ցանկացած այլ բան», - ասում է  
Ֆանիվան: Նա որպես միսիոներ կանչվեց ծառայելու իր  
երկրում՝ Մադագասկարում:

# Դուք գուցե չտեսնեք հրեշտակներ, սակայն նրանք ներկա կլինեն օգնելու ձեզ:

Վերցված է Նախագահ  
Էդուա Թավոտ Բենսոնի  
(1899-1994) ելույթից, "To  
the Children of the Church,"  
*Ensign*, May 1989, 83:





# Ցույց տուր և ասա

Գերագույն համաժողովն այս ամիս է: Ահա թե համաժողովի որ պահն են սիրում որոշ երեխաները:



Իզաբելա Բ.,  
5 տարեկան, Գվատեմալա  
(Գվատեմալա)



Իլսի Ն.,  
5 տարեկան, Նուևո Լեոն  
(Մեքսիկա)



Գաբրիել Ֆ.,  
10 տարեկան, Միլաս ժերայս  
(Բրազիլիա)



Շելենը, Հեսուն, Մայան և Հուրթը Բ., 5, 8, 6 ամսական և 3 տարեկան, Դուրանգո, Մեքսիկա, վայելում էին գերագույն համաժողովի դիտումը տանը: Դա յուրահատուկ համաժողով էր:



Երբ ես դիտեցի գերագույն համաժողովը, իմացա, որ Ջոզեֆ Սմիթը թարգմանել է Մորմոնի Գիրքը, որպեսզի մենք ունենաք Աստծո խոսքը: Մորմոնի Գիրքը ուսուցանում է ինձ Հիսուս Քրիստոսի մասին:

Շալոմ Ա., 6 տարեկան,  
Դաքար տարածաշրջան, Սենեգալ



Անելը, Հուրթը, Մարան և Մամիրա Բ., 8, 2, 6 և 6 տարեկան, Լիթորալ, Բենին, սիրում էին դիտել համաժողովը ողջ ընտանիքով:



Ես սիրում եմ Թաբեր-Նաբլի երգչախմբի երաժշտությունը: Ես միշտ խաղաղություն եմ զգում

Հարեդ Բ., 7 տարեկան,  
Նորմանդիա  
(Ֆրանսիա)

# Ասել ոչ, լսել ոչ

Երկնային Հայրը սիրում է մեզ և ուզում է, որ ապահով լինենք: Անհրաժեշտության դեպքում ոչ ասելը և ուրիշներին հարգելը, երբ նրանք մեզ ոչ են ասում, ուղիներ են, որոնց օգնությամբ մենք կարող ենք երաշխավորել մեր և ուրիշների ապահովությունը:

Երբեմն դուք պետք է հաճելի ձևով ասեք ոչ:

«Ոչ, շնորհակալություն: Խնդրում եմ, ինձ ջուր տվեք դրա փոխարեն»:

Այժմ ձե՛ր հերթն է: Պատկերացրեք, որ դուք պետք է հաճելի ձևով ասեք ոչ: Ի՞նչ կարող եք ասել:

Երբեմն դուք պետք է ավելի խստությամբ ասեք ոչ:

«Ես չե՛մ ուզում դա տեսնել: Մենք չպետք է նայենք նման բաներ»:

Այժմ ձեր հերթն է: Պատկերացրեք, որ դուք պետք է ավելի խստությամբ ասեք ոչ: Ի՞նչ կարող եք ասել:



Երբեմն մարդիկ մեզ  
ասում են ոչ՝ օգնելու  
մեզ լինել ապահով և  
առողջ:

«Կներեք, դուք չեք  
կարող զնալ: Դա  
ապահով չէ»:



Երբեմն մարդիկ մեզ  
ոչ են ասում, երբ  
անհարմար են զգում:

Այժմ ձեր հերթն է:  
Պատկերացրեք, որ  
չափահասը ձեզ ասում է  
ոչ, և դա ձեզ դուր չի գալիս:  
Դուք ի՞նչ պետք է անեք:

«Վերջ: Ինձ դուր  
չի գալիս այս  
խաղը»:

---

---

---

---

---

---

Այժմ ձեր հերթն է:  
Պատկերացրեք, որ մեկը  
խնդրում է ձեզ այլևս  
չանել ինչ-որ բան: Դուք  
ի՞նչ պետք է անեք:

---

---

---

---

---

---

Ի՞նչ անել, եթե մարդիկ չեն լսում, երբ դուք  
ասում եք ոչ: Ի՞նչ անել, եթե նրանք ձեզ ցավ  
են պատճառում կամ վիրավորում:

- ★ շեռացեք, եթե կարող եք:
- ★ Պատահաժի մասին պատմեք մի  
չափահասի, ում վստահում եք:
- ★ Հիշեք, որ դա ձեր սխալը չէ:
- ★ Անկախ ամեն բանից, իմացեք, որ ձեր  
Երկնային Հայրը և Հիսուս Քրիստոսը  
միշտ սիրում են ձեզ:

Ի՞նչ  
ամբ  
ասել:

# Կանչիր հայրիկին

Եթե ես լարեն բոլոր ուժերս  
հեծակվիր վարելիս, ես տուն  
կհասնեմ՝ նախքան փողոցներում  
ջրհեղեղ կսկսվի:

## Ջուլի Զրնեչիուս-Նուանգ

(Հիմնված է իրական պատմության վրա)  
Հեղինակն ապրում է Յուտայում, ԱՄՆ:

*«Ուրախ եկեք, քանզի ես ձեր ողնկիցը կլինեմ»  
(Հարդասպետություն և Ուխտեր 78.18):*

Յուն դուրս եկավ դպրոցից դեպի մարդաշատ  
Մայթերը: Նրա գլուխը լի էր արտադասարա-  
նական պարապունքի մաթեմատիկական խնդիր-  
ներով: Մարդիկ անձրևանոցներով արագ քայլում  
էին: Անձրևի մեծ կաթիլներն արագ ցած էին  
թափվում, և ամբողջ փողոցը թաց էր:

Յուլի ընկերը՝ Լինը, կանգնեց նրա կող-  
քին: «Կարող ես զանգել հայրիկիդ, և  
նա կգա քո հետևից», - ասաց Լինը:  
«Պարոն Ջանգն ասում է, որ քաղաքի  
որոշ մասերում ջրհեղեղ է»:

«Ես ինքս կարող եմ տուն հասնել»:

«Բայց նայիր այս ամբողջ ջրին»:

Լինը մատնացույց արեց փողո-  
ցում գոյացած և արագ հոսող  
առվակները:

Մի պահ Յուն տարօրի-  
նակ զգացողություն  
ունեցավ: Գուցե  
Լինը ճիշտ էր:  
Գուցե նա  
պետք է





զանգի հայրիկին, որ իրեն տուն հասցնի՝ նախքան փողոցներում ջրհեղեղ կսկսվի: Սակայն նա և հայրը վիճել էին անցած երեկո, և Յուն դեռևս բարկացած էր: Նա չէր ուզում դիմել հայրիկի օգնությանը:

Յուն սկսեց վարել հեծանիվը և հաջողություն մաղթեց Լինին: *Եթե ես լայնեմ բոլոր ուժերս հեծանիվը վարելիս, մտածեց նա, ես տուն կհասնեմ՝ նախքան փողոցներում ջրհեղեղ կսկսվի:*

Նա վարում էր իր ողջ ուժով, սակայն շուտով նրա ձեռքերը սառեցին, հագուստները թրջվեցին, և նա ուժասպառ էր լինում: Եվս մեկ անգամ նա մտածեց հայրիկին զանգելու մասին: Արդյո՞ք այդ զգացողությունը Սուրբ Հոգուց էր: Նրան մկրտող միսիոներներն ասել էին, որ Սուրբ Հոգին կարող էր առաջնորդել իրեն: Յուն նայեց երկնքին: Գորշ ամպերի պատճառով չէին երևում շենքերի կատարները: Սակայն նա դեռևս նեղացած էր հայրիկից:

Յուն անտեսեց այդ զգացողությունը և շարունակեց վարել: Ջուրն այնքան բարձրացավ, որ խանութների տերերը փակեցին իրենց խանութները: Մարդիկ ապրանքները տեղափոխում էին բարձր հարկեր: Յուն տեսավ, որ մի մայրիկ իր երկու երեխաներին ջրի վրայով հրում էր փոքրիկ պլաստմասե նավակով:

Ջուրն այնքան էր բարձրացել, որ Յուն այլևս չէր կարող վարել հեծանիվը: Նա ցած իջավ և սկսեց հրել: Այժմ երևի արդեն ուշ էր հայրիկին զանգելու համար, իսկ անձրևը շարունակում էր հորդալ:

Ամպրոպ որոտաց, և կայծակը փայլեց նրա գլխավերևում: Յուն վախեցավ: Եվ նա շատ հոգնած էր: Նա առաջ նայեց: Տունը դեռևս

շատ հեռու էր: Նա չպետք է անտեսեր Սուրբ Հոգուն պարզապես մի անիմաստ վիճաբանության պատճառով:

Յուն կանգ առավ՝ մի կարճ աղոթք ասելու: Նա չէր կարողանում լսել իր ձայնը անձրևի և ամպրոպի պատճառով, սակայն նա գիտեր, որ Երկնային Հայրը լսում էր իրեն:

«Երկնային Հայր», - աղոթեց Յուն: «Խնդրում եմ, օգնիր ինձ ապահով տուն հասնել»: Երբ ավարտեց, բավականաչափ ուժ զգաց ճանապարհը շարունակելու համար:

Ի վերջո, Յուն կարողացավ տեսնել իր տունը բլրի վրա: Մրսած, հոգնած և ինչ-որ տեղ կոշիկը կորցրած՝ Յուն մազլցեց բլուրն ի վեր: Նա տեսավ, որ հայրը դրսում իրեն էր սպասում: Հայրիկն արագ ընդառաջ եկավ նրան՝ վազելով ջրերի վրայով:

Երբ հայրը հասավ նրան, նա գրկեց Յունին: «Ես շատ անհանգիստ էի»: Ասաց հայրիկը: «Դու պիտի զանգեիր ինձ»:

«Ես կարծում էի, որ մենք զայրացած ենք իրար վրա», - ասաց Յուն:

«Ես երբեք չափազանց բարկացած չեմ լինիլ քեզ օգնելու համար», - ասաց հայրիկը: Ապա նա վերցրեց Յունի հեծանիվը և հրեց այն բլուրն ի վեր մնացած ճանապարհին:

Նույնիսկ բարձր շենքերի միջև արձագանքող ամպրոպի ու անձրևի աղմուկի ներքո Յունի սիրտը լցվեց ջերմ զգացողություններով: Նա խաղաղություն և ապահովություն զգաց, մինչ հայրիկին հետևելով հասավ տուն: ●



«Մեր Երկնային Հայրը գիտեր, որ մահկանացու կյանքում մենք հանդիպելու ենք մարտահրավերների: . . . Մեզ մահկանացու ուժ և աստվածային առաջնորդություն տալու համար Նա տվել է Սուրբ Հոգին»:

Երեց Ռոնալդ Ա. Ռաբբանո, Տասներկու Առաքյալների Զվորումից, «Թող Հոգին առաջնորդի», *Լիառնա*, Նոյեմբեր 2017, 93:

# Տառանորդի պետները

Ալան Իվան Ռուիզ  
Օնտիվերոս  
(Հիմնված է իրական  
պատմության վրա)



Մոֆիան վաղ արթնացավ: Այդ օրը շատ հատուկ էր: Նա պատրաստվում էր լինոնադ վաճառել իր հորաքրոջ և հորեղբոր ավտոտնակի տոնավաճառում: Մայրիկը մի մեծ տարայով լինոնադ էր պատրաստել նրա համար:



Սոֆիան պաստառ էր պատ-  
րաստել: Նա գրել էր «Լիմոնադ»  
նարնջագույն և դեղին տառերով:  
Նա ամրացրեց այն մի փոքրիկ սեղա-  
նից: Ապա նստեց ու սպասում էր:

Շուտով մի մարդ մոտեցավ:  
«Կարո՞ղ եմ մեկ բաժակ վերցնել», -  
խնդրեց նա: Նա մի քանի պեսո դրեց  
բանկայի մեջ:

«Իհարկե»: Ասաց Սոֆիան: Նա մի  
բաժակ լիմոնադ լցրեց նրա համար:

Կամաց-կամաց մարդիկ եկան  
դիտելու ավտոտնակի տոնավաճա-  
ռը: Եվ կամաց-կամաց նրանք գնեցին  
համեղ լիմոնադ: Առավոտն ուրախ  
անցավ: Շուտով ամբողջ լիմոնադը  
վերջացավ:

Սոֆիան թափահարեց իր բանկան:  
Պեսոները զրնգացին: Նա այնքան  
շատ պեսոներ ուներ:

«Ապրե՛ս»: Ասաց հայրիկը:

Սոֆիան նախկինում երբեք այդքան  
շատ փող չէր ունեցել: «Ես յո-յո կգնեմ»:

Հայրիկը ժպտաց: «Գիտե՞ս, թե ես և  
մայրդ ինչ ենք անում, երբ գումար ենք  
վաստակում»:



Սոֆիան թափահարեց գլուխը:

«Մենք տասանորդ ենք վճարում», -  
ասաց հայրիկը: «Երկնային Հայրը  
տվել է մեզ ամեն բան: Նա խնդրում  
է, որ մենք մի փոքր մասը վերա-  
դարձնենք Իրեն: Մենք վճարում  
ենք տասանորդը, որովհետև սիրում  
ենք Նրան»:

Սոֆիան ժպտաց: Նա ցանկանում  
էր ցույց տալ Երկնային Հորը, որ ինքը  
նույնպես սիրում էր Նրան:

Հայրիկն օգնեց Սոֆիային հաշվել  
իր պեսոները: Հենց հաշվում էր մին-  
չև 10, նա մեկ պեսո դնում էր ծրարի  
մեջ: Հայրիկը օգնեց նրան թվեր գրել  
սպիտակ փոքրիկ թերթիկի վրա:  
Նրանք թերթիկը դրեցին ծրարի մեջ  
պեսոների հետ միասին: Ապա նրանք  
փակեցին այն: Սոֆիան պատրաստ-  
վում էր վաղը եկեղեցում տալ այն  
եպիսկոպոսին:

«Ի՞նչ զգացողություններ ունես»:

Սոֆիային հարցրեց հայրիկը:

«Շա՛տ երջանիկ եմ: Եվ ես դեռ գու-  
մար ունեմ յո-յո գնելու համար»: Նա  
զգաց, որ Երկնային Հայրն ուրախ  
էր իր ընտրության համար: ●

*Հեղինակն ստորում է Չիուաուայում, (Մեքսիկա):*



# Տասանորդի ժամանակը

Երկնային Հայրը խնդրում է մեզ տասանորդ  
Եվճարել: Դա նշանակում է տալ մեր ստացած  
գումարի մեկ տասներորդ մասը: Դուք կարող եք  
օգտագործել այս էջը ուսուցման համար:

Հաշվեք մետաղադրամները: Ամեն 10 հաշվելուց  
հետո մեկը ներկեք: Ներկված մետաղադրամները  
դուք պետք է վճարեք տասանորդ:



Պատրաստ եք մի փոքր ավելի բարդ բանի: Ավելացրեք ստորև տրված փողը: Ապա ներկեք,  
թե քանի մետաղադրամ պետք է վճարեք որպես տասանորդ: (Հիշեք, ամեն 10-ից դուք տալիս եք մեկը:) ●







Երեց եղվարդ Դյուբ  
Յոթանասունից

# Կիսվել Ավետարանով

*«Ինձանկից սովորեցեք . . . եւ ձեր անձերի հասարակացաւորութիւն կգտնեք» (Մատթեոս 11. 29):*

Մարդը, ում համար ես աշխատում էի, տվեց ինձ Մորմոնի Գրքի մի օրինակ: Մակայն ես այն չկարդացի մոտ երկու տարի: Մի կիրակի ես վերցրի Մորմոնի Գիրքը և գնացի քաղաքից դուրս գտնվող երկաթգծի կայարան Զիմբաբվեում, որտեղ ես ապրում էի: Ես նստեցի և սկսեցի կարդալ:

Սկզբում դժվար էր հասկանալը: Մակայն ես կրկին ու կրկին կարդացի Զոգեֆ Մմիթի վկայությունը: Նրա խոսքերը դիպան իմ սրտին:

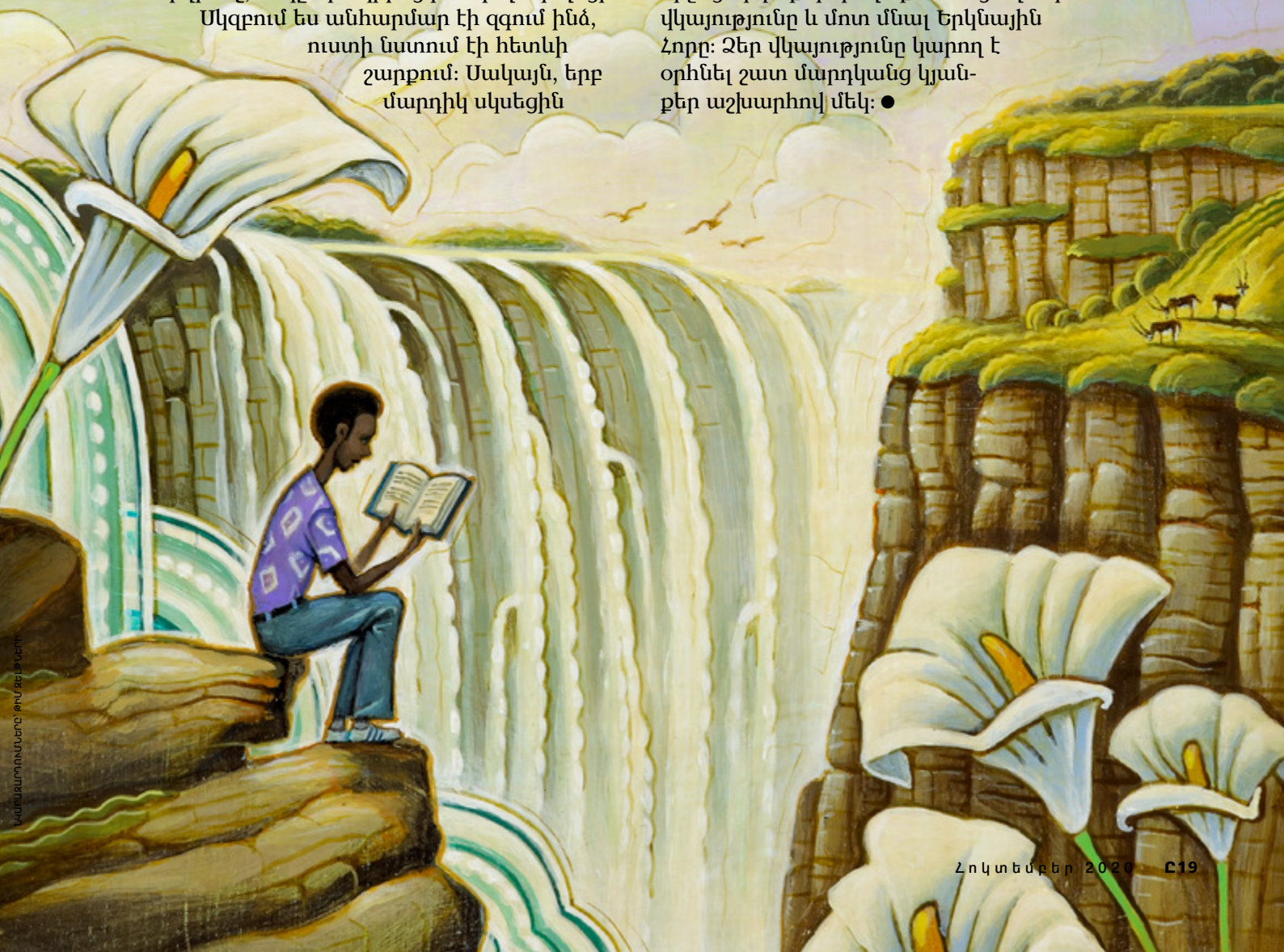
Ավելի ուշ, մեկը հրավիրեց ինձ գալ եկեղեցի:

Սկզբում ես անհարմար էի զգում ինձ, ուստի նստում էի հետևի շարքում: Մակայն, երբ մարդիկ սկսեցին

կիսվել իրենց վկայություններով Փրկիչ Հիսուս Քրիստոսի և Մորմոնի Գրքի վերաբերյալ, ես ինչ-որ հրաշալի զգացողություն ունեցա:

Կարճ ժամանակ անց միսիոներներ եկան մեր բակ: Շուտով ես մկրտվեցի: Տարիներ անց ես պատիվ ունեցա միսիա ծառայելու և ավետարանով կիսվելու շատերի հետ:

Զիմբաբվեում եկեղեցին շատ է աճել: Մակայն դեռևս շատ բան կարող ենք անել ավետարանով կիսվելու համար՝ անկախ մեր բնակության վայրից: Աղոթքի, սուրբ գրությունների ուսումնասիրության և ընտանեկան երեկոների միջոցով դուք կարող եք մեծացնել ձեր վկայությունը և մոտ մնալ երկնային Հորը: Ձեր վկայությունը կարող է օրհնել շատ մարդկանց կյանքեր աշխարհով մեկ: ●





# Հավատարիւն մարդիկ հետևեցին Հիսուսին:



Երբ Հիսուսն այցելեց Նեփիացիներին, Նա ուսուցանեց նրանց մկրտության մասին և թե ինչպես հաղորդություն վերցնել: Նա հիմնեց Իր Եկեղեցին:





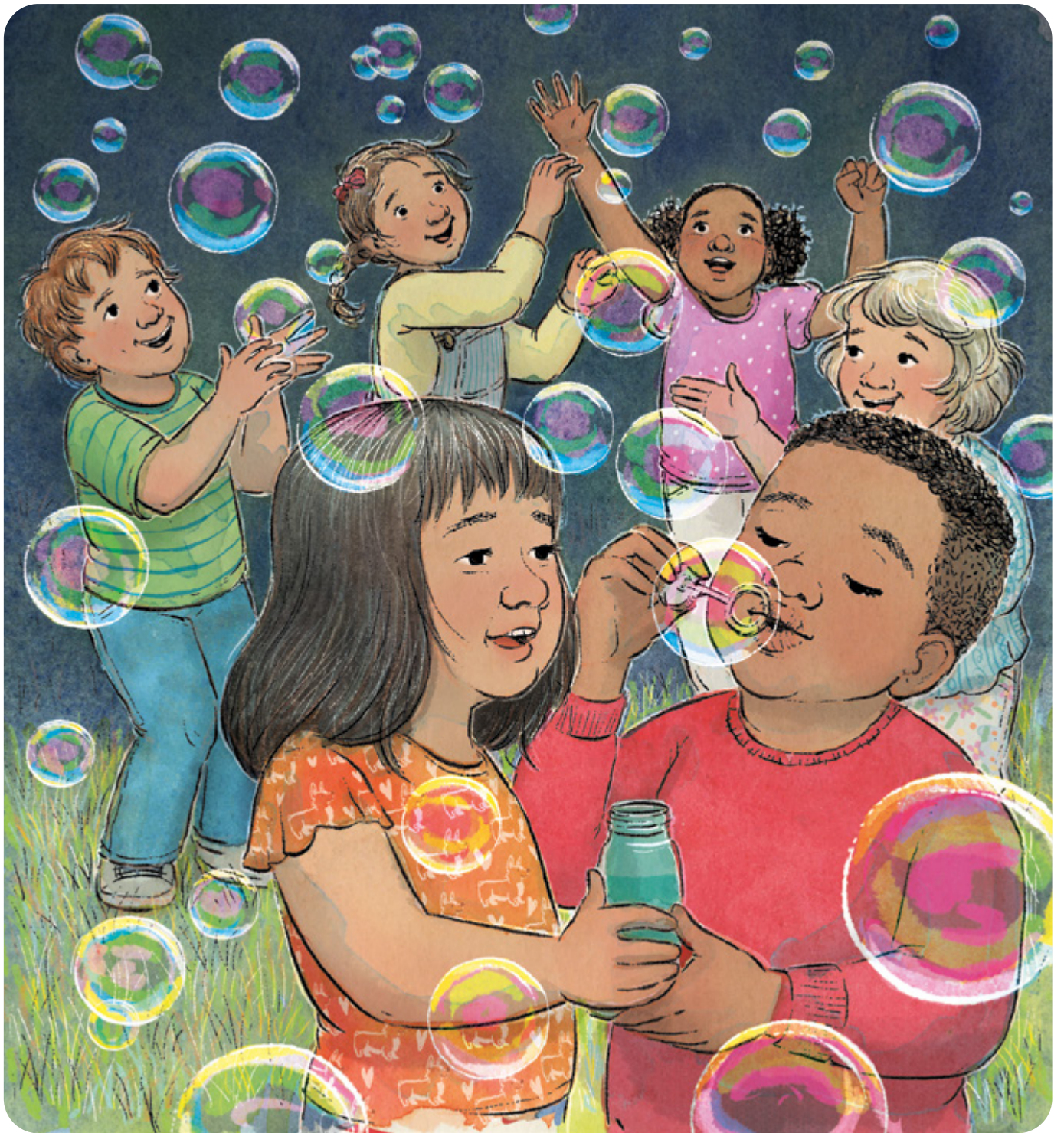
Հիսուսն օրհնեց  
յուրաքանչյուր  
երեխային:  
Հրեշտակներ եկան:  
Հիսուսը բժշկեց  
մարդկանց և աղոթեց  
նրանց համար: Հետո  
Նա վերադարձավ  
երկինք:

Հիսուսի գնալուց հետո մարդիկ  
շարունակեցին կատարել, ինչ Նա  
էր ուսուցանել: Բոլորը աշխատեցին  
միասին և կիսվեցին, ինչ իրենք  
ունեին, այնպես որ ոչ ոք աղքատ չէր:  
Եկեղեցու առաջնորդներն օրհնեցին  
նրանց, ովքեր հիվանդ էին:



Կռվելու փոխարեն  
մարդիկ ընտրեցին  
ընդառաջել  
միմյանց: Բոլորը  
հետևեցին Աստծո  
պատվիրաններին:  
Եվ նրանք երջանիկ  
էին երկար ժամանակ:



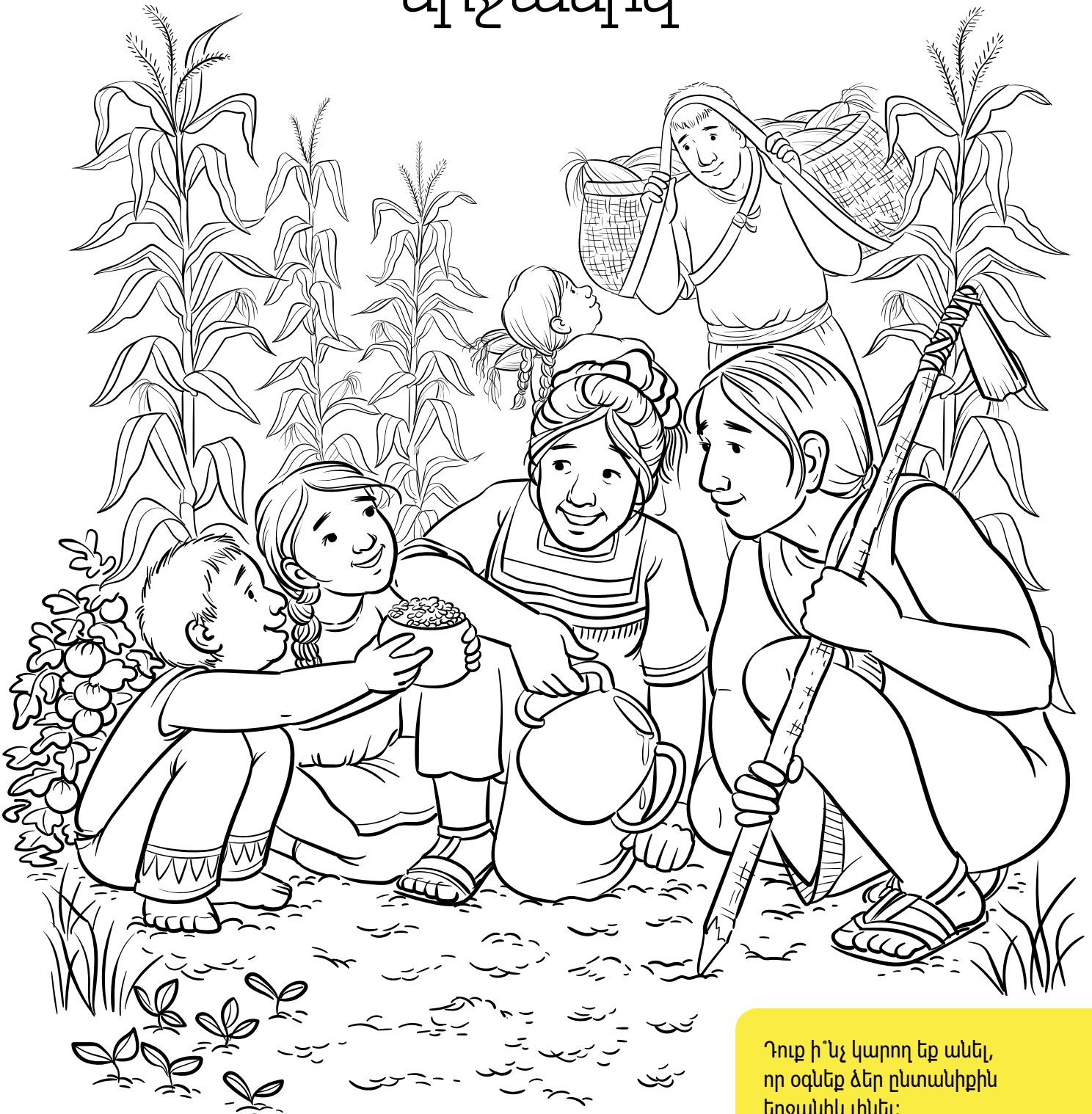


Իմ կյանքն ավելի երջանիկ կլինի, երբ ես հետևեմ Աստծո  
պատվիրաններին: Ես կարող եմ իմ ունեցածով կիսվել ուրիշների  
հետ: Ես կարող եմ օգնել մարդկանց ընդառաջել միմյանց: ●

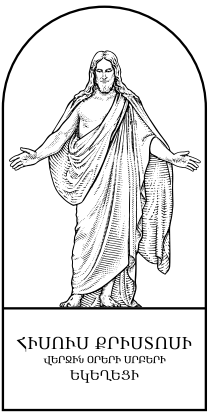
*Կարդացե՛ք այս մասին 3 Նեփի 17 մինչև 4 Նեփի 1-ը:*



# Մարդիկ ապրեցին երջանիկ



Դուք ի՞նչ կարող եք անել,  
որ օգնեք ձեր ընտանիքին  
երջանիկ լինել:



# Միրելի՛ ծնողներ,

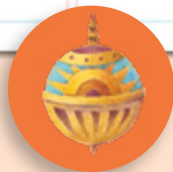
Յուրաքանչյուր երեխայի պետք է պաշտպանել և հոգ տանել նրա համար: Հիսուսը ցույց տվեց դրա օրինակը Մորմոնի Գրքում՝ օրհնելով և աղոթելով յուրաքանչյուր երեխայի համար (տես Ը20-23 էջերը): Ինչպե՞ս կարող ենք օրհնել և պաշտպանել երեխաներին, ում ճանաչում ենք: Սիա որոշ մտքեր.

- Մենք կարող եք պաշտպանել նրանց ֆիզիկապես և սովորեցնել նրանց հարգանքով վերաբերվել ուրիշների մարմիններին (Ը12-13 էջերը):
- Մենք կարող եք պաշտպանել նրանց հոգևորապես՝ խրախուսելով նրանց ճաշակել հաղորդությունը (Ը2-3 էջերը):
- Մենք կարող ենք սովորեցնել նրանց անհրաժեշտության դեպքում օգնություն խնդրել (Ը14-15 էջերը):

Կարող եք ընտրել այս ուղերձներից մեկը՝ ձեր ընտանիքի հետ կարդալու համար: Թող ձեր երեխաներն իմանան, թե որքան շատ եք սիրում իրենց: Մենք սիրում ենք ձեզ,  
*Ընկեր*

## ՈՒՂԱՐԿԵՔ ԶԵՐ ԵՐԵԽԱՅԻ ԱՐՎԵՍԻ ԳՈՐԾԸ ԿԱՍՆՐԱ ՓՈՐՁԱՌՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ ԼԻԱՀՈՆԱՅԻՆ

Բացեք [iaahona.ChurchofJesusChrist.org](http://iaahona.ChurchofJesusChrist.org) և սեղմեք «Ներկայացնել հոգված կամ կարծիք»: Կամ ուղարկեք Է-փոստով [iaahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:iaahona@ChurchofJesusChrist.org), ընդգրկելով ձեր երեխայի անունը, տարիքը, բնակության քաղաքը և այս թույլտվության հայտարարությունը. «Ես՝ [ձեր անունը], թույլ եմ տալիս Հիսուս Զրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցուն օգտագործել իմ երեխայի ուղարկած աշխատանքը Եկեղեցու ամսագրերում, Եկեղեցական կայքերում և սոցիալական մեդիայի հարթակներում և Եկեղեցու այլ նյութերում»: Անհամբեր սպասում ենք ձեր նամակներին:



**Գտեք ներսում թաքնված Լիահոնան:**

## ԲՈՎԱՆՂԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

- Ը2** Սոցիալական հաղորդակցության կողմից. Հաղորդությունը և ես
- Ը4** Միայնակ ընդմիջում
- Ը6** Ողջույններ Մաղազասկարից
- Ը8** Միսիոներ ֆանիկան
- Ը10** Պայծառ միտք
- Ը11** Ցույց տուր և ասա
- Ը12** Ասել ոչ, լսել ոչ
- Ը14** Կանչիր հայրիկին
- Ը16** Տասանորդի պետները
- Ը18** Ուրախ ժամանակ. տասանորդի ժամանակ
- Ը19** Ընկերն ընկերոջ հետ կիսվում է ավետարանով
- Ը20** Սուրբ գրությունների պատմություններ. հավատարիմ մարդիկ հետևեցին Հիսուսին
- Ը23** Ներկելու էջ. Մարդիկ ապրեցին երջանիկ

**ԸՆԿԵՐԱՄՍԱԳՐԻ ԿԱԶՄԻ ՎՐԱ**  
Նկարները՝ Ջիմ Մադսենի կողմից