



**Նախագահ
Հենրի Բ. Այրինգ**
Առաջին Նախագահության
Առաջին Խորհրդական

Ճանաչիր, հիշիր և շնորհակալություն հայտնիր

Աստված պատվիրում է, որ մենք գոհություն հայտնենք Նրան մեր ստացած օրհնությունների համար՝ ինչպիսին էլ որ դրանք լինեն: Մենք հեշտությամբ ենք դառնում ինքնաբերական մեր աղոթքներում՝ հաճախ կրկնելով նույն բառերը՝ առանց մեր գոհությունը որպես սրտի նվեր Աստծուն հայտնելու մտադրության: Մենք պետք է «գոհություն հայտնենք . . . Հոգով» (Վևու 46.32), որպեսզի զգանք իսկական երախտագիտություն այն ամենի համար, որ Աստված տվել է մեզ:

Ինչպե՞ս կարող ենք հիշել նույնիսկ մի մասը այն ամենի, ինչ Աստված արել է մեզ համար: Հովհաննես Առաքյալը գրառել է այն, ինչ որ Փրկիչը մեզ սովորեցրել է հիշեցնելու պարզևի մասին, որը գալիս է Սուրբ Հոգու միջոցով. «Բայց Մխիթարիչը՝ Սուրբ Հոգին, որ Հայրը կուղարկել իմ անունովը, նա ամեն բան կսովորեցնե՛ ձեզ, և կյիշեցնե՛ ձեզ ամեն ինչ որ ձեզ ասեցի» (Հովհաննես 14.26):

Սուրբ Հոգին ետ է բերում այն ամենի մասին հիշողությունները, որ Աստված մեզ ուսուցանել է: Եվ այն ուղիներից մեկը, որ Աստված մեզ ուսուցանում է, Իր օրհնություններն են: Եվ այսպիսով, եթե մենք ընտրենք հավատք գործադրել, Սուրբ Հոգին մեզ կհիշեցնի Աստծո բարության մասին:

Կարող եք փորձել դա այսօր աղոթք անելիս: Կարող եք հետևել «Գոհություն հայտնիր Տիրոջը՝ քո Աստծուն, բոլոր բաներում» պատվիրանին (Վևու 59.7):

Նախագահ Էզրա Թավթ Բենսոնը (1899-1994) առաջարկել է, որ աղոթքը տալիս է ժամանակ դա անելու համար: Նա ասել է. «Մարգարե Ջոզեֆ Սմիթը մի անգամ ասել է, որ ամենամեծ մեղքերից մեկը, որի համար Վերջին Օրերի Սրբերը մեղավոր կլինեն, անգոհունակության մեղքն է: Ես ենթադրում եմ, որ մեզանից շատերը այն մեծ մեղք չեն համարում: Տիրոջն ուղղված մեր աղոթքներում և խնդրանքներում մենք լրացուցիչ օրհնություններ խնդրելու մեծ հակվածություն ունենք: Բայց երբեմն ես զգում եմ, որ մենք պետք է արդեն ստացած օրհնությունների համար ավելի շատ գոհունակություն և երախտագիտություն արտահայտող աղոթքներ նվիրենք»:¹

Սուրբ Հոգու պարզևի միջոցով դուք կարող եք ունենալ նման փորձառություն այսօր: Կարող եք սկսել անձնական աղոթք գոհունակությամբ: Կարող եք սկսել հաշվել ձեր օրհնությունները և հետո կանգ առնել մի պահ: Եթե գործադրեք հավատք, Սուրբ Հոգու պարզևի միջոցով կզգաք, որ այլ օրհնությունների հիշողությունները կհեղեղեն ձեր միտքը: Եթե

սկսեք արտահայտել երախտագիտություն դրանցից յուրաքանչյուրի համար, ձեր աղոթքը սովորականից ավելի շատ ժամանակ կպահանջի: Հիշեցումը կգա, ինչպես նաև երախտագիտությունը:

Կարող եք նույն բանը փորձել ձեր օրագրում նշում կատարելիս: Սուրբ Հոգին օգնել է մարդկանց այդ հարցում ի սկզբանե: Հիշեք, թե ինչ է ասվում Մովսեսի գրքում. «Եվ հիշատակի մի գիրք էր պահվում, որում գրվում էր, Ադամի լեզվով, քանզի բոլոր նրանց, ովքեր կանչել են Աստծուն, տրվել է գրել ոգեշնչման ոգով» (Մովսես 6:5):

Նախագահ Մայենսեր Վ. Քիմբալը (1895-1985) նկարագրել է ոգեշնչված գրելու այդ ընթացքը. «Նրանք, ովքեր պահում են հիշատակարան, ավելի հավանական է, որ հիշում են Տիրոջը իրենց ամենօրյա կյանքում: Օրագրերը մեր օրհնությունները հաշվելու և այդ օրհնությունների քննումը մեր սերունդներին թողնելու մի միջոց է»:²

Մինչ կսկսեք գրել, գուցե ինքներդ ձեզ հարցնեք. «Ինչպե՞ս է Աստված օրհնել ինձ և նրանց, ում սիրում եմ այսօր»: Եթե դա անեք բավականին հաճախ և հավատքով, դուք կսկսեք հիշել օրհնությունները: Եվ երբեմն դուք կունենաք մտքի պարզվածներ, որ օրվա ընթացքում չէք նկատել, բայց հետո կիմանաք, որ դա եղել է Աստծո ձեռքի հպումը ձեր կյանքում:

Ես աղոթում եմ, որ մենք շարունակաբար ջանք գործադրենք հավատքով՝ ճանաչելու, հիշելու և գոհունակություն հայտնելու այն ամենի համար, որ մեր Երկնային Հայրը և մեր Փրկիչը արել են և անում են, որպեսզի բացեն դեպի տուն՝ Նրանց մոտ տանող ճանապարհը:

ՀՂՈՒՄՆԵՐ

1. Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* (1974), 199.
2. Spencer W. Kimball, "Listen to the Prophets," *Ensign*, May 1978, 77.

ՈՒՍՈՒՑԱՆՈՒՄ ԱՅՍ ՈՂԵՐԶԻՑ

Իր ուղերձում Նախագահ Այրինգը հրավիրում է մեզ հիշել մեր աղոթքներում Երկնային Հոր բարությունը: Քննարկեք նրանց հետ, ում ուսուցանում եք, թե ինչպես գոհունակությամբ աղոթելը կարող է օգնել մեզ ճանաչել Աստծո ձեռքը մեր կյանքում: Կարող եք ծնկի իջնել և աղոթել նրանց հետ, ում ուսուցանում եք, և առաջարկել, որ աղոթքն ասողը արտահայտի միայն գոհունակություն:

Ի լրումն Նախագահ Այրինգի հիշատակած հատվածների՝ երախտագիտության կարևորության մասին կարող եք նաև ուսումնասիրել այս հատվածները՝ Սաղմոս 100; Մոսիա 2.19-22; Ալմա 26.8; 34.38; Վարդապետություն և Ուխտեր 59.21; 78.19; 136.28:

ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐ

Քննեք

Նախագահ Այրինգը մեջ է բերում Նախագահ Մայենսեր Վ. Քիմբալի (1895–1985) խոսքերը. «Օրագրերը մեր օրհնությունները հաշվելու և այդ օրհնությունների քննումը մեր սերունդներին թողնելու մի միջոց է»: 2012թ. հոկտեբերի գերագույն համաժողովի ժամանակ Նախագահ Թոմաս Ս. Մոնսոնը բերեց իր վկայությունը օրագրում գրառումներ կատարելու վերաբերյալ: Նա կիսվեց իր կյանքի որոշ փորձառություններով. «Իմ օրագիրը, որտեղ նշումներ եմ կատարել այս բոլոր տարիների ընթացքում, օգնել է ինձ առանձնացնել որոշ դեպքեր, որոնք այլ կերպ գուցե չկարողանայի հիշել»: Նա խորհուրդ է տալիս. «Քննեք ձեր կյանքը և փնտրեք հատկապես ձեր ստացած օրհնությունները, լինեն դրանք մեծ, թե՛ փոքր» («Հիշեք օրհնությունները», *Լիահոնա* և *Ensign*, նոյեմբեր, 2012, 86): Աշխատեք հետևել այս մարգարեների խորհուրդներին և ձեր օրագրում նշումներ կատարելու նպատակներ դրեք:

Շնորհակալություն ասելու շատ եղանակներ

*«Ողջ աշխարհում օրվա վերջում
Երկնային Հոր զավակները ծնկի են
իջնում ու աղոթում,
Ամենքն իր ձևով շնորհակալություն
հայտնում»:*

“Children All Over the World,” Children’s Songbook, 16.

Քարտեզի օգնությամբ գտեք այն երկրները, որտեղ խոսում են այդ լեզուներով: Այս լեզուներից մի քանիսով խոսում են ավելի քան մեկ երկրում:

1. գրասիաս (իսպաներեն)
2. մալո (տոնգերեն)
3. թենկ յու (անգլերեն)
4. շուքրիա (հնդկերեն)
5. սպասիբո (ռուսերեն)
6. արիգատո (ճապոներեն)
7. օբրիգադո (պորտուգալերեն)
8. ասանտե (սվահիլի)
9. մերսի (ֆրանսերեն)



Հավատք • Ընտանիք • Սփոփանք

Բարօրություն

Ուսումնասիրեք այս նյութն աղոթքով և, ինչպես հարուստ է, քննարկեք այն քույրերի հետ, ում դուք այցելում եք: Օգտագործեք հարցերը, որոնք կօգնեն ձեզ ամրացնել ձեր քույրերին և Սփոփող Միությանը դարձնել ձեր սեփական կյանքի ակտիվ մասը: Լրացրե՛ք տեղեկության համար, այցելե՛ք www.reliefsociety.lds.org:

Եկեղեցու Բարօրության նպատակներն են՝ օգնել անդամներին դառնալ ինքնապահովող, հոգ տանել աղքատների և կարիքավորների համար և ծառայություն մատուցել: Բարօրությունը կենտրոնական տեղ է զբաղում Սփոփող Միության աշխատանքում: Նախագահ Հենրի Բ. Այրինգը՝ Առաջին Նախագահության Առաջին Խորհրդակալը, ուսուցանել է.

«[Տերն] ի սկզբանե օգնելու ճանապարհներ է ապահովել Իր առաքյալների համար: Նա հրավիրել է Իր զավակներին նվիրաբերել իրենց ժամանակը, միջոցներն ու իրենց անձերը և Իր հետ միասին ծառայել ուրիշներին: . . .

Նա մեզ հրավիրել և պատվիրել է մասնակցել կարիքավորներին բարձրացնելու Իր աշխատանքին: Մենք դա կատարելու ուխտ ենք կապում մկրտության ջրերում և Աստծո սուրբ տաճարներում: Մենք թարմացնում ենք մեր ուխտը կիրակի օրը՝ ճաշակելով հաղորդությունից»:¹

Եպիսկոպոսի կամ ճյուղի նախագահի ղեկավարությամբ տեղական առաջնորդներն աջակցում են հոգևոր և ժամանակավոր բարօրության

ապահովման հարցում: Ծառայելու հնարավորությունները հաճախ սկսվում են այցելող ուսուցիչներից, ովքեր փնտրում են ոգեշնչում՝ իմանալու, թե ինչպես հոգան իրենց այցելած յուրաքանչյուր քրոջ կարիքները:

Սուրբ գրություններից

Ղուկաս 10.25-37; Հակոբոս 1.27; Մոսիա 4.26; 18.8-11; Վարդապետություն և Ուխտեր 104.18

Մեր պատմությունից

1842թ. հունիսի 9-ին Մարգարե Ջոզեֆ Սմիթը Սփոփող Միության քույրերին հանձնարարեց «սփոփել աղքատին» և «փրկել հոգիներ»:² Այս նպատակները դեռ Սփոփող Միության կենտրոնում են և արտահայտվում են «Մեր երբեք չի վերջանալ» մեր կարգախոսի մեջ (Ա Կորնթացիս 13.8):

Սփոփող Միության մեր հիմնադրող գերագույն նախագահ Էմելին Բ. Վելսը և նրա խորհրդակալները 1913թ.-ին թողարկեցին այս կարգախոսը որպես մեր հիմնարար սկզբունքների հիշեցում. «Մենք մեր նպատակն ենք հայտարարում՝ . . . ամուր կառչել Նախագահ Ջոզեֆ Սմիթի ոգեշնչված ուսմունքներից, երբ նա բացահայտեց ծրագիրը, ըստ

որի՝ կանայք պետք է քահանայության կոչմամբ լիազորություն ստանային խմբավորվելու համապատասխան կազմակերպություններում՝ հիվանդներին ծառայելու, կարիքավորներին աջակցելու, տարեցներին սփոփելու, անզույշներին զգուշացնելու և որբերին օգնության հասնելու նպատակով»:³

Այսօր Սփոփող Միությունը հասանելի է ողջ աշխարհում, քանի որ քույրերը տարածում են գթությունը՝ Քրիստոսի մաքուր սերը, իրենց մերձավորներին (տե՛ս Մորոնիի 7.46–47):

ՀՂՈՒՄՆԵՐ

1. Հենրի Բ. Այրինգ, «Բարիք անելու հնարավորություններ», *Liahona* և *Ensign*, մայիս 2011, 22:
2. Joseph Fielding Smith, in *Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* (2011), 63.
3. *Իմ սիրքայության դաստիարակը*, 63:

Ի՞նչ կարող եմ ես անել:

1. Ինչպե՞ս եմ ես պատրաստվում հոգ տանել իմ և իմ ընտանիքի մասին հոգեպես և ժամանակավորապես:
2. Ինչպե՞ս կարող եմ հետևել Փրկչի օրհնակին, միևնույն ժամանակ քույրերին բավարարել իրենց կարիքները: