Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ

Ուսուցչի ձեռնարկ

Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ

Ուսուցչի ձեռնարկ

Տպագրված է
Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցու կողմից
Սոլթ Լեյք Սիթի, Յուտա

Դիտողություններ և առաջարկություններ

Այս ուսումնական ուղեցույցի վերաբերյալ ձեր դիտողություններն ու առաջարկությունները ողջունելի են: Խնդրում ենք դրանք ներկայացնել.

Curriculum Planning
50 East North Temple Street, Floor 24
Salt Lake City, UT 84150-3200
USA

Էլ-փոստ. cur-development@ldschurch.org

Խնդրում ենք տպել ձեր անունը, հասցեն, ծուխը և ցիցը: Մի մոռացեք ներառել ձեռնարկի անվանումը: Այնուհետև գրեք ձեր դիտողություններն ու առաջարկությունները տվյալ ձեռնարկի ուժեղ կողմերի և բարելավման կարիք ունեցող կողմերի վերաբերյալ:

© 2000 by Intellectual Reserve, Inc.

Բոլոր իրավունքները վերապահված են
Printed in the United States of America

Անգլերենի հաստատումը. 8/97
Թարգմանության հաստատումը. 8/97
Marriage and Family Relations: Instructors Manual-ի թարգմանությունը
Armenian

Հիմնական հրահանգներ

Ինչպե՞ս պետք է օգտագործվի Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացը

Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացը նախատեսված է օգնելու Եկեղեցու անդամներին՝ ամրացնել ամուսնություններն ու ընտանիքները և ուրախություն գտնել ընտանեկան հարաբերություններում: Եպիսկոպոսությունը կամ ճյուղի նախագահությունը պատասխանատու են, որպեսզի դասընթացն անցկացվի արդյունավետ ձևով:

Քանի որ Եկեղեցու անդամները տարբեր կարիքներ ունեն և ընտանեկան տարբեր իրավիճակներում են գտնվում, այս դասընթացը բաժանված է երկու մասի. Մաս Ա՝ «Ամրացնել ամուսնությունը», որը հատկապես օգտակար է ամուսնացած զույգերի և այն անդամների համար, որոնք պատրաստվում են ամուսնանալ. Մաս Բ՝ «Ծնողների պարտականությունները ընտանիքն ամրացնելու գործում», որն օգնում է ծնողներին և տատիկներին ու պապիկներին իրենց ջանքերում՝ «մեծացնելու նրանց խրատով և Տիրոջ ուսմունքով» (Եփեսացիս Զ.4): Դասընթացին մասնակցող անդամները պետք է հասկանան, որ կարող են մասնակցել դասերին՝ ըստ իրենց անհատական կարիքների: Օրինակ, առանց երեխաների ամուսնական զույգը կարող է մասնակցել միայն մաս Ա-ին, ոչ թե Բ-ին: Միայնակ ծնողը կարող է մասնակցել միայն մաս Բ-ի դասերին:

Ծխերի և ճյուղերի ղեկավարները կարող են ճկուն լինել դասընթացն օգտագործելու հարցում՝ անելով դա համաձայն Հոգու հուշումների և անդամների անհատական կարիքների: Նրանք պետք է հաշվի առնեն հետևյալ մտքերը.

- Եպիսկոպոսությունները և ճյուղերի նախագահությունները կարող են դասընթացը օգտագործել որպես Կիրակնօրյա Դպրոցի դաս: Ղեկավարվելով Հոգով ղեկավարները կարող են որոշակի անդամների հրավիրել մասնակցել դասընթացին:
- Քահանայապետերի խմբերի ղեկավարները, երեցների քվորումների նախագահությունները և Սփոփող Միության նախագահությունները կարող են առանձին դասեր օգտագործել ամեն ամսվա առաջին Կիրակի օրը ուսուցանելու համար: Եթե հարմար է, նրանք կարող են դասերն օգտագործել հավաքների համար և աշխատանքային օրերին երեկոյան կամ շաբաթ օրերին դասեր կազմակերպելով:
- Եպիսկոպոսությունները և ճյուղերի նախագահությունները առանձին դասերը կարող են օգտագործել հինգերորդ կիրակի Մելքիսեդեկյան Քահանայության և Սփոփող Միության ընդհանուր դասի ժամանակ: Նրանք կարող են նաև օգտագործել դասերը երիտասարդ տղամարդկանց և կանանց հավաքների ժամանակ:
- Ահարոնյան Քահանայության և Երիտասարդ Կանանց խորհրդատուները կարող են ձեռնարկն օգտագործել որպես Միացյալ երեկոյի նյութ: Նրանք կարող են օգտագործել դասերը երիտասարդ տղամարդկանց և կանանց միասին կամ առանձին իրենց կազմակերպություններում ուսուցանելու համար :
- Անհատները և զույգերը կարող են ինքնուրույն ուսումնասիրել դասընթացը:

Ովքե՞ր պետք է ստանան դասընթացի նյութերը

Ստորև նշված ծխի կամ ճյուղի անդամներից յուրաքանչյուրը պետք է ստանա *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ ուսուցչի ձեռնարկի* և *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* մեկական օրինակ:

Եպիսկոպոսը կամ ճյուղի նախագահը
Քահանայապետերի խմբի ղեկավարը
Երեցների քվորումի նախագահը
Երիտասարդ տղամարդկանց նախագահը
Սփոփող Միության նախագահը
Երիտասարդ կանանց նախագահը
Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացի ուսուցիչը

Դասընթացի յուրաքանչյուր մասնակից պետք է ստանա ուսումնական ուղեցույցի մեկ օրինակ:

Բովանդակություն

Հիմնական հրահանգներ iii

«Ընտանիք՝ հայտարարություն աշխարհին» viii

Ներածություն ix

Այս դասընթացի նպատակը ix

Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները ix

Գործ ունենալ ընտանեկան լուրջ խնդիրների հետ xii

Նյութեր, որոնք դուք պետք է օգտագործեք xii

Լրացուցիչ նյութեր xii

Մաս Ա. Ամրացնել ամուսնությունը

1. «Ընտանիքն ամենակարևոր դերն ունի Արարչի ծրագրում» **3**

Վերջին Օրերի մարգարեները հայտարարում են ամուսնության և ընտանիքի հավերժական կարևորության մասին 3

Հավերժական ամուսնությունը կարող է ուրախություն և մեծ օրհնություններ բերել այս կյանքում և հավերժության մեջ 4

Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացը ստեղծված է օգնելու համար մեզ ուրախություն գտնել մեր ընտանեկան հարաբերություններում 6

Մեր տները կարող են «երկնքի մի կտոր» լինել, եթե մենք կառուցենք «մեր Քավիչի վեմի վրա» 7

2. Միասնություն զարգացնել ամուսնության մեջ **9**

Տերը ամուսիններին և կանանց պատվիրել է լինել մեկ 9

Ամուսիններն ու կանայք պետք է գնահատեն միմյանց որպես հավասար գործընկերներ 10

Ամուսիններն ու կանայք պետք է թույլ տան, որպեսզի իրենց անհատական հատկանիշներն ու ունակությունները լրացնեն միմյանց 11

Ամուսիններն ու կանայք պետք է հավատարիմ լինեն միմյանց 11

3. Սնուցել սեր և ընկերություն ամուսնության մեջ **13**

Ամուսիններն ու կանայք պետք է սնուցեն միմյանց հանդեպ ունեցած իրենց սերը . . . 13

Սիրալիրության և բարության դրսևորումները սերը և ընկերությունը կենդանի են պահում ամուսնության մեջ 14

Պատշաճ ֆիզիկական մտերմությունը ամուսնության մեջ սիրո արտահայտում է . . . 15

Ամուսնացած զույգերը պետք է ձգտեն գթություն զարգացնել, որը Քրիստոսի մաքուր սերն է 16

4. Արձագանքել ամուսնական խնդիրներին 19
Բոլոր ամուսնացած զույգերը դժվարություններ են ունենում 19
Ամուսինները կարող են լուծել ցանկացած խնդիր, եթե իրենց ամուսնությանը մոտենան որպես ուխտյալ կապ 20
Երբ խնդիրներ են ծագում, մենք կարող ենք արձագանքել համբերությամբ և սիրով, ոչ թե զայրույթով և վախով 20

5. Արձագանքել խնդիրներին դրական հաղորդակցման միջոցով 24
Ցանկացած ամուսնական զույգ կարծիքների տարբերություններ կունենա 24
Ամուսինները պետք է հիացմունքի արժանի հատկանիշներ գտնեն միմյանց մեջ . . . 24
Դրական հաղորդակցումը օգնում է կանխել և լուծել խնդիրները 25

6. Ամրացնել ամուսնությունը հավատքի և աղոթքի միջոցով 29
Ամուսիններն ու կանայք պետք է միասին աշխատեն, որպեսզի ավելացնեն Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ իրենց հավատքը 29
Ամուսինները օրհնվում են, երբ միասին աղոթում են 31

7. Ներման բուժող զորությունը 33
Ամուսինների միջև գոյություն ունեցող ներման զգացումը օգնում է խաղաղության հասնել և պարգևում է վստահության ու ապահովության զգացում 33
Ամուսինները պետք է հայցեն միմյանց ներողամտությունը իրենց թերությունների համար և անկեղծ ջանքեր գործադրեն բարելավելու համար 34
Ամուսինները պետք է աշխատեն ներել միմյանց 35

8. Կառավարել ընտանիքի ֆինանսները 37
Ֆինանսների ճիշտ կառավարումը կարևոր է երջանիկ ամուսնության համար 37
Ամուսինները պետք է միասին աշխատեն, հետևելով դրամի կառավարման հիմնական սկզբունքներին 38

Մաս Բ. Ծնողների պարտականությունները ընտանիքն ամրացնելու գործում

9. «Երեխաները Տիրոջ ժառանգությունն են» 45
Երկնային Հայրը Իր հոգևոր զավակներին վստահում է երկրային ծնողներին 45
Ծնողները պետք է աշխատեն բավարարել յուրաքանչյուր երեխայի անհատական կարիքները 46
Երեխաներն արժանի են իրենց ծնողների սիրալիր վերաբերմունքին 47
Երեխայի հանդեպ գործադրված բռնությունը վիրավորում է Աստծուն 48
Երեխաները ուրախություն են բերում իրենց ծնողների կյանք 50

10. Հայրերի և մայրերի սուրբ դերերը 52
Հայրերն ու մայրերը պետք է միասին աշխատեն իրենց զավակներից յուրաքանչյուրին հավատի վահանով ապահովելու համար 52
Հայրերը պետք է նախագահեն սիրով և արդարությամբ 53
Հայրերը պետք է ապահովեն իրենց ընտանիքների կենսական կարիքները և պաշտպանությունը 55

11. Հայրերի և մայրերի սուրբ դերերը 57
Մայրերը մասնակցում են Աստծո աշխատանքին 57
Մայրերի առաջին պատասխանատվությունը իրենց երեխաներին մեծացնելն է 58
Հայրերն ու մայրերը պետք է օգնեն միմյանց ինչպես հավասար գործընկերներ 60

12. Ուսուցանել երեխաներին օրինակով և հրահանգով 61
Ծնողները պատասխանատու են իրենց երեխաներին ուսուցանելու համար 61
Զավակներին ուսուցանելիս ծնողները կարող են ոգեշնչում ստանալ 62
Ծնողները սովորեցնում են օրինակով և հրահանգելով 63

13. Ուսուցանել ավետարանի սկզբունքները երեխաներին 66
Ծնողների ուսուցումները կարող են օգնել երեխաներին ամուր մնալ իրենց հավատքում 66
Ծնողները պետք է սովորեցնեն իրենց զավակներին ավետարանի առաջին սկզբունքներն ու արարողությունները 67
Ծնողները պետք է «սովորեցնեն իրենց զավակներին աղոթել և ուղիղ քայլել Տիրոջ առաջ» 68

14. Ուսուցանել ավետարանի սկզբունքները երեխաներին 70
Ծնողները սեր են ցուցաբերում իրենց երեխաների հանդեպ, երբ սովորեցնում են նրանց 70
Ծնողները երեխաներին պետք է կարեկցանք և ծառայություն սովորեցնեն 71
Ծնողները պետք է երեխաներին սովորեցնեն ազնվություն և հարգանք ուրիշների սեփականության նկատմամբ 72
Ծնողները պետք է սովորեցնեն երեխաներին ազնիվ աշխատանքի վարձքի մասին 72
Ծնողները պետք է իրենց երեխաներին բարոյական մաքրություն սովորեցնեն 73

15. Առաջնորդել երեխաներին որոշումներ կայացնելիս 76
Որոշումներ կայացնելիս երեխաները առաջնորդության կարիք ունեն 76
Ծնողները կարող են օգնել երեխաներին իրենց ընտրության ազատությունը ճիշտ օգտագործել 77
Ծնողները պետք է թույլ տան, որ երեխաները սովորեն իրենց սխալ որոշումների հետևանքների հիման վրա 80
Ծնողները պետք է անսասան սեր ցուցաբերեն ճիշտ ուղուց շեղված երեխաների նկատմամբ 80

16. Ընտանեկան աղոթք, ընտանիքով սուրբ գրությունների ուսումնասիրություն և ընտանեկան երեկո 83
Ընտանեկան աղոթքը, ընտանիքով սուրբ գրությունների ուսումնասիրությունը և ընտանեկան երեկոն պետք է նախապատվություն լինեն Վերջին Օրերի Սրբերի յուրաքանչյուր ընտանիքի համար 83
Ընտանիքները մեծ օրհնություններ են ստանում, երբ միասին աղոթում են 84
Ընտանիքով սուրբ գրությունների ուսումնասիրությունը օգնում է ընտանիքներին ավելի մոտենալ Աստծուն 84
Ընտանեկան երեկոները օգնում են ընտանիքներին ամրացնել իրենց աշխարհիկ ազդեցությունների դեմ 86

ԸՆՏԱՆԻՔ՝

ՀԱՅՏԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ ԱՇԽԱՐՀԻՆ

Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցու Առաջին Նախագահություն և Տասներկու Առաքյալների Խորհուրդ

ՄԵՆՔ՝ ՀԻՍՈՒՍ ՔՐԻՍՏՈՍԻ Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցու Առաջին Նախագահությունը և Տասներկու Առաքյալների Խորհուրդը, պաշտոնապես հայտարարում ենք, որ տղամարդու և կնոջ ամուսնությունը հաստատվել է Աստծո կողմից և, որ ընտանիքն ամենակարևոր դերն ունի Արարչի ծրագրում՝ Իր զավակների հավերժական ճակատագրի համար:

ՄԱՐԴԿԱՅԻՆ ԷԱԿՆԵՐԸ՝ տղամարդիկ և կանայք, բոլորն արարվել են Աստծո պատկերով: Յուրաքանչյուրը երկնային ծնողների կողմից սիրված հոգևոր որդին կամ դուստրն է, և, որպես այդպիսին, յուրաքանչյուր ոք ունի աստվածային բնույթ և ճակատագիր: Մեռն անհատի հիմնական բնութագիրն է նախաերկրային, երկրային և հավերժական կյանքի և նպատակի:

ՆԱԽԱԵՐԿՐԱՅԻՆ ԱՇԽԱՐՀՈՒՄ հոգևոր որդիներն ու դուստրերը ճանաչում և երկրպագում էին Աստծուն, որպես իրենց Հավերժական Հորը և ընդունում էին Նրա ծրագիրը, ըստ որի պետք է ֆիզիկական մարմիններ ձեռք բերեին և աշխարհիկ փորձ կուտակեին դեպի կատարելություն ընթանալու և իրենց աստվածային ճակատագիրը որպես հավերժական կյանքի ժառանգներ բացառիկ կերպով գիտակցելու համար: Երջանկության աստվածային ծրագիրը հնարավորություն է տալիս, որ ընտանեկան կապերը շարունակվեն մահից հետո: Սուրբ տաճարներում կատարվող սուրբ արարողություններն ու ուխտերը հնարավոր են դարձնում անհատների համար՝ վերադարձը դեպի Աստծո ներկայությունը, իսկ ընտանիքների համար՝ հավերժական միասնությունը:

ԱԴԱՄԻՆ և ԵՎԱՅԻՆ Աստծո կողմից տրված առաջին պատվիրանը վերաբերվում էր որպես ամուսին և կին նրանց ծնող դառնալու հնարավորությանը: Մենք հայտարարում ենք, որ դեռևս ուժի մեջ է Իր զավակներին տված շատանալու և երկիրը լցնելու վերաբերյալ Աստծո պատվիրանը: Մենք հայտարարում ենք նաև Աստծո այն պատվիրանը, որ ծնունդ տալու սուրբ զորությունը պետք է օգտագործվի միայն այն տղամարդու և կնոջ միջև, որոնք օրինական ձևով ամուսնացած են որպես ամուսին և կին:

ՄԵՆՔ ՀԱՅՏԱՐԱՐՈՒՄ ԵՆՔ, որ երկրի վրա կյանքի ստեղծման ուղիները ղեկավարվում են Աստծո կողմից: Մենք հաստատում ենք կյանքի սուրբ լինելը և նրա կարևորությունն Աստծո հավերժական ծրագրում:

ԱՄՈՒՍԻՆԸ և ԿԻՆԸ սուրբ պատասխանատվություն են կրում սիրելու և հոգ տանելու միմյանց և երեխաների համար: «Որդիքը Տիրոջ ժառանգությունն են» (Սաղ. ՃԻԷ.3): Ծնողների սուրբ պարտականությունն է՝ դաստիարակել երեխաներին սիրո և առաքինության մթնոլորտում, ապահովել նրանց նյութական և հոգևոր կարիքները, ուսուցանել նրանց սիրել և ծառայել մեկը մյուսին, պահել Աստծո պատվիրանները և օրինապաշտ քաղաքացիներ լինել, որտեղ էլ, որ ապրեն: Ամուսիններն ու կանայք՝ մայրերն ու հայրերը հաշվետու կլինեն Աստծո առջև այս պարտականությունների իրականացման համար:

ԸՆՏԱՆԻՔԸ հաստատված է Աստծո կողմից: Տղամարդու և կնոջ ամուսնությունը հիմնական մասն է Նրա հավիտենական ծրագրի: Երեխաները պետք է ծնվեն ամուսնացած ծնողներից և դաստիարակվեն մոր և հոր կողմից, ովքեր ընդունում են ամուսնության խոստումը և հնազանդվում դրան ողջ հավատարմությամբ: Ընտանեկան կյանքում երջանկության հասնելու ամենամեծ հավանականությունն այն դեպքում է, երբ ընտանիքը հիմնված է Տեր Հիսուս Քրիստոսի ուսմունքների վրա: Հաջողակ ամուսնություններն ու ընտանիքները հիմնվում և պահպանվում են հավատի, աղոթքի, ապաշխարության, ներողամտության, հարգանքի, սիրո, կարեկցանքի, աշխատանքի և առողջ ու ստեղծարար միջոցառումների սկզբունքներով: Ըստ աստվածային ծրագրի՝ հայրերը պետք է ղեկավարեն իրենց ընտանիքները սիրով ու առաքինությամբ, և պատասխանատու լինեն ապահովելու ընտանիքի կենսական կարիքներն ու պաշտպանությունը: Մայրերը, հատկապես, պատասխանատու են իրենց երեխաների դաստիարակման համար: Այս սուրբ պարտականություններն իրականացնելիս, հայրերն ու մայրերը պարտավոր են օգնել միմյանց որպես հավասար գործընկերներ: Անաշխատունակությունը, մահը կամ այլ իրավիճակները կարող են անհրաժեշտություն առաջացնել, որպեսզի փոփոխվեն ընտանիքի համար հոգ տանողների դերերը: Անհրաժեշտության դեպքում ընտանիքները կարող են ապավինել նաև մերձավորների օգնությանը:

ՄԵՆՔ ԶԳՈՒՇԱՑՆՈՒՄ ԵՆՔ, որ այն անհատները, ովքեր խախտում են ողջախոհության ուխտերը, բռնություն են գործադրում իրենց կանանց, ամուսինների կամ երեխաների հանդեպ, կամ թերանում են ընտանեկան պարտականությունները կատարելիս, մի օր հաշվետու կլինեն Աստծո առջև: Դեռ ավելին, մենք զգուշացնում ենք, որ ընտանիքի քայքայումը անհատներին, համայնքներին և ազգերին կպատճառի այն դժբախտությունները, որոնց մասին կանխագուշակել էին հին ու նոր մարգարեները:

ՄԵՆՔ ԴԻՄՈՒՄ ԵՆՔ ՊԱՏԱՍԽԱՆԱՏՈՒ քաղաքացիներին և կառավարության պաշտոնյաներին ամենուր, որպեսզի պայմաններ ստեղծեն և միջոցառումներ անցկացնեն ուղղված ընտանիքների, որպես հասարակության հիմնական միավորների, պահպանմանն ու ամրապնդմանը:

Որպես իր ուղերձի մի մաս՝ այս հայտարարությունը կարդացվել է Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի կողմից Կանանց Սփոփող Միության գերագույն ժողովին 1995թ. սեպտեմբերի 23-ին, Սոլթ Լեյք Սիթիում:

© 2000 by Intellectual Reserve Inc. Բոլոր իրավունքները վերապահված են: Printed in Germany. Անգլերենի հաստատումը՝ 10/95: Թարգմանության հաստատումը՝ 3/06: *Family Proclamation*-ի թարգմանությունը: Armenian. 35602 201

Ներածություն

Այս դասընթացի նպատակը

Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացը նախատեսված է օգնելու Եկեղեցու անդամներին՝ ամրացնել ամուսնություններն ու ընտանիքները և ուրախություն գտնել ընտանեկան հարաբերություններում: Այն բաղկացած է երկու մասից. Մաս Ա՝ «Ամրացնել ամուսնությունը», որը հատկապես օգտակար է ամուսնացած զույգերի և այն անդամների համար, որոնք պատրաստվում են ամուսնանալ: Մաս Բ՝ «Ծնողների պարտականությունները ընտանիքն ամրացնելու գործում», որն օգնում է ծնողներին և տատիկներին ու պապիկներին իրենց ջանքերում՝ «մեծացնելու նրանց խրատով և Տիրոջ ուսմունքով» (Եփեսացիս Զ.4):

Դասընթացը հիմնված է այն վարդապետությունների և սկզբունքների վրա, որոնք ուսուցանվում են սուրբ գրություններում և վերջին օրերի մարգարեների և առաքյալների կողմից: Այն հատուկ շեշտադրում է կատարում «Ընտանիք՝ հայտարարություն աշխարհին» հռչակագրի վրա, որն ընդգրկված է այս ուղեցույցի iv էջի վրա:

Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները

Խորհելով ամուսնության և ընտանիքի հավերժական կարևորության և ամուսնությունն ու ընտանիքն ամրացնելու խիստ անհրաժեշտության մասին, դուք կկսեք հասկանալ այս դասընթացն ուսուցնելու ձեր կոչման մեծ կարևորությունը: Ձեր նվիրումն ու աղոթքով նախապատրաստվելն օրհնություններ կպարգևեն ձեզ և ձեր ընտանիքին, ինչպես նաև նրանց, ովքեր մասնակցում են դասընթացին: Եթե դուք աշխատեք մեծարել ձեր կոչումը, հիշեք այս և x–xi էջերի վրա տրված սկզբունքները:

Նախապատրաստվել ուսուցանելուն

Որպես այս դասընթացի ուսուցիչ ձեր պարտականությունն է ուսուցանել ավետարանի վարդապետությունները Սուրբ Հոգու զորությամբ: Պարտադիր չէ, որ մասնագիտական կրթություն ունենաք ընտանեկան խորհրդատվության բնագավառում, ոչ էլ պետք է լուծումներ փնտրեք այն բոլոր խնդիրներին, որոնք տեղի են ունենում ընտանիքներում: Դասարանի քննարկումները պետք է օգնեն մասնակիցներին խորհել և աղոթել իրենց կյանքի մասին և լավացնել իրենց ընտանիքների վիճակը:

Ավետարանի ուսուցանման հիմնական ու կարևոր սկզբունքների վերաբերյալ օգնություն ստանալու համար, ինչպիսիք են՝ անհատական նախապատրաստությունը, սերը դեպի ձեր ուսանողները և Հոգով ուսուցանելը, դիմեք հետևյալ նյութերին.

- “Gospel Teaching and Leadership,” *Church Handbook of Instructions, Book 2: Priesthood and Auxiliary Leaders* (35209 or 35903), բաժին 16:
- *Teaching, No Greater Call* (36123).
- *Ուսուցման ուղեցույց* (34595 201)

Հիշեք դասընթացի լայնածավալությունը

Առաջին դասը մատուցելուց առաջ ժամանակ հատկացրեք ամբողջ դասընթացը աչքի անցկացնելու: Սա ձեզ կօգնի տեսնել, թե ինչպես են դասերը գործում միասին՝ ամուսնական հարաբերություններն ու ընտանիքն ամրացնելու համար:

Ամեն դասին նախապատրաստվելիս օգտակար կլինի վերանայել բովանդակությունը (v–vii էջեր), որը տալիս է դասընթացի ակնարկը: Վերանայեք այն, ինչ դուք արդեն ուսուցանել կամ սովորել եք, և խորհեք այն մասին, թե ինչպես կարող են յուրաքանչյուր դասի վարդապետությունները և սկզբունքները նպաստել ողջ դասընթացի ուսուցանմանը:

Շուտ սկսեք նախապատրաստվել դասին

Ձեր նախապատրաստությունը ավելի արդյունավետ կլինի, եթե դուք վաղ սկսեք պատրաստվել յուրաքանչյուր դասին: Դասը մատուցելուց անմիջապես հետո սկսեք վերանայել հաջորդ դասը: Եթե դուք գիտեք, ինչ եք սովորեցնելու, ապա կարող եք խորհել դասի շուրջ շաբաթվա ընթացքում: Սա ձեզ կօգնի ավելի լավ տեղյակ լինել այն սկզբունքներին, որոնք պետք է շեշտեք, եղանակներին, որոնք կարող եք օգտագործել, և փորձառություններին, որոնցով կարող եք կիսվել:

Ընտրեք դասի այն նյութը, որն առավելագույնս է համապատասխանում մասնակիցների կարիքներին

Ուշադիր ուսումնասիրեք ամեն դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, փնտրելով Հոգու առաջնորդությունը դասի նյութն ընտրելու հարցում, որը լավագույնս կհամապատասխանի մասնակիցների կարիքներին: Հիշեք, որ «դասի հաջողությունը պայմանավորված է ուսանողների վրա գործած դասի ազդեցությամբ» (*Teaching, No Greater Call* [1999], 103):

Որոշեք, ինչպես ուսուցանել դասերը

Բացի այն, որ պետք է որոշեք, թե *ինչ* սովորեցնել դասի ժամանակ, կարևոր է որոշել, *ինչպես* դա սովորեցնել: Դուք միշտ պետք է աշխատեք սովորեցնել այնպես, որպեսզի խրախուսեք մասնակիցներին կիրառել իրենց սովորած վարդապետություններն ու սկզբունքները:

Այս դասընթացի նյութերը պետք է մատուցվեն ոչ թե որպես դասախոսություն, այլ քննարկում: Օգնեք անդամներին իմաստալից ձևով մասնակցել՝ քննարկելով ձեր ուսուցանած վարդապետությունները և սկզբունքները: Դասարանային քննարկումների վերաբերյալ Տիրոջ խորհուրդը կարելի է գտնել Վարդապետություն և Ուխտեր 88.122-ում.«Ուսուցիչ նշանակեք ձեր մեջ, և թող բոլորը միանգամից խոսնակ չլինեն. այլ տվյալ պահին թող մեկը խոսի, և թող բոլորը լսեն նրա ասածները, որ բոլորի խոսելուց հետո, բոլորը կարողանան միմյանցով շենանալ, և որ ամեն մարդ ունենա հավասար արտոնություն»: Քննարկումներ վարելու մասին տեղեկության համար տե՛ս էջեր 63–70 *Teaching, No Greater Call* ձեռնարկում:

Հնարավորության դեպքում օգտագործեք բազմազան եղանակներ՝ օգնելու համար մասնակիցներին սովորել և հասկանալ դասերի սկզբունքները: Օրինակ, հնարավորություններ փնտրեք գրատախտակին գրելու, առարկայական դասեր անցկացնելու և նկարներ ցուցադրելու համար: Այս և այլ եղանակներն օգտագործելու հարցում օգնության համար տե՛ս էջեր 159–184 *Teaching, No Greater Call* ձեռնարկում:

Հրավիրեք մասնակիցներին կիրառել այն, ինչ սովորում են

Որպես ավետարանի ուսուցիչ դուք չպետք է բավարարվեք միայն զուտ տեղեկություն տալով, եթե անգամ դա անում եք ինքնատիպ և գրավիչ ձևով: Ձեր նպատակն է օգնել

ուրիշներին ապրել համաձայն իրենց սովորած վարդապետությունների և սկզբունքների: Նախագահ Հարոլդ Բ. Լին, Եկեղեցու 11-րդ Նախագահը, խորհուրդ է տվել.

«Ավետարանի բոլոր սկզբունքներն ու արարողությունները ինչ-որ իմաստով հրավերք են՝ սովորելու ավետարանը դրա ուսմունքները կիրառելու միջոցով: Ոչ ոք չի սովորի տասանորդի սկզբունքը, մինչև չվճարի տասանորդը: Ոչ ոք չի սովորի Իմաստության Խոսքի սկզբունքը, մինչև չպահի Իմաստության Խոսքը: Այսպիսով, երեխաները և մեծերը դարձի չեն գալիս դեպի տասանորդի օրենքը, Իմաստության Խոսքը և Կիրակին սուրբ պահելու, կամ աղոթելու սկզբունքները, լսելով, ինչպես են ուրիշները խոսում այդ սկզբունքների մասին: Մենք սովորում ենք ավետարանը՝ ըստ դրա ապրելու միջոցով . . .

. . . Մենք երբեք իսկապես չենք իմանում ավետարանի ուսմունքների մասին, մինչև չենք զգում այն օրհնությունները, որոնք գալիս են յուրաքանչյուր սկզբունքով ապրելու արդյունքում» (*Stand Ye in Holy Places* [1974], 215):

Եկեղեցու ամսագրերը հաճախ ոգեշնչող պատմություններ են պատմում, ցույց տալով, թե ինչպես են Եկեղեցու անդամներն օրհնվում, երբ ապրում են ըստ ավետարանի: Դուք կարող եք գտնել պատմություններ, որոնք որոշակի վարդապետություններ կամ սկզբունքներ են ուսուցանում, եթե փնտրեք ամսագրերի ցուցիչներում: Մտածեք այդ պատմություններից մի քանիսով դասարանում կիսվելու մասին:

Ամեն դասի վերջում մասնակիցներին հրավիրեք կիրառել իրենց սովորածը: Բավականին ժամանակ հատկացրեք, որպեսզի նրանք գործեն: Մտածեք, ինչպես կարող եք հրավիրել դա անելու: Օրինակ, դաս 9-ից հետո, որի վերնագիրն է. «Երեխաները Տիրոջ ժառանգությունն են», դուք կարող եք վերանայել դասի հիմնական սկզբունքները, ապա մասնակիցներին հրավիրել առանձին ժամանակ անցկացնել իրենց երեխաներից յուրաքանչյուրի հետ:

Մասնակիցներին խրախուսեք դասընթացի ժամանակ օգտվել Ուսումնական Ուղեցույցից

Յուրաքանչյուր դասին պատրաստվելիս դուք պետք է վերանայեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* համապատասխան նյութը (36357): Մտածեք, թե ինչպես կարող եք խրախուսել մասնակիցներին (1) հետևել «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջարկության, և (2) կարդալ յուրաքանչյուր դասին ուղեկցող հոդվածը կամ հոդվածները: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը կարող են մեծ օգուտ ստանալ, միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալուց և քննարկելուց:

Մասնակիցները յուրաքանչյուր դասին պետք է բերեն իրենց ուսումնական ուղեցույցները:

Արձագանքեք նրանց կարիքներին, ովքեր ոչ սովորական ընտանեկան իրավիճակներում են գտնվում:

Զգայուն եղեք առանձին մասնակիցների իրավիճակների հանդեպ: Նրանցից ոմանք կարող են ամուսնացած չլինել, կամ լինել այրի, բաժանված և այլն: Հիշեք Եկեղեցու 12-րդ Նախագահ Սպենսեր Վ. Քիմբալի հետևյալ խոսքերը.

«Մենք . . . շարունակում ենք ձգտել Վերջին Օրերի Սրբերի ընտանիքի իդեալին: Այն փաստը, որ ոմանք այսօր հնարավորություն չունեն ապրել այդպիսի ընտանիքում, պատճառ չի հանդիսանում այն բանի համար, որ մենք դադարենք խոսել այդ մասին: Մենք քննարկում ենք ընտանեկան կյանքը հասկանալով, որ շատերը . . . ներկայումս հնարավորություն չունեն պատկանել կամ մաս լինել ընտանիքի: Սակայն մենք չենք կարող մի կողմ դնել այս չափանիշը, որովհետև այնքան շատ բաներ են կախված դրանից» (*The Teachings of Spencer W. Kimball,* ed. Edward L. Kimball [1982], 294–95).

Գործ ունենալ ընտանեկան լուրջ խնդիրների հետ

Քննարկումներ խրախուսելիս, հետևեք, որպեսզի մասնակիցները հասկանան, որ չի կարելի կիսվել ընտանեկան լուրջ խնդիրների մանրամասներով: Եթե մասնակիցները խորհուրդ են փնտրում լուրջ դժվարություններ կրելիս, բարյացկամորեն նրանց խնդրեք առանձին խոսել եպիսկոպոսի հետ: Նա կկարողանա խորհուրդ տալ իրենց: Նա կարող է նաև խորհուրդ տալ հանդիպել ՎՕՍ Ընտանեկան Ծառայությունների խորհրդատուների կամ համայնքի ներկայացուցիչների հետ, որոնք օգնություն են տրամադրում Եկեղեցու չափանիշներին համապատասխան:

Նյութեր, որոնք դուք պետք է օգտագործեք

Եկեղեցին թողարկել է բավականին նյութեր՝ օգնելու համար ձեզ ուսուցանել ամուսնության և ընտանիքի մասին ճշմարիտ վարդապետությունները և սկզբունքները: Խնդրում ենք զերծ մնալ Եկեղեցուց դուրս թողարկվող այլ նյութերից՝ ձեր դասերին նախապատրաստվելիս կամ դասերն ուսուցանելիս: Դասընթացը ուսուցանելու ձեր առաջնային նյութերը սուրբ գրություններն են, այս ձեռնարկը և *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցը:* Այս դասընթացի նյութերը նախապատրաստելիս խորը միտք և աղոթք է ներդրվել:

Լրացուցիչ նյութեր

Եկեղեցու կողմից թողարկված հետևյալ նյութերը լրացուցիչ տեղեկություն են տալիս այս դասընթացի ժամանակ քննարկվող թեմաների շուրջ: Դրանք մատչելի են Եկեղեցու բաշխման կենտրոններից: Կարող եք խրախուսել մասնակիցներին օգտագործել այս աշխատությունները իրենց ընտանիքներում (դրանք թվարկված են *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի էջ* vi վրա):

- *Ընտանեկան Ուղեցույց* (31180 201): Այս ուղեցույցը նկարագրում է ընտանիքի կառուցվածքը, տեղեկություն է տալիս տանը ավետարանն ուսուցանելու մասին, և նախանշում է քահանայության ծեսերի ու օրհնությունների կարգը:
- Ամուսնության և ընտանիքի մասին հոդվածներ Եկեղեցու ամսագրերում:
- *Family Home Evening Resource Book* (31106). Այս գիրքն օգնում է ծնողներին և երեխաներին դասեր պատրաստել ընտանեկան երեկոյի համար (էջեր 3–160, 173–232): Այն մտքեր է պարունակում ընտանեկան երեկոն հաջող անցկացնելու համար (էջեր 163–70) և ներառում է առաջարկություններ՝ որոշակի սկզբունքներ և երեխաներին պարտականություններ սովորեցնելու վերաբերյալ (էջեր 235–62): Այն նաև պարունակում է մտքեր ընտանեկան միջոցառումների համար (էջեր 265–340):
- *Teaching, No Greater Call* (36123). Այս նյութը պարունակում է սկզբունքներ և գործնական առաջարկություններ, որոնք օգնում են Եկեղեցու անդամներին կատարելագործվել որպես ավետարանի ուսուցիչներ: Մաս Դ, “Teaching in the Home” (էջեր 125–48), հատկապես օգտակար է ծնողների համար:
- *Ուսուցման ուղեցույց* (34595). Այս ուղեցույցը առաջարկություններ է տալիս ավետարանի ուսուցումն ու ուսումնասիրությունը բարելավելու համար:
- *Երիտասարդներին զորացնելու համար* (34285): Այս գրքույկը տալիս է Եկեղեցու չափանիշները ժամադրության, հագնվելու, հարդարվելու, ընկերություն անելու, ազնվության, խոսելաոճի, լրատվամիջոցների, մտավոր և ֆիզիկական առողջության, երաժշտության և պարի, սեռական մաքրության, Կիրակի օրվա պահվածքի, ապաշխարության, արժանավորության և ծառայության վերաբերյալ:

- *A Parent's Guide* (31125). Այս ձեռնարկը պարունակում է առաջարկություններ, որոնք օգնում են ծնողներին սովորեցնել իրենց երեխաներին ֆիզիկական մերձեցման մասին:
- *Guidebook for Parents and Guardians of Handicapped Children* (31123). Այս ուղեցույցը խորհուրդ է տալիս հաշմանդամ երեխաներ ունեցող ծնողներին: Այն նաև տեղեկություն է պարունակում Եկեղեցու կողմից թողարկված նյութերի մասին, որոնք օգնում են ծնողներին և ուրիշներին, ովքեր ուսուցանում են հաշմանդամներին:
- *Cornerstones of a Happy Home* (33108). Այս գրքույկը պարունակում է Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի ուղերձը, երբ նա ծառայում էր որպես Առաջին Նախագահության Երկրորդ Խորհրդական:
- *Being a Righteous Husband and Father* (35402). Այս գրքույկը պարունակում է Եկեղեցու 14-րդ Նախագահ Հովարդ Վ. Հանթերի ուղերձը:
- «Ընտանեկան ֆինանսների ուղեցույց», Լիահոնա, ապրիլ 2000: Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Մարվին Ջ. Էշտոնի կողմից գրված այս հոդվածը գործնական առաջարկություններ է պարունակում ընտանիքի ֆինանսները կառավարելու վերաբերյալ:

Մաս Ա
Ամրացնել ամուսնությունը

«Ընտանիքն ամենակարևոր դերն ունի Արարչի ծրագրում»

Դաս
1

Նպատակ

Շեշտել ընտանիքի հավերժական կարևորությունը և օգնել մասնակիցներին իմանալ, ինչ անել, որպեսզի առավելագույն օգուտ քաղել Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացից:

Նախապատրաստություն

1. Վերանայեք «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի էջեր ix–xi): Եղանակներ գտեք օգտագործելու այս սկզբունքները ուսուցանելուն նախապատրաստվելիս:
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը, որոնք տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Որպես ձեր նախապատրաստության մաս, շաբաթվա ընթացքում խորհեք այդ վարդապետությունների և սկզբունքների շուրջ, փնտրելով Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչը պետք է շեշտեք մասնակիցների կարիքներին դասը համապատասխանեցնելու համար:
3. Աղոթքով ուսումնասիրեք «Ընտանիք՝ հայտարարություն աշխարհին», որը գտնվում է այս ձեռնարկի էջ viii-ի վրա և *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջ iv-ի վրա:
4. Բոլոր մասնակիցների համար ձեռք բերեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* (36357) մեկական օրինակ: Դուք կարող եք դրանք ձեռք բերել Կիրակնօրյա Դպրոցի նախագահությունից, այդ նյութերի համար պատասխանատու ծխի գործավարից կամ նրա օգնականից:
5. Նախօրոք մեկ կամ երկու մասնակիցների խնդրեք պատրաստվել համառոտ պատմել այն զգացմունքների մասին, որոնք նրանք ունեցել են տաճարում ամուսնանալիս: Խնդրեք նրանց նաև պատրաստվել խոսելու այն ուրախության և օրհնությունների մասին, որոնք ստանում են այս կյանքում իրենց ամուսնու կամ կնոջ հետ հավերժության համար կնքվելու արդյունքում: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ում տաք այդ հանձնարարությունը:
6. Դասից առաջ գրատախտակին գրեք հետևյալ մեջբերումը (from *Stand Ye in Holy Places* [1974], 255):

   Տիրոջ ամենակարևոր աշխատանքը, որը դուք երբևէ կանեք ձեր սեփական տան պատերի ներսում է:

   Նախագահ Հարոլդ Բ. Լի
   Եկեղեցու 11-րդ Նախագահ

Դասի առաջարկվող ընթացք

Վերջին Օրերի մարգարեները հայտարարում են ամուսնության և ընտանիքի հավերժական կարևորության մասին:

Կիսվեք հետևյալ պատմությամբ.

Մի մարդ կարծես ամեն ինչ կորցրել էր աղետալի ջրհեղեղից հետո: Նա ողբում էր, ոչ թե իր աշխարհիկ բարիքների կորստի համար, այլ որովհետև չէր կարողանում գտնել իր սիրելի կնոջն ու չորս զավակներին: Շատ հնարավոր էր, որ նրանք խորտակված լինեին: Շուտով լուր եկավ, որ նրանք կենդանի են և սպասում են իրեն շտապօգնության մոտակա կետի մոտ: Ինչպիսի՜ ուրախալի պահ էր, երբ ընտանիքը նորից միացավ: Հրճվելով այդ մարդն ասաց. «Ես կրկին ունեմ իմ ընտանիքը, և թեև ես մնացել եմ առանց երկրային որևէ ունեցվածքի, ես ինձ զգում եմ ինչպես միլիոնատեր» (quoted by Robert L. Simpson, in Conference Report, Oct. 1980, 11–12; or *Ensign*, Nov. 1980, 11):

Հակիրճ կիսվեք ամուսնության և ընտանիքի մասին ձեր համոզմունքներով և վկայությամբ: Եթե հարմար է, կիսվեք ձեր ընտանիքի վերաբերյալ ձեր զգացմունքներով: Ապա կարդացեք Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ռոյդ Կ. Փաքերի հետևյալ երը.

«Եկեղեցու հիմնական առանցքը ցցի կենտրոնը, կամ հավաքատունը չէ: . . . Երկրի վրա ամենասրբազան տեղը կարող է լինել տաճարը, իհարկե: Հավաքատունը, ցիցը և տաճարը սրբազան են, քանի որ նպաստում են Եկեղեցու ամենասուրբ կառույցի կառուցմանը, որը տունն է, և Եկեղեցու ամենասրբազան հարաբերությունների օրհնությանը, որը ընտանիքն է» (*"That All May Be Edified"* [1982], 234–35):

Յուրաքանչյուր մասնակցին տվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* մեկ օրինակ: Մասնակիցներին խնդրեք բացել էջ iv-ը: Բացատրեք, որ 1995 թվին Առաջին Նախագահությունը և Տասներկու Առաքյալների Քվորումը ողջ աշխարհին հայտարարություն են հղել ամուսնության և ընտանիքի վերաբերյալ: Հայտարարության մեջ ուսուցանվող վարդապետություններից և սկզբունքներից շատերը կքննարկվեն այս դասընթացի ժամանակ: Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք հայտարարությունը, խնդրելով տարբեր մասնակիցներին հերթով բարձրաձայն կարդալ բոլոր պարբերությունները:

- Ի՞նչ վարդապետություններ և սկզբունքներ են ուսուցանվում ընտանիքի մասին հայտարարության մեջ: (Մասնակիցների պատասխանները կարող եք գրել գրատախտակին:) Ինչո՞ւ աշխարհն ունի այս խորհրդի և նախազգուշացման կարիքը:

  Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին բացատրել է. «Ինչո՞ւ մենք ունենք ընտանիքի մասին այս հայտարարությունն այժմ: Որովհետև ընտանիքը հարձակման տակ է: Ողջ աշխարհով մեկ ընտանիքները քայքայվում են: Հասարակությունը բարելավելու համար պետք է սկսել տնից: Հիմնականում, երեխաներն անում են այն, ինչ իրենց սովորեցնում են: Մենք աշխատում ենք աշխարհն ավելի լավը դարձնել ընտանիքներն էլ ավելի ամրացնելով» ("Inspirational Thoughts," *Ensign*, Aug. 1997, 5):

- Ինչպե՞ս եք դուք և ձեր ընտանիքն ամրացել, հետևելով այդ հայտարարության մեջ տրված խորհրդին:

Հավերժական ամուսնությունը կարող է ուրախություն և մեծ օրհնություններ բերել այս կյանքում և հավերժության մեջ:

Շեշտեք, որ հավերժական ամուսնությունը կենտրոնական դեր է խաղում Երկնային Հոր երջանկության մեծ ծրագրի մեջ: Այն օգնում է ընտանիքներին իսկական ուրախություն գտնել այս կյանքում և առաջ գնալ հավերժության մեջ:

- Ի՞նչ օրհնություններ մենք կարող ենք ստանալ այս կյանքում, երբ ամուսնանում ենք հավերժության համար:

  Հանձնարարված մասնակիցներին խնդրեք համառոտ խոսել այն մասին, թե ինչպես էին իրենց զգում, երբ ամուսնանում էին տաճարում, և ինչ ուրախություն և օրհնություններ են ստանում այս կյանքում ամուսնու կամ կնոջ հետ հավերժության համար կնքվելու արդյունքում (տե՛ս «Նախապատրաստություն», կետ 5):

Մտածեք հետևյալ արտահայտություններից մեկով կամ մի քանիսով կիսվելու մասին.

Առաջին Նախագահությունից Նախագահ Ջեյմս Է. Ֆաուստը սովորեցրել է. «Շատ ուխտեր անբաժանելի են այստեղ և այստեղից հետո ունեցած երջանկությունից: Ամենակարևորներից են ամուսնական ուխտերը, որոնք կապվում են ամուսնու և կնոջ միջև: Այս ուխտերից են բխում կյանքի մեծագույն ուրախությունները» (in Conference Report, Apr. 1998, 19; or *Ensign*, May 1998, 17):

Երեց Բոյդ Կ. Փաքերն ասել է, որ «սիրահետումը, սերը, ամուսնությունը և ծնող լինելը կյանքի ամենամաքուր, ամենասքանչելի և իմաստալից փորձառություններն են» (in Conference Report, Oct. 1993, 28; or *Ensign*, Nov. 1993, 21):

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ջոզեֆ Բ. Վիրթլինն ասել է. «Հավերժական ամուսնության թանկ զուգընկերը Իր զավակներին Աստծո տված մեծագույն օրհնություններից է: Անշուշտ այն բազմաթիվ տարիները, որոնք ես կիսել եմ իմ սքանչելի կողակցի հետ, պարգևել են ինձ իմ կյանքի ամենամեծ ուրախությունը: Ժամանակների սկզբից ամուսնու և կնոջ ամուսնական միությունը հիմնարար է եղել մեր Երկնային Հոր երջանկության մեծ ծրագրում: Մեր կյանքը փոխվում է դեպի լավը, և մենք երկուսս էլ լուսավորվում և ազնվանում ենք, երբ ճաշակում ենք ընտանիքի մեր սիրելի անդամների հետ շփման քաղցր օրհնությունները» (in Conference Report, Oct. 1997, 42; or *Ensign*, Nov. 1997, 32):

Որպես Եկեղեցու Նախագահ Եկեղեցու անդամներին ուղղված իր առաջին ուղերձի ժամանակ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին ասել է. «Այս ամիս հիսունութ տարիների իմ սիրելի կնոջը ես արտահայտում եմ իմ երախտագիտությունը: . . . Որքան շնորհակալ եմ ես այս թանկագին կնոջ համար, որը քայլել է իմ կողքին արևոտ և փոթորկոտ ժամանակներին: Մենք այնքան ուղիղ չենք կանգնում, ինչպես նախկինում: Սակայն միմյանց հանդեպ մեր սերը չի պակասել» (in Conference Report, Apr. 1995, 93; or *Ensign*, May 1995, 70):

Բացատրեք, որ շատ մարդիկ հավատում են, որ ամուսնությունն ու ընտանիքը միայն մահկանացու փորձառություններ են: Սակայն որպես Եկեղեցու անդամներ մենք գիտենք, որ արժանի զույգը կարող է մտնել տաճար և քահանայության սրբազան արարողությամբ կնքվել միասին որպես ամուսին և կին հավերժության համար: Երբ տղամարդն ու կինը ամուսնանում են այս ձևով, հավերժական ընտանեկան միավորի սկիզբն է դրվում:

- Ինչպիսի՞ հավերժական օրհնություններ են խոստացվում ամուսնացած զույգերին, ովքեր քահանայության զորությամբ կնքվում են, ապա հավատարիմ են մնում այդ ուխտերին: (Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Վարդապետություն և Ուխտեր 131.1–4; 132.19–24, 30–31: Հետևյալ ցանկը ընդգրկում է մի քանի պատասխան, որոնք կարող են գրվել գրատախտակին:)

  ա. Նրանք վեհացում կապրեն սելեստիալ արքայության բարձրագույն աստիճանին Երկնային Հոր և Հիսուս Քրիստոսի հետ (ՎԵՈՒ 131.1–3; 132.20–24):
  բ. Նրանք միասին կլինեն ժամանակի և հավերժության մեջ (ՎԵՈՒ 132.19): Նրանց երեխաները նույնպես կարող են լինել իրենց ընտանիքի մասը: (Բացատրեք, որ Խոստումի Սուրբ Հոգին, որը հիշատակվում է ՎԵՈՒ 132.19-ում, Սուրբ Հոգին է: Համաձայն մեր հավատարմության, Սուրբ Հոգին հաստատում է, որ մեր ստացած քահանայության արարողությունները և կապած ուխտերը, ընդունելի են Աստծո կողմից:)
  գ. Նրանք կժառանգեն գահեր, թագավորություններ, զորություններ և իշխանություններ (ՎԵՈՒ 132.19):
  դ. Նրանք կշարունակեն ունենալ սերունդ, կամ հոգևոր զավակներ, հավերժության ընթացքում (ՎԵՈՒ 132.19, 30–31; տե՛ս նաև ՎԵՈՒ 131.4):

- Ինչո՞վ է դա ձեզ օգնում իմանալ, որ ընտանիքները կարող են հավերժ լինել:

Ծեշտեք, որ կան բազմաթիվ հավատարիմ Վերջին Օրերի Սրբեր, որոնք ոչ իրենց մեղքով, հնարավորություն չունեն ստանալու հավերժական կյանքի օրհնություններն այս կյանքում: Ծեշտեք, որ Տերը խոստացել է բոլոր հավատարիմ Սրբերին, որ նրանք ի վերջո կստանան այդ օրհնությունները: Եթե համարում եք, որ պետք է օգնել մասնակիցներին հասկանալ այդ սկզբունքը, կարդացեք Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Դալին Հ. Օուքսի հետևյալ խոսքերը.

«Մենք գիտենք, որ արժանի և հիանալի Վերջին Օրերի շատ Սրբեր ներկայումս իրենց առաջընթացի համար անհրաժեշտ հնարավորությունների և հիմնական պահանջների պակաս են զգում: Միայնակությունը, երեխաներ չունենալը, մահը և ապահարզանը փշրում են իդեալները և հետաձգում խոստացված օրհնությունների իրականացումը: Բացի դա, որոշ կանայք, որոնք ցանկանում են լինել լիարժեք մայրեր և տնային տնտեսուհիներ, բառացիորեն ստիպված են լինում ամբողջ դրույքով աշխատել: Սակայն այս դժվարությունները ժամանակավոր են: Տերը խոստացել է, որ հավերժության մեջ ոչ մի օրհնությունից չեն զրկվի նրա այն որդիներն ու դուստրերը, որոնք պահում են պատվիրանները, հավատարիմ են ուխտերին և ցանկանում են անել այն, ինչը ճիշտ է:

Մահկանացու կյանքի կարևոր շատ թերություններ կշտկվեն Հազարամյակի ժամանակ, երբ կիրականանա այն, ինչը թերի է մեր Երկնային Հոր բոլոր արժանի զավակների համար ստեղծված երջանկության մեծ ծրագրի մեջ: Մենք գիտենք, որ դա վերաբերում է տաճարային օրհնություններին: Ես հավատում եմ, որ դա վերաբերում է նաև ընտանեկան հարաբերություններին և փորձառություններին» (in Conference Report, Oct. 1993, 101; or *Ensign*, Nov. 1993, 75):

Առանձին մասնակիցների անհատական կարիքները բավարարելու համար օգտակար կլինի կարդալ էջ 8-ի «Լրացուցիչ նյութեր» բաժնից մեկ կամ երկու սահմանումներ:

Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացը ստեղծված է օգնելու համար մեզ ուրախություն գտնել մեր ընտանեկան հարաբերություններում:

Մասնակիցներից մեկին խնդրեք բարձրաձայն կարդալ հետևյալ խոսքերը.

Նախագահ Հարոլդ Բ. Լին՝ Եկեղեցու 11-րդ Նախագահը, ասել է. «Տիրոջ ամենակարևոր աշխատանքը, որը ես և դուք երբևէ կանենք, կլինի ձեր սեփական տան պատերի ներսում» (*Stand Ye in Holy Places*, 255):

- Ի՞նչ առումներով աշխարհն այլ կլինի, եթե բոլորն ապրեին ըստ այդ պարզ հայտարարության:

Բացատրեք, որ այս դասընթացը նախատեսված է օգնելու մեզ ամրացնել ամուսնություններն ու ընտանիքները, և ուրախություն գտնել մեր ընտանեկան հարաբերություններում: Դասերը հիմնված են սուրբ գրություններում և վերջին օրերի մարգարեների խոսքերում ուսուցանվող վարդապետությունների և սկզբունքների վրա:

Ծեշտեք, որ ընտրելով մասնակցել այս դասընթացին անդամները ցանկություն են դրսևորում ամրացնել իրենց ընտանիքները: Կան երեք բաներ, որոնք նրանք պետք է անեն այս դասընթացից լիարժեք օգուտ ունենալու համար.

1. Մասնակցել դասին:

   Նշեք, որ դասընթացին բոլոր մասնակցողները կարող են սովորել միմյանցից, անկախ ամուսնական կամ երեխաներ մեծացնելու իրենց փորձից: Մասնակիցներին հրավիրեք վկայել քննարկվող ճշմարտությունների մասին և կիսվել դասին վերաբերող իրենց փորձառություններով:

2. Օգտագործել *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցը:*

   Մասնակիցներին խնդրեք բացել *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* իրենց օրինակները: Նշեք, որ ամեն դասի համար ուղեցույցը պարունակում է «Մտքեր կիրառման համար» բաժինը, որը խորհուրդներ է տալիս մասնակիցներին իրենց սովորած վարդապետությունները և սկզբունքները կիրառելու վերաբերյալ: Բացի դա, ամեն դաս ուղեկցվում է Եկեղեցու Բարձրագույն Իշխանությունների մեկ-երկու հոդվածներով: Ամեն դասից հետո մասնակիցները պետք է կատարեն առնվազն մեկ վարժություն և ուսումնասիրեն յուրաքանչյուր հոդվածը: Ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են քաղել հոդվածները միասին կարդալուց և քննարկելուց:

   Կարդացեք ուսումնական ուղեցույցի 3–7 էջերը: Մասնակիցներին խրախուսեք վերանայել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջարկության, և (2) ուսումնասիրելով Երեց Բոյդ Կ. Փաքերի «Ժամանակի և հավերժության համար» հոդվածը:

   Մասնակիցներին խրախուսեք ամեն դասին բերել իրենց ուսումնական ուղեցույցը:

3. Աշխատեք ապրել ըստ դասերի վարդապետությունների և սկզբունքների:

   Շեշտեք, որ բավական չէ պարզապես սովորել ավետարանը: Որպեսզի ավետարանը արդյունավետ գործի մեր կյանքում, մենք պետք է ապրենք ըստ մեր սովորածի: Նախագահ Հարոլդ Բ. Լին ասել է. «Մենք իրականում երբեք ոչինչ չենք իմանում ավետարանի ուսմունքների մասին, մինչև չենք ունենում այն օրհնությունները, որոնք գալիս են յուրաքանչյուր սկզբունքով ապրելու արդյունքում» (*Stand Ye in Holy Places,* 215):

Մեր տները կարող են «երկնքի մի կտոր» լինել, եթե մենք կառուցենք «մեր Քավիչի վեմի վրա»:

Շեշտեք, որ այսօրվա աշխարհում տունը այն բացառիկ վայրերից է, որտեղ մենք կարող ենք խաղաղություն գտնել: Ապա կարդացեք Առաջին Նախագահությունից Նախագահ Թոմաս Ս. Մոնսոնի հետևյալ խոսքերը.

«Եթե մենք իսկապես փորձենք, մեր տունը կդառնա երկնքի մի կտոր այստեղ երկրի վրա: Մեր մտքերը, մեր գործերը, մեր կյանքերը կազդեն ոչ միայն մեր երկրային ճանապարհորդության հաջողության վրա, այլ կգցեն դեպի մեր հավերժական նպատակներ տանող մեր ճանապարհի սկիզբը» (in Conference Report, Oct. 1988, 80–81; or *Ensign,* Nov. 1988, 69):

- Ի՞նչ իմաստով կարող է տունը լինել «կտոր մը երկինք»:

Նրանից հետո, երբ մասնակիցները կպատասխանեն այս հարցին, կիսվեք ձեր համոզմունքներով այն մասին, թե ինչպես տունը կարող է դառնալ երկնքի մի կտոր: Եթե հարմար է, կիսվեք մեկ-երկու անձնական փորձառությամբ որպես ձեր վկայության մաս:

Կիսվեք Եկեղեցու 12-րդ Նախագահ Սպենսեր Վ. Քիմբալի հետևյալ խոսքերով.

«Անցյալում ընտանիքն ամրացնելու և պաշտպանելու հասարակության սահմանափակումները վերանում և անհետանում են: Կգա ժամանակ, որ միայն նրանք, ովքեր խորապես և ակտիվորեն հավատում են ընտանիքին, կկարողանան պահպանել իրենց ընտանիքները մեր շուրջը կուտակվող չարիքի պայմաններում» (in Conference Report, Oct. 1980, 3; or *Ensign,* Nov. 1980, 4):

Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Հելաման 5.12: Ապա կարդացեք Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ջոզեֆ Բ. Վիրթլինի հետևյալ խոսքերը.

«Եթե դուք ձեր տները կառուցեք մեր Քավիչի հիմնաքարի և ավետարանի վրա, ապա դրանք կարող են սրբարաններ լինել, որտեղ ձեր ընտանիքները կարող են թաքնվել կյանքի կատաղի փոթորիկներից» (in Conference Report, Apr. 1993, 88; or *Ensign,* May 1993, 71):

- Ի՞նչ է նշանակում կառուցել տունը «մեր Քավիչի հիմնաքարի վրա»: Ի՞նչ որոշակի բաներ կարող են անել ընտանիքները, եթե ունենան Քրիստոսի շուրջ կենտրոնացած տներ:

Շեշտեք, որ այս դասընթացը քննարկում է սկզբունքներ, որոնք կարող են օգնել ամրացնել ամուսնություններն ու ընտանիքները: Մենք պետք է կիրառենք այդ սկզբունքները, որպեսզի ավելի մոտենանք Երկնային Հորն ու Հիսուս Քրիստոսին մեր տներում: Մենք երբեք չպետք է կորցնենք մեր տեսադաշտից Փրկչի անսահման Քավությունը, որը հնարավոր դարձրեց մեզ համար հավերժ ապրել մեր ընտանիքների հետ:

Եզրափակում

Արտահայտեք այս դասընթացի վերաբերյալ ձեր ոգևորությունը և թույլ տվեք մասնակիցներին իմանալ, թե ինչ նրանք կարող են ակնկալել ձեզանից որպես ուսուցիչ: Օրինակ, դուք կարող եք նրանց հավաստիացնել, որ ձեզ հոգեպես նախապատրաստում եք ուսուցանելուն և որ դուք իրենց հետ միասին կկիրառեք ամեն դասի սկզբունքները և կօգտագործեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցը:* Ձեր ուսանողներին խրախուսեք մասնակցել դասարանի քննարկումներին, օգտվել ուսումնական ուղեցույցից և կիրառել սովորած վարդապետությունները և սկզբունքները:

Երբ Սուրբ Հոգին հուշում է վկայեք ընտանիքի մեծ կարևորություն մասին: Արտահայտեք ձեր երախտագիտությունն իմանալու համար, որ ձեր ընտանիքը կարող է հավերժ լինել:

Լրացուցիչ նյութեր

Մեջբերումներ ոչ սովորական ընտանեկան իրավիճակում գտնվող մասնակիցների համար

Ոչ սովորական ընտանեկան իրավիճակում գտնվող մասնակիցների կարիքներին հարմարեցվելու համար կարդացեք հետևյալ մեջբերումներից մեկը կամ երկուսը.

Եկեղեցու 13-րդ Նախագահ Էզրա Թավտ Բենսոնը Եկեղեցու միայնակ քույրերին ասել է. «Մենք ձեզ դիտում ենք որպես Եկեղեցու մարմնի էական մաս: Մենք աղոթում ենք այն մասին, որ ընտանիքների կարևորությունը բնականորեն շեշտելով, դուք ձեզ չզգաք ավելի քիչ պահանջվող կամ պակաս արժեքավոր Տիրոջ կամ Նրա Եկեղեցու համար: Եկեղեցու անդամության սուրբ կապերն ամուսնական կարգավիճակից, տարիքից կամ ներկա հանգամանքներից վեր են: Որպես Աստծո դուստր ձեր անհատական արժեքն ամեն ինչից բարձր է» (“To the Single Adult Sisters of the Church,” *Ensign,* Nov. 1988, 96):

Եկեղեցու 10-րդ Նախագահ Ջոզեֆ Ֆիլդինգ Սմիթը սովորեցրել է. «Եթե տաճարում ժամանակի և հավերժության համար կնքված կինն ու տղամարդը մեղք գործեն և կորցնեն սելեստիալ արքայությունում վեհացում ստանալու իրենց իրավունքը, ապա նրանք չեն կարող կասեցնել իրենց հավատարիմ մնացած և տուժած զուգընկերոջ առաջընթացը: Ամեն ինչ պետք է դատվի ըստ յուրաքանչյուրի գործերի, իսկ մեղավորի մեղքերի համար անմեղը չի դատապարտվի» (*Doctrines of Salvation,* comp. Bruce R. McConkie, 3 vols. [1954–56], 2:177):

Միասնություն զարգացնել ամուսնության մեջ

Դաս
2

Նպատակ

Օգնել ամուսնացած զույգերին լինել ավելի միասնական և օգնել միայնակ անդամներին պատրաստվել վայելել միասնությունն ամուսնական կյանքում:

Նախապատրաստություն

1. Ուսուցանելուն նախապատրաստվելիս հետևեք «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքներին (այս ձեռնարկի էջեր ix–xi):
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը: Այդ վերնագրերը տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկները: Որպես ձեր նախապատրաստության մաս, մտածեք այն եղանակների մասին, որոնք կարող են օգնել մասնակիցներին կիրառել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչը պետք է շեշտեք մասնակիցների կարիքներին դասը համապատասխանեցնելու համար:
3. Եթե առկա է *Family Home Evening Resource Book* (31106), ուսումնասիրեք «Միասնություն զարգացնել ընտանիքի մեջ», էջ 239–40: Մտածեք դասի ժամանակ օգտվել հոդվածից:
4. Դասարան բերեք թուղթ և գրիչ յուրաքանչյուր մասնակցի համար:

Դասի առաջարկվող ընթացք

Տերը ամուսիններին և կանանց պատվիրել է լինել մեկ:

Դասը սկսելու համար գրատախտակին գրեք *1+1=1:*

- Ինչպե՞ս է սա բնութագրում ամուսնական հարաբերությունները:

Մասնակիցների հետ այս հարցը քննարկելուց հետո, նրանց հետ միասին կարդացեք Ծննդոց Բ.24: Շեշտեք, որ Աստված ամուսիններին և կանանց պատվիրել է մեկ լինել:

- Ի՞նչ է նշանակում ամուսնու և կնոջ համար մեկ լինել:

  Մասնակիցներին խնդրեք կարդալ Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Հենրի Բ. Այրինգի հետևյալ խոսքերը (էջ 8, *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույց*):

  Եվ տղամարդու և կնոջ արարման ժամանակ ամուսնությունը ոչ թե տրվել է որպես հույս, այլ որպես պատգամ: «Սորա համար մարդը կթողնէ իր իր հայրը և իր մայրը, և կիարի իր կնոջը. և մեկ մարմին կլինին» (Ծննդոց Բ.24): Մեր Երկնային Հայրը ցանկանում է, որպեսզի մեր սրտերը հյուսված լինեն միասին: Սիրո այդ միասնությունը իդեալ չէ: Դա անհրաժեշտություն է» (in Conference Report, Apr. 1998, 85; or *Ensign*, May 1998, 66):

Բացատրեք, որ այս դասը քննարկում է այն եղանակները, որոնց միջոցով ամուսինները և կանայք կարող են միասնական դառնալ:

Ամուսիններն ու կանայք պետք է գնահատեն միմյանց որպես հավասար գործընկերներ:

Բացատրեք, որ ամուսնության մեջ միասնության կարևոր սկզբունքն այն է, որ ամուսիններն ու կանայք գնահատեն միմյանց որպես հավասարազոր գործընկերներ: Առաջին Նախագահության Առաջին Խորհրդական ծառայելիս Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին ասել է.

«Ամուսնությունը, իր ճշմարիտ իմաստով, հավասարազորների գործընկերություն է, որտեղ ոչ մի կողմ չի գերիշխում մյուսի վրա, այլ խրախուսում և օգնում է ցանկացած պարտականությունների և ձգտումների մեջ, որոնք դիմացինն ունենում է» (“I Believe,” *Ensign,* Aug. 1992, 6):

- Ինչո՞ւ ամուսիններն ու կանայք պետք է գնահատեն միմյանց որպես հավասարազոր գործընկերներ և լինեն մեկ:
- Ինչպիսի՞ վերաբերմունքներ կամ սովորույթներ կան, որոնք թույլ չեն տալիս, որ ամուսիններն ու կանայք հավասար գործընկերներ լինեն ամուսնության մեջ: Ի՞նչ կարող են ամուսիններն ու կանայք անել այդ խնդիրները հաղթահարելու համար:

  Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Բոյդ Ք. Փաքերը սովորեցրել է.

  «Չի նախատեսված, որպեզի միայն կինը հարմավի իր ամուսնու կամ որդիների քահանայության պարտականություններին: Նա իհարկե պետք է աջակցի, օգնի և խրախուսի նրանց:

  Քահանայություն կրողները, իրենց հերթին, պետք է հարմարվեն կնոջ և մոր կարիքներին և պարտականություններին: Նրա ֆիզիկական, էմոցիոնալ, մտավոր և մշակութային բարեկեցությունը և հոգևոր զարգացումը պետք է առաջին տեղում կանգնած լինի քահանայության իրենց պարտականությունների շարքում:

  Սակայն, չկա այնպիսի խնդիր, թեև ճանձրալի, կապված երեխաներին պահելու, մեծացնելու, կամ տունը պահելու գործում, որը ամուսնու հավասար պարտականությունը չլինի» (“A Tribute to Women,” *Ensign,* July 1989, 75):

  Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ռիչարդ Գ. Սքոթը քահանայություն կրողներին ասել է. «Որպես ամուսին և արժանի քահանայություն կրող, դուք պետք է հետևեք Փրկչի օրինակին, որի քահանայությունը դուք կրում եք: Դուք պետք է կնոջը և երեխաներին դարձնեք ձեր կյանքի հիմնական առանքը: Երբեմն տղամարդը փորձում է որոշել ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի ճակատագիրը: Նա ընդունում է բոլոր որոշումները: Նրա կինը ենթարկվում է նրա անձնական քմահաճույքներին: Լինի դա սովորույթ, թե ոչ, էական չէ: Դա Տիրոջ ուղին չէ: Դա այն եղանակը չէ, որով Վերջին Օրերի Սրբերը պետք է վերաբերվեն իրենց կանանց և ընտանիքին» (in Conference Report, Apr. 1999, 32; or *Ensign,* May 1999, 26):

- Ի՞նչ պետք է անեն ամուսիններն ու կանայք, որպեսզի վերաբերվեն միմյանց որպես հավասար գործընկերներ: (Մասնակիցների պատասխանները կարող եք ամփոփել գրատախտակի վրա: Անհրաժեշտության դեպքում կիսվեք ստորև տրված մտքերով և մասնակիցներին հրավիրեք կիսվել այդ մտքերին վերաբերող իրենց փորձով:)

  ա. Նրանք կիսում են պարտականությունները, հետևելով, որպեսզի ընտանիքը միասին աղոթի, անցկացնի ընտանեկան երեկոներ և միասին ուսումնասիրի սուրբ գրությունները:
  բ. Նրանք միասին պլանավորում են ընտանեկան ֆինանսները:

գ. Նրանք միասին խորհրդակցում են և համաձայնության գալիս տան կանոնների և երեխաներին դաստիարակելու հարցերում: Երեխաները տեսնում են, որ իրենց ծնողները միասնական են իրենց որոշումներում:
դ. Նրանք միասին պլանավորում են ընտանեկան միջոցառումները:
ե. Նրանք միմյանց օգնում են տան հետ կապված գործերում:
զ. Նրանք միասին հաճախում են Եկեղեցի:

Ամուսիններն ու կանայք պետք է թույլ տան, որպեսզի իրենց անհատական հատկանիշներն ու ունակությունները լրացնեն միմյանց:

Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Ա Կորնթացիս ԺԱ.11: Ապա կիսվեք Երեց Ռիչարդ Գ. Սքոթի հետևյալ խոսքերով.

«Տիրոջ ծրագրում, հարկավոր է, որ երկուսը՝ տղամարդն ու կինը, կազմեն մեկ ամբողջություն: . . . Կյանքում ավելի մեծ երջանկության և արդյունավետության համար հարկավոր են երկուսը՝ և տղամարդը, և կինը: Նրանց ջանքերը փոխկապացված են և միմյանց լրացնող: Յուրաքանչյուրն ունի անհատական հատկանիշներ, որոնք լավագույն ձևով համապատասխանում են այն դերին, որը Տերը սահմանել է տղամարդու կամ կնոջ երջանկության համար: Երբ մենք գործածում ենք դրանք ըստ Տիրոջ մտադրության, այդ ունակությունները թույլ են տալիս ամուսնացած զույգին մտածել, գործել և ուրախանալ միասին, դիմակայել միասին դժվարություններին և հաղթահարել միասին, աճել սիրո և հասկացողության մեջ, և տաճարային արարողությունների միջոցով կապվել միասին որպես մեկ ամբողջություն՝ հավերժության մեջ: Սա է ծրագիրը» (in Conference Report, Oct. 1996, 101; or *Ensign,* Nov. 1996, 73–74):

Երեց Սքոթի ուսուցանած սկզբունքը ցուցադրելու համար կատարեք հետևյալ վարժությունը.

Յուրաքանչյուր մասնակցին թուղթ ու մատիտ կամ գրիչ տվեք: Ամուսնացած մասնակիցներին խնդրեք գրի առնել իր և իր ամուսնու որոշ ունակություններ և հատկություններ: Յուրաքանչյուր միայնակ մասնակցի խնդրեք մտածել որևէ ամուսնական զույգի մասին և գրի առնել ամուսնու և կնոջ հատկանիշները: Մասնակիցներին գրելու համար մի քանի րոպե տրամադրելուց հետո տվեք հետևյալ հարցերը.

- Ինչպե՞ս կարող են ձեր նշած հատկությունները և ունակությունները օգնել ամուսնական զույգերին միասնական լինել: (Մասնակիցներին խնդրեք կիսվել որոշակի օրինակներով:)
- Ի՞նչ ճանապարհներով եք դուք տեսել, որ ամուսինների տարբերությունները ուժի են վերածվել իրենց հարաբերությունների մեջ:

Կարդացեք Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի կնոջ՝ Քույր Մարջորի Պ. Հինքլիի հետևյալ խոսքերը ամուսնության առաջին տարվա մասին.

«Մենք սիրում էինք իրար, դրանում ոչ մի կասկած չկար, սակայն մենք նաև պետք է սովորեինք հարմարվել միմյանց: Կարծում եմ յուրաքանչյուր զույգ պետք է սովորի հարմարվել մեկը մյուսին: Ես շուտ հասկացա, որ ավելի լավ կլինի մենք աշխատենք ամեն կերպ հարմարվել միմյանց, քան անընդհատ փորձել փոխել իրար» (*Church News,* 26 Sept. 1998, 4):

- Ինչպե՞ս կարող են արդյունքները տարբերվել, եթե զույգերը աշխատեն «հարմարվել միամյանց», ոչ թե «անընդհատ փորձել փոխել միմյանց»:

Ամուսիններն ու կանայք պետք է հավատարիմ լինեն միմյանց:

Կիսվեք Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի հետևյալ խորհրդով.

«Որոշեք, որ չի լինի ոչ մի բան, որը ձեր մեջ կկանգնի և կքանդի ձեր ամուսնությունը: Աշխատացրեք դա: Վճռեք, որ աշխատացնելու եք դա: Չափից դուրս բաժանություններ

կան, որոնք կոտրում են սրտերը և երբեմն կործանում կյանքերը: Եղեք ամեն գնով հավատարիմ միմյանց» (“Life’s Obligations,” *Ensign,* Feb. 1999, 2, 4):

- Ի՞նչ է *հավատարիմ* բառը նշանակում ձեզ համար: (Պատասխանները կարող են ընդգրկել. լինել նվիրված, ճշմարիտ և վստահելի հարաբերությունների մեջ:)

Բացատրեք, որ Տերը շեշտել է կնոջ ու ամուսնու միմյանց հավատարիմ լինելու անհրաժեշտությունը: Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Վարդապետություն և Ուխտեր 42.22: Շեշտեք, որ այս պատվիրանը հավասարապես վերաբերում է տղամարդկանց և կանանց:

- Ի՞նչ է նշանակում հարել ամուսնուն կամ կնոջը, և ուրիշ ոչ մեկին:

  Եկեղեցու 12-րդ Նախագահ Սպենսեր Վ. Քիմբալը սովորեցրել է. «*Ոչ ոք* բառերը նշանակում են, որ բոլոր մնացածը և ամեն ինչ դուրս են գալիս: Ամուսինը կամ կինը դառնում են կյանքում առաջնայինը, և ոչ հասարակական կյանքը, ոչ աշխատանքը, ոչ էլ քաղաքական կյանքը կամ որևէ այլ հետաքրքրություն կամ անձնավորություն երբեք չեն կարող ամուսնուց կամ կնոջից ավելի կարևոր տեղ զբաղեցնել» (*Faith Precedes the Miracle* [1972], 143):

- Ինչպե՞ս անձը կարող է թույլ չտալ, որպեսզի իր հասարակական, մասնագիտական և Եկեղեցական պարտականությունները չազդեն իր ամուսնու կամ կնոջ հանդեպ իր հավատարմության վրա:

- Ի՞նչ որոշակի եղանակներով զույգերը կարող են հավատարմություն ցուցաբերել միմյանց հանդեպ: (Եթե մասնակիցները դժվարանում են պատասխանել այս հարցին, կիսվեք մի քանի օրինակով, ինչպես տրված է ստորև:)

  ա. Ամուսինը կարող է այնպես պլանավորել իր աշխատանքը, հանգստի ժամերը կամ այլ պայմանավորվածություններ, որպեսզի տոնի իր կնոջ ծննդյան օրը:
  բ. Կինը կարող է ամեն օր աղոթել ամուսնու գործերի հաջողության համար:
  գ. Նրանք կարող են լսել միմյանց, անգամ երբ դա հարմար չէ:
  դ. Ընտանիքի անդամների և ընկերների հետ զրուցելիս նրանք կարող են սիրալիր և հարգալից խոսել միմյանց հետ:

Եզրափակում

Շեշտեք, որ Տերը և Նրա մարգարեները պատվիրել են ամուսիններին և կանանց միասնական լինել սիրո մեջ և միասին աշխատել որպես հավասար գործընկերներ: Ամուսիններն ու կանայք կարող են ցուցադրել իրենց հավատարմությունը իրենց մտքերի, խոսքերի և գործերի միջոցով:

Ինչպես հուշում է Հոգին, վկայեք դասի ընթացքում քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 8–11 էջերից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետություններն ու սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջարկության և (2) կարդալով Երեց Հենրի Բ. Այրինգի «Որպեսզի մենք մեկ լինենք» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնական զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ հաջորդ դասին իրենց հետ դասարան բերեն իրենց ուսումնական ուղեցույցները:

Սնուցել սեր և ընկերություն ամուսնության մեջ

Դաս
3

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին ավելի լավ հասկանալ սիրո սկզբունքը և խրախուսել նրանց, ովքեր ամուսնացած են, սեր սնուցել իրենց ամուսնության մեջ:

Նախապատրաստություն

1. Մտածեք, թե ինչ ճանապարհներով դուք կարող եք կիրառել «Որպես Ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի էջեր ix–xi):
2. Խորհեք այն վարդապետությունների և սկզբունքների մասին, որոնք տրված են դասի թավ տառերով վերնագրերի մեջ: Շաբաթվա ընթացքում մտածեք այն եղանակների մասին, որոնցով կարող եք ուսուցանել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչը պետք է շեշտեք մասնակիցների կարիքները բավարարելու համար:
3. Եթե հետևյալ առարկաները առկա են, պատրաստվեք օգտագործել դրանք դասի ընթացքում.
   ա. Մեկ կամ մի քանի հարսանեկան նկարներ: Օրինակ, դուք կարող եք ցուցադրել Տաճար գնացող երիտասարդ զույգի նկարը (62559; Ավետարանի արվեստի նկարների հավաքածու 609) կամ կարող եք ձեր հարսանեկան նկարները ցույց տալ և խնդրել մասնակիցներին բերել իրենց սեփական նկարները:
   բ. Ծաղիկ կամ ծաղկի նկար:

Դասի առաջարկվող ընթացք

Ամուսիններն ու կանայք պետք է սնուցեն միմյանց հանդեպ ունեցած իրենց սերը:

Ցույց տվեք մեկ կամ մի քանի հարսանկան նկարներ (տե՛ս «Նախապատրաստություն», կետ 3ա): Խոսեք այն սիրո մասին, որ ամուսիններն ու կանայք ունենում են ամուսնության սկզբում:

Ցույց տվեք մի ծաղիկ կամ ծաղկի նկար (տե՛ս «Նախապատրաստություն», կետ 3բ): Ապա մասնակիցներից մեկին խնդրեք կարդալ Եկեղեցու 12-րդ Նախագահ Սպենսեր Վ. Քիմբալի հետևյալ խոսքերը (էջ 14 *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույց*):

Սերը նման է ծաղկի, և մարմնի պես այն անընդհատ սնուցման կարիք ունի: Մահկանացու մարմինը շուտով կթուլանա և կմահանա, եթե անընդհատ չսնուցվի: Նույնը ծաղիկը կթառամի և կմահանա առանց սննդի ու ջրի: Նույն ձևով սերը, չի կարող տևել հավերժ, եթե անընդհատ չսնուցվի սիրո բաժիններով, գնահատանքի ու հիացմունքի արտահայտումներով, երախտագիտության և անձնազոհության դրսևորումներով» (“Oneness in Marriage,” *Ensign*, Mar. 1977, 5):

Բացատրեք, որ այս դասն այն մասին է, թե ինչպես կարող են ամուսիններն ու կանայք միմյանց հանդեպ իրենց սերը սնուցել, որպեսզի այն շարունակի աճել:

Սիրալիրության և բարության դրսևորումները սերը և ընկերությունը կենդանի են պահում ամուսնության մեջ:

Ամուսնացած մասնակիցներին խնդրեք մտածել այն ժամանակների մասին, երբ նրանք նորապսակներ էին: Նրանց հրավիրեք պատմել այն բաների մասին, որ արել են իրենց ամուսնու կամ կնոջ համար այդ ժամանակաընթացքում:

- Ինչո՞ւ են նման արարքներն անհրաժեշտ ամուսնության ընթացքում:

Բացատրեք, որ ամուսինն ու կինը պետք է շարունակեն պահպանել և սնուցել իրենց ընկերությունը կյանքի ընթացքում: Դա անելով, նրանք կտեսնեն, որ միմյանց հանդեպ իրենց սերն էլ ավելի է ամրանում:

Յոթանասունականներից Երեց Մարլին Կ. Ջենսենը նկատել է. «Ընկերությունը . . . սիրահետության և ամուսնության կենսական և հիանալի մասն է: Տղամարդու և կնոջ միջև ընկերությամբ սկսած հարաբերությունը, որը վեր է ածվում սիրո և, ի վերջո, հանգեցնում ամուսնության, սովորաբար դառնում է տոկուն, հավերժ ընկերություն: Չկա ավելի ոգեշնչող բան այսօրվա այդքան հեշտությամբ քանդվող ամուսնությունների աշխարհում, քան տեսնելը, թե ինչպես են ամուսինն ու կինը լուռ գնահատում և վայելում միմյանց ընկերությունը տարեց տարի, երբ միասին կրում են մահկանացու կյանքի օրհնությունները և փորձությունները» (in Conference Report, Apr. 1999, 81; or *Ensign,* May 1999, 64):

Ծառայելով որպես Յոթանասունական, Երեց Ջեյմս Է. Ֆաուստն ասել է, որ ապահարզանի քիչ աչքի ընկնող, սակայն ամենաէական պատճառներից մեկը «ամուսնության մշտական հարստացման պակասն է, . . . լրացուցիչ ջանքի բացակայությունը, որն այն դարձնում է թանկ, յուրահատուկ և սքանչելի, երբ այն նաև ծանր է, դժվար և ճանձրալի»: Նա խորհուրդ է տալիս. «Ամուսնությունը հարստացնելու համար մեծ բաները փոքր բաներն են: Դա մեկը մյուսի անընդհատ գնահատումն է և երախտագիտության խորիմաստ արտահայտումը: Դա միմյանց խրախուսելն է և օգնելը աճել: Ամուսնությունը միասնական ջանք է դեպի լավը, սքանչելին և աստվածայինը» (in Conference Report, Oct. 1977, 13–14; or *Ensign,* Nov. 1977, 10–11):

- Որո՞նք են այն «փոքր բաները», որոնք կարող են սերը և ընկերությունը կենդանի պահել ամուսնության մեջ: (Մասնակիցների պատասխանները կարող եք գրի առնել գրատախտակին:) Ի՞նչ փորձով կամ օրինակներով կարող եք կիսվել, որոնք ցույց կտան այդ ճանապարհներով սերը խորացնելու կարևորությունը:

  Մի կին, որն ավելի քան 35 տարի ամուսնացած էր, ասել է. «Ես սիրում եմ, երբ ամուսինս դեռ ինձ փոքր անակնկալներ է մատուցում՝ մի երեկո կամ շաբաթ-կիրակի բացակայելուց հետո: Դա պետք չէ, որ մեծ բան լինի, միայն մի թխվածք կամ ծաղիկ, որը բերել է ժողովից: Ես հատկապես սիրում եմ, երբ նա զանգահարում է ինձ օրվա մեջ աշխատանքի վայրից, որպեսզի հարցնի, թե ինչպես է ընթանում օրս, կամ կիսվի ինչոր հետաքրքիր նորություններով: Այս փոքր բաները ինձ օգնում են սիրված և գնահատված զգալ»:

Շեշտեք, որ ամուսինները պետք է ժամանակ հատկացնեն միասին առանձին լինելու համար: Մասնակիցներին խնդրեք կարդալ Յոթանասունական Երեց Ջո Ջ. Քրիսչենսենի հետևյալ խորհուրդը (էջ 19, *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույց*):

«Ձեր սիրահետումը կենդանի պահեք: Ժամանակ հատկացրեք միասին գործեր կատարելուն՝ միայն դուք երկուսով: Որքան էլ որ կարևոր է երեխաների հետ որպես ընտանիք լինելը, դուք ամեն շաբաթ մշտապես ժամանակ պետք է ունենաք միասին անցկացնելու համար: Դա ծրագրելը թույլ կտա ձեր երեխաներին զգալ, որ ձեր ամուսնությունն այնքան

կարևոր է, որ դուք կարիք ունեք սնուցելու այն: Դա պահանջում է վճռականություն, պլանավորում և ծրագրում» (in Conference Report, Apr. 1995, 86; or *Ensign,* May 1995, 65):

- Ի՞նչը կարող է խանգարել ամուսիններին միասին ժամանակ անցկացնելու համար: Ինչպե՞ս կարող են ամուսնական զույգերը ժամանակ հատկացնել իրենց սերը կենդանի պահելու համար:

Պատշաճ ֆիզիկական մտերմությունը ամուսնության մեջ սիրո արտահայտում է:

Բացատրեք, որ ամուսնության մեջ ֆիզիկական պատշաճ մտերմությունը ընդունվում է Տիրոջ կողմից: Այն մեծ օրհնություններ է բերում ամուսնական զույգին, օգնելով նրանց միավորել իրենց հոգիները և ամրապնդել միմյանց հանդեպ իրենց սերը: Կիսվեք հետևյալ հատվածներով կամ դրանցից մի քանիսով.

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ռիչարդ Գ. Սքոթը բացատրում է ամուսնության մեջ ֆիզիկական մտերմության նպատակները. «Ամուսնության տևական ուխտի շրջանակներում Տերը թույլ է տալիս ամուսնուն և կնոջը օգտագործել վերարտադրության սուրբ զորությունները իրենց ողջ գեղեցկության և սքանչելիության մեջ Նրա դրած սահմաններում: Այս անձնական, սուրբ, մտերմիկ փորձառության նպատակներից մեկը Երկնային Հոր հոգիների համար ֆիզիկական մարմիններ ստեղծելն է, որպեսզի նրանք մահկանացու կյանքով ապրեն: Սիրո այս զորեղ և սքանչելի զգացումների մեկ այլ պատճառը ամուսնուն և կնոջը միասին կապելն է հավատարմության, մաքրության, միմյանց մասին հոգատարության և ընդհանուր նպատակի ներքո» (in Conference Report, Oct. 1994, 50; or *Ensign,* Nov. 1994, 38):

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Դալին Հ. Օուքսը սովորեցրել է. «Մահկանացու կյանք ստեղծելը ամենավեհ զորությունն է, որ Աստված տվել է իր զավակներին: Դրա օգտագործման մասին ասվել է առաջին պատվիրանում [որ տրվել է Ադամին ու Եվային], սակայն մեկ այլ կարևոր պատվիրան է տրվել, որն արգելում է դրա սխալ օգտագործումը: Այն կարևորությունը, որը մենք հատկացնում ենք առաքինության օրենքին, բացատրվում է մեր վերաբերմունքով դեպի վերարտադրողական ուժերի նպատակները Աստծո ծրագիրն իրականացնելու գործում: Մեր այդ զորությունների արտահայտումը հաճելի է Աստծուն, սակայն նա պատվիրել է, որ այն գործածվի ամուսնական հարաբերությունների սահմաններում» (in Conference Report, Oct. 1993, 99; or *Ensign,* Nov. 1993, 74):

Նախագահ Սպենսեր Վ. Քիմբալը սովորեցրել է. «Օրինական ամուսնության ենթատեքստում սեռական հարաբերությունները ճիշտ և Աստծո կողմից ընդունված են: Չկա ոչ մի անսուրբ կամ անբարոյական բան սեռական կապի մեջ, քանզի այդ միջոցով տղամարդիկ և կանայք միանում են արարման ընթացքում և սիրո արտահայտման մեջ» (*The Teachings of Spencer W. Kimball,* ed. Edward L. Kimball [1982], 311):

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդը սովորեցրել է. «Մարդկային ֆիզիկական մտերմությունը ամուսնական զույգերի համար է, քանի որ դա ամբողջական միության ամենամեծ խորհրդանիշն է, այն ամբողջության և միության, որը կարգվել և սահմանվել է Աստծո կողմից: Եդեմի Պարտեզից սկսած ամուսնությունը նշանակում է տղամարդու և կնոջ, նրանց սրտերի, հույսերի, կյանքերի, սիրո, ընտանիքի, ապագայի, ամեն ինչի լիարժեք համաձուլում: Ադամը Եվային ասաց, որ նա իր ոսկորից և մսից է, և որ իրենք պետք է լինեն «մեկ մարմին» իրենց միասնական կյանքում [տե՛ս Ծննդոց Բ.23–24]: Սա այնպիսի ամբողջության միություն է, որ մենք օգտագործում ենք *կնքել* բառը դրա հավերժական իմաստը արտահայտելու համար: Մարգարե Ջոզեֆ Սմիթը մի առիթով ասել է, որ մենք երևիթե պետք է նման սրբազան կապը կոչենք «ձուլված» մեկը մյուսին [տե՛ս ՎԿՈ 128.18]» (in Conference Report, Oct. 1998, 100; or *Ensign,* Nov. 1998, 76):

Եկեղեցու 14-րդ Նախագահ Հովարդ Վ. Հանթերը խորհուրդ է տվել, որ անգամ ամուսնական հարաբերությունների մեջ վերարտադրողական սուրբ ուժերը չպետք է սխալ օգտագործվեն. «Ոչ թե եսասիրությունը, այլ քնքշությունը և հարգանքը պետք է լինեն առաջնորդող սկզբունքները ամուսնու և կնոջ մտերիմ հարաբերությունների մեջ: Ամեն մեկը պետք է հաշվի առնի և ուշադիր լինի մյուսի կարիքների և ցանկությունների հանդեպ: Ամուսնու և կնոջ մտերիմ հարաբերությունների մեջ ցանկացած անբարտավան, անհարգալից կամ անվերահսկելի պահվածք մեղադրելի է Տիրոջ կողմից» (in Conference Report, Oct. 1994, 68; or *Ensign,* Nov. 1994, 51):

Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Ելից Ի.14: Ապա կիսվեք Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի խոսքերով.

«Մենք հավատում ենք առաքինությանը ամուսնությունից առաջ և լիովին մաքրությանը ամուսնությունից հետո: Սա ամեն ինչ ամփոփում է: Սա է ապրելու մեջ երջանկություն գտնելու ճանապարհը: Սա է դեպի բարվարարվածություն տանող ճանապարհը: Այն հանգստություն է բերում սրտին և խաղաղություն՝ տանը» (in Conference Report, Oct. 1996, 68; or *Ensign,* Nov. 1996, 49):

Շեշտեք, որ ամուսինները պետք է ուշադիր լինեն, որպեսզի չանեն որևէ բան, որն անգամ մոտեցնում է անհավատարմությունը: Օրինակ, նրանք միշտ պետք է պահպանեն ճիշտ էմոցիոնալ և ֆիզիկական սահմաններ իրենց և հակառակ սեռի իրենց աշխատակիցների միջև:

- Ինչո՞ւ է ամուսնական հարաբերություններում լիովին մաքրությունն այդքան կարևոր:
- Ինչպե՞ս կարող են անբարոյական կամ պոռնոգրաֆիկ նյութեր նայելը վստահության դավաճանություն համարվել ամուսնական հարաբերություններում: Ինչպե՞ս է վնասում ամուսնությանը հակառակ սեռի ներկայացուցչին սիրահետելը:

  Կիսվեք հետևյալ հատվածներով կամ դրանցից մեկով.

  Նախագահ Հովարդ Վ. Հանթերը խորհուրդ է տվել. «Հավատարիմ եղեք ձեր ամուսնական ուխտերին՝ մտքով, խոսքով և գործով: Պոռնոգրաֆիան, սիրահետումները և անմաքուր ֆանտազիաները քայքայում են բնավորությունը և ցնցում երջանիկ ամուսնության հիմքը: Ամուսնության մեջ միասնությունն ու վստահությունը այդպիսով կործանվում են» (in Conference Report, Oct. 1994, 67; or *Ensign,* Nov. 1994, 50):

  Եկեղեցու 13-րդ Նախագահ Էզրա Թավտ Բենսոնը խորհուրդ է տվել. «*Եթե դուք ամուսնացած եք, խուսափեք ցանկացած տեսակի սիրահետումներից*: . . . Ինչը կարող է թվալ անվնաս ծաղրանք կամ զվարճություն հակառակ սեռի ներկայացուցչի հետ, կարող է տանել դեպի ավելի լուրջ զարգացումների և ի վերջո անհավատարմության: Այդ ժամանակ մի լավ հարց կա, որ կարող եք ինքներդ ձեզ տալ. «Արդյո՞ք իմ ամուսնուն, կամ կնոջը, հաճելի կլինի տեսնել այն, ինչ ես այժմ անում եմ: Արդյո՞ք կնոջը հաճելի կլինի իմանալ, որ ամուսինը ճաշում է իր քարտուղարուհու հետ: Արդյո՞ք ամուսնուն հաճելի կլինի տեսնել, թե ինչպես է իր կինը սեթևեռում մեկ այլ տղամարդու հետ: Իմ սիրելի եղբայրներ և քույրեր, սրա մասին է Պողոսն ասել. «Ամեն կերպ չար բանից հեռու կացեք» (Ա Թեսաղոնիկեցիս Ե.22)» (“The Law of Chastity,” in *Brigham Young University 1987–88 Devotional and Fireside Speeches* [1988], 52):

Ամուսնացած զույգերը պետք է ձգտեն գթություն զարգացնել, որը Քրիստոսի մաքուր սերն է:

- Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Հովհաննես ԺԳ.34–35 և Եփեսացիս Ե.25: Ի՞նչ են այս հատվածները սովորեցնում այն մասին, թե ինչպես պետք է վերաբերվեն միմյանց ամուսիններն ու կանայք:

Շեշտեք, որ թեև ամուսնացած զույգի ֆիզիկական հարաբերությունները կարևոր են, դա նրանց կյանքի ամենակարևոր կողմը չէ: Կիսվեք Նախագահ Սպենսեր Վ. Քիմբալի հետևյալ խոսքերով.

«[Սերը ամուսնության մեջ] խորն է, ընդգրկող և պարփակող: Դա նման չէ աշխարհում սխալ գործածվող սեր բառին, որը նշանակում է միայն ֆիզիկական հակում: Երբ ամուսնությունը հիմնված է միայն դրա վրա, կողմերը շուտով հոգնում են միմյանցից: . . . Սերը, որի մասին Տերը խոսում է ոչ թե միայն ֆիզիկական հակում է, այլ նաև հոգևոր: Դա հավատ և վստահություն է, ինչպես նաև միմյանց հասկանալը: Դա լիարժեք գործընկերություն է: Դա համագործակցություն է ընդհանուր գաղափարներով և չափանիշներով: Դա անձնազոհություն և անեսասիրություն է միմյանց նկատմամբ: Դա Աստծո ու Նրա ծրագրի հանդեպ մտքի, գործի և հավատի մաքրություն է: Դա մահկանացու կյանքում ծնող լինելու հնարավորություն է, որը տանում է դեպի աստվածություն և արարում, և հոգիների ծնող լինելուն: Դա լայնատարած, ամեն ինչ պարփակող և անսահման մի բան է: Այդ տեսակի սերը երբեք չի հոգնում կամ վերանում: Այն գոյատևում է հիվանդության ու վշտի, բարգավաճման ու կարիքի, նվաճումների ու հուսահատության, ժամանակի ու հավերժության մեջ» (*Faith Precedes the Miracle* [1972], 130–31):

Բացատրեք, որ այն սերը, որի մասին խոսում էր Նախագահ Քիմբալը, գթությունն էր, Քրիստոսի մաքուր սերը: Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Մորոնի 7.45–48: Մասնակիցներին խնդրեք գտնել գթության հատկանիշները: Այդ հատկանիշները գրեք գրատախտակին, ինչպես տրված է ստորև.

Գթությունը՝

Երկայնամիտ է:
Բարի է:
Չի նախանձում:
Փքված (հպարտ) չէ:
Չի որոնում իրենը:
Չի գրգռվում հեշտորեն:
Չարը չի մտածում:
Չի հրճվում անօրինությամբ, այլ հրճվում է ճշմարտությամբ:
Տանում է ամեն բան:
Հավատում է ամեն բանի:
Ամեն բանի հույս ունի:
Ամեն բանի համբերում է:
Երբեք չի խափանվում:
Բոլորից մեծ է:
Քրիստոսի մաքուր սերն է:
Տևում է հավերժ:

Շեշտեք, որ Երկնային Հորը և Հիսուս Քրիստոսին սիրելու և դեպի նրանք գնալու որոշումից հետո ամենակարևոր որոշումը, որը մենք կայացնում ենք, դա ամուսնության, հատկապես հավերժական ամուսնության որոշումն է: Ամուսինները պետք է շարունակ աշխատեն մեկը մյուսի հանդեպ գթություն զարգացնել:

Օգնելու համար մասնակիցներին կիրառել այդ սկզբունքը նրանց ուշադրությունը դարձրեք գթության հատկանիշների վրա, որոնք գրել եք գրատախտակին: Նրանց հրավիրեք քննարկել այն ճանապարհները, որոնցով հատուկ հատկանիշները, օրինակ «չի որոնում իրենը» կամ «երբեք չի խափանվում», կարող են արտահայտվել ամուսնական հարաբերություններում: Նրանց խնդրեք կիսվել օրինակներով, երբ այդ հատկանիշների առկայության ականատես են եղել:

Եզրափակում

Շեշտեք, որ ամուսինները պետք է սնուցեն իրենց սերն ու ընկերությունը: Նրանք պետք է իրենց սերը կենդանի պահեն, շարունակելով անել փոքր բաներ, որոնք սեր և բարություն են արտահայտում: Նրանք պետք է զգայուն լինեն միմյանց հոգևոր, ֆիզիկական և էմոցիոնալ կարիքների հանդեպ, մինչ միասին կիսում են կյանքի ուրախություններն ու դժվարությունները: Նրանք պետք է վճռեն երբեք չանել որևէ բան, որը կկործանի սերը, որը կարևոր է ամուսնական հարաբերություններում: Եվ նրանք պետք է «աղոթեն Հորը իրենց սրտի ողջ կորովով» (Մորոնի 7.48), որպեսզի լցվեն գթությամբ: Երբ ամուսնական զույգերը շարունակում են լիովին հավատարիմ լինել միմյանց, միմյանց հանդեպ նրանց սերը կաճի տարիների ընթացքում: Նրանք կտեսնեն, որ սեր են զարգացնում, որը իսկապես Քրիստոսանման է:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 12–15-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով առնվազն մեկ առաջարկության «Մտքեր կիրառման համար» բաժնում, և (2) կարդալով «Միասնությունն ամուսնության մեջ» Նախագահ Սպենսեր Վ. Քիմբալի հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը կարող են մեծ օգուտ քաղել, միասին կարդալով և քննարկելով ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները:

Արձագանքել ամուսնական խնդիրներին

Դաս
4

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին սովորել, որ ամուսինները պետք է միասին աշխատեն դիմակայելու իրենց հանդիպող խնդիրներին և որ նրանք կարող են համբերությամբ և սիրով, ոչ թե վախով և զայրույթով արձագանքել դրանց:

Նախապատրաստություն

1. Կրկնեք «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի ix–xi էջերը): Մտածեք, թե ինչ ճանապարհներով կարող եք կիրառել այդ սկզբունքները ձեր ուսուցմանը պատրաստվելիս:
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը, որոնք նախանշում են դասի վարդապետությունները և սկզբունքները: Որպես ձեր դասի նախապատրաստության մի մաս շաբաթվա ընթացքում խորհեք այդ վարդապետությունների և սկզբունքների մասին, փնտրելով Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչի վրա շեշտը դնեք մասնակիցների կարիքներին դասը համապատասխանեցնելու համար:
3. Ուսումնասիրեք էջ 19-ի վրա տրված սուրբ գրությունների հատվածները, որպեսզի պատրաստ լինեք դրանց շուրջ քննարկում ծավալել:
4. Եթե առկա է *Family Home Evening Resource Book* (31106), ուսումնասիրեք “Resolving Conflicts in Marriage” էջեր 240–41: Դասի ընթացքում օգտվեք այս հոդվածից:

Դասի առաջարկվող ընթացք

Բոլոր ամուսնացած զույգերը դժվարություններ են ունենում:

Կիսվեք Յոթանասունականներից Երեց Բրուս Ս. Հեյֆենի հետևյալ պատմությամբ.

«Հարսնացուն իր հարսանիքի օրը երջանկությամբ բացականչում է. «Մայրի՛կ, ես արդեն իմ հոգսերի ծայրին եմ»: «Այո, -պատասխանում է մայրիկը, - բայց ո՞ր ծայրին» (in Conference Report, Oct. 1996, 34; or *Ensign*, Nov. 1996, 26):

- Որո՞նք են այն դժվարությունները և հոգսերը, որոնք սպասում են ամուսնացած զույգին: (Մասնակիցների պատասխանները գրեք գրատախտակին: Պատասխանները կարող են լինեն հետևյալը.)

ա. Անհամաձայնություններ
բ. Եսասիրություն
գ. Վիրավորված զգացումներ
դ. Վատ առողջություն
ե. Անպտղություն
զ. Տարիք
է. Ընտանիքի հաշմանդամ անդամներ
ը. Դատարկության զգացում, երբ բոլոր զավակները հեռանում են տնից
թ. Սիրելի մարդկանց մահ
ժ. Ֆինանսական խնդիրներ
ի. Չլսող զավակներ
լ. Բնական աղետներ

Շեշտեք, որ որոշ խնդիրներ ծագում են ամուսնական հարաբերությունների դժվարությունների արդյունքում: Մյուսները կյանքի բնականոն մասն են:

Ամուսինները կարող են լուծել ցանկացած խնդիր, եթե իրենց ամուսնությանը մոտենան որպես ուխտյալ կապ:

Բացատրեք, որ ամուսնացած զույգերը տարբեր ձևով են արձագանքում խնդիրներին, կախված նրանից, թե ինչպես են մոտենում իրենց ամուսնական հարաբերություններին: Գրատախտակին գրեք *պայմանագիր* և *ուխտ* բառերը:

Բացատրեք, որ պայմանագիրը գրավոր համաձայնագիր է երկու մարդկանց կամ խմբերի միջև: Այն գործի մեջ է դրվում երկրի օրենքներով: Ուխտը նման է պայմանագրին, սակայն շատ ավելի հեռանկարային է: *Ուխտ* բառը երբեմն նշանակում է պայմանագիր երկու անձանց միջև, սակայն ավետարանի ենթատեքստում այն համաձայնագիր է մեր և Տիրոջ միջև: Ուխտի մեջ Տերը պայմաններ է դնում, և մենք խոստանում ենք պահել դրանք (տե՛ս Bible Dictionary, “Covenant,” 651): Երբ մենք պահում ենք մեր խոստումները, Տերը պարտավորվում է կատարել Իր խոստումները (տե՛ս ՎԿՈ 82.10):

Շեշտեք, որ այսօրվա հասարակարգում շատ մարդիկ ամուսնությունը դիտում են լոկ որպես պայմանագիր: Մասնակիցներին խնդրեք մտածել հետևյալ հարցերի շուրջ, առանց բարձրաձայն պատասխանելու.

- Երբ ամուսնության մեջ խնդիրներ են ծագում, ի՞նչ կարող են անել ամուսինները, եթե իրենց հարաբերությունները դիտում են որպես պայմանագիր: Ի՞նչ նրանք կանեն, եթե իրենց հարաբերությունները դիտեն որպես ուխտ:

  Յոթանասունականներից Երեց Բրուս Ս. Հեյֆենը նկատել է. «Երբ դժվարությունների են հանդիպում այն զույգերը, որոնք *պայմանագրային* ամուսնության մեջ են, աշխատում են հեռանալ՝ երջանկություն փնտրելով: Նրանք ամուսնանում են շահի համար, և միասին կմնան միայն այնքան ժամանակ, քանի դեռ ստանում են այն օգուտները, որոնց համար միացել են: Սակայն երբ դժվարությունների է հանդիպում *ուխտյալ* ամուսնությունը, ամուսինները աշխատում են խնդիրների լուծման վրա: . . . *Պայմանագրային* գործընկերներից յուրաքանչյուրը ստանում է 50 տոկոս, *ուխտով կապված* գործընկերներից յուրաքանչյուրը ստանում է 100 տոկոս: Ամուսնությունն իր էությամբ ուխտ է, ոչ թե միայն մասնավոր պայմանագիր, որը ցանկացած կողմը իր ցանկությամբ կարող է դադարեցնել» (in Conference Report, Oct. 1996, 34; or *Ensign,* Nov. 1996, 26):

Երբ խնդիրներ են ծագում, մենք կարող ենք արձագանքել համբերությամբ և սիրով, ոչ թե զայրույթով և վախով:

Շեշտեք, որ թեև ամուսինները չեն կարող խուսափել որոշ խնդիրներից, նրանք կարող են ընտրել այդ խնդիրներին արձագանքելու եղանակները: Երեց Լին Գ. Ռոբինսը, Յոթանասունականներից, բացատրել է. «Ոչ ոք մեզ չի զայրացնում: Ուրիշները մեզ չեն բարկացնում: Չկա ոչ մի այլ ուժ, որը դա անում է: Բարկացած լինելը բանական ընտրություն է, որոշում, հետևաբար մենք կարող ենք որոշում կայացնել չբարկանալ: *Մենք ենք* ընտրում» (in Conference Report, Apr. 1998, 105; or *Ensign,* May 1998, 80):

Շեշտեք, որ Երկնային Հայրը մեզ գործելու ազատություն է տվել՝ զորություն ընտրելու և ինքնուրույն գործելու: Մենք կարող են օգտվել մեր ազատությունից, ընտրելով լինել համբերատար և սիրող, երբ ծագում են խնդիրները:

Մասնակիցներին խնդրեք հերթով բարձրաձայն կարդալ սուրբ գրությունների հետևյալ հատվածները: Կարդալու ընթացքում նրանց խրախուսեք քննարկել այն եղանակները,

որոնցով այդ սուրբ գրությունները կարող են կիրառել ամուսինները, երբ արձագանքում են ամուսնության և ամենօրյա կյանքի խնդիրներին:

Մոսիա 18.21
Ա Հովհաննես Դ.18
Ա Պետրոս Դ.8 (տե՛ս Ջոզեֆ Սմիթ Թարգմանություն, Սուրբ Գրքերի Ուղեցույց)
Հովհաննես ԺԳ.34–35
Հովհաննես ԺԶ.33
2 Նեփի 31.20
Վարդապետություն և Ուխտեր 24.8
Ալմա 38.12
3 Նեփի 11.29–30
Հակոբոս Ա.19–20
Մոսիա 3.19

- Երբ մենք զգում ենք, որ բարկանում ենք կամ զայրանում, ինչպե՞ս կարող ենք հաղթահարել այդ զգացումները: (Որոշ պատասխաններ տրված են ստորև:)

ա. Հանել մեզ այդ իրավիճակից, մինչև որ հանգստանանք:
բ. Աղոթել օգնության և առաջնորդության համար:
գ. Անհամաձայնության դեպքում ժամանակ տրամադրել և փորձել հասկանալ մյուսի մղումները և զգացումները:
դ. Անհրաժեշտության դեպքում, օգնություն հայցել Եկեղեցու տեղական ղեկավարներից և մասնագետ խորհրդատուներից, որոնց կարծիքներն ու գործունեությունը համընկնում է Եկեղեցու ուսմունքների հետ:

Ցուցադրելու համար, որ ամուսինները կարող են ընտրել պատասխանել խնդիրներին, կարդացեք հետևյալ պատմությունը: Բացատրեք, որ դա ամենօրյա փոքր խնդիրների մի օրինակ է, որը կարող է տեղի ունենալ ամուսնության ընթացքում:

«Դա այն դժվար օրերից մեկն էր: Կարևոր չէր, թե որքան էր նա վազվզում օրվա ընթացքում, Դելլան չէր կարողանում անել այն ամենը, ինչ պահանջվում էր ընտանիքի համար: Նրա հարևանուհին, որն ավելի շատ երեխաներ ունի, այնքան առույգ է երևում, որ Դելլան սկսել էր կասկածել որպես կին և մայր իր ունակությունների մեջ:

Տուն վերադառնալիս Բենը սովորականից ավելի քաղցած էր: Գյուղատնտեսական սարքավորում առաքելիս լրացուցիչ ութ մղոն անցնելն անհրաժեշտություն էր, սակայն նա այժմ հոգնած էր: Երբեք այդքան շատ չէր ուզում տուն գնալ: Խաղաղություն: Ուտելիք: Հանգիստ:

Դելլան լսեց Բենի մեքենայի ձայնը և նայեց ժամացույցին: Օ՜ ոչ, գրեթե ժամը 7-ն էր: Հիմա ի՞նչ: Նա ուզում էր, որ ճաշը պատրաստ լիներ, բայց . . .

Նա լսեց, ինչպես բացվեց դուռը և շտապ տեղավորեց խմորեղենը ջեռոցի թավայի վրա:

Բենը փակեց դուռը, գլուխը հանեց անկյունից և ժպտաց Դելլային: Դելլան լարված տեսք ուներ, և Բենը նկատեց դատարկ սեղանը: Նա քարացավ և խորը շունչ քաշեց»:

Մասնակիցներին տվեք հետևյալ հարցերը.

- Եթե Բենը միայն իր համար մտահոգվեր, ի՞նչ տեղի կունենար:
- Եթե Բենը մտահոգվեր իր կնոջ համար, ինչպե՞ս նա կարձագանքեր:

Հարցերը քննարկելուց հետո շարունակեք պատմությունը.

«Բենը արտաշնչեց, ժպտաց Դելլային և ասաց. «Ոնց որ թե ժամանակին եմ հասել, որ օգնեմ»: Դելլայի լարվածությունն անհետացավ: Հանգստացած նա համբյուրեց նրան ու ասաց. «Ինչ լավ է, որ տանն ես, Բեն: Դու երկար օր ես ունեցել և ես ուզում էի, որ ճաշը պատրաստ լիներ»: Նա ցույց տվեց դատարկ սեղանը:

«Մենք միասին կվերջացնենք», - ասաց նա, դնելով ձեռքը նրա ուսին: Այնուհետև նրանք սկսեցին տարբեր գործեր կատարել: Մինչ Բենը դասավորում էր սեղանը, Դելլան թխվածքը դրեց ջեռոցի մեջ և ասաց, թե որքան էր շտապում և որքան ծանրաբեռնված էր ողջ օրվա ընթացքում: Բենը մոռացավ, թե որքան քաղցած էր և մտածում էր միայն այն մասին, թե ինչպես Դելլայի օրն ավելի թեթև դարձներ» (*Family Home Evening Resource Book* [1983], 241; paragraphing altered):

Եզրափակում

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 16–17 էջերից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջարկության և (2) կարդալով Երեց Լին Գ. Ռոբինսի «Ընտրություն և Ջայրույթ» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնական զույգերը մեծ օգուտ կարող են քաղել միասին կարդալով և քննարկելով ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները:

Լրացուցիչ նյութեր

Ամուսնու կամ կնոջ հանդեպ բռնությունը վիրավորանք է Աստծո համար:

Բացատրեք, որ երբ ամուսինները զայրացած կամ նյարդայնացած են, նրանց պահվածքը երբեմն դառնում է վիրավորական կամ կործանիչ: Ամուսինները երբեք չպետք է ինչ-որ կերպ կոպտեն միմյանց: Վիրավորանքը խախտում է Աստծո պատվիրանները և Եկեղեցու ղեկավարների ուսմունքները: Եկեղեցու ութերորդ Նախագահ Ջորջ Ալբերտ Սմիթը հայտարարել է. «Ոչ ոք երբեք չի վիրավորում մեկ ուրիշին, եթե իր հետ ունենում է Տիրոջ հոգին: Դա միայն այն ժամանակ է, երբ նա ունենում է մեկ այլ հոգի» (in Conference Report, Oct. 1950, 8):

Հակիրճ կիսվեք հետևյալ տեղեկությամբ.

Ամուսնու կամ կնոջ հանդեպ բռնությունը կարող է լինել էմոցիոնալ, ֆիզիկական կամ սեռական:

Էմոցիոնալ վիրավորանքը ներառում է այնպիսի պահվածք, ինչպիսիք են՝ բղավելը, մեղադրելը, վիրավորական կամ նվաստեցնող արտահայտություններ անելը, թելադրողական ձևով խոսելը, ամուսնուն կամ կնոջը երեխաների առաջ ստորացնելը, չօգնելը կամ արհամարելը որպես պատժամիջոց, ամուսնու կամ կնոջ զգացումներն անտեսելը կամ նվազեցնելը:

Ֆիզիկական վիրավորանքը ներառում է հրելը, քաշելը, ցնցելը, հարվածելը, խփելը, ճնշելը կամ միջոցներից զրկելը:

Սեռական բռնությունը կարող է լինել և էմոցիոնալ, և ֆիզիկական: Այն ներառում է սեռական հետապնդումը, ցավ պատճառելը, ուժ կամ բռնություն գործադրելը, ֆիզիկական մտերմության պահին այնպիսի պահանջներ դնելը, որը տհաճ է կամ ոչ հաճելի դիմացինի համար:

Բացատրեք, որ եթե մասնակիցները բռնության վերաբերյալ հարցեր ունեն, ապա պետք է խորհրդակցեն եպիսկոպոսի հետ:

Կիսվեք Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի հետևյալ խոսքերով: Շեշտեք, որ թեև Նախագահ Հինքլին նախազգուշացնում է իրենց կանանց բռնության ենթարկող տղամարդկանց, նախազգուշացումը վերաբերում է նաև կանանց: Մասնակիցներին խնդրեք խորհուրդը լսելու ընթացքում մտքում գնահատել իրենց պահվածքը.

«Որոշ տղամարդիկ օրվա ընթացքում հաճելի դեմք են ընդունում աշխարհի առաջ և գալիս են երեկոյան տուն, մի կողմ դնում իրենց ինքնատիրապետումը և մի փոքր սաղրանքից դուրս են գալիս ափերից:

Ոչ մի տղամարդ, որը ներքաշվում է նման չարիքի և անտանելի պահվածքի մեջ, արժանի չէ Աստծո քահանայությանը: Ոչ մի տղամարդ, որն այդպես է իրեն պահում, արժանի չէ Տիրոջ տան արտոնություններին: Ես ցավում եմ, որ կան տղամարդիկ, որոնք արժանի չեն իրենց կանանց և երեխաների սիրուն: Կան երեխաներ, որոնք վախենում են իրենց հայրերից, և կանայք, որոնք վախենում են իրենց ամուսիններից: Եթե կան նման տղամարդիկ, ովքեր լսում են իմ ձայնը, որպես Տիրոջ ծառա ես նախատում եմ ձեզ և կոչ անում ապաշխարության: Կարգի հրավիրեք ձեզ: Տիրապետեք ձեր զայրույթը: Շատ ժամանակ այն բաները, որոնք ձեզ զայրացնում են, շատ փոքր հետևանքներ ունեն: Իսկ ինչպիսի՜ ահավոր գին եք դուք վճարում ձեր զայրույթի համար: Խնդրեք Տիրոջը ներել ձեզ: Ներողություն խնդրեք ձեր երեխաներից» (in Conference Report, Oct. 1996, 91–92; or *Ensign*, Nov. 1996, 68):

Բացատրեք, որ որոշ մարդիկ բռնակալական պահվածք են ձևավորում առանց հասկանալու դա: Մյուսները հասկանում են, որ իրենց պահվածքը պետք է փոխվի, սակայն զգում են, որ ի վիճակի չեն փոխվելու առանց օգնության:

Նրանք, ովքեր օգնություն են ցանկանում ստանալ իրենց բռնակալական պահվածքը փոխելու համար, կարող են փոխվել, եթե խոնարհաբար փնտրեն Տիրոջ օգնությունն ու առաջնորդությունը: Նրանք կարող են դիմել իրենց եպիսկոպոսին, որը կկարողանա խորհուրդ տալ: Նա կարող է նաև առաջարկել խորհրդակցել ՎՕՍ Ընտանեկան Ծառայությունների խորհրդատուների հետ կամ դիմել համայնքային միջոցներին, որոնց առաջարկող օգնությունը համընկնում է Եկեղեցու չափանիշներին:

- Ինչպե՞ս կարող է ամուսնու կամ կնոջ հանդեպ բռնությունը ազդել զույգի երեխաների վրա:

  Մասնակիցների պատասխանները հայցելուց բացի շեշտեք, որ ամուսնու կամ կնոջ հանդեպ բռնությունը տնական օրինակ է այն բանի, թե ինչպես են մարդիկ փորձում լուծել խնդիրները կործանարար եղանակներով: Նման բռնության ականատես եղած երեխաները հաճախ վատ են վերաբերում ուրիշներին և շարունակում են նույն կերպով, երբ իրենք են ամուսնանում:

- Ինչպե՞ս են փոխվում երեխաները, երբ տեսնում են ծնողներին, որոնք դժվարությունների հետ պայքարում են բարությամբ և համբերությամբ:

  Բացատրեք, որ երբ ծնողները սիրում են միմյանց և հասուն ձևով են դիմակայում դժվարություններին, իրենց զավակներին լավ սովորույթներ են ուսուցանում, որոնք կյանքի տևողություն են ունենում: Ծառայելով որպես Նախագահող Եպիսկոպոս, Եպիսկոպոս Ռոբերտ Դ. Հեյլսն ասել է. «Դա օգնում է երեխաներին տեսնել, որ լավ ծնողները կարող են տարբեր կարծիքներ ունենալ և որ այդ տարբերությունները կարելի է շտկել առանց ցնցումների, բղավելու կամ իրեր շպրտելու: Նրանք պետք է տեսնեն և զգան հանգիստ հաղորդակցություն, որի ժամանակ հարգվում են միմյանց հայացքները, որպեսզի իրենք նույնպես իմանան ինչպես հաղթահարել տարբերությունները իրենց կյանքում» (in Conference Report, Oct. 1993, 10; or *Ensign*, Nov. 1993, 9):

Դաս
5

Արձագանքել խնդիրներին դրական հաղորդակցման միջոցով

Նպատակ

Սովորեցնել մասնակիցներին կանխել և լուծել ամուսնական դժվարությունները սիրալիր հաղորդակցման միջոցով:

Նախապատրաստություն

1. Նախապատրաստվելով ուսուցանելուն աշխատեք հետևել «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքներին (այս ձեռնարկի էջեր ix–xi):
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը: Այդ վերնագրերը տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Որպես ձեր դասի նախապատրաստության մաս խորհեք այն եղանակների շուրջ, որոնց միջոցով կարող եք օգնել մասնակիցներին կիրառել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչը պետք է շեշտեք մասնակիցների կարիքները բավարարելու համար:

Դասի առաջարկվող ընթացք

Ցանկացած ամուսնական զույգ կարծիքների տարբերություններ կունենա:

Մասնակիցներին խնդրեք կարդալ Յոթանասունականներից Երեց Ջո Ջ. Քրիսչենսենի հետևյալ խոսքերը (*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջ 20):

«Երբեմն մենք լսում ենք. «Ինչո՞ւ: Մենք ամուսնացած ենք եղել հիսուն տարի և երբեք տարբեր կարծիքներ չենք ունեցել»: Եթե դա իսկապես այդպես է, ապա զույգերից մեկը իշխել է մյուսի վրա, կամ, ինչպես ինչ-որ մեկն է ասել, օտարական է ճշմարտության համար: Ցանկացած խելացի զույգ կարծիքների տարբերություն կունենա: Մեր խնդիրն է իմանալը, թե ինչպես լուծել այն: Դա լավ ամուսնությունն ավելի լավ դարձնելու գործընթացի մասն է» (in Conference Report, Apr. 1995, 86; or *Ensign*, May 1995, 65):

Բացատրեք, որ այս դասը քննարկում է այն որոշակի սկզբունքները, որոնք կարող են օգնել ամուսիններին կանխել և լուծել իրենց հարաբերությունների մեջ առաջ եկած խնդիրները:

Ամուսինները պետք է հիացմունքի արժանի հատկանիշներ գտնեն միմյանց մեջ:

Շեշտեք, որ երբ ամուսինները հիացմունքի արժանի հատկանիշներ են գտնում միմյանց մեջ, նրանք ավելի հեշտությամբ են կանխում խնդիրները: Նրանք նաև ի վիճակի են լինում միասին աշխատելու առաջ եկած դժվարությունները շտկելու ուղղությամբ: Կիսվեք հետևյալ պատմությամբ.

Մի կին շարունակ գնում էր իր եպիսկոպոսի մոտ իր ամուսնուց բողոքելու համար: Ի վերջո, եպիսկոպոսը նրան հարցրեց. «Ինչո՞ւ եք դուք ամուսնացել այս մարդու հետ, որին համարում եք այդքան անզգա և անտանելի»: Կինը մի պահ մտածեց և ասաց. «Դե, կարծում եմ, նա որոշ լավ հատկանիշներ ուներ, սակայն ես այժմ ոչ մեկը չեմ հիշում: Նա երևի

փոխվել է»: Եպիսկոպոսը կնոջը խնդրեց գնալ տուն և աղոթել, որպեսզի նրա սիրտը փափկեր և նա հիշեր այն հատկանիշները, որոնցով մի ժամանակ հիանում էր: Ժամանակի ընթացքում նա կարողացավ գտնել և կենտրոնանալ իր ամուսնու արժանիքների վրա, որոնք հիացնում էին իրեն: Դրանից առաջ նա այնքան տարված էր, տեսնելով միայն նրա սխալները, որ չէր նկատում նրա լավ հատկանիշները:

- Ինչպե՞ս եք դուք տեսնում մյուսների մեջ հիացմունքի արժանի հատկանիշներ գտնելու արժեքը: Ինչպե՞ս կարող է միմյանց մեջ հիացմունքի արժանի հատկանիշներ գտնելը օգնել ամուսիններին ամրացնել իրենց ամուսնությունը:

Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ թեև ամեն մարդ առանձնահատուկ է, մենք բոլորս Աստծո զավակներն ենք: Մասնակիցներից մեկին հրավիրեք կարդալ հետևյալ մեջբերումը «Ընտանիք՝ հայտարարություն աշխարհին» հռչակագրից (այս ձեռնարկի էջ viii և էջ iv *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցում*:

«Բոլոր մարդկային էակները՝ տղամարդիկ և կանայք, ստեղծված են Աստծո պատկերով: Յուրաքանչյուրը երկնային ծնողների սիրված հոգևոր որդին կամ դուստրն է, և այդպիսին լինելով, ունի աստվածային էություն և ճակատագիր»:

- Ինչպե՞ս կարող է այս ճշմարտությունը հիշելը օգնել ամուսիններին միմյանց հասկանալու իրենց ջանքերում:

  Բացատրեք, որ ամուսիններն աշխատում են տեսնել միմյանց մեջ այն ամենը, ինչը գեղեցիկ և աստվածային է, նրանք ավելի մեծ ուրախություն են գտնում, երբ ընկերակցում են միմյանց և ավելի լավ են իրագործում իրենց աստվածային ներուժը:

  Ծառայելով Տասներկու Առաքյալների Քվորումում Երեց Գորդոն Բ. Հինքլին խոսել է այն «հարգանքի մասին, որի միջոցով կողակիցը դիտվում է որպես երկրի ամենաարժեքավոր ընկերը»: Նա ասել է. «Ամուսնության մեջ ընկերությունը միտում ունի դառնալու սովորական, անգամ ձանձրալի: Ես չգիտեմ ավելի որոշակի ճանապարհ, որով այն կարելի է պահել կենդանի և ոգեշնչող, քան այն, որ տղամարդը ժամանակ առ ժամանակ հիշի այն փաստը, որ իր կողքին գտնվող օգնական կողակիցը Աստծո դուստրն է, և ներգրավված է արարման մեծ ընթացքի մեջ, որն է՝ Նրա հավերժական նպատակներն իրականացնելը: Ես չգիտեմ կնոջ մեջ իր ամուսնու հանդեպ սերը միշտ շողալու ավելի արդյունավետ եղանակ, քան գտնելը և շեշտելը աստվածային այն հատկանիշները, որոնք մեր Հոր յուրաքանչյուր որդու մասն են, և որոնք կարող են կենդանի պահվել, երբ առկա է հարգանքը, հիացմունքը և խրախուսանքը: Նման գործողությունները կզարգացնեն միմյանց հանդեպ գնահատում, որը մշտապես հատուցող կլինի» (in Conference Report, Apr. 1971, 81–82; or *Ensign*, June 1971, 71–72):

Դրական հաղորդակցումը օգնում է կանխել և լուծել խնդիրները:

Բացատրեք, որ միմյանց մեջ հիացմունքի արժանի հատկանիշներ գտնելուց բացի, ամուսինները պետք է աշխատեն լավ հաղորդակցվել միմյանց հետ: Հաղորդակցումը շատ կարևոր է սեր և միասնություն կառուցելու գործում, ինչպես նաև առաջ եկած խնդիրները շտկելու համար:

Գրատախտակին գրեք հետևյալ սկզբունքները.

Լսել միմյանց:
Քննարկել խնդիրները բացեիբաց և հանգիստ ձևով:
Հաղորդակցվել սիրալիր և դրական ձևով:

Բացատրեք, որ այս սկզբունքները կարող են օգնել ամուսնական զույգերին բարելավել իրենց հաղորդակցումը: Օգտվեք հետևյալ նյութից յուրաքանչյուր սկզբունքի շուրջ քննարկում ծավալելու համար.

Լսել միմյանց:

Կիսվեք Տասներկու Առաքյալների Քվորումի անդամ Երեց Ռասսել Մ. Նելսոնի հետևյալ խորհրդով.

«Ամուսիններ՛ը, սովորեք լսել. և լսեք, որ սովորեք միմյանցից: . . . Խոսելու համար ժամանակ տրամադրելը կարևոր է, որպեսզի հաղորդակցման ուղիները գործուն լինեն: Եթե ամուսնությունը կյանքի առաջնային հարաբերությունն է, ապա այն առաջնային ժամանակի է արժանի: Սակայն ավելի քիչ կարևոր գործերին է հաճախ առաջնահերթություն տրվում, թանկարժեք գործընկերոջը լսելուն միայն ժամանակի մնացորդները թողնելով» (in Conference Report, Apr. 1991, 28; or *Ensign*, May 1991, 23):

- Ի՞նչ օգուտ կարող են ստանալ ամուսինները, եթե ուշադիր և սիրով լսեն միմյանց: (Պատասխանները կարող են ներառել ստորև նշվածները:)

  ա. Նրանք ավելի շատ են սովորում միմյանց ճշմարիտ զգացումների և ցանկությունների մասին:
  բ. Նրանք փորձում են հասկանալ դատելուց կամ խորհուրդ տալուց առաջ:
  գ. Յուրաքանչյուրը կարող է իրեն գնահատված և սիրված զգալ:
  դ. Յուրաքանչյուրը ավելի քիչ է պաշտպանողական դիրք գրավում և ավելի բաց է հաղորդակցվում:

- Ի՞նչը կարող է խանգարել զույգերին իսկապես լսել միմյանց: (Պատասխանները կարող են ներառել զբաղվածությունը, լսելուն ժամանակ չհատկացնելը և անտարբերությունը միմյանց պատասխանատվությունների հանդեպ:)

- Ի՞նչ կարող են անել ամուսնական զույգերը ավելի լավ միյանց լսելու համար: (Բացի մասնակիցների պատասխաններից, կիսվեք ստորև նշված մտքերով:)

  ա. Ժամանակ գտեք միասին խոսելու համար: Վերացրեք բոլոր խանգարող հանգամանքները, ողջ ուշադրությունը դարձնելով միմյանց:
  բ. Լսեք, որ հասկանաք: Մի ընդհատեք խոսացողին: Անհրաժեշտության դեպքում հարցրեք. «Կարո՞ղ ես ավելի շատ պատմել այս մասին» կամ «Ի՞նչ էիր զգում, երբ դա տեղի ունեցավ», կամ «Ես վստահ չեմ, որ հասկանում եմ քեզ: Դու ասում ես, որ . . . »:
  գ. Խուսափեք զայրանալուց կամ վիրավորվելուց: Հիշեք, որ շատ դեպքերում ավելի, քան մի կարծիք կարող է ճիշտ լինել:

Քննարկեք խնդիրները բացեիբաց և հանգիստ ձևով:

- Ինչո՞ւ է կարևոր, որպեսզի ամուսինները բաց խոսեն միմյանց հետ այն խնդիրների մասին, որոնք առաջ են գալիս ամուսնության ընթացքում:

Շեշտեք, որ խնդիրների շուրջ քննարկումները պետք է տարվեն հարգալից ձևով, առանց բարձրաձայն վիճարկումների կամ հակառակությունների: Տասներկու Առաքյալների Քվորումում ծառայելիս Երեց Գորդոն Բ. Հինքլին սովորեցրել է.

«Մենք հազվադեպ կարող ենք խնդիր ունենալ, երբ հանգիստ ենք խոսում: Միայն այն ժամանակ, երբ մենք բարձրացնում ենք մեր ձայնը, կայծեր են թռչում և փոքրիկ բլուրները դառնում են հակառակության մեծ սարեր: . . . Երկնքի ձայնը մեղմ հանդարտ ձայն է, նմանապես, տան խաղաղության ձայնը հանգիստ ձայն է» (in Conference Report, Apr. 1971, 82; or *Ensign,* June 1971, 72):

Նախագահ Դեյվիդ Օ. Մակքեյն ասել է. «Թող ամուսինները երբեք իրար հետ չխոսեն բարձր տոնով, միայն եթե տանը հրդեհ չի» (*Stepping Stones to an Abundant Life,* comp. Llewelyn R. McKay [1971], 294):

Հաղորդակցվեք սիրալիր և դրական ձևով:

- Ինչպե՞ս է ազդում ամուսնության վրա գնահատանքի, աջակցության և մտերմության արտահայտումը: Ինչպե՞ս է ազդում ամուսնության վրա բացասական հաղորդակցումը՝ քննադատությունը, փնթփնթոցը և սխալներ փնտրելը:

  Մասնակիցներին խնդրեք կարդալ Երեց Ջո Ջ. Քրիսչենսենի հետևյալ խորհուրդը (*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջ 19):

  «Խուսափեք անվերջ բողոքելուց: Շատ մի՛ քննադատեք մեկդ մյուսի սխալները: Ընդունեք, որ մեզանից ոչ ոք կատարյալ չէ: Մենք բոլորս երկար ճանապարհ ունենք անցնելու, որպեսզի Քրիստոսանման դառնանք, ինչպես մեր ղեկավարներն են մեզ կոչ անում:

  Անվերջ բողոքելը, ինչպես այն կոչում է Նախագահ Սպենսեր Վ. Քիմբալը, կարող է քայքայել գրեթե ցանկացած ամուսնություն: Ընդհանուր առմամբ մենք բոլորս տեղյակ ենք մեր սեփական թերություններից, և կարիք չունենք հաճախակի հիշեցումների: Շատ քչերն են փոխվում շարունակ քննադատության կամ փնթփնթոցի արդյունքում: Եթե մենք զգույշ չլինենք, ապա այն, ինչ մենք առաջարկում ենք որպես *կառուցողական* քննադատություն, իրականում կարող է *քայքայող* լինել» (տե՛ս Conference Report, Apr. 1995, 85; or *Ensign,* May 1995, 64–65; տե՛ս նաև Spencer W. Kimball, "Marriage and Divorce," *1976 Devotional Speeches of the Year* [1977], 148):

- Ի՞նչը կարող է լինել անընդհատ բողոքելու կամ քննադատելու արդյունքը:

- Քննադատելու ձևերից է մեկ մարդու թերությունները մյուսի ուժեղ կողմերի հետ համեմատելը: Ինչպե՞ս սա կարող է ազդել ամուսնության վրա:

- Ի՞նչպիսի փորձ եք դուք ունեցել, որը ցույց է տալիս ուրիշներին գովելու և քննադատելու արժեքը, ոչ թե անընդհատ նրանց քննադատելը: Ինչպե՞ս կարող են դրական արտահայտությունները ամրացնել ամուսնությունները:

  Մի կին բացատրեց, որ իր ամուսինը հաճախ իրեն գովում է որպես կին և տնային տնտեսուհի իր տաղանդների համար, ոչ թե միայն այն ժամանակ, երբ իրենք տանն են, այլ նաև, երբ ընկերների հետ են: Նա երբեք չի նշում նրա թերությունները: Դրա փոխարեն նա կենտրոնանում է նրա ուժեղ կողմերի վրա: Նա ասում է, որ ամուսնու խոսքերը իրեն բարելավվելու հույս և ցանկություն են պարգևում:

Եզրափակում

Կիսվեք Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Մերվին Ջ. Էշտոնի հետևյալ խորհրդով.

«Ընտանեկան քննարկումների մեջ տարբերությունները պետք է չանտեսվեն, այլ պետք է հանգիստ կշռադատվեն և գնահատվեն: Մեկի տեսակետը կամ կարծիքը սովորաբար այդքան կարևոր չէ, որքան առողջ և տևական հարաբերությունները: Քննարկման ժամանակ քաղաքավարի և հարգանքով լսելու և պատասխանելու ունակությունը ճիշտ երկխոսության հիմքն է: . . . Շատ կարևոր է իմանալ ինչպես չհամաձայնվել մեկ ուրիշի տեսակետի հետ առանց անհամաձայնություն ստեղծելու» (in Conference Report, Apr. 1976, 79; or *Ensign*, May 1976, 52):

Համառոտ վերանայեք ձեր քննարկած սկզբունքները: Մասնակիցներին խրախուսեք կիրառել այդ սկզբունքները իրենց կյանքում: Սուրբ Հոգու հուշումով բերեք ձեր վկայությունը:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր18–20-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջակության, և (2) կարդալով Երեց Ջո Ջ. Քրիսչենսենի «Ամուսնությունը և Երջանկության Մեծ Ծրագիրը» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները միասին կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Ամրացնել ամուսնությունը հավատքի և աղոթքի միջոցով

Դաս
6

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին հասկանալ և միասին աշխատել ստանալու համար այն օրհնությունները, որոնք գալիս են, երբ ամուսնական զույգերը միասին հավատք են գործադրում Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ և միասին աղոթում են:

Նախապատրաստություն

1. Վերանայեք «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի ix–xi էջերը): Ճանապարհներ գտեք օգտագործելու համար այս սկզբունքները ուսուցանելուն նախապատրաստվելիս:
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը: Այդ վերնագրերը տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Որպես ձեր նախապատրաստության մաս շաբաթվա ընթացքում խորհեք այս վարդապետությունների և սկզբունքների շուրջ, փնտրելով Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչը պետք է շեշտեք մասնակիցների կարիքները բավարարելու համար:

Դասի առաջարկվող ընթացք

Ամուսիններն ու կանայք պետք է միասին աշխատեն, որպեսզի ավելացնեն Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ իրենց հավատքը:

Կիսվեք Առաջին Նախագահության Նախագահ Ջեյմս Է. Ֆաուստի հետևյալ պատմությամբ.

«Երեց Օրին Վուրհեյսը . . . բարձրահասակ, գեղեցիկ ու տպավորիչ երիտասարդ էր, որ ծառայել էր Արգենտինայի Բուենոս Այրեսի Հարավային Միսիայում: Մի երեկո, իր միսիայի 11-րդ ամսում, Երեց Վուրհեյսի ու նրա զուգընկերոջ վրա հարձակվեցին կողոպտիչները: Անմիտ բռնության արդյունքում նրանցից մեկը կրակեց Երեց Վուրհեյսի գլխին: . .

Երեց Վուրհեյսը դեռ գրեթե լիովին անդամալույծ է և չի կարողանում խոսել, սակայն նա հիանալի հոգի ունի և կարող է պատասխանել հարցերին ձեռքի շարժումներով: Նա դեռ կրում է իր միսիոներական կրծքանշանը: Նրա ծնողները չեն հարցնում. «Ինչո՞ւ սա պատահեց մեր ազնիվ որդու հետ, որը ծառայում էր իր կոչման մեջ Վարդապետին»: Ոչ ոք չունի որոշակի պատասխան, բացի մի գուցե այն հազամանքներից, երբ իրականացվում են բարձրագույն նպատակները: Մենք պետք է քայլենք հավատքով» (in Conference Report, Oct. 1999, 73; or *Ensign*, Nov. 1999, 59–60):

Կարդացեք Եբրայեցիս ԺԱ.1 և Ալմա 32.21 մասնակիցների հետ: Շեշտեք, որ Եբրայեցիս ԺԱ.1 Ջոզեֆ Սմիթի թարգմանությունը տրվում է տողատակի 1*բ* ծանոթագրության մեջ, և ասում է, որ «հավատքը հուսացած բաների *հավաստիացումն է*»:

- Ըստ այդ տողերի, ո՞րն է հավատքի սահմանումը:
- Ինչպիսի՞ իրավիճակներ կան, որոնք պահանջում են, որ ամուսնական զույգերը «քայլեն հավատքով», ինչպես ասում էր Նախագահ Ֆաուստը:

Կարող եք մասնակիցներին խնդրել կիսվել իրենց կյանքից օրինակներով: Պատասխանները կարող են ներառել վատ առողջությունը, անպտղությունը, տարիքը, հաշմանդամ երեխաները, սիրելի մարդկանց մահը, ֆինանսական խնդիրները և բնական աղետները: Շեշտեք, որ մեր կյանքում դժվարություններ կարող են առաջանալ անգամ, երբ մենք աշխատում են արդարակյաց ապրել:

Մասնակիցների հետ կարդացեք Մորոնի 7:32–33: Շեշտեք, որ մեր հավատքը պետք է կենտրոնացած լինի Հիսուս Քրիստոսի շուրջ: Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ռիչարդ Գ. Սքոթը բացատրել է, որ երբ մենք գործածում ենք Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ մեր հավատքը, մենք ամրանում ենք խնդիրների հանդիպելիս.

«Տերը աստվածային զորությամբ հանգստություն կպարգևի, եթե դուք փնտրեք այն հնազանդությամբ և *Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ հավատքով*: . . . Ոչ ոք չի կարող ձեզ օգնել, եթե ձեր կողմից հավատք և ջանք չլինի: Ձեր անձնական աճը պահանջում է դա: Մի փնտրեք կյանք, որն ըստ էության զատ կլինի անհարմարություններից, ցավից, ճնշումից, խնդիրներից, կամ վշտից, քանզի դրանք են սիրող Հոր գործիքները, որոնցով նա խթանում է մեր անձնական աճն ու հասկացողությունը: Ինչպես սուրբ գրություններն են շարունակ ասում՝ դուք օգնություն կստանաք, եթե *Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ հավատք* գործադրեք: Այդ հավատքը արտահայտվում է Նրա մարգարեների և Նրա սուրբ գրությունների միջոցով Նրա խոստումներին ապավինելու պատրաստակամությամբ» (in Conference Report, Apr. 1994, 8; or *Ensign*, May 1994, 8):

Շեշտեք, որ ամուսինները պետք է միասին աշխատեն, որպեսզի կենտրոնացնեն իրենց կյանքը Փրկչի շուրջ: Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդն ասել է.

«Դուք ունակություն, ապահովություն և անվտանգությո՞ւն եք ցանկանում . . . ամուսնական կյանքում և հավերժության մեջ: Եղեք Հիսուսի ճշմարիտ աշակերտը: Եղեք անկեղծ, նվիրված, խոսքով ու գործով Վերջին Օրերի Սուրբ: Հավատացեք, որ ձեր հավատքը *ամեն ինչով* կապված է ձեր սիրո հետ, որովհետև այդպես է: . . . Հիսուս Քրիստոսը՝ Աշխարհի Լույսը, միակ լամպն է, որով դուք կարող եք հաջողությամբ տեսնել սիրո և երջանկության ճանապարհը ձեր *և* ձեր սիրած մարդու համար» (*“How Do I Love Thee?”* [Brigham Young University devotional address, 15 Feb. 2000], 6):

- Ինչպե՞ս է Փրկչի հանդեպ ավելի խորը հավատքն օգնում ամուսիններին ամրացնել միմյանց հետ իրենց հարաբերությունները: (Պատասխանները կարող են ներառել.)

  ա. Նրանք դառնում են ավելի Քրիստոսանման միմյանց հանդեպ իրենց վերաբերմունքի մեջ: Նրանք դառնում են ավելի սիրող, օգտակար, մեղմ, համբերատար և պատրաստ միմյանց լսելու:

  բ. Նրանք դառնում են ավելի խոնարհ և պատրաստ ապաշխարելու և հետևելու Փրկչի ուսմունքներին: Որքան շատ պատրաստ լինի ամուսինը կամ կինը ապաշխարելու և դառնալու Փրկչի նման, այնքան ավելի ներդաշնակ կլինի ամուսնական կյանքը:

- Ինչպե՞ս կարող են ամուսնական զույգերը աշխատել միասին Փրկչի հանդեպ իրենց հավատքը մեծացնելու համար: (Մասնակիցներին հրավիրեք կիսվել իրենց փորձով, որը թույլ է տվել նրանց մեծացնել Փրկչի հանդեպ իրենց հավատքը: Ի լրումն մասնակիցների պատասխանները հայցելուն, մտածեք ստորև տրված սկզբունքներով կիսվելու մասին:)

  ա. Հնազանդվեք ավետարանի օրենքներին և արարողություններին: (Կիսվեք Եպիսկոպոս Ռոբերտ Դ. Հեյլսի հետևյալ մեջբերումով, որն արվել է, երբ նա ծառայում էր որպես Նախագահող Եպիսկոպոս. «Ավետարանի օրենքներին և արարողություններին հնազանդվելը էական է Տեր Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ հավատք ձեռք բերելու համար» [in Conference Report, Apr. 1990, 52; or *Ensign*, May 1990, 39]):

բ. Միասին ուսումնասիրեք սուրբ գրությունները: (Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Հելաման 15.7–8:)
գ. Ապավինեք Տիրոջը: (Մասնակիցների հետ կարդացեք Առակաց Գ.5–6: Ծեշտեք, որ երբ զույգերը խնդիրների են հանդիպում, նրանք կարող են ավելի մեծ եռանդով փնտրել Տիրոջը, դարձնելով իրենց հավատքը իրենց առօրյա կյանքի ավելի մեծ մասը:)

Ամուսինները օրհնվում են, երբ միասին աղոթում են:

- Ի՞նչ օրհնություններ են ստանում ամուսինները, երբ կանոնավոր կերպով ծնկի են իջնում աղոթքով: (Մասնակիցներին խրախուսեք կիսվել այս հարցին վերաբերող իրենց փորձով: Ի լրումն, կարդացեք հետևյալ օրինակներում տրված մեկ կամ երկու մեջբերումները:)

  Տասներկու Առաքյալների Քվորումում ծառայելիս Երեց Գորդոն Բ. Հինքլին խորհուրդ է տվել.

  «Ես չգիտեմ ոչ մի այլ գործողություն, որը կարող է այդքան արդյունավետ ազդեցություն գործել ձեր կյանքում, քան միասին ծնկի իջնելու սովորույթը, երբ սկսում և ավարտում եք ամեն օրը: Ինչ-որ կերպ փոքր փոթորիկները, որոնք կարծես ազդում են բոլոր ամուսնությունների վրա, անհետանում են, երբ, ծնկի իջնելով Տիրոջ առաջ, դուք շնորհակալություն եք հայտնում նրան մեկդ մյուսի համար, մեկդ մյուսի ներկայությամբ, ապա միասին նրա օրհնությունները բերում ձեր կյանք, ձեր տուն, ձեր սիրելիներին և ձեր երազանքներին:

  Այդ ժամանակ Աստված կլինի ձեր գործընկերը և նրա հետ ձեր ամենօրյա զրույցները խաղաղություն կպարգևեն ձեր սրտերին և ուրախություն կբերեն ձեր կյանքը, որոնք ոչ մի այլ աղբյուրից ստանալ հնարավոր չէ: Ձեր ընկերությունը կքաղցրանա տարիների ընթացքում, ձեր սերը կամրանա: Մեկդ մյուսին գնահատելը կաճի» (in Conference Report, Apr. 1971, 83; or *Ensign,* June 1971, 72):

  Մի ամուսին ասաց, որ իր կնոջ աղոթքները ոգեշնչում են իրեն լինել ավելի լավ ամուսին և հայր: Երբ նա իր կնոջ կողքին, բռնելով նրա ձեռքը, ծնկի է իջնում աղոթքով, նա լսում է, ինչպես է կինը խնդրում Երկնային Հորը իր սրտի մտահոգությունների վերաբերյալ: Նրա հանդեպ իր սերն աճում է, որովհետև նա գիտի, որ կնոջ սիրտը մաքուր է և մղումները՝ անկեղծ: Նա գիտի, որ երբ կինը խոսում է Երկնային Հոր հետ, նա իրոք ցանկանում է արդարությամբ ծառայել Նրան :

  Մեկ այլ ընտանիքում ամուսինը տառապում էր երկարատև ֆիզիկական հիվանդությունից: Ամեն երեկո, երբ նա և կինը պատրաստվում էին քնելու, նրանք շնորհակալություն էին հայտնում Երկնային Հորն իրենց օրհնությունների համար և հայցում Նրա առաջնորդությունը իրենց չնչին եկամտով չորս զավակներին մեծացնելու հարցում: Տարիներ անց, երբ ամուսինը ի վիճակի եղավ աշխատելու, նրանց հարցրեցին, թե ինչպես կարողացան գոյատևել այդ դժվար ժամանակներին: Նրանք վկայեցին, որ միասին աշխատելն ու աղոթելը օգնեց դա անել: Նրանց անկեղծ աղոթքները պատասխանվեցին բազմաթիվ օրհնություններով, ներառյալ այն հույսը, որը ստացան Հոգու հանգստացնող ազդեցության միջոցով:

- Ինչպե՞ս կարող է միասին աղոթելն օգնել ամուսիններին լուծել իրենց հարաբերություններում տեղ գտած խնդիրները: (Երբ մասնակիցները քննարկեն այս հարցը, շեշտեք, որ երբ ամուսինները միմյանց մեջ հակառակություն են զգում, նրանք երբեմն դադարում են միասին աղոթելուց: Սակայն, միասին աղոթելը զորեղ գործիք է նման խնդիները հաղթահարելու համար:)

Նախագահ Թոմաս Ս. Մոնսոնը Առաջին Նախագահությունից պատմում է այն օրվա մասին, երբ իր կնոջ՝ Ֆրենսիսի հետ, կնքվեց Սոլթ Լեյքի Տաճարում: Բենջամին Բոուրինգը, որն իրականացրեց այդ ծիսակատարությունը, նրանց հետևյալ խորհուրդը տվեց. «Թույլ տվեք նորապսակներին մի բանաձև առաջարկել, որի կիրառման դեպքում ձեր ունեցած տարաձայնությունները մեկ օրից ավելի չեն տևի: Ամեն երեկո ծնկի իջեք ձեր անկողնու կողքին: Մի երեկո, Եղբայր Մոնսոն, դուք ասեք աղոթքը, բարձրաձայն, ծնկաչոք: Հաջորդ երեկո դուք, Քույր Մոնսոն, ասեք աղոթքը, բարձրաձայն, ծնկաչոք: Ես կարող եմ ձեզ հավաստիացնել, որ ցանկացած անհամաձայնություն, որը ծագել է օրվա ընթացքում, կանհետանա, երբ աղոթեք: Դուք պարզապես չեք կարող միասին աղոթել և միաժամանակ չպահպանել այն լավագույն զգացումները, որ տածում եք միմյանց հանդեպ» (in Conference Report, Oct. 1988, 81; or *Ensign*, Nov. 1988, 70):

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Դեյվիդ Բ. Հեյթն ասել է. «Եթե, որպես ամուսիններ, դուք լուրջ տարաձայնություններ ունեք կամ եթե զգում եք, որ լարվածություն է աճում ձեր ամուսնության մեջ, դուք պետք է խոնարհաբար ծնկի իջնեք միասին և խնդրեք Աստծուն, մեր Հորը, անկեղծ սրտով և ճշմարիտ մտադրությամբ, որպեսզի նա հեռացնի ձեր հարաբերությունների վրա իջած խավարը, որպեսզի դուք ստանաք անհրաժեշտ լույսը, տեսնեք ձեր սխալները, ապաշխարեք ձեր մեղքերը, ներեք միմյանց, և ընդունեք մեկդ մյուսին, ինչպես արել եք սկզբում: Ես ամենայն լրջությամբ ձեզ հավատացնում եմ, որ Աստված ապրում է և կպատասխանի ձեր խոնարհ աղոթքներին» (in Conference Report, Apr. 1984, 17; or *Ensign*, May 1984, 14):

Ամուսնացած մասնակիցներին խնդրեք մտքում գնահատել իրենց ամուսինների հետ աղոթելուն ուղղված իրենց ջանքերը: Շեշտեք, որ այն տներում, որտեղ միայն մեկ ծնող կա, անձնական աղոթքը տուն է բերում Աստծո օրհնությունները:

Եզրափակում

Շեշտեք, որ երբ ամուսինները միասին աշխատում են գործածել հավատք Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ և աղոթել, նրանք ավելի մեծ երջանկություն, միասնություն և իրենց խնդիրներին դիմակայելու ունակություն են ստանում:

Սուրբ Հոգու հուշումով վկայեք դասի ժամանակ քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 21–24-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջակության, և (2) կարդալով Երեց Ռիչարդ Գ. Սքոթի «Ուրախություն գտնել կյանքում» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ հաջորդ դասին իրենց հետ բերեն իրենց ուսումնական ուղեցույցները:

Ներման բուժող զորությունը

Դաս
7

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին զգալ այն խաղաղությունը, որը գալիս է նրանց, ովքեր ներում են միմյանց, և խրախուսել մասնակիցներին իրենց տներում սնուցել ներման ոգին:

Նախապատրաստություն

1. Վերանայեք «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի ix–xi էջերը): Ճանապարհներ գտեք օգտագործելու համար այս սկզբունքները ուսուցանելուն նախապատրաստվելիս:
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը: Այդ վերնագրերը տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Որպես ձեր նախապատարստության մաս շաբաթվա ընթացքում խորհեք այս վարդապետությունների և սկզբունքների մասին, փնտրելով Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչպես պետք է բավարարեք մասնակիցների կարիքները:
3. Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ հաջորդ դասին իրենց հետ բերեն *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* իրենց օրինակները: Դասի ընթացքում այն նրանց շատ օգտակար կլինի:

Ուշադրություն. Այս դասը ուսուցանելիս հատկապես զգայուն եղեք առանձին մասնակիցների իրավիճակներին: Եթե մասնակիցները հարցեր են տալիս ներում ստանալու կամ ուրիշին ներելու վերաբերյալ կապված ընտանեկան լուրջ խնդիրների հետ, ինչպիսիք են՝ բռնությունը կամ անհավատարմությունը, զգուշորեն նրանց խրախուսեք առանձին խոսել եպիսկոպոսի հետ:

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Ամուսինների միջև գոյություն ունեցող ներման զգացումը օգնում է խաղաղության հասնել և պարգևում է վստահության ու ապահովության զգացում:

Կարդացեք Յոթանասունական Երեց Հյու Վ. Փիննոքի պատմած հետևյալ պատմությունը.

«Մի զույգ . . . բավականին ուշ ամուսնացավ: Կինը նախկինում ամուսնացած էր եղել, բայց ամուսնու համար դա առաջին ամուսնությունն էր: Ամուսնական առաջին հաճելի ամիսներից հետո, լուրջ անհամաձայնություն ծագեց, որն այնպես վիրավորեց ամուսնուն, որ նա չէր կարողանում կատարել իր առօրյա գործերը:

Երբ նա խորհեց այդ հակառակության ազդեցության մասին, նա դադարեց վերլուծել խնդիրը և հասկացավ, որ խնդրի առնվազն մեկ մասը իրենն էր: Նա մոտեցավ իր կնոջը և մի քանի անգամ կմկմալով ասաց. «Կներես, սիրելի»: Կինը արտասվեց, խոստովանելով, որ խնդրի մեծ մասը իրենն էր, և ներողություն խնդրեց: Երբ նրանք գրկախառնվեցին, նա խոստովանեց, որ իր կյանքում երբեք չէին օգտագործվել ներողության այդ բառերը, և այժմ նա գիտեր, որ իր ապագա ցանկացած խնդիր կարելի էր հաղթահարել: Նա իրեն ավելի ապահով էր զգում, որովհետև գիտեր, որ երկուսն էլ կարող են ասել. «Ներողություն», «Ես ներում եմ»» (“Making a Marriage Work,” *Ensign*, Sept. 1981, 36–37):

Համեմատեք այս պատմությունը Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի այն հարցազրույցի հետ, որը տեղ էր ունեցել ամուսնական խնդիրներ ունեցող ամուսինների հետ (էջ 26 *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույց*).

«Ես հիշում եմ, որ երկար լսում էի իմ դիմաց նստած: Նրանց մեջ դառնություն կար: Ես գիտեի, որ կար ժամանակ, երբ նրանց սերը խորն էր և ճշմարիտ: Սակայն, ամեն մեկը մյուսի սխալների մասին խոսելու սովորույթ էր զարգացրել: Չցանկանալով ներել այն սխալները, որ մենք բոլորս էլ կատարում ենք, և չցանկանալով մոռանալ դրանք և համբերատարությամբ ապրել դրանցից վեր, նրանք այնքան էին կշտամբել միմյանց, որ ժամանակին եղած սերը ջնջվել էր: Այն վեր էր ածվել մոխիրների, հասնելով այսպես կոչված «ոչ ոքի մեղքով» ապահարզանի: Այժմ կար միայն միայնակություն և մեղադրանք: Ես բավարարված եմ, որ կար մի փոքր ապաշխարություն և ներում, որ նրանք դեռ կարող էին միասին լինել, վայելելով ընկերակցությունը, որն այդքան առատորեն օրհնել էր նրանց անցած տարիները» (“Of You It Is Required to Forgive,” *Ensign*, June 1991, 4):

- Ի՞նչ մենք կարող ենք սովորել այս երկու օրինակներից:

Բացատրեք, որ այս դասը ներում խնդրելու անհրաժեշտության և ուրիշին ներելու կարևորության մասին է: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգը շատ խնդիրներ կարող է հաղթահարել, եթե ձգտի ունենալ ներման զգացումը իրենց ամուսնության մեջ: Այդպես վարվելով նրանք կսովորեն այն ճշմարտությունը, որը Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին խոստանում է նրանց, ովքեր ներում են միմյանց. «Ձեր սիրտ կներխուժի խաղաղություն, որն այլապես հնարավոր չէր ձեռք բերել» (*Ensign*, June 1991, 5):

Ամուսինները պետք է հայցեն միմյանց ներողամտությունը իրենց թերությունների համար և անկեղծ ջանքեր գործադրեն բարելավելու համար:

- Ինչո՞ւ է կարևոր, որ ամուսիններն ասեն. «Ներողություն», և միմյանց ներողամտությունը հայցեն իրենց թերությունների համար:
- Ինչո՞ւ է երբեմն դժվար ներողություն խնդրել: (Եսասիրությունն ու հպարտությունը կարող են խանգարել դա անել կամ երբեմն մեր խնդիրների համար մենք մեղադրում ենք ուրիշներին:)
- Ինչպե՞ս մենք կարող ենք ուժ գտնել ուրիշների ներողամտությունը հայցելու համար:

Շեշտեք, որ երբ մենք հայցում ենք ուրիշի ներողամտությունը, կարևոր է անկեղծ ջանքեր գործադրել փոխվելու համար, և, եթե անհրաժեշտ է, ապաշխարել մեր մեղքերից: Բավական չէ միայն զղջում արտահայտել մեր արածների համար, մենք պետք է արժանի լինենք մյուսների և Տիրոջ ներողամտությանը:

- Ինչո՞ւ է վտանգավոր ներողամտություն հայցել առանց բարելավելու ջանքեր գործադրելու:

Դասի այս բաժինը ավարտելով մտածեք հետևյալ իրական պատմություններով կիսվելու մասին.

Մի երեկո կնոջ և ընկերների հետ ժամանակ անցկացնելուց հետո ամուսինը նկատեց, որ կինը ոչ սովորականի պես լուռ է: Նա հարցրեց, թե արդյոք բան է պատահել, և կինը բացատրեց, որ այդ երեկո մի քանի անգամ ամոթի և վիրավորանքի զգացում է ապրել, երբ ամուսինը պատմություններ էր պատմում, որոնք ուղղված էին իրեն՝ կնոջը: Սկզբում նա պաշտպանվում էր, ասելով, որ կատակում էր, որ միայն ցանկանում էր, որ բոլորը ուրախ ժամանակ անցկացնեին, և որ կինը չափազանցնում է: Ինչևէ, երբ նրանք խոսեցին, նա հասկացավ, որ իսկապես վիրավորել է կնոջ զգացմունքները: Նա շատ էր զղջում, հասկանալով, որ այդ թեթևամիտ վերաբերմունքով մի քանի անգամ նեղացրել է իր կնոջը: Նա ներողություն խնդրեց և խոստացավ, որ այլևս երբեք այդպես չի վարվի: Նա պահեց

իր խստումը: Այդ պահից ի վեր նա ճանապարհներ էր փնտրում, որպեսզի անկեղծորեն գովեր կնոջն ուրիշների ներկայությամբ:

Մի ամուսին և հայր, որը տարվել է պոռնոգրաֆիայով դեռահաս տարիներից, չէր դադարեցնում այդ հակումը: Նա հուսահատված էր, որովհետև չգիտեր, ինչպես փոխվեր: Ի վերջո, նա անկեղծ աղոթեց օգնության համար, խոնարհեցրեց իրեն և սկսեց ուսումնասիրել Փրկչի կյանքն ու ուսմունքները: Երբ նա սկսեց ավելի շատ հասկանալ այն օրհնություններից, որոնք տրվում են Փրկչի Քավության շնորհիվ, հասկացավ, որ հնարավոր էր փոխել իր պահվածքը: Նա տեսնում էր, որ իր հակումը կործանում էր իրեն և իր ամուսնությունն ու ընտանիքը: Հիսուս Քրիստոսի առաքելության մասին իր նոր հասկացողության շնորհիվ նա կարողացավ կատարել պահանջվող փոփոխությունները և փրկել իր ամուսնությունը:

Կիսվեք Երեց Սպենսեր Վ. Քիմբալի հետևյալ խոսքերով, երբ նա ծառայում էր Տասներկու Առաքյալների Քվորումում.

«Յուրաքանչյուր ներման համար գոյություն ունի պայման: Վիրակապը պետք է այնքան մեծ լինի, որքան որ մեծ է վերքը: Ծոմը, աղոթքները, հնազանդությունը պետք է լինեն հավասար կամ ավելի մեծ, քան մեղքը: Պետք է լինի կոտրված սիրտ ու փշրված հոգի: Պետք է լինեն «քուրձ ու մոխիր»: Պետք է լինեն արցունքներ և սրտի անկեղծ փոփոխություն: Պետք է լինի մեղքի ընդունում, չարից հեռացում, մեղքի խոստովանություն Տիրոջ կողմից պատշաճ նշանակված իշխանություններին: Պետք է լինի վերականգնում և արագության, ուղղության և նպատակակետի հաստատված, վճռական փոփոխություն: Պայմանները պետք է վերահսկվեն, իսկ ընկերությունը ուղղվի կամ փոխվի: Պետք է լինի հագուստների լվացում, որպեսզի դրանք սպիտակ դառնան, և պետք է լինի նոր սրբագործում և նվիրում Աստծո բոլոր օրենքներին: Կարճ ասած, պետք է լինի "ես»-ի, մեղքի և աշխարհի հաղթահարում» (*The Miracle of Forgiveness* [1969], 353):

Ամուսինները պետք է աշխատեն ներել միմյանց:

Նշեք, որ մեր մեղքերի և սխալների համար ներում փնտրելուց բացի մենք ինքներս պետք է ներողամիտ լինենք: Երբեմն մենք կարող ենք վիրավորվել մարդկանց փոքր արարքների պատճառով, սակայն Տերը մեզ պատվիրել է ներել միմյանց: Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Վարդապետություն և Ուխտեր 64.8–10 և Մատթեոս Զ.14–15:

- Ինչպե՞ս են ամրանում ամուսնությունները, երբ ամուսիններն ու կանայք պատրաստակամ ներում են միմյանց:

  Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին խորհուրդ է տվել. «Եթե կան մարդիկ. որոնք իրենց սրտերում ինչ-որ մեկի հանդեպ թունավոր թշնամության ոգին են սնուցում, ես աղերսում եմ ձեզ, խնդրել Տիրոջը ներելու ուժ տալ ձեզ: Ցանկության այս դրսևորումը կլինի ձեր ապաշխարության էությունը: Դա կարող է հեշտ չլինել, և այն կարող է արագ չստացվել: Սակայն եթե դուք փնտրեք այն անկեղծորեն և զարգացնեք, այն կգա: . . . Այդ ժամանակ ձեր սիրտ կներխուժի խաղաղություն, որն այլապես հնարավոր չէր ձեռք բերել» (*Ensign,* June 1991, 5; տե՛ս նաև էջ 26, *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույց*):

- Ինչո՞ւ է երբեմն դժվար ներել: (Մարդիկ աշխատում են պաշտպանվել ապագայում վիրավորված լինելուց, նրանք կարծում են, որ ներել նշանակում է թողնել վիրավորող պահվածքը, կամ դժվարանում են ներել մեկին, ով ներում է ակնկալում առանց վիրավորական պահվածքը հաղթահարելու ջանքեր գործադրելու:)

- Ինչո՞ւ է չներելը վտանգավոր ամուսինների համար:

- Ինչպե՞ս է ներումը օրհնում նրանց, ովքեր ներվում են: Ինչպե՞ս կարող է ուրիշներից ներվելը օգնել մարդուն փոխել իր ոչ ցանկալի պահվածքը:

- Ինչպե՞ս կարող է ներման ոգին օրհնել նրան, ով ներում է:

Ասացեք, որ երբ մեր հանդեպ սխալ են, մենք պետք է հարցնենք ինքներս մեզ, թե ինչպես կցանկանար Փրկիչը, որ մենք արձագանքեինք: Ինչպես խորհուրդ է տվել Եկեղեցու 14-րդ Նախագահ Հովարդ Վ. Հանթերը. «Մենք ավելի շատ պետք է մտածենք սուրբ բաների մասին և գործենք այնպես, ինչպես Փրկիչը կակնկալեր իր աշակերտներից: Ցանկացած հնարավորության դեպքում մենք պետք է հարցնենք մեզ. «Ի՞նչ կաներ Հիսուսը», ապա ավելի խիզախ պետք է գործենք ըստ պատասխանի» (in Conference Report, Oct. 1994, 118; or *Ensign*, Nov. 1994, 87):

Կարդացեք Եկեղեցու վեցերորդ Նախագահ՝ Ջոզեֆ Ֆ. Սմիթի հետևյալ խորհուրդը.

«Մենք բոլորս ունենք մեր թուլություններն ու թերացումները: Երբեմն ամուսինը թերություն է տեսնում կնոջ մեջ և նախատում նրան դրա համար: Երբեմն կինը զգում է, որ ամուսինը ճիշտ չի վարվել և նախատում նրան: Ի՞նչ օգուտ է դա տալիս: Արդյո՞ք ներումն ավելի լավ չէ: Արդյո՞ք գթությունն ավելի լավ չէ: Արդյո՞ք սերն ավելի լավ չէ: Արդյո՞ք ավելի լավ չէ չխոսել սխալների մասին, չչափազանցնել թերությունները՝ կրկին ու կրկին խոսելով դրանց մասին և շեշտելով դրանք: Արդյո՞ք դա ավելի լավ չէ: Եվ արդյո՞ք չի լինի ավելի հուսալի այն միությունը, որն ամրացել է ձեր ունեցած երեխաներով և նոր ու հավերժական ուխտի կապով, եթե դուք մոռանաք նշել մեկդ մյուսի թերություններն ու սխալները: Ավելի լավ չէ՞ շրջանցել դրանք և ոչինչ չասել այդ մասին, թաղել դրանք և խոսել միայն այն լավ բաների մասին, որ դուք գիտեք և զգում եք միմյանց հանդեպ , և այդպիսով թաղեք միմյանց սխալները և չմեծացնեք դրանք: Արդյո՞ք դա ավելի լավ չէ» (“Sermon on Home Government,” *Millennial Star*, 25 Jan. 1912, 49–50):

Եզրափակում

Կիսվեք Երեց Սպենսեր Վ. Քիմբալի հետևյալ խոսքերով.

«Ինչպիսի՜ հանգստություն: Ինչպիսի՜ մխիթարություն: Ինչպիսի՜ ուրախություն: Նրանք, ովքեր կրում են մեղսագործության և վշտերի և մեղքի բեռը, կարող են ներվել և սրբվել, և մաքրվել, եթե վերադառնան իրենց Տիրոջ մոտ, սովորեն նրա մասին և պահեն նրա պատվիրանները: Եվ մեզանից բոլոր նրանք, ովքեր ապաշխարելու կարիք ունեն ամենօրյա սխալմունքներից և թուլություններից, կարող են նմանապես օգտվել այս հրաշքից» (*The Miracle of Forgiveness*, 368):

Սուրբ Հոգու հուշումով վկայեք, որ երբ ամուսնական զույգերը ներում են միմյանց թուլությունները, նրանք խաղաղություն են վայելում: Նրանք դառնում են ավելի միասնական և ի վիճակի դիմակայելու ամուսնական և ծնողական խնդիրներին: Մասնակիցներին հրավիրեք իրենց տներում սնուցել ներման ոգի:

Օգտվեք*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 21–24-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջարկության և (2) կարդալով Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի «Ձեզանից պահանջվում է ներել» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ հաջորդ դասին իրենց հետ բերեն իրենց ուսումնական ուղեցույցները:

Կառավարել ընտանիքի ֆինանսները

Դաս
8

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին կիրառել իրենց տներում ֆինանսական կառավարման հաստատուն սկզբունքներ:

Նախապատրաստություն

1. Մտածեք, ինչպես կարող եք օգտագործել «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի ix–xi էջերը):
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը: Այդ վերնագրերը տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Բացի դա, ուշադիր ուսումնասիրեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 28-31 էջերի Նախագահ Ն. Էլդոն Թանների «Կայունություն փոփոխությունների մեջ» հոդվածը: Այս հոդվածի սկզբունքները դասի հիմնական առանցքն են: Որպես ձեր նախապատրաստության մաս շաբաթվա ընթացքում խորհեք այդ սկզբունքների շուրջ: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչպես պետք է բավարարեք մասնակիցների կարիքները:
3. Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ հաջորդ դասին իրենց հետ բերեն *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* իրենց օրինակները: Դասի ընթացքում այն նրանց շատ օգտակար կլինի:
4. Եթե օգտագործում եք էջեր 30–40 վրա գտնվող լրացուցիչ նյութերը, դասարան բերեք թուղթ և մատիտ յուրաքանչյուր մասնակցի համար:

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Ֆինանսների ճիշտ կառավարումը կարևոր է երջանիկ ամուսնության համար:

Ամուսնացած մի զույգի հրավիրեք գալ ու կանգնել դասարանի առջև (ուշադիր եղեք, թե ում եք հրավիրում): Բացատրեք, որ դուք պատրաստվում եք ցույց տալ, թե ինչպես փոքր բաները կարող են կամ ամրացնել ամուսնությունը կամ ամուսնական լուրջ խնդիրների պատճառ դառնալ: Ապա ցույց տվեք դրամը:

Դրամը տվեք նրան, ում կանչել եք դասարանի առաջ կանգնելու:

- Ինչպե՞ս է ամուսնական հարաբերությունների վրա ազդում այն փաստը, երբ միայն ամուսինը կամ կինն է տնօրինում ընտանիքի ֆինանսները:

Նրանից հետո, երբ մասնակիցները քննարկեն այդ հարցը, ետ վերցրեք դրամը:

- Ինչպե՞ս է ամուսնական հարաբերությունների վրա ազդում այն փաստը, երբ ոչ ոք չի տնօրինում ընտանիքի ֆինանսները, կամ երբ տոկոս կրող պարտքն է տնօրինում ֆինանսները:

Այս հարցը քննարկելուց հետո դրամը հետ տվեք: Ամուսնուն խնդրեք պահել այն ձեռքում, իսկ կնոջը խնդրեք իր ձեռքը դնել ամուսնու ձեռքի վրա: Բացատրեք, որ փողի կառավարումը ամենակարևոր հարցը չէ սիրող մարդկանց հարաբերությունների համար: Ինչևէ, երբ ամուսինները միասին աշխատում են իրենց ֆինանսները կառավա-

ռելու ուղղությամբ, նրանք դառնում են միասնական, ջանալով իրենց տունը կարգուկանոնի մեջ պահել: Նրանք նաև կանխում են դժվար խնդիրները: Ամուսնական առավել լուրջ խնդիրները ծագում են, երբ ֆինանսական միջոցները ուշադիր չեն տնօրինվում և չեն օգտագործվում ընտանիքի շահերը լավագույնս բավարարելու նպատակով:

- Ինչպե՞ս է ամուսնությունը ամրանում, երբ ամուսինն ու կինը միասին աշխատում են իրենց ֆինանսները կառավարելու ուղղությամբ:

Ամուսինները պետք է միասին աշխատեն, հետևելով դրամի կառավարման հիմնական սկզբունքներին:

Մասնակիցներին խնդրեք բացել *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 28–31 էջերը: Նրանց խնդրեք աչքի անցկացնել Նախագահ Ն. Էլդոն Թանների «Կայունություն փոփոխությունների մեջ» վերնագրով հոդվածը և գտնել Նախագահ Ն. Էլդոն Թանների «տնտեսական կայունության հինգ սկզբունքները»: Երբ մասնակիցները գտնեն սկզբունքները, գրեք դրանք գրատախտակին.

Վճարեք ազնիվ տասանորդ:

Ապրեք, բավարարվելով ձեր վաստակածից ավելի քչով:

Սովորեք տարբերել կարիքները ցանկություններից:

Վարեք բյուջե և ապրեք ըստ դրա:

Ազնիվ եղեք ձեր բոլոր ֆինանսական գործարքներում:

Երբ բոլոր հինգ սկզբունքները գրեք գրատախտակին, օգտագործեք հետևյալ նյութը դրանց շուրջ քննարկում ծավալելու համար.

Վճարեք ազնիվ տասանորդ:

Մասնակիցներից մեկին հրավիրեք կարդալ Նախագահ Թանների հետևյալ խոսքերը (*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 29 էջը).

«Տասանորդի վճարումը պատվիրան է՝ խոստումով պատվիրան: Եթե մենք հնազանդվենք այս պատվիրանին, մենք խոստում ունենք, որ «կբարգավաճենք երկրում»: Այս բարգավաճումը ավելին է, քան նյութական բարիքները, այն կարող է ներառել լավ առողջությունը և մտքի պարզությունը: Այն ներառում է ընտանեկան միասնությունը և հոգևոր աճը: Ես հուսով եմ, որ նրանք, ովքեր չեն վճարում իրենց լրիվ տասանորդը, հավատք և ուժ կփնտրեն դա անելու համար: Եթե դուք կատարեք ձեր Վարդապետի հանդեպ ձեր այս պարտքը, ապա դուք կգտնեք մեծ, մեծ երջանկություն, որը կարող են հասկանալ միայն նրանք, ովքեր հավատարիմ են այս պատվիրանին» (in Conference Report, Oct. 1979, 119; or *Ensign*, Nov. 1979, 81):

- Ինչպե՞ս է տասանորդի վճարումը օրհնություններ բերել ձեր ընտանիքին և ուրիշներին, ում ճանաչում եք:

Ապրեք, բավարարվելով ձեր վաստակածից ավելի քչով:

Մասնակիցներից մեկին խնդրեք կարդալ Նախագահ Թանների հետևյալ խոսքերը (*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 29 էջը).

«Ես հասկացել եմ, որ հնարավոր չէ վաստակել ավելին, քան կարելի է ծախսել: Ես համոզված եմ, որ գումարի չափը չէ, որ մտքին խաղաղություն է բերում, այլ փողի ճիշտ

տնօրինումը: Փողը կարող է լինել հնազանդ ծառա և խիստ տեր: Նրանք, ովքեր այնպես են կառուցում իրենց ապրելակերպը, որպեսզի մի փոքր ավելցուկ ունենան, վերահսկում են իրենց պայմանները: Նրանք, ովքեր ծախսում են մի փոքր ավելի, քան վաստակում են, վերահսկվում են պայմանների կողմից: Նրանք գերության մեջ են: Նախագահ Հեբեր Ջ. Գրանտն ասել է. «Եթե կա մի բան, որը խաղաղություն և գոհություն կբերի մարդու սրտին և ընտանիքին, դա մեր միջոցների սահմաններում ապրելն է: Եվ եթե կա մի բան, որը քայքայում, հուսահատեցնում և հուսալքում է, դա պարտքեր և պարտավորություններ ունենալն է, որոնք չես կարողանում վերադարձնել» (*Gospel Standards,* sel. G. Homer Durham [1941], 111):

«Վաստակելուց քիչ ծախսելու բանալին պարզ է. այն կոչվում է զսպվածություն: Վաղ, թե ուշ կյանքում մենք բոլորս պետք է սովորենք զսպել մեզ, մեր ախորժակները և մեր տնտեսական ցանկությունները: Որքա՜ն օրհնված է նա, ով սովորում է ծախսել ավելի քիչ, քան վաստակում է, և մի կողմ է դնում վատ օրվա համար» (see Conference Report, Oct. 1979, 119; or *Ensign,* Nov. 1979, 81):

Կարող եք կիսվել Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի հետևյալ խոսքերով.

«Ժամանակն է մեր տները կարգուկանոնի մեջ դնել:

Մեր ժողովրդից շատերը ապրում են իրենց եկամտի սահմանի վրա: Իրականում, ոմանք ապրում են պարտքերի հաշվին: . . .

Ինձ մտահոգում է սպառողական պարտքի այն մեծ ծավալը, որը կախված է մեր ազգի, ներառյալ մեր ժողովրդի վրա: . . .

Ես ձեզ կոչ եմ անում . . . նայել, թե ինչ վիճակում են ձեր ֆինանսները: Ես ձեզ կոչ եմ անում համեստ լինել ձեր ծախսերի մեջ, զուսպ լինել գնումների մեջ, որքանով որ հնարավոր է խուսափելով պարտքից: Վճարեք պարտքը որքան հնարավոր է շուտ և ազատեք ձեզ կապանքներից» (in Conference Report, Oct. 1998; 70, 72; or *Ensign,* Nov. 1998, 53–54):

- Ինչպե՞ս կարող է պարտքը կապանք դառնալ:
- Ինչպիսի՞ սովորույթներ են ձեզ օգնել դուրս գալ պարտքից կամ խուսափել պարտք վերցնելուց: Ի՞նչ եք դուք անում ձեր եկամտի մի մասը խնայելու համար:

Սովորեք տարբերել կարիքները ցանկություններից:

Մասնակիցներից մեկին հրավիրեք կարդալ Նախագահ Թանների հետևյալ խոսքերը (*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 30 էջը).

«Ագահությունը և դրամի վատ տնօրինումը ծանր սպի է ամուսնական հարաբերությունների համար: Ամուսնական խնդիրների մեծ մասը, թվում է թե տնտեսական արմատներ ունի՝ կամ անբավարար եկամուտ ընտանիքը պահելու համար կամ վաստակած դրամի սխալ տնօրինում» (in Conference Report, Oct. 1979, 119–20; or *Ensign,* Nov. 1979, 81):

- Ի՞նչ մենք կարող ենք անել կարիքները ցանկություններից տարբերելու համար: Ինչո՞ւ է կարևոր, որ ամուսինները դա միասին անեն:

Վարեք բյուջե և ապրեք ըստ դրա:

Բացատրեք, որ անկախ իրենց միջոցներից, յուրաքանչյուր ամուսնական զույգ պետք է միասին աշխատի ընտանեկան բյուջե կազմելու վրա: Բյուջեն նախատեսված եկամտի և ծախսերի ծրագիրն է որոշակի ժամանակահատվածի համար: Այն օգնում է ընտանիքներին հետևել, որպեսզի ծախսերը չգերազանցեն եկամուտները: Ամուսնացած զույգերը պետք է քննարկեն իրենց բյուջեն, երբ որոշում են իրենց կարիքները, ցանկությունները և ֆինանսական նպատակները: Օրինակ, հաջորդ երկու շաբաթների իրենց եկամուտը կանխատեսելուց հետո ամուսնական զույգը կարող է որոշել, թե որքան դրամ պետք է օգտագործի տարբեր

ծախսային խմբերի համար, օրինակ տասանորդի և Եկեղեցու այլ նվիրատվությունների, խնայողությունների, սննդի, տան վարկի կամ վարձակալության համար: Երկու շաբաթվա ընթացքում նրանք գրառում են իրենց ողջ եկամուտն ու բոլոր ծախսերը: Նրանք միասին խորհրդակցում են խոշոր գնումներ կատարելուց առաջ կամ այլ գործողություններից առաջ, որոնք կարող են ազդել իրենց հաստատած բյուջեի վրա: Երկու շաբաթ անց նրանք կարող են համեմատել իրենց իրական եկամուտը և ծախսերը նախապես կազմած ծրագրի հետ:

Օգնելու համար մասնակիցներին հասկանալ, ինչպես կարելի է բյուջե կազմել, խնդրեք նրանց ուսումնասիրել բյուջեյի օրինակը, որը գտնվում է *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 32 էջի վրա:

Բյուջե _____ **-ից մինչև** _____
ամսաթիվ ամսաթիվ

ԵԿԱՄՈՒՏ	ՊԼԱՆԱՎՈՐՎԱԾ	ԻՐԱԿԱՆ
Եկամուտներ կամ աշխա տավարձ հարկումից հետո		
Այլ եկամուտ		
Ընդհանուր եկամուտ		
ԾԱԽՍԵՐ	ՊԼԱՆԱՎՈՐՎԱԾ	ԻՐԱԿԱՆ
Տասանորդ		
Եկեղեցու այլ նվիրատվություններ		
Երկարաժամկետ խնայողություններ		
Խնայողություններ ծայրահեղ իրավիճակների համար		
Սնունդ		
Տան վճար կամ վարձ		
Կոմունալ ծախսեր		
Տրանսպորտ		
Պարտքի դիմաց վճարումներ		
Ապահովագրություն		
Բժշկական ծախսեր		
Հագուստ		
Այլ		
Այլ		
Այլ		
Ընդհանուր ծախսեր		

Մասնակիցներից մեկին հրավիրեք կարդալ Նախագահ Թանների հետևյալ խոսքերը (*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 31 էջը).

«Շատ մարդկանց հետ հարցազրույց անցկացնելու արդյունքում ես եկել եմ այն եզրակացության, որ շատ-շատերը չունեն աշխատող բյուջե և չեն ստիպում իրենց հետևել դրան: Շատ մարդիկ մտածում են, թե բյուջեն խլում է իրենցից իրենց ազատությունը: Ընդհակառակը, հաջողակ մարդիկ հասկացել են, որ բյուջեն իրական տնտեսական ազատություն է պարգևում» (in Conference Report, Oct. 1979, 121; or *Ensign*, Nov. 1979, 82):

Ազնիվ եղեք ձեր բոլոր ֆինանսական գործարքներում:

Մասնակիցներից մեկին հրավիրեք կարդալ Նախագահ Թանների հետևյալ խոսքերը (*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* 31 էջը).

«Ազնվության իդեալը երբեք չի հնանում: Այն վերաբերում է այն ամենին, ինչ մենք անում ենք: Որպես Եկեղեցու ղեկավարներ և անդամներ, մենք պետք է լինենք ազնվության մարմնավորում» (in Conference Report, Oct. 1979, 121; or *Ensign*, Nov. 1979, 82):

- Ինչո՞ւ է ազնվությունը մեր ֆինանսական գործարքներում այդքան կարևոր: Ինչո՞ւ է ամուսինների միջև ազնվությունը կարևոր ընտանեկան ֆինանսները կառավարելու հարցում:

Եզրափակում

Շեշտեք, որ ամուսինները պետք է միասին աշխատեն իրենց ֆինանսները կառավարելու համար: Մասնակիցներին խնդրեք մտածել, թե որքանով են հետևում դասի ընթացքում քննարկվող սկզբունքներին: Նրանց հրավիրեք պլանավորել լավացնելու իրենց դրամի տնօրինումը:

Սուրբ Հոգու հուշումով վկայեք դասի ընթացքում քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 28–32-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջակության, և (2) կարդալով Նախագահ Ն. Էլդոն Թանների «Կայունություն փոփոխության մեջ» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Լրացուցիչ նյութեր

Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացի մաս Ա-ի դասերի դիտարկում

Այս դասով ավարտվում է Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացի մաս Ա-ն: Եթե դուք ուսուցանում եք ամբողջ դասընթացը, կարող եք կատարել հետևյալ վարժությունը.

Յուրաքանչյուր մասնակցին թուղթ և մատիտ կամ գրիչ տվեք: Նրանց խնդրեք երեք րոպե հատկացնել, թվարկելով վարդապետությունները և սկզբունքները, որոնք նրանք հիշում են այս դասընթացի առաջին ութ դասերից: Նրանց խնդրեք ընդգծել այն վարդապետությունները կամ սկզբունքները, որոնք հատկապես կարևոր էին իրենց համար: Նրանց խրախուսեք պատրաստվել խոսելու իրենց ընդգծած կետերի շուրջ: Եթե նրանք օգնության կարիք ունեն, օգտվեք այս ձեռնարկի v–vii էջերի վրա տրված բովանդակությունից կամ *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* vii–viii էջերի վրա տրված ակնարկից:

Երեք րոպե անց յուրաքանչյուր մասնակցի խնդրեք իր ցանկից կարդալ մեկ նշում և բացատրել, թե ինչու է այն հատկապես կարևոր իր համար: Ամփոփեք մասնակիցների ներբմբռնումները գրատախտակի վրա և նշեք յուրաքանչյուր նկատառման կարևորությունը: Ապա կիսվեք ձեր մտքերով: Եթե ժամանակը թույլ է տալիս, կրկնեք այս վարժությունը:

Նրանց, ում ուսուցանում եք, շնորհակալություն հայտնեք դասընթացի առաջին մասին մասնակցելու համար: Բացատրեք, որ դասընթացի երկրորդ մասը բաղկացած է ութ դասերից, որոնք այն մասին են, թե ինչպես ծնողները կարող են ամրացնել իրենց ընտանիքները և ուրախություն գտնել իրենց պարտականությունների մեջ: Ողջունեք բոլոր մասնակիցներին, որոնք շարունակում են մասնակցել դասընթացին:

Մաս Բ
Ծնողների պարտականությունները ընտանիքն ամրացնելու գործում

«Երեխաները Տիրոջ ժառանգությունն են»

Դաս
9

Նպատակ

Հիշեցնել մասնակիցներին, որ երբ երկրային ծնողները իրենց տուն են ընդունում Երկնային Հոր զավակներին, նրանք պարտականություն են վերցնում սիրելու, փայփայելու, ուսուցանելու և առաջնորդելու նրանց դեպի հավերժական կյանք:

Նախապատրաստություն

1. Ուսուցանելուն պատրաստվելիս ճանապարհներ գտեք հետևելու «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքներին (այս ձեռնարկի ix–xi էջերը):
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը: Այդ վերնագրերը տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Որպես ձեր նախապատրաստության մաս խորհեք այն եղանակների շուրջ, որոնց միջոցով կարող եք օգնել մասնակիցներին կիրառել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչը պետք է շեշտեք մասնակիցների կարիքները բավարարելու համար:
3. Նախապես խնդրեք Երեխաների խմբի մի քանի երեխաների գալ դասարան և դասի սկզբին երգել «Աստծո զավակն եմ» երգը (*Հիմներ և մանկական երգեր*, էջ 58): Կամ պատրաստվեք մասնակիցների հետ միասին երգել այդ երգը:
4. Նախապես, մեկ-երկու մասնակիցների խնդրեք պատրաստվել համառոտ խոսել այն ուրախության մասին, որ իրենց երեխաները բերում են իրենց կյանք: Առաջարկեք, որ նրանք կիսվեն իրենց անձնական փորձով: Փնտրեք Սուրբ Հոգու հուշումը, երբ որոշում եք, թե ում պետք է տաք այդ հանձնարարությունները:

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Երկնային Հայրը Իր հոգևոր զավակներին վստահում է երկրային ծնողներին:

Երեխաներիին, որոնց հանձնարարված էր, խնդրեք երգել «Աստծո զավակն եմ» երգը (տե՛ս «Նախապատրաստություն», կետ 3): Երգից անմիջապես հետո երեխաներին թույլ տվեք վերադառնալ Երեխաների խմբի դասարան: Եթե Երեխաների խմբից երեխաներին չեք խնդրել երգել երգը, երգեք այն մասնակիցների հետ միասին:

- Ի՞նչ ճշմարտություններ են ուսուցանվում այս երգի մեջ:
- Ի՞նչ մենք կարող ենք սովորել այս երգից ծնողների պարտականությունների մասին: (Կարող եք հիշեցնել կրկներգի բառերը. «Առաջնորդիր, քայլիր ինձ հետ,/որ ուղին գտնեմ:/ Սովորեցրու՝ ինչ անել,/ Որ մի օր Քեզ հասնեմ»):

  Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին խորհուրդ է տվել. «Երբեք մի մոռացեք, որ այս փոքրիկները Աստծո որդիներն ու դուստրերն են, և դուք խնամակալի հարաբերություններ ունեք նրանց հետ, որ Նա ծնող էր ձեր ծնող լինելուց առաջ, և Նա չի հրաժարվել Իր ծնողական իրավունքներից կամ հետաքրքրությունից այդ փոքրիկների հանդեպ: Այժմ, սիրե՛ք նրանց, հո՛գ տարեք նրանց համար: Հայրե՛ր, տիրապետե՛ք ձեր զայրույթը, այժմ և գալիք բոլոր տարիների ընթացքում: Մայրե՛ր, վերահսկեք ձեր ձայնը,

այն ցածր պահեք: Մեծացրե՛ք ձեր երեխաներին սիրո մեջ, դաստիարակելով և Տիրոջ խրատներով: Հոգ տարեք ձեր փոքրերի համար: Նրանց ողջունեք ձեր տներում, մեծացրեք ու սիրեք նրանց ձեր ողջ սրտով» (“Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley,” *Ensign*, July 1997, 73):

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Մ. Ռասսել Բալլարդը սովորեցրել է. «Մարդկային յուրաքանչյուր էակ Աստծո հոգևոր զավակն է և ապրել է Երկնային Հոր հետ երկիր գալուց առաջ: Նա վստահում է իր հոգևոր զավակներին երկրային ծնողներին, որոնք մահկանացու մարմին են տալիս նրանց ֆիզիկական ծննդի հրաշքի միջոցով, և ծնողներին սուրբ հնարավորություն և պարտականություն է տալիս սիրելու, պաշտպանելու, ուսուցանելու և մեծացնելու նրանց լույսի ու ճշմարտության մեջ, որպեսզի նրանք մի օր, Հիսուս Քրիստոսի քավության և հարության միջոցով, վերադառնան մեր Հոր ներկայություն» (in Conference Report, Apr. 1991, 104; or *Ensign*, May 1991, 78):

- Ինչպե՞ս է այս գիտելիքը ազդում իրենց երեխաների հանդեպ ծնողների վերաբերմունքի վրա:

Կարդացեք Եպիսկոպոս Ռոբերտ Դ. Հեյլսի հետևյալ խորհուրդը, երբ նա ծառայում էր որպես Նախագահող Եպիսկոպոս. «Շատ ճանապարհներով երկրային ծնողները ներկայացնում են իրենց Երկնային Հորը, մեծացնելով, սիրելով, հոգ տանելով և ուսուցանելով իրենց երեխաներին: Երեխաները բնականորեն նայում են իրենց ծնողներին և սովորում իրենց Երկնային Հոր հատկանիշները: Երբ նրանք սկսում են սիրել, հարգել և վստահել իրենց երկրային ծնողներին, նրանք հաճախ առանց գիտակցելու զարգացնում են նույն զգացումները իրենց Երկնային Հոր հանդեպ» (in Conference Report, Oct. 1993, 10; or *Ensign*, Nov. 1993, 9):

Մասնակիցներին հրավիրեք խորհել այն մասին, թե ինչպես կարող են ծնողների վերաբերմունքը և գործողությունները ազդել Երկնային Հոր հանդեպ երեխաների զգացումների վրա:

Ծնողները պետք է աշխատեն բավարարել յուրաքանչյուր երեխայի անհատական կարիքները:

Բացատրեք, որ յուրաքանչյուր երեխա ունի իր ցանկությունները, տաղանդները և կարիքները: Ծնողների համար կարևոր է փորձել հասկանալ յուրաքանչյուր երեխայի անհատական ունակությունները և կարիքները:

Շատ երեխաներ տարբերվում են իրենց ծնողներից: Նրանց զգացմունքայնությունը կարող է տարբերվել, և նրանք կարող են տարբեր ուժեղ և թույլ կողմեր ունենալ: Այս տարբերությունները կարող են վախեցնող լինել ծնողների համար, որոնց համար դժվար է լինում առաջնորդել և օգնել երեխաներին այնպիսի իրավիճակներում, որոնցում իրենք երբեք չեն եղել: Սակայն ծնողները պետք է հիշեն, որ Երկնային Հայրը իրենց վստահել է այդ հատուկ երեխաներին, և որ Նա կօգնի նրանց իմանալ, թե ինչպես առաջնորդել յուրաքանչյուր երեխայի, որպեսզի նա իրագործի իր աստվածային ներուժը: Քույր Մայքլին Պ. Գրասլին, Երեխաների Միության նախկին գերագույն նախագահը, ասել է.

«Մենք պետք է պարզենք, թե ովքեր են իրականում մեր երեխաները: Մենք պետք է իմանանք, թե ինչ է նրանց հետաքրքրում, ինչ է նրանց անհանգստացնում, և ինչ իրենք կանեին, եթե իրենց ամենաբաղձալի երազանքներն իրականանային: Գրեթե միշտ նրանց ամենաբաղձալի երազանքները հիանալի են: Մենք կարող ենք թույլ տալ, որ երեխաները լինեն այնպիսին, ինչպիսին կան, և չսպասենք, որ նրանք լինեն իրենց ծնողների կրկնությունը: Նրանց տարբեր փորձառություններ պարգևեք, որպեսզի նրանք կարողանան *հայտնաբերել*, թե ինչ է հետաքրքրում իրենց, ապա խրախուսեք նրանց զարգացնել այդ հետաքրքրու-

թյուններն ու տաղանդները, անգամ եթե դրանք նույնը չեն, ինչ ձերը» (“Teaching Our Children,” *Ensign,* Apr. 1994, 62):

- Ինչո՞ւ է կարևոր, որպեսզի ծնողները հասկանան իրենց յուրաքանչյուր երեխայի անհատական հատկանիշներն ու կարիքները:
- Ի՞նչ վնաս կարող են հասցնել ծնողները, երբ ստիպեն իրենց երեխաներին զբաղվել նրանով կամ ունենալ այնպիսի փորձառություն, որը չի համապատասխանում երեխայի անհատական տաղանդներին և հետաքրքրություններին:
- Ի՞նչ կարող են անել ծնողները իրենց յուրաքանչյուր երեխայի տաղանդները և ունակությունները զարգացնելու համար:

Օգնելու համար մասնակիցներին կիրառել այս սկզբունքը, նրանց խնդրեք թվարկել, թե ինչպես նույն ընտանիքի երեխաները կարող են տարբերվել միմյանցից և իրենց ծնողներից: Մասնակիցները կարող են պատմել որպես ծնողներ իրենց փորձից կամ իրենց ծնողների և քույրերի ու եղբայրների հետ իրենց փորձից: Նրանց մտքերը գրեք գրատախտակին: Ապա քննարկեք որոշակի տաղանդներ կամ հատկանիշներ, տալով հետևյալ հարցերը.

- Ի՞նչ կարող են անել ծնողները, որպեսզի խրախուսեն իրենց երեխաներին շարունակել զարգացնել տվյալ տաղանդը:
- Եթե երեխան ունի տվյալ հատկանիշը, ի՞նչ կարող են անել ծնողները, որպեսզի նրան սովորեցնեն լինել սիրող և բարի:
- Ինչպե՞ս կարող է այդ տաղանդը կրող երեխան իր դերն ունենալ ընտանեկան երեկոյի մեջ:

Շեշտեք, որ իրենց յուրաքանչյուր երեխայի ունակությունները և հատկանիշները հասկացող ծնողները ավելի լավ կարող են կարգապահության սովորեցնել իրենց երեխաներին: Մասնակիցներից մեկին հրավիրեք կարդալ Երեց Ջեյմս Է. Ֆաուստի հետևյալ խորհուրդը, որը նա տվել է, երբ ծառայում էր Տասներկու Առաքյալների Քվորումում (տե՛ս էջ 49 *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերությունների մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցում*).

«Ծնողների ամենադժվար խնդիրներից մեկը երեխաներին ճիշտ ձևով պատժելն է: Երեխա մեծացնելն այնքան անհատական է: Ամեն երեխա տարբեր է և յուրահատուկ: Այն, ինչ կազդի մեկի վրա, կարող է չազդել մյուսի վրա: Ես չգիտեմ, թե կա՞ արդյոք ավելի իմաստուն մարդ, որը կարող է ասել, թե որ պատիժն է շատ խիստ կամ շատ թեթև, քան երեխաների ծնողները, որոնք նրանց ամենաշատն են սիրում: Սա ծնողների համար աղոթքով հասկանալու հարց է: Անշուշտ, գերիշխող և կարևորագույն սկզբունքն այն է, որ երեխաների մեջ կարգապահություն դաստիարակելն ավելի շատ պետք է կատարվի սիրով, քան պատժով» (in Conference Report, Oct. 1990, 41; or *Ensign,* Nov. 1990, 34):

- Ինչպիսի՞ փորձառություններ եք դուք ունեցել, որոնք օգնել են ձեզ հասկանալ, որ պատիժը պետք է տրվի համապատասխան յուրաքանչյուր երեխայի կարիքների և հանգամանքների:

Երեխաներն արժանի են իրենց ծնողների սիրալիր վերաբերմունքին:

Շեշտեք, որ ամենակարևոր բաները, որ ծնողները կարող են անել, դա ապահովել սիրո, ընկերական և երջանիկ մթնոլորտ իրենց տներում: Կիսվեք հետևյալ մեջբերումներով.

Տասներկու Առաքյալների Քվորումում ծառայելիս Երեց Գորդոն Բ. Հինքլին ասել է. «Որքան հաջողակ, որքան օրհնված է այն երեխան, որը զգում է իր ծնողների սերը: Այդ ջերմությունը, այդ սերը բարի պտուղ կբերի հետագա տարիներին» (in Conference Report, Oct. 1978, 25; or *Ensign,* Nov. 1978, 18):

Յոթանասունական Երեց Մարլին Կ. Ջենսենը ասել է. «Ինչպես կյանքի մնացած արժեքավոր բաները, ընկերության մեր կարիքը լավագույնս բավարարվում է տանը: Եթե մեր երեխաները զգում են ընկերությունը իրենց ընտանիքում, միմյանց հետ և իրենց ծնողների հետ, նրանք հուսահատ չեն փնտրի դա ընտանիքից դուրս» (in Conference Report, Apr. 1999, 81; or *Ensign*, May 1999, 64):

- Ի՞նչ եք հիշում ձեր մանկությունից, որը ձեզ օգնել է սիրված զգալ: Ինչպե՞ս են սիրո այդ զգացմունքներն ազդել ձեր ողջ կյանքի վրա:
- Ի՞նչ կարող են ծնողներն անել իրենց տներում, որպեսզի երեխաներն իմանան, որ նրանք սիրում են իրենց:

Շեշտեք, որ երբ ծնողները աշխատում են սիրող հարաբերություններ ունենալ իրենց զավակների հետ, կարևոր դեր է խաղում լավ հաղորդակցումը: Երեց Մ. Ռասսել Բալլարդը խորհուրդ է տվել. «Ընտանիքի անդամների միջև հարաբերությունների մեջ չկա ավելի կարևոր բան, քան բաց ու ազնիվ հաղորդակցումը: Սա հատկապես ճշմարիտ է այն ծնողների համար, որոնք աշխատում են իրենց երեխաներին ուսուցանել ավետարանի սկզբունքներն ու չափանիշները: Մեր երիտասարդների հետ խորհրդակցելու ունակությունը, և մի գուցե ինչն ավելի կանոր է, իսկապես լսելը, երբ նրանք կիսվում են իրենց մտահոգություններով, այն հիմքն է, որի վրա կառուցվում են հաջող հարաբերությունները: Հաճախ այն, ինչ մենք տեսնում ենք աչքերով, և ինչ զգում ենք սրտերով, շատ ավելի բան են ասում, քան այն, ինչ լսում կամ ասում ենք» (in Conference Report, Apr. 1999, 114; or *Ensign*, May 1999, 86–87):

- Ի՞նչ կարող են ծնողներն անել իրենց զավակների հետ ավելի լավ հաղորդակցվելու համար: (Հնարավոր պատասխաններ տրված են հետևյալ ցանկում:)

  ա. Եղեք չհոգնող ունկնդիր: Անհրաժեշտության դեպքում, կրկնեք, ստուգելու համար, թե արդյոք ճիշտ եք հասկացել այն, ինչ ասում են երեխաները: Սա նրանց կապացուցի, որ դուք իսկապես լսում եք, և կօգնի ձեզ համոզված լինել, որ դուք հասկանում եք:
  բ. Ժամանակ հատկացրեք երեխաների հետ խոսելուն և նրանց լսելուն, անգամ եթե նրանք փոքր են, անգամ, եթե դեռ չեն խոսում:
  գ. Հետաքրքրված եղեք նրանց մտքերով:
  դ. Ճաշի ժամերին զրույցներ անցկացրեք:
  ե. Ժամանակ հատկացրեք նրանց հետ առանձին-առանձին զրուցելու համար:

  Շեշտելու համար այն, որ ծնողներն առանձին ժամանակ պետք է անցկացնեն յուրաքանչյուր երեխայի հետ, կիսվեք հետևյալ խորհրդով, որը տվել է Տասներկու Առաքյալների Քվորումի անդամ Երեց Ռոբերտ Դ. Հեյլսը. «Անհատական ժամանակ հատկացրեք ձեր երեխաներին, թույլ տալով նրանց ընտրել միջոցառումը և զրույցի թեման: Վերացրեք խանգարող հանգամանքները» (in Conference Report, Apr. 1999, 41; or *Ensign*, May 1999, 33):

Լավ հաղորդակցման սկզբունքների վերաբերյալ լրացուցիչ մտքերի համար տե՛ս դաս 5-ի էջեր 24–26-ը:

Երեխայի հանդեպ գործադրված բռնությունը վիրավորում է Աստծուն:

Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Մատթեոս ԺԸ.6: Բացատրեք, որ ծնողները երբեք չպետք է որևէ ձևով բռնանան երեխաներին:

- Որո՞նք են երեխայի հանդեպ բռնության ձևերը: (Մասնակիցների պատասխանները կարող եք գրի առնել գրատախտակին: Հնարավոր պատասխաններ տրված են հետևյալ ցանկում:)

ա. Կատաղի զայրույթը
բ. Բղավելը
գ. Սպառնալը
դ. Ֆիզիկական բռնություն
ե. Սեռական ցանկացած կոնտակտ կամ անպատշաճ հպում
զ. Ծաղրանք
է. Սիրո բացակայություն
ը. Ոչ պատշաճ ֆիլմերի, կատակների, լեզվի, ամսագրերի կամ Ինտերնետայի նյութերի տրամադրում
թ. Նյութերի սխալ օգտագործում
Ժ. Անտարբերություն, բժշկական խնամքի բացակայություն և ոչ բավարար վերահսկում կամ կարգապահություն

- Ինչպե՞ս են այս գործողությունները վնասում երեխաներին:

Այս հարցը քննարկելուց հետո բացատրեք, որ երբեմն մեծահասակները, որոնց լավ չեն վերաբերվել իրենց մանկության ժամանակ, նույն բացասական ձևով վերաբերվում են երեխաներին, չհասկանալով, թե որքան վնասակար է այդ վերաբերմունքը: Երբեմն նրանք անկարող են լինում փոխել իրենց պահվածքը: Շեշտեք, որ բռնակալ պահվածք ունեցող անձիք կարող են փոխվել, եթե խոնարհությամբ փնտրեն Տիրոջ օգնությունն ու առաջնորդությունը:

Նրանք, ովքեր օգնություն են ցանկանում ստանալ, որպեսզի հասկանան և փոխեն իրենց բռնարար պահվածքը, կարող են դիմել իրենց եպիսկոպոսին: Նա կկարողանա խորհուրդ տալ: Նա կարող է նաև խորհուրդ տալ, որ դիմեք ՎՕՍ Ընտանեկան ծառայությունների կամ համայնքային միջոցների օգնությանը, որոնց օգնությունը համապատասխանում է Եկեղեցու չափանիշներին:

Մասնակիցների հետ կարդացեք Վարդապետություն և Ուխտեր 121.41–44:

- Ինչպե՞ս է այս հատվածը վերաբերում իրենց երեխաներին կարգապահության սովորեցնող ծնողներին:

  Առաջին Նախագահությունում Առաջին Խորհրդական ծառայելիս Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին սովորեցրել է.

  «Երեխաները ծեծվելու կարիք չունեն: Նրանք սիրո և խրախուսանքի կարիք ունեն: Նրանք ունեն այնպիսի հայրերի կարիք, որոնց կարող են նայել ոչ թե վախով, այլ հարգանքով: Ամենից շատ նրանք օրինակի կարիք ունեն: . . .

  Իմ խնդրանքն է . . . երեխաներին փրկելը: Նրանցից շատ շատերը գտնվում են ցավի ու վախի, միայնակության ու հուսահատության մեջ: Երեխաները արևի լույսի կարիք ունեն: Նրանք երջանկության կարիք ունեն: Նրանք սիրո և դաստիարակման կարիք ունեն: Նրանք բարության, մխիթարության և նվիրվածության կարիք ունեն: Ամեն տուն, անկախ շենքի արժեքից, կարող է սիրո այնպիսի միջավայր ստեղծել, որ այն դառնա փրկության միջավայր» (in Conference Report, Oct. 1994, 74–75; or *Ensign,* Nov. 1994, 54):

  Եկեղեցու երկրորդ Նախագահ Բրիգամ Յանգը սովորեցրել է.

  «Մեծացրեք ձեր երեխաներին Տիրոջ հանդեպ սիրո և վախի մեջ, ուսումնասիրեք նրանց նախընտրությունները և բնավորությունները, և համապատասխանաբար վարվեք նրանց հետ, երբեք մի ուղղեք նրանց զայրույթի պահին, սովորեցրեք նրանց սիրել, և ոչ թե վախենալ ձեզանից» (*Discourses of Brigham Young,* sel. John A. Widtsoe [1954], 207):

Երեխաները ուրախություն են բերում իրենց ծնողների կյանք:

Շեշտեք, որ կարևոր է, որ ծնողները հիշեն իրենց սուրբ և լուրջ պարտականությունները, սակայն կարևոր է նա, որ նրանք հիշեն այն ուրախությունը, որն իրենց երեխաները բերում են իրենց կյանք: Տասներկու Առաքյալների Քվորումում ծառայելիս Երեց Ջեյմս Է. Ֆաուստը նկատել է. «Թեպետ շատ քիչ դժվարություններ կան մարդու համար, որոնք ավելի մեծ են, քան լավ ծնողներ լինելը, քիչ հնարավորություններ կան, որ ավելի մեծ ուրախություն են պատճառում» (in Conference Report, Oct. 1990, 40; or *Ensign,* Nov. 1990, 32; տե՛ս նաև էջ 48 *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերությունների մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցում*):

Մասնակիցներին, որոնց նախապես հանձնարարված էր, հրավիրեք համառոտ պատմել այն ուրախության մասին, որ իրենց երեխաները բերում են իրենց կյանք (տե՛ս «Նախապատրաստություն», կետ 4): Եթե ժամանակը թույլ է տալիս, կարող եք կիսվել ձեր զգացումներով այն ուրախության մասին, որ ձեր երեխաները բերում են ձեր կյանք:

Եզրափակում

Շեշտեք, որ երեխաները նվեր են մեր Երկնային Հորից: Ինչպես Սաղմոսողն է ասում. «Երեխաները Տիրոջ ժառանգությունն են» (Սաղմոս 127.3): Երբ երկրային ծնողները իրենց տուն են ընդունում Երկնային Հոր զավակներին, նրանք պարտականություն են վերցնում սիրելու, փայփայելու, ուսուցանելու և առաջնորդելու նրանց դեպի հավիտենական կյանք:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 35-38-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջարկության և (2) կարդալով Նախագահ Թոմաս Ս. Մոնսոնի «Թանկարժեք երեխաներ, նվեր Աստծուց» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ հաջորդ դասին իրենց հետ բերեն իրենց ուսումնական ուղեցույցները:

Լրացուցիչ նյութեր

Մեջբերումներ ոչ սովորական ընտանեկան իրավիճակում գտնվող մասնակիցների համար

Այն մասնակիցների կարիքները հոգալու համար, որոնք ընտանեկան ոչ սովորական իրավիճակում են գտնվում, կարդացեք հետևյալ մեջբերումները.

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Բոյդ Կ. Փաքերը բացատրել է. «Այն հոգիները, որոնք էությամբ կամ հանգամանքների բերումով չեն կարողանում վայելել ամուսնանալու և ծնող լինելու օրհնությունը, կամ որոնք ոչ իրենց մեղքով ստիպված են մենակ մեծացնել երեխաներին և աշխատել նրանց պահելու համար, չեն զրկվի հավերժության որևէ օրհնությունից, եթե պահեն պատվիրանները: Ինչպես խոստացել է Նախագահ Լորենզո Սնոուն [Եկեղեցու 5-րդ Նախագահը]. «Դա հաստատ այդպես է»» (in Conference Report, Oct. 1993, 30; or *Ensign,* Nov. 1993, 23):

Եկեղեցու 11-րդ Նախագահ Հարոլդ Բ. Լին ասել է. «Կանայք, որոնք այս կյանքում զրկված են կին և մայր լինելու օրհնությունից, ովքեր իրենց սրտում ասում են, եթե ես կարողանայի, ես կանեյի, կամ կտայի, եթե ունենայի, սակայն չեմ կարող, որովհետև չունեմ, Տիրոջ կողմից կօրհնվեն այնպես, կարծես արել են, և գալիք աշխարհում կհատուցվեն նրանք, ովքեր իրենց սրտում արդար ցանկություններ են ունեցել, սակայն ի վիճակի չեն եղել դրանք իրականացնել ոչ իրենց մեղքով» (“Maintain Your Place As a Woman,” *Ensign,* Feb. 1972, 56):

Յոթանասունական Երեց Ջին Ռ. Քուկը բացատրել է. «Երբեմն ընտանիքում միայն մեկ ծնող կա՝ մահվան կամ ամուսնալուծության պատճառով: Երբեմն միայն մեկ ծնողն է Եկեղեցու անդամ: Երբեմն մեկն ավելի քիչ ակտիվ է, քան մյուսը: Միևնույն է, հոգևոր ոգեշնչում ունեցող մեկ ծնողը կարող է հաջողությամբ ընտանիքը բերել Տիրոջ մոտ: Իմ իմացած լավագույն տղամարդկանցից և կանանցից շատերը հենց այդպիսի ընտանիքներից են: Թող Տերը միշտ օրհնի այն լավ մայրերին և հայրերին, ովքեր կարծում են, որ պետք է անեն դա ինքնուրույն, սակայն իրականում մեծացնում են իրենց զավակներին Տիրոջ ղեկավարության ներքո» (*Raising Up a Family to the Lord* [1993], xv):

Դաս
10

Հայրերի և մայրերի սուրբ դերերը

Մաս 1. Հայրերի դերը

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին հասկանալ, ինչպես են հայրերը կատարում իրենց սուրբ դերը և ինչպես հայրերը և մայրերը կարող են օգնել միմյանց որպես հավասար գործընկերներ:

Նախապատրաստություն

1. Մտածեք, ինչպես կարող եք օգտագործել «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի ix–xi էջերը):
2. Խորհեք դասի թավ տառերով վերնագրերում տրված վարդապետությունների և սկզբունքների շուրջ: Շաբաթվա ընթացքում խորհեք այն եղանակների մասին, որոնց միջոցով կարող եք ուսուցանել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչ պետք է շեշտեք՝ մասնակիցների կարիքները բավարարելու համար:
3. Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ հաջորդ դասին իրենց հետ բերեն *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* իրենց օրինակները:

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Հայրերն ու մայրերը պետք է միասին աշխատեն իրենց զավակներից յուրաքանչյուրին հավատի վահանով ապահովելու համար:

Գրատախտակին գրեք *Հավատի Վահան*: Մասնակիցների հետ կարդացեք Վարդապետություն և Ուխտեր 27.15, 17:

- Ինչպե՞ս է հավատը նման վահանի:

Կարդացեք Տասներկու Առաքյալների Քվորումի Գործող Նախագահ Բոյդ Կ. Փաքերի հետևյալ արտահայտությունը: Մասնակիցներին խնդրեք ուշադիր լսել՝ հասկանալու համար, թե ինչու երեխաները տանը «հավատի վահան» ստանալու կարիք ունեն:

«Մեր Երկնային Հոր ծրագիրը պահանջում է, որ ինչպես կյանքի ստեղծումը, հավատի վահանը պետք է կառուցվի և պահպանվի ընտանիքում: Չկա երկու միանման վահաններ: Յուրաքանչյուրը պետք է ստեղծվի ըստ անհատական հատկանիշների:

Հոր կողմից ստեղծված ծրագիրը ենթադրում է, որ տղամարդն ու կինը, ամուսինները, պետք է միասին աշխատեն, որպեսզի յուրաքանչյուր երեխայի համար ստեղծեն իր անհատական հավատի վահանը, որն այնքան ամուր ամրացված կլինի, որ ոչ հնարավոր կլինի հեռացնել, ոչ էլ խոցել կրակոտ նետերով:

Պահանջվում է հոր հաստատուն ուժը դրա մետաղը կոփելու համար և մոր նուրբ ձեռքերը՝ դա փայլեցնելու և հարմարեցնելու համար: Երբեմն միայն մեկ ծնողը պետք է ստիպված դա անի: Դժվար է, սակայն հնարավոր է:

Եկեղեցում մենք կարող ենք սովորեցնել այն նյութերի մասին, որոնցից պատրաստվում է հավատի վահանը. պատկառանք, քաջություն, առաքինություն, ապաշխարություն, ներում, կարեկցանք: Եկեղեցում մենք կարող ենք սովորել, ինչպես հավաքել և ամրացնել դրանք

միասին: Սակայն իրականում այն պատրաստելու և ամրացնելու գործը պատկանում է ընտանիքին: Հակառակ դեպքում այն կարող է թուլանալ և դժվարության պահին ընկնել» (in Conference Report, Apr. 1995, 8; or *Ensign*, May 1995, 8):

- Ի՞նչ է այս մեջբերումը սովորեցնում հայրերի և մայրերի դերերի մասին:

Մասնակիցներին խնդրեք բացել *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջ iv-ի վրա գտնվող «Ընտանիք՝ հայտարարություն աշխարհին» (տե՛ս նաև այս ձեռնարկի էջ viii): Նրանց հետ կարդացեք յոթերորդ պարբերության հետևյալ սկզբունքները.

«Ըստ աստվածային ծրագրի՝ հայրերը պետք է ղեկավարեն իրենց ընտանիքները սիրով ու առաքինությամբ, և պատասխանատու լինեն ապահովելու ընտանիքի կենսական կարիքներն ու պաշտպանությունը: Մայրերը, հատկապես, պատասխանատու են իրենց երեխաների դաստիարակման համար: Այս սուրբ պարտականություններն իրականացնելիս, հայրերն ու մայրերը պարտավոր են օգնել միմյանց որպես հավասար գործընկերներ: Անաշխատունակությունը, մահը կամ այլ իրավիճակները կարող են անհրաժեշտություն առաջացնել, որպեսզի փոփոխվեն ընտանիքի համար հոգ տանողների դերերը»:

Բացատրեք, որ այս դասը և դաս 11-ը նվիրված են հայրերի և մայրերի սուրբ դերերին: Թեև մեկ դասը կենտրոնանում է հոր դերի, իսկ մյուսը՝ մոր դերի վրա, երկու դասերն էլ վերաբերում են և հայրերին, և մայրերին, որոնք «պարտավոր են օգնել միմյանց որպես հավասար գործընկերներ»: Այս դասերն օգտակար են նաև միայնակ ծնողների համար, որոնք անում են հնարավոր ամեն ինչ, Տիրոջ օգնությամբ այդ երկու դերերը իրականացնելու համար:

Հայրերը պետք է նախագահեն սիրով և արդարությամբ:

Մասնակիցների ուշադրությունը հրավիրեք հայտարարության հետևյալ նախադասության վրա. «Ըստ աստվածային ծրագրի՝ հայրերը պետք է ղեկավարեն իրենց ընտանիքները սիրով ու առաքինությամբ»: Բացատրեք, որ *ղեկավարել* բառը նշանակում է առաջնորդել և տանել ետևից, պատասխանատվություն վերցնել ընտանիքի բարեկեցության համար:

Շեշտեք, որ երբ տղամարդը կատարում է տանը ղեկավարելու իր պարտականությունը, նա աշխատում է կնոջ հետ համատեղ: Նախագահ Հովարդ Վ. Հանտերը, Եկեղեցու 14-րդ Նախագահը, խորհուրդ է տվել. «Քահանայություն կրող տղամարդը ընդունում է իր կնոջը որպես ղեկավար-գործընկեր տանը և ընտանիքում, ամբողջական գիտելիքով և լիարժեք մասնակցությամբ որոշում կայացնելու գործընթացներին: . . . Աստվածային ծրագրով տանը ղեկավարելու պատասխանատվությունը քահանայություն կրողների վրա է դրված (տե՛ս Մովսես 4.22): Տիրոջ կանխատեսությամբ կինը պետք է լինի տղամարդու օգնականը, այսինքն՝ հավասար և լիարժեք գործընկեր: Առաքինությամբ ղեկավարել նշանակում է կիսել պարտականությունները ամուսինների միջև, միասին դուք գործում եք ընտանիքի բոլոր հարցերին վերաբերող գիտելիքով և մասնակցությամբ: Եթե ընտանիքը ղեկավարելիս տղամարդը գործում է անկախ կամ առանց հաշվի առնելու իր կնոջ զգացումները և խորհուրդը, ապա նա անարդար իշխանություն է գործադրում» (in Conference Report, Oct. 1994, 68; or *Ensign*, Nov. 1994, 50–51):

Եկեղեցու 12-րդ Նախագահ Սպենսեր Վ. Քիմբալը սովորեցրել է, որ հայրերը «պետք է ղեկավարեն, ինչպես Հիսուս Քրիստոսը ղեկավարում է իր Եկեղեցին՝ սիրով, ծառայությամբ, մեղմությամբ և օրինակով» (in Conference Report, Apr. 1976, 68; or *Ensign*, May 1976, 45):

- Ինչո՞ւ է կարևոր, որպեսզի հայրերը նախագահեն սիրով և արդարությամբ:

Առաջին Նախագահությունում որպես Առաջին Խորհրդական ծառայելիս Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին հայրերին հայտարարել է. «Ձերն է հիմնական և անխուսափելի պատասխանատվությունը՝ կանգնել ընտանիքի գլխավերևում: Սա չի ենթադրում բռնակալություն կամ անարդար իշխանություն: Այն իր մեջ է կրում ընտանիքի կարիքները բավարարելու հոր պարտականությունը: Այդ կարիքներն ավելին են, քան սնունդը, հագուստը և կացարանը: Այդ կարիքների շարքում են արդար առաջնորդությունը և ազնվության, անաչառության, ծառայության, ուրիշների իրավունքների հանդեպ հարգանքի ուսուցանումը, օրինակով և հրահանգով, ինչպես նաև հասկանալը, որ մենք հաշվետու ենք նրա համար, ինչ անում ենք այս կյանքում, ոչ միայն մեկս մյուսին, այլ նաև Աստծուն երկնքում, որը մեր Հավերժական Հայրն է» (in Conference Report, Oct. 1993, 78–79; or *Ensign*, Nov. 1993, 60):

Նախագահ Հովարդ Վ. Հանթերն ասել է. «Մենք ձեզ խրախուսում ենք, եղբայրնե՛ր, հիշել, որ քահանայությունը միայն արդար իշխանություն է: Վաստակեք ձեր երեխաների հարգանքն ու վստահությունը նրանց հետ ձեր սիրող հարաբերությունների միջոցով» (in Conference Report, Oct. 1994, 69; or *Ensign*, Nov. 1994, 51):

Օգնելու համար մասնակիցներին հասկանալ, թե ինչ պետք է անեն հայրերը իրենց զավակներին հոգևոր առաջնորդություն ցուցաբերելու համար, խնդրեք նրանց բացել *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 41–42-ը: Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք և քննարկեք Եկեղեցու 13-րդ Նախագահ Էզրա Թավտ Բենսոնի հետևյալ խորհուրդը.

«Իսրայելի հայրերի հանդեպ իմ սրտում լցված սիրով, թույլ տվեք առաջարկել տաս հատուկ եղանակ, որոնցով հայրերը կարող են հոգևոր ղեկավարում առաջարկել իրենց զավակներին.

1. Հայրական օրհնություն տվեք ձեր երեխաներին: Մկրտեք և հաստատեք ձեր երեխաներին: Կարգեք ձեր որդիներին քահանայությանը: Սրանք հոգևոր վառ պահեր կլինեն ձեր երեխաների կյանքում:

2. Անձամբ ղեկավարեք ընտանեկան աղոթքները, սուրբ գրությունների ամենօրյա ուսումնասիրությունը և շաբաթական ընտանեկան երեկոները: Ձեր անձնական ներգրավումը ցույց կտա ձեր երեխաներին, թե որքան կարևոր են իրականում այս միջոցառումները:

3. Երբ հնարավոր է, հաճախեք Եկեղեցու ժողովներին ամբողջ ընտանիքով: Ընտանեկան երկրպագությունը ձեր ղեկավարմամբ էական է ձեր երեխաների հոգևոր բարօրության համար:

4. Ձեր երեխաների հետ այցելեք հայրիկ-դուստր և հայրիկ-և-որդիներ միջոցառումներին: Ընտանիքով գնացեք արշավների և բնության գիրկը, խաղերի և պարապմունքների, դպրոցական ծրագրերի և այլն: Երբ Հայրիկն այնտեղ է, ամբողջովին ուրիշ է:

5. Ընտանեկան արձակուրդները, ճանապարհորդությունները և քաղաքից դուրս զբոսանքները ավանդույթ դարձրեք: Այդ հիշողությունները ձեր երեխաները երբեք չեն մոռանա:

6. Ձեր երեխաների հետ պարբերաբար առանձին հանդիպեք: Նրանց թույլ տվեք խոսել այն բաների մասին, ինչ ցանկանում են: Ուսուցանեք նրանց ավետարանի սկզբունքները: Ուսուցանեք նրանց ճշմարիտ արժեքները: Ասացեք, որ սիրում եք իրենց: Երեխաների հետ անցկացրած անձնական ժամանակը խոսում է Հայրիկի առաջնահերթությունների մասին:

7. Ձեր երեխաներին սովորեցրեք աշխատել և ցույց տվեք նրանց արժանի նպատակի համար աշխատելու արժեքը: Ձեր երեխաների համար միսիայի և կրթության ֆոնդեր հիմնելը ցույց կտա նրանց, թե ինչն է կարևոր Հայրիկի համար:

8. Ձեր տներում խրախուսեք լավ երաժշտությունը, արվեստը և գրականությունը: Այն տները, որտեղ տիրում է նրբագեղության և գեղեցկության ոգին, ընդմիշտ կօրհնեն ձեր երեխաների կյանքը:

9. Եթե տարածությունները թույլ են տալիս, պարբերաբար այցելեք տաճար ձեր կնոջ հետ: Այդ ժամանակ ձեր երեխաները ավելի լավ կհասկանան տաճարային ամուսնության և տաճարային երդումների ու հավերժական ընտանեկան միավորի կարևորությունը:

10. Թող ձեր երեխաները տեսնեն ձեր ուրախությունը և բավարարվածությունը Եկեղեցում ծառայելիս: Սա նրանց համար կարող է վարակիչ լինել, և նրանք նույնպես կարող են ցանկանալ ծառայել Եկեղեցում և կսիրեն արքայությունը» (in Conference Report, Oct. 1987, 62–63; or *Ensign*, Nov. 1987, 50–51):

Հայրերը պետք է ապահովեն իրենց ընտանիքների կենսական կարիքները և պաշտպանությունը:

Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ ընտանիքի մասին հայտարարության մեջ ասվում է, որ հայրերը «պատասխանատու են ապահովելու ընտանիքի կենսական կարիքներն ու պաշտպանությունը»:

- Որո՞նք են ընտանիքի կենսական կարիքները: (Հնարավոր պատասխանները ներառում են սնունդը, փողը, հագուստը և կացարանը:) Ինչպե՞ս են հայրերը ապահովում այդ կարիքները:

  Նախագահ Հովարդ Վ. Հանթերն ասել է. «Դուք, ովքեր քահանայություն եք կրում, պատասխանատվություն եք կրում, եթե իհարկե հաշմանդամ չեք, ապահովելու ձեր կնոջ և երեխաների կենսական կարիքները: Ոչ մի տղամարդ չի կարող այդ բեռը հանձնել ուրիշին, ոչ էլ իր կնոջը: Տերը պատվիրել է, որ կանայք և երեխաները ապավինեն իրենց ապահովության համար իրենց ամուսիններին և հայրերին (տե՛ս ՎԿՈ 83; Ա. Տիմոթեոս Ե.8): . . . Մենք ձեզ կոչ ենք անում անել ձեր ուժերի սահմաններում ամեն ինչ, որպեսզի թույլ տաք ձեր կնոջը մնալ տանը, հոգ տանել երեխաների մասին, մինչ դուք ապահովում եք ձեր ընտանիքը, ձեր ուժերի սահմանում անելով լավագույնը, ինչ կարող եք» (in Conference Report, Oct. 1994, 69; or *Ensign*, Nov. 1994, 51):

- Որո՞նք են կյանքի հոգևոր կարիքները: (Հնարավոր պատասխաններ՝ վկայություն, սեր, ամենօրյա աղոթք և սուրբ գրությունների ուսումնասիրություն, ավետարանի ուսուցանում և քահանայության արարողություններ:) Ի՞նչ կարող են անել հայրերը այդ կարիքները բավարարելու համար:

- Ինչպե՞ս կարող են կինը և երեխաները օգնել իրենց ամուսնուն և հորը այդ կարիքները բավարարելու գործում:

Մասնակիցներին հիշեցրեք ընտանիքի հայտարարությունից հետևյալ խորհուրդը. «Հայրերը . . . պատասխանատու են ապահովելու . . . իրենց ընտանիքների պաշտպանությունը»:

- Ինչի՞ց պետք է ընտանիքները պաշտպանվեն:

- Ինչպե՞ս կարող են ամուսիններն ու հայրերը պաշտպանել իրենց ընտանիքները:

  Նախագահ Հովարդ Վ. Հանթերն ասել է.

  «Արդար հայրը պաշտպանում է իր երեխաներին իր ժամանակով և ներկայությամբ, մասնակցելով նրանց հասարակական, կրթական և հոգևոր միջոցառումներին և պարտականություններին: . . .

  Քահանայություն կրող տղամարդը ղեկավարում է իր ընտանիքն այնպես, որպեսզի այն մասնակցի Եկեղեցում, որպեսզի նրանք իմանան ավետարանը և լինեն ուխտերի

և արարողությունների պաշտպանության ներքո: Եթե դուք ուզում եք վայելել Տիրոջ օրհնությունները, դուք պետք է կարգուկանոն հաստատեք ձեր իսկ ընտանիքում: Ձեր կնոջ հետ միասին դուք որոշում եք ձեր տան հոգևոր մթնոլորտը: Ձեր առաջնային պարտականությունն է կարգավորել ձեր սեփական հոգևոր կյանքը սուրբ գրությունների կանոնավոր ուսումնասիրության և ամենօրյա աղոթքների միջոցով: Պահեք և հարգեք ձեր քահանայությունը և տաճարային ուխտերը, ձեր ընտանիքին խրախուսեք նույն կերպ վարվել» (in Conference Report, Oct. 1994, 69; or *Ensign*, Nov. 1994, 51):

- Տեսե՞լ եք արդյոք օրինակներ, երբ հայրերը կատարում են այդ սուրբ պարտականությունները:

Ուշադրություն. Եթե դուք առանձին եք ուսուցանում այս դասը և չեք պատրաստվում ուսուցանել դաս 11-ը, կարող եք քննարկել հետևյալ նախադասությունը ընտանիքի հայտարարության միջից. «Իրենց սուրբ պարտականություններում հայրերը և մայրերը պարտավոր են օգնել միմյանց որպես հավասար գործընկերներ»: Դաս 11-ը օգնում է քննարկել այս ճշմարտությունը (տե՛ս էջեր 56–57):

Եզրափակում

Սուրբ Հոգու հուշումով վկայեք դասի ընթացքում քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 39–42-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջակության, և (2) կարդալով Նախագահ Էզրա Թավտ Բենսոնի «Իսրայելի Հայրերին» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսուցմնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ հաջորդ դասին իրենց հետ բերեն իրենց ուսումնական ուղեցույցները:

Հայրերի և մայրերի սուրբ դերերը

Դաս
11

Մաս 2. Մայրերի դերը

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին հասկանալ, ինչպես են մայրերը կատարում իրենց սուրբ դերը և ինչպես կարող են մայրերն ու հայրերը օգնել միմյանց որպես հավասար գործընկերներ:

Նախապատրաստություն

1. Կրկնեք «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի ix–xi էջերը): Մտածեք, ինչպես կարող եք օգտագործել այս սկզբունքները ուսուցանմանը նախապատրաստվելիս:
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը, որոնք տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Որպես ձեր նախապատրաստության մաս խորհեք այդ վարդապետությունների և սկզբունքների շուրջ շաբաթվա ընթացքում, փնտրելով Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչպես պետք է բավարարեք մասնակիցների կարիքները:
3. Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ հաջորդ դասին իրենց հետ բերեն *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* իրենց օրինակները: -

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Մայրերը մասնակցում են Աստծո աշխատանքին:

Որպես այս դասի ներածություն մասնակիցների հետ միասին կարդացեք հետևյալ քաղվածքը Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդի ուղերձից (էջ 44 *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցում*).

«Մի երիտասարդ մայր ինձ վերջերս գրել էր, որ իր մտահոգությունները երեք աղբյուրներից են բխում: Մեկն այն է, որ երբ նա լսում է ելույթներ ՎՕՍ-ի մայրության վերաբերյալ, նա մտահոգվում է, որովհետև զգում է, որ չի համապատասխանում կամ ինչ-որ կերպ հավասար չէ հանձնարարությանը: Երկրորդ, նա զգում է, կարծես, աշխարհն ակնկալում է իրենից սովորեցնել իր երեխաներին կարդալ, գրել, ներքին ձևավորում, լատիներեն, հանրահաշիվ և Ինտերնետ, այդ ամենը նրանից առաջ, երբ երեխան կասի «գու-գու»: Երրորդ, նա հաճախ զգում էր, որ մարդիկ երբեմն թերագնահատում են իրեն, թեև առանց դիտավորության, որովհետև խորհուրդը, որը նա ստանում էր, կամ անգամ գովասանքի խոսքերը, կարծես չէին շեշտում ոչ մի մտավոր աշխատանքի առկայություն, հոգևոր և էմոցիոնալ նվիրում, երկար գիշերվա, երկար օրվա, ծայրին հասած պահանջները, որոնք երբեմն պահանջում են լինել այնպիսի մայր, ինչպիսին Աստված է ակնկալում:

Սակայն մի բան, որը նա ասաց, իրեն ուժ էր տալիս. «Այս ամենի վատի ու լավի մեջ, և երբեմն թափվող արցունքների մեջ, *ես իմ հոգու խորքում գիտեմ, որ անում եմ Աստծո աշխատանքը:* Ես գիտեմ, որ մայր լինելով ես հավերժական գործընկեր եմ Նրա հետ: Ես խորապես հուզված եմ, որ Աստված ծնող լինելու մեջ մեծագույն նպատակ և իմաստ է գտնում, անգամ, եթե Իր զավակներից ոմանք ստիպում են Իրեն արտասվել:

«Սա հասկանալով, - ասում է նա, - ես հիշում եմ այն ծայրահեղ ծանր օրերը, երբ այդ ամենը փոքր-ինչ գերծանր էր: Մի գուցե դա մեր ունակության պակասն ու մտահոգվածությունն է, որ ստիպում է մեզ դիմել Իրեն և մեծացնել մեզ հասնելու Նրա ունակությունը: Մի գուցե Նա ծածուկ հույս ունի, որ մենք մտահոգված կլինենք և կդիմենք Իր օգնությանը: Այդ ժամանակ, ես հավատացած եմ, Նա կարող է ուղղակիորեն ուսուցանել այդ երեխաներին, մեր միջոցով, սակայն առանց խոչընդոտների: Ինձ դուր է գալիս այդ միտքը», - ավարտում է նա: «Այն ինձ հույս է տալիս: Եթե ես կարողանամ ինձ բերել Երկնային Հոր առաջ, մի գուցե մեր զավակներին տրված Նրա առաջնորդությունը ուղղակի լինի: Մի գուցե դա լինի *Նրա* աշխատանքը ու *Նրա* փառքը՝ ամենաբառացի իմաստով» (in Conference Report, Apr. 1997, 47; or *Ensign,* May 1997, 36):

Նրանց, ում ուսուցանում եք, խնդրեք պատմել, թե ինչ զգացումներ են ունենում, երբ մայրերը մասնակցում են Աստծո աշխատանքին:

Մայրերի առաջին պատասխանատվությունը իրենց երեխաներին մեծացնելն է:

Մասնակիցներին խնդրեք բացել *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջ iv: Օգտվեք ընտանիքի հայտարարության յոթերորդ պարբերության հետևյալ հատվածից. «Մայրերը, հատկապես, պատասխանատու են իրենց երեխաների դաստիարակման համար»:

- Ինչպե՞ս են մայրերը մեծացնում իրենց երեխաներին: (Մասնակիցներին հրավիրեք կիսվել իրենց փորձառություններով, որոնք ցույց են տալիս, թե ինչ լավ ազդեցություն են գործում մայրերը: Ապա կիսվեք հետևյալ մեջբերումներով:)

  Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ռիչարդ Գ. Սքոթն ասել է. «Երբ մայրը առաջնորդվում է Տիրոջով, նա երեխաների բնավորության գործվածքը գործում է ճշմարտության թելերից ճիշտ ուսուցանման և արժանի օրինակի միջոցով: Ձեր վստահող երեխաների մտքերի և սրտերի մեջ դուք ձևավորում եք ազնվություն, հավատ Աստծո հանդեպ, պարտականության, ուրիշների հանդեպ հարգանքի զգացում, բարություն, ինքնավստահություն, մասնակցելու, սովորելու և տալու ցանկություն: Ոչ մի մանկապարտեզ չի կարող դա անել: Դա ձեր սուրբ իրավունքն ու արտոնությունն է» (in Conference Report, Oct. 1996, 102; or *Ensign,* Nov. 1996, 74):

  Տասներկու Առաքյալների Քվորումի Գործող Նախագահ Բոյդ Կ. Փաքերը նկատել է. «Չկա ուսուցում, որն ավելի մեծ հոգևոր հատուցում է պարգևում, կամ ավելի վեհացնող է, քան մոր ուսուցանումն է երեխաներին» (“Teach the Children,” *Ensign,* Feb. 2000, 16):

Ավելի շատ մտքեր գտնելու համար այն մասին, թե ինչպես մայրերը կարող են դաստիարակել իրենց երեխաներին, խնդրեք մասնակիցներին օգտվել *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 45–47: Նրանց խնդրեք գտնել Նախագահ Էզրա Թավտ Բենսոնի 10 առաջարկությունները, որոնք կօգնեն մայրերին ավելի արդյունավետ ժամանակ անցկացնել իրենց երեխաների հետ: Երբ մասնակիցները գտնեն այդ առաջարկությունները, դրանք գրի առեք գրատախտակին, ինչպես ցույց է տրված ստորև: Քննարկեք յուրաքանչյուր առաջարկությանը հետևելու օգուտը:

1. Եղեք խաչմերուկներում:
2. Եղեք իսկական ընկեր:
3. Կարդացեք ձեր երեխաների համար:
4. Աղոթեք ձեր երեխաների հետ:
5. Ամեն շաբաթ ընտանեկան երեկո անցկացրեք:
6. Միասին ճաշեք:
7. Ամեն օր սուրբ գրություններ կարդացեք:
8. Ընտանիքով միասին գործեր արեք:
9. Սովորեցրեք ձեր երեխաներին:
10. Անկեղծ սիրեք ձեր երեխաներին:

Նշեք, որ վերջին օրերի մարգարեները շեշտում են, որ կարևոր է, որ մայրը տանը մնա երեխաների հետ, ոչ թե աշխատի: Կիսվեք Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի հետևյալ խոսքերով.

«Կան շատ կանայք (իրականում, շատ են ավելացել), ովքեր ստիպված են աշխատել իրենց ընտանիքների կարիքները հոգալու համար: Ձեզ ես ասում եմ, արեք, որքան կարող եք: Ես հույս ունեմ, որ եթե դուք լրիվ դրույքով աշխատում եք, ապա անում եք դա հիմնական կարիքները բավարարելու համար, ոչ թե պարզապես զգալու շքեղ տան, գեղեցիկ մեքենաների կամ այլ շռայլությունների համը: Ամենամեծ գործը, որը ցանկացած մայր երբևէ կարող է անել, դա իր զավակներին մեծացնելն է, ուսուցանելը, օգնելը, խրախուսելը և դաստիարակելը արդարության և ճշմարտության մեջ: Ոչ ոք չի կարող զբաղեցնել նրա տեղը» (in Conference Report, Oct. 1996, 93; or *Ensign,* Nov. 1996, 69):

- Ի՞նչ զոհաբերությունների կարիք կարող է ունենալ ընտանիքը այս խորհրդին հետևելու համար:

Դասի այս բաժինը եզրափակելիս կիսվեք հետևյալ մեջբերումներով.

Ծառայելով որպես Առաջին Նախագահության Առաջին Խորհրդական Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին ասել է. «Ես ամենուրեք մայրերին հիշեցնում եմ իրենց կոչման սրբազան բնույթի մասին: Ոչ ոք չի կարող զբաղեցնել ձեր տեղը: Չկա ավելի մեծ պատասխանատվություն, չկա ավելի պարտավորեցնող աշխատանք, քան սիրո, խաղաղության և անաչառության մեջ մեծացնելը նրանց, ում աշխարհ եք բերել» (in Conference Report, Oct. 1993, 79; or *Ensign,* Nov. 1993, 60):

Դիմելով մայրերին, Երեց Ջեֆրի Ռ. Հոլանդն ասել է. «Ձերն է Եվայի մեծ ավանդույթը, ով մարդկային ողջ ընտանիքի մայրն է, նա ով հասկացավ, որ ինքն ու Ադամը *պետք* է ընկնեն, որպեսզի «մարդիկ լինեն», (2 Նեփի 2.25) և որ լինի ուրախություն: Ձերն է Սարայի, Ռեբեկայի և Ռաքելի մեծ ավանդույթը, առանց որոնց չէին կարող լինել Աբրահամին, Իսահակին և Հակոբին տրված այդ զարմանալի հայրապետական խոստումները, որ օրհնում են մեզ բոլորիս: Ձերն է Լոիդայի և Եվնիկէյի (տես Բ Տիմոթեոս Ա.5) և 2000 պատանի մայրերի մեծ զինվորների ավանդույթը: Ձերն է Մարիամի մեծ ավանդույթը, որն ընտրվել և նախապես կարգվել էր այս աշխարհից առաջ՝ ունենալու և մեծացնելու Աստծո Որդուն: Մենք շնորհակալ ենք ձեզ բոլորիդ, ներառյալ մեր մայրերին, և ասում ենք ձեզ, որ չկա այս աշխարհում ավելի կարևոր բան, քան այսքան ուղղակիորեն մասնակցել Աստծո աշխատանքին և փառքին, որն է մահկանացու և երկրային կյանք տալ Նրա դուստրերին և որդիներին, որպեսզի անմահությունն ու հավերժական կյանքը լինեն նրանցը սելեստիալ ապարանքներում՝ երկնքի» (in Conference Report, Apr. 1997, 48; or *Ensign,* May 1997, 36; տե՛ս նաև էջեր 44–45, *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույց*):

Հայրերն ու մայրերը պետք է օգնեն միմյանց ինչպես հավասար գործընկերներ:

Ուշադրություն. Եթե այս դասն առանձին եք ուսուցանում և չեք ուսուցանել դաս 10-ը, կարող եք դասի այս բաժինը սկսել այս ձեռնարկի էջ 49-ի Նախագահ Բոյդ Կ. Փաքերի խոսքերով:

Մասնակիցներին հիշեցրեք ընտանիքի մասին հայտարարության հետևյալ հատվածը. «Իրենց սուրբ պարտականություններում հայրերն ու մայրերը պարտավոր են օգնել միմյանց որպես հավասար գործընկերներ»:

- Ի՞նչ է նշանակում ամուսինների համար իրենց պարտականություններում հավասար գործընկերներ լինել:

  Նշեք, որ որպես հավասար գործընկերներ միասին աշխատող ամուսինները միասնական են իրենց ջանքերում: Նրանք կաջակցեն միմյանց և կլրացնեն միմյանց իրենց ունակություններով և տաղանդներով: Յուրաքանչյուր ամուսնացած զույգ կարող է ստանալ Տիրոջ առաջնորդությունը, երբ նրանք որոշում են ինչպես օգնել միմյանց իրենց պարտականությունները կատարելիս: Նրանք կարող են որոշումներ կայացնել, հիմնվելով աստվածային սկզբունքների և յուրաքանչյուր գործընկերոջ առանձնահատուկ ունակությունների և ուժեղ կողմերի վրա:

- Ի՞նչ կարող է անել ամուսինը իր երեխաներին դաստիարակելու պարտականությունը կատարելիս կնոջն օգնելու համար:

- Ի՞նչ կարող է անել կինը, որպեսզի օգնի իր ամուսնուն ղեկավարելու և ապահովելու պարտականությունը կատարելիս:

- Ի՞նչ օրինակներ կարող եք բերել, երբ ամուսինները արդյունավետ աջակցել են միմյանց իրենց երեխաների համար հոգ տանելու և ուսուցանելու գործում:

Եզրափակում

Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Վարդապետություն և Ուխտեր 64.33–34:

- Ինչպե՞ս է այս սուրբ գրությունը կապված հայրության և մայրության պարտականությունների հետ:

  Շեշտեք, որ մայրերն ու հայրերը իսկապես «մեծ աշխատանքի հիմք են դնում»: Երեխաներ մեծացնելու ամենօրյա աշխատանքը երբեմն փոքր ու աննշան է թվում, սակայն «փոքր բաներից մեծ բաներ են հետևում»: Երբ հայրերն ու մայրերը միասին աշխատում են իրենց սուրբ պարտականությունները կատարելու ուղղությամբ, նրանց ընտանիքները Տիրոջ կողմից մեծ օրհնություններ կստանան:

Սուրբ Հոգու հուշումով կիսվեք ձեր համոզմամբ դասի ընթացքում քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 43–47-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջարկության, և (2) կարդալով Երեց Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդի «Որովհետև նա մայր է» և Նախագահ Էզրա Թավտ Բենսոնի «Սիոնի մայրերին» հոդվածները: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Ուսուցանել երեխաներին օրինակով և հրահանգով

Դաս
12

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին հասկանալ, որ ծնողները պատասխանատու են ուսուցանելու իրենց երեխաներին օրինակով և հրահանգով, և ուսուցանելու իրենց բոլոր ջանքերում աստվածային ոգեշնչում փնտրել:

Նախապատրաստություն

1. Ուսուցանելուն նախապատրաստվելիս եղանակներ գտեք «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքներին հետևելու համար (այս ձեռնարկի էջեր ix–xi):
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը: Այս վերնագրերը տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Որպես ձեր նախապատրաստության մաս մտածեք, ինչպես կարող եք օգնել մասնակիցներին կիրառել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչպես պետք է բավարարեք մասնակիցների կարիքները:

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Ծնողները պատասխանատու են իրենց երեխաներին ուսուցանելու համար:

Կիսվեք Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի հետևյալ պատմությամբ.

«Մեր ամուսնանալուց շատ չէր անցել, երբ մենք կառուցեցինք մեր առաջին տունը: Մենք շատ քիչ փող ունեինք: Ես աշխատանքի մեծ մասը ինքնուրույն էի անում: . . . Կանաչապատումը ամբողջովին իմ պատասխանատվությունն էր: Իմ տնկած բազմաթիվ ծառերից առաջինը առանց փշի մեղրի ակացիան էր: . . . Դա միայն ծառի տնազ էր, հազիվ թե տրամագծով հասներ երկու սանտիմետրի: Այն այնքան ճկուն էր, որ ես հեշտությամբ կարող էի այն թեքել ցանկացած ուղղությամբ: Տարիների ընթացքում ես քիչ ուշադրություն դարձրեցի դրան:

Ապա մի ձմեռային օր, երբ ծառի տերևները թափվել էին, ես հանկարծակի ուշադրություն դարձրեցի դրան պատուհանից: Ես նկատեցի, որ այն թեքված էր դեպի արևմուտք, ձևափոխված և անհավասարակշիռ: Ես չէի հավատում աչքերիս: Ես դուրս եկա և, գրկելով այն, փորձեցի ուղղել ծառը: Սակայն բունն այժմ գրեթե 30 սանտիմետր էր: Իմ ուժը ոչինչ էր դրա դեմ: . . .

Երբ այն նոր էի տնկել, մի փոքր լարով կարելի էր պահել նրան քամու դեմ: Ես կարող էի և պետք է մի փոքր ջանք գործադրելով կապեի այն լարի օգնությամբ: Սակայն ես դա չարեցի, և այն թեքվեց իր դեմ ուղղված ուժերի ներքո» (*Teachings of Gordon B. Hinckley* [1997], 419–20):

- Ինչպե՞ս է Նախագահ Հինքլիի պատմությունը վերաբերում երեխաներին ուսուցանելու ծնողների պարտականություններին: (Երբ մասնակիցները քննարկեն այս հարցը, կարդացեք նրանց հետ Առակաց ԻԲ.6:)

  Ծառի հետ կապված իր պատմությանն անդրադառնալիս Նախագահ Հինքլին ասաց. «Ես նման բան տեսել եմ բազմաթիվ անգամ այն երեխաների հարցում, որոնց կյանքն

աչքիս առաջ է եղել: Ծնողները, որ բերել են նրանց աշխարհ, կարծես բոլորովին մոռացել են իրենց պարտականությունը: Արդյունքները ողբերգական են եղել: Մի քանի պարզ խարիսխ նրանց կարող էր ուժ տալ դիմակայելու այն ուժերին, որոնք ազդել են նրանց կյանքի վրա» (*Teachings of Gordon B. Hinckley*, 420):

Բացատրեք, որ Տերը ծնողներին սուրբ պարտականություն է տվել սովորեցնելու իրենց զավակներին: Այս պարտականությունը չպետք է թեթևակի ընդունվի կամ թողնվի ուրիշներին: Երեց Մ. Ռասսել Բալլարդը, Տասներկու Առաքյալների Քվորումից, շեշտել է.

«Մենք *չենք կարող և չպետք է* թույլ տանք, որ դպրոցը, հասարակությունը, հեռուստատեսությունը կամ անգամ Եկեղեցու կազմակերպությունները ձևավորեն մեր երեխաների արժեքները: Տերն այս պարտականությունը տվել է մայրերին և հայրերին: Դա այն գործն է, որից մենք չենք կարող խուսափել, և որը չենք կարող հանձնել ուրիշին: Մյուսները կարող են օգնել, սակայն ծնողներն են մնում հաշվետու: Հետևաբար, մենք պետք է պահպանենք մեր տների սրբությունը, որովհետև այստեղ են մեր զավակները զարգացնում իրենց արժեքները, վերաբերմունքը և ամենօրյա կյանքի սովորույթները» (in Conference Report, Apr. 1991, 106; or *Ensign*, May 1991, 79–80):

- Ինչո՞ւ է կարևոր, որպեսզի ծնողները սովորեցնեն իրենց զավակներին, ոչ թե թողնեն այդ պարտականությունն ուրիշներին: Ի՞նչ վտանգ կարող է լինել, երբ ծնողները չեն կատարում այդ պարտականությունը:
- Ինչպե՞ս կարող են բարեկամները, օրինակ տատիկներն ու պապիկները, մորաքույրներն ու հորաքույրները, քեռիներն ու հորեղբայրները, օգնեն ծնողներին երեխաներին ուսուցանելու նրանց ջանքերում:

Զավակներին ուսուցանելիս ծնողները կարող են ոգեշնչում ստանալ:

Մասնակիցներին խնդրեք բացել Վարդապետություն և Ուխտեր 42.14: Բացատրեք, որ այս տողերը պարունակում են կարևոր խորհուրդ ծնողներին՝ իրենց զավակներին ուսուցանելու համար: Ապա մասնակիցների հետ միասին կարդացեք այդ հատվածը:

- Ի՞նչ խորհուրդ է տրվում այդ հատվածում: (Մենք պետք է ուսուցանենք Սուրբ Հոգով:) Ի՞նչ է նշանակում Հոգով ուսուցանել:

  Մասակիցների հետ միասին կարդացեք 2 Նեփի 32.5 և 33.1 հատվածները: Նշեք, որ Հոգին, կամ Սուրբ Հոգին, կարող է մեզ օգնել իմանալ, ինչ անել և ասել: Երբ ծնողներն ուսուցանում են ըստ Սուրբ Հոգու հուշումների, Սուրբ Հոգին դա կհասցնի երեխաների սրտերին:

Կիսվեք Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի հետևյալ խորհրդով.

«Ծնողնե՛ր, սիրե՛ք ձեր զավակներին: Փայփայե՛ք նրանց: Նրանք այնքան թանկ են: Նրանք այնքան ու այնքան կարևոր են: Նրանք ապագան են: Ձեզ հարկավոր է ավելին, քան ձեր իմաստությունը նրանց մեծացնելու համար: Ձեզ հարկավոր է Տիրոջ օգնությունը: Աղոթեք այդ օգնության համար և հետևեք այն ոգեշնչմանը, որը դուք ստանում եք» (in Conference Report, Oct. 1995, 120; or *Ensign*, Nov. 1995, 89):

- Ինչո՞ւ ծնողները իրենց զավակներին ուսուցանելու համար ոգեշնչման կարիք ունեն: Ի՞նչ կարող են ծնողներն անել Սուրբ Հոգու ազդեցությունը երեխաներին ուսուցանելիս ունենալու համար:

Կիսվեք Յոթանասունական Երեց Ֆ. Էնզիո Բուչեի հետևյալ պատմությամբ.

«Մի օր, երբ հանգամանքների բերումով ես տանն էի ոչ սովորական ժամին, լսեցի ինչպես մյուս սենյակից մեր տասնմեկամյա տղան, որը նոր էր վերադարձել դպրոցից, տհաճ խոսքեր էր ասում իր փոքր քրոջը: Դրանք այնպիսի խոսքեր էին, որոնք վիրավորեցին ինձ, և

ես երբեք չէի պատկերացնի, որ մեր տղան կօգտագործեր դրանք: Զայրույթի մեջ իմ առաջին բնական մղումն էր՝ վեր կենալ և գնալ նրան պատժել: Բարեբախտաբար, ես ստիպված էի անցնել սենյակի միջով և բացել դուռը, մինչև որ կարող էի հասնել նրան, և հիշում եմ, թե ինչպես էի այդ մի քանի վայրկյաններում ժրաջան աղոթում իմ Երկնային Հորը, որ Նա օգներ այդ իրավիճակը շտկել: Խաղաղություն իջավ ինձ վրա: Ես այլևս զայրացած չէի:

Մեր որդին, որն ապշած էր, երբ տեսավ, որ ես տանն էի, լցված էր վախով, երբ ես մոտեցա նրան: Ի զարմանս ինձ, ես ասացի. «Բարի գալուստ տուն, որդի՛ս», - և մեկնեցի ձեռքս, որ ողջունեմ նրան: Ապա ավելի պաշտոնական ձևով ես նրան հրավիրեցի հյուրասենյակ, որ նստենք և անձնական զրույց ունենանք: Ես հիշում եմ, ինչպես էի արտահայտում իմ սերը նրա հանդեպ: Ես նրա հետ խոսում էի այն պայքարի մասին, որը մեզանից յուրաքանչյուրը պետք է ամեն օր մղի իր մեջ:

Երբ ես արտահայտեցի նրա հանդեպ իմ վստահությունը, նա սկսեց արտասվել, խոստովանելով իր անարժանիությունը և չափից դուրս մեղադրելով իրեն: Այժմ իմ դերն էր նրա սխալը ուղղել և նրան մխիթարել: Հիանալի հոգի պատեց մեզ և, ի վերջո, մենք միասին լաց էինք լինում, գրկախառնվելով սիրով և վերջապես ուրախության մեջ: Այն, ինչ կարող էր աղետալի հակառակություն լինել հոր ու որդու միջև, վերին ուժերի օգնությամբ դարձավ մեր հարաբերությունների ամենագեղեցիկ փորձառություններից մեկը, որը մենք երկուսս էլ երբեք չենք մոռացել» (in Conference Report, Apr. 1982, 98–99; or *Ensign*, May 1982, 70):

- Ի՞նչ կարող էր հետևել, եթե այս հայրը գործեր իր զայրույթի մեջ:

Մասնակիցներին խնդրեք պատմել այն պահերի մասին, երբ Սուրբ Հոգին իրենց օգնել է սովորեցնել կամ օգնել է երեխային որևէ ձևով, մի գուցե այնպիսի ճանապարհով, որը նրանք սկզբում չէին պլանավորել:

- Ի՞նչ կարող են անել ծնողները պատրաստվելու համար ստանալ Սուրբ Հոգու առաջնորդությունը: (Երբ մասնակիցները քննարկեն այս հարցը, նրանց հրավիրեք կարդալ սուրբ գրությունների հետևյալ հատվածներից մի քանիսը կամ բոլորը. Ալմա 17.2–3; ՎԵՈՒ 11.21; 20.77; 121.45–46; 136.33:)

Ծնողները սովորեցնում են օրինակով և հրահանգելով:

Բացատրեք, որ ծնողները սովորեցնում են իրենց երեխաներին երկու հիմնական եղանակով՝ իրենց օրինակով և իրենց խոսքով:

- Ինչպե՞ս են ծնողների օրինակները լրացնում երեխաներին խոսքով ուսուցանելուն:

  Մասնակիցներին խնդրեք կարդալ Երեց Ջեյմս Է. Ֆաուստի հետևյալ խոսքերը, երբ նա ծառայում էր Տասներկու Առաքյալների Քվորումում (*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջ 49):

  «Երբ ծնողները փորձում են սովորեցնել իրենց երեխաներին խուսափել վտանգից, ապա նրանք չեն կարող պատասխանել երեխաներին այսպես. «Մենք փորձված և իմաստուն ենք աշխարհի ճանապարհներում, և կարող ենք ավելի մոտ կանգնել անդունդի ծայրին, քան դուք»: Ծնողական մեծամտությունը երեխաներին կարող է ցինիկ և անհավատ դարձնել այն ամենի հանդեպ, ինչ նրանք սովորում են տանը: Օրինակ, երբ ծնողները հաճախում են այնպիսի ֆիլմերի, որոնք իրենց երեխաներին արգելում են դիտել, ծնողների հանդեպ վստահությունը նվազում է: Եթե երեխաներից ակնկալվում է ազնիվ լինել, ապա ծնողները պետք է ազնիվ լինեն: Եթե երեխաներից ակնկալվում է առաքինի լինել, ապա ծնողները պետք է առաքինի լինեն: Եթե դուք սպասում եք, որ ձեր երեխաները պատվարժան մարդիկ լինեն, դուք պետք է պատվարժան մարդ լինեք» (in Conference Report, Oct. 1990, 41; or *Ensign*, Nov. 1990, 33–34):

- Ի՞նչ կարող են անել ծնողները՝ օրինակով ավետարանի սկզբունքները սովորեցնելու համար:

  Որպես Նախագահող Եպիսկոպոս ծառայելիս Եպիսկոպոս Ռոբերտ Դ. Հեյլսն ասել է. «Երբ ես մտածում եմ . . . իմ ընտանիքի հետ հարաբերությունների մասին, չեմ կարող չհիշել իմ ծնողներից ստացած օրինակը» (in Conference Report, Oct. 1993, 8; or *Ensign*, Nov. 1993, 8): Հետևյալ հուշերը ցույց են տալիս, թե ինչպես է Եպիսկոպոս Հեյլսը սովորել իր ծնողների օրինակով.

  «Հայրս ինձ հարգանք է սովորեցրել քահանայության հանդեպ: Ահարոնյան Քահանայությունում ծառայելիս մենք սպասավորում էինք հաղորդությունը, օգտագործելով պողպատե մատուցարանները, որոնք թափված ջրի հետևանքով պատվում էին ջրի հետքերով: Որպես Ահարոնյան Քահանայություն կրող՝ ես պարտավոր էի օգնել հաղորդությունը պատրաստելիս: Հայրս ինձ խնդրում էր տուն բերել մատուցարանները, և մենք միասին մաքրում էինք դրանք պողպատի համար նախատեսված հատուկ բրդյա կտորով, մինչև նրանք փայլում էին: Երբ ես բաժանում էի հաղորդությունը, գիտեի, որ կարողացել եմ հաղորդությունը մի փոքր ավելի սուրբ դարձնել» (in Conference Report, Oct. 1993, 8; or *Ensign*, Nov. 1993, 8):

  «Ես շնորհակալ եմ իմ մոր համար, որը նվիրված էր իր ամուսնուն և երեխաներին, մոր համար, որը սովորեցնում էր օրինակով: Ես շնորհակալ եմ Սփոփող Միությունում ավելի քան երեսուն տարի նրա նվիրված ծառայության համար: Տասնվեց տարեկանում, երբ ստացա իմ վարորդական իրավունքը, ես պատիվ ունեցա սովորել նրանից, երբ նա ինձ տարավ իր հետ, օգնելով եպիսկոպոսին հոգ տանել աղքատների և կարիքավորների համար» (in Conference Report, Apr. 1992, 90; or *Ensign*, May 1992, 65):

- Ի՞նչ հնարավորություններ ունեն ծնողները իրենց երեխաներին խոսքով սովորեցնելու համար:

  Երբ մասնակիցները քննարկեն այս հարցը, բացատրեք, որ ընտանեկան աղոթքը, ընտանիքով սուրբ գրությունների ուսումնասիրությունը և ընտանեկան երեկոն կքննարկվեն դաս 16-ում: Բացի ուսուցանման այս հաստատված հնարավորությունները, օրվա ընթացքում կարող են չպլանավորված ուսուցանման շատ առիթներ ի հայտ գալ: Այդ առիթները կարող են զորեղ ուսուցանման պահեր լինել, որովհետև դրանք սերտորեն կապված են այն ամենի հետ, ինչ երեխաները ապրում են: Քանի որ այդ հանրավորությունները կարող են արագ գալ ու գնալ, ծնողները պետք է տեսնեն դրանք և պատրաստ լինեն սովորեցնելու սկզբունքները, որոնց համար իրենց երեխաները պատրաստ են:

- Որո՞նք են որոշ չպլանավորված ուսուցանման պահերը, որոնք ծնողները պետք է գտնեն: (Եթե մասնակիցները դժվարանում են պատասխանել այս հարցին, կարող եք կիսվել հետևյալ մտքերով քննարկում ծավալելու համար:)

  Ծնողները կարող են ուսուցանման պահեր գտնել, երբ երեխաները հարցեր և մտահոգություններ, քույրերի և եղբայրների կամ ընկերների հետ խնդիրներ ունեն, որոշումներ պետք է կայացնեն կամ մտահոգված են լրատվամիջոցներով ներկայացված որոշակի մտքերի շուրջ: Ուսուցանման այլ հնարավորություններ կարող են ի հայտ գալ, երբ երեխաները պետք է սովորեն իրենց սխալներից, երբ նրանք ծառայություն են մատուցում, երբ պետք է զսպեն իրենց զայրույթը կամ երբ օգնության կարիք ունեն Սուրբ Հոգու ազդեցությունը զգալու համար:

- Ինչպե՞ս կարող են ընտանեկան սովորական գործերը, օրինակ ճաշելու ընթացքում կամ քնելուց առաջ զրույցները, ուսուցանման հնարավորություններ ընձեռել:

- Ինչպե՞ս կարող է երեխաների հետ առանձին ժամանակ անցկացնելը ծնողներին ուսուցանման հնարավորություն ընձեռել: Ի՞նչ կարող են անել ծնողները, որպեսզի իրենց զավակներից յուրաքանչյուրի հետ առանձին ժամանակ անցկացնեն:
- Ի՞նչ եք դուք կարողացել սովորեցնել ձեր զավակներին չպլանավորված ուսուցանման պահերին:

Բացատրեք, որ այս դասընթացի հաջորդ չորս դասերը կքննարկեն այն սկզբունքները, որոնք ծնողները պետք է սովորեցնեն իրենց զավակներին, ինչպես նաև ուսուցանման հնարավորությունները:

Եզրափակում

Շեշտեք, որ երբ ծնողները փնտրում են Տիրոջ առաջնորդությունը, Նա օգնում է նրանց ուսուցանել իրենց զավակներին: Ծնողները պետք է պարտաճանաչ և հետևողական լինեն իրենց օրինակով և խոսքով ուսուցանելու իրենց ջանքերի մեջ:

Սուրբ Հոգու հուշումով կիսվեք ձեր համոզմամբ դասի ընթացքում քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 48–53-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջարկության, և (2) կարդալով Երեց Ջեյմս Է. Ֆաուստի «Աշխարհի ամենամեծ խնդիրը՝ լավ ծնող լինելը» և Երեց Լեգրանդ Ռ. Կուրտիսի «Սիրով շրջապատված սեղանը» հոդվածները: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Դաս
13

Ուսուցանել ավետարանի սկզբունքները երեխաներին

Մաս 1

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին մեծացնել ավետարանի հիմնական սկզբունքների և արարողությունների մասին երեխաներին սովորեցնելու իրենց ցանկությունը և ունակությունը:

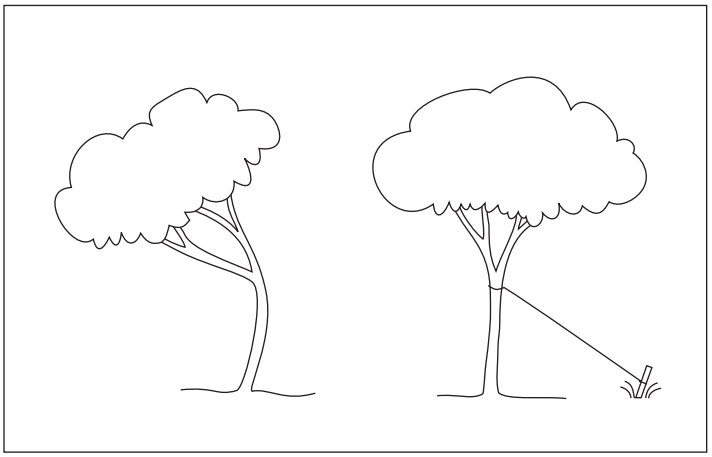
Նախապատրաստություն

1. Մտածեք, ինչպես կարող եք կիրառել «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի ix–xi էջերը):
2. Խորհեք դասի թավ տառերով վերնագրերում տրված վարդապետությունների և սկզբունքների շուրջ: Մտածեք, ինչպես կարող եք ուսուցանել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները շաբաթվա ընթացքում: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչպես պետք է բավարարեք մասնակիցների կարիքները:

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Ծնողների ուսուցումները կարող են օգնել երեխաներին ամուր մնալ իրենց հավատքում:

Գրատախտակին նկարեք հետևյալ նկարները.



- Ի՞նչ են ներկայացնում այս երկու նկարները: Ի՞նչ են նկարները սովորեցնում երեխաներ մեծացնելու մասին:

  Եթե մասնակիցները դժվարանում են պատասխանել այդ հարցերին, նրանց հիշեցրեք դաս 12-ից ծառ տնկելու մասին Նախագահ Հինքլիի պատմությունը: (Եթե սովորեցնում եք այս դասը առանձին և չեք սովորեցրել դաս 12-ը, գրատախտակի նկարները քննարկելուց առաջ կիսվեք էջեր 58–59 վրա տրված պատմությունը:)

  Ձախում պատկերված ծառը ներկայացնում է երեխայի, որը շեղվել է ավետարանից, քանի որ նրա ծնողները չեն սովորեցրել ավետարանը տանը և չեն ապրել ըստ դրա: Աջում պատկերված ծառը ներկայացնում է երեխայի, որը սովորում է ավետարանը՝ ի շնորհիվ իր ծնողների խոսքի և օրինակի: Երբ ուժեղ քամիներ են փչում, լարով կապ-

ված փոքր ծառը կշարունակի ուղիղ աճել: Նմանապես, երեխաները ավելի ամուր կմնան հավատքում, եթե նրանց ծնողները սովորեցնեն նրանց ավետարանի պարզ սկզբունքները:

Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Վարդապետություն և Ուխտեր 68.25–28:

- Համաձայն սուրբ գրությունների այդ հատվածների ի՞նչ է Տերը պահանջում ծնողներից սովորեցնել իրենց երեխաներին: (Մասնակիցների պատասխանները գրեք գրատախտակին, ինչպես ցույց է տրված ստորև:)

Հավատք առ Հիսուս Քրիստոս
Ապաշխարություն
Մկրտություն
Սուրբ Հոգու պարգև
Աղոթք
Ուղիղ քայլել Տիրոջ առաջ

- Ինչո՞ւ է կարևոր, որպեսզի ծնողները դեռ մանկուց երեխաներին սովորեցնեն այդ սկզբունքները և արարողությունները:

  Ծառայելիս որպես Նախագահող Եպիսկոպոս, Եպիսկոպոս Ռոբերտ Դ. Հեյլսը բացատրել է. «Երեխաները, որոնց սովորեցնում են աղոթել, և որոնք մանկուց աղոթում են իրենց ծնողների հետ, հավանաբար կաղոթեն, երբ մեծ կլինեն: Նրանք, ովքեր մանկուց սովորում են սիրել Աստծուն և հավատում են, որ Նա ապրում է, ավելի հաճախ կշարունակեն իրենց հոգևոր զարգացումը և հասունանալիս կխորացնեն սիրո իրենց զգացումները» (in Conference Report, Oct. 1993, 10; or *Ensign*, Nov. 1993, 10):

Ծնողները պետք է սովորեցնեն իրենց զավակներին ավետարանի առաջին սկզբունքներն ու արարողությունները:

Օգտագործեք հետևյալ հարցերը քննարկելու համար այն եղանակները, որոնցով ծնողները կարող են օգնել իրենց երեխաներին կիրառել հավատքի և ապաշխարության սկզբունքները և պատրաստվել մկրտվել և ստանալ Սուրբ Հոգու պարգևը: Այդ քննարկումը վարելիս մասնակիցներին խրախուսեք կիսվել իրենց կյանքի օրինակներով:

- Հիսուս Քրիստոսի հանդեպ հավատք կիրառելու համար մենք պետք է ճիշտ հասկանանք Նրա բնավորությունը և հատկանիշները: Ի՞նչ կարող են անել ծնողները, որպեսզի օգնեն իրենց երեխաներին հասկանալ Փրկչի բնավորությունն ու հատկանիշները:

- Համառոտ կրկնեք պատմությունները, որտեղ Հիսուսը բուժում է Հայրոսի դստերը (Մարկոս Ե.21–24, 35–43) և որտեղ Նեփին արձագանքում է արույրե թիթեղները բերելու պատգամին (1 Նեփի 3.1–7): Ինչպե՞ս կարող են այս սուրբ գրությունները օգնել երեխաներին հավատք գործադրել առ Հիսուս Քրիստոս:

- Մեր կյանքի փորձով կիսվելը ինչպե՞ս կարող է օգնել ամրացնել երեխաների հավատը:

Շեշտեք, որ ծնողները պետք է հնարավորություններ փնտրեն, որպեսզի սովորեցնեն իրենց զավակներին այն մասին, որ հավատքը մեզ օգնում է հաղթահարել կյանքի խնդիրներն ու դժվարությունները: Օրինակ, եթե մի երեխա խնդիրներ ունի դպրոցում կամ իր ընկերոջ

հետ, ապա ծնողները կարող են նրա հետ սուրբ գրության հատված կարդալ, օգնել նրան աղոթել առաջնորդության և մխիթարության համար, ապա օգնել երեխային հասկանալ, թե ինչպես է Տերը օգնության հասնում:

- Երբ ծնողները փորձում են իրենց երեխաներին սովորեցնել ապաշխարության մասին, ինչո՞ւ է կարևոր, որպեսզի նրանք օրվա ընթացքում ուսուցանման պահեր փնտրեն:

  Բացատրեք, որ երբ ծնողները տեսնում են, որ իրենց երեխաները ոչ իմաստուն ընտրություններ են կատարում, նրանք պետք է հարցնեն երեխաներին, թե ինչ են մտածում իրենց որոշումների մասին, և ինչը այլ ձևով կանեին: Նրանք կարող են թույլ տալ երեխաներին ուղղել սխալները, եթե անհրաժեշտ է, արտահայտել իրենց զղջումը Տիրոջը և նրանց, ում վիրավորել են: Ծնողները կարող են նաև օգնել իրենց երեխաներին զգալ այն երջանկությունը և խաղաղությունը, որը գալիս է իսկական ապաշխարության արդյունքում:

- Համառոտ կրկնեք Ալմա Կրտսերի (Մոսիա 27; Ալմա 36) և Անթի-Նեփի-Լեքիների (Ալմա 23) խոսակցությունները: Ինչպե՞ս կարող են սուրբ գրությունների այս հատվածներն օգնել երեխաներին գնահատել ապաշխարության և ներման օրհնությունների արժեքը:

- Կրկնեք մկրտության ուխտը՝ մասնակիցների հետ միասին կարդալով Մոսիա 18.8–10 և Վարդապետություն և Ուխտեր 20.37: Ինչպե՞ս կարող են ծնողներն օգնել իրենց երեխաներին պատրաստվել մկրտության ուխտը կապելուն և պահելուն:

- Ինչպե՞ս կարող են ծնողներն օգնել իրենց երեխաներին ավելի մեծ ցանկությամբ սպասել մկրտությանը և Սուրբ Հոգու պարգևի շնորհմանը:

Ծնողները պետք է «սովորեցնեն իրենց զավակներին աղոթել և ուղիղ քայլել Տիրոջ առաջ»:

- Ինչո՞ւ է ծնողների օրինակը ամենամեծ ուսուցիչը, որը կարող է օգնել երեխաներին աղոթքը դարձնել իրենց կյանքի անբաժանելի մասը:

- Բացի աղոթելու սովորույթի օրինակը, աղոթքի հետ կապված ի՞նչ այլ սկզբունքներ պետք է ծնողները սովորեցնեն իրենց երեխաներին: (Երբ մասնակիցները պատասխանում են այս հարցին, կարդացեք և քննարկեք սուրբ գրությունների հետևյալ հատվածները և մեջբերումը: Մասնակիցներին խրախուսեք կիսվել այդ ուսմունքների հետ կապված իրենց փորձով:

  ա. Հակոբոս Ա.5–6 (Աստված իմաստություն մեզ կտա, եթե մենք հավատքով խնդրենք Նրան:)
  բ. 2 Նեփի 32.9 (Մենք պետք է միշտ աղոթենք: Մենք աղոթում ենք Հորը Հիսուս Քրիստոսի անունով:)
  գ. Ալմա 37.37 (Երբ մենք խորհրդակցենք մեր բոլոր գործերում Տիրոջ հետ, Նա մեզ կուղղորդի դեպի բարին:)
  դ. 3 Նեփի 18.19–21 (Երբ աղոթենք Հորը Հիսուս Քրիստոսի անունով, մենք կստանանք այն, ինչ խնդրում ենք, եթե դա ճիշտ բան է: Մենք պետք է աղոթենք մեր ընտանիքներում:)
  ե. Վարդապետություն և Ուխտեր 112.10 (Երբ մենք խոնարհ ենք, Տերը պատասխանում է մեր աղոթքներին:)

  Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Դալլին Հ. Օուքսը խոսել է «աղոթքի լեզուն» օգտագործելու կարևորության մասին: Նա ասել է, որ երեխաները կարող են սովորել այդ լեզուն իրենց ծնողներից.

«Մենք սովորում ենք մեր մայրենի լեզուն պարզապես լսելով նրանց, ովքեր խոսում են դրանով: Դա նաև վերաբերում է այն լեզվին, որով մենք դիմում ենք մեր Երկնային Հորը: Աղոթքի լեզուն ավելի հեշտ և հաճելի է սովորել, քան որևէ այլ լեզու: Մենք մեր երեխաներին պետք է տանք այս լեզուն սովորելու արտոնությունը իրենց ծնողներին լսելու միջոցով, որոնք օգտագործում են այն տներում ամեն օր տարբեր աղոթքների ժամանակ» (in Conference Report, Apr. 1993, 20; or *Ensign*, May 1993, 18):

- Ինչպե՞ս կարող են ծնողներն օգտագործել ընտանեկան աղոթքը որպես իրենց երեխաներին սովորեցնելու պահ:
- Ի՞նչ կարող են ծնողներն անել, որպեսզի խրախուսեն իրենց երեխաներին անհատապես աղոթել:
- Տերն ասել է, որ ծնողները պետք է սովորեցնեն իրենց երեխաներին «ուղիղ քայլել» Իր առաջ (ՎԿՈ 68.28): Ինչպե՞ս կարող են ծնողներն օգտագործել տան և ընտանիքի պայմանները, որպեսզի խրախուսեն իրենց զավակներին ուղիղ քայլել Տիրոջ առաջ: (Հնարավոր պատասխաններ. ծնողները կարող են ուսուցանել իրենց երեխաներին հնազանդվել ավետարանի օրենքներին և արարողություններին և լինել Աստծո վկաները բոլոր ժամանակներում և բոլոր տեղերում:)
- Ի՞նչ կարող են անել տատիկները, պապիկները և մյուս հարազատները, որպեսզի օգնեն ծնողներին սովորեցնել երեխաներին ավետարանի սկզբունքները: Ինչպե՞ս եք դուք ականատես եղել, երբ հարազատները օգնել են երեխաներին իրենց լավ օրինակով:

Եզրափակում

Շեշտեք, որ Աստված ծնողներին պարտականություն է տվել սովորեցնել իրենց զավակներին արդարակեցության սկզբունքները: Մասնակիցներին խրախուսեք աշխատել ապրել ըստ այս դասի սկզբունքների և ճանապարհներ գտնել այդ սկզբունքները երեխաներին ավելի լավ սովորեցնելու համար:

Սուրբ Հոգու հուշումով կիսվեք ձեր համոզմամբ դասի ընթացքում քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 54–57-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջակության, և (2) կարդալով Երեց Ռոբերտ Դ. Հեյլսի «Ամրացնել ընտանիքները՝ մեր սուրբ պարտականությունը» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Դաս
14

Ուսուցանել ավետարանի սկզբունքները երեխաներին

Մաս 2

Նպատակ

Օգնել մասնակիցներին մեծացնել կարեկցանքի և ծառայության, ազնվության և ուրիշների սեփականության հանդեպ հարգանքի, ազնիվ աշխատանքի ուրախության և բարոյական մաքրության մասին երեխաներին սովորեցնելու իրենց ցանկությունը և ունակությունը:

Նախապատրաստություն

1. Վերանայեք «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքները (այս ձեռնարկի էջեր ix–xi): Ուսուցանելուն նախապատրաստվելիս եղանակներ գտեք այդ սկզբունքներին հետևելու համար:
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը: Այս վերնագրերը տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Որպես ձեր նախապատարստության մաս շաբաթվա ընթացքում մտածեք, ինչպես կարող եք օգնել մասնակիցներին կիրառել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչը պետք է շեշտեք մասնակիցների կարիքները բավարարելու համար: Անհրաժեշտության դեպքում երկու դաս տրամադրեք այդ սկզբունքներն ուսուցանելուն:
3. Եթե հետևյալ նյութերը առկա են, վերանայեք դրանք և բերեք ձեզ հետ դասարան.

   ա. *Երիտասարդներին զորացնելու համար* (34285 201):
   բ. *Ծնողների Ուղեցույց* (31125)

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Ծնողները սեր են ցուցաբերում իրենց երեխաների հանդեպ, երբ սովորեցնում են նրանց:

Կիսվեք Յոթանասունական Երեց Լորեն Ս. Դաննի հետևյալ պատմությամբ.

«Մինչ մենք մեծանում էինք փոքր համայնքում, հայրս համարում էր, որ ես և եղբայրս պետք է սովորեինք աշխատելու սկզբունքը: Որպես արդյունք, նա մեզ աշխատանքի տեղավորեց մի փոքր ֆերմայում քաղաքի ծայրում, որտեղ նա էր մեծացել: Նա տեղական թերթ էր թողարկում և շատ ժամանակ չուներ մեզ հետ անցկացնելու, բացի վաղ առավոտյան և երեկոյան: Երկու երիտասարդ դեռահասների համար դա բավականին մեծ պատասխանատվություն է, և մենք երբեմն սխալներ էինք կատարում:

Մեր փոքր ֆերման շրջապատված էր այլ ֆերմաներով, և ֆերմերներից մեկը մի օր գնաց մեր հոր մոտ, որպեսզի պատմի այն ամենի մասին, ինչը մենք սխալ էինք անում: Հայրս նրան ուշադիր լսեց, ապա ասաց. «Ջի՛մ, դու չես հասկանում: Գիտես, ես տղաներ եմ մեծացնում, ոչ թե կովեր»: Հորս մահից հետո Ջիմը մեզ պատմեց այս պատմությունը: Որքան շնորհակալ էի ես հոր համար, որը որոշել էր տղաներ մեծացնել, ոչ թե կովեր: Չնայած սխալներին, մենք սովորեցինք, ինչպես աշխատել այդ փոքրիկ ֆերմայում, և, կարծում եմ, թեև նրանք չեն ասել դա շատ անգամ խոսքով, մենք միշտ գիտեինք, որ ավելի կարևոր ենք Մայրիկի ու Հայրիկի համար, քան կովերը, կամ որևէ այլ բան» (in Conference Report, Oct. 1974, 12; or *Ensign*, Nov. 1974, 11):

- Ի՞նչն է ձեզ վրա տպավորություն գործում այս պատմության մեջ:

Շեշտեք, որ Երեց Դաննը և նրա եղբայրը միշտ գիտեին, որ ծնողները սիրում էին իրենց: Ծնողները կարող են ցույց տալ երեխաների հանդեպ իրենց սերը, եթե ժամանակ հատկացնեն և օգնեն նրանց սովորել ու կիրառել ավետարանի սկզբունքները: Այս դասը քննարկում է այն, ինչպես սովորեցնել երեխաներին ավետարանով ապրելու հինգ հիմնական սկզբունքները. կարեկցանքը և ծառայությունը, ազնվությունը, ուրիշների սեփականության հանդեպ հարգանքը, ազնիվ աշխատանքի ուրախությունը և բարոյական մաքրությունը:

Ծնողները երեխաներին պետք է կարեկցանք և ծառայություն սովորեցնեն:

Բացատրեք, որ Իր ծառայության միջոցով Փրկիչը սովորեցնում էր ուրիշներին սիրելու և նրանց ծառայելու կարևորությունը: Նա այս սկզբունքը սովորեցնում էր խոսքով և օրինակով:

- Ի՞նչ օգուտ են ստանում այն երեխաները, որոնք իրենց ծնողներից սովորել են սիրել և ծառայել ուրիշներին: (Բացի մասնակիցների պատասխանները հարցնելուց, կիսվեք հետևյալ օրինակներով:)

  Տասներկու Առաքյալների Քվորումի Գործող Նախագահ Բոյդ Կ. Փաքերը նկատել է.

  «Տարիներ շարունակ ես հետևում էի, թե ինչպես մի սիրելի քույր ծառայություն էր մատուցում Եկեղեցում՝ ուսուցանելու կամ ղեկավարելու ցանկացած կոչումից դուրս: Նա տեսնում է կարիքը և ծառայում, ոչ թե՝ «Կանչեք ինձ, եթե օգնության կարիք ունենաք», այլ «Ես այստեղ եմ, ինչո՞վ կարող եմ օգնել»: Նա անում է այնքան շատ փոքր բաներ, օրինակ, պահում է որևէ մեկի երեխային ժողովի ժամանակ, կամ ավտոբուսը բացթողած երեխային դպրոց տանում: Նա միշտ նոր դեմքեր է փնտրում եկեղեցում և պատրաստակամ ողջունում նրանց: . . .

  Ծառայության այդ ոգին նա ժառանգել է իր մորից: Ծառայության ոգին լավագույնս ուսուցանվում է տանը: Մենք պետք է ուսուցանենք մեր երեխաներին մեր օրինակով և ասենք նրանց, որ անեսասեր հոգին կարևոր է երջանկության համար» (in Conference Report, Oct. 1997, 5; or *Ensign*, Nov. 1997, 6):

  Մի ընտանիքում երեխաներից մեկը դժվար ժամանակ էր ապրում: Նրան օգնելու համար ծնողները նրան առաջարկեցին ամեն օր գաղտնի ծառայություն կատարել ընտանիքի որևէ այլ անդամի համար: Շաբաթվա վերջում նա ավելի քիչ էր մտահոգված իր խնդիրներով և սկսեց ուրախանալ այն օրհնությամբ և խաղաղությամբ, որը գալիս է մյուսների համար հոգ տանելու արդյունքում:

- Ի՞նչ մենք կարող ենք սովորել տանը ծառայության մասին, որ չենք կարող սովորել այլ տեղ:

- Ի՞նչ խորհուրդներ կարող եք տալ օգնելու ծնողներին՝ սովորեցնել երեխաներին ծառայել մարդկանց:

  Մասնակիցների պատասխանները կարող եք գրել գրատախտակին: Մասնակիցներին խրախուսեք կիսվել իրենց կյանքի օրինակներով: Նրանց նաև խնդրեք կիսվել ընտանեկան ծառայության մտքերով: Ղեկավարելով քննարկումը առաջ բերեք հետևյալ մտքերը.

  ա. Ծնողները կարող են օրինակ ծառայել, ծառայելով ընտանիքի անդամներին, կատարելով Եկեղեցու հանձնարարությունները և օգնելով իրենց կողքին գտնվողներին:
  բ. Նրանք կարող են հնարավորություններ փնտրել իրենց երեխաների համար, որպեսզի երեխաները ծառայեն ընտանիքի անդամներին և իրենց կողքին գտնվողներին: Անգամ ամենափոքր երեխաները կարող են զգալ ծառայության ուրախությունը:

Ծնողները պետք է երեխաներին սովորեցնեն ազնվություն և հարգանք ուրիշների սեփականության նկատմամբ:

Կիսվեք Նախագահ Ն. Էլդոն Թանների հետևյալ խորհրդով, որը ծառայել է որպես Առաջին Նախագահության Առաջին Խորհրդական.

«Ազնվություն ուսուցանելը սկսվում է տանը: Մեզանից յուրաքանչյուրն ունի անձնական իրեր, որոնք միայն մերն են: Մենք կարող ենք և պետք է կիսվենք մյուսների հետ մեր իրերով, օրինակ խաղալիքներով և խաղերով, և մեր ծառայությամբ, սակայն մենք ունենք փող, կամ ոսկեղեն, կամ հագուստ, որը մեր անձնական սեփականությունն է, և այն չպետք է վերցվի առանց տիրոջ համաձայնությամբ: Այն երեխան, որը հարգում է այդ ազնվությունը տանը, չի խախտի այդ սկզբունքները դրսում: Մյուս կողմից, նման ուսուցման պակասը խրախուսում է անարգանք ուրիշների իրավունքների և սեփականության նկատմամբ» (in Conference Report, Apr. 1978, 64; or *Ensign,* May 1978, 44):

- Ի՞նչ կարող է պատահել, եթե երեխաներին չսովորեցնեն հարգել ուրիշի սեփականությունը:
- Ինչպե՞ս երեխաները կարող են տանը սովորել լինել ազնիվ և հարգել ուրիշների սեփականությունը: Ե՞րբ պետք է ծնողները սկսեն սովորեցնել այդ սկզբունքները իրենց երեխաներին:

Ծնողները պետք է սովորեցնեն երեխաներին ազնիվ աշխատանքի վարձքի մասին:

Բացատրեք, որ Եկեղեցու ղեկավարները հաճախ են խորհուրդ տալիս ծնողներին սովորեցնել երեխաներին աշխատել: Երբեմն դժվար է երեխաներին աշխատել սովորեցնել, սակայն ծնողները պետք է համառ լինեն իրենց ջանքերում: Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Լ. Թոմ Փերին խորհուրդ է տվել. «Ազնիվ աշխատանքի ուրախությունը երեխաներին սովորեցնելը ամենամեծ պարգևներից է, որը դուք կարող եք նրանց տալ» (in Conference Report, Oct. 1986, 78; or *Ensign,* Nov. 1986, 62):

- Ո՞րն է երեխաներին վաղ հասակից աշխատանքի և արդյունավետության սկզբունքները սովորեցնելու արժեքը: Ինչպե՞ս կարող են ծնողներն օգնել իրենց երեխաներին սովորել աշխատել: (Այս հարցը քննարկելիս մասնակիցներին խնդրեք կիսվել իրենց կյանքի օրինակներով: Կարող եք նշել հետևյալ մտքերը, որոնք քննարկում կծավալեն:)

  ա. Օրինակ ծառայել երեխաներին, ուրախությամբ օգնելով տան հետ կապված աշխատանքներում:
  բ. Տալ երեխաներին պատասխանատվություններ, որոնք համապատասխանում են նրանց ունակություններին:
  գ. Ժամանակ հատկացնել երեխաներին սովորեցնելով հաջողություն ունենալ իրենց պարտականությունները կատարելիս:
  դ. Գնահատել երեխաների օգնությունը:

Կարդացեք հետևյալ մեջբերումներից մեկը կամ երկուսը.

Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին խորհուրդ է տվել. «Երեխաները պետք է աշխատեն իրենց ծնողների հետ՝ լվանան սպասքը, մաքրեն հատակը, կտրեն խոտաածածկը, կտրեն ծառերի և թփերի ճյուղերը, ներկեն, վերանորոգեն, մաքրեն և անեն հազարավոր այլ բաներ, որի ժամանակ կարող են սովորել, որ աշխատանքը մաքրության, առաջընթացի և բարգավաճման արժեքն է» (*Teachings of Gordon B. Hinckley* [1997], 707):

Տասներկու Առաքյալների Քվորումում ծառայելիս Երեց Ջեյմս Է. Ֆաուստը սովորեցրել է. «Սովորեցնելով երեխաներին լինել կարգապահ և պատասխանատու, կարևոր է սովորեցնել նրանց աշխատել: . . . Աշխատանքի սկզբունքի լավագույն ուսուցիչները ծնողներն են: Ինձ համար աշխատանքը հաճույք դարձավ, երբ ես առաջին անգամ աշխատեցի իմ հոր,

պապիկի, քեռիների և եղբայրների հետ: Ես վստահ եմ, որ ես ավելի հաճախ բեռ էի, քան օգնություն, բայց հիշողությունները քաղցր են, իսկ սովորած դասերը՝ արժեքավոր: Երեխաները պետք է պատասխանատվություն և անկախություն սովորեն: Արդյո՞ք ծնողներն անձամբ ժամանակ են տրամադրում, որպեսզի ցույց տան, ցուցադրեն և բացատրեն, որպեսզի երեխաները կարողանան, ինչպես սովորեցրել է Լեհին «գործել ինքնուրույն և չներգործվել» (2 Նեփի 2.26)» (in Conference Report, Oct. 1990, 42; or *Ensign*, Nov. 1990, 34; տե՛ս նաև էջ 50, *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույց*):

- Ինչո՞ւ է կարևոր, որպեսզի երեխաները աշխատեն իրենց ծնողների և ընտանիքի անդամների հետ միասին: Ինչպե՞ս են փոխվում հարաբերությունները, երբ ընտանիքի անդամները միասին են աշխատում:
- Որո՞նք են ազնիվ աշխատանքի պտուղները: (Հնարավոր պատասխանները տրվում են ստորև:)

  ա. Լավ կատարած աշխատանքից ստացած բավարարվածություն և ուրախություն:
  բ. Նվաճման զգացում:
  գ. Կարևոր գործնական ունակությունների ձեռքբերում:
  դ. Ինքնագնահատում:
  ե. Նյութական արդյունքներ, օրինակ՝ ակադեմիական պատվոգրեր և ֆինանսական օգուտներ:

- Ինչպե՞ս կարելի է աշխատանքը ֆիզիկական օրհնության հետ մեկտեղ դիտել որպես հոգևոր օրհնություն:
- Ի՞նչ կարող են անել ծնողները, որպեսզի օգնեն իրենց երեխաներին փող վաստակել և իմաստուն ձևով այն օգտագործել: Ինչպե՞ս կարող են ծնողները օգնել իրենց երեխաներին աշխատանքը հավասարակշռել այլ տեսակի գործերի, օրինակ՝ Եկեղեցու աշխատանքի, դպրոցի և տան գործերի հետ:
- Ինչո՞ւ է վտանգավոր, երբ ծնողները թույլ են տալիս իրենց երեխաներին խուսափել աշխատելու պատասխանատվությունից:

  Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Նիլ Ա. Մաքսվելը սովորեցրել է.

  «Աշխատանքի ավետարանը «ավետարանի լրիվության» մասն է: Թեև ուրախ, միսիոներական աշխատանքը գործ է: Թեև ուրախ, տաճարային աշխատանքը գործ է: Մեր ոչ շատ ծանրաբեռնված երիտասարդներից քչերն են ճիշտ աշխատում, բայց մեծ մասը աշխատում է հաճույք ստանալ: . . .

  Զգույշ եղեք, . . . երբ չափից դուրս ցանկանում եք, որ երեխաների համար ամեն ինչ ավելի լավ լինի, քան ձեզ համար է եղել: Անգիտակցաբար մի վատթարացրեք վիճակը, հանելով ճիշտ աշխատելու պահանջը որպես նրանց կյանքի փորձի մաս, դրանով զրկելով ձեր երեխաներին այն բաներից, որոնք օգնել են ձեզ դառնալ այն մարդը, որն այժմ կաք» (in Conference Report, Apr. 1998, 50; or *Ensign*, May 1998, 38):

Ծնողները պետք է իրենց երեխաներին բարոյական մաքրություն սովորեցնեն:

Շեշտեք, որ ծնողները պարտականություն են կրում սովորեցնել իրենց երեխաներին բարոյական մաքրության Տիրոջ չափանիշները: Դա երեխաներին կօգնի դիմակայել գայթակղությանը:

- Ինչո՞ւ ծնողները պետք է ձգտեն առաջինը քննարկել իրենց երեխաների հետ բարոյական մաքրության և սեռի հետ կապված հարցերը: Ինչո՞ւ է վտանգավոր, երբ ծնողները չեն վերցնում այդ նախաձեռնությունն իրենց ձեռքը:

Շեշտեք, որ այսօր աշխարհում երեխաները չեն կարող չլսել սեռական կյանքի մասին: Սակայն այն, ինչ նրանք լսում են աշխարհում, հիմնականում խրախուսում է վերարտադրության սուրբ զորության չարաշահումը: Երեխաները, հատկապես դեռահասները, այդ հարցերի մասին ճշգրիտ տեղեկության և ճշմարիտ վարդապետության կարիքն ունեն: Ծնողները պետք է օգնեն նրանց ուժ ձեռք բերել՝ դիմակայելու աշխարհում ուսուցանվող կեղծիքներին: Նրանք պետք է սովորեցնեն երեխաներին Տիրոջ ծրագիրը վերարտադրողական զորությունը օգտագործելու վերաբերյալ:

Ծնող հանդիսացող մասնակիցներին հրավիրեք պատմել իրենց այն հաջող փորձերի մասին, որոնք ունեցել են այս հարցերի մասին իրենց երեխաներին ուսուցանելիս: Բացի մասնակիցների մտքերը, կիսվեք հետևյալ սկզբունքներով.

Շատ փոքր երեխաներին պետք է տալ հստակ և պարզ տեղեկություն իրենց մարմինների սուրբ էության մասին: Սա հասկանալը օգնում է նրանց պաշտպանվել նրանցից, ովքեր կարող են օգտվել դրանից: Երբ երեխաները մոտենում են սեռական հասունացման տարիքին, ծնողները պետք է զգուշորեն բացատրեն նրանց այն փոփոխությունների մասին, որոնք տեղի են ունենում իրենց օրգանիզմում: Նրանք պետք է բացատրեն, որ ֆիզիկական հասունացումը նորմալ է և Աստծո ծրագրի մասն է կազմում:

Ծնողները պետք է նաև օգնեն իրենց երեխաներին հասկանալ, որ սեռական հարաբերությունները պետք է օգտագործվեն միայն Տիրոջ կողմից հաստատված սահմաններում, սակայն դա լուրջ մեղք է, երբ դրանք օգտագործվում են հակառակ Տիրոջ պատվիրանների: Դեռահասները հստակ ուղեցույցներ պետք է ունենան իրենց ծնողներից Տիրոջ չափանիշների վերաբերյալ:

Ցույց տվեք *Երիտասարդներին զորացնելու համար* գրքույկը: Բացատրեք, որ այս գրքույկը հիանալի օգնություն է երիտասարդների և նրանց ծնողների համար: Այն պարունակում է տեղեկություն Եկեղեցու չափանիշների վերաբերյալ ժամադրության, հագուստի, լեզվի, լրատվամիջոցների, երաժշտության և պարի հարցերում: Ծնողներին խրախուսեք կարդալ և քննարկել գրքույկը անհատապես ամեն երեխայի հետ, որը մոտենում է հասունության տարիքին: Դա ծնողների համար հեշտ եղանակ է ապահովում շոշափելու այն հարցերը, որոնց շուրջ դժվար է խոսել: Այն նաև երիտասարդներին հնարավորություն է տալիս բարոյականության չափանիշների մասին որոշակի հարցեր տալ: Կիսվեք գրքույկի 14-15 էջերից հետևյալ հատվածով.

«Մեր Երկնային Հայրը մեզ խորհուրդ է տվել սեռական հարաբերություններից զերծ մնալ մինչև օրինական ամուսնությունը: Ամուսնու և կնոջ միջև ֆիզիկական հարաբերությունները կարող են սուրբ և հիանալի լինել: Դրանք հաստատվել են Աստծո կողմից սերնդի շարունակման և ամուսինների միջև սիրո արտահայտման համար. «Սորա համար մարդը կթողնէ իր հայրը և իր մայրը, և կյարի իր կնոջը. և մէկ մարմին կլինեն» (Ծննդոց Բ.24):

Սեռական մտերմության բացառիկ սուրբ լինելու պատճառով, Տերը պահանջում է ինքնատիրապետման դրսևորում և սեռական մաքրության պահպանում ամուսնությունից առաջ, ինչպես նաև հավատարմություն՝ ամուսնությունից հետո: Ժամադրվելու շրջանում, հարգանք ցուցաբերեք դիմացինի նկատմամբ, նույնը պահանջեք ձեր նկատմամբ: Երբեք մի վերաբերվեք ձեր ընկերոջը այնպես, կարծես նա ձեզ համար ձեր ցանկությունների և եսասիրության բավարարման առարկա է հանդիսանում: Ֆիզիկական սխալ մոտեցումները կարող են բերել ինքնատիրապետման կորստի: Միշտ տիրապետեք ինքներդ ձեզ և ձեր ֆիզիկական ցանկությունները:

Տերը որոշ հատուկ արգելքներ է դնում մեր պահելաձևի մեջ, դրանցից են սեռական հարաբերություններն ամուսնությունից առաջ, այլասեռությունը, (ինչպիսին են՝ համասեռությունը, բռնաբարությունը և արյունապղծությունը), ձեռնաշարժությունը կամ սեռական հարաբերությունների մասին շարունակ մտքերը, խոսակցությունները և գործողությունները . . .

Համասեռության դրսևորումները (ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց մոտ) մեղք են համարվում և գարշելի են Աստծո համար (տե՛ս Առ Հռովմեացիս Ա.26–27, 31): Անբնական կապերը, ներառյալ՝ նույն սեռին պատկանող անձանց միջև, հակասում են Աստծո հավերժության ծրագրին: Ձեզ վրա ճիշտ որոշումներ կայացնելու պատասխանատվություն է դրված: Նույն սեռի ներկայացուցիչներին ձգտելը, վավաշոտ զգացմունքները և ցանկությունները կարող են լուրջ մեղքի բերել: Վերջին Օրերի բոլոր Սրբերը պետք է սովորեն իրենց ինքնատիրապետել և կամք դրսևորել»:

Շեշտեք, որ երեխաների հետ սեռական հարցերով խոսելիս ծնողները կարող են վկայել, որ բարոյական մաքրությունը տանում է դեպի ուրախություն և խաղաղություն:

- Ինչո՞ւ է կարևոր, որպեսզի ծնողները բարոյական մաքրության օրինակ լինեն, բացի դրա մասին սովորեցնելուց: Ինչպե՞ս ծնողները կարող են բարոյական մաքրության օրինակ հանդիսանալ:

  Շեշտեք, որ երեխաները կարող են սովորել բարոյական մաքրության իսկական սկզբունքները, տեսնելով, թե ինչպես են ծնողները վերաբերում միմյանց, ինչ տեսակի գրականություն են կարդում, կամ ինչ են դիտում տանը, ինչպես են խոսում վերարտադրողական սուրբ ուժերի մասին:

Եզրափակում

Շեշտեք, որ ծնողները պատասխանատու են իրենց երեխաներին արդարության սկզբունքները սովորեցնելու համար: Մասնակիցներին խրախուսեք ապրել ըստ այս դասում ուսուցանված սկզբունքների և ճանապարհներ գտնել, որոնցով ավելի լավ կարող են սովորեցնել այդ սկզբունքները իրենց երեխաներին:

Սուրբ Հոգու հուշումով կիսվեք ձեր համոզմամբ դասի ընթացքում քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 58–63-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջակության, և (2) կարդալով Նախագահ Բոյդ Կ. Փաքերի «Ուսուցանեք երեխաներին» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Դաս
15

Առաջնորդել երեխաներին որոշումներ կայացնելիս

Նպատակ

Սովորեցնել այն սկզբունքները, որոնք կօգնեն ծնողներին առաջնորդել իրենց երեխաներին որոշումներ կատարելիս:

Նախապատրաստություն

1. Ուսուցանելուն պատրաստվելիս մտածեք ինչպես կարող եք հետևել «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքներին (այս ձեռնարկի էջեր ix–xi):
2. Կարդացեք դասի թավ տառերով վերնագրերը: Այս վերնագրերը տալիս են դասի վարդապետությունների և սկզբունքների ակնարկը: Որպես ձեր նախապատրաստության մաս մտածեք, ինչպես կարող եք օգնել մասնակիցներին կիրառել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչը պետք է շեշտեք մասնակիցների կարիքները բավարարելու համար:
3. Փոքր քար բերեք դասարան: Դուք այն կօգտագործեք դասի վերջին բաժնում:

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Որոշումներ կայացնելիս երեխաները առաջնորդության կարիք ունեն:

Կարդացեք հետևյալ բանաստեղծությունը, որով Առաջին Նախագահությունից Նախագահ Թոմաս Ս. Մոնսոնը կիսվել է գերագույն համաժողովներից մեկի ժամանակ.

Նա կանգնած էր մենակ խաչմերուկին,
Արևի լույսը իր դեմքին:
Ոչինչ չգիտեր աշխարհի մասին,
Նա դուրս էր եկել մարդկային վազքի:
Բայց ուղիները գնում էին տարբեր կողմեր,
Եվ նա չգիտեր որ մեկը ընտրեր:
Եվ ընտրեց այն, որ տարավ ներքև,
Նա պարտվեց և կորցրեց պսակը հաղթական:
Ի վերջո, նա չար ծուղակը ընկավ,
Որովհետև խաչմերուկին կանգնած ոչ ոք չկար,
Որ ճիշտ ուղին նրան ցույց տար:

Մեկ ուրիշ օր, այդ նույն տեղում,
Մի տղա էր կանգնած մեծ հույսն իր սրտում,
Նա նույնպես ելել էր մարդկային վազքի,
Նա նույնպես ձգտում էր լավ բաների:
Բայց կար այնտեղ մեկը, որ ուղիները գիտեր,
Եվ նա ցույց տվեց նրան որ ուղին բռներ:
Եվ տղան չգնաց ներքև տանող ուղով,
Նա հաղթեց և ձեռք բերեց պսակն հաղթական:
Այսօր նա ճիշտ մայրուղի է բռնել,

Որովհետև խաչմերուկին կանգնած էր նա,
Ով ճիշտ ուղին ցույց տվեց նրան:
[quoted from *Central Christian Monitor*, in Conference Report, Oct. 1993, 66–67; or *Ensign*, Nov. 1993, 48]

Բացատրեք, որ երեխաները և երիտասարդները հաճախ են կանգնում խաչմերուկներին, երբ պետք է որոշումներ կայացնեն, որոնք տևական ազդեցություն կարող են թողնել իրենց կյանքում: Ճանապարհները ճանաչող ծնողները պետք է լինեն այնտեղ, որպեսզի օգնեն իրենց երեխաներին արդար որոշումներ կայացնել: Անգամ, եթե ծնողները չեն կարող լինել երեխաների հետ որոշում կայացնելու պահին, երեխաները պետք է կարողանան ուղղություն ստանալ և հիմնվել Սուրբ Հոգու հուշումների վրա, երբ հիշում են իրենց ծնողների սովորեցրածը:

Ծնողները կարող են օգնել երեխաներին իրենց ընտրության ազատությունը ճիշտ օգտագործել:

Բացատրեք, որ ազատ ընտրությունը մեզ տրված Երկնային Հոր ամենամեծ պարգևներից է: Ընտրության ազատությունը ինքնուրույն ընտրելու և գործելու զորություն է: Դրա շնորհիվ ենք մենք ընտրում հետևել Փրկչին և ստանալ հավերժական կյանքի բոլոր օրհնությունները (տե՛ս 2 Նեփի 2.25–28):

Մասնակիցների հետ միասին կարդացեք Վարդապետություն և Ուխտեր 58.27–28:

- Ինչպե՞ս է այս հատվածը վերաբերում ծնողներին, երբ նրանք օգնում են իրենց երեխաներին որոշումներ կայացնել:
- Ինչո՞ւ է օգտակար թույլ տալ երեխաներին որոշումներ կայացնել:

Հետևյալ նյութը տալիս է այն սկզբունքները, որոնց ծնողները կարող են հետևել օգնելու համար երեխաներին ճիշտ օգտագործել ընտրության իրենց ազատությունը: Մասնակիցների հետ միասին քննարկեք այդ սկզբունքները:

Սովորեցրեք երեխաներին Երկնային Հոր երջանկության մեծ ծրագիրը:

Մասնակիցների հետ կարդացեք Ալմա 12.32-ից հետևյալ հատվածը.

«Հետևաբար Աստված տվեց նրանց պատվիրաններ փրկագնման ծրագիրը նրանց հայտնի դարձնելուց հետո»:

- Ինչո՞ւ է էական, որ Աստված տվեց պատվիրանները փրկագնման ծրագիրը հայտարարելուց *հետո:* Ինչպե՞ս է այս սկզբունքը վերաբերում ծնողների ջանքերին, երբ նրանք խրախուսում են իրենց երեխաներին հնազանդվել պատվիրաններին:

  Երեց Բոյդ Կ. Փաքերը՝ Տասներկու Առաքյալների Քվորումից սովորեցրել է.

  «Երիտասարդները զարմանում են, թե ինչու: Ինչո՞ւ է մեզ պատվիրվում անել որոշ բաներ, ինչո՞ւ չանել որոշ բաներ: Երջանկության ծրագրի մասին գիտելիքը . . . կարող է երիտասարդ մտքին ասել, թե ինչու: . . .

  Դուք ձեր երեխաների կողքին չեք լինի գայթակղության պահերին: Այդ վտանգավոր պահերին նրանք պետք է օգտվեն իրենց միջոցներից: Եթե նրանք գտնեն լուծումը ավետարանի ծրագրի շրջանակներում, ապա մեծապես ուժեղացած կլինեն:

  Արժե կրկին ու կրկին անգամ կրկնել ծրագիրը: Այդ ժամանակ նրանք միշտ իրենց հետ կունենան կյանքի նպատակը, Քավիչի իրականությունը և պատվիրանները:

  Ավետարանի նրանց ուսումնասիրությունը, կյանքի նրանց փորձը կխորացնի Քրիստոսի, Քավության, ավետարանի մասին աճող վկայությունը» (*The Great Plan of Happiness* [address to religious educators, 10 Aug. 1993], 3):

Երեխաներին հստակ ուղեցույցներ տվեք՝ հիմնվելով ավետարանի սկզբունքների վրա:

Բացատրեք, որ ծնողները պետք է իրենց երեխաներին հստակ ուղեցույցներ տան որոշումներ ընդունելիս դրանց հետևելու համար: Այս ջանքը ներառում է ավետարանի ուսուցանումը և տանը վարքի չափանիշների սահմանումը: Երեց Ջո Ջ. Քրիսչենսենը Յոթանասունականներից սովորեցրել է.

«*Մի վախեցեք հստակ բարոյական չափանիշներ և ուղեցույցներ սահմանել:* Վստահ ասեք ոչ, եթե անհրաժեշտ է: . . . Ձեր երեխաներին սովորեցրեք, որ կան բաներ, որոնք դուք, որպես ձեր ընտանիքի անդամ, պարզապես չեք անում: Որոշ ծնողներ հիվանդագին ձևով մտահոգվում են իրենց երեխաների համբավով և հասարակության կողմից ընդունվելով, և շատ զիջումների են գնում, որոնք իրականում դեմ է նրանց խելամիտ դատողությանը, ինչպիսին են օրինակ՝ թանկարժեք նորաձևությունները, անհամեստ հագուստը, ուշ ժամին տուն վերադառնալը, մինչև տասնվեց տարեկանը ժամադրվելը, ոչ պատշաճ ֆիլմեր դիտելը և այլն: Այն երեխաները և ծնողները, որոնք միշտ ճիշտն են պաշտպանում, կարող են երբեմն իրենց միայնակ զգալ: Կարող են լինել միայնակ անցկացրած երեկոներ, բաց թողած երեկույթներ և չդիտած ֆիլմեր: Միշտ չէ, որ ուրախ կլինի: Բայց ծնող լինելը ճանաչված լինելու մրցույթ չէ» (in Conference Report, Oct. 1993, 13; or *Ensign*, Nov. 1993, 11):

- Ի՞նչ կարող են անել ծնողները իրենց ընտանիքների համար հստակ ուղեցույցներ սահմանելու համար: (Այս հարցը քննարկելիս մասնակիցներին խնդրեք կիսվել իրենց կյանքի օրինակներով:)

Մասնակիցների հետ կարդացեք Մորոնի 7.15–19:

- Ի՞նչ խորհուրդ է տալիս այս հատվածը բարին չարից տարբերելու վերաբերյալ: Ինչպե՞ս ծնողները կարող են կիրառել այս խորհուրդը, երբ ուղեցույցներ են հիմնում իրենց երեխաների համար:
- Իրենց կյանքի որ բնագավառներում են երեխաները և երիտասարդները երբեմն օգնության կարիք զգում բարին չարից տարբերելու համար: Ինչպե՞ս ծնողները կարող են օգտվել Մորոնի 7.15–19 խորհրդից օգնելու համար երեխաներին արդար որոշումներ կայացնել:

Երեխաներին օգնեք ճանաչել իրենց կյանքում Սուրբ Հոգու ազդեցությունը:

Բացատրեք, որ Մորոնի 7.15–19 Քրիստոսի Լույսի մասին է, որն օգնում է մեզ տարբերել բարին չարից: Քրիստոսի Լույսին հետևելուց բացի, մենք կարող ենք առաջնորդություն ստանալ Սուրբ Հոգուց, որը ցույց կտա մեզ բոլոր բաները, որ մենք պետք է անենք (տե՛ս 2 Նեփի 32.5) և կօգնի «իմանալ ճշմարտությունը բոլոր բաների վերաբերյալ» (Մորոնի 10.5): Երբ երեխաները սովորում են ճանաչել և հետևել Սուրբ Հոգու հուշումներին, նրանք ավելի մեծ օգնություն են ստանում որոշումներ կայացնելիս: Նրանից հետո, երբ երեխաները ստանան Սուրբ Հոգու պարգևը, ծնողները կարող են օգնել նրանց ցանկություն զարգացնել Հոգին միշտ ունենալու համար:

Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ռոբերտ Դ. Հեյլսը պատմել է այն մասին, թե ինչպես է մայրը օգնել իրեն ճանաչել Սուրբ Հոգու ազդեցությունը.

«Իմ մկրտությունից և հաստատումից հետո մայրս ինձ մի կողմ տարավ ու հարցրեց. «Ի՞նչ ես զգում»: Ես որքանով որ կարող էի նկարագրեցի խաղաղության, մխիթարության և երջանկության այն ջերմ զգացումը, որ ունեի: Մայրս բացատրեց, որ այն, ինչ ես զգում էի, պարգևն էր, որը ես նոր ստացա, Սուրբ Հոգու պարգևը: Նա ինձ ասաց, որ եթե ես արժանի ապրեմ դրան, ես այդ պարգևը միշտ ինձ հետ կունենամ: Դա ուսուցանման պահ էր, որն ինձ հետ մնաց իմ ողջ կյանքի ընթացքում» (in Conference Report, Apr. 1999, 42; or *Ensign*, May 1999, 33):

- Ի՞նչ կարող են ծնողներն անել, որպեսզի օգնեն իրենց երեխաներին զգալ և ճանաչել Սուրբ Հոգու ազդեցությունը: (Հնարավոր պատասխաններ. ծնողները կարող են խրախուսել իրենց երեխաներին ուսումնասիրել սուրբ գրությունները, լսել սուրբ երաժշտություն, պահել պատվիրանները և աղոթել իրական մտադրությամբ: Նրանք կարող են նաև կիսվել երեխաների հետ իրենց հոգևոր փորձով և արտահայտել նրանց հանդեպ իրենց սերը:)

  Շեշտեք, որ կարևոր է, որ ծնողները խրախուսեն իրենց երեխաների անհատական հոգևոր նախաձեռնությունները, օրինակ սուրբ գրությունների անհատական ուսումնասիրությունը, աղոթքը, ծոմապահությունը: Ընտանիքի կրոնական միջոցառումներին մասնակցելը կարևոր է, սակայն բավարար չէ:

Փոքր երեխաներին պարզ որոշումներ ընդունելու հնարավորություններ տվեք:

Շեշտեք, որ ծնողները կարող են փոքր երեխաներին պարզ որոշումներ կատարելու հնարավորություններ տալ: Նրանց որոշումները կարող են շատ հասարակ լինել, առաջարկելով միայն երկու տարբերակ այնպես, որ երկուսն էլ ընդունելի լինեն: Օրինակ, ծնողը կարող է ասել. «Դու այսօր քո կապո՞ւյտ, թե կարմիր վերնաշապիկն ես ցանկանում հագնել»: Կամ. «Դու ուզում ես հեքիաթ լսե՞լ, թե՞ խաղալ քնելուց առաջ»: Երբ ծնողները նման ընտրություն են առաջարկում, նրանք պետք է ընդունեն երեխայի որոշումը:

- Ինչպե՞ս կարող է նման պարզ որոշումներն օգնել երեխային պատրաստվել ապագայում երկարատև հետևանքներ ունեցող և դժվար որոշումներ ընդունելուն:

Օգնեք երեխաներին հասկանալ, որ որոշ որոշումներ հավերժական հետևանքներ ունեն:

Բացատրեք, որ երբ երեխաները դժվար որոշումների առաջ են կանգնում, երբ օրինակ, ընտրում են կիրակի օրվա միջոցառումները, ընկերներին, կրթական ծրագրեր են կազմում կամ աշխատանքային նպատակներ դնում, կարևոր է, որ նրանք իմանան, թե ինչպես դատեն, հիմնվելով ավետարանի ճշմարտությունների վրա: Կարևոր է, որ նրանք հասկանան, որ իրենց որոշումները կարող են հավերժական հետևանքներ ունենալ: Ծնողները պետք է իրենց երեխաների հետ վաղ հասակից խոսեն այդ սկզբունքների մասին:

- Ի՞նչ եղանակներով կարող են ծնողներն առաջնորդել իրենց երեխաներին, երբ խորհուրդ են տալիս նրանց: (Հնարավոր պատասխաններ. ծնողները կարող են կիսվել իրենց փորձով, հիշեցնել երեխաներին Տիրոջ պատվիրանները և օգնել իրենց երեխաներին մտածել իրենց տարբեր ընտրությունների հավերժական հետևանքների մասին:)
- Ի՞նչ իրավիճակներում ծնողները պետք է միջամտեն, երբ երեխան սխալ որոշում է կայացնում:

  Մասնակիցներից մեկին խնդրեք կարդալ Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Մ. Ռասսել Բալլարդի հետևյալ խորհուրդը (*Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույց*, էջ 66):

  «Ծնողների պարտականությունն է միջամտել, երբ նրանք տեսնում են իրենց երեխաների սխալ ընտրությունները: Դա չի նշանակում, որ ծնողները երեխաներին զրկում են ազատ ընտրության թանկարժեք պարգևից: Քանի որ ընտրության ազատությունը Աստվածատուր պարգև է, ի վերջո նրանց ընտրությունը, նրանց պահվածքը և այն, ինչին նրանք հավատում են, միշտ կլինի իրենցը: Սակայն որպես ծնողներ մենք պետք է հետևենք, որպեսզի նրանք հասկանան, թե որն է պատշաճ պահելաձևը և հետևանքները, եթե նրանք ընտրեն սխալ ուղին: Հիշեք, չկա նման բան, ինչպիսին է անօրինական հսկողություն տանը: Կինոնկարները, ամսագրերը, հեռուստատեսությունը, տեսաֆիլմերը, Ինտերնետը և լրատվական այլ միջոցները միայն հյուր են, և պետք է մուտք գործեն միայն այն ժամանակ, երբ պատշաճ են ընտանիքի ժամանցի համար: Ձեր տունը

դարձրեք խաղաղության և արդարակեցության ապաստան: Թույլ մի տվեք, որ չար ազդեցությունները թունավորեն ձեր հատուկ հոգևոր միջավայրը: Եղեք բարի, հասկացող, մեղմ և խորագետ այն ամենում, ինչ ասում եք և ինչպես վերաբերվում եք միմյանց: Այդ ժամանակ ավետարանի չափանիշների վրա հիմնված ընտանեկան նպատակները դյուրին կդարձնեն ճիշտ որոշումներ կայացնելը» (in Conference Report, Apr. 1999, 114; or *Ensign,* May 1999, 87):

Ծնողները պետք է թույլ տան, որ երեխաները սովորեն իրենց սխալ որոշումների հետևանքների հիման վրա:

Նշեք, որ թեև ծնողները պետք է երբեմն միջամտեն, որպեսզի իրենց երեխաները ճիշտ որոշումներ կայացնեն, նրանք չպետք է կանխեն իրենց երեխաների սխալ որոշումների հետևանքները:

- Ի՞նչ կարող է պատահել, եթե ծնողները պաշտպանեն երեխաներին նրանց որոշումների հետևանքներից: Ինչո՞ւ է օգտակար թույլ տալ երեխաներին զգալ իրենց որոշումների բնական հետևանքները: (Մասնակիցներին խրախուսեք կիսվել իրենց կյանքի օրիակներով: Ապա կարդացեք հետևյալ մեջբերումները:)

  Տասներկու Առաքյալների Քվորումից Երեց Ռիչարդ Գ. Սքոթն ասել է. «Ծնողնե՛ր, մի կատարեք սխալ՝ գիտակցաբար միջամտելով և մեղմացնելով կամ վերացնելով պատվիրանները խախտելու ձեր երեխայի որոշման բնական հետևանքները: Նման գործողությունները ամրացնում են կեղծ սկզբունքները, բացում են դուռը ավելի լուրջ մեղքի համար և նվազեցնում ապաշխարության հավանականությունը» (in Conference Report, Apr. 1993, 43; or *Ensign,* May 1993, 34):

  Երեց Ռոբերտ Դ. Հեյլսը սովորեցրել է. «Վախեցնող է, երբ թույլ ենք տալիս մեր երեխաներին սովորել իրենց կատարած սխալներից, սակայն այդ դեպքում Տիրոջ ուղին և ընտանեկան արժեքները ընտրելու նրանց պատրաստակամությունը ավելի մեծ է, քան երբ մենք փորձում ենք ստիպել նրանց ընդունել այդ արժեքները: Սիրո և ընդունելու Տիրոջ ճանապարհն ավելի լավն է, քան ուժի ու ստիպողականության Սատանայի ճանապարհը, հատկապես դեռահասներին դաստիարակելու գործում» (in Conference Report, Apr. 1999, 43; or *Ensign,* May 1999, 34):

Ծնողները պետք է անսասան սեր ցուցաբերեն ճիշտ ուղուց շեղված երեխաների նկատմամբ:

Նշեք, որ անկախ ծնողների լավագույն ջանքերից, երեխաները կարող են այնպիսի որոշումներ կայացնել, որոնք մեծ վիշտ կպատճառեն իրենց և մյուսներին: Ծնողները երբեք չպետք է դադարեն սիրել իրենց երեխաներին, որոնք շեղվել են ճանապարհից: Երեց Ռիչարդ Գ. Սքոթն ասել է.

«Զեզանից ոմանք ունեն երեխաներ, որոնք չեն լսում ձեզ և ընտրում են ամբողջովին այլ ճանապարհ: Երկնային Հայրը շարունակ ունենում է այդ փորձը: Թեև Նրա զավակներից ոմանք օգտագործում են ազատ ընտրության Նրա պարգևը, Նրա խորհրդին հակառակ որոշումներ կայացնելով, Նա շարունակում է սիրել նրանց: Թեև, ես վստահ եմ, Նա երբեք Իրեն չի մեղադրում նրանց սխալ որոշումների համար» (in Conference Report, Apr. 1993, 43; or *Ensign,* May 1993, 34):

Ծառայելով Տասներկու Առաքյալների Քվորումում, Երեց Հովարդ Վ. Հանթերը հետևյալ խորհուրդն է տվել ծնողներին, որոնք, չնայած արել են հնարավոր ամեն ինչ, ցավ են զգում իրենց երեխաների սխալների համար.

«Հաջողակ ծնողն այն է, որը սիրում է, որը զոհաբերում է, որը հոգ է տանում, սովորեցնում և ծառայում է երեխաներին: Եթե դուք արել եք այս ամենը և ձեր երեխան դեռ կամակոր է,

անհանգստացնող կամ աշխարհիկ, դուք, այնուամենայնիվ, հաջող ծնող եք եղել: Հնարավոր է լինեն այնպիսի երեխաներ, որոնք եկել են աշխարհ և պետք է խնդիր լինեն՝ անկախ նրանից, ովքեր են ծնողները և ինչպիսին են պայմանները: Նմանապես, կան այնպիսիները, որոնք կօրհնեն գրեթե ցանկացած հոր ու մոր կյանք և կլինեն նրանց ուրախությունը» (in Conference Report, Oct. 1983, 94; or *Ensign,* Nov. 1983, 65):

Մասնակիցներից մեկին տվեք այն քարը, որը դուք բերել եք դասարան (տե՛ս «Նախապատրաստություն», կետ 4): Մասնակցին խնդրեք այդ քարը դնել անմիջապես աչքերի դիմաց: Ապա նրան խնդրեք նկարագրել, թե ինչ է տեսնում: Կարդացեք հետևյալ համանմանությունը, որով կիսվել է Երեց Ռիչորդ Գ. Սքոթը, երբ ծառայում էր որպես Յոթանասունական.

«Երբ ես փոքր քար եմ վերցնում և դնում աչքիս առաջ, այն թվում է, թե հզոր ժայռ է: Դա այն ամենն է, ինչ ես կարող եմ տեսնել: Այն ամեն ինչ իր մեջ է վերցնում՝ ինչպես սիրած մարդու խնդիրները, որոնք ազդում են մեր կյանքի վրա ամեն վայրկյան: Երբ այն ամենը, ինչը դուք իրականում կարող եք անել, արված է, հարցը թողեք Տիրոջ ձեռքում և այլևս մի մտահոգվեք: Մի զգացեք ձեզ մեղավոր, որովհետև դուք չէիք կարող ավելին անել: Մի ծախսեք ձեր էներգիան անիմաստ մտահոգությունների վրա: Տերը կվերցնի քարը, որը ձեր տեսադաշտն է, և կգցի այն խնդիրների մեջ, որոնք դուք կունենաք ձեր հավերժական առաջընթացի ողջ ընթացքում: Այդ ժամանակ այն կերևա իր ողջ հեռանկարով: Ժամանակի ընթացքում դուք ներշնչումներ կունենաք և կիմանաք ինչպես օգնել: Դուք կգտնեք ավելի շատ խաղաղություն և երջանկություն, չեք անտեսի նրանց, ովքեր ունեն ձեր կարիքը, և ավելի մեծ օգնություն կցուցաբերեք՝ այդ հավերժական հեռանկարի շնորհիվ» (in Conference Report, Apr. 1988, 70; or *Ensign,* May 1988, 60):

- Ինչպե՞ս կարող են ծնողները մշտապես սեր ցուցաբերել որդու կամ դստեր հանդեպ, որոնք շեղվել են ճիշտ ուղուց: Ինչպե՞ս նրանք կարող են նման սեր դրսևորել առանց դատապարտելու որդուն կամ դստերը:

Մասնակիցների հետ կարդացեք Ղուկաս ԺԵ.11–32: Բացատրեք, որ այս հատվածը հաճախ կոչվում է անառակ որդու առակ: Սակայն, այն նաև կարող է կոչվել սիրող հոր առակ:

- Ի՞նչ մենք կարող ենք սովորել այս առակից այն մասին, թե ինչպես է ծնողների սերը ազդում ճիշտ ուղուց շեղված երեխաների վրա:

  Առաջին Նախագահության Առաջին Խորհրդական ծառայելիս Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին սովորեցրել է.

  «Մարդկանց սերունդների պատմության ընթացքում ըմբոստ զավակների գործողությունները ուղեկցվել են վշտով և սրտի ցավով, սակայն անգամ այդ ժամանակ ընտանեկան կյանքի ամուր կապերը հասել են օգնելու ըմբոստներին:

  Ես չգիտեմ ավելի սքանչելի պատմություն, քան այն, որ պատմել է Վարդապետը և որը գրված է Ղուկասի տասնհինգերորդ գլխում: Դա գոռոզ ու ագահ որդու պատմություն է, որը պահանջեց իր ժառանգությունը և վատնեց այն մինչև վերջ: Զղջալով նա վերադարձավ իր հոր մոտ, իսկ հայրը, հեռվից նրան տեսնելով, վազեց դեպի որդին և գրկեց նրան, նրա վզոցն ընկավ և համբյուրեց նրան» (in Conference Report, Apr. 1991, 95; or *Ensign,* May 1991, 72):

Եզրափակում

Շեշտեք երեխաներին առաջնորդելու կարևորությունը, երբ նրանք որոշումներ են կայացնում, ապա թողնում, որ սովորեն իրենց գործողությունների հետևանքներից: Մասնակիցներին հիշեցրեք, որ Տերը կօրհնի ծնողներին, եթե նրանք շարունակեն սիրել իրենց երեխաներին և աշխատեն նրանց հետ: Ապա կարդացեք Եպիսկոպոս Ռոբերտ Դ. Հեյլսի հետևյալ խոսքերը, երբ Նա Նախագահող Եպիսկոպոս էր.

«Անշուշտ ծնողները սխալներ կկատարեն ծնող լինելու ընթացքում, սակայն խոնարհության, հավատքի, աղոթքի և ուսումնասիրության միջոցով, յուրաքանչյուր ոք ավելի լավ ճանապարհ կսովորի և այդպես կօրհնի ընտանիքի անդամների կյանքը այժմ, և ճիշտ ավանդույթներ կսերմանի հետագա սերունդների համար» (in Conference Report, Oct. 1993, 10–11; or *Ensign*, Nov. 1993, 10):

Սուրբ Հոգու հուշումով կիսվեք ձեր համոզմամբ դասի ընթացքում քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 64–67-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջարկության, և (2) կարդալով Երեց Մ. Ռասսել Բալլարդի «Ինչպես անշեջ կրակ» հոդվածը: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսումնական ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Ընտանեկան աղոթք, ընտանիքով սուրբ գրությունների ուսումնասիրություն և ընտանեկան երեկո

Դաս 16

Նպատակ

Խրախուսել մասնակիցներին՝ ընտանիքով կանոնավոր աղոթեն, ընտանիքով ուսումնասիրեն սուրբ գրությունները, անցկացնեն ընտանեկան երեկոներ և սովորեցնեն ավետարանը այդ բոլոր միջոցառումների ժամանակ:

Նախապատրաստություն

1. Մտածեք ինչպես կարող եք հետևել «Որպես ուսուցիչ ձեր պարտականությունները» բաժնի սկզբունքներին (այս ձեռնարկի էջեր ix–xi):
2. Խորհեք այն վարդապետությունների և սկզբունքների շուրջ, որոնք տրված են դասի թավ տառերով վերնագրերում: Շաբաթվա ընթացքում մտածեք, ինչպես կարող եք ուսուցանել այդ վարդապետությունները և սկզբունքները: Փնտրեք Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում եք, թե ինչպես պետք է բավարարեք մասնակիցների կարիքները:
3. Եթե հետևյալ նյութերը առկա են, բերեք դրանք դասարան: Պատրաստվեք ցույց տալ դրանք ընտանեկան երեկոն քննարկելու ժամանակ:
   - ա. Սուրբ գրություններ
   - բ. *Family Home Evening Resource Book* (31106).
   - գ. *Ընտանեկան ուղեցույց* (31180):
   - դ. *Family Home Evening Video Supplement* (53276) and *Family Home Evening Video Supplement 2* (53277).
   - ե. *Ավետարանի Սկզբունքները* (31110):
   - զ. Եկեղեցու ամսագրերը:
   - է. *Մեր ժառանգությունը՝ Հիսուս Քրիստոսի Վերջին Օրերի Սրբերի Եկեղեցու հակիրճ պատմությունը* (35448):
   - ը. Մելքիսեդեկյան Քահանայության և Սփոփող Միության ձեռնարկները:
   - թ. Դասարանի անդամի ուսումնական ուղեցույց Ավետարանի Վարդապետություն դասընթացի համար:
   - ժ. *Երիտասարդներին զորացնելու համար* (34285):
   - ի. Եկեղեցու կողմից հրատարակված սուրբ գրությունների պատվածքների գրքերը, ինչպես օրինակ *Մորմոնի Գրքի պատմվածքները* (35666):
   - լ. Ավետարանի արվեստի նկարների հավաքածու (34730):
4. Եթե օգտագործում եք էջ 84-ի կրկնողության վարժությունը, դասարան բերեք թուղթ, մատիտ կամ գրիչ յուրաքանչյուր մասնակցի համար:

Դասի առաջարկվող ընթացքը

Ընտանեկան աղոթքը, ընտանիքով սուրբ գրությունների ուսումնասիրությունը և ընտանեկան երեկոն պետք է նախապատվություն լինեն Վերջին Օրերի Սրբերի յուրաքանչյուր ընտանիքի համար:

Բացատրեք, որ 1999 թվի փետրվարին Առաջին Նախագահությունը նամակ է հղել ողջ աշխարհում Եկեղեցու անդամներին: Նամակը պարունակում էր հետևյալ հրահանգները.

«Մենք խորհուրդ ենք տալիս ծնողներին և երեխաներին ամենաառաջին նախապատվությունը տալ ընտանեկան աղոթքին, ընտանեկան երեկոյին, ավետարանի ուսումնասիրությանը և ուսուցանմանը, և ընտանեկան առողջ միջոցառումներին: Որքան էլ արժանի և պատշաճ լինեն այլ պահանջները կամ միջոցառումները, դրանք չպետք է փոխարինեն աստվածային պարտականություններին, որոնք կարող են իրականացնել միայն ծնողները և ընտանիքները» (First Presidency letter, 11 Feb. 1999):

- Ինչո՞ւ է այս խորհուրդը հատկապես կարևոր այսօր:

Բացատրեք, որ այս դասը քննարկում է այն, ինչ ծնողները կարող են անել ամեն օր ընտանեկան աղոթք ասելու, սուրբ գրություններ ուսումնասիրելու և ընտանեկան երեկոներ անցկացնելու համար:

Ընտանիքները մեծ օրհնություններ են ստանում, երբ միասին աղոթում են:

Մասնակիցների հետ կարդացեք 3 Նեփի 18.21: Ապա կիսվեք Եկեղեցու 15-րդ Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի հետևյալ խորհրդով.

«Թող այս Եկեղեցում ամեն ընտանիք միասին աղոթի: Այժմ, կարևոր է անհատական աղոթք անել, սակայն ընտանիքով աղոթելը սքանչելի բան է: Աղոթեք ձեր Երկնային Հորը հավատքով: Աղոթեք Տեր Հիսուս Քրիստոսի անունով: Դուք չեք կարող ավելի լավ բան անել ձեր երեխաների համար, քան իրենց թույլ տալ հերթով աղոթել, շնորհակալություն հայտնելով իրենց օրհնությունների համար: Եթե նրանք անեն դա, երբ դեռ երիտասարդ են, նրանք կմեծանան իրենց սրտերում ունենալով շնորհակալության ոգին» (“Inspirational Thoughts,” *Ensign,* Aug. 1997, 5):

- Ի՞նչ կարող են ընտանիքներն անել ընտանեկան ամենօրյա աղոթքի սովորույթ զարգացնելու համար: Ի՞նչ խնդիրներ եք դուք ունեցել ընտանեկան աղոթքի հետ կապված, և ինչպե՞ս եք դրանք լուծել:
- Ի՞նչ կարող են անել ընտանիքները, որպեսզի ընտանեկան աղոթքը իմաստալից ժամանակ լինի իրենց համար: (Բացի մասնակիցների պատասխանները, կիսվեք հետևյալ առաջարկություններով:)

  ա. Աղոթքից առաջ ծնողները կարող են մի փոքր ժամանակ հատկացնել, հարցնելով, թե արդյոք կա որևէ որոշակի բան, որի համար ընտանիքը կարող է շնորհակալություն հայտնել Երկնային Հորը, կամ արդյոք այնպիսի մտահոգություններ կան, որոնք պետք է հիշատակել աղոթքի մեջ:

  բ. Ծնողները կարող են հետևել, որպեսզի երեխաները մշտապես հնարավորություն ունենան ասելու ընտանեկան աղոթքը:

  գ. Ընտանիքը կարող է հիշել աղոթել Եկեղեցու ղեկավարների, միսիոներների և ընտանիքի անդամների համար, որոնք հատուկ օրհնությունների կարիք ունեն:

  դ. Ծնողները կարող են օգտագործել իրենց աղոթքները որպես ուսուցանման պահ: Օրինակ, երախտագիտության նրանց արտահայտումը կարող է նմանատիպ զգացումներ առաջացնել երեխաների մոտ:

  ե. Ծնողները կարող են նշել իրենց աղոթքներում բոլոր երեխաներին իրենց անուններով, օգնելով նրանց զգալ իրենց հանդեպ Երկնային Հոր և իրենց երկրային ծնողների սերը:

- Ի՞նչ օրհնություններ եք ստացել դուք և ձեր ընտանիքի անդամները ընտանեկան աղոթքի արդյունքում:

Ընտանիքով սուրբ գրությունների ուսումնասիրությունը օգնում է ընտանիքներին ավելի մոտենալ Աստծուն:

Հետևյալ արտահայտությունները գրեք գրատախտակին կամ բարձրաձայն կարդացեք.

Ավելի մեծ պատկառանք
Ավելի մեծ հարգանք և հասկացողություն
Ավելի քիչ հակառակություն
Երեխաներին ավելի մեծ սիրով և իմաստությամբ խորհուրդ տալու ընդունակություն
Ավելի շատ լսել ծնողների խորհրդին
Ավելի շատ արդարակեցություն
Մեծ հավատք, հույս և գթություն
Խաղաղություն, ուրախություն և երջանկություն

Մասնակիցներին խնդրեք խորհել հետևյալ հարցի շուրջ առանց բարձրաձայն պատասխանելու.

- Ի՞նչ կարող եք դուք անել այդ օրհնությունները ավելի առատորեն ձեր տուն բերելու համար:

Բացատրեք, որ Առաջին Նախագահությունից Նախագահ Մերիոն Գ. Ռոմնին վկայել է, որ այդ օրհնությունները ավելի առատ կգան մեր տները, եթե մենք ուսումնասիրենք սուրբ գրությունները, հատկապես Մորմոնի Գիրքը.

«Ես համոզված եմ, որ եթե մեր տներում ծնողները աղոթքով և կանոնավոր կերպով կարդան Մորմոնի Գիրքը, և իրենք, և երեխաների հետ, այդ մեծագույն գրքի ոգին կթափանցի մեր տները և բոլոր նրանց մեջ, ովքեր բնակվում են այդտեղ: Պատկառանքի ոգին կմեծանա, միմյանց հանդեպ փոխադարձ հարգանքն ու մտահոգությունը կմեծանա: Հակառակության ոգին կհեռանա: Ծնողները իրենց երեխաներին խորհուրդ կտան ավելի մեծ սիրով և իմաստությամբ: Երեխաները կլինեն ավելի արձագանքող և ենթարկվող իրենց ծնողների խորհրդին: Հավատքը, հույսը և գթությունը՝ Քրիստոսի մաքուր սերը, կպարփակեն մեր տները և կյանքերը, բերելով խաղաղություն, ուրախություն և երջանկություն» (in Conference Report, Apr. 1980, 90; or *Ensign,* May 1980, 67):

Նախագահ Ռոմնիի խուստումների վերաբերյալ Եկեղեցու 13-րդ Նախագահ Էզրա Թավտ Բենսոնն ասել է. «Այս խոստումները՝ ավելի շատ սեր և ներդաշնակություն տանը, ավելի մեծ հարգանք ծնողի և երեխայի միջև, ավելի խորը հոգևոր վիճակ և արդարակեցություն, պարզապես ապարդյուն խոստումներ չեն, այլ հենց այն, ինչ Մարգարե Ջոզեֆ Սմիթը նկատի ուներ, երբ ասում էր , որ Մորմոնի Գիրքը կօգնի մեզ ավելի մոտենալ Աստծուն» (in Conference Report, Oct. 1986, 6; or *Ensign,* Nov. 1986, 7):

Մասնակիցներին հրավիրեք պատմել այն օրհնությունների մասին, որոնք իրենց ընտանիքները ստացել են սուրբ գրությունների ընտանեկան ուսուցման շնորհիվ:

- Ի՞նչ եք դուք արել, որպեսզի սուրբ գրությունների ընտանեկան ուսուցումը հաջող դարձնեք: Ի՞նչ դժվարություններ եք դուք ունեցել, և ինչպե՞ս եք աշխատել դրանք լուծելու համար: (Բացի մասնակիցների պատասխանները, կիսվեք հետևյալ առաջարկություններով:)

  ա. Միասին աշխատեք ժամանակ հատկացնել ամեն օր ընտանիքով սուրբ գրությունների ուսումնասիրությանը: Սա հաճախ սուրբ գրությունների ընտանեկան ուսումնասիրության ամենաբարդ մասն է: Ինչևէ, ընտանիքները կարող են փնտրել Սուրբ Հոգու առաջնորդությունը, երբ որոշում են, թե ինչը լավագույնս կհամապատասխանի իրենց իրավիճակին:
  բ. Որոշակի ժամանակ, հատվածների, գլուխների կամ էջերի որոշակի քանակ որոշեք հատկացնել և կարդալ ամեն օր:
  գ. Եթե հնարավոր է հետևեք, որպեսզի ընտանիքի յուրաքանչյուր անդամի մատչելի լինի սուրբ գրությունների ողջ փաթեթը: Անգամ կարդալ չիմացող երեխաների համար օգտակար է ունենալ իրենց սուրբ գրությունները: Ծնողները կարող են սուրբ գրություններ տալ իրենց երեխաներին մկրտությունների, ծնունդների կամ հատուկ

այլ առիթների կապակցությամբ: Կամ երեխաները կարող են փող վաստակել իրենց համար սուրբ գրություններ գնելու համար:

դ. Հերթով ընթերցեք, օգնելով փոքր երեխաներին, երբ անհրաժեշտ է: Հատվածը կարդալուց հետո, կրկնեք այն, ինչ ընթերցվեց և ասվեց այնպես, որպեսզի փոքր երեխաները հասկանան:

ե. Փոքր երեխաներին խնդրեք նկարել սուրբ գրությունների պատմությունները: Օրինակ, ընտանիքը կարող է պատի պաստառ նկարել, պատկերելով կյանքի ծառի Լեքիի տեսիլքը:

զ. Միասին անգիր սովորեք սիրված հատվածները:

է. Կարդացեք սուրբ գրությունները, որոնք վերաբերում են հատուկ առիթներին, օրինակ՝ Զատկին, Սուրբ Ծննդին, մկրտությանը, քահանայության կարգմանը կամ տաճարի նվիրագործությանը:

ը. Միասին ուսումնասիրեք ավետարանի որևէ թեմա:

թ. Պահեք ընտանեկան նոթատետր, գրի առնելով այն հարցերը, նպատակները կամ տպավորությունները, որոնք կապված են սուրբ գրությունների ընթերցանության հետ:

Նշեք, որ եթե դժվար է դառնում միասին հավաքել ընտանիքը սուրբ գրությունների ուսումնասիրության համար, ծնողները պետք է հիշեն, որ իրենց ջանքերը կարող են ավելի տևական ազդեցություն ունենալ, քան իրենք պատկերացնում են: Քույր Սյուզան Լ. Ուորները, որը Երեխաների Միության գերագույն նախագահությունում ծառայել է որպես երկրորդ խորհրդական, ասել է.

«Մեր ընտանիքում մենք փորձում ենք վաղ առավոտյան սուրբ գրությունների ուսումնասիրություն անցկացնել: Սակայն մենք միշտ անհանգստանում էինք, երբ որդիներից մեկը բողոքում էր և ստիպված էինք լինում հանել նրան անկողնուց: Երբ վերջապես գալիս էր, նա հաճախ դնում էր իր գլուխը հենց սեղանին: Տարիներ անց, ծառայելով միսիայում, նա մի նամակ գրեց տուն. «Շնորհակալություն ինձ սուրբ գրությունները սովորեցնելու համար: Ես ուզում եմ իմանաք, որ այդ ողջ ժամանակ, ես թվում էր քնած էի, սակայն իրականում փակ աչքերով լսում էի» (in Conference Report, Apr. 1996, 109; or *Ensign*, May 1996, 79):

Ընտանեկան երեկոները օգնում են ընտանիքներին ամրացնել իրենց աշխարհիկ ազդեցությունների դեմ:

Բացատրեք, որ 1915 թվին Նախագահ Ջոզեֆ Ֆ. Սմիթը և Առաջին Նախագահության նրա խորհրդականները ծնողներին հրահանգեցին կանոնավոր «Ընտանեկան երեկո» անցկացնել: Դա պետք է լիներ այն ժամանակը, երբ ծնողները իրենց ընտանիքներին պետք է սովորեցնեին ավետարանի սկզբունքները: Առաջին Նախագահությունը գրեց. «Եթե Սրբերը հնազանդվեն այս խորհրդին, մենք խոստանում ենք, որ մեծ օրհնություններ կհետևեն: Կավելանա սերը տան մեջ և կմեծանա հնազանդությունը ծնողների հանդեպ: Հավատք կզարգանա Իսրայելի երիտասարդների սրտերում, և նրանք ուժ ձեռք կբերեն դիմակայելու այն չար ազդեցություններին և գայթակղություններին, որոնք շրջապատում են իրենց» (in James R. Clark, comp., *Messages of the First Presidency of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 6 vols. [1965–75], 4:339):

Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլին պատմել է այն մասին, թե ինչպես են նրա ծնողները հետևել Նախագահ Սմիթի խորհրդին.

«1915 թվականին Նախագահ Ջոզեֆ Ֆ. Սմիթը խնդրեց Եկեղեցու ժողովրդին անցկացնել ընտանեկան երեկոներ: Հայրս ասաց, որ մենք պետք է հետևենք այդ խորհրդին, և մենք տաքացնում էինք հյուրասենյակը, որտեղ գտնվում էր մայրիկի մեծ դաշնամուրը և անում այն, ինչ խնդրել էր Եկեղեցու Նախագահը:

Մենք երեխաներս շատ թույլ ելույթ ունեցողներ էինք: Մենք միասին կարող էինք անել ամեն տեսակի բան, երբ խաղում էինք, սակայն, երբ պետք էր, որ մեզանից մեկը մենակատար հանդես գար, երգելով մյուսների առաջ, դա նման էր ցանկանալուն, որ պաղպաղակը չհալչեր խոհանոցի ջեռոցի վրա: Սկզբում մենք ծիծաղում և մեկս մյուսի մասին ծիծաղաշարժ դիտողություններ էինք անում: Սակայն մեր ծնողները հետևողական էին: Մենք երգում էինք միասին: Մենք աղոթում էինք միասին: Մենք լուռ լսում էինք, երբ մայրիկը կարդում էր Աստվածաշնչի և Մորմոնի Գրքի պատմությունները: Հայրիկը պատմում էր պատմություններ իր հուշերից: . . .

Այս փոքր ու պարզ հավաքները, որ անց էին կացվում մեր հին տան հյուրասենյակում, մի աննկարագրելի ու սքանչելի արդյունք տվեցին: Ծնողների հանդեպ մեր սերն ամրապնդվեց: Քույրերի և եղբայրների հանդեպ մեր սերը խորացավ: Տիրոջ հանդեպ մեր սերը մեծացավ: Հասարակ բարության գնահատանքը խորացավ մեր սրտերում: Այս սքանչելի երևույթները ի հայտ եկան, որովհետև մեր ծնողները հետևեցին Եկեղեցու Նախագահի խորհրդին: Դրանից ես շատ կարևոր գիտելիք ձեռք բերեցի» (*Teachings of Gordon B. Hinckley* [1997], 211–12):

Բացատրեք, որ Նախագահ Ջոզեֆ Ֆ. Սմիթից հետո Եկեղեցու յուրաքանչյուր Նախագահ շեշտել է ընտանեկան երեկոյի կարևորությունը: Այսօր Առաջին Նախագահությունը խորհուրդ է տալիս ընտանիքներին ամեն երկուշաբթի անցկացնել ընտանեկան երեկո:

Նշեք, որ ընտանեկան երեկոն միշտ պետք է ընդգրկի աղոթք և դաս, որը մատուցվում է ծնողներից կամ երեխաներից մեկի կողմից: Ծնողները կարող են օգնել փոքր երեխաներին պատրաստել և մատուցել դասերը:

Բացատրեք, որ Եկեղեցին թողարկել է նյութեր, որոնք կարող են օգնել ընտանիքներին անցկացել հաջող ընտանեկան երեկոներ: Ցույց տվեք Եկեղեցու կողմից հրատարակված նյութերը, որոնք բերել եք դասարան (տե՛ս «Նախապատրաստություն» բաժինը, կետ 3):

- Բացի աղոթքից և դասից, ի՞նչ միջոցառումներ կարող են անցկացվել ընտանեկան երեկոների ժամանակ: (Հնարավոր պատասխաններ՝ խաղեր, սուրբ գրությունների ընթերցանություն, օրհներգեր կամ երգեր, ընտանեկան խորհուրդներ, հյուրասիրություն:)
- Ինչպե՞ս կարող են ծնողները օգտագործել ընտանեկան երեկոները, որպեսզի օգնեն իրենց ընտանիքներին հոգալ իրենց կարիքները: (Բացի մասնակիցների մտքերը, կիսվեք հետևյալ օրինակով:)

  Մի հայր ընտանեկան երեկոները զարգացրել է, անհատապես զրուցելով երեխաներից յուրաքանչյուրի հետ: Իր երեխաների հետ խոսելիս նա հաճախ հարցեր էր տալիս որոշակի մտահոգությունների շուրջ, օրինակ. «Ի՞նչ են դպրոցում տղաները խոսում աղջիկների մասին», կամ «Ինչ-որ մեկը խոսո՞ւմ է անօրինական թմրանյութերի մասին»: Երեխաների պատասխանները օգնում էին նրան կողմնորոշվել, թե ինչ է հարկավոր սովորել և քննարկել: Ապա նա և նրա կինը նստում էին միասին և այդ կարիքների հիման վրա պլանավորում դասերը: Երեխաներին դուր էր գալիս իրենց մտքերով կիսվելու գործընթացը, և նրանք պատրաստված էին լինում իրական իրավիճակների համար:
- Ի՞նչ կարող են անել ծնողները, որպեսզի խրախուսեն ընտանիքի բոլոր անդամներին մասնակցել ընտանեկան երեկոյին:
- Ի՞նչ օրհնություններ է ստացել ձեր ընտանիքը ընտանեկան երեկոներ անցկացնելու արդյունքում:

Եզրափակում

Շեշտեք, որ ամենօրյա ընտանեկան աղոթքները, սուրբ գրությունների ուսումնասիրությունը և շաբաթական ընտանեկան երեկոները կամրացնեն ընտանեկան հարաբերությունները, կամրացնեն ընտանիքի անդամների վկայությունները և կպատրաստեն ընտանիքի անդամներին կյանքի դժվարություններին դիմակայելուն:

Սուրբ Հոգու հուշումով կիսվեք ձեր համոզմամբ դասի և ողջ դասընթացի ընթացքում քննարկված ճշմարտությունների մասին:

Օգտվեք *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* էջեր 68–72-ից: Մասնակիցներին խրախուսեք կրկնել այս դասի վարդապետությունները և սկզբունքները, (1) հետևելով «Մտքեր կիրառման համար» բաժնի առնվազն մեկ առաջակության, և (2) կարդալով Նախագահ Գորդոն Բ. Հինքլիի «Ընտանեկան աղոթքի օրհնությունները» և Երեց Լ. Թոմ Փերիի «Այդպիսով ես ուսուցանվեցի» հոդվածները: Շեշտեք, որ ամուսնացած զույգերը մեծ օգուտ կարող են ստանալ միասին ուսուցման ուղեցույցի հոդվածները կարդալու և քննարկելու արդյունքում:

Լրացուցիչ նյութեր

Ընտանիքով մասնակցեք առողջ ժամանցի:

Բացատրեք, որ բացի ընտանեկան աղոթքից, ընտանիքով սուրբ գրությունները ուսումնասիրելուց, առողջ ժամանցը կարող է օգնել ընտանիքին սիրո և միասնության ամուր կապեր ստեղծել: Ծնողները պետք է պլանավորեն իրենց ընտանիքների հետ ժամանակ անցկացնել նման միջոցառումներին մասնակցելով: Նախագահ Էզրա Թավտ Բենսոնը խորհուրդ է տվել. «Հիմնեք ընտանեկան արձակուրդների, ճանապարհորդությունների և ուղևորությունների ավանդույթներ: Այդ հիշողությունները երբեք չեն մոռանա ձեր երեխաները» (in Conference Report, Oct. 1987, 63; or *Ensign*, Nov. 1987, 51):

- Ի՞նչ օգուտ է տալիս ընտանիքով ժամանցներին մասնակցելը:

  Մտածեք հետևյալ կամ ձեր սեփական առաջարկություններով կիսվելու մասին, արագ քննարկում ծավալելու նպատակով.

  ա. Միասին միջոցառումներին մասնակցող ընտանիքի անդամները ավելի մեծ սեր և ներդաշնակություն կզարգացնեն:
  բ. Նրանք միասին կզվարճանան և կկառուցեն այնպիսի հարաբերություններ, որոնք կտևեն ողջ կյանքի ընթացքում:
  գ. Երեխաները կվայելեն իրենց ծնողների հետ անցկացրած ժամանակը և ավելի մեծ պատրաստակամությամբ կլսեն և կհետևեն իրենց ծնողների խորհրդին:

- Մանկության տարիների ընտանեկան միջոցառումների մասին ի՞նչ հուշեր դուք ունեք: Ինչպե՞ս են դրանք ազդել ձեր կյանքի վրա:

Մասնակիցներին խնդրեք կիսվել ընտանեկան զվարճալի, հետաքրքիր և հիշարժան միջոցառումների մասին իրենց մտքերով, որոնք կարելի է իրականացնել առանց մեծ ծախսերի կամ անվճար:

Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերությունների դասընթացի մաս Բ-ի դասերի դիտարկում

Այս դասով ավարտվում է Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ դասընթացի մաս Բ-ն: Եթե դուք ուսուցանում եք ամբողջ դասընթացը, կարող եք կատարել հետևյալ վարժությունը.

Յուրաքանչյուր մասնակցին թուղթ և մատիտ կամ գրիչ տվեք: Նրանց խնդրեք երեք րոպե հատկացնել, թվարկելով վարդապետությունները և սկզբունքները, որոնք նրանք հիշում են այս դասընթացի 9–16 դասերից: Նրանց խնդրեք ընդգծել այն վարդապետությունները կամ սկզբունքները, որոնք հատկապես կարևոր էին իրենց համար: Նրանց խրախուսեք պատրաստվել խոսելու իրենց ընդգծած կետերի շուրջ: Եթե նրանք օգնության կարիք ունեն, օգտվեք այս ձեռնարկի v–vii էջերի վրա տրված բովանդակությունից կամ *Ամուսնական և ընտանեկան հարաբերություններ մասնակիցների ուսումնական ուղեցույցի* vii–viii էջերի վրա տրված ակնարկից:

Երեք րոպե անց յուրաքանչյուր մասնակցի խնդրեք իր ցանկից կարդալ մեկ նշում և բացատրել, թե ինչու է այն հատկապես կարևոր իր համար: Ամփոփեք մասնակիցների ներշնչումները գրատախտակի վրա և նշեք յուրաքանչյուր մեկնաբանության կարևորությունը: Ապա կիսվեք ձեր մտքերով: Եթե ժամանակը թույլ է տալիս, կրկնեք այս վարժությունը:

Նրանց, ում ուսուցանում եք, շնորհակալություն հայտնեք դասընթացին մասնակցելու համար և խրախուսեք նրանց շարունակել ապրել դասընթացի ժամանակ քննարկված վարդապետությունների և սկզբունքների համաձայն: Նաև խրախուսեք նրանց իրենց ընտանիքների հետ միասին պարբերաբար կարդալ «Ընտանիք՝ հայտարարություն աշխարհին» և հետևել տանը այդ հռչակագրի խորհուրդներին: