



තෝමස් එස්. මොන්සන්
සභාපතිවරයා විසිනි

සමාධිමත් ජීවිතයක් ගතකිරීම

නව වසර එළඹීමත් සමගම, සෑම තැනකම සිටින පසු-දවස්වල ශුද්ධවත්තයන්ට මා හඳුන්වන සමාධිමත් ජීවිතයක් ගැන පෞද්ගලිකව, උනන්දුවෙන් යුතුව ගවේෂණයකරන ලෙස මම අභියෝග කරමි—එය සාර්ථකත්වය, යහපත්කම සහ ආශීර්වාදවලින් පිරුණු ජීවිතයකි. අපි පාසලේදී ඒබ්සි ඉගෙනගන්නා ලෙස, සමාධිමත් ජීවිතයක් ලබාගැනීමට අප සියලුදෙනාටම උපකාරවත්වීම සඳහා මම මාගේම ඒබ්සි ඉදිරිපත්කරමි.

සුභවාදී ආකල්පයක් ඇතිකරගන්න

මගේ ඒබ්සි වචනයේ ඒ අකුර ආකල්පයයි. පුරෝගාමී අමෙරිකානු මනෝවිද්‍යාඥයෙකු සහ දාර්ශනිකයෙකු වූ විලියම් ජේම්ස් මෙසේ ලිවෙයි, "අපගේ පරම්පරාවේ විශාලතම විප්ලවය නම්, මනුෂ්‍යයන් ඔවුන්ගේ සිත් තුළ අභ්‍යන්තර ආකල්පයන් වෙනස්කිරීම මගින්, ඔවුන්ගේ ජීවිතවල බාහිර අංශයන් වෙනස්කිරීමට හැකි බව සොයාගැනීමය."¹

ජීවිතයේ බොහෝ දේවල් අපගේ ආකල්ප මත රඳා පවතී. අප යම් දේවල් දෙස බලා අන් අයට ප්‍රතිචාර දැක්වීම තෝරාගැනීමෙන් වෙනස ඇතිවේ. අපට හැකි පමණ හොඳින් කටයුතු කර, ඉන්පසුව අප මුහුණදෙන අවස්ථාව කුමක් වුවත් සතුටුවීම තෝරාගැනීමෙන්, සමාදානය සහ සතුට ලබාගත හැකිය.

ගත්කතුවරයෙක්, උගතෙක්, සහ ක්‍රිස්තියානි දේවගැතිවරයෙක්වූ—චාර්ල්ස් ස්වින්ඩෝල—මෙසේ කීවේය: "ආකල්පය, මට අතීතයට වඩා ... මුදල්වලට වඩා, ... සිද්ධීන්වලට වඩා, අසමත්වීම්වලට වඩා, සාර්ථකත්වයන්ට වඩා, සහ වෙනත් අය සිතන, කියන සහ කරන දේවලට වඩා වැදගත්ය. එය පෙනීම, කුසලතා, හෝ දක්ෂතාවලට වඩා වැදගත්ය. එය සමාගමක්, සභාවක්, නිවසක් ගොඩනැගීම හෝ බිඳදමනු ලබයි. අපූර්වත්වය නම්, අප ඒදින වැළඳගන්නා ආකල්පය ගැන තේරීමක් අපට දිනපතාම තිබීමය."²

අපට සුළඟ මෙහෙයවිය නොහැකිය, නමුත් අපට රුවල සකස්කිරීමට පුළුවන. උපරිම ප්‍රීතිය, සමාදානය සහ සතුට සඳහා, අප සුභවාදී ආකල්පයක් තෝරාගනිමු.

ඔබ තුළ විශ්වාසයක් තබන්න

බී යනු විශ්වාසයයි—ඔබ තුළ, ඔබ වටා සිටින අය, සහ සදාකාලික මූලධර්ම ගැන විශ්වාසයයි.

ඔබටත්, අන් අයට සහ, ඔබගේ ස්වර්ගික පියාණන්වහන්සේටත් අවංකවන්න. දෙවියන්වහන්සේට අවංක නොවන තැනැත්තා කාඩිනල් චුල්සි මෙන් ප්‍රමාද වැඩිවනු ඇත. සේක්ෂ්පියර්ට අනුව ඔහු, රජවරුන් තුන් දෙනෙකුට දීර්ඝ කාලයක් සේවය කර වස්තුව සහ බලය ඇතිව සිටියේය. අවසානයේදී, ඔහුගේ බලය සහ වස්තුව කලල-ලකාරී රජෙක් විසින් කප්පාදුකරන ලදී. කාඩිනල් චුල්සි හඬා වැටුනේය:

මා මගේ දෙවියන්වහන්සේට සේවය කළේ අඩු
 උනන්දුවකින්ද?
 මගේ රජතුමාට මම සේවය කළෙමි, මගේ වයසේ
 නොවන ඔහු
 මගේ සතුරන් ඉදිරියේ මා නග්නව තැබීය.³

17වෙනි ශතවර්ෂයේ ජීවත්වූ ඉංග්‍රීසි දේවගැතිවරයෙක් සහ ඉතිහාසඥයෙකු වූ, තෝමස් හුලර්. මෙම සත්‍යය ලියා තැබීය: "විශ්වාස නොකරන තැනැත්තා සිය විශ්වාසයන් අනුව ජීවත් නොවේ."⁴

ඔබගේ කටයුතු සීමා නොකරන්න, එසේම ඔබට කළ හැකි දේවල් සීමිත බව ඔබට ඒත්තුගැන්වීමට අන් අයට ඉඩ නොතබන්න. ඔබ තුළ විශ්වාසය තබා ඉන්පසුව ඒ අනුව ජීවත්වී ඔබගේ හැකියාවන් කරා යන්න.

ඔබට හැකි යයි ඔබ විශ්වාසකරන දේවල් ඉටුකරගැනීමට ඔබට හැකිය. විශ්වාසකර, විශ්වාසය තබන්න.

අභියෝගවලට ධෛර්යමත්ව මුහුණදෙන්න

ධෛර්යය වැදගත් සහ අර්ථවත් ගුණාංගයක් වන්නේ, එය නිර්භීතව මියයාමට ඇති කැමත්තක් ලෙස සැලකීම නොව, ශිෂ්ට ලෙස ජීවත්වීමට එය අධිෂ්ඨානයක් කරගත් වීමයි.

අමෙරිකානු නිබන්ධකයෙක් සහ කිවියෙක් වන වොල්ඩෝ ඉමර්සන් මෙසේ කීවේය: "ඔබ කුමක් කළද, ඔබට ධෛර්යය අවශ්‍යවේ. ඔබ තීරණයකළ මාර්ගය කුමක්වුවද, ඔබ වැරදිබව කීමට නිතරම යම් කෙනෙක් ඇත. ඔබගේ විවේචකයන් නිවැරදි බව විශ්වාසකිරීමට ඔබ පොළඹවන අසීරුකම් නිතර ඇතිවේ. යම් ක්‍රියාමාර්ගයක් සැලසුම්කර අවසානය දක්වා එය කිරීමට සොල්දාදුවෙකු සතු ධෛර්යය අවශ්‍යවේ. සමාදානයේ ජයග්‍රහණ තිබුණද, ඒවා ජයගැනීමට මිනිසුන් සහ කාන්තාවන් නිර්භීතවිය යුතුය."⁵

ඔබ බියට සහ අධෛර්යයට පත්වන අවස්ථා ඇත. ඔබ පරාජයවූ බව ඔබට හැඟෙනු ඇත. ජයග්‍රහණය යටපත්කරවන සුළු බව පෙනෙනු ඇත. සමහර අවස්ථාවලදී ඔබ ගොලායන් හා සටන්කරන දාවින් ලෙස ඔබට හැඟෙනු ඇත. නමුත් මතකතබාගන්න—දාවින් ජයගන්නේය.

යමෙක් ආශාකරන ඉලක්කයක් කෙරෙහි මූලික විශ්වාසයක් තැබීමට ධෛර්යයක් අවශ්‍ය නමුත්, යමෙක් පැකිලෙන විට විශාල ධෛර්යයක් ඉල්ලාසිටින විට, එය ඉටුකරගැනීමට දෙවන උත්සාහයක් ගත යුතුය.

උත්සාහ කිරීමට අධිෂ්ඨානයක් තබාගෙන, සුදුසු ඉලක්කයක් කෙරෙහි මුළු සිතින්ම ක්‍රියාත්මකවීමට මෙන්ම, අනිවාර්යයෙන්ම පැමිණෙන අභියෝගවලට මුහුණදීමට ධෛර්යය පමණක් නොව, දෙවන උත්සාහයක් සඳහාද, එවැන්නක් අවශ්‍යවිය යුතුය. ධෛර්යය සමහර අවස්ථාවලදී දවස

අවසානයේදී මෙසේ පවසන කුඩා හඬක් වනනේය, "මම හෙට නැවතත් උත්සාහ කරමි."

නව වසරේ අපගේ ගමන අප ආරම්භකරන විට, අප මෙම ඒබ්සි මතකතබාගෙන සුභවාදී ආකල්පයක් ඇතිව, අපගේ ඉලක්ක සහ අධිෂ්ඨාන ඉටුකරගැනීමට අපට හැකි බවට විශ්වාසයක් තබාගෙන, අපට හමුවිය හැකි ඕනෑම අභියෝගයකට මුහුණදීමේ ධෛර්යයක්ද අප තුළ ඇතිවේවා. එවිට සමාධිමත් ජීවිතය අප සතුවනු ඇත.

සටහන්

1. William James, Lloyd Albert Johnson, comp. *A Toolbox for Humanity: More Than 9000 Years of Thought* (2003), 127.
2. Charles Swindoll, Daniel H. Johnston *Lessons for Living* (2001), 29.
3. William Shakespeare, *King Henry the Eighth*, act 3, scene 2, lines 456–58.
4. Thomas Fuller, H. L. Mencken *අලුතින්, සංස්.*, *A New Dictionary of Quotations* (1942), 96.
5. Ralph Waldo Emerson, Roy B. Zuck *අලුතින්, The Speaker's Quote Book* (2009), 113.

මෙම පණිවුඩයෙන් ඉගැන්වීම

පවුල් සාමාජිකයන් තුළ සුභවාදී ආකල්පයක්, ඔවුන් තුළ විශ්වාසයක්, හෝ ධෛර්යයක් ඇතිවූ පුද්ගලික අත්දැකීම් බෙදාගැනීමට ඔවුන්ට ආරාධනාකිරීම ගැන සලකා බලන්න. තැනහොත් ශුද්ධ ලියවිලිවල එන මෙම මූලධර්මවලට උදාහරණ සෙවීමට ඔවුන්ට ආරාධනාකරන්න. ශුද්ධ ලියවිලි හෝ ඔබගේම අත්දැකීමක් යාවිඤාටෙන් යුතුව සිතාබැලීමෙන් ඉගැන්වීමට සූදානම්වීමට ඔබට පුළුවන.

තරුණ අය

කුණාටුව සංසිද්ධීමට ධෛර්යය

මැඩ්සන් මෝර්ලි විසිති

මගේ ස්වේකයේ තරුණ කාන්තා කඳවුරේ දෙවන රාත්‍රියේදී විශාල වැසි කුණාටු සහ සුලි සුළං ඇතිවිය. මගේ කොට්ඨාශයේ තරුණ කාන්තාවන් 24 දෙනෙක් පමණ තායිකාවන් දෙදෙනෙකු සමග කඳවුරට සහභාගිවී සිටි අතර, ආරක්ෂාව සඳහා අප සියලුදෙනාටම කුඩා කාමරයකට ගොනුවී සිටීමට සිදුවිය. ආරක්ෂාව සඳහා අපගේ ස්වේක සභාපතිවරයා කලින් දී තිබුණ යාවිඤාට ගැන මම නිතරම සිහිපත් කළෙමි. අපගේ කොට්ඨාශයද අපගේ කාමරය තුළදී අපගේම කණ්ඩායම් යාවිඤාට කළ අතර, මමද පුද්ගලිකව යාවිඤා කළෙමි.

ගැහැණු ළමයී බොහෝ දෙනෙක් බියට පත්ව සිටිය අතර, ඊට හේතුව දැකීම පහසුය. අපගේ කාමරය ඉතා ශක්තිමත් නොවූ අතර, එය පිහිටා තිබුණේ ගංගාවක් අසලය. මිනිත්තු 20ක් ඇතුළත කුණාටුව තරක අතර හැරුණ අතර, මුළු ස්වේකයටම ඔවුන්ගේ කොට්ඨාශයේ කාමරවලින් උස් බිමක පිහිටා තිබුණු උපදේශකයන්ගේ කාමරවලට දිව යාමට සිදුවිය. මගේ ස්වේක සභාපතිවරයා තවත් යාවිඤාටක් කළේය, අපගේ බිය

නැතිකරගැනීම සඳහා අපි ගිනිකා, ප්‍රාථමිකයේ ගිනි සහ කඳවුරු ගිනි ගායනා කළෙමු. ඔවුන්, අපි බියට පත්ව සිටියෙමු. නමුත් සෑම දෙයක්ම හරියන බවට හැඟීමක් අපට ඇතිවිය. පැය භාගයකට පසුව අපට අපගේම කාමර කරා නැවත යාමට හැකිවිය.

එම රාත්‍රියේදී සුළු සුළුගට සිදුවූ දෙය අපට පසුව ආරංචි විය, එය කුණාටු දෙකකට පැලී ගොස් ඇත. එයින් එකක් අප පසුකර දකුණට ගොස් තිබූ අතර, අනෙක වමට ගොස් ඇත. අපට බලපෑ කුණාටුව එතරම් දරුණු නොවීය.

එදින රාත්‍රී දෙවියන්වහන්සේ අපගේ යාවකදා අසා දරුණු කුණාටුවෙන් අපට ආරක්ෂාකළ බව මම දනිමි. දෙවියන්වහන්සේගේ අවශ්‍යතාවය අනුව මිස, සුළු සුළුගට දෙකට පැලෙන තුමක් නිසාද? අපගේ ජීවිත කුණාටුවලදී, අපගේ ස්වර්ගික පියාණන්වහන්සේට යාවකදාකිරීමට අපට හැකි අතර, උන්වහන්සේ ඒවා අසා පිළිතුරු ලෙස එයින් ආරක්ෂාවීමට අවශ්‍ය ධර්මය සහ ආරක්ෂාව අපට ලබාදෙන සේක.

ලිපි

කපිතාන් මොරෝනි

අභියෝගවලට මුහුණදීමට කපිතාන් මොරෝනි තුල ධර්මය තිබිණ. ඔහු සත්‍යය, නිදහස සහ ඇදහිල්ල ප්‍රිය කළේය. නිඛාසිට්ටරුන්ට ඔවුන්ගේ නිදහස ආරක්ෂාකරදීමට උපකාරකරමින් ඔහු සිය ජීවිතය කැප කළේය. ඔබගේ අභියෝගවලට ධර්මයමත්ව මුහුණදීම මගින් ඔබට කපිතාන් මොරෝනි කෙනෙක් වීමට පුළුවන. ඔබට සහ ඔබගේ පවුලේ අයට වැදගත්වන දේවල් ලිවීමෙන් ඔබගේම කොඩියක් පවා සකස්කරගැනීමට ඔබට පුළුවන.

වැඩිදුර තොරතුරු සොයාගන්නේ කෙසේද
ඇල්මා 46:11-27: නිදහසේ කොඩිය
ඇල්මා 48:11-13, 16-17: මොරෝනිගේ ගුණාංග



ඇදහිල්ල, පවුල, සහනය

බැහැදැක ඉගැන්වීම තුළින් පරීක්ෂාකාරී සැලකිල්ල සහ සේවය

මෙම ලිපිය අධ්‍යයනයකර, අදාළ පරිදි, ඔබ බැහැදැකින සොයුරියන් සමග එය බෙදාගන්න. ඔබගේ සොහොයුරියන් ශක්තිමත්කිරීම සඳහා සහ සහන සමිතිය ඔබගේම ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරී කොටසක් කරගැනීමට ඔබට උපකාරවන්නට ප්‍රශ්න අසන්න.

“උයාවෙන් [අදහස්වන්නේ] උකරුණාවටත් බොහෝ එහා ගිය හැඟීමක්,” යයි සභාපති හෙන්රි බී. අයිරින්, පළවෙනි සභාපතිත්වයේ පළවෙනි උපදේශකවරයා ඉගැන්වීය. “දයාව ස්වාමීන්වන යේසුස් ක්‍රිස්තුස්-වහන්සේ තුළ ඇදහිල්ල තුළින් උපදින අතර, එය උන්වහන්සේගේ වන්දිගෙවීමේ ප්‍රතිඵලයකි.”¹ සහන සමිතියේ සොහොයුරියන්ට, බැහැදැක ඉගැන්වීම දයාව ක්‍රියාත්මකවීමක් විය හැකි අතර, අපගේ ඇදහිල්ල ගැලවුම්කරුවාණන් තුළ ක්‍රියාත්මකකිරීමේ වැදගත් මාර්ගයක්ද වේ.

බැහැදැක ඉගැන්වීම තුළින්, හැම සොහොයුරියක්ම සම්බන්ධකරගැනීමෙන්, සුභාරංචි පණිවුඩයක් බෙදාගැනීමෙන්, ඇයගේ සහ ඇයගේ පවුලේ අවශ්‍යතාවයන් දැනගැනීමට සෙවීමෙන් අපි පරීක්ෂාකාරී සැලකිල්ලක් දක්වන්නෙමු. “බැහැදැක ඉගැන්වීම ස්වාමීන්වහන්සේගේ කාර්යයක් බවට පත්වන්නේ අප ප්‍රතිශතයට වඩා පුද්ගලයන් ගැන සැලකිල්ල යොමුකිරීමෙනි” යයි ජුලි බී. බෙක්, සහන සමිතියේ ප්‍රධාන සභාපතිනිය පැහැදිලි කළාය. “යථාර්ථය නම්, බැහැදැක ඉගැන්වීම කිසිදා අවසන් නොවේ. එය ක්‍රියාවකට වඩා ජීවන මාර්ගයකි. බැහැදැක උගන්වන ගුරුවරියක් ලෙස ඇදහිල්ලෙන් සේවයකිරීම අපගේ ගෝලකමේ සාක්ෂියකි.”²

අප යාවිඤ්ඤාවෙන් යුත් සැලකිල්ල නොවෙනස්ව ලබාදෙන විට, එක් එක් සොයුරිය සහ ඇයගේ පවුලට සේවය කරමින් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවයන්

හොඳින් ඉටුකරන්නේ කෙසේදැයි අපි දැනගන්නෙමු. සේවය කිරීම විවිධාකාරවේ—සමහර ඒවා විශාලවන අතර සමහරක් එතරම් විශාල නොවේ. “නිතරම කුඩා සේවා ක්‍රියාවලින් අවශ්‍යවන්නේ යමෙක් ඔසවා තබා ආශීර්වාදකිරීමය: පුද්ගලයෙකුගේ පවුල සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයක්, දිරිගැන්වීමේ ක්ෂණික වචන, අවංක ස්තූතියක්, ස්තූතිය ප්‍රකාශකරන කුඩා සටහනක්, කෙටි දුරකථන පණිවුඩයක් යනාදියයි,” තෝමස් එස්. මොන්සන් සභාපතිවරයා මෙසේ ඉගැන්වීය. “අප පරීක්ෂාකාරීව සහ අවබෝධයෙන් සිටි නම්, සහ අපට ලැබෙන පෙළඹවීම් අනුව අප ක්‍රියාකරන්නේ නම්, අපට යහපත් දේවල් බොහොමයක් ඉටුකරගත හැකිය. ... සහන සමිතියේ බැහැදැකින ගුරුවරියන්ගේ විශාල හමුදාව මගින් පිරිනමන සේවා ක්‍රියා ගිණිය නොහැකිය.”³

අපගේ ඉතිහාසයෙන්

1843 දී, නාවු, ඉලිනොයිස්, සභා සාමාජිකයන්ව කොට්ඨාශ හතරකට බෙදන ලදී. එම වසරේ ජුලි මාසයේදී, සහන සමිතියේ නායිකාවෝ එක් එක් කොට්ඨාශයක් සඳහා සොහොයුරියන් හතර දෙනෙකුගෙන් යුත් බැහැදැකින කොමිටියක් පත්කළහ. බැහැදැකින කොමිටියේ වගකීම්වලට අවශ්‍යතා තක්සේරු කිරීම සහ ආධාර එකතුකිරීම ඇතුළත්විය. සහන සමිතිය මෙම ආධාර දුප්පත් අයට සැපයුම් ලබාදීම සඳහා පාවිච්චිකරන ලදී.⁴ බැහැදැකින ගුරුවරියන් තවදුරටත්

ආධාර එකතුකිරීම නොකරන බැවින්, ඔවුහු—ආන්මික සහ ලොකික අවශ්‍යතා තක්සේරු කර—එම අවශ්‍යතා සපුරාලීමට කටයුතුකිරීමේ වගකීම දරා සිටිති. එලිසා ආර්. ස්නෝ (1804–87), සහන සමිතියේ දෙවන ප්‍රධාන සභාපතිනිය, මෙසේ පැහැදිලි කළාය: “ගුරුවරියකට ... ඇය නිවසකට ඇතුළුවන විට ඇයට හමුවන්නේ කුමක්දැයි දැනගැනීමට ස්ථිර ලෙසම ස්වාමීන්වහන්සේගේ ආත්මයාණන් ඇයට බොහෝ සේ තිබිය යුතුය. ... [ආත්මයාණන්] ලබාගැනීම සඳහා දෙවියන්වහන්සේ සහ ශුද්ධාත්මයාණන්-වහන්සේ ඉදිරියේ ආයාචනාකරන්න. එවිට එම නිවසේ තිබෙන ආත්මයාණන් හමුවීමට ඔබට හැකිවනු ඇත ... තවද සමාදානයේ සහ සැනසිලි වචන කථාකිරීමට ඔබට හැඟීමක් ඇතිවන අතර, යම් ශීතලෙන් පසුවන සොහොයුරියක් ඔබට හමුවූයේ නම්, ලදරුවෙක් ඔබගේ ලයට තුරුලු කරගන්නා ලෙස, ඇයව ඔබගේ හදවතට සමීපකර [ඇයව] උණුසුම් කරන්න.”⁵

සටහන්

1. හෙන්රි බී. අයිරින්, “The Enduring Legacy of Relief Society,” *Liahona*, නොවැ. 2009, 121.
2. ජුලි බී. බෙක්, “Relief Society: A Sacred Work,” *Liahona*, නොවැ. 2009, 114.
3. තෝමස් එස්. මොන්සන්, “Three Goals to Guide You,” *Liahona*, නොවැ. 2007, 120–21.
4. සෂ්‍යාසු, *Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* (2011), 105.
5. එලිසා ආර්. ස්නෝ, *Daughters in My Kingdom* තුළින්, 108.

ශුද්ධ ලියවිලිවලින්

යොහාන් 13:15, 34–35; 21:15; මොසායා 2:17; දහම සහ ගිවිසුම 81:5; මෝසෙස් 1:39

මට කුමක් කළ හැකිද?

1. මගේ සෞභාග්‍යයන්ට මා ප්‍රේමකරන බව සහ සැලකිලිමත්බවට ඔවුන් තුළ හැඟීමක් ඇතිවීමට ඔවුන්ට උපකාරකිරීමට මට කළ හැකි දේවල් මොනවාද?

2. අන් අය ගැන හොඳින් පරීක්ෂාකාරී සහ සැලකිලිමත් බවට මා පත්වන්නේ කෙසේද?

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා යන්න,
reliefsociety.lds.org.