

Mikarakara ny vatantsika

Sarin'ny vatantsika

- Ahoana no ahafahan'ny hevitra ny hafa hisy fiantraikany eo amin'ny zavatra tsapantsika momba ny vatantsika?
- Inona no tsy mampitovy an'ireo fahamarinana tian'ny Tompo ho fantatsika ao amin'ny Genesisy 1:26–27 sy ao amin'ny 1 Korintiana 6:19–20 amin'ny hafatra mety ho azontsika avy amin'ny hafa?

Halalino ity torohevitra nomen'ny Tompo tamin'ny alalan'ny Filoha Russell M. Nelson sy ny Loholona Jeffrey R. Holland ao amin'ny Kôlejin'ny Apôstôly Roambinifolo ity, ka tadiavo izay afaka manampy amin'ny endriky ny vatantsika:



Isaky ny mijery fitaratra ianao dia jereo ho toy ny tempolinao ny vatanao. Izany fahamarinana izany, izay tokony hanehoantsika fankasitrahana isan'andro, dia afaka ny hisy fiantraikany tsara eo amin'ireo fanapahan-kevitra raisinao mikasika ny fomba hikarakaranao ny vatanao sy ny fomba hampiasanao izany. Ary ireo fanapahan-kevitra ireo no hamaritry ny anjaranao. (Russell M. Nelson, "Fanapahan-kevitra ho an'ny Mandrakizay," *Liahona*, nôv. 2013, 107)



Miangavy anareo aho . . . mba hanaiky bebe kokoa ny tenanareo, tafiditra ao anatin'izany ny bikan'ny vatanareo sy ny fomba fanaonareo, miaraka amin'ny fanenana kely kokoa ny hitovy amin'ny olona hafa. Samy hafa avokoa isika rehetra. Ny sasany lava ary ny sasany fohy. Ny sasany botabota ary ny sasany manifinify. Ary saika ny olon-drehetra mihitsy amin'ny fotoana iray na amin'ny fotoana hafa no maniry ny ho lasa zavatra hafa! Hoy anefa ny mpanoro hevitra iray ho an'ny zatovovavy: "Ianao dia tsy afaka miaina ny fiainanao miaraka amin'ny fitebitebena fa mibanjina anao izao tontolo izao. Rehefa avelanao hampamenamenatra anao ny hevitra ny olona dia mamoy ny herinao ianao. . . . Ny fanalahidin'ny fahatsapana [fahatokian-tena] dia ny fihainoana mandrakariva ny ao anatin'ny fotoana—[ilay tena ianao.]" Ary ao amin'ny fanjakan'Andriamanitra, ilay tena ianao dia "sarobidy noho ny voahangy" [Ohabolana 3:15]. (Jeffrey R. Holland, "To Young Women," *Liahona*, Nov. 2005, 29)

- Inona no nianaranao avy tamin'ireo teny nambara ireo?

Soraty ny zavatra iray izay heverinao fa tian'ny Tompo holazainao amin'ny olona iray izay tsy mahavita mahatsapa zavatra tsara momba ny vatany.

Torimaso

Vakio ny Fotopampianarana sy Fanekempihavanana 88:124, ka tadiavo ny zavatra nampianarin'ny Tompo momba ny torimaso.

- Nahoana araka ny eritreritrao no zava-dehibe ny torimaso?

Mety ho olana ara-pahasalamana lehibe ny tsy fahampian-torimaso. Ny ankamaroan'ny manam-pahaizana dia manoro hevitra ny zatovo mba hatovy adiny 8 ka hatramin'ny adiny 10 isan-kalina (jereo ny National Sleep Foundation, "How Much Sleep Do You Really Need?," Oct. 1, 2020, thensf.org). Ny tsy fahampian-torimaso dia mety hahatonga ny olona iray ho reraka, zara raha mahavita zavatra ary mora ianjadian'ny olana ara-batana sy ara-tsaina. Ny fahatsapana harerahana dia mety hahatonga antsika ho mora voan'ny fakam-panahy.

- Nanao ahoana ny fahitanao ny fiantraikan'ny fahazarana apetraka momba ny torimaso teo amin'ny fiainanao?
- Ahoana no ahafahan'ny fananana torimaso ampy manatsara ny fahafahantsika manompo ny Tompo?

Resaho miaraka amin'ny vondrona misy anao ny torohevitra homena ny olona iray izay te hanatsara ny fahazarana apetrany momba ny torimaso na ny olona izay hatoronao azy mba hakana torohevitra. Soraty eo amin'ny taratasy nomena ny hevitrao.

Fanatanjahan-tena sy fiainana feno fahavitrihana

Ny hoe midonana-poana dia midika hoe mandanilany ny fotoanantsika, kamokamo, na manalavitra ny asa. Vakio ny iray na roa amin'ireto andininy manaraka ireto, ka tadiavo ny zavatra tsapan'ny Tompo momba ny fidonanam-poanan'ny zanany: Fotopampianarana sy Fanekehampihavanana 42:42; 60:13; 75:3.

- Nahoana araka ny eritreritrao no tian'ny Tompo hazoto sy hiasa mafy isika fa tsy hidonana-poana?
- Ahoana ny fomba nitahian'ny Tompo anao rehefa niezaka ny havitrika sy hazoto hiasa?
- Ahoana no ahafahan'ny fanatanjahan-tena sy ny fananana fiainana feno fahavitrihana manatsara ny fahasalamantsika ara-tsaina? Ahoana no ahafahan'izany manampy antsika hanompo ny Tompo?

Soraty ny torohevitrao ho an'ny zatovo iray izay maniry ny hampivoatra ny haavon'ny fanatanjahan-tena sy ny asa ataony.

Fahazarana mahasalama eo amin'ny sakafo

Vakio ireto andininy manaraka ireto ary tadiavo ny torohevitra ny Mpamonjy mikasika ny safidy amin'ny sakafo ara-pahasalamana: Fotopampianarana sy Fanekehampihavanana 59:16–20; 89:10–16.

- Inona no fiantraikan'ny safidy ataontsika eo amin'ny sakafo eo amin'ny fiainantsika?

Ifanakalozy hevitra ny sasany amin'ireo sakana mahatonga ny tsy fihinanana sakafo ara-pahasalamana. Mizarà fomba vitsivitsy ahafahantsika mikatsaka ny fanampian'ny Tompo sy mandresy ireo sakana ireo.

- Inona no tombontsoa maharitra azo avy amin'ny fanarahana ny torohevitra ny Mpamonjy momba ny fihinanana sakafo mahasalama dieny mbola tanora ianao?

Manorata lisitra telo mitondra ny lohateny hoe “Alaviro,” “Indraindray,” ary “Ara-pahasalamana” miaraka amin'ny vondrona iray. Miaraha miasa ka misafidiana sakafo mahazatra hitanao isan'andro. Ifanakalozy hevitra izay sokajy tokony hisy an'io sakafo io.