

Հոգ տանենք մեր ֆիզիկական մարմինների մասին

Մեր մարմնի պատկերը

- Ինչպե՞ս կարող են ուրիշների կարծիքներն ազդել մեր մարմինների հանդեպ մեր վերաբերմունքի վրա:
- Ճշմարտությունները, որոնք Տերը ցանկանում է, որ մենք հասկանանք Օնուդ 1.26–27 և Ա Կորնթացիներին 6.19–20 հատվածներից, ինչպե՞ս են տարբերվում այն ուղերձներից, որոնք մենք կարող ենք ստանալ ուրիշներից:

Ուսումնասիրեք հետևյալ խորհուրդը, որը Տերը տվել է Նախագահ Ռասսել Մ. Նելսոնի և Տասներկու Առաքյալների Քվորումից երեք Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդի միջոցով՝ փնտրելով, թե ինչը կարող է օգտակար լինել մեր մարմնի պատկերի համար.



Ամեն անգամ հայելու մեջ նայելիս ձեր մարմնին նայեք որպես ձեր տաճարի: Ամեն օր այդ ճշմարտությունը երախտագիտությամբ թարմացնելը կարող էք դրական ազդեցություն թողնել ձեր մարմնի մասին հոգ տանելու և այն խելամտորեն օգտագործելու ձեր որոշումների վրա: Իսկ այդ որոշումները կկանխորոշեն ձեր ճակատագիրը: (Ռասսել Մ. Նելսոն, «Հավերժական որոշումներ», *Liahona*, նոյեմբեր 2013, 107)



Ես խնդրում եմ ձեզ . . . ավելի հանդուրժող եղեք ձեր նկատմամբ, այդ թվում՝ ձեր մարմնի կազմվածքի և ձևի նկատմամբ և ավելի քիչ ցանկացեք նմանվել մեկ ուրիշին: Մենք բոլորս տարբեր ենք: Ոմանք բարձրահասակ են, ոմանք՝ ցածրահասակ: Ոմանք գեր են, ոմանք՝ նիհար: Եվ գրեթե բոլորը ինչ-որ պահի ուզում են լինել ոչ այնպիսին, ինչպիսին հիմա են: Սակայն, ինչպես ասել է դեռահաս աղջիկների մի խորհրդական. «Դուք չեք կարող ապրել ձեր կյանքն՝ անհանգստանալով, որ աշխարհը նայում է ձեզ: Երբ թույլ եք տալիս, որ մարդկանց կարծիքները ձեզ ստիպեն անաչել, դուք կորցնում եք ձեր ուժը: . . . [Վստահության] զգացում ունենալու բանալին միշտ լսելն է ձեր ներքին «ես»-ին՝ [ձեր իրական ինքնությանը:]» Իսկ Աստծո առաքյալությունում ձեր իրական ինքնությունը «սուտակից էլ թանկ է» [Առակներ 3:15]: (Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդ, «To Young Women», *Liahona*, նոյ. 2005, 29)

- Ի՞նչ սովորեցիք այս հատվածներից:

Գրեք ինչ-որ բան, որն ըստ ձեզ, Տերը կցանկանար, որ դուք ասեիք մեկին, ով դժվարանում է դրականորեն վերաբերվել իր մարմնին:

Քունը

Կարդացեք Վարդապետություն և Ուխտեր 88.124 հատվածը՝ փնտրելով, թե ինչ է Տերն ուսուցանել քնի մասին:

- Ըստ ձեզ, ինչո՞ւ է քունը կարևոր:

Ոչ բավարար քունը կարող է լուրջ առողջական խնդիր առաջացնել: Փորձագետների մեծամասնությունը խորհուրդ է տալիս դեռահասներին քնել օրական 8–10 ժամ (տես National Sleep Foundation, «How much Sleep Do You Really Need?», հոկտ. 1, 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)): Ոչ բավարար քնի դեպքում մարդը կարող է հոգնածություն զգալ, վատ աշխատել և ունենալ ֆիզիկական և հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ: Հոգնածության զգացումը կարող է հանգեցնել նրան, որ մենք ավելի ընկալունակ դառնանք գայթակղությունների հանդեպ:

- Նկատե՞լ եք, որ քնելու սովորություններն ազդում են ձեր կյանքի վրա:
- Ինչպե՞ս կարող են քնելու առողջ սովորությունները բարելավել Տիրոջը ծառայելու մեր կարողությունը:

Ձեր խմբի հետ քննարկեք մի խորհուրդ, որը կտայիք այն մարդուն, որը ցանկանում է բարելավել քնելու իր սովորությունները, կամ ում խորհուրդ կտայիք դիմել խորհրդատվության համար: Գրեք ձեր մտքերը տրամադրված թղթի վրա:

Ֆիզիկական վարժություններ և ակտիվ ապրելակերպ

Ծուլանալ նշանակում է վատնել մեր ժամանակը կամ խուսափել աշխատանքից: Կարդացեք հետևյալ հատվածներից մեկը կամ երկուսը՝ փնտրելով Տիրոջ վերաբերմունքն իր զավակների ծուլության հանդեպ. Վարդապետություն և Ուխտեր 42.42, 60.13, 75.3:

- Ըստ ձեզ, ինչո՞ւ է Տերը ցանկանում, որ մենք լինենք ակտիվ և աշխատասեր, այլ ոչ թե ծուլ:
 - Տերն ինչպե՞ս է օրհնել ձեզ, երբ փորձել եք լինել ակտիվ և աշխատասեր:
 - Ինչպե՞ս կարող են ֆիզիկական վարժությունները և ակտիվ ապրելակերպը բարելավել մեր հոգեկան առողջությունը: Ինչպե՞ս դա կարող է օգնել մեզ՝ ծառայել Տիրոջը:
- Գրեք ձեր խորհուրդն՝ ուղղված դեռահասին, որը ցանկանում է բարելավել իր ֆիզիկական վարժությունների և ակտիվ ապրելակերպի մակարդակը:

Առողջ սնվելու սովորություններ

Կարդացեք հետևյալ հատվածները՝ փնտրելով Փրկչի խորհուրդն առողջ սնունդ ընտրելու վերաբերյալ. Վարդապետություն և Ուխտեր 59.16–20, 89.10–16:

- Ինչպե՞ս է սննդի ընտրությունն ազդում մեր կյանքի վրա:
- Քննարկեք, թե ինչ խոչընդոտներ կան, որոնք խանգարում են առողջ սնվելուն: Կիսվեք, թե մենք ինչպես կարող ենք խնդրել Տիրոջ օգնությունը և հաղթահարել այդ խոչընդոտները:
- Ինչպիսի՞ երկարաժամկետ օգուտներ կարող ենք ստանալ՝ հետևելով երիտասարդ տարիքում ճիշտ սնվելու Փրկչի խորհրդին:

Խմբով կազմեք երեք սյունակ հետևյալ վերանգրեթով՝ «Խուսափել», «Երբեմն» և «Առողջ սնունդ»:
Վարժությունը միասին կատարելու համար՝ ընտրեք մի քանի տարածված մթերք, որոնց դուք առնչվում եք ամեն օր: Քննարկեք, թե ձեր ընտրած սնունդը որ սյունակին է համապատասխանում: