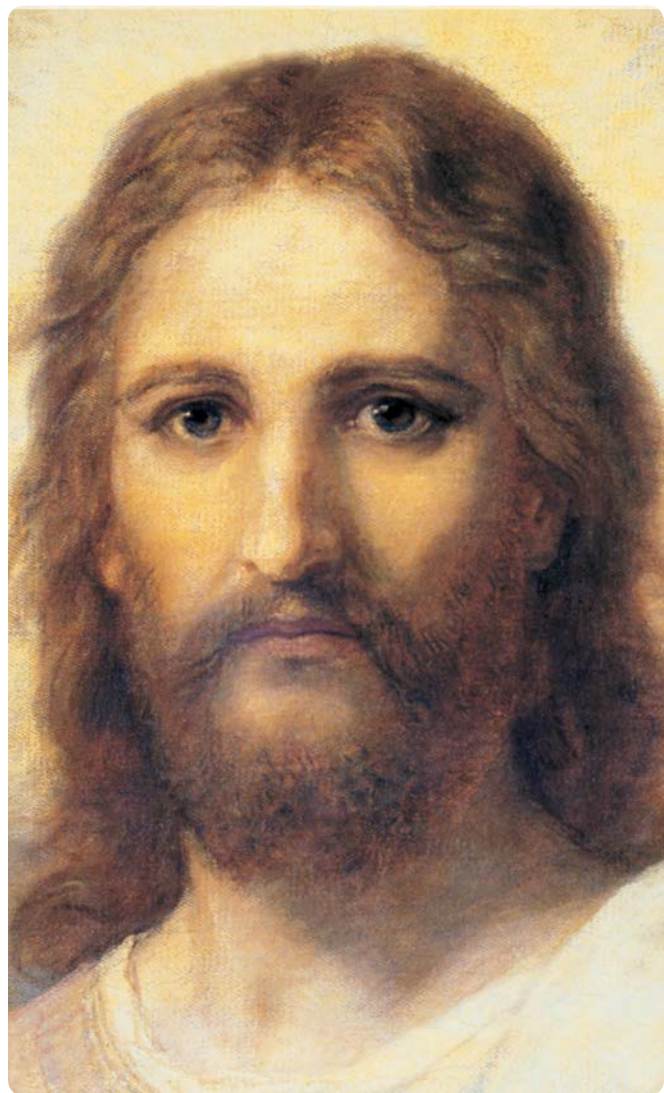


เพื่อ
ความเข้มแข็ง
ของเยาวชน





ข่าวสารถึงเยาวชนจาก ฝ่ายประธานสูงสุด

เยาวชนชายและเยาวชนหญิงที่รักทั้งหลาย เรามีความเชื่อมั่นอย่างยิ่งในตัวท่าน ท่านเป็นบุตรธิดาที่รักของพระเจ้าและเป็นเจ้า และพระองค์ทรงเอาพระทัยใส่ท่านเสมอ ท่านมาโลกนี้ในช่วงเวลาที่โอกาสมีมากมายและการท้าทายก็มากเช่นกัน มาตรฐานในหนังสือเล่มนี้จะช่วยท่านในการเลือกครั้งสำคัญที่ท่านทำเวลานี้และจะทำต่อไปในอนาคต เราสัญญาว่าเมื่อท่านรักษาพันธสัญญาที่ท่านทำไว้และรักษามาตรฐานดังกล่าว ท่านจะได้รับพรด้วยความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ศรัทธาและประจักษ์พยานของท่านจะเข้มแข็งขึ้น ท่านจะมีความสุขมากขึ้น

ขอให้ท่านมีใจจดจ่ออยู่กับพระวิหารในทุกสิ่งที่ท่านทำ ในพระวิหารท่านจะได้รับพรประเสริฐสุดในบรรดาพรทั้งปวงของพระเจ้า รวมไปถึงการแต่งงานเพื่อกาลเวลาและนิรันดร การรักษามาตรฐานในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ท่านมีค่าควรเข้าพระวิหาร ที่นั่นท่านสามารถประกอบศาสนพิธีศักดิ์สิทธิ์ให้บรรพชนของท่านในเวลานี้และทำพันธสัญญาที่จำเป็นต่อตัวท่านเองในอนาคต

พระบิดาในสวรรค์ของเราวางพระทัยท่านมาก พระองค์ทรงมีงานให้ท่านทำ จงแสวงหาการนำทางจากพระองค์ในการสวดอ้อนวอน ปรีกษา

กับผู้ปกครองและผู้นำของท่าน การตัดสินใจที่ท่านทำเวลานี้จะวางแนวทางให้สิ่งต่างๆ มากมายที่จะตามมาในช่วงชีวิตมรตัยของท่านและตลอดนิรันดร

เราเป็นพยานว่าพระผู้เป็นเจ้าทรงพระชนม์ เราสวดอ้อนวอนด้วยศรัทธาแรงกล้าว่าท่านจะยืนหยัดและกล้าหาญตลอดชีวิตท่าน ท่านจะวางใจในพระผู้ช่วยให้รอดและคำสัญญาของพระองค์ เมื่อท่านทำเช่นนี้ท่านจะเป็นอิทธิพลดีในการช่วยสร้างอาณาจักรของพระผู้เป็นเจ้าและเตรียมโลกให้พร้อมรับการเสด็จมาครั้งที่สองของพระผู้ช่วยให้รอด

ฝ่ายประธานสูงสุด

ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์
เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน:
standards.lds.org

ลูกบิดประตูพระวิหารซอลท์เลค



จัดพิมพ์โดย

ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย
ซอลท์เลคซิตี ยูทาห์

© 2001, 2011 โดย Intellectual Reserve, Inc.

สงวนสิทธิ์ทุกประการ
พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา

อนุมัติภาษาอังกฤษ: 9/11

อนุมัติการแปล: 9/11

แปลจาก *For the Strength of Youth*

Thai

09403 425

สารบัญ

สิทธิ์เสรีและการะับผิดชอบ	2
การออกเดท	4
การแต่งกายและรูปลักษณ์ภายนอก	6
การศึกษา	9
ความบันเทิงและสื่อ	11
ครอบครัว	14
เพื่อน	16
ความกตัญญู	18
ความซื่อสัตย์และความสุจริต	19
ภาษา	20
ดนตรีและการเต้นรำ	22
สุขภาพทางกายและอารมณ์	25
การกลับใจ	28
การถือปฏิบัติวันสะบาโต	30
การรับใช้	32
ความบริสุทธิ์ทางเพศ	35
ส่วนสิบและเงินบริจาค	38
การทำงานและการพึ่งพาตนเอง	40
ก้าวไปด้วยศรัทธา	42
ภาคผนวก	44

สิทธิ์เสรีและ การะับพิศชอบ

*ดังนั้น, มนุษย์...เป็นอิสระที่จะเลือกเสรีภาพ
และชีวิตนิรันดร์, โดยผ่านพระเจ้าเป็นผู้เป็นสื่อกลางที่
ยิ่งใหญ่ของมวลมนุษย์, หรือจะเลือกการเป็นเชลย
และความตาย 2 โนไฟ 2:27*

พระบิดาบนสวรรค์ประทานสิทธิ์เสรีแก่ท่าน ความสามารถในการเลือก ถูกจากผิดและกระทำด้วยตนเอง นอกจากพระเจ้าเป็นเจ้าของชีวิต ให้แล้ว สิทธิ์ในการนำทางชีวิตตัวท่านเองถือเป็นของประทานประเสริฐสุดประการหนึ่งที่พระองค์ทรงมอบให้ท่าน ขณะอยู่ที่นั่นบนแผ่นดินโลก ท่านกำลังพิสูจน์ให้เห็นว่าท่านจะใช้สิทธิ์เสรีเพื่อแสดงความรักต่อพระเจ้าเป็นเจ้าโดยรักษาพระบัญญัติของพระองค์หรือไม่ พระวิญญูญาณบริสุทธิ์ทรงสามารถนำทางท่านให้ใช้สิทธิ์เสรีอย่างชอบธรรม

ท่านต้องรับผิดชอบการเลือกที่ท่านทำ พระเจ้าเป็นเจ้าของทรงเอาพระทัยใส่ ท่านเสมอและจะทรงช่วยท่านทำการเลือกที่ดีแม้ครอบครัวท่านและมิตรสหายจะใช้สิทธิ์เสรีในทางที่ไม่ถูกต้องก็ตาม จงมีความกล้าหาญทางศีลธรรมเพื่อยืนหยัดในการเชื่อฟังพระประสงค์ของพระเจ้าเป็นเจ้า แม้ต้องยืนหยัดเพียงลำพัง ขณะทำเช่นนั้น ท่านกำลังเป็นแบบอย่างให้ผู้อื่นทำตาม

ถึงแม้ท่านมีอิสระที่จะเลือกวิถีการกระทำของท่าน แต่ท่านไม่มีอิสระที่จะเลือกผล ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ผลเหล่านั้นเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเลือกที่ท่านทำ ความประพฤติบางอย่างที่เป็นบาปอาจนำความพอใจทางโลก



มาให้เพียงชั่วคราวชั่วครว แต่การเลือกเช่นนั้นถ่วงความก้าวหน้าของท่าน
นำไปสู่ความปวดร้าวใจและความเศร้าหมอง การเลือกที่ชอบธรรมนำไป
ไปสู่ความสุขชั่วกาลนานและชีวิตนิรันดร์ ฟังระลึกว่า อิศรภาพที่แท้จริง
เกิดจากการใช้สิทธิ์เสรีเลือกการเชื่อฟัง การสูญเสียอิสรภาพเกิดจาก
การเลือกไม่เชื่อฟัง

ท่านต้องรับผิดชอบการพัฒนาพรสวรรค์และความสามารถที่พระบิดา
บนสวรรค์ประทานแก่ท่านเช่นกัน ท่านต้องชี้แจงต่อพระองค์ว่าท่านทำ
อะไรกับพรสวรรค์ของท่านและท่านใช้เวลาของท่านอย่างไร จงเลือกทำ
สิ่งดีมากมายด้วยความสมัครใจของท่าน

*มัทธิว 25:14–29; โมโรไน 7:15–19; หลักคำสอนและพันธสัญญา
58:27–28*

การเลือกของฉันนำฉันไปสู่ความสุขชั่วกาลนานหรือไม่

การออกเดท

คุณธรรมรักคุณธรรม; ความสว่างแบบสนิท
กับความสว่าง หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:40



การออกเดทเป็นกิจกรรมที่วางแผนไว้เพื่อให้
เยาวชนชายกับเยาวชนหญิงได้รู้จักกันมากขึ้น
ในวัฒนธรรมที่ยอมรับการออกเดท การออกเดท
จะช่วยให้คุณเรียนรู้และฝึกทักษะทางสังคม
พัฒนามิตรภาพ มีความสนุกสนานที่ดั่งใจ และ
พบคุณในวันตรีในที่สุด

ท่านไม่ควรออกเดทจนกว่าจะอายุอย่างน้อย
16 ปี เมื่อเริ่มออกเดท จงไปกับอีกคู่หนึ่งหรือ

หลายๆ คู่ หลีกเลี่ยงการออกเดทบ่อยๆ กับคนเดิม การมีสัมพันธภาพ
ที่จริงจังเร็วเกินไปจะจำกัดจำนวนคนที่ท่านพบและอาจนำไปสู่การผิด
ศีลธรรมได้ ขอให้บิดามารดาทำความรู้จักคุ้นเคยกับคนที่ท่านออกเดท
ด้วย

เลือกออกเดทเฉพาะกับคนที่มีมาตรฐานสูงทางศีลธรรมและท่านสามารถ
รักษามาตรฐานของท่านได้ขณะคบหากับคนเหล่านั้น จำไว้ว่าเยาวชน
ชายกับเยาวชนหญิงที่ออกเดทมีหน้าที่ต้องรักษาเกียรติและความบริสุทธิ์
ของกันและกัน

วางแผนกิจกรรมการออกเดทที่ปลอดภัย สร้างสรรค์ และไม่สิ้นเปลือง
การทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณได้รู้จักกัน ไปเฉพาะสถานที่ซึ่งท่านสามารถ
รักษามาตรฐานของท่านและยังคงใกล้ชิดพระวิญญาณ



ปกติเยาวชนชายจะเป็นฝ่ายเริ่มขอและวางแผนการออกเดท จงอ่อนโยนและเคารพเสมอเมื่อท่านขอออกเดทหรือเมื่อท่านยอมรับหรือปฏิเสธการออกเดท ขณะออกเดท จงรักษามารยาทขณะฟังผู้อื่นและแสดงความรู้สึกของท่าน

เมื่อท่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จงทำให้การออกเดทและการแต่งงานมีความสำคัญสูงสุด หากคู่ครองที่มีค่าควรไปพระวิหารเพื่อรับการผนึกกับท่าน เพื่อกาลเวลาและนิจนิรันดร์ การแต่งงานในพระวิหารและการสร้างครอบครัววันรันดร์จำเป็นในแผนแห่งความสุขของพระผู้เป็นเจ้า

1 โครินธ์ 11:11; หลักคำสอนและพันธสัญญา 46:33

ฉันจะทำอะไรได้บ้างเพื่อเป็นอิทธิพลอันชอบธรรมต่อคนที่ฉันออกเดทด้วย

การแต่งกายและรูปลักษณ์ภายนอก

ท่านทั้งหลายไม่รู้หรือว่าท่านเป็นวิหารของพระเจ้า และพระวิญญาณของพระเจ้าสถิตอยู่ในท่าน... วิหารของพระเจ้าเป็นที่บริสุทธิ์ศักดิ์สิทธิ์ และท่านทั้งหลายเป็นวิหารนั้น 1 โครินธ์ 3:16-17



ร่างกายของท่านศักดิ์สิทธิ์ จงเคารพร่างกายและอย่าทำให้มันหมองมัวว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม การแต่งกายและรูปลักษณ์ภายนอกของท่านแสดงให้เห็นได้ว่าท่านรู้ว่าร่างกายท่านมีค่าเพียงใด ท่านแสดงให้เห็นได้ว่าท่านเป็นสานุศิษย์ของพระเยซูคริสต์และท่านรักพระองค์

ศาสตพยากรณ์ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าแนะนำลูกๆ ของพระองค์เสมอให้แต่งกายสุภาพเรียบร้อย เมื่อท่านแต่งกายดีและสวมเสื้อผ้าสุภาพเรียบร้อย ท่านย่อมเชื้อเชิญความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณและสามารถเป็นอิทธิพลต่อผู้อื่นได้ เสื้อผ้าและการแต่งกายของท่านมีอิทธิพลต่อการกระทำของท่านและผู้อื่น

อย่าลดมาตรฐานการแต่งกายของท่าน อย่าใช้โอกาสพิเศษเป็นข้อแก้ตัวเพื่อแต่งกายไม่สุภาพ เมื่อท่านแต่งกายไม่สุภาพ ท่านย่อมส่งข่าวสารขัดกับอัตลักษณ์ของท่านในฐานะบุตรหรือธิดาของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า ท่าน



ส่งข่าวสารด้วยว่าท่านกำลังใช้ร่างกายเพื่อเรียกร้องความสนใจและการเป็นที่ยอมรับ

เสื้อผ้าที่ไม่สุภาพคือเสื้อผ้ารัดรูป บางมาก หรือเปิดเผยร่างกายทุกรูปแบบ แยกชนหญิงควรหลีกเลี่ยงกางเกงขาสั้นหรือกระโปรงสั้น เสื้อเปิดหน้าท้อง เสื้อผ้าเผยไหล่ เสื้อคอลึกด้านหน้าหรือด้านหลัง แยกชนชายควรมีความสุภาพเรียบร้อยในรูปลักษณะภายนอกเช่นกัน แยกชนชายและแยกชนหญิงควรสะอาดสะอ้านและหลีกเลี่ยงความสุดโต่งหรือความไม่ถูกกาลเทศะในเรื่องเสื้อผ้า ทรงผม และพฤติกรรม พวกเขาควรเลือกเสื้อผ้าที่สุภาพเหมาะสมเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา สมัยนิยมของโลกจะเปลี่ยน แต่มาตรฐานของพระเจ้าจะไม่เปลี่ยน

อย่าทำให้ตัวท่านมีตำหนิด้วยรอยสักหรือการเจาะตามร่างกาย แยกชนหญิงทั้งหลาย ถ้าท่านปรารถนาจะเจาะหู ให้สวมต่างหูเพียงคู่เดียวเท่านั้น

จงแสดงความเคารพพระเจ้าและตัวท่านโดยแต่งกายให้เหมาะกับการประชุมและกิจกรรมต่างๆ ของศาสนจักร เรื่องนี้สำคัญเป็นพิเศษเมื่อเข้าร่วมพิธีศีลระลึก เยาวชนชายควรแต่งกายเรียบร้อยสมเกียรติเมื่อประกอบศาสนพิธีศีลระลึก

ถ้าท่านไม่แน่ใจว่าอะไรเหมาะจะสวมใส่ ให้ศึกษาถ้อยคำของศาสนคยาพยากรณ์ สวดอ้อนวอนขอการนำทาง และขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองหรือผู้นำ การแต่งกายและรูปลักษณะภายนอกของท่านเวลานี้จะช่วยเตรียมท่านให้พร้อมเมื่อท่านจะไปพระวิหารเพื่อทำพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์กับพระเจ้า ถามตัวท่านว่า “ฉันจะรู้สึกสบายใจกับรูปลักษณะภายนอกของฉันหรือไม่ถ้าฉันอยู่ในที่ประทับของพระเจ้า”

ปฐมกาล 1:27; แอลมา 1:27

ประจักษ์พยานของฉันในพระกิตติคุณมีอิทธิพลต่อการเลือกเสื้อผ้าของฉันอย่างไร

การศึกษา

หลักการแห่งความรู้แจ้งขั้นใดก็ตามที่เราบรรลุ
ในชีวิตนี้, จะถูกขึ้นพร้อมกับเราในการฟื้นคืน
ชีวิต. หลักคำสอนและพันธสัญญา 130:18



การศึกษาเป็นส่วนสำคัญในแผนของพระบิดา
บนสวรรค์เพื่อช่วยให้คุณเป็นเหมือนพระองค์
มากขึ้น พระองค์ทรงต้องการให้ท่านศึกษา
หาความรู้ พัฒนาทักษะและพระสรวร์ พัฒนา
พลังความสามารถเพื่อทำหน้าที่รับผิดชอบของ
ท่านได้ดี และพัฒนาความสามารถในการเห็น
คุณค่าของชีวิต การศึกษาที่ท่านได้รับจะมีค่า
ต่อท่านในช่วงชีวิตมรรตัยและในชีวิตที่จะมาถึง

การศึกษาจะเตรียมท่านให้พร้อมรับใช้มากขึ้นในโลกและในศาสนจักร
จะช่วยให้คุณเลี้ยงดูตนเอง ครอบครัว และคนขัดสนได้ดีขึ้น อีกทั้งช่วย
ท่านให้เป็นที่ปรึกษาและคู่ชีวิตที่ฉลาดสำหรับคู่ครองในอนาคตของท่าน
เป็นครูที่รอบรู้และมีประสิทธิภาพของบุตรธิดาในอนาคตของท่าน

การศึกษาเป็นการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนมากและจะเปิดประตูแห่ง
โอกาสที่อาจปิดได้ถ้าท่านไม่มีการศึกษา จงวางแผนการศึกษาตั้งแต่
บัดนี้ เต็มใจทำงานอย่างขยันหมั่นเพียรและเสียสละถ้าจำเป็น บอกเป้า
หมายการศึกษาของท่านกับครอบครัว มิตรสหาย และผู้นำเพื่อพวกเขา
จะสนับสนุนและให้กำลังใจท่านได้

มีความกระตือรือร้นต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต พบปีติในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและใฝ่ใจศึกษาหาความรู้ตลอดเวลา เลือกร่วมอย่างแข็งขันในโอกาสการเรียนรู้ที่มีให้ท่าน

การศึกษาของท่านควรรวมถึงการเรียนรู้ทางวิญญาณด้วย จงศึกษาพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ยุคสุดท้าย เรียนเซมินารีและสถาบัน เรียนรู้ตลอดชีวิตท่านเกี่ยวกับแผนของพระบิดาบนสวรรค์ การเรียนรู้ทางวิญญาณจะช่วยให้คุณพบคำตอบของการทำทนายในชีวิตและจะอัญเชิญความเป็นเพื่อนของพระวิญญาณบริสุทธิ์

แอลมา 37:35; หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:77–80

การศึกษามีประโยชน์ต่อฉันและครอบครัวในอนาคตของฉันอย่างไร



ความบันเทิง และสื่อ

หากมีสิ่งใดที่เป็นคุณธรรม, งดงาม, หรือกล่าวขวัญกันว่าดีหรือควรค่าแก่การสรรเสริญ, เราแสวงหาสิ่งเหล่านี้ หลักแห่งความเชื่อ 1:13

ท่านมีชีวิตรอยู่ในยุคของเทคโนโลยีอันน่าอัศจรรย์ที่ทำให้ท่านเข้าถึงสื่อต่างๆ ได้ง่าย รวมทั้งอินเทอร์เน็ต อุปกรณ์มือถือ วิดีโอเกม โทรทัศน์ ภาพยนตร์ ดนตรี หนังสือ และนิตยสาร ข้อมูลและความบันเทิงที่มาทางสื่อเหล่านี้เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้และสื่อสารได้มากขึ้น เป็นอิทธิพลดีในโลก แต่ข้อมูลและความบันเทิงบางอย่างสามารถนำท่านออกห่างจากการดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรมได้ จงเลือกอย่างฉลาด เมื่อใช้สื่อเพราะอะไรก็ตามที่ท่านอ่าน ฟัง หรือดูล้วนมีผลต่อท่าน จงเลือกเฉพาะสื่อที่ยกระดับจิตใจ

ซาตานใช้สื่อหลอกท่านโดยทำให้สิ่งผิดและชั่วร้ายดูเหมือนเป็นเรื่องปกติ ตลกขบขัน หรือน่าตื่นเต้น เขาพยายามชักนำท่านไปในทางที่ผิดโดยให้คิดว่าการฝ่าฝืนพระบัญญัติของพระเจ้าเป็นเจ้าเป็นเรื่องยอมรับได้และไม่มีผลเสียต่อท่านหรือผู้อื่น อย่าเข้าร่วม อย่าดู หรือมีส่วนร่วมในสิ่งใดก็ตามที่หยาบคาย ไร้ศีลธรรม รุนแรง หรือลามกอนาจาร อย่ามีส่วนร่วมในสิ่งใดก็ตามที่แสดงให้เห็นว่าความไร้ศีลธรรมหรือความรุนแรงเป็นเรื่องยอมรับได้ จงกล้าเดินออกจากโรงภาพยนตร์ เปลียนเพลง หรือปิดคอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ หรืออุปกรณ์มือถือถ้าสิ่งที่ท่านเห็นหรือได้ยินขับพระวิญญาณออกไป

สื่อลามกทุกรูปแบบเป็นอันตรายอย่างยิ่งและทำให้ติดได้ ตอนแรกอาจมองเห็นโดยไม่ตั้งใจหรือสำรวจเพราะอยากรู้ แต่จะกลายเป็นนิสัยที่บ่อนทำลายได้ การใช้สื่อลามกถือเป็นบาปร้ายแรงและสามารถนำไปสู่การล่องละเมิดทางเพศอื่นๆ จงหลีกเลี่ยงสื่อลามกทุกรูปแบบ นั่นคือยาพิษที่บั่นทอนการควบคุมตนเอง ทำลายความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า และเปลี่ยนวิธีที่ท่านมองผู้อื่น สื่อลามกทำให้ท่านสูญเสียการนำทางของพระวิญญาณและจะทำลายความสามารถในการมีสัมพันธภาพปกติกับผู้อื่นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคู่ครองในอนาคตของท่าน สื่อลามกบั่นทอนความรู้สึกถึงรักแท้ของท่าน ถ้าท่านพบสื่อลามก จงหันหลังให้สิ่งนั้นทันที

ถ้าท่านพัวพันกับสื่อลามก จงหยุดเดี๋ยวนี้ ขอความช่วยเหลือที่ท่านต้องการ ผู้ปกครองและอธิการของท่านสามารถช่วยท่านดำเนินขั้นตอนที่จำเป็นเพื่อกลับใจและขจัดนิสัยที่เป็นภัยออกจากตัวท่าน

ระวังอย่าใช้สื่อที่ลดความรู้สึกละเอียดอ่อนต่อพระวิญญาณหรือขัดขวางสัมพันธภาพส่วนตัวของท่านกับผู้อื่น การใช้อินเทอร์เน็ตหรืออุปกรณ์มือถือ เล่นวิดีโอเกม หรือดูโทรทัศน์หรือสื่ออื่นๆ เป็นเวลานานทำให้ท่านขาดปฏิสัมพันธ์อันมีค่ากับผู้อื่น จงระวังอย่าใช้สื่อทางสังคมแทนการใช้เวลากับครอบครัวและมีมิตรสหาย

ดูแลความปลอดภัยของท่านและความปลอดภัยของผู้อื่นโดยระวังให้มากเกี่ยวกับข้อมูลและภาพส่วนตัวที่ท่านแบ่งปันผ่านเทคโนโลยี อย่าสื่อสารสิ่งที่ไม่สมควรให้ผู้อื่นผ่านอินเทอร์เน็ตหรือการส่งข้อความ จงเชื่อฟังกฎหมายที่ควบคุมการแบ่งปันเพลง ภาพยนตร์ หรือสิ่งอื่นๆ ที่มีลิขสิทธิ์

หากท่านไม่แน่ใจว่าบางอย่างสมควรดูหรือฟังหรือไม่ ให้พูดคุยกับผู้ปกครองและผู้เป็นที่เป็นผู้ใหญ่ พระวิญญาณบริสุทธิ์จะประทานพลังให้ท่านเลือกได้อย่างถูกต้อง

โมโรไน 10:30; หลักคำสอนและพันธสัญญา 121:45

การเลือกสื่อมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำของฉันอย่างไร

ครอบครัว

ครอบครัวได้รับแต่งตั้งจากพระเจ้า การแต่งงานระหว่างชายและหญิงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อแผนนิรันดร์ของพระองค์...ความสุขในชีวิตครอบครัวส่วนมากจะสำเร็จได้เมื่อมีพื้นฐานบนคำสอนของพระเจ้า พระเยซูคริสต์ “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก”

การเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวเป็นพรอันประเสริฐ ครอบครัวท่านสามารถให้ความเป็นเพื่อนและความสุขแก่ท่านได้ ช่วยให้ท่านเรียนรู้หลักธรรมที่ถูกต้องในบรรยากาศของความรัก และช่วยท่านเตรียมพร้อมเพื่อรับชีวิตนิรันดร์

ครอบครัวที่เข้มแข็งต้องมีความพยายาม ครอบครัวท่านจะได้รับพรเมื่อท่านทำส่วนของท่านเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว จงรำลึกช่วยเหลือ และเห็นอกเห็นใจสมาชิกครอบครัว ปัญหามากมายในบ้านเกิดจากสมาชิกครอบครัวพูดและปฏิบัติอย่างเห็นแก่ตัวหรือไร้เมตตา จงพยายามเป็นผู้สร้างสันติแทนที่จะยั่วเย้า ต่อสู้ และทะเลาะกัน แสดงความรักต่อสมาชิกครอบครัวทุกวัน แบ่งปันประจักษ์พยานของท่านกับครอบครัวผ่านคำพูดและการกระทำ แบบอย่างอันชอบธรรมของท่านจะส่งผลต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว

จงให้เกียรติบิดามารดาของท่านโดยแสดงความรักและเคารพพวกท่าน เชื้อพียงพวกท่านเมื่อพวกท่านนำในความชอบธรรม เต็มใจช่วยเหลือในบ้าน มีส่วนร่วมในกิจกรรมและประเพณีที่ดั่งใจของครอบครัว ร่วมสวดอ้อนวอนเป็นครอบครัว ศึกษาพระคัมภีร์เป็นครอบครัว และสังสรรค์ในครอบครัว การรักษาพระบัญญัติเหล่านี้จะทำให้ครอบครัวเข้มแข็ง

และเป็นหนึ่งเดียวกัน ถ้าครอบครัวท่านไม่ทำสิ่งเหล่านี้ด้วยกัน จงสวด
อธิษฐานและศึกษาพระคัมภีร์ด้วยตนเอง แบบอย่างของท่านอาจกระตุ้น
สมาชิกครอบครัวให้มาร่วมมือกับท่านได้

กระชับความสัมพันธ์กับพี่น้องของท่าน พวกเขาจะกลายเป็นเพื่อนสนิท
ที่สุดของท่านได้ สนับสนุนพวกเขาในสิ่งที่พวกเขาสนใจ และช่วยพวกเขา
เขาแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่อาจเผชิญอยู่

พระเจ้าเป็นเจ้าของพรารณาให้ลูกทุกคนของพระองค์มาในโลกเพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งของครอบครัวนิรันดร์ที่พ่อแม่รักใคร่ดูแลกันและดูแลลูกๆ ของ
พวกเขา ถ้าสิ่งนี้ไม่ใช่ประสบการณ์ของท่าน จงอดทนและดำเนินชีวิต
อย่างชอบธรรมต่อไป มองหาต้นแบบที่คู่ควร เตรียมตัวตั้งแต่วินาทีนี้เพื่อให้
มีสัมฤทธิ์ผลในบทบาทอันสูงส่งของท่านในฐานะสามีหรือภรรยาและใน
ฐานะบิดามารดา ให้คำมั่นว่าจะแต่งงานในพระวิหารและสร้างครอบครัว
นิรันดร์ของท่านเอง

เอเฟซัส 6:1-3; โมไซยาห์ 4:14-15

**ฉันละเอียดอ่อนเพียงใดต่อความต้องการและความปรารถนา
ของสมาชิกครอบครัว**



เพื่อน

ซึ่งท่านได้กระทำแก่คนใดคนหนึ่ง ในพวกพี่น้องของเรา
นี้ถึงแม้จะต่ำต้อยเพียงไร ก็เหมือนได้กระทำแก่เรา
ด้วย มัทธิว 25:40



ทุกคนต้องการเพื่อนแท้และเพื่อนดี พวกเขาจะเป็นกำลังสำคัญและเป็นพรสำหรับท่าน พวกเขาจะมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำของท่าน แม้ถึงกับช่วยกำหนดว่าท่านจะเป็นคนแบบใดด้วย พวกเขาจะช่วยให้ท่านเป็นคนดีขึ้นและจะทำให้ท่านดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ได้ง่ายขึ้น จงเลือกเพื่อนที่มีค่านิยมเหมือนท่านเพื่อท่านจะสามารถให้กำลังใจและส่งเสริมกันในการดำเนินชีวิตตามมาตรฐานสูง

จงเป็นเพื่อนที่ดีเพื่อจะมีเพื่อนดี แสดงความสนใจผู้อื่นอย่างจริงใจ ยิ้มและให้พวกเขาเห็นว่าท่านห่วงใยพวกเขา ปฏิบัติต่อทุกคนด้วยความอ่อนโยนและความเคารพ เลิกตัดสินและวิพากษ์วิจารณ์คนรอบข้าง อย่ามีส่วนร่วมในการรังแกผู้อื่น พยายามเป็นพิเศษที่จะเป็นเพื่อนกับคนช้อยายหรือว่าเหง่ มีความต้องการพิเศษ หรือรู้สึกว่ามีใครคบหา

ขณะพยายามเป็นเพื่อนกับผู้อื่น อย่าลดหย่อนมาตรฐานของท่าน ถ้าเพื่อนรบเร้าให้ท่านทำสิ่งผิด จงเป็นคนยืนหยัดเพื่อความถูกต้อง แม้ต้องยืนคนเดียว ท่านอาจต้องหาเพื่อนคนอื่นๆ สนับสนุนท่านในการรักษาพระบัญญัติ แสวงหาการนำทางของพระวิญญาณบริสุทธิ์ขณะเลือกสิ่งเหล่านี้



ขณะที่พยายามดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณ ท่านจะกระตุ้นเพื่อนๆ ให้ทำเช่นเดียวกัน ความเป็นแบบอย่างของการรักษาพระบัญญัติ เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของศาสนจักร เตรียมรับใช้พระเจ้าตลอดชีวิตท่าน และรักษาความมีค่าควรในการเข้าพระวิหาร

ชวนเพื่อนต่างศาสนามาร่วมการประชุมและกิจกรรมของศาสนจักร ช่วยให้พวกเขารู้สึกถึงการต้อนรับและอยู่ในกลุ่ม หลายคนเข้าร่วมศาสนจักรผ่านแบบอย่างและการผูกมิตรจากเพื่อนๆ ของพวกเขา จงพยายามเป็นพิเศษเพื่อแสดงไมตรีจิตต่อผู้เปลี่ยนใจเลื่อมใสใหม่และคนที่แข็งขันน้อย

1 ทิโมธี 4:12; แอลมา 17:1–2

ฉันเป็นเพื่อนแบบไหน

ความกตัญญู

คนที่รับสิ่งทั้งปวงด้วยความขอบคุณจะได้รับยกย่อง
หลักคำสอนและพันธสัญญา 78:19



พระเจ้าทรงประสงค์ให้ท่านมีความกตัญญูในทุกสิ่งที่ท่านทำและพูด จงดำเนินชีวิตด้วยวิญญาณของความขอบคุณและท่านจะมีความสุขและความพอใจในชีวิตมากขึ้น ความกตัญญูจะหันใจท่านไปหาพระเจ้าและช่วยให้ท่านตระหนักถึงอิทธิพลและพรของพระองค์ในชีวิตท่าน แม้ในยามยากลำบากที่สุดท่านจะพบว่ามียุทธศาสตร์ที่ให้ขอบพระทัยพระองค์ การทำเช่นนั้นจะช่วยให้ท่านเข้มแข็งขึ้นและเป็นพรแก่ท่าน

ในคำสวดอ้อนวอนของท่าน จงทูลความรู้สึกในใจท่านต่อพระบิดาในสวรรค์เพื่อขอบพระทัยสำหรับพรที่ท่านได้รับ เจาะจงเป็นพิเศษในขณะขอบพระทัยพระองค์สำหรับพระกรุณาธิคุณของพระองค์ สำหรับครอบครัวท่าน เพื่อนๆ ผู้นำ ครู พระกิตติคุณ และสำหรับพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์

ท่านแสดงความกตัญญูต่อพระเจ้าโดยวิธีที่ท่านดำเนินชีวิตเช่นกัน เมื่อท่านรักษาพระบัญญัติและรับใช้ผู้อื่นท่านแสดงให้เห็นว่าท่านรักพระองค์ และกตัญญูต่อพระองค์ จงแสดงความกตัญญูต่อผู้เป็นพรแก่ชีวิตท่านในหลายๆ ด้าน

ลูกา 17:12–19; แอลมา 34:38

ฉันจะแสดงความขอบคุณอย่างจริงใจต่อพรของฉันได้อย่างไร

ความซื่อสัตย์และ ความสุจริต

อย่าลัทธิภัย อย่าเป็นพยานเท็จใส่ร้ายเพื่อนบ้าน

อพยพ 20:15-16

จงซื่อสัตย์ต่อตนเอง ผู้อื่น และพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของเวลา การเป็นคนซื่อสัตย์หมายถึงการเลือกไม่พูดปด ไม่ลัทธิภัย ไม่คดโกง หรือไม่หลอกลวงไม่ว่าจะด้วยวิธีใด เมื่อท่านซื่อสัตย์ท่านเสริมสร้างอุปนิสัยซึ่งจะช่วยให้ท่านรับใช้พระเจ้าและผู้อื่นได้มาก ท่านจะได้รับพรด้วยสันติสุขในใจและความเคารพตนเอง ท่านจะได้รับความไว้วางใจจากพระเจ้าและจะมีค่าควรเข้าในพระวิหารศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์

ความไม่ซื่อสัตย์ทำลายท่านและทำลายผู้อื่นเช่นกัน ถ้าท่านพูดปด ลัทธิภัย ขโมยของตามร้าน หรือคดโกง ท่านทำลายวิญญาณของท่านและความสัมพันธ์ของท่านกับผู้อื่น การเป็นคนซื่อสัตย์จะเพิ่มโอกาสของท่านในอนาคตและเพิ่มความสามารถที่จะรับการนำทางจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ จงซื่อสัตย์ที่โรงเรียน เลือกที่จะไม่คดโกง ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม จงซื่อสัตย์ในงานของท่าน โดยทำงานให้คุ้มค่าจ้าง อย่าหาเหตุผลมาอ้างว่าความไม่ซื่อสัตย์เป็นเรื่องยอมรับได้ แม้คนอื่นอาจคิดว่าเรื่องนี้ไม่สำคัญ

ความซื่อสัตย์มีความใกล้ชิดกับความสุจริตมาก ความสุจริตหมายถึงการคิดและทำสิ่งถูกต้องตลอดเวลา ไม่ว่าจะส่งผลอย่างไรก็ตาม เมื่อท่านมีความสุจริต ท่านยอมเต็มใจดำเนินชีวิตตามมาตรฐานและความเชื่อของท่านแม้ไม่มีใครเห็น จงเลือกดำเนินชีวิตจนความคิดและความประพฤติของท่านสอดคล้องกับพระกิตติคุณตลอดเวลา

เยเรมีย์ 27:27; 53:20

ฉันซื่อสัตย์ในการสนทนาและการปฏิบัติต่อทุกสิ่งหรือไม่

ภาษา

อย่าให้คำหยาบคายออกมาจากปากท่านเลย
แต่จงกล่าวคำที่ดี เอเฟซัส 4:29



วิธีที่ท่านสื่อสารควรสะท้อนว่าท่านคือบุตรหรือธิดาของพระเจ้า เป็นเจ้า ภาษาที่สะอาดและฉลาดเป็นหลักฐานยืนยันความคิดที่ดีงามและหลักแหลม ภาษาที่ดีซึ่งจรรโลงใจ ให้กำลังใจ และชมเชยผู้อื่นอันอัญเชิญพระวิญญาณให้สถิตกับท่าน คำพูดของเรา เช่นเดียวกับกรกระทำของเรา ควรเปี่ยมด้วยศรัทธา ความหวัง และจิตกุศ

จงเลือกเพื่อนผู้ใช้ภาษาที่ดี ช่วยให้ผู้อื่นปรับปรุงภาษาของพวกเขาโดยแบบอย่างของท่าน จงเต็มใจเดินหนีอย่างสุภาพหรือเปลี่ยนเรื่องเมื่อคนรอบข้างท่านใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม

พูดถึงผู้อื่นในแง่ดีและมีเมตตา เลิกไม่ดูหมิ่นหรือเหยียดหยามผู้อื่น แม้จะล้อเล่นก็ตาม หลีกเลี่ยงการนินทาทุกรูปแบบและหลีกเลี่ยงการพูดขณะโกรธ เมื่อท่านถูกล่อลวงให้กล่าวถ้อยคำรุนแรงหรือทำร้ายจิตใจ จงอย่าพูด

ออกพระนามพระเจ้าและพระเยซูคริสต์ด้วยความคารวะและความเคารพเสมอ การออกพระนามพระเจ้าผิดๆ ถือเป็นบาป เมื่อท่านสวดอ้อนวอน จงเอ่ยถึงพระบิดาในสวรรค์และพระเยซูคริสต์ด้วยภาษาที่เปี่ยมด้วยความคารวะและความเคารพ พระผู้ช่วยให้รอดทรงใช้ภาษาที่เปี่ยมด้วยความเคารพในคำสวดอ้อนวอนของพระเจ้า (ดู มัทธิว 6:9-12)



อย่าใช้ภาษาที่หมิ่นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ต่ำช้า หรือหยาบคาย อย่าเล่าเรื่องตลกหรือเรื่องราวเกี่ยวกับการประทุพติมิตศีลธรรม สิ่งเหล่านี้เป็นการล่วงเกินพระเจ้าและผู้อื่น

พึงจำไว้ว่ามาตรฐานเหล่านี้สำหรับการใช้ภาษาของท่านประยุกต์ใช้ได้กับการสื่อสารทุกรูปแบบ รวมทั้งการส่งข้อความทางโทรศัพท์มือถือหรือการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต

ถ้าท่านมีนิสัยชอบใช้ภาษาที่ไม่สอดคล้องกับมาตรฐานเหล่านี้—เช่น การสบถ ล้อเลียน นินทา หรือพูดกับผู้อื่นขณะโกรธ—ท่านสามารถเปลี่ยนได้ จงสวดอ้อนวอนขอความช่วยเหลือ ขอให้ครอบครัวและเพื่อนๆ สนับสนุนท่านที่ปรารถนาจะใช้ภาษาที่ดี

อพยพ 20:7; ยากอบ 3:2–13; โมไซยาห์ 4:30

คำพูดที่ฉันใช้บอกอะไรถึงตนเอง

ดนตรีและการเต้นรำ

จงสรรเสริญพระเจ้าด้วยการร้องเพลง, ด้วยดนตรี,
ด้วยการเต้นรำ หลักคำสอนและพันธสัญญา 136:28



ดนตรีสามารถยกระดับชีวิตท่านได้ ดนตรีสามารถ
จรรโลงใจ สร้างแรงบันดาลใจ และช่วยดึงท่าน
ให้ใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้น ดนตรีมี
ผลลึกซึ้งต่อความคิด วิญญาณ และความ
ประพุดิของท่าน

จงเลือกเพลงที่ท่านฟังอย่างพิถีพิถัน จงเอาใจใส่
ว่าท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อท่านฟัง เพลงบางเพลง
แฝงไว้ด้วยข่าวสารชั่วร้ายและบ่อนทำลาย

อย่าฟังเพลงที่ส่งเสริมการผิดศีลธรรมหรือยกย่องการใช้กำลังผ่าน
เนื้อเพลง จังหวะ หรือความรุนแรง อย่าฟังเพลงที่ใช้ภาษาหยาบคายหรือ
จาบจ้วงหรือส่งเสริมปฏิบัติการชั่วร้าย เพลงเช่นนั้นสามารถลดความรู้สึก
ละเอียดอ่อนทางวิญญาณของท่านได้

จงเรียนรู้และร้องเพลงสวด เพลงสวดจะยกระดับวิญญาณของท่าน ผลัก
ดันท่านให้ทำสิ่งชอบธรรม และช่วยท่านต้านทานการล่อลวงของปฏิปักษ์

เมื่อฟังเพลง จงสุภาพต่อคนรอบข้าง อย่าเปิดเพลงเสียงดังและดึงหู
ฟังออกเมื่อคนอื่นพูดกับท่านหรือต้องการให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมกับ
พวกเขา จำไว้ว่าพระวิญญาณตรัสด้วยสุรเสียงสงบแผ่วเบา ถ้าท่านฟัง
เพลงตลอดเวลา ท่านอาจไม่มีเวลาเงียบๆ ให้คิด รู้สึก และรับการทรง
นำทางวิญญาณ



การเดินร่ำสามารถเป็นความสนุกสนานและเปิดโอกาสให้ท่านได้พบคนใหม่ๆ แต่ก็สามารถใช้การเดินร่ำในทางที่ผิดได้เช่นกัน เมื่อเดินร่ำ หลีกเลี่ยงการสัมผัสคู่เดินของท่านเต็มตัว อย่าใช้ท่าหรือการเคลื่อนไหวที่ส่อพฤติกรรมทางเพศหรือพฤติกรรมรุนแรงหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

เข้าร่วมเฉพาะงานเดินร่ำที่เสื่อผ้า การแต่งกาย แสงไฟ เนื่อร้อง ทำนอง และความบันเทิงเอื้อต่อการสร้างบรรยากาศดีงามที่พระวิญญูณจะสถิตอยู่ได้

หลักคำสอนและพันธสัญญา 25:12

เพลงที่ฉันฟังอัญเชิญพระวิญญูณหรือไม่



สุขภาพทางกายและ อารมณ์

วิสุทธิชนทั้งปวงผู้จดจำที่จะรักษาและทำตามคำกล่าว
เหล่านี้... จะได้รับพลาหม้ายในสวดือพวกเขาและไข
แก้กระดูกพวกเขา; และจะพบปัญญาและขุมทรัพย์
แห่งความรู้ หลักคำสอนและพันธสัญญา 89:18-19

ร่างกายท่านเป็นวิหาร ของประทานจากพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ ท่านจะได้รับพร
เมื่อท่านดูแลร่างกายของท่าน จงเลือกเชื่อฟังพระคำแห่งปัญญา (ดู
คพ. 89) เมื่อท่านเชื่อฟังกฎนี้ ท่านยอมเป็นอิสระจากสารเสพติดที่เป็น
อันตรายและท่านควบคุมชีวิตตนเองได้ ท่านได้รับพรให้มีร่างกายแข็งแรง
ความคิดฉับไว และการนำทางของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ท่านจะพร้อม
รับใช้พระเจ้า อย่าปล่อยให้ซาตานหรือผู้อื่นหลอกท่านให้คิดว่า การฝ่าฝืน
พระคำแห่งปัญญาจะทำให้ท่านมีความสุขมากขึ้น มีคนนิยมชมชอบ
มากขึ้น หรือมีเสน่ห์มากขึ้น

ท่านดูแลร่างกายโดยรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย
เป็นประจำ นอนหลับให้เพียงพอ ฝึกสร้างสมดุลและความพอดีใน
สุขภาพทางกายทุกด้าน หลีกเลี่ยงการควบคุมอาหารมากเกินไปจนอาจ
ทำให้การกินผิดปกติได้ อย่าทำร้ายร่างกายตนเองโดยเจตนา หลีกเลี่ยง
กิจกรรมอันตรายที่ทำให้ร่างกายท่านเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บสาหัส

อย่าดื่มกาแฟหรือชา อย่าใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบหรือดื่มแอลกอฮอล์ในทุก
รูปแบบ สิ่งเหล่านั้นคือสารเสพติดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและ
วิญญาณท่าน การอยู่ใต้อิทธิพลของแอลกอฮอล์ทำให้วิจรณ์ญาณและ

การควบคุมตนเองลดลง การดื่มสุราอาจทำให้เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ซึ่งจะทำให้ลายบุคคลนั้นและครอบครัว

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ยา สารเคมี หรือการปฏิบัติซึ่งก่ออันตรายโดยใช้เพื่อให้ “เมา” หรือเกิดผลคล้ายคลึงอื่นๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายหรือสมองของท่าน บางอย่างเหล่านี้ได้แก่ ัญชา ยาเสพติดให้โทษ ยาตามใบสั่งแพทย์หรือซื้อรับประทานเองที่ใช้ผิดวิธี และสารเคมีในบ้าน การใช้สารเหล่านี้สามารถทำให้เราติด ทำลายสมองและร่างกายของเราได้

สารเสพติดทำลายความผาสุกทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และวิญญูณของท่าน ทำลายความสัมพันธ์กับครอบครัว มิตรสหาย และทำให้ท่าน



รู้สึกว่าคุณมีค่าน้อยลง สารเสพติดจำกัดความสามารถในการเลือกด้วยตนเอง ถ้าท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดชนิดใดก็ตาม จงขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองและอธิการตั้งแต่นี้

สุขภาพทางอารมณ์ของท่านสำคัญเช่นกัน อาจส่งผลต่อความผาสุกทางวิญญาณและทางร่างกายของท่านได้ ความผิดหวังและความเสียใจเป็นครั้งคราวคือส่วนหนึ่งของชีวิตมรตัยนี้ อย่างไรก็ตาม ถ้าท่านรู้สึกเสียใจสิ้นหวัง วิตกกังวล หรือซึมเศร้าเป็นเวลานาน ให้พูดคุยกับผู้ปกครองหรืออธิการของท่านและขอความช่วยเหลือ

ในชีวิตทุกด้านของท่าน จงหาวิธีที่ดีในการแก้ไขปัญหา ทำสุดความสามารถเพื่อรักษาสุขภาพทางกายและอารมณ์เพื่อท่านจะบรรลุศักยภาพอันสูงส่งของท่านในฐานะบุตรหรือธิดาของพระเจ้า

ดาเนียล 1:3–20; แอลมา 53:20

ฉันกำลังทำอะไรในแต่ละวันเพื่อดูแลร่างกายของฉัน



การกลับใจ

โดยสิ่งนี้เจ้าจะรู้ว่าถ้าคนกลับใจจากบาปของเขา—
ดูเถิด, เขาจะสำราญและละทิ้งมัน
หลักคำสอนและพันธสัญญา 58:43



พระเจ้าช่วยให้รอดทรงทนทุกข์เพราะบาปของเรา และทรงพลีพระชนม์ชีพเพื่อเรา การพลีพระชนม์ชีพครั้งใหญ่นี้เรียกว่าการชดใช้ โดยผ่านการชดใช้ท่านจะได้รับการให้อภัยและการชำระให้สะอาดจากบาปของท่านเมื่อท่านกลับใจ

การกลับใจเป็นมากกว่าการเพียงแต่ยอมรับว่าท่านทำผิด การกลับใจคือการเปลี่ยนความคิดและใจ รวมถึงการหันหลังให้บาปและการหัน

ไปหาพระเจ้าเป็นเจ้าเพื่อขอภัย ความรักที่มีต่อพระเจ้าเป็นเจ้าและความปรารถนาจะเชื่อฟังพระบัญญัติของพระองค์อย่างจริงใจผลักดันให้เกิดการกลับใจ

ซาตานต้องการให้ท่านคิดว่าท่านกลับใจไม่ได้ แต่นั่นไม่จริงเลย พระเจ้าช่วยให้รอดทรงสัญญาจะให้อภัยท่านหากท่านจะถ่อมตนและพยายามทำสิ่งที่การกลับใจเรียกร้อง ถ้าท่านทำบาป ท่านกลับใจเร็วเท่าใด ท่านยอมกลับเนื้อกลับตัว พบสันติสุขและปีติที่มากกับการให้อภัยได้เร็วเท่านั้น ถ้าท่านถ่วงเวลากลับใจ ท่านอาจสูญเสียพร โอกาส และการทรงนำทางวิญญูญาณ ท่านอาจพัวพันกับความประพฤติที่เป็นบาปมากขึ้น ทำให้ท่านพบทางกลับยากขึ้น



บางคนเจตนาฝ่าฝืนพระบัญญัติของพระเจ้าเป็นเจ้า โดยวางแผนว่าจะกลับใจภายหลัง เช่น ก่อนไปพระวิหารหรือรับใช้งานเผยแผ่ บาปที่จิตใจ เช่นนั้นทำให้การชดใช้ของพระเจ้าช่วยให้รอดเปล่าประโยชน์

ในการกลับใจ ท่านต้องสารภาพบาปต่อพระเจ้า จากนั้นขออภัยคนที่ท่านทำผิดต่อเขาและชดเชยความเสียหายอันเกิดจากการกระทำของท่านให้เร็วที่สุด ขณะพยายามกลับใจ จงขอความช่วยเหลือและคำแนะนำจากผู้ปกครองของท่าน บาปร้ายแรง เช่นการล่วงละเมิดทางเพศหรือการใช้สื่อลามก ต้องสารภาพต่ออธิการ จงพูดความจริงกับเขาให้ครบถ้วน เขาจะช่วยให้ท่านกลับใจ ถ้าท่านมีคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านควรสนทนากับอธิการ ให้พูดคุยกับผู้ปกครองหรือกับอธิการ

เมื่อท่านทำสิ่งจำเป็นเพื่อกลับใจและรับการให้อภัย ท่านจะรู้ด้วยตนเองถึงอำนาจของการชดใช้และความรักที่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงมีต่อท่าน ท่านจะรู้สึกถึงสันติสุขของพระเจ้าพระเยซูคริสต์ ซึ่งจะช่วยให้คุณเกิดพลังอย่างมาก และท่านจะเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้น

แอลมา 36:6–24; หลักคำสอนและพันธสัญญา 58:42; 88:86

ฉันจะนำอำนาจของการชดใช้เข้ามาในชีวิตฉันได้อย่างไร

การถือปฏิบัติ วันสะบาโต

จงระลึกถึงวันสะบาโต

ถือเป็นวันบริสุทธิ์ อพยพ 20:8



พระเจ้าประทานวันสะบาโตเพื่อประโยชน์ของท่านและทรงบัญชาท่านให้ถือวันนี้เป็นวันบริสุทธิ์

การให้เกียรติวันสะบาโตรวมถึงการเข้าร่วมการประชุมทั้งหมดของศาสนจักร จงพร้อมไปการประชุมศิโรลิกเพื่อนมัสการพระเจ้าและรับส่วนศิโรลิกอย่างมีค่าควร ในระหว่างการประชุมศิโรลิก จงมีความคารวะและเต็มใจเรียนรู้ ละเว้นกิจกรรมที่จะทำให้ท่านหรือคนอื่นๆ ไม่มีสมาธิ

ในระหว่างการประชุมอันศักดิ์สิทธิ์นี้ มาตรการประชุมตรงเวลา ขณะทำสิ่งเหล่านี้ท่านกำลังอัญเชิญพระวิญญาณของพระเจ้าให้สถิตกับท่าน

จงเตรียมพร้อมในระหว่างสัปดาห์เพื่อท่านจะสามารถสงวนวันสะบาโตไว้ทำกิจกรรมมากมายที่กระตือรือร้นและเหมาะสำหรับวันสะบาโต กิจกรรมดังกล่าวได้แก่ ใช้เวลาเงียบๆ กับครอบครัว ศึกษาพระกิตติคุณ ทำการเรียกและความรับผิดชอบของท่านในศาสนจักร รับผิดชอบต่อผู้อื่น เขียนจดหมาย เขียนบันทึกส่วนตัว และทำงานประวัติครอบครัว ความประพฤติและการแต่งกายของท่านในวันสะบาโตควรแสดงความเคารพต่อพระเจ้าและวันอันศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์



วันอาทิตย์ไม่ใช่วันจับจ่าย นันทนาการ หรือกิจกรรมกีฬา อย่าเพียวหาความบันเทิงหรือชื่อของในวันนี้ ให้คนอื่นรู้ว่ามาตรฐานของท่านคืออะไรเพื่อพวกเขาจะสนับสนุนท่านได้ เมื่อหางานทำ จงบอกผู้จะเป็นนายจ้างว่าท่านปรารถนาจะไปร่วมการประชุมวันอาทิตย์และรักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์ หากอยู่ในวิสัยที่ทำได้ให้เลือกงานที่ท่านไม่ต้องทำในวันอาทิตย์

การถือปฏิบัติวันสะบาโตจะนำท่านให้ใกล้ชิดพระเจ้าและครอบครัวท่านมากขึ้น ท่านจะมองไกลถึงนิรันดรและมีพลังทางวิญญาณ

อิสยาห์ 58:13–14; หลักคำสอนและพันธสัญญา 59:9–13

ฉันทำอะไรได้อีกบ้างเพื่อถือวันสะบาโตเป็นวันบริสุทธิ์

การรับใช้

เมื่อท่านอยู่ในการรับใช้เพื่อมนุษยชาติของท่าน ท่านก็อยู่ในการรับใช้พระเจ้าผู้เป็นเจ้าของท่านนั่นเอง โมไซยาห์ 2:17



การรับใช้ผู้อื่นเป็นคุณลักษณะสำคัญของศาสนิกชนของพระเยซูคริสต์ ศาสนิกชนเต็มใจแบกภาระของผู้อื่นและปลอบโยนผู้ต้องการการปลอบโยน บ่อยครั้งที่พระบิดาบนสวรรค์จะทรงสนองความต้องการของผู้อื่นผ่านท่าน

มีหลายวิธีให้รับใช้ผู้อื่น การรับใช้สำคัญที่สุดบางอย่างที่ท่านจะให้ได้อยู่ภายในบ้านของท่าน ท่านสามารถรับใช้ในงานมอบหมายของศาสนจักร

โรงเรียน และชุมชนได้เช่นกัน ท่านสามารถรับใช้โดยทำงานพระวิหารและประวัติครอบครัว ท่านสามารถรับใช้โดยแบ่งปันพระกิตติคุณกับผู้อื่นในเวลาอันและเมื่อเป็นผู้สอนศาสนาเต็มเวลาในอนาคต การรับใช้ที่มีความหมายมากที่สุดมักแสดงออกผ่านการกระทำที่เรียบง่ายทุกวัน ด้วยความเมตตา จงแสวงหาการนำทางจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ทุกวัน เพื่อให้รู้ว่า จะรับใช้ใครและจะช่วยสนองความต้องการของพวกเขาอย่างไร จงทำตามแบบอย่างของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดขณะที่ท่านรับใช้ผู้อื่น

เมื่อท่านอุทิศตนรับใช้ผู้อื่น ท่านจะใกล้ชิดพระบิดาบนสวรรค์มากขึ้น ใจท่านจะเปี่ยมด้วยความรัก ท่านจะเรียนรู้ว่าการรับใช้และการเสียสละคือ



วิธีเอาชนะความเห็นแก่ตัว ท่านจะมีความสุขที่มากจากการรับใช้พระเจ้าผู้เป็นเจ้าของและผู้อื่นเท่านั้น ความสามารถของท่านจะเพิ่มขึ้น และท่านจะเป็นเครื่องมือในพระหัตถ์ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของเพื่อเป็นพรแก่ชีวิตบุตรธิดาของพระองค์

ลูกา 10:25–37; โมไซยาห์ 18:8–9

ฉันมีโอกาสรับใช้ผู้อื่นอย่างไรบ้าง



ความบริสุทธิ์ทางเพศ

อำนาจการสร้างอันศักดิ์สิทธิ์นั้นจะต้องใช้ระหว่างชาย และหญิงผู้ซึ่งแต่งงานตามกฎหมายในฐานะสามีและ ภรรยาเท่านั้น “ครอบครัว: ถ้อยแถลงต่อโลก”

ความสัมพันธ์ทางร่างกายระหว่างสามีภรรยาเป็นเรื่องสวยงามและ ศักดิ์สิทธิ์ พระผู้เป็นเจ้าทรงแต่งตั้งความสัมพันธ์ดังกล่าวไว้เพื่อให้กำเนิด บุตรและแสดงความรักระหว่างสามีภรรยา พระผู้เป็นเจ้าทรงบัญชาให้ สงวนความสัมพันธ์ทางเพศไว้สำหรับการแต่งงาน

เมื่อท่านบริสุทธิ์ทางเพศ ท่านกำลังเตรียมตัวทำและรักษาพันธสัญญา ศักดิ์สิทธิ์ในพระวิหาร ท่านเตรียมตัวสร้างชีวิตแต่งงานที่มั่นคงและนำ ลูกๆ มาในโลกเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวในวันคริสต์อันเปี่ยมด้วยความรัก ท่านป้องกันตนเองจากอันตรายทางวิญญาณและทางอารมณ์ ที่เกิดจากการมีความสัมพันธ์ทางเพศนอกสมรส ท่านป้องกันตนเอง จากโรคภัยด้วย การรักษาความบริสุทธิ์ทางเพศช่วยให้ท่านมั่นใจ มีความสุขอย่างแท้จริง และสามารถตัดสินใจได้ดีขึ้นในเวลานี้และในอนาคต

มาตรฐานของพระเจ้าเกี่ยวกับความบริสุทธิ์ทางเพศชัดเจนและไม่ เปลี่ยนแปลง อย่ามีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน และซื้อสัตย์โดยสมบูรณ์ ต่อคู่ครองของท่านหลังจากแต่งงานแล้ว อย่ายอมนให้สื่อ เพื่อน หรือ คนอื่นๆ ชักชวนท่านให้เชื่อว่าความสัมพันธ์ทางเพศก่อนแต่งงานเป็นเรื่องยอมรับได้ ไม่ใช่เช่นนั้นในสายพระเนตรของพระผู้เป็นเจ้า บาป ทางเพศร้ายแรงที่สุด บาปดังกล่าวทำให้อำนาจศักดิ์สิทธิ์ที่พระผู้เป็น เจ้าประทานแก่เราเพื่อการสร้างชีวิตเสื่อมลง ศาสดาพยากรณ์แอลมา

สอนว่าบาปทางเพศร้ายแรงกว่าบาปอื่นยกเว้นการฆาตกรรมและการปฏิเสธพระวิญญาณบริสุทธิ์ (ดู แอลมา 39:5)

อย่าทำสิ่งใดอันจะนำท่านให้ล่องละเมิดทางเพศ จงปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ พวกเขาไม่ใช่วัตถุสิ่งของที่ท่านจะใช้สนองความปรารถนาที่เต็มไปด้วยตัณหาหาคะและเห็นแก่ตัว ก่อนแต่งงาน อย่าจูบกันอย่างเร่าร้อน นอนทับร่างของอีกฝ่ายหนึ่ง หรือสัมผัสส่วนลับและศักดิ์สิทธิ์ของร่างกายอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งใส่เสื้อผ้าและไม่ใส่เสื้อผ้า อย่าทำสิ่งใดเพื่อปลุกความรู้สึกทางเพศ อย่าปลุกอารมณ์เหล่านั้นในร่างกายท่าน จงเอาใจใส่การกระตุ้นเตือนของพระวิญญาณเพื่อท่านจะสะอาดและบริสุทธิ์ พระวิญญาณของพระเจ้าจะถอนไปจากคนที่อยู่ในการล่องละเมิดทางเพศ

หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดการล่องละเมิดเพิ่มขึ้น เช่น กิจกรรมยามดึกหรือกิจกรรมค้างคืนไกลบ้านหรือกิจกรรมที่ไม่มีผู้ใหญ่ดูแล อย่ามีส่วนร่วมในการสนทนาหรือสื่อใดๆ ที่ปลุกความรู้สึกทางเพศ อย่ามีส่วนร่วมในสื่อลามกทุกรูปแบบ พระวิญญาณทรงสามารถช่วยให้ท่านรู้ได้ว่าเมื่อใดท่านอยู่ในภาวะเสี่ยงและให้พลังท่านเพื่อนำตนเองออกจากสถานการณ์นั้น จงมีศรัทธาและเชื่อฟังคำแนะนำที่ขอบธรรมของผู้ปกครองและผู้นำของท่าน

พฤติกรรมรักร่วมเพศและเลสเบียนเป็นบาปร้ายแรง ถ้าท่านพบว่าตนเองกำลังต่อสู้กับความรู้สึกชอบเพศเดียวกันหรือท่านกำลังถูกชักชวนให้มีส่วนร่วมในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จงขอคำแนะนำจากผู้ปกครองและอธิการ พวกเขาจะช่วยท่าน

เหยื่อของการกระทำทารุณกรรมทางเพศไม่ได้ทำบาปและไม่ต้องกลับใจ ถ้าท่านเป็นเหยื่อของการกระทำทารุณกรรม จงรู้ว่าท่านเป็นผู้บริสุทธิ์ และพระเจ้าเป็นเจ้าทรงรักท่าน พุดคุยกับผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ผู้อื่นที่ไว้ใจได้ และขอคำแนะนำจากอธิการทันที พวกเขาสามารถสนับสนุนท่าน



ทางวิญญาณและช่วยเหลือท่านได้ในการให้ความคุ้มครองและความช่วยเหลือที่ท่านต้องการ ขั้นตอนการเยียวยาอาจใช้เวลา จงวางใจพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด พระองค์จะทรงเยียวยาท่านและประทานสันติสุขแก่ท่าน

หากท่านถูกล่อลวงให้กระทำการล่วงละเมิดทางเพศแบบใดก็ตาม จงขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองและอธิการ สวดอ้อนวอนพระบิดาในสวรรค์ผู้จะทรงช่วยท่านต่อต้านการล่อลวงและเอาชนะความคิดตลอดจนความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม หากท่านกระทำการล่วงละเมิดทางเพศ ให้พูดคุยกับอธิการเสียแต่บัดนี้และเริ่มขั้นตอนการกลับใจเพื่อท่านจะพบสันติสุขและมีความเป็นเพื่อนโดยสมบูรณ์ของพระวิญญาณ

ให้คำมั่นกับตนเองว่าจะบริสุทธิ์ทางเพศ กระตุ้นผู้อื่นโดยคำพูดและการกระทำของท่านให้พวกเขาทำเช่นเดียวกัน

ปฐมกาล 39:1–12; หลักคำสอนและพันธสัญญา 38:42

ฉันเข้าใจหรือไม่ว่าเหตุใดความบริสุทธิ์ทางเพศจึงจำเป็นต่อการมีความสุขอย่างแท้จริง

ส่วนสิบและเงินบริจาค


พระเจ้าจอมโยธาตรัสว่า จงนำทศางค์เต็มขนาดมาไว้ในคลัง... จงลองดูเราในเรื่องนี้ ดูทีหรือว่าเราจะเปิดหน้าต่างในฟ้าสวรรค์ให้เจ้า และเทพรอย่างล้นไหลมาให้เจ้าหรือไม่ *มาลาคีย์ 3:10*

การเลือกดำเนินชีวิตตามกฎส่วนสิบจะเป็นพรอย่างยิ่งตลอดชีวิตท่าน ส่วนสิบคือหนึ่งในสิบของรายได้ของท่าน เพื่อจะเข้าพระวิหารท่านต้องเป็นผู้จ่ายส่วนสิบเต็ม

การจ่ายส่วนสิบเป็นสิทธิพิเศษอันศักดิ์สิทธิ์ เมื่อท่านจ่ายส่วนสิบท่านกำลังแสดงความสำนึกคุณสำหรับสิ่งทั้งปวงที่พระเจ้าเป็นเจ้าของประทานแก่ท่านและคืนส่วนหนึ่งที่ท่านได้รับให้พระองค์ ส่วนสิบใช้เพื่อสร้างพระวิหารและอาคารประชุม แพลและจัดพิมพ์พระคัมภีร์ ทำงานเผยแผ่ศาสนา งานประวัตินครบครว และสร้างอาณาจักรของพระเจ้าเป็นเจ้าบนแผ่นดินโลกในด้านอื่นๆ

เจตคติของท่านสำคัญต่อการจ่ายส่วนสิบ จงจ่ายส่วนสิบเพราะท่านรักพระเจ้าและมีศรัทธาในพระองค์ ยินดีจ่ายด้วยใจที่น้อมขอบพระทัยจ่ายก่อน แม้เมื่อท่านคิดว่าท่านมีเงินไม่พอใช้กับความจำเป็นด้านอื่นของท่าน การทำเช่นนี้จะช่วยให้ท่านมีศรัทธามากขึ้น เอาชนะความเห็นแก่ตัว และรับพระวิญญูญาณได้ง่ายขึ้น

แต่ละปี จงจัดเวลาไว้เพื่อรับการสัมภาษณ์สรุปส่วนสิบกับอธิการ นี่เป็นการพบปะที่ท่านจะทบทวนการบริจาคของท่านและประกาศว่าท่านจ่ายส่วนสิบเต็มหรือไม่



เชื่อฟังกฎแห่งการอดอาหารโดยอดอาหารทุกเดือนหากสุขภาพแข็งแรง
อำนาจ วันอาทิตย์อดอาหารมักจะเป็นวันอาทิตย์แรกของเดือน การถือ
ปฏิบัติวันอดอาหารอย่างถูกต้องได้แก่การไม่รับประทานอาหารหรือดื่ม
น้ำสองมือติดต่อกันและถวายเงินบริจาคอดอาหารด้วยใจเชื่อเพื่อเพื่อ
ช่วยดูแลคนขัดสน จงอดอาหารอย่างมีจุดประสงค์ เริ่มและสิ้นสุดการ
อดอาหารด้วยการสวดอ้อนวอนโดยกล่าวขอบพระทัยพระองค์และทูล
ขอความช่วยเหลือตามความต้องการพิเศษที่ท่านหรือคนอื่นมี การอด
อาหารจะเสริมสร้างวินัยในตนเอง เสริมกำลังด้านทานการล่อลวง และ
นำพรของพระเจ้าเข้ามาในชีวิตท่าน

เมื่อท่านเชื่อฟังกฎสวนสิบและกฎแห่งการอดอาหาร พระเจ้าจะประทาน
พรท่านทั้งฝ่ายวิญญาณและฝ่ายโลก

เยเรมีย์ 2:17-19; หลักคำสอนและพันธสัญญา 119:3-4

ฉันตระหนักหรือไม่ว่าทุกสิ่งที่มีฉันมีมาจากพระเจ้า

การทำงานและ การพึ่งพาตนเอง

เจ้าจะไม่ปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าประโยชน์,
ทั้งเจ้าจะไม่ซุกซ่อนพรสวรรค์ของเจ้า หลักคำสอนและ
พันธสัญญา 60:13

การทำงานเป็นเรื่องน่ายกย่อง การพัฒนาความสามารถในการทำงาน จะช่วยให้ท่านถือประโยชน์ต่อโลกที่ท่านอยู่ จะทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น จะเป็นพรแก่ท่านและครอบครัว ทั้งเวลานี้และในอนาคต

การฝึกทำงานเริ่มต้นในบ้าน ช่วยครอบครัวท่านโดยเต็มใจช่วยงานที่จำเป็นต่อการดูแลรักษาบ้าน ฝึกบริหารเงินของท่านอย่างฉลาดและดำเนินชีวิตตามรายได้ ทำตามคำสอนของศาสตพยากรณโดยจ่ายส่วนสิบ หลีกเลี้ยงหนี้สิน และเก็บออมไว้สำหรับอนาคต

ตั้งเป้าหมายให้สูง และเต็มใจมุ่งมั่นทำงานให้บรรลุเป้าหมาย สร้างวินัยให้ตนเอง และเป็นคนเชื่อถือได้ ทำสุดความสามารถในการเรียกของศาสนจักร การบ้านจากโรงเรียน งานอาชีพ และภาระงานที่ค้ำค้ำอื่นๆ เยาวชนชายควรเต็มใจทำงานที่ต้องทำเพื่อให้พร้อมรับใช้งานเผยแผ่เต็มเวลา พระบิดาบนสวรรค์ทรงมอบของประทานและพรสวรรค์แก่ท่านและทรงรู้ว่าท่านสามารถทำอะไรให้บรรลุผลสำเร็จ แสวงหาความช่วยเหลือและการนำทางจากพระองค์ขณะทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของท่าน

พระเจ้าทรงบัญชาเราไม่ให้เกียจคร้าน ความเกียจคร้านนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ความสัมพันธ์ที่เป็นภัย และบาป ความเกียจคร้านรูปแบบหนึ่งคือการใช้เวลามากเกินไปกับกิจกรรมที่ยับยั้งท่านไม่ให้ทำงานอันก่อให้เกิดประโยชน์ อาทิ การใช้อินเทอร์เน็ต เล่นวิดีโอเกม และดูโทรทัศน์



อย่าเสียเวลาและเงินของท่านไปกับการพินัน การพินันเป็นสิ่งผิดและ
ไม่ควรใช้เป็นความบันเทิง การพินันเป็นสิ่งมอมเมาและทำให้เสียโอกาส
ชีวิตพังทลาย ครอบครัวแตกสลาย อย่าเชื่อผิดๆ ว่าท่านสามารถได้บาง
อย่างมาโดยไม่ต้องทำอะไร

พรประการหนึ่งของการทำงานคือพัฒนาการพึ่งพาตนเอง เมื่อท่านพึ่งพา
ตนเอง ท่านกำลังใช้พรและความสามารถที่พระเจ้าเป็นเจ้าประทานแก่
ท่านเพื่อดูแลตนเองและครอบครัว และเพื่อพบวิธีแก้ไขปัญหาของท่าน
การพึ่งพาตนเองมิได้หมายความว่าท่านต้องสามารถทำทุกอย่างได้ด้วย
ตนเอง การพึ่งพาตนเองได้อย่างแท้จริงท่านต้องเรียนรู้วิธีทำงานกับผู้อื่น
และหันไปพึ่งพระเจ้าเพื่อขอความช่วยเหลือและพลังจากพระองค์

จำไว้ว่าพระเจ้าเป็นเจ้าทรงมีงานสำคัญให้ท่านทำ พระองค์จะทรงอวยพร
ท่านขณะที่ท่านพยายามทำงานนั้นให้บรรลุผลสำเร็จ

2 นิไฟ 5:17; หลักคำสอนและพันธสัญญา 58:26–27

ฉันเป็นคนเชื่อถือได้และเต็มใจทำสิ่งที่ฉันบอกว่าจะทำหรือไม่

ก้าวไป ด้วยศรัทธา

โดยเรื่องเล็กและเรียบง่ายสิ่งสำคัญจะเกิดขึ้น แอลมา 37:6



มาตรฐานที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องนำทางที่จะช่วยท่านทำการเลือกได้อย่างถูกต้อง จงทบทวนมาตรฐานบ่อยๆ และถามตนเองว่า “ฉันกำลังดำเนินชีวิตตามที่พระเจ้าทรงประสงค์หรือไม่” และ “ฉันได้รับพรอย่างไรจากการดำเนินชีวิตตามมาตรฐานเหล่านี้”

เพื่อช่วยให้ท่านเป็นทั้งหมดที่พระเจ้าทรงประสงค์ให้ท่านเป็น จงคุกเข่าทุกเช้าคำในการสวดอ้อนวอนพระบิดาในสวรรค์ แสดงความกตัญญูและความปรารถนาของใจท่านต่อพระองค์ พระองค์ทรงเป็นแหล่งปัญญาทั้งหมด พระองค์จะทรงฟังและตอบคำสวดอ้อนวอนของท่าน

ศึกษาพระคัมภีร์ทุกวันและประยุกต์ใช้สิ่งที่ท่านอ่านกับชีวิตท่าน พระคัมภีร์เป็นขุมพลังของการเปิดเผยส่วนตัวและการนำทาง และให้พลังสม่ำเสมอแก่ประจักษ์พยานของท่าน

จงพยายามเชื่อฟังทุกวัน ทำตามมาตรฐานในหนังสือเล่มนี้ และกระตุ้นผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตตามนั้นเช่นกัน ระวังถึงพันธสัญญาที่ท่านทำไว้และที่ท่านมีโอกาสต่อทุกสัปดาห์เมื่อท่านรับส่วนศีลระลึก พยายามรักษาพันธสัญญาเหล่านี้ ถ้าท่านทำผิด อย่าหมดหวัง พระบิดาบนสวรรค์

ทรงรักท่านและทรงต้องการให้ท่านหลุดจากความช่วยเหลือจากพระองค์ และพยายามต่อไป

เมื่ออยู่ในวิสัยที่ทำได้ ให้เข้าพระวิหารและรู้สึกถึงปิติและสันติสุขที่มาจากกรับใช้ในพระนิเวศน์ของพระเจ้า เตรียมตัวรับพันธสัญญาพระวิหารที่ท่านจะทำในอนาคต

เยาวชนชายทั้งหลายของฐานะบุโรहितแห่งอาโรน จงให้คำมั่นว่าจะรับใช้งานเผยแผ่เต็มเวลา นี่เป็นหน้าที่ฐานะบุโรहित ดำรงตนให้สะอาดและมีค่าควร ทำงานอย่างขยันหมั่นเพียรเพื่อเตรียมตนเองให้พร้อมเป็นตัวแทนของพระเจ้าในฐานะผู้สอนศาสนา

ในทุกกรณี จงทำตามคำสอนของศาสตาพยากรณ์ เจ้าหน้าที่ท่านอื่นๆ ของศาสนจักร และผู้นำในท้องถิ่น พวกเขาจะนำท่านในเส้นทางแห่งความสุข

จงอ่อนน้อมถ่อมตน เต็มใจฟังพระวิญญูณบริสุทธิ และตอบรับการกระตุ้นเตือนของพระองค์ ให้พระปรีชาญาณของพระเจ้าอยู่เหนือปัญญาของท่าน

ขณะที่ท่านทำสิ่งเหล่านี้ พระเจ้าจะทรงทำให้ชีวิตท่านเกิดประโยชน์ยิ่งกว่าท่านทำได้ด้วยตนเอง พระองค์จะทรงเพิ่มโอกาสให้ท่าน ขยายวิสัยทัศน์ของท่าน และทำให้ท่านเข้มแข็ง พระองค์จะประทานความช่วยเหลือที่ท่านต้องการเพื่อเผชิญการทดลองและการท้าทายของท่าน ท่านจะมีประจักษ์พยานเข้มแข็งขึ้นและพบปิติแท้จริงเมื่อท่านได้รู้จักพระบิดาในสวรรค์และพระบุตรของพระองค์ พระเยซูคริสต์ และรู้สึกว่าคุณพระองค์ทรงรักท่าน

2 นีไฟ 31:16-21

พระบัญญัติ

พระบัญญัติข้อใหญ่สองข้อ

1. จงรักพระองค์ผู้เป็นพระเจ้าของเจ้าด้วยสุดใจสุดจิตของเจ้า และด้วยสิ้นสุดความคิดของเจ้า นั่นแหละเป็นพระบัญญัติข้อใหญ่และข้อต้น
2. ข้อสองก็เหมือนกัน คือ จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง ธรรมบัญญัติและคำของผู้เผยพระวจนะทั้งสิ้นก็ขึ้นอยู่กับพระบัญญัติสองข้อนี้

มัทธิว 22:37-40

พระบัญญัติสิบประการ

1. อย่ามีพระเจ้าอื่นใดนอกเหนือจากเรา
2. อย่าทำรูปเคารพสำหรับตน...
3. อย่าออกพระนามพระเจ้าของเจ้าอย่างไม่สมควร...
4. จงระลึกถึงวันสะบาโต ถือเป็นวันบริสุทธิ์...
5. จงให้เกียรติแก่บิดามารดาของเจ้า...
6. อย่าฆ่าคน
7. อย่าล่วงประเวณีผิวเมียเขา
8. อย่าลักทรัพย์
9. อย่าเป็นพยานเท็จใส่ร้ายเพื่อนบ้าน
10. อย่าโลภ

อพยพ 20:3-4, 7-8, 12-17

ความจริงแล้วเรากล่าวแก่เจ้าทุกคน:
จงลุกขึ้นและขายส่งออกไป,
เพื่อแสงสว่างของเจ้าจะเป็น
ธงให้ประชาชาติ.

หลักคำสอนและพันธสัญญา 115:5

ศาสนจักรของ
พระเยซูคริสต์
แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

