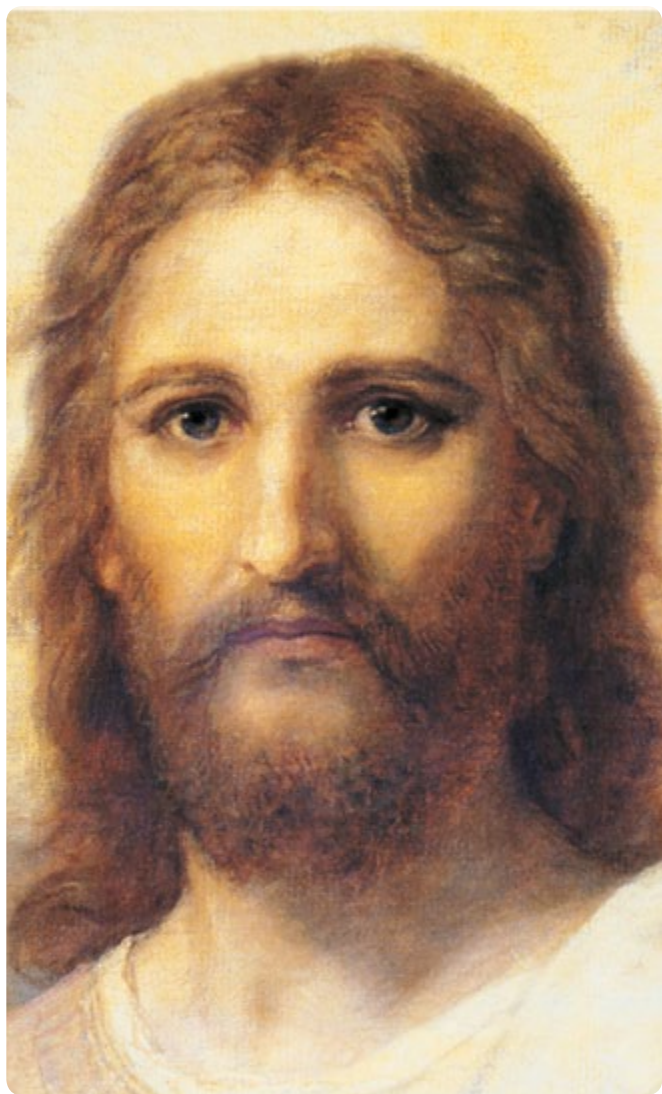


Για την  
ενδυνάμωση  
των νέων







# Μήνυμα προς τους νέους από την Πρώτη Προεδρία

---

**ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΜΑΣ ΝΕΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**, έχουμε μεγάλη πεποίθηση σε εσάς. Είστε αγαπημένοι υιοί και θυγατέρες του Θεού και Εκείνος σας γνωρίζει και ανησυχεί για εσάς. Έχετε έλθει στη γη σε μία εποχή μεγάλων ευκαιριών και επίσης μεγάλων δυσκολιών. Τα πρότυπα σε αυτό το βιβλιαράκι θα σας βοηθήσουν με τις σημαντικές επιλογές που κάνετε τώρα και με αυτές που θα κάνετε ακόμη στο μέλλον. Υποσχόμαστε ότι καθώς τηρείτε τις διαθήκες που έχετε συνάψει και αυτά τα πρότυπα, θα ευλογηθείτε με τη συντροφιά του Αγίου Πνεύματος, η πίστη και η μαρτυρία σας θα γίνουν δυνατώτερες και θα απολαύσετε αυξανόμενη ευτυχία.

Σε όλα όσα κάνετε, παραμείνετε επικεντρωμένοι στον ναό. Στον ναό θα λάβετε τη μεγαλύτερη από όλες τις ευλογίες του Κυρίου, συμπεριλαμβανομένου του γάμου για τον παρόντα καιρό και όλη την αιωνιότητα. Η τήρηση των προτύπων σε αυτό το βιβλιαράκι θα σας βοηθήσει να είστε άξιοι, ώστε να παρευρεθείτε στον ναό, όπου μπορείτε να τελέσετε ιερές διατάξεις για τους προγόνους σας τώρα και να συνάψετε ουσιώδεις διαθήκες για τον εαυτό σας στο μέλλον.

---

Ο Πατέρας μας στους Ουρανοίς σάς έχει δώσει μεγάλη ευθύνη. Έχει για εσάς να κάνετε ένα έργο. Επιζητήστε την καθοδήγησή Του με προσευχή και συμβουλευθείτε τους γονείς και τους ηγέτες σας. Οι αποφάσεις που λαμβάνετε τώρα θα καθορίσουν την πορεία πολλών από αυτά που θα ακολουθήσουν κατά τη διάρκεια της θνητής ζωής σας και καθ' όλη την αιωνιότητα.

Καταθέτουμε μαρτυρία ότι ο Θεός ζει. Είναι η ένθερμη προσευχή μας ώστε να παραμείνετε σταθεροί και γενναίοι σε όλη τη ζωή σας και να έχετε εμπιστοσύνη στον Σωτήρα και τις υποσχέσεις Του. Καθώς το κάνετε αυτό, θα αποτελέσετε επιρροή για το καλό βοηθώντας στην οικοδόμηση της βασιλείας του Θεού και την προετοιμασία του κόσμου για τη Δευτέρα Παρουσία του Σωτήρος.

## Η Πρώτη Προεδρία

Οι πόρτες του Ναού της Σωλτ Λέηκ



Έκδοση τής

Εκκλησίας του Ιησού Χριστού των Αγίων των Τελευταίων Ημερών  
Σωλτ Λέηκ Σίτυ, Γιούτα

© 2001, 2011 υπό Intellectual Reserve, Inc.

Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα

Printed in Germany

Έγκριση αγγλικού κειμένου: 9/11

Έγκριση μετάφρασης: 9/11

Μετάφραση τού *For the Strength of Youth*

Greek

09403 133

# Περιεχόμενα

Ελευθερία επιλογής και υπευθυνότητα . . . . .	2
Ραντεβού . . . . .	4
Ένδυση και εμφάνιση . . . . .	6
Μόρφωση . . . . .	9
Ψυχαγωγία και μέσα . . . . .	11
Οικογένεια . . . . .	14
Φίλοι . . . . .	16
Ευγνωμοσύνη . . . . .	18
Εντιμότητα και ακεραιότητα . . . . .	19
Γλώσσα . . . . .	20
Μουσική και χορός . . . . .	22
Σωματική και συναισθηματική υγεία . . . . .	25
Μετάνοια . . . . .	28
Τήρηση της Ημέρας του Κυρίου . . . . .	30
Υπηρέτηση . . . . .	32
Σεξουαλική αγνότητα . . . . .	35
Δεκάτη και προσφορές . . . . .	38
Εργασία και αυτοδυναμία . . . . .	40
Προχωρήστε με πίστη . . . . .	42
Παράρτημα . . . . .	44

# Ελευθερία επιλογής και υπευθυνότητα

*Οι άνθρωποι λοιπόν... είναι ελεύθεροι να διαλέξουν ελευθερία και ζωή αιώνια, μέσω του μεγάλου Μεσολαβητή όλων των ανθρώπων ή να διαλέξουν αιχμαλωσία και θάνατο. Νεφί Β' 2:27*

Ο Επουράνιος Πατέρας σάς έχει δώσει την ελευθερία επιλογής, την ικανότητα να επιλέγετε το σωστό από το λάθος και να ενεργείτε αφ' εαυτού σας. Αμέσως μετά την απονομή της ίδιας της ζωής, το δικαίωμα να κατευθύνετε τη ζωή σας είναι ένα από τα μεγαλύτερα δώρα του Θεού προς εσάς. Ενώ είσθε εδώ επάνω στη γη, δοκιμάζεστε για να δει αν θα χρησιμοποιήσετε την ελευθερία επιλογής σας, προκειμένου να δείξετε την αγάπη σας για τον Θεό τηρώντας τις εντολές Του. Το Άγιο Πνεύμα μπορεί να σας καθοδηγήσει στην ενάρετη χρήση της ελευθερίας επιλογής σας.

Είσθε υπεύθυνοι για τις επιλογές που κάνετε. Ο Θεός σάς γνωρίζει και ανησυχεί για εσάς και θα σας βοηθήσει να κάνετε καλές επιλογές, ακόμη και αν η οικογένεια και οι φίλοι σας χρησιμοποιούν την ελευθερία επιλογής τους με τρόπους που δεν είναι σωστοί. Να έχετε το ηθικό θάρρος να στέκεστε ακλόνητοι στην υπακοή του θελήματος του Θεού, ακόμη και αν πρέπει να σταθείτε μόνοι σας. Καθώς το κάνετε, θέτετε το παράδειγμα να ακολουθήσουν οι άλλοι.

Ενώ είσθε ελεύθεροι να επιλέγετε τον τρόπο ενέργειάς σας, δεν είσθε ελεύθεροι να επιλέγετε τις συνέπειες. Είτε για καλό είτε για κακό, οι συνέπειες ακολουθούν ως φυσικό αποτέλεσμα των επιλογών που κάνετε. Κάποια αμαρτωλή συμπεριφορά μπορεί να φέρει παροδική, εγκόσμια ευχαρίστηση, αλλά τέτοιες επιλογές καθυστερούν την πρόοδό σας και οδηγούν σε ψυχικό άλγος και δυστυχία. Οι ενάρετες αποφάσεις οδηγούν στην ευτυχία που διαρκεί και την αιώνια ζωή. Θυμηθείτε, η αληθινή ελευθερία προέρχεται από τη





χρήση της ελευθερίας επιλογής σας να επιλέγετε υπακοή. Η απώλεια της ελευθερίας προέρχεται από την επιλογή της ανυπακοής.

Είστε επίσης υπεύθυνοι για την ανάπτυξη των ταλέντων και των ικανοτήτων που σας έχει δώσει ο Επουράνιος Πατέρας. Είστε υπόλογοι σε Εκείνον για ό,τι κάνετε με τα ταλέντα σας και πώς δαπανάτε τον χρόνο σας. Να επιλέγετε να κάνετε πολλά καλά πράγματα από τη δική σας ελεύθερη βούληση.

*Κατά Ματθαίον 25:14–29, Μορόνι 7:15–19, Διδαχή και Διαθήκες 58:27–28*

**Με οδηγούν οι επιλογές μου προς την ευτυχία που διαρκεί;**

# Ραντεβού

*Η αρετή αγαπάει την αρετή. Το φως*

*προσκολλάται στο φως. Διδαχή και Διαθήκες 88:40*



Το ραντεβού είναι μία σχεδιασμένη δραστηριότητα που επιτρέπει σε έναν νέο άνδρα και μία νέα γυναίκα να γνωρισθούν καλύτερα. Σε πολιτισμούς όπου το ραντεβού είναι αποδεκτό, μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε και να ασκήσετε κοινωνικές επιδεξιότητες, να αναπτύξετε φιλίες, να έχετε ψυχωφελή διασκέδαση και τελικώς να βρείτε έναν/μία αιώνιο/α σύντροφο.

Δεν θα πρέπει να βγαίνετε ραντεβού έως ότου γίνετε τουλάχιστον 16 ετών. Όταν αρχίσετε να βγαίνετε ραντεβού, πηγαίνετε με ένα ή περισσότερα επιπρόσθετα ζευγάρια. Αποφεύγετε να πηγαίνετε συχνά ραντεβού με το ίδιο άτομο. Η ανάπτυξη σοβαρών σχέσεων πολύ νωρίς στη ζωή μπορεί να περιορίσει τον αριθμό άλλων ανθρώπων που συναντάτε και μπορεί ίσως να οδηγήσει σε ανηθικότητα. Ζητήστε από τους γονείς σας να γνωρίσουν τα άτομα με τα οποία βγαίνετε ραντεβού.

Επιλέγετε να βγαίνετε ραντεβού μόνο με άτομα που έχουν υψηλά ηθικά πρότυπα και στων οποίων τη συντροφιά μπορείτε να διατηρείτε τα πρότυπά σας. Να θυμάστε ότι ένας νέος άνδρας και μία νέα γυναίκα σε ραντεβού ευθύνονται για την προστασία της τιμής και της αρετής ο ένας του άλλου.

Σχεδιάζετε δραστηριότητες ραντεβού που είναι ασφαλείς, θετικές και οικονομικές και οι οποίες θα σας βοηθήσουν να γνωρισθείτε. Πηγαίνετε σε μέρη όπου μπορείτε να διατηρείτε τα πρότυπά σας και να παραμένετε κοντά στο Πνεύμα.

Οι νέοι άνδρες γενικώς παίρνουν την πρωτοβουλία να ζητούν και να σχεδιάζουν ραντεβού. Πάντοτε να είσθε ευγενικοί και γεμάτοι



σεβασμό, όταν ζητείτε ραντεβού ή όταν αποδέχεσθε ή απορρίπτετε κάποιον. Ενώ είσθε σε ραντεβού, να είσθε ευγενικοί καθώς ακούτε τους άλλους και εκφράζετε τα δικά σας συναισθήματα.

Καθώς ενηλικιώνεστε, κάνετε τα ραντεβού και τον γάμο υψηλή προτεραιότητα. Αναζητήστε έναν/μιαν σύντροφο που είναι άξιος/α να πάει στον ναό να επισφραγισθεί σε εσάς για τον παρόντα καιρό και όλη την αιωνιότητα. Ο γάμος στον ναό και η δημιουργία μίας αιώνιας οικογένειας είναι ουσιώδη στο σχέδιο ευδαιμονίας του Θεού.

*Προς Κορινθίους Α΄ 11:11, Διδαχή και Διαθήκες 46:33*

**Τι μπορώ να κάνω, προκειμένου να είμαι ενάρετη επιρροή στα άτομα με τα οποία βγαίνω ραντεβού;**

# Ένδυση και εμφάνιση

*Δεν ξέρετε ότι είστε ναός του Θεού, και το Πνεύμα του Θεού κατοικεί μέσα σας; ...Ο ναός του Θεού είναι άγιος, που είστε εσείς. Προς Κορινθίους Α΄ 3:16-17*



Το σώμα σας είναι ιερό. Σεβασθείτε το και μην το βεβηλώνετε με κανέναν τρόπο. Μέσω της ένδυσης και εμφάνισής σας, μπορείτε να δείξετε ότι γνωρίζετε πόσο πολύτιμο είναι το σώμα σας. Μπορείτε να δείξετε ότι είστε μαθητές του Ιησού Χριστού και ότι Τον αγαπάτε.

Προφήτες του Θεού συνεχώς συμβουλεύουν τα τέκνα Του να ντύνονται σεμνά. Όταν είστε περιποιημένοι και σεμνά ντυμένοι, προσκαλείτε τη συντροφιά του Πνεύματος και μπορείτε να είστε καλή επιρροή σε

άλλους. Η ένδυση και η περιποίησή σας επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίον ενεργείτε εσείς και άλλοι.

Ποτέ μη χαμηλώνετε τα πρότυπά σας της ένδυσης. Μη χρησιμοποιείτε μία ειδική περίπτωση ως δικαιολογία για να είστε άσεμνοι. Όταν ντύνεστε άσεμνα, στέλνετε ένα μήνυμα το οποίο είναι αντίθετο προς την ταυτότητά σας ως υιού ή θυγατέρας του Θεού. Στέλνετε επίσης το μήνυμα ότι χρησιμοποιείτε το σώμα σας για να προσελκύσετε την προσοχή και την επιδοκιμασία [των άλλων].

Τα άσεμνα ρούχα είναι οποιαδήποτε ρούχα τα οποία είναι στενά, λεπτότατα ή αποκαλυπτικά με οποιονδήποτε άλλον τρόπο. Οι νέες γυναίκες θα πρέπει να αποφεύγουν κοντά σορτς και κοντές φούστες, πουκάμισα που δεν καλύπτουν το στομάχι και ρούχα που δεν καλύπτουν τους ώμους ή έχουν βαθύ ντεκολτέ εμπρός ή πίσω. Οι νέοι άνδρες θα πρέπει επίσης να διατηρούν



τη σεμνότητα στην εμφάνισή τους. Οι νέοι άνδρες και οι νέες γυναίκες θα πρέπει να είναι ευπρεπείς και καθαροί και να αποφεύγουν να είναι ακραίοι ή ανάρμοστα πρόχειροι στην ένδυση, στο στυλ μαλλιών και τη συμπεριφορά τους. Θα πρέπει να επιλέγουν καταλλήλως σεμνή ενδυμασία, όταν συμμετέχουν σε αθλήματα. Η μόδα του κόσμου θα αλλάξει, αλλά τα πρότυπα του Κυρίου δεν θα αλλάξουν.

Μην παραμορφώνετε τον εαυτό σας με δερματοστιξίες (τατουάζ) ή με τρυπήματα στο σώμα. Νέες γυναίκες, αν θέλετε να τρυπήσετε τα αφτιά σας, φορέστε μόνον ένα ζευγάρι σκουλαρίκια.

Δείξτε σεβασμό για τον Κύριο και τον εαυτό σας φορώντας κατάλληλα ρούχα στις συγκεντρώσεις και δραστηριότητες της Εκκλησίας. Αυτό είναι ιδιαίτερος σημαντικό, όταν παρευρίσκεστε σε συγκεντρώσεις μεταλήψεως. Οι νέοι άνδρες θα πρέπει να ντύνονται με αξιοπρέπεια, όταν ιερουργούν στη διάταξη της μεταλήψεως.

Αν δεν είστε σίγουροι τι είναι κατάλληλο να φορέσετε, μελετήστε τα λόγια των προφητών, προσευχηθείτε για καθοδήγηση και ζητήστε βοήθεια από τους γονείς ή τους ηγέτες σας. Η ένδυση και

η εμφάνισή σας τώρα θα σας βοηθήσουν να προετοιμασθείτε για τον καιρό κατά τον οποίον θα πάτε στον ναό, προκειμένου να συνάψετε ιερές διαθήκες με τον Θεό. Αναρωτηθείτε: «Θα ένιωθα άνετα με την εμφάνισή μου, αν ήμουν στην παρουσία του Κυρίου;»

*Γένεση 1:27, Αλμα 1:27*

**Πώς η μαρτυρία μου για το Ευαγγέλιο επηρεάζει την επιλογή των ρούχων μου;**

# Μόρφωση

*Οτιδήποτε στοιχείο διάνοιας αποκτήσουμε σε τούτη τη ζωή, θα αναστηθεί μαζί μας κατά την ανάσταση. Διδαχή και Διαθήκες 130:18*



Η μόρφωση αποτελεί σημαντικό μέρος του σχεδίου του Επουράνιου Πατέρα, για να σας βοηθήσει να γίνετε σαν Εκείνον. Θέλει να μορφώσετε τον νου σας και να αναπτύξετε επιδεξιότητες και ταλέντα, τη δύναμή σας να ενεργείτε καλώς στις ευθύνες σας και την ικανότητά σας να εκτιμάτε τη ζωή. Η μόρφωση που αποκτάτε θα σας είναι πολύτιμη κατά τη θνητότητα και την επόμενη ζωή.

Η μόρφωση θα σας προετοιμάσει για μεγαλύτερη υπηρετήση στον κόσμο και την Εκκλησία. Θα σας βοηθήσει να παράσχετε τα αναγκαία για σας, την οικογένειά σας και άτομα με ανάγκη. Θα σας βοηθήσει επίσης να είστε σοφός/ή σύμβουλος και σύντροφος προς τον μέλλοντα/μέλλουσα σύζυγό σας και ενημερωμένος/η και αποτελεσματικός/ή δάσκαλος/δασκάλα των μελλοντικών παιδιών σας.

Η μόρφωση είναι μία επένδυση που φέρνει μεγάλες ανταμοιβές και θα ανοίξει τις θύρες της ευκαιρίας που ίσως διαφορετικά να ήταν κλειστές για εσάς. Σχεδιάστε τώρα να αποκτήσετε μόρφωση. Να είστε πρόθυμοι να εργάζεστε επιμελώς και να κάνετε θυσίες, αν είναι απαραίτητο. Μοιρασθείτε τους εκπαιδευτικούς στόχους σας με την οικογένεια, τους φίλους και τους ηγέτες σας, ούτως ώστε να μπορέσουν να σας υποστηρίξουν και να σας ενθαρρύνουν.

Διατηρήστε τον ενθουσιασμό για μάθηση σε όλη σας τη ζωή. Βρείτε χαρά στο να εξακολουθείτε να μαθαίνετε και να

## Μόρφωση

διευρύνετε τα ενδιαφέροντά σας. Επιλέξτε να συμμετάσχετε ενεργώς στις μαθησιακές ευκαιρίες που σας είναι διαθέσιμες.

Η μόρφωσή σας θα πρέπει να περιλαμβάνει πνευματική μάθηση. Μελετάτε τις γραφές και τα λόγια των προφητών των τελευταίων ημερών. Συμμετέχετε στο σεμινάριο και το ινστιτούτο. Συνεχίστε σε όλη σας τη ζωή να μαθαίνετε σχετικά με το σχέδιο του Επουράνιου Πατέρα. Αυτή η πνευματική μάθηση θα σας βοηθήσει να βρείτε απαντήσεις στις δυσκολίες της ζωής και θα προσκαλέσει τη συντροφιά του Αγίου Πνεύματος.

*Άλμα 37:35, Διδαχή και Διαθήκες 88:77–80*

**Πώς μπορεί η μόρφωση να ωφελήσει εμένα και τη μελλοντική μου οικογένεια;**





# Ψυχαγωγία και μέσα

*Αν κάτι είναι ενάρετο, ωραίο, είτε καλής φήμης είτε αξιέπαινο, τα αναζητούμε όλα αυτά. Άρθρα της Πίστης 1:13*

Ζείτε σε μία εποχή θαυμαστής τεχνολογίας η οποία σας δίνει εύκολη πρόσβαση σε μία ευρεία ποικιλία μέσων, συμπεριλαμβανομένων του Διαδικτύου, κινητών συσκευών, βιντεοπαιχνιδιών, τηλεόρασης, ταινιών, μουσικής, βιβλίων και περιοδικών. Οι πληροφορίες και η διασκέδαση που παρέχουν αυτά τα μέσα μπορεί να αυξήσει την ικανότητά σας να μαθαίνετε, να επικοινωνείτε και να γίνετε μία δύναμη για καλό στον κόσμο. Εντούτοις, ορισμένες πληροφορίες και διασκέδαση μπορούν να σας οδηγήσουν μακριά από τον χρηστό τρόπο ζωής. Να επιλέγετε με σύνεση, όταν χρησιμοποιείτε μέσα, επειδή οτιδήποτε διαβάζετε, ακούτε ή κοιτάζετε έχει επίδραση επάνω σας. Επιλέγετε μόνον μέσα που σας ανυψώνουν.

Ο Σατανάς χρησιμοποιεί τα μέσα, για να σας εξαπατήσει με το να κάνει αυτό που είναι λάθος και πονηρό να φαίνεται κανονικό, ασετέιο ή συναρπαστικό. Προσπαθεί να σας παραπλανήσει, ώστε να σκεφθείτε πως η παράβαση των εντολών του Θεού είναι αποδεκτή και δεν έχει καθόλου αρνητικές συνέπειες για εσάς ή άλλους. Μην παρευρίσκεστε, μην παρακολουθείτε ούτε να συμμετάσχετε σε οτιδήποτε είναι χυδαίο, ανήθικο, βίαιο ή πορνογραφικό με οποιονδήποτε τρόπο. Μην συμμετάσχετε σε οτιδήποτε το οποίο παρουσιάζει την ανηθικότητα ή τη βία ως αποδεκτές. Να έχετε το θάρρος να φύγετε από μία ταινία, να αλλάξετε μουσική ή να κλείσετε τον υπολογιστή, την τηλεόραση ή την κινητή συσκευή, αν αυτό που βλέπετε ή ακούτε απομακρύνει το Πνεύμα.

Η πορνογραφία σε όλες τις μορφές της είναι ιδιαίτερος επικίνδυνος και εθιστική. Αυτό που ενδεχομένως να αρχίσει ως απρόσμενη έκθεση ή ως περιέργη διερεύνηση, μπορεί να γίνει καταστροφική συνήθεια. Η χρήση της πορνογραφίας είναι σοβαρή αμαρτία και μπορεί να οδηγήσει σε άλλες σεξουαλικές

παραβάσεις. Να αποφεύγετε την πορνογραφία πάση θυσία. Είναι δηλητήριο το οποίο αποδυναμώνει τον αυτοέλεγχό σας, καταστρέφει τα συναισθήματά σας προσωπικής αξίας και αλλάζει τον τρόπο με τον οποίον βλέπετε τους άλλους. Σας κάνει να χάνετε την καθοδήγηση του Πνεύματος και μπορεί να καταστρέψει την ικανότητά σας να έχετε μία κανονική σχέση με άλλους, ειδικώς με τον/τη μέλλοντα/μέλλουσα σύζυγό σας. Περιορίζει την ικανότητά σας να αισθάνεστε αληθινή αγάπη. Αν έλθετε αντιμέτωποι απροσδόκητα με την πορνογραφία, απομακρυνθείτε από αυτήν αμέσως.

Αν είστε αναμεμιγμένοι σε πορνογραφία, σταματήστε τώρα. Επιζητήστε τη βοήθεια που χρειάζεστε. Οι γονείς και ο επίσκοπός σας μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε τα απαραίτητα βήματα, προκειμένου να μετανοήσετε και να απαλλαγείτε από αυτήν την καταστρεπτική συνήθεια.

Προσέξτε να μη θολώσει την ευαισθησία σας προς το Πνεύμα ή να παρέμβει στις προσωπικές σας σχέσεις με άλλους η χρήση από μέρους σας των μέσων. Το να περνάτε πολλές ώρες χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο ή μία κινητή συσκευή, το να παίζετε βιντεοπαιχνίδια ή να παρακολουθείτε τηλεόραση ή άλλα μέσα

μπορεί να σας εμποδίζει από πολύτιμες αλληλεπιδράσεις με άλλα άτομα. Να είστε προσεκτικοί, ώστε η χρήση από μέρους σας των κοινωνικών μέσων να μην αντικαθιστά τον χρόνο που περνάτε μαζί με την οικογένεια και τους φίλους σας.

Διαφυλάξτε την ασφάλειά σας και την ασφάλεια των άλλων, προσέχοντας πολύ ποιες προσωπικές πληροφορίες και φωτογραφίες μοιράζεστε με άλλους μέσω της τεχνολογίας. Μην κοινοποιείτε τίποτε στο Διαδίκτυο ή μέσω γραπτών μηνυμάτων το οποίο θα ήταν ακατάλληλο να αναφέρετε αυτοπροσώπως. Να υπακούτε στους νόμους που διέπουν τη διανομή μουσικής, ταινιών και άλλων έργων με πνευματικά δικαιώματα.

Αν δεν είστε βέβαιοι αν κάτι είναι κατάλληλο να παρακολουθήσετε ή να ακούσετε, μιλήστε στους γονείς σας και άλλους ενήλικους ηγέτες. Το Άγιο Πνεύμα θα σας δώσει δύναμη να κάνετε ορθές επιλογές.

*Μορόνι 10:30, Διδαχή και Διαθήκες 121:45*

**Πώς η επιλογή των μέσων από μέρους μου επηρεάζει τις σκέψεις και τις πράξεις μου;**



# Οικογένεια

*Η οικογένεια έχει δοθεί ως διάταξη από τον Θεό. Ο γάμος μεταξύ ενός άνδρα και μίας γυναίκας είναι πολύ σημαντικός για το αιώνιο σχέδιό Του. ...Η ευτυχία της ζωής μέσα στην οικογένεια μπορεί να επιτευχθεί με μεγαλύτερη ευκολία, όταν στηρίζεται στις διδαχές του Κυρίου Ιησού Χριστού. «Η οικογένεια: Μία επίσημη διακήρυξη προς όλο τον κόσμο»*

Το να είστε μέλος μίας οικογένειας αποτελεί μεγάλη ευλογία. Η οικογένειά σας μπορεί να σας προσφέρει συντροφιά και ευτυχία, να σας βοηθά να μαθαίνετε σωστές αρχές σε μία στοργική ατμόσφαιρα και να σας βοηθά να προετοιμασθείτε για την αιώνια ζωή.

Οι δυνατές οικογένειες απαιτούν προσπάθεια. Η οικογένειά σας θα ευλογηθεί καθώς κάνετε αυτό που σας αναλογεί για την ενδυνάμωσή της. Να είστε χαρούμενοι, χρήσιμοι και να σκέφτεστε τα μέλη της οικογένειας. Πολλά προβλήματα στο σπίτι προέρχονται από μέλη της οικογένειας τα οποία μιλούν και δρουν εγωιστικά ή αγενώς. Να επιζητείτε να είστε ειρηνοποιοί αντί να πειράζετε, να μαλώνετε και να φιλονικείτε. Δείχνετε αγάπη για τα μέλη της οικογένειας σας κάθε ημέρα. Να αναφέρετε τη μαρτυρία στην οικογένειά σας μέσω λόγων και πράξεων. Το χρηστό παράδειγμά σας μπορεί να κάνει τη διαφορά στην ενδυνάμωση της οικογένειας σας.

Τιμάτε τους γονείς σας δείχνοντας αγάπη και σεβασμό για εκείνους. Να υπακούτε σε αυτούς καθώς σας καθοδηγούν με χρηστότητα. Να βοηθάτε προθύμως στο σπίτι σας. Να συμμετάσχετε σε ψυχοφελείς οικογενειακές δραστηριότητες και παραδόσεις. Να συμμετάσχετε με την οικογένειά σας σε οικογενειακή προσευχή, οικογενειακή μελέτη των γραφών και οικογενειακές βραδιές. Η

τήρηση αυτών των εντολών ενδυναμώνει και ενώνει οικογένειες. Αν η οικογένειά σας δεν κάνει αυτά τα πράγματα μαζί, να προσεύχεστε και να μελετάτε τις γραφές μόνοι σας. Το παράδειγμά σας μπορεί να ενθαρρύνει τα μέλη της οικογένειάς σας να συμμετάσχουν.

Ενδυναμώστε τις σχέσεις σας με τους αδελφούς και τις αδελφές σας. Μπορούν να γίνουν οι πιο κοντινοί σας φίλοι. Να τους υποστηρίζετε στα ενδιαφέροντά τους και να τους βοηθάτε σε δυσκολίες που ενδεχομένως να αντιμετωπίζουν.

Ο Θεός επιθυμεί όλα Του τα τέκνα να έρχονται στον κόσμο ως μέρος μίας αιώνιας οικογένειας με μία μητέρα και έναν πατέρα οι οποίοι αγαπούν και φροντίζουν ο ένας τον άλλον και τα παιδιά τους. Αν αυτή δεν είναι η εμπειρία σας, να είστε υπομονετικοί και εξακολουθήστε να ζείτε με χρηστότητα. Αναζητήστε άξια πρότυπα ρόλων. Προετοιμασθείτε τώρα, για να εκπληρώσετε τους ουράνιους ρόλους σας ως συζύγων (άνδρα και γυναίκας) και ως γονέων. Δεσμευθείτε να παντρευτείτε στον ναό και να δημιουργήσετε τη δική σας αιώνια οικογένεια.

*Προς Εφεσίους 6:1–3, Μωσία 4:14–15*

**Πόσο ευαίσθητος είμαι στις ανάγκες και τις επιθυμίες των μελών της οικογένειάς μου;**



# Φίλοι

*Καθόσον το κάνατε σε έναν από  
τούτους τους ελάχιστους αδελφούς μου,  
το κάνατε σε μένα. Κατά Ματθαίον 25:40*



Όλοι χρειάζονται καλούς και αληθινούς φίλους. Θα είναι μεγάλη δύναμη και ευλογία για εσάς. Θα επηρεάσουν τον τρόπο που σκέπτεστε και ενεργείτε και ακόμη θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε το άτομο που θα γίνετε. Θα σας βοηθήσουν να γίνετε καλύτερο άτομο και θα σας διευκολύνουν να ζείτε το Ευαγγέλιο του Ιησού Χριστού. Επιλέγτε φίλους οι οποίοι έχουν τις δικές σας αξίες, ώστε να ενδυναμώνετε και να ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλον στο να ζείτε υψηλά πρότυπα.

Για να έχετε καλούς φίλους, να είστε καλοί φίλοι. Να δείχνετε γνήσιο ενδιαφέρον για τους άλλους. Χαμογελάτε και ας ξέρον ότι ενδιαφέρεστε για εκείνους. Να φέρεστε σε όλους με καλοσύνη και σεβασμό και να αποφεύγετε να κρίνετε και να επικρίνετε τους γύρω σας. Μην συμμετάσχετε σε καμία μορφή εκφοβισμού. Κάντε μία ξεχωριστή προσπάθεια να είστε φίλοι με εκείνους που είναι ντροπαλοί ή μοναχικοί, έχουν ειδικές ανάγκες ή αισθάνονται αποκομμένοι.

Καθώς επιζητείτε να είστε φίλοι με τους άλλους, μην κάνετε συμβιβασμούς για τα πρότυπά σας. Εάν οι φίλοι σας σάς παροτρύνουν να κάνετε πράγματα που είναι λανθασμένα, να είστε εκείνοι που θα υποστηρίξουν το σωστό, ακόμη κι αν πρέπει να το κάνετε μόνοι σας. Ενδεχομένως να πρέπει να βρείτε άλλους φίλους οι οποίοι θα σας υποστηρίξουν στην τήρηση των εντολών. Επιζητήστε την καθοδήγηση του Αγίου Πνεύματος καθώς κάνετε αυτές τις επιλογές.



Καθώς προσπαθείτε να ζείτε το Ευαγγέλιο, θα παροτρύνετε τους φίλους σας να κάνουν το ίδιο. Θέστε το παράδειγμα της τήρησης των εντολών, της συμμετοχής σε δραστηριότητες της Εκκλησίας, της προετοιμασίας να υπηρετείτε τον Κύριο όλη σας τη ζωή και να παραμείνετε άξιοι να παρευρίσκεστε στον ναό.

Προσκαλέστε τους φίλους σας άλλων δογμάτων στις συγκεντρώσεις και δραστηριότητες σας της Εκκλησίας. Βοηθήστε τους να αισθανθούν ευπρόσδεκτοι και ότι ανήκουν εκεί. Πολλοί άνθρωποι έχουν προσχωρήσει στην Εκκλησία μέσω του παραδείγματος και της αλληλεγγύης των φίλων τους. Κάντε επίσης μία ξεχωριστή προσπάθεια να προσεγγίσετε νεοφώτιστους και εκείνους που είναι λιγότερο ενεργά μέλη.

*Προς Τιμόθεον Α΄ 4:12, Αλμα 17:1–2*

**Τι είδους φίλος είμαι;**

# Ευγνωμοσύνη

*Εκείνος που δέχεται τα πάντα με ευγνωμοσύνη, θα γίνει ένδοξος. Διδαχή και Διαθήκες 78:19*



Ο Κύριος θέλει να έχετε πνεύμα ευγνωμοσύνης σε όλα όσα κάνετε και λέτε. Ζήστε με πνεύμα ευχαριστίας και θα έχετε μεγαλύτερη ευτυχία και ικανοποίηση στη ζωή. Η ευγνωμοσύνη θα στρέψει την καρδιά σας στον Κύριο και θα σας βοηθήσει να αναγνωρίζετε την επιρροή και τις ευλογίες Του στη ζωή σας. Ακόμη και στις πιο δύσκολες στιγμές σας, μπορείτε να βρείτε πολλά για τα οποία είσθε ευγνώμονες. Κάνοντάς το, θα ενδυναμωθείτε και θα ευλογηθείτε.

Στις προσευχές σας, ανοίξτε την καρδιά σας στον Πατέρα σας στους Ουρανούς με ευχαριστίες για τις ευλογίες που έχετε λάβει. Να είσθε συγκεκριμένοι στο να Τον ευχαριστείτε για την καλοσύνη Του, για την οικογένειά σας, για φίλους, για ηγέτες και για διδασκάλους, για το Ευαγγέλιο και για τον Υιό Του, τον Ιησού Χριστό.

Εκφράζετε επίσης ευγνωμοσύνη στον Κύριο με τον τρόπο που ζείτε. Όταν τηρείτε τις εντολές Του και υπηρετείτε άλλους, δείχνετε ότι Τον αγαπάτε και Του είσθε ευγνώμονες. Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας στους άλλους για τους πολλούς τρόπους με τους οποίους ευλογούν τη ζωή σας.

*Κατά Λουκάν 17:12–19, Άλμα 34:38*

**Πώς μπορώ να εκφράζω ειλικρινή ευγνωμοσύνη για τις ευλογίες μου;**



# Έντιμότητα και ακεραιότητα

*Μη κλέψεις. Μη ψευδομαρτυρήσεις. Εξοδος 20:15–16*

Να είστε έντιμοι με τον εαυτό σας, τους άλλους και τον Θεό πάντοτε. Το να είναι κάποιος έντιμος σημαίνει να επιλέγει να μην ψεύδεται, να μην κλέβει, ούτε να εξαπατά με κανέναν τρόπο. Όταν είστε έντιμοι, οικοδομείτε δύναμη χαρακτήρα που σας επιτρέπει να είστε σε μεγάλη υπηρετηση στον Θεό και τους άλλους. Θα ευλογηθείτε με ψυχική γαλήνη και αυτοσεβασμό. Ο Κύριος θα σας εμπιστευτεί και θα είστε άξιοι να εισέλθετε στους αγίους ναούς Του.

Η ανεντιμότητα βλάπτει εσάς και βλάπτει τους άλλους επίσης. Αν ψεύδεστε, κλέβετε ή εξαπατάτε, βλάπτετε το πνεύμα σας και τις σχέσεις σας με άλλους. Το να είστε έντιμοι θα βελτιώσει τις μελλοντικές ευκαιρίες σας και την ικανότητά σας να καθοδηγηθείτε από το Άγιο Πνεύμα. Να είστε έντιμοι στο σχολείο. Να επιλέγετε να μην αντιγράφετε στις εξετάσεις με κανέναν τρόπο. Να είστε έντιμοι στη δουλειά σας, προσφέροντας πλήρως την ποσότητα εργασίας για την πληρωμή σας. Μην αιτιολογείτε ότι το να είστε ανέντιμοι είναι αποδεκτό, ακόμη και αν άλλοι μπορεί να νομίζουν ότι δεν έχει σημασία.

Στενά συνδεδεμένη με την εντιμότητα είναι η ακεραιότητα. Ακεραιότητα σημαίνει να σκέπτεστε και να κάνετε το σωστό πάντοτε, ασχέτως των συνεπειών. Όταν έχετε ακεραιότητα, είστε πρόθυμοι να ζείτε σύμφωνα με τα πρότυπα και τα πιστεύω σας ακόμη και όταν κανείς δεν βλέπει. Επιλέξτε να ζείτε κατ' αυτόν τον τρόπο, ώστε οι σκέψεις και η συμπεριφορά σας να είναι πάντοτε σε αρμονία με το Ευαγγέλιο.

*Αλμα 27:27, 53:20*

**Είμαι έντιμος σε όλες τις συζητήσεις και τις σχέσεις μου με άλλους;**

# Γλώσσα

*Κανένας σάπιος λόγος ας μη βγαίνει από το στόμα σας, αλλ' όποιος είναι καλός. Προς Εφεσίους 4:29*



Ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνείτε θα πρέπει να αντικατοπτρίζει αυτό που είστε ως υιός ή θυγατέρα του Θεού. Η καθαρή και έξυπνη γλώσσα αποτελεί αποδεικτικό στοιχείο ενός λαμπρού και υγιούς νου. Η καλή γλώσσα που ανυψώνει, ενθαρρύνει και φιλοφρονεί άλλους προσκαλεί το Πνεύμα να είναι μαζί σας. Τα λόγια μας, σαν και τις πράξεις μας, θα πρέπει να είναι γεμάτα με πίστη, ελπίδα και χριστιανική αγάπη.

Να επιλέγετε φίλους που χρησιμοποιούν καλή γλώσσα. Βοηθήστε τους άλλους να βελτιώσουν τη γλώσσα τους με το παράδειγμά σας. Να είστε πρόθυμοι να φύγετε με ευγένεια ή να αλλάξετε το θέμα, όταν οι γύρω σας χρησιμοποιούν απρεπή γλώσσα.

Να μιλάτε με καλοσύνη και θετικά για τους άλλους. Επιλέγετε να μην προσβάλετε τους άλλους ούτε να τους μειώνετε, ακόμη και χαριτολογώντας. Αποφεύγετε τα κουτσομπολιά κάθε είδους και αποφεύγετε να μιλάτε με θυμό. Όταν μπαίνετε σε πειρασμό να πείτε σκληρά πράγματα ή πράγματα που θα πληγώσουν, αφήστε τα ανείπωτα.

Πάντα να χρησιμοποιείτε τα ονόματα του Θεού και του Ιησού Χριστού με ευλάβεια και σεβασμό. Η κακή χρήση των ονομάτων της Θεότητας είναι αμαρτία. Όταν προσεύχεστε, να απευθύνεστε προς τον Πατέρα σας στους Ουρανούς με ευλαβική και πλήρους σεβασμού γλώσσα. Ο Σωτήρας χρησιμοποίησε τέτοια πλήρους σεβασμού γλώσσα στην Κυριακή Προσευχή (βλέπε Κατά Ματθαίον 6:9–12).



Μη χρησιμοποιείτε βλάσφημη, χυδαία ή ωμή γλώσσα ή χειρονομίες και μη λέτε αστεία ή ιστορίες σχετικά με ανήθικες πράξεις. Αυτά αποτελούν προσβολή προς τον Θεό και τους άλλους.

Να θυμάστε ότι αυτά τα πρότυπα για τη χρήση της γλώσσας ισχύουν για όλους τους τύπους επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων γραπτών μηνυμάτων σε κινητά ή της επικοινωνίας στο Διαδίκτυο.

Αν έχετε αναπτύξει τη συνήθεια να χρησιμοποιείτε γλώσσα που δεν είναι σε αρμονία με αυτά τα πρότυπα—όπως να βρίζετε, να χλευάζετε, να κουτσομπολεύετε ή να μιλάτε με θυμό στους άλλους—μπορείτε να αλλάξετε. Προσευχηθείτε για βοήθεια. Ζητήστε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας υποστηρίξουν στην επιθυμία σας να χρησιμοποιείτε καλή γλώσσα.

*Εξοδος 20: 7, Ιακώβου 3:2–13, Μωσία 4:30*

**Τι λένε σχετικά με εμένα τα λόγια που χρησιμοποιώ;**

# Μουσική και χορός

*Δόξασε τον Κύριο με τραγούδι, με μουσική, με χορό. Διδαχή και Διαθήκες 136:28*



Η μουσική μπορεί να βελτιώσει τη ζωή σας. Μπορεί να σας ανυψώσει πνευματικώς, να σας εμπνεύσει και να σας βοηθήσει να πλησιάσετε τον Επουράνιο Πατέρα. Η μουσική έχει βαθιά επίδραση στον νου, στο πνεύμα και τη συμπεριφορά σας.

Επιλέξτε με προσοχή τη μουσική την οποίαν ακούτε. Δώστε προσοχή στον τρόπο που νιώθετε, όταν ακούτε μουσική. Κάποια είδη μουσικής μπορούν να μεταφέρουν πονηρά και καταστρεπτικά μηνύματα. Μην ακούτε μουσική που παροτρύνει την ανηθικότητα

ή εξυμνεί τη βία μέσω των στίχων, του ρυθμού ή της έντασής της. Μην ακούτε μουσική που χρησιμοποιεί χυδαία ή προσβλητική γλώσσα ή προάγει πονηρές πρακτικές. Τέτοια μουσική μπορεί να θολώσει την πνευματική σας ευαισθησία.

Μάθετε και τραγουδάτε τους ύμνους. Οι ύμνοι μπορούν να ανυψώσουν το πνεύμα σας, να σας παρακινήσουν σε ενάρετες πράξεις και να σας βοηθήσουν να αντέξετε στους πειρασμούς του εναντίου.

Όταν ακούτε μουσική, να είσθε ευγενικοί με τους γύρω σας. Διατηρείτε τη μουσική σας σε λογική ένταση και βγάλτε τα ακουστικά σας, όταν άλλοι σας μιλούν ή θέλουν να λάβετε μέρος στις δραστηριότητές τους. Να θυμάστε ότι το Πνεύμα μιλά με φωνή σιγαλή σαν αύρα. Αν ακούτε συνεχώς μουσική, ενδεχομένως να μην έχετε ήσυχο χρόνο που χρειάζεστε για να σκεφθείτε, να αισθανθείτε και να λάβετε πνευματική καθοδήγηση.



Ο χορός μπορεί να αποτελεί διασκέδαση και μπορεί να δώσει την ευκαιρία να συναντήσετε νέους ανθρώπους. Εντούτοις, και αυτός μπορεί να χρησιμοποιηθεί λανθασμένα. Όταν χορεύετε, αποφεύγετε την πλήρη σωματική επαφή με τον/την συνοδό σας. Μη παίρνετε θέσεις ούτε να κάνετε κινήσεις που δίνουν την ιδέα σεξουαλικής ή βίαιης συμπεριφοράς ή είναι άλλως απρεπείς.

Να παρευρίσκεστε μόνον στους χορούς εκείνους όπου η ένδυση, η περιποίηση, ο φωτισμός, οι στίχοι, η μουσική και η ψυχαγωγία συμβάλλουν σε μία ψυχωφελή ατμόσφαιρα, όπου μπορεί να είναι παρόν το Πνεύμα.

*Διδαχή και Διαθήκες 25:12*

**Η μουσική που ακούω, προσκαλεί το Πνεύμα;**



# Σωματική και συναισθηματική υγεία

*Όλοι οι άγιοι που θυμούνται να τηρούν και να εφαρμόζουν αυτά τα λόγια... θα έχουν υγεία στον ομφαλό τους και μυελό στα οστά τους. Και θα βρουν σοφία και μεγάλους θησαυρούς γνώσεων. Διδαχή και Διαθήκες 89:18–19*

Το σώμα σας είναι ναός, ένα δώρο από τον Θεό. Θα ευλογηθείτε καθώς φροντίζετε το σώμα σας. Επιλέγεται να υπακούτε στον Λόγο Σοφίας (βλέπε Δ&Δ 89). Όταν είσθε υπάκουοι σε αυτόν τον νόμο, παραμένετε ελεύθεροι από βλαβερούς εθισμούς και έχετε έλεγχο επί της ζωής σας. Κερδίζετε τις ευλογίες ενός υγιούς σώματος, ενός νου σε εγρήγορση και την καθοδήγηση του Αγίου Πνεύματος. Θα προετοιμασθείτε να υπηρετήσετε τον Κύριο. Ποτέ μην αφήσετε τον Σατανά ή άλλους να σας εξαπατήσουν με το να σκεφθείτε ότι η παραβίαση του Λόγου Σοφίας θα σας κάνει πιο ευτυχισμένους, πιο δημοφιλείς ή πιο ελκυστικούς.

Για να φροντίζετε το σώμα σας, να τρώτε θρεπτικές τροφές, να ασκείστε τακτικά και να κοιμάστε αρκετά. Εφαρμόστε την ισορροπία και τη μετριοπάθεια σε όλες τις εκφάνσεις της σωματικής σας υγείας. Επίσης, αποφεύγετε ακρότητες στη διατροφή, οι οποίες θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε διατροφικές διαταραχές. Μη βλάπτετε εσκεμμένως το σώμα σας. Αποφεύγετε επικίνδυνες δραστηριότητες που θέτουν το σώμα σας σε κίνδυνο σοβαρών τραυματισμών.

Μην πίνετε καφέ και τσάι. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε προϊόντα καπνού ή οιοδήποτε είδος αλκοόλ· είναι εθιστικά και επιβλαβή για το σώμα και το πνεύμα σας. Το να είσθε υπό την επήρεια του αλκοόλ αποδυναμώνει την κρίση σας και την αυτοκυριαρχία σας. Το να πίνετε μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αλκοολισμό, ο οποίος καταστρέφει άτομα και οικογένειες.

Αποφεύγετε οιαδήποτε ποτά, ναρκωτικά, χημικά ή επικίνδυνες πρακτικές που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενός έντονου ή άλλου τεχνητού αποτελέσματος, το οποίο μπορεί να βλάψει το σώμα ή τον νου σας. Ορισμένα από αυτά περιλαμβάνουν τη μαριχουάνα, τα σκληρά ναρκωτικά, συνταγογραφημένα ή μη φάρμακα των οποίων γίνεται κατάχρηση, και χημικά για οικιακή χρήση. Η χρήση αυτών των ουσιών μπορεί να οδηγήσει στον εθισμό και μπορεί να καταστρέψει τον νου σας και το σώμα σας.

Οι εθισμοί βλάπτουν την σωματική, διανοητική, συναισθηματική και πνευματική ευημερία σας. Καταστρέφουν σχέσεις με την οικογένεια και τους φίλους και μειώνουν τα συναισθήματά σας προσωπικής αξίας. Περιορίζουν την ικανότητά σας να κάνετε επιλογές αφ' εαυτού σας. Αν αγωνίζεστε με οποιοδήποτε





είδος εθισμού, επιζητήστε βοήθεια από τους γονείς σας και τον επίσκοπό σας τώρα.

Η συναισθηματική σας υγεία είναι επίσης σημαντική και μπορεί να επηρεάσει την πνευματική και σωματική ευημερία σας. Η απογοήτευση και η περιστασιακή λύπη αποτελούν μέρος αυτής της θνητής ζωής. Εντούτοις, αν έχετε παρατεταμένα συναισθήματα λύπης, απελπισίας, ανησυχίας ή καταθλίψεως, μιλήστε με τους γονείς σας και τον επίσκοπό σας και επιζητήστε βοήθεια.

Σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής σας, επιζητήστε υγιείς λύσεις σε προβλήματα. Κάνετε όλα όσα μπορείτε, για να διαφυλάξετε τη σωματική και συναισθηματική σας υγεία, ούτως ώστε να μπορείτε να εκπληρώσετε την ουράνια δυνατότητά σας ως υιού ή θυγατέρας του Θεού.

*Δανιήλ 1:3–20, Άλμα 53:20*

**Τι κάνω κάθε ημέρα, για να φροντίζω το σώμα μου;**



# Μετάνοια

*Από αυτό μπορείτε να ξέρετε αν ένας άνθρωπος μετανοεί για τις αμαρτίες του— ιδέστε, θα τις εξομολογηθεί και θα τις εγκαταλείψει. Διδαχή και Διαθήκες 58:43*



Ο Σωτήρας υπέφερε για τις αμαρτίες μας και έδωσε τη ζωή Του για εμάς. Η μεγάλη αυτή θυσία ονομάζεται εξιλέωση. Μέσω της εξιλέωσης, μπορείτε να λάβετε συγχώρηση και να καθαρισθείτε από τις αμαρτίες σας, όταν μετανοείτε.

Η μετάνοια είναι πολύ περισσότερο από μια απλή αναγνώριση κακών πράξεων. Είναι αλλαγή του νου και της καρδιάς. Περιλαμβάνει το να αποστρέψετε την αμαρτία και να στρέψετε στον Θεό για συγχώρηση. Παρακινείται από την αγάπη για τον Θεό

και την ειλικρινή επιθυμία για υπακοή στις εντολές Του.

Ο Σατανάς θέλει να σκέπτεστε ότι δεν μπορείτε να μετανοήσετε, αλλά αυτό είναι εντελώς αναληθές. Ο Σωτήρας σας έχει υποσχεθεί συγχώρηση, αν ταπεινωθείτε και καταβάλετε την προσπάθεια που απαιτεί η αμαρτία. Αν έχετε αμαρτήσει, όσο συντομότερα μετανοήσετε τόσο συντομότερα αρχίζετε να επιστρέψετε και να βρίσκετε τη γαλήνη και την αγαλλίαση που έρχεται με τη συγχώρηση. Αν καθυστερήσετε τη μετάνοια, ενδεχομένως να χάσετε ευλογίες, ευκαιρίες και πνευματική καθοδήγηση. Ενδεχομένως να εμπλακείτε επίσης περαιτέρω σε αμαρτωλή συμπεριφορά, καθιστώντας πιο δύσκολο να βρείτε τον δρόμο της επιστροφής.

Ορισμένοι άνθρωποι εκουσίως παραβιάζουν τις εντολές του Θεού, σχεδιάζοντας να μετανοήσουν αργότερα, όπως προτού πάνε στον ναό ή προτού υπηρετήσουν μία ιεραποστολή. Μία τέτοια οσκεμμένη αμαρτία χλευάζει την εξιλέωση του Σωτήρος.



Για να μετανοήσετε, χρειάζεται να εξομολογηθείτε τις αμαρτίες σας στον Κύριο. Κατόπιν ζητήστε συγχώρηση από όσους έχετε βλάψει και αποκαταστήστε όσο είναι δυνατόν αυτό που έχει ζημιωθεί από τις πράξεις σας. Καθώς προσπαθείτε να μετανοήσετε, επιζητήστε βοήθεια και συμβουλή από τους γονείς σας. Τις σοβαρές αμαρτίες, όπως σεξουαλικές παραβάσεις ή τη χρήση πορνογραφίας, θα πρέπει να τις εξομολογηθείτε στον επίσκοπό σας. Να είστε εντελώς ειλικρινείς μαζί του. Θα σας βοηθήσει να μετανοήσετε. Αν έχετε κάποια ερώτηση σχετικά με το τι θα πρέπει να συζητηθεί με τον επίσκοπό σας, μιλήστε με τους γονείς σας ή μαζί του.

Όταν κάνετε ό,τι είναι απαραίτητο για να μετανοήσετε και να λάβετε συγχώρηση, θα μάθετε αφ' εαυτού σας τη δύναμη της εξιλεώσεως και την αγάπη που έχει ο Θεός για εσάς. Θα νιώσετε τη γαλήνη του Κυρίου Ιησού Χριστού, η οποία θα σας φέρει μεγάλη δύναμη και θα γίνετε περισσότερο σαν Εκείνον.

*Αλμια 36:6–24, Διδαχή και Διαθήκης 58:42, 88:86*

**Πώς μπορώ να φέρω τη δύναμη της εξιλεώσεως στη ζωή μου;**

# Τήρηση της Ημέρας του Κυρίου

*Να θυμάσαι την ημέρα του σαββάτου,  
για να την αγιάζεις. Εξοδος 20:8*



Ο Κύριος έχει δώσει την Ημέρα Του προς όφελός σας και σας έχει προστάξει να τη διατηρείτε αγία.

Η τήρηση της Ημέρας του Κυρίου περιλαμβάνει την προσέλευση σε όλες τις συγκεντρώσεις της Εκκλησίας. Πηγαίνετε στη συγκέντρωση μεταλήψεως προετοιμασμένοι να λατρεύσετε τον Κύριο και να μεταλάβετε αξίως. Κατά τη διάρκεια της συγκέντρωσης μεταλήψεως, να είστε ευλαβείς και πρόθυμοι να μαθαίνετε. Αποφεύγετε δραστηριότητες που θα αποσπούσαν εσάς ή άλλους κατά

τη διάρκεια αυτής της ιερής συγκέντρωσης. Να είστε στην ώρα σας για τις συγκεντρώσεις σας. Καθώς κάνετε αυτά τα πράγματα, προσκαλείτε το Πνεύμα του Κυρίου να είναι μαζί σας.

Προετοιμασθείτε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, ώστε να μπορείτε να κρατήσετε την Κυριακή για τις πολλές ανυψωτικές δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για την Ημέρα του Κυρίου. Τέτοιες δραστηριότητες περιλαμβάνουν το να περνάτε ήσυχες ώρες με την οικογένειά σας, να μελετάτε το Ευαγγέλιο, να εκπληρώνετε τις κλήσεις και τις ευθύνες σας στην Εκκλησία, να υπηρετείτε άλλους, να γράφετε γράμματα, να γράφετε στο ημερολόγιό σας και να κάνετε έργο οικογενειακής ιστορίας. Η συμπεριφορά και η ένδυσή σας την Ημέρα του Κυρίου θα πρέπει να δείχνει σεβασμό για τον Κύριο και την αγία Του ημέρα.



Η Κυριακή δεν είναι ημέρα για ψώνια, ψυχαγωγία ή αθλητικές εκδηλώσεις. Μην επιζητείτε διασκέδαση ούτε να κάνετε αγορές εκείνη την ημέρα. Γνωστοποιήστε στους άλλους ποια είναι τα πρότυπά σας, ώστε να μπορούν να σας στηρίξουν. Όταν ψάχνετε δουλειά, αναφέρετε στον πιθανό εργοδότη σας την επιθυμία σας να παρευρίσκεστε στις κυριακάτικες συγκεντρώσεις σας και να τηρείτε αγία την Ημέρα του Κυρίου. Όποτε είναι δυνατόν, επιλέξτε μία δουλειά που δεν απαιτεί από εσάς να εργάζεστε την Κυριακή.

Η τήρηση της Ημέρας του Κυρίου θα σας φέρει πιο κοντά στον Κύριο και την οικογένειά σας. Θα σας δώσει μία αιώνια προοπτική και πνευματική δύναμη.

*Ησαΐας 58:13–14, Διδαχή και Διαθήκης 59:9–13*

**Τι μπορώ να κάνω περισσότερο, για να τηρώ την Ημέρα του Κυρίου αγία;**

# Υπηρέτηση

*Όταν είστε στην υπηρεσία των συνανθρώπων σας είστε απλώς στην υπηρεσία του Θεού σας. Μωσία 2:17*



Η υπηρετηση προς τους άλλους είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό ενός μαθητή του Ιησού Χριστού. Ο μαθητής είναι πρόθυμος να φέρει τα φορτία άλλων ανθρώπων και να παρηγορεί όσους χρειάζονται παρηγοριά. Συχνά ο Επουράνιος Πατέρας θα καλύψει τις ανάγκες άλλων μέσω υμών.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να υπηρετούμε άλλους. Κάποια από την πιο σημαντική υπηρετηση που μπορείτε να προσφέρετε θα είναι μέσα στο ίδιο σας το σπίτι. Μπορείτε, επίσης, να υπηρετήσετε στις αναθέσεις

σας στην Εκκλησία, στο σχολείο και την κοινότητα. Μπορείτε να υπηρετήσετε κάνοντας έργο ναού και οικογενειακής ιστορίας. Μπορείτε να υπηρετήσετε διαδίδοντας το Ευαγγέλιο στους άλλους τώρα και ως πλήρους απασχολήσεως ιεραπόστολοι στο μέλλον. Συχνά, η πιο σημαντική υπηρετηση εκφράζεται μέσω απλών, καθημερινών πράξεων καλοσύνης. Επιζητείτε την καθοδήγηση του Αγίου Πνεύματος κάθε ημέρα, για να μάθετε ποιον να υπηρετήσετε και πώς να βοηθήσετε στην κάλυψη των αναγκών του. Ακολουθείτε το παράδειγμα του Σωτήρος καθώς υπηρετείτε τους άλλους.

Καθώς αφιερώνετε τη ζωή σας στην υπηρετηση των άλλων, θα πλησιάσετε τον Επουράνιο Πατέρα. Η καρδιά σας θα γεμίσει με αγάπη. Θα μάθετε ότι η υπηρετηση και η θυσία αποτελούν τρόπους για να υπερνικήσετε την ιδιοτέλεια. Θα απολαμβάνετε την



ευτυχία που προέρχεται μόνον από την προσφορά υπηρετήσης στον Θεό και τους άλλους. Οι ικανότητές σας θα αυξηθούν και θα γίνετε όργανο στα χέρια του Θεού, για να ευλογήσει τη ζωή των τέκνων Του.

*Κατά Λουκάν 10:25–37, Μωσία 18:8–9*

**Τι ευκαιρίες έχω, για να υπηρετήσω τους άλλους;**





# Σεξουαλική αγνότητα

*Να χρησιμοποιούνται οι ιερές δυνάμεις της τεκνοποιίας μόνο μεταξύ ενός άνδρα και μίας γυναίκας, που έχουν τελέσει νόμιμο γάμο ως σύζυγοι. «Η οικογένεια: Μία επίσημη διακήρυξη προς όλο τον κόσμο»*

Η σωματική οικειότητα ανάμεσα στους συζύγους είναι όμορφη και ιερά. Έχει καθορισθεί από τον Θεό για τη δημιουργία τέκνων και για την έκφραση αγάπης μεταξύ συζύγων (άνδρα και γυναίκας). Ο Θεός έχει προστάξει να διαφυλάσσεται η σεξουαλική οικειότητα για τον γάμο.

Όταν είσθε σεξουαλικά αγνοί, προετοιμάζετε να συνάψετε και να τηρήσετε ιερές διαθήκες στον ναό. Προετοιμάζετε να οικοδομήσετε έναν δυνατό γάμο και να φέρετε παιδιά στον κόσμο ως μέρος μίας αιώνιας και στοργικής οικογένειας. Προστατεύετε από την πνευματική και συναισθηματική βλάβη που προέρχεται από το να υπάρχει σεξουαλική οικειότητα εκτός γάμου. Προστατεύετε επίσης από βλαβερές ασθένειες. Το να παραμένετε σεξουαλικά αγνοί σάς βοηθά να έχετε αυτοπεποίθηση, να είσθε πραγματικά ευτυχισμένοι και βελτιώνει την ικανότητά σας να λαμβάνετε καλές αποφάσεις τώρα και στο μέλλον.

Το πρότυπο του Κυρίου αναφορικός προς τη σεξουαλική αγνότητα είναι ξεκάθαρο και αμετάβλητο. Μην έχετε οιεσδήποτε σεξουαλικές σχέσεις πριν από τον γάμο και να είσθε εντελώς πιστοί/ές στον/στην σύζυγό σας μετά τον γάμο. Μην επιτρέψετε στα μέσα μαζικής επικοινωνίας, στους συνομηλικούς σας ή σε άλλους να σας πείσουν ότι η σεξουαλική οικειότητα πριν από τον γάμο είναι αποδεκτή. Δεν είναι. Στην όψη του Θεού, οι σεξουαλικές αμαρτίες είναι άκρως σοβαρές. Βεβηλώνουν την ιερά δύναμη που μας έχει δώσει ο Θεός να δημιουργούμε ζωή. Ο προφήτης Άλμα δίδαξε ότι οι σεξουαλικές αμαρτίες είναι πιο σοβαρές από οποιοδήποτε άλλες αμαρτίες εκτός από τον φόνο και την απάρνηση του Αγίου Πνεύματος (βλέπε Άλμα 39:5).

Ποτέ μην κάνετε οτιδήποτε το οποίο θα μπορούσε να οδηγήσει σε σεξουαλική παράβαση. Να φέρεστε στους άλλους με σεβασμό, όχι ως αντικείμενα που χρησιμοποιούνται προς ικανοποίηση λάγνων και ιδιοτελών επιθυμιών. Πριν από τον γάμο, μην συμμετάσχετε σε παθιασμένα φιλήματα, μην ξαπλώνετε επάνω από ένα άλλο άτομο ούτε να αγγίζετε τα απόκρυφα, ιερά μέρη του σώματος του άλλου ατόμου, με ή χωρίς ρούχα. Μην κάνετε τίποτε άλλο που αφυπνίζει σεξουαλικά συναισθήματα. Μην αφυπνίζετε αυτά τα συναισθήματα στο σώμα σας. Δώστε προσοχή στις προτροπές του Πνεύματος, ώστε να μπορείτε να είστε καθαροί και ενάρετοι. Το Πνεύμα του Κυρίου θα αποσυρθεί από αυτόν ο οποίος είναι σε σεξουαλική παράβαση.

Αποφεύγετε καταστάσεις που προσκαλούν αυξημένο πειρασμό, όπως δραστηριότητες αργά τη νύχτα ή για μια νύχτα μακριά από το σπίτι ή δραστηριότητες όπου υπάρχει έλλειψη επίβλεψης από ενήλικο. Μην συμμετάσχετε σε συζητήσεις ή σε μέσα που αφυπνίζουν σεξουαλικά συναισθήματα. Μην συμμετάσχετε σε καμία μορφή πορνογραφίας. Το Πνεύμα μπορεί να σας βοηθήσει να γνωρίζετε πότε είστε σε κίνδυνο και να σας δώσει τη δύναμη να απομακρυνθείτε από την κατάσταση. Έχετε πίστη και να είστε υπάκουοι στις χρηστές συμβουλές των γονέων και των ηγετών σας.

Η ομοφυλοφιλική συμπεριφορά αποτελεί σοβαρή αμαρτία. Αν βρεθείτε να αγωνίζεστε με έλξη προς το ίδιο φύλο ή σας πείθουν να συμμετάσχετε σε απρεπή συμπεριφορά, επιζητήστε συμβουλές από τους γονείς και τον επίσκοπό σας. Θα σας βοηθήσουν.

Τα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης δεν είναι ένοχα αμαρτίας και δεν χρειάζεται να μετανοήσουν. Αν υπήρξατε θύμα κακοποίησης, να ξέρετε ότι είστε αθώοι και ότι ο Θεός σας αγαπά. Μιλήστε στους γονείς σας ή σε κάποιον άλλον έμπιστο ενήλικο και επιζητήστε αμέσως τη συμβουλή του επισκόπου σας. Μπορούν να σας υποστηρίξουν πνευματικώς και να σας παρασταθούν να λάβετε την προστασία και βοήθεια που χρειάζεστε. Η διαδικασία της ιάσεως μπορεί να πάρει καιρό. Εμπιστευτείτε τον Σωτήρα. Θα σας θεραπεύσει και θα σας δώσει γαλήνη.

Αν μπείτε σε πειρασμό να διαπράξετε οποιοδήποτε είδος σεξουαλικής παραβάσεως, επιζητήστε βοήθεια από τους γονείς και τον επίσκοπό σας. Προσευχηθείτε στον Πατέρα σας στους Ουρανούς,



ο οποίος θα σας βοηθήσει να αντισταθείτε στον πειρασμό και να υπερνικήσετε απρεπείς σκέψεις και συναισθήματα. Αν έχετε διαπράξει σεξουαλική παράβαση, μιλήστε στον επίσκοπό σας τώρα και αρχίστε τη διαδικασία της μετάνοιας, ώστε να μπορέσετε να βρείτε γαλήνη και να έχετε την πλήρη συντροφιά του Πνεύματος.

Κάνετε μία προσωπική δέσμευση να είσθε σεξουαλικά αγνοί. Με τα λόγια και τις πράξεις σας, παροτρύνετε τους άλλους να κάνουν το ίδιο.

*Γένεση 39:1–12, Διδαχή και Διαθήκες 38:42*

**Καταλαβαίνω γιατί η σεξουαλική αγνότητα είναι ουσιώδης στο να είμαι πραγματικά ευτυχισμένος;**

# Δεκάτη και προσφορές

*Φέρτε όλα τα δέκατα στην αποθήκη... και, τώρα, δοκιμάστε με σε τούτο, λέει ο Κύριος των δυνάμεων, αν δεν σας ανοίξω τους καταρράκτες του ουρανού, και εκχέω την ευλογία σε σας. Μαλαχίας 3:10*


Η επιλογή σας να ζήσετε τον νόμο των δεκάτων θα είναι μεγάλη ευλογία σε όλη σας τη ζωή. Η δεκάτη είναι το ένα δέκατο του εισοδήματός σας. Για να εισέλθετε στον ναό, πρέπει να πληρώνετε δέκατα εις το ακέραιον.

Η πληρωμή δεκάτων είναι ιερό προνόμιο. Όταν πληρώνετε δέκατα, δείχνετε ευγνωμοσύνη για όλα που σας έχει δώσει ο Θεός και επιστρέφετε σε Εκείνον ένα τμήμα αυτών που έχετε λάβει. Τα δέκατα χρησιμοποιούνται για την οικοδόμηση ναών και οικημάτων συγκεντρώσεων, για τη μετάφραση και έκδοση των γραφών, κάθουν ιεραποστολικό έργο και έργο οικογενειακής ιστορίας και με άλλους τρόπους οικοδομούν το βασίλειο του Θεού επάνω στη γη.

Η στάση σας είναι σημαντική στην πληρωμή των δεκάτων. Να τα πληρώνετε, επειδή αγαπάτε τον Κύριο και έχετε πίστη σε Εκείνον. Να τα πληρώνετε προθύμως με ευγνώμονα καρδιά. Να τα πληρώνετε πρώτα, ακόμη και αν νομίζετε ότι δεν έχετε αρκετά χρήματα, για να καλύψετε τις άλλες σας ανάγκες. Αν το κάνετε, θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε μεγαλύτερη πίστη, να υπερνικήσετε τον εγωισμό και να είσθε πιο δεκτικοί στο Πνεύμα.

Κάθε χρόνο, να προγραμματίζετε χρόνο για τον διακανονισμό δεκάτων με τον επίσκοπό σας. Αυτή είναι μία συγκέντρωση στην οποία επανεξετάζετε τις συνεισφορές σας και δηλώνετε αν έχετε πληρώσει δέκατα εις το ακέραιον.

Υπακούτε στον νόμο της νηστείας νηστεύοντας κάθε μήνα, αν το επιτρέπει η υγεία σας. Η Κυριακή νηστείας είναι συνήθως η πρώτη Κυριακή του μηνός. Η σωστή τήρηση της ημέρας της νηστείας



περιλαμβάνει να μην τρώμε ούτε να πίνουμε για δύο διαδοχικά γεύματα και να δίνουμε μία γενναιοδωρη προσφορά νηστείας, για να βοηθήσουμε στη φροντίδα αυτών που είναι σε ανάγκη. Νηστεύετε με έναν σκοπό. Αρχίστε και τελειώστε τη νηστεία σας με προσευχή, εκφράζοντας ευγνωμοσύνη και ζητώντας βοήθεια σε ειδικές ανάγκες που μπορεί να έχετε εσείς ή άλλοι. Η νηστεία θα ενδυναμώσει την αυτοπειθαρχία σας, θα σας ενισχύσει ενάντια στους πειρασμούς και θα φέρει τις ευλογίες του Κυρίου στη ζωή σας.

Καθώς υπακούτε στον νόμο των δεκάτων και τον νόμο της νηστείας, ο Κύριος θα σας ευλογήσει πνευματικώς και όσον αφορά στα εγκόσμια.

*Ιακώβ 2:17-19, Διδαχή και Διαθήκες 119:3-4*

**Αναγνωρίζω ότι όλα όσα έχω προέρχονται από τον Κύριο;**

# Εργασία και αυτοδυναμία

*Να μην αφήνεις τον καιρό σου να πάει χαμένος, ούτε να θάβεις το χάρισμά σου. Διδαχή και Διαθήκες 60:13*

Η εργασία είναι άξια τιμής. Η ανάπτυξη της ικανότητας να εργάζεστε θα σας βοηθήσει να συνεισφέρετε στον κόσμο στον οποίον ζείτε. Θα σας δώσει μία αυξημένη αίσθηση προσωπικής αξίας. Θα ευλογήσει εσάς και την οικογένειά σας, τόσο τώρα όσο και στο μέλλον.

Το να μάθει κάποιος να εργάζεται αρχίζει στο σπίτι. Βοηθήστε την οικογένειά σας με προθυμία συμμετέχοντας στις απαραίτητες δουλειές για τη συντήρηση ενός σπιτικού. Μάθετε νωρίς να μεταχειρίζεστε τα χρήματά σας με σύνεση και να ζείτε εντός των ορίων του εισοδήματός σας. Ακολουθείτε τις διδασκαλίες των προφητών πληρώνοντας τα δέκατά σας, αποφεύγοντας το χρέος και αποταμιεύοντας για το μέλλον.

Θέστε υψηλούς στόχους για τον εαυτό σας και να είστε πρόθυμοι να εργασθείτε σκληρά, για να τους επιτύχετε. Αναπτύξτε αυτοπεποίθηση και να είστε αξιόπιστοι. Κάνετε το καλύτερο που μπορείτε στις κλήσεις σας στην Εκκλησία, στα μαθήματά σας, στην εργασία σας και σε άλλες αξιόλογες ενασχολήσεις. Οι νέοι άνδρες θα πρέπει να είναι πρόθυμοι να κάνουν ό,τι χρειάζεται, για να προετοιμαστούν να υπηρετήσουν μία πλήρους απασχολήσεως ιεραποστολή. Ο Επουράνιος Πατέρας σας έχει δώσει χαρίσματα και ταλέντα και γνωρίζει τι είστε ικανοί να επιτύχετε. Επιζητήστε τη βοήθεια και την καθοδήγησή Του καθώς εργάζεστε, για να επιτύχετε τους στόχους σας.

Ο Κύριος μάς έχει προστάξει να μην είμαστε νωθροί. Η νωθρότητα μπορεί να οδηγήσει σε ανάρμοστο συμπεριφορά, κατεστραμμένες σχέσεις και αμαρτία. Ένα είδος νωθρότητας είναι να δαπανάτε υπερβολικό χρόνο σε δραστηριότητες που σας εμποδίζουν από την



παραγωγική εργασία, όπως το να χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο, να παίζετε βιντεοπαιχνίδια και να παρακολουθείτε τηλεόραση.

Μη δαπανάτε τον χρόνο και τα χρήματά σας σε τυχερά παίγνια. Τα τυχερά παίγνια είναι λάθος και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως είδος διασκέδασης. Είναι εθιστικά και μπορούν να οδηγήσουν σε χαμένες ευκαιρίες, κατεστραμμένες ζωές και διαλυμένες οικογένειες. Είναι λάθος να πιστεύετε ότι μπορείτε να κερδίσετε κάτι για το τίποτα.

Μία από τις ευλογίες της εργασίας είναι η ανάπτυξη της αυτοδυναμίας. Όταν είστε αυτοδύναμοι, χρησιμοποιείτε τις ευλογίες και τις ικανότητες που σας έχει δώσει ο Θεός, προκειμένου να φροντίζετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας και να βρίσκετε λύσεις στα δικά σας προβλήματα. Η αυτοδυναμία δεν σημαίνει ότι πρέπει να είστε εις θέσιν να κάνετε τα πάντα μόνοι σας. Για να είστε πραγματικά αυτοδύναμοι, πρέπει να μάθετε να εργάζεστε με άλλους και να στρέψετε στον Κύριο για τη βοήθεια και τη δύναμή Του.

Να θυμάστε ότι ο Θεός έχει για εσάς να κάνετε ένα μέγα έργο. Θα σας ευλογήσει στις προσπάθειές σας να πραγματοποιήσετε αυτό το έργο.

*Νεφί Β' 5:17, Διδαχή και Διαθήκες 58:26–27*

**Είμαι αξιόπιστος και πρόθυμος να κάνω αυτά που λέω ότι θα κάνω;**

# Προχωρήστε με πίστη

*Με μικρά και απλά πράγματα πραγματοποιούνται σπουδαία πράγματα. Αλμα 37:6*



Τα πρότυπα τα οποία παρουσιάζονται σε αυτό το φυλλάδιο αποτελούν έναν οδηγό, για να σας βοηθά να κάνετε σωστές επιλογές. Επανεξετάζετε τα πρότυπα συχνά και αναρωτηθείτε: «Ζω με τον τρόπο που θέλει ο Κύριος να ζω;» και «Πώς έχω ευλογηθεί ζώντας αυτά τα πρότυπα;»

Για να βοηθηθείτε να γίνετε αυτό που θέλει ο Κύριος να γίνετε, να γονατίζετε κάθε πρωί και βράδυ προσευχόμενοι στον Πατέρα σας στους Ουρανούς. Να εκφράζετε σε Εκείνον την ευγνωμοσύνη σας και τις επιθυμίες της καρδιάς σας. Είναι η πηγή πάσης σοφίας. Θα ακούσει τις προσευχές σας και θα απαντήσει σε αυτές.

Μελετάτε τις γραφές κάθε ημέρα και εφαρμόστε αυτά που διαβάζετε στη ζωή σας. Οι γραφές αποτελούν δυνατή πηγή προσωπικής αποκάλυψης και καθοδήγησης και συνεχή δύναμη για τη μαρτυρία σας.

Προσπαθείτε κάθε ημέρα να είσθε υπάκουοι. Ακολουθείτε τα πρότυπα σε αυτό το βιβλιαράκι και παροτρύνετε τους άλλους να τα ζουν επίσης. Να θυμάστε τις διαθήκες που έχετε συνάψει και ότι έχετε την ευκαιρία να ανανεώνετε κάθε εβδομάδα, όταν μεταλαμβάνετε. Προσπαθείτε να τηρείτε αυτές τις διαθήκες. Αν κάνετε ένα λάθος, μην τα παρατήσετε με τον εαυτό σας. Ο Επουράνιος Πατέρας σας σάς αγαπά και θέλει να επιζητείτε τη βοήθειά Του και να εξακολουθείτε να προσπαθείτε.

Όποτε είναι δυνατόν, να παρευρίσκεστε στον ναό και να νιώθετε τη χαρά και τη γαλήνη που προέρχονται από την υπηρεσία στον



οίκο του Κυρίου. Προετοιμασθείτε για τις διαθήκες του ναού που θα συνάψετε στο μέλλον.

Νέοι άνδρες της Ααρωνικής Ιεροσύνης, δεσμευθείτε να υπηρετήσετε μία πλήρους απασχολήσεως ιεραποστολή. Αυτό είναι καθήκον της ιεροσύνης. Διατηρηθείτε καθαροί και άξιοι και εργασθείτε επιμελώς, προκειμένου να προετοιμασθείτε να αντιπροσωπεύετε τον Κύριο ως ιεραπόστολοι.

Υπό κάθε συνθήκη, να ακολουθείτε τις διδασκαλίες των προφητών, των άλλων μελών της εξουσίας της Εκκλησίας και των τοπικών ηγετών σας. Θα σας οδηγήσουν σε μονοπάτια ευτυχίας.

Να είσθε ταπεινοί και πρόθυμοι να ενωτίζεστε το Άγιο Πνεύμα και να ανταποκρίνεστε στις προτροπές Του. Θέστε τη σοφία του Κυρίου υπεράνω της δικής σας σοφίας.

Καθώς κάνετε αυτά τα πράγματα, ο Κύριος θα επιτύχει περισσότερα από την ζωή σας απ' ό,τι εσείς μπορείτε μόνοι σας. Θα αυξήσει τις ευκαιρίες σας, θα διευρύνει την κατανόησή σας και θα σας ενδυναμώσει. Θα σας δώσει τη βοήθεια που χρειάζεστε, για να ανταποκριθείτε στις δοκιμασίες και τις δυσκολίες σας. Θα αποκτήσετε δυνατώτερη μαρτυρία και θα βρείτε αληθινή χαρά καθώς γνωρίζετε τον Πατέρα σας στους Ουρανούς και τον Υιό Του, Ιησού Χριστό, και αισθάνεστε την αγάπη Του για εσάς.

*Νεφί Β' 31:16–21*

# ΟΙ ΕΝΤΟΛΕΣ

## Οι δύο μεγάλες εντολές

1. Θα αγαπάς τον Κύριο τον Θεό σου από όλη την καρδιά σου, και από όλη την ψυχή σου, και από όλη τη διάνοιά σου. Αυτή είναι πρώτη και μεγάλη εντολή.
2. Δεύτερη, όμως, όμοια μ' αυτή είναι: Θα αγαπάς τον πλησίον σου όπως τον εαυτό σου. Σ' αυτές τις δύο εντολές κρέμονται ολόκληρος ο νόμος και οι προφήτες.

*Κατά Ματθαίον 22:37-40*

## Οι δέκα εντολές

1. Μη έχεις άλλους θεούς εκτός από μένα.
2. Μη κάνεις για τον εαυτό σου είδωλο...
3. Μη πάρεις το όνομα του Κυρίου του Θεού σου μάταια...
4. Να θυμάσαι την ημέρα του σαββάτου, για να την αγιάζεις...
5. Τίμα τον πατέρα σου και τη μητέρα σου...
6. Μη φονεύσεις.
7. Μη μοιχεύσεις.
8. Μη κλέψεις.
9. Μη ψευδομαρτυρήσεις ενάντια στον πλησίον σου μια ψεύτικη μαρτυρία.
10. Μη επιθυμήσεις το σπίτι του πλησίον σου.

*Εξοδος 20:3-4, 7-8, 12-17*



Αληθινά λέω σε όλους σας:  
Σηκωθείτε και λάμψτε, ώστε  
το φως σας να αποτελεί  
σημαία για τα έθνη.

*Διδαχή και Διαθήκες 115:5*

Η ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΤΟΥ  
ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ  
ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΤΩΝ  
ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΗΜΕΡΩΝ

