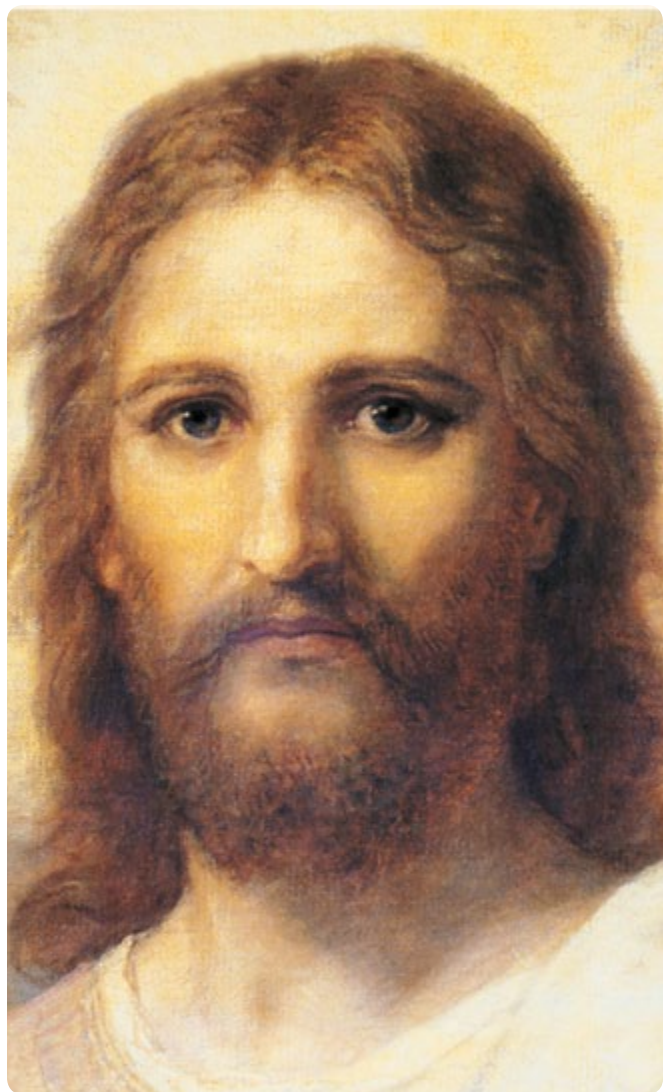


Dla  
wzmocnienia  
młodozieży







# Przesłanie dla młodzieży od Rady Prezydenta Kościoła

---

**NASI DRODZY MŁODZI MĘŻCZYŹNI I MŁODE KOBIETY,** pokładamy w Was wielkie zaufanie. Jesteście ukochanymi synami i córkami Boga i On pamięta o Was. Przyszliście na ziemię w czasach wielkich możliwości, a także wielkich wyzwań. Normy opisane w tej broszurze pomogą Wam podejmować ważne decyzje teraz i w przyszłości. Obiecujemy, że jeśli będziecie dochowywać zawartych przez Was przymierzy i przestrzegać tych norm, będziecie błogosławieni towarzystwem Ducha Świętego, Wasza wiara i świadectwo wzmocnią się, a Wy będziecie cieszyć się rosnącym szczęściem.

We wszystkim, co robicie, pamiętajcie o świątyni. Otrzymacie tam najwspanialsze ze wszystkich błogosławieństw Pana, łącznie z małżeństwem na to życie i na całą wieczność. Dzięki przestrzeganiu norm omówionych w tej broszurze możecie być godni uczęszczania do świątyni, w której teraz dokonujecie świętych obrzędów dla Waszych przodków, a w przyszłości będziecie mogli zawrzeć konieczne dla Was przymierza.

---

Nasz Ojciec w Niebie obdarzył Was wielkim zaufaniem. Ma dla Was pracę do wykonania. Starajcie się o Jego przewodnictwo poprzez modlitwę. Naradzajcie się ze swoimi rodzicami i przywódcami. Decyzje, które podejmiecie dzisiaj, w dużym stopniu wyznaczą drogę, po której potoczy się Wasze doczesne życie i cała wieczność.

Świadczymy, że Bóg żyje. Żarliwie się modlimy, abyście przez całe Wasze życie pozostali nieugięci i odważni oraz abyście pokładali ufność w Zbawicielu i Jego obietnicach. Kiedy będziecie tak czynić, na dobre przyczynicie się do budowy królestwa Bożego i przygotujecie świat na Drugie Przyjście Zbawiciela.

**Rada Prezydenta Kościoła**

Drzwi Świątyni Salt Lake



Wydane przez  
Kościół Jezusa Chrystusa Świątych w Dniach Ostatnich  
Salt Lake City, Utah

© 2001, 2011 by Intellectual Reserve, Inc.  
Wszelkie prawa zastrzeżone  
Printed in Germany

Zatwierdzenie wersji angielskiej: 9/11  
Zatwierdzenie do tłumaczenia: 9/11  
Tłumaczenie z: *For the Strength of Youth*  
Polish  
09403 166

# Spis treści

Możliwość wyboru i odpowiedzialność . . . . .	2
Randki . . . . .	4
Sposób ubierania się i wygląd . . . . .	6
Wykształcenie . . . . .	9
Rozrywka i media . . . . .	11
Rodzina . . . . .	14
Przyjaciele . . . . .	16
Wdzięczność . . . . .	18
Uczciwość i prawość . . . . .	19
Język . . . . .	20
Muzyka i taniec . . . . .	22
Zdrowie fizyczne i emocjonalne. . . . .	25
Pokuta . . . . .	28
Przestrzeganie dnia Sabatu. . . . .	30
Służba . . . . .	32
Czystość seksualna. . . . .	35
Dziesięcina i inne ofiary. . . . .	38
Praca i samowystarczalność . . . . .	40
Idź naprzód z wiarą . . . . .	42
Aneks. . . . .	44

# Możliwość wyboru i odpowiedzialność

*Wolno im wybrać wolność i życie wieczne dzięki wielkiemu wstawiennictwu za wszystkich ludzi; mogą też wybrać niewolę i śmierć. 2 Nefi 2:27*

Twój Ojciec Niebieski dał ci wolną wolę, zdolność wybierania między dobrem a złem i działania we własnym imieniu. Obok daru życia, prawo do decydowania o sobie jest jednym z najwspanialszych darów, jakie Bóg ci dał. Kiedy jesteś tu, na ziemi, podlegasz próbom, które mają sprawdzić, czy kochasz Boga, jeśli dobrowolnie przestrzegasz Jego przykazań. Gdy będziesz korzystać ze swojej wolnej woli w prawy sposób, Duch Święty może cię prowadzić.

Jesteś odpowiedzialny za dokonywane wybory. Bóg zna cię, troszczy się o ciebie i pomoże ci podejmować dobre decyzje, nawet jeśli twoja rodzina i przyjaciele korzystają z wolnej woli w niewłaściwy sposób. Miej moralną odwagę, aby stale przestrzegać woli Bożej, nawet jeśli miałbyś być sam. Kiedy to robisz, dajesz innym przykład do naśladowania.

Chociaż posiadasz wolność wyboru, nie możesz wybrać konsekwencji swoich uczynków. Bez względu na to, czy są dobre, czy złe, konsekwencje są naturalnym wynikiem podejmowanych przez ciebie decyzji. Niektóre grzeszne zachowania mogą nieść ze sobą krótkotrwałą, doczesną przyjemność, lecz taki wybór hamuje twój rozwój i wiedzie do cierpienia i przygnębienia. Prawe wybory prowadzą do trwałego szczęścia i życia wiecznego.





Pamiętaj, prawdziwa wolność wynika ze świadomego posłuszeństwa; utrata wolności bierze się z nieposłuszeństwa.

Jesteś też odpowiedzialny za rozwijanie zdolności i talentów, jakie dał ci Ojciec Niebieski. Jesteś przed Nim odpowiedzialny za to, co robisz ze swoimi talentami i w jaki sposób wykorzystujesz czas. Z własnej nieprzymuszonej woli rób wiele dobrych rzeczy.

*Ew. Mateusza 25:14–29; Moroni 7:15–19; Nauki i Przymierza 58:27–28*

**Czy moje decyzje prowadzą mnie ku wiecznemu szczęściu?**

# Randki

*Cnota kocha cnotę; światło Ignie do światła. Nauki i Przymierza 88:40*



Randka to zaplanowane spotkanie, które pozwala młodemu mężczyźnie i młodej kobiecie na lepsze poznanie się. W kulturach, w których akceptuje się randki, mogą one pomóc ci przyswajać i rozwijać umiejętności towarzyskie, pogłębiać przyjaźnie, dobrze się bawić i w końcu znaleźć towarzysza lub towarzyszkę na wieczność.

Nie powinieneś umawiać się na randki, dopóki nie ukończysz przynajmniej 16 lat. Jeśli dopiero zaczynacie się umawiać,

idźcie na randkę z inną parą lub w kilka par. Unikaj częstego chodzenia na randki z tą samą osobą. Zbyt wczesne nawiązywanie poważnych związków może ograniczyć liczbę poznawanych osób i może prowadzić do niemoralności. Poproś rodziców, aby poznali osoby, z którymi się umawiasz.

Umawiaj się na randki tylko z osobami o wysokich standardach moralnych i z tymi, w towarzystwie których możesz być wierny swoim zasadom. Pamiętaj, że młody mężczyzna i młoda kobieta umawiający się na randkę są odpowiedzialni za wzajemną ochronę swej czci i cnoty.

Planujcie takie zajęcia, które są bezpieczne, pozytywne i niedrogie; takie, które pomogą wam lepiej się poznać. Chodźcie w takie miejsca, gdzie możecie zachować swoje normy moralne i pozostać blisko Ducha.



Zazwyczaj to młodzi mężczyźni proponują randki i planują je. Zawsze bądź uprzejmy i pełen szacunku, kiedy zapraszasz na randkę oraz kiedy przyjmujesz lub odrzucasz zaproszenie. Gdy jesteście na randce, bądźcie uważnymi słuchaczami i wyrażajcie własne uczucia.

Kiedy wchodzisz w dorosłość, nadaj randkom i małżeństwu wysoki priorytet. Szukaj towarzysza, który jest godny wejścia do świątyni, aby być zapieczętowanym do ciebie na to życie i na całą wieczność. Ślub w świątyni i tworzenie wiecznej rodziny jest podstawą Bożego planu szczęścia.

*1 List do Koryntian 11:11; Nauki i Przymierza 46:33*

**Co mogę zrobić, aby mój wpływ na osoby, z którymi chodzę na randki, był prawy?**

# Sposób ubierania się i wygląd

*Czy nie wiecie, że świątynią Bożą jesteście i że Duch Boży mieszka w was? [...] Świątynia Boża jest święta, a wy nią jesteście. I List do Koryntian 3:16–17*



Twoje ciało jest święte. Szanuj je i w żaden sposób go nie kalaj. Swoim ubiorem i wyglądem możesz okazać, że wiesz, jak cenne jest twoje ciało. Możesz okazać, że jesteś uczniem Jezusa Chrystusa i że Go kochasz

Prorocy Boga ciągle radzą Jego dzieciom, aby ubierały się skromnie. Kiedy jesteś zadbany i ubrany skromnie, zapraszasz Ducha, by ci towarzyszył i w dobry sposób wpływasz na innych. Sposób ubierania się i wygląd mają wpływ na zachowanie twoje i innych.

Nigdy nie obniżaj swoich standardów dotyczących sposobu ubierania się. Nie wykorzystuj specjalnych okazji jako wymówki do tego, by wyglądać nieskromnie. Kiedy ubierasz się nieskromnie, wysyłasz światu komunikat, który jest sprzeczny z twoją tożsamością syna lub córki Boga. Wysyłasz też komunikat, że wykorzystujesz swoje ciało, aby przyciągnąć uwagę innych i zyskać ich aprobatę.

Nieskromne ubranie to takie, które jest obcisłe, przezroczyste lub zbyt dużo odsłaniające w jakikolwiek sposób. Młode kobiety



powinny unikać zbyt krótkich spodenek i krótkich spódnic, bluzek, które nie zakrywają brzucha oraz ubrania, które nie okrywa ramion lub jest zbyt wycięte z przodu czy z tyłu. Młodzi mężczyźni również powinni zachować skromność w swoim wyglądzie. Młodzi mężczyźni i młode kobiety powinni być schludni i czysti oraz unikać skrajności czy niestosownej niedbałości w ubiorze, fryzurze i zachowaniu. Powinni wybierać odpowiednio skromny strój podczas zajęć sportowych. Mody panujące na świecie zmieniają się, lecz normy Pana są niezmiennie.

Nie szpecć ciała tatuażem czy kolczykowaniem. Młode kobiety, jeśli pragniecie przekłuć uszy, noście tylko jedną parę kolczyków.

Okazuj szacunek Panu i sobie, ubierając się stosownie na spotkania i zajęcia kościelne. Jest to szczególnie ważne, kiedy bierzesz udział w spotkaniu sakramentalnym. Młodzi mężczyźni powinni ubierać się godnie, kiedy udzielają obrzędu sakramentu.

Jeśli nie jesteś pewien, jak powinien wyglądać właściwy ubiór, studiuj słowa proroków, módl się o przewodnictwo i poproś

rodziców lub przywódców o pomoc. Twój sposób ubierania się i wygląd pomogą ci przygotować się na tę chwilę, kiedy pójdziesz do świątyni, by zawrzeć z Bogiem święte przymierza. Zadaj sobie pytanie: „Czy dobrze bym się czuł w obecności Pana, wyglądając tak, jak wyglądam?”

*I Ks. Mojżeszowa 1:27; Alma 1:27*

**W jaki sposób moje świadectwo o ewangelii wpływa na wybór ubioru?**

# Wykształcenie

*Jakąkolwiek zasadę inteligencji osiągniemy w tym życiu, powstanie ona z nami podczas zmartwychwstania. Nauki i Przymierza 130:18*



Wykształcenie jest ważną częścią planu Ojca Niebieskiego. Ten plan ma pomóc ci stać się bardziej do Niego podobnym. On chce, abyś kształcił swój umysł i rozwijał umiejętności i talenty, swoją zdolność dobrego wypełniania obowiązków oraz doceniania życia. Zdobyte przez siebie wykształcenie będzie cenne podczas życia doczesnego oraz w życiu przyszłym.

Wykształcenie przygotuje cię do większej służby w świecie i w Kościele. Pomoże ci lepiej zatroszczyć się o siebie, swoją rodzinę i osoby będące w potrzebie. Pomoże ci również być mądrym doradcą i towarzyszem dla twojego przyszłego małżonka oraz zorientowanym i skutecznym nauczycielem twoich przyszłych dzieci.

Wykształcenie to inwestycja, która przynosi wielką satysfakcję i otwiera drzwi możliwości, które w innym przypadku byłyby zamknięte. Zaplanuj teraz, że zdobędziesz wykształcenie. Bądź gotów do sumiennej pracy i wyrzeczeń, jeśli będzie to konieczne. Dziel się swoimi edukacyjnymi planami z rodziną, przyjaciółmi i przywódcami, by mogli cię wspierać i motywować.

Zachowuj chęć uczenia się przez całe życie. Niech ciągła nauka i rozwijanie zainteresowań będą dla ciebie powodem do radości. Postanów, że aktywnie wykorzystasz dostępne możliwości uczenia się.

## Wykształcenie

Twoja edukacja powinna obejmować rozwój duchowy. Studiuj pisma święte i słowa proroków w dniach ostatnich. Bierz udział w zajęciach seminarium i instytutu. Przez całe życie ucz się o planie Ojca Niebieskiego. Ten duchowy rozwój pomoże ci znaleźć odpowiedzi na wyzwania, z jakimi spotkasz się w życiu, i zaprosi Ducha Świętego, by ci towarzyszył.

*Alma 37:35; Nauki i Przymierza 88: 77–80*

**W jaki sposób wykształcenie może przynieść korzyści mnie i mojej przyszłej rodzinie?**





# Rozrywka i media

*Wszystko, co jest cnotą, zaletą, uznane za dobre czy godne pochwały, staje się naszym celem. Zasady Wiary 1:13*

Żyjesz w czasach wspaniałych możliwości technicznych, które dają ci łatwy dostęp do różnego rodzaju mediów, włączając w to Internet, urządzenia przenośne, gry wideo, telewizję, filmy, muzykę, książki i czasopisma. Informacja i rozrywka, zapewniane przez media, mogą zwiększyć twoją zdolność uczenia się, komunikowania i zmieniania świata na lepsze. Jednakże niektóre informacje i niektóre formy rozrywki mogą odwodzić cię od prawego życia. Bądź rozsądny, kiedy wybierasz media, ponieważ to, co czytasz, czego słuchasz lub na co patrzysz, ma na ciebie wpływ. Wybieraj tylko to, co podnosi cię na duchu.

Szatan wykorzystuje media, aby zwieść cię, ukazując to, co niewłaściwe i złe, jako normalne, zabawne lub ekscytujące. Próbuje zmylić, nakłaniając do myślenia, że łamanie przykazań Boga jest dopuszczalne i nie ma negatywnego wpływu ani na ciebie, ani na innych. Nie bierz udziału, nie oglądaj ani nie angażuj się w nic, co jest wulgarne, niemoralne, agresywne czy ma charakter pornograficzny. Nie bierz udziału w niczym, co przedstawia niemoralność lub przemoc jako coś dopuszczalnego. Miej odwagę wyjść z kina, zmienić muzykę lub wyłączyć komputer, telewizor albo jakiegokolwiek urządzenie przenośne, jeśli to, co oglądasz lub słuchasz, oddała Ducha.

Pornografia w każdej formie jest czymś szczególnie niebezpiecznym i uzależniającym. To, co zaczyna się od przypadkowego kontaktu czy oglądania z ciekawości, może stać się niszczytel-skim nawykiem. Korzystanie z pornografii jest poważnym grzechem i może prowadzić do innych grzechów natury seksualnej. Unikaj pornografii za wszelką cenę. Jest to trucizna, która osłabia

twoją samokontrolę, niszczy poczucie własnej wartości i zmienia sposób postrzegania innych. Powoduje, że traci się przewodnictwo Ducha i może zniszczyć możliwość nawiązania normalnych relacji z innymi, szczególnie z twoim przyszłym mężem lub żoną. Ogranicza zdolność odczuwania prawdziwej miłości. Jeśli zetkniesz się z pornografią, natychmiast odwróć się od niej.

Jeśli zaangażowałeś się w pornografię, natychmiast ją porzuć. Poszukaj pomocy, której potrzebujesz. Twój rodzic i biskup mogą ci pomóc podjąć kroki konieczne do odpokutowania i pozbycia się tego niszczącego nawyku.

Uważaj, aby wybierane przez siebie media nie stłumiły twojej wrażliwości na Ducha ani nie ograniczały osobistych relacji z innymi. Długotrwałe spędzanie czasu na korzystaniu z Internetu czy urządzeń przenośnych, graniu na komputerze czy oglądaniu telewizji lub innych mediów może zaszkodzić cennym relacjom z innymi ludźmi. Uważaj, aby korzystanie z mediów społecznościowych nie zastąpiło czasu spędzanego z rodziną i przyjaciółmi.

Strzeż swojego bezpieczeństwa i bezpieczeństwa innych, uważając na to, jakie osobiste informacje i zdjęcia udostępniasz za pośrednictwem urządzeń technicznych. Nie przekazuj przez Internet czy SMS-y niczego, co byłoby niewłaściwe do przekazania osobiście. Przestrzegaj prawa dotyczącego dzielenia się muzyką, filmami i innymi materiałami objętymi prawami autorskimi.

Jeśli nie jesteś pewien, czy to, co oglądasz lub słuchasz, jest właściwe, porozmawiaj ze swoimi rodzicami i innymi pełnoletnimi przywódcami. Duch Święty wzmocni cię w dokonywaniu właściwych wyborów.

*Moroni 10:30; Nauki i Przymierza 121:45*

**W jaki sposób mój wybór mediów wpływa na moje myśli i uczynki?**



# Rodzina

*Rodzina jest wyświęcona od Boga. Matżeństwo pomiędzy mężczyzną i kobietą stanowi podstawę Jego wiecznego planu. [...] Szczęście w życiu rodzinnym może być najpewniej osiągnięte, kiedy opiera się na naukach Pana Jezusa Chrystusa. „Rodzina: Proklamacja dla świata”*

Bycie częścią rodziny to wielkie błogosławieństwo. Rodzina może zapewnić ci towarzystwo i szczęście, w atmosferze miłości nauczyć cię właściwych zasad i pomóc ci przygotować się do życia wiecznego.

Tworzenie silnych związków rodzinnych wymaga wysiłku. Twoja rodzina będzie błogosławiona, kiedy zrobisz to, co należy do ciebie, by ją wzmocnić. Bądź radosny, pomocny i troskliwy wobec członków rodziny. Wiele domowych problemów wynika z tego, że członkowie rodziny zachowują się nieuprzejmie, mówią sobie niemiłe rzeczy lub myślą tylko o sobie. Zamiast drażnić, kłócić się i spierać, staraj się być rozjemcą. Każdego dnia okazuj miłość członkom rodziny. Dziel się z nimi swoim świadectwem zarówno słowem, jak i poprzez uczynki. Twój prawy przykład może wzmocnić rodzinę.

Szanuj swoich rodziców, okazując im miłość i respekt. Bądź im posłuszny, kiedy wskazują ci sposoby prawego życia. Chętnie pomagaj w domu. Bierz udział w budujących zajęciach rodzinnych i celebrowaniu rodzinnych tradycji. Dołączaj do rodziny podczas modlitwy rodzinnej, rodzinnego studiowania pism świętych i domowego wieczoru rodzinnego. Przestrzeganie tych

przykazań wzmacnia i jednoczy rodziny. Jeśli twoja rodzina nie robi tych rzeczy, sam módl się i studiuj pisma święte. Twój przykład może zachęcić członków twojej rodziny, aby dołączyć do ciebie.

Wzmacniaj związki ze swoimi braćmi i siostrami. Oni mogą się stać twoimi najbliższymi przyjaciółmi. Wspieraj ich w ich zainteresowaniach i pomagaj im, gdy zmagają się z trudnościami.

Bóg pragnie, aby wszystkie Jego dzieci przyszły na świat w wiecznych rodzinach, w których matka i ojciec kochają się i troszczą się o siebie i swoje dzieci. Jeśli nie jesteś członkiem takiej rodziny, bądź wytrwały i nadal wiedz prawe życie. Szukaj wzorców godnych naśladowania. Przygotowuj się już teraz do pełnienia roli męża lub żony oraz rodzica. Postanów, że weźmiesz ślub w świątyni i założysz własną wieczną rodzinę.

*List do Efezjan 6:1–3; Mosjasz 4:14–15*

**W jakim stopniu jestem wrażliwy na potrzeby i pragnienia członków mojej rodziny?**



# Przyjaciele

*Cokolwiek uczyniliście jednemu z tych najmniejszych moich braci, mnie uczyniliście. Ew. Mateusza 25:40*



Każdy potrzebuje dobrych i wiernych przyjaciół. Będą dla ciebie wielkim wsparciem i błogosławieństwem. Będą wpływać na to, co myślisz i jak się zachowujesz, a nawet w pewnym stopniu ukształtują to, kim się staniesz. Pomogą ci stać się lepszą osobą i sprawią, że będzie ci łatwiej żyć według ewangelii Jezusa Chrystusa. Wybieraj przyjaciół, którzy dzielą wyznawane przez ciebie wartości, abyście mogli wzmacniać i wspierać się nawzajem, żyjąc zgodnie z tymi wysokimi normami.

Aby mieć dobrych przyjaciół, sam bądź dobrym przyjacielem. Okazuj innym ludziom szczerą zainteresowanie, uśmiechaj się i daj im odczuć, że ci na nich zależy. Każdego traktuj uprzejmie i z szacunkiem, powstrzymuj się od osądzania i krytykowania otaczających cię osób. Nie uczestnicz w żadnej formie znęcania się nad innymi. Szczególnie staraj się zaprzyjaźniać z tymi, którzy są nieśmiały i samotni, którzy mają szczególne potrzeby lub czują się odrzućeni.

Kiedy starasz się zaprzyjaźniać z innymi, nie idź na kompromis z wyznawanymi przez siebie normami. Jeśli twoi przyjaciele nakłaniają cię do zrobienia czegoś złego, bądź tym, który stanie w obronie dobra, nawet jeśli będziesz stać w pojedynkę. Możesz chcieć znaleźć innych przyjaciół, którzy wesprą cię



w przestrzeganiu przykazań. Szukaj przewodnictwa Ducha Świętego, kiedy podejmujesz takie decyzje.

Kiedy będziesz starał się żyć według ewangelii, zachęcisz swoich przyjaciół do tego samego. Bądź przykładem przestrzegania przykazań, brania udziału w zajęciach kościelnych, przygotowywania się do służenia Panu przez całe swe życie i bycia zawsze godnym, by wejść do świątyni.

Zapraszaj przyjaciół innych wyznań na spotkania i zajęcia kościelne. Pomóż im poczuć się mile widzianymi i włączonymi do kręgu znajomych. Wielu ludzi przystąpiło do Kościoła dzięki przykładowi i przyjaźni swych znajomych. Szczególnie postaraj się wyciągać przyjazną dłoń do osób nowo nawróconych i mniej aktywnych.

*1 List do Tymoteusza 4:12; Alma 17:1–2*

**Jakim przyjacielem jestem?**

# Wdzięczność

*A kto przyjmuje wszystko z wdzięcznością, będzie uczyniony chwalebny. Nauki i Przymierza 78:19*



Pan chce, abyś wszystko, co mówisz i czynisz, robił z wdzięcznością. Żyj w duchu wdzięczności, a będziesz odczuwał większe szczęście i satysfakcję. Wdzięczność zwróci twoje serce ku Panu i pomoże ci rozpoznać Jego wpływ i błogosławieństwa w twoim życiu. Nawet w najtrudniejszych chwilach życia możesz znaleźć wiele rzeczy, za które jesteś wdzięczny. To pobłogosławi cię i wzmocni.

W modlitwie otwieraj serce przed twoim Ojcem w Niebie, dziękując za otrzymane błogosławieństwa. Mów o konkretnych rzeczach, kiedy dziękujesz za Jego dobroć, za swoją rodzinę, przyjaciół, przywódców i nauczycieli, za ewangelię i za Jego Syna, Jezusa Chrystusa.

Poprzez sposób życia również wyrażasz Panu wdzięczność. Przestrzegając Jego przykazań i służąc innym, okazujesz, że kochasz Go i jesteś Mu wdzięczny. Wyrażaj wdzięczność innym ludziom za to, że błogosławią twoje życie na wiele sposobów.

*Ew. Łukasza 17:12–19; Alma 34:38*

**W jaki sposób mogę wyrażać szczerą wdzięczność za otrzymane błogosławieństwa?**



# Uczciwość i prawość

*Nie kradnij. Nie składaj fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu*

*SWEMU. II Ks. Mojżeszowa 20:15–16*

Cały czas bądź uczciwy wobec siebie, wobec innych i wobec Boga. Bycie uczciwym oznacza postanowienie, że nie będziesz kłamał, kradł, zdradzał ani oszukiwał w żaden sposób. Kiedy jesteś uczciwy, budujesz siłę charakteru, która pozwoli ci potem wspaniale służyć Bogu i innym. Będziesz błogosławiony spokojem umysłu i szacunkiem do samego siebie. Pan będzie ci ufał, a ty będziesz godny wejścia do Jego świętej świątyni.

Nieuczciwość szkodzi zarówno tobie, jak i innym. Jeśli kłamiesz, oszukujesz, kradniesz w sklepie czy gdziekolwiek indziej, narażasz na szwank swojego ducha i relacje z innymi. Uczciwość zwiększy twoje szanse i podatność na to, by być prowadzonym przez Ducha Świętego w przyszłości. Bądź uczciwy w szkole, nie oszukuj w żaden sposób. Bądź uczciwy w pracy, przepracowując pełną liczbę godzin, za którą otrzymujesz zapłatę. Nie usprawiedliwiał się, mówiąc, że nieuczciwość jest akceptowalna, nawet jeśli inni uważają, że nie ma ona znaczenia.

Z uczciwością blisko związana jest prawość. Prawość oznacza myślenie i czynienie tego, co prawe, przez cały czas, bez względu na konsekwencje. Kiedy jesteś prawy, jesteś gotów żyć zgodnie z wyznawanymi normami i wierzeniami, nawet wtedy, gdy nikt na ciebie nie patrzy. Zdecyduj, że będziesz żyć w taki sposób, że twoje myśli i zachowanie zawsze będą w harmonii z ewangelią.

*Alma 27:27; 53:20*

**Czy jestem zawsze uczciwy, gdy rozmawiam z innymi i gdy coś robię?**

# Język

*Niech żadne nieprzyzwoite słowo  
nie wychodzi z ust waszych,  
ale tylko dobre. List do Efezjan 4:29*



To, w jaki sposób komunikujesz się z innymi, powinno odzwierciedlać to, że jesteś synem lub córką Boga. Czysty i inteligentny język jest dowodem na to, że masz jasny i zdrowy umysł. Język, który uwzniośla, dodaje innym otuchy i obdarza komplementami innych, zaprasza Ducha, aby był z tobą. Nasze słowa, podobnie jak nasze uczynki, powinny być wypełnione wiarą, nadzieją i miłością bliźniego.

Wybieraj przyjaciół, którzy posługują się właściwym słownictwem. Poprzez przykład pomagaj innym doskonalić ich język. Gdy osoby w twoim otoczeniu wyrażają się niewłaściwie, bądź gotów grzecznie odejść lub zmienić temat.

Mów w pełen życzliwości i pozytywny sposób na temat innych ludzi. Postanów, że nie będziesz znieważał lub upokarzał innych, nawet w żartach. Unikaj wszelkiego rodzaju plotek i gniewu. Kiedy odczuwasz pokusę, by powiedzieć coś cierpkiego lub przykrego, nic nie mów.

Zawsze używaj imion Boga i Jezusa Chrystusa z należąca czią i szacunkiem. Niewłaściwe używanie imion Bożych jest grzechem. Kiedy się modlisz, zwracaj się do swojego Ojca w Niebie językiem pełnym czci i szacunku. Zbawiciel użył języka pełnego szacunku w Modlitwie Pańskiej (zob. Ew. Mateusza 6:9–12).



Nie używaj bluźnierczego, wulgarnego czy ordynarnego języka albo gestów i nie opowiadaj żartów czy historii o niemoralnych zachowaniach. Obraża to Boga i innych.

Pamiętaj, że te normy dotyczące używania odpowiedniego języka odnoszą się do wszelkich form komunikacji, łącznie z pisaniem SMS-ów czy komunikowaniem się za pośrednictwem Internetu.

Jeśli masz zwyczaj używania języka, który nie trzyma się tych norm — jeśli przeklinasz, kpisz, plotkujesz lub odzywasz się ze złością — możesz to zmienić. Módl się o pomoc. Poproś rodzinę i przyjaciół, aby cię wspierali w pragnieniu używania właściwego języka.

*II Ks. Mojżeszowa 20: 7; List Jakuba 3:2–13; Mosjasz 4:30*

**Co mówią o mnie słowa, których używam?**

# Muzyka i taniec

*Chwal Pana śpiewem, muzyką,  
tańcem. Nauki i Przymierza 136:28*



Muzyka może wzbogacić twoje życie. Może podbudować i zainspirować cię oraz pomóc ci zbliżyć się do Ojca Niebieskiego. Muzyka ma głęboki wpływ na twój umysł, twojego ducha i zachowanie.

Uważnie wybieraj muzykę, której słuchasz. Zwracaj uwagę na to, jak się czujesz, kiedy jej słuchasz. Czasem muzyka może nieść ze sobą złe i destrukcyjne przesłanie. Nie słuchaj muzyki, która przez słowa, rytm czy intensywność zachęca do niemoralnego zachowania lub gloryfikuje przemoc. Nie słuchaj muzyki, która zawiera wulgarne lub obraźliwe słownictwo albo zachęca do złego zachowania. Taka muzyka może przytępić twoją wrażliwość duchową.

Ucz się hymnów i śpiewaj je. Hymny mogą podnieść twego ducha, zmotywować cię do prawych uczynków i pomóc ci oprzeć się pokusom przeciwnika.

Podczas słuchania muzyki weź pod uwagę obecność otaczających cię osób. Słuchaj muzyki o rozsądnym poziomie głośności i zdejmuj słuchawki, kiedy inni mówią do ciebie lub chcą, byś brał udział we wspólnych zajęciach. Pamiętaj, że Duch przemawia cichym, spokojnym głosem. Jeśli cały czas słuchasz muzyki, być może nie masz chwili na przemyślenia i na odczuwanie duchowego przewodnictwa.



Taniec może dać wiele radości i zapewnić możliwość poznania nowych ludzi. Jednakże może być też niewłaściwie wykorzystywany. Podczas tańca unikaj pełnego kontaktu cielesnego ze swoim partnerem. Nie wykonujcie figur czy ruchów, które przywodzą na myśl zachowania seksualne, kojarzą się z agresją lub są w inny sposób niewłaściwe.

Bierz udział tylko w takich imprezach, podczas których ubiory, oświetlenie, słowa, muzyka i inne rozrywki przyczyniają się do tworzenia dobrej atmosfery, gdzie może przebywać Duch.

*Nauki i Przymierza 25:12*

**Czy słuchana przeze mnie muzyka sprzyja obecności Ducha?**



# Zdrowie fizyczne i emocjonalne

*A wszyscy święci, co pomną, by zachowywać i czynić te powiedzenia [...], otrzymają zdrowie w żywocie i szpik w kościach swoich; I znajdą mądrość i wielkie skarby wiedzy. Nauki i Przymierza 89:18–19*

Twoje ciało jest świątynią, darem od Boga. Kiedy będziesz troszczył się o swoje ciało, będziesz błogosławiony. Postanów, że będziesz żył w zgodzie ze Słowem Mądrości (zob. NiP 89). Kiedy jesteś posłuszny temu prawu, pozostajesz wolny od szkodliwych nałogów i masz kontrolę nad swoim życiem. Twoim błogosławieństwem jest zdrowe ciało i sprawny umysł oraz przewodnictwo Ducha Świętego. Będziesz przygotowany do służby Panu. Nigdy nie pozwól, aby Szatan czy inni ludzie zwiedli cię i nakłonili do myślenia, że złamanie Słowa Mądrości uczyni cię szczęśliwszym, bardziej lubianym czy atrakcyjniejszym.

Aby troszczyć się o swoje ciało, spożywaj wartościowe jedzenie, regularnie ćwicz i dobrze się wysypiaj. Zachowuj równowagę i umiarkowanie we wszystkich aspektach swojego zdrowia fizycznego. Unikaj również skrajnych diet, które mogą prowadzić do zaburzeń w odżywianiu. Nie wyrządzaj celowo krzywdy swojemu ciału. Unikaj niebezpiecznych zajęć, które wystawiają twoje ciało na ryzyko poważnego urazu.

Nie pij kawy ani herbaty. Nigdy nie używaj produktów tytoniowych ani alkoholu pod żadną postacią; są one uzależniające i szkodliwe dla twojego ciała i ducha. Działanie alkoholu osłabia twój osąd i samokontrolę. Picie może prowadzić do alkoholizmu, który wyniszcza ludzi i niszczy rodziny.

Unikaj napojów, środków, substancji chemicznych i niebezpiecznych zachowań, które mają sprawić, byś był „na haju” lub wywołać inny nienaturalny stan, który może zaszkodzić twemu ciału bądź umysłowi. Do takich substancji zaliczają się: marihuana, narkotyki, używane w nadmiernych ilościach lekarstwa przepisywane przez lekarzy i te dostępne bez recepty, chemiczne środki czystości stosowane w domu. Używanie tych substancji może prowadzić do uzależnienia i zniszczyć twój umysł i ciało.

Uzależnienia szkodzą twojemu dobru fizycznemu, psychicznemu, emocjonalnemu i duchowemu. Niszczą związki z rodziną i przyjaciółmi oraz osłabiają poczucie własnej wartości. Uzależnienia ograniczają zdolność podejmowania własnych decyzji. Jeśli zmagasz się z jakimkolwiek uzależnieniem, natychmiast poszukaj pomocy u rodziców i biskupa.





Twoje zdrowie emocjonalne jest równie ważne i może wpływać na twoje duchowe i fizyczne samopoczucie. Uczucie rozczarowania i sporadyczny smutek to część życia doczesnego. Jednakże jeśli uczucie smutku, rozpacz, niepokoju czy depresji trwa od dłuższego czasu, porozmawiaj z rodzicami oraz biskupem i poszukaj pomocy.

We wszystkich aspektach życia szukaj zdrowych rozwiązań swoich problemów. Rób wszystko, co w twojej mocy, aby chronić zdrowie fizyczne i emocjonalne, tak abyś mógł wypełnić swój potencjał syna lub córki Boga.

*Ks. Daniela 1:3–20; Alma 53:20*

**Co robię każdego dnia, aby zatroszczyć się o moje ciało?**



# Pokuta

*Przez to możecie wiedzieć, czy człowiek odpokutował za swe grzechy — oto wyzna je i wyrzeknie się ich. Nauki i Przymierza 58:43*



Zbawiciel cierpiał za nasze grzechy i oddał za nas Swe życie. Ta wielka ofiara zwana jest Zadośćuczynieniem. Kiedy odpokutujesz, dzięki Zadośćuczynieniu możesz otrzymać przebaczenie i być oczyszczony z grzechów.

Pokuta jest czymś więcej niż zwyczajnym przyznaniem się do niewłaściwych uczynków. Jest to przemiana umysłu i serca.

Oznacza ona odwrócenie się od grzechu i zwrócenie się do Boga z prośbą o wybaczenie. Powoduje ją miłość do Boga i szczere pragnienie przestrzegania Jego przykazań.

Szatan chce, abyś myślał, że nie możesz odpokutować, ale nie jest to prawdą w żadnym stopniu. Zbawiciel obiecał ci wybaczenie, jeśli ukorzysz się i podejmiesz wysiłki wymagane na drodze pokuty. Jeśli zgrzeszyłeś, to im szybciej odpokutujesz, tym szybciej rozpoczniesz drogę powrotną i odnajdziesz pokój i radość, które przychodzą wraz z wybaczeniem. Jeśli odkładasz pokutę na później, możesz utracić błogosławieństwa, możliwości i duchowe przewodnictwo. Możesz też uwikłać się w dalsze grzeszne zachowanie, utrudniając sobie odnalezienie drogi powrotnej.

Niektórzy ludzie rozmyślnie łamią przykazania Boże, planując odpokutowanie na później, np. przed pójściem do świątyni czy udaniem się na misję. Taki świadomy grzech jest drwiną z Zadośćuczynienia Zbawiciela.



Aby odpokutować, musisz wyznać swe grzechy Panu. Następnie postaraj się o wybaczenie ze strony tych, wobec których zawiñeś, i naprawienie szkód na tyle, na ile jest to możliwe. Kiedy starasz się odpokutować, szukaj pomocy i rady u swoich rodziców. Poważne grzechy, takie jak grzech seksualny czy korzystanie z pornografii, muszą być wyznane biskupowi. Bądź z nim całkowicie szczery. On pomoże ci odpokutować. Jeśli masz pytania w kwestii tego, co powinno być omawiane z biskupem, porozmawiaj z rodzicami lub bezpośrednio z nim.

Kiedy uczynisz wszystko, co jest konieczne, aby odpokutować i uzyskać wybaczenie, sam poznasz moc Zadośćuczynienia i miłości, jaką ma dla ciebie Bóg. Odczujesz pokój Pana Jezusa Chrystusa, który przyniesie ci wielką siłę, a ty staniesz się bardziej do Niego podobny.

*Alma 36:6–24; Nauki i Przymierza 58:42; 88:86*

**W jaki sposób mogę korzystać z mocy Zadośćuczynienia w moim życiu?**

# Przestrzeganie dnia Sabatu

*Pamiętaj o dniu sabatu, aby go  
święcić. (II Ks. Mojżeszowa 20:8)*



Pan dał Sabat dla twojego pożytku i nakazał, abyś go święcił.

Szanowanie dnia Sabatu obejmuje udział we wszystkich swoich spotkaniach kościelnych. Idź na spotkanie sakramentalne przygotowany do oddawania czci Panu i do godnego przyjęcia sakramentu. Podczas spotkania sakramentalnego bądź pełen czci i bądź gotów do uczenia się. Unikaj tego, co rozprasza uwagę twoją lub innych podczas tego świętego spotkania. Bądź

punktualny, kiedy idziesz na spotkania. Wówczas zapraszasz Ducha Pana, aby był z tobą.

Przygotuj się w ciągu tygodnia, aby zarezerwować niedzielę na wiele podbudowujących zajęć, które są odpowiednie w dniu Sabatu. Takie zajęcia obejmują: spokojne spędzanie czasu ze swoją rodziną, studiowanie ewangelii, wypełnianie swoich powołań i obowiązków kościelnych, służenie innym, pisanie listów, pisanie dziennika oraz zajmowanie się historią rodziny. Twoje zachowanie i ubiór w dniu Sabatu powinny okazywać szacunek Panu i Jego świętemu dniu.

Niedziela nie jest dniem na zakupy, rekreację czy wydarzenia sportowe. Nie szukaj rozrywek ani nie rób zakupów w tym dniu. Niech inni wiedzą, jakie wyznajesz zasady, aby mogli cię



wspierać. Kiedy szukasz pracy, powiedz potencjalnemu pracodawcy o tym, że chciałbyś chodzić w niedzielę do kościoła i święcić dzień Sabatu. Jeśli jest to możliwe, wybierz taką pracę, która nie wymaga zaangażowania w niedzielę.

Przestrzeganie dnia Sabatu zbliży cię do Pana i zbliży cię z twoją rodziną. Da ci wieczną perspektywę i siłę duchową.

*Ks. Izajasza 58:13–14; Nauki i Przymierza 59:9–13*

**Co jeszcze mogę zrobić, aby pełniej święcić dzień Sabatu?**

# Służba

*Gdy służycie bliźnim, służycie swemu Bogu. Mojasz 2:17*



Służenie innym jest ważną cechą ucznia Jezusa Chrystusa. Uczeń jest gotów nosić brzemiona innych ludzi i pocieszać tych, którzy potrzebują pocieszenia. Ojciec Niebieski często będzie zaspokajał potrzeby innych poprzez ciebie.

Jest wiele możliwości służenia innym. Niektóre z najważniejszych aktów służby, jakie możesz ofiarować, będą miały miejsce w twoim domu. Możesz też służyć poprzez swoje kościelne powołania, a także w

szkole i lokalnej społeczności. Możesz służyć, wykonując pracę świątynną i badania nad historią rodziny. Możesz służyć, dzieląc się ewangelią z innymi teraz i jako pełnoetatowy misjonarz w przyszłości. Często najbardziej znamiennej służby udziela się poprzez proste codzienne akty dobroci. Każdego dnia proś Ducha Świętego o wskazówkę, komu i w jaki sposób pomóc. Kiedy służysz innym, naśladuj przykład Zbawiciela.

Kiedy poświęcisz się służbie innym, zbliżysz się do Ojca Niebieskiego. Twoje serce będzie przepelnione miłością. Przekonasz



się, że służba i poświęcenie to sposób na przewyciężenie egoizmu. Odczujesz szczęście, które wypływa jedynie ze służby Bogu i innym ludziom. Wzrosną twoje zdolności, a ty staniesz narzędziem w rękach Boga i przez ciebie Jego dzieci będą błogosławione.

*Ew. Łukasza 10:25–37; Mojasz 18:8–9*

**Jakie mam możliwości służenia innym?**





# Czystość seksualna

*Święta moc prokreacji [ma być]  
wykorzystywana tylko pomiędzy mężczyzną  
i kobietą, prawnie zaślubionymi jako  
mąż i żona. „Rodzina: Proklamacja dla świata”*

Fizyczna intymność pomiędzy mężem a żoną jest piękna i święta. Jest ustanowiona przez Boga dla prokreacji i by mąż i żona mogli okazywać sobie miłość. Bóg nakazał, by intymne więzi seksualne łączyły tylko małżeństwa.

Kiedy zachowujesz czystość seksualną, przygotowujesz się do zawarcia i dochowania świętych przymierzy świątynnych. Przygotowujesz się, aby zbudować trwałą związek małżeński i sprowadzić na ten świat dzieci, które narodzą się w wiecznej, kochającej rodzinie. Chronisz się przed duchowym i emocjonalnym uszczerbkiem, który jest skutkiem pozamałżeńskich związków seksualnych. Chronisz się też przed szkodliwymi chorobami. Czystość seksualna przyczynia się do poczucia pewności siebie i odczuwania pełni szczęścia. Dzięki niej uczysz się podejmować dobre decyzje teraz i w przyszłości.

Pańskie normy dotyczące czystości seksualnej są jasne i niezmiennie. Nie angażuj się w żadne związki seksualne przed ślubem, a potem bądź całkowicie wierny swojemu współmałżonkowi. Nie pozwól, aby media, twoi rówieśnicy lub inne osoby przekonały cię, że związki seksualne przed ślubem są do przyjęcia. Tak nie jest. W oczach Boga grzechy seksualne są niezwykle poważne. Kalają świętą moc tworzenia życia, jaką dał nam Bóg. Prorok Alma nauczał, że grzechy seksualne są poważniejsze niż wszystkie inne z wyjątkiem morderstwa i przeciwstawienia się Duchowi Świętemu (zob. Alma 39:5).

Nigdy nie rób tego, co może prowadzić do grzechu seksualnego. Traktuj innych z szacunkiem, nie traktuj ich jak obiekty do zaspokajania pożądliwych i egoistycznych pragnień. Przed ślubem nie pozwalaj sobie na namiętne pocałunki, nie kładź się na drugiej osobie, nie dotykaj jej intymnych, świętych części ciała, czy to w ubraniu, czy też bez. Nie rób niczego, co podnieca seksualnie. Nie rozbudź takich emocji we własnym ciele. Zwracaj uwagę na podszepty Ducha, abyś mógł być czysty i cnotliwy. Duch Pana odstępuje od tych, którzy popełniają grzechy seksualne.

Unikaj pokus, które mogą wiązać się z wieczornymi lub całonocnymi zajęciami poza domem oraz z brakiem dorosłego opiekuna. Nie bierz udziału w rozmowach ani nie korzystaj z mediów, które pobudzają skojarzenia seksualne. Nie korzystaj z pornografii w żadnej formie. Kiedy znajdziesz się w ryzykownej sytuacji, Duch może ci pomóc i dać ci siłę, byś się oddalił. Uwierz prawym radom swoich rodziców i przywódców i bądź im posłuszny.

Zachowania homoseksualne i lesbijskie są poważnym grzechem. Jeśli zmagasz się z pociąganiem do osób tej samej płci lub jesteś nakłaniany do udziału w niewłaściwych praktykach, zwróć się o radę do swoich rodziców i biskupa. Oni ci pomogą.

Ofiary wykorzystywania seksualnego nie są winne grzechu i nie muszą odpokutować. Jeśli jesteś ofiarą wykorzystywania, wiedz, że jesteś niewinny i że Bóg cię kocha. Natychmiast porozmawiaj z rodzicami lub inną zaufaną osobą dorosłą i zwróć się o pomoc do biskupa. Oni mogą cię wesprzeć duchowo i pomóc ci w uzyskaniu ochrony i pomocy, której potrzebujesz. Proces uzdrowienia może wymagać czasu. Ufaj Zbawicielowi. On cię uzdrowi i przyniesie ci pokój.

Jeśli odczuwasz pokusę popełnienia grzechu seksualnego w jakiegokolwiek formie, poproś o pomoc rodziców i biskupa. Módl się do Ojca w Niebie, który pomoże ci oprzeć się pokusom i przezwyciężyć niewłaściwe myśli i uczucia. Jeśli popełniłeś grzech natury seksualnej, bez zwłoki porozmawiaj ze swoim



biskupem i rozpocznij proces pokuty, abyś mógł odnaleźć pokój i cieszyć się w pełni towarzystwem Ducha.

Złóż sobie obietnicę, że zachowasz czystość seksualną. Słowami i działaniem zachęcaj innych do tego samego.

*I Ks. Mojżeszowa 39: 1–12; Nauki i Przymierza 38:42*

**Czy rozumiem, dlaczego czystość seksualna jest nieodłączną częścią prawdziwego szczęścia?**

# Dziesięcina i inne ofiary


*Przynieście całą dziesięcinę do spichlerza [...] i w ten sposób wystawcie mnie na próbę! — mówi Pan Zastępów — czy wam nie otworzę okien niebieskich i nie wyleję na was błogosławieństwa. Ks. Malachiasza 3:10*

Twoja decyzja, by przestrzegać prawa dziesięciny, będzie dla ciebie wielkim błogosławieństwem przez całe życie. Dziesięcina to dziesiąta część twoich dochodów. Aby móc wejść do świątyni, musisz płacić pełną dziesięcinę.

Płacenie dziesięciny jest świętym przywilejem. Kiedy płacisz dziesięcinę, okazujesz wdzięczność za wszystko, co daje ci Bóg, i zwracasz Jemu część tego, co otrzymałeś. Dziesięcina jest przeznaczana na cele budowy świątyni i domów spotkań, tłumaczenia i publikowania pism świętych, pracy misjonarskiej oraz badań nad historią rodziny, a także na cele budowy królestwa Bożego na ziemi na inne sposoby.

Ważne jest twoje nastawienie do płacenia dziesięciny. Płać ją dlatego, że kochasz Pana i wierzysz w Niego. Płać ją chętnie, z wdzięcznym sercem. Nawet kiedy myślisz, że nie masz wystarczająco dużo pieniędzy na zaspokojenie innych potrzeb, najpierw zapłać dziesięcinę. Takie zachowanie pomoże ci rozwinąć wiarę i przezwyciężyć egoizm; będziesz też bardziej podatny na wpływ Ducha.

Każdego roku zarezerwuj sobie czas na spotkanie z biskupem w sprawie ustalenia statusu dziesięciny. Jest to spotkanie, podczas którego przeglądasz swoje datki i stwierdzasz, czy płaciłeś pełną dziesięcinę.



Jeśli pozwala ci na to zdrowie, przestrzegaj prawa postu, poszcząc każdego miesiąca. Niedziela postna zwykle wypada w pierwszą niedzielę miesiąca. Właściwe przestrzeganie dnia postu oznacza, że nie je się ani nie pije przez dwa następujące po sobie posiłki i przekazuje się hojną ofiarę postną na pomoc ludziom, którzy są w potrzebie. Pość w jakiejś intencji. Post rozpocznij i zakończ modlitwą, wyrażając wdzięczność i prosząc o pomoc w swoich własnych problemach lub problemach innych osób. Post sprawi, że wzmocni się twoja samodyscyplina, staniesz się silniejszy w obliczu pokus i spłyną na ciebie liczne błogosławieństwa od Pana.

Kiedy będziesz posłuszny prawu dziesięciny i postu, odczujesz Pańskie błogosławieństwa zarówno w sprawach materialnych, jak i duchowych.

*Jakub 2:17–19; Nauki i Przymierza 119:3–4*

**Czy zdaję sobie sprawę z tego, że wszystko, co mam, pochodzi od Pana?**

# Praca i samowystarczalność

*Nie będziecie marnować swego czasu, ani zakopywać swego talentu. Nauki i Przymierza 60:13*

Praca jest czymś zaszczytnym. Rozwijanie umiejętności pracy pomoże ci wnieść coś do świata, w którym żyjesz. Przyniesie ci większe poczucie własnej wartości. Pobłogosławi ciebie i twoją rodzinę zarówno teraz, jak i w przyszłości.

Nauka pracy rozpoczyna się w domu. Pomagaj swojej rodzinie, chętnie uczestnicząc w pracach związanych z prowadzeniem domu. Wcześniej naucz się rozporządzać pieniędzmi w mądry sposób i żyj w granicach posiadanych środków. Postępuj zgodnie z naukami proroków, płacąc dziesięcinę, unikając długów i oszczędzając na przyszłość.

Stawiaj przed sobą wysokie cele i bądź gotów ciężko pracować nad ich osiągnięciem. Rozwijaj samodyscyplinę i bądź niezależny. Jak najlepiej wypełniaj swoje powołania kościelne, przykładaj się do prac domowych zadawanych w szkole, bądź dobrym pracownikiem i angażuj się w inne warte uwagi zajęcia. Młodzi mężczyźni powinni chętnie przygotowywać się do służby na pełnoetatowej misji. Ojciec Niebieski dał ci dary i talenty i wie, co jesteś w stanie osiągnąć. Staraj się o Jego pomoc i przewodnictwo, kiedy pracujesz nad osiągnięciem swych celów.

Pan nakazał, abyśmy nie byli leniwi. Lenistwo może prowadzić do niewłaściwego zachowania, do osłabienia związków międzyludzkich i do grzechu. Jedną z form lenistwa jest spędzanie dużej ilości czasu na czymś, co odciąga cię od produktywnej pracy; może to być korzystanie z Internetu, gry komputerowe czy oglądanie telewizji.



Nie trać czasu i pieniędzy na hazard. Hazard jest czymś złym; nie powinien być traktowany jako forma rozrywki. Jest zajęciem uzależniającym i może prowadzić do utraty możliwości, może zrujnować życie i zniszczyć rodzinę. Przekonanie, że możesz dostać coś za nic, jest fałszywe.

Jednym z błogosławieństw pracy jest coraz większa samowystarczalność. Kiedy jesteś samowystarczalny, korzystasz z błogosławieństw i zdolności danych przez Boga, aby zatroszczyć się o siebie i swoją rodzinę oraz rozwiązywać własne problemy. Samowystarczalność nie oznacza, że sam musisz wszystko robić. Aby być samowystarczalnym, musisz nauczyć się pracować z innymi i zwracać się do Pana o pomoc i siłę.

Pamiętaj, że Bóg ma dla ciebie wielką pracę do wykonania. Pobołgostawi cię, kiedy będziesz starał się ją wykonać.

*2 Nefi 5:17; Nauki i Przymierza 58:26–27*

**Czy jestem niezawodny i gotowy zrobić to, co obiecałem?**

# Idź naprzód z wiarą

*Wielkie dzieła powstają w wyniku tego, co niepozorne i proste. Alma 37:6*



Normy przedstawione w tej broszurze są przewodnikiem, który ma pomóc ci w dokonywaniu właściwych wyborów. Często przeglądaj te normy i zadawaj sobie pytania: „Czy żyję w sposób, który podoba się Panu?” i „W jaki sposób jestem błogosławiony, żyjąc według tych zasad?”

Aby łatwiej było ci stać się tym, kim Pan chce, uklęknij każdego ranka i wieczoru do modlitwy do Ojca w Niebie. Wyraź Mu swą wdzięczność i powiedz o pragnieniach swego serca. On jest źródłem wszelkiej mądrości. Wysłucha twoich modlitw i odpowie na nie.

Każdego dnia studiuj pisma święte i stosuj się w życiu do tego, co przeczytałeś. Pisma święte są potężnym źródłem osobistych objawień i wskazówek oraz ciągłego wsparcia dla twojego świadectwa.

Staraj się każdego dnia być posłusznym. Stosuj się do norm zawartych w tej broszurze i zachęcaj innych, aby również żyli według nich. Pamiętaj o zawartych przez siebie przymierzach i o tym, że każdego tygodnia masz możliwość odnowić je, kiedy przyjmujesz sakrament. Staraj się dochowywać tych przymierzy. Jeśli popełnisz błąd, nie poddawaj się. Twój Ojciec Niebieski kocha cię i chce, abyś starał się o Jego pomoc i nie dawał za wygraną.



Kiedy jest to możliwe, bądź w świątyni i poczuj radość i pokój, które płyną ze służby w domu Pana. Przygotuj się do zawarcia przymierzy świątynnych w przyszłości.

Młodzi mężczyźni Kapłaństwa Aarona, zobowiążcie się, że będziecie służyć na pełnoetatowej misji. Jest to obowiązek kapłański. Bądź czysty i godny i pracuj pilnie nad tym, by przygotować się do reprezentowania Pana jako misjonarz.

Bez względu na okoliczności postępuj zgodnie z naukami proroków, innych przedstawicieli władz Kościoła i twoich lokalnych przywódców. Poprowadzą cię ścieżkami szczęścia.

Bądź pokorny i skłonny do słuchania Ducha Świętego oraz reagowania na Jego podszepty. Stawiaj mądrość Pana ponad własną mądrość.

Gdy będziesz tak postępować, Pan zrobi z twoim życiem więcej, niż ty sam możesz. Zwiększy zakres twoich możliwości, poszerzy twoją perspektywę i wzmocni cię. Udzieli ci pomocy potrzebnej do stawiania czoła próbom i wyzwaniom. Zdobędziesz silniejsze świadectwo i znajdziesz prawdziwą radość, kiedy poznasz swojego Ojca w Niebie i Jego Syna, Jezusa Chrystusa, oraz poczujesz Ich miłość.

*2 Nefi 31:16–21*

# Przykazania

## *Dwa największe przykazania*

1. Będziesz miłował Pana, Boga swego, z całego serca swego i z całej duszy swojej, i z całej myśli swojej. To jest największe i pierwsze przykazanie.
2. A drugie podobne temu: Będziesz miłował bliźniego swego jak siebie samego. Na tych dwóch przykazaniach opiera się cały zakon i prorocy.

*Ew. Mateusza 22:37–40*

## *Dziesięcioro Przykazań*

1. Nie będziesz miał innych bogów obok mnie.
2. Nie czyni sobie podobizny rzeźbionej czegokolwiek. [...]
3. Nie nadużywaj imienia Pana, Boga twojego. [...]
4. Pamiętaj o dniu sabatu, aby go święcić. [...]
5. Czcij ojca swego i matkę swoją. [...]
6. Nie zabijaj.
7. Nie cudzołóż.
8. Nie kradnij.
9. Nie mów fałszywego świadectwa przeciw bliźniemu swemu.
10. Nie pożądaj.

*II Ks. Mojżeszowa 20:3–4, 7–8, 12–17*



Zaprawdę, powiadam wam  
wszystkim: Powstańcie i  
jaśniejcie, aby światło wasze  
było na wzór narodom.

*Nauki i Przymierza 115:5*

KOŚCIÓŁ  
JEZUSA CHRYSZTUSA  
ŚWIĘTYCH  
W DNIACH OSTATNICH

