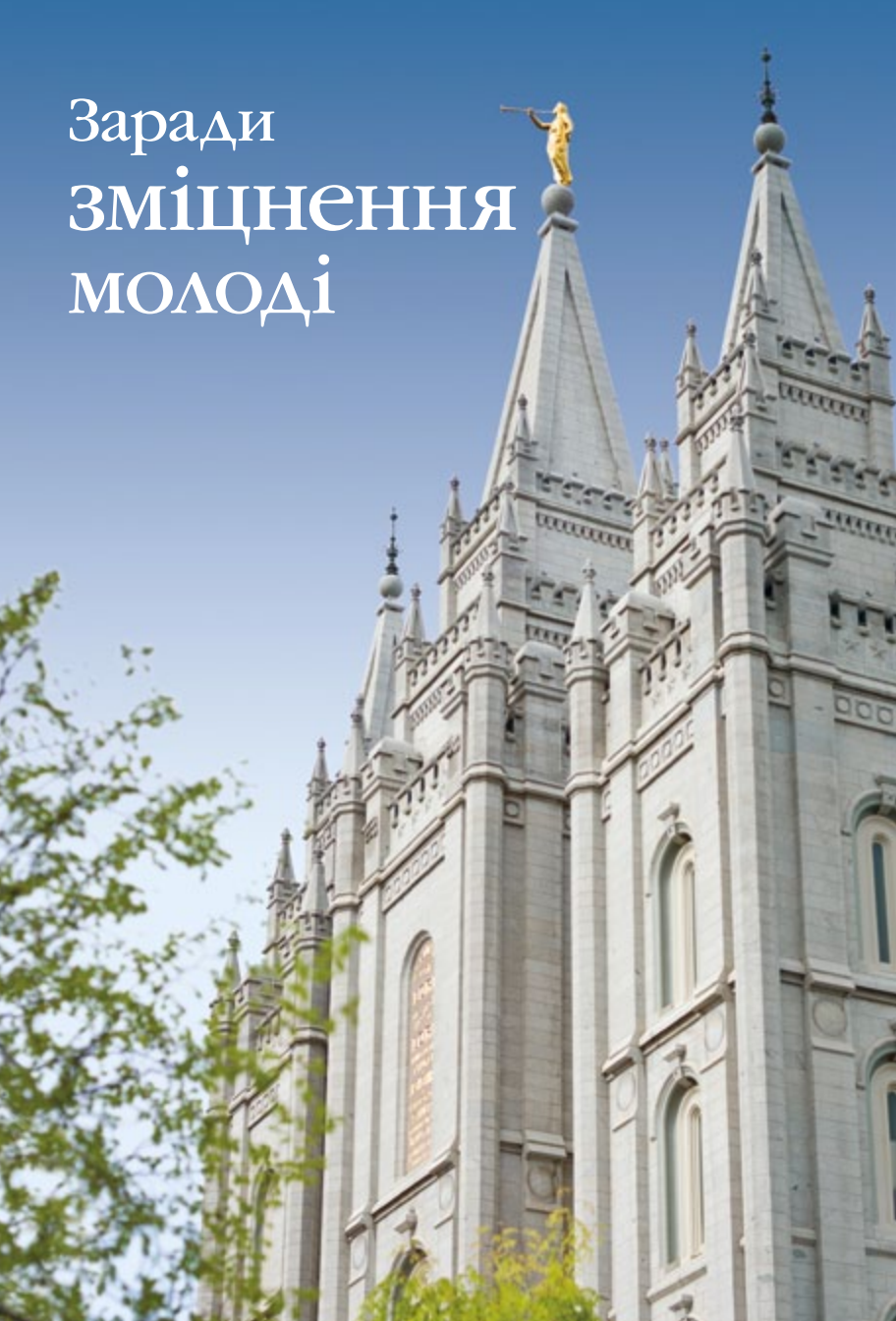
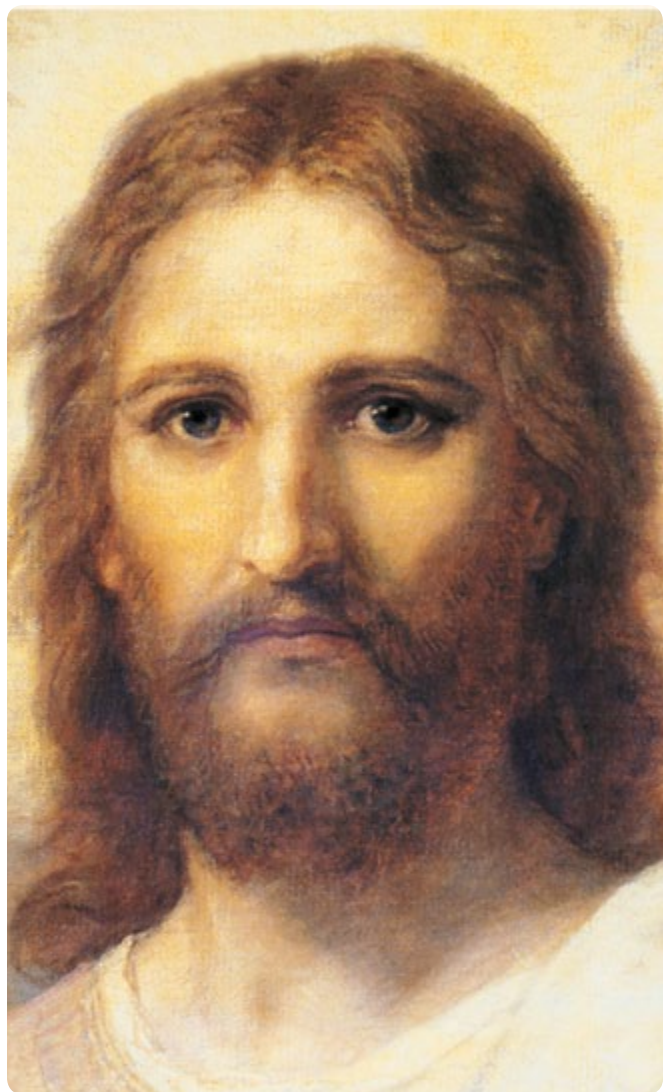


Заради
ЗМІЦНЕННЯ
МОЛОДІ





Послання для молоді від Першого Президентства

НАШІ ДОРОГІ ЮНАКИ ТА ДІВЧАТА, ми маємо велику впевненість у вас. Ви—улюблені сини і доньки Бога, і Він дбає про вас. Ви прийшли на землю в час великих можливостей, а також великих випробувань. Норми, вміщені у цьому буклеті, допоможуть вам у прийнятті важливих рішень зараз і в майбутньому. Ми обіцяємо: якщо ви будете дотримуватися укладених завітів і цих норм, то будете благословенні присутністю Святого Духа, ваша віра і свідчення зміцняться, і ви будете відчувати все більше щастя.

Що б ви не робили, не випускайте храм з поля вашого зору. В храмі ви отримаєте найвеличніші з усіх Господніх благословень, включаючи шлюб на час і на вічність. Дотримання норм цього буклету допоможе вам бути гідними, аби відвідувати храм, де зараз ви можете виконувати священні обряди за ваших предків, а в майбутньому укласти необхідні для вас завіти.

Наш Небесний Батько має до вас велику довіру. Він має для вас роботу. Прагніть Його керівництва в молитві і радьтеся з вашими батьками та провідниками. Рішення, які ви приймаєте зараз, великою мірою визначатимуть усе ваше подальше життя на Землі та у вічності.

Ми свідчимо, що Бог живе. Наша палка молитва про те, щоб ви залишалися непохитними і доблесними протягом усього життя, і щоб ви довіряли Спасителю і Його обіцанням. Таким чином ви будете поширювати добро і сприяти розбудові Божого царства та підготовці світу до Другого пришествя Спасителя.

Перше Президентство

Двері Солт-Лейкського храму



Видано
Церквою Ісуса Христа Святих Останніх Днів
Солт-Лейк-Сіті, штат Юта

© 2001, 2011 by Intellectual Reserve, Inc.
Усі права застережено
Printed in Germany

Текст англійською мовою затверджено: 9/11
Затверджено на переклад: 9/11
Назва оригіналу: *For the Strength of Youth*
Ukrainian
09403 192

ЗМІСТ

Свобода вибору та підзвітність	2
Побачення.	4
Одяг і зовнішній вигляд	6
Освіта	9
Розваги та медіа	11
Сім'я.	14
Друзі	16
Вдячність.	18
Чесність і цілісність	19
Мова	20
Музика і танці	22
Фізичне та психо-емоційне здоров'я	25
Покаяння	28
Дотримання Суботнього дня	30
Служіння	32
Статева чистота	35
Десятина і пожертвування	38
Праця і самостійність	40
Вперед з вірою	42
Додаток	44

Свобода вибору та підзвітність

Отже, люди ... вільні вибрати волю і вічне життя через великого Посередника для всіх людей, або вибрати неволю і смерть. 2 Нefій 2:27

Небесний Батько дав вам свободу вибору, здатність вибирати між добром і злом та діяти самостійно. Після дару самого життя, право керувати цим життям є одним з найбільших дарів Бога для вас. Поки ви тут, на землі, вас буде випробовано, аби побачити, чи скористаєтеся ви вашою свободою вибору, щоб показати любов до Бога через дотримання Його заповідей. Святий Дух може скеровувати вас у праведному використанні свободи вибору.

Ви відповідальні за вибір, який робите. Бог дбає про вас і буде допомагати робити правильний вибір, навіть якщо ваша сім'я і друзі використовують свою свободу вибору неправильним чином. Майте моральну сміливість, аби бути непохитними у виконанні Божої волі, навіть якщо ви змушені робити це наодинці. Цим ви встановлюєте для інших взірць для наслідування.

Хоча ви вільні у виборі своїх вчинків, ви не вільні у виборі їх наслідків. Наслідки, добрі вони чи погані, приходять як природний результат вашого вибору. Іноді грішна поведінка може приносити тимчасове, мирське задоволення, але



такий вибір гальмує ваш розвиток, веде до душевного болю і страждань. Правильний вибір веде до справжнього щастя і вічного життя. Пам'ятайте, істинна свобода—це результат застосування свободи волі для вибору слухняності; втрата свободи є результатом вибору непослуху.

Ви також відповідальні за розвиток талантів і здібностей, даних вам Небесним Батьком. Ви відповідальні перед Ним за те, що робите зі своїми талантами і як витрачаєте свій час. Робіть вибір на користь багатьох добрих справ за власною волею.

Матвій 25:14–29; Мороній 7:15–19; Учення і Заповіти 58:27–28

Чи ведуть прийняті мною рішення до справжнього щастя?

Побачення

Чеснота любить чесноту; світло припадає до світла. Учення і Завіти 88:40



Побачення—це спланований захід, який дозволяє юнаку і дівчині краще познайомитися. У тих культурах, в яких побачення є прийнятними, вони можуть допомогти вам навчитися навичок спілкування, розвинути дружбу, мати здорові розваги і з часом знайти вічного супутника.

Вам не слід ходити на побачення, доки вам не буде принаймні 16 років. Коли ви починаєте зустрічатися, ходіть на побачення разом з іншою або кількома іншими парами.

Уникайте того, щоб ходити на часті побачення з однією й тією ж людиною. Розвиток серйозних стосунків у надто ранньому віці може обмежити кількість інших знайомств і, можливо, призвести до порочних вчинків. Запропонуйте батькам познайомитися з тими, з ким ви зустрічаєтеся.

Зустрічайтеся лише з тими, хто має високі моральні норми, і в чиєму товаристві ви можете підтримувати ваші норми. Пам'ятайте, що юнак і дівчина під час побачення відповідальні за те, щоб оберігати честь і цнотливість одне одного.

Плануйте побачення так, щоб вони були безпечними, позитивними і недорогими, та допомагали вам краще пізнати одне одного. Відвідайте лише ті місця, де ви можете дотримуватися ваших норм і зберігати близькість із Духом.



Як правило, молоді чоловіки проявляють ініціативу, запрошуючи на побачення і плануючи його. Завжди виявляйте люб'язність і повагу, коли запрошуєте на побачення або коли приймаєте чи відхиляєте це запрошення. Під час побачення будьте ввічливими, вислуховуйте інших і діліться власними почуттями.

На порозі дорослого життя зробіть побачення і храмовий шлюб найвищим пріоритетом. Шукайте супутника, який є гідним увійти до храму, щоб запечататися з вами на час і на всю вічність. Шлюб у храмі і створення вічної сім'ї відіграють невід'ємну роль у Божому плані щастя.

1 Коринтянам 11:11; Учення і Завіти 46:33

Яким чином я можу справляти праведний вплив на тих, з ким ходжу на побачення?

Одяг і зовнішній вигляд

Чи не знаєте ви, що ви—Божий храм, і Дух Божий у вас пробуває? ... Храм Божий святий, а храм той—то ви! 1 Коринтянам 3:16–17



Ваше тіло священне. Поважайте його і ніяким чином не оскверняйте. Своїм одягом і зовнішністю ви можете показати, що знаєте, яким цінним є ваше тіло. Ви можете показати, що є учнями Ісуса Христа і любите Його.

Пророки Бога завжди радили Його дітям одягатися скромно. Коли ви охайні й скромно одягнені, то запрошуєте в напарництво Духа й можете поширювати добрий вплив на інших людей. Ваш одяг

і зовнішній вигляд впливають на вашу поведінку і поведінку оточуючих.

Ніколи не занижуйте норм вашого одягу. Не використовуйте особливі події як виправдання за нескромність. Одягаючись нескромно, ви несете послання, яке суперечить вашій сутності як сина або доньки Бога. Ви також показуєте, що використовуєте ваше тіло, аби привернути увагу й отримати чиясь схвалення.

Нескромним вважається будь-який одяг, який щільно прилягає до тіла, є прозорим або надто відкритим. Молоді жінки не



повинні носити короткі шорти і короткі спідниці; верхню частину одягу, яка не прикриває живіт; і вбрання, яке не закриває плечі, або має глибокий виріз спереду чи ззаду. Молоді чоловіки також повинні дотримуватися скромності у своєму вигляді. Молоді чоловіки і жінки повинні бути охайними і чистими та уникати крайнощів або зайвої вільності в одязі, зачісці та поведінці. Під час занять спортом вони повинні вибирати відповідний скромний одяг. Мода світу буде змінюватися, але Господні норми змінюватися не будуть.

Не спотворюйте себе татуюванням або проколюванням тіла. Молоді жінки, якщо ви бажаєте проколоти вуха, носіть тільки одну пару сережок.

Виявляйте повагу до Господа і до себе, одягаючись належним чином для відвідування церковних зборів і заходів. Це особливо важливо для причасних зборів. Молоді чоловіки мають одягатися з гідністю, коли служать під час обряду причастя.

Якщо ви не впевнені, який одяг є відповідним, вивчайте слова пророків, моліться про скерування і зверніться по допомогу до ваших батьків або провідників. Манера вашого одягу і зовнішній вигляд, який ви маєте зараз, допоможе вам підготуватися до того часу, коли ви підете до храму, аби укласти священні завіти з Богом. Запитайте себе: “Чи відчуватиму я себе зручно у такому вигляді, якщо опинюся в присутності Господа?”

Буття 1:27; Алма 1:27

Як моє свідчення про євангелію впливає на мій вибір одягу?

Освіта

Будь-який рівень інтелекту, що його ми досягаємо в цьому житті, підніметься з нами у воскресінні. Учення і Завіти 130:18



Освіта—важлива складова плану Небесного Батька, аби допомогти вам стати більш схожими на Нього. Він бажає, аби ви тренували свій розум і розвивали навички і таланти, силу справлятися зі своїми обов'язками і здатність цінувати життя. Освіта, яку ви здобудете, буде корисною для вас протягом земного життя і в житті прийдешньому.

Освіта підготує вас до можливості більшого служіння у світі і в Церкві. Вона допоможе вам краще забезпечувати себе, свою сім'ю і тих, хто в нужді. Вона також допоможе вам бути мудрим порадником і напарником для вашого майбутнього подружжя, а також обізнаним та успішним учителем ваших майбутніх дітей.

Освіта—це інвестиція, яка приносить величезні винагороди і відкриє двері можливостей, які інакше могли б залишитися для вас зачиненими. Плануйте здобуття освіти вже зараз. Будьте готові працювати сумлінно і, якщо потрібно, чимось жертвувати. Поділіться вашими цілями щодо освіти з сім'єю, друзями і провідниками, щоб вони могли вас підтримувати і заохочувати.

Підтримуйте ентузіазм до навчання протягом всього життя. Знаходьте радість, продовжуючи навчатись та розширюючи

свої інтереси. Беріть активну участь у доступних вам можливостях для навчання.

Ваша освіта повинна включати здобуття духовного знання. Вивчайте Писання і слова пророків останніх днів. Беріть участь у семінарії та інституті. Протягом усього життя продовжуйте дізнаватися про план Небесного Батька. Це духовне навчання допомагатиме вам знаходити відповіді на виклики життя і запрошуватиме Святого Духа бути вашим напарником.

Алма 37:35; Учення і Завіти 88: 77–80

Яку користь може принести освіта мені і моїй майбутній сім'ї?



Розваги та медіа

*Якщо є щось чесотне, чудове,
славнозвісне, гідне похвали—ми
прагнемо цього. Уложення віри 1:13*

Ви живете у час дивовижних технологій, які дають вам вільний доступ до широкого різноманіття засобів масової інформації, зокрема, Інтернету, мобільних пристроїв, відеоігор, телебачення, кіно, музики, книг і журналів. Інформація і розваги, які пропонуються цими медіа, можуть збільшити вашу здатність навчатися, спілкуватися і стати у світі силою добра. Однак деяка інформація і розваги можуть відводити вас від праведного життя. Вибираючи медіа, будьте мудрими, тому що все, що ви читаете, слухаете або дивитесь, впливає на вас. Обирайте лише ті медіа, які вас підносять.

Сатана використовує медіа, щоб обманути вас, представляючи те, що неправильне і зле як нормальне, гумористичне або захоплююче. Він намагається ввести вас в оману, що порушення Божих заповідей є прийнятним і не несе негативних наслідків ані вам, ані іншим. Не відвідуйте, не дивіться і не беріть участі ні в чому, що є вульгарним, аморальним, насильницьким або порнографічним хоч найменшою мірою. Не беріть участі ні в яких заходах, де аморальність або насильство представляються як щось прийнятне. Майте сміливість вийти з кінотеатру, змінити музику або вимкнути комп'ютер, телевізор чи мобільний пристрій, якщо те, що ви бачите або чуєте, проганяє Духа.

Порнографія в усіх її формах є особливо небезпечною й викликає залежність. Те, що може початися як неочікуване знайомство або потакання цікавості, може стати руйнівною звичкою. Перегляд порнографії є серйозним гріхом і може

привести до іншої статевої провини. Уникайте порнографії, чого б це не коштувало. Це—отрута, яка ослаблює ваш самоконтроль, руйнує почуття власної гідності й змінює ваше сприйняття інших людей. Вона призводить до втрати спрямування від Духа і може зашкодити вам мати нормальні стосунки з іншими людьми, особливо з вашим майбутнім подружжям. Вона обмежує вашу здатність відчувати справжню любов. Якщо ви несподівано зіткнулися з порнографією, негайно відверніться від неї.

Якщо ви залучені до порнографії, припиніть займатися цим зараз. Шукайте потрібної вам допомоги. Ваші батьки і єпископ можуть допомогти вам зробити кроки, необхідні для покаяння і звільнення від цієї руйнівної звички.

Будьте уважні, щоб використання медіа-ресурсів не притупило вашої чутливості до Духа або не перешкоджало вашим особистим стосунками з іншими людьми. Тривале проведення часу в Інтернеті або з мобільними пристроями, за відеоіграми або за переглядом телевізора чи в інших засобах



інформації може утримувати вас від важливих взаємин з іншими людьми. Будьте обережні, щоб користування соціальними мережами не замінило проведення часу з вашою сім'єю та друзями.

Охороняйте свою безпеку і безпеку інших, з обережністю ставлячись до того, яку особисту інформацію і зображення ви розміщуєте завдяки сучасним технологіям. Не повідомляйте ніякої інформації через Інтернет або через текстові повідомлення, якою було б недоречно поділитися особисто. Дотримуйтеся законів, які регулюють розповсюдження музичних записів, фільмів та інших матеріалів, захищених авторським правом.

Якщо ви не впевнені, чи доречно щось дивитися або слухати, поговоріть про це з вашими батьками та дорослими провідниками. Святий Дух зміцнить вас у прийнятті правильних рішень.

Моронії 10:30; Учення і Завіти 121:45

Як вибір медіа впливає на мої думки і вчинки?



Сім'я

Сім'ю встановлено Богом. Шлюб між чоловіком і жінкою є невід'ємною частиною Його вічного плану. ... Щастя в сімейному житті найпевніше досягають, коли воно засновано на вченнях Господа Ісуса Христа. "Сім'я: Проголошення світові"

Бути частиною сім'ї є великим благословенням. Сім'я може забезпечувати вас товариським спілкуванням і щастям, допомагати навчатися правильним принципам в атмосфері любові й готуватися до вічного життя.

Аби сім'я була сильною, потрібно докладати зусиль. Ваша сім'я матиме благословення, якщо ви зі свого боку будете намагатися зміцнити її. Будьте життєрадісними, чуйними й уважними до членів сім'ї. Багато сімейних проблем виникають через те, що члени сім'ї говорять і чинять егоїстично або недоброзичливо. Прагніть бути миротворцями замість того, щоб дратувати, сперечатися та сваритися. Кожного дня виявляйте любов до членів вашої сім'ї. Діліться з вашою сім'єю свідченням як словами, так і справами. Ваш праведний приклад може відіграти велику роль у зміцненні вашої сім'ї.

Шануйте ваших батьків, виявляючи до них любов і повагу. Слухайтеся їх, коли вони скеровують вас у праведності. З готовністю допомагайте в домашніх справах. Беріть участь у здорових сімейних заходах і традиціях. Разом зі своєю сім'єю моліться, вивчайте Писання і беріть участь у домашніх сімейних вечорах. Дотримання цих заповідей зміцнює і об'єднує сім'ї. Якщо ваша сім'я не робить цього разом, моліться

і вивчайте Писання самостійно. Ваш приклад може заохотити членів вашої сім'ї приєднатися до вас.

Зміцнюйте свої стосунки з братами і сестрами. Вони можуть стати вашими найближчими друзями. Підтримуйте їх в їхніх інтересах і допомагайте у вирішенні проблем, з якими вони можуть зіткнутися.

Бог бажає, щоб усі Його діти приходили у світ як частина вічної сім'ї, де матір і батько люблять одне одного і своїх дітей і піклуються одне про одного та про своїх дітей. Якщо у вас обставини інші, будьте терплячими і продовжуйте жити праведно. Беріть приклад з гідних зразків для наслідування. Готуйтеся вже зараз для здійснення ваших божественних ролей чоловіка чи дружини, а також батька чи матері. Візьміть зобов'язання одружитися в храмі і започаткувати власну вічну сім'ю.

Ефесеянам 6:1–3; Мосія 4:14–15

Наскільки чуйно я ставлюся до потреб і бажань членів моєї сім'ї?



Друзі

Що тільки вчинили ви одному з найменших братів Моїх цих,—те Мені ви вчинили. Матвії 25:40



Добрі і справжні друзі потрібні кожному. Вони будуть для вас великою підтримкою і благословенням. Вони впливатимуть на ваші думки та вчинки і навіть сприятимуть тому, якою людиною ви станете. Вони допомагатимуть вам бути кращою людиною і з ними вам буде легше жити за євангелією Ісуса Христа. Вибирайте друзів, які поділяють ваші цінності, щоб ви могли зміцнювати й заохочувати одне одного жити за високими нормами.

Щоб мати гарних друзів, будьте самі гарним другом. Проявляйте щирий інтерес до інших людей; усміхайтеся і виявляйте свою турботу про них. Ставтеся до всіх з добротою і повагою, утримуйтеся від осудження і критики оточуючих. Не беріть участі в жодних проявах залякування. Намагайтеся з усіх сил бути другом тим, хто є сором'язливим або самотнім, має особливі потреби або не відчуває себе прийнятим.

Намагаючись з кимось подружитися, не йдіть на компроміс зі своїми нормами. Якщо ваші друзі переконують вас робити щось неправильне, відстоюйте правду, навіть якщо ви це робите наодинці. Можливо, вам доведеться знайти інших друзів, які будуть підтримувати вас у дотриманні заповідей. Приймаючи такі рішення, прагніть проводу Святого Духа.



Намагаючись жити за євангелією, ви будете заохочувати ваших друзів робити те ж саме. Встановіть приклад дотримання заповідей, беручи участь у церковних заходах, готуючись служити Господу все ваше життя і залишаючись гідними відвідування храму.

Запрошуйте ваших друзів, які належать до інших віросповідань, на церковні збори та заходи. Допоможіть їм відчувати себе бажаними і прийнятими. Багато людей приєдналися до Церкви завдяки прикладу та товариству їхніх друзів. Також щиро прагніть подружитися з новонаверненими та малоактивними.

1 Тимофійо 4:12; Алма 17:1–2

Яким другом я є?

ВДЯЧНІСТЬ

І того, хто сприйматиме все з вдячністю, буде уславлено. Учення і Завіти 78:19



Господь хоче, аби все, що ви робите й говорите, було у душі вдячності. Живіть із духом вдячності, й у вашому житті буде більше щастя та задоволення. Вдячність зверне ваше серце до Господа і допоможе вам усвідомити Його вплив і благословення у вашому житті. Навіть у найскрутніші часи ви можете знайти багато того, за що бути вдячними. Цей дух вдячності зміцнить і благословить вас.

У своїх молитвах виливайте серце Небесному Батькові в подяці за отримані вами благословення. Висловлюйте Йому конкретну подяку за Його доброту, за вашу сім'ю, за друзів, за провідників і вчителів, за євангелію і за Його Сина Ісуса Христа.

Ви також висловлюєте вдячність Господу тим, як ведете своє життя. Коли ви дотримуетесь Його заповідей і служите людям, то показуєте, що любите Його і вдячні Йому. Висловлюйте вдячність іншим людям за чисельні благословення, які вони привнесли у ваше життя.

Лука 17:12–19; Алма 34:38

Як я можу висловлювати щирі подяку за свої благословення?

Чесність і цілісність

Не кради. Не свідкуй неправдиво. Вихід 20:15–16

Завжди будьте чесними з собою, іншими людьми та Богом. Бути чесним означає, що ви робите вибір на користь того, щоб ніяким чином не обманювати, не красти і не списувати. Коли ви чесні, то будете силу характеру, яка дозволить вам здійснювати велике служіння Богові та людям. Ви будете благословенні душевним спокоєм і самоповагою. Ви будете в довірі у Господа і будете гідні увійти до Його святого храму.

Нечесність ранив як вас, так і інших людей. Коли ви обманюєте, крадете у магазині чи в інших місцях, або списуєте, то завдаєте шкоди вашому духу і вашим стосункам з людьми. Чесність відкриє для вас у майбутньому більше можливостей і посилить вашу здатність керуватися Святим Духом. Будьте чесними в навчанні; вирішіть ніколи не списувати. Будьте чесними в роботі, виконуючи повний обсяг роботи за свою платню. Не намагайтеся виправдати нечесність тим, що це загальне явище, навіть якщо інші можуть не звертати на це уваги.

Цілісність близько пов'язана з чесністю. Цілісність означає завжди думати і робити те, що правильно, незалежно від наслідків. Коли ви цілісні, то готові жити за своїми нормами і віруваннями, навіть коли ніхто за вами не спостерігає. Зробіть вибір жити таким чином, щоб ваші думки і поведінка завжди були в гармонії з євангелією.

Алма 27:27; 53:20

Чи чесний/на я в усіх своїх словах і вчинках?

Мова

Нехай жодне слово гниле не виходить із уст ваших, але тільки таке, що добре. Ефесеянам 4:29



Спосіб вашого спілкування повинен відображати вашу сутність як сина або дочки Бога. Чиста та інтелігентна мова є проявом яскравого та добродійного розуму. Культурна мова, яка надихає, заохочує та підносить інших, запрошує до вас товариство Духа. Наші слова, як і наші справи, мають бути сповнені вірою, надією і милосердям.

Вибирайте друзів, які вживають культурну мову. Допомогайте іншим власним прикладом покращити свою мову. Будьте готові ввічливо піти або змінити тему розмови, якщо оточуючі вживають непристойну мову.

Відзивайтеся про інших людей позитивно і по-доброму. Прийміть рішення не ображати інших і не принижувати їх навіть жартома. Уникайте будь-яких пліток і не промовляйте гнівні слова. Коли ви відчуваєте спокуску сказати щось різке або болюче, залиште це неказаним.

Завжди використовуйте імена Бога і Ісуса Христа з благоговінням і повагою. Неправильне вживання імен Божества є гріхом. Під час молитви звертайтеся до вашого Небесного Батька благоговійною і шанобливою мовою. Саме таку шанобливу мову вживав Спаситель у Своїй молитві (див. *Матвій 6:9–12*).



Не вживайте непристойну, вульгарну або брутальну мову чи жести, і не розповідайте жартів або історій про аморальні вчинки. Все це ображає Бога і людей.

Пам'ятайте, що ці норми вашої мови стосуються всіх форм спілкування, включаючи набір текстових повідомлень на мобільному телефоні або спілкування в Інтернеті.

Якщо ви набули звички вживати мову, яка не узгоджується з даними нормами—зокрема, лаятися, висміювати, розпускати плітки або промовляти гнівні слова до інших людей—ви можете змінитися. Моліться про допомогу. Просіть вашу сім'ю і друзів про підтримку в бажанні вживати чисту мову.

Вихід 20: 7; Якова 3:2–13; Мосія 4:30

Що говорять про мене слова, які я вживаю?

Музика і танці

Хвали Господа співом, музикою, ТАНЦЯМИ. Учення і Завіти 136:28



Музика може збагатити ваше життя. Вона може повчати і надихати вас, а також допомагати наблизитися до Небесного Батька. Музика має глибокий вплив на ваш розум, дух і поведінку.

Уважно вибирайте музику, яку слухаєте. Звертайте увагу на свої почуття під час прослуховування. Певна музика може нести злі й шкідливі послання. Не слухайте музику, яка заохочує аморальність або підносить насильство своїм текстом, ритмом або гучністю. Не слухайте музику, яка використовує вульгарну чи образливу мову або провокує до пагубної поведінки. Така музика може притупити вашу духовну чутливість.

Заучуйте і співайте гімни. Гімни можуть піднести ваш дух, скерувати вас до праведного вчинку і допомогти протистояти спокусам ворога.

Слухаючи музику, будьте ввічливими до оточуючих. Слухайте музику прийнятної гучності і виймайте навушники, коли інші люди звертаються до вас або запрошують до участі в їхніх заходах. Пам'ятайте, що Дух говорить тихим, лагідним голосом. Якщо ви постійно слухаєте музику, то можете позбавити себе тієї тиші, яка потрібна для розмірковування, відчуття або отримання духовного скерування.



Танці можуть приносити задоволення і давати можливість познайомитися з новими людьми. Однак вони теж можуть бути використані неправильно. Під час танців уникайте тісного контакту з тілом вашого партнера. Не робіть рухів або поз, які натякають на інтимну чи пристрасну поведінку або є неприйнятними в інших відношеннях.

Відвідайте лише такі танці, де одяг, зовнішній вигляд присутніх, освітлення, слова пісень, музика і частування сприяють здоровій атмосфері, в якій може перебувати Дух.

Учення і Завіти 25:12

Чи запрошує Духа музика, яку я слухаю?



Фізичне та психо-емоційне здоров'я

Всі святі, які не забувають дотримуватися цих слів і виконувати їх ... отримують здоров'я в череві та життєву силу в кістках; і знайдуть мудрість і великі скарби знання. Учення і Завіти 89:18–19

Ваше тіло є храмом, даром від Бога. Ви будете мати благословення за піклування про своє тіло. Прийміть рішення дотримуватися Слова мудрості (див. *УЗ 89*). Дотримання цього закону звільнює вас від згубних звичок, і ви можете контролювати власне життя. Ви отримуєте благословення здорового тіла, жвавого розуму та провідництва Святого Духа. Ви будете готові служити Господу. Ніколи не дозволяйте Сатані або комусь іншому змусити вас думати, що порушення Слова мудрості зробить вас щасливіше, популярніше або привабливіше.

Піклуйтеся про своє тіло, споживаючи корисну їжу, регулярно займаючись фізичними вправами і відводячи достатньо часу для сну. Притримуйтеся балансу і помірності в усьому, що стосується фізичного здоров'я. Також уникайте крайнощів у дієтах, бо це може призвести до розладів харчування. Не завдавайте навмисної шкоди вашому тілу. Уникайте небезпечних заходів, які піддають ваше тіло ризику отримати серйозну травму.

Не пийте кави або чаю. Ніколи не вживайте тютюнових виробів або будь-яких алкоголевмісних напоїв; вони викликають залежність і завдають шкоди вашому тілу і духу. Перебування

під впливом алкоголю послаблює ваше судження і самоконтроль. Вживання алкоголю може також призвести до алкоголізму, який руйнує людську особистість і сім'ю.

Уникайте будь-яких напоїв, наркотиків, хімічних препаратів або небезпечних занять, які пов'язані з викликанням відчуття “кайфу” або інших неприродних відчуттів, які можуть завдати шкоди вашому тілу або розуму. Це стосується марихуани, сильнодіючих наркотиків, зловживання ліками, які відпускаються за рецептом або без нього, а також засобів побутової хімії. Вживання цих речовин може призвести до виникнення згубної звички і знищити ваш розум і тіло.



Згубні звички завдають шкоди вашому фізичному, розумовому, психо-емоційному і духовному благополуччю. Вони руйнують стосунки з сім'єю і друзями та принижують ваше почуття власної гідності. Вони обмежують вашу здатність самостійно робити вибір. Якщо ви страждаєте від будь-якого виду залежності, невідкладно шукайте допомоги ваших батьків і єпископа.

Ваше психо-емоційне здоров'я є не менш важливим і може впливати на ваше духовне і фізичне благополуччя. Розчарування і почуття смутку, яке трапляється час від часу, є складовою цього земного життя. Однак, якщо вас охоплює тривале почуття смутку, безнадійності, тривоги або депресії, прагніть допомоги, звернувшись до ваших батьків і вашого єпископа.

У всіх аспектах вашого життя шукайте здорового вирішення проблем. Робіть усе можливе для збереження свого фізичного і психо-емоційного здоров'я, аби ви могли реалізувати свій божественний потенціал сина або дочки Бога.

Даніїл 1:3–20; Алма 53:20

Як я піклуюся про своє тіло кожного дня?



Покаяння

По цьому ви можете знати, чи покалася людина у своїх гріхах—ось, вона зізнається в них і полишить їх. Учення і Завіти 58:43



Спаситель постраждав за наші гріхи і віддав за нас Своє життя. Ця велика жертва називається Спокутою. Коли ви каєтеся, то завдяки Спокуті можете отримати прощення і очиститися від своїх гріхів.

Покаяння—це набагато більше, ніж просто визнання провини. Це зміна мислення і зміна серця. Воно означає звільнення від гріха і звернення до Бога за прощенням. Воно спонукається любов'ю до Бога і щирим бажанням виконувати Його заповіді.

Сатана хоче, щоб ви думали, що не можете покаятися, але це зовсім не вірно. Спаситель пообіцяв вам прощення, якщо ви впокорите себе і докладете зусиль, необхідних для покаяння. Якщо ви скоїли гріх, то чим швидше покаєтесь, тим швидше почнете повертатися на праведну стежку і знайдете мир і радість, які приходять разом з прощенням. Якщо ж ви відкладаєте покаяння, то можете втратити благословення, можливості і духовний провід. Ви також можете опинитися в полоні грішної поведінки, ускладнюючи своє повернення на праведний шлях.

Деякі люди свідомо порушують Божі заповіді, маючи намір покаятися пізніше, зокрема перед тим, як підуть до храму або служитимуть на місії. Такий навмисний гріх є осміянням Спокути Спасителя.



Для того, щоб покаятися, вам потрібно визнати перед Господом свої гріхи. Потім прагніть прощення від тих, кого ви скривдили, і відшкодуйте наскільки можливо те, що було зруйновано вашими вчинками. У ваших зусиллях покаятися прагніть допомоги і поради батьків. Такі серйозні гріхи, як статеві провини або перегляд порнографії, мають бути сповідані вашому єпископу. Будьте з ним абсолютно чесними. Він допоможе вам покаятися. Якщо ви маєте запитання про те, що слід обговорювати з єпископом, поговоріть зі своїми батьками або з ним самим.

Коли ви будете робите те, що необхідно для покаяння й отримання прощення, то пізнаєте на собі силу Спокути і любов Бога до вас. Ви відчуватимете спокій Господа Ісуса Христа, який принесе вам величезну силу, і ви станете більш схожими на Нього.

Алма 36:6–24; Учення і Завіти 58:42; 88:86

Як я можу привнести силу Спокути у своє життя?

Дотримання Суботнього дня

*Пам'ятай день суботній, щоб
СВЯТИТИ ЙОГО. Вихід 20:8*



Господь дав Суботній день вам на користь і заповідав зберігати його святим.

Дотримання Суботнього дня означає відвідання всіх ваших церковних зборів. Приходьте на причасні зборі підготовленими до поклоніння Господу і гідно приймайте причастя. Під час причасних зборів будьте благоговійними і сприйнятливими до навчання. Утримуйтеся від занять, які відволікатимуть вас або інших людей під час цих священних зборів.

Приходьте на збори вчасно. Всіма цими діями ви запрошуєте Дух Господа перебувати з вами.

Готуйтеся протягом тижня, аби ви могли відвести неділю для багатьох надихаючих занять, прийнятних для Суботнього дня. Такими заняттями може бути спокійне проведення часу з сім'єю, вивчення евангелії, виконання церковних покликань і обов'язків, служіння людям, написання листів, писання щоденника і робота над сімейною історією. Ваша поведінка та одяг в Суботній день виявляють повагу до Господа і Його святого дня.



Неділя—день не для магазинів, пікніків або спортивних заходів. Не шукайте в цей день розваг і не робіть покупок. Розкажіть друзям про ваші норми, аби вони могли підтримувати вас. Під час пошуку роботи скажіть вашому потенційному роботодавцю про своє бажання відвідувати недільні збори і дотримувати Суботній день святим. Коли ж можливо, вибирайте роботу, яка не вимагатиме від вас працювати в неділю.

Дотримання Суботи наблизить вас до Господа і вашої сім'ї. Це відкриє перед вами вічну перспективу і додасть духовної сили.

Ісаїя 58:13–14; Учення і Завіти 59:9–13

Як я можу краще святити Суботній день?

Служіння

Коли ви служите вашим ближнім, то ви тільки служите вашому Богові. Мосія 2:17



Служіння іншим—це важлива риса учня Ісуса Христа. Учень готовий нести тягарі інших людей і втішати тих, кому потрібна втіха. Часто через вас Небесний Батько задовольнятиме потреби інших людей.

Існує багато шляхів для служіння людям. Одним із проявів найважливішого служіння, яке ви можете надати, буде служіння в стінах вашого дому. Ви також можете служити у ваших церковних дорученнях, школі та громаді. Ви можете

служити, виконуючи храмову і сімейно-історичну роботу. Ви можете служити, діячись євангелією з іншими людьми вже зараз і як місіонер повного дня в майбутньому. Часто найцінніше служіння проявляється через прості, щоденні вияви доброти. Щоденно прагніть керівництва Святого Духа, щоб знати, кому служити і як допомогти задовольнити їхні потреби. У служінні людям наслідуйте приклад Спасителя.



Присвячуючи себе служінню людям, ви будете наблизитися до Небесного Батька. Ваше серце буде сповнене любові. Ви пізнаєте, що служіння і жертвування—це засоби подолання егоїзму. Ви будете радіти щастю, яке приходить лише від служіння Богові та людям. Ваші сили зростуть, і ви станете знаряддям в Божих руках для благословення Його дітей.

Лука 10:25–37; Мосія 18:8–9

Які у мене є можливості для служіння людям?



Статева чистота

Священна сила породження [має] застосовува[тися] тільки чоловіком і жінкою, законно одруженими як чоловік і дружина. “Сім’я: Проголошення світові”

Фізична близькість між чоловіком і дружиною є прекрасною і священною. Вона призначена Богом для створення дітей і вияву любові між чоловіком і дружиною. Бог заповідав нам зберігати інтимність статевих стосунків у межах шлюбу.

Оберігаючи свою цнотливість, ви готуетесь до укладання і дотримання священних завітів у храмі. Ви готуетесь до побудови міцного шлюбу й приведення у цей світ дітей, які є частиною вічної і люблячої сім’ї. Ви захищаєте себе від духовної та психо-емоційної травми, яка є наслідком вияву статевої близькості поза шлюбом. Ви також захищаєте себе від небезпечних хвороб. Ваша непорочність допомагає вам відчувати впевненість і справжнє щастя та покращує вашу здатність приймати вірні рішення зараз і в майбутньому.

Господні норми щодо статевої чистоти є чіткими і незмінними. Не майте ніяких статевих стосунків до шлюбу і будьте цілковито вірними вашому подружжю після шлюбу. Не дозвольте медіа, вашим одноліткам чи комусь іншому переконати вас у тому, що статева близькість до шлюбу є прийнятною. Це не так. В очах Бога статеві гріхи є надзвичайно серйозними. Вони оскверняють священну силу, дану нам Богом для відтворення життя. Пророк Алма навчав, що статеві гріхи є більш серйозними за будь-які інші гріхи, крім убивства або зречення Святого Духа (див. *Алма 39:5*).

Ніколи не робіть нічого, що може призвести до статевої провини. Ставтеся до інших з повагою, а не як до об’єкту

задоволення похитливих та егоїстичних бажань. До шлюбу уникайте пристрасних поцілунків, не лягайте одне на одного та не торкайтеся інтимних, священних частин тіла іншої людини поверх одягу, або без нього. Не робіть нічого іншого, що збуджує статеві відчуття. Не викликайте таких відчуттів у власному тілі. Будьте уважні до підказок Духа, аби залишатися чистими і цнотливими. Дух Господа віддаляється від того, хто винний у статевому гріху.

Уникайте ситуацій, які сприяють посиленню спокуси, зокрема, пізніх або нічних заходів далеко від дому або заходів, де бракує нагляду дорослих. Не беріть участі в розмовах і не використовуйте будь-які медіа, що викликають статеві відчуття. Уникайте будь-яких проявів порнографії. Дух може допомогти вам дізнатися, коли ситуація стає загрозливою і дати вам сили, щоб вийти з неї. З вірою дослухайтесь до праведної поради ваших батьків і провідників.

Гомосексуальна і лесбійська поведінка є серйозним гріхом. Якщо ви боретесь з потягом до осіб однієї з вами статі або вас змушують залучитися до неприйнятної поведінки, шукайте поради ваших батьків і єпископа. Вони вам допоможуть.

Жертви статевого насильства не винні в гріху і не потребують покаєння. Якщо ви стали жертвою насильства, знайте, що ви невинні і що Бог любить вас. Негайно зверніться до ваших батьків або іншої дорослої людини, якій можете довіряти, і прагніть допомоги вашого єпископа. Вони можуть підтримати вас духовно і допомогти вам отримати потрібний захист і порятунок. Процес зцілення може зайняти якийсь час. Довіртеся Спасителю. Він зцілить і заспокоїть вас.



Якщо ви відчуваєте спокусу скоїти якусь статеву провину, зверніться по допомогу до батьків і єпископа. Моліться вашому Небесному Батькові, Який допоможе вам протистояти спокусі і здолати непристойні думки та відчуття. Якщо ви вчинили статеву провину, невідкладно поговоріть з вашим єпископом і почніть процес покаяння, щоб ви могли знайти внутрішній спокій і повною мірою відчуті спілкування з Духом.

Візьміть особисте зобов'язання бути статеві чистими. Своїми словами і вчинками заохочуйте інших зробити те ж саме.

Буття 39:1–12; Учення і Завіти 38:42

Чи розумію я, чому статеві чистота необхідна для досягнення справжнього щастя?

Десятина і пожертвування


Принесіть же ви всю десятину до дому скарбниці, ... і тим Мене випробуйте,—промовляє Господь Саваот: чи небесних отворів вам не відчиню, та не виллю вам благословення. Малахія 3:10

Рішення жити за законом десятини стане великим благословенням для вашого життя. Десята частина означає одна десята вашого доходу. Для того, щоб увійти до храму, ви повинні бути повним платником десятини.

Сплата десятини—це священний привілей. Сплатою десятини ви покажете вдячність за все, дане вам Богом, і повертаєте Йому частину того, що ви одержали. Десятина використовується на побудову храмів і будинків зборів, переклад і видання Писань, виконання місіонерської та сімейно-історичної роботи та інші способи розбудови Божого царства на землі.

У сплаті десятини важливим є ваше ставлення. Сплачуйте її, тому що любите Господа і маєте віру в Нього. Сплачуйте її охоче, з вдячним серцем. Сплачуйте її в першу чергу, навіть коли вважаєте, що у вас не вистачить грошей для задоволення ваших інших потреб. Це допоможе вам розвинути сильнішу віру, подолати егоїзм і стати більш сприйнятливими до впливу Духа.

Кожного року призначайте час для співбесіди з врегулювання десятини з вашим єпископом. Під час цієї зустрічі ви проглядаете записи своїх внесків і звітуєте, чи сплачували повну десятину.



Дотримуйтеся закону посту, тримаючи піст раз на місяць, якщо дозволяє здоров'я. Пісна неділя—це зазвичай перша неділя кожного місяця. Належне дотримання дня посту передбачає утримання від їжі або пиття протягом двох послідовних прийомів їжі та сплату щедрих пожертвувань від посту на допомогу нужденним. Постіться з певною метою. Починайте і закінчуйте піст молитвою, висловлюючи вдячність і просячи допомоги у вирішенні ваших конкретних потреб або потреб інших людей. Піст сприятиме вашій самодисципліні, зміцнить вас проти споку і принесе Господні благословення у ваше життя.

Якщо ви будете дотримуватися закону десятини і закону посту, Господь благословить вас як в духовному, так і в мирському.

Кн. Якова 2:17–19; Учення і Завіти 119:3–4

Чи усвідомлюю я, що все, що я маю, прийшло від Господа?

Праця і самоcтійність

Не марнуй свого часу, і не ховай свій талант. Учення і Завіти 60:13

Праця гідна пошани. Розвиток навичок праці допоможе вам зробити свій внесок у світ, в якому ви живете. Вона поглибить ваше відчуття власної гідності. Вона благословить вас і вашу сім'ю, як зараз, так і в майбутньому.

Прищеплення навичок праці починається вдома. З готовністю допомагайте вашій сім'ї в роботі по дому. Поки ви в молодому віці, навчайтеся з мудрістю розпоряджатися грошима і жити за своїм достатком. Дотримуйтеся вчень пророків, сплачуючи десятину, уникаючи боргу і заощаджуючи на майбутнє.

Ставте для себе високі цілі і будьте готові старанно працювати над їхнім досягненням. Розвивайте самодисципліну і будьте людьми, на яких можна покластися. Якогога краще виконуйте церковні покликання, завдання у школі, на роботі та інші гідні справи. Молоді чоловіки повинні завзято працювати над необхідною підготовкою до служіння на місії повного дня. Небесний Батько дав вам дари і таланти, і Він знає, чого ви здатні досягти. Прагніть Його допомоги і скерування, працюючи над досягненням ваших цілей.

Господь заповідав нам не бути лінивими. Лінощі можуть призвести до неналежної поведінки, зіпсованих стосунків і гріха. Різновидом лінощів є надмірне проведення часу за заняттями, які утримують вас від продуктивної праці; це стосується користування Інтернетом, захоплення відеоіграми та перегляду телевізора.



Не витрачайте свого часу і грошей на азартні ігри. Азартні ігри—це зло, і вони не повинні використовуватися в якості розваги. Вони викликають залежність і можуть призвести до втрачених можливостей, зруйнованого життя та розбитих сімей. Неправильно вірити, що ви можете щось одержати просто так.

Одним з благословень роботи є розвиток самостійності. Бути самостійним означає використовувати дані вам Богом благословення та вміння, щоб піклуватися про себе, вашу сім'ю та самим знаходити вирішення власних проблем. Самостійність не означає, що ви зобов'язані робити все власними силами. Для того, щоб бути по-справжньому самостійними, ви повинні навчитися співпрацювати з іншими людьми і звертатися до Господа по допомогу і силу.

Пам'ятайте, що Бог має для вас велику роботу. Він благословить ваші зусилля у здійсненні цієї роботи.

2 Нефій 5:17; Учення і Завіти 58:26–27

Чи є я надійною людиною, яка готова виконати обіцяне?

Вперед з вірою

Через мале і просте відбувається велике. Алма 37:6



Норми, викладені в цьому буклеті, є путівником, який допоможе вам робити правильний вибір. Частіше переглядайте ці норми і запитуйте себе: “Чи живу я так, як хоче Господь?” та “Які благословення я отримав/ла, живучи за цими нормами?”

Щоб допомогти вам стати повністю такими, якими бажає бачити вас Господь, кожного ранку і вечора ставайте на коліна в молитві до вашого Небесного Батька. Висловлюйте Йому свою вдяч-

ність і бажання вашого серця. Він є джерелом усієї мудрості. Він почує і відповідь на ваші молитви.

Щодня вивчайте Писання і застосовуйте прочитане у своєму житті. Писання є могутнім джерелом особистого одкровення та керівництва, а також постійного зміцнення вашого свідчення.

Намагайтеся кожного дня бути слухняними. Дотримуйтеся норм, описаних у цьому буклеті, та заохочуйте інших людей жити за ними. Пам’ятайте про укладені вами завіти і про можливість поновлювати їх кожного тижня під час прийняття причастя. Намагайтеся дотримуватися цих завітів. Якщо ви припуститеся помилки, не здавайтеся. Ваш Небесний Батько любить вас і бажає, щоб ви прагнули допомоги від Нього і продовжували свої старання.

Якщо є можливість, відвідайте храм. Там ви відчуєте радість і спокій, який приходить від служіння в домі Господа. Підготуйтеся до храмових завітів, які укладете в майбутньому.

Молоді чоловіки Ааронового священства, візьміть зобов'язання служити на місії повного дня. Це обов'язок священства. Залишайтеся чистими і гідними, працюйте старанно, аби підготуватися представляти Господа в якості місіонера.

За будь-яких обставин дотримуйтеся вчень пророків, інших керівників Церкви та ваших місцевих провідників. Вони пове-дуть вас дорогою щастя.

Будьте смиренними і готовими почути Святого Духа та відгукнутися на Його підказки. Ставте мудрість Господа вище за власну мудрість.

Якщо ви будете слідувати цьому, Господь зробить ваше життя набагато кращим, ніж ви самі могли б це зробити. Він примножить ваші можливості, розширить бачення та надасть вам сили. Він надасть вам необхідну допомогу у подоланні ваших випробувань і труднощів. Ваше свідчення зміцниться, й ви знайдете справжню радість, пізнаючи вашого Небесного Батька та Його Сина Ісуса Христа, і ви відчуєте Їхню любов до вас.

2 Нефій 31:16–21

Заповіді

Дві великі заповіді

1. Люби Господа Бога свого всім серцем своїм, і всією душею своєю, і всією своєю думкою. Це найбільша й найперша заповідь.
2. А друга однакова з нею: “Люби свого ближнього, як самого себе”. На двох оцих заповідях увесь Закон і Пророки стоять.

Матвій 22:37–40

Десять заповідей

1. Хай не буде тобі інших богів передо Мною.
2. Не роби собі різьби і всякої подоби. ...
3. Не призывай Імення Господа, Бога твого, надаремно. ...
4. Пам'ятай день суботній, щоб святити його. ...
5. Шануй свого батька та матір свою. ...
6. Не вбивай.
7. Не чини перелюбу.
8. Не кради.
9. Не свідкуй неправдиво на свого ближнього.
10. Не жадай.

Вихід 20:3–4, 7–8, 12–17

Істинно Я кажу вам
усім: Устаньте і сяйте
повсюди, щоб ваше
світло могло бути
прапором для народів.

Учення і Завіти 115:5

ЦЕРКВА
ІСУСА ХРИСТА
СВЯТИХ
ОСТАННІХ ДНІВ

