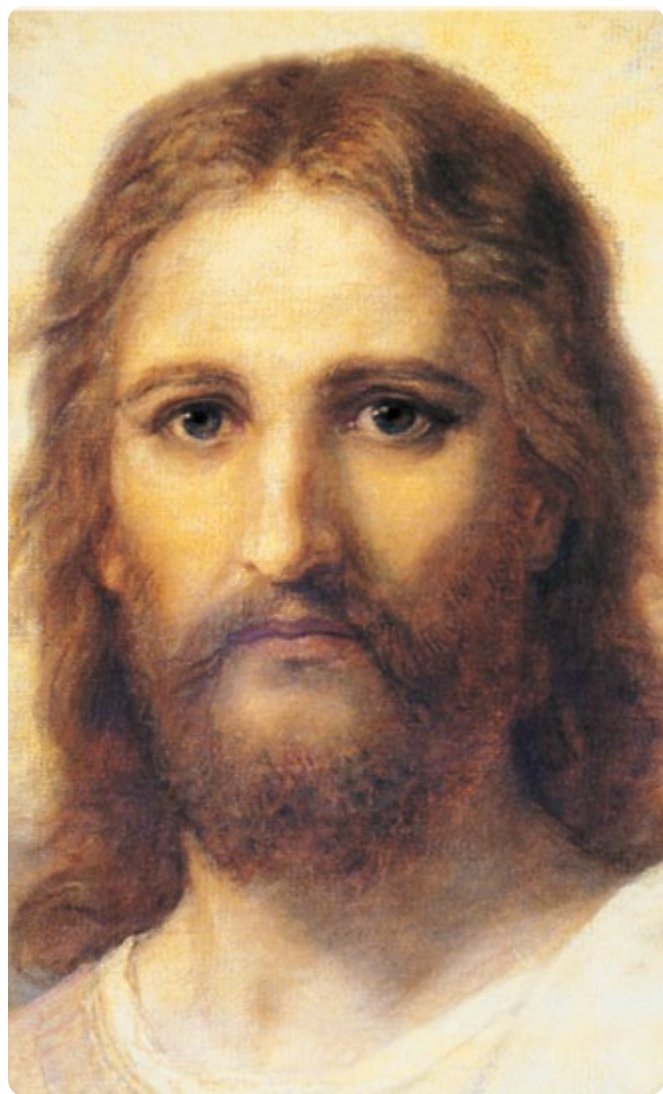


Cổ Vũ
Sức Mạnh
của
Giới Trẻ





Sứ Điệp của Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn Gửi cho Giới Trẻ

CÁC EM THANH NIÊN VÀ THIẾU NỮ CỦA CHÚNG TÔI, chúng tôi tin tưởng rất nhiều vào các em. Các em là các con trai và con gái yêu dấu của Thượng Đế và Ngài quan tâm đến các em. Các em đã sinh ra trên thế gian vào lúc có đầy đầy những cơ hội cũng như những thử thách lớn lao. Các tiêu chuẩn trong quyển sách nhỏ này sẽ giúp các em với những sự lựa chọn quan trọng các em hiện có và sẽ có trong tương lai. Chúng tôi hứa rằng khi các em tuân giữ các giao ước mình đã lập và các tiêu chuẩn đạo đức này, thì các em sẽ được ban phước với sự đồng hành của Đức Thánh Linh, đức tin và chứng ngôn của các em sẽ phát triển mạnh mẽ hơn và các em sẽ càng ngày càng vui hưởng nhiều hạnh phúc hơn.

Trong tất cả những điều các em làm, hãy tập trung vào đền thờ. Trong đền thờ các em sẽ nhận được phước lành lớn nhất trong số tất cả các phước lành của Chúa, kể cả hôn nhân cho thời tại thế lẫn thời vĩnh cửu. Việc tuân giữ các tiêu chuẩn đạo đức trong quyển sách nhỏ này sẽ giúp các em xứng đáng tham dự đền thờ, nơi đó các em có thể thực hiện các giáo lễ thiêng liêng cho các tổ tiên của mình bây giờ và lập các giao ước thiết yếu cho bản thân mình trong tương lai.

Cha Thiên Thượng đã đặt sự tin tưởng lớn lao nơi các em. Ngài có một công việc để cho các em làm. Hãy tìm kiếm sự hướng dẫn của Ngài trong lời cầu nguyện, và hỏi ý kiến của cha mẹ và các vị lãnh đạo của mình. Những quyết định của các em bây giờ sẽ chuẩn bị đường lối cho nhiều điều khác sẽ xảy đến trong cuộc sống trần thế của các em và trong suốt thời vĩnh cửu.

Chúng tôi làm chứng rằng Thượng Đế hằng sống. Chúng tôi khẩn thiết cầu nguyện rằng các em sẽ vẫn kiên định và dũng cảm trong suốt cuộc sống của mình và sẽ tin cậy vào Đấng Cứu Rỗi cũng như các lời hứa của Ngài. Khi làm như vậy, các em sẽ có một ảnh hưởng tốt lành trong việc giúp xây đắp vương quốc của Thượng Đế và chuẩn bị thể gian cho Ngày Tái Lâm của Đấng Cứu Rỗi.

Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn

Cửa Đền Thờ Salt Lake



Do

Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô
Xuất Bản tại Salt Lake City, Utah

© 2001, 2011 do Intellectual Reserve, Inc.

Giữ mọi bản quyền.

In tại Hoa Kỳ

Bản Anh ngữ chuẩn nhận: 9/11

Bản dịch chuẩn nhận: 9/11

Bản dịch *For the Strength of Youth*

Vietnamese

09403 435

Mục Lục

Quyền Tự Quyết và Trách Nhiệm Giải Trình	2
Hẹn Hò Đi Chơi	4
Cách Ăn Mặc và Diện Mạo	6
Học vấn	9
Giải Trí và Phương Tiện Truyền Thông Đại Chúng	11
Gia đình	14
Bạn hữu	16
Lòng biết ơn	18
Tính Thành Thật và Liêm Chính	19
Lời Lẽ	20
Âm Nhạc và Khiêu Vũ	22
Sức Khỏe Thể Chất và Cảm Xúc	25
Sự Hồi Cải	28
Việc Tuân Thủ Ngày Sa Bát	30
Sự Phục Vụ	32
Sự Trong Sạch về Mặt Tình Dục	35
Tiền Thập Phân và Các Cửa Lễ	38
Sự Làm Việc và Tự Túc	40
Tiến Bước với Đức Tin	42
Bản Phụ Lục	44

Quyền Tự Quyết và Trách Nhiệm Giải Trình

Vậy nên, loài người . . . được tự ý lựa chọn sự tự do và cuộc sống vĩnh cửu, qua Đấng Trung Gian vĩ đại của tất cả loài người; hay là họ muốn lựa chọn cảnh tù đày và sự chết. 2 Nê Phi 2:27

Cha Thiên Thượng đã ban cho các em quyền tự quyết, khả năng để lựa chọn giữa điều đúng với điều sai và để tự ý hành động. Tiếp theo cuộc sống được ban cho, thì quyền để chọn hướng đi trong cuộc sống của các em là một trong số các ân tứ vĩ đại nhất dành cho các em. Trong khi hiện diện nơi đây trên thế gian, các em được thử thách để xem các em sẽ sử dụng quyền tự quyết của mình để biểu lộ tình yêu mến đối với Thượng Đế bằng cách tuân giữ các giáo lệnh của Ngài hay không. Đức Thánh Linh có thể hướng dẫn các em trong việc sử dụng quyền tự quyết một cách ngay chính.

Các em có trách nhiệm về những điều mình lựa chọn. Thượng Đế quan tâm đến các em và sẽ giúp các em chọn những điều tốt, cho dù gia đình và bạn bè của các em sử dụng quyền tự quyết của họ theo những cách không đúng. Hãy có lòng can đảm về mặt đạo đức để vững vàng trong việc tuân theo ý muốn của Thượng Đế, cho dù các em phải đứng một mình. Khi làm như vậy, các em đã nêu lên tấm gương cho những người khác noi theo.

Mặc dù được tự do lựa chọn cho hành động của mình, nhưng các em lại không được tự do lựa chọn các hậu quả. Dù tốt hay xấu, các hậu quả vẫn xảy ra như là một kết quả đương nhiên của những sự lựa chọn của các em. Một hành vi tội lỗi nào đó có thể mang đến lạc thú tạm thời của thế gian, nhưng những sự lựa chọn



như vậy trì hoãn sự tiến bộ của các em rồi đưa đến nỗi đau buồn và khổ sở. Những sự lựa chọn ngay chính đưa đến hạnh phúc lâu dài và cuộc sống vĩnh cửu. Hãy nhớ rằng, tự do thật sự là do mình sử dụng quyền tự quyết để chọn vâng lời; mất tự do là khi ta chọn không vâng lời.

Các em cũng có trách nhiệm để phát triển tài năng và khả năng mà Cha Thiên Thượng ban cho. Các em có trách nhiệm giải trình với Ngài về những điều các em làm với tài năng của mình và cách sử dụng thời giờ của mình. Hãy chọn làm nhiều điều tốt lành theo như các em tự nguyện.

Ma Thi Ô 25:14–29; Mô Rô Ni 7:15–19; Giáo Lý và Giao Ước 58:27–28

Những sự lựa chọn của tôi có đang dẫn tôi hướng đến hạnh phúc lâu dài không?

Hẹn hò Đi Chơi

*Đức hạnh thương yêu đức hạnh; ánh sáng
gắn bó với ánh sáng. Giáo Lý và Giao Ước 88:40*



Một cuộc hẹn hò đi chơi là một sinh hoạt được hoạch định để cho phép một thanh niên và một thiếu nữ trở nên quen biết nhau rõ hơn. Trong các nền văn hóa có chấp nhận việc hẹn hò đi chơi với nhau, thì việc hẹn hò đó có thể giúp các em học hỏi và thực hành những kỹ năng xã giao, phát triển tình bạn, có được niềm vui thích lành mạnh, và cuối cùng tìm được một người bạn đời vĩnh cửu.

Đừng hẹn hò đi chơi cho tới khi các em được ít nhất là 16 tuổi. Khi các em bắt đầu hẹn hò đi chơi, hãy đi chung với một cặp hay nhiều cặp khác. Hãy tránh hẹn hò đi chơi quá thường xuyên với cùng một người. Việc phát triển mối quan hệ nghiêm túc quá sớm trong cuộc sống có thể giới hạn số người các em gặp và có thể đưa đến tình trạng trái đạo đức. Mời cha mẹ các em làm quen với những người các em hẹn hò đi chơi.

Chỉ chọn hẹn hò đi chơi với những người có các tiêu chuẩn đạo đức cao và trong khi đi chơi với họ các em có thể duy trì được các tiêu chuẩn của mình. Hãy nhớ rằng một thiếu nữ và một thanh niên khi hẹn hò đi chơi với nhau đều có trách nhiệm để bảo vệ danh dự và đức hạnh cho nhau.

Hãy hoạch định các sinh hoạt hẹn hò đi chơi an toàn, tích cực và ít tốn kém và điều đó sẽ giúp cho các em quen biết nhau. Chỉ đi đến những nơi các em có thể duy trì các tiêu chuẩn của mình và vẫn luôn gắn gũ với Thánh Linh.



Các thanh niên thường chủ động mời và hoạch định các cuộc hẹn hò đi chơi. Hãy luôn luôn tử tế và lễ phép khi các em mời một người đi chơi hẹn hò hoặc khi các em chấp nhận hay từ chối một lời mời đi chơi hẹn hò. Trong khi đi chơi hẹn hò, hãy lịch sự khi lắng nghe những người khác nói và bày tỏ cảm nghĩ của mình.

Khi các em bước vào những năm trưởng thành của mình, hãy đặt việc hẹn hò đi chơi và hôn nhân làm một ưu tiên cao. Tìm kiếm một người bạn đời xứng đáng đi đến thờ để được làm lễ gắn bó với các em trong thời tại thế lần suốt vĩnh cửu. Việc kết hôn trong đền thờ và tạo ra một gia đình vĩnh cửu là thiết yếu trong kế hoạch hạnh phúc của Thượng Đế.

1 Cô Rinh Tô 11:11; Giáo Lý và Giao Ước 46:33

Tôi có thể làm gì để tạo nên một ảnh hưởng ngay chính với những người tôi hẹn hò đi chơi?

Cách Ăn Mặc và Diện Mạo

Anh em há chẳng biết mình là đền thờ của Đức Chúa Trời, và Thánh Linh Đức Chúa Trời ở trong anh em sao? . . . Đền thờ của Đức Chúa Trời là thánh, mà chính anh em là đền thờ. 1 Cô Rinh Tô 3:16-17



Thân thể của các em là thiêng liêng. Hãy kính trọng thân thể mình và chớ làm nó ô uế trong bất cứ hình thức nào. Qua cách ăn mặc và diện mạo của mình, các em có thể cho Chúa thấy rằng các em biết thân thể của mình là quý báu biết bao. Các em có thể cho thấy rằng mình là một môn đồ của Chúa Giê Su Ky Tô và yêu mến Ngài.

Các vị tiên tri của Thượng Đế luôn khuyên dạy con cái Ngài nên ăn mặc trang nhã. Khi các em ăn mặc chỉnh tề và trang nhã, thì các em mời sự đồng hành của Thánh Linh và có thể tạo nên một ảnh hưởng tốt đến những người khác. Cách ăn mặc và sự chỉnh tề của các em ảnh hưởng đến cách hành động của các em và những người khác.

Đừng bao giờ hạ thấp tiêu chuẩn ăn mặc của các em. Đừng dùng một dịp đặc biệt để bào chữa cho việc ăn mặc không đúng đắn. Khi ăn mặc không đúng đắn, các em đã cho thấy tác phong trái với nguồn gốc của các em là một con trai hay con gái của Thượng Đế. Các em cũng cho thấy rằng các em đang sử dụng thân thể mình để gây chú ý và được chấp nhận.



Y phục không trang nhã là bất cứ quần áo nào bó sát, mỏng hay hở hang trong bất cứ cách thức nào khác. Các em thiếu nữ phải tránh mặc quần “sọt” và váy ngắn, áo hở bụng, và áo không che vai hoặc cắt sâu ở đằng trước hay đằng sau. Các em thanh thiếu niên cũng cần phải luôn luôn trang nhã trong diện mạo của mình. Các thanh niên và thiếu nữ cần phải gọn gàng, sạch sẽ và tránh y phục, kiểu tóc, và tác phong thái quá hay cầu thả một cách không thích hợp. Họ cần phải chọn quần áo trang nhã một cách thích hợp khi tham gia các môn thể thao. Thời trang của thế giới sẽ thay đổi, nhưng các tiêu chuẩn của Chúa sẽ không thay đổi.

Đừng làm mình xấu xí với những hình xăm hay xô lỗ thân thể. Các thiếu nữ, nếu các em muốn xô lỗ tai, thì hãy đeo chỉ một đôi bông tai thôi.

Hãy cho thấy lòng kính trọng đối với Chúa và bản thân mình bằng cách ăn mặc thích hợp cho các buổi họp và các sinh hoạt của Giáo Hội. Đây là điều quan trọng đặc biệt khi tham dự lễ Tiệc Thánh. Các thiếu niên cần phải ăn mặc chỉnh tề khi thực hiện giáo lễ của Tiệc Thánh.

Nếu các em không chắc quần áo nào là thích hợp để mặc, thì hãy nghiên cứu những lời của các vị tiên tri, cầu nguyện để có được sự hướng dẫn và hỏi cha mẹ hay các vị lãnh đạo để được giúp đỡ. Cách ăn mặc và diện mạo của các em hiện nay sẽ giúp các em chuẩn bị cho lúc các em đi đền thờ để lập các giao ước thiêng liêng với Thượng Đế. Hãy tự hỏi: “Tôi có cảm thấy thoải mái với diện mạo của mình nếu tôi đang ở nơi hiện diện của Chúa không?”

Sáng Thế Ký 1:27; An Ma 1:27

Chứng ngôn của tôi về phúc âm ảnh hưởng như thế nào đến cách tôi lựa chọn quần áo?

Học vấn

Bất cứ nguyên tắc tri thức nào chúng ta thu hoạch được trong cuộc sống này cũng sẽ tồn tại với chúng ta khi chúng ta phục sinh. Giáo Lý và Giao Ước 130:18.



Học vấn là một phần quan trọng trong kế hoạch của Cha Thiên Thượng để giúp các em trở thành giống như Ngài hơn. Ngài muốn các em trau dồi trí tuệ của mình cùng phát triển các kỹ năng và tài năng của các em, khả năng để hành động xuất sắc trong các trách nhiệm của mình, và khả năng để hiểu rõ giá trị của cuộc sống. Học vấn các em đạt được sẽ rất quý giá đối với các em trong cuộc sống trần thế và trong cuộc sống mai sau.

Học vấn sẽ chuẩn bị cho các em trong việc phục vụ tốt hơn trên thế gian và trong Giáo Hội. Học vấn sẽ giúp các em lo liệu hữu hiệu hơn cho bản thân, gia đình mình, và những người hoạn nạn. Học vấn cũng sẽ giúp các em làm một người cố vấn và bạn đời khôn ngoan cho người phối ngẫu tương lai và là một người thầy có nhiều kiến thức và hữu hiệu đối với con cái mai sau của các em.

Học vấn là một cách đầu tư mang đến nhiều phần thưởng lớn lao và sẽ mở những cánh cửa cơ hội mà nếu không có học vấn thì cửa có thể đóng lại đối với các em. Hãy hoạch định từ bây giờ để có được học vấn. Hãy sẵn lòng làm việc siêng năng và hy sinh nếu cần thiết. Chia sẻ những mục tiêu học vấn với gia đình, bạn bè, và các vị lãnh đạo của các em để họ có thể hỗ trợ và khuyến khích các em.

Học vấn

Duy trì một tinh thần nhiệt tình đối với việc học hỏi trong suốt cuộc sống của các em. Tìm thấy niềm vui trong việc tiếp tục học hỏi và nở rộng những sở thích của mình. Chọn tích cực tham gia vào những cơ hội học hỏi có sẵn cho các em.

Học vấn của các em cần phải gồm có việc học hỏi thuộc linh nữa. Nghiên cứu thánh thư và những lời của các vị tiên tri ngày sau. Tham dự lớp giáo lý và viện giáo lý. Tiếp tục trong suốt cuộc sống của các em để học về kế hoạch của Cha Thiên Thượng. Việc học hỏi về phần thuộc linh này sẽ giúp các em tìm ra những câu trả lời cho những thử thách của cuộc sống và sẽ mời sự đồng hành của Đức Thánh Linh.

An Ma 37:35; Giáo Lý và Giao Ước 88:77-80

Làm thế nào học vấn có thể giúp ích cho tôi và gia đình tương lai của tôi?



Giải Trí và Phương Tiện Truyền Thông Đại Chúng

Nếu có điều gì đạo đức, đáng yêu chuộng, hay có tiếng tốt hay đáng khen, thì chúng tôi theo đuổi những điều này. Những Tín Điều 1:13

Các em sống trong một thời kỳ đầy dẫy công nghệ kỳ diệu để cho phép các em dễ dàng tiếp cận với một số phương tiện truyền thông đa dạng, kể cả Internet, những thiết bị di động, các trò chơi video, truyền hình, phim ảnh, âm nhạc, sách vở, và tạp chí. Thông tin và giải trí được cung cấp qua các phương tiện truyền thông này có thể gia tăng khả năng của các em để học hỏi, truyền đạt, và trở thành một ảnh hưởng tốt lành trên thế gian. Tuy nhiên, một số thông tin và giải trí có thể đưa các em rời xa cuộc sống ngay chính. Hãy lựa chọn một cách khôn ngoan khi sử dụng phương tiện truyền thông vì bất cứ điều gì các em đọc, lắng nghe, hay nhìn đều ảnh hưởng đến các em. Hãy chỉ chọn phương tiện truyền thông làm nâng cao tinh thần các em.

Sa Tan sử dụng phương tiện truyền thông để lừa gạt các em bằng cách làm cho điều sai quấy và xấu xa trông bình thường, hài hước, hoặc phấn khởi. Nó cố gắng đánh lừa các em nghĩ rằng việc vi phạm các lệnh truyền của Thượng Đế là có thể chấp nhận được cũng như không có hậu quả tiêu cực đối với các em và những người khác. Đừng tham dự, xem hay tham gia vào bất cứ điều gì khiếm nhã, vô đạo đức, bạo động, hay khiêu dâm trong bất cứ hình thức nào. Đừng tham gia vào bất cứ điều gì liên quan đến sự vô luân hay bạo động mà lại có thể chấp nhận được. Hãy có can

đảm để bước ra khỏi căn phòng đang chiếu một cuốn phim, thay đổi bản nhạc của mình hoặc tắt máy vi tính, truyền hình, hay thiết bị di động nếu điều các em thấy hay nghe sẽ xua đuổi Thánh Linh.

Hình ảnh sách báo khiêu dâm trong tất cả mọi hình thức đều đặc biệt rất nguy hiểm và gây nghiện. Điều có thể bắt đầu như là một sự tiếp xúc tình cờ hay một cuộc tìm tòi đầy tò mò lại có thể trở thành một thói quen nguy hại. Việc sử dụng hình ảnh sách báo khiêu dâm là một tội nghiêm trọng mà có thể dẫn đến sự vi phạm tình dục khác. Hãy tránh xa hình ảnh sách báo khiêu dâm bằng bất cứ giá nào. Đó là liều thuốc độc mà làm suy yếu tính tự chủ của các em, hủy diệt những cảm nghĩ của các em về lòng tự trọng, và thay đổi cách nhìn của các em đối với những người khác. Điều đó khiến cho các em mất đi sự hướng dẫn của Thánh Linh và có thể hủy hoại khả năng để có được một mối quan hệ bình thường với những người khác, nhất là người phối ngẫu tương lai của mình. Điều đó giới hạn khả năng của các em để cảm nhận được tình yêu đích thực. Nếu các em bắt gặp hình ảnh sách báo khiêu dâm, hãy tránh xa nó ngay.

Nếu các em đang dính líu vào hình ảnh sách báo khiêu dâm, hãy ngừng lại bây giờ. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ mà các em cần. Cha mẹ và vị giám trợ của các em có thể giúp các em thực hiện những bước cần thiết để hồi cải và thoát khỏi thói quen nguy hại này.

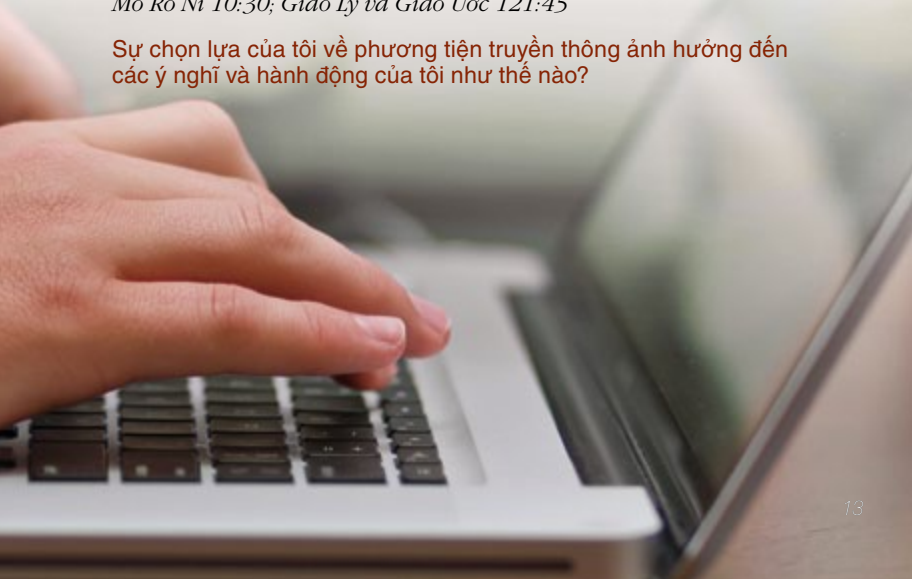
Hãy cẩn thận đừng để việc sử dụng phương tiện truyền thông làm mất đi khả năng nhạy cảm của các em đối với Thánh Linh hoặc gây trở ngại với mối quan hệ cá nhân của các em với những người khác. Việc dành ra nhiều thời giờ để sử dụng Internet hoặc một thiết bị di động, chơi trò chơi video, hay xem truyền hình hoặc phương tiện truyền thông khác có thể ngăn cản các em khỏi những mối giao hảo quý báu với những người khác. Hãy cẩn thận đừng để việc sử dụng các phương tiện truyền thông xã hội thay thế việc dành thời giờ cho gia đình và bạn bè của các em.

Bảo vệ sự an toàn của các em cũng như sự an toàn của những người khác bằng cách giữ kỹ thông tin và hình ảnh cá nhân mà các em chia sẻ qua phương tiện công nghệ. Đừng truyền đạt bất cứ điều gì trên Internet hoặc qua việc gõ lời nhắn trên điện thoại mà không thích hợp để chia sẻ trực tiếp. Tuân theo luật pháp quy định đối với việc chia sẻ âm nhạc, phim ảnh, và các sản phẩm khác do tác giả giữ bản quyền.

Nếu các em không chắc một điều gì có thích hợp để xem hoặc lắng nghe hay không, thì hãy nói chuyện với cha mẹ và các vị lãnh đạo là người lớn khác. Đức Thánh Linh sẽ ban cho các em sức mạnh để chọn điều đúng.

Mô Rô Ni 10:30; Giáo Lý và Giao Ước 121:45

Sự chọn lựa của tôi về phương tiện truyền thông ảnh hưởng đến các ý nghĩ và hành động của tôi như thế nào?



Gia đình

Gia đình là do Thượng Đế quy định. Hôn nhân giữa người nam và người nữ là thiết yếu cho kế hoạch vĩnh cửu của Ngài. . . . Hạnh phúc trong cuộc sống gia đình hầu như có thể đạt được khi được đặt trên những lời giảng dạy của Chúa Giê Su Ky Tô. "Gia Đình: Bản Tuyên Ngôn cùng Thế Giới"

Việc làm một phần tử trong gia đình là một phước lành lớn lao. Gia đình có thể mang đến cho các em tình yêu thương và hạnh phúc, giúp các em học hỏi những nguyên tắc đúng trong một bầu không khí yêu thương, và giúp các em chuẩn bị cho cuộc sống vĩnh cửu.

Gia đình vững mạnh đòi hỏi nỗ lực. Gia đình các em sẽ được phước khi các em làm phần vụ của mình để củng cố gia đình. Hãy vui vẻ, giúp ích, và ân cần đối với những người trong gia đình. Nhiều vấn đề trong nhà phát sinh từ những người trong gia đình nói và hành động một cách ích kỷ hay không tử tế. Hãy tìm cách làm một người hòa giải hơn là chọc gheo, gây gổ, và cãi lộn. Hãy cho thấy tình yêu thương đối với những người trong gia đình các em mỗi ngày. Hãy chia sẻ chứng ngôn với gia đình các em qua lời nói và hành động. Tấm gương ngay chính của các em có thể tạo ra một sự khác biệt trong việc củng cố gia đình các em.

Hãy hiểu thảo với cha mẹ các em bằng cách cho thấy tình yêu thương và lòng tôn kính đối với họ. Hãy vâng lời họ khi họ hướng dẫn các em trong sự ngay chính. Sẵn lòng giúp đỡ trong nhà của các em. Tham gia vào những sinh hoạt lành mạnh và truyền thống trong gia đình. Hãy cùng cầu nguyện chung với gia đình, đọc thánh thư chung với gia đình, và tham dự buổi họp tối gia đình. Việc tuân giữ các lệnh truyền này sẽ củng cố và đoàn kết gia đình.

Nếu gia đình các em không cùng làm những điều này, thì các em hãy cầu nguyện và học thánh thư một mình. Tấm gương của các em có thể khuyến khích những người trong gia đình cùng tham gia với các em.

Củng cố mối quan hệ của các em với các anh chị em của mình. Họ có thể trở thành những người bạn thân nhất của các em. Hãy ủng hộ các sở thích của họ và giúp đỡ trong những thử thách mà họ có thể đang gặp phải.

Thượng Đế mong muốn tất cả con cái của Ngài đến thế gian này với tư cách là một phần tử của một gia đình vĩnh cửu với cha mẹ yêu thương, chăm sóc lẫn nhau và chăm sóc con cái họ. Nếu đây không phải là kinh nghiệm của các em, thì hãy kiên nhẫn và tiếp tục sống ngay chính. Hãy tìm kiếm những người gương mẫu xứng đáng. Chuẩn bị từ bây giờ để làm tròn các vai trò thiêng liêng của các em với tư cách là người chồng hay người vợ và một người cha hay người mẹ. Cam kết để kết hôn trong đền thờ và thiết lập gia đình vĩnh cửu của mình.

Ê Phê Sô 6:1-3; Mô Si A 4:14-15

Tôi nhạy cảm như thế nào đối với những nhu cầu và ước muốn của những người trong gia đình mình?



Bạn hữu

Hãy các người đã làm việc đó cho một người trong những người rất hèn mọn này của anh em ta, ấy là đã làm cho chính mình ta vậy. Ma Thi Ô 25:40



Mọi người đều cần bạn bè tốt và chân thành. Họ sẽ là một nguồn sức mạnh và phước lành lớn lao cho các em. Họ sẽ ảnh hưởng đến lối suy nghĩ và hành động của các em, và ngay cả giúp xác định con người mà các em sẽ trở thành. Họ sẽ giúp các em làm một người tốt hơn và sẽ giúp cho các em sống theo phúc âm của Chúa Giê Su Kỵ Tô một cách dễ dàng hơn. Hãy chọn bạn bè biết chia sẻ những giá trị của các em để các em có thể củng cố và khuyến khích lẫn nhau trong việc sống theo các tiêu chuẩn cao.

Để có được bạn bè tốt, hãy tự là một người bạn tốt trước. Hãy cho thấy mỗi quan tâm thật sự của mình nơi những người khác; hãy tươi cười và cho họ biết rằng các em quan tâm đến họ. Hãy đối xử với mọi người một cách tử tế và kính trọng, và đừng phê phán và chỉ trích những người xung quanh các em. Đừng tham gia vào bất cứ hình thức nào để bắt nạt người khác. Hãy đặc biệt cố gắng làm bạn với những người nhút nhát hoặc cô đơn, có những nhu cầu đặc biệt, hoặc cảm thấy xa cách.

Trong khi các em tìm cách làm bạn với những người khác, đừng thỏa hiệp các tiêu chuẩn của mình. Nếu các bạn của các em thúc giục các em làm những điều sai trái, thì hãy đứng lên bênh vực điều phải, cho dù các em chỉ đứng một mình. Các em có thể cần tìm ra những người khác là những người sẽ hỗ trợ các em trong



việc tuân giữ các lệnh truyền. Hãy tìm kiếm sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh khi các em chọn những điều này.

Khi cố gắng sống theo phúc âm, các em sẽ khuyến khích bạn bè của mình làm giống như vậy. Hãy nêu gương tuân giữ các lệnh truyền, tham gia vào các sinh hoạt của Giáo Hội, chuẩn bị để phục vụ Chúa trong suốt cuộc sống của các em, và luôn luôn xứng đáng để tham dự đền thờ.

Hãy mời bạn bè của các em thuộc tín ngưỡng khác đến các buổi họp và sinh hoạt của Giáo Hội. Hãy giúp họ cảm thấy được chào đón và được mời mọc. Nhiều người đã gia nhập Giáo Hội qua tấm gương và tình bạn của bạn bè mình. Hãy đặc biệt cố gắng tìm đến những người mới cải đạo và những người kém tích cực.

1 Ti Mô Thê 4:12; An Ma 17:1–2

Tôi là loại bạn nào?

Lòng biết ơn

Kẻ nào tiếp nhận mọi điều với lòng biết ơn thì sẽ được vinh hiển. Giáo Lý và Giao Ước 78:19



Chúa muốn các em có được một tinh thần biết ơn trong tất cả những gì các em làm và nói. Hãy sống với một tinh thần tạ ơn và các em sẽ có được hạnh phúc và sự hài lòng lớn lao hơn trong cuộc đời. Lòng biết ơn sẽ làm cho lòng các em trở lại cùng Chúa cũng như giúp các em nhận ra ảnh hưởng và các phước lành của Ngài trong cuộc sống của mình. Ngay cả trong những lúc khó khăn nhất, các em cũng có thể tìm thấy nhiều điều để biết ơn. Việc làm như thế sẽ củng cố và ban phước cho các em.

Trong các lời cầu nguyện của các em, hãy trút hết nỗi lòng của mình lên Cha Thiên Thượng để cảm tạ về các phước lành mà các em đã nhận được. Hãy cảm ơn Ngài một cách cụ thể về lòng nhân từ của Ngài, về gia đình của mình, về bạn bè và các vị lãnh đạo và các giảng viên, về phúc âm, và về Vị Nam Tử của Ngài, Chúa Giê Su Ky Tô.

Các em cũng có thể tỏ lòng biết ơn đối với Chúa bằng lối sống của các em. Khi tuân giữ các giáo lệnh của Ngài và phục vụ những người khác, thì các em cho thấy rằng mình yêu mến Ngài và biết ơn Ngài. Hãy bày tỏ lòng cảm tạ đối với mọi người là những người ban phước cho cuộc sống của các em trong nhiều phương diện.

Lu Ca 17:12–19; An Ma 34:38

Tôi có thể bày tỏ lòng biết ơn chân thành về các phước lành của mình như thế nào?

Tính Thành Thật và Liêm Chính

*Người chớ trộm cướp. Người chớ nói
chứng dối. Xuất Ê Díp Tô Ký 20:15-16*

Hãy luôn luôn thành thật đối với bản thân mình, với những người khác, và với Chúa. Thành thật có nghĩa là chọn không nói dối, trộm cắp, gian lận, hay lừa gạt trong bất cứ phương diện nào. Khi thành thật, các em xây đắp sức mạnh cá tính mà sẽ cho phép các em phục vụ Thượng Đế và những người khác một cách hữu hiệu. Các em sẽ được ban phước với cảm giác bình an trong tâm trí và lòng tự trọng. Các em sẽ được Chúa tin cậy và sẽ được xứng đáng để bước vào các đền thờ thánh của Ngài.

Việc không thành thật làm hại các em và cũng làm hại những người khác. Nếu nói dối, ăn trộm, ăn cắp trong tiệm, hay gian lận, thì các em làm hại tinh thần mình và mối quan hệ của mình với những người khác. Việc sống thành thật sẽ gia tăng các cơ hội tương lai và khả năng của các em để được Đức Thánh Linh hướng dẫn. Hãy thành thật ở trường học; đừng gian lận trong bất cứ phương diện nào. Hãy thành thật trong việc làm của mình, hãy làm việc phù hợp với số tiền mình được trả. Đừng viện lẽ rằng việc không thành thật là có thể chấp nhận được, mặc dù những người khác có thể nghĩ không có hại gì khi không thành thật.

Tính liêm chính gắn bó chặt chẽ với tính thành thật. Tính liêm chính có nghĩa là luôn luôn suy nghĩ và làm điều đúng, bất kể kết quả là gì. Khi liêm chính, các em sẵn lòng sống theo các tiêu chuẩn và niềm tin của mình cho dù không một ai đang nhìn thấy. Chọn sống sao cho những ý nghĩ và hành vi của các em luôn luôn phù hợp với phúc âm.

An Ma 27:27; 53:20

Tôi có thành thật trong tất cả mọi cuộc chuyện trò và xử sự của mình không?

Lời Lẽ

Chớ một lời dữ nào ra từ miệng anh em; nhưng khi đáng nói hãy nói một vài lời lành. Ê Phê Sô 4:29



Làm thế nào cách các em trò chuyện phản ảnh con người của các em là con trai hay con gái của Thượng Đế? Lời lẽ đúng đắn và thông minh là bằng chứng về một ý nghĩ trong sáng và lành mạnh. Lời lẽ đàng hoàng làm nâng cao tinh thần, khuyến khích và khen ngợi những người khác đều mời Thánh Linh đến cùng với các em. Lời lẽ của chúng ta, giống như hành động của chúng ta, cần phải tràn đầy đức tin, hy vọng, và lòng bác ái.

Chọn những người bạn sử dụng lời lẽ đàng hoàng. Giúp những người khác ăn nói đàng hoàng hơn bằng tấm gương của các em. Sẵn sàng và lễ phép bước ra khỏi hay thay đổi đề tài khi những người ở xung quanh mình dùng lời lẽ không đúng đắn.

Hãy nói lời dịu dàng và có tính cách xây dựng về những người khác. Chọn không nhục mạ những người khác hay xem thường họ, ngay cả khi nói đùa. Tránh ngồi lê đôi mách dưới bất cứ loại nào, và tránh nói khi tức giận. Khi các em bị cảm dỗ để nói những điều khắc nghiệt hoặc gây tổn thương, thì hãy im lặng.

Luôn luôn dùng danh của Thượng Đế và Chúa Giê Su Kỵ Tô với sự tôn kính và lòng kính trọng. Sử dụng danh Thượng Đế một cách bừa bãi là một tội lỗi. Khi các em cầu nguyện, hãy thưa chuyện với Cha Thiên Thượng bằng lời lẽ nghiêm trang và tôn kính. Đáng Cứu Rỗi sử dụng lời lẽ tôn kính như vậy trong Lời Cầu Nguyện của Chúa (xin xem *Ma Thi O 6:9-12*).



Đừng sử dụng lời lẽ hay cử chỉ báng bổ, thô tục, thô lỗ, và đừng kể chuyện cười hay câu chuyện về những hành động vô đạo đức. Những điều này xúc phạm đến Chúa và những người khác.

Hãy nhớ rằng những tiêu chuẩn này về việc sử dụng lời lẽ của các em áp dụng cho tất cả các hình thức truyền đạt, kể cả gõ lời nhắn trên máy điện thoại di động hay giao tiếp trên Internet.

Nếu các em đã phát triển thói quen sử dụng lời lẽ không phù hợp với những tiêu chuẩn này—chẳng hạn như chửi thề, nhạo báng, ngổ lêu đôi mách, hay nói lời tức giận với những người khác—thì các em có thể thay đổi. Hãy cầu nguyện để được giúp đỡ. Hãy yêu cầu gia đình và bạn bè hỗ trợ các em trong ước muốn sử dụng lời lẽ đàng hoàng.

Xuất Ê Díp Tô Ký 20: 7; Gia Cơ 3:2–13; Mô Si A 4:30

Những lời nói tôi sử dụng cho biết gì về con người tôi?

Âm Nhạc và Khiêu Vũ

Hãy ngợi khen Chúa với những bài ca, âm nhạc, khiêu vũ. Giáo Lý và Giao Ước 136:28



Âm nhạc có thể làm phong phú cuộc sống của các em. Âm nhạc có thể gây dựng và soi dẫn các em cùng giúp các em đến gần Cha Thiên Thượng hơn. Âm nhạc có một ảnh hưởng sâu đậm trong tâm trí, tinh thần, và hành vi của các em.

Hãy cẩn thận chọn loại âm nhạc mình lắng nghe. Hãy chú ý đến cảm nghĩ của các em khi nghe nhạc. Một số loại nhạc có thể mang đến những thông điệp tà ác và hủy diệt. Đừng nghe loại nhạc nhằm khuyến khích sự vô luân hay ca ngợi sự bạo động

qua lời ca, nhịp điệu hay cường độ. Đừng nghe loại nhạc sử dụng lời lẽ thô tục hay xúc phạm hoặc khuyến khích việc làm tà ác. Âm nhạc như vậy có thể làm mất đi khả năng nhạy cảm thuộc linh của các em.

Học hát các bài thánh ca. Các bài thánh ca có thể nâng cao tinh thần các em, hướng các em đến hành động ngay chính, và giúp các em chống lại các cám dỗ của kẻ nghịch thù.

Khi nghe nhạc, hãy lịch sự đối với những người xung quanh các em. Giữ tiếng nhạc của các em ở một âm lượng hợp lý, và tháo bộ ống nghe xuống khi những người khác nói chuyện với các em hoặc muốn các em tham dự vào sinh hoạt của họ. Hãy nhớ rằng Thánh Linh nói với một tiếng êm nhỏ. Nếu liên tục nghe nhạc, các em có thể không có thời giờ yên tĩnh cần thiết để suy nghĩ, cảm thấy và tiếp nhận sự hướng dẫn của Thánh Linh.



Khiêu vũ có thể rất vui và có thể mang đến một cơ hội để gặp gỡ những người mới. Tuy nhiên, điều đó cũng có thể bị lạm dụng. Khi khiêu vũ, tránh đụng chạm toàn thân thể với người bạn cùng khiêu vũ với các em. Đừng sử dụng những tư thế hay những cử chỉ gợi dục hay cử chỉ bạo động hoặc không thích hợp.

Chỉ tham dự các buổi khiêu vũ nơi có y phục, sự chỉnh tề, đèn đuốc, lời ca, tiếng nhạc, và phương tiện giải trí đóng góp cho một bầu không khí lành mạnh, là nơi Thánh Linh có thể hiện diện.

Giáo Lý và Giao Ước 25:12

Loại nhạc tôi nghe có mời mọc Thánh Linh không?



Sức Khỏe Thể Chất và Cảm Xúc

Tất cả các thánh hữu nào tuân giữ và thực hành theo các lời nói này. . thì sẽ nhận được sức khỏe dồi dào trong ruột gan xương tủy mình. Họ sẽ tìm thấy sự khôn ngoan cùng những kho tàng hiểu biết lớn lao. Giáo Lý và Giao Ước 89:18–19

Thân thể của các em là một đền thờ, một ân tứ từ Thượng Đế. Các em sẽ được ban phước khi các em chăm sóc thân thể của mình. Chọn tuân theo Lời Thông Sáng (xin xem *GLƯ'89*). Khi tuân theo luật này, các em sẽ không vướng vào những thói quen nghiện ngập nguy hại và có thể kiểm chế được cuộc sống của mình. Các em nhận được các phước lành về một thân thể khỏe mạnh, một tâm trí minh mẫn, và sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh. Các em sẽ sẵn sàng để phục vụ Chúa. Đừng bao giờ để cho Sa Tan hoặc những người khác khiến cho các em nghĩ rằng việc vi phạm Lời Thông Sáng sẽ làm cho các em vui sướng, nổi tiếng, hay hấp dẫn hơn.

Để chăm sóc cơ thể mình, hãy ăn thực phẩm bổ dưỡng, tập thể dục thường xuyên và ngủ đầy đủ. Hãy cân bằng và điều độ trong tất cả các khía cạnh của sức khỏe thể chất của các em. Cũng nên tránh chế độ ăn uống thái quá mà có thể dẫn đến bệnh rối loạn ăn uống. Đừng cố ý làm hại thân thể của các em. Tránh những sinh hoạt nguy hiểm mà đặt thân thể của các em vào nguy cơ bị thương nghiêm trọng.

Đừng uống cà phê hay trà. Đừng bao giờ dùng các sản phẩm thuốc lá hoặc bất cứ loại rượu nào; những thứ này cũng làm cho cơ thể và tinh thần của các em trở nên nghiện ngập và nguy hại. Ảnh hưởng của rượu làm suy yếu óc xét đoán và khả năng tự chủ

của các em. Uống rượu cũng có thể dẫn đến việc say sưa gây hủy diệt các cá nhân và gia đình.

Tránh bất cứ thức uống, ma túy, chất thuốc hóa học, hay sự thực hành nguy hiểm nào mà nhằm tạo ra cảm giác “lâng lâng” hay tác dụng giả tạo khác mà có thể làm hại cho thể xác hay tinh thần của các em. Một số thứ này gồm có cần sa, thuốc phiện, thuốc kê theo toa hay thuốc mua tự do mà bị lạm dụng, và các chất hóa học gia dụng. Việc sử dụng những chất này có thể dẫn đến thói nghiện và có thể hủy diệt trí óc và thể xác của các em.

Thói nghiện làm tổn hại sức khỏe của thể xác, tâm thần, tình cảm và tinh thần các em. Các thói nghiện này làm tổn hại mối quan hệ với gia đình và bạn bè và làm giảm bớt những cảm nghĩ về giá trị



bản thân của các em. Chúng giới hạn khả năng của các em để tự lựa chọn cho mình. Nếu các em đang vật vả với bất cứ loại thói nghiện nào, thì hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ cha mẹ và vị giám trợ của các em ngay bây giờ.

Sức khỏe cảm xúc của các em cũng quan trọng và có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của các em. Nỗi thất vọng và nỗi buồn thỉnh thoảng là một phần của cuộc sống hữu diết này. Tuy nhiên, nếu các em có những cảm nghĩ buồn bã, tuyệt vọng, lo âu hay chán nản kéo dài, thì hãy nói chuyện với cha mẹ và vị giám trợ của các em cùng tìm kiếm sự giúp đỡ.

Trong tất cả các khía cạnh của cuộc sống các em, hãy tìm kiếm những giải pháp lành mạnh đối với các vấn đề. Hãy làm hết sức mình để bảo vệ sức khỏe thể chất và cảm xúc để các em có thể làm tròn tiềm năng thiêng liêng của mình với tư cách là con trai hay con gái của Thượng Đế.

Đa Ni Ên 1:3-20; An Ma 53:20

Tôi phải làm gì mỗi ngày để chăm sóc cho cơ thể của mình?



Sự Hối Cải

Qua cách thức này, các người có thể biết được một người có hối cải tội lỗi của mình không—này, kẻ đó sẽ thú tội và từ bỏ những tội lỗi đó. Giáo Lý và Giao Ước 58:43



Đấng Cứu Rỗi chịu đau đớn vì tội lỗi của chúng ta và phó mạng sống của Ngài cho chúng ta. Sự hy sinh lớn lao này được gọi là Sự Chuộc Tội. Qua Sự Chuộc Tội, các em có thể nhận được sự tha thứ và được tẩy sạch tội lỗi của mình khi các em hối cải.

Sự hối cải còn có ý nghĩa nhiều hơn là việc chỉ nhìn nhận các hành vi sai trái. Đó là một sự thay đổi tâm trí và tấm lòng. Điều đó gồm có việc từ bỏ tội lỗi và tìm đến Thượng Đế để được tha thứ. Điều đó được thúc đẩy bởi tình yêu mến dành cho Thượng Đế và ước

muốn chân thành để tuân theo các giáo lệnh của Ngài.

Sa Tan muốn các em nghĩ rằng các em không thể hối cải, nhưng điều đó hoàn toàn không đúng. Đấng Cứu Rỗi đã hứa ban sự tha thứ cho các em nếu các em chịu hạ mình và cố gắng làm điều mà sự hối cải đòi hỏi. Nếu đã phạm tội, các em càng hối cải sớm thì sẽ càng bắt đầu sớm để trở lại cùng Chúa và được bình an cũng như tìm được niềm vui đi kèm theo sự tha thứ. Nếu trì hoãn hối cải, các em có thể đánh mất các phước lành, cơ hội và sự hướng dẫn của Thánh Linh. Các em cũng có thể càng trở nên lún sâu hơn vào hành vi tội lỗi, càng làm cho khó hơn để tìm ra con đường trở lại với sự ngay chính.

Có một số người chủ tâm vi phạm các giáo lệnh của Thượng Đế, dự định sẽ hối cải về sau, chẳng hạn trước khi họ đi đền thờ hay



phục vụ truyền giáo. Tội cố ý đó nhạo báng Sự Chuộc Tội của Đấng Cứu Rỗi.

Để hối cải, các em cần phải thú tội với Chúa. Rồi tìm kiếm sự tha thứ từ những người các em đã xúc phạm, và khôi phục lại càng nhiều càng tốt những gì đã bị hư hại vì hành động của các em. Khi các em cố gắng hối cải, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ và lời khuyên dạy từ cha mẹ. Nếu các em phạm các tội trọng, như là sự vi phạm tình dục hoặc sử dụng hình ảnh sách báo khiêu dâm, thì cần phải thú nhận với vị giám trợ của các mình. Các em phải hoàn toàn thành thật với vị ấy. Vị ấy sẽ giúp các em hối cải. Nếu các em có một thắc mắc nào về điều cần phải được thảo luận với vị giám trợ, hãy nói chuyện với cha mẹ các em hay với vị ấy.

Khi các em làm điều gì cần thiết để hối cải và nhận được sự tha thứ, các em sẽ tự mình biết về quyền năng của Sự Chuộc Tội và tình yêu thương của Thượng Đế dành cho các em. Các em sẽ cảm thấy sự bình an của Chúa Giê Su Kỵ Tô mà sẽ mang sức mạnh lớn lao đến cho các em, và sẽ trở nên giống như Ngài hơn.

An Ma 36:6–24; Giáo Lý và Giao Ước 58:42; 88:86

Làm thế nào tôi có thể mang đến quyền năng của Sự Chuộc Tội vào cuộc sống của mình?

Việc Tuân Thủ Ngày Sa Bát

*Hãy nhớ ngày nghỉ đặng làm nên
ngày thánh. Xuất Ê Díp Tô Ký 20:8*



Chúa đã ban cho ngày Sa Bát vì lợi ích cho các em và đã truyền lệnh cho các em giữ ngày đó được thánh.

Việc tôn trọng ngày Sa Bát gồm có tham dự tất cả các buổi họp của Giáo Hội. Đi dự lễ Tiệc Thánh để sẵn sàng thờ phượng Chúa và dự phần xứng đáng vào Tiệc Thánh. Trong lễ Tiệc Thánh, hãy nghiêm trang và sẵn lòng học hỏi. Tránh các sinh hoạt mà sẽ làm cho các em hay những người khác xao lãng trong buổi lễ thiêng liêng này. Hãy đến những buổi họp của mình đúng giờ. Khi làm

những điều này, các em mời Thánh Linh của Chúa ở với các em.

Chuẩn bị trong tuần để các em có thể để dành ngày Chủ Nhật cho nhiều sinh hoạt nâng cao tinh thần và thích hợp cho ngày Sa Bát. Các sinh hoạt như vậy gồm có việc dành thời giờ yên tĩnh với gia đình mình, nghiên cứu phúc âm, làm tròn các sự kêu gọi và trách nhiệm đối với Giáo Hội, phục vụ những người khác, viết thư, viết nhật ký và làm công việc lịch sử gia đình. Hành vi và cách ăn mặc của các em vào ngày Sa Bát cần phải tỏ lòng kính trọng Chúa và ngày thánh của Ngài.

Ngày Chủ Nhật không phải là một ngày để mua bán, giải trí, hay các cuộc thi đấu thể thao. Đừng tìm cách giải trí hoặc mua sắm trong ngày này. Hãy để cho những người khác biết các tiêu chuẩn của mình là gì để họ có thể hỗ trợ các em. Khi tìm kiếm việc làm,



hãy cho người chủ nhân tương lai của mình biết ước muốn của các em là tham dự các buổi họp ngày Chủ Nhật và giữ ngày Sa Bát được thánh. Khi nào có thể, hãy chọn một công việc làm mà không đòi hỏi các em làm việc ngày Chủ Nhật.

Việc tuân thủ ngày Sa Bát sẽ mang các em đến gần Chúa và gia đình mình hơn. Điều này sẽ mang đến cho các em một viễn cảnh vĩnh cửu và sức mạnh thuộc linh.

Ê Sai 58:13–14; Giáo Lý và Giao Ước 59:9–13

Tôi có thể làm được thêm điều gì để giữ cho ngày Sa Bát được thánh?

Sự Phục Vụ

*Khi mình phục vụ đồng bào mình,
thì tức là mình phục vụ Thượng
Đế của mình vậy. Mô Si A 2:17*



Việc phục vụ những người khác là đặc tính quan trọng của một môn đồ của Chúa Giê Su Ky Tô. Một môn đồ thì sẵn lòng để mang gánh nặng của những người khác và an ủi những người cần được an ủi. Thường thì Cha Thiên Thượng sẽ đáp ứng các nhu cầu của những người khác qua các em.

Có nhiều cách để phục vụ những người khác. Một sự phục vụ quan trọng nhất mà các em có thể thực hiện sẽ là ở bên trong nhà của mình. Các em cũng có thể phục vụ trong các công việc chỉ định của mình trong

Giáo Hội, trường học, và cộng đồng. Các em có thể phục vụ bằng cách làm công việc đền thờ và lịch sử gia đình. Các em có thể phục vụ bằng cách chia sẻ phúc âm với những người khác bây giờ và với tư cách là người truyền giáo toàn thời gian trong tương lai. Thường thì sự phục vụ quan trọng nhất là được bày tỏ qua những hành động tử tế giản dị hằng ngày. Mỗi ngày, hãy tìm kiếm sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh để biết mình phải phục vụ ai và giúp đáp ứng các nhu cầu của họ như thế nào. Hãy noi theo tấm gương của Đấng Cứu Rỗi khi các em phục vụ những người khác.

Khi dốc tâm phục vụ những người khác, thì các em sẽ đến gần Cha Thiên Thượng hơn. Lòng của các em sẽ tràn đầy tình thương. Các em sẽ biết được rằng sự phục vụ và hy sinh là cách để khắc



phục t^hnh ích kỷ. Các em sẽ vui hưởng hạnh phúc chỉ đến từ việc phục vụ Thượng Đế và những người khác. Khả năng của các em sẽ gia tăng, và các em sẽ là một công cụ trong tay của Thượng Đế để ban phước cho cuộc sống của con cái Ngài.

Lu Ca 10:25–37; Mô Si A 18:8–9

Tôi có những cơ hội nào để phục vụ những người khác?



Sự Trong Sạch về Mặt Tình Dục

Những khả năng thiêng liêng về sự sinh sản chỉ có thể được sử dụng giữa người nam và người nữ đã cưới hỏi hợp pháp như chồng và vợ. “Gia Đình: Bản Tuyên Ngôn cùng Thế Giới”

Sự gần gũi xác thịt giữa vợ chồng là tuyệt vời và thiêng liêng. Nó được Thượng Đế qui định cho việc tạo ra con cái và cho sự biểu lộ yêu thương giữa vợ chồng. Thượng Đế đã truyền lệnh rằng sự gần gũi xác thịt phải được dành cho hôn nhân.

Khi được trong sạch về mặt tình dục, thì các em chuẩn bị cho bản thân mình để lập và tuân giữ các giao ước thiêng liêng trong đền thờ. Các em chuẩn bị cho bản thân mình để xây đắp một cuộc hôn nhân vững mạnh và mang con cái đến thế gian làm một phần tử của một gia đình vĩnh cửu và đầy tình thương. Các em tự bảo vệ mình khỏi bị thiệt hại phần thuộc linh và tình cảm xảy đến từ việc gần gũi xác thịt với người nào đó ngoài vòng hôn nhân. Các em cũng tự bảo vệ mình khỏi những bệnh tật nguy hại. Việc luôn được trong sạch về mặt tình dục giúp các em tự tin, thật sự hạnh phúc và cải tiến khả năng của mình để đưa ra những quyết định tốt bây giờ và trong tương lai.

Tiêu chuẩn của Chúa về sự trong sạch về mặt tình dục là rõ ràng và không thay đổi. Đừng nên có bất cứ mối quan hệ tình dục nào trước khi kết hôn, và hoàn toàn chung thủy với người phối ngẫu của mình sau khi kết hôn. Đừng để cho các phương tiện truyền thông, bạn bè, hay những người khác thuyết phục các em rằng sự gần gũi xác thịt trước khi kết hôn là có thể chấp nhận được. Không thể nào được. Dưới mắt Thượng Đế, những tội lỗi tình dục là tội rất nghiêm trọng. Chúng làm ô uế khả năng thiêng liêng mà Thượng Đế đã ban cho chúng ta để tạo ra sự sống. Tiên tri An Ma

đã dạy rằng các tội lỗi tình dục đều nặng hơn bất cứ các tội lỗi nào khác trừ tội sát nhân hay chối bỏ Đức Thánh Linh (xin xem *An Ma 39:5*).

Đừng bao giờ làm điều gì mà có thể dẫn đến việc phạm tội tình dục. Hãy đối xử với những người khác một cách tôn trọng, đừng bao giờ xem họ như món đồ được sử dụng để thỏa mãn ước muốn dâm dăng và ích kỷ của mình. Trước khi kết hôn, đừng tham gia vào việc hôn nhau say đắm, nằm trên một người khác, hay chạm tay vào những phần thân thể riêng tư, thiêng liêng của người khác, có hay không có mặc áo quần. Đừng làm bất cứ điều gì khác để khơi dậy những cảm nghĩ về tình dục. Đừng khơi dậy những mối cảm xúc đó trong thân thể của các em. Hãy lưu ý đến những thúc giục của Thánh Linh để các em có thể được trong sạch và đức hạnh. Thánh Linh của Chúa sẽ rút lui khỏi một người phạm tội tình dục.

Tránh xa những tình huống làm gia tăng khả năng cám dỗ, chẳng hạn các sinh hoạt về khuya hay qua đêm khi xa nhà hoặc các sinh hoạt thiếu sự giám sát của người lớn. Đừng tham gia vào cuộc thảo luận hay bất cứ phương tiện truyền thông nào mà khơi dậy những cảm nghĩ về tình dục. Đừng tham gia vào bất cứ loại hình ảnh sách báo khiêu dâm nào. Thánh Linh có thể giúp các em biết được khi nào các em đang lâm nguy và ban cho các em sức mạnh để tự mình thoát ra khỏi tình huống đó. Hãy có đức tin và vâng theo lời khuyên dạy ngay chính của cha mẹ và các vị lãnh đạo của các em.

Hành vi đồng tính luyến ái là một tội nghiêm trọng. Nếu các em tự thấy mình đang vất vả chống lại sự lôi cuốn của người cùng phái hoặc các em bị thuyết phục phải tham gia vào hành vi không thích đáng, thì hãy tìm kiếm lời khuyên dạy từ cha mẹ và vị giám trợ của mình. Họ sẽ giúp đỡ các em.

Các nạn nhân của sự lạm dụng tình dục đều không phạm tội lỗi và không cần phải hối cải. Nếu các em là nạn nhân của bất cứ sự lạm dụng nào, thì hãy biết rằng các em vô tội và Thượng Đế yêu thương các em. Hãy nói chuyện với cha mẹ hay một người lớn khác là những người các em tin cậy, và tìm kiếm lời khuyên dạy của vị giám trợ của mình ngay lập tức. Họ có thể hỗ trợ các em về



mặt tinh thần và phụ giúp các em để được bảo vệ và giúp đỡ nhu cầu của các em. Tiến trình chữa lành có thể mất một thời gian. Hãy tin cậy nơi Đấng Cứu Rỗi. Ngài sẽ chữa lành cho các em và ban cho các em sự bình an.

Nếu các em bị cám dỗ để vi phạm bất cứ hình thức nào của tội tình dục, thì hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ cha mẹ và vị giám trợ của các em. Hãy cầu nguyện lên Cha Thiên Thượng, là Đấng sẽ giúp các em chống lại cám dỗ cũng như khắc phục những ý tưởng và cảm nghĩ không thích đáng. Nếu các em đã phạm tội tình dục, hãy nói chuyện với vị giám trợ của mình bây giờ và bắt đầu tiến trình hồi cải để các em có thể cảm thấy được bình an và có được sự đồng hành trọn vẹn của Thánh Linh.

Hãy có sự cam kết của riêng cá nhân để được trong sạch về mặt tình dục. Bằng lời nói và hành động của các em, hãy khuyến khích những người khác cũng làm như vậy.

Sáng Thế Ký 39:1-12; Giáo Lý và Giao Ước 38:42

Tôi có hiểu lý do tại sao sự trong sạch về mặt tình dục là thiết yếu để được thật sự hạnh phúc không?

Tiền Thập Phân và Các Cửa Lễ


Các người hãy đem hết thảy phần mười vào kho, . . . và từ nay các người hãy lấy điều này mà thử ta, Đức Giê-hô-va vạn quân phán, xem ta có mở các cửa sổ trên trời cho các người, đổ phước xuống cho các người. Ma La Chi 3:10

Việc chọn sống theo luật thập phân sẽ là một phước lành lớn trong suốt cuộc sống của các em. Tiền thập phân là một phần mười thu nhập của các em. Để được vào đền thờ, các em phải là người đóng tiền thập phân trọn vẹn.

Việc đóng tiền thập phân là một đặc ân thiêng liêng. Khi đóng tiền thập phân, các em cho thấy lòng biết ơn về tất cả những gì Thượng Đế đã ban cho các em và trả lại cho Ngài một phần những gì các em đã nhận được. Tiền thập phân được dùng để xây cất các đền thờ và các nhà hội, phiên dịch và xuất bản các thánh thư, làm công việc truyền giáo và lịch sử gia đình, và trong những cách khác để xây đắp vương quốc của Thượng Đế trên thế gian.

Thái độ của các em rất quan trọng trong việc đóng tiền thập phân. Đóng tiền thập phân bởi vì các em yêu mến Chúa và có đức tin nơi Ngài. Sẵn sàng đóng tiền thập phân với một tấm lòng biết ơn. Đóng tiền thập phân trước, ngay cả khi các em nghĩ mình không có đủ tiền để trang trải cho những nhu cầu khác. Việc làm như thế sẽ giúp các em phát triển đức tin lớn lao hơn, khắc phục được tính ích kỷ và dễ dàng tiếp nhận Thánh Linh.

Mỗi năm, hãy sắp xếp thời giờ cho buổi họp giải quyết tiền thập phân với vị giám trợ của mình. Đây là một buổi họp trong đó các



em duyệt lại phần đóng góp của mình và khai là mình có đóng tiền thập phân trọn vẹn hay không.

Tuân theo luật nhịn ăn bằng cách nhịn ăn mỗi tháng một lần, nếu sức khỏe cho phép. Ngày Chủ Nhật Nhịn Ăn thường là vào ngày Chủ Nhật đầu tiên của tháng. Việc tuân giữ một ngày nhịn ăn thích hợp gồm có việc không ăn hay uống trong hai bữa ăn liên tiếp và đóng góp một cửa lễ nhịn ăn rộng rãi để giúp chăm sóc những người hoạn nạn. Nhịn ăn với một mục đích. Hãy bắt đầu và kết thúc lần nhịn ăn của mình với lời cầu nguyện, bày tỏ lòng biết ơn và cầu xin sự giúp đỡ đặc biệt cho một nhu cầu cụ thể mà các em hay những người khác có thể có. Việc nhịn ăn sẽ củng cố kỷ luật tự giác của các em, củng cố các em chống lại những cám dỗ, và mang các phước lành của Chúa vào cuộc sống của các em.

Khi tuân theo luật thập phân và luật nhịn ăn, Chúa sẽ ban phước cho các em về mặt tinh thần lẫn vật chất.

Gia Cóp 2:17-19; Giáo Lý và Giao Ước 119:3-4

Tôi có nhận thức được rằng tất cả những gì tôi có đều từ Chúa mà ra không?

Sự Làm Việc và Tự Túc

Các người chớ phí phạm thời giờ của mình, cũng không được chôn giấu tài năng của mình. Giáo Lý và Giao Ước 60:13

Sự làm việc là một vinh dự. Việc phát triển khả năng làm việc sẽ giúp các em đóng góp cho thế giới nơi các em đang sống. Sự làm việc sẽ làm cho các em gia tăng ý thức về giá trị bản thân. Sự làm việc sẽ ban phước cho các em và gia đình các em, bây giờ lẫn trong tương lai.

Việc học cách làm việc bắt đầu từ trong nhà. Giúp đỡ gia đình các em bằng cách sẵn lòng tham gia vào việc làm cần thiết để duy trì một mái ấm gia đình. Hãy học từ khi còn nhỏ cách sử dụng tiền bạc của mình một cách khôn ngoan và tiêu xài trong phạm vi mà mình kiếm được. Tuân theo những lời giảng dạy của các vị tiên tri bằng cách đóng tiền thập phân của các em, tránh nợ nần và dành dụm cho tương lai.

Đặt các mục tiêu cao cho bản thân mình và sẵn sàng làm việc khó nhọc để đạt được các mục tiêu đó. Phát triển tính kỷ luật tự giác và là người đáng tin cậy. Cố gắng hết mình trong các sự kêu gọi của Giáo Hội, bài vở trong trường, công ăn việc làm và những đeo đuổi đáng bỏ công khác. Các thiếu niên phải sẵn lòng làm điều cần thiết để chuẩn bị phục vụ truyền giáo toàn thời gian. Cha Thiên Thượng đã ban cho các em các ân tứ và tài năng và biết điều nào các em có khả năng để hoàn thành. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ và hướng dẫn của Ngài khi các em cố gắng đạt được các mục tiêu của mình.

Chúa đã truyền lệnh cho chúng ta không được lười biếng. Tính lười biếng có thể dẫn đến hành vi không thích hợp, làm tổn hại những mối quan hệ và là tội lỗi. Một hình thức lười biếng là bỏ ra quá nhiều thời giờ vào những sinh hoạt mà ngăn cản không cho các em làm công việc hữu ích, chẳng hạn như sử dụng Internet, chơi các trò chơi video, và xem truyền hình.



Đừng lãng phí thời giờ và tiền bạc của các em vào cờ bạc. Cờ bạc là điều sai trái và không nên được sử dụng như là một hình thức giải trí. Cờ bạc làm cho nghiện và có thể đưa đến việc đánh mất các cơ hội, làm hỏng cuộc đời, và gia đình đổ vỡ. Việc tin rằng các em có thể nhận được một thứ gì đó mà không cần làm gì cả là sai.

Một trong các phước lành của sự làm việc là phát triển tính tự túc. Khi sống tự túc, các em sử dụng các phước lành và khả năng mà Thượng Đế đã ban cho các em để tự chăm sóc mình và gia đình cũng như tìm ra những giải pháp cho các vấn đề của mình. Sự tự túc không có nghĩa là các em phải có khả năng tự mình làm tất cả mọi điều. Để thật sự tự túc, các em cần phải học cách làm việc với những người khác và tìm đến Chúa để được giúp đỡ và có được sức mạnh của Ngài.

Hãy nhớ rằng Thượng Đế có một công việc vĩ đại cho các em để làm. Ngài sẽ ban phước cho các em trong các nỗ lực để hoàn thành công việc đó.

2 Nê Phi 5:17; Giáo Lý và Giao Ước 58:26–27

Tôi có đáng tin cậy và sẵn lòng để làm điều tôi nói là tôi sẽ làm không?

Tiến Bước với Đức Tin

*Chính do những chuyện nhỏ nhặt
tâm thường mà những chuyện lớn
mới thành được. An Ma 37:6*



Các tiêu chuẩn được trình bày trong cuốn sách nhỏ này là nhằm hướng dẫn để giúp các em chọn những điều đúng. Hãy thường xuyên ôn lại các tiêu chuẩn và tự hỏi: “Tôi có đang sống theo cách mà Chúa muốn tôi sống không?” và “Tôi được ban phước như thế nào qua việc sống theo các tiêu chuẩn này?”

Để giúp các em trở thành hoàn toàn giống như người mà Chúa muốn các em trở thành, hãy quý xuống mỗi sáng và mỗi tối để cầu nguyện lên Cha Thiên Thượng. Bày tỏ cùng

Ngài lòng biết ơn và ước muốn trong lòng các em. Ngài là nguồn gốc của tất cả sự khôn ngoan. Ngài sẽ lắng nghe và đáp ứng những lời cầu nguyện của các em.

Hãy đọc thánh thư hằng ngày và áp dụng điều các em đọc được vào cuộc sống của mình. Thánh thư là nguồn gốc vững mạnh của sự mặc khải cá nhân và sự hướng dẫn cũng như là một sức mạnh liên tục cho chứng ngôn của các em.

Hãy cố gắng vâng lời mỗi ngày. Tuân theo các tiêu chuẩn trong cuốn sách nhỏ này, và khuyến khích những người khác cũng sống theo các tiêu chuẩn đó. Hãy nhớ các giao ước các em đã lập và các em có cơ hội để tái lập mỗi tuần khi dự phần Tiệc Thánh. Cố gắng tuân giữ các giao ước này. Nếu các em làm điều lầm lỗi, đừng tự mình bỏ cuộc. Cha Thiên Thượng yêu thương các em và muốn các em tìm kiếm sự giúp đỡ của Ngài và tiếp tục cố gắng.

Khi nào có thể được, hãy tham dự đền thờ và cảm nhận được niềm vui cũng như cảm giác bình an đến từ việc phục vụ trong nhà của Chúa. Hãy chuẩn bị bản thân mình cho các giao ước trong đền thờ mà các em sẽ lập trong tương lai.

Các thiếu niên của Chức Tư Tế A Rôn, hãy cam kết phục vụ truyền giáo toàn thời gian. Đây là một bổn phận của chức tư tế. Hãy giữ mình được trong sạch và xứng đáng, và làm việc siêng năng để chuẩn bị cho bản thân mình đại diện cho Chúa với tư cách là một người truyền giáo.

Trong mọi hoàn cảnh, hãy tuân theo những lời giảng dạy của các vị tiên tri, các vị thẩm quyền khác của Giáo Hội, và các vị lãnh đạo địa phương của các em. Họ sẽ dẫn dắt các em trên các lối đi hạnh phúc.

Hãy khiêm nhường, sẵn lòng lắng nghe theo Đức Thánh Linh và đáp ứng theo những thúc giục của Ngài. Hãy đặt sự khôn ngoan của Chúa trên sự khôn ngoan của chính các em.

Khi các em làm những điều này, Chúa sẽ làm cho cuộc sống của các em tốt lành hơn là các em có thể tự mình làm. Ngài sẽ gia tăng các cơ hội của các em, nơi rộng tầm nhìn của các em, và củng cố các em. Ngài sẽ ban cho các em sự giúp đỡ các em cần để đối phó với những gian nan và thử thách của mình. Các em sẽ đạt được một chứng ngôn vững mạnh hơn và tìm được niềm vui thực sự khi các em bắt đầu biết được Cha Thiên Thượng và Vị Nam Tử của Ngài, Chúa Giê Su Kỵ Tô, và cảm nhận được tình yêu thương của hai Ngài dành cho các em.

2 Nê Phi 31:16–21

Các Giáo Lệnh

Hai Giáo Lệnh Lớn

1. Người hãy hết lòng, hết linh hồn, hết ý mà yêu mến Chúa là Đức Chúa Trời Người. Ấy là điều giáo lệnh thứ nhất và lớn hơn hết.
2. Còn điều giáo lệnh thứ hai đây cũng như vậy: Người hãy yêu kẻ lân cận như mình. Hết thấy luật pháp và lời tiên tri đều bởi hai điều giáo lệnh đó mà ra.

Ma Thi Ô 22:37-40

Mười Điều Giáo Lệnh

1. Trước mặt ta, người chớ có các thần khác.
2. Người chớ làm tượng chạm cho mình. . . .
3. Người chớ lấy danh Giê Hô Va Đức Chúa Trời người mà làm chơi. . . .
4. Hãy nhớ ngày nghỉ đặt làm nên ngày thánh. . . .
5. Hãy hiếu kính cha mẹ người. . . .
6. Người chớ giết người.
7. Người chớ phạm tội tà dâm.
8. Người chớ trộm cướp.
9. Người chớ nói chứng dối cho kẻ lân cận mình.
10. Người chớ tham của người.

Xuất Ê Díp Tô Ký 20:3-4, 7-8, 12-17

Thật vậy, ta nói với tất cả các người rằng: Hãy đứng dậy và chiếu sáng, để ánh sáng của các người có thể là một cờ lệnh cho các quốc gia.

Giáo Lý và Giao Ước 115:5

GIÁO HỘI
CÁC THÀNH HỮU NGÀY SAU CỦA
CHỦA GIÊ SU KỲ TÔ

