ЦЕРКВА ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ • СЕРПЕНЬ 2020

Ліягона

Як поговорити про сексуальність з точки зору євангелії

сс. 12, 18, 42, 52

7 підказок щодо того, як контролювати себе, користуючись електронними пристроями вдома, с. 26

Змінювати життя за допомогою програми самозабезпечення, сс. 8, 24

ЦЕРКВА
НА
МІСЦЯХ

Київ

Україна

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

Київ, найбільше місто і столиця України, існує вже понад 1400 років. У Київському Українському колі вісім приходів і три філії. Ось кілька фактів про стан Церкви в Україні:

11153 членів Церкви

48 підрозділів, 2 місії, 1 кіл

35 центрів сімейної історії

1 храм

30 годин (в одну сторону) було потрібно подорожувати до найближчого храму (Фрайберг, Німеччина), перш ніж було збудовано храм у Києві

1990 Перші місіонери-святі останніх днів прибули до України

1996 Церкву було офіційно зареєстровано

2004 Організовано перший кіл

2010 Освячено Київський храм

Дізнайтесь більше про Церкву в інших місцевостях на history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.

Використовувати програму самозабезпечення для служіння
с. 8

Божественна мета сексуальних стосунків
Старійшина Дейл Г. Ренлунд і сестра Рут Лібберт Ренлунд
с. 12

Як, коли і навіщо розмовляти зі своїми дітьми про сексуальність
Лора М. Паділья-Уолкер і Мег О. Дженкович
с. 18

Як контролювати себе, користуючись цифровими пристроями, та відновити спілкування з сім'єю
Джефф Стюрер
с. 26

Навчати, як бути сексуально чистими й підготовленими

Будучи викладачем в Університеті Бригама Янга, останні 15 років я присвятила дослідженню й викладанню теми батьківства. Коли я розмовляю з батьками, мене найчастіще запитують про те, коли і як розмовляти з дітьми про сексуальність. У розмовах з колегами і студентами я часто чую про те, як вони бояться і яку непевність відчувають, коли йдеться про сексуальність, або як мало вони знають і розуміють.

Ми все частіше чуємо від провідників Церкви і дізнаємося з чудових нових церковних ресурсів, як батьки можуть краще розповідати про статеві стосунки, аби молоді люди здобули позитивне й правильне уявлення про сексуальність і про закон цнотливості. Президент М. Рассел Баллард сказав: "Будьте позитивними, розповідаючи про те, якою чудовою і прекрасною може бути фізична близькість, коли вона відбувається у встановлених Господом межах, включаючи храмові завіти та зобов'язання вічного шлюбу" ("Батьки та сини: чудові стосунки", *Ліягона,* лист. 2009, с. 49).

- Разом зі співавтором Мег Дженкович ми ділимося з батьками деякими ідеями про те, як, коли і навіщо говорити зі своїми дітьми про сексуальність (див. с. 18).
- Старійшина і сестра Ренлунд обговорюють важливість дотримання закону цнотливості (див. с. 12).
- У статті для дорослої молоді обговорюється, як розвивати позитивний погляд на сексуальність і як нас благословляє закон цнотливості (див. с. 42).
- Підлітки можуть знайти певні ідеї для ефективного спілкування між батьками й підлітками про сексуальність на с. 52.

Я молюся про те, щоб за допомогою цих статей у молодих людей і батьків виникло бажання відкрито поговорити одне з одним і наблизитися до Господа, опираючись неправдивій інформації про сексуальні стосунки, якою в наш час наповнений світ, і в той же час зрозуміти, яку силу вони здобудуть, будучи сексуально чистими й підготовленими.

Щиро ваша,
Лора М. Паділья-Уолкер, доктор філософії

Зміст

5 Чотири істини про любов і шлюб

6 Портрети віри
Абнер Гарсія і Мідаліс Сото
Абнер і Мідаліс відгукнулися на спонукання повернутися додому і побачили, що Бог має для них досконалий план.

8 Принципи служіння
Використовувати програму самозабезпечення для служіння
Церковна програма із самозабезпечення надає можливості служити іншим як у мирській, так і в духовній сферах.

12 Божественна мета сексуальних стосунків
Старійшина Дейл Г. Ренлунд і сестра Рут Лібберт Ренлунд
Чому Бог дав нам закон цнотливості? І чому ми повинні його дотримуватися?

18 Як, коли і навіщо розмовляти зі своїми дітьми про сексуальність
Лора М. Паділья-Уолкер і Мег О. Дженкович
Три підказки, які допоможуть розпочати розмову про сексуальність з вашими дітьми.

24 Благословення від самозабезпечення
Добре проведений час
Девід Діксон
Пеле мудро використовувала свій час в університеті, щоб вивчати не лише бухгалтерію та математику.

26 Наші домівки, наші сім'ї
Як контролювати себе, користуючись цифровими пристроями, та відновити спілкування з сім'єю
Джефф Стюрер
Сім підказок, які допоможуть від'єднатися від цифрових пристроїв і знову почати спілкуватися з сім'єю.

32 Голоси святих останніх днів
Дружина військового відчуває підтримку Господа; сім'ю одного місіонера зцілено завдяки сімейній історії; сім'я зрозуміла, чому вони відчули спонукання переїхати; жінка отримує пироги з куркою у відповідь на свої молитви.

36 За Мною йдіть: Книга Мормона
Ці щотижневі статті допомагатимуть вам у вивченні Книги Мормона цього місяця.

40 Призначення в президентствах територій

Замальовки

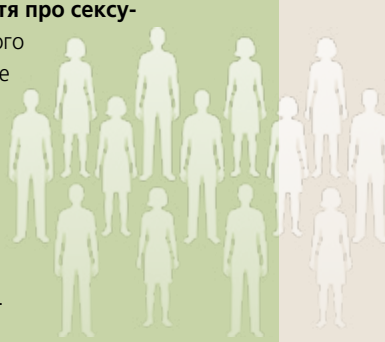
За Мною йдіть, допоміжні матеріали

На обкладинці
Фотографія Леслі Нільссон.

Розділи

Дорослій молоді
42

Небесний Батько **благословив нас тілами** і відчуттями, які можуть приносити в житті найбільшу радість. Але багато дорослої молоді має **викривлене поняття про сексуальність.** Цього місяця читайте про дорослу молодь, яка починає розуміти Боже ставлення до сексуальності.



Молоді
50

Знайдіть **підказки, що допоможуть вам поговорити з батьками про секс,** і послухайте слова видатних спортсменів про життя за євангелією.

Дітям
Друг

Ви можете **бути сміливими і робити те, що важко,** як і юні воїни!

СТАТТІ, ЯКІ ІСНУЮТЬ ЛИШЕ У ЦИФРОВОМУ ФОРМАТІ В СЕРПНЕВОМУ НОМЕРІ

Чи мені потрібно *готуватися* до причастя?

Зої Кемпбелл

Якщо ви приділяєте час, щоб кожного тижня поміркувати про благословення причастя, то отримаєте духовну силу.

Чи я дійсно зможу жити за законом цнотливості?

Хейлі С.

Молода жінка розповідає про те, як вона здобула свідчення про закон цнотливості ще до того, як приєдналася до Церкви.

Стримування ваших пристрастей: Як спрямовувати сексуальні думки і почуття згідно з очікуваннями Господа

Співробітники журналу Ліягона *та Служби з питань сім'ї*

Як ви можете краще жити за законом цнотливості?

Як застосовується цілюща сила Спасителя для покаяння у сексуальному гріху

Річард Остлер

Біблійна історія допомагає проілюструвати те, що відчуває до нас Господь, коли ми каємося.

ЧИТАЙТЕ БІЛЬШЕ

У додатку Євангельська бібліотека та на сайті liahona.ChurchofJesusChrist.org ви можете:

- Знайти поточний номер журналу.
- Знайти статті, які існують лише у цифровому форматі.
- Знайти попередні номери журналу.
- Відправити свої історії та відгуки.
- Підписатися або подарувати підписку.
- Поглибити вивчення за допомогою цифрових засобів.
- Поділитися улюбленими статтями та відео.
- Завантажити або роздрукувати статті.
- Послухати свої улюблені статті.

НАША КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

Надсилайте свої запитання та відгуки електронною поштою на адресу: liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Надсилайте свої історії на сайт:
liahona.ChurchofJesusChrist.org
або поштою на адресу:
Liahona, fl r. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

СЕРПЕНЬ 2020, ТОМ 23, № 8
ЛІЯГОНА 16723 192

Міжнародний журнал Церкви Ісуса Христа Святих Останніх Днів

Перше Президентство: Рассел М. Нельсон, Даллін Х. Оукс, Генрі Б. Айрінг

Кворум Дванадцятьох Апостолів: М. Рассел Баллард, Джеффрі Р. Холланд, Дітер Ф. Ухтдорф, Девід А. Беднар, Квентін Л. Кук, Д. Тодд Крістофферсон, Ніл Л. Андерсен, Рональд А. Разбанд, Гарі Е. Стівенсон, Дейл Г. Ренлунд, Герріт У. Гонг, Уліссес Соарес

Редактор: Ренді Д. Фанк

Радники: Бекі Крейвен, Шерон Юбенк, Крістіна Б. Франко, Уолтер Ф. Гонсалес, Ларрі С. Кечер, Джейн Е. Ньюмен, Адріан Очоа, Майкл Т. Рінгвуд, Верн П. Станфілл

Головний директор: Річард І. Хітон

Директор редакції церковних журналів: Аллан Р. Лойборг

Бізнес-менеджер: Гарфф Кеннон

Головний редактор: Адам С. Олсон

Помічник головного редактора: Раян Карр

Помічник з видавництва: Каміла Кастрільйон

Редколегія: Девід Діксон, Девід А. Едвардс, Метью Д. Фліттон, Гарретт Х. Гарфф, Джон Раян Дженсен, Аарон Джонстон, Шарлотта Ларкабал, Майкл Р. Морріс, Ерік Б. Мердок, Джошуа Дж. Перкі, Джен Пінбороу, Річард М. Ромні, Мінді Селу, Лорі Фулер Соса, Чейкелл Уордлей, Марісса Віддісон

Практикант відділу: Алайна Вангсгаард

Керівник художнього відділу: Тедд Р. Петерсон

Дизайнери: Дженетт Ендрюс, Фей П. Ендрус, Менді Бентлі, С. Кімбол Ботт, Томас Чайлд, Джошуа Денніс, Девід Грін, Коллін Хінклі, Ерік П. Джонсен, Сюзен Лофгрен, Скотт М. Моой, Алені Регер, Марк В. Робісон, К. Ніколь Уолкенхорст

Дизайнер-практикант: Келсі Фекрелл

Координатор з питань інтелектуальної власності: Коллетт Небекер Он

Керівник видавництва: Аммон Гарріс, Джейн Енн Пітерс

Видавництво: Айра Глен Едейр, Джулі Бардетт, Хосе Чавес, Браян У. Джиджі, Джинні Дж. Нільсон, Маррісса М. Сміт

Підготовка до друку: Джошуа Денніс, Аммон Гарріс

Відповідальний за друк: Стівен Т. Льюїс

Відповідальний за розповсюдження: Нельсон Гонсалес

Поштова адреса: *Liahona,* Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

Ліягона (слово з Книги Мормона, що означає "компас" або "дороговказ") друкується: албанською, англійською, біслама, болгарською, вірменською, в'єтнамською, голландською, грецькою, датською, естонською, індонезійською, ісландською, іспанською, італійською, камбоджійською, китайською, китайською (спрощеною), кірибаті, корейською, латвійською, литовською, мальгаською, маршалійською, монгольською, німецькою, норвезькою, польською, португальською, російською, румунською, самоанською, себуано, словенською, суахілі, тагальською, таїтянською, тайською, тонганською, угорською, українською, урду, фіджійською, фінською, французькою, хорватською, чеською, шведською та японською мовами. (Періодичність видання різна в залежності від мови).

© 2020 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Видано в Сполучених Штатах Америки.

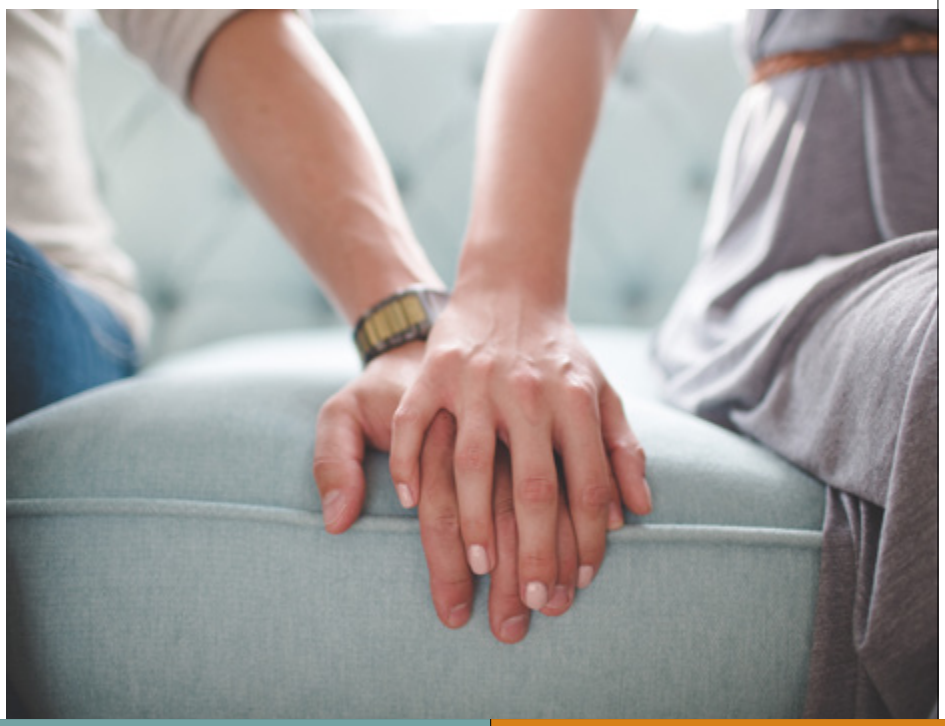
Інформація щодо авторського права: Якщо не вказано інше, окремі особи можуть копіювати матеріали з *Ліягони* для особистого, некомерційного використання (а також для церковних покликань). Це право може бути скасовано у будь-який час. Ілюстративні матеріали не можна копіювати, якщо про це зазначено у відповідному місці біля ілюстрації. Із запитаннями щодо авторського права треба звертатися до Офісу інтелектуальної власності на адресу: Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; електронна пошта: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: August 2020 Vol. 23 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Ukrainian (ISSN 1096-5173) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

ЧОТИРИ ІСТИНИ ПРО ЛЮБОВ І ШЛЮБ

До свого шлюбу з Президентом Расселом М. Нельсоном сестра Венді У. Нельсон упродовж 25 років була професором з психотерапії стосунків у шлюбі та сім'ї Під час всесвітнього духовного вечора з дорослою молоддю вона поділилася такими чотирма істинами:



1. "Істини про любов і шлюб даються вам Святим Духом від Небесного Батька".

2. "Особиста чистота—ключ до справжньої любові. Чим більш чисті ваші думки й почуття, ваші слова та дії, тим більшою є ваша спроможність виявляти і відчувати справжню любов".

3. "Господь хоче, щоб чоловік і дружина пізнали чудеса та радість інтимної близькості у шлюбі, які є важливою складовою виявлення їхньої любові".

4. "Без Святого Духа не може бути справжньої інтимної близькості у шлюбі. Поза шлюбом просто неможливо отримати такий інтимний досвід, який ви можете набути в ньому, оскільки не буде присутнім Дух".

Ви можете прочитати або переглянути виступ сестри Нельсон "Любов і шлюб", з яким вона звернулася на духовному вечорі, на сайті ChurchofJesusChrist.org/go/8205. У цьому номері також міститься кілька статей про євангельський погляд на сексуальність: для батьків (див. с. 18), для дорослої молоді (див. с. 42) і для підлітків (див. с. 52).

КОНТУРНА ІЛЮСТРАЦІЯ І ФОТОГРАФІЯ ТЕЛЕФОНІВ ВІД GETTY IMAGES

Абнер Гарсія і Мідаліс Сото

Аресібо, Пуерто-Ріко

Після того як у вересні 2017 року ураган Марія спустошив Пуерто-Ріко, Абнер і Мідаліс переїхали до Флориди, США. Невдовзі у храмі вони отримали спонукання повернутися назад у Пуерто-Ріко й відкрити перукарню.
РАУЛЬ САНДОВАЛЬ, ФОТОГРАФ

Абнер

Я знайшов невеличке приміщення, яке ми могли орендувати під перукарню. Коли власник сказав нам ціну оренди, вона була вищою, ніж ми могли собі дозволити. Я запитав, чи може він знизити ціну. Він пізніше зателефонував мені і сказав: "Я хочу знати, кому здаю приміщення в оренду. Прийдіть разом з дружиною, я хочу з нею познайомитися".

Мідаліс

Ми молилися, щоб він зрозумів, що ми хороші люди. Після зустрічі він сказав: "Бог допомагає вам. Я маю це приміщення вже давно. Багато людей просили здати його в оренду, але я ніколи не мав відчуття, що то було правильне рішення. Я сильно відчуваю, що ви—хороші люди".

Він знизив плату за оренду на три роки. Я була здивована. Він промовляв саме ті слова, про які ми з чоловіком молилися.

Абнер

Зараз ми почуваємося набагато упевненіше і спокійніше. Ми заробляємо гроші, і ми маємо благословення.

Мідаліс

Бог любить нас і направляє. Ми правильно зробили, що повернулися до Пуерто-Ріко. То був досконалий план Небесного Батька для нас.

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ

Знайдіть більше інформації про шлях віри Абнера і Мідаліс, а також інші фото в Євангельській бібліотеці або цифровій версії цієї статті на сайті: **ChurchofJesusChrist.org/go/8206.**

Старійшина Рональд А. Разбанд розповідає про те, як Господь може скеровувати нас під час незначних подій та переломних моментів нашого життя, на сайті **ChurchofJesusChrist.org/go/8207.**

Принципи служіння

ВИКОРИСТОВУВАТИ ПРОГРАМУ САМОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ СЛУЖІННЯ

Допомагати іншим ставати самозабезпеченими—це здійснювати служіння у Господній спосіб.

Багато членів наших сімей, друзів та сусідів зацікавлені в тому, щоб стати більш самозабезпеченими. Беручи участь у церковній програмі із самозабезпечення, члени Церкви знаходять можливості служити і піклуватися, благословляючи інших принципами, які приносять "більшу надію, мир і розвиток"[1].

"Я була вдома"

Кріссі Кеплер, шт. Аризона, США

Після розлучення у мене були фінансові труднощі. Я намагалася знайти роботу після того, як вісім років залишалася вдома, піклуючись про дітей. У мене також були духовні проблеми. Я була в пошуках істини й віри, однак останній раз переступала поріг каплиці ще у підлітковому віці.

Якось у неділю я займалася пранням у домі своєї найстаршої сестри Присцилли, активного члена Церкви. Коли я була у неї, Присцилла запросила мене піти разом із її сім'єю до церкви. То було першим запрошенням за останні 15 років.

Спочатку я вагалася, однак лише напередодні ввечері я молилася Богові, благаючи показати, як мені наблизитися до Нього. Відчувши внутрішнє спонукання, я подумала: "Чому б не піти, щоб послухати та побачити самій, уже в дорослому віці, власним серцем і власними очима?"

Під час причасних зборів у недільній листівці з їх програмою я помітила оголошення про курс самозабезпечення, присвячений особистим фінансам. Я не була готова повернутися до церкви, але мене зацікавив цей 12-тижневий курс. Сестра і зять підтримали мене, тож я записалася, сподіваючись, що дізнаюся лише про те, як складати бюджет і сплачувати борг. Однак ті заняття змінили мене духовно.

Перші пару тижнів мене дивували духовні послання під час занять, але під час третього заняття я надзвичайно сильно відчула підтвердження того, що я вдома і слухаю нові, однак знайомі істини. Після уроку я відразу ж поїхала до Присцилли. У сльозах я запитала її: "Як я можу частіше мати це відчуття у своєму житті?" Вона домовилася, щоб місіонери почали мене навчати.

ФОНОВА ТЕКСТУРА ВІД GETTY IMAGES

ЗАПРОШУЙТЕ, ВІДВІДУЙТЕ, ЗМІЦНЮЙТЕ

Аби допомогти святим останніх днів стати самозабезпеченими---як фінансово, так і духовно,—у 2014 році Церква започаткувала програму із самозбезпечення. Після вступного духовного вечора учасники вибирали один з чотирьох різних 12-тижневих курсів.

Оскільки групи із самозабезпечення діють за принципом ради, вони надають прекрасну можливість служити іншим, допомагаючи задовольнити їхні потреби у таких сферах, як фінанси, освіта, професія, та духовні потреби. Члени групи навчаються одне від одного, разом радяться й надають підтримку. Вони також діляться ідеями і мають відповідальність одне за одного.

Моліться про те, кого із членів сім'ї, друзів або сусідів ви можете запросити відвідати курс із самозабезпечення та приходьте разом із ними. Пам'ятайте, що принципи самозабезпечення можуть благословляти всіх Божих дітей, незалежно від того, чи є вони членами Церкви.

Члени мого класу із самозабезпечення приходили на ті місіонерські уроки й підтримували мене. Вони справили тривалий вплив на мою духовність і допомогли розвинути свідчення про євангелію та сучасних пророків.

Протягом часу, коли я відвідувала цей курс, у мене відбулося кілька мирських та духовних змін. Я почала працювати в хорошій компанії, і я виплатила кілька позик.

Але були й глибші, приємніші благословення, які приніс цей курс: я знайшла нових друзів, налагодила хороші стосунки з єпископом, який постійно мене підбадьорював, отримала свідчення про десятину, отримала храмову рекомендацію, отримала ендаумент і була присутньою на хрищенні своїх двох найстарших дітей.

Мій шлях до самозабезпечення все ще триває, але до кінця своєї подорожі я цінуватиму уроки, які засвоїла, і друзів, яких знайшла.

"Після кожного заняття я йшла з відчуттям того, що мене люблять"

Коли у грудні 2016 року Кеті Фанк відвідала Храмову площу в Солт-Лейк-Сіті, шт. Юта, разом зі своїм 10-річним сином Вінсентом, вона відносила себе до агностиків і спокійно жила з цим переконанням. Вона залишила Церкву у 16-річному віці, стала матір'ю-одиначкою в 17 років, зробила собі татуювання й призвичаїлася до кави. Але під час того відвідування Храмової площі Вінсент відчув Святого Духа і запитав у мами, чи може він прослухати місіонерські уроки.

Хоча Кеті працювала на двох роботах по 80 годин на тиждень, вона вивчала євангелію разом з Вінсентом, шукаючи відповіді на його запитання у проміжку між відвідуваннями місіонерів. Влітку

2017 року вона почала ходити на церковні збори, де дізналася про курси із самозабезпечення, що проводяться Церквою.

“Я зрозуміла, що вони можуть мені допомогти,—сказала вона.— Можливо мені не потрібно буде працювати на двох роботах або покладатися на допомогу від батьків до кінця свого життя”.

За словами Кеті, курс “надзвичайно її зміцнив в мирському і в духовному плані” не лише завдяки тому, чого вона навчилася, але і завдяки тому, як її прийняла група та служила їй. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Див. “Звернення Першого Президентства” в *Особисті фінанси для самозабезпечення* (2016), с. i.

ЯК ВИ МОЖЕТЕ ДОПОМОГТИ

Ось кілька ідей від Кеті стосовно того, як ми можемо перетворити церковну програму із самозабезпечення на можливість служити як у духовному, так і в мирському аспектах:

- “Я знаю, що це вже перетворилося на кліше, однак не судіть про книгу за її обкладинкою. Той факт, що я могла ходити на цей курс і не відчувати засудження інших, зіграв величезну роль”.
- “Підтримуйте і підбадьорюйте. Моя група мене підбадьорювала у такий спосіб, що після кожного уроку я йшла з відчуттям того, що мене люблять”.
- “Діліться своїм досвідом. Чесність і відкритість, з якими ми ставилися одне до одного, викликали хороші відчуття в серці. Ви ніколи не знаєте, хто отримає користь від сказаного вами”.
- “Розповідайте. Я розповідала про те, як покращилося моє життя завдяки тому, що я сплачую десятину і ходжу до церкви. Я беру брошуру *Особисті фінанси для самозабезпечення* на роботу. Я працюю психотерапевтом, допомагаючи людям змінювати свою поведінку. Коли доречно, я ділюся звідти певними принципами з іншими”.
- “Самі відвідайте курс із самозабезпечення, але звертайте увагу на тих, хто може потребувати вашої допомоги. Мені довелося пропустити майже половину занять через зміну в графіку роботи, але члени моєї групи залишалися на зв’язку й підбадьорювали мене. Дивовижно було відчувати, що я член їхньої групи, хоча й не могла бути там присутньою”.

ДІЛІТЬСЯ СВОЇМ ДОСВІДОМ

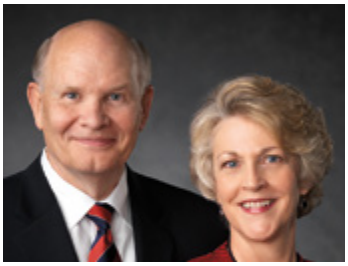
Аби поділитися своїм досвідом служіння іншим або тим, як послужили вам, зайдіть на сайт liahona .ChurchofJesusChrist.org і клацніть на “Submit an Article or Feedback” (Надіслати статтю або відгук).

Ці посібники призначені для чотирьох різних курсів із самозабезпечення, які проводяться Церквою. Для отримання більш докладної інформації звертайтеся до єпископа або зайдіть на сайт srs.ChurchofJesusChrist.org.

ВИКОРИСТОВУВАТИ ПРОГРАМУ САМОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ СЛУЖІННЯ

“Самозабезпечення означає взяти на себе відповідальність за своє духовне і матеріальне благополуччя і за благополуччя тих, *про кого Небесний Батько доручив нам піклуватися*. Ми справді можемо наслідувати Спасителя, служачи та благословляючи інших людей лише тоді, коли самі самозабезпечені”.

Старійшина Роберт Д. Хейлз (1932--2017), з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, “Євангельський погляд на благополуччя: Віра в дії”, в *Основні принципи благополуччя та самозабезпечення* (брошура, 2009 р.), сс. 1--2; курсив додано.



Старійшина Дейл Г. Ренлунд
З Кворуму Дванадцятьох Апостолів
і Рут Лібберт Ренлунд

Божественна мета сексуальних стосунків

Розуміння даного Богом дару сексуальності в плані щастя допомагає нам усвідомити важливість закону цнотливості.

Наша мета в земному житті—стати подібними до наших небесних батьків. У цьому процесі становлення важливо, щоб сексуальні стосунки розумілися нами і були такими, як це визначено Богом.

Закон цнотливості—вічний закон, який давався нашим Небесним Батьком всім Його дітям в усі віки. Він залишається в силі і є застосовним у наш час так само, як і в попередні історичні епохи. Як і у випадку з іншими заповідями, цей закон дано Небесним Батьком, щоб благословити Його дітей і допомогти їм сягнути їхнього божественного потенціалу. Дотримання закону цнотливості включає утримання від будь-яких сексуальних стосунків до шлюбу й цілковиту вірність у шлюбі. Сексуальні стосунки мають бути виключно у шлюбі між чоловіком і жінкою[1].

За задумом Небесного Батька сексуальні стосунки в шлюбі існують для того, щоб народжувалися діти, а також для того, щоб виявляти любов і зміцнювати емоційні, духовні та фізичні узи між чоловіком і дружиною. У шлюбі сексуальні стосунки мають єднати дружину й чоловіка шляхом вияву довіри, відданості та поваги одне до одного[2]. У сексуальних стосунках необхідно з повагою ставитися до свободи волі обох партнерів і вони не мають бути засобом контролю чи домінування.

Втім ми можемо запитувати: “Навіщо нам виконувати закон цнотливості? Чому Бога хвилює моя моральна поведінка?” Аби відповісти

ФОТОГРАФІЯ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ БІЛЯ ХРАМУ БАУНТІФУЛ У ЮТІ ЗРОБЛЕНА ДЖАНЕЙ БІНГЕМ

ФОТОГРАФІЯ СІМ'Ї БІЛЯ ХРАМУ КОНА, ГАВАЇ, ЗРОБЛЕНА ДЕНЗЮ РЕНІ БЕРД

на ці питання, Бог дав через одкровення вчення, яке, якщо його правильно розуміти, буде мотивувати нас дотримуватися закону цнотливості й за власним рішенням виявляти свою сексуальність у встановлених Ним межах[3]. Як і у випадку з усіма Божими заповідями, закон цнотливості найкраще можна зрозуміти в контексті даного Небесним Батьком плану спасіння й піднесення (див. Алма 12:32). Послух законові цнотливості принесе надзвичайні благословення.

Виняткові обіцяння

Усі люди є улюбленими духовними синами чи дочками небесних батьків з божественною природою та вічною долею. Ми маємо тіло, щоб розвивати цю божественну природу, аби згодом ми могли сягнути нашої вічної долі[4]. Небесний Батько хоче, аби ми здобули земний досвід, стали більш досконалими і зрештою змогли насолоджуватися повнотою щастя, яке має Він. Він знає: для того, щоб ми могли мати таку тривалу радість, нам слід просуватися шляхом, який Він встановив, виконуючи дані Ним заповіді.

Надзвичайно важливо розуміти, що сімейні стосунки мають тривати у вічностях після цього життя. Вірним було дане обіцяння, що після земного життя вони "пройдуть повз ангелів і богів … до свого піднесення і слави, … яка буде повнотою і продовженням сімені на віки вічні.

Тоді вони будуть богами, тому що не матимуть кінця" (Учення і Завіти 132:19–20).

Учення про вічні сім'ї в Церкві Ісуса Христа Святих Останніх Днів є унікальним серед християнських традицій. Нас було створено не лише для того, щоб славити якогось незбагненного Бога, поклонятися і служити Йому[5]. Нас було створено люблячими небесними батьками, щоб ми зростали й стали такими, як вони[6]. Духи чоловіків і жінок було створено для того, щоб вони доповнювали одне одного. Ось чому стать є незмінною у вічностях, оскільки вона є основоположною для отримання найвищого дару, який може дати Небесний Батько,—того життя, яким живе Він[7].

Аби це благословення могло здійснитися для нас, Небесний Батько заповідав, щоб сексуальні стосунки мали місце лише в шлюбі між чоловіком і жінкою[8]. Шлюб було призначено Богом, і він "означає повне злиття чоловіка і жінки—їхніх сердець, сподівань, життя, любові, сім'ї, майбутнього—усього, щоб бути "одним тілом" у їхньому спільному житті"[9]. Ми не зможемо досягти того рівня життя, який має наш Небесний Батько, самотужки або без дотримання цілковитої вірності в шлюбі зі своїм чоловіком або дружиною згідно з планом Бога.

Бог дозволяє нам вибирати, як ми проживемо наше життя. Він не змушуватиме нас іти тим шляхом, який Він встановив, хоча Він знає, що це приведе нас до найбільшого щастя. Божі заповіді й завіти і є тим шляхом, просуваючись яким ми зможемо стати повноправними спадкоємцями у Його царстві, співспадкоємцями з Ісусом Христом (див. Римлянам 8:17). Якщо ми раз за разом робимо правильний вибір, то розвиваємо закладену в нас божественну природу. Сексуальні стосунки є "одним з найвищих проявів нашої божественної природи"[10]. Якщо ми належним чином виявляємо сексуальність, цим створюються умови для втілення Божого плану на землі

ФОТОГРАФІЯ ЗРОБЛЕНА МЕЙ БО ХАББАРД

та у вічностях[11], даючи нам можливість стати такими, як Небесний Батько[12]. Бог обіцяє вічне життя тим, хто є вірними, яке включає в себе вічний шлюб, дітей та інші благословення вічної сім'ї[13].

Відволікаючі філософії та обмани Сатани

Неправильні міркування та обмани Сатани породили відволікаючі філософії, які стверджують, що потрібно усунути необхідність виконувати Божі заповіді, особливо закон цнотливості. Сатана протестує дуже гучно, а його філософії часто є привабливими. У Книзі Мормона описані люди, які вдавалися до цих філософій, щоб обманути інших і мати вигоду з того обману. Наприклад, Негор навчав нефійців, що "все людство буде врятовано в останній день, і що їм не треба ні лякатися, ані тремтіти, але що вони повинні підняти голови і звеселитися; бо Господь … також викупив усіх людей; і, в кінці, всі люди будуть мати вічне життя" (Алма 1:4).

Якщо ми приймаємо філософію Негора, у нас немає стимулу приборкувати свої сексуальні пожадання, адже, згідно з нею, не існує вічних наслідків. А якщо ми порушуємо закон цнотливості? Не слід хвилюватися, оскільки послідовники Негора "не вірили в покаяння у своїх гріхах" (Алма 15:15). Ця приваблива філософія може бути спокусливою, і багатьом вона до вподоби; ми можемо робити що завгодно без жодних вічних наслідків.

Інші лжевчителі в Книзі Мормона проповідували, що віра в Ісуса Христа, Його Спокуту і дотримання Його заповідей означають "впряг[ти] себе в ярмо … дурниць", породжених безглуздими "традиці[ями] ваших батьків" (Алма 30:13, 14). Фактично, вони заявляли: якщо людина чекає на "відпущення [своїх] гріхів"—це лише свідчить про наявність у неї розумової або психоемоційної проблеми, це "наслідок божевільного розуму" (Алма 30:16). Подібні вчення ведуть до єдиного висновку: кожен чоловік і жінка досягають успіху в цьому житті "відповідно до свого генія" та "сили", і що б чоловік або жінка не робили,—"то не є злочин" (Алма 30:17). Ці хибні вчення спонукають до порушення закону цнотливості, оскільки поняття про правильне і хибне застаріло.

Надзвичайно важливо розуміти, що сімейні стосунки мають тривати у вічностях після цього життя.

Не дивно, що подібні філософії досі популярні! Відсутність відповідальності за будь-який вибір—це і є повна свобода. Якщо ми можемо уникнути більшості мирських наслідків, поводячись обачно і обережно, то яка в цьому шкода? З подібної точки зору закон цнотливості здається старомодним, пуританським або непотрібним.

Вічні закони

Божі закони незаперечні. Він дозволяє нам нехтувати ними, але ми не можемо створювати власні правила для вічностей, так само як будь-яка людина не може створювати власні закони фізики. Бог хоче, щоб ми були гідними спадкоємцями Його царства. Було б наївним сподіватися отримати небесний спадок, ідучи не тим шляхом, який Він призначив.

До того як мене покликали присвятити весь свій час церковному служінню, я (старійшина Ренлунд) опікувався пацієнтами з серцевою недостатністю тяжкого ступеня. Під час лікування серцевої недостатності та пересадки серця треба дотримуватися чітких, перевірених протоколів лікування, аби досягнути найкращого результату: довшої тривалості та кращої якості життя. Лікування пацієнта іншим чином не приведе до найкращого результату. Я був здивований тим, що деякі пацієнти намагалися оспорювати протокол лікування. Деякі з них казали: "Мені краще не приймати

ФОТОГРАФІЯ ЗРОБЛЕНА ДЕНІЗ РЕНІ БЕРД

жодних ліків” або “Я не хочу, щоб мені робили біопсію серця після трансплантації”. Звичайно ж, пацієнти можуть діяти, як їм завгодно, але вони не можуть сподіватися на найкращий результат, якщо діятимуть не найкращим чином.

Те ж саме стосується і нас. Ми можемо обирати свій власний курс у житті, але ми не можемо обирати наслідків, якщо будемо дотримуватися власних правил, незалежно від того, скільки разів хтось каже нам, що ми це можемо. Не слід винуватити Небесного Батька, коли ми через непослух не отримуємо благословень, пов’язаних із законом цнотливості.

У цьому розподілі Спаситель навчав нас, що вічні закони не є гнучкими і не підлягають обговоренню. Він сказав: “І ще, істинно Я кажу вам, що те, що управляється законом, також і зберігається законом, і вдосконалюється, і освячується ним же.

Того, хто порушує закон, і не дотримується закону, але *прагне стати сам собі законом*, … не можна освятити ні законом, ні милістю, ні правосуддям, ні судом” (Учення і Завіти 88:34–35; курсив додано). Ми не можемо замінити вічні закони на свої власні правила, так само, як людина, яка доторкається до розжареного вугілля, не може прийняти рішення не обпектися.

Якщо ми не слухняні, то матимемо лише те, що “бажа[ємо] отримати, тому що [ми] не бажали володіти тим, що [ми] могли б отримати” (Учення і Завіти 88:32). Виконання закону цнотливості—це один зі способів виявити свою готовність робити все можливе, аби отримати всі надзвичайні благословення, призначені для вічних сімей.

Божі закони, в кінцевому результаті, завжди справедливі

Не всі діти Небесного Батька отримують можливість у цьому житті мати сексуальну близькість у подружніх стосунках відповідно до Божого закону. Дехто, можливо, не матиме змоги укласти шлюб. Інші переконані в тому, що через їхні унікальні обставини дотримуватися закону цнотливості настільки важко, що вони вирішують його ігнорувати.

Втім, наскільки це справедливо, слід судити, виходячи з вічної перспективи, яку бачать Небесний Батько та Ісус Христос[14]. Спаситель закликає Свій народ не судити, що є справедливим, а що ні, до того дня, коли Він складатиме Свої самоцвіти (див. Малахія 3:17–18). “Самоцвітами” Спаситель називає тих, хто, попри уявну або тимчасову несправедливість чи будь-які інші труднощі, дотримується Його заповідей.

Коли нам здається, що життя несправедливе до нас, найкращий вихід—дослухатися до поради царя Веніямина. Він сказав: “Я б хотів, щоб ви зважили на благословенний і щасливий стан тих, хто виконує заповіді Бога. Бо знайте, вони *благословенні в усьому,* як у тлінному, так і в духовному; і якщо вони вистоять вірними до кінця, їх приймуть на небесах, щоб завдяки цьому *вони могли жити з Богом у стані нескінченного щастя*” (Мосія 2:41; курсив додано).

Врешті-решт, ніщо не зрівняється з безкінечною несправедливістю, яку витерпів Спаситель. Втім, якщо ми будемо вірні, Він надолужить нам за всю несправедливість, яку ми пережили, і ми досягнемо стану нескінченного щастя.

Якщо чоловік і дружина запечатані на вічність владою священства, їх буде піднесено і вони матимуть повноту слави й вічне потомство.

Якщо ми приймемо рішення дотримуватися Божих заповідей, зокрема закону цнотливості, то відчуємо радість і “мир у цьому світі і вічне життя у тому світі, що прийде” (Учення і Завіти 59:23)[15], бо ми будемо належати до вічної сім’ї—разом з нашими предками і нащадками[16]. Якщо чоловік і дружина запечатані на вічність владою священства, їх буде піднесено і вони матимуть повноту слави й вічне потомство[17].

Спокуса і покаяння

Бог передбачав, що у нас будуть спокуси, коли ми намагатимемося жити за законом цнотливості. Ось чому Він послав Свого Сина бути нашим Спасителем і Викупителем. Завдяки Ісусу Христу

ФОТОГРАФІЯ ЗРОБЛЕНА ДЖЕМІ ДЕЙЛ ДЖОНСОН

і Його Спокуті ми можемо отримувати силу опиратися спокусі. Усі Божі діти, які відчувають будь-яку спокусу, можуть звернутися по допомогу до Спасителя[18]. Ісус Христос розуміє через що ми проходимо, бо Його було "випробувано в усьому, подібно до нас", і нас закликають "приступ[ити] з відвагою до престолу благодаті, щоб прийняти милість та для своєчасної допомоги знайти благодать" (Євреям 4:15, 16).

Коли ми спотикаємося, нам слід пам'ятати, що ми можемо стати чистими завдяки вірі в Ісуса Христа і щирому покаянню[19]. Покаяння—це радість, тому що навіть коли наші "гріхи будуть як кармазин, стануть білі, мов сніг" (Ісая 1:18). Спаситель не лише простить, Він забуде наш гріх[20]. Чи можемо ми просити чогось більшого: допомоги в час спокуси, прощення, якщо каємося. Не слід боятися покаяння, хоча Сатана й намагається заважати нам "покладатися на Ісуса Христа, Який стоїть з відкритими обіймами, сподіваючись і будучи готовим зцілити, пробачити, очистити, зміцнити, очистити та освятити нас"[21].

Свідчення

Мета Божих законів—принести нам найбільше щастя. Він хоче, аби ми використовували свої тіла і сексуальність у встановлений Ним спосіб, аби ми могли стати такими, як Він. У нашому шлюбі ми благословенні взаємною довірою, оскільки живемо за законом цнотливості. Наша упевненість одне в одному та у нашому Небесному Батькові зміцнилася, оскільки ми дотримуємося цієї заповіді. Божий план—це єдиний шлях, який веде до найбільшої міри щастя. Ми обіцяємо, що і ви також можете пізнати, що Бог любить вас і буде вічно благословляти, якщо ви житимете за Його заповідями. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Див. Кн. Якова 2:27–30; *Проповідуйте Мою євангелію: Путівник для місіонерського служіння* (2004), "Урок 4: Заповіді", сс. 79–80.
2. Див. *General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* (2020), 2.1.2, ChurchofJesusChrist.org; Девід А. Беднар, "Ми віримо, що повинні бути цнотливими", *Ліягона,* трав. 2013, сс. 41–44; Рассел М. Нельсон, "Зміцнення шлюбу", *Ліягона,* трав. 2006, сс. 36–38; Річард Г. Скотт, "Making the Right Choices", *Ensign,* Nov. 1994, 37–39.
3. Див. Бойд К. Пекер, "Little Children", *Ensign,* Nov. 1986, 16--18.
4. Див. "Сім'я: Проголошення світові", *Ліягона*, трав. 2017, с. 145. Під "статтю" у Проголошенні мається на увазі та біологічна стать, з якою ми народилися.
5. Див. Thomas Watson, "Man's Chief End Is to Glorify God", in *A Body of Practical Divinity* (1833), 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology* (1999), 506; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore* (1885); усе, як цитовано в Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 1.
6. Див. Даллін Х. Оукс, "Apostasy and Restoration", *Ensign,* May 1995, 84–87.
7. Див. "Сім'я: Проголошення світові". У вічності ми не будемо позбавлені статі, як вважають деякі теологи. Див. Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188–190.
8. Див. Учення і Завіти 42:22–24; див. також "Сім'я: Проголошення світові".
9. Джеффрі Р. Холланд, "Personal Purity", *Ensign,* Nov. 1998, 76.
10. Девід А. Беднар, "Ми віримо, що маємо бути цнотливими", *Ліягона,* трав. 2013, с. 42.
11. Див. Ніл Л. Андерсен, "Діти", *Ліягона,* лист. 2011, с. 28–30.
12. Див. Даллін Х. Оукс, "Apostasy and Restoration", *Ensign,* May 1995, 84–87.
13. Див. Учення і Завіти 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. Див. Д. Тодд Крістофферсон, "Чому шлюб, чому сім'я", *Ліягона*, трав. 2015, сс. 50–53.
15. Див. також Мосія 2:41; *General Handbook,* 2.1.2.
16. Див. Малахія 4:1.
17. Див. Учення і Завіти 132:19.
18. Див. Алма 13:28.
19. Див. Ісая 1:18; Учення і Завіти 58:42.
20. Див. Учення і Завіти 58:42.
21. Рассел М. Нельсон, "Ми можемо чинити краще і бути кращими", *Ліягона,* трав. 2019, с. 67.

Як, коли і навіщо

розмовляти зі своїми дітьми по сексуальність

Якщо ви запитаєте молодих людей: “Що таке закон цнотливості?”, то у відповідь можете отримати порожній погляд або, розхвилювавшись через відчуття незручності, вони швидко процитують фразу, на зразок: “Це означає не мати сексуальних стосунків до шлюбу”. З досвіду ми знаємо, що багато молодих людей утримуються від сексуальних стосунків до шлюбу, однак не розуміють до кінця, що означає і навіщо потрібні закон цнотливості або сексуальність, а подібні непорозуміння, на жаль, часто призводять до майбутніх труднощів у шлюбі. Ми, батьки і провідники, маємо допомагати нашим дітям бути не лише сексуально чистими, але і підготовленими.

Аби допомогти дітям підготуватися до статевої зрілості та повною мірою насолоджуватися красою і дивом сексуальності в шлюбі, нам необхідно спрямовувати їх, коли вони навчаються контролювати свої Богом дані відчуття.

Лора М. Паділья-Уолкер

Професор, факультет сімейного життя, Університет Бригама Янга

і Мег О. Дженкович

Студентка УБЯ, здобуває ступінь магістра за програмою "Розвиток шлюбу, сім'ї та людини"

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES, ПОЗУЮТЬ МОДЕЛІ

Розгляньте усі аспекти закону

Фізичні аспекти закону цнотливості (наприклад, утримання від сексу до шлюбу й повна вірність у шлюбі) є основними і важливими. Втім іноді частіше обговорюють питання утримання від сексу, ніж емоційний та духовний аспекти радості й краси сексуальних стосунків у шлюбі, а також спокій, який приносить чеснотне й чисте життя як до, так і після укладення шлюбу.

Крім народження дітей, існує ще одна важлива мета сексуальних стосунків у шлюбі. Старійшина Девід А. Беднар, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, пояснював: "[Сексуальні] стосунки—це не лише цікавість, яка спонукає до досліджень, не лише пристрасть, яка має бути задоволена, чи спосіб відпочинку або розваги, до якого слід егоїстично вдаватися. Вони не є підкоренням, яке слід здійснити, чи просто дією, яку слід виконати. Скоріше вони є одними з найвищих проявів нашої божественної природи і потенціалу в смертному житті та шляхом до зміцнення емоційних і духовних уз між чоловіком і дружиною"[1].

Аби допомогти нашим дітям підготуватися, щоб насолоджуватися красою і дивом сексуальності в шлюбі, нам необхідно допомогти їм розуміти їхнє статеве дозрівання і спрямовувати їх, коли вони навчаються контролювати їхні Богом дані відчуття і емоції.

Якщо ви хвилюєтеся через те, що не поговорили зі своїми дітьми про сексуальність своєчасно або не зробили це

правильно, то ви не самотні. Є багато причин, чому ці розмови можуть бути складними. Втім ніколи не пізно почати навчання. Нижче подані три підказки, які допоможуть вам почати:

1. Як поговорити про сексуальність

Надзвичайно важлива складова розмови про сексуальність між батьками і дитиною—це виховання культури відкритості. Дослідження показують, що підлітки отримують більшість інформації про сексуальність з медіа або від однолітків, але вони *хочуть* отримувати інформацію від своїх батьків.

Президент М. Рассел Баллард, діючий президент Кворуму Дванадцятьох Апостолів, сказав: "Коли наші діти підростають, необхідно, щоб інформацію стосовно того, що доречно, а що—ні, до них прямо і зрозуміло доносили батьки. Батькам необхідно … відкрито розмовляти з [дітьми] про секс і про євангельське вчення, пов'язане з цнотливістю. Краще, коли подібну інформацію отримують належним чином від батьків удома"[2].

Щоб посприяти відкритості у спілкуванні, ви можете:

- Починати його, коли діти ще малі, називаючи частини тіла правильними назвами. Завдяки цьому діти дізнаються більше про свої чудові тіла і засвоюють слова, потрібні їм, щоб бути здоровими та поінформованими.
- Дайте дітям зрозуміти, що вони можуть поставити вам будь-які запитання, а потім намагайтеся або стримувати свої емоції, або не змушувати дітей відчувати сором через їхні запитання або зізнання. Радійте, що вони хочуть з вами розмовляти, виявляйте їм любов і підтримку, і докладайте усіх зусиль, щоб тримати канали спілкування відкритими.
- Розмовляючи про сексуальність, уникайте метафор. Дітям потрібно подавати інформацію ясно і щиро. Наприклад, деякі молоді люди розповідають про уроки, в яких порушення закону цнотливості порівнюється з пожованою жувальною гумкою або їжею, яку передають по колу присутнім у кімнаті і яку вже ніхто не хоче. Якими б хорошими не були наміри, однак подібні метафори часто викликають страх перед усім, що пов'язане з сексом, або відчуття низької самооцінки, яку неможливо змінити, таким чином підриваючи надію і спокій, які приносить справжнє покаяння.

> ***Коли наші діти підростають, необхідно, щоб батьки прямо і зрозуміло доносили до них інформацію стосовно того, що доречно, а що—ні.***

2. Коли говорити про сексуальність

Більшість батьків проводять з дітьми розмову про сексуальність лише один раз. Але з огляду на неправдиві послання, які молодь отримує у сьогоденному світі—іноді щодня,—діти потребують більше однієї розмови з батьками[3]. Найбільшу користь дітям приносить проактивний підхід, коли батьки передбачають труднощі, з якими можуть стикатися діти в питаннях, пов'язаних із сексуальністю, і озброюють їх придатними стратегіями.

Кажучи про потенційну можливість піддатися впливу порнографії, сестра Джой Д. Джоунс, генеральний президент Початкового товариства, сказала: “Чим раніше ви почнете обговорення, тим краще, і діти з більшою готовністю прийдуть до вас, якщо вони знають, що їх люблять і ніщо з того, що вони розкажуть або зроблять, не змінить тієї любові. …

Батьки, ми повинні починати розмову, а не чекати, коли наші діти звернуться до нас. … Ми хочемо, аби діти відчували себе підготовленими й зміцненими, а не заляканими. Ми хочемо говорити з ними, а не читати їм нотації”[4].

Щоб втілити ці наміри, ви можете:

- Проводити уроки на домашніх сімейних вечорах, присвячені сексуальності, і дозволяти вашим дітям вести уроки, коли вони відчують, що готові. Теми можуть бути такими: статеве дозрівання, сприйняття свого тіла, позитивні сторони сексуальності, небезпека перегляду порнографії, природність сексуальних почуттів тощо.
- Допоможіть дітям розробити конкретні стратегії, як протистояти спокусі. Наприклад, якщо дитина постійно бореться з нечистими думками чи неналежною поведінкою, разом подумайте, що можна зробити, коли ці думки з’являються. Наприклад, заспівати гімн, подумати про уривок з Писань, помолитися, зайнятися фізичними вправами або носити браслет, який нагадуватиме їм, що слід вибирати правду.
- Навчайте дітей, як уникати сексуальних насильників і залишатися в безпеці. Примітка: коли ви навчаєте про статеві стосунки в шлюбі, намагайтеся не навчати про безпеку (що часто викликає відчуття страху); діти можуть переносити свій страх на всі аспекти сексуальності.

3. Говорячи про сексуальність, давайте відповіді на запитання *Чому?*

Часто діти хочуть знати *чому* від них вимагається робити те чи інше. Чому їм *слід* дотримуватися закону цнотливості, в той час як

люди навколо них цього не роблять? Коли вони зрозуміють причини встановлення правил, то з більшою ймовірністю засвоять ті євангельські та сімейні цінності, яких їх навчають. Молоді люди, які знають, чому вони беруть зобов'язання дотримуватися закону цнотливості, відкриють для себе, що ця заповідь "перестає бути тягарем, а стає радістю й задоволенням"[5].

Якщо ми хочемо, аби наші діти дотримувалися закону цнотливості, нам необхідно пояснити їм причини, з яких так важливо дотримуватися цього закону. Їх слід навчати, що "сексуальність—це надзвичайний дар від Небесного Батька і що його слід використовувати у встановлених Ним межах"[6]. Розуміння того, як розвивається цей "надзвичайний дар", допоможе молоді приймати рішення, що узгоджуються з їхнім бажанням дотримуватися Божого закону цнотливості.

Обговорюючи зі своєю дитиною питання статевого дозрівання, ви можете взяти до уваги ці вчення:

- Сексуальність дана кожній Божій дитині від народження. Нас створено "на образ Божий" (Буття 1:27), а це означає, що наші тіла, в тому числі наші статеві органи, є божественними творіннями.
- Наявність сексуальних почуттів і сексуального збудження є природною. Дітям не потрібно діяти відповідно до тих почуттів і відчуттів, втім вони можуть брати їх до уваги. Це означає помічати сексуальні почуття, але не ставитися до них негативно. Дослідження показали, що коли ми свідомо ставимося до своїх відчуттів, це може допомогти нам приймати кращі рішення, які узгоджуються з нашими цінностями й цілями, наприклад, дотриманням закону цнотливості.
- Мастурбація часто буває одним з перших проявів сексуальності дитини, й дитина вдається до цього через незнання. Навіть малі діти схильні доторкатися до інтимних частин свого тіла, і те, як батьки реагують на таку поведінку в ранньому віці, може вплинути на сприйняття молодими людьми самих себе і своєї сексуальності. Важливо, щоб батьки знаходили баланс, допомагаючи дітям

Молоді люди, які знають, чому вони беруть зобов'язання дотримуватися закону цнотливості, відкриють для себе, що ця заповідь перестає бути тягарем.

зрозуміти, чому Бог заповів мати статеві стосунки в шлюбі, і в той же час не реагували з презирством і гнівом, якщо дитина доторкається до інтимних частин свого тіла або молода людина зізнається в мастурбації.

- Якщо діти розуміють причину встановлення норм, коли йдеться про стосунки й сексуальність (зокрема щодо побачень, скромності, цнотливості тощо), то існує більша ймовірність того, що вони зрозуміють мудрість Божих законів і матимуть мотивацію дотримуватися їх. Коли ви навчаєте цих норм, пам'ятайте, що важливо робити це, не викликаючи сорому чи страху.

Наголошуйте на силі Спокути Ісуса Христа

Так само, як малі діти вчаться ходити, молоді люди можуть спотикатися, навчаючись розуміти й регулювати свою сексуальність. Важливо, щоб ми не забували сприяти їхньому розвитку, а не викликали у них відчуття провини, і навчали дітей, що Ісус Христос може благословляти їх благодаттю, силою й милістю, аби зміцнити їх і допомогти їм залишатися статево чистими й одного дня насолоджуватися благословеннями сексуальних стосунків у шлюбі.

Бути батьками—нелегко. І наші зусилля з навчання наших дітей не завжди можуть бути досконалими, але ми в змозі робити все, що в наших силах, аби навчати дітей про чудовий дар, яким є сексуальні стосунки в шлюбі. Якщо ми відчуваємо, що нам не все вдається, то можемо вдосконалюватися за допомогою Господа. Старійшина Джеффрі Р. Холланд, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, сказав: "Завдяки дару Спокути та допомозі небесної сили ми *можемо* ставати кращими. А велич євангелії в тому й полягає, що ми отримуємо винагороду за *старання,* навіть якщо ми й не завжди досягаємо успіху"[7]. ■

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

ПОСИЛАННЯ

1. Девід А. Беднар, "Ми віримо, що маємо бути цнотливими", *Ліягона,* трав. 2013, с. 42.
2. М. Рассел Баллард, "Like a Flame Unquenchable", *Ensign,* May 1999, 86.
3. Див. Dalmacio Flores and Julie Barroso, "21st Century Parent–Child Sex Communication in the United States: A Process Review", *Journal of Sex Research,* vol. 54, no. 4–5 (2017), 532–548.
4. Джой Д. Джоунс, "Як справлятися з порнографією: захищати, реагувати і зцілювати", *Ліягона,* жовт. 2019, сс. 39, 40.
5. Дітер Ф. Ухтдорф, "Незабудка", *Ліягона,* лист. 2011, с. 122.
6. "Sexual Intimacy Is Sacred and Beautiful" (family home evening lesson), ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources.
7. Джеффрі Р. Холланд, "Господь узавтра чинитиме чуда поміж вами", *Ліягона,* трав. 2016, сс. 125–126.

Примітка редакції: Якщо у вас є діти в підлітковому віці, ви можете поділитися з ними статтями на сторінках 12 і 52, в яких також висвітлюється ця тема.

Добре проведений час

Девід Діксон
Співробітник редакції церковних журналів

Завдяки тому, що Пеле Міка А Лам найкращим чином використовує свій час, вона щаслива кожного дня, має власний бізнес і може без жалкування озиратися в минуле.

Час на Тихоокеанських островах біжить трохи не так, як у багатьох інших частинах світу. Виконання щоденних справ узгоджується з місцезнаходженням сонця, а не за годинником. Ви прокидаєтеся від співу пташок і шуму хвиль, а не від дзеленчання будильника.

Для Пеле Міки А Лам із Самоа існує ще один принцип стосовно часу, якого вона дотримується: "Я використовую час максимально ефективно, де б не знаходилася".

Навчання в класі й поза класом

Пеле зростала в селі, де сім'ї—включаючи її власну—живуть з того, що виростять на землі. Водопровід і електрика ніколи не були складовою життя, і будинки прості й гарні. Освіту нелегко оплачувати. "Уся наша сім'я надає одне одному підтримку, щоб оплачувати освіту,—каже Пеле.— На Самоа так живуть".

Завдяки старанним зусиллям Пеле отримувала найвищі оцінки в школі, і її прийняли до Національного університету Самоа. Вона вирішила вивчати бухгалтерію, математику й обчислення. Вона також знаходила час у своєму розкладі для відвідування інституту релігії.

У той же час Пеле долучилася до ще одного виду діяльності, яка змінила її життя у найближчому майбутньому, хоча спочатку вона про це й не думала. Просто з цікавості кожної п'ятниці увечері вона зустрічалася з іншими членами Церкви, які навчалися в університеті, щоб обговорювати євангелію та здобувати нові навички. Ці заходи були різними кожного тижня за одним винятком—в останню п'ятницю кожного місяця у них була незмінна традиція: навчатися готувати якусь нову страву.

"Я приділяла цьому велику увагу,—каже Пеле.— Я не хотіла змарнувати можливість навчитися чогось нового".

Те рішення в майбутньому принесло великі дивіденди.

Двері зачиняються, вікно відчиняється

Вартість навчання в університеті може бути великою перешкодою майже для кожного. Коли кошти вичерпалися, Пеле довелося залишити навчання. Втім вона була старанною і за час навчання в університеті опанувала все, що могла,—у тому числі, як готувати багато різних страв.

Будучи дружиною і мамою малих дітей, Пеле багато думала над тим, як можна використовувати здобуті знання, аби допомагати у забезпеченні своєї сім'ї. Упродовж життя Пеле навчали вірити в Бога і старанно працювати.

"Я вирішила започаткувати власний бізнес,—розповідає вона.— Зараз у мене є кіоск "Барбекю і салат", де я продаю їжу, яку навчилася готувати в університеті!"

Завдяки своєму успішному бізнесу Пеле заробляє достатньо грошей, щоб піклуватися про свою сім'ю, а також допомагати своїм батькам, братам та сестрам.

"Наша сім'я переконана, що "віра без діл мертва" [Якова 2:20]—каже вона.— У нас є віра в Бога і ми віримо, що Він допомагає нам кожного дня. Але нам потрібно виконувати свою частину".

ІЛЮСТРАЦІЯ ЕМІЛІ ЛУЇ

Острівний час

Пеле, як і раніше, живе за "острівним часом". Вона встає і лягає з сонцем та живе простим, спокійним самоанським життям. І вона розуміє наступну істину та втілює її в життя: "Тож не марнуй хвилини, бо їх не повернуть,— як блискавка, миттєво на крилах промайнуть"[1].

Старійшина Ян С. Ардерн, сімдесятник, навчав: "Час не продається, як би ви не старалися; час—це така річ, яку неможливо придбати у жодному магазині за будь-яку ціну. Однак, коли ним мудро користуватися, він є безцінним"[2].

Оскільки Пеле намагається якнайкраще використовувати наявний у неї час, Бог дав процвітання їй та її сім'ї, і вони знайшли радість навіть серед випробувань. Вона має міцне свідчення, успішний бізнес та яскраве майбутнє.

"У нас так багато благословень",—каже вона. ■

ПОСИЛАННЯ

1. "Дорогоцінний час", *Гімни*, № 133 (слова наведено за оригіналом).
2. Ян С. Ардерн, "Час, щоб підготуватися", *Ліягона,* лист. 2011, с. 31.

П'ЯТИКРОКОВИЙ ПЛАН УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ

Якщо ви шукаєте способи того, як збалансувати свій напружений розклад, то можете взяти до уваги наступні п'ять кроків з посібника *Мій фундамент для самозабезпечення:*

1. *Складіть список справ.* "Щоранку складайте список справ. Додайте імена людей, яким будете служити".
2. *Моліться про скерування.* "Слухайте. Зобов'яжіться робити все, що у вашій силі".
3. *Встановіть пріоритети.* "На вашому списку справ поставте *1* біля найважливішої справи, а *2* біля наступної важливої і т. д."
4. *Поставте цілі, дійте* "Прислухайтеся до Духа. Поставте цілі. Старанно працюйте. Почніть з найважливішої справи і просувайтеся далі за списком".
5. *Звітуйте.* "Кожного вечора звітуйте Небесному Батькові в молитві. Ставте запитання. Слухайте. Кайтеся. Відчувайте Його любов"[1].

ПОСИЛАННЯ

1. З посібника *Мій фундамент для самозабезпечення.*

Як контролювати себе, користуючись цифровими пристроями, та

відновити спілкування з сім'єю

Джефф Стюрер
Кваліфікований психотерапевт у сфері шлюбу і сім'ї

Уявіть такі ситуації:

- Сім'я сидить у ресторані, чекаючи, коли принесуть страви, але замість того, щоб розмовляти одне з одним, кожен не відриває погляду від свого смартфона.
- Дівчинка-підліток відчуває себе гіршою за всіх, самотньою, переглядаючи в соціальних медіа стрічку з ретельно підібраними фотографіями подій з життя своїх однолітків.
- Маленька дівчинка в парку намагається відірвати свого батька від телефону і звернути на себе увагу.
- Чоловік продовжує переглядати спортивні новини в смарт-годиннику, в той час як з ним розмовляє дружина.
- Юнак постійно пише текстові повідомлення під час уроку на домашньому вечорі.

Кожен з цих прикладів—та десятки інших, свідками яких ви безсумнівно були—це маленькі трагедії. Смартфони та інші цифрові пристрої є благословенням і прокляттям. Вони поєднують нас із дивовижним світом інформації. Вони допомагають нам вести сімейну історію, вивчати Писання і розмовляти з рідними, які можуть знаходитися на величезній відстані від нас. Але якщо ми неправильно їх використовуємо, цифрові прилади можуть

Ось сім підказок, за допомогою яких цифрові пристрої перетворяться на помічників, а не на господарів.

ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

також руйнувати сімейні стосунки та впливати на наше розумове, духовне й фізичне здоров'я.

Іронія технологій

Будучи психотерапевтом у сфері шлюбу і сім'ї, я спостерігаю постійно зростаючу проблему: щирі люди все частіше змагаються з екранами за увагу своїх близьких. У цьому полягає велика іронія. Ті самі пристрої, які мали на меті сприяти нашому спілкуванню й покращенню наших стосунків, у певних випадках зробили ті стосунки поверхневими та вселили в людей відчуття невпевненості. В дійсності, багато учених дійшли висновку, що дедалі більше випадків депресії, тривожності, булінгу та самогубств пов'язані з епідемією самотності, яка, великою мірою, є наслідком поширеного користування особистими електронними пристроями[1].

Перебуваючи вдома, фізично ми можемо бути разом, однак коли поруч немає пристроїв, у нас може миттєво виникати відчуття самотності й розрізненості. Якщо ми хочемо створити єдність та налагодити спілкування в сім'ї, нам необхідно визнати, що увага роздвоюється, як тільки в наші сімейні збори втручаються пристрої.

Нам не потрібно вдаватися до крайнощів і повністю вилучати ці технології зі свого життя. Навпаки, ми повинні відвести цим технологіям їхнє належне місце, щоб вони сприяли розвитку наших стосунків, а не їх руйнуванню.

Пастки віртуального світу

Коли ми занурюємося у пристрої, фізичний світ навколо нас—з усіма його звуками, текстурою, візуальними картинами й безліччю інших відчуттів—майже зникає і замінюється на віртуальний світ, в якиму немає такого глибокого зв'язку між нашою свідомістю і нашим тілом та нашим оточенням. Внаслідок цього ми на фізичному рівні можемо пропустити важливі сигнали про те, що нам потрібно, аби бути здоровими. Наприклад, якщо ми проводимо перед екраном надто багато часу, то не помічаємо втоми, голоду чи стресу.

Така від'єднаність від фізичного світу також може зменшувати наше відчуття радості. Є значна різниця, наприклад, між тим, щоб бачити смайлик на екрані і чути, як радісно сміється близька вам людина.

Необхідність цифрових розпорядників

Цифрові пристрої спроектовані так, щоб їм було важко опиратися і щоб не хотілося їх відкладати. Насправді багато розробників програмного забезпечення й телефонів навмисно беруть під приціл наші людські слабкості, аби ми постійно перевіряли й переглядали нескінченні джерела інформації[2].

Така залежність від пристроїв є настільки поширеною, що важко помітити, як вона на нас впливає. Тому молодим людям потрібні дорослі, які можуть бути взірцем того, як належно користуватися цими пристроями, і які навчатимуть дітей про наслідки користування ними.

Як навчав президент М. Рассел Баллард, діючий президент Кворуму Дванадцятьох Апостолів, цифрові пристрої "повинні бути нашими служителями, а не господарями"[3].

З огляду на це я пропоную сім підказок щодо того, як контролювати себе під час користування цифровими пристроями:

1

Будьте, як Спаситель: виявляйте нероздільну увагу.

Спаситель показав нам, що означає бути поруч з людьми, не відволікаючись на щось інше. Упродовж свого служіння Він завжди зосереджувався на конкретній людині (див. Марк 5:25–34; 35–42; Лука 19:2–8)—Христос повністю зосереджував увагу на всіх них. Коли Він показував нефійцям Свої рани, Він не прискорював процес. Натомість люди підходили "*один за одним,* доки вони всі не підійшли" (3 Нефій 11:15; курсив додано).

Коли ми наслідуємо такий приклад, то **навчаємо своїх дітей, як по-справжньому бути в одному місці в один час, замість того, щоб ділити свою увагу між пристроями і людьми навколо.** Коли ви з кимось розмовляєте, особливо з дитиною чи подружжям, приділяйте їм повну увагу, відклавши телефон.

На жаль, нормою стало те, що ми відвертаємося від тих, кого любимо, аби відповісти на текстове повідомлення і приділити увагу потребі якоїсь іншої людини. Це може мати негативні наслідки для наших стосунків і може бути ненавмисним сигналом, що людина, яка знаходиться перед вами, менш важлива.

Візьміть на себе зобов'язання, що ті, хто перед вами, є більш важливими, ніж відволікаючі повідомлення на вашому смартфоні або пристрої. Дивіться їм у вічі. Слухайте так, як слухав би Спаситель. Зосередьтеся.

2

Не перетворюйте текстові повідомлення на пріоритетний спосіб спілкування.

Коли ви ділитеся з іншими щирими почуттями або важливими думками, **зробіть усе можливе, щоб спілкування відбувалося віч-на-віч**. Якщо неможливо побачитися з людиною, тоді спробуйте скористатися відеодзвінком, аби ви могли бачити й чути ту людину. Якщо і це не вдається, тоді зателефонуйте, аби ви могли чути голос людини.

СПРАВА: ФОТОГРАФІЯ ВІД GETTY IMAGES

3

Не поспішайте давати дітям смартфони й створювати акаунти в соціальних медіа.

Поки діти й підлітки не розвинуть відповідних особистих навичок спілкування, таких як: уміння слухати, встановлювати зоровий контакт, виявляти співчуття й помічати присутність інших людей, не поспішайте дарувати їм смартфони й дозволяти користуватися соціальними медіа. До того як діти стануть громадянами цифрового світу, важливо, щоб вони повчилися бути хорошими громадянами, виявляючи повагу до інших людей та навчившись з ними спілкуватися.

Одна з причини того, чому 11 років—це середній вік знайомства з порнографією[4] (а в багатьох випадках і раніше), полягає ось у чому: багато дітей отримують смартфони в ранньому віці. Також пам'ятайте ось про що: навіть якщо ваші діти достатньо зрілі для того, щоб мати акаунти у соціальних медіа, багато інших людей в Інтернеті, які матимуть доступ до цих акаунтів вашої дитини, не є такими[5].

4

Встановіть сімейні правила й позначте межі.

Встановіть чіткі правила у вашому домі стосовно того, коли смартфонами і пристроями можна користуватися, а коли їх слід відкласти.

Одна наполеглива рекомендація: **запропонуйте всім у сім'ї свідомо на регулярній основі робити перерви у користуванні своїми пристроями.** Можливо, ви можете знайти для них недоступне місце, куди не можна легко дістатись, наприклад, кошик на кухні.

Одна сім'я вирішила, що пристрої мають бути підключені й знаходитися в іншому місці під час і після вечері, аби члени сім'ї могли зосередитися на тому, щоб побути разом, не відволікаючись на інші справи.

Якщо ми свідомо встановлюємо обмеження на користування пристроями, члени нашої сім'ї почнуть сильніше відчувати зв'язок між собою.

5

Уникайте бездумного занурення в ігри й скролінг.

Легко бездумно користуватися пристроями, щоб розслабитися, відволіктися й порозважатися. Не піддавайтеся цій спокусі. Натомість **відкладіть свій пристрій та зробіть щось таке, що активізує ваші почуття, наприклад, вийдіть на вулицю.**

У червні 2018 року Президент Рассел М. Нельсон запросив молодь Церкви "відмов[итися] від постійного користування соціальними медіа" і влаштувати "семиденний піст, протягом якого ви не будете ними користуватися"[6].

Ви, батьки, можете звернутися з таким самим проханням у себе вдома, час від часу влаштовуючи подібний піст, під час якого всі будуть утримуватися від ігор, соціальних медіа та інших відволікаючих матеріалів у ваших цифрових пристроях.

6

Вчіться не реагувати негайно.

Подумайте, чи варто вам негайно відповідати на кожне повідомлення або сповіщення. Наші пристрої навчають нас вірити в те, що кожен поданий ними сигнал є невідкладним, критично важливим, таким чином, можливо, відвертаючи нашу увагу від того, що має найбільше значення. Намагайтеся уповільнитися й не відразу реагуйте на повідомлення, аби люди навколо вас змогли сильніше відчути, що ви присутні й вони вам не байдужі. Старійшина Девід А. Беднар, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, зазначив, що деякі люди в Церкві "нехтують вічними стосунками заради ігор, розваг та оман комп'ютерного світу, які не мають вічної цінності"[7].

7

Встановіть зони, вільні від цифрових пристроїв.

Призначте священні місця, де користування пристроями забороняється. Наприклад, одна сім'я вирішила, що коли вони їдуть по місту на машині, забороняється користуватися телефонами і пристроями, аби члени сім'ї могли поспілкуватися. Такі види обмежень дають можливість постійно виявляти увагу і відчувати зв'язок, що є сімейним запобіжним заходом від самотності.

СТОСУНКИ Й ВІДВОЛІКАЮЧІ ФАКТОРИ

Сучасний світ все більше наповнюється відволікаючими факторами. Мобільні технології, такі як смартфони, можуть відволікати майже невпинно. Дослідження показують, що коли мозок відволікається, то можуть виникати проблеми на роботі, в навчанні та в наших стосунках і можуть збільшуватися стрес та невдоволення. У деяких дослідженнях було навіть виявлено, що сама присутність смартфона у людини може послаблювати її розумові здібності.

Старійшина Дітер Ф. Ухтдорф, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, якось наголосив на "важлив[ості] чотирьох основних видів стосунків: з нашим Богом, з нашими сім'ями, з нашими ближніми і з собою" ("Про найважливіше", *Ліягона,* лист. 2010, с. 21). Ось кілька ідей щодо того, як зміцнювати ці стосунки, намагаючись менше відволікатися.

Стосунки з Богом

- **Вивчення Писань.** Вивчаючи Писання, намагайтеся хоча б деякий час не користуватися своїм пристроєм. На друкованій сторінці вас не відволікатимуть повідомлення чи інші додатки.
- **Молитва.** Моліться регулярно, спокійно і на самоті. Час від часу моліться довго.
- **Обдумування.** Окрім вивчення Писань та молитви приділяйте час для обдумування. Іноді можна розмірковувати, коли займаєтеся чимось наодинці--наприклад, не користуйтеся пристроями, коли займаєтеся фізичними вправами або хатньою роботою, не вмикайте музику в машині, коли їдете самі.
- **Поклоніння.** Приділяйте належну увагу цьому важливому аспекту своїх стосунків з Богом. Наприклад, під час причастя або не тримайте при собі свого пристрою, або вимикайте його.

Стосунки з іншими

- **Говорити і слухати.** Ніколи не применшуйте важливість сімейного обіду. Намагайтеся зробити його священним часом (див. номери 4 та 7 на попередніх сторінках). Виявляйте зацікавленість до інших людей. Прагніть неформально обмінюватися думками та шукати глибших тем для розмов. Проводьте більшість розмов віч-на-віч з вільними руками (без пристроїв). І зробіть для себе пріоритетним встановлення зорового контакту (див. номер 1).
- **Служіння.** Якщо з'являється можливість послужити якійсь людині, а вашою першою думкою є така: "Але ж я ще не подивився свій серіал", то вам слід попрацювати над пріоритетами. Спробуйте один тиждень обходитися без тієї розваги.
- **Ігри.** Якщо ви налагоджуєте стосунки, розважаючись разом, приділіть цьому всю свою увагу. Заберіть пристрої, щоб ви їх не бачили і не чули.

Стосунки з самими собою

- **Фізичне та емоційне здоров'я.** Не відволікайтеся настільки, щоб не дбати про себе (сон, фізичні вправи, харчування, подолання стресу). Наприклад, не беріть свій пристрій у спальню на ніч. І не заповнюйте свій час бездумними заняттями, бо решту часу ви будете перевантажені справами (див. номер 5).
- **Зберігати почуття самоповаги.** Не критикуйте себе і не порівнюйте з іншими. Наприклад, зменшуйте час, який проводите в соціальних медіа, і ретельніше обирайте, що або кого ви наслідуєте (див. номер 4).
- **Пізнавати себе.** Не дозволяйте, щоб ваш імідж у соціальних медіа відволікав вас від того, якими ви насправді хочете стати. Проводьте час зі справжнім/ньою собою, роблячи те, що ваша справжня сутність хоче робити.

Освятити наші домівки

Щоб наші домівки стали небесами у цьому світі, необхідно докладати зусиль й бути пильними, особливо з огляду на те, що навколо нас так багато цифрових відволікаючих факторів. Однак наші сімейні стосунки та здоров'я варті всіх тих зусиль. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Див. Jeremy Nobel, "Forging Connection against Loneliness", American Foundation for Suicide Prevention, Sept. 25, 2018, afsp.org.
2. Див. Avery Hartmans, "These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You "Addicted", *Business Insider,* Feb. 17, 2018, businessinsider.com.
3. М. Рассел Баллард, "Будьте спокійними та знайте, що Я є Бог" (Духовний вечір Церковної системи освіти для дорослої молоді, 4 травня 2014 р.), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
4. Див. Jane Randel and Amy Sánchez, "Parenting in the Digital Age of Pornography", *HuffPost* blog, Feb. 26, 2017, huffpost.com.
5. Див. "Cyberbullying", *Ensign,* Aug. 2013, 39.
6. Рассел М. Нельсон, "Надія Ізраїля" (всесвітній духовний вечір для молоді, 3 червня 2018 р.), HopeofIsrael .ChurchofJesusChrist.org.
7. Див. Девід А. Беднар, "Речі, як вони дійсно є", *Ліягона,* черв. 2010, с. 25.

ІЛЮСТРАЦІЯ КОЛБІ А. САНФОРДА

Господь стояв поруч

Елоді Мак-Кормік, шт. Алабама, США

Я не очікувала, що військове відрядження мого чоловіка триватиме цілий рік, однак той період сприяв духовному зміцненню нашої сім'ї.

Ми з сім'єю жили в Техасі, США, майже три місяці, коли одного дня подзвонила моя мама з Англії, де вона жила.

"Не знаю, мамо,—сказала я їй,—але у мене таке відчуття, що сьогодні щось станеться, і я не впевнена, що це мені сподобається".

Коли мій чоловік Маттіас ввечері прийшов додому, то сказав: "Мені потрібно тобі щось повідомити". Я відразу ж зрозуміла, що він їде, але я не сподівалася, що його військове відрядження триватиме цілий рік. У нас було два тижні, щоб підготуватися до його від'їзду. Я пролила немало сліз.

То був важкий рік. Мене лякало й тривожило те, що поруч немає чоловіка, а мої рідні живуть в Англії, однак цей період став чудовою нагодою для мене, молодої мами з немовлям, і для всіх нас навчитися тому, як наша сім'я може постійно зміцнюватися духовно.

Ми вже встановили щоденну традицію молитися й читати Писання сім'єю. Тож коли у нас з Маттіасом з'являлася можливість поговорити, як правило по Скайпу, ми разом молилися й читали Писання.

Коли я читала Писання самостійно і з чоловіком, мені постійно спадав на думку один вірш: "Отже, будьте в доброму гуморі і не бійтеся, бо Я, Господь, з вами і стоятиму біля вас" (Учення і Завіти 68:6). Тоді я зрозуміла, що завжди можу покладатися на Небесного Батька.

Завдяки моєму покликанню хормейстера приходу подумки я була завжди зосереджена на словах гімнів, уривках з Писань та обіцяннях, які в них містилися. Я заспокоювалася, коли співала і слухала гімни.

Коли наш маленький Ноа захворів на запалення легенів, носії священства благословили його на зцілення і дали мені благословення, щоб я зміцнилася і відчула втіху. У мене були чудові сестри-служительки, які також мені допомагали. Крім того, я зустрічалася з іншими дружинами, чиї чоловіки також були у військовому відрядженні. Вони допомогли мені більше, ніж я допомогла їм. Наш сусід навіть допомагав тим, що косив наш газон.

Я вдячна за малі й прості речі, які благословляли нашу сім'ю. Здавалося, що Небесний Батько завжди благословляє нас через когось, хто приходив на допомогу в час найбільшої потреби. ■

Обіцяння зцілення і запечатування

Ім'я не вказується, Санта-Катаріна, Бразилія

Завдяки вірності євангелії та пошуку предків я і моя мама отримали такі благословення, про які навіть не мріяли.

ІЛЮСТРАЦІЯ СТЕФАНІ ХОК

З часу свого хрищення я цікавився сімейною історією та храмовою роботою. Мені подобалося думати про те, що я запечатаюся зі своєю сім'єю на вічність, але я не сподівався, що це коли-небудь станеться, оскільки багато родичів, у тому числі мій батько, потерпали від алкогольної залежності.

Я виріс у такому середовищі, але хороша порада моєї дорогої мами допомогла мені прийняти рішення не йти тим шляхом. Вона охристилася через рік після мого хрищення.

Коли мені виповнилося 18, я вирішив служити на місії й отримав покликання служити в Аризоні, США. То був найкращий період мого життя. Повернувшись додому, я дізнався, що залежність мого батька вже була неконтрольованою. Згадую, як я запитував себе, чи моє служіння чогось вартувало, якщо справи вдома настільки погіршилися.

Під час квітневої генеральної конференції 2018 року я почув, як старійшина Дейл Г. Ренлунд, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, сказав: "Якщо ви … зможете знайти і зібрати імена своїх родичів і поєднати свою сім'ю, … ви знайдете зцілення для того, що потребує зцілення"[1].

Мама продовжувала молитися, читати Писання і прагнути натхнення, щоб допомогти батькові. Згодом вона переконала його звернутися за допомогою. Його помістили у лікувальний заклад на дев'ять місяців. Ми могли провідувати його лише раз на місяць. То було нелегко, особливо на початку, але місяць за місяцем ми з мамою продовжували бути вірними в євангелії й шукали своїх предків. Завдяки цьому ми отримали великі благословення, про які навіть не мріяли.

Після лікування батько повернувся додому й з того часу він тверезий. Він зустрічався з місіонерами, але ще не був готовий жити за євангелією. Мама запропонувала нам піти на храмову ділянку й там відчути Духа.

Невдовзі місіонери отримали натхнення зайти до нас і поговорити з батьком. Він сказав їм, що хоче христитися. Того вечора батько і мама поділилися зі мною цією чудовою новиною.

Господь виконав Своє обіцяння. Те, що потребувало зцілення, *було* зцілене. Батька було вилікувано від залежності, і мої сумніви було зцілено вірою, що зміцнилася. Зараз наша сім'я готується до запечатування. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Дейл Г. Ренлунд, "Сімейно-історична і храмова робота: запечатування і зцілення", *Ліягона,* трав. 2018, с. 49.

Чому ми тут?

Грегоріо Рівера, провінція Елкі, Чилі

Ми залишили роботу, все продали, попрощалися з рідними та друзями і вирушили в місце, в якому ніколи раніше не були.

Я працював цілими днями, а моя дружина Елен працювала вночі. Ми майже не бачилися. Ми не проводили домашніх вечорів та не молилися сім'єю. Ми ходили на причасні збори, але не були повністю відданими євангелії.

Ми почали відчувати порожнечу внаслідок того, що зосереджувалися на мирському, а не на тому, що від Господа. Ми відчували, що Небесний Батько очікував від нас більшого.

Тож ми вирушили до храму в Сантьяго, Чилі, аби отримати скерування, що нам слід покращити. Ми обоє відчули спонукання, що нам разом з нашими маленькими доньками слід переїхати із Сантьяго до Кокімбо, північного району на узбережжі.

Ми ніколи там раніше не бували, і ми нічого не знали про той район. Однак ми залишили роботу, все продали, попрощалися з рідними, друзями та моїм навчанням в університеті.

Ми нікого не знали в Кокімбо, і у нас не було грошей. Я знайшов роботу, але цього ледь вистачало, щоб сплачувати за оренду житла. Ми запитували: "Чому ми тут?"

Елен шукала, що вона могла б робити, аби допомагати оплачувати рахунки. Одного дня вона пошила нове покриття для одного з наших старих стільців. "Я його виставлю на продаж і побачу, чи хтось його купить",— сказала вона. Хтось його *дійсно* купив. Підбадьорена Елен більше дізналася про заміну оббивки меблів. Вона розмістила рекламу й почала отримувати замовлення.

У 2016 році мене покликали єпископом нашого нового приходу. Маючи роботу, поновивши навчання в університеті й виконуючи своє покликання, я знову рідко бачився із сім'єю.

"Так не годиться,—сказала Елен.— Чому б тобі не працювати зі мною? Я навчу тебе. Ти будеш вдома, і тобі буде легше виконувати своє покликання".

Я хвилювався, чи варто кидати роботу, але Елен запропонувала помолитися Небесному Батькові й промовила: "Ось наш бізнес. Ми хочемо розвивати його разом. Будь ласка, поясни, як ми можемо підтримувати свій бізнес поки Грегоріо служить єпископом".

Небесний Батько відповів. Тепер, після того як ми роками не бачили одне одного, ми навчаємося *завжди* бути разом. Іноді Елен жартома каже: "Хіба в тебе немає співбесід, які ти маєш проводити як єпископ? Повертайся додому через чотири години!"

Тут, у Кокімбо, ми навчилися мати віру й жити за євангелією як сім'я. І ми маємо благословення. Ми переїхали до міста, якого не знали, щоб служити людям, яких ніколи не бачили, і стали свідками чудес, про які не мріяли. ■

ІЛЮСТРАЦІЯ ШОНИ МУНІ КАВАСАКІ

Пироги з куркою як служіння

Джекі Флемінг, пров. Альберта, Канада

Мої друзі допомогли мені відчути любов Небесного Батька, коли це було мені найбільш потрібно.

ІЛЮСТРАЦІЯ АЛЛЕНА ГАРНСА

Коли несподівано померла моя мама у віці 61 року, я була повністю спустошена. Вона була для мене джерелом любові, лагідності, підтримки, сили й сміху. Мені здавалося, що у мене вкрали маму, а у моїх трьох дітей вкрали бабусю. Я навіть гнівалася на Небесного Батька. Як Він міг так вчинити з нами?

Якийсь час я прокидалася серед ночі й більше не могла заснути. Одного разу я прокинулася о 3 годині ночі. Сподіваючись, що якось відволікусь від думок про життя без мами, я взяла телефон і на стрічці новин знайшла відео з кулінарними рецептами. То був рецепт найприємнішої страви, яку лише можна уявити—пиріг с куркою. Я подумала, як було б добре приготувати цей пиріг с куркою, але в мене не було натхнення щось готувати для своєї сім'ї окрім як налити молоко в миску з пластівцями. Поки що мені доведеться обійтися без будь-якої найприємнішої їжі, або принаймні я так думала.

Одного дня, не змовляючись між собою, двоє друзів принесли мені пироги с куркою. Я не втрималася і розплакалася. Їхня доброта вразила мене до глибини душі. Я знала, що то не було збігом обставин. Це було підтвердженням, що Бог знає про мене, що Він мене любить і що Він дбає про моє, здавалось би незначне, бажання скуштувати пирога з куркою, хоча я й гнівалася на Нього. Мені так було потрібне це нагадування.

Я вдячна за тих друзів, які принесли мені ті пироги з куркою. Вони послужили мені у такий спосіб, про який я навіть не думала. Вони допомогли мені відчути любов Небесного Батька, коли мені це було найбільш потрібно.

Цей випадок навчив мене, як важливо розпізнавати спонукання Святого Духа і діяти за ними. Вони дійсно можуть бути відповіддю на молитву людини, якій зараз важко.

Ми не повинні дозволяти, щоб наша невпевненість або наші сумніви стали на заваді служінню людям. Тож намагаймося завжди бути знаряддям в Господніх руках і ділитися Його любов'ю з іншими. ■

Яким чином Бог є одночасно справедливим і милостивим?

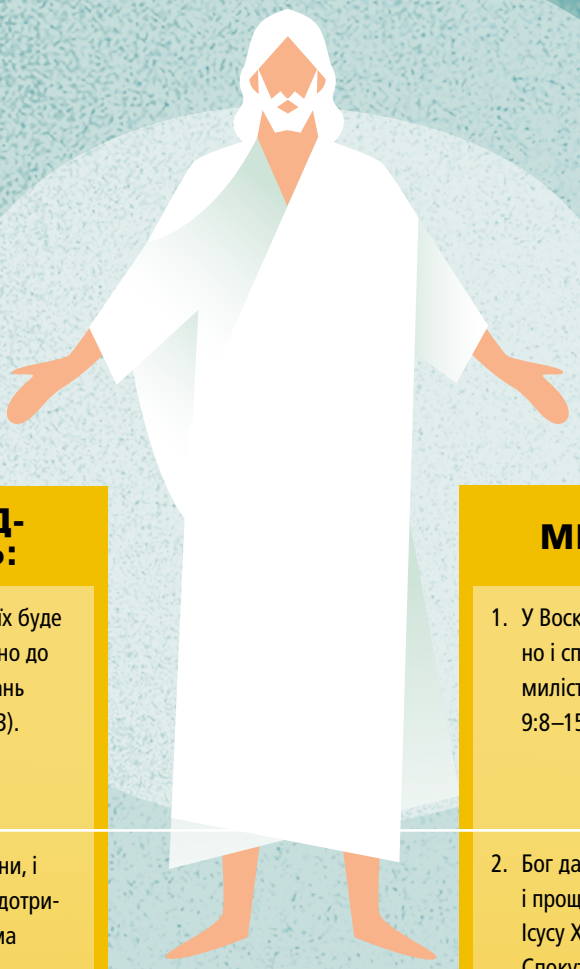
Може здаватися, що справедливість і милість є протилежностями, але вони поєднуються в Божому плані.

ОБГОВОРЕННЯ

Що слова *справедливість* і *милість* означають для вас?

Чому як справедливість, так і милість, є необхідними в Божому вічному плані щастя?

Як ви відчували у своєму житті милість Ісуса Христа?



СПРАВЕДЛИВІСТЬ:

1. Усі воскреснуть і їх буде суджено відповідно до їхніх справ і бажань (див. Алма 41:2–3).
2. Бог дав нам закони, і Він досконало їх дотримується (див. Алма 42:22).
3. Нас не змушують до покаяння, але ми зазнаємо наслідків своїх дій, якщо не каємося (див. Алма 42:27).

МИЛІСТЬ

1. У Воскресінні виявлено і справедливість, і милість (див. 2 Нефій 9:8–15).
2. Бог дарує нам покаяння і прощення завдяки Ісусу Христу і Його Спокуті (див. Алма 42:22–23).
3. Ми можемо за власним вибором прийти до Христа, щоб бути викупленими (див. Алма 42:27).

Ісус Христос “спокутує гріхи світу, щоб виконати план милості, щоб удовольнити вимоги справедливості, щоб Бог міг бути досконалим, справедливим Богом, і милосердним Богом також” (Алма 42:15).

ІЛЮСТРАЦІЇ БРАЙЯНА БІЧА

Алма 43–52

3–9 СЕРПНЯ

На чому зосереджена ваша увага?

Полководець Мороній і Амалікія зосередилися в своєму житті на різних речах. У той час як “Амалікія … здобував владу обманом і хитрощами, Мороній, з іншого боку, готував свідомість людей бути вірними Господу Богу своєму” (Алма 48:7).

Чого ми можемо навчитися на прикладі різниці між Мороніем і Амалікією?

МОРОНІЙ:

1. “Був людиною, призначеною головними суддями і голосом народу” (Алма 46:34).

2. Повідомив про свої вірування “гучним голосом” і закликав інших чинити добро (див. Алма 46:19–20). Його серце сповнювалося “дякою Богові” (Алма 48:12).

3. Поклявся захищати свій народ, права, країну і релігію, але не втішався у кровопролитті (див. Алма 48:13, 16).

4. Знайшов радість у свободі (див. Алма 48:11), і його серце пишалося “збереженням свого народу” (Алма 48:16).

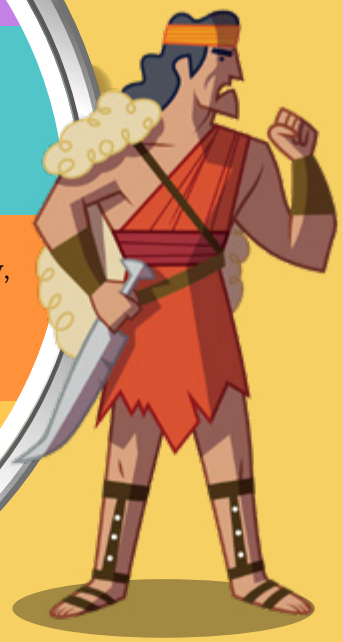
АМАЛІКІЯ:

1. Прагнув скинути царя ламанійців і стати царем (див. Алма 47:8).

2. Був “хитромудрою людиною робити зло” і таємно “склав у своєму серці план” (Алма 47:4). Він також прокляв Бога (див. Алма 49:27).

3. Підбурював ламанійців до гніву, щоб розпочати війну, і поклявся клятвою, що вип’є кров Моронія (див. Алма 47:1; 49:27).

4. Воював, щоб поневолити інших (див. Алма 49:26) і “не шкодував крові своїх людей” (Алма 49:10).



ОБГОВОРЕННЯ

Мороній зосереджувався на тому, до чого його “надихала краща мета” (Алма 43:45). На чому зосереджено *ваше* життя?

Які інші приклади людей, що захищали праведну справу, ви можете знайти у Книзі Мормона? Як їхні приклади можуть допомогти вам?

ІЛЮСТРАЦІЇ БРАЙЯНА БІЧА; ФОТОГРАФІЇ ЛУПИ ВІД GETTY IMAGES

Алма 53–63
10–16 СЕРПНЯ

Як ви можете будувати Боже царство?

Геламана надихала сильна віра його юних синів. Подумайте, чому їхні вчинки служили їм духовним захистом (див. Алма 57:25–27) і як наслідування їхнього прикладу може допомагати вам будувати Боже царство.

ОБГОВОРЕННЯ
Як ви можете захищати євангелію і вчення Христа у своїх громадах? Як ви можете допомогти іншим робити те саме?

"Як і 2 тисячі юних воїнів Геламана, ви також є духовними синами [і дочками] Бога і також можете отримати силу, щоб будувати і захищати Його царство".

Президент М. Рассел Баллард, діючий президент Кворуму Дванадцятьох Апостолів, "Найвеличніше покоління місіонерів", *Ліягона*, лист. 2002, с. 47.

Виберіть, за ким іти
Ці юнаки вибрали свого провідника—пророка Геламана (див. Алма 53:19). Як ви можете обрати пророка в якості свого провідника?

Залишайтеся вірними в усі часи
Ці юнаки "були вірними завжди в усьому, що їм довірялося" (Алма 53:20). Як ви можете бути більш вірними у виконанні своїх обов'язків?

Довіряйте тому, чого навчають праведні батьки
Ці юнаки "були навчені своїми матерями, що якщо вони не сумніватимуться, Бог визволить їх" (Алма 56:47). Як ви подібним чином можете навчати своїх дітей мати віру?

Виявляйте віру
Ці юнаки були нечисленними й майже не мали досвіду ведення бою. Однак вони малу віру: "Бог з нами, і Він не дозволить, щоб ми полягли; … рушаймо вперед" (Алма 56:46). Як ви можете "рушати вперед" з вірою?

ІЛЮСТРАЦІЯ ЕНДРЮ БОСІ

Геламан 1–6

17–23 СЕРПНЯ

Чи ви пам’ятаєте, що слід пам’ятати?

Геламан назвав своїх синів Нефієм та Легієм, щоб вони пам’ятали добрі справи Нефія і Легія, які жили до них.

У книзі Геламана, розділ 5, Геламан 11 разів використовує слово *пам’ятати*.

Геламан радить своїм синам пам’ятати:

- Що Христос прийде викупити людей від їхніх гріхів (див. Геламан 5:9–11).
- Що потрібно брати за взірець праведний приклад своїх предків (див. Геламан 5:6).
- Що слід “виконувати заповіді Бога” (Геламан 5:6).
- Що вони повинні будувати свій фундамент на Ісусі Христі (див. Геламан 5:12).
- Що лише через Спокуту Ісуса Христа ми можемо бути спасенні (див. Геламан 5:9).

ОБГОВОРЕННЯ

У Книзі Мормона понад 200 разів згадується про необхідність щось пам’ятати. Під час читання звертайте увагу на те, про що нам радять пам’ятати. Найважливіше, щоб ми пам’ятали ось про що: викуплення приходить через Господа Ісуса Христа. Що ви можете робити, аби краще пам’ятати про Спасителя?

Нефій і Легій “запам’ятали … слова [Геламана]; і тому вони пішли вперед, дотримуючися заповідей Бога” (Геламан 5:14).

ІЛЮСТРАЦІЯ АУГУСТО ЗАМБОНАТО

Призначення в президентствах територій

Перше Президентство оголосило такі призначення в президентствах територій, які набувають чинності з 1 серпня 2020 р.

Центральноафриканська

Метью Л. Карпентер
Перший радник

Джозеф В. Сітаті
Президент

Тіеррі К. Мутомбо
Другий радник

Південноафриканська

Едвард Дубе
Перший радник

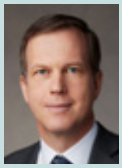
С. Марк Палмер
Президент

Сіро Шмейл
Другий радник

Західноафриканська

Ларрі С. Кечер
Перший радник

Уго Е. Мартінес
Президент



Йорг Клебінгат
Другий радник

Азійська

Пітер Ф. Меурс
Перший радник

Девід Ф. Еванс
Президент

Девід П. Хомер
Другий радник

Північноазійська

Л. Тодд Бадж
Перший радник

Такаші Вада
Президент

Джеймс Р. Разбанд
Другий радник

Бразильська

Хоакін Е. Коста
Перший радник

Еділсон де Паула Перрелла
Президент

Джоні Л. Коч
Другий радник

Карибська

Едуардо Гаваррет
Перший радник

Хосе Л. Алонсо
Президент

Хорхе М. Альварадо
Другий радник

Центральноамериканська

Тейлор Г. Годой
Перший радник

Браян К. Тейлор
Президент

Алан Р. Уолкер
Другий радник

Європейська

Массімо Де Фео
Перший радник

Гарі Б. Сабін
Президент

Еріх В. Копічке
Другий радник

Східноєвропейська

Ганс Т. Боом
Перший радник

Крістоффель Голден
Президент

Кирило Похилько*
Другий радник

Мексиканська

Джон С. Пінгрі мол.
Перший радник

Рафаель Е. Піно
Президент

Уго Монтойя
Другий радник

Близькосхідна/ Північноафриканська

Ренді Д. Фанк
Перший радник

Ентоні Д. Перкінс
Президент

Джеффрі Х. Сінгер*
Другий радник

Керівництво здійснюється з Головного управління Церкви

Центральна Північноамериканська

Чі Гонг (Сем) Вонг
Перший радник

С. Гіффорд Нільсен
Президент

Арнульфо Валенсуела
Другий радник

Північно-східна Північноамериканська

В. Марк Бассет
Перший радник

Ренделл К. Беннетт
Президент

Джон А. Мак-К'юн
Другий радник

Південно-східна Північноамериканська

Верн П. Стенфілл
Перший радник

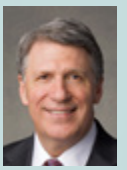
Джеймс Б. Мартіно
Президент

Маркос А. Айдукайтіс
Другий радник

Південно-західна Північноамериканська

Кайл С. Мак-Кей
Перший радник

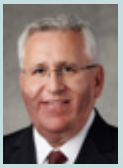
Пол Б. Пайпер
Президент


Еван А. Шмутц
Другий радник

Західна Північноамериканська

Скотт Д. Уайтінг
Перший радник

Кевін У. Пірсон
Президент


Рубен В. Альяуд
Другий радник

Тихоокеанська

К. Бретт Наттрес
Перший радник

Ян С. Ардерн
Президент

Казухіко Ямашита
Другий радник

Філіппінська

Стівен Р. Бангертер
Перший радник

Теніела Б. Ваколо
Президент

Йон Гван Чоі
Другий радник

Північно-західна Південноамериканська

Метіас Хелд
Перший радник

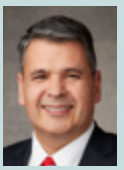
Хорхе Ф. Себаллос
Президент

Хорхе Т. Бесерра
Другий радник

Південна Південноамериканська

Аллен Д. Хейні
Перший радник

Бенхамін Де Ойос
Президент


Хуан Пабло Віллар
Другий радник

Юта

Марк А. Брегг
Перший радник

Крейг С. Крістенсен
Президент

Уолтер Ф. Гонсалес
Другий радник

** Територіальний сімдесятник*

Дорослій молоді

У цьому розділі

44 **Формування позитивного погляду на сексуальність**
Співробітники журналу *Ліягона*

48 **Як я навчилася розуміти ставлення Бога до сексуальності**
Емма Т.

Лише в цифровому форматі

Чи я дійсно зможу жити за законом цнотливості?
Хейлі С.

Стримування ваших пристрастей: Як спрямовувати сексуальні думки і почуття згідно з очікуваннями Господа
Співробітники журналу *Ліягона* та Служби з питань сім'ї

Як застосовується цілюща сила Спасителя для покаяння у сексуальному гріху
Річард Остлер

Шукайте ці статті та інше:
- На сайті **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- У рубриці **Щотижневі новини дорослої молоді** (під заголовком "Доросла молодь" в Євангельській бібліотеці)

Навчатися сприймати сексуальність, як священний дар

Нас, членів Церкви, навчають, що сексуальні стосунки у шлюбі—це чудова складова євангельського плану. Це може бути священною, прекрасною, радісною складовою нашого життя, яка веде до більшої єдності з нашим подружжям і Богом. А як щодо сексуальних почуттів до шлюбу? Наша сексуальна природа бере свій початок не з моменту укладання шлюбу—це **Бог дав нам сексуальні відчуття,** які є здоровим і важливим аспектом людської природи. Втім іноді наше неправильне розуміння тих сексуальних відчуттів і природи спонукає нас погано думати про себе, відчувати сором чи гріховність.

Декого з нас не навчали про **позитивні аспекти сексуальності**—лише про негативні наслідки порушення закону цнотливості. Або, можливо, нас взагалі нічого не навчали про статеву чистоту. Враховуючи багато того, що ми дізнаємося про сексуальність з медіа ресурсів, ті спотворені послання у поєднанні з недостатнім розумінням Божого бачення сексуальності—все це може призводити до нездорових стосунків, перегляду порнографії та наруги над свободою волі іншої людини у вигляді сексуального насильства. То **як же нам навчитися ставитися до сексуальності, як до священного дару,** як до важливої складової нашої Богом даної природи? І як ми можемо управляти нашою сексуальністю так, щоб вона була в гармонії з її кінцевою метою у вічному плані Бога?

З огляду на ці запитання ми уклали цей розділ у цьому місяці так, щоб допомогти вам **краще зрозуміти Боже бачення** того, що таке належна сексуальність. Ми сподіваємося, що з таким позитивним ставленням ви будете зі ще більшою рішучістю жити за законом цнотливості, **знайдете мету й надію** у своїх особистих обставинах, будете готові до міцного, повноцінного шлюбу і запросите у своє життя Спасителів мир. Завдяки вашим зусиллям з дотримання Божих заповідей, які стосуються сексуальності, "зміцніє [ваша] впевненість у присутності Бога" (Учення і Завіти 121:45).

З найкращими побажаннями,
співробітники відділу для дорослої молоді журналу *Ліягона*

Поділіться своєю історією

Чи є у вас історія, якою ви можете поділитися? Або, може, ви хочете бачити статті на певну тематику? Якщо так, ми хочемо почути це від вас! Ви можете надіслати свої статті або відгуки на сайті: **liahona.ChurchofJesusChrist.org.**

Формування **позитивного погляду на сексуальність**

Бог благословив нас божественними, належними сексуальними почуттями з певної причини. Якщо ми, члени Церкви, краще розуміємо ці почуття ще до укладання шлюбу, то знайдемо більше спокою й надії.

Співробітники журналу *Ліягона*

Примітка редактора: Ця стаття є однією з серії статей у серпневому випуску журналу Ліягона *за 2020 рік про те, як мати позитивне бачення сексуальності, сексуальної близькості та закону цнотливості. Термін* сексуальність *має різні значення для різних людей, але у цьому контексті ми конкретно говоримо про наші сексуальні почуття і сутність.*

Здається, що у наш час багато людей у світі не мають чіткого уявлення про те, яким є здорове, позитивне розуміння сексуальності[1]. І давайте будемо чесними, у певному сенсі, дехто з нас—дорослої молоді в Церкві—також його не має. То давайте ж дещо з'ясуємо.

Найперше, нам слід знати, якою є наша позиція як святих останніх днів у ставленні до сексуальності. Багато років тому старійшина Парлі П. Пратт (1807–1857) навчав: "Наші природні почуття закладені в нас Духом Божим з певною метою; і вони є найголовнішими джерелами життя та щастя—вони є цементом доброчесної і небесної спільноти—вони є суттю милосердя, тобто любові; …

Не існує чистішого і святішого принципу. …

Фактично Бог … вклав у [наше] серце ті почуття, які мають на меті сприяти [нашому] щастю та союзу"[2].

І Президент Джон Тейлор (1808–1887) також пояснював: "Це [природне бажання] приходить у світ разом з нами, але воно, як і все інше, має бути освячене. … Належне застосування наших [природних] функцій [організму] веде до життя, щастя й піднесення у цьому світі й у світі прийдешньому"[3].

Простіше кажучи, Бог створив нас так, щоб ми могли мати сексуальні почуття. Це частина нашої природи. І ці почуття можуть бути хорошою, чудовою, радісною частиною життя—якщо ми навчимося ставитися до них і діяти за ними у встановлений Ним спосіб. Якщо ми упродовж усього життя належно контролюємо ці почуття, благословення, які ми отримуємо, є надзвичайними.

Завдяки цьому дару ми маємо потенціал допомагати у здійсненні плану Небесного Батька і ставати такими, як наші небесні батьки[4]. На жаль, у сьогоденному світі Сатана нав'язав дуже багатьом людям викривлене бачення належної, даної Богом сексуальності. Він хоче, аби ми неправильно ставилися до неї і її священної природи або невірно їх розуміли. Іноді він спричиняє плутанину в розумінні секретного і священного, змушує нас відчувати сором через наявність природних сексуальних почуттів і дозволяє, щоб зацікавленість призвела до чогось такого як порнографія, або спонукає використовувати власне чи чиєсь тіло всупереч обмеженням, встановленим Богом. Але насправді сексуальність—якщо її виявляти відповідно до Божого задуму—це божественний дар. Якщо наша сексуальність викликає у нас негативні почуття, то, можливо, нам слід лише краще її зрозуміти.

я можу розвинути позитивне ставлення до сексуальності?

Тож якщо наше розуміння сексуальності є викривленим, як ми, в такому випадку, можемо подивитися на нашу Богом дану природну сексуальність у позитивному світлі й навчитися розуміти й скеровувати свої почуття належним чином, намагаючись бути такими, як Спаситель? Як ми можемо спокійно сприймати те, ким є, і приймати Богом дані сексуальні почуття, з якими нас було створено? Ось кілька ідей, які можуть стати у пригоді:

1

Зрозумійте, що кожен з нас є водночас духовною і фізичною істотою

Ви можете думати, що сексуальність—це суто фізична риса, але вона також має багато спільного з нашим розумом і думками. Наші думки впливають на наші вчинки, і те, як ми використовуємо своє тіло, в свою чергу впливає на нашу духовну сутність. Президент Бойд К. Пекер (1924–2015) навчав: "Наш дух і наше тіло поєднані таким чином, що наше тіло стає інструментом нашого розуму і фундаментом нашого характеру"[5].

Коли ви виявляєте свою вроджену сексуальність у межах закону цнотливості, тоді вона не є перешкодою для вашої духовності. Якщо ви маєте викривлене уявлення про сексуальність як про щось негативне, тоді, ймовірно, ви перенесете це уявлення у свій шлюб. Однак старійшина Джеффрі Р. Холланд, з Кворуму Дванадцятьох Апостолів, навчав: "Сексуальна єдність [у шлюбі]—це єдність не лише між чоловіком і жінкою, але в першу чергу єдність між тим чоловіком і жінкою та Богом. … *Ви ніколи не уподібнитеся до Бога більше за будь-яких інших обставин життя, ніж коли ви виявляєте ту унікальну силу*"[6]. Як розуміння цього змінює ваше теперішнє уявлення про сексуальність або сексуальну близькість—навіть якщо ви ще не в шлюбі?

2

Вивчайте своє тіло

Якщо ви ще цього не робили, вивчайте анатомію людини. Чим краще ви розумієте природний процес розвитку вашого тіла, тим краще ви будете розуміти, що належні сексуальні почуття є природною складовою життя. Якщо вивчатимете анатомію людини, називатимете частини тіла їхніми назвами та зрозумієте їхні сексуальні й фізичні функції, ви зможете легше позбутися табу у ставленні до цих частин тіла. У той же час нам слід "вилуч[ити] зі своїх розмов принизливі, вульгарні та непристойні слова, жарти і теми"[7]. Коли ми розуміємо частини тіла та їхнє призначення, тоді ми маємо меншу схильність розглядати їх лише у сексуальному контексті.

Президент Рассел М. Нельсон навчав: "Кожен орган вашого тіла є чудовим даром Бога"[8]—і безперечно це стосується й статевих органів. Їх було створено з мудрою метою, і тепер ми повинні навчитися користуватися ними так, як того очікує Господь.

3

Не бійтесь і не соромтесь

Якщо ви більше дізнаєтеся про своє тіло, це допоможе зрозуміти, чому сексуальні почуття є природними для нашого тіла. І хоча ми намагаємося подолати "тілесну людину" у цьому житті (див. Мосія 3:19), проста наявність належних сексуальних почуттів не є тим, чого слід соромитися. Вони стають гріхом тільки тоді, якщо ви дієте за ними неналежним чином або плекаєте неналежні чи хтиві думки. Ми не маємо відчуття сорому чи провини, коли відчуваємо голод! Можливо хіба що тоді, коли, зголоднівши, з'їдаємо надто багато своєї улюбленої їжі, або починаємо зациклюватися на голоді. Визнайте, що належні сексуальні відчуття й думки—це частина нашої Богом даної природи і вони служать корисній меті у правильному місці й у правильний час.

Якщо ви маєте потяг до осіб своєї статі, то можете відчувати страх чи сором за свої почуття, але Бог не хоче, щоб ви так почувалися. Ми можемо жити повноцінним життям у тих межах, які Він встановив для нашого блага. У кожного з нас є унікальний шлях в земному житті, і якщо ми будемо любити Небесного Батька та дотримуватися Його заповідей, то не існує таких обставин, які б Він не зміг обернути нам на вічне благо (див. Римлянам 8:28; Іван 14:15; Учення і Завіти 90:24). З Його допомогою ми можемо навчатися, зростати і ставати такими, як Він.

4

Створюйте міцні узи

Фізичні почуття—це лише частина сексуальності. Одна з реальних потреб, яку викликають належні сексуальні почуття—це прагнення мати узи. Ми, люди, прагнемо близькості. Узи

з іншими людьми, які встановлюються завдяки міцній дружбі, зв'язкам, належним дотикам, любові та вияву почуттів, можуть допомагати вам бачити інших такими, якими вони насправді є та належним чином виявляти свою сексуальність, водночас дотримуючись закону цнотливості.

Старійшина Марлін К. Дженсен, почесний генеральний авторитет-сімдесятник, сказав: "Пророк Джозеф Сміт навчав, що "дружба—це один з величних фундаментальних принципів [нашої релігії]". Та думка має надихати нас і мотивувати, оскільки, як мені здається, така дружба є основоположною потребою нашого світу. Я вважаю, що всім нам притаманне безмежне бажання дружби, глибоке прагнення відчути задоволення й захист, які можуть дати ці близькі й тривалі стосунки"[9].

5

Думайте про власне тіло, як про божественне (бо таким воно і є!)

Наше тіло—це дивовижне благословення від Бога. Втім так багато з нас часто потрапляють у пастку, якою є критикування наших тіл. Якби ми могли пам'ятати, яким важливим тіло було для нас до того, як ми його отримали (і як багато воно буде для нас означати після того, як ми помремо [див. Учення і Завіти 138:17, 50]), тоді ми б відчували більше вдячності та з меншою зневагою ставилися до цього дивовижного дару.

Президент Нельсон навчав: "Ваше фізичне тіло—надзвичайне творіння Бога. Це—Його храм, а також і ваш, і ви маєте ставитися до нього з благоговінням. … Вивчаючи своє тіло, ви отримаєте підтвердження його божественного походження"[10]. А знання того, наскільки божественним насправді є наше тіло, буде позитивно впливати на наші вчинки. Президент Нельсон також пояснював: "Коли ми дійсно розуміємо свою божественну природу, …ми будемо зосереджувати погляд своїх очей на зображеннях, вуха—на звуках і розум—на думках, які сприятимуть вшануванню нашого фізичного сотворіння як храму Божого. У щоденних молитвах ми з вдячністю будемо складати подяку Йому, нашому Творцеві, й виявляти вдячність за велич нашого власного фізичного храму. Ми будемо дбати про нього і плекати його як особистий дар від Бога"[11].

Не забувайте, що це дорога довжиною в життя.

Розуміння і виховання в собі позитивного, здорового почуття належної сексуальності—це не те, що ви починаєте робити після укладення шлюбу, або те, що ви опануєте миттєво. Це довічний процес—той, який надзвичайно благословить вас у земному й вічному житті. І якщо на вашому шляху будуть підйоми й спуски, знайте, що Спокута Ісуса Христа, яка здатна зцілювати й підтримувати, доступна всім, хто звертається до Нього (див. Мосія 4:1–3, 10–13).

Зрештою, якими б не були наші обставини або досвід, якщо ми наслідуємо приклад нашого Спасителя, Бог пошле обіцяні нам благословення, і ми зрозуміємо, що кожен з нас має відіграти певну роль у Його плані (див. Учення і Завіти 59:23). З Його допомогою ми досягнемо успіху в усіх своїх зусиллях з набуття позитивного ставлення до сексуальності. ■

Про три додаткові ідеї щодо того, як розвивати позитивне ставлення до сексуальності—користуватися медіа, де висвітлюються здорові стосунки, ставитися до всіх як до Божих дітей і пам'ятати про свою справжню сутність—читайте в цифровій версії цієї статті на сайті liahona.ChurchofJesusChrist.org.

ПОСИЛАННЯ

1. Апостол Павло бачив, що люди в наш час будуть "веден[і] усякими пожадливостями" (2 Тимофію 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom,* sel. G. Homer Durham (1943), 61.
4. Див. Даллін Х. Оукс, "Apostasy and Restoration", *Ensign,* May 1995, 84; див. також "Статева чистота" в брошурі *Заради зміцнення молоді* (брошура, 2011), с. 35; Дейл Г. Ренлунд і Рут Лібберт Ренлунд, "Божественна мета сексуальних стосунків", *Ліягона,* серп. 2020, сс. 12–17.
5. Бойд К. Пекер, "The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character", *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), 2; див. також М. Рассел Баллард, "Як дати нашим духам контроль над нашими тілами", *Ліягона,* лист. 2019, сс. 106–109.
6. Джеффрі Р. Холланд, "Of Souls, Symbols, and Sacraments" (Brigham Young University devotional, Jan. 12, 1988), 8, speeches.byu.edu; курсив з оригіналу.
7. *Цнотливість* (буклет для місіонерських уроків, 2007), с. 11.
8. Рассел М. Нельсон, "Ваше тіло: дивовижний дар, який слід плекати", *Ліягона,* серп. 2019, с. 52.
9. Марлін К. Дженсен, "Дружба як принцип євангелії", *Ліягона,* лип. 1999, с. 74.
10. Рассел М. Нельсон, "Ваше тіло: дивовижний дар, який слід плекати", *Ліягона,* с. 52.
11. Рассел М. Нельсон, "Ваше тіло: дивовижний дар, який слід плекати", *Ліягона,* с. 54.

Як я навчилася розуміти ставлення Бога до сексуальності

У юному віці я не знала, як справлятися з сексуальними почуттями, і це повело мене неправильними шляхами, але зрозумівши істини про сексуальність і закон цнотливості, я змінила своє життя на краще.

Емма Т.

Я втиснулася у свій стілець від почуття сорому, коли вчителька сказала, що сьогоднішній урок буде присвячений цнотливості. "Так, я знаю, що ви, дівчата, не маєте жодних проблем із законом цнотливості … ",—почала вона. Ні вона, ні будь-хто інший, нічого не знали про те, що у мене, підлітка, саме з цим і були проблеми.

З уроків, які проводилися в Церкві, я винесла для себе таке: сексуальні почуття є належними лише у шлюбі, а мати сексуальні почуття поза шлюбом—це погано. Я почувалася присоромленою, слабкою і самотньою, і тому вся ця тема викликала у мене лише обурення.

Я зростала у Церкві і звикла до думки, що розмовляти про секс—навіть належним чином—або визнавати наявність сексуальних думок та почуттів—це табу або неправильно, поки ти не в шлюбі. У моїх думках сформувалося неправильне враження, що будь-яку зацікавленість чи запитання стосовно сексуальності або навіть цнотливості слід пригнічувати, бо це не відповідає Божому плану. І оскільки я вважала, що дуже соромно обговорювати з кимось мої запитання, я шукала відповідей в тих джерелах, які не відображали сексуальність так, як її бачить Небесний Батько.

Неспроможна подолати сором

Я роками боролася зі своїми почуттями й поведінкою. Я знала, що вони неправильні, але не знала, до кого можу звернутися по допомогу. Кожного дня я несла на собі тягар гріхів і сорому, але я все ще намагалася робити все правильно в інших сферах свого життя. Мені здавалося, що я застрягла "між небом і землею"—одна моя половина належала світові, а інша—євангелії.

Я понад усе хотіла повністю зануритися в євангелію. Тож я вивчала Писання, молилася, брала участь у церковних заходах та служила у покликаннях. Здавалося, що євангелія була тим єдиним, що приносило мені полегшення.

Оскільки я поступово більше дізнавалася й наближалася до Спасителя, моє бажання жити за законом цнотливості зростало. Нарешті, після того як я довго розмірковувала й молилася, я вирішила поговорити про свої труднощі з єпископом.

Відчувати цілющу силу Спасителя

Коли я вийшла з кабінету єпископа, мені здалося, що той тягар, який я несла на своїх плечах так багато років, зник. Я плакала від полегшення. Я відразу відчула, як цілюща сила Спасителя діє в моєму житті. Зустрічі з єпископом допомогли мені зрозуміти через процес покаяння, що мої почуття були природними і що я не одна мала проблеми з дотриманням закону цнотливості. Я дізналася, що є й інші люди, які, як і я, мовчки страждали через сором, страх і брак розуміння.

Мій єпископ допомагав під час самого процесу покаяння, але один мій друг також значною мірою вплинув на моє ставлення до мого випробування. Він був для мене великим прикладом. Одного дня він

НА ФОТОГРАФІЇ ПОЗУЄ МОДЕЛЬ

Мені здалося, що той тягар, який я несла на своїх плечах так багато років, зник. Я відразу відчула цілющу силу Спасителя.

розповів мені, що в минулому мав проблеми з порнографією. Я була вражена—ніколи б не подумала, що у нас були спільні проблеми. Я написала йому листа про те, як відбувалося моє покаяння, оскільки я мала ті самі проблеми, і наскільки мені легше від того, що я не самотня. В неділю у церкві він мене обійняв і сказав, що пишається мною, оскільки я працюю над цим з єпископом, і що я ніколи не буду самотня. Він допоміг мені сильніше відчути любов Спасителя.

З того часу я могла співпереживати друзям, які мали подібну проблему, й підтримувати їх, або допомогти краще зрозуміти закон цнотливості.

Зрештою усвідомлення того, що я не самотня, любов і розуміння єпископа та Спасителя і усвідомлення вічної важливості цнотливості допомогли мені зцілитися.

Я знаю тепер, що дуже помилялася. Не лише цнотливість, *але й* належна сексуальність є складовими Божого плану щастя. Сексуальні почуття є природною складовою земного життя і можуть бути чудовими, коли ми належно на них реагуємо.

Коли я озираюся назад, мені стає сумно, що до розмови з єпископом я ніколи не відчувала, що можу спокійно з кимось обговорити закон цнотливості. Я мала б знати, що не соромно мати запитання про цнотливість або сексуальність і що важливо говорити про них з повагою з відповідними людьми.

Вічні істини можуть вас скеровувати

Завдяки своєму досвіду я можу запевнити кожного, хто, можливо, має проблеми із законом цнотливості: ваше серце може змінитися. Є надія, зцілення й вічні істини, що можуть вас скеровувати. Я зрозуміла, що ставлення світу до сексуальності й ставлення Небесного Батька до неї—дуже різняться.

Я вдячна за засвоєні уроки. Тепер я маю міцніше свідчення про Господній закон цнотливості, про важливість сексуальності в нашому житті і, найважливіше, про Спасителеву любов і цілющу силу. ■

Примітка редактора: Ця стаття є однією з серії статей у серпневому випуску журналу Ліягона *за 2020 рік про те, як мати позитивне бачення сексуальності, сексуальної близькості і закону цнотливості. Термін* сексуальність *має різні значення для різних людей, але у цьому контексті ми конкретно говоримо про наші сексуальні почуття і сутність.*

Донедавна футбол, школа і церква були для мене окремими сферами. До кожної я долучався окремо і намагався знайти баланс між ними. По закінченні футбольного сезону наш тренер проводив зустрічі з кожним гравцем. Він розмовляв зі мною про лідерство і про те, як я можу бути кращим лідером. Він сказав щось цікаве, чого я від нього зовсім не очікував.

Ось його слова: "Я знаю, що ти плануєш служити на місії. Ти—віруючий, і ти вільно говориш про Бога. Я б хотів, щоб ти поговорив про Бога з іншими гравцями. Ось чому я працюю тренером—щоб допомагати людям наближатися до Бога. Я хочу бачити, як змінюється життя людей. Вважаю, що ти—один з кращих гравців у команді, хто може це зробити. Коли з'являється нагода, чому б тобі не поговорити з кимось про Бога? Дехто відмовлятиметься, але чиєсь життя може змінитися. Чому б не спробувати?"

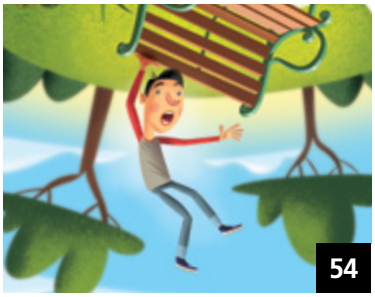
В дійсності, я ніколи не поєднував спорт, школу і релігію. Але ця розмова поєднала їх для мене, принесла радість і допомогла підготуватися, щоб ділитися євангелією з іншими. Це допомогло мені зрозуміти, що ви можете залишатися самими собою в футболі, в школі, під час ранкової семінарії у когось вдома й досягати успіху. Тепер, коли я поєднав усі ці сфери, все стало легше.

Це допомогло мені готуватися до місії. Я звикаю розмовляти з людьми про Бога, ділитися євангелією і свідчити.

ДЖОЗЕФ С., 17 років, шт. Луїзіана, США

МОЛОДІ

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ



52 **Як поговорити зі своїми батьками про секс**
Дерек Уілліс Хейджі, доктор філософії, і Денія Палмер

54 **Фундамент вашого майбутнього**
Старійшина Річард Дж. Мейнз

58 **Запитання і відповіді: Чи мене прощено? Як здобути свідчення про Перше видіння?**

60 **Видатні спортсмени та євангелія**

64 **Останнє слово: Як уникати обману**
Старійшина Гарі Е. Стівенсон

65 **Персонажі з Книги Мормона: Полководець Мороній**

ФОТОГРАФІЯ МАЙКЛА МОРРІСА

Як поговорити зі **своїми батьками** про **секс**

Так, це може вас здивувати. Однак батьки є кращим джерелом, ніж Інтернет чи ваші друзі.

Дерек Уілліс Хейджі, доктор філософії
Служба з питань сім'ї
і Денія Палмер
Служба благополуччя та самозабезпечення

Природно мати питання стосовно сексуальності. І природно поговорити про ці питання зі своїми батьками. Вас може здивувати, як багато спільного між ними і вами, вашими запитаннями і вашим досвідом.

Коли йдеться про секс, то все, що ви знайдете в Інтернеті, медіа ресурсах, почуєте від друзів чи однокласників, може вас бентежити—як сама інформація, так і її моральний аспект. Ваші батьки можуть бути найкращим джерелом гідних довіри, надійних відповідей про сексуальність. Вони хочуть для вас найкращого. І вірогідно, що вони зрадіють вашому бажанню з ними про це поговорити[1].

Якщо ви і ваші батьки ніколи не розмовляли про секс, ось кілька підказок:

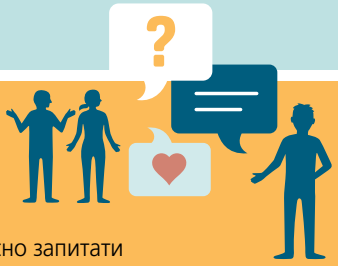
Духовна і психологічна підготовка

- **Моліться.** Просіть Небесного Батька допомогти вам дізнатися, що сказати, аби винести цю тему на обговорення з батьками.
- **Будьте сміливими.** Незалежно від того, чи ви припустилися помилки або ні, не вагайтеся просити своїх батьків про допомогу. Вони дбають про вас і хочуть для вас найкращого.
- **Пам'ятайте, що колись батьки були у вашому віці.** Їм також доводилося долати труднощі в процесі зростання. Вони зможуть вас зрозуміти і співвіднести себе з тим, що відбувається з вами.
- **Думайте позитивно про те, як ваші батьки можуть відреагувати.** Думайте про ті випадки, коли вони допомагали вам у минулому. Уявіть, що розмова проходить добре.

ІЛЮСТРАЦІЇ ЕНДРЮ РОБЕРТА

Практична підготовка

- **Вирішіть, з ким із батьків ви хочете поговорити.** У той час як деяким молодим людям легше розмовляти з обома батьками, є такі, які почуваються зручніше, поговоривши спочатку з одним з них. Це природно, особливо коли йдеться про таку тему, як сексуальність.
- **Заплануйте час розмови.** Попросіть батьків призначити певний час, щоб поговорити. Це дасть вам обом час для підготовки.
- **Зробіть список того, про що ви хочете повідомити батькам, і запитань, які хочете поставити.** Якщо ви складете перелік того, про що ви думаєте або що вас непокоїть, вам буде легше пам'ятати, про що ви хочете поговорити. І якщо будуть питання, які ви не обговорили, попросіть батьків провести ще одну розмову.
- **Потренуйтеся, як ви почнете розмову.** Можливо, ви хочете почати із запитання. Або, може, ви захочете почати з того, щоб попросити батьків просто слухати, доки ви не будете готові почути їхню відповідь. (Див. бокову вставку "Як почати розмову").
- **Розмовляйте з батьками на інші теми в повсякденних ситуаціях.** Вчіться відкрито розповідати про своє повсякденне життя і справи. Ви можете це робити в будь-який час, коли ви разом, наприклад, за кухонним столом або перед сном.



Після того, як ви почали розмову

- **Поговоріть про закон цнотливості.** Корисно запитати батьків, як вони розуміють закон цнотливості. Якщо ви порушили закон цнотливості, ваші батьки можуть бути джерелом підтримки в процесі покаяння й встановлення зв'язку зі Спасителем. Просіть батьків розповісти про те, як вони знаходили радість завдяки покаянню.
- **Будьте терплячими з ними.** Вашим батькам спочатку також може бути трохи незручно говорити з вами про сексуальність. Але вони хочуть вам допомогти, і всім буде легше, якщо ви продовжите розмову.
- **Не бійтеся часто розмовляти з батьками.** З часом у вас може з'являтися більше запитань. Розмова не повинна бути одноразовою подією.

Як почати розмову

Ось дещо з того, що ви можете сказати, аби почати розмову:

- "У мене є певні запитання. Про це не зовсім зручно говорити, але чи можемо ми поговорити про секс?"
- "Звідки ви дізнавалися про секс, коли були в моєму віці?"
- "Якось мені довелося почути або побачити дещо, що мене збентежило. Чи можемо ми про це поговорити?"
- "Чи можемо ми призначити час для розмови?"
- "Чи можна з вами про дещо поговорити? Я думаю, що зробив(ла) помилку, і мені потрібна допомога, щоб виправити її".

Ви це можете

Спочатку розмова з батьками або іншою дорослою людиною, якій ви довіряєте, може здаватися чимось дивним. Пам'ятайте, що ваш Небесний Батько любить вас і хоче, щоб ви підготувалися до розвитку здорових стосунків у дорослому житті. Частково ваша підготовка полягає в тому, щоб зрозуміти, чим є здорова, доречна сексуальність, і навчитися говорити про неї зараз. Небесний Батько може допомогти вам поговорити з батьками про секс та на інші складні теми, якщо ви до Нього звертатиметеся. ■

ПОСИЛАННЯ

1. Можуть бути серйозні причини того, чому ви вважаєте, що не можете поговорити з жодним з батьків. У такому випадку спробуйте поговорити з дорослою людиною, якій довіряєте, наприклад, церковним провідником.

Більше про сексуальність і про її місце в Божому плані див. на с. 42.

Старійшина
Річард Дж. Мейнз
Сімдесятник

Фундамент **вашого майбутнього**

У підлітковому віці ви ставите багато цілей, яких хотіли б досягнути у своєму житті. Ймовірно, що серед цих цілей місія, освіта, храмовий шлюб, успішна кар'єра і, звичайно ж, ваше безпечне повернення в присутність Небесного Батька у целестіальному царстві.

Одним з найбільших викликів, які постануть під час досягнення цих цілей, буде такий: як успішно поєднати цілі з вашим повсякденним життям. Це може бути важко, бо ваш час повністю заповнений мирськими справами. Ви навчаєтеся в школі і можете мати додаткові заняття, наприклад, музику, танці, спорт або ходити в різні клуби. Багато з вас, можливо, також працює. У цей напружений графік також додаються заходи, які проводяться у вихідні—ігри, танці, заходи приходу й вечірки. І окрім цього, куди б ви не пішли, ви потрапляєте під зливу спокус, спілкуючись із однолітками, переглядаючи соціальні медіа, кінофільми, граючи у відеоігри та слухаючи музику. Ого! Оце так пригода!

Здатність балансувати між усім цим і тримати в полі зору вічну перспективу потребує справжнього вміння. Наприклад, як захід, що відбудеться ввечері цієї п'ятниці, вплине на те, що станеться через 2, 5 чи 10 років? Ви можете подумати, що вечір тієї п'ятниці ніяк не вплине на те, що станеться через 2 роки, але він може, в залежності від того, де ви знаходитеся і що робите. Якщо ви хочете сягнути свого потенціалу в майбутньому і стати людиною, якою сподівається бачити вас Господь, вам слід бачити вічну перспективу і працювати над цим вже сьогодні.

Ваша основа у перевернутому світі

Пророк Ісая бачив наші дні й застерігав, що це буде час, коли світ перевернеться з ніг на голову. Він пророкував: "Горе тим, що зло називають добром, а добро—злом, що ставлять темноту за світло, а світло—за темряву, що ставлять гірке за солодке, а солодке—за гірке!

Горе мудрим у власних очах та розумним перед собою самим!" (Ісая 5:20–21).

Оскільки ви зростаєте у цьому перевернутому світі, вам нелегко протистояти різним труднощам сучасного життя. Як ви можете духовно готуватися до майбутнього у своєму підлітковому віці?

Важливо, щоб ви зрозуміли: фундамент вашого майбутнього, як мирського, так і духовного, закладається сьогодні. Якщо ваш фундамент має тріщини через скоєння гріха, і їх не усунуто, тоді будівля вашого життя буде зводитися на ослабленому фундаменті. Ваше майбутнє не буде таким надійним, і, безсумнівно, в ньому буде більше стресів.

Одна з великих цілей євангелії Ісуса Христа—навчати нас про наш вічний потенціал. Одна з цілей організації Церкви Ісуса Христа—допомагати нам сягнути того потенціалу. Нас навчають: "На камені нашого Викупителя, Який є Христос, Син Бога, ви повинні

ІЛЮСТРАЦІЇ ДІНА МАК-АДАМА

Оскільки ви зростаєте у цьому перевернутому світі, вам нелегко.

Фундамент вашого майбутнього закладається сьогодні.

побудувати свій фундамент". Наш Спаситель Ісус Христос "є надійним фундаментом, фундаментом, що на ньому якщо люди будують, вони не можуть упасти" (Геламан 5:12).

Невеличкі щоденні справи приносять великі зміни

Я ще не зустрічав бізнесмена, викладача, художника чи спортсмена, які б досягнули високої майстерності і в той же час не пов'язували бачення свого майбутнього зі своїм повсякденним життям. Мета чи бачення, не пов'язані щоденними діями з повсякденним життям, найвірогідніше стануть нереалізованою мрією.

Наприклад, уявімо, що у вас незабаром підсумкова контрольна з геометрії. Одна з ваших цілей—отримати хорошу оцінку з цього предмета. То як же ви будете досягати цієї мети? Чи будете ви чекати до останньої хвилини і зубрити цілу ніч перед контрольною? Це дуже ризикований підхід. Замість того, щоб по-справжньому зрозуміти матеріал і повністю підготуватися й упевнено знати цей предмет, ви зайдете в клас трохи нервуючись зі сподіванням, що вчитель поставить лише ті запитання, на які ви знаєте відповіді. (Упевнений, що не лише мені відоме це неприємне відчуття!).

А може ви будете вділяти трохи часу кожного дня, щоб глибоко вивчати предмет у спокійній атмосфері? З таким підходом ви матимете достатньо часу, щоб належним чином зрозуміти матеріал, і у вас буде багато часу, щоб звернутися до вчителя по допомогу, якщо ви чогось

Вам не вдастся наспіх підготуватися до місії або храмового шлюбу.

не зрозумієте. Завдяки цьому ви глибше зрозумієте матеріал і впевнено підете на контрольну.

Для досягнення будь-якої мети—особливо целестіальних цілей—існує єдиний шлях: неперервна щоденна відданість справі. Чи можете ви захистити себе від впливу і зла світу лише тим, що проводите дві години в неділю у церкві? Малоймовірно. Дуже важко в останній момент підготуватися до місії і так само важко в останній момент підготуватися до храмового шлюбу. Не ризикуйте. Будьте мудрими. Так само, як і в навчанні, цілеспрямовані повсякденні зусилля—це єдиний надійний спосіб досягнути успіху. Підготуйтеся духовно. Вивчайте Писання. Спілкуйтеся з Небесним Батьком у молитві. Відвідуйте семінарію. Будьте чистими й підготовленими. Якщо ви так чинитимете, то будете спокійними, ваша совість буде чистою, ви матимете високу самооцінку і знатимете серцем, що ваше майбутнє буде яскравим і прекрасним.

Іти вперед з Господньою допомогою

Господь хоче, аби ви досягнули успіху, і буде з вами. Він допоможе вам, підтримає у важкі часи, якщо ви залишаєтеся вірними Його плану. Якщо ви наближаєтеся до Нього щодня, Він наближатиметься до вас, і ви пожнете невимовні благословення в кожному аспекті свого життя, особливо в найважливішому—духовному аспекті.

Зрештою, саме ваша любов до Господа допоможе встановити целестіальні цілі, а потім залишатися вірними їм. Я знаю, що Господь живе, і Він хоче, щоб усі ми мали целестіальне майбутнє, та сподівається на це. ■

Адаптовано з виступу на жовтневій генеральній конференції 1997 р.

Як ви можете знати, що Небесний Батько вас простив?

"Коли ми вирішуємо покаятися, ми вирішуємо змінитися! Ми дозволяємо Спасителю перетворити нас на кращу версію самих себе. Ми вибираємо духовно зростати і мати радість—радість викуплення у Ньому".

Президент Рассел М. Нельсон, "Ми можемо чинити краще і бути кращими", квітнева генеральна конференція 2019 р.

Відчуття Духа

Я знаю, що мене прощено, якщо знову можу відчувати Духа. Особливо зараз, на місії, дуже важливо мати Духа в житті. Якщо ми живемо праведно, ми завжди матимемо Духа з нами, і Він допоможе нам знати наше становище перед Богом.

Старійшина Беккер, 23 роки, Бразильська місія Віторія

Запевнення, що Христос зі мною

У Гефсиманському саду Ісус Христос перестраждав увесь біль і всі гріхи світу, щоб ми могли отримати прощення своїх гріхів і одного дня стати гідними увійти в целестіальне царство. Я відчуваю прощення, коли відчуваю запевнення, що Христос зі мною і духовно торкається мене.

Алекс Х., 15 років, шт. Айдахо, США

Відповіді можуть бути відредаговані для більш стислого чи ясного подання інформації. Опубліковані відповіді слід розглядати як допомогу і спрямування, а не як офіційне проголошення вчень Церкви.

ІЛЮСТРОВАНО ДЕНОМ БЕРРОМ

Любов і щастя

Мені подобається дар покаяння, бо коли я припускаюся помилки, мене часто приголомшує почуття провини і смутку. Коли я приділяю час, щоб стати на коліна й попросити прощення у Небесного Батька зі щирим наміром, то мене охоплює сильне відчуття любові, миру і щастя! Я більше не відчуваю самотності, і саме завдяки цьому я знаю, що Небесний Батько мене простив.

Брінлі Х., 17 років, шт. Юта, США

Спокій у моєму серці

Відчуття спокою в серці—саме завдяки цьому я знаю, що мене було прощено. Я завжди буду пам'ятати, що зробив щось неправильно, але це допомагає мені навчатися більше цього не робити. Господь дав нам чудове обіцяння: "Ось, хто покаявся у своїх гріхах, того прощено, і Я, Господь, не пам'ятаю їх більше" (Учення і Завіти 58:42).

Девід Е., 19 років, Чіхуахуа, Мексика

Що ви думаєте?

"Як за допомогою євангелії я можу подолати депресію?"

Надсилайте свої відповіді і, за бажанням, фотографію високої роздільної здатності до 15 вересня 2020 року на сайті: liahona.ChurchofJesusChrist.org (клацніть на "Submit an Article or Feedback" (Надіслати статтю або відгук).

Як я можу поглибити своє свідчення про Перше видіння пророка Джозефа Сміта?

Цього 2020 року ми святкуємо 200-ту річницю Першого видіння Джозефа Сміта. Президент Рассел М. Нельсон пропонує кілька способів того, як поглибити наше свідчення про цю важливу подію:

- Ще раз прочитайте розповідь Джозефа Сміта про Перше видіння (див. Джозеф Сміт—Історія 1:1–26).
- Обміркуйте запитання на кшталт таких: "Наскільки іншим було б моє життя, якби моє знання, здобуте з Книги Мормона, раптом забрали у мене?" або "Як події, які послідували за Першим видінням, змінили мене і моїх рідних?" (Див. "Заключне слово", жовтнева генеральна конференція 2019 року).
- Вивчайте нове проголошення про Відновлення і нехай воно закарбується у вашому серці (див. Рассел М. Нельсон, "Слухайте Його", *Ліягона*, трав. 2020, сс. 91–92).
- Вивчайте виступи з квітневої генеральної конференції 2020 року, на якій відзначалася 200-та річниця першого видіння.

Після того як ви їх вивчите і обміркуєте, важливо звернутися в молитві до Небесного Батька. Висловіть Йому вдячність за те, що Він покликав пророка Джозефа Сміта і за більше світла й знання, які ми внаслідок цього отримали. Смиренно просіть Його поглибити ваше свідчення про Перше видіння. Запитайте Його, чи є щось іще, що ви можете зробити, аби ще більше поглибити своє свідчення. Він відповість через Святого Духа і дасть пораду особисто для вас.

ВИДАТНІ СПОРТСМЕНИ та Євангелія

Чотири видатні спортсмени, які є членами Церкви, розповідають про те, як євангелія допомогла їм не лише в спорті, але й у житті.

Кейсі Паттерсон:
пляжний волейбол

Я ніколи не забував слова з одного виступу на генеральній конференції: "Наполегливо працювати … означає долучитися до роботи "всім своїм серцем, могутністю, розумом і силою" (Учення і Завіти 4:2). Лише це відрізняє посередність від неперевершеності" (F. David Stanley, "The Principle of Work", квітнева генеральна конференція 1993 р.).

У спорті я зосереджуюся на тому, щоб бути витривалим і мати позитивне ставлення. Легко дивитися на когось, хто може стрибнути вище за тебе або виступити краще, однак найголовніше—це контролювати своє ставлення. Наполеглива праця—ось що визначає вашу долю. Важливо порівнювати себе з собою—і ні з ким більше.

Про Кейсі:

- Грає у волейбол майже 25 років.
- Має три молодші сестри.
- На змаганнях виступає за США.
- Цікавий факт: Його мама не дозволяла йому зробити зачіску ірокез, поки він не відслужить на місії й не одружиться.

Джейсон Сміт:
легка атлетика

Коли мені було вісім років, у мене виявили захворювання очей, і з роками зір упав до менше ніж 10 відсотків. Але в мене було багато благословень завдяки спорту: я бігун і брав участь у параолімпійських іграх. Кілька років тому через травму я переніс операцію, і я не був упевнений, що знову зможу змагатися. Але Небесний Батько благословив мене зціленням і здатністю й надалі брати участь у змаганнях.

Я знаю, що Небесний Батько любить мене і хоче для мене найкращого. Він втішає та запевняє, що все, що відбувається,—мені на користь.

Про Джейсона:

- Займається бігом 15 років.
- У нього є брат і три сестри.
- У змаганнях виступає за Ірландію.
- Цікавий факт: участь у змаганнях високого рівня дає йому унікальну можливість ділитися євангелією.

ФОТОГРАФІЯ ДЖЕЙСОНА СМІТА ВІД GETTY IMAGES

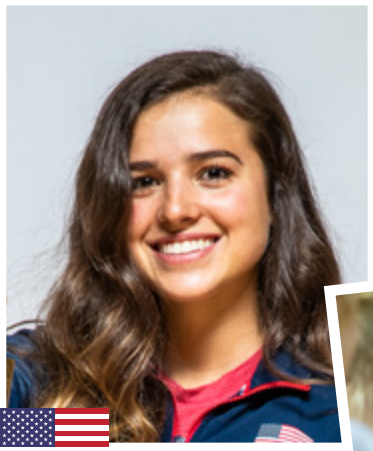
Мері Лейк:
волейбол

У юному віці багато дівчат потерпає від того, що супротивник намагається занизити їхню самооцінку. Світ звертає головну увагу на ваш зовнішній вигляд, а якщо ви ще й спортсменка, то на вас дивляться постійно. Я дуже хвилювалася, коли грала у волейбол в Університеті Бригама Янга. На мене дивилося багато очей, і я почувалася невпевнено. Я молилася, щоб подолати сумніви, які супроводжували ту невпевненість. Відповідь не надійшла негайно, але я знала, що саме молитви й час, який я присвячувала Небесному Батькові, допомогли мені вийти з того стану.

Дух нагадував мені, що тепер я інша людина у порівнянні з тим, якою була 4 роки тому. Озираючись назад, я бачу, коли Небесний Батько давав мені зрозуміти й відчути, що моя цінність є набагато вищою, ніж мені здавалось.

Я—набагато більше, ніж просто спортсменка. Моя мама каже: якщо я навіть перестану займатися всім тим, з чим мене асоціюють інші люди, я все одно можу залишатися чудовою людиною і прекрасною дочкою. Моя сім'я ставиться до мене, як до простої людини й любить мене не за спортивні досягнення. Це дає можливість ще більше насолоджуватися спортом, оскільки моя самооцінка насправді не пов'язана з тим, як я виступаю. Волейбол—це лише певна кількість років мого життя, але моя сутність—безкінечна.

Молодші дівчата часто підходять до мене і говорять зі мною про волейбол. Я бачу відблиск того, ким вони є і що до них відчуває Небесний Батько. Я просто хочу, щоб вони зрозуміли, що їм не потрібно належати до спортивної команди свого коледжу чи робити щось надзвичайне, аби мати велику цінність і відчувати любов. Моє головне послання до них таке: запитайте Небесного Батька, якою є їхня цінність, і зрозумійте, що вона не пов'язана з жодним видом їхньої діяльності.



Про Мері:

- Грає у волейбол з семирічного віку.
- Наймолодша в сім'ї, де є шестеро дітей. У неї три сестри і двоє братів.
- У змаганнях виступає за США.
- Цікавий факт: Любить мати справу з цифрами і вивчала бухгалтерську справу в Університеті Бригама Янга.

Джексон Пейн:
гімнастика

У мене були великі шанси взяти участь в Олімпійських іграх 2012 року в Лондоні, але на найважливіших змаганнях я упав з гімнастичного снаряду. Я втратив шанс потрапити на Олімпійські ігри. Я був на пів дорозі до мети, і мої мрії розбилися.

Невдовзі після тієї поразки я вирішив, що поїду на місію. Я міг не поїхати, якби потрапив на Олімпійські ігри, але на місії я бачив чудеса, які траплялися на кожному кроці. Я був такий вдячний за цю можливість.

Євангелія допомогла мені приймати правильні рішення, особливо в ті часи, коли важко дотримуватися норм. Завдяки їй я сформувався як особистість і визначилися всі мої цінності.

Про Джексона:

- Займається гімнастикою майже 22 роки.
- П'ятий з шістьох дітей у сім'ї. Має трьох старших братів, старшу сестру й молодшу сестру.
- У змаганнях виступає за Канаду.
- Цікавий факт: Мав можливість потиснути руку Президенту Гордону Б. Хінклі (1910–2008) під час освячення Едмонтонського храму в Канаді.

Як уникати обману

Старійшина Гарі Е. Стівенсон
З Кворуму Дванадцятьох Апостолів

Багато років тому, коли ми провідували двоюрідного дідуся Гровера, наші двоє хлопчиків захотіли погратися на вулиці. Дідусь Гровер сказав їм: "Будьте обережні. Там багато скунсів". Невдовзі хлопчики пішли на вулицю гратися.

По дорозі додому я запитав: "Чи ви бачили скунса?" Один з них відповів: "Ні, не бачили жодного скунса, але бачили чорну кицю з білою смужкою на спині!"

Хлопчики не зрозуміли, що вони бачили скунса. Це історія про помилкову ідентичність---коли припускається, що щось реальне є чимось іншим. Багато людей сьогодні борються з такими самими проблемами у значно більшому масштабі.

Сатана, батько неправди та великий обманщик, хоче, щоб ми ставили під сумнів речі, як вони дійсно є, та або ігнорували вічні істини, або замінювали їх чимось, що здається більш привабливим. Упродовж тисячоліть він розвивав свою здатність переконувати Божих дітей повірити в те, що *добро є злом*, а *зло є добром*.

Господь забезпечив для нас спосіб протистояти викликам і спокусам, багато з яких є безпосереднім результатом оманливого впливу супротивника та його нападів.

Цей спосіб простий. Бог спілкувався з пророками в минулому і дав їм заповіді, щоб привести Своїх дітей до щастя в цьому житті та слави у житті прийдешньому. Бог продовжує давати заповіді нашому сучасному пророку.

Дотримання заповідей, даних нашому пророку, є важливим не лише для того, щоб уникати впливу супротивника, але й щоб відчувати тривалі радість і щастя.

Втім супротивник прагне обманути вас. Він приховує руйнівні наслідки вживання наркотиків чи алкоголю і наполягає на тому, що це принесе задоволення. Він занурює нас у різноманітні негативні процеси, що можуть бути в соціальних медіа, зокрема у виснажливе порівняння та ідеалізовану реальність. Крім того, він замасковує інші темні, руйнівні онлайн матеріали, як-от: порнографію, відкриті напади на інших через кібербулінг та неправдиву інформацію, щоб посіяти сумніви та страх у наших серцях і розумі.

Тому розпізнаваймо обмани Сатани. Ми повинні продовжувати бути вірними та пильними, адже це єдиний спосіб розпізнати істину і почути голос Господа через Його слуг. Якщо ми виконуватимемо заповіді Господа, ми завжди будемо скеровані у правильному напрямку і не будемо обмануті. ■

З виступу на жовтневій генеральній конференції 2019 р.

ПЕРСОНАЖІ З КНИГИ МОРМОНА

Полководець Мороній

Не любив насильства, але **воював, щоб захистити** свій народ.

Допоміг **покласти кінець бунту** (див. Алма 62).

Мормон сказав, що якби всі люди були такими, як Мороній, **сили пекла було б зруйновано назавжди** (див. Алма 48:17).

Став **головнокомандувачем** усіх нефійських військ, коли йому було 25 років (див. Алма 43:17).

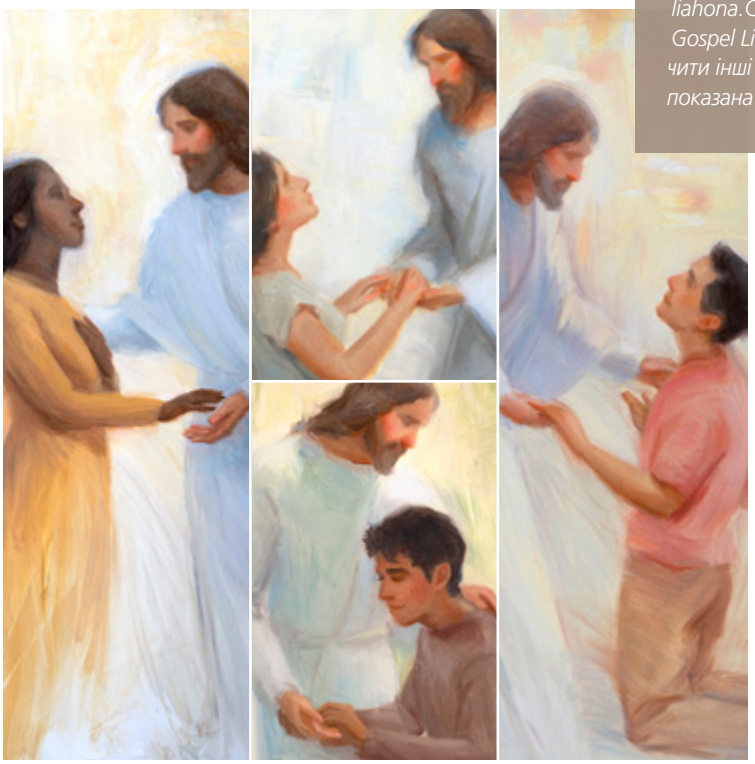
Створив гасло волі **на згадку про Бога, свободу і сім'ю** (див. Алма 46:12).

ІЛЮСТРАЦІЯ ДЛЯ ВИРІЗАННЯ ЗРОБЛЕНА ГЕЙЛОМ АРМСТРОНГОМ; КОНТУРНА ІЛЮСТРАЦІЯ ЗРОБЛЕНА КЕТІ ДОКРІЛЛ

ПЛАКАТИ

ВАШЕ СПАСІННЯ— ЦЕ ПЛАН

Ми сподіваємося, що цей плакат, який вміщено в цей номер, нагадує вам про любов Бога. У цифровому виданні цього номеру на liahona.ChurchofJesusChrist.org або в Gospel Library app. ви зможете побачити інші варіанти, на кожному з яких показана інша людина із Спасителем.



ДОРОСЛІЙ МОЛОДІ

ЖИТИ ЗА ЗАКОНОМ ЦНОТЛИВОСТІ

с. 12, 42

МОЛОДІ

ЯК ПОГОВОРИТИ ЗІ СВОЇМИ БАТЬКАМИ ПРО СЕКС

с. 52

ДІТЯМ

ВПРАВА, ПРИСВЯЧЕНА СІМЕЙНІЙ ІСТОРІЇ

Д16

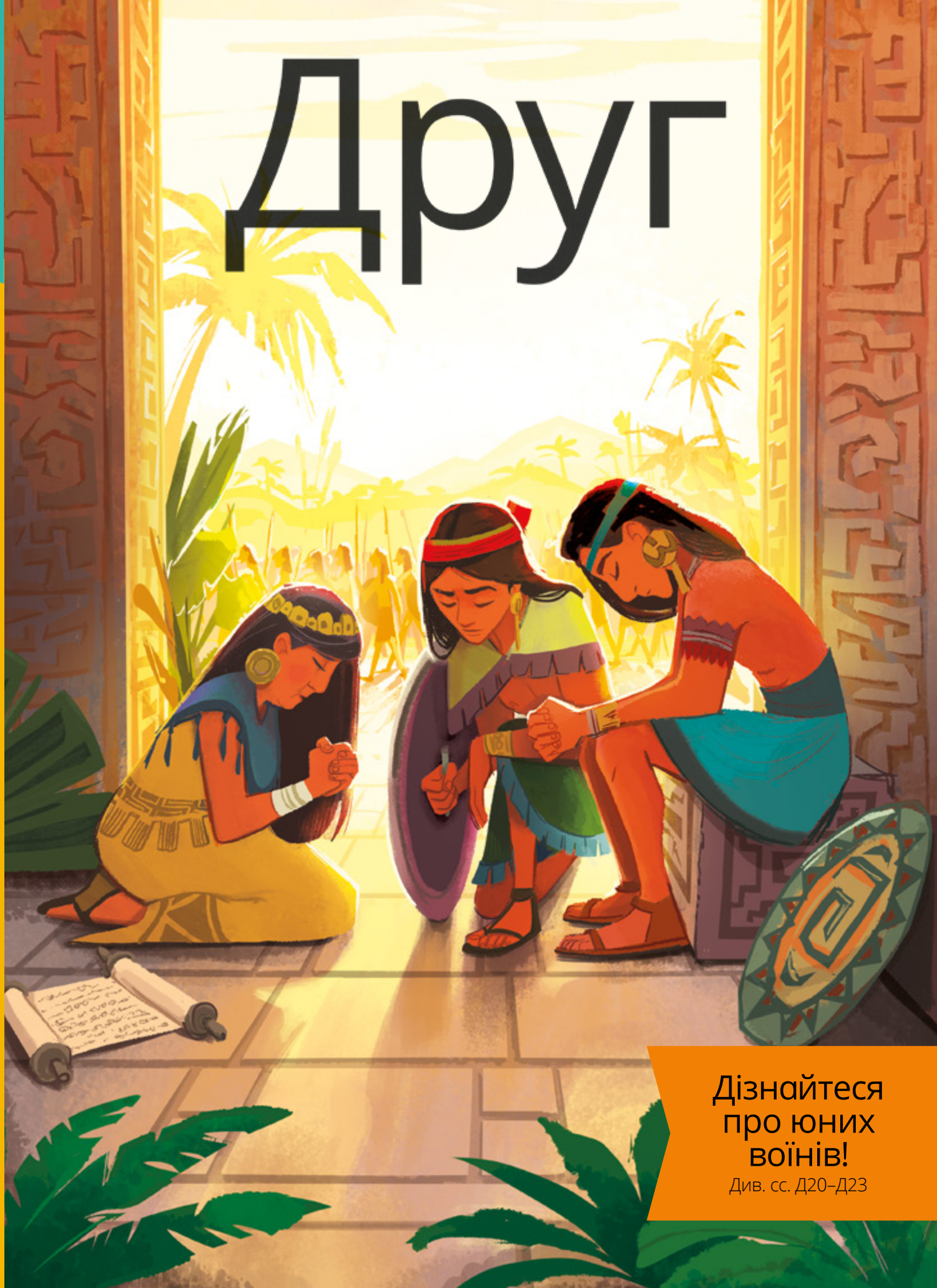
ЦЕРКВА ІСУСА ХРИСТА СВЯТИХ ОСТАННІХ ДНІВ

UKRAINIAN

4 021672 31192 9

Серпень 2020

Друг



Дізнайтеся про юних воїнів!

Див. сс. Д20–Д23

Розділ для дітей журналу *Ліягона*, видається Церквою Ісуса Христа Святих Останніх Днів

Президент Рассел М. Нельсон

Щастя і послух

Ти—дитя Бога. Бог дає нам заповіді, щоб благословляти нас і приносити радість. Іноді люди вибирають, які заповіді вони будуть виконувати, а які—ні. Якщо ти будеш намагатися дотримуватися *всіх* Божих заповідей, тоді це:

Благословить тебе світлом і радістю.

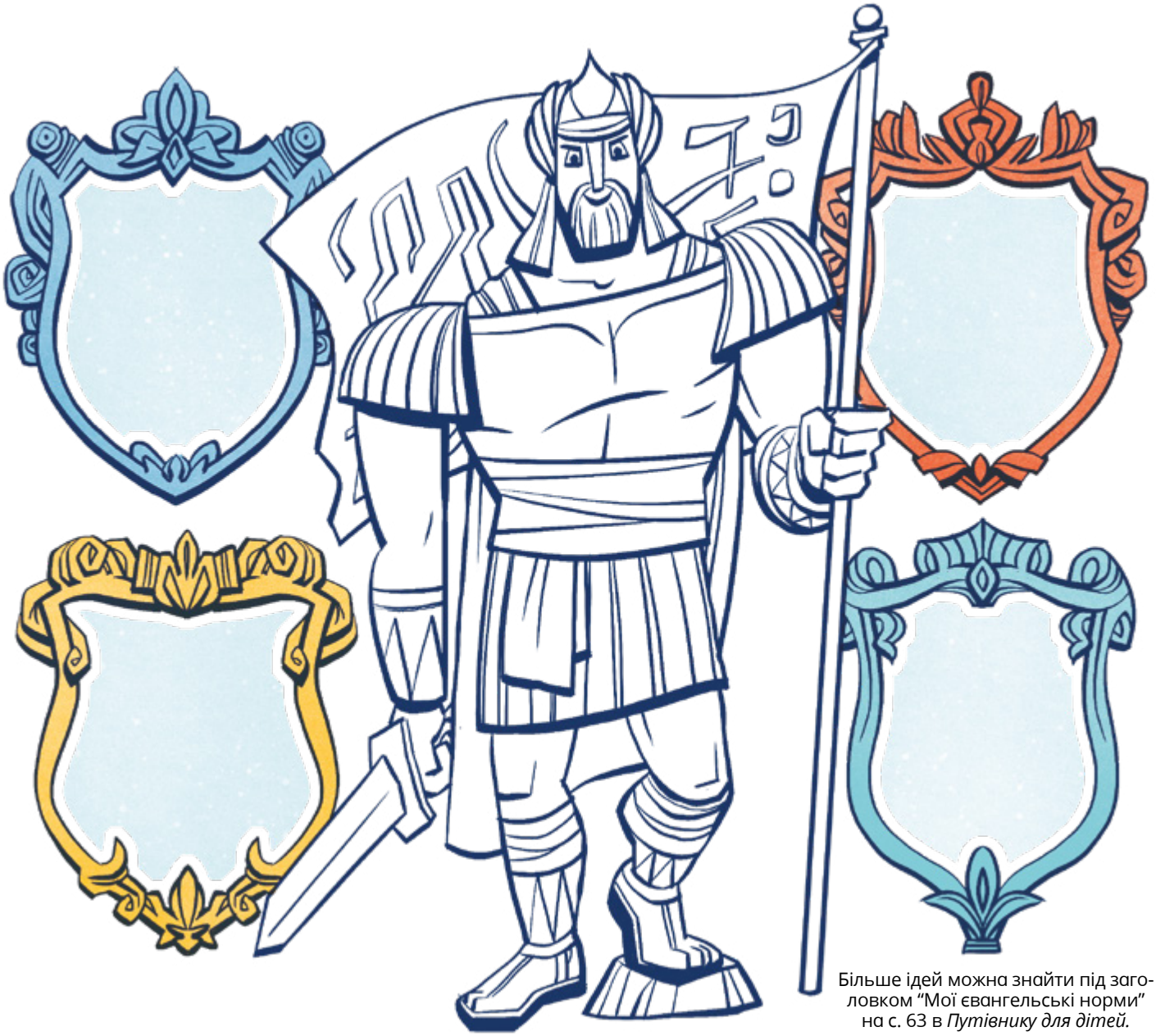
Допоможе бути вільним від шкідливих звичок.

Захистить твоє тіло.

Захистить твій дух.

Пам'ятай, що Бог і Його ангели завжди поруч, щоб допомогти. ●

Рассел М. Нельсон, "Дивіться в майбутнє з вірою", Ліягона, *трав. 2011, сс. 34–36.*



Більше ідей можна знайти під заголовком “Мої євангельські норми” на с. 63 в *Путівнику для дітей.*

НАШІ ЄВАНГЕЛЬСЬКІ ЩИТИ

Полководець Мороній дав нефійцям щити, які захищали їх. На кожному щиті напиши євангельську норму з поданого нижче переліку, яка допоможе тобі бути в безпеці й залишатися сильним.

- Дослухатися до Святого Духа.
- Одягатися скромно.
- Бути чесним.
- Каятися, коли зробиш помилку.
- Слухати хорошу музику.
- З добротою ставитися до людей.
- Не лаятися чи не вживати грубі слова.
- Дивитися лише те, що є хорошим.
- Зберігати Суботній день у святості.
- З благоговінням згадувати ім’я Небесного Батька та Ісуса.

ІЛЮСТРАЦІЇ ДЖОША ТАЛБОТА

Свято місячних пиріжків

Лорі Фуллер Соса
Співробітник редакції церковних журналів
(Ґрунтується на справжніх подіях)

“Я не кину вас сиротами,—Я прибуду до вас!” (Іван 14:18).

“Не забігай далеко вперед!— гукнув тато.— Вже сутеніє, і я не хочу, щоб ти впав”.

Вінсент зупинився й обернувся. “Але ви йдете так повільно. Я хочу потрапити на свято до того, як закінчаться всі місячні пиріжки!”

“Місячні пиріжки не закінчаться,—сказав тато, поки вони з мамою доганяли його.— А якщо й закінчаться, то принаймні не раніше, ніж ти туди дістанешся!”

Вінсент почув, як б’ють барабани, коли вони наблизилися до парку. З дерев звисали стрічки з різнокольоровими ліхтариками, освітлюючи темряву ночі. Сім’ї сиділи на ковдрах і їли, готуючись разом спостерігати за повним місяцем.

Мама знайшла вільне місце на траві й поклала ковдру. Вона дала Вінсенту кілька монеток, щоб він міг купити їжу.

“Дякую!” Вінсент не міг дочекатися, коли зможе піти все оглянути. По дорозі він порахував монетки. Двадцять рингітів! Цього достатньо на місячний пиріжок. Але який саме йому хочеться? З шинкою? З яєчним жовтком? З дуріаном? Нарешті він вибрав пиріжок,

де було багато чорної кунжутної пасти. Він ходив від кіоску до кіоску, їв пиріжок і розглядав різні страви. Гори курей на шампурах. Величезні казани бульйону зі спеціями та макаронами. Може йому на останні монетки купити подрібнений лід з морозивом!

Невдовзі він дійшов до місця, де було не так багато ліхтариків. У темряві в нього з'явилася ідея.

Цікаво, як далеко я зайду із заплющеними очима? Він заплющив очі й зробив крок. Потім ще один. Потім він на щось наступив. Він падає!

Ой! Підборіддям він ударився об щось гостре. То був великий металевий каналізаційний люк! Він рукою доторкнувся до підборіддя. З нього текла кров.

"Тату! Мамо!"—погукав він. Вінсент поспіхом побіг назад до ліхтариків, і хтось допоміг йому знайти батьків.

"Ми вже хвилювалися!"— сказала мама. Потім вона побачила його обличчя. "Нам треба до лікарні".

Невдовзі Вінсент сидів з мамою і татом у приймальному відділенні лікарні. Йому було так страшно. Чи все буде з ним добре?

Вінсент міцно стиснув руки і подумав про Ісуса. Він і його сім'я кілька місяців тому охристилися. Місіонери сказали, що Ісус може допомагати йому відчути втішення.

"Ісус Христос мені допоможе. Ісус Христос мені допоможе",—думав він знову і знову. І невдовзі Вінсент дійсно трохи заспокоївся. Він відчував, що Святий Дух поруч.

Тато стиснув його руку.

"Все буде добре",—сказала мама.

Вінсент кивнув. Він знав, що це правда.

Потім прийшла лікарка і наклала йому шви на підборіддя. Це було боляче, але не дуже. Лікарка сказала, що у Вінсента, напевне, буде шрам. Але це його не засмучувало. Кожного разу, коли він буде його бачити, то згадуватиме про місячні пиріжки, свято і той час, коли він відчував, як його втішають Ісус та Святий Дух. ●

Ця історія сталася у Малайзії. Прочитайте наступну статтю, щоб більше дізнатися про цю країну!

ІЛЮСТРАЦІЇ ДЕВІДА ХАББЕНА

Привіт з Малайзії!

Малайзія—це мальовнича країна у Південно-Східній Азії. У Малайзії є приблизно 10000 членів Церкви і 33 філії. Церква там невелика, але сильна!

Келуарга малайською мовою означає “сім’я”. Ця сім’я любить грати разом у парку.

У Малайзії є багато релігій. Серед них іслам, буддизм і християнство. Ці різнокольорові сходи ведуть до печер Бату. Всередині розташований знаменитий індуїстський храм!

Дуріан---це фрукт з найсильнішим запахом у світі! Багато людей у Малайзії люблять цей м’який фрукт. Його використовують для виготовлення цукерок, морозива та інших смаколиків.

Сім'ї у Малайзії люблять разом їсти у кафе. Люди можуть купувати "вуличну їжу" о будь-якій порі дня і ночі.

Ці діти Початкового товариства сидять біля напису з назвою Церкви малайською та китайською мовами. Люди в Малайзії розмовляють багатьма мовами. Під час церковних зборів члени Церкви допомагають перекладати, аби всі могли розуміти.

Більша половина Малайзії вкрита тропічними лісами. Там живуть дивовижні звірі, такі як малайський тигр і мавпа носач.

Познайомтеся з деякими нашими малайськими друзями!

Бог хоче, щоб ми були добрими і дотримувалися заповідей.

Аніка С., 7 років, Куала-Лумпур, Малайзія

Моїм улюбленим є четверте уложення віри: "Ми віримо, що основними принципами і обрядами євангелії є: перше—віра в Господа Ісуса Христа; друге—покаяння; третє—хрищення зануренням для відпущення гріхів; четверте—рукопокладання для надання дару Святого Духа".

Лейф С., 8 років, Куала-Лумпур, Малайзія

Ви з Малайзії? Пишіть нам! Ми будемо раді отримати вашого листа!

Дякуємо за те, що подорожували з нами Малайзією! Побачимося наступного разу!

ІЛЮСТРАЦІЇ КЕТІ МАК-ДІ; ФОТОГРАФІЯ ВУЛИЧНОГО БАЗАРУ ВІД GETTY IMAGES

Вибрати канал

А якщо Брук більше не захоче дружити з Камілою?

Шеннон Таттл Лічті
(Ґрунтується на справжніх подіях)

“Бог захистить нас, тож правду чини!” (Гімни, *с. 142)*.

“Я вчора дивилася найсмішнішу передачу. Тобі варто її подивитися. Може колись ми могли б разом переглянути її!”— сказала Брук.

Камілла любила розмови зі своєю найкращою подругою, коли вони разом поверталися зі школи додому. Їй подобалося, що у них так багато спільного.

“Гарна ідея!” Камілла помахала рукою на прощання й зайшла в свій дім.

Після того як Камілла зробила домашнє завдання, вона увімкнула телевізор і знайшла ту передачу. Буде так цікаво поговорити завтра про неї з Брук!

Передача *була* веселою. Ведучі робили щось смішне й жартували. Камілла багато сміялася. Але не все, що вони казали, було смішним. Вони казали певні слова, які викликали у Камілли таке відчуття, ніби в неї в животі стрибають жаби. Ті слова не були хорошими.

“Що ж мені робити?”—міркувала дівчинка. Камілла знала, що то були нехороші слова. Але вона хотіла дізнатися, чим закінчиться передача. Що вона скаже, коли завтра Брук запитає у неї про передачу?

Зітхнувши, Камілла вимкнула телевізор.

Коли мама повернулася додому, Камілла допомогла їй накрити стіл для вечері. “Як справи у школі?”— запитала мама.

Камілла розкладала виделки й ложки. “Все було просто чудово! От тільки … Брук порадила мені переглянути одну передачу. Я почала дивитися, але в ній були погані слова. У мене виникли неприємні почуття, тож я її вимкнула”.

“Схоже, що ти прийняла дуже хороше рішення”.

“Але Брук хоче, щоб ми переглянули її разом. Ми найкращі подруги! Нам подобається однакова музика, однакове морозиво, однакові книги…”

Мама поставила на стіл таріль з макаронами. “Вірно, але це зовсім не означає, що вам слід робити *все* однаково. Особливо, якщо це щось таке, що викликає у тебе неприємні почуття. Нічого страшного немає, якщо ти робиш вибір, який відрізняється від вибору твоєї подруги”.

“Що ти маєш на увазі?”— запитала Камілла.

“Наприклад, ми приймаємо рішення не вживати погані слова, аби ми могли відчувати Святого Духа,—пояснила мама.— Однак не всі люди дотримуються наших норм. Від цього вони не стають поганими людьми”.

Камілла все ще хвилювалася, що станеться, якщо Брук запитає її про передачу. Вони говорили про все! А якщо Брук подумає, що вона просто малеча? Або ще гірше—більше не захоче з нею дружити?

Камілла помолилася перед сном. *“Небесний Батько, будь ласка, допоможи мені завтра поговорити з Брук. Будь ласка, допоможи мені бути сміливою”.* Камілла лягла в ліжко з надією, що завтра у школі все буде добре.

“Камілло!”— погукала її Брук через увесь гральний майданчик. Вона бігла по траві, щоб привітатися з Камілою. “Як тобі сподобалася передача? Хіба вона не смішна?”

Камілла глибоко вдихнула. “Я насправді не дуже довго її дивилася”.

Брук збентежилася. “Чому?”

Камілла хвильку подумала. Чи слід їй сказати, що вона була зайнята? Що скаже Брук? “Ну … я не дивилася, бо вони вживають слова, які мені не подобаються. У мене були неприємні відчуття, коли я дивилася передачу”.

“О”,—сказала Брук тихо. Потім вона додала: “Це нічого. Нам не потрібно дивитися її разом. Ми можемо знайти передачу, яка подобається нам обом, або робити разом щось інше”.

“Гаразд!” Камілла усміхнулась. Після цього дві подруги разом пішли до класу, розмовляючи і сміючись увесь час. ●

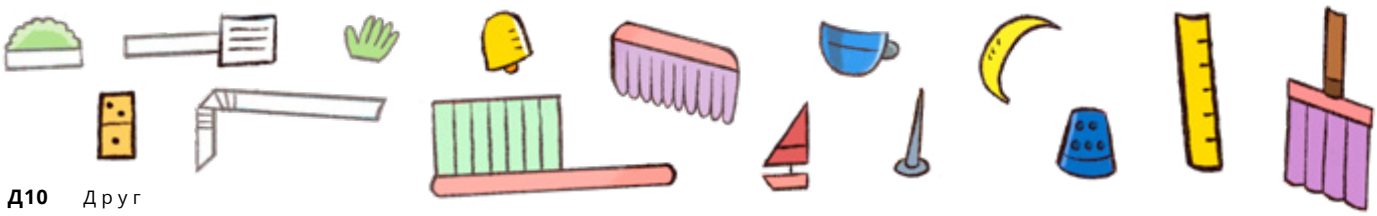
Автор живе в штаті Юта, США.

ІЛЮСТРАЦІЇ ЛІЗ БРІЗЗІ

Ви можете робити правильний вибір, навіть якщо інші цього не роблять. Небесний Батько допоможе вам бути сильними.

Знайди це на малюнку!

Абіна любить приводити друзів до бібліотеки! Вона допомагає їм знаходити хороші книжки для читання. Знайди 5 червоних книг і 5 синіх книг. А потім знайди інші приховані предмети.



ІЛЮСТРАЦІЇ НІЛА НАМБЕРМАНА

Коли я будую свій фундамент на Ісусі Христі,

я можу стояти непохитно!

(Див. Геламан 5:12).

ІЛЮСТРАЦІЯ ГЛЕНА ГЕРМОНА

МІЦНИЙ фундамент

Хейлі Янсі

Геламан навчав, що нам потрібно будувати свій фундамент на Ісусі Христі (див. Геламан 5:12). Це означає робити те, що наблизить нас до Нього. Чинячи так, ми будемо здатні вистояти під час важких випробувань у житті.

Христитися
(див. 2 Нефій 31:5)

Іти за пророком
(див. Учення і Завіти 124:45)

Читати Писання
(див. Іван 5:39)

Молитися
(див. Учення і Завіти 10:5)

1. Виріжте камені, зображені на цій сторінці.
2. Виберіть камінь і прочитайте уривок з Писань, позначений на ньому. Як виконання цього зробить вас сильними і наблизить до Христа?
3. Покладіть камінь під храм, щоб збудувати міцний фундамент. Продовжуйте грати, поки всі камені не будуть покладені на місця.

Каятися
(див. Дії 3:19)

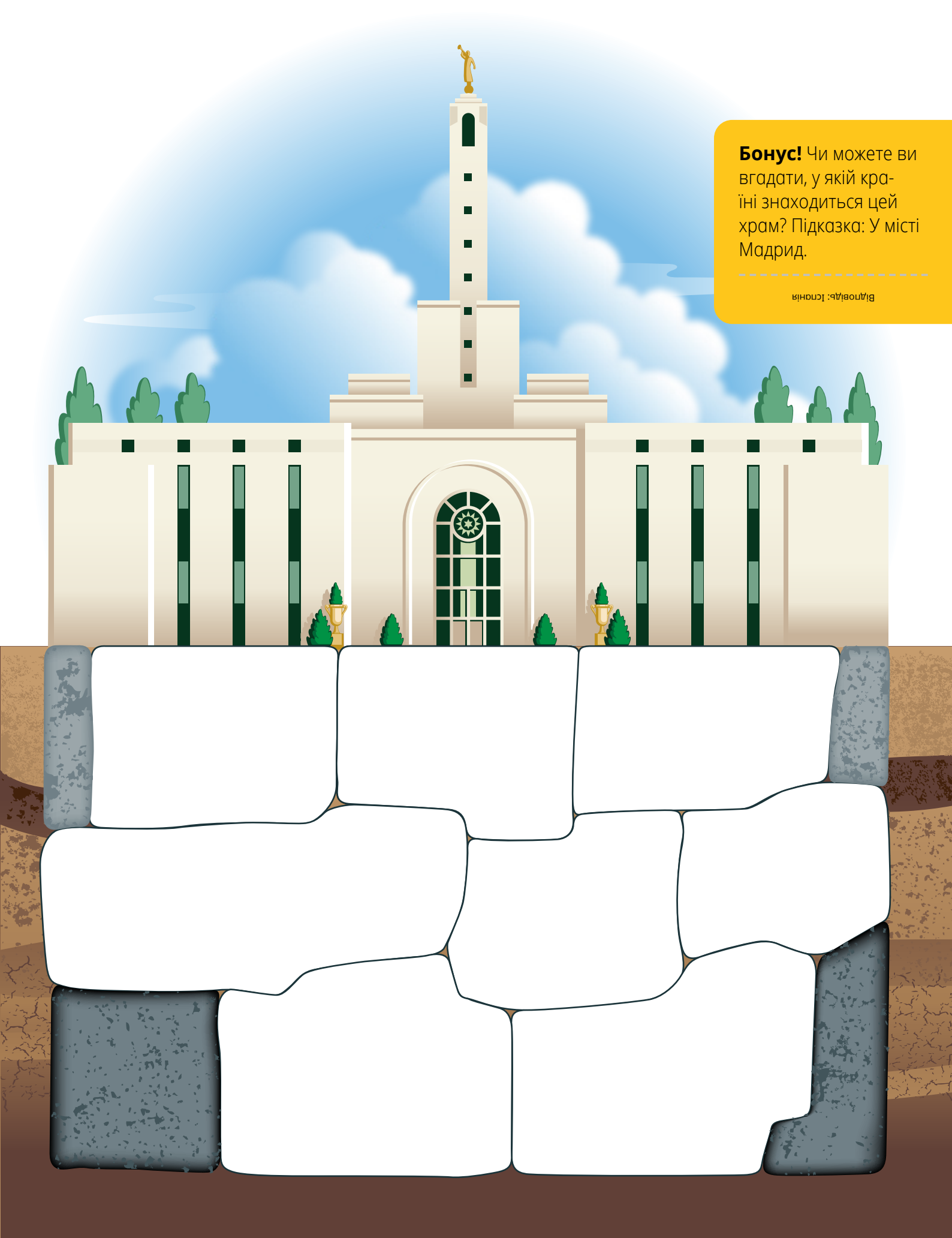
Платити десятину
(див. Малахія 3:10)

Ходити до церкви
(див. Мороній 6:5–6)

Жити за Словом мудрості
(див. Учення і Завіти 89:18–20)

Автор живе в штаті Юта, США.

ІЛЮСТРАЦІЇ СТІВЕНА КЛІ



Бонус! Чи можете ви вгадати, у якій країні знаходиться цей храм? Підказка: У місті Мадрид.

Відповідь: Іспанія

Найкраща рогатка на Ямайці

Девід Діксон
Співробітник редакції церковних журналів
(Ґрунтується на справжніх подіях)

Донаван націлив свою рогатку на порожню бляшанку від супу, що стояла на пеньку.

Він натягнув гумову стрічку.

“Що ти робиш?”—запитала його молодша сестра Дана.

“Дивись сюди!”—сказав він.

Шльоп!

Коли Донован відпустив гумову стрічку, маленький камінець полетів уперед. Кілька листочків на найближчих деревах зашелестіли. Але бляшанка залишилася на місці. Донаван поклав рогатку в задню кишеню. Він промахнувся. Знову!

Дана нахилила голову вбік. “А що мені потрібно було побачити?”

“Нічого,—сказав Донаван.—Збирайся. Ми йдемо додому”. Вони рушили в напрямку дому.

Донаван буцнув ногою палицю, яка лежала на шляху. Як би він не намагався, здавалося, що він не може правильно користуватися татовою рогаткою. А йому вона так *подобалася*! Йому завжди подобалося користуватися нею, коли тато по роботі їхав з міста.

От як зараз. Це допомагало почуватися ближче до тата, коли він не міг його бачити.

Він витягнув рогатку із задньої кишені й повільно покрутив її в руках. Груба кора вже давно стала гладенькою. Тато зробив рогатку з товстої гілки дерева і користувався нею багато років, перш ніж віддати Донавану.

Того дня тато вказав на бляшанку з-під супу. "Коли ти зосереджуєшся, можуть відбуватися дива". Донаван досі пам'ятав, що сталося потім. Тато націлив рогатку і збив бляшанку з-під супу. З першого пострілу! І він зробив це так легко. Донаван так за ним сумував.

Він усе ще думав про тата, коли засинав того вечора.

Наступного ранку Донаван приніс рогатку до свого улюбленого місця, де росли дерева, щоб спробувати знову.

"Зосередься …",—сказав Донаван, пильно дивлячись на бляшанку на пеньку. Він узяв ще одного маленького камінчика і натягнув рогатку.

"Тато не полишає спроб, навіть якщо не все виходить добре",—подумав Донаван.

Донаван намагався не думати про всі ті попередні рази, коли він не влучав. Він заплющив одне око, саме так, як навчав його тато. Він *дійсно* зосередився. Донаван не дивився ні на що інше, крім червоної бляшанки від супу.

Глибоко вдихнувши, він відпустив гумову стрічку.

Шльоп!

ДЗЕНЬ!

Донаван закліпав від подиву, оскільки бляшанка впала з пенька. "Я влучив!—сказав він.— Так!"

Пізніше того вечора Донаван сів біля мами після вечері. Він підняв рогатку.

"Сьогодні я нарешті влучив у бляшанку",— промовив він, усміхаючись.

"Молодець!"— сказала мама.

"Знаєш, я думаю, що найбільше за все у світі мені подобається рогатка",—сказав Донаван.

"Невже?"— запитала мама.

"Ага! Тому що вона допомагає мені думати про тата і почуватися ближче до нього".

Мама усміхнулася. "Думаю, він зрадіє, коли дізнається про твої почуття. І знаєш що? Тато буде вдома вже через три дні. Ти можеш продемонструвати йому своє нове вміння".

Донаван уже не міг дочекатися! "У мене виникла ідея",—сказав він.

Хлопчик побіг шукати Дану. Він міг навчити її стріляти з рогатки так само, як його навчав тато!

"Слухай, Дано,—сказав він.— Хочеш навчитися стріляти з найкращої рогатки на Ямайці?" ●

ІЛЮСТРАЦІЇ ГРЕГА НЬЮБОЛДА

Що конкретно допомагає вам почуватися ближче до когось у своїй сім'ї?

П'ять аспектів сімейної історії

Чи прочитали ви про рогатку Донавана на с. Д14? Що саме допомагає вам почуватися ближче до своєї сім'ї? Напишіть про це або намалюйте це нижче.

Дотик
Знайдіть предмет, який ви можете тримати в руках і який є важливим для вас або вашої сім'ї. Намалюйте його тут.

Зір
Подумайте про особливий спогад і зобразіть його тут. Тепер ви можете згадувати той час щоразу, коли дивитеся на цю сторінку!

Звук
Послухайте, як хтось із членів сім'ї розповідає історію або ділиться свідченням. Запишіть їх тут.

Запах
Який запах вам найбільше подобається? Чи є запахи, які нагадують вам про сім'ю? Напишіть про це тут.

Смак
Яку їжу ваша сім'я любить куштувати разом? Намалюйте цю їжу або напишіть її рецепт тут.

Ви можете завантажити свої малюнки чи аудіозаписи на FamilySearch.org.

Покажи й розкажи

Я загубив куртку свого брата, коли ми з сім'єю пішли на прогулянку. Ми молилися, щоб Небесний Батько допоміг нам її знайти. Ми відчули, що потрібно ще раз піти тією самою дорогою. Ми знайшли куртку! Це допомогло мені зрозуміти, що все у моєму житті є важливим для Небесного Батька, і Він завжди готовий мені допомогти.

Тимофій М., 8 років, Київська область, Україна

Уложення віри надихають мене бути кращим хлопчиком, і я намагаюся робити все, що правильно, аби бути хорошим місіонером.

Джонатан М., 11 років, Солола, Гватемала

Ці діти Початкового товариства в **Себу, Філіппіни,** навчаються того, що коли вони зміцнюють віру в Ісуса Христа, вони йдуть шляхом завітів.

Ми слухали притчу Ісуса про сіяча і потім посадили насіння соняшника. Там, де ми живемо, не дуже тепло і не дуже багато сонця, тож ми дуже зраділи, коли насіння проросло. Рослини ставали все вищими й вищими, аж поки не зацвіли; все відбулось так само, як з насінням в історії Ісуса!

Магнус К., Іслай С., Луїс С., Сільві К., Грета К. і Сібіл С., вік: 7, 9, 6, 1, 5 і 4 роки, Ренфрюшир, Шотландія

Самуель С., 11 років, Мінас Гераїс, Бразилія

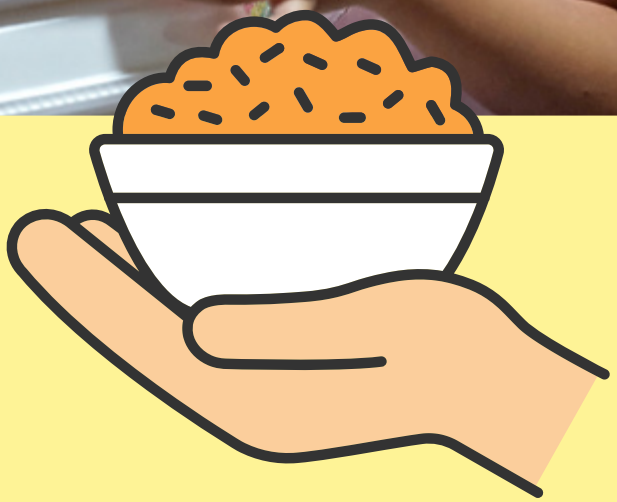
ФОН ВІД GETTY IMAGES

Зростати, ставлячи хороші цілі

Діти в усьому світі користуються Путівником для дітей, *щоб спробувати робити щось нове і зростати, як Ісус!*

10-річна Джессіка Б. живе у Великій Аккрі, Гана. Вона поставила ціль—знайти нових друзів і поділитися з ними євангелією. Вона кладе у свій шкільний рюкзак журнал *Друг* і читає його у школі. Вона ділиться ним з однокласниками і розповідає їм про євангелію. “Це приносить мені радість”,—каже Джессіка.

12-річний Профет М. живе у Великій Аккрі, Гана. Навчившись грати на піаніно, він поставив собі за мету також навчити грі на цьому інструменті й інших людей! Він запрошував тих, кого знав, приходити на уроки гри на піаніно, які проводив він і його друзі. “Зараз у нас на уроках більше 50 учнів”,—каже Профет. Восьмеро з цих учнів охристилися!



8-річна Деніель П. з міста Себу, Філіппіни, хотіла роздавати їжу безхатченкам. “Я хотіла нагодувати їх, щоб вони були щасливими і лягали спати ситими”,— розповідає вона. Коли в її сім’ї, яка займалася харчовим бізнесом, залишалася нерозпродана їжа, вони їздили по вулицях і роздавали її голодним людям.

9-річному Пітеру Г. зі штату Огайо, США, було важко читати. Йому потрібно було скласти важливий тест з читання, щоб перейти до наступного класу в школі. Тож він поставив за мету читати з мамою і сестрами кожного дня по 20 хвилин. “Я просив Небесного Батька допомогти мені”,—каже Пітер. Пізніше, коли настав час тесту, він його склав!

Ви можете подивитися відео про декого з цих дітей на сайті childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org! Над якими цілями ви працюєте?

Юні воїни

У Книзі Мормона розповідається про молодих чоловіків, яким потрібно було йти воювати, аби захистити свій народ і свої сім'ї. Їх називали юними воїнами.

Ці молоді солдати ніколи раніше не воювали. Але у них був хороший полководець, який очолював їх. І вони пам'ятали, чого їх навчали їхні матері.

Їхні матері навчали їх вірити в Бога. Тож юні воїни просили Бога допомогти їм. Вони слухалися свого полководця. Потім вони відважно воювали в бою.

Вони перемогли! Когось із них було поранено. Але всі вони залишилися живими. То було диво!

ІЛЮСТРАЦІЇ ЕЙПРІЛ СТОТТ

Я можу дослухатися до всього хорошого, чого навчають батьки і провідники. Бог допоможе мені відстоювати правду. ●

Прочитайте цю історію в Алма 56–57.

Юні воїни були сміливими

Як Небесний Батько допомагає вам бути сміливими?

ІЛЮСТРАЦІЯ ЕЙПРІЛ СТОТТ

ЦЕРКВА
ІСУСА ХРИСТА
СВЯТИХ
ОСТАННІХ ДНІВ

Шановні батьки!

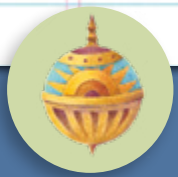
У номері за цей місяць розповідається про людей, які робили щось важке. Камілла перестала дивитися погану програму, хоча її подруга з цим не погоджувалася (с. Д8). Юні воїни захищали свої сім'ї, хоча це було страшно (с. Д20). Бог допоможе й нам робити щось важке. Кожного разу, коли ваші діти читають про людину, яка була відважною, вони можуть малювати зірку на цій сторінці. І пам'ятайте, що Бог вас любить!

Будьте відважними!

Друг

ЯК НАДІСЛАТИ МАЛЮНОК АБО ОПОВІДАННЯ ВАШОЇ ДИТИНИ ДО *ЛІЯГОНИ*

Зайдіть на сайт liahona.ChurchofJesusChrist.org і клацніть на "Submit an Article or Feedback" (Надіслати статтю або відгук). Або надішліть електронною поштою на адресу liahona@ChurchofJesusChrist.org, вказавши ім'я дитини, вік, місце проживання і дозвіл у такому вигляді: "Я, [вкажіть своє ім'я], надаю дозвіл Церкві Ісуса Христа Святих Останніх Днів скористатися матеріалами, надісланими моєю дитиною, в церковних журналах, на церковних вебсайтах і платформах соціальних медіа та, можливо, в інших матеріалах Церкви". Ми з нетерпінням чекаємо на ваші повідомлення!



Знайдіть заховану всередині Ліягону!

НА ОБКЛАДИНЦІ ЖУРНАЛУ *ДРУГ*
Ілюстрація Мелісси Менвілл

ЗМІСТ

Д2 Від Першого Президентства: Щастя і послух
Д4 Свято місячних пиріжків
Д6 Привіт з Малайзії!
Д8 Вибрати канал
Д10 Цікавинка
Д11 Чудова ідея
Д12 Міцний фундамент
Д14 Найкраща рогатка на Ямайці
Д16 П'ять аспектів сімейної історії
Д17 Покажи й розкажи
Д18 Зростати, ставлячи хороші цілі
Д20 Оповідання з Писань: Юні воїни
Д23 Розмальовка: Юні воїни були сміливими

© 2020 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. УСІ ПРАВА ЗАСТЕРЕЖЕНО

UKRAINIAN
4 021672 31929