

Ha'isia ki he Fakamo'uí 'i he Ngaahi Fuakavá mo e Ngaahi Ouau



FOKOTU'UTU'U KI HE AKO MA'Á E NGAahi FAKATAHA ALĒLEA FAKA'ĒLIÁ, FAKAFEKAU'AKÍ, FAKAMISIONÁ, FAKASITEIKÍ, FAKAUŌTÍ MO FAKAKOLÓ

Lolotonga 'a e fakahinohino ko 'ení, te ke sio mo fanongo ki ha ngaahi a'usia 'a ha fānau 'a 'etau Tamai Hēvaní 'i he ngaahi tafa'aki kehekehe 'o e hala ki he ha'isia ki he Fakamo'uí 'o fakafou 'i he ngaahi fuakavá mo e ngaahi ouau. Tē ke fanongo ki he founa kuo faitokonia ai kinautolu 'e he 'ofá, vahevahé, mo e fakaafé ke nau tupulaki 'i he hala 'o e fuakavá 'i he fiefia. Mahalo te ke fakatokanga'i 'a e founa 'oku nau takitaha fakahoko kotoa ha tafa'aki 'i hono vahevahe 'o e ongoongoleléi, ngāue fakatemipalé mo e hisitōlia fakafāmilí, pea mo hono tokangaekina 'a kinautolu 'oku faingata'a'ia. Kae hiliō aí, mahalo te ke 'ilo'i ai 'a e founa 'oku 'fakakātoa fakataha ... 'ia Kalaisi' 'a e ngaahi me'a kotoa pē ko 'ení ('Efesō 1:10).

TŪKUNGA MO'UI 1: FĀNAÚ

Mamata 'i he vitiō 'o Palesiteni Joy D. Jones mo e fānaú, pea alea'i leva 'a e me'a te ke 'alu 'o fakahoko ke tokoni'i e fānaú ke nau nofo ma'u 'i he Fakamo'uí 'i he hala 'o e fuakavá.

- Ko e hā na'e ako'i mai 'e he Laumālié kiate kinautolú 'i he'etau mamata 'i he vitiō ko 'ení?
- 'Oku tokoni fēfē nai 'a e ngaahi tefito'i mo'oni 'o e 'ofá, vahevahé mo e fakaafé ki he fānaú 'i he'enu faifeinga ke vahevahe 'a e ongoongoleléi?
- 'Oku tokoni fēfē nai 'a e ngāue tokoni ki he fānaú ke nau nofo 'i he hala 'o e fuakavá 'i he hili 'a e papitaisó?



TŪKUNGA MO'UI 2: TO'U TUPÚ

Mamata 'i he vitiō 'o Palesiteni Bonnie H. Cordon mo Palesiteni Stephen J. Lund mo e to'u tupú, pea alea'i leva 'a e me'a te ke 'alu 'o fakahoko ke tokoni'i e to'u tupú ke nau nofo ki he Fakamo'uí 'i he hala 'o e fuakavá.

- Te tau tokoni'i fēfē nai 'a e to'u tupú ke nau tauhi 'enu ngaahi fuakava 'i he papitaisó mo mateuteu ki he sitepu hono hoko 'i he hala 'o e fuakavá?
- 'Oku tokoni fēfē nai 'a e ngaahi tefito'i mo'oni 'o e 'ofá, vahevahé mo e fakaafé ki he to'u tupú ke nau kau 'i he ngāue fakatemipalé mo e hisitōlia fakafāmilí?
- Te tau tokoni'i fēfē nai 'a e to'u tupú ke nau ongo'i 'a e 'amanaki leléi mo e kau atú 'i he'enu hoko 'o ha'isia ki he Fakamo'uí?

TŪKUNGA MO'UI 3: KAKAI LALAHÍ KEI TALAVOÚ

Mamata 'i he vitiō 'o Palesiteni Mark L. Pace mo e kakai lalahi kei talavou, pea alea'i leva 'a e me'a te ke 'alu 'o fakahoko ke tokoni'i e kakai lalahi kei talavou ke nau nofo ki he Fakamo'uí 'i he hala 'o e fuakavá.

- Ko e hā 'oku tau ako mei he 'ofa, vahevahe mo e fakaafe 'oku fai mai 'e he ni'ihí kehé kiate kinautolú?
- Te tau tokoni'i fēfē nai 'a e kakai lalahi kei talavou ke nau ongo'i 'a e 'amanaki leléi mo fakakau kinautolú 'i he'enu tupulaki 'i he mo'ui fakafalala pē kiate [kinautolú] mo e tokoni ki he ni'ihí kehé?
Te tau tokoni'i fēfē nai kinautolu ke nau 'ilo'i 'oku fie ma'u kinautolu 'i he Siasi 'o e 'Eikí?

- Ko e hā 'a e fatongia 'o e ngaahi 'ekitiviti 'uhingamālie 'o e Siasí mo e kau taki 'oku tokangá 'i hono feinga'í e kakai lalahi kei talavou' ke nau nofo ki he Fakamo'uí?

TŪKUNGA MO'UI 4: KAKAI LALAHÍ

Mamata 'i he vitio 'o Palesiteni Jean B. Bingham mo e kakai lalahí, pea alea'í leva 'a e me'a te ke 'alu 'o fakahoko ke tokoni'í e kakai lalahí ke nau nofo ki he Fakamo'uí 'i he hala 'o e fuakavá.

- 'Oku 'omi fēfē nai 'e he'etau ngaahi fuakavá 'a e fakamo'uí mo tokoni'í kitautolu ke tau nofo ma'u 'i he halá—'o a'u pē ki he ngaahi taimi faingata'á?
- Ko e hā ha ngaahi founa kuo tau 'ilo ke tokoni'í ai e kāingalotú mo e ni'íhi kehé ke nau nofo ki he Fakamo'uí 'o fakafou 'i he ngaahi fuakavá mo e ngaahi ouaú?
- 'Oku tokoni fēfē nai 'a hono fakatupulaki 'o e mo'uí fakafalala fakalaumālie pē kiate kitá ke tau 'ofa, vahevahe, mo fakaafé?

MA'U'ANGA TOKONI MA'Á E NGAahi FAKATAHA ALĒLEA FAKAĒLIÁ, FAKAFEKAU'AKÍ, FAKAMISIONÁ,
FAKASITEIKÍ, FAKAUŌTÍ MO FAKAKOLÓ

Ma'á e Fānaú mo e To'u Tupú

VAKAI FAKALŪKUFUA KI HE FĀNAÚ MO E TO'U TUPÚ

'Oku fakataumu'a 'a e polokalama Fānaú mo e To'u Tupú ke fakamālohia 'a e tui 'a e to'u tangata kei tupu haké kia Sīsū Kalaisí pea tokoni'í 'a e fānaú, to'u tupú, mo honau fāmilí ke nau fakalalaka 'i he hala 'o e fuakavá 'i he'enu fehangahangai mo e ngaahi faingata'a 'o e mo'uí. 'Oku tokoni ia ki he fānaú mo e to'u tupú 'i he'enu ngaahi feinga ke kau 'i hono tānaki 'o 'Isilelí pea mo e ngāue 'o e fakamo'uí mo e hākeaki'í 'i he'enu mo'uí faka'ahó. 'Oku fakatefito ia 'i 'apí pea pou pou'í 'i he lotú.



NGAAHI FAKATU'AMELIE MA'Á E TO'U TANGATA KEI TUPU HAKÉ

'Oku tokoni 'a e Fānaú mo e To'u Tupú ki he to'u tangata kei tupu haké 'i ha ngaahi founa kehekehe, 'o kau ai 'a e fakahaá, tau'atāina ke filí, mo e ngaahi vā fetu'utakí. 'Oku ako 'a e fakafo'ituituí ke ma'u mo ngāue'í 'a e fakahā fakatāutahá 'i he'enu fakamālohia 'a e tau'atāina ke filí mo fili e ngaahi faingamālie ke tupulaki ma'anautolu peé. 'Oku hoko foki 'eni 'i he taimi 'oku ako ai 'a e to'u tupú ke tataki 'i he kau palesitenisí fakakōlomú mo fakakalásí. 'Oku nau fakatupulaki ha ngaahi vā fetu'utaki mo honau ngaahi fāmilí, kau takí, mo e ni'íhi kehe 'i honau to'ú 'i he'enu fengāue'aki mo fetokoni'aki fakatahá pea 'ilo'í 'oku nau kau mai pea 'oku fie ma'u kinautolu 'i he ngāue 'a e 'Eikí.

KO E FĒ 'OKU TOTONU KE TAU KAMATA AI HE 'AHO NÍ?

'Oku mau fakaafe'í atu 'a e fānaú, to'u tupú, mo 'enu ngaahi mātu'á mo e kau takí ke nau tukupā pe toe tukupā ke hoko 'o hangē ange ko e Fakamo'uí 'aki 'a e kau mai ki He'ene ngāué. 'Oku 'ikai fie ma'u ia ke faingata'a 'a e ngaahi feinga ko 'eni. Ko ha ngaahi feitu'u faingofua 'eni ke kamata ai:

Ongomātu'á

- Fakatahataha'i ho fāmilí ki hono ako 'o e ongoongolelé. 'E ala tokoni 'a e ngaahi ma'u'anga tokoni *Ha'u, 'o Muimui 'Iate Aú*. Te ke lava 'o fakakaukau ke fealea'aki fekau'aki mo e ngaahi kaveinga hangē ko e ngaahi fuakavá, fakahaá, tau'atāina ke filí, mo e ngaahi tāpuaki fakapēteliaké.
- Palani ha 'ekitiviti fakafāmilí. Te ke lava fēfē 'o tokoni'i ha taha 'i ho'o kaungā'apí pe tukui koló 'i ha founga 'oku malú? 'I he feitu'u 'oku ma'u aí, 'e ala tokoni 'a e JustServe ke ke ma'u ai ha ngaahi fakakaukau.
- Talanoa fakafo'ituitui mo e foha mo e 'ofefine takitaha. Alea'i e me'a 'oku nau sai'ia aí pea talanoa ki he founga 'oku nau faka'amu ke nau tupulaki aí. Tokoni pea poupou'i kinautolu 'i he'enau fakalalaka fakatāutahá. Talanoa fekau'aki mo e ngaahi taumu'a kuo nau fokotu'ú pe 'oku nau loto ke ngāue'í.

Kau taki 'i he Palaimelí

- 'Ilo'i e ngaahi tūkunga 'o e fānaú 'i 'apí, pea fekumi ki ha fakahā ke tokoni'i fakafo'ituitui kinautolu.
- Kamata ke fakahoko e ngaahi fakataha he Sāpaté mo e ngaahi 'ekitiviti 'a e Palaimelí mata ki he mata pe 'i he komipiutá ('i he taimi 'oku malu mo fakamafai'i aí).
- 'Oua 'e hoha'a ki hono fakafehokotaki e ngaahi taumu'a 'a e fakafo'ituitui ki he ngaahi 'ekitiviti! Tokanga koe ke fakafehokotaki mo e fānaú pea tāpuekina 'a e fānaú mo honau ngaahi fāmilí—tautautefito ki he taimi 'oku nau fie ma'u pe kolea ai ha tokoní.

Kau taki kakai lalahi 'o e to'u tupú

- Kamata ke fakahoko e ngaahi fakataha he Sāpaté mo e ngaahi 'ekitiviti fakakōlomú mo fakakalasi mata ki he mata pe 'i he komipiutá ('i he taimi 'oku malu mo fakamafai'i aí). Poupou'i e to'u tupú ke nau ako ma'uloto 'a e ongo kaveinga fo'ou 'o e Kau Finemuí mo e kōlomu 'o e Lakanga Taula'eiki Faka-'Éloné pea kamata 'aki ia 'a e fakatahá.
- Uiu'i, vahe'i, pea fakamālohia 'a e kau palesitenisi fakakōlomú mo fakakalasi. Tokoni'i kinautolu ke nau fakahoko ma'u pē 'a e ngaahi fakataha fakapalesitenisií pea mo palani mo tataki 'a e ngaahi fakataha he Sāpaté mo e ngaahi 'ekitivitií. Fakahoko 'a e ngaahi fakataha alēlea fakauōtí, pea poupou'i ke nau kau 'i he ngaahi fakataha fakafekau'aki 'o e ngāue fakafai'efekau, fakatemipalé mo e hisitōlia fakafāmilí. Ako'i mo poupou'i 'a e kau palesitenisií 'o fakatatau mo e fiema'ú kae 'oua na'á ke pule'i. Tokoni ke ako 'e he kau palesitenisií 'a e ngaahi taukei fakatakimu'á 'o ngāue 'aki 'a e **ngaahi ma'u'anga tokoni ma'á e kau palesitenisi fakakōlomú mo fakakalasi**.
- Palani mo fakahoko ha ngaahi kemi ma'á e to'u tupú mo e konifelenisi 'a e to'u tupú 'i he 2021, kae muimui ki he ngaahi tu'utu'uni ki he tu'unga malú.
- 'Oua 'e hoha'a ki hono fakafehokotaki e ngaahi taumu'a 'a e fakafo'ituitui ki he ngaahi 'ekitiviti! Faka'aonga'i ho ivi ke fakafehokotaki mo e to'u tupú. Te ke lava foki 'o tokoni ki he kau palesitenisi fakakōlomú mo fakakalasi ke fakafehokotaki e ngaahi 'ekitivitií ki he ngaahi fiema'ú 'a e to'u tupú.

KE MA'U HA FAKAMATALA LAHI ANGE, VAKAI KI HE, CHILDRENANDYOUTH.CHURCHOFJESUSCHRIST.ORG.

Ma‘á e Kakai Lalahi

NGAAHI FEITU‘U FAKATAHA‘ANGA ‘A E YSA

Kuo fakangofua ‘e he Kau Palesitenisī ‘Uluakí ke fokotu‘u ‘e he ngaahi ‘ēliá ha ngaahi feitu‘u fakataha‘anga ma‘á e kau taautaha lalahi kei talavou‘u ‘o makatu‘unga ‘i he ngaahi fiema‘u ‘a e feitu‘u ko iá. Ko e feitu‘u fakataha‘angá ko ha feitu‘u ia ‘i ha fale ‘oku lolotonga ngāue ‘aki (hangē ko ha ‘apisiasi pe fale ‘inisititiuti) ‘a ia ‘oku fakataumu‘a ‘e lava ke fakataha ki ai ‘a e kau taautaha lalahi kei talavou‘u mo honau ngaahi kaungāme‘á ke nau kau ‘i he ngaahi me‘a ko ‘ení (‘o fakatatau mo e ngaahi fiema‘u mo e ma‘u‘anga tokoni fakalotofonuá):

- Ako fakalotu mo hono ako ‘o e ongoongoleléi (‘o kau ai ‘a e ‘inisititiuti)
- Ngāue tokoni mo e ngaahi ‘ekitiviti fakasōsialé
- Ngaahi ‘ekitiviti fakatemipale mo e hisitōlia fakafāmilí
- Ngaahi faingamālie fakaako mo e mo‘ui fakafalala pē kiate kitá
- Ngaahi ‘ekitiviti ngāue fakafaifekau mo e tokoni fakakoló
- Ngaahi polokalama kehe ‘a e Siasí

Ko e ngaahi feitu‘u fakataha‘anga kotoa pē kuo pau ke fakangofua ia ‘e he Kau Palesitenisī Faka‘ēliá pea tokanga‘i ‘e he kau palesiteni fakasiteikí mo e kau pīsopé.



NGAAHI UIUI‘I MA‘Á E KAU TAAUTAHA LALAHÍ KEI TALAVOU‘U MO E KAU TAAUTAHA LALAHÍ

Kuo hoko ‘a e ngaahi liliu mo e fakama‘ala‘ala kimuí ni ki he tu‘utu‘uní ke fakaleléi ai ‘a e ngaahi ta‘efemahino‘aki mo e ngaahi tukufakaholo hala fekau‘aki mo e ngaahi fakangatangata ki he ngaahi faingamālie ma‘á e kāingalotu tāutahá ke nau ngāue ‘i he Siasí ‘o e ‘Eikí. ‘Oku fakamatala‘i ‘e he ngaahi liliu mo e fakama‘ala‘ala ko ‘eni ki he tu‘utu‘uní, ‘a ia na‘e fakangofua ‘e he Kau Palesitenisī ‘Uluakí mo e Kōlomu ‘o e Toko Hongofulu Mā Uá ‘i he *Tohi Tu‘utu‘uni Fakakātoá*, ‘e lava ke tāpuekina ‘a e kau taautaha lalahi kei talavou‘u mo e kau taautaha lalahí ‘e ha ngaahi uiui‘i kehekehe, ‘o kau ai ‘a ‘enau hoko ko e kau taki ‘i he siteikí mo e uōtí, pea ‘e lava ke nau tāpuekina ‘a e ní‘ihi kehé. ‘Oku faka‘aonga‘i he taimí ni ‘a e ngaahi tu‘utu‘uni tatau ‘i he ngaahi ‘iuniti kotoa pē ‘o e Siasí, ‘o kau ai mo e ngaahi ‘iuniti ‘a e kau taautaha lalahi kei talavou‘u mo e kau taautaha lalahí. Kuo to‘o ‘a e ngaahi fakangatangata ke fua fatongia ‘a e kau taautaha lalahi kei talavou‘u mo e kau taautaha lalahí ‘i he kau palesitenisī fakasiteikí, kau pīsopelikí, mo e kau palesitenisī Fine‘ofá ‘i he siteikí ‘i he ngaahi ‘iuniti ma‘á e kau taautaha lalahi kei talavou‘u mo e kau taautaha lalahí.

‘E lava ke fua fatongia ‘a e kāingalotu tāutahá ‘i he ngaahi lakanga fakatakimu‘á ‘o kau ai ‘a e kau palesitenisī ‘i he ngaahi houalotu ‘i he uōtí mo e siteikí, kau palesitenisī ‘i he kaumātu‘á, tokoni ki he kau pīsopelikí, alea‘anga mā‘olungá, mo tokoni ki he kau palesitenisī fakasiteikí.

Ko Hono Fiema‘u mo Talitali Lelei ‘a e Tokotaha Kotoa Pē—‘Ofa, Vahevahe, pea Fakaafe‘i

Ko e taimi ‘oku fefa‘uhi ai e kāingalotú ke nau ongo‘i ‘oku nau kau maí, ‘oku lea faainoa ‘aki ‘e he kau takí mo e ní‘ihi kehé he taimi ‘e ní‘ihi ha ngaahi me‘a ‘okú ne fakapapau‘i e tui ‘a e kāingalotú ‘oku ‘ikai totonu ke nau kau mai pe ‘oku ‘ikai fie ma‘u kinautolu.

'E ala tokoni 'a hono manatua e ngaahi mo'oni ko 'eni fekau'aki mo e 'ofá, vahevahé, mo e fakaafé ki hono talitali lelei e tokotaha kotoa pē ke mālohi, fakafeohi, mo kau mai ki he Siasi 'o Sīsū Kalaisi:

- Ko e tokotaha kotoa pē ko ha fānau 'ofeina ia 'o e 'Otuá mo ha natula mo e iku'anga fakalangi. 'Oku 'ikai ke ngata he ngaahi tāpuaki ta'engata 'okú Ne tala'ofa ki he kakai faivelengá, ka 'okú Ne finangalo foki ke tāpuekina 'Ene fānau he taimí ni, lolotonga 'a e mo'ui ko 'ení.
- 'Oku fie ma'u 'a e fānau kotoa pē 'a e 'Otuá ki he ngāue ki hono langa hake 'a Hono pule'angá.
- Ke tokoni'i ha taha ke ne ongo'i 'okú ne kau mai pea 'oku fie ma'u iá, kamata 'aki 'a e 'ofá. Fakafanongo ke mahino kiate koe 'a 'ene ngaahi a'usiá. 'Oua te ke fakamahamahaló 'okú ke 'osi 'ilo'i pe 'oku mahino ia kiate koe.
- 'Oku 'ikai ke tau ma'u 'a e tali ki he ngaahi fehu'i kotoa pē 'oku tau fehanganhangai mo ia 'i he mo'ui ní. Hangē ko 'ení, 'oku 'ikai ke tau 'ilo'i 'a e 'uhinga 'oku fehanganhangai ai ha taha mo ha faingata'a pau.
- Loto-tau'atāina pea 'oua 'e loto-fakamaau. Talitali lelei 'a e tokotaha kotoa pē, 'o tatau ai pē pe ko e hā e tu'unga 'okú ne 'i aí 'i he'ene fonongá. Fakahā ange 'okú ke fie tokoni, pea fakatefito 'i he fo'i mo'oni 'oku fie ma'u 'a e tokotaha kotoa pē 'i he Siasi.
- Kapau te ke lea faainoa 'aki ha me'a 'oku fakatupu loto-mamahi, 'oua na'á ke tuli tonuhia; ka ke kole fakamolemole pea feinga leva ke fakatomala mo tupulaki.



KI HA FAKAMATALA LAHI ANGE FEKAU'AKI MO HONO TOKONI'I E KĀINGALOTÚ 'I HA NGAahi TŪKUNGA PAU, VAKAI KI HE [COUNSELINGRESOURCES.CHURCHOFJESUSCHRIST.ORG](https://counselingresources.churchofjesuschrist.org).

'OKU TOKONI KE LEA 'AKI

- 'Oku talitali lelei koe! 'Oku fie ma'u koe pea 'oku 'ofa'i koe. Mālō ho'o lava maí.
- Fakamatala'i mai ke mahino ho'o a'usiá. Ko e hā 'a e me'a 'okú ke faka'amu ke mahino kiate aú?
- 'Oku mau talitali lelei koe pea 'oku mau fie ma'u koe 'o tatau ai pē pe ko e hā e tu'unga 'okú ke 'i aí. Ko e hā ha founga te mau tokoni atu ai? Ko e hā ha founga te ke tokoni mai ai?
- 'Oku finangalo 'a e 'Otuá ke ke fiefia he taimí ni. 'Oku 'omi 'e He'ene ongoongoleléi 'a e 'amanaki lelei mo e fiefia ma'a 'Ene fānau kotoa pē.

