

Ko Hono Tokanga'i hotau Sino Fakamatelié

Ko e 'Imisi 'o Hotau Sinó

- 'E tākiekina fēfē 'e he ngaahi fakakaukau 'a e ni'ihiki kehé 'a e anga 'o 'etau ongo fekau'aki mo hotau sinó?
- 'Oku kehe fēfē 'a e ngaahi mo'oni 'oku finangalo e 'Eiki ke tau 'ilo 'i he Sēnesi 1:26–27 mo e 1 Kolinitō 6:19–20 mei he ngaahi pōpoaki te tau ala ma'u mei he ni'ihiki kehé?

Ako 'a e fale'i ko 'eni na'e fai 'e he 'Eiki 'o fakafou 'ia Palesiteni Lāsolo M. Nalesoni mo 'Eletā Sefili R. Hōlani 'o e Kōlomu 'o e Kau 'Aposetolo 'e Toko Hongofulu Mā Uá, 'o kumi e me'a 'e lava 'o tokoni ki he 'imisi hotau sinó:



Ko e taimi kotoa pē te ke sio ai he sio'atá, fakakaukau ko ho tempalé ho sinó. 'E lava he'etau hounga'ia—he mo'oni ko iá he 'aho kotoa pē—'o tākiekina lelei ho'ngaahi fili kau ki he anga ho' tokanga'i ho sinó mo ho' faka'aonga'i iá. Pea 'e makatu'unga ho iku'angá mei he ngaahi fili ko iá. (Russell M. Nelson, "Ngaahi Fili ki 'Itānití," *Liahona*, Nōvema 2013, 107)



'Oku ou kōlenga atu . . . ke mou kātaki 'o tali ange kimoutolu pē, kau ai e fōtunga homou sinó mo e ākengá, pea si'i ange ho' feinga ke hangē ko ha taha kehé. 'Oku tau kehekehe kotoa pē. 'Oku mā'olunga e ni'ihiki, pea nounou e ni'ihiki. 'Oku sino lahi ha ni'ihiki, pea sino iiki 'a e ni'ihiki. Pea 'oku 'i ai e taimi 'e ni'ihiki 'oku fie hoko e meimei tokotaha kotoa pē ko ha me'a 'oku 'ikai ko kinautolu ia! Ka 'i he pehē 'e ha 'etivaisa 'e taha ki ha tamaiki fefine ta'u hongofulu tupú: "He 'ikai lava ke ke mo'ui mo hoha'a pe 'oku siofi nai koe 'e he māmaní. 'I he taimi 'okú ke tuku ai ke hanga 'e he ngaahi fakakaukau 'a e kakaí 'o pule'i koé, 'okú ke tukuange ai ho mālohí. . . . Ko e kī ki he ongo'i [loto-falalá] ko e fakafanongo ma'u pē ki ho lotó—[a koe mo'oni.]" Pea 'i he pule'anga 'o e 'Otuá, ko ho tu'unga mo'oni 'oku "mahu'inga hake ia 'i he ngaahi maka koloá" [Lea Fakatātā 3:15]. (Jeffrey R. Holland, "To Young Women," *Liahona*, Nov. 2005, 29)

- Ko e hā na'á ke ako mei he ngaahi fakamatala ko 'eni'?

Hiki ha me'a 'okú ke pehē 'e fiema'u 'e he 'Eiki ke ke lea 'aki ki ha taha 'oku fāifeinga ke ongo'i lelei fekau'aki mo hono sinó.

Mohe

Lau 'a e Tokāteline mo e Ngaahi Fuakava 88:124, 'o kumi e me'a na'e ako'i 'e he 'Eiki fekau'aki mo e mohé.

- 'Okú ke pehē ko e hā 'oku mahu'inga ai 'a e mohé?

'E lava ke hoko 'a e 'ikai ma'u ha mohe fe'ungá ko ha palopalema fakaemo'ui lelei. 'Oku pehē 'e he tokolahi taha 'o e kau mataotaó ko e lelei tahá ke ma'u 'e he to'u tupú ha houa mohe 'e 8–10 'i he po'ulí (vakai, National Sleep Foundation, "How Much Sleep Do You Really Need?," Oct 1, 2020, thensf.org). Ko e 'ikai ma'u ha mohe fe'ungá 'e lava ke ne 'ai ha taha ke hela'ia, ngāue kovi, pea tu'u laveangofua ki he ngaahi palopalema fakaesino mo faka'atamaí. 'Oku hanga 'e he ongo'i hela'ia 'o 'ai ke tau mo'ulaloo ange ki he 'ahi'ahí.

- Kuó ke fakatokanga'i fēfē hono hanga 'e he ngaahi tō'onga mohé 'o liliu ho'o mo'uí?
- 'E lava fēfē 'e he ngaahi tō'onga mohe lelei 'o fakatupulaki 'etau malava ke ngāue ma'á e 'Eiki'?

Alea'i mo ho'o kulupú ha fale'i te ke fai ki ha taha 'okú ne fie fakalelei'i 'ene tō'onga mohé pe ko ha taha te ke fokotu'u ange ke nau kumi fale'i mei ai. Hiki ho'o ngaahi fakakaukau 'i he la'ipepa 'oku 'oatú.

Fakamālohisinó mo ha Tō'onga Mo'ui Longomo'ui

'Oku 'uhinga 'a e nofo noá ki hono maumau'i hotau taimí, fakapikopikó, pe faka'ehi'ehi mei he ngāue. Lau ha veesi 'e taha pe ua 'o e ngaahi veesi ko 'ení, 'o kumi e ngaahi ongo 'a e 'Eikí fekau'aki mo e nofo noa 'ene fānaú: Tokāteline mo e Ngaahi Fuakava 42:42; 60:13; 75:3.

- 'Okú ke pehē ko e hā 'oku finangalo ai e 'Eikí ke tau longomo'ui mo ngāue mālohi kae 'ikai nofo noá?
- Kuo tāpuekina fēfē koe 'e he 'Eikí 'i ho'o feinga ke longomo'ui mo ngāue mālohí?
- 'E fakatupulaki fēfē 'e he fakamālohisinó mo e tō'onga mo'ui longomo'uí 'etau mo'ui lelei fakae'atamaí? 'E tokoni fēfē 'eni ke tau ngāue ma'á e 'Eikí?

Hiki ho'o fale'i ki ha taha ta'u hongofulu tupu 'okú ne fie fakatupulaki 'ene fakamālohisinó mo e tu'unga longomo'uí.

Founga Kai 'Oku Fakatupu Mo'ui Leleí

Lau 'a e ngaahi veesi ko 'ení, 'o kumi e fale'i 'a e Fakamo'uí fekau'aki mo e ngaahi fili ki he me'akai fakatupu mo'ui leleí: Tokāteline mo e Ngaahi Fuakava 59:16–20; 89:10–16.

- Ko e hā e ola 'o 'etau ngaahi fili ki he me'akai 'i he'etau mo'uí?

Alea'i ha ni'ihí 'o e ngaahi faingata'a ki he ma'u me'atokoni fakatupu mo'ui leleí. Vahevahe ha ngaahi founga te tau lava ai 'o fekumi ki he tokoni 'a e 'Eikí mo ikuna'i 'a e ngaahi fakafe'atungia ko 'ení.

- Ko e hā ha ngaahi lelei taimi lōloa 'e lava ke ma'u 'i he muimui ki he fale'i 'a e Fakamo'uí fekau'aki mo e ma'u me'atokoni lelei lolotonga ho'o kei si'í?

Hiki fakakulupu ha lisi 'e tolu 'o ui ko e "Faka'ehi'ehi," "I he Taimi 'e Ni'ihí," mo e "Mo'ui Lelei." 'I ho'omou ngāue fakatahá, fili ha ngaahi me'akai angamaheni 'okú ke sio ki ai he 'aho kotoa pē. Alea'i pe ko e fē kulupu 'e fe'unga mo e me'akai ko iá.