

Tập Tài Liệu Nhỏ

# Thích Nghi với Cuộc Sống Truyền Giáo



# Thích Nghi với Cuộc Sống Truyền Giáo

## Tập Tài Liệu Nhỏ

---

Lời Giới Thiệu.....	1
Hiểu Rõ Tâm Trạng Căng Thẳng.....	3
Bản Ghi Chép Sự Tự Đánh Giá.....	11
Những Đề Nghị và Công Cụ.....	15
<i>Các Nguyên Tắc Chung để Kiểm Chế Tâm Trạng Căng Thẳng .....</i>	<i>17</i>
<i>Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Mặt Thể Chất.....</i>	<i>23</i>
<i>Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Mặt Tình Cảm .....</i>	<i>29</i>
<i>Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Mặt Xã Hội .....</i>	<i>36</i>
<i>Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Mặt Trí Tuệ.....</i>	<i>41</i>
<i>Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Mặt Thuộc Linh .....</i>	<i>45</i>
Thích Nghi với Cuộc Sống Truyền Giáo.....	51

*Phần này là một bản tóm lược tài liệu anh chị em đã nhận được trực tuyến trước khi vào TTHLTG (Trung Tâm Huấn Luyện Truyền Giáo).*

Do Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô xuất bản  
Tại Salt Lake City, Utah

© 2013 do Intellectual Reserve, Inc. Giữ mọi bản quyền. In tại Hoa Kỳ.  
Phê chuẩn bản tiếng Anh: 3/11. Phê chuẩn bản dịch: 6/15.  
Bản dịch *Adjusting to Missionary Life*. Vietnamese. 10957 435



# Lời Giới Thiệu

Là một người truyền giáo, anh chị em được kêu gọi để đại diện cho Chúa Giê Su Ky Tô trong việc phục sự con cái của Cha Thiên Thượng. Đấng Cứu Rỗi yêu thương anh chị em, và Ngài sẽ giúp anh chị em thành công. Ngài đã hứa: “Ta sẽ đi trước mặt người. Ta sẽ ở bên tay mặt các người và ở bên trái các người, và Thánh Linh của ta sẽ ở trong trái tim các người, và các thiên sứ của ta sẽ vây quanh các người để nâng đỡ các người” (GLGU 84:88).

Khi thực hành đức tin của mình và hành động theo quyết định mà anh chị em đã chọn để làm công việc của Chúa, thì anh chị em sẽ phát triển các kỹ năng, ân tứ, và sức mạnh mình cần một cách nhanh chóng hơn. Anh chị em sẽ cảm thấy được sự giúp đỡ của Ngài và đạt được nhiều tin tưởng hơn trong khả năng của mình để phục vụ Chúa.

Ngay cả với lời hứa giúp đỡ của Chúa, nhiều người trong số những người truyền giáo vĩ đại nhất trong lịch sử đã ghi lại rằng họ cũng phải khổ sở và vất vả trong lúc phục vụ truyền giáo. Am Môn và các anh em của ông “đã chịu khổ nhiều, cả thể xác lẫn tinh thần, như đói khát, mệt nhọc và lao tâm nhiều”

## Cách Thức Bắt Đầu

### 1 Hãy đọc “Hiểu Rõ Nguyên Nhân Căng Thẳng”

Để bắt đầu, hãy đọc “Hiểu Rõ Nguyên Nhân Căng Thẳng” ở trang 3–10 để đạt được một sự hiểu biết chung về tính chất của tâm trạng căng thẳng, những đòi hỏi của công việc truyền giáo mà có thể gây ra tâm trạng đó, và các nguồn phương tiện sẵn có để kiểm chế những đòi hỏi này.

### 2 Hoàn Tất Việc Tự Đánh Giá

Sử dụng Bản Ghi Chép Sự Tự Đánh Giá ở trang 11–13 để xác định những tâm trạng căng thẳng hay đòi hỏi cụ thể nào của công việc truyền giáo có thể gây ra khó khăn ngay bây giờ.

### 3 Tìm Kiếm Những Đề Nghị và Công Cụ Có Thể Áp Dụng

Một khi anh chị em đã nhận ra những nguyên nhân tạo ra sự căng thẳng rồi thì hãy tra tìm các trang tài liệu được ghi chú bên cạnh mỗi phần trong việc đánh giá. Những đề nghị này sẽ giúp anh chị em tìm hiểu cách kiểm chế tâm trạng căng thẳng của mình. Những người truyền giáo khác và các vị lãnh đạo phái bộ truyền giáo có thể giúp anh chị em áp dụng những công cụ này và đề nghị những ý kiến khác.

### 4 Lặp Lại nếu Cần

Lặp lại việc tự đánh giá nếu cần trong suốt thời gian phục vụ truyền giáo của anh chị em. Xem lại sách này để biết thêm những ý kiến bất cứ lúc nào anh chị em cần đến.



(An Ma 17:5). Đôi khi, dường như họ đã muốn đi về nhà. “Bấy giờ khi lòng chúng ta nản, và chúng ta sắp sửa quay gót trở về, này, Chúa an ủi chúng ta mà rằng: Hãy đi đến với các đồng bào của các ngươi là dân La Man, và hãy kiên nhẫn chịu đựng những nỗi khổ đau của mình, rồi ta sẽ ban cho các ngươi sự thành công” (An Ma 26:27).

Phần lớn bí quyết để đối phó với tâm trạng chán nản và căng thẳng mà rất thông thường đối với công việc phục vụ truyền giáo là tái lập lại với Chúa quyết định của anh chị em để phục vụ. Chủ Tịch Gordon B. Hinckley kể về kinh nghiệm của ông khi ông mới bắt đầu công việc truyền giáo ở nước Anh.

“Khi đến đó, tôi không được khỏe lắm. Vài tuần đầu tiên đó, vì bị bệnh và sự chống đối mà chúng tôi cảm thấy được, nên tôi đã rất chán nản. Tôi viết thư về nhà cho người cha hiền của tôi và nói rằng tôi cảm thấy đang lãng phí thời gian của tôi và tiền bạc của ông. Ông là cha tôi và cũng là chủ tịch giáo khu của tôi, và ông là một người sáng suốt và đầy soi dẫn. Ông đã viết một lá thư rất ngắn cho tôi: ‘Gordon con, cha có nhận được lá thư gần đây của con. Cha chỉ có một lời đề nghị: hãy quên đi bản thân mình và hãy đi làm việc.’ Sáng sớm hôm đó trong lớp học thánh thư của chúng tôi, người bạn đồng hành của tôi và tôi đã đọc những lời này của Chúa: ‘Vì ai muốn cứu sự sống mình thì sẽ mất; còn ai vì cơ ta và đạo Tin Lành mà mất sự sống, thì sẽ cứu.’ (Mác 8:35).

“Những lời đó của Đức Thầy, tiếp theo là lá thư của cha tôi với lời khuyên của ông là hãy quên đi bản thân mình và hãy đi làm việc, đã xuyên thấu tâm hồn tôi. Với thư của cha tôi trong tay, tôi đi vào phòng ngủ của chúng tôi ở tại số nhà 15

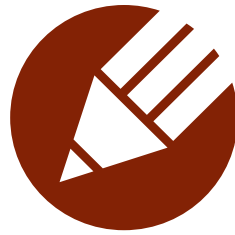
Đường Wadham, nơi chúng tôi đang sống, và đã quỳ xuống và dâng lên Chúa một lời cam kết. Tôi giao ước rằng tôi sẽ cố gắng để quên đi bản thân mình và hết lòng hy sinh phục vụ Ngài.

“Cái ngày tháng Bảy đó vào năm 1933 là ngày quyết định của tôi. Một ánh sáng mới đến với cuộc sống của tôi và một niềm vui mới đến với lòng tôi. Sương mù của nước Anh dường như được vén lên, và tôi đã nhìn thấy ánh nắng mặt trời. Tôi đã có một kinh nghiệm truyền giáo phong phú và tuyệt vời, mà tôi sẽ luôn luôn biết ơn” (“Taking the Gospel to Britain: A Declaration of Vision, Faith, Courage, and Truth,” *Ensign*, tháng Bảy năm 1987, 7).

Chủ Tịch Hinckley tìm thấy sự thành công trong việc đối phó với tâm trạng chán nản của ông khi ông tái lập lại quyết định của mình để phục vụ Chúa. Về sau, ông nói: “Giải pháp hay nhất mà tôi biết cho nỗi lo âu là sự làm việc. Phương thuốc tốt nhất cho nỗi thất vọng là sự phục vụ. Biên pháp hữu hiệu nhất cho sự mệt mỏi là thử thách để giúp đỡ một người nào đó còn mệt mỏi hơn ta nữa” (“Words of the Prophet: Put Your Shoulder to the Wheel,” *New Era*, tháng Bảy năm 2000, 7).

### **Sử Dụng Cuốn Sách Nhỏ Đây**

Công việc truyền giáo có thể được vui vẻ lẫn căng thẳng. Cuốn sách nhỏ này sẽ giúp anh chị em hiểu rõ hơn về tâm trạng căng thẳng và ảnh hưởng của sách đó đến anh chị em, nhưng sách này không nhằm để được đọc xong chỉ một lần. Khi sử dụng những chỉ dẫn được liệt kê trên trang 1, anh chị em sẽ được hướng dẫn đến những đề nghị về các đề tài mà anh chị em chọn ra. Những ý kiến này cũng sẽ giúp đỡ khi anh chị em phục vụ và phục sự người bạn đồng hành của mình và những người truyền giáo khác.



# Hiếu Rõ Nguyên Nhân Căng Thẳng



# Hiếu Rõ Nguyễn Nhân Căng Thẳng

## ***Tâm Trạng Căng Thẳng Là một Phần Bình Thường của Cuộc Sống***

Khi bắt đầu bất cứ kinh nghiệm mới mẻ nào (như gia nhập Giáo Hội hoặc theo học một trường học mới), anh chị em cảm thấy phấn khởi về cơ hội đó—và lo lắng vì anh chị em không biết chắc phải kỳ vọng điều gì. Theo thời gian, anh chị em học cách đối phó với những thử thách này, và anh chị em phát triển trong tiến trình này.

Công việc truyền giáo thì cũng không có gì khác biệt. Đôi khi một công việc truyền giáo được cảm thấy giống như một cuộc phiêu lưu thuộc linh tuyệt vời—hoặc ít nhất là một thử thách anh chị em có thể đối phó được. Anh chị em bình tĩnh tiến bước với đức tin, nhận ra rằng phần lớn tâm trạng căng thẳng hay lo lắng mà anh chị em trải qua đều

chỉ là tạm thời. Anh chị em tin rằng khi biết được mình sẽ thích ứng với thời gian, phát triển phần thuộc linh, và phát huy nhiều kỹ năng mới. Những kinh nghiệm mà anh chị em từng sợ sẽ trở nên dễ kiểm chế hơn. Anh chị em còn trở nên trân quý những khía cạnh của cuộc sống truyền giáo mà anh chị em từng cảm thấy quá sức chịu đựng. Anh chị em trông cậy vào Thánh Linh, phát triển lòng tự tin, và tìm thấy niềm vui trong khi phục vụ.

Tuy nhiên, vào những lúc khác, anh chị em có thể gặp phải những vấn đề hoặc kinh nghiệm bất ngờ khó khăn hoặc khó chịu hơn là điều mình đã đoán trước. Anh chị em có thể tự hỏi làm thế nào mình có thể thành công được. Có thể không có sẵn những nguồn phương tiện mà anh chị em đã từng dựa vào để giúp mình đối phó. Thay vì cảm thấy có động lực để cố gắng, anh chị em có thể trở nên

lo lắng, cáu kỉnh, kiệt sức, hoặc thất vọng. Anh chị em có thể có các triệu chứng của cơ thể như đau đớn, đau dạ dày, mất ngủ, hay bệnh hoạn. Anh chị em có thể gặp khó khăn trong việc học tập hoặc giao tiếp với người khác. Anh chị em có thể cảm thấy chán nản hay muốn bỏ cuộc.

Giống như các máy đo trên bảng điều khiển của một chiếc xe ô tô để nhắc nhở anh chị em phải chạy chậm lại, đổ xăng, hoặc kiểm tra động cơ, các triệu chứng này cũng là dấu hiệu để nhắc nhở anh chị em chậm lại, đổ đầy “bình” thuộc linh của mình, và tìm kiếm các giải pháp mới. Cuốn sách nhỏ này có những đề nghị và các công cụ có thể hữu ích.

## Bốn Mức Độ Căng Thẳng

Sự căng thẳng không phải lúc nào cũng là xấu. Trong thực tế, sự căng thẳng là một phản ứng bình thường về mặt thể chất và tình cảm đối với những thay đổi và thử thách của cuộc sống và là cần thiết cho sự tăng trưởng. Nhưng việc trải qua quá nhiều căng thẳng quá lâu và liên tục có thể dẫn đến nhiều vấn đề.

Khi anh chị em cố gắng kiểm chế tâm trạng căng thẳng của mình một cách hiệu quả, thì điều đó có thể giúp suy nghĩ về bốn mức độ của việc trải qua sự căng thẳng.



MÀU XANH LÁ CÂY

<p>Những Dấu Hiệu Cho Biết Anh Chị Em Đang Ở Mức Độ này</p>	<p>Phải Làm Gì</p>
<p>Tự tin, vui vẻ</p> <p>Sẵn sàng đối phó với những thử thách</p> <p>Phục hồi nhanh chóng từ những thất bại</p> <p>Thân thiện với người bạn đồng hành của anh chị em</p> <p>Cảm nhận được Thánh Linh</p>	<p>Đây là điều lý tưởng. Ở đây anh chị em đang giải quyết các yếu tố tác nhân tạo ra căng thẳng hàng ngày của công việc truyền giáo, sự học tập và tiến bộ.</p> <p>Tiếp tục làm việc siêng năng và tin cậy nơi Chúa.</p>
<p>Căng thẳng, lo lắng, bất an, lo âu, không chuẩn bị</p> <p>Khó hòa hợp với người khác</p> <p>Khó cảm nhận được Thánh Linh</p>	<p>Nếu ở mức độ màu vàng vào một thời gian nào đó thì là bình thường.</p> <p>Việc đối xử tử tế với bản thân khi anh chị em đối phó với những thử thách và học hỏi những kỹ năng mới sẽ giúp anh chị em trở nên vững mạnh hơn và gia tăng khả năng phục vụ của mình. Tiếp tục cầu nguyện và phục vụ trong đức tin. Hãy trông cậy vào thánh thư và những bài nói chuyện trong đại hội, các vị lãnh đạo chi bộ và khu bộ truyền giáo, và cuốn sách nhỏ này để được giúp đỡ.</p>



MÀU VÀNG





MÀU CAM

**Những Dấu Hiệu Cho Biết Anh Chị Em Đang Ở Mức Độ này**

Kiệt sức (về mặt thể chất và tình cảm)  
Đau ốm (ví dụ, đau bụng)  
Dễ nóng giận  
Nản lòng vô cùng  
Không thể cảm nhận được Thánh Linh

**Phải Làm Gì**

Không ai thích được ở mức độ căng thẳng màu cam, nhưng điều này hiếm khi nào là vĩnh viễn.  
Hãy cầu nguyện để được hướng dẫn khi anh chị em học thánh thư và áp dụng những đề nghị trong cuốn sách nhỏ này. Hãy nói cho chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em biết nếu anh chị em đang ở mức độ căng thẳng màu cam trong hơn ba ngày, để ông ấy có thể giúp đỡ.



MÀU ĐỎ

Cảm giác trầm cảm, hoảng loạn hoặc lo lắng dai dẳng  
Tuyệt vọng  
Không ăn hoặc khó ngủ (có thể dẫn đến bệnh hoạn)  
Quá sức chịu đựng; không thể tiếp tục  
Cảm thấy như thể anh chị em đã bị Thượng Đế bỏ rơi

Nếu anh chị em đang ở mức độ này, hãy liên lạc với chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em để được giúp đỡ.  
Yêu cầu người bạn đồng hành của anh chị em hoặc vị lãnh đạo chi bộ truyền giáo ban cho một phước lành chức tư tế. Nên cân nhắc việc dành ra một số thời gian để viết trong nhật ký của mình, suy ngẫm về những đề nghị trong cuốn sách này, cầu nguyện, và có lẽ phải tạm ngừng làm những điều mà anh chị em thấy khó nhất về công việc truyền giáo cho đến khi anh chị em có một cơ hội để nói chuyện với chủ tịch phái bộ truyền giáo của mình.



Trong lúc phục vụ truyền giáo, anh chị em có thể trải qua các mức độ căng thẳng khác nhau vào các thời điểm khác nhau. Anh chị em có thể cảm thấy “màu cam” ngày hôm nay và trở lại “màu xanh lá cây” ngày mai. Mục đích của cuốn sách nhỏ này là nhằm giúp anh chị em đứng nguyên ở—hoặc trở lại—mức độ màu xanh lá cây.



## Những Kinh Nghiệm của Anh Chị Em Có Thể Ban Phước Cho Những Người Khác

Khi anh chị em đọc đoạn trích sau đây từ một bài nói chuyện của Chủ Tịch Gordon B. Hinckley, hãy suy nghĩ về những kinh nghiệm của anh chị em với tâm trạng căng thẳng với tư cách là một người truyền giáo (gặp những người mới, ngôn ngữ mới, văn hóa mới) có thể giúp anh chị em hiểu rõ hơn tâm trạng căng thẳng mà nhiều người mới cải đạo cảm thấy (bạn bè mới, từ vựng mới, văn hóa mới). Với sự hiểu biết mới này, bằng cách nào anh chị em có thể yêu cầu các tín hữu khác cùng tham gia để giúp những người mới cải đạo với sự chuyển đổi đó? Hãy ghi lại những suy nghĩ của anh chị em trong nhật ký ghi chép việc học thánh thư của mình.

“Một ngày nọ, tôi nhận được một lá thư rất thú vị. Lá thư đó của một người phụ nữ gia nhập Giáo Hội cách đây một năm. Người ấy viết:

*“Cuộc hành trình của tôi vào Giáo Hội rất độc đáo và khá khó khăn. Năm vừa qua là năm khó khăn hơn bao giờ hết trong đời tôi. Nhưng cũng là một năm thỏa mãn nhất. Là một tín hữu mới, tôi tiếp tục bị thử thách mỗi ngày.”*

“Người ấy nói tiếp rằng khi gia nhập Giáo Hội, người ấy đã không cảm thấy sự hỗ trợ từ các vị lãnh đạo trong tiểu giáo khu mình. Vị giám trợ của người ấy dường như lãnh đạm đối với người ấy là một tín hữu mới. Vì cảm thấy bị khước từ, nên người ấy quay trở lại với chủ tịch phái bộ truyền giáo của mình, là người đã mở ra cơ hội cho người ấy.

“Người ấy nói rằng ‘Các tín hữu Giáo Hội không biết việc làm một tín hữu mới của Giáo Hội là như thế nào. Do đó, họ hầu như không thể nào biết cách hỗ trợ chúng tôi.’

“Các anh chị em thân mến, tôi yêu cầu các anh chị em rằng nếu các anh chị em không biết điều đó là như thế nào thì các anh chị em hãy thử tưởng tượng xem điều đó sẽ như thế nào. Điều đó có thể là vô cùng cô đơn. Điều đó có thể đầy thất vọng. Điều đó có thể là đáng sợ. Chúng ta thuộc vào Giáo Hội này là khác hơn thế giới mà chúng ta dễ có khuynh hướng để nghĩ rằng chúng ta hiện đang là thế giới đó. Người phụ nữ này nói tiếp: ‘Khi là người tâm đạo và trở thành tín hữu của Giáo Hội, chúng tôi rất ngạc nhiên khi khám phá ra rằng chúng tôi đã bước vào một thế giới hoàn toàn xa lạ, một thế giới mà có truyền thống, văn hóa và ngôn ngữ riêng. Chúng tôi khám phá ra rằng không có một người nào hoặc không có một chỗ tham khảo nào mà chúng tôi có thể tìm đến để được hướng dẫn trong chuyến đi của mình vào thế giới mới này. Lúc đầu, chuyến đi này thật là thú vị, những sai lầm của chúng tôi thậm chí còn buồn cười, sau đó trở thành bực bội và cuối cùng, nỗi bực mình biến thành giận dữ. Và chính là ở những giai đoạn thất vọng và giận dữ mà chúng tôi bỏ đi. Chúng tôi quay trở lại với thế giới mà chúng tôi đã từ đó đến, là nơi mà chúng tôi biết mình là ai, chúng tôi đóng góp ở đâu, và nơi chúng tôi có thể nói được ngôn ngữ của mình’ (“Find the Lambs, Feed the Sheep,” *Ensign*, tháng Năm năm 1999, 108, chữ nghiêng được thêm vào; xin xem thêm *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta* [2004], 214 [Sinh Hoạt: Học Tập Riêng Cá Nhân hay Chung Với Người Bạn Đồng Hạnh]).

## Những Đòi Hỏi của Công Việc Truyền Giáo

Việc phục vụ “với tất cả tâm lòng, năng lực, tâm trí, và sức mạnh” (GLGU 4:2) sẽ ban phước cho anh chị em rất nhiều. Công việc truyền giáo không phải là dễ dàng. Những đòi hỏi của công việc truyền giáo có thể chia ra thành vài loại:

**Tổng Quát** (xin xem trang 17–22). Anh chị em trải nghiệm nhiều thay đổi và chuyển tiếp trong suốt thời gian truyền giáo của mình. Không phải lúc nào cũng có sẵn những cách đối phó quen thuộc, và anh chị em cần phải học những cách thức mới. Các buổi tối và những ngày cuối tuần dùng để thư giãn đều là thời gian bận rộn nhất của anh chị em bây giờ. Anh chị em có thể cảm thấy ngượng ngịu. Đôi khi anh chị em có thể phải vất vả. Anh chị em có thể tự hỏi làm cách nào để giúp những người truyền giáo khác đang gặp vất vả.

**Về Mặt Thể Chất** (xin xem trang 23–28). Đôi chân của anh chị em có thể làm việc từ 11 đến 12 tiếng đồng hồ một ngày, đi bộ, đi xe đạp, leo cầu thang, và đứng. Anh chị em có thể không ngủ nhiều như anh chị em đã quen ngủ như vậy. Thức ăn có thể không quen. Anh chị em sẽ ở ngoài trời khi thời tiết xấu và tiếp xúc với vi trùng mới. Chỉ cần tình huống mới mẻ cũng có thể làm cho mỗi mệt.

**Về Mặt Tình Cảm** (xin xem trang 29–35). Anh chị em có thể cảm thấy lo lắng về tất cả những gì mình phải làm, và anh chị em có thể khó thư giãn. Anh chị em có thể cảm thấy nhớ nhà, trở nên chán nản, cảm thấy buồn chán, hoặc cô đơn. Anh chị em có thể phải đối mặt với sự khước từ, nỗi thất vọng, hoặc thậm chí cả nguy hiểm nữa. Anh chị em có thể lo lắng về gia đình và bạn bè khi anh chị em không có mặt ở đó để giúp đỡ họ.

**Về Mặt Xã Hội** (xin xem trang 36–41). Anh chị em sẽ sống trong một khu vực nhỏ với người bạn

## Những đòi hỏi



**HỌC TÀI LIỆU** Khó  
**THÂN THIỆN**  
với Người Khác  
**LUẬT LỆ**  
**Những Kỳ Vọng**  
**RỜI KHỎI**  
Vùng Tiện Nghi

đồng hành mà anh chị em có thể có hoặc có thể không có nhiều điểm tương đồng. Anh chị em được kỳ vọng phải nói chuyện với người lạ, giao tiếp với các vị lãnh đạo Giáo Hội, và nhanh chóng làm quen với các tín hữu Giáo Hội, và học cách yêu mến những người tầm đạo.

**Về Mặt Trí Tuệ** (xin xem trang 42–44). Anh chị em có thể học một ngôn ngữ mới. Anh chị em sẽ cần phải thông thạo bài học và thánh thư, đạt được các kỹ năng giảng dạy, và giải quyết các mối quan tâm nảy sinh. Anh chị em sẽ cần phải có kế hoạch, đạt mục tiêu, thích ứng với những thay đổi, và giải quyết tất cả các loại vấn đề thực tiễn.

**Về Mặt Thuộc Linh** (xin xem trang 45–50). Anh chị em sẽ nỗ lực để củng cố chứng ngôn của mình,

## Các Nguồn Tài Liệu

### ĐỨC THÁNH LINH

CÁC KỸ

NĂNG MỚI

*Sự Hỗ Trợ*

*từ Những Người Khác*

*Lập ra một Kế Hoạch*

**CẦU NGUYỆN  
CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG  
VÀ TẬP THỂ DỤC**

Thay Đổi Cách Chúng Ta Suy Nghĩ

**THÁNH THƯ *Sự Làm Việc*  
*Sự Chuộc Tội***

chống lại cám dỗ, và học cách cảm thấy và nhận ra Thánh Linh. Anh chị em sẽ cần phải chấp nhận những điều sửa chữa, hối cải, đối phó với những yếu kém và nỗi ân hận của mình một cách khiêm nhường, và trông cậy vào Chúa hơn bao giờ hết.

## Những Phương Tiện để Giúp Anh Chị Em Giữ Cân Bằng

Khi có những phương tiện để đáp ứng những đòi hỏi của công việc truyền giáo, anh chị em phát triển và đóng góp và anh chị em ở tại mức độ màu xanh lá cây. Đôi khi anh chị em có thể đạt được sự cân bằng này bằng cách giảm bớt những đòi hỏi không cần thiết, chẳng hạn như tự kỳ vọng nơi mình một cách không thực tế hoặc lo lắng về điều người khác đang nghĩ. Tuy nhiên, nhiều đòi hỏi của công việc truyền giáo không thể bị giảm bớt. Anh chị em sẽ cần phải học tài liệu mới, thân thiện với người khác, tuân thủ luật lệ, giảng dạy và làm chứng, và rời bỏ tiện nghi thoải mái của mình.

Anh chị em vẫn có thể được cân bằng bằng cách gia tăng phương tiện của mình để đáp ứng những đòi hỏi này. Một số phương tiện quan trọng nhất để đáp ứng những đòi hỏi của công việc truyền giáo là cầu nguyện, học hỏi thánh thư, sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh, và phục vụ người khác. Những nguồn tài liệu bổ sung gồm có sách *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, sự giúp đỡ từ các vị lãnh đạo truyền giáo, và nhiều nguồn khác được tìm thấy trong quyển sách nhỏ này.

Việc sử dụng các nguồn tài liệu này sẽ cho phép anh chị em dựa vào Đấng Cứu Rỗi Giê Su Kỵ Tô và Sự Chuộc Tội của Ngài. Ngài là nguồn giúp đỡ

“Tôi thường nói rằng một trong những bí quyết lớn nhất của công việc truyền giáo là sự làm việc! Nếu một người truyền giáo làm việc thì anh ta sẽ nhận được Thánh Linh; nếu nhận được Thánh Linh, thì anh ta sẽ giảng dạy bằng Thánh Linh; và nếu giảng dạy bằng Thánh Linh, anh ta sẽ làm cảm động lòng của những người khác và anh ta sẽ được vui vẻ. Sẽ không có nỗi buồn nhớ nhà, không có nỗi lo lắng về gia đình, trong suốt thời gian và tài năng và sở thích được tập trung vào công việc phục vụ. Làm việc, làm việc, làm việc — không có điều thay thế thỏa đáng nào, nhất là trong công việc truyền giáo.”

— CHỦ TỊCH EZRA TAFT BENSON,  
*THE TEACHINGS OF EZRA TAFT BENSON (1988), 200*







tốt bậc để đối phó với những đòi hỏi và tâm trạng căng thẳng của cuộc sống truyền giáo.

## Hãy Hưởng về Ta

Hãy nhớ là Cha Thiên Thượng yêu thương anh chị em. Hãy tin cậy Ngài và nơi quyền năng của Sự Chuộc Tội của Chúa Giê Su để chữa lành và cứu chuộc anh chị em. Thượng Đế có một kế hoạch hoàn hảo cho con cái không hoàn hảo của Ngài; đây là tin lành mà anh chị em mang đến cho thế gian. Hãy ghi nhớ những lời hứa này: “Thật vậy, thật vậy, ta nói cho các ngươi hay, cũng như ta đã từng nói với các môn đồ của ta, rằng hễ nơi nào có hai hoặc ba người nhân danh ta mà nhóm lại, về một điều gì đó, này, ta sẽ ở giữa họ—chẳng khác chi bây giờ ta đang ở giữa các ngươi vậy.

“Đừng sợ làm điều tốt, . . . vì các ngươi gieo bất cứ điều gì, thì các ngươi sẽ gặt điều ấy; vậy nếu các ngươi gieo điều tốt thì các ngươi sẽ gặt được điều tốt vì đó là phần thưởng của các ngươi.

“Vậy thì, chớ sợ hãi, hỡi đàn chiên nhỏ bé; hãy làm điều tốt; hãy để mặc cho thế gian và ngục giới cấu kết với nhau chống lại mình, vì một khi các

ngươi đã xây dựng trên đá của ta thì chúng không thể nào thắng thế được.

“Này, ta không kết tội các ngươi; hãy theo những con đường của mình và đừng phạm tội nữa; hãy nghiêm chỉnh thi hành công việc mà ta đã truyền lệnh cho các ngươi.

“Hãy hưởng về ta trong mọi ý nghĩ; chớ nghi ngờ, và chớ sợ hãi.

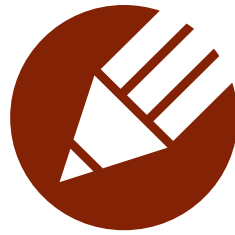
“Hãy nhìn xem những vết thương xuyên thủng sườn ta và những dấu đinh đóng trên tay và chân ta; hãy trung thành, hãy tuân giữ các giáo lệnh của ta, rồi các ngươi sẽ được thừa hưởng vương quốc thiên thượng” (GLGU 6:32–37).



### Tôi Nên Làm Gì Tiếp Theo?

Nếu anh chị em đang cảm thấy căng thẳng quá mức, hãy sử dụng Bản Ghi Chép Sự Tự Đánh Giá ở trang tiếp theo để nhận ra các phần trong cuốn sách nhỏ này mà có thể giúp anh chị em về mối quan tâm cụ thể. Bây giờ hãy đọc những phần đó. Hãy trở lại các phần khác nếu anh chị em cần.





# Bản Ghi Chép Sự Tự Đánh Giá

# Bản Ghi Chép Sự Tự Đánh Giá

## Những Hướng Dẫn:

1. Đặt ngày hôm nay vào ô đầu tiên ở phía trên bên trái.
2. Nhìn qua các danh mục đã được viết ra. Trong cột đầu tiên của các ô dưới ngày hôm nay, hãy kiểm tra bất cứ các danh mục nào anh chị em muốn biết thêm thông tin.
3. Đối với mỗi danh mục dưới đây, cột thứ hai liệt kê số trang và phần trong cuốn sách nhỏ này, ở đó anh chị em có thể tìm thấy các công cụ và những đề nghị. Đọc những ý kiến đó cho mỗi danh mục mà anh chị em đã ghi dấu để kiểm tra. Sau đó thành tâm chọn một hoặc hai đề nghị để thử làm theo tối thiểu trong hai đến ba tuần lễ. Hãy nhớ rằng đề nghị sẽ cần phải được thực hành để có hiệu quả.

Ngày

--	--	--	--	--	--	--	--

## TỔNG QUÁT

Tôi đang gặp khó khăn với:

Trang, Phần

phản ứng tích cực với sự căng thẳng	17, A						
phản ứng với một "tâm trạng căng thẳng khẩn cấp"	20, B						
giúp những người truyền giáo khác đang bị căng thẳng quá mức	20, C						

## VỀ MẶT THỂ CHẤT

Tôi đang gặp khó khăn với:

Trang, Phần

học cách làm việc siêng năng	23, A						
luôn sống khỏe mạnh và tràn đầy sinh lực	24, B						
kiểm chế bệnh đau đầu, đau bụng, hoặc đau cơ bắp	24, C						
ngủ, đi ngủ đúng giờ	26, D						
thức dậy đúng giờ	27, E						
ăn các loại thực phẩm lành mạnh bổ dưỡng	27, F						
có động cơ để tập thể dục	28, G						

Ngày

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## VỀ MẶT TÌNH CẢM

Tôi đang gặp khó khăn với:

Trang, Phần

cảm thấy nhớ nhà	29, A								
cảm thấy chán nản hay thất vọng	30, B								
cảm thấy tự phê bình	31, C								
cảm thấy lo lắng hoặc không thích hợp	32, D								
cảm thấy dễ bị nổi cáu hay tức giận	33, E								
cảm thấy kiệt sức hoặc không có động cơ thúc đẩy	33, F								
lo lắng về những người thân còn ở nhà	34, G								
cảm thấy cô đơn	34, H								

## VỀ MẶT XÃ HỘI

Tôi đang gặp khó khăn với:

Trang, Phần

nói chuyện với người lạ	35, A								
muốn được ở một mình	36, B								
truyền đạt cởi mở với người bạn đồng hành	37, C								
yêu thương người khác	38, D								
thân thiện với các vị lãnh đạo phái bộ truyền giáo	38, E								
kiềm chế những cảm nghĩ tình dục hay lăng mạn	39, F								

## VỀ MẶT TRÍ TUỆ

Tôi đang gặp khó khăn với:

Trang, Phần

học ngôn ngữ	41, A								
luôn luôn sắp xếp thứ tự các mục tiêu và kế hoạch	41, B								
không cảm thấy là thông minh hay có khả năng như những người khác	43, C								

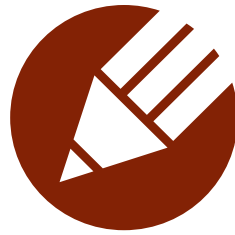
## VỀ MẶT THUỘC LINH

Tôi đang gặp khó khăn với:

Trang, Phần

học cách củng cố chứng ngôn của tôi	45, A								
học cách hỏi cái	46, B								
học cách cầu nguyện một cách có ý nghĩa	47, C								
học cách ưa thích thánh thư	47, D								
học cách trông cậy vào Thánh Linh	47, E								





# Những Đề Nghị và Công Cụ





# Các Nguyên Tắc Chung

## để Kiểm Chế Tâm Trạng Căng Thẳng

*Phần này chứa đựng các đề nghị chung nhằm ngăn chặn và đối phó với sự căng thẳng quá mức. Những đề nghị này có thể là hữu ích cho tất cả những người truyền giáo.*

### **A** Phản Ứng Tích Cực với Sự Căng Thẳng

■ **Hãy cầu nguyện thành khẩn và thường xuyên, một mình và với người bạn đồng hành của anh chị em.** Cho Chúa biết về những cảm nghĩ, kinh nghiệm, kế hoạch, và mối quan tâm của anh chị em. Hãy cầu xin Thánh Linh ở cùng anh chị em trong mọi sự việc. Viết xuống những ấn tượng mà anh chị em nhận được khi cầu nguyện và học thánh thư. Hãy cảnh giác về sự hướng dẫn mà anh chị em có thể nhận được trong suốt cả ngày. Khi lắng nghe tiếng nói của Thánh Linh, anh chị em sẽ tiếp tục nhận được thêm sự hướng dẫn, an ủi, và giúp đỡ. “Vì này, một lần nữa, tôi

nói cho các người hay rằng, nếu các người đi vào bằng đường lối ấy, và nhận được Đức Thánh Linh thì Ngài sẽ chỉ dẫn cho các người tất cả mọi việc các người phải nên làm” (2 Nê Phi 32:5). Cam kết với Chúa rằng anh chị em sẽ làm hết sức mình để luôn luôn tuân theo những thúc giục của Thánh Linh nhận được.

■ **Nhận ra bàn tay của Chúa trong mọi sự việc.** Anh chị em có cơ hội được thấy trực tiếp phép lạ vĩ đại nhất của tất cả: ảnh hưởng của Sự Chuộc Tội của Đấng Ky Tô đối với các cá nhân và gia đình. Tập cách tập trung mỗi ngày vào các phước lành mà anh chị em biết ơn. Hãy lưu ý tới ảnh hưởng của Thánh Linh trong cuộc sống của anh chị em, và viết về ảnh hưởng này (xin xem Mô Rô Ni 10:3).



“Này, tôi là một môn đồ của Chúa Giê Su Ky Tô, Vị Nam Tử của Thượng Đế. Tôi đã được Ngài kêu gọi để rao truyền lời của Ngài trong dân Ngài, để họ có thể có được cuộc sống vĩnh viễn.”

– 3 NÊ PHI 5:13

■ **Nhận ra và thuộc lòng các câu thánh thư an ủi.** Khi anh chị em học, hãy liệt kê các câu thánh thư mà củng cố và an ủi anh chị em. Thuộc lòng hoặc đọc các câu thánh thư này thường xuyên.

■ **Tập trung vào nhu cầu của những người mà anh chị em đang phục vụ.** Hãy nghĩ về điều anh chị em có thể làm để ban phước cho những người tầm đạo mà anh chị em đang giảng dạy và các tín hữu mà anh chị em đang phục vụ. Tìm kiếm sự soi dẫn về cách anh chị em có thể phục vụ họ và củng cố đức tin của họ.

■ **Hát.** Thuộc lòng các lời của một vài bài thánh ca ưa thích của anh chị em. Khi anh chị em đang cảm thấy căng thẳng hay nản lòng, thì hãy hát cho mình nghe hoặc với người bạn đồng hành của anh chị em. “Các bài thánh ca có thể nâng cao tinh thần của chúng ta, mang đến cho chúng ta lòng can đảm, và khuyến khích chúng ta hành động ngay chính. Các bài thánh ca này có thể làm cho tâm hồn chúng ta tràn đầy những ý nghĩ thiêng liêng và mang đến cho chúng ta một tinh thần bình an” (“First Presidency Preface,” Hymns [1985], x).

■ **Hãy nhớ điều anh chị em đã học được.** Anh chị em đang đối phó một cách thành công với sự thay đổi và khó khăn của cả cuộc đời mình. Trong thời gian học tập riêng của cá nhân, hãy liệt kê điều anh chị em đã học được từ những chuyển đổi trong quá khứ và thời kỳ nhiều căng thẳng (giống như thích nghi với Trung Tâm Huấn Luyện Truyền Giáo). Anh chị em có thể áp dụng những kỹ năng

này bằng cách nào bây giờ? “Các người hãy nhớ Chúa đã thương xót con cái loài người biết bao, kể từ lúc sáng tạo ra A Đam cho đến khi các người nhận được những điều này và suy ngẫm trong lòng” (Mô rô Ni 10:3).

■ **Phục vụ từ những ưu điểm của anh chị em.** Lập ra một bản liệt kê về những ưu điểm, tài năng, và các ân tứ thuộc linh. Các ưu điểm của anh chị em là một phần của nhà kho của Chúa, mà từ đó Ngài rút ra để ban phước cho con cái của Ngài và xây đắp vương quốc của Ngài. Một phần quan trọng của công việc truyền giáo của anh chị em là trau dồi các ân tứ của anh chị em và dâng hiến các ưu điểm của mình để giúp những người khác đến cùng Đấng Ky Tô. Tập trung nhiều vào điều anh chị em làm giỏi hơn là về điều anh chị em làm sai. Mỗi tuần, hãy hoạch định những cách để phát triển và sử dụng các ân tứ của anh chị em để phục



### Tập Hít Thở

- Ngồi ở vị trí thoải mái hay đứng yên. Hít sâu, chậm vài lần bằng mũi, tạm dừng sau mỗi một lần hít thở.
- Thư giãn đôi vai của anh chị em và cố gắng hít thở để cái bụng chuyển động chứ không phải là đôi vai của anh chị em.
- Tiếp tục hít thở chậm rãi và điềm tĩnh trong năm phút hoặc cho đến khi cảm giác lo âu giảm bớt.

vụ và ban phước cho những người khác (xin xem GLGU 82:18–19).

### ■ **Hãy thân thiện với người bạn đồng hành của anh chị em.**

Chia sẻ những ý kiến, phục vụ lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau, và tha thứ cho nhau. Bạn bè là một nguồn phương tiện quan trọng để đối phó với sự căng thẳng. “Điều răn của ta đây này: Các người hãy yêu nhau, cũng như ta đã yêu các người” (Giăng 15:12).

### ■ **Xem xét những kỳ vọng của anh chị em.**

Đừng kỳ vọng tất cả mọi điều đều sẽ theo cách anh chị em đã hy vọng. Anh chị em sẽ không làm tất cả mọi điều một cách hoàn hảo. Không phải mọi người truyền giáo đều sẽ hoàn toàn vắng lời và tử tế. Những người tầm đạo của anh chị em có thể nhận được thông tin sai lạc chống lại đạo Mặc Môn. Anh chị em có thể không bao giờ nói được ngôn ngữ như người bản xứ. Hãy nhớ tới lời khuyên bảo của Chúa cho Joseph Smith trong Ngục Thất Liberty: “Tất cả những điều này sẽ đem lại cho người một kinh nghiệm, và sẽ lợi ích cho người. . . . Vậy nên, hãy tiếp tục” (GLGU 122:7, 9).

■ **Tập Thể Dục.** Tập thể dục đều đặn là một cách hiệu quả để kiểm chế tình trạng căng thẳng. Chọn tham gia vào một loạt các hoạt động thú vị lẫn khó khăn về mặt thể chất. Khi tập trung vào hoạt động đang tham gia, anh chị em có thể thấy mình tràn đầy sinh lực và khả năng tốt hơn để quên đi những lo lắng trong ngày. Bất kể hoạt động nào mà anh chị em chọn, thì việc tập thể dục có thể giúp gia tăng sức chịu đựng và khả năng để phục vụ Chúa. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Tà*, viii).

■ **Đừng cố gắng điều khiển những điều mà mình không thể điều khiển được.** Trong khi anh chị em sẽ nỗ lực hết mình để đáp ứng mục tiêu truyền đạo của mình thì kết quả của nỗ lực của anh chị em tùy thuộc vào quyền tự quyết của những

người khác, mà anh chị em không thể ép buộc được. “Không có uy quyền hay ảnh hưởng nào có thể hoặc nên được duy trì vì nhờ chức tư tế, mà chỉ có được nhờ sự thuyết phục, nhờ sự nhin nhục, nhờ sự hiền dịu và nhu mì, và nhờ tình thương yêu

## Tập Thư Giãn Tăng Dần

*Cách thư giãn sâu giúp cơ thể anh chị em phục hồi khỏi tình trạng căng thẳng. Hãy thực hành điều này vào ban đêm trước khi đi ngủ để tập cho cơ thể của anh chị em thư giãn. Thực hành cách tập ngắn hơn này trong ngày bất cứ lúc nào anh chị em cảm thấy quá căng thẳng.*

- Nằm hoặc ngồi thoải mái và nhắm mắt lại.
- Tập trung riêng vào một bộ phận cơ thể của anh chị em, tìm kiếm xem có bất cứ chỗ nào căng không. Thư giãn một cách có ý thức phần đó của cơ thể của anh chị em. Cảm thấy được tất cả chỗ căng đó đang tan dần, giống như cát chảy qua các ngón tay của anh chị em. Sau đó chuyển sang phần kế tiếp của cơ thể của anh chị em. Cứ từ từ, đừng vội vã. Nếu anh chị em không chắc chắn là vẫn còn căng hay không, hãy gồng ở phần đó của cơ thể của anh chị em trong 10 giây; sau đó hoàn toàn thư giãn trong 10 giây trước khi tiếp tục.
- Tập trung vào những chỗ này, từng chỗ một: 1. đầu và mặt; 2. mắt; 3. hàm; 4. cổ; 5. vai và lưng; 6. cánh tay; 7. bàn tay và ngón tay; 8. ngực và bụng; 9. chân; 10. bàn chân và ngón chân.
- Thăm kiểm trong đầu cơ thể của anh chị em về bất cứ chỗ căng nào còn lại. Thư giãn hoàn toàn.
- Chọn một “trường hợp cá nhân”—một ký ức hay một bối cảnh tưởng tượng—mà mang đến cho anh chị em niềm vui và bình an. Hãy cố gắng tưởng tượng cảnh này một cách càng sống động càng tốt.

chân thật” (GLGU 121:41). “Vậy nên, hỡi các anh em thân mến, chúng ta hãy vui vẻ làm mọi công việc trong tầm khả năng của chúng ta; và rồi chúng ta có thể đứng yên, với một sự an tâm lớn lao nhất, để nhìn thấy sự cứu rỗi của Thượng Đế, và thấy cánh tay Ngài được để lộ ra” (GLGU 123:17).

■ **Hãy nhớ tới tầm quan trọng của sự nghỉ ngơi và thư giãn.** Ví dụ, hãy sử dụng bài tập thư giãn tăng dần (xin xem ở bên phải) vào ban đêm để làm chậm lại và thư giãn trước khi đi ngủ, hoặc bài tập hít thở (xin xem ở trang trước). Hoạch định những ngày chuẩn bị để có thời gian nghỉ ngơi, vui hưởng, và thư giãn để anh chị em sẽ được làm cho khôe khoắn lại cho tuần tới. Ngoài các sinh hoạt cần thiết như mua sắm và viết thư về nhà, hãy thử:

- Các sinh hoạt văn hóa. Đi tham quan các di tích lịch sử, viện bảo tàng, hoặc các lễ hội ở địa phương.
- Các sinh hoạt xã hội. Cùng những người khác tham gia sinh hoạt thể thao, trò chơi, nghệ thuật, các bữa ăn, hoặc âm nhạc thích hợp.
- Thời gian ở ngoài trời. Đi tham quan các công viên hoặc những nơi bảo tồn thiên nhiên hay đi bộ đường dài.
- Nghỉ ngơi và suy ngẫm. Hãy ngủ trưa, suy ngẫm, hoặc viết về những cảm nghĩ của anh chị em.

“[Chúa Giê Su] phán cùng sứ đồ rằng: Hãy đi tẻ ra trong nơi vắng vẻ, nghỉ ngơi một chút. Vì có kẻ đi người lại đông lắm, đến nỗi Ngài và sứ đồ không có thì giờ mà ăn” (Mác 6:31).

“Và hãy chú tâm làm tất cả những việc ấy một cách sáng suốt và có trật tự; vì không bắt buộc con người phải chạy mau hơn sức mình có thể chạy được.” (Mô Si A 4:27).

## B Đối Phó với một “Trường Hợp Căng Thẳng Khẩn Cấp”

Một trường hợp căng thẳng khẩn cấp xảy ra khi anh chị em đột nhiên chuyển vào vùng căng thẳng màu cam hoặc màu đỏ. Nếu anh chị em đang lâm vào tình trạng thể chất hoặc nguy hiểm về tình cảm, thì hãy gọi điện thoại cho chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em ngay lập tức. Đối với các tình huống khác, hãy thử những đề nghị sau đây:

■ **Hãy nghỉ ngơi một thời gian ngắn.** Nếu anh chị em cảm thấy rất khó chịu hoặc quá căng thẳng thì hãy nghỉ ngơi. Hít chậm, thật sâu vài lần và thư giãn cơ thể. Khi cơ thể và tâm trí của anh chị em đã bình tĩnh lại rồi thì anh chị em sẽ có thể suy nghĩ rõ ràng hơn. Hãy đi bộ với người bạn đồng hành của anh chị em, ăn một chút thức ăn hoặc thức uống nào đó, hoặc chỉ ngồi và suy nghĩ trong một vài phút.

■ **Hãy tử tế với bản thân mình.** Tự nói với mình bằng những lời tử tế, đầy an ủi tương tự như khi anh chị em nói với một người nào khác. Đôi khi, mọi người đều thất vọng hoặc làm điều làm lỗi. Hãy biết rằng Chúa hiểu rõ điều đó. Hãy tưởng tượng rằng Ngài đang ngồi gần anh chị em, lắng nghe và đề nghị giúp đỡ. Hãy nhớ rằng, những ý nghĩ về tình trạng bất lực, vô vọng, hoặc lên án gay gắt không phải là từ Chúa mà ra.

■ **Tái tập trung vào lòng biết ơn.** Hãy lưu ý đến những gì xung quanh anh chị em. Tập trung trong một vài phút vào điều gì là đúng, tốt, và điều tích cực về bản thân mình và thế gian. Dâng lên một lời cầu nguyện về lòng biết ơn đối với ít nhất năm điều cụ thể.

■ **Làm những điều đó từng bước một.** Nhận ra vấn đề trước mắt, và giải quyết vấn đề đó từng bước một. Hãy tự nhắc nhở: “Điều tôi chỉ cần phải





“Quả thật Thượng Đế có để ý đến chúng ta, và Ngài trông nom chúng ta. Nhưng Ngài đáp ứng nhu cầu của chúng ta thường là qua một người khác” (Ensign, tháng Mười Hai năm 1974, 5).

— CHỦ TỊCH SPENCER W. KIMBALL

### Thay Đổi Cách Suy Nghĩ Tiêu Cực.

NHỮNG Ý NGHĨ CỦA TÔI	ĐIỀU TÔI VIẾT LẠI
Tôi không thể học ngôn ngữ này.	Nếu tiếp tục thực tập, tôi sẽ học ngôn ngữ đó đủ giỏi để làm công việc của mình và giảng dạy với Thánh Linh. Chúa sẽ giúp đỡ tôi.
Chắc hẳn Chị Smith nghĩ tôi là một kẻ ngốc.	Tôi không thể đọc được ý nghĩ của chị ấy nên tôi không biết điều chị ấy nghĩ, nhưng tôi có thể hỏi xem là tôi có làm chị buồn không và xin lỗi.
Tôi ghét phải dậy quá sớm như vậy.	Tôi không cần phải thích điều đó. Tôi nghĩ rằng tôi có thể làm được điều này. Một khi tôi thức dậy và bắt đầu vận động thì có lẽ tôi sẽ cảm thấy khỏe hơn.
Bài học đó thật là tồi tệ.	Một số bài học thì hay hơn các bài học khác. Thật là điều tốt khi tôi muốn cải thiện. Có lẽ người bạn đồng hành của tôi có thể giúp đỡ.
Tôi luôn luôn không ngăn nắp.	Đôi khi tôi không ngăn nắp, và đôi khi tôi sắp xếp mọi thứ được gọn gàng hơn. Tôi có thể chọn từng thứ một để sắp xếp gọn gàng hơn.
Tôi sẽ không bao giờ hoàn tất hết vào hôm nay.	Cho đến bây giờ thì tôi đã hoàn tất mỗi ngày và tôi sẽ hoàn tất ngày hôm nay. Điều tôi chỉ cần phải làm ngay bây giờ là việc đang ở trước mắt tôi, từng việc một. Sau bài học này tôi sẽ thư giãn trong năm phút để bình tĩnh lại.
Đến bây giờ, tôi chắc hẳn phải biết cách làm việc của mình rồi.	Ai nói tôi nên làm thế? Tôi đang làm hết khả năng của mình, và Chúa cùng những người khác sẽ giúp tôi nếu khả năng tốt nhất của tôi là không đủ để hoàn tất công việc.
Tôi không quan tâm đến điều người bạn đồng hành của mình nghĩ gì. Tôi đang làm việc này theo cách của tôi.	Tôi có quan tâm; Tôi chỉ bực mình thôi. Có lẽ nếu tôi lắng nghe kỹ hơn và đặt thêm câu hỏi, tôi sẽ hiểu thêm lý do tại sao người bạn đồng hành của tôi có cái nhìn khác về điều này.





“Ta để sự bình an lại cho các ngươi; ta ban sự bình an ta cho các ngươi; ta cho các ngươi sự bình an chẳng phải như thế gian cho. Lòng các ngươi chớ bối rối và đừng sợ hãi.”

— GIĂNG 14:27

làm ngay bây giờ là \_\_\_\_.” Ví dụ, “Điều tôi chỉ cần phải làm ngay bây giờ là chờ xe buýt.” hoặc “Điều tôi chỉ cần phải làm ngay bây giờ là tìm kiếm địa chỉ này.”

■ **Giúp đỡ người khác.** Tái tập trung sinh lực của anh chị em bằng cách phục vụ người khác. Mỉm cười với mọi người, giúp đỡ và phục vụ họ. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 193–95).

■ **Thay đổi cách suy nghĩ tiêu cực.** Ngay bây giờ, hoặc trước khi đi ngủ tối nay, hãy liệt kê trên giấy những ý nghĩ tiêu cực của anh chị em từ ngày hôm nay; sau đó viết lại những ý nghĩ đó để

được hy vọng, trung thực, và khuyến khích nhiều hơn (xin xem ví dụ ở bên phải).

## **Giúp Đỡ Những Người Truyền Giáo Khác Đang Quá Căng Thẳng**

■ **Hãy lưu ý đến những người truyền giáo đang gặp khó khăn.** Hãy nói cho họ biết rằng anh chị em hiểu là họ đang gặp khó khăn. Hãy bảo đảm với họ rằng anh chị em sẽ làm việc với họ và với sự giúp đỡ của Chúa, anh chị em và họ có thể thành công với nhau. Nếu thích hợp, hãy đề nghị họ nghỉ ngơi một thời gian ngắn, chẳng hạn như đi bộ với người bạn đồng hành của họ, có được một sự thay đổi quang cảnh hoặc thay đổi một sinh hoạt ít căng thẳng hơn nếu có thể được. Hãy cầu nguyện thầm để được giúp đỡ hoặc cầu nguyện với người truyền giáo.

■ **Hãy nghĩ về giao ước báp têm của anh chị em.** Chúng ta hứa “sẵn lòng mang gánh nặng lẫn cho nhau để cho gánh nặng ấy được nhẹ nhàng; . . . sẵn sàng than khóc với những ai than khóc; phải, và an ủi những ai cần được an ủi, và đứng lên làm nhân chứng cho Thượng Đế bất cứ lúc nào” (Mô Si A 18:8–9). Áp dụng giao ước này bằng cách (1) chia sẻ gánh nặng của người truyền



giáo, (2) biểu lộ sự đồng cảm và an ủi, và (3) làm chứng về tình yêu thương của Thượng Đế.

■ **Hỏi một vài câu hỏi, nhưng đừng ép buộc người truyền giáo phải nói chuyện.** Hãy thử hỏi: “Anh/chị dường như khó chịu. Chuyện gì thế?” hoặc “Anh/chị có sẵn lòng để nói cho tôi biết về chuyện đó không?”

■ **Hãy lắng nghe để hiểu và đưa ra sự hỗ trợ và lời khuyên khích.** Trước khi một người cảm thấy được thông cảm, thì việc đưa ra lời khuyên và đề nghị những giải pháp thường là không hữu ích. Hãy đặt câu hỏi và giúp người đó tìm ra câu trả lời của họ. Mặc dù anh chị em không nên giữ vai trò của người cố vấn với những người tâm đạo hoặc những người truyền giáo khác giới tính, nhưng anh chị em có thể là một người đồng cảm biết lắng nghe là người giúp đỡ và hỗ trợ những người truyền giáo khác. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 213-14).

■ **Tập trung vào điều cần phải được quyết định ngay bây giờ.** Hãy tránh những vấn đề lớn (chẳng hạn như, “Tôi không chắc là tôi có một chứng ngôn”), và tập trung vào các quyết định trước mắt phải được đưa ra (“Bây giờ, chúng ta hãy quyết định cách chúng ta muốn nghiên cứu bài học tiếp theo này”). Hãy đưa ra sự giúp đỡ (“Tôi có thể chia sẻ chứng ngôn lần này”). Khi mọi thứ đã trở lại bình thường, hãy trở lại với vấn đề lớn hơn và tìm kiếm các giải pháp (“Anh/chị nghĩ một chứng ngôn là gì? Một người có được một chứng ngôn bằng cách nào? Anh chị em đã cố gắng điều gì? Chúng tôi có thể nhận thêm ý kiến ở đâu?”). Nhắc nhở người truyền giáo rằng Chúa có thể giúp đỡ với các giải pháp theo thời gian nếu chúng ta làm điều chúng ta có thể làm và sau đó dâng điều đó lên Ngài.

■ **Nhắc nhở người truyền giáo về điều mà người ấy làm giỏi.** (“Tôi thực sự biết ơn tính liêm chính và ước muốn của anh/chị để phục vụ Thượng Đế.”)

■ **Chia sẻ chứng ngôn của anh chị em.** Chia sẻ lòng tin chắc của anh chị em về tình yêu thương và sự sẵn lòng giúp đỡ của Thượng Đế.

■ **Hãy khôn ngoan khi phục sự người khác.** Chức vụ của anh chị em là một chức vụ thiêng liêng. Hãy là người đáng tin cậy, giữ điều kín nhiệm, và luôn luôn ở bên cạnh người bạn đồng hành của mình.

■ **Hãy để cho vị chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em biết nếu tình hình không được cải thiện.**



# Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Mặt Thể Chất

*Sự căng thẳng quá mức có thể ảnh hưởng đến sức khỏe, khả năng ngủ, và khả năng giải quyết các đồ của chúng ta. Dinh dưỡng tốt và việc tập thể dục giúp chúng ta kiểm chế sự căng thẳng hữu hiệu hơn. Nếu anh chị em đang gặp những thử thách về thể chất, hãy thành tâm chọn một hoặc hai đề nghị mà dường như phù hợp với anh chị em. Không phải mọi đề nghị đều sẽ hữu hiệu cho mọi người, nhưng hầu hết các ý kiến phải được thực hành ít nhất hai đến ba tuần để bắt đầu trở nên hữu ích. Hãy tìm trong phần “Các Nguyên Tắc Chung để Kiểm Chế Sự Căng Thẳng” ở trang 17–22 để có thêm những đề nghị.*

## **A** Học cách làm việc siêng năng

■ **Hãy chia các nhiệm vụ lớn hay khó khăn thành những nhiệm vụ nhỏ hơn.** Nếu vẫn cảm thấy chúng quá khó, thì hãy chia các nhiệm vụ đó ra thành nhiều nhiệm vụ nhỏ hơn nữa. Sau đó, hãy hành động. Nếu chờ đợi để “cảm thấy như là muốn” làm việc trước khi bắt đầu, thì anh chị em

có thể chờ đợi một thời gian dài. Hãy bắt đầu, và động lực thúc đẩy sẽ theo sau.

■ **Tự mình tạo ra nhịp độ làm việc.** Thay đổi công việc làm của anh chị em, và đừng làm việc quá lâu với chỉ một sinh hoạt. Hãy tự nhắc nhở mình: Điều tôi cần phải làm ngay bây giờ là \_\_\_\_\_.





“Và tất cả các thánh hữu nào nhớ tuân giữ và làm theo những lời này cùng biết vâng theo các giáo lệnh thì sẽ nhận được sức khỏe dồi dào trong cuống rốn và xương tủy của mình; Và sẽ tìm thấy sự khôn ngoan cùng những kho tàng hiểu biết lớn lao, là những kho tàng đã bị giấu kín; Và sẽ chạy mà không mệt nhọc, và sẽ bước đi mà không mòn mỏi. Và ta là Chúa sẽ ban cho họ lời hứa rằng thiên sứ hủy diệt sẽ đi qua họ, giống như các con cái của Y Sơ Ra Ên, mà không giết họ. A Men.”

--GIÁO LÝ VÀ GIAO ƯỚC 89:18-21

■ **Ngủ đủ giấc, ăn thức ăn lành mạnh, uống đủ nước, và tập thể dục để có sức chịu đựng mà anh chị em cần.**

■ **Hãy tìm kiếm và chào đón sự hỗ trợ, những đề nghị, và lời khuyến khích từ người khác.** Cũng hãy hỗ trợ và khuyến khích những người khác.

■ **Bày tỏ lòng biết ơn.** Hãy biết ơn không những về các phước lành của anh chị em mà còn về những thử thách và nghịch cảnh của anh chị em và điều anh chị em có thể học hỏi được từ những nghịch cảnh đó. Điều này sẽ mở ra cánh cửa để Chúa ban phước và giúp đỡ anh chị em.

## **B** Sống Khỏe Mạnh và Đầy Sinh Lực

■ **Học và áp dụng Giáo Lý và Giao Ước 89.**

■ **Xin một phước lành chức tư tế.**

■ **Tuân theo Sách Hướng Dẫn Sức Khỏe của Người Truyền Giáo để củng cố hệ thống miễn nhiễm của anh chị em.** Đi ngủ đúng giờ. Uống 6 đến 12 ly nước sạch mỗi ngày, tùy vào khí hậu. Ngoại trừ khi nhịn ăn, thì đừng bỏ bữa ăn, nhất là bữa ăn sáng. Tránh ăn ngọt. Uống một viên vitamin mỗi ngày. Ăn một số chất đạm mỗi ngày (ví dụ, các loại hạt, đậu phụ, đậu, sữa, sữa chua, phô mai, trứng, cá, thịt gia cầm, thịt). Rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng thuốc rửa tay, nhất là

nếu người bạn đồng hành của anh chị em bị bệnh. Đừng để thức ăn ở bên ngoài mà đáng lẽ phải được cất vào tủ lạnh—nếu không biết chắc là thức ăn có hỏng hay không, hãy vứt thức ăn đó đi.

■ **Tập thể dục thường xuyên.** Việc tập thể dục ba mươi phút mỗi ngày củng cố khả năng đề kháng của anh chị em, gia tăng sinh lực và làm ổn định tính tình của anh chị em. Nếu anh chị em đi bộ hay đi xe đạp cả ngày, thì hãy làm một điều gì khác để tập thể dục. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, viii).

■ **Ăn mặc theo thời tiết.** Nếu trời nóng hoặc ẩm ướt một cách bất thường thì hãy chia những sinh hoạt truyền giáo của mình để anh chị em có thể dành ra 30 đến 60 phút trong bóng râm hoặc nơi có máy điều hòa không khí. Đắp nước lạnh lên trên cổ tay hoặc cổ của anh chị em cho mát người, thoa thuốc chống nắng và mặc quần áo nhẹ và mỏng. Nếu trời lạnh, hãy mặc nhiều lớp áo, găng tay, và đội mũ (nhiệt độ cơ thể bị mát nhiều nhất là qua đầu). Nói chung, hãy tuân theo lời hướng dẫn nhận được từ vị chủ tịch phái bộ truyền giáo về khí hậu nơi anh chị em đang làm việc.

■ **Giữ căn hộ của anh chị em được sạch sẽ và không bụi bặm.** Điều này là đặc biệt quan trọng nếu anh chị em thường bị cảm lạnh hoặc dị ứng. Giặt khăn bông và tấm vải trải giường thường xuyên để làm giảm chất gây dị ứng. Một căn hộ sạch sẽ cũng sẽ nâng cao tinh thần của anh chị em.



## Giữ một cuốn Sổ Ghi

Giữ một cuốn sổ ghi về các triệu chứng của cơ thể mà anh chị em gặp phải, như trong ví dụ dưới đây. Tìm kiếm các mẫu để giúp anh chị em nhận ra những điều mình có thể thay đổi để giảm bớt nỗi lo lắng mà dẫn đến các triệu chứng đó.

Ngày	Giờ	Triệu chứng	Đánh giá 1-5	Ở đâu/Làm điều gì	Với ai	Suy nghĩ/Cảm tưởng	Điều Gì Sẽ Giúp Ích
4/10	3 giờ chiều	Đau đầu	4	Đi bộ về nhà từ nhà thờ - gia đình Kim đã không đến và họ hủy buổi hẹn tối nay	Anh Cả Jimenez	Tự hỏi gia đình Kim có bao giờ đến nhà thờ không - thất vọng về cuộc hẹn - đói bụng	Ngừng lo lắng về những điều tôi không thể kiểm soát được
4/17	7 giờ sáng	Đau đầu	4	Học cùng với người bạn đồng hành - cố gắng chuẩn bị bài học cho Peter	Anh Cả Jones	Peter có thực sự đồng ý chịu phép báp têm không	Hãy làm điều anh chị em có thể làm, hãy để cho Thượng Đế đến bù cho điều thiếu sót
4/21	8 giờ tối	Đau đầu	3	Buổi Họp Điều Phối của Người Truyền Giáo - nói về việc kết tình thân hữu với tín hữu	Anh Cả Jones Anh Winn	Tôi hy vọng là tôi không bị truyền chuyển sau tất cả việc làm này với các tín hữu	Làm hết sức mình, và để cho Thượng Đế đến bù cho điều thiếu sót
4/25	11 giờ sáng	Đau đầu, cũng không tệ lắm	2	Căn hộ - gọi điện thoại	Anh Cả Jones	Cảm thấy lo sợ về việc liên lạc với gia đình Kim và tìm các tín hữu để đi với chúng tôi	Cảm thấy khỏe hơn và làm hết sức mình và nhận biết điều tôi có thể và không thể kiểm soát



## Kiểm Chế Bệnh Đau Đầu, Đau Bụng, hoặc Đau Cơ Bắp

■ **Tập thư giãn cơ thể.** Điều này có thể giúp giảm bớt các triệu chứng của cơ thể như đau đầu, đau bụng, tiêu chảy, đau lưng, đau khớp, tim đập nhanh, khó thở, hoặc cảm thấy sợ hãi. Để tập cho cơ thể của anh chị em được thư giãn, hãy thực hành bài tập thư giãn tăng dần (trang 18) hoặc bài tập hít thở (trang 17) mỗi ngày trong ít nhất ba tuần lễ. Ngoài ra, khi anh chị em có những triệu chứng hoặc cảm thấy quá căng thẳng thì hãy sử dụng các kỹ năng này để bớt căng thẳng và cảm thấy bình tĩnh hơn.

■ **Chia công việc của anh chị em thành nhiều phần nhỏ, và chỉ làm từng nhiệm vụ một.** Trong mỗi bước, hãy tự nhắc nhở mình: “Điều tôi chỉ cần phải làm ngay bây giờ là\_\_\_\_\_.” Ví dụ, “Điều tôi chỉ cần phải làm ngay bây giờ là gọi vị lãnh đạo công việc truyền giáo trong tiểu giáo khu” hoặc “Điều tôi chỉ cần phải làm ngay bây giờ là mặc quần áo cho ngày hôm nay.”

■ **Giữ một cuốn sổ ghi trong một tuần.** Điều này sẽ giúp anh chị em thấy khi nào các triệu chứng về cơ thể của anh chị em xảy ra (xin xem ví dụ ở trên). Tìm kiếm các mẫu mực. Ví dụ, anh chị em có thể nhận thấy là có lẽ mình cảm thấy bị bệnh:



- Trong một vài trường hợp (chẳng hạn như vào ngày Chủ Nhật, khi anh chị em có mặt với các vị lãnh đạo, hoặc khi anh chị em chưa ăn trong vài giờ đồng hồ).
- Khi anh chị em nghĩ về một cách nào đó (chẳng hạn như khi nghĩ về những lần thuyết giảng hoặc nghĩ rằng anh chị em nên làm một việc nào đó tốt hơn).
- Khi anh chị em có những cảm xúc nào đó (chẳng hạn như nỗi lo lắng về việc phải gọi điện thoại hoặc nổi tức giận mà anh chị em không muốn nói tới).

Hãy thử xem có một cách nào để thay đổi tình huống (giống như mang theo mình đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe), thay đổi những ý nghĩ của anh chị em (xin xem “Thay Đổi Cách Suy Nghĩ Tiêu Cực” ở trang 21), hoặc trấn tĩnh cảm xúc của anh chị em (xin xem “Phản Ứng Tích Cực với Sự Căng Thẳng” ở trang 17). Tìm thêm những đề nghị dưới “Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Mặt Tình Cảm” ở trang 29–35.

- **Tìm kiếm sự chăm sóc y tế.** Nếu các triệu chứng vẫn còn hoặc anh chị em bị thương, thì hãy tham khảo ý kiến với chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em để nhận được sự trợ giúp y tế.
- **Hãy quên mình đi.** Nếu anh chị em nhận thấy những ý nghĩ như “Tôi sẽ quên điều phải nói” hay “Tôi đang làm cho mình ngưng ngưng,” thì hãy tự nhắc nhở rằng mọi người đều làm điều lầm lỗi, và Chúa chọn làm việc qua người yếu kém và tầm thường (xin xem GLGU 1:24–28).

### **D** Ngủ, Đi Ngủ Đúng Giờ

- **Nghỉ ngơi và thư giãn vào giờ cuối cùng trong ngày.** Viết vào nhật ký, ăn một món ăn nhẹ như sữa

hoặc trái cây, nghe nhạc thích hợp, nói chuyện với người bạn đồng hành của anh chị em, hoặc thực hành các kỹ năng thư giãn. Nếu anh chị em thường phải làm việc trong giờ này, hãy có một đồng hồ báo thức thứ hai và đặt giờ 30 phút trước khi anh chị em phải đi ngủ. Khi đồng hồ reo, hãy ngừng làm việc. Bắt đầu thư giãn và chuẩn bị đi ngủ.

- **Đừng ngủ trưa nếu anh chị em khó ngủ.** Việc làm như vậy có thể làm cho anh chị em không đủ mệt để có thể ngủ vào ban đêm. Thay vì thế, hãy đi ngủ đúng giờ. Nếu anh chị em có ngủ trưa thì cũng đừng ngủ nhiều hơn 20 phút.

- **Làm theo thói quen mỗi đêm.** Điều này sẽ tập cho cơ thể của anh chị em biết rằng đã đến lúc để ngủ. Ví dụ, hãy sử dụng bài tập thư giãn tăng dần ở trang 18. Có thể là điều hữu ích để tránh làm bất cứ điều gì trên giường (như đọc sách hay ăn uống), ngoại trừ ngủ.

- **Viết ra một bản liệt kê về điều gì đang giữ cho anh chị em thức.** Sau đó, bỏ điều đó qua một bên, an tâm là anh chị em sẽ không quên một điều gì đó quan trọng. Tự nhắc mình rằng anh chị em sẽ tiến hành các kế hoạch cụ thể vào buổi sáng.





“Hãy thôi biếng nhác; từ bỏ điều dơ bẩn; thôi bắt lỗi nhau; chớ ngủ lâu hơn nhu cầu của mình, hãy lên giường sớm, để các người không thể bị mệt mỏi; hãy thức dậy sớm, để thể xác các người và tinh thần các người có thể được tráng kiện.”

— GIÁO LÝ VÀ GIAO ƯỚC 88:124

Tập trung vào lời cầu nguyện hàng đêm của anh chị em về lòng biết ơn và báo cáo điều anh chị em đã học được vào ngày hôm đó.

■ **Làm cho ấm người hoặc làm cho mát.** Thật là khó ngủ hơn nếu anh chị em thấy quá nóng hoặc quá lạnh. Hãy tắm mát hoặc kiểm thêm một cái mền.

■ **Tránh ăn ngọt hoặc tập thể dục một giờ trước khi đi ngủ.**

■ **Đừng lo lắng về việc không ngủ được.** Nếu anh chị em thư giãn cơ bắp và những ý nghĩ của mình thì anh chị em sẽ được nghỉ ngơi cho dù không ngủ.

■ **Chặn ánh sáng càng nhiều càng tốt, và che át tiếng ồn bằng cách mở quạt hoặc đeo nút bịt tai.** Ngay cả một chút ánh sáng hay tiếng ồn cũng làm cho một số người thức.

## **E** Thức Dậy Đúng Giờ

■ **Trước tiên, hãy đi ngủ đúng giờ.** Nếu anh chị em không ngủ đủ giấc, hãy đi ngủ 30 phút trước đó. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, viii).

■ **Tập Thể Dục Thường Xuyên.** Sau ba đến bốn tuần tập thể dục 30 phút mỗi ngày, anh chị em có thể nhận thấy rằng mình cần ngủ ít hơn. Khi cơ thể anh chị em trở nên mạnh mẽ hơn, thì sẽ có nhiều sinh lực và dễ thư giãn hơn. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, viii).

■ **Tránh ăn ngọt trước khi đi ngủ.** Việc làm như vậy có thể giúp anh chị em cảm thấy bớt mệt mỏi vào buổi sáng.

■ **Hãy hoạch định một cách tích cực.** Mỗi đêm lúc 9 giờ tối hãy hoạch định một buổi sáng tích cực, hữu ích để anh chị em sẽ cảm thấy giống như muốn đổi mặt với nó. Duyệt lại kế hoạch của anh chị em với Chúa trong lời cầu nguyện. Viết xuống những thúc giục hay ý nghĩ đến với tâm trí khi anh chị em cầu nguyện, và chuẩn bị để tiến hành. Việc hoạch định hàng ngày có thể cho phép tâm trí của anh chị em hoàn toàn thư giãn hơn khi đi ngủ.

■ **Lập chương trình cho bộ não của anh chị em.** Đêm hôm trước, hãy cho anh chị em biết mấy giờ mình muốn thức dậy.

■ **Kiểm một thiết bị bấm giờ và buộc vào một cái đèn.** Chỉnh giờ trên thiết bị bấm giờ để vặn đèn lên 15 đến 20 phút trước giờ phải thức dậy. Ánh sáng báo hiệu cho não của anh chị em biết phải thức dậy.



### Ghi lại vào sổ hoạch định của anh chị em.

- Những thức ăn nhẹ bổ dưỡng tốt cho sức khỏe mà anh chị em thích
- Thư giãn thói quen buổi tối
- Tiến bộ với các thói quen cải thiện sức khỏe



“Nếu loài người đến cùng ta, ta sẽ chỉ cho họ thấy sự yếu kém của họ. Ta ban cho loài người sự yếu kém để họ biết khiêm nhường; và ân điển của ta cũng đủ để ban cho tất cả những ai biết hạ mình trước mặt ta; vì nếu họ biết hạ mình trước mặt ta và có đức tin nơi ta, thì lúc đó ta sẽ làm cho những điều yếu kém trở nên mạnh mẽ đối với họ.”

— Ê THE 12:27

## F Ăn Loại Thức Ăn Lành Mạnh Bổ Dưỡng

■ **Lấy ý kiến từ các vị lãnh đạo phái bộ truyền giáo.** Hỏi họ về công thức nấu ăn và các loại thực phẩm bổ dưỡng tốt cho sức khỏe trong khu vực của anh chị em.

■ **Hoạch định trước khi đi mua sắm.** Lập một kế hoạch cho các bữa ăn và đồ ăn nhẹ bổ dưỡng tốt cho sức khỏe trước khi anh chị em mua thực phẩm.

■ **Ăn nhiều loại thức ăn khác nhau.** Nhắm vào ít nhất năm loại trái cây hoặc rau mỗi ngày, nếu có sẵn.

■ **Ăn chất đạm mỗi ngày.** Thực phẩm giàu chất đạm gồm có các loại hạt, đậu, đậu phụ, sữa, sữa chua, phô mai, trứng, cá, thịt gia cầm và thịt.

■ **Giảm bớt đồ ngọt và tránh cafêin.** Cả hai thứ này cuối cùng hay làm cho người ta ủ rũ và mệt mỏi.

■ **Uống nước và các chất lỏng khác.** Luôn luôn có đầy đủ nước trong người bằng cách uống 6 đến 12 ly mỗi ngày, tùy thuộc vào thời tiết.

■ **Giảm cân dần dần.** Nếu cố gắng giảm cân, đừng cố gắng để giảm hơn một đến hai pao (một cân) mỗi tuần, và uống thêm nước.

## G Có Động Cơ Thúc Đẩy để Tập Thể Dục

■ **Cầu nguyện để có được ước muốn tập thể dục nếu anh chị em khó có được động cơ thúc**

**đẩy.** Sau đó bắt đầu bằng cách tự nói với mình là anh chị em chỉ cần phải tập trong năm phút thôi. Động cơ thúc đẩy thường theo sau hành động. Nói cách khác, chúng ta trở nên năng động hơn một khi chúng ta bắt đầu.

■ **Hãy tự nhắc nhở về những lợi ích của việc tập thể dục.** Hãy tưởng tượng là có được khả năng đề kháng tốt hơn, gia tăng sinh lực, kiểm chế sự căng thẳng hữu hiệu hơn, cải thiện tính khí, và kiểm chế số cân tốt hơn. Những lợi ích này còn đến cả với những người không thực sự thích tập thể dục.

■ **Hãy xem việc tập thể dục như là một trò chơi.** Trong khi anh chị em tập thể dục, hãy hoạch định một dự án phục vụ thú vị, tập thể dục theo âm nhạc đã được chấp thuận, hoặc chia sẻ những câu chuyện ưa thích về công việc truyền giáo với người bạn đồng hành của mình. Giữ một thẻ ghi điểm và tự thưởng cho mình khi đạt được các mục tiêu tập thể dục của anh chị em bằng cách dành thời gian cho ngày chuẩn bị để đi đến một công viên, nhà hàng hoặc cửa hàng.

■ **Tìm một loại động tác thể dục mà anh chị em ưa thích (hoặc không ghét lắm).** Ví dụ, anh chị em có thể bước đi theo âm nhạc đã được chấp thuận, chạy bộ với người bạn đồng hành, nhảy dây, đuổi người, hoặc làm các động tác hít đất, tập bụng, hoặc tập yoga.



## Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Mặt Tình Cảm

*Những xúc động mạnh mẽ giống như bệnh trầm cảm hoặc nỗi lo âu giúp chúng ta biết là chúng ta bị quá căng thẳng. Đọc “Các Nguyên Tắc Chung để Kiểm Chế Sự Căng Thẳng” ở trang 17–22 để có được những đề nghị tổng quát. Ngoài ra, những đề nghị dưới đây có thể giúp đỡ với những cảm xúc cụ thể.*

### **A** Cảm Thấy Nhớ Nhà

■ **Làm cho mình luôn bận rộn.** Nỗi buồn nhớ nhà là điều bình thường, nhất là nếu anh chị em không xa nhà nhiều. Hãy để cho mình cảm thấy buồn trong một vài phút, nhưng sau đó đứng lên và làm cho mình bận rộn. Cách tốt nhất để chống lại điều đó là làm cho mình xao lãng khỏi nỗi lo lắng hay tự thương hại bằng cách giữ cho mình luôn bận rộn và phục vụ người khác.

■ **Mở va li lấy đồ ra và ổn định tư tưởng.** Đừng sống với va li của anh chị em. Thiết lập không gian

riêng của anh chị em. Treo lên một tấm ảnh mà giúp anh chị em cảm nhận được Thánh Linh và nhớ lý do tại sao anh chị em muốn phục vụ Chúa. Dọn dẹp rác cũ cho sạch sẽ, và làm cho căn hộ của anh chị em thành của “riêng mình.” Hãy nấu món ăn mà anh chị em thích.

■ **Lập một bản liệt kê dài về những điều đã không thay đổi về anh chị em.** Hãy suy nghĩ về những mối quan hệ, những ưu điểm của anh chị em, và những điều khác mà vẫn còn giống như trước, mặc dù có rất nhiều điều đã thay đổi. Ví dụ: “Tôi có một óc hài hước; cha mẹ tôi yêu thương





“Chính do những chuyện nhỏ nhặt tầm thường mà những chuyện lớn mới thành được; . . . và cũng chính với những phương tiện hết sức nhỏ bé ấy mà Chúa đã làm bối rối kẻ khôn ngoan và đem lại sự cứu rỗi cho biết bao linh hồn.”

— AN MA 37:6-7

tôi; Tôi muốn phục vụ.” Thêm vào những điều mà anh chị em sẽ vẫn phải làm nếu anh chị em ở nhà: “Tôi sẽ vẫn phải đưa ra những quyết định; Tôi sẽ vẫn phải thân thiện với người khác; Tôi sẽ vẫn phải làm việc siêng năng.”

■ **Xem lại những lý do của anh chị em về việc đi phục vụ truyền giáo.** Thật lòng dâng công việc truyền giáo của anh chị em như là một món quà tạ ơn lên Đấng Cứu Rỗi, và liệt kê các phước lành của anh chị em. Tự nhắc nhở về điều mà các vị lãnh đạo ủng hộ hoặc những người thân yêu ở nhà sẽ cho anh chị em biết về sự phục vụ của anh chị em.

■ **Cầu xin một phước lành chức tư tế.**

■ **Lấy xuống các tấm ảnh làm mất tập trung.** Mang đem cất bất cứ tấm ảnh nào mà làm anh chị em xao lãng việc cảm nhận Thánh Linh hoặc gợi ra nỗi buồn nhớ nhà. Anh chị em có thể chọn để mang một số tấm ảnh đó ra lại một khi anh chị em được thích nghi hơn. Khuyến khích gia đình của anh chị em viết thư chỉ một lần một tuần để anh chị em, giống như các môn đồ thời xưa của Chúa Giê Su, có thể bỏ lại “lưới” của họ (xin xem Ma Thi Ơ 4:18–22) và tập trung vào công việc.

■ **Hãy kiên nhẫn.** Thường thường phải mất khoảng sáu tuần để bắt đầu thích nghi với một môi trường mới. Hoãn đưa ra bất cứ quyết định nào, và dành cho mình thời gian để thích nghi. Làm công việc từng ngày một. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 139–40).

## **B** Cảm Thấy Chán Nản hoặc Thất Vọng

■ **Xem lại các câu thánh thư và các câu chuyện làm nâng cao tinh thần.** Thu thập các câu thánh thư, những kinh nghiệm cá nhân, những lời trích dẫn, và những câu chuyện gia đình nhằm khuyến khích và làm nâng cao tinh thần cho anh chị em. Khi anh chị em đọc những câu chuyện này, hãy tưởng tượng ra tên của mình trong những câu chuyện này. (Ví dụ: 2 Nê Phi 4; Mô Si A 24:13–14; An Ma 36:3; GLGU 4; 6; 31; Châm Ngôn 3:5–6; Hê La Man 5:12; và “Nghịch Cảnh” trong sách Trung Thành cùng Đức Tin).

■ **Xem lại phước lành tộc trưởng của anh chị em để được hướng dẫn.** Hãy tìm cách để các ân tứ và những ưu điểm của anh chị em có thể đóng góp cho công việc.

■ **Đừng trì hoãn.** Việc trì hoãn có thể đưa đến bệnh trầm cảm. Chia các nhiệm vụ lớn thành nhiều nhiệm vụ nhỏ hơn. Hãy bắt đầu bằng cách tự nhắc nhở mình: “Điều tôi chỉ cần phải làm ngay bây giờ là \_\_\_\_\_” hoặc “Tôi sẽ chỉ làm điều này một vài phút và sau đó nghỉ ngơi nếu tôi muốn.”

■ **Lắng nghe âm nhạc đã được chấp thuận hay ca hát.** Chọn âm nhạc mà làm cho bình tĩnh và êm dịu nếu anh chị em đang lo lắng, hay âm nhạc đầy lạc quan và vui vẻ nếu anh chị em cảm thấy chán nản.



## Lắng Nghe Những Bài Thánh Ca

“Các bài thánh ca mang chúng ta đến sự hồi cải và công việc thiện lành, xây đắp chứng ngôn và đức tin, an ủi người mệt mỏi, khuyến giải người đau buồn, và soi dẫn chúng ta để kiên trì đến cùng” (“First Presidency Preface,” *Hymns [1985]*, x).

30	Cùng Lại Nhau Đây, Hỡi Các Thánh Hữu
85	Tìm Đâu Cho Thấy một Nền Vững Vàng
97	Lead, Kindly Light
102	Jesus, Lover of My Soul
105	Master, the Tempest Is Raging
114	Come unto Him
115	Come, Ye Disconsolate
124	Be Still, My Soul
129	“Where Can I Turn for Peace?”
140	Ta Có Nhớ Nguyện Cầu?
142	Sweet Hour of Prayer

■ **Đừng để cảm thấy phẫn uất về một điều gì đó chất chứa trong người.** Nếu cảm thấy phẫn uất về một điều gì đó, hãy yêu cầu được giúp đỡ với việc giải quyết vấn đề mà không chỉ trích hay đổ lỗi cho người khác. Nếu anh chị em không

muốn nói về điều đó, thì đừng để cho mình bực bội vì nó.

■ **Đặt ra các mục tiêu thực tế, và lập các kế hoạch cụ thể về cách anh chị em sẽ thực hiện chúng.** Giải quyết từng điều một mà làm cho anh chị em lo âu. Nỗi chán nản đáp ứng rất hay với các mục tiêu và kế hoạch. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 168–69).

■ **Hãy bỏ đi điều gì mà anh chị em không thể kiểm soát được.** Quá khứ, quyền tự quyết của người khác, các quy luật, thời tiết, chế độ quan liêu của chính phủ, nền văn hóa, những giới hạn của anh chị em, hoặc cá tính của những người truyền giáo khác đều đang ở ngoài khả năng kiểm soát của anh chị em. Tập trung vào những điều anh chị em có thể giải quyết được, chẳng hạn như hành vi của anh chị em, phần vụ của anh chị em trong một mối quan hệ, sự lựa chọn hiện tại của anh chị em, và thái độ của anh chị em.

■ **Chấp nhận thực tế của một số thói quen nhàm chán.** Không phải tất cả mọi điều của cuộc sống đều là vô cùng có ý nghĩa và thú vị. Tránh tạo ra thảm kịch, mối xúc cảm mãnh liệt, hoặc xung đột để đối phó với sự nhàm chán. Thay vì thế, biết ơn và tận hưởng điều tốt đẹp xung quanh anh chị em, và tìm cách để cải thiện và phục vụ.

■ **Tìm kiếm những điều để thích thú.** Trong khi tôn trọng chân giá trị của chức vụ kêu gọi của anh chị em, hãy tái khám phá óc hài hước, thưởng thức vẻ đẹp trên thế giới, nhận thấy lòng nhân từ của người khác, và hân hoan trong sự hiện diện của Thánh Linh.

■ **Hãy làm những việc cơ bản: cầu nguyện, học thánh thư, và phục vụ.** Tập trung vào lòng biết ơn. Khi đọc thánh thư, hãy cẩn thận để tập trung vào những phần mà áp dụng hầu hết cho anh chị em. Ví dụ, không tập trung nhiều quá vào





“Khi lòng chúng ta nản, và chúng ta sắp sửa quay gót trở về, này, Chúa an ủi chúng ta mà rằng: . . . hãy kiên nhẫn chịu đựng những nỗi khổ đau của mình, rồi ta sẽ ban cho các ngươi sự thành công.”

— AN MA 26:27

cơn thịnh nộ của Thượng Đế đối với những người phạm tội nếu anh chị em có xu hướng là người theo thuyết hoàn hảo. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, viii).

■ **Đọc An Ma 26 và khám phá ra điều Am Môn đã làm khi ông chán nản.** Cũng đọc thêm Giáo Lý và Giao Ước 127:2 và lưu ý cách Joseph Smith giữ cho mình không chán nản. Đừng chán nản vì việc bị chán nản bằng cách tạo ra một vòng luẩn quẩn. Là điều bình thường khi có những ngày mà chúng ta cảm thấy chán nản, căng thẳng, hoặc nhớ nhà. Phần lớn, theo thời gian, điều đó rồi cũng sẽ qua đi.

### **C** Cảm Thấy Tự Phê Bình

■ **Tập trung vào điều anh chị em làm đúng, và tránh so sánh mình với người khác.** Những người có kỳ vọng quá cao đều có khuynh hướng tập trung quá nhiều vào những điều yếu kém và thất bại của họ. Sau đó, thay vì cải thiện, họ lại có thể cảm thấy vô vọng. Khi đọc thánh thư, hãy tập trung vào những phần nào áp dụng hầu hết cho anh chị em với tư cách là một tôi tớ yêu dấu của Thượng Đế. Hãy tìm kiếm những bằng chứng về lòng kiên nhẫn, ân điển, hy vọng và lòng thương xót của Thượng Đế với những người yêu thương và mong muốn phục vụ Ngài. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 11-12).



### Ghi lại vào sổ hoạch định của anh chị em.

- Thánh thư ưa thích
- Các mục tiêu anh chị em muốn đạt được

■ **Hãy nói chuyện tích cực với chính mình.** Xin xem “Thay Đổi Cách Suy Nghĩ Tiêu Cực” ở trang 21.

■ **Nhận biết rằng tất cả mọi thứ anh chị em làm đều có thể không được trên trung bình.** Anh chị em vẫn muốn làm việc siêng năng để cải thiện, nhưng cho dù anh chị em làm xuất sắc đến đâu đi nữa thì trong một số thời gian, anh chị em cũng sẽ ở dưới mức trung bình cá nhân của mình. Đây không phải là một nguyên nhân để hoảng sợ.

■ **Hãy tự cho mình thêm công trạng vì đã làm một điều gì đó mà anh chị em không thích hoặc không làm giỏi.** Đừng tự nói với mình là chỉ có giá trị nếu anh chị em hài lòng về điều đó hay nếu anh chị em đã làm điều đó một cách hoàn hảo.

■ **Làm việc với một hoặc hai mục tiêu mỗi lần.** Tránh sự thực hành phổ biến để cố gắng cải thiện quá nhiều điều cùng một lúc; điều này có thể là quá sức chịu đựng và có thể dẫn đến sự thất bại.

■ **Lắng nghe Thánh Linh chứ không phải sự tiêu cực.** Nếu anh chị em đang có những ý nghĩ có khuynh hướng coi thường, chế nhạo, tức

giận, mỉa mai, ta thán, chỉ trích, hoặc chửi rủa, thì những điều này không phải từ Chúa mà ra. Hãy lờ chúng đi.

■ **Tìm kiếm lời khuyên bổ ích.** Yêu cầu vị chủ tịch phái bộ truyền giáo và những người khác giúp anh chị em biết là anh chị em có đang cố gắng siêng năng đủ hoặc quá siêng năng không, và chấp nhận lời khuyên của họ. Nhiều người tự phê bình thì không giỏi lắm trong việc phân biệt điều này.

## D Cảm Thấy Lo Lắng hoặc Không Thích Hợp

■ **Hài lòng làm người mới bắt đầu khi anh chị em là người mới đối với một điều gì đó.** Anh chị em không trông mong mình là một chuyên viên. Có lòng tò mò, thích thú, khiêm nhường, và sẵn sàng để thử là đủ rồi. Hãy tận hưởng điều đó!

■ **Hãy vui vẻ làm điều gì anh chị em có thể làm được, và hãy để cho Thượng Đế đền bù cho điều thiếu sót.** Đôi khi những người truyền giáo cảm thấy vô dụng hay xấu hổ khi người khác trông có vẻ thành công hơn. Nếu Sa Tan cám dỗ anh chị em nghi ngờ bản thân mình hay so sánh mình với người khác, thì hãy nhớ rằng đây là công việc của Thượng Đế, và Ngài chọn người yếu kém và tầm thường để làm điều đó. Ngài đã chọn anh chị em! Hãy tin cậy Ngài. Ngài tin cậy anh chị em!

■ **Hãy hình dung ra sự thành công.** Nỗi lo lắng có thể là một cách để thực hành sự thất bại trong tâm trí. Thay vì diễn tập điều gì có thể bị sai lạc hay thường xuyên lo lắng về “nếu. . . thì sao,” hãy thực tập những kết quả tích cực trong tâm trí và lập kế hoạch để đạt được những kết quả này. Sau đó, nếu những sự việc không diễn ra như anh chị em hy vọng, thì hãy tưởng tượng ra mình học hỏi từ sự thất bại và tiến bước.

■ **Đừng cố gắng kiểm soát những điều mà mình không thể kiểm soát được.** Việc cố gắng để kiểm soát những điều anh chị em không thể kiểm soát được chỉ làm cho anh chị em cảm thấy không thể kiểm soát được, và gia tăng nỗi lo lắng của anh chị em. Hãy tập trung sinh lực của anh chị em vào những sự việc anh chị em có thể làm một điều gì đó cho những sự việc ấy.

■ **Hãy hỏi: “Điều gì tồi tệ nhất có thể xảy ra?”** Nếu kết quả tồi tệ nhất có thể xảy ra là một điều mà anh chị em có thể sống với nó hay một điều mà Đấng Cứu Rỗi có thể giúp anh chị em khắc phục, thì hãy tiến bước mà không sợ hãi.

■ **Hãy thử làm chậm lại hơn 10 phần trăm nếu anh chị em thường hay vội vã.** Anh chị em có thể có hiệu quả hơn nếu bình tĩnh hơn.

■ **Phục vụ.** Khi phục vụ người bạn đồng hành của mình, những người tầm đạo, các tín hữu, những người hàng xóm, hoặc người nghèo và túng thiếu, thì anh chị em sẽ nghĩ ít hơn đến bản thân mình và được vui vẻ hơn. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 193-95).

## E Cảm Thấy Dễ Nổi Cáo hoặc Nổi Giận

■ **Hãy cho bộ não của anh chị em thời gian để loại bỏ những mối cảm xúc của anh chị em.**

Phần của bộ não của anh chị em mà có thể suy luận và dùng óc phán đoán thì chậm hơn so với phần của bộ não của anh chị em mà nổi giận. Hãy thoát ra khỏi tình huống trong một vài phút, và hít sâu vào một vài lần để cho bộ não có lý trí của anh chị em thời gian để làm việc.

■ **Đừng nuôi dưỡng cơn tức giận.** Những người dễ cảm thấy tức giận khi họ chọn để xem những người khác là (1) đầy đe dọa, (2) không



“Vậy nên, hỡi các anh em thân mến, chúng ta hãy vui vẻ làm mọi công việc trong tầm khả năng của chúng ta; và rồi chúng ta có thể đứng yên, với một sự an tâm lớn lao nhất, để nhìn thấy sự cứu rỗi của Thượng Đế, và thấy cánh tay Ngài được để lộ ra.”

— GIÁO LÝ VÀ GIAO ƯỚC 123:17

công bằng, hoặc (3) vô lễ. Thay vì thế, hãy xem anh chị em có thể nghĩ ra một lời giải thích bác ái nhiều hơn về hành vi của họ không. Ví dụ, có lẽ họ đang mệt mỏi, không hiểu rõ, không an tâm, hoặc nghĩ rằng họ là hữu ích. Hãy chọn đừng kích động cơn tức giận.

■ **Hãy bình tĩnh, tò mò, và có lòng trắc ẩn.** Hãy tò mò về điều người khác đang suy nghĩ và cảm nghĩ. Đặt câu hỏi, lắng nghe kỹ, nói với người khác điều anh chị em suy nghĩ rằng anh chị em đã nghe, và hỏi xem anh chị em có hiểu đúng không. Nếu không, hãy thử một lần nữa.

■ **Chống lại khuynh hướng đổ lỗi hay làm xấu hổ cho người khác hoặc chính anh chị em.** Thay vì thế, hãy tìm hiểu vấn đề và yêu cầu người khác giúp đỡ trong việc sửa chữa vấn đề đó, cho dù lỗi đó là của ai đi nữa.

■ **Hãy sẵn sàng xin lỗi và hỏi là anh chị em có thể làm gì để sửa lại cho đúng.** Việc xin lỗi là một dấu hiệu của sức mạnh tinh thần, chứ không phải là một dấu hiệu của sự yếu kém.

■ **Hãy mỉm cười và sẵn lòng để cười nhạo bản thân mình.** Hãy nhìn vào gương để xem mình trông như thế nào khi anh chị em tức giận.

■ **Phục vụ những người anh chị em thường dễ bực mình với họ.** Áp dụng lời khuyên bảo của Đấng Cứu Rỗi là phải “yêu kẻ thù nghịch mình, chúc phước cho kẻ nguyện rửa mình, làm điều tốt

cho kẻ ghét bỏ mình, và cầu nguyện cho kẻ bắt bớ và ngược đãi mình” (3 Nê Phi 12:44).

■ **Hãy chăm sóc kỹ bản thân mình.** Hãy chắc chắn rằng anh chị em đang ăn ngon, ngủ tốt, tập thể dục, và cầu nguyện để có nguồn cảm xúc hơn nhằm đối phó với nỗi thất vọng.

## F Cảm Thấy Kiệt Sức hoặc Không Có Động Cơ Thúc Đẩy

■ **Tập trung vào những ưu điểm của anh chị em.** Các giá trị, tài năng, kinh nghiệm, và ân tứ mà anh chị em mang đến công việc truyền giáo là gì? Anh chị em có thể sử dụng những ưu điểm đó theo những cách đầy sáng tạo trong tuần này như thế nào? Nếu anh chị em gặp khó khăn khi nhìn thấy những ưu điểm của mình thì hãy yêu cầu người khác giúp đỡ.

■ **Làm những điều đó từng bước một.** Hãy tự nhắc nhở: “Điều tôi chỉ cần phải làm ngay bây giờ là \_\_\_\_.”

■ **Làm cho điều đó được thú vị!** Bằng cách tôn trọng chân giá trị của chức vụ kêu gọi của anh chị em, hãy đặt ra các mục tiêu thú vị cho bản thân mình và làm một trò chơi để đáp ứng các mục tiêu này. Hãy có óc sáng tạo và tự khen mình vì thành công.

■ **Đừng cố gắng quá nhiều cùng một lúc với nhiều mục tiêu riêng.** Đặt ra một hoặc hai mục

tiêu riêng mỗi lần (như vui vẻ nhiều hơn hoặc ít bữa bãi hơn). Đừng kỳ vọng sự hoàn hảo, và gồm vào một kế hoạch về cách anh chị em trở lại với kế hoạch khi có một ngày không vui. Thường nhắc nhở bản thân mình về lý do tại sao anh chị em muốn thay đổi.

■ **Chia sẻ các mục tiêu của mình với người bạn đồng hành và chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em.** Họ có thể hỗ trợ anh chị em và đưa ra những ý kiến hữu ích.

■ **Nhận biết rằng động cơ thúc đẩy đi theo sau hành động.** Việc bắt đầu thường là phần khó nhất. Hãy tự nói: “Chỉ cần làm điều đó trong 10 phút mà thôi” khi anh chị em cần phải bắt đầu một điều gì đó mà anh chị em không muốn làm. Một khi anh chị em bắt đầu, anh chị em sẽ cảm thấy có động cơ thúc đẩy nhiều hơn.

## **G** Lo Lắng về Những Người Thân Còn Ở Nhà

■ **Học Giáo Lý và Giao Ước 31:1-6.** Trong những ngày đầu của Giáo Hội, những người truyền giáo đã được kêu gọi phải để lại những người thân trong hoàn cảnh khó khăn. Hãy cầu nguyện rằng các phước lành của sự phục vụ của anh chị em sẽ được dâng hiến cho lợi ích của những người thân của anh chị em. Hãy vinh danh họ bằng cách hết lòng phục vụ Chúa. Tin cậy rằng Chúa sẽ ban phước cho họ và anh chị em, theo kỳ định và ý muốn của Ngài.

■ **Viết thư cho gia đình của anh chị em mỗi tuần.** Chia sẻ chứng ngôn, những kinh nghiệm và những câu chuyện tích cực của anh chị em. Hãy thường xuyên cho họ biết khi nào anh chị em đã thấy được bàn tay của Chúa trong cuộc sống của

anh chị em. Hãy cầu nguyện cho họ. Nhớ các ngày sinh nhật và các sự kiện đặc biệt.

■ **Hãy nghĩ rằng một số thử thách sẽ đến với những người thân của anh chị em.** Hầu hết những thử thách này sẽ xảy ra cho dù anh chị em có phục vụ truyền giáo hay không. Những người thân của anh chị em có quyền tự quyết và có thể đưa ra những quyết định mà làm cho anh chị em lo lắng, nhất là khi anh chị em từng là một người lãnh đạo hay người hòa giải ở nhà. Điều đó có thể ban phước cho cuộc sống của họ để sống qua những thử thách của chính họ. Tôn trọng những lựa chọn của họ, và tiếp tục bày tỏ tình yêu thương và sự tin tưởng của anh chị em.

## **H** Cảm Thấy Cô Đơn

■ **Hãy tò mò về những người khác.** Hỏi cách họ giải quyết cảm giác cô đơn. Hỏi về những kinh nghiệm và cảm nghĩ của họ để anh chị em sẽ hiểu họ hơn.

■ **Chia sẻ thêm.** Chúng ta cảm thấy cô đơn khi chúng ta không cảm thấy được biết đến và được quý chuộng về con người thật sự của chúng ta.

■ **Viết trong nhật ký của anh chị em.** Điều đó ít nhất giúp để cảm thấy hiểu được bản thân mình.

■ **Định nghĩa điều anh chị em nói là “cô đơn.”** Định nghĩa những cảm nghĩ, ý nghĩ và hành vi đi kèm với nỗi cô đơn là gì đối với anh chị em. Sau đó, giải quyết những điều này một cách cụ thể.





# Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Mặt Xã Hội

Mối quan hệ có thể là một nguồn căng thẳng lẫn một nguồn phước lành để đối phó với sự căng thẳng. Khi chúng ta bị quá căng thẳng thì các mối quan hệ có thể bị ảnh hưởng. Hãy cân nhắc ba đề nghị này để xây đắp các mối quan hệ tốt. Cũng hãy tham khảo phần “Các Nguyên Tắc Chung để Kiểm Chế Sự Căng Thẳng” ở trang 17–22 để có thêm ý kiến.

## **A** Nói Chuyện với Người lạ

■ **Nhận ra và sử dụng những ưu điểm của anh chị em.** Một số người thấy việc nói chuyện với những người khác là tiếp thêm sinh lực, còn những người khác thì thấy điều đó rất mệt mỏi. Cả hai loại người này đều có thể là những người truyền giáo hiệu quả. Nếu anh chị em là một người trở nên mệt mỏi khi nói chuyện với người lạ, thì hãy cố gắng. Anh chị em có những ưu điểm khác để góp phần vào công việc truyền giáo,

như là làm một người bạn tốt với những người mà anh chị em biết rõ, có những ý tưởng sáng tạo, sâu sắc đối với người khác, hoặc xuất sắc trong việc hoạch định. Anh chị em có thể cho rằng người khác không thích anh chị em, mặc dù họ thực sự thích anh chị em. Hãy tìm kiếm sự soi dẫn và lắng nghe Thánh Linh để giúp anh chị em sử dụng những ưu điểm của mình trong sự phục vụ Ngài và phát triển thêm các thuộc tính của Đấng Ky Tô mà anh chị em có thể đạt được với tư cách là



“Sự vui sướng của tôi tràn đầy đến độ tôi phải khoe khoang trong Thượng Đế của tôi, và quả Ngài có đủ mọi quyền năng, mọi sự thông sáng và mọi sự hiểu biết; Ngài thông suốt tất cả mọi điều, Ngài là một Đấng đầy lòng thương xót, và Ngài ban sự cứu rỗi cho bất cứ ai hối cải và tin nơi danh Ngài. Giờ đây, nếu nói đó là sự khoe khoang thì tôi rất muốn khoe khoang, vì đó là sự sống và sự sáng của tôi, là niềm vui và sự cứu rỗi của tôi, và là sự cứu chuộc tôi khỏi nỗi khốn cùng vĩnh viễn. Phải, phước thay danh của Thượng Đế của tôi.”

— AN MA 26:35-36

người truyền giáo. Anh chị em đại diện Chúa Giê Su Ky Tô, chứ không phải cho bản thân mình.

■ **Học cách đặt câu hỏi đầy soi dẫn.** Học và thực hành những câu hỏi để làm cho người khác nói chuyện. Hỏi người khác về công việc, thú riêng, gia đình, hay lịch sử cá nhân của họ. Hỏi về điều gì quan trọng nhất đối với họ, điều họ khao khát hay lo lắng. Lắng nghe để có cơ hội làm chứng về một nguyên tắc phúc âm mà sẽ liên quan đến các cơ hội này. Hãy cho thấy mối quan tâm chân thành của anh chị em. Cũng hãy sẵn lòng để trả lời những câu hỏi của họ về anh chị em, giữ sự tập trung vào nhu cầu của họ và sứ điệp của anh chị em. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 183-84).

■ **Hãy tìm những cách đơn giản để có được sự chú ý của người khác.** Hãy chỉ thử mỉm cười, nhìn vào mắt người đối thoại, vẫy tay, chào hỏi, đưa ra một lời khen, giúp đỡ, hoặc đặt câu hỏi mà bắt đầu với *người nào, điều gì, khi nào, nơi nào, tại sao*, hoặc *bằng cách nào*.

■ **Học cách kết thúc cuộc trò chuyện.** Khi anh chị em đã thảo luận về cảm nghĩ của anh chị em là thích hợp và yêu cầu xin được giới thiệu với người khác thì hãy thử nói: “Thật là tuyệt vời được gặp bạn (hoặc nói chuyện với bạn). Tốt hơn chúng tôi nên \_\_\_\_\_ (tiếp tục đi, trở lại làm việc, đón xe

buyt, tìm Anh Smith trước khi ông đi). Chúng tôi hẹn gặp bạn sau nhé!”

■ **Đặt ra một mục tiêu để quen biết một người mới tại mỗi buổi họp anh chị em tham dự.** Nói tên của người đó trong phút đầu tiên và khi anh chị em kết thúc cuộc trò chuyện. Viết xuống cái tên đó để giúp anh chị em ghi nhớ.

■ **Thực hành tại các buổi họp chi bộ.** Đây là một bối cảnh lý tưởng để thực hành các kỹ năng xã hội như lắng nghe và đặt câu hỏi.

■ **Yêu cầu ý kiến phản hồi.** Không phải ai cũng giỏi trong việc “đọc ý nghĩ” của những người khác. Yêu cầu người bạn đồng hành của anh chị em giúp đỡ nếu anh chị em đã được cho biết là anh chị em gặp khó khăn khi nhận thấy những người khác không thoải mái hoặc không quan tâm.

■ **Hãy tự cho phép mình trông thấy là tự tin, cho dù anh chị em không cảm thấy như vậy.** Lời khuyên bảo Chủ Tịch Hinckley đã nhận được từ cha của ông cũng có thể áp dụng cho anh chị em: “Hãy quên đi bản thân mình và hãy đi làm việc” (*Ensign*, tháng Bảy năm 1987, 7). Chúng ta có thể làm điều này bằng cách bỏ qua những nỗi sợ hãi của mình về thành tích riêng của chúng ta và tái tập trung vào chức vụ kêu gọi của chúng ta để phục vụ người khác và thuyết giảng phúc âm.



■ **Tập trung vào việc giúp đỡ và phục sự những người khác.** Khi hướng sự chú ý của mình đến nhu cầu của người khác, thì anh chị em sẽ cảm thấy có ít ý thức hơn về nhu cầu hoặc việc mình không thích đáng (xin xem Mô Si A 2:17).

## **B** Muốn Được Ở Một Mình

■ **Thỉnh thoảng, hãy tạo ra một ý nghĩa riêng tư bằng cách viết, cầu nguyện, đọc hay hoạch định.** Mặc dù anh chị em luôn luôn cần ở bên cạnh người bạn đồng hành của mình nhưng anh chị em có thể dành ra một vài phút để nhắm mắt lại và im lặng.

■ **Hãy yêu cầu trực tiếp có được một số thời gian yên tĩnh để suy nghĩ.** Trấn an người bạn đồng hành của anh chị em rằng anh chị em không có bức bối. Tiếp tục đầu tư vào mối quan hệ của anh chị em và truyền đạt với lòng nhân từ.



■ **Chia ngày của anh chị em thành nhiều giai đoạn.** Đừng làm một loại sinh hoạt quá lâu một lúc. Thay đổi loại công việc anh chị em làm. Chia rải rác những sinh hoạt đã được hoạch định của anh chị em thành những lúc yên lặng và biết ơn ngắn ngủi; rồi trở lại làm việc.

## **C** Truyền Đạt Một Cách Cởi Mở với một Người Bạn Đồng Hành

■ **Trước hết, hãy lắng nghe.** Khi anh chị em sống với một người nào đó suốt 24 tiếng một ngày và 7 ngày một tuần thì anh chị em sẽ nhận thấy một số điều mà làm anh chị em khó chịu. Các



### Lập một Bản Liệt Kê

Những điều tôi đang học để ưa thích về văn hóa, lịch sử và lối sống của những người tôi phục vụ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



“Vậy nên, hỡi các đồng bào yêu mến của tôi, các người hãy cầu nguyện lên Đức Chúa Cha với tất cả mãnh lực của lòng mình, để các người được tràn đầy tình thương này, là tình thương mà Ngài đã ban cho tất cả những tín đồ chân chính của Vị Nam Tử của Ngài, tức là Chúa Giê Su Ky Tô; ngõ hầu các người có thể trở thành con cái của Thượng Đế; để khi Ngài hiện đến, chúng ta sẽ được giống như Ngài, vì chúng ta sẽ trông thấy Ngài như Ngài vốn thật là vậy; để chúng ta có hy vọng ấy; ngõ hầu chúng ta được thanh khiết giống như Ngài thanh khiết vậy.”

— MÔ RÔ NI 7:48

anh chị em đến từ các nguồn gốc khác nhau và có những kỳ vọng và “các quy tắc” khác nhau về điều gì là thích hợp hoặc bình thường. Hành vi của người bạn đồng hành của anh chị em là hoàn toàn hợp lý đối với người ấy, chứ không hợp lý đối với anh chị em. Trong khi đánh giá mối quan hệ của những người bạn đồng hành với nhau, hãy tìm hiểu thêm về quan điểm của người ấy bằng cách đặt câu hỏi và lắng nghe kỹ. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 213-14).

■ **Lễ phép giải thích điều đang làm anh chị em khó chịu.** Nếu anh chị em muốn chỉ trích hoặc tức giận, thì có lẽ người bạn đồng hành của anh chị em có thể trở nên phòng thủ hơn là hợp tác. Giải thích vấn đề của anh chị em và điều anh chị em cần thay vì chỉ trích hành vi khó chịu của người bạn đồng hành của mình. Ví dụ, “Tôi thật sự ghét chén đĩa dơ bẩn, nhưng tôi cũng không muốn rửa một mình. Tôi tự hỏi chúng ta có thể có một cách để chia sẻ công việc này không.” Hoặc, “Tôi lo rằng anh/chị đang tức giận tôi khi anh/chị im lặng như vậy. Anh/chị có thể nào nói cho tôi biết anh/chị đang nghĩ gì không?”

■ **Hãy thẳng thắn và tử tế.** Tránh những lời lẽ không tích cực hoặc lời chỉ trích. Đừng phóng đại bản liệt kê về lỗi lầm của người bạn đồng hành của anh chị em. Cố gắng giữ giọng điệu đằm

không giận dữ hay tự thương hại mình (xem Ê Phê Sô 4:29–32).

■ **Đừng làm mất lòng nhau.** Hãy nhận những lời đề nghị một cách nhã nhặn và hóm hỉnh càng nhiều càng tốt, cho dù những lời đề nghị được đưa ra một cách thô lỗ.

■ **Hãy thường xuyên khen ngợi người bạn đồng hành của anh chị em.** Cảm ơn người bạn đồng hành về những điều anh chị em biết ơn.

■ **Yêu cầu người bạn đồng hành của anh chị em đưa ra những đề nghị về cách anh chị em có thể cải thiện.** Cũng cầu xin Chúa giúp anh chị em thấy được sự yếu kém của mình (xin xem Ê The 12:27).

■ **Mỗi ngày, cố gắng làm một điều tốt đẹp cho người bạn đồng hành của anh chị em.** Chuẩn bị bữa ăn trưa, lắng nghe, đánh bóng giày, trải lại giường cho người ấy, mỉm cười, treo khăn lau mặt lên, đem cất chén đĩa, viết thư cảm ơn cho cha mẹ của người ấy, ủi áo sơ mi, khen ngợi người ấy.

## **D** Yêu Mến Người Khác

■ **Tìm hiểu về văn hóa, lịch sử và lối sống của những người anh chị em phục vụ.** Lập một

bản liệt kê về những điều anh chị em ưa thích và biết ơn.

■ **Cầu nguyện để có được ân tứ về lòng bác ái.** Hãy làm như vậy “với tất cả mãnh lực của lòng mình” (Mô Rô Ni 7:48). Cầu xin khả năng để nhìn những người khác như Thượng Đế nhìn họ.

■ **Phục vụ các tín hữu Giáo Hội, những người tâm đạo và những người khác.** Hãy hỏi họ những câu hỏi về cuộc sống, niềm tin và kinh nghiệm của họ cho đến khi hành vi của họ có ý nghĩa hơn đối với anh chị em.

■ **Hãy cầu nguyện cho người khác.** Trong những lời cầu nguyện của anh chị em, hãy gồm vào những người khước từ anh chị em và làm tổn thương anh chị em (xin xem 3 Nê Phi 12:44).

## **E** Thân Thiện với Các Vị Lãnh Đạo Phái Bộ Truyền Giáo

■ **Hãy khiêm nhường (xin xem GLGU 112:10).** Lòng khiêm nhường là nguồn gốc của tất cả các đức hạnh. Yêu cầu các vị lãnh đạo của anh chị em đưa ra đề nghị về cách anh chị em có thể cải thiện. Hãy sẵn lòng để tuân theo lời khuyên bảo, và cho họ biết là họ có thể trông cậy vào anh chị em. Cám ơn các vị lãnh đạo của anh chị em về sự phục vụ của họ, cả bằng lời nói lẫn bằng thư từ. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 139-40).

■ **Hãy yêu cầu một vị lãnh đạo hoặc người huấn luyện để có sự giúp đỡ và được kiên nhẫn.** Một số người truyền giáo không tin cậy vào các nhân vật có thẩm quyền hoặc thấy rất khó để nhận sự hướng dẫn vì họ từng là người chủ của mình. Những người khác cảm thấy muốn tranh đua với những người lãnh đạo là bạn bè. Hãy để cho những người lãnh đạo biết nếu anh chị em có những thử thách này. Hãy cầu nguyện nhằm có

được lòng khiêm nhường để trở thành một người môn đồ tốt.

■ **Cầu nguyện cho các vị lãnh đạo của anh chị em.** Hãy cầu nguyện đặc biệt cho bất cứ người nào mà anh chị em có những cảm nghĩ không tốt đối với họ.

■ **Nhận biết rằng các vị lãnh đạo là con người.** Nếu chúng ta nghĩ rằng các vị lãnh đạo được cho là tốt hơn nhiều so với những người khác, thì chúng ta sẽ thất vọng và trở nên muốn chỉ trích khi họ mắc lỗi lầm, thiếu kiên nhẫn, cho thấy óc xét đoán kém cỏi, hoặc hiểu lầm chúng ta. Hãy nghĩ rằng có những điều không hoàn hảo, và tìm kiếm các thuộc tính tích cực (xin xem Mặc Môn 9:31).

■ **Tìm hiểu từ những ưu điểm và những lỗi lầm của các vị lãnh đạo của anh chị em.** Lập một bản liệt kê các đức tính mà anh chị em muốn bắt chước hoặc tránh khi đến lượt của anh chị em để lãnh đạo.

## **F** Kiểm Chế Những Cảm Nghiê Tình Dục hay Lãng Mạn

■ **Phát triển sự tự chủ.** Những ý nghĩ và cảm nghĩ tình dục và lãng mạn là bình thường và do Thượng Đế ban cho. Khi chúng ta giữ mối quan hệ và hành vi của mình trong phạm vi Chúa đã đặt ra cho chúng ta với tư cách là những người truyền giáo, thì chúng ta sẽ đạt được sức mạnh và các phước lành lớn lao. Xây đắp động cơ thúc đẩy của anh chị em để làm như vậy bằng cách thành tâm học Giáo Lý và Giao Ước 121: 45; 1 Cô Rinh Tô 9:24-27; Mô Si A 3:19; và An Ma 38:12. Tra cứu thuật ngữ “đức hạnh,” “tự chủ,” and “tiết chế” trong Sách Hướng Dẫn Thánh Thư. Liệt kê các phước lành và những lợi thế mà sẽ đến với anh

chị em bây giờ và trong tương lai khi anh chị em phát huy những đặc điểm này.

■ **Thay thế ý nghĩ.** Thay vì trở nên bận tâm với những suy nghĩ và cảm nghĩ tình dục hay lãng mạn, thì hãy làm cho mình xao lãng; thư giãn và tham gia vào một điều gì khác. Hát thánh ca. Học và đọc thuộc lòng thánh thư. Tập trung vào điều anh chị em biết ơn. Hãy nghĩ về những kế hoạch trong ngày. Tập thể dục. Tái cam kết với công việc của anh chị em. Hãy vui vẻ và có óc sáng tạo.

■ **Tránh cảm dỗi.** Tránh những nơi, những hoàn cảnh, những cuộc nói chuyện, hoặc những người mà khơi dậy sự cảm dỗi. Nếu anh chị em bị đặt vào tình thế thấy một hình ảnh hay ý tưởng đầy kích thích, đừng dừng ở lại đó. Thay đổi từ những gì mình đang suy nghĩ thành những điều khác, và thoát ra khỏi tình huống này càng sớm càng tốt. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 118-19).

■ **Tiếp tục trong hy vọng và đức tin.** Nếu anh chị em đang vất vả cố gắng để kiềm chế những cảm xúc tình dục của mình một cách thích hợp, thì Chúa muốn anh chị em biết rằng Ngài vẫn yêu thương anh chị em. Đừng bao giờ từ bỏ mối quan hệ của anh chị em với Thượng Đế vì anh chị em cảm thấy không xứng đáng. Mặc dù anh chị em có thể vất vả cố gắng để kiềm chế những cảm giác này nhưng Ngài cũng sẽ không hắt hủi anh chị em đâu. Hơn ai hết, Ngài hiểu điều anh chị em đang trải qua và quý trọng các nỗ lực của anh chị em để chống lại cảm dỗi, học hỏi từ những lỗi lầm, và hối cải. Tìm kiếm lời khuyên bảo của chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em, và tiếp tục cố gắng để khắc phục những thử thách này. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 134-36).

■ **Đừng để quá đói, cô đơn, mệt mỏi, buồn chán, hoặc căng thẳng.** Tất cả những điều này có thể làm cho khó hơn để cưỡng lại cảm dỗi. Ăn

quà vặt, nghỉ ngơi một chút từ một sinh hoạt hoặc thay đổi sinh hoạt của anh chị em, có một cuộc trò chuyện thú vị, hoặc thực hành các bài tập thư giãn (xin xem trang 18).

■ **Giữ cho mình được an toàn.** Hãy nhớ luôn luôn ở bên cạnh người bạn đồng hành của anh chị em và không bao giờ được ở một mình với một tín hữu khác giới tính. Nếu anh chị em cảm thấy mình bị thu hút đối với một người nào đó, thì hãy liên lạc với vị chủ tịch phái bộ truyền giáo và tìm kiếm lời khuyên bảo của ông. Nếu cảm thấy rằng một người nào đó đang cố gắng tán tỉnh anh chị em, thì hãy yêu cầu người bạn đồng hành của anh chị em giúp đỡ. Hãy gọi điện thoại cho vị chủ tịch phái bộ truyền giáo để cho ông ấy biết điều anh chị em đang cảm thấy.

■ **Hãy nhịn ăn và cầu nguyện để có được sự hiểu biết và sức mạnh.** Khi nhịn ăn, thì chúng ta lờ đi cơn đói thức ăn thông thường vì sức khỏe trong một khoảng thời gian để tìm kiếm sức mạnh thuộc linh và phát triển các kỹ năng như sự tự chủ, sự đồng cảm với những người đang đói, và nhạy cảm với Thánh Linh. Những kỹ năng tương tự này có thể giúp chúng ta bỏ qua những cảm giác bình thường về tình dục lành mạnh hoặc lãng mạn của một người truyền giáo. Việc nhịn ăn sẽ không loại bỏ những cảm giác về tình dục, nhưng việc nhịn ăn hàng tháng có thể giúp chúng ta đạt được sức mạnh, sự tự giác và động cơ thúc đẩy để kiềm chế những cảm giác này một cách thích hợp. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 106-08).



## Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Nhu Cầu Đòi Hỏi về Mặt Trí Tuệ

Những đòi hỏi về mặt trí tuệ ảnh hưởng đến chúng ta một cách khác nhau. Các khả năng chúng ta có sẽ đủ để hoàn thành công việc của Thượng Đế, nếu chúng ta tin cậy Ngài để tạo nên sự khác biệt giữa kỹ năng của chúng ta và điều cần thiết. Những đề nghị dưới đây có thể giúp đỡ cho một số vấn đề. Cũng hãy tham khảo phần “Các Nguyên Tắc Chung để Kiểm Chế Tâm Trạng Căng Thẳng” ở trên trang 17–22 để có thêm ý kiến.

### **A** Học Ngôn Ngữ

■ **Học sách *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, chương 7.** Thành tâm áp dụng chương này, “Tôi Có Thể Học Giỏi Hơn Ngôn Ngữ Truyền Giáo của Tôi Bằng Cách Nào?”

■ **Hãy làm việc siêng năng.** Hãy tin rằng Chúa sẽ ban phước cho anh chị em với ân tứ về ngôn ngữ khi anh chị em cần nó để thực hiện điều Ngài

muốn. Hãy nhớ rằng, một vài người truyền giáo trở nên hoàn toàn thông thạo một ngôn ngữ mới. Chúa biết rõ anh chị em, kêu gọi anh chị em, và sẽ sử dụng các ưu điểm của anh chị em để ban phước cho những người khác. Ngài sẽ bù đắp cho sự yếu kém của anh chị em. Đóng góp tất cả các ân tứ mà anh chị em có.

■ **Hãy vui thú với ngôn ngữ mới của anh chị em.** Đôi khi là điều dễ dàng hơn để nói một ngôn





“Cũng y như chúng ta không được hạ thấp các tiêu chuẩn mà Chúa đã thiết lập cho cách cư xử của các tôi tớ của Ngài, chúng ta cũng không được phép nâng cao các tiêu chuẩn đó. . . . Hãy chắc chắn rằng anh chị em không có tiêu chuẩn cho bản thân mình hoặc người khác cao hơn tiêu chuẩn Chúa đã thiết lập” (“Perfection, Perceptions, Pressures, and Principles” [Buổi họp đặc biệt devotional tại Trung Tâm Huấn Luyện Truyền Giáo, ngày 19 tháng Ba năm 2002], 2–3).

— ANH CẢ CECIL O. SAMUELSON JR.

ngữ mới khi chúng ta không tự kỳ vọng mình là chuyên gia.

## **B** Luôn Luôn Sắp Xếp Thứ Tự Các Mục Tiêu và Kế Hoạch

■ **Sử dụng các công cụ lập kế hoạch mà đã đưa ra cho anh chị em trong *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*.** Học chương 8, “Làm Thế Nào Tôi Sử



### Ghi vào sổ hoạch định của anh chị em

- Những cách để sử dụng một khoảng thời gian nhỏ một cách khôn ngoan
- Các kế hoạch cho ngày chuẩn bị
- Tên, địa chỉ, các buổi hẹn, các kế hoạch bài học

Dụng Thời Giờ Một Cách Khôn Ngoan?” Những công cụ này đã được phát triển một cách cẩn thận cho những người truyền giáo và sẽ giúp anh chị em đạt được mục đích của mình. Tập trung vào từng việc một, và đừng để cho bị quá tải.

■ **Đừng chỉ dựa vào trí nhớ của anh chị em mà thôi.** Viết xuống tên, địa chỉ, những buổi hẹn, kế hoạch bài học, và mục tiêu. Dán những giấy nhắc nhở về những điều quan trọng, lên trên cửa, tủ

lạnh, bên cạnh giường, hoặc trong sổ hoạch định của anh chị em.

■ **Đặt tất cả mọi thứ anh chị em sẽ cần trong ngày hôm sau tại một chỗ cụ thể trước khi anh chị em đi ngủ.** Sau đó, anh chị em sẽ không rủi bị quên một thứ quan trọng nào đó. Giữ những





thứ quan trọng trong cùng một chỗ để anh chị em không lãng phí thời gian tìm kiếm.

■ **Khi anh chị em bị xao lãng, hãy từ tốn nhưng kiên quyết hướng sự chú ý của mình trở lại với nhiệm vụ của anh chị em.** Làm điều này thường xuyên khi anh chị em cần.

■ **Để cho Chúa giúp đỡ anh chị em sau khi anh chị em đã cố gắng hết sức hoạch định cho ngày đó.** Một khi anh chị em đã làm điều anh chị em có thể hoạch định tỉ mỉ rồi thì hãy cầu xin Ngài làm cho mọi việc được suôn sẻ vì lợi ích của anh chị em. Hãy linh động và đáp ứng Thánh Linh.



## Không Cảm Thấy Thông Minh hay Có Khả Năng như Người Khác


■ **Nếu việc đọc, học, hay thuộc lòng là quá khó cho anh chị em, thì hãy kiên nhẫn với bản thân mình.** Thoạt đầu, hãy thường xuyên nghĩ một chút; rồi mỗi lần dần dần học trong một vài phút lâu hơn. Hãy ghi chép điều anh chị em đọc để giúp anh chị em ghi nhớ. Đọc to (một cách lặng lẽ) nếu điều này hữu ích. Hãy cố gắng thuộc lòng bằng cách (1) lặp đi lặp lại lớn tiếng những điều đang

học, (2) đọc hoặc viết vài lần những điều đang học, hoặc (3) đi vòng vòng và đóng diễn những điều trong khi đang học. Xem kỹ thuật nào hữu hiệu nhất cho anh chị em. Sử dụng các ưu điểm khác mà anh chị em có, như liên lạc với những người tâm đạo tiềm tàng, điều hướng, hoặc là vui vẻ.

■ **Giữ óc hài hước của mình khi anh chị em làm một điều gì làm lỗi.** Rồi thì thử lại lần nữa.

■ **Tìm sức mạnh trong một sự yếu kém.** Đôi khi việc có sự yếu kém dạy chúng ta những ưu điểm như lòng trắc ẩn, sự đồng cảm, lòng kiên nhẫn, khiêm nhường, và sự trông cậy vào Chúa. Đôi khi sự yếu kém (giống như là dễ dàng bị xao lãng) có một sức mạnh đi với nó (như thấy những điều mà người khác không thấy). Hãy tìm kiếm những ưu điểm mà có thể là từ những yếu kém của anh chị em mà ra.

■ **Nếu anh chị em cảm thấy ghen tị với các kỹ năng của một người nào khác thì hãy tái tập trung sự chú ý của mình vào công việc truyền giáo.** Đặt sinh lực của anh chị em vào việc phát triển những ưu điểm và đóng góp chúng vào công việc. Đây là công việc truyền giáo của anh chị em. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 11-12).



# Nguồn Phương Tiện để Kiểm Chế Những Đòi Hỏi về Phần Thuộc Linh

*Trong số những người truyền giáo, một phản ứng thông thường đối với sự căng thẳng quá mức là nghi ngờ về sức mạnh của chứng ngôn của họ hoặc về lẽ trung thực của phúc âm. Nỗi vất vả này thường bắt nguồn từ việc thiếu nguồn phương tiện để đối phó với sự căng thẳng quá mức hơn là thiếu chứng ngôn. Nếu anh chị em có những khó khăn như vậy, thì hãy thử những đề nghị dưới đây mà dường như đúng với anh chị em. Cũng hãy tham khảo phần “Các Nguyên Tắc Chung để Kiểm Chế Sự Căng Thẳng” ở trang 17–22 để có thêm ý kiến.*

## **A** Học Cách Củng Cố Chứng Ngôn của Tôi

■ **Nhận biết rằng các câu hỏi đều có ích.** Joseph Smith đã nhận được nhiều điều mặc khải để trả lời cho những câu hỏi thành thật. Thánh thư, các giảng viên, và lý do có thể giúp đỡ với một số câu hỏi, nhưng chỉ có Thánh Linh mới có thể xác nhận rằng Thượng Đế là có thật, Chúa Giê Su là Đấng Kỳ Tò, và Giáo Hội là chân chính.

■ **Hiểu đức tin là gì.** Việc có đức tin là tin cậy lòng nhân từ trọn vẹn, tình yêu thương, sự thông

sáng và sự công bằng của Chúa, mặc dù chúng ta không hoàn toàn hiểu được. An Ma dạy rằng “đức tin không phải là sự hiểu biết hoàn toàn về những sự việc; vậy nên, nếu các người có đức tin, các người hy vọng những gì không trông thấy được mà có thật (An Ma 32:21). Anh chị em không cần phải có “sự hiểu biết hoàn toàn” mới có được đức tin. Học An Ma 32 để giúp đỡ trong việc xây đắp đức tin của anh chị em. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 134–35).



“Hãy siêng năng tìm kiếm, hãy cầu nguyện luôn luôn và tin tưởng, rồi mọi việc sẽ hiệp lại làm lợi ích cho các người, nếu các người biết bước đi ngay thẳng và nhớ đến giao ước mà các người đã giao ước với nhau.”

— GIÁO LÝ VÀ GIAO ƯỚC 90:24

■ **Hãy kiên nhẫn.** Thời gian và kinh nghiệm sẽ giúp anh chị em hiểu một số điều đang gây hoang mang vào lúc này. Hãy ghi nhớ lời khẳng định của Nê Phi: “Tôi biết [Thượng Đế] yêu thương con cái của Ngài; tuy nhiên, tôi không hiểu được ý nghĩa của mọi sự việc.” (1 Nê Phi 11:17). Xây dựng trên những điều anh chị em biết được bởi Thánh Linh là đúng về Thượng Đế. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 139).

■ **Tuân giữ các giáo lệnh.** Chúng ta đạt được sự tin cậy nơi Chúa khi chúng ta học bằng kinh nghiệm giá trị của những lời dạy của Ngài. “Nếu ai khứng làm theo ý muốn của Đức Chúa Trời, thì sẽ biết đạo lý ta có phải là bởi Đức Chúa Trời, hay là ta nói theo ý ta” (Giăng 7:17).

## **B** Học Cách Hối Cải

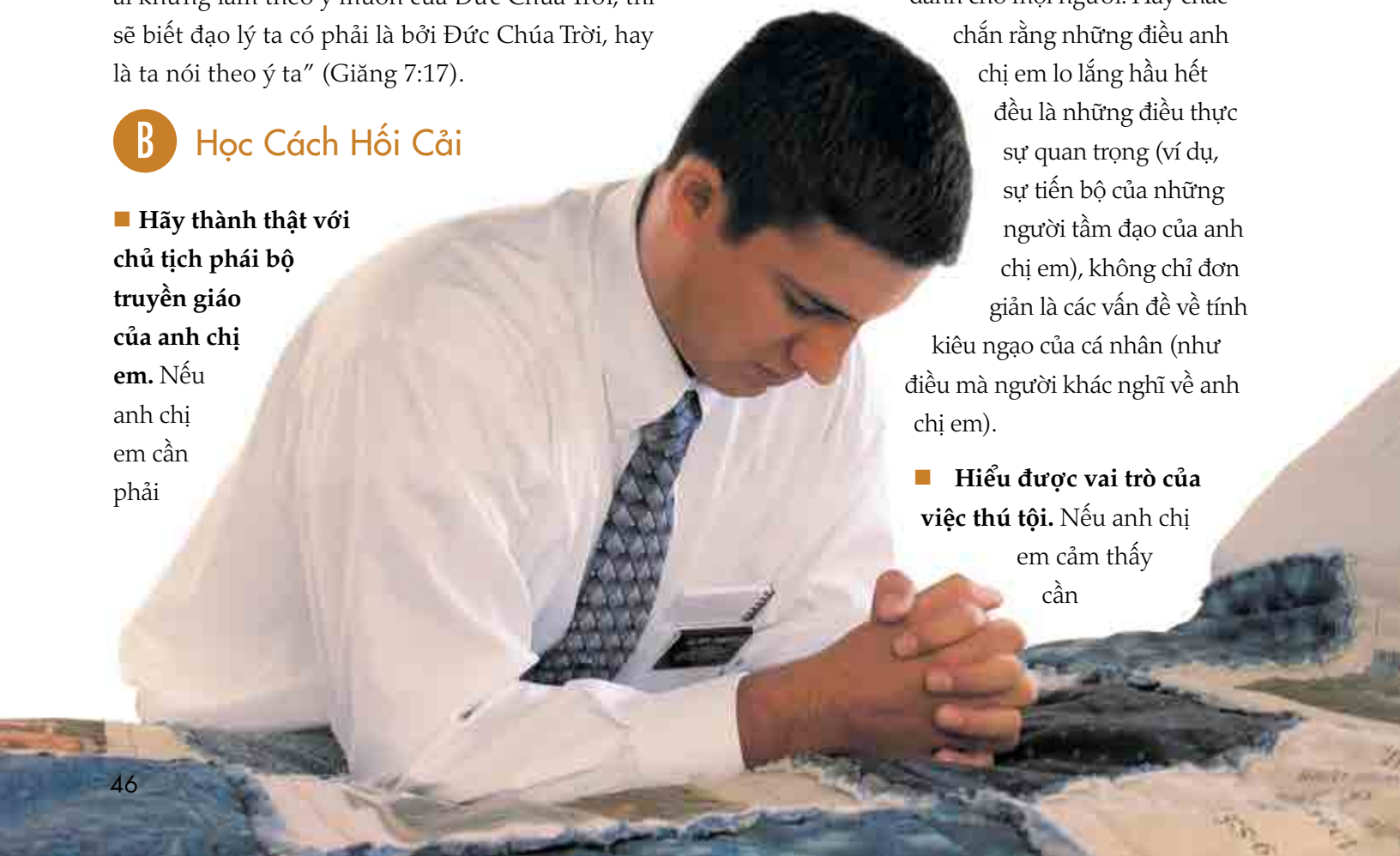
■ **Hãy thành thật với chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em.** Nếu anh chị em cần phải

hối cải các tội lỗi nghiêm trọng mà mình đã không giải quyết được thì hãy nói chuyện với vị chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em một cách cởi mở và chân thành. Ngài sẽ giúp anh chị em làm cho những sự việc được đúng.

■ **Hãy tha thứ cho mình sau khi hối cải.** Nếu anh chị em đã hối cải và vẫn cảm thấy tội lỗi và xấu hổ, thì hãy nhớ là chúng ta đều ân hận về các tội lỗi và sai lầm đã qua. Tin tưởng rằng Sự Chuộc Tội của Đấng Ky Tô là đủ, thậm chí đối với anh chị em. Hãy nhớ rằng sự hối cải không phải chỉ là kế hoạch dự phòng. Sự hối cải là kế hoạch hạnh phúc

dành cho mọi người. Hãy chắc chắn rằng những điều anh chị em lo lắng hầu hết đều là những điều thực sự quan trọng (ví dụ, sự tiến bộ của những người tầm đạo của anh chị em), không chỉ đơn giản là các vấn đề về tính kiêu ngạo của cá nhân (như điều mà người khác nghĩ về anh chị em).

■ **Hiểu được vai trò của việc thú tội.** Nếu anh chị em cảm thấy cần





Hãy an lòng: Thượng Đế của người đã đảm trách  
 Hướng dẫn tương lai khi Ngài có quá khứ.  
 Hy vọng của Ngài, sự tin tưởng của Ngài không có gì làm cho lay chuyển;  
 Bây giờ tất cả điều bí ẩn sẽ cuối cùng được đưa ra ánh sáng.  
 Hãy an lòng: Những cơn sóng gió vẫn biết  
 Tiếng của Ngài là Đấng đã cai trị chúng trong khi Ngài ở bên dưới.  
 —HYMNS, SỐ 124.

phải thú tội ít nghiêm trọng hơn hoặc thú tội nhiều lần, ngay cả sau khi các vị lãnh đạo chức tư tế đã bảo đảm với anh chị em rằng lời thú tội của anh chị em là đủ rồi, thì anh chị em có lẽ đang mang lời thú nhận đi quá xa. Việc tiếp tục cảm thấy ân hận và buồn bã về tội lỗi đã qua là bình thường và không có nghĩa là anh chị em cần phải thú tội một lần nữa. Làm mình xao lãng khỏi những ý nghĩ như vậy bằng các sinh hoạt khác, và làm cho sự lựa chọn thận trọng để tin vào sự tha thứ của Chúa. Bỏ qua sự cảm dỗ để trở nên lo lắng hay xấu hổ.

■ **Nói chuyện với vị chủ tịch phái bộ truyền giáo của anh chị em nếu anh chị em tiếp tục thấy khó khăn.**

### **C** Học Cầu Nguyện Một Cách Đầy Ý Nghĩa

■ **Cố gắng cầu nguyện to tiếng, thậm chí chỉ trong một lời thì thầm.** Cố gắng chuẩn bị cho việc cầu nguyện bằng cách viết xuống các câu hỏi hoặc mối quan tâm của anh chị em. Hãy tưởng tượng là Chúa đang ở gần đó. Cầu xin Thượng Đế điều anh chị em có thể làm cho Ngài hôm nay; sau đó hành động theo những ý nghĩ đến với tâm trí. Thỉnh thoảng hãy sử dụng lời cầu nguyện của anh chị em chỉ để cảm ơn Thượng Đế về nhiều điều tốt đẹp mà Ngài đã ban phước cho anh chị em.

■ **Học “Cầu Nguyện với Đức Tin” trong Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta.** Phần này, được tìm thấy

ở các trang 93---95, đưa ra những đề nghị về cầu nguyện.

### **D** Học Yêu Thích Thánh Thư

■ **Hãy cầu nguyện đặc biệt để được giúp cho hiểu và thương thích thánh thư.** Sử dụng một số thời gian học tập của anh chị em để viết xuống những cảm nghĩ và phản ứng của anh chị em, điều anh chị em học được, hoặc những ấn tượng thuộc linh mà anh chị em nhận được.

■ **Xem lại “Những Đề Nghị và Ý Kiến Học Tập” trong Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta.** Phần này, được tìm thấy ở trang 24---27, đưa ra những đề nghị để việc học thánh thư được bổ ích hơn.

### **E** Học Cách Trông Cậy vào Thánh Linh

■ **Thực hành với lòng kiên nhẫn.** Việc học cách nhận ra tiếng nói của Thánh Linh thì rất giống như học một ngôn ngữ—cần phải có thực hành, kiên nhẫn, khiêm nhường, và sự sẵn lòng để học hỏi từ những lỗi lầm mà không bỏ cuộc.

■ **Học hỏi từ các đại hội trung ương.** Đối với ý kiến về cách trau dồi sự mặc khải cá nhân, học tập các bài nói chuyện trong đại hội trung ương về đề tài này.

■ **Học Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta.** Trang 96--99 gồm có thêm những đề nghị và sự hiểu biết sâu sắc về việc nhận ra và dựa vào Thánh Linh.



## Những Nguồn Thánh Thư

Học các đoạn trên các trang sau đây để củng cố đức tin của anh chị em rằng Thượng Đế sẽ cung cấp cho anh chị em với sự an ủi và giúp đỡ. Khi anh chị em nhớ tới Đấng Cứu Rỗi, anh chị em “có thể được Thánh Linh của Ngài ở cùng [anh chị em]” (GLGƯ 20:79).

Ê Sai 41:10	“Đừng sợ, vì ta ở với người; chớ kinh khiếp, vì ta là Đức Chúa Trời người! Ta sẽ bổ sức cho người; phải, ta sẽ giúp đỡ người, lấy tay hữu công bình ta mà nâng đỡ người.”
Giăng 14:27	“Ta để sự bình an lại cho các người; ta ban sự bình an ta cho các người; ta cho các người sự bình an chẳng phải như thế gian cho. Lòng các người chớ bối rối và đừng sợ hãi.”
2 Ti Mô Thê 1:7	“Vì Đức Chúa Trời chẳng ban cho chúng ta tâm thần nhút nhát, bèn là tâm thần mạnh mẽ, có tình thương yêu và dè giữ.”
1 Nê Phi 1:20	“Tấm lòng thương xót dịu dàng của Chúa được dành cho tất cả những người được Ngài chọn lựa, nhờ đức tin của họ, để làm cho họ hùng mạnh ngay cả có được quyền năng giải thoát.”
Gia Cốp 3:1	“Ngài sẽ an ủi các anh em trong những lúc đau khổ của mình, Ngài sẽ biện minh cho trường hợp của các anh em.”
Gia Cốp 4:7	“Đức Chúa Trời cũng cho chúng tôi thấy sự yếu kém của chúng tôi để chúng tôi ý thức được rằng, nhờ ân điển và lòng hạ cố lớn lao của Ngài đối với con cái loài người mà chúng tôi mới có quyền năng làm được những việc này.”
Mô Si A 4:27	“Và hãy chú tâm làm tất cả những việc ấy một cách sáng suốt và có trật tự; vì không bắt buộc con người phải chạy mau hơn sức mình có thể chạy được.”
Mô Si A 24:13--14	“Các người hãy ngẩng đầu lên và vui vẻ, vì ta biết giao ước mà các người đã lập với ta; và ta sẽ giao ước với dân ta và giải thoát cho họ khỏi vòng nô lệ. Và ta cũng sẽ làm nhẹ gánh nặng trên vai các người, đến nỗi các người không còn cảm thấy gì hết trên vai mình, mặc dù trong lúc các người vẫn còn ở trong vòng nô lệ; và ta sẽ làm vậy để các người đứng lên làm chứng cho ta sau này, để các người biết chắc rằng ta, Đức Chúa Trời, có đến viếng thăm dân ta trong cơn đau khổ của họ.”
An Ma 7:12	“Ngài sẽ nhận lấy những sự yếu đuối của họ để cho lòng Ngài tràn đầy sự thương xót, theo thể cách xác thịt, để Ngài có thể theo thể cách xác thịt mà biết được cách giúp đỡ dân Ngài theo những sự yếu đuối của họ.”



An Ma 26:27	“Khi lòng chúng ta nản, và chúng ta sắp sửa quay gót trở về, này, Chúa an ủi chúng ta mà rằng: . . . hãy kiên nhẫn chịu đựng những nỗi khổ đau của mình, rồi ta sẽ ban cho các ngươi sự thành công.”
An Ma 38:5	“Chừng nào con còn đặt sự tin cậy vào Thượng Đế, thì con sẽ được giải thoát khỏi những thử thách, những khó khăn và những nỗi đau buồn của con.”
Ê The 12:27	“Nếu loài người đến cùng ta, ta sẽ chỉ cho họ thấy sự yếu kém của họ. Ta ban cho loài người sự yếu kém để họ biết khiêm nhường; và ân điển của ta cũng đủ để ban cho tất cả những ai biết hạ mình trước mặt ta; vì nếu họ biết hạ mình trước mặt ta và có đức tin nơi ta, thì lúc đó ta sẽ làm cho những điều yếu kém trở nên mạnh mẽ đối với họ.”
Giáo Lý và Giao Ước 6:32--36	“Chẳng khác chi bây giờ ta đang ở giữa các ngươi vậy. . . . Vậy thì, chớ sợ hãi, hỡi đàn chiên nhỏ bé; hãy làm điều tốt; hãy để mặc cho thể gian và ngục giới cấu kết với nhau chống lại mình, vì một khi các ngươi đã xây dựng trên đá của ta thì chúng không thể nào thắng thể được. Này, ta không kết tội các ngươi; . . . Hãy hướng về ta trong mọi ý nghĩ; chớ nghi ngờ, và chớ sợ hãi.”
Giáo Lý và Giao Ước 58:2-4	“Kẻ nào trung thành trong cơn hoạn nạn, thì phần thưởng cho kẻ đó trong vương quốc thiên thượng sẽ lớn hơn. Với đôi mắt thiên nhiên của các ngươi, hiện nay các ngươi không thể thấy được ý định của Thượng Đế các ngươi về những việc sẽ xảy đến sau này, và vinh quang sẽ đến sau nhiều cơn hoạn nạn. Vì sau nhiều cơn hoạn nạn, phước lành sẽ đến.”
Giáo Lý và Giao Ước 122:7-9	“Tất cả những điều này sẽ đem lại cho ngươi một kinh nghiệm, và sẽ lợi ích cho ngươi. Con của Người đã hạ mình xuống thấp hơn tất cả những điều đó nữa. . . . Vậy nên, hãy tiếp tục con đường của ngươi.”
Sách Hướng Dẫn Thánh Thu, “Sợ Hãi”	“Ảnh hưởng đầu tiên của tội lỗi của A Đam là ông ta sợ hãi (Sáng Thế Ký 3:10). . . . Kể từ khi Sự Sa Ngã, Thượng Đế đã dạy con người đừng sợ hãi, nhưng với sự hối lỗi phải cầu xin sự tha thứ trong sự tự tưởng trọn vẹn khi nhận được sự tha thứ.”
Những nguồn thánh thư khác:	





Sự Chuẩn Bị của Người Truyền Giáo

# Thích Nghi với Cuộc Sống Truyền Giáo

*Phần này là một bản tóm lược tài liệu anh chị em đã nhận được trực tuyến trước khi vào TTHLTG (Trung Tâm Huấn Luyện Truyền Giáo).*

**T**hật là thông thường cho những người truyền giáo mới để trải nghiệm một mức độ căng thẳng và khó chịu nào đó khi họ để lại sau lưng gia đình, bạn bè, và những điều họ đã từng làm. Những chuyển đổi bình thường của việc thuyên chuyển, những người bạn đồng hành mới, và những chỉ định mới cũng sẽ đòi hỏi phải thích nghi một chút. Hãy kiên nhẫn khi anh chị em học cách nhận ra các phước lành của việc hiến dâng cuộc sống của anh chị em một cách trọn vẹn hơn lên Đấng Cứu Rỗi. Hãy nhớ rằng, Thánh Linh sẽ ở với anh chị em khi anh chị em trải qua tiến trình chuyển đổi này và sẽ trợ giúp anh chị em trong việc thích nghi với các trách nhiệm truyền giáo mới của anh chị em.

## Thích Nghi với Những Kinh Nghiệm Mới

Giống như nhiều người đang bước vào một tình huống mới, những người truyền giáo thường đi qua bốn giai đoạn, hay là chặng đường, trong việc thích nghi mới cảm xúc của họ khi họ bước vào TTHLTG và một lần nữa khi họ bước vào nơi truyền giáo:

## Bốn Giai Đoạn Thích Nghi

<div style="text-align: center;">1</div> <div style="text-align: center;"><b>Mong Đợi</b></div>	<div style="text-align: center;">2</div> <div style="text-align: center;"><b>Khám Phá Điều Bất Ngờ</b></div>	<div style="text-align: center;">3</div> <div style="text-align: center;"><b>“Tôi Có Thể Làm Điều Đây”</b></div>	<div style="text-align: center;">4</div> <div style="text-align: center;"><b>Sự Tự Lực về Mặt Cảm Xúc</b></div>
<p>Anh chị em có thể cảm thấy háo hức với thử thách (xin xem 1 Nê Phi 3:7).</p> <p>Anh chị em có thể cảm thấy một cảm giác gia tăng về mục đích và lòng trung thành với Cha Thiên Thượng (xin xem 3 Nê Phi 5:13).</p> <p>Anh chị em có thể cảm thấy hạnh phúc và mong muốn được gặp gỡ những người mới và kinh nghiệm những nơi chốn mới.</p>	<p>Anh chị em có thể bắt đầu nhớ nhà, gia đình, và bạn bè và thậm chí còn nghi ngờ quyết định của anh chị em để phục vụ (xin xem An Ma 26:27).</p> <p>Anh chị em có thể nhận thấy những biểu hiện của cơ thể về tâm trạng căng thẳng, như ngủ không yên giấc, thay đổi khẩu vị, hay đau đầu.</p> <p>Anh chị em có thể bắt ngờ thấy mình muốn chỉ trích và thiếu kiên nhẫn với các luật lệ và kỳ vọng.</p>	<p>Các kỹ năng giảng dạy và ngôn ngữ của anh chị em bắt đầu cải thiện.</p> <p>Anh chị em học cách sẵn sàng tuân theo các luật lệ và kỳ vọng của phái bộ truyền giáo.</p> <p>Anh chị em cho thấy lòng kiên nhẫn với chính mình khi anh chị em học “từng lời giáo huấn một” (xin xem Ê Sai 28:10; Mô Si A 4:27).</p> <p>Nếu anh chị em có bất cứ triệu chứng nào của cơ thể về tâm trạng căng thẳng thì nó bắt đầu giảm dần.</p>	<p>Anh chị em cảm thấy thoải mái trong việc điều hướng thói quen hàng ngày.</p> <p>Anh chị em nhận ra các ưu điểm cá nhân và tiến bộ của mình.</p> <p>Anh chị em đạt được một sự hiểu biết về ý nghĩa của việc sống từng giai đoạn một (xin xem GLGU 98:12).</p> <p>Anh chị em phát triển sự tự tin nhiều hơn và một ước muốn gia tăng để phục vụ.</p>



### Những Điều Anh Chị Em Có Thể Làm Bây Giờ

- **Tìm cách để phục vụ những người khác.** Công việc truyền giáo là một sự kêu gọi để phục vụ. Tập trung vào việc tìm kiếm bên ngoài những cảm nghĩ khó chịu của anh chị em để phục vụ những người đang cần một lời tử tế, một hành động bác ái, hay tình bạn. (Xin xem *Thuyết Giảng Phúc Âm của Ta*, 193-95).
- **Hãy nói chuyện với những người khác về sự thích nghi này.** Hãy dành thời gian để thảo luận các câu hỏi sau đây với cha mẹ, các vị lãnh



Hãy nhớ rằng, Thánh Linh sẽ ở với anh chị em khi anh chị em trải qua tiến trình chuyển đổi này và sẽ trợ giúp anh chị em trong việc thích nghi với các trách nhiệm truyền giáo mới của anh chị em.

“Và kẻ nào tiếp nhận các người thì ta cũng sẽ ở đó, vì ta sẽ đi trước mặt các người. Ta sẽ ở bên tay mặt các người và ở bên trái các người, và Thánh Linh của ta sẽ ở trong trái tim các người, và các thiên sứ của ta sẽ vây quanh các người để nâng đỡ các người.”

— GIÁO LÝ VÀ GIAO ƯỚC 84:88

đạo chức tư tế, hoặc những người bạn là những người truyền giáo đã trở về nhà:

- Chúng ta có thể học được gì từ những ví dụ trong thánh thư về việc Thượng Đế đòi hỏi con người phải làm những việc vượt quá điều mà họ cảm thấy có khả năng để làm? (Xin xem Xuất Ê Díp Tô Ký 4:10–12; Giê Rê Mi 1:6–9; An Ma 17:10–12; 26:27; Ê The 12:23–27; Môi Se 6:31–32).
- Tại sao là điều quan trọng để đi ngủ và thức dậy đúng giờ, duy trì chất dinh dưỡng tốt, tập thể dục thường xuyên, và có những lời cầu nguyện cá nhân?
- Làm thế nào việc viết nhật ký có thể giúp chúng ta trong những kinh nghiệm thử thách?
- Chúng ta có thể đáp ứng như thế nào khi những ý nghĩ hay cảm nghĩ khó chịu vẫn luẩn quẩn?

■ **Đọc bài viết “Preparing Emotionally for Missionary Service”** của Robert K. Wagstaff (trong *Ensign*, tháng Ba năm 2011, 22–26; có sẵn trực tuyến tại LDS.org).

■ **Tập trung vào việc củng cố mối quan hệ của anh chị em với Cha Thiên Thượng.** Tìm kiếm Thánh Linh của Ngài qua lời cầu nguyện cá nhân, học hỏi thánh thư, âm nhạc làm nâng cao tinh thần, đọc phước lành tộc trưởng của anh chị em, và những cách khác mà anh chị em thấy là hữu ích.

■ **Hãy tử tế với bản thân mình và những người khác.** Nói chuyện với chính mình bằng những lời an ủi, tử tế giống như những lời mà anh chị em có thể tưởng tượng là Đấng Cứu Rỗi sử dụng. Hãy nhớ rằng, những ý nghĩ bất lực, vô vọng, hoặc lên án gay gắt không phải là từ Chúa.

■ **Hãy nghĩ rằng sẽ có điều bất ngờ.** Những kinh nghiệm của anh chị em với tư cách là một người truyền giáo sẽ không giống như của một người nào khác. Tất cả mọi thứ đều sẽ không xảy ra đúng theo như anh chị em đã hoạch định hoặc như anh chị em nghĩ rằng điều đó cần phải như thế. Việc xem xét những kỳ vọng của anh chị em sẽ giúp anh chị em cởi mở và dễ lĩnh hội để thay đổi.

## Phần Tóm Lược

Khi anh chị em phục vụ truyền giáo, hãy chuẩn bị để chấp nhận sự thay đổi. Cuộc sống của một người truyền giáo có thể sẽ khác với bất cứ điều gì anh chị em đã từng trải nghiệm, nhưng nếu anh chị em đến với một thái độ tích cực, thực hành đức tin nơi Chúa, và trông đợi sự cần thiết để kiên nhẫn với chính mình và những người khác, thì Chúa sẽ thương công và ban phước cho anh chị em. Hãy nhớ đến lời khuyên dạy được ban cho Tiên Tri Joseph Smith vào một thời điểm rất khó khăn trong cuộc sống của ông: “thì hỡi con của ta ơi, người hãy biết rằng, tất cả những điều này sẽ đem lại cho người một kinh nghiệm, và sẽ lợi ích cho người” (GLGU 122:7).





GIÁO HỘI  
CÁC THÁNH HỮU NGÀY SAU CỦA  
CHÚA GIÊ SU KỶ TÔ

