Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ

Tìm kiếm sự giúp đỡ từ Thượng Đế

Cha Thiên Thượng đã hứa ban sự trợ giúp thiêng liêng để chúng ta có thể chịu đựng mọi thử thách trên trần thế. Ngài đã hứa rằng sự giúp đỡ của Ngài sẽ đến theo nhiều cách. Nếu chúng ta không nhìn thấy sự giúp đỡ nào của Ngài, thì quan trọng là không bao giờ được bỏ cuộc. Hãy tiếp tục tìm kiếm. Ngài đang ở cạnh.

- Những điều các em biết về Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô mang lại cho các em sự tin tưởng rằng hai Ngài có thể giúp đỡ khi các em buồn phiền và trầm cảm?

Hãy đọc Gia Cốp 2:8; An Ma 26:27–28; Giáo Lý và Giao Ước 6:36; 136:29. Tìm những cách thức chúng ta có thể tìm kiếm sự giúp đỡ của Chúa khi buồn phiền hay trầm cảm.

- Những câu này dạy chúng ta phải làm gì khi buồn phiền hoặc trầm cảm?
- Chúng ta có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô bằng những cách nào khác?

Nếu không quá riêng tư, hãy chia sẻ một kinh nghiệm khi các em tìm kiếm sự giúp đỡ từ Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô.

Tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người khác

Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã dạy:

> Quả thật Thượng Đế có để ý đến chúng ta, và Ngài trông nom chúng ta. Nhưng cách Ngài đáp ứng nhu cầu của chúng ta thường là qua một người khác. (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [năm 2006], trang 82)

Khi buồn phiền hoặc trầm cảm, chúng ta có thể cảm thấy bị cám dỗ để thu mình lại hoặc cô lập bản thân với người xung quanh. Điều đó có thể giới hạn khả năng nhìn thấy sự giúp đỡ mà Cha Thiên Thượng đang gửi đến cho chúng ta. Việc tìm đến những người khác có thể bao gồm nói chuyện với cha mẹ, những người đáng tin cậy trong gia đình, hoặc các vị lãnh đạo Giáo Hội.

Hãy liệt kê hai hoặc ba điều mà một người đang gặp khó khăn có thể làm để tìm đến những người khác hoặc để cho người khác giúp đỡ họ.

Nếu không quá riêng tư, hãy chia sẻ về lần mà ai đó trong gia đình hay một người bạn đã giúp đỡ các em trong lúc buồn bã hoặc trầm cảm.

Tìm kiếm sự giúp đỡ từ các chuyên gia

Một nguồn giúp đỡ quan trọng mà chúng ta có thể tìm kiếm là sự thông sáng của những người cung cấp dịch vụ y tế và sức khỏe tâm thần đáng tin cậy. Hãy nhớ lại hình ảnh ẩn dụ so sánh buồn phiền và trầm cảm với những con sóng của đại dương. Khi buồn phiền (đối mặt với những con sóng nhỏ), chúng ta nên tuân theo sự hướng dẫn của Đức Thánh Linh để biết khi nào nên tìm kiếm sự giúp đỡ của người có chuyên môn. Tuy nhiên, nếu chúng ta cảm thấy trầm cảm hoặc muốn tự tử (đối mặt với những con sóng lớn), thì cần phải tìm kiếm sự giúp đỡ của các chuyên gia.

Hãy đọc lời phát biểu sau của Anh Cả Jeffrey R. Holland thuộc Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ, tìm kiếm điều mà Cha Thiên Thượng đã cung ứng để giúp đỡ khi chúng ta gặp khó khăn:

> Tìm kiếm lời khuyên của những người có uy tín [với bằng cấp đào tạo], kỹ năng chuyên môn và các [phẩm chất] tốt. Hãy thành thật với họ về lịch sử và những [khó khăn] của các anh chị em. Hãy thành tâm và có trách nhiệm để cân nhắc lời khuyên bảo họ đưa ra và những giải pháp họ quy định. Nếu các em bị viêm ruột thừa, Thượng Đế kỳ vọng các em tìm kiếm một phước lành của chức tư tế *và* nhận được sự chăm sóc y tế tốt nhất. Điều đó cũng như vậy với bệnh rối loạn [cảm xúc]. Cha Thiên Thượng kỳ vọng chúng ta phải sử dụng *tất cả* các ân tứ kỳ diệu mà Ngài đã ban cho trong gian kỳ vinh quang này. (Jeffrey R. Holland, "Giống Như Một Cái Bình Bể Nát", *Liahona*, tháng Mười Một năm 2013, trang 41)

Trên quyển sách nhỏ, các em hãy ghi một phần lời phát biểu của Anh Cả Holland mà các em thấy có ý nghĩa với mình.

- Các em nghĩ tại sao một người cần phải tìm kiếm sự giúp đỡ của người có chuyên môn khi bị trầm cảm?

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

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. PD80007812_435_575-1