

Chăm Sóc Thân Thể của Chúng Ta

Hình ảnh Thân Thể của Chúng Ta

- Ý kiến của người khác có thể ảnh hưởng như thế nào đến cảm nghĩ của chúng ta về thân thể của mình?
- Các lẽ thật mà Chúa muốn chúng ta biết trong Sáng Thế Ký 1:26–27 và 1 Cô Rinh Tô 6:19–20 khác như thế nào với các thông điệp chúng ta có thể nhận được từ người khác?

Hãy nghiên cứu lời khuyên bảo sau đây mà Chúa đã ban qua Chủ Tịch Russell M. Nelson và Anh Cả Jeffrey R. Holland thuộc Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ và tìm hiểu điều gì có thể giúp ích cho hình ảnh thân thể của chúng ta:



Mỗi khi nhìn vào gương, hãy xem cơ thể của các [em] như là đền thờ của mình. Mỗi ngày chúng ta nên cảm thấy biết ơn về lẽ thật đó, là điều có thể ảnh hưởng tích cực đến quyết định của các [em] về cách chăm sóc và sử dụng cơ thể của mình. Và những quyết định đó sẽ định đoạt số mệnh của các [em]. (Russell M. Nelson, “Những Quyết Định cho Thời Vĩnh Cửu,” *Liahona*, tháng Mười Một năm 2013, trang 107)



Tôi khẩn nài với các em . . . xin hãy chấp nhận bản thân mình hơn, kể cả hình dáng thân thể và phong cách của mình, [và bớt đi khát khao để trông giống như người khác]. Chúng ta đều khác biệt. Một số [người thì] cao và số khác thì thấp. Một số [người] thì tròn trĩnh và số [khác] thì thon thả. Và hầu như mọi người vào một lúc này hay lúc khác đều muốn trở thành một cái gì đó mà họ hiện không được như vậy! Nhưng [như] một người cố vấn cho các em gái tuổi niên thiếu đã nói: “Các em không thể sống cuộc sống của mình mà lo lắng rằng người khác đang nhìn mình. Khi các em để cho ý kiến của người khác làm cho các em [lúng túng] thì các em đang đánh mất quyền năng của mình. . . . Bí quyết của việc cảm thấy [tự tin] là luôn luôn lắng nghe con người nội tâm của mình—[con người thật của mình.]” Và trong vương quốc của Thượng Đế, con người thật của các em thì “quý báu hơn châu ngọc” [Châm Ngôn 3:15]. (Jeffrey R. Holland, “Cùng Các Thiếu Nữ,” *Liahona*, tháng Mười Một năm 2005, trang 29)

- Các em học được điều gì từ những lời phát biểu này?

Hãy viết xuống một điều gì đó mà các em nghĩ rằng Chúa muốn các em nói với người nào đó đang gặp khó khăn để cảm thấy tích cực về thân thể của họ.

Giấc ngủ

Hãy đọc Giáo Lý và Giao Ước 88:124, và tìm kiếm những điều mà Chúa đã dạy về giấc ngủ.

- Các em nghĩ tại sao giấc ngủ lại quan trọng?

Việc ngủ không đủ giấc là một vấn đề ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe. Hầu hết các chuyên gia khuyên các em ở độ tuổi thanh thiếu niên nên ngủ từ 8 đến 10 tiếng một đêm (xin xem National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?,” ngày 1 tháng Mười năm 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). Việc ngủ không đủ có thể làm người mệt mỏi, sinh hoạt kém, và dễ bị tổn thương bởi các vấn đề sức khỏe thể chất và tinh thần. Việc cảm thấy mệt mỏi có thể làm cho chúng ta dễ bị cám dỗ hơn.

- Các em thấy thói quen ngủ ảnh hưởng đến cuộc sống của mình như thế nào?
- Những thói quen ngủ lành mạnh có thể cải thiện khả năng phục vụ Chúa của chúng ta như thế nào?

Hãy thảo luận với nhóm lời khuyên mà em sẽ đưa ra cho người nào đó muốn cải thiện thói quen ngủ của họ hoặc người mà em sẽ đề nghị họ nên đến gặp để nhận lời khuyên. Hãy viết những suy nghĩ của các em vào tờ giấy được cung cấp.