

わる しゅうかん
悪い習慣をやめようとしていますが、間違まちがったことをし続つづけて
しまいます。どうすれば直なおせるでしょうか。
——ダービーのがっかりより

親愛なるがっかりさん、

わる しゅうかん
悪い習慣をやめるのは大変たいへんなことで
す。でも何なん度失敗しっぱいしても、ぜったいに
どりよく つづ
努力し続けるかちがあります。挑戦ちょうせん
して、失敗しっぱいして、また挑戦ちょうせんすることは、
じんせい たび いち ぶ
人生の旅の一部です。自分自身じぶんじしんに
んたい強づよくあってください。ディー
ター・F・ワークトドルフ長老ちやうろうはこう
おし
教えています。「わたしたちの行く末すえ
は、つまずく回数かいすうではなく、立ち上たが
り、ちりをはらい、歩あゆみを進すすめる回数かいすう
によって決きまるのです。」¹

だから努力し続けてください！

『フレンド』

しゅうかん ちから たか 習慣をやめる力を高めるための 5つのヒント

1. 悪い習慣わる しゅうかんの代わりかによりよいことをする。悪い習慣わる しゅうかんを行おこないたくな
たときに代わりかにすることを計けい画かくしておきましょう。ちょっと
したことで大丈夫だいじやうぶです！
2. モルモン書しよを読よむ。「悪い習慣わる しゅうかんを克服こくふくしたいと思おもいませんか。
……モルモン書しよを読よんでください」と、ラッセル・M・ネルソ
ン大管長だいかんちやうは言いっています。「イエス・キリストとその愛あいの力ちからを
身み近ちかに感かんじることでしょう。」²
3. 助けたすを求もとめる。自分じぶんの目もく標ひやうについて友とも達だちや家か族ぞくに話はなし、ささえ
てくれるようにたのみます。
4. 希望きぼうに満みちた言ことばを周まわりに置おいておく。がんばろうという気き持も
ちにしてくれる言ことばやせせいくを選えらんでください。毎日まいにち見みると
ころにはっておきましょう。
5. 天てんのお父とう様さまとイエス・キリストにたよる。これがいちばん大切たいせつ
なヒントです。天てんのお父とう様さまとイエス・キリストがいてくだされ
ば、どんな悪い習慣わる しゅうかんも克服こくふくできます。御お二ふた方かたの助たすけを毎日まいにちの
り求もとめてください！

1.「あなたなら、今いまできます」『リアホナ』2013年11月号、55 2.「モルモン書の証しやう」『リアホナ』2000年1月号、84