

わる しゅうかん  
悪い習慣をやめようとしていますが、間違ったことをし続けて  
ま ちが つづ  
しまいます。どうすれば直せるでしょうか。  
なお  
—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なことで  
たいへん  
す。でも何度失敗しても、ぜったいに  
なん どしつぱい  
努力し続けるかちがあります。挑戦  
どりょく つづ  
して、失敗して、また挑戦することは、  
しつぱい  
人生の旅の一部です。自分自身に  
ちようせん  
じんせい たび いち ぶ  
んたい強くあってください。ディー  
じぶん じしん  
ター・F・ワークトドルフ長老はこう  
ちようろう  
おし  
教えています。「わたしたちの行く末  
ゆ すえ  
は、つまり回数ではなく、立ち上がり、  
かいうすう た あ  
ちりをはらい、歩みを進める回数  
あゆ すず  
によって決まるのです。」<sup>1</sup>

どりょく つづ  
だから努力し続けてください！

『フレンド』

## 習慣をやめる力を高めるための 5つのヒント

1. 悪い習慣の代わりによいことをする。悪い習慣を行いたくな  
わる しゅうかん か  
たときに代わりにすることを計画しておきましょう。ちょっと  
か  
したことでも大丈夫です！
2. モルモン書を読む。「悪い習慣を克服したいと思いませんか。  
わる しゅうかん こくふく  
……モルモン書を読んでください」と、ラッセル・M・ネルソ  
しよ よ  
ン大管長は言っています。「イエス・キリストとその愛の力を  
しよ よ  
身近に感じることでしょう。」<sup>2</sup>
3. 助けを求める。自分の目標について友達や家族に話し、ささえ  
たす もと  
てくれるようにたのみます。  
じぶん もくひょう  
ともだち かぞく はな
4. 希望に満ちた言葉を周りに置いておく。がんばろうという気持  
きぼう み  
ちにしてくれる言葉やせいくを選んでください。毎日見ると  
ことば まわ  
ころにはっておきましょう。  
お  
まいにち み
5. 天のお父様とイエス・キリストにたよる。これがいちばん大切  
てん とうさま  
なヒントです。天のお父様とイエス・キリストがいてくださ  
てん とうさま  
れば、どんな悪い習慣も克服できます。御二方の助けを毎日い  
わる しゅうかん こくふく  
り求めてください！  
お ふたかた たす まいにち

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