

แสวงหาความช่วยเหลือ

แสวงหาความช่วยเหลือจากพระเจ้า

พระบิดาบนสวรรค์ทรงสัญญาความช่วยเหลือจากสวรรค์เพื่อเราจะสามารถทนต่อความท้าทายทุกอย่างในชีวิตมรรตัย พระองค์ทรงสัญญาไว้มากมายว่าความช่วยเหลือจากพระองค์จะมาถึง ถ้าเราไม่เห็นความช่วยเหลือจากพระองค์ในทางใดทางหนึ่ง การไม่ยอมแพ้เป็นสิ่งสำคัญ จงแสวงหาต่อไป พระองค์ทรงอยู่ที่นั่น

- ท่านรู้อะไรเกี่ยวกับพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ที่ให้ความเชื่อมั่นแก่ท่านว่าพระองค์ทรงสามารถช่วยเรื่องความโศกเศร้าและภาวะซึมเศร้า?

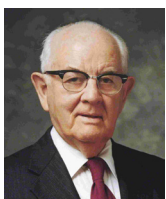
อ่าน เจดอบ 2:8; แอลมา 26:27–28; หลักคำสอนและพันธสัญญา 6:36; 136:29 มองหาวิธีที่เราสามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากพระเจ้าเมื่อเราเศร้าหรือหดหู่

- ข้อเหล่านี้สอนให้เราทำอะไรเมื่อเราเศร้าหรือหดหู่?
- มีวิธีใดอีกบ้างที่เราสามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์?

ถ้าไม่เป็นส่วนตัวมากเกินไป ให้แบ่งปันประสบการณ์ที่ท่านเคยแสวงหาความช่วยเหลือจากพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์

ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น

ประธานสเป็นเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์สอนดังนี้



พระเจ้าเป็นเจ้าสนพระทัยเรา และพระองค์ทรงดูแลเรา แต่ปกติพระองค์จะทรงตอบรับความต้องการของเราผ่านผู้อื่น (คำสอนของประธานศาสนจักร: สเป็นเซอร์ ดับเบิลยู. คิมบัลล์ [2006], 90)

เมื่อเรารู้สึกเศร้าหรือหดหู่ เราอาจรู้สึกถูกล่อลวงให้ถอนตัวหรือแยกตัวเราออกจากผู้อื่น การทำเช่นนี้อาจจำกัดความสามารถของเราที่จะเห็นความช่วยเหลือที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงส่งมาให้เรา การยื่นมือช่วยเหลือผู้อื่นอาจรวมถึงการพูดคุยกับบิดามารดา สมาชิกครอบครัวที่ไว้ใจได้ หรือผู้นำศาสนจักร

เขียนสองหรือสามสิ่งที่คุณที่กำลังประสบปัญหาทำได้เพื่อเอื้อมออกไปหาผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นช่วยพวกเขา

ศาสนจักรของ
พระเยซูคริสต์
แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย

หากไม่เป็นส่วนตัวมากเกินไป ให้เล่าถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมกับครอบครัวหรือเพื่อนเคยช่วยท่านในช่วงเวลาของความเศร้าหรือภาวะซึมเศร้า

แสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

แหล่งช่วยสำคัญแหล่งหนึ่งที่เราแสวงหาได้คือปัญญาของแพทย์ผู้ดูแลและรักษาสุขภาพจิตที่ไว้ใจได้ ลองนึกถึงการเปรียบเทียบความเศร้าและภาวะซึมเศร้าก่อนหน้ากับคลื่นมหาสมุทร เมื่อเราเศร้า (รับมือกับคลื่นเล็กๆ) เราควรทำตามการนำทางของพระวิญญาณบริสุทธิ์เพื่อรู้ว่าเมื่อใดต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ แต่ถ้าเรารู้สึกหดหู่หรือคิดจะฆ่าตัวตาย (เผชิญคลื่นลูกใหญ่) การขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง

อ่านคำกล่าวนี้ของเอลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ แห่งจักรวรรดิอัครสาวกสิบสอง โดยมองหาสิ่งที่พระบิดาบนสวรรค์ทรงจัดเตรียมไว้ช่วยเราเมื่อประสบปัญหา:



จงแสวงหาคำแนะนำจากผู้ที่น่าเชื่อถือและผ่านการอบรมในเรื่องนี้ มีทักษะของมืออาชีพและเป็นที่เคารพนับถือ จงสื่อสารกับพวกเขาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของท่านและเรื่องที่ท่าน

ทุกข์ใจ พิจารณาคำแนะนำที่พวกเขาให้และวิธีแก้ปัญหาที่พวกเขาแนะนำร่วมกับการสวดอธิษฐานและด้วยความรับผิดชอบ ถ้าท่านเป็นโรคใ้ตั้งอักษะ พระเจ้าเป็นเจ้าจะทรงคาดหวังให้ท่านแสวงหาพรฐานะปุโรหิต และ ไปรับการรักษา ความผิดปกติทางอารมณ์ก็เช่นกัน พระบิดาบนสวรรค์ทรงคาดหวังให้เราใช้ของประทานอันน่าอัศจรรย์ *ทุกอย่าง* ที่พระองค์ประทานให้ในสมัยการประทานอันเรืองโรจน์นี้ (เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “เหมือนภาชนะแตก,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2013, 41)

ให้จดคำกล่าวส่วนหนึ่งของเอลเดอร์ฮอลแลนด์ที่มีความหมายต่อท่านในแผ่นพับของท่าน

- ท่านคิดว่าเหตุใดการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเรื่องภาวะซึมเศร้าจึงเป็นเรื่องสำคัญ?