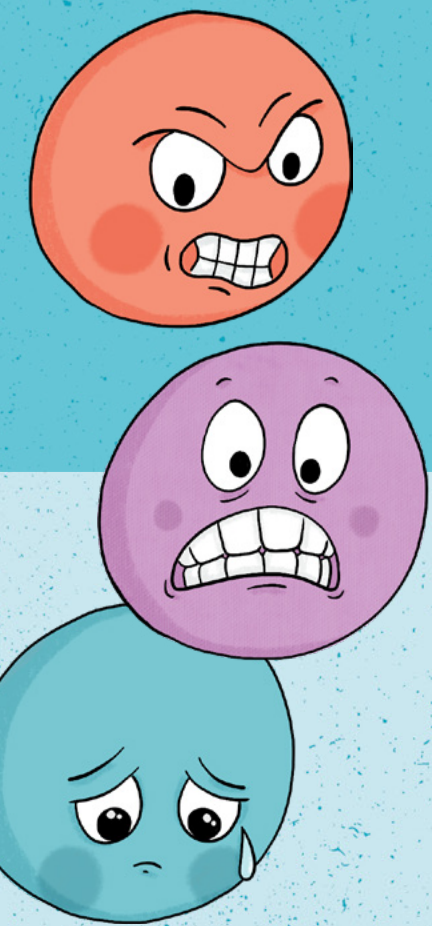




5 Cách Để Kiểm Soát Những Cảm Xúc Nặng Nề

Bài của Isabelle Justice

Cuộc sống đôi khi có thể khó khăn! Việc cảm nhận những cảm xúc nặng nề như buồn bã và lo lắng, vốn là một phần trải nghiệm của chúng ta khi sống trên trái đất.

Trong thánh thư, chúng ta học được rằng ngay cả Đấng Cứu Rỗi đôi khi cũng cảm thấy buồn (xin xem Giăng 11:32-36). Chúa Giê Su Ky Tô đã chịu đựng mọi sự đau đớn. Vì thế, Ngài biết chính xác cảm giác của các em. Ngài cũng biết chính xác cách để giúp đỡ các em. (Xin xem An Ma 7:11-12.)

Dưới đây là năm điều để giúp đỡ khi các em cảm thấy buồn bã.

1



HÃY CẦU XIN CHA THIÊN THƯỢNG ĐỂ ĐƯỢC GIÚP ĐỠ.

Khi các em cầu nguyện để xin được giúp đỡ, Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô có thể hướng dẫn các em (xin xem An Ma 37:36-37). Hai Ngài yêu thương các em, và hai Ngài muốn giúp đỡ các em!

2



HÃY NHỚ RẰNG CÁC EM ĐƯỢC YÊU THƯƠNG.

Thánh thư dạy rằng “dưới mắt của Thượng Đế thì giá trị của con người rất lớn lao” (Giáo Lý và Giao Ước 18:10). Điều đó có nghĩa là các em được yêu thương và quan trọng đối với Cha Thiên Thượng!

3



HÃY RA NGOÀI ĐI DẠO!

Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô đã sáng tạo ra thế giới tươi đẹp này cho chúng ta. Việc vui chơi ngoài trời giúp các em phát triển khỏe mạnh, đồng thời cũng có thể giúp các em cảm thấy tốt hơn và thư giãn hơn.

4



VIẾT XUỐNG CẢM NGHĨ CỦA CÁC EM.

Việc viết nhật ký có thể giúp các em ghi nhớ những bài học mà các em học được trong cuộc sống. Điều này cũng có thể giúp các em hiểu rõ hơn những gì mà các em đang cảm nhận.

5



HÃY NÓI CHUYỆN VỚI MỘT NGƯỜI LỚN ĐÁNG TIN CẬY.

Khi các em nói với ai đó về cảm giác của mình, họ có thể giúp các em nhớ rằng các em đặc biệt như thế nào. Họ cũng có thể giúp các em biết cách để nhận được sự hỗ trợ mà các em cần.



Đôi khi, ngay cả sau khi làm những việc này, các em có thể vẫn cảm thấy buồn. Các em có thể cần phải nói chuyện với bác sĩ để giúp các em cảm thấy tốt hơn. Và lúc nào các em cũng có thể xin một phước lành chúc tụng. Cho dù thế nào đi nữa, các em cũng không đơn độc! Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô yêu thương các em. Hai Ngài muốn ban phước và giúp đỡ các em. ●