



# Chữa Lành qua Đấng Cứu Rỗi

CHƯƠNG TRÌNH KHẮC PHỤC THÓI NGHIỆN

Sách Hướng Dẫn 12 Bước Hồi Phục

# **Chữa Lành qua Đấng Cứu Rỗi**

Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện

**Sách Hướng Dẫn 12 Bước Hồi Phục**

Do  
Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô  
xuất bản tại Salt Lake City, Utah

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Ấn bản: 8/22

Bản dịch *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

Vietnamese

PD80006152 435

Printed in the United States of America

# Mục Lục

## Các Tài Liệu Mở Đầu

Lời Cảm Ơn . . . . .	1
Lời Tựa . . . . .	3
Lời Giới Thiệu . . . . .	5
Bước 1: Thừa nhận rằng bản thân chúng ta không đủ mạnh mẽ để vượt qua thói nghiện và chúng ta không thể kiểm soát được cuộc sống của mình. . . . .	16
Bước 2: Tiến đến việc tin rằng quyền năng của Thượng Đế có thể giúp hồi phục hoàn toàn sức khỏe thuộc linh của chúng ta. . . . .	26
Bước 3: Quyết định phó thác ý muốn và cuộc sống của chúng ta cho Thượng Đế, Đức Chúa Cha Vĩnh Cửu và Vị Nam Tử của Ngài, Chúa Giê Su Kỵ Tô. . . . .	37
Bước 4: Lập bản đánh giá đạo đức của bản thân một cách can đảm và thấu đáo. . . . .	49
Bước 5: Thừa nhận với bản thân, với Cha Thiên Thượng trong danh của Chúa Giê Su Kỵ Tô, với thẩm quyền chức tư tế thích hợp và với một người khác về bản chất chính xác của những hành động sai trái của chúng ta. . . . .	57
Bước 6: Hoàn toàn sẵn sàng để cho Thượng Đế loại bỏ tất cả những yếu kém trong tính cách của chúng ta. . . . .	65
Bước 7: Khiêm nhường cầu xin Cha Thiên Thượng loại bỏ những thiếu sót của chúng ta. . . . .	74
Bước 8: Lập danh sách tất cả những người mà chúng ta đã làm tổn hại và sẵn lòng đền bù cho họ. . . . .	85
Bước 9: Bất cứ khi nào có thể, hãy đền bù trực tiếp cho tất cả những người mà chúng ta đã gây tổn hại. . . . .	95
Bước 10: Tiếp tục đánh giá bản thân và nhanh chóng thừa nhận khi chúng ta sai. . . . .	105
Bước 11: Tìm cách để biết ý muốn của Chúa và để có quyền năng thực hiện ý muốn đó thông qua việc cầu nguyện và suy ngẫm. . . . .	113
Bước 12: Sau khi thức tỉnh về phần thuộc linh qua Sự Chuộc Tội của Chúa Giê Su Kỵ Tô nhờ việc thực hiện các bước này, chúng ta chia sẻ thông điệp này với những người khác và thực hành các nguyên tắc này trong mọi điều chúng ta làm. . . . .	122
Lời Cuối Sách . . . . .	131
Phụ Lục . . . . .	132
Hỗ Trợ trong Việc Khắc Phục . . . . .	133
Chọn Người Đảm Trách . . . . .	135
Các Nguyên Tắc để Viết Bản Đánh Giá Hiệu Quả . . . . .	138
Nhận Biết và Chào Đón Người Mới Tham Gia. . . . .	151



# Lời Cảm Ơn

*Chữa Lành qua Đấng Cứu Rỗi: Sách Hướng Dẫn 12 Bước Hồi Phục trong Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện* đã được điều chỉnh theo 12 bước ban đầu của Alcoholics Anonymous World Services, Inc. thành một khuôn khổ các giáo lý, nguyên tắc và niềm tin của Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô. 12 bước ban đầu này được liệt kê ở đây, còn 12 bước được sử dụng trong chương trình này xuất hiện trong suốt phần còn lại của sách hướng dẫn này.

12 bước được in lại và điều chỉnh theo sự cho phép của Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Việc cho phép in lại và phóng tác 12 bước này không có nghĩa là AAWS đã xem xét hoặc phê duyệt nội dung của ấn phẩm này hoặc không nhất thiết có nghĩa là AAWS đồng ý với các quan điểm được trình bày trong tài liệu này. Chương trình Alcoholics Anonymous (AA) chỉ chuyên về khắc phục thói nghiện rượu. Việc sử dụng 12 bước liên quan đến các chương trình và hoạt động được phỏng theo AA nhưng giải quyết các vấn đề khác hoặc không ngụ ý điều khác trong bất kỳ bối cảnh ngoài AA nào. Ngoài ra, mặc dù AA là chương trình thuộc linh, AA không phải là chương trình tôn giáo. Do đó, AA không liên kết hoặc liên minh với bất kỳ môn phái, giáo phái hoặc niềm tin tôn giáo cụ thể nào.

12 bước của chương trình Alcoholics Anonymous:

1. Chúng tôi thừa nhận rằng chúng tôi không đủ mạnh mẽ để vượt qua thói nghiện rượu—rằng chúng tôi không thể kiểm soát được cuộc sống của mình.
2. Tiến đến việc tin rằng một Quyền Năng lớn hơn mà chúng tôi có thể giúp hồi phục sự tinh táo của chúng tôi.
3. Đưa ra quyết định phó thác ý muốn và cuộc sống của chúng tôi cho Thượng Đế vì chúng tôi hiểu về Ngài.

4. Lập bản đánh giá đạo đức bản thân một cách can đảm và thấu đáo.
5. Thừa nhận với Thượng Đế, với chính bản thân và với một người khác về bản chất chính xác của những hành động sai trái của chúng tôi.
6. Hoàn toàn sẵn sàng để Thượng Đế loại bỏ tất cả những yếu kém này trong tính cách.
7. Khiêm nhường cầu xin Ngài loại bỏ những thiếu sót của chúng tôi.
8. Lập bản liệt kê tất cả những người mà chúng tôi đã làm tổn hại và sẵn lòng chuộc lại lỗi lầm với tất cả họ.
9. Chuộc lại lỗi lầm trực tiếp với những người đó bất cứ khi nào có thể, trừ khi việc làm vậy sẽ gây tổn thương cho họ hoặc người khác.
10. Tiếp tục đánh giá bản thân và nhanh chóng thừa nhận khi chúng tôi sai.
11. Tìm cách để cải thiện sự tiếp xúc có ý thức của chúng tôi với Thượng Đế qua sự cầu nguyện và suy ngẫm vì chúng ta hiểu về Ngài, chúng tôi chỉ cầu nguyện để có được sự hiểu biết về ý muốn của Ngài đối với chúng tôi và quyền năng để thực hiện điều đó.
12. Khi có sự thức tỉnh về phần thuộc linh nhờ việc thực hiện các Bước này, chúng tôi cố gắng mang thông điệp này đến với những người nghiện rượu và thực hành những nguyên tắc này trong mọi vấn đề của chúng tôi.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

# Chữa Lành Qua Đấng Cứu Rỗi: Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện 12 Bước

**Bước 1:** Thừa nhận rằng bản thân chúng ta không đủ mạnh mẽ để vượt qua thói nghiện và chúng ta không thể kiểm soát được cuộc sống của mình

**Bước 2:** Tiến đến việc tin rằng quyền năng của Thượng Đế có thể giúp hồi phục hoàn toàn sức khỏe thuộc linh của chúng ta

**Bước 3:** Quyết định phó thác ý muốn và cuộc sống của chúng ta cho Thượng Đế, Đức Chúa Cha Vĩnh Cửu và Vị Nam Tử của Ngài, Chúa Giê Su Ky Tô

**Bước 4:** Lập bản đánh giá đạo đức của bản thân một cách can đảm và thấu đáo

**Bước 5:** Thừa nhận với bản thân, với Cha Thiên Thượng trong danh của Chúa Giê Su Ky Tô, với thẩm quyền chức tư tế thích hợp và với một người khác về bản chất chính xác của những hành động sai trái của chúng ta

**Bước 6:** Hoàn toàn sẵn sàng để cho Thượng Đế loại bỏ tất cả những yếu kém trong tính cách của chúng ta

**Bước 7:** Khiêm nhường cầu xin Cha Thiên Thượng loại bỏ những thiếu sót của chúng ta

**Bước 8:** Lập danh sách tất cả những người mà chúng ta đã gây tổn hại và sẵn lòng đền bù cho họ

**Bước 9:** Bất cứ khi nào có thể, hãy đền bù trực tiếp cho tất cả những người mà chúng ta đã gây tổn hại

**Bước 10:** Tiếp tục đánh giá bản thân và nhanh chóng thừa nhận khi chúng ta sai

**Bước 11:** Tìm cách để biết ý muốn của Chúa và để có quyền năng thực hiện ý muốn đó thông qua việc cầu nguyện và suy ngẫm

**Bước 12:** Sau khi thức tỉnh về phần thuộc linh qua Sự Chuộc Tội của Chúa Giê Su Ky Tô nhờ việc thực hiện các bước này, chúng ta chia sẻ thông điệp này với những người khác và thực hành các nguyên tắc này trong mọi điều chúng ta làm

# Lời Tựa

Cho dù anh chị em đang gặp khó khăn với thói nghiện hay biết ai đó đang gặp khó khăn với điều đó, thì sách hướng dẫn này có thể là một phước lành trong cuộc sống của anh chị em. Với sự cho phép của tổ chức Alcoholics Anonymous, 12 bước này đã được điều chỉnh để bao gồm các giáo lý, nguyên tắc và niềm tin của Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô. Trong sách hướng dẫn này, các bước được trình bày theo thứ tự kèm theo một nguyên tắc phúc âm liên quan. Sách hướng dẫn sẽ giúp anh chị em học cách áp dụng các bước này. Bất kể hoàn cảnh của anh chị em ra sao đi nữa, những bước này cũng có thể giúp anh chị em đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được các phước lành của sự hồi phục và chữa lành.

Thói nghiện có thể bao gồm việc sử dụng các chất như thuốc lá, rượu, cà phê, trà và cả chất kích thích kê toa lẫn chất bất hợp pháp. Thói nghiện cũng có thể bao gồm các hành vi như cờ bạc, xem hình ảnh sách báo khiêu dâm, dục vọng, hành vi tình dục không phù hợp, trò chơi video, sử dụng công nghệ không phù hợp và ăn uống không lành mạnh. Mặc dù các chuyên gia chăm sóc sức khỏe xem thói nghiện là một căn bệnh thể chất, nhưng khía cạnh thể chất chỉ là một phần của vấn đề. Thói nghiện còn ảnh hưởng đến tâm trí, cơ thể và thuộc linh, vì vậy giải pháp là phải giải quyết được tất cả các khía cạnh của bệnh.

Sách hướng dẫn này không dành riêng cho bất kỳ thói nghiện cụ thể nào. Mặc dù mọi người gặp khó khăn với các loại thói nghiện khác nhau, nhưng nhiều người đã tìm ra một giải pháp chung trên cuộc hành trình chữa lành được mô tả trong sách hướng dẫn này. Đây là một cuốn sách hướng dẫn thực hành và tham khảo cho bất cứ ai mong muốn khắc phục bất kỳ thói nghiện nào. Sách hướng dẫn này là tài liệu đọc chính yếu trong các buổi họp hỗ trợ khắc phục thói nghiện do Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô đảm trách.

Những người nam và người nữ chịu những hậu quả nặng nề của nhiều thói nghiện khác nhau và có kinh nghiệm hồi phục lâu dài đã giúp phát triển sách hướng dẫn này và được mời chia sẻ kinh nghiệm của mình trong việc áp dụng 12 bước này. Quan điểm của họ (“chúng tôi” trong sách hướng dẫn này) được sử dụng để truyền đạt nỗi đau đớn do thói nghiện và niềm vui của sự chữa lành và hồi phục. Anh chị em có thể tìm thấy sự an ủi và hỗ trợ từ những người này. Các vị lãnh đạo Giáo Hội và các chuyên gia tư vấn cũng đã giúp đỡ trong việc viết và phát triển sách hướng dẫn này. Việc kết hợp sự thông sáng và kinh nghiệm của nhiều tác giả là một bằng chứng khác về tính xác thực của Sự Chuộc Tội của Chúa Giê Su Ky Tô và khả năng khắc phục thói nghiện của Ngài.

Chúng tôi xin mời anh chị em đến buổi họp khắc phục. (“Chúng tôi” là những người nam và người nữ đã chịu những hậu quả hủy hoại của nhiều thói nghiện khác nhau và có kinh nghiệm hồi phục lâu dài.) Các chỉ dẫn tìm kiếm các buổi họp trực tiếp, qua video, điện thoại hoặc buổi họp được ghi lại (với sự cho phép) đều có trên trang mạng của Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện ([AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org)). Đừng để nỗi sợ hãi ngăn cản anh chị em nhận được các phước lành của việc tham dự buổi họp khắc phục. Xin lưu ý rằng những buổi họp này là nơi của sự hiểu biết, niềm hy vọng và sự hỗ trợ, nơi mà anh chị em sẽ khám phá ra rằng mình không đơn độc và anh chị em sẽ thấy việc hồi phục là hoàn toàn có thể. Chúng tôi thấy rằng sách hướng dẫn này có hiệu quả nhất khi chúng tôi thực hiện các bước cùng với người đảm trách và giám trợ của mình. Một số người trong chúng tôi còn mời chuyên gia tư vấn tham gia vào hành trình hồi phục của mình.

Sự hồi phục bắt đầu khi chúng ta thành thật và thừa nhận rằng chúng ta gặp khó khăn với thói nghiện. Với một số người, việc tự nhận mình là



người nghiện trong các buổi họp khắc phục giúp họ trở nên thành thật và nhớ rằng thói nghiện của họ có thể mạnh như thế nào. Tuy nhiên, chúng ta nên thận trọng để điều này không hạn chế niềm hy vọng hoặc sự tin cậy của chúng ta nơi Thượng Đế. Nếu chúng ta tự nhận mình là người nghiện, chúng ta có thể vô tình chối bỏ lẽ thật rằng Chúa Giê Su Ky Tô có thể chữa lành chúng ta và thay đổi bản chất của chúng ta. Trong quá trình hồi phục, tất cả chúng ta phải tìm sự cân bằng giữa việc thành thật về sức mạnh của thói nghiện, đồng thời tin tưởng rằng Chúa Giê Su Ky Tô có thể giúp phục hồi hoàn toàn sức khỏe thuộc linh của chúng ta.

Nếu anh chị em cảm thấy mình có thể có thói nghiện nào đó và có mong muốn cai nghiện (dù là nhỏ nhất), hoặc nếu anh chị em sẵn lòng gia tăng mong muốn đó, chúng tôi xin mời anh chị em cùng chúng tôi học hỏi và áp dụng các nguyên tắc phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô được nêu ra trong sách hướng dẫn này. Nếu đi theo hành trình này với tấm lòng chân thành, anh chị em sẽ tìm thấy quyền năng nơi Chúa Giê Su Ky Tô để khắc phục thói nghiện.

Anh Cả Robert D. Hales giải thích: “Thói nghiện là sự thèm muốn của con người thiên nhiên, và

không bao giờ có thể thỏa mãn sự thèm muốn này. Đó là sự thèm khát vô độ” (“Becoming Provident Providers Temporally and Spiritually”, *Liahona*, tháng Năm năm 2009, trang 10).

Sau đó, ông mô tả cách mà rất nhiều người bị sa vào thói nghiện khao khát được cảm thấy: “Nhưng với tư cách là con cái của Thượng Đế, sự thèm khát sâu thẳm nhất của chúng ta và điều chúng ta nên tìm kiếm là điều mà chỉ có Chúa mới có thể cung ứng—tình thương yêu của Ngài, ý thức về giá trị của Ngài, sự an toàn của Ngài, sự tin tưởng của Ngài, niềm hy vọng của Ngài nơi tương lai và sự bảo đảm về tình thương yêu của Ngài, mang đến cho chúng ta niềm vui vĩnh cửu (“Becoming Provident Providers Temporally and Spiritually”, trang 10).

Mặc dù khoảng cách giữa vị trí hiện tại của chúng ta và nơi chúng ta khao khát đến được dường như không thể nào vượt qua được, nhưng Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện và sách hướng dẫn này đã giúp nhiều người bước đi trên hành trình từ thói nghiện đến hồi phục, sách này cũng có thể giúp anh chị em làm như vậy.



## Lời Giới Thiệu

Trước hết và quan trọng nhất, chúng tôi muốn anh chị em biết rằng vẫn còn có hy vọng để khắc phục thói nghiện. (“Chúng tôi” là những người nam và người nữ đã chịu những hậu quả hủy hoại của nhiều thói nghiện khác nhau và có kinh nghiệm hồi phục lâu dài.) Chúng tôi đã biết đến những đau khổ cùng cực, nhưng cũng đã thấy quyền năng của Đấng Cứu Rỗi biến những thất bại nặng nề nhất của chúng tôi thành chiến thắng huy hoàng. Chúng tôi từng sống với chứng trầm cảm, âu lo, sợ hãi và giận dữ hàng ngày, dẫn đến suy nhược cơ thể, nhưng giờ đây chúng tôi cảm nhận được niềm vui và sự bình an. Chúng tôi đã chứng kiến các phép lạ trong cuộc sống của mình và cuộc sống của những người bị sa vào thói nghiện.

Chúng tôi đã phải trả một cái giá khủng khiếp trong đau đớn và đau khổ vì những thói nghiện của mình. Nhưng Thượng Đế đã ban phước khi chúng tôi thực hiện từng bước để hồi phục. Chúng tôi đã tiến đến việc nhận thấy mình là con cái yêu dấu của Thượng Đế. Sau khi đã có sự thức tỉnh về phần thuộc linh, chúng tôi cố gắng mỗi ngày để cải thiện mối quan hệ của mình với Cha Thiên Thượng; Vị Nam Tử của Ngài, Chúa Giê Su Kỵ Tô; với chính bản thân chúng tôi; và những người khác. Tóm lại,

Đấng Cứu Rỗi đã làm cho chúng tôi điều mà chúng tôi không thể tự mình làm được.

Một số người xem thói nghiện là thói quen xấu mà chúng ta có thể vượt qua chỉ bằng ý chí, nhưng chúng tôi đã quá phụ thuộc vào một hành vi hoặc chất nào đó đến nỗi chúng tôi không còn biết cách từ bỏ hành vi, hoặc chất đó nữa. Chúng tôi đã đánh mất cách nhìn nhận và ý thức về những ưu tiên khác trong cuộc sống của mình. Không có gì quan trọng hơn việc thỏa mãn nhu cầu đầy khao khát của chúng tôi. Khi cố gắng từ bỏ, chúng tôi càng cảm thấy sự thèm muốn mạnh mẽ về mặt thể chất, tâm lý và cảm xúc. Khi chúng tôi nhượng bộ những thèm muốn và thói nghiện của mình, khả năng sử dụng quyền tự quyết của chúng tôi bị giảm bớt hoặc hạn chế. Chủ Tịch Boyd K. Packer đã dạy: “Thói nghiện có khả năng làm con người mất đi ý chí và phớt bỏ quyền tự quyết về mặt đạo đức” (“Revelation in a Changing World”, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1989, trang 14).

Chúng tôi bắt đầu tiến trình hồi phục bằng cách khiêm nhường và thành thật, bằng cách kêu cầu Thượng Đế và những người khác giúp đỡ và bằng cách thực hiện các hành động được nêu ra trong sách hướng dẫn này. 12 bước hồi phục đã dạy

chúng tôi cách áp dụng phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô vào cuộc sống của mình. Chủ Tịch Jeffrey R. Holland đã nói: “Các anh chị em có đang đương đầu với một thói nghiện xấu xa—thuốc lá, ma túy, cờ bạc hay . . . hình ảnh sách báo khiêu dâm không? . . . Dù các anh chị em cần phải làm bất cứ điều gì khác để giải quyết những mối quan tâm này, thì *trước tiên* hãy đến với phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô” (“Những Đờ Hại để Được Sửa Chữa Lại”, *Liahona*, tháng Năm năm 2006, trang 70).

Các bước 1–3 dạy chúng tôi cách thực hành đức tin nơi Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô. Các bước 4–9 đưa chúng tôi qua một tiến trình hồi cải hoàn toàn. Các bước 10–12 khuyến khích chúng tôi chịu trách nhiệm, tìm kiếm sự chỉ dẫn thiêng liêng và quyền năng để tiếp tục đi trên con đường giao ước, chia sẻ với những người khác về phép lạ đến với cuộc sống của chúng tôi, và kiên trì đến cùng.

Nhiều người trong chúng tôi đang sống trong giai đoạn hồi phục nhưng vẫn tham gia vào Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện. Chúng tôi tìm thấy sự hỗ trợ lớn lao cho mong muốn duy trì việc thoát khỏi thói nghiện của mình. Và chúng tôi được ban phước khi tìm cách giúp đỡ những người khác đang bị lệ thuộc vào thói nghiện. Chúng tôi tin chắc rằng mình đã có sự thay đổi hoàn toàn nhờ vào Sự Chuộc Tội của Chúa Giê Su Ky Tô. Giống như dân An Ti Nê Phi Lê Hi trong Sách Mặc Môn (xin xem An Ma 24:17–19), chúng tôi đã có kinh nghiệm về sự chữa lành và thay đổi bản chất của mình qua ân điển và quyền năng của Chúa Giê Su Ky Tô. Chúng tôi không muốn mất đi ân tứ đó, vì vậy hằng ngày chúng tôi chọn ghi nhớ sự tin cậy hoàn toàn của mình ở nơi Ngài. Khi tiếp tục tham gia vào Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện, chúng tôi được nhắc nhở rằng thói nghiện có một sức mạnh mà sau cùng chúng tôi có thể quay lại với thói nghiện đó thay vì đến cùng Thượng Đế nếu chúng tôi quên đi những lẽ thật này. Mong muốn của chúng tôi là duy trì điều mà Thượng Đế đã nhân từ ban cho chúng tôi.

Nếu anh chị em cảm thấy mình mắc một thói nghiện nào đó và có mong muốn từ bỏ (dù là nhỏ nhất) và sẵn lòng “trắc nghiệm” lời của Thượng Đế (An Ma 32:27), thì chúng tôi xin mời anh chị em cùng chúng tôi học hỏi và áp dụng các nguyên tắc phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô được giảng dạy trong sách hướng dẫn này. Kinh nghiệm của chúng tôi cho thấy rằng nếu đi theo con đường này với tấm lòng chân thành, anh chị em sẽ tìm thấy quyền năng cần thiết để khắc phục thói nghiện. Quyền năng này được gọi là ân điển. “Ân điển của Thượng Đế giúp đỡ chúng ta mỗi ngày. Ân điển đó củng cố chúng ta để làm những việc tốt mà chúng ta không thể tự làm” (Topics and Questions, “Grace”, Gospel Library). Khi anh chị em áp dụng từng bước trong 12 bước này một cách trung tín, Đăng Cứu Rối sẽ củng cố anh chị em và anh chị em sẽ tiến đến việc “biết lẽ thật, và lẽ thật sẽ buông tha [anh chị em]” (Giăng 8:32).

Dựa vào kinh nghiệm của mình, chúng tôi biết rằng anh chị em có thể thoát khỏi xiềng xích của sự nghiện ngập. Cho dù anh chị em cảm thấy lạc lõng hay tuyệt vọng đến mức nào đi nữa, thì anh chị em cũng là con cái của Cha Thiên Thượng nhân từ. Nếu anh chị em đã không thể nhận ra lẽ thật này, thì các nguyên tắc được giải thích trong sách hướng dẫn này sẽ giúp anh chị em khám phá lại lẽ thật đó và ghi sâu vào lòng mình. Những nguyên tắc này có thể giúp anh chị em đến cùng Đăng Ky Tô và để cho Ngài thay đổi anh chị em. Khi áp dụng các bước này, anh chị em sẽ nhận được quyền năng của Đăng Cứu Rối và Ngài sẽ giải thoát anh chị em khỏi sự lệ thuộc.

Với tất cả sự đồng cảm và tình yêu thương, chúng tôi, những người đang ở trong giai đoạn hồi phục, xin mời anh chị em cùng chúng tôi sống một cuộc sống tươi sáng tràn đầy hy vọng, sự tự do và niềm vui, được bao bọc trong vòng tay của Chúa Giê Su Ky Tô, Đăng Cứu Chuộc của chúng ta. Giống như chúng tôi đã hồi phục, anh chị em cũng có thể hồi phục và tận hưởng tất cả các phước lành của phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô.

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hàng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để tiếp tục hồi phục. Hãy nhớ làm việc với người đảm trách của anh chị em.

### Tập trung vào nguồn gốc vĩnh cửu của chúng ta.

Khi được hỏi làm thế nào để giúp đỡ những người đang phải chịu đựng thói nghiện, Chủ tịch Russell M. Nelson đã trả lời: “Hãy dạy cho họ biết về nguồn gốc và mục đích của họ” (trong Tad R. Callister, “Our Identity and Our Destiny” [buổi họp đặc biệt devotional tại trường Brigham Young University, ngày 14 tháng Tám năm 2012], speeches.byu.edu). Mỗi chúng ta đều là con của Thượng Đế nhân từ. Chúng ta biết rằng Ngài yêu thương chúng ta và tận tình chăm sóc cho chúng ta.

Tuy nhiên, không phải lúc nào chúng ta cũng nghĩ như vậy. Một số người trong chúng ta tin là Ngài không hiện diện ở đó. Một số người không quan tâm Ngài có hiện diện ở đó hay không. Còn một số người lại tin rằng Ngài hiện diện ở đó nhưng Ngài quá tức giận hay thất vọng về chúng ta nên Ngài không giúp đỡ. Đối với hầu hết chúng ta, việc hiểu sai mối quan hệ của mình với Thượng Đế đã dẫn đến một rào cản, ngăn chúng ta tìm đến Ngài để được giúp đỡ. Thay vì thế, chúng ta tìm đến các chất hoặc hành vi gây nghiện để giúp đối phó với những thử thách trong cuộc sống. Chúng ta thường bắt đầu những thói quen tiêu cực. Chúng ta hành xử sai trái, dẫn đến cảm giác tội lỗi và xấu hổ, từ đó dẫn tới hành xử sai trái nhiều hơn để che đậy sự đau đớn của những cảm xúc này. Việc hiểu được nguồn gốc và mục đích của chúng ta với tư cách là con cái của Thượng Đế cho phép chúng ta phá bỏ những thói quen này.

Chúng ta cũng học được sự khác biệt giữa cảm giác tội lỗi và xấu hổ. Tội lỗi là cảm thấy tội tệ về điều gì đó chúng ta đã làm, còn xấu hổ là cảm thấy tội tệ về con người của chúng ta. Anh Cả David A. Bednar đã giải thích về giá trị của cảm giác tội lỗi như thế này: “Hiệu quả của tội lỗi đối với tinh thần của chúng ta cũng tương tự như ảnh hưởng của cơn đau đớn trong cơ thể của chúng ta—Tội lỗi là để cảnh báo về mối nguy hiểm và bảo vệ khỏi bị hư hại thêm” (“Chúng Tôi Tin ở Sự Trinh Khiết”, *Liahona*, tháng Năm năm 2013, trang 44). Thay vì thế, trước khi hồi phục, nhiều người trong chúng ta cảm thấy xấu hổ, kết luận rằng chúng ta đã bị hủy hoại mãi mãi và không xứng đáng với tình thương yêu từ Thượng Đế hoặc bất cứ ai.

Tuy nhiên, một khi chúng ta nhận ra thiên tính của mình và thừa nhận rằng chúng ta cần sự giúp đỡ của thiên thượng để khắc phục thói nghiện, thì chúng ta bắt đầu nhìn nhận bản thân như Chúa Giê Su Ky Tô nhìn nhận chúng ta: là những người nam và người nữ bị bệnh thuộc linh đang cố gắng chữa lành qua ân điển của Ngài, chứ không phải là những người nam và người nữ tội tệ đang cố gắng trở nên tốt lành đủ để nhận được tình thương yêu của Ngài.

Chúng tôi mời anh chị em thực hành niềm tin rằng anh chị em là con của Thượng Đế và rằng Ngài yêu thương anh chị em bất kể là anh chị em đã làm điều gì. Mặc dù đúng là những lựa chọn có hại sẽ hạn chế cơ hội của chúng ta, nhưng giá trị của chúng ta đối với Thượng Đế không bao giờ có thể thay đổi. Ngài yêu thương chúng ta vì chúng ta là con cái của Ngài, chứ không phải vì những lựa chọn của chúng ta: “Mặc dù chúng ta không trọn vẹn, nhưng Thượng Đế hoàn toàn thương yêu chúng ta. Mặc dù chúng ta không hoàn hảo, nhưng Ngài thương yêu chúng ta một cách hoàn hảo. Mặc dù chúng ta có thể bị lạc đường và không có la bàn để chỉ đường, nhưng tình thương yêu của Thượng Đế vẫn bao phủ chúng ta trọn vẹn” (Dieter F. Uchtdorf, “Tình Thương Yêu của Thượng Đế”, *Liahona*, tháng Mười Một năm 2009, trang 22).

## Sẵn lòng từ bỏ

Cuối cùng, chúng tôi đã sẵn lòng từ bỏ khi sự đau đớn do vấn đề gây ra trở nên tồi tệ hơn những khó khăn của giải pháp. Anh chị em đã đến mức độ đó chưa? Nếu chưa và vẫn tiếp tục thói nghiện của mình, thì chắc chắn anh chị em sẽ đến mức độ đó vì thói nghiện là vấn đề nghiêm trọng dần theo thời gian. Đây là căn bệnh gây tha hóa, làm mất đi khả năng sinh hoạt bình thường của chúng ta.

Lúc đầu, việc duy trì sự tỉnh táo hoàn toàn dường như rất khó khăn đối với chúng tôi. Nhưng khi chúng tôi tiếp tục lắng nghe từ những người đã tìm thấy sự thanh thản và tỉnh táo mà chúng tôi đang tìm kiếm, chúng tôi bắt đầu tin rằng mình cũng có thể hồi phục.

Trước khi có thể bắt đầu tiến trình hồi phục, đầu tiên chúng tôi cần phải có mong muốn được hồi phục (xin xem An Ma 32:27). Việc thoát khỏi thói nghiện bắt đầu với một chút sẵn lòng. Nếu ngày hôm nay, anh chị em chỉ có mong muốn rất nhỏ và không kiên định, thì đừng lo lắng. Khi anh chị em hành động, mong muốn đó sẽ lớn dần! Chúng tôi đã học được rằng một trong những hành động mạnh mẽ nhất mà chúng tôi có thể làm là cầu nguyện và cầu xin Thượng Đế gia tăng mong muốn từ bỏ thói nghiện của mình.

Nếu chưa có mong muốn bắt đầu hồi phục, thì anh chị em có thể thừa nhận sự chưa sẵn lòng của mình và suy ngẫm về cái giá phải trả cho thói nghiện của mình. Hãy liệt kê những điều quan trọng đối với anh chị em. Suy ngẫm về mối quan hệ của anh chị em với gia đình và bạn bè, mối quan hệ của anh chị em với Thượng Đế, sức mạnh thuộc linh của anh chị em, khả năng của anh chị em để giúp đỡ và ban phước cho những người khác, cũng như sức khỏe của anh chị em. Sau đó, hãy tìm xem có những mâu thuẫn nào giữa điều mà anh chị em tin tưởng, và hy vọng với hành vi của anh chị em. Suy ngẫm xem cách mà hành động của anh chị em hủy hoại những điều mà anh chị em xem trọng. Hãy cầu nguyện để Thượng Đế giúp đỡ anh chị em nhìn nhận bản thân mình và cuộc sống của mình theo cách Ngài nhìn

nhận—với tất cả tiềm năng thiêng liêng của anh chị em—và những rủi ro mà anh chị em gặp phải khi tiếp tục thói nghiện.

Việc nhận ra những điều anh chị em đánh mất khi đắm chìm trong thói nghiện có thể giúp anh chị em tìm thấy ước muốn để dừng lại. Nếu có thể tìm thấy ước muốn, dù là nhỏ nhất, thì anh chị em sẽ có cơ hội để bắt đầu. Và khi anh chị em tiến triển qua các bước của chương trình này và thấy được những thay đổi trong cuộc sống của mình, thì mong muốn của anh chị em sẽ gia tăng.

*Xin lưu ý:* Tùy thuộc vào bản chất thói nghiện của mình, anh chị em có thể cần phải tìm kiếm sự chăm sóc y tế trước khi bắt đầu quá trình hồi phục. Xin hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia y tế.

## Nhận sự hỗ trợ

Hành trình tiến đến sự hồi phục và chữa lành thì kéo dài và khó khăn, nhưng chúng ta không đơn độc trong hành trình đó. Việc sống trong giai đoạn hồi phục đòi hỏi sự thành thật tuyệt đối. Sự phủ nhận, tự lừa dối và cô lập gây khó khăn cho việc đạt được sự tiến triển lâu dài và ổn định trong quá trình hồi phục. Điều quan trọng với chúng ta là tận dụng sự hỗ trợ của những người khác càng sớm càng tốt. Có rất nhiều người sẵn lòng đồng hành và giúp đỡ chúng ta. Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã nói: “Quả thật Thượng Đế có để ý đến chúng ta, và Ngài trông nom chúng ta. Nhưng Ngài đáp ứng nhu cầu của chúng ta thường là qua một người khác” (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [năm 2011], trang 82).

Việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ Thượng Đế và những người khác sẽ không chỉ mang đến sự khích lệ mà chúng ta cần để tiếp tục cuộc hành trình, mà còn giúp chúng ta nhớ rằng chúng ta xứng đáng được giúp đỡ. Khi anh chị em nhờ giúp đỡ, anh chị em có thể sẽ ngạc nhiên trước mức độ yêu thương và chấp nhận mà anh chị em tìm thấy. Anh chị em càng kết nối với nhiều người khác, thì sẽ càng có nhiều cơ hội nhận được tình yêu thương và sự hỗ trợ trong việc tìm ra sự chữa lành và hồi phục thực sự.



















## **Bước 1: Thừa nhận rằng bản thân chúng ta không đủ mạnh mẽ để vượt qua thói nghiện và chúng ta không thể kiểm soát được cuộc sống của mình.**

### Nguyên Tắc Chính: Sự Thành Thật

Nhiều người trong chúng ta bắt đầu thói nghiện vì tò mò. Một số người mắc phải vì có nhu cầu chính đáng (chẳng hạn như họ phải dùng thuốc theo toa) hoặc là hành động cố tình nổi loạn. Một số người lại bắt đầu khi cố thoát khỏi nỗi đau đớn. Nhiều người trong chúng ta bắt đầu đi trên con đường này khi chúng ta vừa mới lớn. Dù động cơ và hoàn cảnh của chúng ta là gì đi nữa, thì chúng ta cũng sớm phát hiện ra rằng thói nghiện không chỉ giúp giảm bớt nỗi đau thể xác. Mà còn làm giảm bớt căng thẳng hoặc làm tê liệt cảm xúc của chúng ta. Thói nghiện giúp chúng ta tránh được các vấn đề của mình—hoặc chúng ta nghĩ như vậy. Chúng ta cảm thấy không còn sợ hãi, lo lắng, cô đơn, chán nản, hối tiếc hay buồn chán trong khoảng thời gian nào đó. Nhưng vì cuộc sống đầy dẫy những điều kiện dẫn đến những loại cảm giác này nên chúng ta phải nhờ đến thói nghiện thường xuyên hơn. Thói nghiện trở thành một trong những cách chính mà chúng ta dùng để đối phó với nhu cầu và cảm xúc của mình. Đấng Cứu Rỗi Chúa Giê Su Ky Tô hiểu

rõ sự khó khăn này. Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã nói: “Chúa Giê Su thấy tội lỗi là sai trái, nhưng Ngài cũng có thể thấy tội lỗi nảy sinh từ những nhu cầu sâu xa chưa được đáp ứng của người phạm tội” (“Jesus: The Perfect Leader”, *Ensign*, tháng Tám năm 1979, trang 5).

Tuy nhiên, hầu hết chúng ta không nhận ra hoặc không thừa nhận rằng chúng ta đã mất khả năng tự kháng cự và từ bỏ. Khi ở vào thời điểm tồi tệ nhất, nhiều người trong chúng ta cảm thấy mình có ít sự lựa chọn. Như Chủ Tịch Russell M. Nelson đã quan sát thấy: “Thói nghiện sẽ làm giảm dần khả năng tự do lựa chọn về sau. Sử dụng các chất hóa học, một người có thể thực sự mất đi ý chí của chính mình” (“Addiction or Freedom”, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1988, trang 7).

Chúng ta muốn dừng lại nhưng đã mất hết hy vọng. Lòng đầy sợ hãi và tuyệt vọng, một số người trong chúng ta còn nghĩ rằng chúng ta chỉ còn cách duy nhất là kết liễu đời mình. Nhưng chúng ta nhận ra rằng đây không phải là con đường mà Cha Thiên Thượng muốn chúng ta đi.

Thật khó để thừa nhận hành vi nghiện ngập của chúng ta. Chúng ta phủ nhận tính nghiêm trọng của tình trạng của mình và cố gắng tránh bị phát hiện, cũng như tránh các hậu quả từ những lựa chọn của mình bằng cách giảm thiểu hoặc che giấu hành vi. Chúng ta không nhận ra rằng khi chúng ta lừa dối người khác và bản thân mình, nghĩa là chúng ta đã lún sâu hơn vào thói nghiện của mình. Khi chúng ta ngày càng bất lực trước thói nghiện, nhiều người trong chúng ta đổ lỗi cho gia đình, bạn bè, các vị lãnh đạo Giáo Hội, và thậm chí cả Thượng Đế. Chúng ta rơi vào trạng thái cô lập nhiều hơn, tự tách mình ra khỏi những người khác—đặc biệt là Thượng Đế.

Khi phải dùng đến những lời nói dối và giữ bí mật, với hy vọng bào chữa cho mình hoặc đổ lỗi cho người khác, thì chúng ta đã suy yếu về phần thuộc linh. Với mỗi hành động nói dối và che giấu thói nghiện, chúng ta tự trói mình bằng “dây gai”, mà chẳng bao lâu sau đó trở thành sợi xích trói chặt chúng ta (2 Nê Phi 26:22). Rồi đến lúc chúng ta phải đối mặt với hiện thực. Chúng ta không còn có thể che giấu những thói nghiện bằng cách nói dối hoặc nói: “Điều đó không tệ đến thế đâu!”

Một người thân yêu, một bác sĩ, một thẩm phán hoặc một vị lãnh đạo giáo hội nói cho chúng ta biết sự thật mà chúng ta không thể chối cãi được nữa: thói nghiện đang hủy hoại cuộc sống của chúng ta. Khi thành thật nhìn lại quá khứ, chúng ta thừa nhận rằng không có điều gì mà chúng ta đã tự mình làm thử là có hiệu quả. Chúng ta thừa nhận rằng thói nghiện đã trở nên tồi tệ hơn. Chúng ta nhận ra rằng thói nghiện đã hủy hoại các mối quan hệ của chúng ta và khiến chúng ta cảm thấy bản thân không còn giá trị ra sao. Cho tới lúc này, chúng ta đã thực hiện bước đầu tiên hướng tới việc thoát khỏi thói nghiện và hồi phục bằng cách can đảm thừa nhận đây không chỉ là một vấn đề hay một thói quen xấu.

Cuối cùng, chúng ta thừa nhận sự thật là chúng ta không còn có thể kiểm soát cuộc sống của mình được nữa và chúng ta cần được giúp đỡ để vượt

qua thói nghiện. Chúng ta thừa nhận rằng chúng ta không thể tự chữa lành và không thể tỉnh táo khi mắc phải thói nghiện dù ở hình thức nào. Chúng ta nhận ra rằng chúng ta cần sự giúp đỡ từ Thượng Đế và những người khác để có thể thành thật với bản thân. Điều đáng kinh ngạc về việc thành thật nhận ra rằng chúng ta thất bại, sau đó là bỏ cuộc và sau cùng thì chúng ta cũng bắt đầu hồi phục.

Sự thành thật là nền tảng cho tất cả các bước còn lại và giúp chúng ta nhận ra rằng chúng ta cần Đấng Cứu Rỗi. Chủ Tịch Dieter F. Uchtdorf, khi còn thuộc Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn, đã dạy: “Việc có thể tự nhìn thấy mình rõ ràng là cần thiết cho sự tăng trưởng thuộc linh và sự an lạc của chúng ta. Nếu những yếu kém và khuyết điểm của chúng ta vẫn còn bị che giấu, thì quyền năng cứu chuộc của Đấng Cứu Rỗi không thể chữa lành những yếu điểm đó và làm cho chúng trở thành sức mạnh được [xin xem Ê The 12:27]” (“Lạy Chúa, Có Phải Tôi Không?”, *Liahona*, tháng Mười Một năm 2014, trang 58).

Khi chìm đắm trong thói nghiện, chúng ta huỷ hoại chính mình và những người khác, nhưng chúng ta không thể thực sự lừa dối bản thân. Chúng ta vờ như mình vẫn ổn, vẫn đầy can đảm và tự bào chữa cho mình. Nhưng đầu đó sâu thẳm bên trong, chúng ta biết việc chìm đắm trong thói nghiện sẽ dẫn đến nỗi buồn khổ lớn hơn. Ánh Sáng của Đấng Ky Tô tiếp tục nhắc nhở chúng ta. Việc phủ nhận lẽ thật này khiến chúng ta mệt mỏi; thật nhẹ nhõm khi cuối cùng chúng ta có thể thừa nhận rằng mình đang có vấn đề. Sau cùng, chúng ta đã cho phép bản thân có một tia hy vọng nhỏ nhoi. Khi chúng ta lựa chọn thừa nhận rằng chúng ta đang có vấn đề và sẵn lòng tìm kiếm sự hỗ trợ, nghĩa là chúng ta đã cho hy vọng đó có cơ hội được gia tăng.

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các

bước này trong cuộc sống hằng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

## Hãy từ bỏ tính kiêu ngạo và tìm kiếm sự khiêm nhường

Tính kiêu ngạo và sự thành thật không thể cùng tồn tại được. Kiêu ngạo là sự ảo tưởng và là yếu tố cơ bản trong mọi thói nghiện. Tính kiêu ngạo bóp méo sự thực về mọi thứ theo đúng trạng thái của chúng ta đang có, đã có, và sẽ có. Đây là một trở ngại lớn cho sự hồi phục của chúng ta. Chủ Tịch Ezra Taft Benson đã nói:

“Bản chất của tính kiêu ngạo chủ yếu là cạnh tranh. Chúng ta có ý muốn đi ngược lại với ý muốn của Thượng Đế. Khi chúng ta hướng sự kiêu ngạo của mình vào Thượng Đế, thì đó là theo tinh thần ‘ý tôi, chứ không phải ý Ngài được nên’ . . .

“Ý muốn của chúng ta trái với ý muốn của Thượng Đế sẽ dẫn tới việc không kiểm chế được những ham muốn, thèm khát và si mê.

“Người kiêu ngạo không thể chấp nhận để cho thẩm quyền của Thượng Đế chỉ dẫn cho cuộc sống của họ. Họ so sánh nhận thức của họ về lẽ thật với sự hiểu biết lớn lao của Thượng Đế, khả năng của họ với quyền năng chức tư tế của Thượng Đế, thành quả của họ với những công việc vĩ đại của Ngài” (*Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson* [năm 2014], trang 232).

Đến một lúc nào đó, chúng ta phải lựa chọn từ bỏ tính kiêu ngạo và thành thật về thói nghiện của mình. Thật không dễ gì để trở nên khiêm nhường và vượt qua sự tự lừa dối đã tồn tại trong nhiều năm, rồi cuối cùng lựa chọn sự thành thật, nhưng theo thời gian, điều đó trở thành một phước lành lớn lao.

Đây là một bước ngoặt lớn đối với chúng ta khi cuối cùng thì chúng ta cũng từ bỏ được tính kiêu ngạo và trở nên khiêm nhường. Hầu hết chúng ta không tự hạ mình mà bị “bó buộc phải khiêm nhường” (An Ma 32:13). Dù thế nào đi nữa, hậu quả của những thói nghiện cũng xảy đến với chúng ta và chúng ta mất đi những điều quý giá—nhà cửa, công việc, gia đình, thậm chí là sự tự do của chúng ta. Chúng ta đánh mất niềm tin của gia đình và bạn bè. Chúng ta đánh mất lòng tự trọng và sự tự tin để đối phó với những thử thách của cuộc sống. Chúng ta chạm đáy cuộc đời mình và mặc dù sự khiêm nhường sau đó thật đau đớn, nhưng đây là khởi đầu cho sự hồi phục của chúng ta.

Khắc phục thói nghiện không phải là điều dễ dàng mà đòi hỏi sự kiên trì cố gắng. Nhưng cuối cùng, chúng ta nhận ra rằng cái giá mà chúng ta phải trả để tiếp tục thói nghiện đó còn lớn hơn nhiều so với cái giá của sự hồi phục. Khi chúng ta từ bỏ tính kiêu ngạo, nghĩa là chúng ta đã sẵn sàng để bắt đầu trên con đường tiến tới việc thoát khỏi thói nghiện.

## Hãy thành thật và trò chuyện với ai đó

Một hành động quan trọng để giúp chúng ta thành thật về thói nghiện của mình là nói chuyện với ai đó về thói nghiện này. Vì thói nghiện đã dẫn chúng ta đến việc bào chữa, biện minh và nói dối với người khác, kể cả với bản thân mình, nên nhiều người trong chúng ta đã thành thạo việc lừa dối. Sự lừa dối này cho phép chúng ta theo đuổi thói nghiện, và thật khó để chúng ta nhìn mọi thứ một cách thành thật. Khi chúng ta xem nhẹ và biện minh cho hành vi của mình, chúng ta lầm tưởng rằng mình vẫn đang kiểm soát được mọi việc. Tuy nhiên, khi chúng ta chia sẻ một cách cởi mở và thẳng thắn với người khác, người đó có thể giúp chúng ta thấy được sự thật và nhìn thấu sự lừa dối.

Người mà chúng ta có thể muốn nói chuyện đầu tiên là Cha Thiên Thượng. Chúng ta có thể cầu nguyện và cầu xin Ngài giúp chúng ta trở nên thành thật, nhìn rõ mọi việc hơn và có can đảm để chấp nhận lẽ thật. Sau đó, chúng ta có thể thành tâm suy

nghĩ về một người nào đó mà chúng ta có thể nói chuyện, một người hiểu phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô và con đường dẫn đến sự hồi phục. Hãy chọn người mà anh chị em tin cậy. Đó có thể là người phối ngẫu, cha mẹ, người trong gia đình, vị lãnh đạo Giáo Hội, bạn bè, đồng nghiệp, nhà trị liệu, người đảm trách, người truyền giáo hoặc người điều phối tại buổi họp khắc phục. Sau khi chọn một ai đó, bước tiếp theo là chia sẻ với họ chúng ta đang gặp khó khăn về điều gì. Chúng ta cần cầu nguyện để có thể can đảm để trở nên thành thật nhất về thói nghiện của mình. (Xin xem tài liệu “Hỗ Trợ trong Việc Khắc Phục”).

### Tham dự các buổi họp

Các buổi họp khắc phục là nguồn hy vọng và hỗ trợ mạnh mẽ. Dù ở bất cứ đâu, chúng ta cũng có thể tham dự các buổi họp trực tiếp hoặc trực tuyến. Các buổi họp này là nơi để quy tụ với những người khác cũng đang tìm kiếm sự hồi phục và với những người đã đi theo con đường này và là minh chứng về tính hiệu quả của nó. Trong các buổi họp khắc phục, chúng ta tìm thấy những người khác có kinh nghiệm trong việc áp dụng các bước và tìm kiếm sự hồi phục, cũng như những người sẵn lòng giúp đỡ chúng ta trong cuộc hành trình của riêng mình. Các buổi họp khắc phục là nơi có sự hiểu biết, niềm hy vọng và sự hỗ trợ.

Tại các buổi họp này, chúng ta nghiên cứu các nguyên tắc phúc âm cụ thể mà có thể giúp thay đổi hành vi. Chủ Tịch Boyd K. Packer đã dạy: “Việc nghiên cứu các giáo lý phúc âm sẽ cải thiện hành vi nhanh hơn việc nghiên cứu chính hành vi đó. Việc chúng ta bận tâm tới hành vi không đáng bận tâm có thể dẫn đến hành vi đó. Đây là lý do tại sao chúng tôi nhấn mạnh như vậy về việc nghiên cứu các giáo lý của phúc âm” (“Little Children”, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1986, trang 17). Các buổi họp đều miễn phí và bảo mật. Hãy vào trang [AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org](http://AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org) để tìm một buổi họp gần chỗ anh chị em.

### Học Tập và Hiểu Biết

Việc nghiên cứu thánh thư và những lời phát biểu của các vị lãnh đạo Giáo Hội giúp chúng ta trong quá trình hồi phục. Việc nghiên cứu này nâng cao sự hiểu biết của chúng ta và giúp chúng ta học hỏi. Chúng ta sử dụng những câu thánh thư, lời phát biểu và các câu hỏi sau đây để thành tâm học tập riêng cá nhân, viết ra và thảo luận nhóm.

Ý nghĩ về việc viết ra nghe có vẻ quá sức, nhưng đây là một công cụ mạnh mẽ để hồi phục. Việc viết ra cho phép chúng ta có thời gian để suy ngẫm, giúp chúng ta tập trung suy nghĩ, nhìn thấy và hiểu các vấn đề, những suy nghĩ và hành vi xung quanh thói nghiện. Khi viết, chúng ta cũng lưu lại được những suy nghĩ của mình. Khi thực hiện các bước, chúng ta có thể thấy sự tiến triển của bản thân. Còn bây giờ, anh chị em chỉ cần thành thật và chân thành khi viết ra những suy nghĩ, cảm nhận và ấn tượng của mình.

### Anh chị em có tin chắc rằng mình không đủ mạnh mẽ để vượt qua thói nghiện của mình không?

“Thói nghiện có khả năng làm con người mất đi ý chí và phế bỏ quyền tự quyết về mặt đạo đức. Thói nghiện có thể cướp đi quyền quyết định của một người” (Boyd K. Packer, “Revelation in a Changing World”, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1989, trang 14).

- Những dấu hiệu nào cho thấy tôi không đủ mạnh mẽ để vượt qua hành vi nghiện ngập của mình?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

















## **Bước 2: Tiến đến việc tin rằng quyền năng của Thượng Đế có thể giúp hồi phục hoàn toàn sức khỏe thuộc linh của chúng ta.**

### Nguyên Tắc Chính: Niềm Hy Vọng

Khi nhận ra mình không đủ mạnh mẽ để vượt qua thói nghiện, hầu hết chúng ta đều cảm thấy mất hết hy vọng. Chúng tôi đã cố gắng bỏ thuốc lá rất nhiều lần. Một số người trong chúng tôi đã cầu nguyện lên Thượng Đế vô số lần. Chúng tôi đã xin lỗi về hành vi của mình và hứa sẽ thay đổi. Nhưng sau khi thất bại hết lần này đến lần khác, chúng tôi bắt đầu nghĩ rằng Thượng Đế đã thất vọng về chúng tôi và sẽ không giúp đỡ chúng tôi. Những người trong số chúng tôi lớn lên mà không có ý niệm gì về Thượng Đế tin chắc rằng chúng tôi đã nhờ hết mọi cách giúp đỡ. Dù thế nào, bước 2 cũng đưa ra cho chúng ta một câu trả lời mà chúng ta đã từ bỏ hoặc chưa bao giờ nghĩ đến—là tìm kiếm hy vọng nơi Chúa Giê Su Ky Tô và quyền năng của Sự Chuộc Tội của Ngài.

Cuối cùng chúng ta cũng khiêm nhường để cầu xin sự giúp đỡ. Tiếp sau những gì mà chúng ta cảm thấy là tia hy vọng nhỏ nhoi nhất, chúng ta bắt đầu tham dự các buổi họp khác phục và làm việc với

những người đảm trách. Ban đầu khi đến các buổi họp, lòng chúng tôi tràn đầy những nghi ngờ và sợ hãi. Chúng tôi sợ hãi, mệt mỏi, thậm chí có thể thấy hoài nghi, nhưng ít nhất chúng tôi đã đến.

Trong các buổi họp khác phục, mọi người thành thật mô tả cuộc sống của họ như thế nào, điều gì đã xảy ra khiến họ thay đổi và việc sống trong giai đoạn hồi phục diễn ra như thế nào. Chúng tôi nhận thấy rằng nhiều người chúng tôi gặp trong các buổi họp này đã từng cảm thấy tuyệt vọng như chúng tôi. Nhưng khi tiếp tục tham dự, chúng tôi thấy nhiều người trong số họ thật sự cười nói vui vẻ hơn hờ/vui cười, trò chuyện, hơn hờ và cảm thấy lạc quan về tương lai. Chúng tôi thấy nhiều người đã trải qua sự thay đổi mạnh mẽ trong cuộc sống của họ, một sự thay đổi mà chúng tôi cũng mong muốn có được.

Dần dần, các nguyên tắc mà họ chia sẻ và thực hành bắt đầu có hiệu quả đối với chúng tôi. Khi tiếp tục trở lại, chúng tôi bắt đầu cảm thấy điều mà chúng tôi đã không còn cảm nhận được trong nhiều năm—đó là niềm hy vọng. Nếu có hy vọng cho những

người đang ở bên bờ vực của sự suy sụp, thì có lẽ cũng có hy vọng cho chúng tôi. Chúng tôi bắt đầu tin rằng nếu chúng tôi hướng đến Chúa Giê Su Ky Tô, thì sẽ “không có thói quen, thói nghiện, sự phản nghịch, sự phạm giới, sự vi phạm nào mà có thể cản trở một người nhận được lời hứa của sự tha thứ hoàn toàn” (Boyd K. Packer, “The Brilliant Morning of Forgiveness”, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1995, trang 19).

Trong bầu không khí của đức tin và chứng ngôn này, chúng tôi tìm thấy niềm hy vọng đã bắt đầu thức tỉnh chúng tôi về lòng thương xót và quyền năng của Thượng Đế. Chúng tôi bắt đầu tin rằng Ngài có thể giải thoát chúng tôi khỏi sự lệ thuộc vào thói nghiện. Chúng tôi noi gương những người bạn đang hồi phục của mình. Chúng tôi bắt đầu thực hiện các bước, nhận được sự hỗ trợ từ những người khác—kể cả người đảm trách của mình—và tham dự các buổi họp khắc phục. Khi chúng tôi cầu nguyện, suy ngẫm và áp dụng thánh thư, thì theo thời gian, chúng tôi bắt đầu lập lại sinh hoạt của mình trong Giáo Hội. Các phép lạ của chính chúng tôi bắt đầu xảy ra và chúng tôi thấy mình được ban phước với ân điển của Chúa Giê Su Ky Tô để giúp chúng tôi duy trì việc từ bỏ từng ngày một.

Khi thực hiện qua bước 2, chúng tôi sẵn lòng thay sự tin cậy vào bản thân và những thói nghiện của mình bằng đức tin nơi tình thương yêu và quyền năng của Chúa Giê Su Ky Tô. Chúng tôi thực hiện bước này trong tâm trí và trong lòng mình với sự hỗ trợ của những người khác, và học được rằng nền tảng cho việc khắc phục thói nghiện phải là phần thuộc linh. Sau đó, khi chúng tôi tiến tới và thực hiện từng bước được đề xuất trong sách hướng dẫn này, tính chất thuộc linh của sự hồi phục đã được khẳng định nhiều lần cho chúng tôi.

Chương trình này là chương trình thuộc linh, cũng là chương trình hành động. Đối với chúng tôi và với số người khác, công việc hồi phục là điều đáng để nỗ lực. Khi áp dụng và để cho các nguyên tắc này phát huy hiệu quả trong cuộc sống của mình, chúng tôi được hồi phục lại hoàn toàn tâm trí sáng suốt và

sức khỏe thuộc linh. Chúng tôi tìm thấy mối quan hệ chân thành với chính mình, với những người khác và với Đấng Cứu Rỗi Chúa Giê Su Ky Tô.

Đối với một số người trong chúng tôi, phép lạ của việc hồi phục dường như đến rất nhanh; còn đối với những người khác, sự hồi phục lại diễn ra từ từ. Dù thế nào đi nữa thì điều quan trọng vẫn là chúng tôi đã tiếp tục *thực hành* sự tin tưởng và tin cậy rằng Thượng Đế sẽ làm cho chúng tôi những điều mà chúng tôi không thể tự mình làm được. Theo thời gian, cuối cùng chúng tôi cũng có thể nói rằng qua “sự trì chí trong Đấng Ky Tô”, chúng tôi đã được giải cứu khỏi thói nghiện và được hưởng “niềm hy vọng hết sức xán lạn” (2 Nê Phi 31:20).

Cha Thiên Thượng nhân từ và Vị Nam Tử của Ngài, Chúa Giê Su Ky Tô, luôn ở cùng chúng ta trên mỗi bước trên con đường hồi phục. Hai Ngài giúp nuôi dưỡng và lan tỏa niềm hy vọng của chúng ta nơi Đấng Ky Tô. Chủ Tịch M. Russell Ballard đã dạy:

“Và, đối với các anh chị em đã là nạn nhân của bất cứ thói nghiện ngập nào, thì vẫn còn hy vọng vì Thượng Đế yêu thương tất cả con cái của Ngài, và nhờ vào Sự Chuộc Tội và tình yêu thương của Chúa Giê Su Ky Tô làm cho mọi điều đều có thể thực hiện được.

“Tôi đã thấy phước lành kỳ diệu về sự bình phục có thể giải thoát cho một người khỏi những xiềng xích nghiện ngập. Chúa là Đấng chặn của chúng ta và chúng ta chẳng thiếu thốn gì khi chúng ta tin cậy nơi quyền năng Chuộc Tội [của Ngài]. Tôi biết Chúa có thể và sẽ giải thoát người nghiện ngập khỏi vòng nô lệ của họ, như Sứ Đồ Phao Lô đã nói: ‘Tôi làm được mọi sự nhờ Đấng ban thêm sức cho tôi’ (Phi Líp 4:13)” (“Ôi Xảo Quyết Thay Kế Hoạch của Kẻ Tà Ác Đó”, *Liahona*, tháng Mười Một năm 2010, trang 110).

Nếu tái nghiện, chúng ta sẽ thấy giá trị lớn lao của việc quay về với Thượng Đế và nói chuyện với người đảm trách của mình. Chúng ta có thể bị cám dỗ để từ bỏ mọi hy vọng. Nhưng việc tái nghiện không phá bỏ sự tiến triển mà chúng ta đã



đạt được, và không nhất thiết phải phá bỏ niềm hy vọng của chúng ta. Tái nghiện là lời nhắc nhở mạnh mẽ về việc chúng ta cần tiếp tục đi đến các buổi họp khắc phục, tìm kiếm sự hỗ trợ của người đảm trách và những người khác, tuân phục Chúa và thực hiện các bước này. Khi tiếp tục tiến tới, chúng ta bắt đầu cảm nhận được quyền năng của Chúa Giê Su Kỵ Tô trong cuộc sống của mình. Chúng ta có khả năng tốt hơn để từ bỏ và có nhiều hy vọng hơn.

Anh Cả David A. Bednar đã dạy: “Chúng ta có thể tưởng lầm rằng các phước lành và ân tứ như thế được dành cho những người khác mà dường như ngay chính hơn hoặc phục vụ trong những sự kêu gọi nổi bật trong Giáo Hội. Tôi làm chứng rằng tấm lòng thương xót dịu dàng của Chúa có sẵn cho tất cả chúng ta và rằng Đăng Cứu Chuộc Y Sơ Ra Ên thiết tha để ban cho chúng ta các ân tứ như thế” (“Tấm Lòng Thương Xót Dịu Dàng của Chúa”, *Liahona*, tháng Năm năm 2005, trang 101). Chúa Giê Su Kỵ Tô sẽ ban cho chúng ta lòng thương xót dịu dàng thật nhiều trong hành trình hồi phục, một trong những điều quan trọng nhất là niềm hy vọng rằng quyền năng của Thượng Đế có thể giúp chúng ta hồi phục hoàn toàn sức khỏe thuộc linh.

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hàng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đăng Cứu Kỵ Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Gia tăng sự hiểu biết đúng đắn về thiên tính của Thượng Đế

Nỗi xấu hổ thường ngăn chúng ta hiểu được thiên tính và tình thương yêu của Thượng Đế dành cho chúng ta. Khi bị mù quáng bởi nỗi đau đớn và thói

nghiện, chúng ta thường nhìn nhận Ngài là một người đầy thù ghét, thất vọng hoặc tức giận với chúng ta. Mục đích của bước hành động này là để gạt đi những ý nghĩ sai lầm về Thượng Đế và gia tăng sự hiểu biết đúng đắn hơn về tình thương yêu, lòng thương xót, sự sẵn lòng và mong muốn ban phước của Ngài dành cho chúng ta.

Trên hết, quan trọng là phải hiểu rằng Thượng Đế luôn ở đó ngay cả khi chúng ta không cảm nhận được sự hiện diện của Ngài. Tiến đến sự hiểu biết về Thượng Đế là việc khó khăn và đòi hỏi sự kiên nhẫn. Điều này có thể khó khăn khi chúng ta quen với sự thỏa mãn tức thời, nhưng theo thời gian, chúng ta có thể bắt đầu nhìn thấy và cảm nhận được các đặc tính thiêng liêng của Ngài. Chúng ta tiến đến việc biết rõ hơn về Thượng Đế.

Chúng ta có thể cầu xin Cha Thiên Thượng giúp chúng ta hiểu hơn về thiên tính của Ngài. Chúng ta có thể tìm kiếm sự ảnh hưởng của Thượng Đế trong cuộc sống của mình và Ngài đã làm bao nhiêu điều cho chúng ta. Chúng ta có thể học những câu thánh thư về lòng thương xót và ân điển của Đăng Cứu Rối, sau đó thảo luận những câu thánh thư này với người đảm trách và những người khác mà hỗ trợ chúng ta.

Khi bắt đầu hiểu rõ hơn về tình thương yêu và lòng thương xót của Thượng Đế, chúng ta bắt đầu cảm nhận được sự tin tưởng và niềm hy vọng nhiều hơn nơi quyền năng của Thượng Đế để giải thoát chúng ta. Chủ Tịch J. Reuben Clark Jr. làm chứng về lòng thương xót của Cha Thiên Thượng khi nói: “Tôi tin rằng Cha Thiên Thượng của chúng ta muốn cứu mỗi một người con của Ngài. . . . Tôi tin rằng với công lý và lòng thương xót của Ngài, Ngài sẽ ban cho chúng ta phần thưởng cao nhất cho những hành động của chúng ta, ban cho chúng ta tất cả những gì Ngài có thể ban, và ngược lại, tôi tin rằng Ngài sẽ đặt lên chúng ta sự trừng phạt nhẹ nhất mà Ngài có thể đặt” (trong Conference Report, tháng Mười năm 1953, trang 84).

## Cầu nguyện và học thánh thư

Chủ Tịch M. Russell Ballard đã phát biểu: “Nếu một người nào đó bị nghiện ngập có ước muốn khắc phục thì có một cách để được tự do tinh thần—một cách thoát khỏi vòng nô lệ—một cách đã được chứng tỏ là hữu hiệu. Cách đó bắt đầu bằng sự cầu nguyện—giao tiếp chân thành, khẩn thiết và liên tục với Đấng tạo ra linh hồn và thể xác của chúng ta, Cha Thiên Thượng của chúng ta” (“Ôi Xảo Quyết Thay Kế Hoạch của Kẻ Tà Ác Đó”, *Liahona*, tháng Mười Một năm 2010, trang 110).

Khi chúng ta từ bỏ tính kiêu ngạo và cố gắng hết sức mình mỗi ngày, chúng ta mong muốn cầu nguyện để có được sự hướng dẫn và chỉ dẫn từ Cha Thiên Thượng nhân từ. Một số người trong chúng ta chưa bao giờ thực sự cầu nguyện hoặc suy ngẫm thánh thư. Một số người trong chúng ta bị cám dỗ để ngừng cầu nguyện hoặc học tập. Chúng ta lầm tưởng rằng những nỗ lực này không hiệu quả vì chúng ta không cảm thấy gần gũi với Thượng Đế hoặc vì chúng ta vẫn phải vật lộn với thói nghiện.

Chúng ta thấy rằng một trong những chìa khóa thành công là tiếp tục sử dụng những công cụ thuộc linh này. Việc cầu nguyện thành tiếng, cầu nguyện với lòng biết ơn một cách đơn giản suốt cả ngày và cầu nguyện cho người khác là những cách thực hành mới đầy quyền năng đối với nhiều người trong chúng ta. Một trong những cách để gia tăng quyền năng của lời cầu nguyện là bày tỏ một cách thành thật hơn về sự khó khăn của chúng ta với Thượng Đế. Ngay cả khi chúng ta chia sẻ với Cha Thiên Thượng về việc chúng ta thiếu sự sẵn lòng để thay đổi, thì sự sẵn lòng của chúng ta cũng đã được củng cố. Chúng ta cũng cảm nhận được những ấn tượng nhỏ, nhẹ nhàng thường xuyên hơn từ Đức Thánh Linh. Chúng ta bắt đầu cầu vấn Thượng Đế xem mình có thể thực hiện những bước nhỏ nào mỗi ngày, thay vì chỉ cầu xin Ngài loại bỏ ngay lập tức những thử thách và thói nghiện của mình.

Cuối cùng, ước muốn được giao tiếp với Thượng Đế dẫn chúng ta đến việc nghiên cứu lời của các vị tiên tri thời hiện đại và thời xưa. Việc thành tâm học

thánh thư, tìm kiếm câu trả lời cho những câu hỏi của chúng ta, và ghi lại những ấn tượng từ Thánh Linh có thể giúp ích cho việc tiến đến niềm tin rằng Thượng Đế có thể và sẽ giúp chúng ta.

Một nơi tuyệt vời để bắt đầu học hỏi lời của Thượng Đế là từ các câu thánh thư và trích dẫn ở cuối mỗi chương trong sách hướng dẫn này. Mỗi câu thánh thư và trích dẫn được chọn ra đều hướng đến sự hồi phục và mỗi câu hỏi được đặt ra với hy vọng rằng câu hỏi đó có thể giúp chúng ta áp dụng các câu thánh thư và trích dẫn vào cuộc sống của mình. Chúng tôi đã nhận thấy rằng việc dành ra dù chỉ vài phút mỗi ngày để tìm kiếm điều Thượng Đế mong muốn truyền đạt cho chúng ta sẽ mang lại những phần thưởng lớn lao. Chúng tôi xin được làm chứng về lẽ thật này: “Phải, chúng ta thấy rằng, bất cứ ai muốn đều có thể có được lời của Thượng Đế, là lời sống và mãnh lực, đánh tan tất cả những xảo quyết, những cạm bẫy, cùng những mưu chước của quỷ dữ” (Hê La Man 3:29).

## Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta khắc phục thói nghiện. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Chúng ta phải nhớ viết một cách thành thật và chi tiết để đạt được nhiều lợi ích nhất từ đó.

### Tin nơi Thượng Đế

“Hãy tin nơi Thượng Đế; hãy tin là Ngài hằng hữu, và Ngài đã sáng tạo vạn vật, cả trên trời lẫn dưới đất; hãy tin rằng Ngài có mọi sự thông sáng, mọi quyền năng, cả trên trời lẫn dưới đất; hãy tin rằng loài người không hiểu tất cả những sự việc mà Chúa có thể hiểu được” (Mô Si A 4:9).

- Nhiều nhân chứng trên trời và dưới đất làm chứng về sự hiện hữu của Thượng Đế. Tôi đã nhận được bằng chứng nào về Thượng Đế và tình thương yêu của Ngài?



















## **Bước 3: Quyết định phó thác ý muốn và cuộc sống của chúng ta cho Thượng Đế, Đức Chúa Cha Vĩnh Cửu và Vị Nam Tử của Ngài, Chúa Giê Su Kỵ Tô.**

### Nguyên Tắc Chính: Tin Cậy nơi Thượng Đế

Bước 3 là bước quyết định. Trong hai bước đầu tiên, chúng ta thừa nhận những điều mà chúng ta không thể tự mình làm được và những điều chúng ta cần Thượng Đế làm cho mình. Trong bước 3, chúng ta được giới thiệu điều duy nhất mà chúng ta có thể làm cho Thượng Đế. Chúng ta có thể quyết định mở lòng với Ngài và giao phó toàn bộ cuộc sống—quá khứ, hiện tại và tương lai—cũng như ý muốn của chúng ta cho Ngài. Bước 3 là một hành động của quyền tự quyết. Đây là lựa chọn quan trọng nhất mà chúng ta đưa ra trong cuộc sống này.

Anh Cả Neal A. Maxwell đã phát biểu như sau về quyết định quan trọng nhất này: “Việc từ bỏ ý muốn của mình thật sự là điều duy nhất thuộc về bản thân mà chúng ta có thể dâng lên Thượng Đế. Đây là giáo lý khó, nhưng có thật. Nhiều thứ khác chúng ta dâng lên Thượng Đế, những thứ thuộc về chúng ta mà cho dù tốt đẹp đến đâu, thì thực sự cũng là những điều Ngài đã ban cho chúng ta, Ngài đã cho

chúng ta mượn những thứ đó. Nhưng khi chúng ta bắt đầu tuân phục bằng cách để cho ý muốn của mình tuân theo ý muốn của Thượng Đế, thì chúng ta đang thật sự dâng lên Ngài một điều gì đó” (“Insights from My Life”, *Ensign*, tháng Tám năm 2000, trang 9).

Chủ Tịch Boyd K. Packer mô tả quyết định của ông về việc tuân phục theo ý muốn của Thượng Đế và sự tự do mà quyết định đó đã mang đến cho ông: “Có lẽ khám phá vĩ đại nhất trong cuộc đời tôi, chắc chắn cũng là sự cam kết lớn lao nhất, đã đến khi cuối cùng tôi có sự tin tưởng nơi Thượng Đế rằng tôi sẽ trao cho Ngài hoặc từ bỏ quyền tự quyết của mình cho Ngài—mà không bị ép buộc hay áp lực. . . . Theo một nghĩa nào đó, . . . việc từ bỏ quyền tự quyết của một người . . . và nói: ‘Tôi sẽ làm theo như Ngài chỉ dẫn’, là để sau đó nhận ra rằng khi làm như vậy, anh chị em sẽ có nhiều quyền tự quyết hơn” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches [ngày 7 tháng Mười Hai năm 1971], trang 4).

Khi mới tham dự các buổi họp khắc phục lần đầu, chúng ta có thể cảm thấy bị áp lực hoặc thậm chí như bị người khác ép buộc chúng ta phải có mặt ở đó. Nhưng để thực hiện bước 3, chúng ta phải quyết định tự mình hành động. Chúng ta nhận ra rằng việc thay đổi cuộc sống phải là quyết định của chính chúng ta. Chứ không phải theo những gì gia đình và bạn bè của chúng ta nghĩ hoặc mong muốn. Chúng ta phải sẵn lòng duy trì trạng thái hồi phục bất kể ý kiến hay lựa chọn của bất kỳ ai khác.

Khi thực hiện qua bước 3, chúng ta đã học được rằng sự hồi phục là nhờ vào những nỗ lực của Chúa nhiều hơn là của chính chúng ta. Ngài đã làm phép lạ khi chúng ta mời Ngài vào cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đã chọn để cho Thượng Đế phục hồi và cứu chuộc chúng ta. Chúng ta quyết định để cho Ngài chỉ dẫn cuộc sống của chúng ta, dĩ nhiên chúng ta nhớ rằng Ngài luôn tôn trọng quyền tự quyết của chúng ta. Chúng ta đặt cuộc sống của mình trong tay Ngài khi quyết định tiếp tục chương trình khắc phục tập trung vào phần thuộc linh này.

Khi thực hiện bước này, chúng ta cảm thấy sợ hãi về những điều chưa biết. Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta khiêm nhường và phó thác cuộc sống và ý muốn của mình hoàn toàn cho Thượng Đế? Đối với nhiều người trong chúng ta, tuổi thơ rất khó khăn, và chúng ta sợ sẽ bị tổn thương như trẻ nhỏ một lần nữa. Bởi vì những kinh nghiệm trong quá khứ, chúng ta bị thuyết phục rằng cam kết phục hồi gần như là không thể. Chúng ta đã thấy những người khác phá bỏ quá nhiều cam kết, và chính chúng ta cũng đã phá bỏ quá nhiều cam kết. Nhưng chúng ta quyết định thử những điều mà những người bạn đang hồi phục của chúng ta đã đề xuất: “Hãy dừng lại. Hãy đến các buổi họp. Hãy nhờ giúp đỡ”. Những người đã thực hiện xong những bước hồi phục trước chúng ta đã mời chúng ta thử nghiệm cách sống mới này. Họ kiên nhẫn chờ đợi chúng ta sẵn lòng mở cánh cửa để Thượng Đế bước vào cuộc sống của chúng ta dù chỉ một chút.

Chúa Giê Su Ky Tô đưa ra cùng một lời mời: “Này, ta đứng ngoài cửa mà gõ; nếu ai nghe tiếng ta mà

mở cửa cho, thì ta sẽ vào cùng người ấy, ăn bữa tối với người, và người với ta” (Khải Huyền 3:20).

Lúc đầu, chúng ta lo lắng và do dự khi thực hiện những nỗ lực. Chúng ta liên tục trao sự tin cậy của mình cho Chúa Giê Su Ky Tô, sau đó lại rút lại sự tin cậy đó. Chúng ta lo lắng rằng Ngài sẽ không hài lòng vì sự thiếu kiên định của chúng ta và lấy lại sự hỗ trợ và tình thương yêu của Ngài dành cho chúng ta. Nhưng Ngài đã không làm thế.

Dần dần, chúng ta để cho Chúa Giê Su Ky Tô chứng tỏ quyền năng chữa lành của Ngài và sự an toàn khi noi theo đường lối của Ngài. Mỗi người trong chúng ta nhận ra rằng chúng ta không chỉ phải từ bỏ thói nghiện của mình, mà còn phải giao phó toàn bộ ý muốn và cuộc sống của mình cho Thượng Đế. Khi làm như vậy, chúng ta thấy rằng Ngài luôn kiên nhẫn và chấp nhận những nỗ lực của chúng ta khi chúng ta do dự để tuân phục Ngài trong mọi việc.

Khả năng chống lại sự cám dỗ của chúng ta giờ đây dựa vào việc khiêm nhường tuân phục theo ý muốn của Thượng Đế. Chúng ta bày tỏ việc mình cần đến quyền năng của Sự Chuộc Tội của Đấng Cứu Rỗi, và bắt đầu cảm thấy quyền năng đó ở bên trong chúng ta, củng cố chúng ta để chống lại sự cám dỗ tiếp theo. Chúng ta đã học cách chấp nhận cuộc sống tuân theo các điều kiện của Đấng Cứu Rỗi.

Tuân phục Thượng Đế có thể là điều khó khăn đối với chúng ta. Điều này đòi hỏi chúng ta phải dâng lại bản thân mình theo ý muốn của Ngài mỗi ngày, đôi khi là mỗi giờ, hoặc thậm chí từng khoảnh khắc. Khi sẵn lòng làm như vậy, chúng ta tìm thấy ân điển và quyền năng làm cho có khả năng để làm điều chúng ta không thể tự mình làm được.

Việc liên tục tuân phục theo ý muốn của Thượng Đế sẽ làm giảm căng thẳng và mang lại nhiều ý nghĩa hơn cho cuộc sống của chúng ta. Chúng ta sẽ ít bị khó chịu hơn bởi những điều nhỏ nhặt từng khiến chúng ta thấy khó chịu. Chúng ta nhận trách nhiệm về hành động của mình. Chúng ta đối xử với người khác như cách Đấng Cứu Rỗi sẽ đối xử với họ. Qua

những gì chúng ta nhìn thấy, suy nghĩ và cảm nhận, chúng ta chấp nhận lẽ thật rằng cuộc sống trần thế có nhiều thử thách và sẽ luôn có khả năng là sẽ mang đến cho chúng ta nỗi buồn và thất vọng, cũng như niềm hạnh phúc.

Mỗi ngày chúng ta tái lập cam kết của mình để tuân phục theo ý muốn của Thượng Đế. Đây là điều mà hầu hết chúng ta muốn ngụ ý khi nói: “Từng ngày một”. Chúng ta quyết định từ bỏ sự cố chấp và tư lợi cho bản thân, chính là gốc rễ của thói nghiện của chúng ta. Và chúng ta quyết định tận hưởng một ngày thanh thản và đầy sức mạnh nữa có được từ việc tin cậy nơi Thượng Đế và nơi lòng nhân từ, quyền năng và tình thương yêu của Ngài.

Các bước 1, 2 và 3 giúp chúng ta hiểu cách thực hành đức tin. Một trong những dấu hiệu rõ ràng nhất của việc thực hiện bước 3 là chúng ta sẵn lòng tin cậy Thượng Đế đủ để tiếp tục thực hiện bước kế tiếp.

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hàng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Kỵ Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Quyết định tin cậy và vâng lời Thượng Đế

Những lời này—phỏng theo “Serenity Prayer” (Lời Cầu Nguyện Thanh Thản) của Reinhold Niebuhr—giúp ích cho chúng ta khi quyết định tin cậy và vâng lời Thượng Đế: “Hỡi Thượng Đế, xin ban cho con sự thanh thản để chấp nhận những điều con không thể thay đổi, lòng can đảm để thay đổi những điều mà con có thể làm, và trí khôn ngoan để hiểu được sự khác biệt”. Những lời này tương ứng với những lời của Tiên Tri Joseph Smith trong Giáo Lý và Giao

Ước 123:17: “Vậy nên, . . . chúng ta hãy vui vẻ làm mọi công việc trong tầm khả năng của chúng ta; và rồi chúng ta có thể đứng yên, với một sự an tâm lớn lao nhất, để nhìn thấy sự cứu rỗi của Thượng Đế, và thấy cánh tay Ngài được để lộ ra”.

Thượng Đế ban cho chúng ta sự thanh thản khi chúng ta tin cậy vào khả năng của Ngài để giúp đỡ chúng ta. Chúng ta chấp nhận rằng mặc dù chúng ta không thể kiểm soát được những lựa chọn và hành động của người khác, nhưng chúng ta có thể quyết định cách mình sẽ hành động trong mỗi tình huống mà chúng ta gặp phải. Chúng ta can đảm quyết định tin cậy Cha Thiên Thượng của chúng ta và hành động theo ý muốn của Ngài. Chúng ta phó thác ý muốn và cuộc sống của chúng ta cho Ngài. Chúng ta quyết định vâng lời Ngài và tuân giữ các giáo lệnh của Ngài.

Trong quá trình hồi phục, chúng ta nhận thấy mình cần phải thực hành bước 3 thường xuyên. Đôi khi chúng ta dường như cần phải tái cam kết lại trong từng khoảnh khắc hoặc từng ngày. Chúng ta cần phải làm điều đó bao nhiêu lần thì không quan trọng. Mỗi lần làm như vậy, chúng ta cảm nhận được sự giúp đỡ của Thượng Đế, tình thương yêu của Ngài và chúng ta được củng cố trong quá trình hồi phục. Anh Cả Neal A. Maxwell nhắc nhở chúng ta: “Sự tuân phục thuộc linh không diễn ra ngay lập tức, mà bằng những cải thiện dần dần và bằng cách sử dụng liên tiếp các bước đệm. Các bước đệm có nghĩa là phải thực hiện từng bước một. . . . Cuối cùng, ý muốn của chúng ta có thể ‘lọt vào trong ý muốn của Đức Chúa Cha’ khi chúng ta ‘sẵn sàng chấp nhận . . . chẳng khác chi trẻ con thuần phục cha mình vậy’ (xin xem Mô Si A 15:7; 3:19)” (“Consecrate Thy Performance”, *Liahona*, tháng Năm năm 2002, trang 36).

### Xem lại và tái lập các giao ước với Thượng Đế

Tin cậy Thượng Đế trong mọi việc có thể giống như đeo một cặp kính mới và nhìn thấy mọi thứ rõ ràng. Khi quyết định tuân theo ý muốn của Thượng Đế,

chúng ta bắt đầu cảm nhận được sự an ủi và niềm vui đến từ việc tìm kiếm và làm theo ý muốn của Cha Thiên Thượng. Một cách để chúng ta cho thấy sự sẵn lòng tin cậy Thượng Đế là chuẩn bị để dự phần Tiệc Thánh một cách xứng đáng.

Nói chuyện với vị giám trợ hoặc chủ tịch chi nhánh của anh chị em về thói nghiện của mình và quyết định của anh chị em để tuân theo ý muốn của Thượng Đế. Cố gắng hết sức để tham dự lễ Tiệc Thánh mỗi tuần. Khi anh chị em thờ phượng, hãy lắng nghe kỹ những lời cầu nguyện Tiệc Thánh và nghĩ về các ân tứ mà Cha Thiên Thượng ban cho anh chị em. Sau đó, tái lập cam kết của anh chị em để chấp nhận và tuân theo ý muốn của Ngài cho cuộc sống của anh chị em bằng cách dự phần Tiệc Thánh nếu vị giám trợ hay chủ tịch chi nhánh của anh chị em đồng ý rằng anh chị em đã sẵn sàng để làm như vậy.

Khi sự hồi phục của anh chị em có tiến triển, anh chị em sẽ thấy mình sẵn lòng hơn để ở trong số những người tôn vinh sự hy sinh của Đấng Cứu Rối. Anh chị em sẽ bắt đầu kinh nghiệm được tính xác thực là “không việc chi Đức Chúa Trời chẳng làm được” (Lu Ca 1:37).

## Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta trong quá trình hồi phục. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Bản chất của chúng ta là tìm ra lựa chọn dễ dàng và nhẹ nhàng nhất để hồi phục. Nhưng bây giờ chúng ta biết rằng việc trở nên thành thật và cụ thể sẽ hữu ích hơn. Khi xem lại câu trả lời cho các câu hỏi sau đây với người đảm trách của chúng ta và những người khác, chúng ta thấy rõ quan điểm và động cơ của mình.

### Tìm sự hòa hợp với ý muốn của Thượng Đế

“Hãy hòa mình thuận theo ý muốn của Thượng Đế, và chớ có làm theo ý muốn của quỷ dữ và của xác thịt; và xin ghi nhớ rằng, sau khi các người đã hòa hiệp với Thượng Đế, chỉ trong và qua ân điển của Thượng Đế các người mới được cứu mà thôi” (2 Nê Phi 10:24).

- Từ *hòa mình* có nghĩa là gì?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Việc sống hòa hợp với ý muốn của Thượng Đế có nghĩa là gì?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Làm thế nào tôi có thể cảm nhận được quyền năng làm cho có khả năng của Thượng Đế trong cuộc sống của mình khi tôi tìm đến Ngài?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi cảm thấy thế nào về việc để cho Thượng Đế chỉ dẫn cuộc sống của mình?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Điều gì ngăn cản tôi để cho Ngài dẫn dắt cuộc đời mình?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tuân phục theo ý muốn của Thượng Đế

“Những gánh nặng trên vai An Ma cùng những người anh em của ông đều được làm cho nhẹ đi; phải, Chúa đã ban thêm sức mạnh cho họ để họ có thể mang những gánh nặng ấy một cách dễ dàng, và họ đã tuân phục tất cả ý muốn của Chúa một cách vui vẻ và đầy kiên nhẫn” (Mô Si A 24:15).

Thượng Đế có thể đã cất bỏ được những gánh nặng của An Ma và dân của ông. Nhưng thay vì thế, Ngài đã củng cố họ để “mang những gánh nặng ấy một cách dễ dàng”. Xin lưu ý rằng họ không than vãn mà tuân phục theo ý muốn của Thượng Đế một cách vui vẻ và kiên nhẫn. Hãy nghĩ về tính khiêm nhường cần có để sẵn lòng mang một gánh nặng được giảm nhẹ dần dần thay vì ngay lập tức.

- Tuân phục Thượng Đế có nghĩa là gì?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi tuân phục bằng cách nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Làm thế nào tôi có thể có được lòng can đảm để tiếp tục cố gắng tuân theo ý muốn của Ngài?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- Tôi có cảm nhận gì về việc sẵn lòng và kiên nhẫn tuân phục theo kỳ định của Thượng Đế?

### **Nhịn ăn và cầu nguyện**

“Họ vẫn thường nhịn ăn và cầu nguyện, và họ đã trở nên càng ngày càng mạnh hơn trong sự khiêm

nhường của họ, và càng ngày càng vững chắc hơn trong đức tin nơi Đấng Ky Tô, đến nỗi tâm hồn họ tràn ngập niềm hân hoan và an ủi, phải, trái tim họ được trở nên thanh khiết và thánh hóa, mà sự thánh hóa này có được là nhờ họ đã hiến dâng lòng mình lên Thượng Đế” (Hê La Man 3:35).

- Câu này mô tả những người hiến dâng lòng họ lên Thượng Đế. Việc nhịn ăn có thể giúp tôi hiến dâng lòng mình lên Thượng Đế và từ bỏ thói nghiện như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi có cam kết cầu nguyện trong giây phút bị cám dỗ để có được lòng khiêm nhường và đức tin nơi Đấng Ky Tô không? Tại sao có hoặc tại sao không?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi sẵn lòng đến mức nào để dâng lòng mình lên Thượng Đế thay vì tuân theo thói nghiện?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Hạ mình trước Thượng Đế

“Nhưng này, Ngài đã giải thoát họ vì họ đã biết hạ mình trước mặt Ngài; và vì họ đã tha thiết khẩn cầu Ngài, nên Ngài đã đem họ ra khỏi vòng nô lệ; như vậy là Chúa đã thực hiện quyền năng của Ngài trong mọi trường hợp giữa con cái loài người, và dang cánh tay đầy xót thương của Ngài ra cho những ai đặt lòng tin cậy của mình nơi Ngài” (Mô Si A 29:20).

Hạ mình là một quyết định. Chúng ta có thể bị cám dỗ để tin rằng mặc dù Thượng Đế đã giúp





---

---

- Ai có thể giúp tôi phát triển những đức tính mà tôi còn thiếu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi có thể phát triển những đức tính nào ngày hôm nay?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi có thể làm gì bây giờ để bắt đầu phát triển những đức tính này?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Trở thành như trẻ nhỏ

“Con người thiên nhiên là một kẻ thù của Thượng Đế, và từ lúc sự sa ngã của A Đam đến nay, và sẽ mãi mãi là kẻ thù của Ngài, trừ phi người ấy chịu theo những sự khuyên dỗ của Đức Thánh Linh, cởi bỏ con người thiên nhiên của mình, và trở nên một thánh hữu nhờ sự chuộc tội của Đấng Ky Tô, là Chúa, và trở thành như trẻ nhỏ, phục tùng, nhu mì, khiêm nhường, kiên nhẫn, đầy sự yêu thương, sẵn sàng chấp nhận tất cả những điều gì Chúa thấy cần gán cho mình, chẳng khác chi trẻ con thuận phục cha mình vậy” (Mô Si A 3:19).

Nhiều người trong chúng ta đã bị cha mẹ hoặc người giám hộ đối xử không tử tế, vì vậy việc trở thành “như trẻ nhỏ” là rất khó khăn, thậm chí có thể đáng sợ.

- Tôi có ở vào trường hợp này không? Tôi có vấn đề nào chưa giải quyết với cha hoặc mẹ không?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi có thể làm gì để tách biệt những cảm nghĩ của tôi về cha mẹ khỏi những cảm nghĩ của tôi về Thượng Đế?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Giao tiếp với Thượng Đế**

“[Chúa Giê Su] quì xuống mà cầu nguyện rằng: Lạy Cha, nếu Cha muốn, xin cất chén này khỏi tôi! Dầu

vậy, xin ý Cha được nên, chớ không theo ý tôi” (Lu Ca 22:41–42).

Trong lời cầu nguyện này, Đấng Cứu Rỗi đã cho thấy sự sẵn lòng tuân phục Cha Thiên Thượng. Ngài bày tỏ mong muốn của Ngài, nhưng rồi Ngài khiêm nhường làm theo ý muốn của Cha Ngài. Thật là một phước lành khi có thể nói cho Thượng Đế biết những cảm nghĩ của chúng ta.

- Làm thế nào mà việc biết rằng Cha Thiên Thượng hiểu nỗi sợ, nỗi đau đớn hoặc bất cứ điều gì mà tôi đang cảm thấy lại giúp tôi nói một cách thành thật: “Ý Cha được nên”?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## **Bước 4: Lập bản đánh giá đạo đức của bản thân một cách can đảm và thấu đáo.**

### Nguyên Tắc Chính: Lẽ Thật

Mục đích của bước 4 là nhìn lại quá khứ của chúng ta để hiểu rõ hơn những yếu kém của mình và nhận ra điều gì đang ngăn cản chúng ta trở nên giống như Đấng Cứu Rỗi và trong việc phục vụ người khác. Ví dụ như nỗi sợ hãi, sự biện minh và phủ nhận khiến chúng ta không thể nhìn nhận mọi thứ rõ ràng. Nhưng chúng ta không thể thay đổi một điều nào đó nếu không nhận thức đầy đủ về điều đó. Bản đánh giá giúp chúng ta hiểu tất cả những điều đang cản trở quá trình hồi phục của mình. Việc lập bản đánh giá đòi hỏi chúng ta phải thành thật với bản thân về việc chúng ta là ai và chúng ta đã trải qua những gì để sau đó chúng ta có thể cầu xin Thượng Đế giúp chúng ta thay đổi, trở nên tốt hơn và chữa lành.

Tất cả chúng ta đều đã trải qua những điều rất khó khăn. Cõi lòng tan nát và chúng ta mang những vết sẹo cảm xúc đầy đau đớn. Chúng ta tìm đến các chất gây nghiện và hành vi nghiện ngập để quên đi nỗi đau và rồi chúng ta lựa chọn tiếp tục tìm kiếm sự khuây khỏa tạm thời này. Những hành vi này thậm chí gây ra nhiều đau đớn hơn, khiến chúng

ta có thêm cái cớ để sử dụng thói nghiện làm cách đối phó. Những nỗi đau trong cuộc sống và hành vi nghiện ngập trở thành sự xấu hổ rất lớn mà chúng ta cố gắng che giấu, quên đi hoặc phủ nhận.

Những thói nghiện, nỗi sợ hãi và sự phủ nhận làm chúng ta mất khả năng suy ngẫm một cách thành thật về cuộc sống của mình. Chúng ta phủ nhận hoặc không hiểu được những tổn hại và sự hủy hoại mà thói nghiện gây ra cho các mối quan hệ của mình. Vì vậy, chúng ta đã làm tất cả những gì có thể để quên đi, biện minh hoặc lừa dối bản thân nhằm đối phó với nỗi đau của mình. Do đó, chúng ta không thể nhận ra nhiều lỗi lầm của mình hoặc cố gắng quên chúng đi. Chúng tôi đã tự lừa dối bản thân một cách đầy thuyết phục đến nỗi chúng tôi không thể nhìn nhận rõ ràng hầu hết mọi việc trong quá khứ của mình. Những người đảm trách của chúng ta và những người khác trong các nhóm khác phục đã yêu cầu chúng ta làm phần khó khăn và thừa nhận với chính mình những gì chúng ta có thể đã lãng quên hoặc không sẵn lòng nhìn nhận. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể hiểu rằng chúng ta cần Đấng Cứu Rỗi chữa lành cho mình.

Viễn cảnh về việc xem lại quá khứ của chúng ta, rồi viết nó ra đường như quá sức và đôi khi là không thể thực hiện được. Phải mất rất nhiều nỗ lực và công sức để làm điều này. Chúng ta phải lục tìm trong tâm lòng và tâm trí mình để nhớ lại những kinh nghiệm trong quá khứ, và rất khó để chúng ta viết những kinh nghiệm này ra. Điều quan trọng là ngồi xuống và bắt đầu viết. Việc này buộc chúng ta phải thực hành sự tin cậy nơi Thượng Đế mới được củng cố. Niềm hy vọng rằng chúng ta có thể được chữa lành, được tha thứ và được giải thoát khỏi sự lệ thuộc, đã cho chúng ta can đảm để cố gắng. Chúng ta cầu xin Thượng Đế giúp chúng ta vượt qua nỗi sợ hãi của mình. Chúng ta cầu xin Ngài giúp chúng ta ghi nhớ và đối mặt với những lỗi lầm và nỗi đau đớn của mình bằng lòng can đảm. Ngài đã nghe chúng ta và ở đó để giúp đỡ chúng ta.

Người đảm trách của chúng ta đóng vai trò thiết yếu trong việc giúp chúng ta dũng cảm tiến lên phía trước qua bước này. Bởi vì chính họ đã thực hiện bước này nên họ có thể động viên và giúp chúng ta nhìn rõ quá khứ của mình. Chúng ta không có quá khứ hoàn hảo, nhưng chúng ta đã cố gắng hết sức. Và rốt cuộc thì như vậy là đủ rồi. Khi nhận thấy và tìm ra các yếu tố hủy hoại cuộc sống của mình là chúng ta đã thực hiện một bước cần thiết trong việc sửa đổi các yếu tố đó. Chúng ta cũng thấy hữu ích khi nhận ra những điều tốt đẹp trong quá khứ và đưa vào bản đánh giá những điều tích cực mà chúng ta đã làm và những điểm mạnh mà chúng ta đã phát triển. Bước 4 giúp chúng ta kể cho Thượng Đế một cách thành thật về việc chúng ta là ai, gồm cả những yếu kém và điểm mạnh của chúng ta.

Những bản liệt kê này viết về nỗi phẫn uất, sợ hãi, tổn hại và cả điểm mạnh của chúng ta trở thành một công cụ hết sức quan trọng trong hành trình hồi phục của chúng ta. Cuối cùng khi chúng ta tiến tới bước 6 và 7, chúng ta sẽ sử dụng bản đánh giá của mình để xem xét những yếu kém mà khiến chúng ta luôn bị mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn đầy hủy hoại. Ví dụ như chính tính kiêu ngạo và sợ hãi đã ngăn cản chúng ta chịu trách nhiệm về lỗi lầm của mình, khiến chúng ta làm tổn hại đến các mối quan hệ và

lòng tin cậy. Sau đó, khi chúng ta chuyển sang các bước 8 và 9, những người xuất hiện trong bản đánh giá của chúng ta là những người mà chúng ta sẽ có cơ hội tha thứ và chuộc lại lỗi lầm.

## Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hằng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Viết bản đánh giá với sự giúp đỡ của người đảm trách

Trong bước này, chúng ta bắt đầu thực hành đức tin qua những việc làm của mình (xin xem Gia Cơ 2:17–18). Đối với nhiều người trong chúng ta, đây là bước khó nhất. Bước này có thể đầy thử thách, đau đớn và quá sức chịu đựng, và chúng ta có thể cảm thấy cần phải giải thích mọi điều trong quá khứ của mình. Tuy nhiên, việc viết bản đánh giá không nhất thiết phải là một nhiệm vụ không thể vượt qua. Chúng ta có thể ngồi xuống, cầu nguyện và bắt đầu viết, cho dù mỗi lần chúng ta chỉ viết về một câu hỏi hoặc một sự kiện.

Xin xem lại các ví dụ và nguyên tắc trong phần phụ lục (ví dụ như phần trang tính/bảng biểu). Chúng ta có thể sử dụng một trong những ví dụ này làm mẫu để bắt đầu. Nếu chúng ta làm quá trình này trở nên quá phức tạp, thì chúng ta sẽ rất khó để bắt đầu hoặc tiến bộ. Vì vậy, khi viết bản đánh giá đầu tiên, tốt nhất là chúng ta giữ cho mọi thứ được đơn giản. Chúng ta luôn có thể quay lại bản đánh giá này khi tiếp tục thực hiện các bước. Xin làm việc với người đảm trách của anh chị em khi viết bản đánh giá của mình. Thượng Đế ban phước cho chúng ta khi chúng ta làm công việc này và chúng ta sẽ không bao giờ hối tiếc.

## Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta khắc phục thói nghiện. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Chúng ta phải nhớ viết một cách thành thật và chi tiết để đạt được nhiều lợi ích nhất từ đó.

### Thói nghiện là một triệu chứng

“Vì hấn tưởng trong lòng thể nào, thì hấn quả thể ấy” (Châm Ngôn 23:7).

Nhiều người trong chúng ta cho rằng thói nghiện là vấn đề thuộc về thể chất. Chúng ta đã rất ngạc nhiên khi biết rằng những ý nghĩ, cảm nhận và niềm tin của chúng ta là gốc rễ của hành vi nghiện ngập. Sự kết hợp khó khăn giữa bộ não, cơ thể và thái độ của chúng ta là điều dường như khiến chúng ta bị mắc kẹt. Chúng ta đã nhận thấy rằng hành vi nghiện ngập không phải là vấn đề chính của chúng ta, mà là giải pháp có hại cho các vấn đề thực sự.

- Làm thế nào mà quan điểm này về thói nghiện của tôi có thể giúp tôi tiến về phía trước trong việc viết bản đánh giá của mình?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Đánh giá

Trong thánh thư, chúng ta thấy có nhiều lời mời nhìn nhận cận kề bản thân một cách thành thật. Chúng ta có thể tìm thấy một ví dụ tuyệt vời trong An Ma 5:14. Tiên tri An Ma đã đặt ra những câu hỏi đánh giá sau đây: “Các người đã được Thượng Đế sinh ra trong thể thuộc linh chưa? Các người đã thụ nhận được hình ảnh của Ngài trong sắc mặt mình chưa? Các người đã có nhận thấy sự thay đổi lớn lao này trong lòng mình chưa?” Chúng tôi đề nghị anh chị em nghiên cứu phần còn lại của chương 5 sách An Ma để có thêm ví dụ về các câu hỏi đánh giá mà chúng ta có thể tự hỏi chính mình.

Việc đánh giá xem hiện trạng của chúng ta có thể rất hữu ích. Ví dụ như một doanh nghiệp không thường xuyên kiểm kê tài sản và nợ phải trả thường không phát triển mạnh. Kiểm kê là cơ hội để chủ doanh nghiệp xác định một cách khách quan những gì có giá trị và nên giữ lại, cũng như những gì có hại và nên loại bỏ. Nếu chủ doanh nghiệp rơi vào cái bẫy của sự không thành thật và tự lừa dối mình về bản chất thực sự của việc kiểm kê, họ sẽ không thể đưa ra quyết định chính xác về giá trị hàng hóa của mình.

Tương tự như vậy, điều quan trọng là chúng ta phải nhìn nhận cuộc sống và tính cách của mình một cách thành thật.

- Khi tôi cầu nguyện và cầu xin Thượng Đế giúp tôi thành thật, Đức Thánh Linh dạy tôi điều gì về khuynh hướng phủ nhận thực tế tình trạng và hoàn cảnh của tôi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi đã tự lừa dối mình về những yếu kém của bản thân như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi không nhìn thấy được giá trị và sức mạnh thực sự của mình theo cách nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Đối mặt với quá khứ của chúng ta

“Và mỗi khi tôi muốn được hoan hỉ thì tim tôi lại rên rỉ vì những tội lỗi của tôi; tuy nhiên, tôi biết mình đã đặt lòng tin cậy nơi ai rồi” (2 Nê Phi 4:19).

Trong khi đánh giá, có những lúc lòng chúng ta rên rỉ vì tội lỗi và nỗi đau đớn mà chúng ta có thể phải đối mặt.

- Việc tin cậy Thượng Đế có thể giúp tôi ra sao khi tôi hoàn thành bản đánh giá của mình và đối mặt với tội lỗi cũng như nỗi đau đớn của mình?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tin cậy rằng Ngài sẽ chữa lành chúng ta

“Hãy hết lòng tin cậy Đức Giê-hô-va, chớ nương cậy nơi sự thông sáng của con. Phạm trong các việc làm của con, khá nhận biết Ngài, thì Ngài sẽ chỉ dẫn các nẻo của con” (Châm Ngôn 3:5-6).

Bản đánh giá có thể giúp chúng ta có cái nhìn toàn cảnh. Điều này giúp chúng ta nhận thức được những suy nghĩ, cảm nhận và hành động của mình, cũng như lựa chọn của chúng ta ảnh hưởng tới những ai. Hai trong số các chủ đề phổ biến trong nhiều bản đánh giá của chúng ta là nỗi sợ hãi và sự phụ thuộc quá mức vào bản thân. Cam kết mà chúng ta đã đưa ra ở bước 3 là tin cậy Thượng Đế và tiến trình hồi phục này. Bản đánh giá của chúng ta là bước hồi phục tiếp theo và sẽ cung cấp cho chúng ta những ý tưởng cụ thể về cách tiến hành.

- Cuộc sống và những lựa chọn của tôi sẽ khác biệt ra sao nếu tôi từ bỏ tính kiêu ngạo và thay vào đó chọn trông cậy và tin cậy Thượng Đế?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi cảm thấy ngần ngại như thế nào về việc tiếp tục cam kết của mình để phó thác cuộc sống và ý muốn của tôi cho Thượng Đế?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Khi tôi cầu vấn Thượng Đế về việc Ngài có quan tâm đến tôi trong mỗi bước hồi phục hay không, câu trả lời mà tôi nhận được trong tâm lòng và tâm trí của mình qua Đức Thánh Linh là gì? Xin nhớ rằng cách Thượng Đế quan tâm đến chúng ta có thể khác với điều chúng ta tự chọn cho mình.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Căn bệnh thuộc linh

“Đôi khi căn bệnh thuộc linh đến bởi vì tội lỗi hoặc những vết thương cảm xúc. Đôi khi những sự sụp đổ về phần thuộc linh đến từ từ đến đến đối chúng ta khó mà nhận ra được điều gì đang xảy ra. Như những tảng đá trầm tích, nỗi đau và sự buồn rầu thuộc linh có thể tích tụ theo thời gian, đè nặng lên linh hồn của chúng ta cho đến khi nó nặng đến mức khó lòng chịu nổi. . . .

“Nhưng chỉ vì những thử thách thuộc linh là có thật không có nghĩa rằng chúng không thể điều trị được.

“Chúng ta có thể được chữa lành phần thuộc linh.

“Thậm chí những vết thương thuộc linh sâu nhất—vâng, thậm chí những vết thương mà có thể dường như không thể điều trị được—có thể được chữa lành” (Dieter F. Uchtdorf, “Những Người Mang Ánh Sáng Thiên Thượng”, *Liahona*, tháng Mười Một năm 2017, trang 78).

Hãy cân nhắc ba điều tồi tệ nhất mà anh chị em đã làm trong cuộc sống của mình. Anh chị em có gần gũi với Đăng Cứu Rối và Thánh Linh của Ngài khi anh chị em làm những điều đó không? Nếu anh chị em giống như chúng tôi, thì anh chị em đã không cởi mở đón nhận Thánh Linh của Ngài. Nhiều người trong quá trình hồi phục gọi sự mất kết nối này là “bị bệnh về phần thuộc linh”.

- Tôi có bị bệnh về phần thuộc linh không, khi chìm đắm trong những hành vi nghiện ngập và sai trái? Tại sao có hoặc tại sao không?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Nỗi phẫn uất

Một phần lớn trong bản đánh giá của chúng ta là để ghi lại sự phẫn uất của mình. Sự phẫn uất bao gồm những mối hận thù của chúng ta đối với người khác, đối với các tổ chức và những điều khác mà chúng ta cảm thấy đã làm tổn hại hoặc đối xử bất công với chúng ta. Việc giữ nỗi phẫn uất trong lòng là một trong những yếu tố độc hại và có hại nhất thúc đẩy thói nghiện của chúng ta. Điều này khiến chúng ta chống lại những người khác và dẫn chúng ta đến việc cảm thấy chính đáng khi đưa ra những lựa chọn gây hại hoặc thờ ơ của chính mình.

Chúng ta tìm thấy sự giúp đỡ của thiên thượng để nhìn nhận người khác theo góc nhìn mới, đầy lòng bác ái khi chúng ta đưa ra lựa chọn có ý thức để cầu nguyện cho họ và cầu xin Thượng Đế ban cho họ mọi phước lành mà chúng ta sẽ tìm kiếm cho chính mình. “Việc cho thấy sự tha thứ có thể cần đến lòng can đảm và khiêm nhường lớn lao. Nó cũng có thể cần thời gian. Nó đòi hỏi chúng ta phải đặt đức tin và sự tin cậy của chúng ta nơi Chúa khi chúng ta nhận lấy trách nhiệm về tâm trạng của mình. Đây là ý nghĩa và sức mạnh của quyền tự quyết của chúng ta” (Amy A. Wright, “Đăng Ký Tô Hàn Gán Những Gì Đổ Vỡ”, *Liahona*, tháng Năm năm 2022, trang 82).

- Tôi có thể chọn cách nhìn nhận mới về những người mà tôi thấy oán giận không? Có thể nào họ, giống như tôi, đã bị bệnh về phần thuộc linh và mất sự kết nối với Thượng Đế khi họ đối xử tệ với tôi không?







## **Bước 5: Thừa nhận với bản thân, với Cha Thiên Thượng trong danh của Chúa Giê Su Ky Tô, với thẩm quyền chức tư tế thích hợp và với một người khác về bản chất chính xác của những hành động sai trái của chúng ta.**

### Nguyên Tắc Chính: Sự Thú Tội

Khi mắc thói nghiện, hầu hết chúng ta đều cảm thấy bị cô lập hoặc cô đơn. Ngay cả vào những dịp mà người khác có thể cảm nhận được sự kết nối, thì chúng ta vẫn cảm thấy như mình không thực sự hòa nhập. Nhiều người trong chúng ta cảm thấy đau khổ và nghĩ rằng không ai chấp nhận hoặc yêu thương chúng ta, nhất là nếu họ biết về thói nghiện của chúng ta. Khi đến dự các buổi họp khắc phục, chúng ta bắt đầu thoát ra khỏi sự cô lập mà khiến thói nghiện ngày càng tồi tệ hơn. Lúc đầu, nhiều người trong chúng ta chỉ ngồi và lắng nghe, nhưng cuối cùng chúng ta cảm thấy có đủ sự an toàn để chia sẻ kinh nghiệm của bản thân. Tuy nhiên, chúng ta vẫn giữ nhiều điều cho riêng mình—những điều ngượng ngùng, những điều đáng xấu hổ, những điều đau lòng, những điều khiến chúng ta cảm thấy dễ bị tổn thương.

Thực hiện bước 4 có thể mang đến cảm giác xấu hổ và ngại ngùng, vì vậy chúng tôi khuyên anh chị em nên thực hiện bước 5 ngay sau khi hoàn thành bước 4. Trì hoãn bước 5 sẽ giống như việc nhận ra một vết thương bị nhiễm trùng nhưng không sát trùng cho vết thương đó. Việc thừa nhận những hành động sai trái dường như quá sức của chúng ta, nhưng khi chúng ta cầu xin Chúa Giê Su Ky Tô giúp đỡ, Ngài đã ban cho chúng ta lòng can đảm và sức mạnh.

Chia sẻ bản đánh giá của chúng ta với người đảm trách và sau đó thú tội với vị giám trợ của mình dường như là điều khó khăn nhất mà chúng ta từng làm. Nhưng những người đi trước chúng tôi đã giúp chúng tôi hiểu được tầm quan trọng của bước này. Việc viết bản đánh giá giúp chúng tôi nhận thức trọn vẹn về những lỗi lầm, yếu kém và tội lỗi của mình. Nhưng chỉ nhận thức về những điều này là chưa đủ. Chúng ta càng giữ bí mật, thì

thói nghiện càng trở nên nghiêm trọng hơn. Bằng cách thực hiện qua bước 5, chúng tôi đã phá bỏ sự bí mật đó. Chị Carole M. Stephens đã dạy: “Niềm hy vọng và sự chữa lành không được tìm thấy nếu bị giấu kín mà là trong ánh sáng và tình yêu thương của Đấng Cứu Rỗi, Chúa Giê Su Ky Tô” (“Đức Thầy Chữa Lành”, *Liahona*, tháng Mười Một năm 2016, trang 11). Việc hoàn toàn thành thật giúp chúng ta chuẩn bị cho các bước tiếp theo và cho phép Chúa Giê Su Ky Tô chữa lành chúng ta một cách trọn vẹn hơn.

Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã dạy: “Sự hối cải không bao giờ xảy ra nếu một người không thổ lộ lòng mình và thừa nhận hành động của mình mà không tìm cách bào chữa hay biện minh. . . . Những người chọn đối mặt với vấn đề và thay đổi cuộc sống của họ ban đầu có thể thấy sự hối cải là con đường khó khăn hơn, nhưng dần dần họ sẽ thấy đó là con đường vô cùng đáng ao ước hơn khi nếm trải thành quả của cơn đường này” (“The Gospel of Repentance”, *Ensign*, tháng Mười năm 1982, trang 4).

Với việc tin cậy Thượng Đế và thu hết can đảm, chúng tôi đã quyết định thực hiện bước 5. Chúng tôi không chắc rằng mình có thể vượt qua cảm giác xấu hổ và nỗi sợ bị từ chối mãnh liệt. Một số người trong chúng tôi bắt đầu chia sẻ hoặc thú tội, nhưng sau đó từ bỏ vì sợ hãi và phải cố gắng lại. Chúng tôi cầu nguyện và cầu xin Thượng Đế giúp chúng tôi có sức mạnh mà mình sẽ cần. Việc chia sẻ và thừa nhận lỗi lầm của chúng tôi là một kinh nghiệm mạnh mẽ. Khi làm như vậy, chúng tôi cảm nhận được tình thương yêu của Chúa Giê Su Ky Tô dành cho chúng tôi, mang đến cho chúng tôi niềm hy vọng rằng mọi việc sẽ ổn thỏa.

Mặc dù người đảm trách đã giúp chúng tôi viết bản đánh giá, chúng tôi cần phải chia sẻ bản đánh giá đó với họ hoặc một người đáng tin cậy khác. Họ nhìn mọi thứ từ một góc nhìn khác và giúp chúng tôi nhìn thấy những lẽ thói mà chúng tôi không thể nhìn thấy. Họ giúp chúng tôi hiểu rõ hơn khuynh hướng của mình đối với những suy nghĩ và cảm xúc

tiêu cực (chẳng hạn như sự cố chấp, sợ hãi, kiêu ngạo, tủi thân, ghen tị, tự mãn, tức giận, oán giận, dục vọng, v.v.). Những suy nghĩ và cảm xúc này phản ánh bản chất và là hậu quả của những hành động sai trái của chúng tôi. Nhưng người đảm trách của chúng tôi có thể nhìn thấy điều tốt đẹp bên trong chúng tôi và giúp chúng tôi nhìn thấy điều tốt đẹp bên trong mình.

Chúng tôi thú nhận với người đảm trách hoặc chủ tịch chi nhánh bất cứ điều gì bất hợp pháp hoặc sẽ ngăn cản chúng tôi nhận được giấy giới thiệu đi đến thờ. Nếu chúng tôi có nghi ngờ về điều phải thú nhận, chúng tôi hỏi các vị lãnh đạo chức tư tế của mình. Những lời thú nhận của chúng tôi bao gồm cả việc tìm kiếm sự tha thứ của Chúa Giê Su Ky Tô qua lời cầu nguyện và thẩm quyền chức tư tế thích hợp. Đối với hầu hết chúng tôi, kinh nghiệm này mang lại sự tự do. Chúng tôi trút bỏ những gánh nặng của mình và đặt chúng dưới chân của Đấng Cứu Rỗi. Chúng tôi cảm nhận được sự bình an, niềm vui và tình thương yêu. Kinh nghiệm này thật thiêng liêng và tuyệt diệu.

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hằng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### **Chia sẻ bản đánh giá của chúng ta từ bước 4 với người đảm trách và thú nhận tội lỗi của chúng ta với Thượng Đế và các thẩm quyền chức tư tế thích hợp khi cần**

An Ma khuyên dạy con trai Cô Ri An Tôn của ông phải “thú nhận những điều sai quấy [của ông] và những lỗi lầm mà [ông đã làm]” (An Ma 39:13). Lời khuyên này có thể được sử dụng làm sự hướng dẫn

và soi dẫn cho việc thực hiện bước 5. Bước này bao gồm việc chia sẻ bản đánh giá của chúng ta từ bước 4 với một người khác, thường là người đảm trách, người đã trải qua tiến trình này và có thể giúp chúng ta chia sẻ một cách thành thật và thấu đáo. Nếu không có người đảm trách, hãy thành tâm chọn một người đáng tin cậy khác, tốt nhất là một người đã hồi phục hoàn toàn. Hãy tránh bất cứ ai mà anh chị em nghi ngờ là có thể đưa ra hướng dẫn không phù hợp, cung cấp thông tin sai lệch hoặc khó duy trì việc giữ kín thông tin. Chúng tôi cũng đề nghị anh chị em thận trọng trong việc chia sẻ bản đánh giá với những người thân thiết trong gia đình. Điều quan trọng là hội ý với vị giám trợ hoặc nhà trị liệu của chúng ta để quyết định khi nào nên nói rõ về hành vi của mình cho người phối ngẫu để tránh gây tổn thương thêm cho họ.

Chúa Giê Su Ky Tô đã dạy rằng thú tội là một phần thiết yếu của tiến trình hồi cải: “Qua cách thức này, các người có thể biết được một người có hối cải tội lỗi của mình không—này, kẻ đó sẽ thú tội” (Giáo Lý và Giao Ước 58:43). Do đó, chúng ta thú nhận tội lỗi của mình với Cha Thiên Thượng trong danh của Chúa Giê Su Ky Tô và tìm kiếm sự tha thứ của Ngài. Ngoài ra, chúng ta nên thú nhận những phạm giới nghiêm trọng hơn của mình với vị giám trợ hoặc chủ tịch chi nhánh. Nếu anh chị em không biết rõ phải thú nhận điều gì, thì hãy lắng nghe lương tâm của mình và lưu tâm đến tội lỗi tình dục hoặc các hành vi trái đạo đức khác. Khi nghi ngờ, hãy nhớ lời mời: “Bây giờ hãy đến, cho chúng ta biện luận cùng nhau” (Ê Sai 1:18) và thảo luận những thắc mắc của anh chị em với vị lãnh đạo chức tư tế của mình.

“Mặc dù chỉ có Chúa mới có thể tha thứ tội lỗi, nhưng các vị lãnh đạo chức tư tế này đóng vai trò hết sức quan trọng trong tiến trình hồi cải. Họ sẽ giữ kín nhiệm lời thú tội của anh chị em và giúp anh chị em trong suốt tiến trình hồi cải. Hãy hoàn toàn thành thật với họ. Nếu anh chị em thú nhận một phần và chỉ đề cập đến lỗi lầm nhẹ hơn, thì anh chị em sẽ không thể giải quyết sự phạm giới nghiêm trọng hơn được giấu kín. Anh chị em càng sớm bắt đầu tiến trình này thì sẽ càng sớm tìm thấy

sự bình an và niềm vui đến cùng phép lạ của sự tha thứ” (*True to the Faith: A Gospel Reference* [năm 2004], trang 134).

## Để cho sự bình an bước vào cuộc sống của chúng ta

Sự hối cải và thú tội mang bình an đến cho cuộc sống của chúng ta. Anh Cả Quentin L. Cook đã mô tả sự bình an này qua lời phát biểu: “Khi nào có một hành động phạm tội nghiêm trọng, thì sự thú tội là cần thiết để mang lại sự bình an. Có lẽ không có điều gì có thể so sánh với sự bình an có được từ một người bị dày vò vì tội lỗi đã cất gánh nặng của mình cho Chúa, và thỉnh cầu các phước lành của Sự Chuộc Tội” (“Sự Bình An Cá Nhân: Phần Thường cho Sự Ngay Chính”, *Liahona*, tháng Năm năm 2013, trang 32).

Thỉnh thoảng, những người tham gia trong các buổi họp khác phục hoặc trong các tình huống khác liên tục nhắc lại những tội lỗi và yếu kém của họ. Mặc dù liên tục thú nhận lỗi lầm của mình, họ không bao giờ tìm thấy sự bình an. Đừng nhầm lẫn bước 5 với sự thêm muốn đầy ám ảnh để tập trung vào những điều tiêu cực. Mục đích của bước 5 hoàn toàn ngược lại. Chúng ta thực hiện bước 5 không phải để giữ chặt những điều chúng ta thú nhận, mà là để từ bỏ chúng.

Sau khi chúng ta hoàn thành bước 5 một cách thành thật và thấu đáo, chúng ta không còn gì để che giấu. Chúng ta thể hiện ra bên ngoài ước muốn của mình là “từ bỏ tất cả tội lỗi [của chúng ta]” (An Ma 22:18) để có thể nhận được sự hiểu biết lớn lao hơn về tình thương yêu của Thượng Đế và tình thương yêu của nhiều người quan tâm đến chúng ta.

## Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta khắc phục thói nghiện. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Chúng ta phải nhớ viết một cách thành thật và chi tiết để đạt được nhiều lợi ích nhất từ đó.



**Thú tội với Thượng Đế**

“Ta, là Chúa, tha tội cho những kẻ nào biết thú tội trước mặt ta và cầu xin được tha thứ” (Giáo Lý và Giao Ước 64:7).

- Việc thú nhận tội lỗi của mình với Thượng Đế giúp tôi tạo ra những thay đổi tích cực như thế nào trong cuộc sống? Bằng cách nào điều đó có thể mang đến cho tôi lòng can đảm và sức mạnh để thú tội với người khác?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ngăn cản tôi cải thiện và “sanh thêm trái tốt” hoặc làm điều tốt như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hành vi của tôi sẽ thay đổi như thế nào nếu tôi quan tâm nhiều hơn đến cách Thượng Đế nhìn nhận tôi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tập trung vào cách Thượng Đế nhìn nhận chúng ta**

“Chớ để cho bất cứ một người nào đề cao sự ngay chính của mình; . . . người nào càng sớm thú nhận tội lỗi, thì sẽ càng được tha thứ, và sanh thêm trái tốt” (Joseph Smith, trong History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], tập C-1 Phụ Lục, trang 46, josephsmithpapers.org).

- Một nỗi ám ảnh lớn của những người đang phải vật lộn với thói nghiện là ước muốn được người khác có cái nhìn tốt về mình. Ước muốn này sẽ

## Là người thành thật

“Kẻ nào phạm tội chống lại ta thì người cứ xét xử theo tội trạng của kẻ đó; và nếu kẻ đó thú tội trước mặt người và ta, và biết hối cải một cách chân thật trong lòng, thì người hãy tha thứ cho kẻ đó, và ta cũng sẽ tha thứ cho kẻ đó” (Mô Si A 26:29).

Khi thú nhận tội lỗi, chúng ta phải thành thật.

- Suy ngẫm xem việc giữ lại một phần lời thú tội của tôi làm giảm đi sự thành thật trong các nỗ lực của tôi như thế nào. Tôi có bị cám dỗ để che giấu phần nào trong bản đánh giá của mình không?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi nhận được lợi ích gì khi che giấu phần này trong bản đánh giá của mình? Tôi có thể phải chịu hậu quả tiêu cực gì?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Chúa Giê Su Kỳ Tô có thể ban phước cho cuộc sống của tôi như thế nào nếu tôi thú nhận những điều khó khăn nhất trước tiên và trao chúng cho Ngài?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Thú nhận tội lỗi của chúng ta ngay khi nhận ra chúng

“Ngay trong năm đó, họ được dẫn dắt tới sự hiểu biết những sai lầm của mình và đã thú nhận những điều lầm lỗi của họ” (3 Nê Phi 1:25).

- Câu này là một ví dụ về những người đã không trì hoãn việc thú nhận lỗi lầm sau khi họ nhận ra









## **Bước 6: Hoàn toàn sẵn sàng để cho Thượng Đế loại bỏ tất cả những yếu kém trong tính cách của chúng ta.**

### **Nguyên Tắc Chính: Sự Thay Đổi trong Lòng**

Nhiều người trong chúng tôi đã tìm thấy sự thành công và chữa lành khi thực hiện qua bước 5. Chúng tôi đã rất ngạc nhiên và biết ơn về sự thay đổi của chính mình. Hầu hết chúng tôi nhận thấy rằng thói nghiện cảm dỗ chúng tôi ít quyết liệt hơn và ít thường xuyên hơn. Một số người trong chúng tôi đã bắt đầu nhìn thấy các phước lành của sự hồi phục. Tất cả chúng tôi đều cảm thấy gần gũi Cha Thiên Thượng hơn và có nhiều bình an hơn trong cuộc sống. Với những thay đổi lớn lao như vậy, một số người trong chúng tôi đã tự hỏi liệu đây có phải là tất cả những gì chúng tôi cần làm không. Nhưng chúng tôi vẫn cần được chữa lành thêm để tiếp tục và duy trì sự hồi phục.

Chúng tôi nhận thấy rằng việc từ bỏ làm cho sự yếu kém trong tính cách của chúng tôi bộc lộ rõ hơn. Bởi vì chúng tôi không còn lấy thói nghiện làm lối thoát, nên chúng tôi có thể nhìn thấy các vấn đề của mình rõ ràng hơn. Chúng tôi cố gắng

kiểm soát những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực của mình, nhưng chúng liên tục xuất hiện trở lại, ám ảnh chúng tôi và đe dọa cuộc sống mới của chúng tôi trong quá trình hồi phục. Chúng tôi bị cám dỗ để lấy các hành vi nghiện ngập và sự cố chấp để cố gắng kiểm soát những yếu kém trong tính cách của mình và đối phó với sự căng thẳng như chúng tôi đã từng làm trước đây.

Những người hiểu được ý nghĩa thuộc linh của sự hồi phục thúc giục chúng tôi nhận ra rằng mặc dù tất cả những thay đổi bên ngoài trong cuộc sống của chúng ta đều rất tuyệt vời, nhưng Chúa Giê Su Ky Tô còn có nhiều phước lành hơn dành cho chúng ta. Những người khác giúp chúng tôi thấy rằng nếu chúng tôi không chỉ muốn tránh thói nghiện của mình mà còn không muốn quay trở lại với thói nghiện đó, thì chúng tôi cần phải trải qua sự thay đổi trong lòng. Ước muốn thay đổi trong lòng này chính là mục đích của bước 6.

Anh chị em có thể tự hỏi làm thế nào mình có thể có được sự thay đổi như vậy. Giống như với các bước trước đó, anh chị em có thể cảm thấy bước 6

giống như một thử thách quá sức chịu đựng. Đừng nản lòng vì những cảm nhận này. Mặc dù có thể đau đớn, nhưng anh chị em có thể phải thừa nhận, như chúng tôi đã làm, rằng việc nhận ra và thú nhận những yếu kém về cá tính trong các bước 4 và 5 không có nghĩa là chúng ta đã sẵn sàng để từ bỏ chúng. Chúng ta có thể vẫn bám vào những thói quen cũ khi cố gắng đối phó với căng thẳng.

Điều khiêm nhường nhất để thừa nhận đó là chúng ta có thể đang cố gắng thay đổi bản thân mà không có sự giúp đỡ của Thượng Đế. Bước 6 đòi hỏi chúng ta phải từ bỏ tất cả những gì còn sót lại của tính kiêu ngạo và sự cố chấp để tuân phục Thượng Đế. Giống như các bước 1 và 2, bước 6 đòi hỏi chúng ta phải liên tục hạ mình và thừa nhận rằng chúng ta cần quyền năng cứu chuộc và biến đổi của Đấng Ky Tô. Xét cho cùng, sự hy sinh chuộc tội của Ngài đã làm cho chúng ta có khả năng hoàn thành từng bước cho đến thời điểm này. Bước 6 cũng không ngoại lệ.

Khi chúng ta đến cùng Chúa Giê Su Ky Tô và cầu xin được giúp đỡ thực hiện bước này, chúng ta sẽ không phải thất vọng. Nếu chúng ta tin cậy Ngài và kiên nhẫn trong tiến trình đó, chúng ta sẽ thấy tính kiêu ngạo của mình dần dần được thay thế bằng tính khiêm nhường. Ngài sẽ kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi chúng ta kiệt sức vì những nỗ lực để tự mình thay đổi mà không có sự giúp đỡ. Ngay khi chúng ta tìm đến Ngài, chúng ta sẽ một lần nữa chứng kiến tình thương yêu và quyền năng của Ngài. Thay vì bám víu vào những lề thói hành vi cũ, chúng ta có thể có tâm trí cởi mở khi Thánh Linh nhẹ nhàng đề nghị một cách sống tốt đẹp hơn. Nỗi sợ thay đổi của chúng ta sẽ giảm bớt khi chúng ta nhận ra rằng Chúa Giê Su Ky Tô hiểu được nỗi đau đớn và sự kiên trì cố gắng được đòi hỏi. Một lần nữa, điều này có thể cần khoảng thời gian dài mới xảy ra và khác nhau đối với mỗi người chúng ta. Đây là một bài thực hành liên tục tuân theo ý muốn của Chúa. Bài thực hành này là một tiến trình, chứ không phải một sự kiện diễn ra một lần.

Khi tiến trình đến cùng Đấng Ky Tô đã khắc sâu trong lòng chúng ta, thì những niềm tin sai lầm mà khơi gợi những suy nghĩ và cảm nhận tiêu cực của chúng ta sẽ được thay thế bằng lẽ thật. Chúng ta sẽ phát triển sức mạnh khi tiếp tục học tập và áp dụng lời của Thượng Đế. Qua chứng ngôn của những người khác, Chúa sẽ giúp chúng ta biết được rằng chúng ta không nằm ngoài tầm với của quyền năng chữa lành của Ngài. Sự mong muốn đổ lỗi cho người khác hoặc biện minh cho việc chúng ta không cần đến tiến trình đầy thử thách này sẽ nhường chỗ cho mong muốn chịu trách nhiệm trước Ngài và tuân phục theo ý muốn của Ngài. Qua tiên tri Ê Xê Chi Ên, Chúa đã phán: “Ta . . . sẽ ban lòng mới cho các ngươi, và đặt thần mới trong các ngươi. Ta sẽ cắt lòng bằng đá khỏi thịt các ngươi” (Ê Xê Chi Ên 36:26).

Đấng Cứu Rối muốn ban phước cho chúng ta và thay đổi bản tính của chúng ta. Khi để cho Ngài làm như vậy, chúng ta sẽ trở nên hiệp nhất hơn với Ngài, cũng giống như Ngài được hiệp nhất với Cha Thiên Thượng. Đấng Cứu Rối muốn cho chúng ta được nghỉ ngơi, không còn sự cô lập và sợ hãi mà đã góp phần dẫn tới thói nghiện của chúng ta. Ngài muốn ban phước cho chúng ta với ân điển và quyền năng của Ngài mà có sẵn cho chúng ta qua sự hy sinh chuộc tội của Ngài.

Khi chúng ta tuân theo những thúc giục của Thánh Linh và tìm đến Thượng Đế để được cứu rỗi không chỉ khỏi thói nghiện mà còn khỏi những yếu kém trong tính cách, thì Ngài sẽ thay đổi tâm tính và tính cách của chúng ta nếu chúng ta sẵn lòng. Việc gia tăng ước muốn được Thượng Đế thánh hóa sẽ giúp chúng ta chuẩn bị cho sự thay đổi trong chính bản tính của chúng ta. Chủ Tịch Ezra Taft Benson mô tả sự thay đổi này như sau:

“Chúa làm việc bằng cách bắt đầu từ trong ra ngoài. Thế gian làm việc bằng cách bắt đầu từ ngoài vào trong. Thế gian sẽ mang người ta ra khỏi khu ổ chuột. Đấng Ky Tô mang những khu ổ chuột (bên trong) ra khỏi người ta, và sau đó họ tự mình ra khỏi những khu ổ chuột (bên ngoài). Thế gian hun

đúc [con người] bằng cách thay đổi môi trường của họ. Đấng Ky Tô thay đổi [con người] rồi sau đó con người thay đổi môi trường của họ. Thế gian định hướng hành vi của con người, nhưng Đấng Ky Tô có thể thay đổi bản tính của con người. . . .

“Cầu xin cho chúng ta được thuyết phục rằng Chúa Giê Su là Đấng Ky Tô, chọn noi theo Ngài, được thay đổi vì Ngài, được Ngài chỉ huy, được thiêu đốt trong Ngài, và được sinh ra lại” (“Born of God”, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1985, trang 6-7).

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hàng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Sẵn lòng thay đổi qua quyền năng của Thượng Đế

Khi chúng tôi mới học về bước 6, một số người trong chúng tôi đã nói: “Dĩ nhiên tôi sẵn sàng để cho Thượng Đế xóa bỏ những yếu kém của tôi!” Chúng tôi cảm thấy bị đánh bại bởi nhiều nỗ lực thất bại trong việc tự vượt qua những yếu kém của mình. Tuy nhiên, khi suy ngẫm và nhận được ý kiến đóng góp từ người đảm trách, chúng tôi nhận thấy mình đã ngần ngại để từ bỏ những yếu kém nhiều hơn những gì chúng tôi nghĩ.

Đức Thánh Linh và những người khác đã giúp chúng tôi thấy rằng chúng ta thường sử dụng sự yếu kém của mình để biện hộ hoặc như là cách để nâng cái tôi của chúng ta lên. Ví dụ như một số người trong chúng ta tỏ ra oán giận và có cảm giác tự tôn khi chúng ta cảm thấy bị đe dọa. Chúng ta thích cảm giác mình đúng, mặc dù chúng ta thường sai.

Một số người trong chúng ta xem thường bản thân và xem nhẹ thiên tính của mình để tránh việc người khác làm tổn thương chúng ta. Chúng ta cho rằng nếu chúng ta có thể xúc phạm bản thân trước, thì bất kỳ ai khác hạ thấp chúng ta chỉ đơn giản là đi đến cùng một kết luận mà chúng ta đã đưa ra.

Nhưng những cách ứng phó không lành mạnh này đối với các thử thách xuất phát từ sự yếu kém trong tính cách, chứ không phải từ điểm mạnh của chúng ta. Chúng ta sợ rằng nếu chúng ta từ bỏ những yếu kém của mình, thì chúng ta sẽ dễ bị tổn thương hơn. Nhưng khi chúng ta để cho Chúa loại bỏ những yếu kém của chúng ta và làm việc với người đảm trách của mình, chúng ta nhận ra rằng Chúa quan tâm đến chúng ta nhiều biết bao.

Chúng tôi xin mời anh chị em ý thức được giá trị thực sự của mình và đặt niềm tin vào sự chăm sóc của Thượng Đế, hơn là vào sự phòng vệ của chính anh chị em.

### Tìm sự kết nối với những người khác trong quá trình hồi phục và khi nhóm họp tại nhà thờ

Khi chúng tôi cảm thấy thoải mái hơn với những người khác trong quá trình hồi phục, chúng tôi bắt đầu nhận ra là họ giống chúng tôi hơn chúng tôi nghĩ. Khi chúng tôi chia sẻ những câu chuyện của mình và lắng nghe người khác chia sẻ câu chuyện của họ, lòng trắc ẩn của chúng tôi lớn dần. Chúng tôi bắt đầu nhận ra tình trạng chung của tất cả con cái của Thượng Đế và cảm thấy gần gũi hơn khi ở cạnh họ. Gia đình, bạn bè và các vị lãnh đạo Giáo Hội đã mời chúng tôi trở lại nhà thờ hoặc củng cố những cam kết hiện tại của chúng tôi. Thay vì từ chối hay kiếm cớ, chúng tôi quyết định đi nhà thờ. Chúng tôi dần dần nhận thấy rằng nhiều điều chúng tôi yêu thích trong các buổi họp khác phục cũng là một phần của sự thờ phượng tại nhà thờ.

Khi chịu phép báp têm, rất ít người trong chúng ta hiểu được tiến trình suốt đời của sự cải đạo thực sự. Nhưng Chủ Tịch Marion G. Romney đã giải thích





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Cảm nhận sự cứu chuộc

“Con người thiên nhiên là một kẻ thù của Thượng Đế, và từ lúc sa ngã của A Đam đến nay, và sẽ mãi mãi là kẻ thù của Ngài, trừ phi người ấy chịu theo những sự khuyên dỗ của Đức Thánh Linh, cởi bỏ con người thiên nhiên của mình, và trở nên một thánh hữu nhờ sự chuộc tội của Đấng Ky Tô, là Chúa, và trở thành như trẻ nhỏ, phục tùng, nhu mì, khiêm nhường, kiên nhẫn, đầy sự yêu thương” (Mô Si A 3:19).

Nhiều người trong chúng ta chỉ trở thành Thánh Hữu trên danh nghĩa khi chịu phép báp têm và dành phần đời còn lại của mình để vật lộn “cởi bỏ con người thiên nhiên [cả người nam lẫn người nữ]” và phát triển tính cách được liệt kê trong câu này.

- Sự vật lộn này đã giúp tôi chuẩn bị như thế nào để chấp nhận rằng chỉ qua Sự Chuộc Tội của Đấng Ky Tô—bằng việc hiệp thành một với Chúa Giê Su Ky Tô và Cha Thiên Thượng—mà tôi mới có thể có được sự cứu chuộc?

---

---

---

---

---

### Đến cùng Đấng Ky Tô

Anh Cả Richard G. Scott đã dạy: “Cho dù nguồn gốc của khó khăn là gì và anh chị em bắt đầu nhận được sự khuây khỏa bằng cách nào—thông qua một nhà trị liệu chuyên nghiệp, bác sĩ, người lãnh đạo chức tư tế, bạn bè, cha mẹ lo lắng hoặc người thân—bất kể anh chị em bắt đầu bằng cách nào đi nữa, thì những giải pháp đó cũng sẽ không bao giờ mang đến một câu trả lời trọn vẹn. Sự chữa lành cuối cùng đến qua đức tin nơi Chúa Giê Su Ky Tô và những lời giảng dạy của Ngài, với một tấm lòng đau khổ, một tâm hồn thống hối và sự tuân theo các giáo lệnh của Ngài” (“To Be Healed”, *Ensign*, tháng Năm năm 1994, trang 9).

Dù sự hỗ trợ hoặc tình thân hữu lớn đến mức nào—ngay cả trong các nhóm hồi phục hoặc các giáo đoàn của Giáo Hội—thì cũng sẽ không mang lại sự cứu rỗi. Những người khác có thể hỗ trợ và ban phước cho chúng ta trong cuộc hành trình, nhưng sau cùng chúng ta phải đến cùng chính Đấng Ky Tô.

- Hành trình hồi phục của tôi bắt đầu như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Ai là người trợ giúp tôi bước đi trên con đường hồi cải và hồi phục? Tấm gương của họ đã hướng tôi đến Đấng Cứu Rỗi như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi đã học được điều gì về Đấng Cứu Rỗi mà đã giúp ích hoặc ảnh hưởng đến mong muốn hoặc khả năng thay đổi hành vi của tôi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Kiên nhẫn với tiến trình này

“Các người là những con trẻ và các người không thể đương nổi tất cả mọi việc bây giờ được; các người cần phải tấn tới trong ân điển và trong sự hiểu biết lẽ thật.

“Chớ sợ hãi, hỡi các con trẻ, vì các người là của ta, và ta đã thắng thế gian; . . .

“Và không một người nào do Cha ta ban cho ta sẽ bị thất lạc” (Giáo Lý và Giao Ước 50:40–42).

Đôi khi chúng ta trở nên thiếu kiên nhẫn hoặc nản lòng vì sự hồi phục là một tiến trình liên tục. Những câu này cho thấy sự kiên nhẫn của Chúa Giê Su Kỵ Tô và Cha Thiên Thượng đối với chúng ta với tư cách là “con trẻ”. Hãy áp dụng những câu này cho bản thân anh chị em bằng cách viết chúng ra cho riêng cá nhân anh chị em.

- Những lời hứa trong đoạn thánh thư này có thể củng cố tôi như thế nào khi tôi nản lòng?

---

---

---

---









## Bước 7: Khiêm nhường cầu xin Cha Thiên Thượng loại bỏ những thiếu sót của chúng ta.

### Nguyên Tắc Chính: Sự Khiêm Nhường

Tất cả các bước ở trước đã giúp chúng ta chuẩn bị cho bước này. Bước 1 giúp chúng ta trở nên khiêm nhường và thừa nhận rằng chúng ta bất lực trước những cơn nghiện của mình. Các bước 2 và 3 giúp chúng ta có đủ đức tin và sự tin tưởng nơi Chúa để cầu xin Ngài giúp đỡ. Bản đánh giá của chúng ta ở bước 4 giúp chúng ta thấy rõ hơn tính cách và hành vi của mình. Việc thực hiện bước 5 cho thấy lòng can đảm của chúng ta để thành thật với Thượng Đế, với bản thân mình và với người khác. Bước 6 giúp chúng ta trở nên sẵn sàng và sẵn lòng từ bỏ những yếu kém trong tính cách của mình. Bây giờ chúng ta đã sẵn sàng để thực hiện bước 7. Chúng ta tập trung vào “CÁCH THỨC” thực hiện từng bước: khiêm nhường, cởi mở và sẵn lòng.

Tất cả các bước đều đòi hỏi sự khiêm nhường, nhưng bước 7 đòi hỏi điều này một cách rõ ràng nhất: “Hãy khiêm nhường cầu xin Cha Thiên Thượng loại bỏ những thiếu sót của chúng ta”. Khi thực hiện một vài bước đầu tiên trong quá trình

hồi phục, chúng ta đã học được rằng cho dù có cố gắng thế nào đi nữa thì chúng ta cũng không thể thay đổi hoặc tìm thấy sự hồi phục nếu không có sự giúp đỡ của Chúa. Bước này cũng vậy. Sách *Trung Thành cùng Đức Tin* mô tả sự khiêm nhường như sau: “Khiêm nhường tức là nhận ra với lòng biết ơn sự lệ thuộc của anh chị em vào Chúa—để hiểu rằng anh chị em luôn cần đến sự hỗ trợ của Ngài” (*Trung Thành cùng Đức Tin: Sách Tham Khảo Phúc Âm* [năm 2004], trang 86).

Một số người trong chúng ta bắt đầu quay lại con đường cũ/ thói quen cũ và cố gắng tự mình thay đổi. Nhưng khi nhận ra nhiều lỗi lầm và yếu kém của mình, chúng ta biết được rằng chúng ta cần phải trông cậy vào Chúa để Ngài giúp chúng ta thay đổi. Khi thực hiện bước 7, chúng ta không được miễn khỏi công việc mà chúng ta phải làm. Chúng ta phải kiên nhẫn và “tiến tới với một sự trì chí trong Đấng Ky Tô” (2 Nê Phi 31:20). Chúng ta cần những lời nhắc nhở liên tục để tìm đến Thượng Đế và cầu xin sự giúp đỡ của Ngài.

Chúng ta tự hỏi làm thế nào mà những phép lạ này sẽ xảy đến với chúng ta. Điều đó xảy đến theo

cách khác nhau đối với mỗi người chúng ta, nhưng có một số điểm chung. Hiếm khi người ta trải qua những thay đổi mạnh mẽ và đột ngột trong tính cách của họ; tiến trình dần dần trong các bước 6 và 7 thường xảy ra theo cách mà Anh Cả David A. Bednar đã mô tả:

“Là tín hữu của Giáo Hội, chúng ta thường nhận mạnh đến những biểu hiện thuộc linh kỳ diệu và gây ấn tượng nhiều đến nỗi chúng ta có thể không cảm kích và ngay cả không nhận thấy mẫu mực điển hình mà Đức Thánh Linh hoàn thành công việc của Ngài theo mẫu mực đó, . . . [thông qua] các ấn tượng thuộc linh nhỏ và dần d” (“Tinh Thần Mặc Khải”, *Liahona*, tháng Năm năm 2011, trang 88).

Khi chúng ta chọn tuân phục Thượng Đế và tuân theo ý muốn của Ngài, thì ngày tháng của chúng ta tràn đầy những khoảnh khắc ngắn ngủi mà Ngài mời gọi chúng ta tạm dừng những cách phản ứng cũ, mang tính đối phó, thay vì thế chúng ta nên trông cậy vào quyền năng của Ngài để giúp đỡ, nâng đỡ và yêu thương. Chị Rebecca L. Craven đã dạy: “Đừng trở nên chán nản. Thay đổi là một tiến trình suốt cả cuộc đời. . . . Tôi biết ơn vì Chúa kiên nhẫn với chúng ta khi chúng ta vật lộn với việc thay đổi” (“Giữ Lại Sự Thay Đổi”, *Liahona*, tháng Mười Một năm 2020, trang 59).

Cho dù chúng ta mắc thói nghiện rượu, ma túy, cờ bạc, dục vọng, thói ăn uống tự hủy hoại, tiêu xài hoang phí hoặc các hành vi nghiện ngập hoặc chất gây nghiện khác mà chúng ta đã sử dụng để đối phó với sự căng thẳng trong cuộc sống, thì Đấng Cứu Rỗi cũng sẽ “giúp đỡ [chúng ta] theo những sự yếu đuối của [chúng ta]” (An Ma 7:12). Khi chúng ta sẵn lòng thay đổi bằng cách đến cùng Chúa Giê Su Ky Tô, chúng ta cảm nhận được quyền năng chữa lành của Ngài.

Trong khi thực hiện bước này, nhiều người trong chúng ta thấy rằng mình phải chống lại khuynh hướng cảm thấy xấu hổ. Nhìn vào những thiếu sót của mình khiến chúng ta cảm thấy chúng ta không đủ tốt hoặc chúng ta lại thất bại một lần nữa.

Nhưng việc thực hiện các bước này và đến cùng Đấng Ky Tô đã mang đến cho chúng ta một cái nhìn mới về bản thân. Chúng ta cảm nhận được tình thương yêu của Thượng Đế dành cho chúng ta với tư cách là những người con trai và con gái yêu dấu của Ngài. Tình thương yêu này đã giúp chúng ta chống lại cảm giác xấu hổ và tủi thân.

Chúng ta bắt đầu xem những thiếu sót và yếu kém của mình là cơ hội để khiêm nhường cầu xin sự giúp đỡ của Thượng Đế để tiếp tục cuộc hành trình hồi phục của mình.

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hằng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Cầu xin Thượng Đế làm những điều mà chúng ta không thể tự mình làm được

Làm thế nào để chúng ta sống theo bước 7 hằng ngày? Chúng ta dừng lại vào những thời điểm trong ngày khi mà sự cố chấp của chúng ta trở lại hoặc khi chúng ta nhìn thấy những yếu kém của mình. Trong những thời điểm đó, chúng ta tuân phục và lắng nghe. Chúng ta nhớ rằng chúng ta không có quyền năng để thay đổi bản thân khi không được giúp đỡ, và chúng ta tin tưởng rằng Chúa có thể thay đổi chúng ta. Rồi chúng ta tiếp tục trông cậy vào Ngài. Chúng ta từ bỏ những gì chúng ta không thể làm được và cầu xin Chúa giúp đỡ chúng ta.

Điều này đòi hỏi chúng ta phải tìm đến Thượng Đế trong lời cầu nguyện. “Mỗi người chúng ta đều có những vấn đề mà chúng ta không thể giải quyết được và những yếu kém mà chúng ta không thể



vượt qua nếu không tìm đến một nguồn sức mạnh cao hơn qua việc cầu nguyện” (James E. Faust, “The Lifeline of Prayer”, *Liahona*, tháng Năm năm 2002, trang 59).

Khi cầu nguyện một cách có ý nghĩa và có mục đích, chúng ta có thể tiếp cận được tình thương yêu của Thượng Đế. Khi chúng ta cho phép mình có một khoảng thời gian và một nơi yên tĩnh để kết nối với Thượng Đế, thì chúng ta có thể xây đắp và củng cố mối quan hệ của mình với Thượng Đế. Bằng cách luôn nhớ một lời cầu nguyện đơn giản trong lòng mình, chẳng hạn như: “Chúa muốn con làm điều gì?” (Công Vụ Các Sứ Đồ 9:6) hoặc “Ý Cha được nên” (Giáo Lý và Giao Ước 109:44), chúng ta sẽ luôn luôn ghi nhớ sự lệ thuộc hoàn toàn của mình vào Chúa. Lòng yêu mến của chúng ta dành cho Thượng Đế và tình thương yêu của Ngài dành cho chúng ta sẽ giúp chúng ta hình thành mối quan hệ mà trong đó chúng ta có thể hiến dâng hết bản thân mình.

## Nghiên cứu những lời cầu nguyện Tiệc Thánh

Những lời cầu nguyện Tiệc Thánh là sự biểu hiện tuyệt vời về tính khiêm nhường và ý định dâng sau bước 7. Chúng ta có cơ hội dự phần Tiệc Thánh mỗi tuần và suy ngẫm những lời cầu nguyện Tiệc Thánh.

Chúng tôi đề nghị anh chị em nên đọc Mô Rô Ni 4:3; 5:2 và khiêm nhường áp dụng những lời thiêng liêng này bằng chính tiếng nói của anh chị em như sau: “Hỡi Thượng Đế, Đấng Chúa Cha Vĩnh Cửu, trong tôn danh Con của Cha là Chúa Giê Su Ky Tô, [con] cầu xin Cha ban phước và thánh hóa bánh này cho [linh hồn của con khi con] chia sẻ bánh này; để [con] được phép ăn trong sự tưởng nhớ đến thể xác Con của Cha, và được làm chứng cùng Cha, hỡi Thượng Đế, Đấng Chúa Cha Vĩnh Cửu, rằng [con] tình nguyện mang danh Con của Cha, và luôn luôn tưởng nhớ tới Ngài, cùng tuân giữ các giáo lệnh mà Ngài đã ban cho [con], để [con] có thể luôn được Thánh Linh của Ngài ở cùng [con]” (Mô Rô Ni 4:3).

Khi nghĩ về những lời cầu nguyện Tiệc Thánh theo cách này, chúng ta có thể đến gần Đấng Cứu Rỗi một cách cá nhân hơn với một tấm lòng đau khổ và tâm hồn thống hối. Khi nghĩ đến những yếu kém của mình hoặc bất cứ lỗi lầm nào mà chúng ta có thể đã phạm phải, thì chúng ta có thể hướng lòng mình về phía Ngài. Chúng ta có thể cầu xin Ngài giúp chúng ta hối cải, trở nên tốt hơn và loại bỏ những thiếu sót này.

## Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta trong quá trình hồi phục. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Chúng ta phải nhớ viết một cách thành thật và chi tiết để đạt được nhiều lợi ích nhất từ đó.

### Ân điển của Ngài là đủ rồi

“Nếu loài người đến cùng ta, ta sẽ chỉ cho họ thấy sự yếu kém của họ. Ta ban cho loài người sự yếu kém để họ biết khiêm nhường; và ân điển của ta cũng đủ để ban cho tất cả những ai biết hạ mình trước mặt ta; vì nếu họ biết hạ mình trước mặt ta và có đức tin nơi ta, thì lúc đó ta sẽ làm cho những điều yếu kém trở nên mạnh mẽ đối với họ” (Ê The 12:27).

Vì là người trần thế và không hoàn hảo, nên tất cả chúng ta đều phải chịu nhiều yếu kém. Trong câu này, Chúa giải thích rằng mục đích của Ngài trong việc cho phép chúng ta trải qua cuộc sống trần thế và gặp phải những yếu kém như vậy là để giúp chúng ta trở nên khiêm nhường. Xin lưu ý rằng chúng ta *chọn* hạ mình.

- Cụm từ “ân điển của ta cũng đủ để ban cho tất cả [mọi người]” có ý nghĩa gì đối với tôi?

---



---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi có đức tin rằng ân điển của Chúa là đủ cho tôi không?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hạ mình trước Chúa có nghĩa là gì?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Hãy liệt kê một số yếu kém trong tính cách của anh chị em. Bên cạnh đó, liệt kê những sức mạnh mà các yếu kém này có thể trở thành khi anh chị em đến cùng Đấng Ky Tô.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Chọn hạ mình.**

“Như tôi vừa nói với các người, vì các người đã bị bó buộc phải khiêm nhường nên các người đã được phước, vậy các người có nghĩ rằng, những người nào thật sự biết hạ mình vì lời của Thượng Đế thì sẽ được ban phước nhiều hơn không?” (An Ma 32:14).

Hầu hết chúng ta đến các buổi họp khắc phục trong tuyệt vọng; động lực thúc đẩy chúng ta đến chính là những hậu quả của thói nghiện. Chúng ta buộc phải khiêm nhường. Tuy nhiên, sự khiêm nhường được mô tả trong bước này là tự nguyện. Sự khiêm nhường là kết quả từ việc chúng ta tự chọn hạ mình.

- Những cảm nghĩ của tôi về sự khiêm nhường đã thay đổi như thế nào kể từ khi tôi bắt đầu hồi phục?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Trần đầy hân hoan

“Họ tự nhận thấy bản thân họ trong trạng thái trần tục còn kém hơn cả bụi đất thế gian. Và tất cả đồng cất tiếng kêu to lên mà rằng: Xin hãy thương xót, và hãy áp dụng máu chuộc tội của Đấng Ky Tô để chúng tôi có thể nhận được sự tha thứ tội lỗi của chúng tôi, và trái tim chúng tôi có thể được thanh tẩy, vì chúng tôi tin ở Chúa Giê Su Ky Tô, Vị Nam Tử của Thượng Đế, Đấng đã sáng tạo ra trời đất và vạn vật; là Đấng sẽ đến giữa con cái loài người.

“Và chuyện rằng, sau khi họ nói xong những lời này, thì Thánh Linh của Chúa giáng xuống trên họ,

và họ tràn đầy hân hoan, vì đã nhận được sự xá miễn tội lỗi của mình và có được sự yên ổn trong lương tâm, nhờ họ có đức tin mãnh liệt nơi Chúa Giê Su Ky Tô, là Đấng sẽ đến” (Mô Si A 4:2-3).

Dân của Vua Bên Gia Min dâng lên lời cầu nguyện mà chúng ta dâng lên khi thực hiện bước 7. Họ cảm thấy bình an và hân hoan khi Thánh Linh của Chúa giáng xuống họ và ban cho họ sự xá miễn tội lỗi.

- Tôi đã có những kinh nghiệm gì khi cảm thấy bình an và hân hoan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Cảm giác bình an và hân hoan trong cuộc sống mỗi ngày là như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Phó thác những yếu kém của chúng ta

“Một tôn giáo mà không đòi hỏi hy sinh tất cả mọi điều thì không bao giờ có đủ quyền năng để sinh ra đức tin cần thiết cho cuộc sống và sự cứu rỗi”  
(*Lectures on Faith* [năm 1985], trang 69).

- Một số người đọc những lời này và nghĩ rằng “tất cả mọi điều” ngụ ý nói đến tất cả mọi của cải. Việc phó thác tất cả những yếu kém của tôi cho Chúa đã gia tăng sự hiểu biết của tôi về ý nghĩa của việc hy sinh tất cả mọi điều như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## **Bước 8: Lập danh sách tất cả những người mà chúng ta đã làm tổn hại và sẵn lòng đền bù cho họ.**

### **Nguyên Tắc Chính: Chuẩn Bị để Chuộc Lại Lỗi Lầm**

Trước khi chúng tôi bắt đầu quá trình hồi phục, lối sống nghiện ngập của chúng tôi giống như một cơn lốc xoáy đầy năng lượng hủy diệt, cắt đứt các mối quan hệ của chúng tôi và để lại những đống đổ nát. Khi thực hiện bước 7, chúng tôi cảm nhận được quyền năng chữa lành từ lòng thương xót của Đấng Cứu Rỗi, và chúng tôi cảm thấy tha thiết muốn hàn gắn các mối quan hệ đổ vỡ. Bước 8 là cơ hội để viết ra danh sách những người và tổ chức mà chúng ta đã gây tổn hại và sau đó lập kế hoạch để hàn gắn và xây dựng lại các mối quan hệ của chúng ta.

Khi thực hiện các bước hồi phục, chúng tôi nhận thấy rằng một trong những điều tạo ra động lực về 12 bước là thứ tự viết ra các bước này. Thường sẽ có bước chuẩn bị ở trước một bước đòi hỏi phải rất can đảm. Cùng với tất cả các bước trước đó, bước 8 là sự chuẩn bị cho bước 9, là bước đòi hỏi lòng can đảm vượt quá khả năng của chúng ta.

Chúng tôi đã học được từ những người đã thực hiện bước 8 rằng việc vội vàng chuộc lại lỗi lầm một

cách bốc đồng mà không chuẩn bị trước có thể gây bất lợi như việc hoàn toàn không sửa đổi gì. Vậy nên chúng tôi đã dành thời gian để cầu nguyện; tìm kiếm lời khuyên bảo từ những người mà chúng tôi tin tưởng, như người đảm trách hoặc các vị lãnh đạo Giáo Hội; và lập kế hoạch. Sự chuẩn bị trong bước 8 này đã giúp chúng tôi không gây tổn hại thêm cho các mối quan hệ khi chúng tôi bắt đầu liên lạc với mọi người ở bước 9.

### **Viết ra danh sách**

Trước khi có thể xây dựng lại các mối quan hệ, chúng tôi cần phải nhận ra và lập danh sách những mối quan hệ đã bị tổn hại. Chúng tôi đã sử dụng bản đánh giá từ bước 4 để chuẩn bị danh sách. Khi chúng tôi thành tâm xem lại bản đánh giá, Thánh Linh đã giúp chúng tôi nhận ra các mối quan hệ mà chúng tôi đã gây tổn thương. Những người trong số chúng tôi mà đã lập bảng biểu khi thực hiện bước 4 thấy dễ hơn để xác định những người và tổ chức mà chúng tôi đã gây tổn hại (xin xem phần phụ lục để biết ví dụ về bảng biểu).

Chúng tôi thấy các hướng dẫn sau đây hữu ích khi lập danh sách của mình. Chúng tôi đã tự hỏi: “Có ai trong cuộc sống của tôi, dù ở quá khứ hay hiện tại, mà tôi cảm thấy ngượng ngùng, khó chịu hay xấu hổ khi ở cạnh họ không?” Chúng tôi viết ra tên của họ và chống lại sự căm dỗ để biện minh cho những cảm nghĩ hoặc bào chữa cho những hành động tiêu cực của mình đối với họ. Chúng tôi nêu ra những người mà chúng tôi cố ý làm tổn thương và những người mà chúng tôi vô tình làm tổn thương. Cũng như bao gồm cả những người đã qua đời và những người mà chúng tôi không biết làm cách nào để liên lạc. Chúng tôi tập trung vào những trường hợp đặc biệt này khi thực hiện bước 9. Ở bước 8, chúng tôi tập trung vào việc thành thật một cách can đảm.

Chúng tôi cố gắng không bỏ sót những điều nhỏ nhặt. Chúng tôi thành thật suy nghĩ về sự tổn hại mà mình đã gây ra cho mọi người khi chìm đắm trong cơn nghiện, ngay cả khi chúng tôi không công kích với họ. Chúng tôi liệt kê ra những người thân và bạn bè mà chúng tôi đã làm tổn thương khi chúng tôi oán giận, vô trách nhiệm, cáu kỉnh, chỉ trích, mất kiên nhẫn, không thành thật và làm mất danh dự. Theo một cách nào đó, nếu chúng tôi lờ tạo thêm gánh nặng cho người khác, thì chúng tôi sẽ thêm những người này vào bản liệt kê của mình. Chúng tôi đã cố gắng liệt kê tất cả những người bị ảnh hưởng bởi những lời nói dối của mình, bởi những lời hứa chúng tôi đã không thực hiện và những cách mà chúng tôi thao túng hoặc lợi dụng họ. Chúng tôi nghĩ về những người mà chúng tôi đã chưa tha thứ, và chúng tôi cũng thêm họ vào bản liệt kê.

Sau khi liệt kê tất cả những người mà mình đã gây tổn thương, chúng tôi thêm một cái tên nữa vào danh sách—tên của chính chúng tôi. Khi chìm đắm trong những thói nghiện, chúng tôi đã gây tổn thương cho bản thân cũng như những người khác. Cách tốt nhất để chúng ta có thể chuộc lại lỗi lầm đối với chính bản thân mình là không ngừng sống theo tiến trình phục hồi khắc phục thói nghiện. Thượng Đế có thể giúp chúng ta tha thứ cho bản

thân và sửa đổi. Khi chúng tôi cảm nhận được tình thương yêu và sự tha thứ của Thượng Đế, thì cảm giác xấu hổ của chúng tôi đã nhường chỗ cho sự sẵn lòng chuộc lại lỗi lầm.

## Trở nên sẵn lòng

Sau khi đã lập danh sách, chúng tôi cần phải sẵn lòng chuộc lại lỗi lầm. Nhiều người trong chúng tôi thấy rằng chúng tôi không thể liệt kê những người và tổ chức mà chúng tôi đã gây tổn hại mà không bị phân tâm bởi sự oán giận đối với những người cũng đã gây tổn hại cho chúng tôi. Mọi người thường bị mắc kẹt trong những vòng luẩn quẩn tội tệ của sự oán giận lẫn nhau. Để phá bỏ vòng luẩn quẩn này, một người phải sẵn lòng tha thứ.

Khi chúng tôi thành thật thú nhận những cảm xúc tiêu cực của mình, Thượng Đế đã giúp chúng tôi phá bỏ vòng luẩn quẩn của sự oán giận đó. Ngài cho chúng tôi thấy rằng chúng tôi cần phải tha thứ cho người khác giống như Ngài tha thứ cho chúng tôi. Trong câu chuyện ngụ ngôn về người đàn ông được tha tất cả các khoản nợ nhưng ông ta lại không muốn tha thứ cho người khác, chủ của ông đã nói với ông: “Ta đã tha hết nợ cho ngươi, vì ngươi cầu xin ta; ngươi há lại chẳng nên . . . thương xót bạn làm việc ngươi như ta đã thương xót ngươi sao?” (Ma Thi Ơ 18:32–33).

Khi chúng tôi vật lộn để có thể sẵn lòng chuộc lại lỗi lầm với những người đã làm tổn thương mình, chúng tôi cầu xin ân điển của Đấng Ky Tô để giúp chúng tôi trao cho họ lòng thương xót mà Ngài đã ban cho chúng tôi. Chúng tôi đã nghe theo lời khuyên bảo của Đấng Cứu Rỗi để cầu nguyện cho sự an lạc của họ và cầu xin cho họ nhận được tất cả các phước lành mà chúng tôi muốn cho bản thân mình (xin xem Ma Thi Ơ 5:44).

Khi thực hiện qua bước 8, chúng tôi đã cố gắng nhớ rằng bước này không nhằm mục đích làm bất cứ ai xấu hổ—dù là bản thân chúng tôi hay người khác. Kinh nghiệm của chúng tôi cho chúng tôi thấy rằng Đấng Cứu Rỗi cất bỏ gánh nặng tội lỗi và

xấu hổ khi chúng ta thành thật nhìn nhận các mối quan hệ đang gặp vấn đề và vai trò của chúng ta ở trong đó. Trong bước 8, chúng tôi bắt đầu liên hệ với bản thân, những người khác và cuộc sống bằng một tấm lòng mới. Chúng tôi bắt đầu cảm thấy bình an trong cuộc sống thay vì cảm thấy bất đồng và tiêu cực.

Chúng tôi sẵn lòng ngừng xét đoán người khác một cách phiến diện/bất công, cũng như ngừng đánh giá cuộc sống và những lỗi lầm của họ. Chúng tôi sẵn lòng ngừng xem nhẹ những hành vi tiêu cực của chính mình hoặc bào chữa cho những hành vi đó. Khi sẵn lòng chuộc lại lỗi lầm, chúng tôi cảm thấy bình an khi biết rằng Cha Thiên Thượng hài lòng với những nỗ lực của mình. Bước này đã giúp chúng tôi thực hiện những hành động mà cho phép Đấng Cứu Rỗi giải thoát chúng tôi khỏi những lỗi lầm trong quá khứ. Việc sẵn lòng chuộc lại lỗi lầm đã giúp chúng tôi chuẩn bị cho việc thực hiện qua bước 9.

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hằng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Viết danh sách những người mà chúng ta có thể đã xúc phạm hoặc gây tổn thương

Người đảm trách đã hướng dẫn chúng tôi khi chúng tôi chuẩn bị danh sách của mình, và một lần nữa chúng tôi nhận thấy việc viết ra là vô giá. Nhiều người trong chúng tôi đã sử dụng đại cương sau đây để giúp quá trình diễn ra đơn giản nhưng cụ thể.

Đầu tiên, bằng cách sử dụng bản đánh giá từ bước 4, chúng tôi lập danh sách những người hoặc tổ chức mà chúng tôi cần liên lạc.

Bên cạnh mỗi mục, chúng tôi đưa ra lý do ngắn gọn cho việc vì sao cần phải chuộc lại lỗi lầm.

Sau đó, khi được Thánh Linh hướng dẫn, chúng tôi lập kế hoạch để liên lạc với những người trong danh sách, dù là trực tiếp, qua điện thoại, thư từ hoặc qua email. Chúng tôi xem lại kế hoạch của mình với người đảm trách hoặc cố vấn đáng tin cậy.

Cuối cùng, chúng tôi viết ra ngày tháng hoàn thành mục tiêu. Chúng tôi chừa lại một khoảng trống để báo cáo ngày mà chúng tôi liên lạc với người đó và kết quả của việc liên lạc. (Bảng biểu trong phần phụ lục là một công cụ hữu ích.)

### Tha thứ

Thật khó để xin sự tha thứ từ những người mà cũng đã làm tổn thương chúng ta. Nếu anh chị em cảm thấy mình đang phải vật lộn để làm điều này, thì anh chị em có thể thấy hữu ích khi trước tiên viết ra danh sách những người mà anh chị em cần phải tha thứ; sau đó, viết danh sách những người mà anh chị em cần xin sự tha thứ. Anh chị em có thể ngạc nhiên khi thấy rằng một số cái tên xuất hiện ở cả hai bản liệt kê.

Chúng ta cần phải kiên nhẫn với bản thân khi thành tâm cố gắng tha thứ cho những người mà chúng ta đã liệt kê. Chủ Tịch James E. Faust đã nói: “Hầu hết chúng ta cần có thời gian để vượt qua nỗi đau đớn và sự mất mát. Chúng ta có thể tìm đủ mọi lý do để trì hoãn sự tha thứ. Một trong những lý do đó là chờ những người làm điều sai trái hối cải [và chuộc lỗi với chúng ta] trước khi chúng ta tha thứ cho họ. Nhưng sự trì hoãn như vậy làm cho chúng ta đánh mất sự bình an và hạnh phúc mà có thể thuộc về chúng ta. Việc đại dốt nhắc lại những tổn thương đã qua từ lâu sẽ không mang lại hạnh phúc. . . . Nếu chúng ta có thể tìm được sự tha thứ trong lòng đối với những người đã gây ra đau khổ và tổn thương cho mình, thì chúng ta sẽ có được lòng

tự trọng và hạnh phúc nhiều hơn” (“The Healing Power of Forgiveness”, *Liahona*, tháng Năm năm 2007, trang 68).

Việc tha thứ cho một người nào đó không có nghĩa là chúng ta dung túng cho những lựa chọn sai lầm của họ hoặc cho phép họ đối đãi tệ bạc với chúng ta. Nhưng sự tha thứ quá thật cho phép chúng ta phát triển về mặt thuộc linh, cảm xúc và thể chất. Cũng giống như việc những người đã gây tổn hại cho chúng ta đang sống trong cảnh bị dọa dẫm, việc chúng ta không sẵn lòng tha thứ cho họ có thể giam cầm chúng ta. Khi chúng ta tha thứ, chúng ta từ bỏ những cảm xúc có sức mạnh gây “tàn phá, làm nhức nhối và cuối cùng hủy hoại” (Thomas S. Monson, “Hidden Wedges”, *Ensign*, tháng Năm năm 2002, trang 20). Sự tha thứ cũng giúp chúng ta có Thánh Linh dồi dào hơn và tiếp tục đi trên con đường làm môn đồ. Như Chủ Tịch Dieter F. Uchtdorf, khi còn thuộc Đệ Nhất Chủ Tịch Đoàn, đã nhắc nhở chúng ta: “Thiên thượng đầy đầy những người có chung điều này: Họ được tha thứ. Và họ tha thứ” (“Những Kẻ Có Lòng Thương Xót Sẽ Được Thương Xót”, *Liahona*, tháng Năm năm 2012, trang 77).

### Cầu nguyện để có được lòng bác ái

Mặc dù anh chị em có thể sẽ sợ hãi như chúng tôi khi chuộc lại lỗi lầm, nhưng chúng tôi làm chứng rằng với sự giúp đỡ của Đấng Cứu Rỗi, anh chị em có thể sẵn lòng gặp mặt những người trong danh sách của mình khi có cơ hội. Chúng tôi đã chuẩn bị để chuộc lại lỗi lầm bằng cách cầu nguyện để có được lòng can đảm sống theo đức tin nơi Thượng Đế, chứ không phải sống trong nỗi sợ hãi về những điều người khác có thể làm hoặc nói. Và chúng tôi cố gắng tuân theo các nguyên tắc phúc âm thay vì cảm thấy xấu hổ hay lo sợ. Một trong những nguyên tắc mạnh mẽ đã giúp chúng tôi là lòng bác ái, “tình thương yêu thanh khiết của Đấng Ky Tô” (Mô Rô Ni 7:47).

Trước khi thực hiện qua bước 8, nhiều người trong chúng tôi đã ngạc nhiên khi cảm nhận được tình thương yêu của Chúa Giê Su Ky Tô, bất kể chúng tôi có khuyết điểm gì. Tình thương yêu này từ Ngài đã khiến chúng tôi cảm thấy có lòng yêu mến lớn lao dành cho Ngài và mang đến cho chúng tôi ước muốn noi theo Ngài. Khi cố gắng hết sức để noi theo Ngài, chúng tôi được tràn ngập tình thương yêu của Ngài dành cho bản thân chúng tôi và những người khác. Chúng tôi cầu nguyện để có được lòng bác ái, và cuối cùng chúng tôi nhận thấy mình sẵn lòng nhiều hơn để tha thứ cho người khác và chuộc lại lỗi lầm. Chúng tôi cũng nhận thấy tình yêu thương và sự tha thứ lớn hơn cho chính mình. Chúng tôi cầu xin Thượng Đế xoa dịu tâm lòng của những người trong danh sách của chúng tôi bằng lòng bác ái dành cho chúng tôi và cầu nguyện để có được sức mạnh để chấp nhận bất cứ kết quả nào.

Khi cầu nguyện để có được lòng bác ái, nhiều người trong chúng tôi nhận thấy sự hữu ích khi chọn một người từ danh sách và chú ý quỳ xuống cầu nguyện cho người đó mỗi ngày trong hai tuần. Danh sách chuộc lại lỗi lầm giúp chúng tôi trình bày cụ thể trong những lời cầu nguyện lên Cha Thiên Thượng về những cảm xúc chưa được giải quyết của mình. Khi chúng tôi cầu nguyện—ngay cả nếu chúng tôi cảm thấy không thành thật lúc ban đầu—thì sau cùng, chúng tôi cũng được ban phước với lòng trắc ẩn kỳ diệu. Thậm chí trong những tình huống khó khăn nhất, Thượng Đế cũng ban phước cho những người đã cầu nguyện để có được lòng bác ái để tha thứ và chuộc lại lỗi lầm.

### Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta trong quá trình hồi phục. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Chúng ta phải nhớ viết một cách thành thật và chi tiết để đạt được nhiều lợi ích nhất từ đó.





“[Chúa Giê Su] đáp rằng: Ta không nói cùng người rằng: đến bảy lần đâu, nhưng đến bảy mươi lần bảy” (Ma Thi Ơ 18:21-22).

Việc tha thứ và cầu xin sự tha thứ cho một hành vi sai trái dễ dàng hơn là tha thứ hoặc cầu xin sự tha thứ đối với một tình trạng diễn ra trong một thời gian dài và lặp lại nhiều lần. Hãy suy nghĩ về các mối quan hệ trong quá khứ hoặc hiện tại với những tình trạng diễn ra trong một thời gian dài mà anh chị em cần tha thứ hoặc cầu xin sự tha thứ.

- Làm thế nào tôi có thể có được sức mạnh để tha thứ và cầu xin sự tha thứ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Chúa Giê Su Ky Tô là tấm gương vĩ đại nhất về việc tha thứ cho người khác như thế nào? Tấm gương của Ngài có thể giúp tôi tha thứ cho người khác ra sao?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Ta nói cho các người hay, các người phải biết tha thứ cho nhau; vì kẻ nào không biết tha lỗi cho anh em mình thì sẽ bị kết tội trước mặt Chúa; vì kẻ đó còn mắc phải trọng tội hơn.

“Ta, là Chúa, sẽ tha thứ cho ai mà ta muốn tha thứ, nhưng các người được đòi hỏi phải biết tha thứ tất cả mọi người” (Giáo Lý và Giao Ước 64:9-10).

Chúa Giê Su dạy rằng không tha thứ cho người khác là một tội lỗi còn lớn hơn cả sự xúc phạm ban đầu.

- Làm thế nào mà việc từ chối tha thứ cho bản thân hoặc người khác lại tương đương với việc chối bỏ Sự Chuộc Tội của Đấng Cứu Rỗi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- Sự oán giận và đả đing cay gây tổn hại cho tôi về mặt thể chất, cảm xúc và thuộc linh như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Những người cho tôi thấy sự tử tế và tình yêu thương đã truyền cảm hứng hoặc tạo động lực cho tôi hành động khác đi như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Phá bỏ vòng luẩn quẩn của sự đả đing cay và xúc phạm

Tiền Tri Joseph Smith đã mô tả cách mà lòng nhân từ có thể dẫn đến sự hối cải và tha thứ:

“Cách tốt nhất để khuyến khích mọi người từ bỏ tội lỗi là nắm tay dẫn dắt họ và quan tâm đến họ với lòng nhân từ. Khi mọi người thể hiện lòng tử tế và tình yêu thương, dù là nhỏ nhất, đối với tôi, thì điều đó có sức mạnh lớn lao đối với tâm trí tôi, còn việc không tử tế có xu hướng làm ray rứt tất cả những cảm giác tàn nhẫn và làm suy yếu tâm trí con người” (Joseph Smith, trong History, 1838–1856 [Manuscript of the Church], tập C-1 Phụ Lục, trang 74, josephsmithpapers.org).

- Tôi có sẵn lòng làm người phá bỏ vòng luẩn quẩn của sự đả đing cay và xúc phạm không?

---

---

---

- Các mối quan hệ gặp vấn đề trong cuộc sống của tôi có thể thay đổi trong những phương diện nào khi tôi đối xử với người khác bằng tình yêu thương và sự tử tế?







## **Bước 9: Bất cứ khi nào có thể, hãy đền bù trực tiếp cho tất cả những người mà chúng ta đã gây tổn hại.**

### **Nguyên Tắc Chính: Chuộc Lại Lỗi Lầm**

Khi chuyển sang bước 9, chúng tôi đã sẵn sàng để tìm kiếm sự tha thứ. Giống như các con trai hồi cải của Mô Si A đã đi khắp nơi “cố gắng với lòng nhiệt thành để sửa chữa những tổn hại mà họ đã gây ra” (Mô Si A 27:35), chúng tôi mong muốn chuộc lại lỗi lầm. Tuy nhiên, khi đối mặt với bước 9, chúng tôi biết rằng mình không thể thực hiện mong muốn trừ khi Thượng Đế ban phước cho chúng tôi với Thánh Linh của Ngài. Chúng tôi cần lòng can đảm, óc xét đoán tốt, sự nhạy bén, thận trọng và chọn đúng thời điểm. Hầu hết chúng tôi không có những phẩm chất này vào lúc đó. Chúng tôi nhận ra rằng bước 9 sẽ một lần nữa thử thách sự sẵn lòng của chúng tôi để hạ mình và tìm kiếm sự giúp đỡ và ân điển của Chúa.

Dựa vào những kinh nghiệm của mình trong tiến trình đầy thử thách này, chúng tôi xin đưa ra một vài gợi ý. Điều rất quan trọng là chúng ta không được bốc đồng hoặc bất cẩn khi cố gắng chuộc lại

lỗi lầm. Điều quan trọng không kém là chúng ta không trì hoãn. Nhiều người trong tiến trình hồi phục đã tái nghiệm khi họ để cho nỗi sợ hãi ngăn cản họ chuộc lại lỗi lầm. Chúng ta cần cầu nguyện để có được sự hướng dẫn của Chúa về thời điểm và cách thức chuộc lại lỗi lầm. Ngoài ra, sẽ rất hữu ích khi chúng ta nói chuyện với người đảm trách của mình, các vị lãnh đạo Giáo Hội hoặc những người khác mà chúng ta tin tưởng.

Đôi khi chúng ta có thể bị cảm dỗ để tránh gặp gỡ người nào đó trong bản liệt kê của mình. Tuy nhiên, chúng tôi khuyên anh chị em nên chống lại cảm dỗ này, tất nhiên là trừ khi có lệnh hạn chế pháp lý khiến anh chị em không thể gặp gỡ ai đó. Khi chúng ta khiêm nhường, thành thật và có những nỗ lực phù hợp để gặp mặt trực tiếp, chúng ta có thể hàn gắn lại những mối quan hệ đã rạn nứt. Chúng ta cho mọi người biết rằng chúng ta đang tiếp cận họ để chuộc lại lỗi lầm. Chúng ta tôn trọng mong muốn của họ nếu họ cho biết là họ không muốn thảo luận về vấn đề này. Nếu họ cho chúng ta cơ hội để xin lỗi, chúng ta sẽ nói ngắn gọn và cụ thể về

tình huống. Chúng ta cần cẩn thận để không bào chữa hoặc thao túng những người mà chúng ta tiếp cận. Mục đích của việc chuộc lại lỗi lầm không phải là để biện minh cho các hành vi của chúng ta hoặc để chỉ trích người khác, mà mục đích là để thừa nhận những hành động sai trái của chúng ta, xin lỗi và đền bù bất cứ khi nào có thể. Chúng ta không tranh cãi với người khác, ngay cả khi phản ứng của họ không đồng thuận hoặc chấp nhận chúng ta. Chúng ta khiêm nhường tiếp cận mỗi người và đưa ra giải pháp giảng hòa, chứ không phải biện minh.

Đặc biệt chúng ta có thể thấy khó khăn phải xin lỗi cho một số hành động nhất định. Ví dụ như chúng ta có thể phải giải quyết các vấn đề có thể dẫn đến hậu quả pháp lý, chẳng hạn như trộm cắp hoặc ngược đãi. Chúng ta có thể bị cám dỗ để phản ứng thái quá, bào chữa hoặc tránh việc chuộc lại lỗi lầm. Chúng ta thành tâm tìm kiếm lời khuyên bảo của các vị lãnh đạo Giáo Hội hoặc chuyên gia trước khi thực hiện bất cứ hành động nào trong những trường hợp rất nghiêm trọng này.

Trong các trường hợp khác, chúng ta có thể không chuộc lại lỗi lầm theo cách trực tiếp được. Người đó có thể đã qua đời hoặc chúng ta có thể không biết họ sống ở đâu. Trong những trường hợp như vậy, chúng ta vẫn có thể chuộc lại lỗi lầm theo cách gián tiếp. Chúng ta có thể viết một lá thư bày tỏ sự hối hận và mong muốn giảng hòa của mình, ngay cả khi không thể gửi lá thư đó đi được. Chúng ta có thể tìm người mà khiến chúng ta nhớ đến người này và làm điều gì đó để giúp đỡ họ, hoặc chúng ta có thể ẩn danh làm điều gì đó để giúp đỡ một người trong gia đình họ.

Trong một số trường hợp, chúng ta có thể đã gây ra tổn hại không thể sửa chữa được. Anh Cả Neil L. Andersen đã dạy:

“Có nhiều điều sai trái không thể được sửa chữa bởi người đã gây tổn thương hoặc xúc phạm, và có những nỗi đau đớn và khổ sở không thể hoàn toàn xoa dịu được. Nhưng đừng bao giờ bỏ qua sự đền bù lớn lao mà anh chị em có thể làm, nỗi đau khổ

mà anh chị em có thể xoa dịu, mặc dù có thể không khôi phục lại được tình yêu thương, sự thanh khiết, đức hạnh, sự tin cậy và tôn trọng nếu không có sự can thiệp của Chúa. . . . Đối với một số tội lỗi, cách duy nhất để bồi thường có thể đến từ việc ban phước cho cuộc sống của những người khác và trở thành một công cụ trong tay Chúa để mang lòng nhân từ và ân điển của Ngài đến với người khác” (*The Divine Gift of Forgiveness* [năm 2019], trang 218, 221).

Từ giây phút chúng ta quyết định áp dụng các nguyên tắc chân chính này vào lối sống mới của mình là chúng ta đã bắt đầu sửa đổi trong cuộc sống. Chúng ta sửa đổi cách chúng ta sống và khi chúng ta sống trong giai đoạn hồi phục thói nghiện hàng ngày thì điều đó ban phước cho tất cả mọi người xung quanh chúng ta.

Có thể có những tình huống mà việc tiếp cận người khác để chuộc lại lỗi lầm sẽ gây đau khổ hoặc thậm chí có hại cho người đó. Nếu anh chị em nghĩ rằng mình đang gặp tình huống đó, hãy thảo luận điều này với người đảm trách hoặc cố vấn đáng tin cậy của mình. Bước hồi phục này không được gây thêm tổn hại hoặc sự đau khổ cho người khác.

Sau khi chuộc lại lỗi lầm cho hầu hết các hành động trong quá khứ của chúng ta, có thể vẫn còn một hoặc hai người mà chúng ta cảm thấy không thể đối mặt. Nhiều người trong chúng ta đã gặp phải thực tế này. Chúng tôi khuyên anh chị em nên tìm đến Chúa trong lời cầu nguyện chân thành. Nếu anh chị em vẫn còn sợ hãi hoặc tức giận đối với ai đó, thì có lẽ anh chị em nên hoãn cuộc gặp gỡ với người đó. Chúng ta có thể vượt qua những cảm giác tiêu cực bằng cách cầu nguyện để có được lòng bác ái để nhìn nhận người đó như Chúa nhìn nhận họ. Chúng ta có thể tìm kiếm những lý do tích cực cho việc vì sao sự đền bù và giảng hòa sẽ giúp ích. Nếu chúng ta làm những điều này và kiên nhẫn, thì Chúa có thể và sẽ—theo cách riêng và kỳ diệu của Ngài—ban cho chúng ta cơ hội kỳ diệu để tìm kiếm sự tha thứ từ tất cả mọi người trong bản liệt kê của chúng ta.

Trong một số trường hợp, người đó sẽ không hoặc không thể tha thứ cho chúng ta. Những người khác có thể tha thứ cho chúng ta nhưng không muốn giảng hòa hoặc không muốn có quan hệ gì với chúng ta. Mặc dù điều này có thể làm chúng ta thấy nản lòng hoặc đau đớn, nhưng điều quan trọng là phải tôn trọng cảm giác và quyền tự quyết của họ. Bước 9 xoay quanh việc chúng ta thực hiện bốn phận của mình để chuộc lại lỗi lầm. Bước này không đòi hỏi người kia phải tha thứ hoặc giảng hòa với chúng ta. Khi chúng ta thực hiện bốn phận của mình trong việc nỗ lực chân thành để chuộc lại lỗi lầm, chúng ta thực hiện bước 9 và tiếp tục cuộc hành trình hồi phục của mình.

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hàng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Tiếp cận những người khác

Ở bước 8, chúng ta lập các danh sách và thành tâm cân nhắc về thời điểm và cách thức tiếp cận những người có trong danh sách. Chúng ta đã thảo luận kế hoạch của mình với người đảm trách của mình hoặc cố vấn đáng tin cậy, sau đó chúng ta sẵn sàng cho bước 9—liên lạc với những người có trong danh sách của chúng ta (nếu có thể và thích hợp). Khi chúng ta liên lạc với người khác để chuộc lại lỗi lầm, chúng ta không cần phải nói quá chi tiết về thói nghiện của mình. Nhưng chúng ta nên chia sẻ thông tin đủ chi tiết để giúp họ hiểu rõ hơn tại sao chúng ta cần nói chuyện với họ.

Chúng ta thừa nhận những lỗi lầm của mình và hỏi họ xem chúng ta có thể làm gì để chuộc lỗi. Việc họ có tha thứ cho chúng ta hay không là tùy ở họ.

Những người mà chúng ta tiếp cận có thể có những câu hỏi thích hợp để chúng ta trả lời. Hãy nhớ trả lời câu hỏi của họ theo cách không gây tổn hại thêm cho mối quan hệ. Nếu anh chị em cảm thấy không chắc chắn, chỉ cần nói với họ rằng anh chị em muốn suy nghĩ thêm về câu hỏi này và sẽ trả lời họ sau. Sau đó, anh chị em có thể thảo luận với người đảm trách hoặc cố vấn đáng tin cậy của mình về cách thức và thời điểm trả lời những câu hỏi đó.

Đôi khi chúng ta có thể dễ xúc động trong tiến trình này. Chúng ta cầu nguyện và cầu xin Chúa giúp đỡ để giữ bình tĩnh và tập trung vào mục đích của buổi gặp. Chúng ta có thể bị cám dỗ để biện minh hoặc giải thích cho hành động của mình bằng cách nói đến hoặc tập trung vào điều gì đó mà người khác đã làm, nhưng chúng ta cần phải chống lại cám dỗ này. Chúng ta cần phải duy trì sự tập trung vào việc chuộc lại lỗi lầm cho các hành động *của mình*.

Chúng ta thảo luận điều chúng ta có thể làm để đền bù cho người mà chúng ta đã có hành động sai trái với họ. Ví dụ như nếu chúng ta cần phải đền bù bằng cách trả lại tiền, thì người đó có thể xóa nợ, yêu cầu trả số tiền gốc hoặc yêu cầu trả tiền lãi. Chúng ta có thể không cần phải đáp ứng những mong đợi của họ; tuy nhiên, điều quan trọng là phải hiểu điều người đó cho là chúng ta cần làm để bồi thường và chúng ta nên thành tâm suy ngẫm về điều đó.

Sau khi chuộc lại lỗi lầm, chúng ta sẽ hoàn thành hai cột cuối cùng trong bảng biểu mà chúng ta đã tạo ở bước 4 (xin xem phần phụ lục để biết ví dụ về bảng biểu này). Chúng ta điền vào ngày tháng của mỗi lần liên lạc, những việc chuộc lỗi mà chúng ta đã thực hiện và kết quả. Sau đó, chúng ta thảo luận về kết quả với người đảm trách của mình. Chúng ta nhận ra rằng chúng ta đang cố gắng làm tất cả những gì có thể để hòa hợp với những người có trong danh sách của mình. Chúng ta đã làm hết sức mình để sửa chữa sai lầm, và chúng ta có thể tin cậy Chúa sẽ chữa lành những gì chúng ta không thể chữa lành. Sự bình an đến qua mối quan hệ của chúng ta với Chúa. Những người khác có quyền tự quyết để phản ứng theo cách họ muốn.

## Nhận ra các phước lành của sự hồi phục

Khi chúng ta lấy hết can đảm để chuộc lại lỗi lầm, chúng ta được khích lệ để đánh giá các phước lành mà mình nhận được nhờ việc thực hiện các bước cho đến thời điểm này. Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng các phước lành của sự hồi phục vượt xa mong đợi của chúng ta. Chúng tôi khuyên anh chị em nên bắt đầu viết bản liệt kê về những thay đổi trong cuộc sống của mình. Dưới đây là một số thay đổi mà chúng tôi đã nhận thấy ở bản thân khi đi đến thời điểm này trong tiến trình hồi phục:

- Chúng tôi cảm nhận được tình yêu thương trọn vẹn của Thượng Đế dành cho chúng tôi.
- Chúng tôi cảm nhận được niềm vui, niềm hạnh phúc và sự tự do mới xuất hiện trong cuộc sống của mình.
- Chúng tôi hiểu về người khác, các mối quan hệ và tình huống với sự nhìn nhận sâu sắc hơn và gia tăng sự đồng cảm đối với người khác.
- Chúng tôi có một phương hướng và mục đích mới tìm thấy cho cuộc sống của mình.
- Chúng tôi cảm nhận được sự chấp nhận và tình yêu thương sâu sắc hơn cho bản thân chúng tôi và cho những người khác.
- Chúng tôi ít nghĩ cho bản thân hơn và tập trung nhiều hơn vào việc phục vụ những người cần chúng tôi giúp đỡ.
- Chúng tôi cảm nhận được Sự Chuộc Tội vô hạn của Chúa Giê Su Ky Tô một cách mãnh liệt và cá nhân hơn.
- Chúng tôi có thêm hy vọng và đức tin cho tương lai vĩnh cửu của mình.
- Chúng tôi bớt lo sợ về cuộc sống và tình hình tài chính.
- Chúng tôi cảm thấy được tha thứ và có thể sẵn sàng tha thứ cho người khác nhiều hơn.

- Chúng tôi tin tưởng rằng với quyền năng của Thượng Đế, chúng tôi có thể làm những điều mà chúng tôi không thể tự mình làm được.

Có thể còn nhiều thay đổi nữa trong cuộc sống của anh chị em. Hãy lập bản liệt kê của anh chị em và chia sẻ với một người nào đó. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta trong quá trình hồi phục. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Chúng ta phải nhớ viết một cách thành thật và chi tiết để đạt được nhiều lợi ích nhất từ đó.

### Ảnh hưởng tốt đến người khác

“Thánh Linh của Chúa phán cùng cha rằng: Hãy truyền lệnh cho các con người làm điều thiện, nếu không chúng sẽ dẫn dắt trái tim nhiều người đến sự hủy diệt; vậy nên, vì lòng kính sợ Thượng Đế, cha truyền lệnh cho con, hỡi con trai của cha, con hãy dần lại những điều bất chính của mình;

“Để quay về với Chúa với tất cả tâm trí, năng lực, và sức mạnh của mình; để con không còn dẫn dắt trái





- Theo câu này, tôi có thể bị thuyết phục vì một số lý do nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Sự sẵn lòng chuộc lại lỗi lầm của tôi gia tăng như thế nào khi tôi nhận biết rằng tôi cũng đang chuẩn bị để gặp Thượng Đế?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Chuẩn bị để gặp Thượng Đế**

“Tôi mong rằng các người hãy tiến đến và đừng chai đá trong lòng nữa; vì này, giờ đây là lúc và là ngày cứu rỗi của các người; vậy nên, nếu các người hối cải và không chai đá trong lòng, thì tức thời kế hoạch cứu chuộc vĩ đại sẽ được mang lại cho các người.

“Vì này, cuộc sống này là thời gian cho loài người chuẩn bị để gặp Thượng Đế; phải, này, thời gian của cuộc sống này là thời gian cho loài người thực thi những công việc lao nhọc của mình” (An Ma 34:31–32).

- Tôi đạt được điều gì khi mềm lòng và chuộc lại lỗi lầm?

---

---

---

---

---

---

### **Sinh hoạt trong Giáo Hội**

“Và [An Ma Con và các con trai của Mô Si A] đã hành trình khắp chốn, . . . cố gắng với đầy lòng nhiệt thành để sửa chữa những tổn hại mà họ đã gây ra cho giáo hội, cùng thú nhận tất cả những tội lỗi của mình, và rao truyền những điều họ đã được mục kích, cùng giảng giải những lời tiên tri

và thánh thư cho những ai muốn nghe họ” (Mô Si A 27:35).

Vì thói nghiện, nhiều người ngừng đi nhà thờ. Một số người dùng lỗi lầm của người khác để biện minh cho việc hạn chế tham gia vào Giáo Hội.

- Tôi có kinh nghiệm gì về sinh hoạt trong Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Ky Tô?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Việc đến gần Đấng Cứu Rỗi hơn qua sự hồi phục giúp tôi cảm thấy được hòa hợp trở lại với Giáo Hội của Ngài như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Việc tích cực tham gia vào Giáo Hội giúp tôi chuộc lại lỗi lầm và hoàn toàn hồi phục hơn bằng cách nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Sẵn lòng đền bù**

“Các anh chị em cần phải gắng sức phục hồi lại tất cả những gì bị đánh cắp, làm hư hại hoặc làm ô uế. Sẵn lòng đền bù là bằng chứng cụ thể với Chúa rằng các anh chị em cam kết làm hết sức mình để hối cải” (Richard G. Scott, “Finding Forgiveness”, *Ensign*, tháng Năm năm 1995, trang 76).

- Việc chuộc lại lỗi lầm là bằng chứng không những với Chúa mà còn với bản thân tôi và những người khác rằng tôi cam kết sống một cuộc sống khiêm nhường và thành thật như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ý định trong lòng chúng ta

“Kể nào hối cải và làm theo các giáo lệnh của Chúa thì sẽ được tha thứ” (Giáo Lý và Giao Ước 1:32).

Khi chuộc lại lỗi lầm, chúng ta có thể phải đối mặt với những người sẽ không tha thứ cho chúng ta. Có lẽ họ vẫn còn cứng lòng đối với chúng ta, hoặc có lẽ họ không tin tưởng vào ý định của chúng ta.

- Việc biết rằng Chúa hiểu ý định thực sự trong lòng tôi và rằng Ngài sẽ nhận sự sẵn lòng của tôi để hối cải và đền bù cho dù người khác có thể không hiểu sẽ giúp ích như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Những điều mà Đăng Cứu Rối có thể làm cho chúng ta

“Con người không thể tha thứ cho tội lỗi của chính mình; họ không thể thanh tẩy bản thân khỏi những hậu quả tội lỗi của mình. Con người có thể ngừng phạm tội và làm điều đúng đắn trong tương lai, và các hành động của họ sau này được Chúa chấp thuận và đáng được cân nhắc. Nhưng ai sẽ sửa chữa những điều sai trái họ đã gây ra cho bản thân và cho những người khác? Họ dường như không thể tự sửa chữa những điều này. Nhờ vào sự chuộc tội của Chúa Giê Su Ky Tô, tội lỗi của người hối cải sẽ được tẩy sạch, cho dù các tội lỗi này có như hồng điều thì cũng trở nên trắng như lông chiên. Đây là lời hứa được ban cho anh chị em” (Joseph F. Smith, trong Conference Report, tháng Mười năm 1899, trang 41).

Khi anh chị em chuộc lại lỗi lầm, đừng nản lòng bởi những suy nghĩ như: “Điều này là không thể! Tôi không có cách nào để bù đắp đầy đủ cho những sai lầm mà tôi đã làm với người này”. Mặc dù điều đó có thể đúng, nhưng hãy nghĩ đến quyền năng của Chúa Giê Su Ky Tô để sửa chữa những điều mà anh chị em không thể sửa chữa được. Chúng ta phải tin tưởng rằng Chúa Giê Su Ky Tô sẽ làm điều mà chúng ta không thể làm.

- Làm thế nào tôi có thể cho Chúa thấy tôi tin cậy Ngài? Tôi có thể gia tăng sự tin cậy đó bằng cách nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## Bước 10: Tiếp tục đánh giá bản thân và nhanh chóng thừa nhận khi chúng ta sai.

### Nguyên Tắc Chính: Chịu Trách Nhiệm Hằng Ngày

Bước 10 giúp chúng ta có tiến triển theo lối sống mới, hướng tới thuộc linh. Bước này tập trung vào việc tự chịu trách nhiệm hằng ngày qua sự đánh giá cá nhân, chấp nhận điều chúng ta phát hiện ra và nhanh chóng hối cải. Chúng ta không hoàn hảo và sẽ tiếp tục phạm sai lầm trong cuộc sống cũng như trong quá trình hồi phục. Một số người trong chúng ta có thể lo lắng rằng chúng ta không thể tiến triển trong quá trình hồi phục trừ khi chúng ta hoàn thành mỗi bước một cách hoàn hảo hoặc sống mà không mắc sai lầm. Bước 10 bảo vệ chúng ta khỏi áp lực phải sống hoàn hảo. Chúng ta được nhắc nhở rằng chúng ta luôn luôn cần đến Chúa khi chúng ta tiến triển trong quá trình hồi phục.

Trong Sách Mặc Môn, An Ma đã dạy rằng sự thay đổi lớn lao trong lòng đòi hỏi phải có đức tin nơi Sự Cứu Chuộc và Sự Phục Sinh của Đấng Ky Tô (xin xem An Ma 5:14–15). Bằng cách sử dụng tình huống Ngày Phán Xét và đưa ra nhiều ví dụ về những câu hỏi mà chúng ta có thể tự hỏi bản thân,

An Ma nhấn mạnh vai trò then chốt của việc tự đánh giá một cách thành thật trong việc mở lòng mình để đón nhận quyền năng cứu chuộc của Đấng Ky Tô. Chúng ta có thể áp dụng nguyên tắc này bằng cách đặt ra những câu hỏi thấu đáo mà An Ma đã gợi ý về những cảm nhận, suy nghĩ, động cơ và hành vi của chúng ta. Việc đánh giá bản thân hằng ngày và sự trợ giúp từ sự cứu chuộc của Chúa có thể ngăn chúng ta không rơi vào tình trạng phủ nhận, tự mãn và tái phạm.

Tiến trình hồi phục đáng kinh ngạc này xoay quanh việc để cho Chúa thay đổi suy nghĩ, cảm nhận và tấm lòng của chúng ta. Do đó, hành vi của chúng ta sẽ thay đổi. Những người trải qua tiến trình này trước chúng ta đã khuyến khích chúng ta để ý đến tính khiêm nhường dưới mọi hình thức và khiêm tốn thừa nhận những yếu kém của mình trước Cha Thiên Thượng. Việc chịu trách nhiệm hằng ngày giúp chúng ta nhận ra khi nào chúng ta cần giúp đỡ và ngăn chúng ta trở lại với những thói quen cũ.

Việc có những suy nghĩ và cảm giác tiêu cực là điều bình thường. Khi chúng ta lo lắng hoặc cảm thấy tủi thân, lo lắng, oán giận, thèm muốn hoặc sợ hãi,

chúng ta có thể ngay lập tức tìm đến Đức Chúa Cha và cầu xin Ngài ban phước cho chúng ta với sự bình an và cách nhìn nhận sự việc. Chúng ta cũng có thể phát hiện ra rằng chúng ta vẫn còn đang bám vào những niềm tin tiêu cực. Chúng ta có thể cầu xin Cha Thiên Thượng giúp mình thực hiện một nỗ lực chân thành để thay đổi. Khi thực hiện bước 10, chúng ta không còn cảm thấy mình cần phải biện minh, bào chữa hoặc đổ lỗi. Mục tiêu của chúng ta là phải luôn mở lòng mình và tâm trí tập trung vào Đấng Cứu Rối và ân điển của Ngài.

Chúng ta thực hiện bước 10 bằng cách đánh giá hàng ngày. Khi lập kế hoạch cho ngày của mình, chúng ta thành tâm xem xét các hành động và động cơ có thể có: Chúng ta đang làm quá nhiều hay quá ít? Chúng ta có đang quan tâm đến các nhu cầu cơ bản về mặt thuộc linh, cảm xúc và thể chất của mình không? Chúng ta có phục vụ người khác không? Có tình huống nào trong ngày mà gây khó khăn hoặc căng thẳng không? Chúng ta có cần sự giúp đỡ từ người khác để đối phó với những điều khó khăn này không? Chúng ta có thấy bất cứ hành vi hoặc lối suy nghĩ cũ nào không? Những câu hỏi như thế này giúp chúng ta sống có chủ đích, cũng có sự hồi phục của chúng ta và đưa chúng ta đến gần Chúa Giê Su Ky Tô hơn.

Chúng ta có thể tự đánh giá bản thân bất cứ lúc nào bằng cách dành thời gian để suy nghĩ, cân nhắc, và áp dụng các bước đã học. Khi nhận thấy mình đang ở trong một thời điểm khủng hoảng, chúng ta có thể tự hỏi bản thân và cầu vấn Chúa: “Sự yếu kém nào trong tính cách của tôi đang bộc phát? Tôi đã làm gì để góp phần dẫn đến vấn đề này? Tôi có thể nói hoặc làm điều gì một cách thành thật mà sẽ dẫn đến một giải pháp có sự tôn trọng cho tôi và người khác?” Chúng ta có thể tự nhắc nhở bản thân rằng: “Chúa có tất cả mọi quyền năng. Tôi sẽ trao điều này cho Ngài và tin tưởng Ngài”.

Bất cứ khi nào chúng ta thấy mình có hành động tiêu cực đối với người khác, chúng ta có thể chuộc lại lỗi lầm càng nhanh càng tốt. Điều quan trọng

là phải gạt bỏ tính kiêu ngạo và nhớ rằng việc nói một cách thành thật: “Tôi đã sai” thường cũng quan trọng trong việc hàn gắn mối quan hệ như việc nói: “Tôi yêu quý bạn”.

Cuối cùng, chúng ta đánh giá mọi thứ đã diễn ra như thế nào. Chúng ta đã làm như thế nào? Chúng ta có cần xin lời khuyên bảo của Chúa về bất cứ hành vi, suy nghĩ hoặc cảm nhận tiêu cực nào không? Chúng ta cũng có thể nói chuyện với một người trong gia đình, bạn bè, người đảm trách hoặc cố vấn đáng tin cậy để giúp chúng ta nhìn nhận mọi việc rõ ràng hơn.

Tất nhiên, chúng ta sẽ tiếp tục phạm sai lầm dù cho chúng ta có nỗ lực nhiều ra sao. Nhưng việc chịu trách nhiệm hàng ngày là cam kết nhận trách nhiệm về những sai lầm này. Khi chúng ta xem xét những suy nghĩ và hành động của mình mỗi ngày, giải quyết những suy nghĩ, hành động đó và hối cải qua Đấng Cứu Rối, thì những suy nghĩ và cảm nhận tiêu cực sẽ giảm dần.

“Không có gì là tự do, cao quý, hoặc quan trọng đối với sự tiến bộ của cá nhân chúng ta hơn là một sự tập trung thường xuyên, hàng ngày vào sự hối cải. Sự hối cải không phải là một sự kiện mà là một tiến trình. Đó là bí quyết để có được hạnh phúc và sự an tâm. Khi được kết hợp với đức tin, sự hối cải cho chúng ta khả năng tiếp cận với quyền năng Chuộc Tội của Chúa Giê Su Ky Tô [xin xem 2 Nê Phi 9:23]” (Russell M. Nelson, “Chúng Ta Có Thể Làm Tốt Hơn và Trở Thành Người Tốt Hơn”, *Liahona*, tháng Năm năm 2019, trang 67).

Chịu trách nhiệm hàng ngày, hoặc sự hối cải hàng ngày, giúp chúng ta cảm nhận được niềm vui và sự tự do mà Đấng Cứu Rối ban cho chúng ta. Chúng ta không còn sống trong sự cô lập khỏi Chúa hay những người khác nữa. Chúng ta có thể có sức mạnh và đức tin để đối mặt và vượt qua những khó khăn. Chúng ta có thể vui mừng trong sự tiến bộ của mình và tin tưởng rằng sự thực hành và kiên nhẫn sẽ đảm bảo sự hồi phục liên tục.

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hàng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Chuẩn bị phần thuộc linh cho mỗi ngày

Một phần quan trọng của việc chịu trách nhiệm hằng ngày là lập kế hoạch cho ngày của chúng ta, theo sát kế hoạch đó và sau đó, xem lại mọi việc đã diễn ra như thế nào vào cuối ngày. Khi chủ đích làm điều này, chúng ta được bảo vệ khỏi việc quay lại với những thói quen cũ.

Anh Cả David A. Bednar khuyên bảo chúng ta nên chuẩn bị ngày của mình cùng với Chúa vào buổi sáng: “Lời cầu nguyện đầy ý nghĩa vào buổi sáng của đầu ngày là một yếu tố quan trọng trong sự sáng tạo thể linh của mỗi ngày—và có trước sự sáng tạo thể chất hoặc là việc làm trong một ngày” (“Phải Cầu Nguyện Luôn Luôn”, *Liahona*, tháng Mười Một năm 2008, trang 41).

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta giữ lời cầu nguyện trong lòng mình để tiếp tục có được sự giúp đỡ và hướng dẫn. Đôi khi, mọi việc không diễn ra như chúng ta đã lập kế hoạch và chúng ta cần phải linh hoạt cũng như liên tục tìm kiếm sự giúp đỡ của Cha Thiên Thượng.

Anh Cả Bednar tiếp tục khuyên bảo chúng ta: “Vào cuối ngày của mình, một lần nữa chúng ta quỳ xuống và tường trình lên Cha Thiên Thượng: Chúng ta duyệt xét lại những sự kiện trong ngày” (“Phải Cầu Nguyện Luôn Luôn”, trang 42). Khi chúng ta duy trì sự kết nối với Chúa và xem lại một ngày của mình, chúng ta có thể mừng những thành công và nhận ra những phần mà mình có thể đã

thiếu sót. Chúng ta hội ý với Chúa về điều chúng ta cần phải làm để hối cải hoặc chuộc lại lỗi lầm, và cách chúng ta có thể làm tốt hơn vào lần tới.

### Sự hối cải hằng ngày

“Từng ngày một” là cụm từ quen thuộc, có nghĩa là sống theo trong từng khoảnh khắc. Bằng cách không ngừng xem xét những ý nghĩ, cảm nhận và hành vi của mình, chúng ta có cơ hội để hối cải và đến gần Cha Thiên Thượng hơn. Khi hối cải, chúng ta khám phá ra lẽ thật rằng sự hối cải không phải là một thử thách buồn bã, bó buộc, thay vì thế, đây là một kinh nghiệm đầy niềm vui và mang lại sự tự do mà chúng ta mong muốn đón nhận.

Khi hối cải hằng ngày, chúng ta có thể phát hiện thêm những thiếu sót hoặc nhớ lại những hành động trong quá khứ mà chúng ta cần chú ý và cần đền bù trong một số trường hợp. Một phần của sự hối cải hằng ngày của chúng ta có thể là tái tập trung vào các bước trước đó nhằm loại bỏ những thiếu sót của mình hoặc đền bù. Việc xem lại cùng với người đảm trách những điều chúng ta đã học được từ các nỗ lực của mình để hối cải hằng ngày có thể làm sáng tỏ những điều khác mà chúng ta cần phải làm để hoàn toàn hối cải. Chúng ta cũng có thể cần phải thú nhận với thẩm quyền chức tư tế thích hợp.

Chủ Tịch Russell M. Nelson khuyến khích chúng ta “hãy cảm nhận quyền năng củng cố của sự hối cải hằng ngày—để mỗi ngày làm tốt hơn và trở nên tốt hơn một chút” (“Chúng Ta Có Thể Làm Tốt Hơn và Trở Thành Người Tốt Hơn”, *Liahona*, tháng Năm năm 2019, trang 67). Khi chúng ta khiêm nhường và cố gắng thành thật mỗi ngày, chúng ta sẽ đến gần Đấng Cứu Rỗi hơn. Đấng Cứu Rỗi đã hướng dẫn các môn đồ của Ngài rằng: “Nếu ai muốn theo ta, phải tự bỏ mình đi, mỗi ngày vác thập tự giá mình mà theo ta” (Lu Ca 9:23). Việc hối cải và vác thập tự giá của mình để noi theo Đấng Cứu Rỗi mỗi ngày giúp chúng ta chuẩn bị cho bước 11.



## Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta trong quá trình hồi phục. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Chúng ta phải nhớ viết một cách thành thật và chi tiết để đạt được nhiều lợi ích nhất từ đó.

### Kiểm soát suy nghĩ, lời nói và việc làm của chúng ta

“Nếu các người không tự kiểm soát lấy mình, cùng tư tưởng, lời nói và việc làm của mình, và tuân giữ các lệnh truyền của Thượng Đế, và kiên trì trong đức tin về những gì mình đã nghe nói về sự hiện đến của Chúa chúng ta, cho đến ngày cuối cùng của mình, thì các người sẽ phải bị diệt vong. Và giờ đây, hồi loài người, hãy ghi nhớ và đừng để cho mình phải bị diệt vong” (Mô Si A 4:30).

Việc chúng ta không chú ý đến những hành động của mình trong khi lái xe có thể gây nguy hiểm hoặc chết người. Viết về việc tự nhận thức.

- Làm thế nào mà việc tự đánh giá giúp tôi tránh bị sa vào nghiện ngập (và hủy hoại) một lần nữa?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sự khiêm nhường và tự kiểm soát

“Phước thay cho những ai biết hạ mình mà không vì bị bó buộc phải khiêm nhường” (An Ma 32:16).

Việc sẵn lòng loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực trước khi chúng bùng phát thành hành vi gây tổn thương là một cách hạ mình mà không bị ép buộc. Hãy viết về sự sẵn lòng hạ mình của anh chị em. Thử tập loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực trong một ngày.

- Các phước lành nào đến với tôi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Sống trong hiện tại

“Một người càng thông sáng, thì người đó càng tìm kiếm ân tứ hối cải và càng cố gắng giải thoát bản thân khỏi tội lỗi mỗi khi họ không đạt được ý muốn của thiên thượng . . . Sau đó tội lỗi của những người kính sợ Thượng Đế và người ngay chính liên tục được xá miễn vì họ hối cải và tìm kiếm Chúa một lần nữa mỗi ngày và mỗi giờ” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary* [năm 1973], 3:342–343).

Một trong những tác động có lợi nhất—về mặt tinh thần, cảm xúc và thuộc linh—của việc sống theo các

nguyên tắc được mô tả trong những bước này là chúng ta học cách sống trong hiện tại.

- Làm thế nào mà bước 10 giúp tôi ứng phó với cuộc sống trong từng giờ một khi cần thiết?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Làm thế nào điều này giúp tôi biết rằng tôi chỉ phải sống theo các nguyên tắc này từng ngày một?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tiếp tục hối cải và tha thứ

“Một khi họ hối cải và chân thành xin được tha thứ thì họ sẽ được tha thứ” (Mô Rô Ni 6:8).

Việc biết rằng Chúa sẵn lòng tha thứ cho chúng ta mỗi khi chúng ta hối cải với chủ ý thực sự có thể cho chúng ta lòng can đảm để cố gắng một lần nữa mỗi khi chúng ta tái phạm.

- Hối cải và tìm kiếm sự tha thứ với chủ ý thật sự có ý nghĩa như thế nào đối với tôi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kiên nhẫn

“Tôi mong rằng đồng bào hãy khiêm nhường, biết phục tùng và hiền lành; dễ dạy; lòng đầy kiên nhẫn và nhịn nhục; ôn hòa trong mọi việc” (An Ma 7:23).

Người đã đặt ra câu nói từ xưa rằng: “Luyện tập tạo nên sự hoàn hảo” đã không đề cập đến việc chúng ta cần kiên nhẫn nhiều bao nhiêu để duy trì luyện tập. Khi chúng ta kiên nhẫn và tiếp tục chuộc lại lỗi lầm hằng ngày và đánh giá hằng ngày, chúng ta sẽ tiến triển trên con đường hồi phục.

- Làm thế nào mà việc tự đánh giá và chuộc lại lỗi lầm hàng ngày lại bảo đảm rằng tôi sẽ tiếp tục khiêm nhường và phát triển về phần thuộc linh?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Việc đánh giá vào cuối mỗi ngày giúp tôi vượt qua khuynh hướng bám vào sự tức giận hoặc những cảm xúc tổn thương khác ra sao?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Cải thiện suốt đời

“Tôi vẫn cảm thấy phải thúc giục Các Thánh Hữu Ngày Sau về sự cần thiết của việc áp dụng chặt chẽ các nguyên tắc của Phúc Âm vào cuộc sống, cách cư xử, lời nói của chúng ta và tất cả những gì chúng ta làm; và điều này đòi hỏi cống hiến toàn bộ con người, suốt cả cuộc đời cho sự cải thiện để có được sự hiểu biết về lẽ thật như nó vốn có trong Chúa Giê Su Kỵ Tô” (*Discourses of Brigham Young*, do John A. Widtsoe tuyển chọn [năm 1954], trang 11).

Việc thực hiện những bước này có thể được mô tả là “sự áp dụng chặt chẽ” các nguyên tắc phúc âm.

- Làm thế nào mà việc sẵn lòng đánh giá bản thân hàng ngày ở mọi mặt (hành động, lời nói, suy nghĩ, cảm nhận và niềm tin) lại giúp tôi hết lòng cho sự cải thiện suốt đời như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## **Bước 11: Tìm cách để biết ý muốn của Chúa và để có quyền năng thực hiện ý muốn đó thông qua việc cầu nguyện và suy ngẫm.**

### Nguyên Tắc Chính: Sự Mặc Khải Cá Nhân

Ở bước 11, chúng ta lập cam kết hàng ngày để tìm cách để biết ý muốn của Chúa và cầu nguyện để nhận được quyền năng thực hiện ý muốn đó. Chúng tôi đã nhận thấy rằng Thượng Đế muốn phán bảo với chúng tôi và chúng tôi có thể học cách nghe lời Ngài. Chủ Tịch Russell M. Nelson đã tuyên bố: “Thượng Đế có thật sự *muốn* phán bảo với anh chị em không? Có chứ!” (“Sự Mặc Khải cho Giáo Hội, Sự Mặc Khải cho Cuộc Đời Chúng Ta”, *Liahona*, tháng Năm năm 2018, trang 95). Mục đích của bước này là nhằm cải thiện khả năng của chúng ta để nghe thấy Chúa Giê Su Ky Tô, nhận được sự mặc khải cá nhân và nhận được quyền năng để sống cuộc sống của chúng ta một cách phù hợp. Mong muốn có được sự mặc khải cá nhân này trái ngược hoàn toàn với những thèm khát mà chúng tôi trải qua khi chìm đắm trong thói nghiện.

Trong quá khứ, chúng tôi đã nghĩ rằng niềm hy vọng, niềm vui, sự bình an và sự thỏa mãn sẽ đến

từ các nguồn trên trần thế như rượu, ma túy, dục vọng, ăn uống không lành mạnh hoặc các hành vi nghiện ngập hoặc cưỡng bách khác. Thói quen của chúng tôi là tránh những cảm xúc tiêu cực bằng cách dùng những thói nghiện để quên đi những cảm xúc này. Một số người trong chúng tôi đã cố gắng lấp đầy sự trống rỗng trong cuộc sống bằng bất cứ điều gì ngoại trừ Thượng Đế. Theo thời gian, chúng tôi phát hiện ra rằng bất cứ ảnh hưởng tích cực nào của thói nghiện đều là các giải pháp giả mạo ngắn hạn, khiến chúng tôi thấy trống rỗng sau đó.

Việc tìm kiếm sự mặc khải là một bước quan trọng để đạt được sự hồi phục lâu dài. Chủ Tịch Nelson đã nói: “Tôi khẩn nài anh chị em hãy gia tăng khả năng thuộc linh hiện tại của mình để nhận được sự mặc khải cá nhân, vì Chúa đã hứa ‘nếu các người [tìm kiếm] thì các người sẽ nhận được điều mặc khải này đến điều mặc khải khác, sự hiểu biết này đến sự hiểu biết nọ, để các người có thể hiểu được những điều kín nhiệm và những điều bình an—là những điều đem lại sự vui mừng và đem lại cuộc

sống vĩnh cửu' [Giáo Lý và Giao Ước 42:61]" ("Sự Mặc Khải cho Giáo Hội, Sự Mặc Khải cho Cuộc Đời Chúng Ta", trang 95).

Chúng tôi đã bắt đầu biết ơn sự cần thiết phải có Đăng Cứu Rối, Chúa Giê Su Ky Tô, và hiểu vai trò của Ngài trong cuộc sống của chúng tôi. Một số người trong chúng tôi cảm thấy vụng về và thiếu kinh nghiệm khi cầu nguyện, nhưng chúng tôi đã bắt đầu cầu nguyện lên Đức Chúa Cha trong danh của Chúa Giê Su Ky Tô để có mối quan hệ gần gũi hơn với Ngài. Chúng tôi biết rằng mình có thể làm được nhiều điều hơn khi có Ngài so với khi không có Ngài. Chúng tôi đã bắt đầu biết được rằng sự hồi phục không chỉ tập trung vào thói nghiện hay sự tỉnh táo, mà còn bao gồm cả việc mời gọi sự hướng dẫn của Chúa vào tất cả các khía cạnh trong cuộc sống của chúng ta.

Việc cầu nguyện, suy ngẫm và học thánh thư là điều thiết yếu để đến cùng Đăng Ký Tô. Những điều này có thể giúp chúng tôi nghe thấy tiếng nói của Ngài và nhận được quyền năng để thực hiện ý muốn của Ngài. Chúng tôi cố gắng cầu nguyện trong sự khiêm nhường và biết rằng chúng tôi phụ thuộc vào sự hướng dẫn và sức mạnh thiêng liêng của Chúa. Chúng tôi dừng lại và suy ngẫm suốt cả ngày, cố gắng làm tâm trí mình tĩnh lặng và lắng nghe tiếng nói dịu dàng, nhỏ nhẹ đó. Chúng tôi học thánh thư, nhất là Sách Mặc Môn, vì thánh thư làm chứng về sự sẵn lòng của Chúa để ban cho chúng tôi sự hướng dẫn và quyền năng. Khi làm những điều này, chúng tôi kinh nghiệm được sự mặc khải cá nhân và nhận được phước lành của việc "luôn được [có] Thánh Linh của Ngài ở cùng [chúng tôi]" để hướng dẫn, chỉ dẫn và an ủi chúng tôi (Mô Rô Ni 4:3).

Đối với nhiều người trong chúng tôi, ý nghĩ nhận được sự mặc khải cá nhân là điều khó thực hiện vì chúng tôi tin rằng chúng tôi không xứng đáng với tình thương yêu của Thượng Đế. Khi mắc thói nghiện, chúng tôi nghĩ rằng Cha Thiên Thượng và Chúa Giê Su Ky Tô không đủ quan tâm để có thể giao tiếp với chúng tôi hoặc là chúng tôi đã mất đi quyền nhận được sự mặc khải vì quá khứ của mình.

Một số người trong chúng tôi nghĩ rằng mình chưa bao giờ nhận được sự mặc khải cá nhân. Chúng tôi cầu nguyện hoặc suy ngẫm, nhưng dường như không có gì xảy ra. Chúng tôi đã không cảm thấy có gì đặc biệt hoặc không nhận được bất cứ câu trả lời nào để nhận biết. Khi điều này xảy ra, lối suy nghĩ cũ của chúng tôi xuất hiện: "Thượng Đế có thể giúp người khác, chứ Ngài không giúp tôi".

Nhiều người trong chúng tôi vẫn còn gặp khó khăn với những cảm giác này. Nhưng khi chúng tôi ý thức được tình yêu thương và lòng thương xót của Ngài, thì những niềm tin sai lầm này đã bị dập tắt. Chúng tôi có thể có thêm sự tự tin rằng Ngài yêu thương chúng tôi đủ để giao tiếp với chúng tôi khi áp dụng bước 11 vào cuộc sống.

Để thực hiện bước 11, chúng ta phải có đức tin rằng Ngài sẽ đáp lại chúng ta và chúng ta có thể học cách nhận ra tiếng nói của Ngài. Điều đó có thể không xảy ra nhanh chóng hoặc cùng với dấu hiệu kỳ diệu nào đó từ thiên thượng. Nhưng chúng ta có thể lắng nghe và kiên nhẫn. Mỗi người chúng ta nghe thấy Ngài theo những cách khác nhau. Đôi khi chúng ta không nhận được sự chỉ dẫn cụ thể ngay lập tức. Điều này không có nghĩa là Ngài không yêu thương chúng ta. Thay vì thế, điều này có nghĩa là Ngài muốn chúng ta học cách tin cậy Ngài và áp dụng các lẽ thật mà Ngài đã ban cho chúng ta. Sự tin cậy nơi Ngài giúp chúng ta sẵn lòng trông đợi Ngài và gia tăng khả năng nghe thấy tiếng nói của Ngài (để biết thêm thông tin, xin xem Richard G. Scott, "Learning to Recognize Answers to Prayer", *Ensign*, tháng Mười Một năm 1989, trang 30).

Chúa thường đáp ứng những lời cầu nguyện của chúng ta qua những người khác. Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã dạy: "Thượng Đế có để ý đến chúng ta, và Ngài trông nom chúng ta. Nhưng Ngài đáp ứng nhu cầu của chúng ta thường là qua một người khác" ("Small Acts of Service", *Ensign*, tháng Mười Hai năm 1974, trang 5). Điều quan trọng là chúng ta phải kết nối với những người khác, đặc biệt là những người trong mạng lưới hỗ trợ của mình. Chúng ta có thể nghe thấy tiếng nói của Ngài qua

các vị lãnh đạo Giáo Hội, những người trong gia đình và bạn bè của mình, cũng như qua việc đọc thánh thư, nghiên cứu các bài nói chuyện trong đại hội và lắng nghe âm nhạc thiêng liêng. Chúng ta cũng có thể có được cảm hứng và sự hướng dẫn thường xuyên khi tham dự các buổi họp khác phục và thực hiện các bước hồi phục với người đảm trách của mình.

Việc cải thiện khả năng của chúng ta để tìm kiếm và nhận được sự mặc khải đòi hỏi phải thực hành và kiên nhẫn. “Chắc chắn rằng, có những lúc anh chị em cảm thấy như thể các tầng trời đóng lại. Nhưng tôi hứa rằng khi anh chị em tiếp tục vâng lời, bày tỏ lòng biết ơn về mọi phước lành Chúa ban cho, và khi anh chị em kiên nhẫn tôn trọng kỳ định của Chúa, thì anh chị em sẽ được ban cho kiến thức và sự hiểu biết mà anh chị em đang tìm kiếm. Mọi phước lành Chúa dành cho anh chị em—thậm chí các phép lạ—sẽ theo sau. Đó là điều mà sự mặc khải cá nhân sẽ mang đến cho anh chị em” (Russell M. Nelson, “Sự Mặc Khải cho Giáo Hội, Sự Mặc Khải cho Cuộc Đời Chúng Ta”, trang 95–96).

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hằng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Đến cùng Chúa Giê Su Ky Tô qua sự cầu nguyện, nhịn ăn và suy ngẫm

Đối với những người trong chúng ta mà có ít kinh nghiệm về việc cầu nguyện, những lời của Anh Cả Richard G. Scott sẽ mang lại sự trấn an: “Đừng lo lắng về những cảm nghĩ được bày tỏ một cách vụng về của các anh chị em. Chỉ cần thưa chuyện

cùng Đức Chúa Cha. Ngài nghe thấu mọi lời cầu nguyện và đáp lại lời cầu nguyện đó theo cách của Ngài” (“Learning to Recognize Answers to Prayer”, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1989, trang 31). Việc xem lại các phần của lời cầu nguyện cũng rất hữu ích. Chúng ta gọi Cha Thiên Thượng bằng danh của Ngài, bày tỏ với Ngài điều chúng ta biết ơn, cầu xin các phước lành mà chúng ta cần, rồi kết thúc trong danh của Chúa Giê Su Ky Tô. Chúng ta quỳ xuống nếu có đủ sức khỏe thể chất. Chúng ta cầu nguyện, thường là nói thành tiếng, lên Đức Chúa Cha, tìm kiếm sự hướng dẫn của Ngài qua Đức Thánh Linh (xin xem Rô Ma 8:26). Chúng ta không cần phải dùng những lời lẽ hoa mỹ. Chúng ta có thể thành thật và chia sẻ tâm lòng của mình với Cha Thiên Thượng.

Nhiều người trong chúng ta đã học cách dậy sớm và dành thời gian yên tĩnh một mình để học tập và cầu nguyện. Chúng ta sắp xếp thời gian để cầu nguyện và suy ngẫm, thường là vào buổi sáng. Trong thời gian này, chúng ta có thể đặt Thượng Đế lên trước nhất, trước bất cứ ai hay bất cứ điều gì khác trong ngày. Sau đó, chúng ta học tập, sử dụng thánh thư và những lời giảng dạy của các vị tiên tri tại thế, để hướng dẫn việc suy ngẫm của mình. Nhịn ăn có thể là một công cụ mạnh mẽ để bổ sung cho nỗ lực này. Sau đó, chúng ta lắng nghe tâm lòng và tâm trí của mình để cố gắng nghe thấy hoặc cảm nhận được Ngài. Chúng ta viết ra những suy nghĩ và ấn tượng của mình khi cầu nguyện và suy ngẫm.

Khi thời gian riêng tư quý báu này kết thúc, chúng ta vẫn tiếp tục cầu nguyện. Cầu nguyện thầm, từ tận đáy lòng và tâm trí của chúng ta, trở thành cách suy nghĩ của chúng ta suốt cả ngày. Chúng ta hội ý với Chúa khi giao tiếp với những người khác, đưa ra quyết định và giải quyết những cảm xúc và cảm dỗ. Chúng ta liên tục mời gọi và tìm kiếm Thánh Linh của Ngài ở cùng chúng ta, để chúng ta có thể được hướng dẫn làm điều đúng đắn (xin xem Thi Thiên 46:1; An Ma 37:36–37; 3 Nê Phi 20:1).



## Suy ngẫm trong sự yên tĩnh và tĩnh lặng

Nhiều người trong chúng ta thấy rằng việc suy ngẫm giúp ích khi chúng ta tìm kiếm sự mặc khải và hướng dẫn từ Chúa. Chúng ta tìm kiếm một nơi yên tĩnh, không bị phân tâm. Chủ Tịch Russell M. Nelson đã phát biểu: “Thời gian yên tĩnh là thời gian thiêng liêng” (“Điều Chúng Ta Đang Học và Sẽ Không Bao Giờ Quên”, *Liahona*, tháng Năm năm 2021, trang 80). Việc có được tư thế thoải mái có thể giúp ích. Chúng ta giải tỏa tâm trí và thư giãn. Chúng ta hít thở thật chậm và sâu.

Tiếp theo, chúng ta suy nghĩ và suy ngẫm về những điều quan trọng đối với mình cũng như lắng nghe những ý nghĩ xuất hiện trong tâm trí chúng ta. Chúng ta có thể nghĩ về những thử thách mà mình đang gặp phải, đặc biệt là những thử thách trong quá trình hồi phục hoặc các mối quan hệ. Chúng ta có thể nghĩ về những câu thánh thư hoặc bài nói chuyện tại đại hội trung ương mà chúng ta đang nghiên cứu. Chúng ta có thể chỉ cần nghĩ về ngày sắp tới và hướng đi mà chúng ta cần. Thậm chí chúng ta có thể ghi lại những ý nghĩ xuất hiện trong tâm trí vào nhật ký để được rõ ràng hơn. Sau thời gian yên tĩnh này, chúng ta tiếp tục tìm kiếm sự hướng dẫn và quyền năng của Chúa trong suốt cả ngày khi cố gắng “hướng về [Ngài] trong mọi ý nghĩ” (Giáo Lý và Giao Ước 6:36).

Chủ Tịch M. Russell Ballard đã dạy: “Điều quan trọng là phải yên lặng và lắng nghe, cũng như tuân theo Thánh Linh. Đơn giản là có quá nhiều thứ khiến chúng ta xao lãng, không giống như bất kỳ thời điểm nào trong lịch sử thế gian. Ai cũng cần thời gian để suy ngẫm và ngẫm nghĩ. . . . Tất cả chúng ta đều cần thời gian để tự đặt câu hỏi cho mình hoặc tự vấn cá nhân thường xuyên. Chúng ta thường quá bận rộn và thế gian thì quá ồn ào, đến nỗi rất khó để nghe thấy những lời thiên thượng ‘hãy yên lặng và biết rằng ta là Đức Chúa Trời’ [Thi Thiên 46:10]” (“Be Still, and Know That I Am God” [Buổi họp đặc biệt devotional của Hệ Thống Giáo Dục của Giáo Hội dành cho các thành niên trẻ tuổi, ngày 4 tháng Năm năm 2014], broadcasts .ChurchofJesusChrist.org).

## Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta trong quá trình hồi phục. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Chúng ta phải nhớ viết một cách thành thật và chi tiết để đạt được nhiều lợi ích nhất từ đó.

### Đến gần Chúa

“Hãy lại gần ta, rồi ta sẽ đến gần các ngươi; hãy tận tụy tìm kiếm ta, rồi các ngươi sẽ tìm thấy ta; hãy cầu xin, rồi các ngươi sẽ nhận được; hãy gõ cửa, rồi cửa sẽ mở cho các ngươi” (Giáo Lý và Giao Ước 88:63).

Chúa tôn trọng ý muốn và quyền tự quyết của chúng ta. Ngài cho phép chúng ta chọn đến gần Ngài mà không bị ép buộc. Ngài đến gần chúng ta khi chúng ta mời Ngài đến.

- Hôm nay tôi sẽ đến gần Ngài bằng cách nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Bày tỏ lòng biết ơn

“Cầu nguyện không thôi, phàm làm việc gì cũng phải tạ ơn Chúa; vì ý muốn của Đức Chúa Trời

trong Đức Chúa Jêsus Christ đối với anh em là như vậy. Chớ dập tắt Thánh Linh” (1 Tê Sa Lô Ni Ca 5:17-19).

Khi chúng ta ghi nhớ việc biết ơn mọi điều trong cuộc sống, ngay cả những điều mà chúng ta không hiểu, chúng ta sẽ có thể duy trì mối liên hệ liên tục với Thượng Đế mà Phao Lô gọi là “[cầu nguyện] không thôi”. Cố gắng tạ ơn Thượng Đế suốt cả ngày.

- Việc thực hành lòng biết ơn này ảnh hưởng đến sự gần gũi của tôi với Thánh Linh như thế nào?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Nuôi dưỡng những lời nói của Đấng Ky Tô

“Các thiên thần nói bằng quyền năng của Đức Thánh Linh; vậy nên, các vị ấy nói lên những lời của Đấng Ky Tô. Vậy nên, tôi nói cho các người hay rằng, các người hãy nuôi dưỡng những lời nói của Đấng Ky Tô; vì này, những lời nói của Đấng Ky Tô sẽ cho các người biết tất cả những gì các người phải làm” (2 Nê Phi 32:3).

Trong câu này, Nê Phi đã dạy rằng khi chúng ta nuôi dưỡng những lời nói của Đấng Ky Tô, thì

những lời này sẽ hướng dẫn chúng ta trong tất cả những gì chúng ta cần biết và cần làm. Hãy tưởng tượng xem sẽ như thế nào khi Chúa Giê Su Ky Tô đi và phán bảo cùng anh chị em suốt ngày.

- Tôi có cảm nhận gì khi suy ngẫm về bức hình này?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Nhận sự mặc khải cá nhân

“Đấng Cứu Rỗi đã phán: ‘Ta sẽ nói trong *trí* của người và trong *tâm* của người bởi Đức Thánh Linh’ (GL&GƯ 8:2, đã thêm phần chữ in nghiêng). . . . Ấn tượng đến với *trí* (tâm trí) rất cụ thể. Những lời chi tiết có thể được nghe thấy hoặc cảm nhận và viết như thể lời chỉ dẫn đã được đọc ra. Còn sự giao tiếp với *tâm* (tấm lòng) là ấn tượng chung chung hơn” (Richard G. Scott, “Helping Others to Be Spiritually Led” [bài nói chuyện tại Hội Nghị Chuyên Đề của Hệ Thống Giáo Dục của Giáo Hội, ngày 11 tháng Tám năm 1998], trang 3-4).

Khi chúng ta nâng cao sự hiểu biết về sự mặc khải cá nhân, chúng ta sẽ nhận ra sự mặc khải đó thường xuyên hơn và theo nhiều cách khác nhau hơn.

- Làm thế nào tôi nhận được những ấn tượng và sự mặc khải từ Chúa?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“Tôi nói cho các người hay rằng, [những điều này mà tôi vừa nói] đã được Đức Thánh Linh của Thượng Đế biểu lộ cho tôi biết. Nay, tôi đã nhịn ăn và cầu nguyện nhiều ngày để tự mình biết được những điều này. Và bây giờ tôi tự biết rằng những điều này là thật; vì Đức Chúa Trời đã biểu lộ những điều này cho tôi biết bằng Đức Thánh Linh của Ngài, và đó là tinh thần mặc khải hiện có ở trong tôi vậy” (An Ma 5:46).

Việc nhịn ăn theo cách Chúa đã quy định có thể mang lại quyền năng lớn lao mà nếu không có Chúa thì chúng ta sẽ không có được (xin xem Ma Thi Ô 17:14–21). Trong thực tế, chúng ta có thể nhịn ăn theo cách riêng để vượt qua thói nghiện. Ê Sai đã dạy: “Sự kiêng ăn mà ta chọn lựa, há chẳng phải là bẻ những xiềng hung ác, mở những trói của ách, thả cho kẻ bị ức hiếp được tự do, bẻ gãy mọi ách, hay sao?” (Ê Sai 58:6).

- Việc nhịn ăn và cầu nguyện đã gia tăng khả năng của tôi như thế nào để nhận được sự mặc khải?

“Ý nghĩ rằng việc đọc thánh thư có thể dẫn đến sự soi dẫn và mặc khải giúp nhận ra lẽ thật rằng một câu thánh thư không bị giới hạn ở ý nghĩa của nó khi được viết ra, mà còn có thể bao gồm ý nghĩa của câu thánh thư đó đối với người đọc ngày nay. Hơn thế nữa, việc đọc thánh thư cũng có thể dẫn đến sự mặc khải hiện tại về bất cứ vấn đề nào khác mà Chúa muốn truyền đạt với người đọc vào lúc đó. Chúng ta không quá lời khi cho rằng thánh thư có thể là một viên đá U Rim và Thum Mim để giúp mỗi người chúng ta nhận được sự mặc khải cá nhân” (Dallin H. Oaks, “Scripture Reading and Revelation”, *Ensign*, tháng Một năm 1995, trang 8).

Việc học ngôn ngữ của thánh thư rất giống với việc học ngoại ngữ. Cách tốt nhất để học là đắm mình trong thánh thư—đọc và học thánh thư mỗi ngày.

- Có khi nào tôi đã nhận được sự mặc khải từ một đoạn thánh thư?

---

---

---

---

---

---









## **Bước 12: Sau khi thức tỉnh về phần thuộc linh qua Sự Chuộc Tội của Chúa Giê Su Kỵ Tô nhờ việc thực hiện các bước này, chúng ta chia sẻ thông điệp này với những người khác và thực hành các nguyên tắc này trong mọi điều chúng ta làm.**

### Nguyên Tắc Chính: Sự Phục Vụ

Khi chuyển tới bước 12, chúng tôi thừa nhận rằng đây chưa phải là điểm kết thúc của cuộc hành trình của chúng tôi. Nhờ việc thực hiện các bước này, chúng tôi tận hưởng một cuộc sống hồi phục qua ân điển và lòng thương xót của Thượng Đế. Chúng tôi làm chứng rằng việc thực hiện các bước này chỉ một lần là không bao giờ đủ. Chúng tôi thấy rằng điều vô cùng quan trọng là phải tiếp tục thực hiện những bước này, thực hành các nguyên tắc này trong mọi lĩnh vực của cuộc sống và mang thông điệp về niềm hy vọng đến với những người khác.

Chúng tôi có một thông điệp về niềm hy vọng cho những người khác đang phải vật lộn với thói nghiện và cho tất cả những người đang gặp phải những thử thách của cuộc sống trần thế: Thượng Đế là một Thượng Đế với nhiều phép lạ, như Ngài vẫn luôn như vậy (xin xem Mặc Môn 9:11, 16–19).

Cuộc sống của chúng ta đã chứng minh điều đó. Mỗi người chúng ta được dựng nên mới qua Sự Chuộc Tội của Chúa Giê Su Kỵ Tô. Chúng ta có thể chia sẻ thông điệp này tốt nhất bằng cách phục vụ người khác. Việc chia sẻ chứng ngôn của chúng ta về lòng thương xót và ân điển của Ngài là một trong những sự phục vụ quan trọng nhất mà chúng ta có thể cống hiến. Chủ Tịch Spencer W. Kimball đã nói: “Một trong những điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm là bày tỏ chứng ngôn của mình qua sự phục vụ, mà đổi lại, sẽ tạo ra sự tăng trưởng thuộc linh, cam kết nhiều hơn và khả năng lớn hơn để tuân giữ các giáo lệnh” (*Teachings of Presidents of the Church: Spencer W. Kimball* [năm 2006], trang 87).

Việc mang gánh nặng cho nhau qua những hành động tử tế và sự phục vụ vô vị kỷ trở thành một phần trong cuộc sống mới của chúng ta với tư cách là các tín đồ của Đấng Kỵ Tô (xin xem Mô Si A 18:8). Mong muốn giúp đỡ người khác là kết quả tự

nhiên của sự thức tỉnh về phần thuộc linh. Giống như các con trai của Mô Si A mong muốn chia sẻ phúc âm với dân La Man sau khi họ cải đạo, chúng ta cũng có thể mong muốn chia sẻ niềm hy vọng và sự chữa lành mà chúng ta đã nhận được qua Sự Chuộc Tội của Đấng Ky Tô (xin xem Mô Si A 28:1-4). Chúng ta có thể mong muốn ban phước, giúp đỡ và nâng đỡ những người xung quanh mình. Chúng ta nhận biết lẽ thật mà Vua Bên Gia Mìn đã dạy khi ngài nói: “Khi mình phục vụ đồng bào mình, thì tức là mình phục vụ Thượng Đế của mình vậy” (Mô Si A 2:17).

Một cách tự nhiên để phục vụ người khác là trở thành người đảm trách hoặc cố vấn cho những người mới tham gia tiến trình hồi phục. (Xin ôn lại tài liệu “Chọn Người Đảm Trách” để tìm hiểu thêm.) Chúng ta thông báo cho những người tham gia trong các nhóm hồi phục mà chúng ta tham dự hoặc các vị lãnh đạo Giáo Hội địa phương rằng chúng ta muốn giúp đỡ với tư cách là người đảm trách hoặc người cố vấn. Khi biết được một người nào đó đang phải chiến đấu với thói nghiện, chúng ta chia sẻ thông tin về Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện. Chúng ta nói với họ về niềm hy vọng được hồi phục qua Đấng Cứu Rỗi Chúa Giê Su Ky Tô, và mời họ tham dự một buổi họp với chúng ta.

Ngoài việc giúp đỡ những người đang phải vật lộn với thói nghiện, chúng ta cũng phục vụ những người trong gia đình và những người thân yêu của họ. Thường thì mọi người tập trung xung quanh người đang phải vật lộn với thói nghiện mà quên đi việc chăm sóc những người thân yêu của họ. Chúng ta có thể xác nhận và thừa nhận những khó khăn mà họ gặp phải. Chúng ta có thể chia sẻ niềm hy vọng rằng họ có thể tìm đến Đấng Cứu Rỗi và tìm thấy sự bình an và chữa lành, bất kể người thân yêu của họ có chọn sự hồi phục hay không. Chúng ta có thể chia sẻ *Hướng Dẫn Hỗ Trợ: Giúp Đỡ Người Phối Ngẫu và Gia Đình của Những Người đang trong Quá Trình Khắc Phục* và mời họ tham dự buổi họp nhóm với người phối ngẫu và gia đình.

Khi chúng ta phục vụ người khác bằng cách hỗ trợ họ hồi phục, chúng ta cần phải cẩn thận để người khác không quá phụ thuộc vào mình. Trách nhiệm của chúng ta là khuyến khích họ tìm đến Cha Thiên Thượng và Đấng Cứu Rỗi để được hướng dẫn và có thêm sức mạnh. Ngoài ra, chúng ta nên khuyến khích họ tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người khác. Các phước lành lớn lao đến từ Chúa qua các vị lãnh đạo Giáo Hội, người đảm trách, những người trong gia đình, bạn bè và những người khác. Chúng ta có thể chia sẻ với họ tài liệu “Hỗ Trợ trong Việc Khắc Phục” được tìm thấy trong phần phụ lục của sách hướng dẫn này.

Khi chúng ta cố gắng giúp đỡ người khác, có thể họ chưa sẵn sàng để thực hiện các bước này. Khi chia sẻ thông điệp về sự hồi phục và niềm hy vọng qua Đấng Cứu Rỗi, chúng ta cần phải kiên nhẫn và nhu mì. Cuộc sống mới của chúng ta không có chỗ cho cái tôi hoặc bất kỳ thói trịch thượng nào. Sẽ hữu ích khi nhớ lại tình cảnh giam cầm của chính chúng ta và cách Chúa Giê Su Ky Tô đã cứu chuộc chúng ta qua lòng thương xót và ân điển của Ngài (xin xem Mô Si A 29:20).

Với lòng nhiệt tình giúp đỡ người khác, chúng ta cố gắng giữ cân bằng giữa việc chia sẻ thông điệp và việc tiếp tục áp dụng những bước này trong cuộc sống của mình. Trọng tâm chính của chúng ta phải là tiếp tục áp dụng các nguyên tắc hồi phục này cho bản thân chúng ta. Những nỗ lực của chúng ta để chia sẻ những ý tưởng này với người khác sẽ chỉ hiệu quả khi chúng ta duy trì sự hồi phục.

Nếu sẵn lòng, chúng ta sẽ tìm thấy nhiều cơ hội để chia sẻ các nguyên tắc thuộc linh đã học được trong chương trình này. Khi chúng ta ban phước cho cuộc sống của người khác, thì cuộc sống của chúng ta được ban phước. Chúng ta cảm nhận được nguyên tắc mà Chủ Tịch Ezra Taft Benson đã dạy: “Những người nam và người nữ giao phó cuộc sống của họ cho Thượng Đế sẽ khám phá ra rằng Ngài có thể giúp họ đạt được những thành quả trong cuộc sống ở mức độ lớn hơn nhiều so với những gì họ có thể tự làm. Ngài sẽ giúp họ có những niềm vui sâu sắc



hơn, mở mang tầm nhìn của họ, làm họ nhanh trí hơn, tăng cường sức khỏe thể chất, nâng cao tinh thần, gia tăng gấp bội các phước lành, gia tăng các cơ hội, an ủi tâm hồn, nâng đỡ bạn bè và ban cho họ vô vàn sự bình an. Những ai phó sự sống của mình để phục vụ Thượng Đế sẽ tìm thấy cuộc sống vĩnh cửu” (*Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson* [năm 2014], trang 42–43).

## Các Bước Hành Động

Đây là chương trình hành động. Sự tiến triển của chúng ta phụ thuộc vào việc kiên định áp dụng các bước này trong cuộc sống hằng ngày của mình. Điều này được gọi là “thực hiện các bước”. Những hành động sau đây giúp chúng ta đến cùng Đấng Ky Tô và nhận được sự chỉ dẫn cùng quyền năng cần thiết để thực hiện bước tiếp theo trong hành trình hồi phục của mình.

### Phục vụ những người khác

Mong muốn được phục vụ là kết quả tự nhiên của tiến trình chữa lành của chúng ta qua Chúa. Qua sự hồi phục của mình, chúng ta cảm nhận được sự thay đổi lớn lao trong lòng đối với bản thân và những người khác (xin xem An Ma 5:14). Chủ Tịch Russell M. Nelson đã dạy: “[Chúng ta] thực sự tìm cách sống theo giáo lệnh lớn thứ nhất và thứ hai. Khi chúng ta hết lòng yêu mến *Thượng Đế*, thì Ngài sẽ xoay đổi lòng chúng ta đến sự an lạc của *người khác* theo một chu kỳ tốt đẹp và đức hạnh” (“Giáo Lệnh Lớn Thứ Hai”, *Liahona*, tháng Mười Một năm 2019, trang 97).

Tuy nhiên, sự phục vụ không phải lúc nào cũng dễ dàng. Mặc dù chúng ta có thể muốn, nhưng chúng ta không thể phục vụ tất cả mọi người cần giúp đỡ. Chúng ta sẽ tiếp tục cần sự hướng dẫn và quyền năng từ Chúa để phục vụ những người khác. Chúng ta có thể cầu nguyện để được giúp nhận ra và xác định những cách mà Ngài muốn chúng ta phục vụ. Chúng ta có thể hỏi những người xung quanh về các cơ hội và nhu cầu phục vụ. Chúng ta

có thể sẽ ngạc nhiên khi thấy có bao nhiêu cơ hội có sẵn cho chúng ta. Phục vụ người khác có thể đơn giản như việc nở một nụ cười, hoặc có thể phức tạp hơn như một dự án lớn. Chúng ta cần sử dụng óc xét đoán khôn ngoan khi phục vụ để tránh vượt quá sức lực hoặc khả năng của mình.

Một trong những cách tốt nhất mà chúng ta có thể phục vụ là chia sẻ những câu chuyện về sự hồi phục của mình. Chúng ta có thể tiếp tục tham gia các buổi họp khắc phục và làm chứng về ân điển và quyền năng chữa lành của Chúa Giê Su Ky Tô. Khi mới tham gia, chúng ta đã có được niềm hy vọng từ những người đã thực hiện các bước và tìm thấy sự hồi phục trước chúng ta. Giờ đây chúng ta có cơ hội để chia sẻ thông điệp về sự hồi phục bằng cách kể những câu chuyện của mình. Chúng ta cũng chia sẻ chứng ngôn của mình về quyền năng của Đấng Cứu Rỗi khi đi nhà thờ và ở cùng gia đình và bạn bè.

### Tham gia vào công việc đền thờ và lịch sử gia đình

Một cách đầy ý nghĩa và mạnh mẽ mà chúng ta có thể phục vụ là qua công việc đền thờ và lịch sử gia đình. Sự phục vụ này không những ban phước cho những người đã qua đời, mà còn ban phước cho chúng ta nữa. Chủ Tịch Russell M. Nelson đã nhắc nhở chúng ta: “Mặc dù công việc đền thờ và lịch sử gia đình có khả năng ban phước cho những người trong thế giới linh hồn nhưng nó cũng có khả năng để ban phước cho những người còn sống. Công việc này có một ảnh hưởng tinh vi đối với những người tham dự vào công việc này” (“Các Thế Hệ Liên Kết trong Tình Yêu Thương”, *Liahona*, tháng Năm năm 2010, trang 93). Đối với nhiều người trong chúng ta, công việc đền thờ và lịch sử gia đình là một phần quan trọng trong quá trình hồi phục.

Một số người lại có thể cảm thấy chưa sẵn sàng để phục vụ trong đền thờ. Chúng ta có thể cảm thấy không có động lực hoặc thậm chí không biết bắt đầu từ đâu với công việc lịch sử gia đình. Nhưng chúng ta có thể quyết định để bắt đầu. Chúng ta có

thể đến gặp các vị giám trợ hay chủ tịch chi nhánh để nói về những mong muốn phục vụ của mình. Mong muốn tuân theo ý muốn của Chúa và tiếp tục hồi phục có thể thúc đẩy chúng ta. Chúng ta có thể cần phải có một số thay đổi trong cuộc sống của mình để bước vào đền thờ. Chúng ta thậm chí có thể không biết cách làm công việc lịch sử gia đình, nhưng chúng ta có thể nhờ giúp đỡ. Các chủ tịch Hội Phụ Nữ và nhóm túc số các anh cả có thể giúp chúng ta biết cần phải bắt đầu từ đâu. Ngoài ra còn có các nguồn hỗ trợ trực tuyến để giúp chúng ta tại FamilySearch.org và ChurchofJesusChrist.org.

Công việc đền thờ và lịch sử gia đình mang đến quyền năng và sức mạnh cho sự hồi phục của chúng ta. “Anh chị em sẽ không chỉ tìm thấy sự bảo vệ khỏi việc bị cám dỗ và những điều tiêu cực của thế gian, mà còn tìm thấy quyền năng cá nhân—quyền năng để thay đổi, quyền năng để hối cải, quyền năng để học hỏi, quyền năng để được thánh hóa và quyền năng để hướng lòng của những người trong gia đình mình đến với nhau và chữa lành những gì cần được chữa lành” (Dale G. Renlund, “Family History and Temple Blessings”, *Liahona*, tháng Hai năm 2017, trang 39). Các nguyên tắc trong sách hướng dẫn này dẫn dắt chúng ta noi theo Đấng Cứu Rỗi và tận hưởng tất cả các phước lành mà Ngài dành cho chúng ta, đặc biệt là những phước lành được tìm thấy trong đền thờ.

## Học Tập và Hiểu Biết

Các câu thánh thư và lời phát biểu sau đây của các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể giúp chúng ta trong quá trình hồi phục. Chúng ta có thể sử dụng những câu này để suy ngẫm, học tập và viết nhật ký. Chúng ta phải nhớ viết một cách thành thật và chi tiết để đạt được nhiều lợi ích nhất từ đó.

### Sự cải đạo và hồi phục

“Sự cải đạo thực sự còn nhiều hơn là chỉ hiểu biết về các nguyên tắc phúc âm, và có ý nghĩa nhiều hơn là chỉ có một chứng ngôn về các nguyên tắc đó. . . .

Việc được cải đạo thực sự có nghĩa là chúng ta đang hành động theo điều mình tin và cho phép điều đó tạo ra ‘một sự thay đổi lớn lao trong chúng [ta], hay trong lòng chúng [ta]’, [Mô Si A 5:2]. . . . [Sự cải đạo] cần có thời gian, nỗ lực và việc làm” (Bonnie L. Oscarson, “Người Hỡi Cải Đạo,” *Liahona*, tháng Mười Một năm 2013, trang 76–77).

Khi Chúa thay đổi lòng chúng ta qua sự cải đạo và hồi phục, chúng ta trở thành nguồn sức mạnh cho những người mới bắt đầu bước trên con đường này. Đấng Cứu Rỗi phán cùng Phi E Rơ: “Vậy, đến khi người đã hối cải, hãy làm cho vững chí anh em mình” (Lu Ca 22:32).

- Định nghĩa của Chị Oscarson về sự cải đạo áp dụng như thế nào vào kinh nghiệm hồi phục của tôi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Tôi có cảm nghĩ gì về việc củng cố những người khác khi họ hồi phục khỏi những hành vi nghiện ngập?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sự tiến bộ triển lao từ những bước nhỏ**

“Chớ mệt mỏi khi làm điều thiện, vì các người đang đặt nền móng cho một công việc lớn lao. Và từ những việc nhỏ sẽ đưa lại những việc lớn” (Giáo Lý và Giao Ước 64:33).

- Tôi có cảm nhận gì khi nghĩ về việc sống theo những nguyên tắc này trong tất cả mọi khía cạnh của cuộc sống?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Làm thế nào mà điều này lại giúp tôi nhận ra rằng các công việc lớn lao được thực hiện theo từng bước nhỏ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Chia sẻ chứng ngôn của chúng ta và an ủi người khác**

“Đây là sự khoe khoang của tôi, mà nhờ đó tôi có thể trở thành một công cụ trong tay Thượng Đế để đem một linh hồn nào đó tới sự hối cải; và đó là điều vui mừng của tôi vậy.

“Và này, khi tôi trông thấy nhiều đồng bào của tôi thực sự biết ăn năn, và đến với Chúa, Thượng Đế của họ, thì tâm hồn tôi tràn ngập nỗi vui mừng; rồi tôi hồi tưởng lại những gì Chúa đã làm cho tôi, phải, Ngài đã nghe lời cầu nguyện của tôi; phải, thế rồi tôi nhớ lại cánh tay thương xót của Ngài đã dang ra cho tôi” (An Ma 29:9–10).

Chúng ta đã học được rằng điều rất quan trọng trong quá trình hồi phục là sẵn lòng chia sẻ chứng ngôn của mình về những nguyên tắc này.

- Việc chia sẻ kinh nghiệm của mình sẽ giúp tôi luôn mạnh mẽ như thế nào trong quá trình hồi phục?









## Lời Cuối Sách

Khi đến phần cuối của sách hướng dẫn này, chúng ta làm chứng rằng chúng ta vẫn chưa kết thúc hành trình thiêng liêng này. Khi lần đầu tiên chúng tôi đến các buổi họp khắc phục, chúng tôi đã tưởng tượng phép lạ lớn nhất mà chúng tôi từng nhận được sẽ là việc chúng tôi hồi phục khỏi thói nghiện. Những người trong chúng ta đang nhận được phước lành này biết rằng còn nhiều hơn nữa—nhiều việc để làm hơn và nhiều phép lạ cùng ân điển hơn để chúng ta đón nhận. “Ấy là sự mất chưa thấy, tai chưa nghe, và lòng người chưa nghĩ đến, nhưng Đức Chúa Trời đã sắm sẵn điều ấy cho những người yêu mến Ngài” (1 Cô Rinh Tô 2:9).

Chúng tôi, những người đã thực hiện các bước này và đang tìm cách hồi phục hy vọng và cầu nguyện rằng anh chị em cũng sẽ được ban phước với sự hồi phục trọn vẹn, kể cả các phước lành được thêm vào khi hoàn toàn tham gia vào Giáo Hội. Việc hết nghiện hoàn toàn và tinh tảo là khởi đầu của sự chấp nhận mọi điều mà Chúa dành cho chúng ta.

Một số người trong chúng ta tham gia vào chương trình này, nghĩ rằng chúng ta đã được chữa lành nên ngừng tham gia và rồi tái nghiện. Những người khác nhận thấy sự hồi phục nhưng dừng nỗ lực ngay trước khi nhận được các phước lành của việc hoạt động tích cực trong Giáo Hội. Chúng tôi thấy rằng sự hồi phục hoàn toàn bao gồm việc tìm kiếm sự cân bằng và mối liên kết giữa 12 bước hồi phục và phúc âm của Chúa Giê Su Kỵ Tô.

Chúng ta đang trở thành những sinh linh mới trong Đấng Kỵ Tô, và như vậy, chúng ta có thể là công cụ mạnh mẽ để giúp Chúa ở cả hai bên bức màn che (xin xem 2 Cô Rinh Tô 5:17). Chúng ta làm chứng về việc tăng thêm sức mạnh mà chúng ta tìm thấy khi tiếp tục thực hành các nguyên tắc phúc âm này trong tất cả các khía cạnh của cuộc sống, kể cả sinh hoạt của chúng ta trong Giáo Hội. Các nguyên tắc

chúng ta áp dụng trong quá trình hồi phục, các bài học chúng ta học được và những kinh nghiệm chúng ta có được giúp chúng ta đến cùng Đấng Kỵ Tô một cách trọn vẹn hơn và dẫn dắt chúng ta hành động theo kế hoạch của Chúa. Chúng ta đang trở thành các tín hữu “thiết tha nhiệt thành” của Giáo Hội Các Thánh Hữu Ngày Sau của Chúa Giê Su Kỵ Tô (Giáo Lý và Giao Ước 58:27).

Chúa đã ban phước cho chúng ta khi chúng ta sử dụng các công cụ được đề nghị trong sách hướng dẫn này. Tuy nhiên, Giáo Hội của Chúa Giê Su Kỵ Tô là nơi có tất cả các công cụ cần thiết để chúng ta giữ được sự tinh tảo, phát triển và tiến bộ trên con đường giao ước. Để kết lại sách hướng dẫn này, chúng tôi xin mời tất cả những người tham gia Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện của Giáo Hội hãy “tiến tới với một sự trì chí trong Đấng Kỵ Tô, với một niềm hy vọng hết sức xán lạn, và với tình yêu thương Thượng Đế và mọi người” (2 Nê Phi 31:20). Khi làm như vậy, chúng ta được ban cho lời hứa lớn lao nhất trong tất cả các lời hứa của Chúa: “Các ngươi sẽ có được cuộc sống vĩnh cửu” (câu 20).

Để kết thúc, chúng tôi xin chia sẻ với anh chị em chứng ngôn của chúng tôi là vẫn còn có hy vọng để khắc phục thói nghiện qua Đấng Cứu Rỗi Chúa Giê Su Kỵ Tô và những nguyên tắc này. Chúng tôi đã tham gia vào phúc âm và thực hiện các bước này, và chúng tôi biết rằng các bước này có hiệu quả. Chúng tôi mời anh chị em cầu nguyện để có được ước muốn và sự sẵn lòng để tiếp tục công việc này, để cho ân điển vô hạn của Chúa Giê Su Kỵ Tô hoàn tất sự hồi phục của anh chị em. Cầu xin Thượng Đế ban phước cho anh chị em trong hành trình của mình.



# Phụ Lục

- Hỗ Trợ trong Việc Khắc Phục
- Chọn Người Đảm Trách
- Các Nguyên Tắc để Viết Bản Đánh Giá Hiệu Quả
- Nhận Biết và Chào Đón Người Mới Tham Gia

# Hỗ Trợ trong Việc Khắc Phục

## Tầm Quan Trọng của Việc Tìm Kiếm Sự Hỗ Trợ

Sự hỗ trợ từ những người khác là điều quan trọng để giúp chúng ta tìm được sự khắc phục và chữa lành. Việc có một người nào đó mà chúng ta có thể tìm đến trong những lúc yếu kém thường chứng tỏ đó là điều cần thiết. Việc chối bỏ và cô lập là những dấu hiệu của các hành vi cưỡng chế và nghiện ngập. Rất dễ để quay lại với những hành vi này nếu không có sự hỗ trợ và cách nhìn nhận của những người khác. Điều quan trọng là chúng ta cần phải được hỗ trợ càng sớm càng tốt trong quá trình khắc phục.

Việc kết nối với những người khác không những mang lại sự khích lệ chúng ta có thể cần mà còn giúp chúng ta nhớ rằng chúng ta xứng đáng được yêu thương với tư cách là con cái của Thượng Đế. Khi chúng ta tìm đến những người khác để được hỗ trợ, chúng ta được ban phước, và những người hỗ trợ chúng ta cũng được ban phước. Khi sử dụng 12 bước này và tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác, chúng ta có thể được lợi ích từ các nguồn hỗ trợ sau đây:

- **Cha Thiên Thượng, Chúa Giê Su Ky Tô và Đức Thánh Linh.** Cha Thiên Thượng, Chúa Giê Su Ky Tô, và Đức Thánh Linh là nguồn hỗ trợ tuyệt vời nhất của chúng ta. Sự thay đổi có thể thực hiện được qua Chúa Giê Su Ky Tô và Sự Chuộc Tội của Ngài. Trong Sách Mặc Môn, tiên tri An Ma chia sẻ rằng Đấng Ky Tô “sẽ nhận lấy những sự yếu đuối của họ để cho lòng Ngài tràn đầy sự thương xót, theo thể cách xác thịt, để Ngài có thể theo thể cách xác thịt mà biết được cách giúp đỡ dân Ngài theo những sự yếu đuối của họ” (An Ma 7:12). Chúng ta sẽ cảm thấy được giúp đỡ và được chỉ dạy khi chúng ta khiêm nhường đến cùng Cha Thiên Thượng và Vị Nam Tử của Ngài, Chúa Giê Su Ky Tô.

Điều quan trọng là không được thờ ơ với sự giúp đỡ của Đấng Cứu Rỗi qua Sự Chuộc Tội. Ngài đã dạy chúng ta rằng: “Ta là đường đi, lẽ thật, và sự sống” (Giăng 14:6). Đức Thánh Linh có thể ban cho chúng ta sự an ủi, bình an, và sức mạnh thuộc linh để tiếp tục tiến bước.

- **Những người trong gia đình.** Những người trong gia đình có thể là một nguồn hỗ trợ bằng cách bày tỏ tình yêu thương và sự chấp nhận. Họ có thể gia tăng khả năng hỗ trợ bằng cách áp dụng các nguyên tắc phúc âm đã được giảng dạy trong *Hướng Dẫn Hỗ Trợ: Giúp Đỡ Người Phối Ngẫu và Gia Đình của Những Người đang trong Quá Trình Khắc Phục*. Mặc dù không phải tất cả mọi người trong gia đình đều có thể đồng cảm để an ủi, nhưng những người có thể đồng cảm thường là nguồn hỗ trợ mạnh mẽ nhất.
- **Bạn bè.** Bạn bè có thể mang đến tình yêu thương và sự hỗ trợ khi chúng ta trò chuyện với họ về những khó khăn của mình, cho dù chúng ta có tâm sự với họ một cách chi tiết hay không. Khi bạn bè mạnh dạn chỉ ra những hành vi mà chúng ta cần phải dừng lại hoặc khi họ động viên chúng ta tìm kiếm sự giúp đỡ, thì chúng ta có thể tiến bộ trong tiến trình hồi phục. Khi chúng ta cảm nhận được tình yêu thương và sự hỗ trợ từ bạn bè, điều đó có thể nhắc nhở chúng ta về sự xứng đáng và giá trị của chúng ta.
- **Các vị lãnh đạo trong Giáo Hội.** Các vị lãnh đạo Giáo Hội có thể cung cấp sự hỗ trợ thiết yếu trong tiến trình thay đổi. Các vị lãnh đạo này có thể giúp chúng ta cảm nhận được tình yêu thương của Đấng Cứu Rỗi và đóng một vai trò then chốt trong việc giúp chúng ta hồi cải và trở nên trong sạch về mặt thuộc linh khỏi những hành vi cưỡng chế và nghiện ngập.
- **Người Đảm Trách.** Người đảm trách là những người đã tìm thấy sự hồi phục bằng cách thực

hiện qua 12 bước. Nhờ vào kinh nghiệm của họ, họ biết cách giúp chúng ta thực hiện và áp dụng các bước. Họ thường có thể nhận ra sự thiếu thành thật và hiểu được những khó khăn khác ngay cả khi chúng ta có thể không nhận thức được chúng.

- **Các buổi họp khắc phục.** Các buổi họp khắc phục là một nơi an toàn để chúng ta có thể tìm thấy sự chấp nhận, tình yêu thương và hỗ trợ. Trong các buổi họp này, chúng ta chia sẻ kinh nghiệm cũng như đức tin và hy vọng của chúng ta để hồi phục qua Đăng Cứu Rối Chúa Giê Su Ky Tô và áp dụng 12 bước trong cuộc sống của mình. Việc chia sẻ những kinh nghiệm của chúng ta có thể giúp chúng ta cố gắng hướng tới những thay đổi cần thiết và tìm thấy hy vọng rằng sự khắc phục và chữa lành là khả thi.
- **Các chuyên gia y tế và sức khỏe tâm thần.** Các chuyên gia y tế và sức khỏe tâm thần thường có thể cung cấp sự hiểu biết sâu sắc và các kỹ năng đặc biệt cần thiết để hồi phục và chữa lành các hành vi cưỡng chế và nghiện ngập. Nếu vẫn còn vật lộn với các hành vi cưỡng chế và nghiện ngập ngay cả khi chúng ta tham gia vào Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện, thì chúng ta nên cân nhắc việc tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn từ chuyên gia y tế hoặc sức khỏe tâm thần. Khi tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia, các tín hữu Giáo Hội nên chọn một người nào đó hỗ trợ về các nguyên tắc phúc âm.

## Chọn Người Để Hỗ Trợ Anh Chị Em

Trong Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện của Giáo Hội, anh chị em không được chỉ định cho một người đảm trách hoặc một hệ thống hỗ trợ.

Việc quyết định khi nào và nhờ ai giúp đỡ là quyết định cá nhân. Hãy thành tâm cân nhắc những người xung quanh anh chị em mà anh chị em cảm thấy thoải mái nhất khi nhờ giúp đỡ hoặc những người sẽ giúp ích nhiều nhất cho anh chị em. Nói chung, anh chị em càng có nhiều người hỗ trợ, thì cơ hội khắc phục của anh chị em càng cao. Sau khi xác định được những người mà anh chị em muốn mời vào chương trình hỗ trợ của mình, có thể phải khiêm nhường và lo sợ để nhờ họ giúp đỡ. Tuy nhiên, khi làm như vậy, anh chị em có thể ngạc nhiên trước mức độ yêu thương và chấp nhận mà các anh chị em cảm nhận được. Anh chị em càng kết nối với nhiều người khác, thì anh chị em sẽ càng có nhiều cơ hội hơn để nhận được tình yêu thương.

Hãy chắc chắn rằng anh chị em lựa chọn những người cực kỳ đáng tin cậy để hỗ trợ. Một số người hỗ trợ anh chị em hiệu quả nhất là những người hiện đang có mối quan hệ với anh chị em (chẳng hạn như cha mẹ, người phối ngẫu, người trong gia đình, các vị lãnh đạo Giáo Hội), những người muốn anh chị em thành công, những người hoàn toàn tích cực trong Giáo Hội và hiểu hoặc mong muốn hiểu bản chất chính xác của thử thách mà anh chị em gặp phải. Một người đã vượt qua được những thử thách của chính mình thường có sự đồng cảm nhiều hơn đối với những thử thách mà người khác trải qua. Những người gặp các thử thách tương tự như anh chị em thường có khả năng đồng cảm hơn với khó khăn của anh chị em.

Khi bắt đầu tiến trình thay đổi, anh chị em có thể dễ bị tổn thương về mặt thể chất, cảm xúc và thuộc linh. Hãy thận trọng để không phát triển một mối quan hệ không thích hợp với bất cứ ai hỗ trợ anh chị em.

# Chọn Người Đảm Trách

Làm việc với người đảm trách có thể nâng cao khả năng khắc phục của anh chị em. Người đảm trách có thể hỗ trợ anh chị em phát triển và quyết tâm vượt qua những thử thách, sự lệ thuộc, hoặc hành vi gây nghiện mà anh chị em đang đối mặt. Trong hành trình hồi phục của mình, anh chị em không đơn độc; người đảm trách là người có thể “sẵn sàng . . . an ủi những ai cần được an ủi và đứng lên làm nhân chứng cho Thượng Đế” (Mô Si A 18:9). Xin hãy cân nhắc làm việc với một người đảm trách càng sớm càng tốt.

## Ai Là Người Đảm Trách?

Người đảm trách là người đã tìm thấy sự hồi phục bằng cách thực hiện qua 12 bước. Họ có thể hiểu những thử thách cụ thể liên quan đến việc khắc phục ngay cả khi anh chị em có thể không nhận thức được những thử thách đó. Người đảm trách không nhất thiết phải là người bạn thân nhất hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần của anh chị em. Thay vì thế, vai trò của người đảm trách là giúp anh chị em thực hiện qua các bước hồi phục.

## Tìm người đảm trách

Trong Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện của Giáo Hội, anh chị em không được chỉ định một người đảm trách cụ thể. Anh chị em có thể tiếp cận việc đảm trách tùy theo cách phù hợp với kinh nghiệm, nhu cầu, và cá tính riêng của mình. Việc đảm trách là một quyết định chung của anh chị em, người đảm trách, và Chúa.

Việc tìm một người nào đó để đảm trách cho anh chị em có thể khiến anh chị em cảm thấy nản lòng, nhưng những người khác có thể giúp anh chị em. Cách tốt nhất để tìm một người đảm trách là tham dự các buổi họp khắc phục. Những người gặp các

thử thách tương tự thường có khả năng đồng cảm hơn với khó khăn của anh chị em. Những ý kiến sau đây có thể hữu ích trong việc quyết định một người đảm trách thích hợp:

1. Tìm kiếm sự hướng dẫn thuộc linh từ Cha Thiên Thượng về người nào có thể là người đảm trách cho anh chị em qua việc cầu nguyện và nhịn ăn.
2. Cân nhắc việc chọn một người đã có khoảng thời gian hồi phục đáng kể và đã thực hiện qua 12 bước.
3. Lắng nghe khi mọi người chia sẻ kinh nghiệm của họ trong việc hồi phục và cân nhắc xem anh chị em có thể kết nối với ai.
4. Các lãnh đạo nhóm và người điều phối có thể giới thiệu anh chị em với những người phù hợp và sẵn lòng.
5. Nhờ một người nào đó mà anh chị em cảm thấy là đủ điều kiện.
6. Anh chị em nên chọn người đảm trách có cùng giới tính với mình (trừ khi người đảm trách là người thân).
7. Khi bắt đầu tiến trình thay đổi, anh chị em có thể dễ bị tổn thương về mặt thể chất, cảm xúc và thuộc linh. Hãy thận trọng để không phát triển một mối quan hệ phụ thuộc với người đảm trách.
8. Anh chị em luôn có thể yêu cầu một người nào đó đảm trách tạm thời cho anh chị em. Anh chị em có thể hoán đổi người đảm trách vào bất cứ lúc nào.

## Trở thành người đảm trách hữu hiệu

Việc trở thành người đảm trách là một hành động phục vụ tuyệt vời khi anh chị em chia sẻ kinh nghiệm, đức tin, và hy vọng của riêng mình mà anh chị em đã tìm thấy khi thực hiện qua 12 bước hồi phục và chữa lành qua Đấng Cứu Rỗi Chúa Giê Su Ky Tô. Người đảm trách đặt ra các câu hỏi sâu sắc, giới thiệu các nguồn hỗ trợ, chia sẻ phương pháp giúp đỡ thiết thực về cách thực hiện qua các bước, và khuyến khích những người mà họ đảm trách tham dự các buổi họp khắc phục. Một người đảm trách hiểu rằng những người khác có thể đóng một vai trò trong tiến trình khắc phục của một người và sẽ không phật lòng nếu những người mà họ đảm trách tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người khác hoặc chọn thay đổi người đảm trách. Dưới đây là một số nguyên tắc để trở thành một người đảm trách hữu hiệu:

1. **Đặt Thượng Đế lên trên tất cả.** Luôn tưởng nhớ đến Thượng Đế và giúp đỡ những người mà anh chị em đảm trách trông cậy vào Ngài. Hãy cẩn thận để không cho phép những người mà anh chị em đảm trách trở nên quá phụ thuộc vào anh chị em. Trách nhiệm của anh chị em với tư cách là một người đảm trách là khuyến khích những người khác tìm đến Cha Thiên Thượng và Đấng Cứu Rỗi để được hướng dẫn và có thêm sức mạnh. Vai trò của anh chị em là chia sẻ những kinh nghiệm về đức tin và hy vọng để giúp người mà anh chị em hỗ trợ cảm thấy được Thượng Đế yêu thương và được hỗ trợ.
2. **Tham gia tích cực vào quá trình hồi phục.** Người đảm trách cần ở trong quá trình hồi phục trong khoảng thời gian đáng kể trước khi đảm trách cho bất cứ ai (thường là 12 tháng hoặc lâu hơn) và tích cực tham gia vào việc áp dụng và học tập các nguyên tắc hồi phục. Anh chị em có thể cảm thấy bị tăng thêm áp lực trong tiến trình khắc phục của chính mình khi anh chị em bắt đầu đảm trách cho một người khác. Hãy thận trọng đừng gây ảnh hưởng đến việc khắc

phục của chính anh chị em chỉ vì đảm trách cho một người nào khác. Một người đảm trách thực hành việc tự chăm sóc bản thân và yêu cầu được giúp đỡ hoặc hỗ trợ khi cần.

3. **Hãy khiêm nhường.** Với tư cách là một người đảm trách, vai trò của anh chị em là dùng điểm mạnh của mình để đưa ra sự hỗ trợ và hướng dẫn.
4. **Hãy tôn trọng quyền tự quyết của người khác và rèn luyện tính kiên nhẫn.** Việc đảm trách sẽ hiệu quả “nhờ sự thuyết phục, nhờ sự nhịn nhục, nhờ sự hiền dịu và nhu mì, và nhờ tình thương yêu chân thật; nhờ lòng nhân từ, và sự hiểu biết thuần túy” (Giáo Lý và Giao Ước 121:41–42). Tránh việc cố gắng uốn nắn người khác theo bất cứ cách nào. Giúp những người khác cân nhắc các nguyên tắc và phương pháp thực hiện, sau đó hỗ trợ họ khi họ đưa ra quyết định của riêng họ. Hãy tôn trọng quyền tự quyết của họ và hy vọng rằng Chúa sẽ giúp đỡ họ khi họ tìm đến Ngài. Người mà anh chị em đang giúp đỡ có thể chưa sẵn sàng để tiến bước. Người ấy có thể lặp lại các hành vi không lành mạnh hoặc chậm áp dụng các nguyên tắc và lối thực hành của sự thay đổi chân thành. Một người đảm trách phải kiên nhẫn với những người khác khi họ tiến đến việc khắc phục.
5. **Phục vụ một cách vô vị kỷ.** Sự phục vụ vô vị kỷ đòi hỏi cho đi mà không kỳ vọng nhận lại bất cứ điều gì. Người đảm trách nên có khả năng tuyệt vời để thấu hiểu và sẵn lòng dành thời gian và nỗ lực cho những người mà họ đảm trách. Tránh tìm kiếm lời khen ngợi, ngưỡng mộ, lòng trung thành, hoặc sự tưởng thưởng mang tính cảm xúc từ những người mà anh chị em đảm trách.
6. **Hãy tôn trọng những cam kết cá nhân của anh chị em.** Việc trở thành một người đảm trách không có nghĩa là những người mà anh chị em đảm trách có quyền chiếm thời gian và sức lực

của mình không giới hạn. Anh chị em có thể nêu gương về tầm quan trọng của ranh giới lành mạnh bằng cách tôn trọng những cam kết khác của mình, kể cả với gia đình, Giáo Hội, nghề nghiệp, và thời gian riêng của anh chị em. Hãy nhớ lời khuyên bảo được Vua Bên Gia Min đưa ra trong Mô Si A 4:27: “Và hãy chú tâm làm tất cả những việc ấy một cách sáng suốt và có trật tự; vì không bắt buộc con người phải chạy mau hơn sức mình có thể chạy được.”

7. **Hãy thành tâm.** Mỗi lần anh chị em chọn đảm trách cho một người nào đó, hãy tìm kiếm sự hướng dẫn từ Chúa để biết các nguyên tắc hoặc lối thực hành nào sẽ hữu ích nhất cho các nhu cầu hiện tại của cá nhân đó. Hãy cầu nguyện khi anh chị em cân nhắc những cách thức để phục vụ, luôn luôn cố gắng để được Thánh Linh hướng dẫn.

8. **Làm chứng về lẽ thật.** Anh chị em có thể cảm thấy được thúc giục chia sẻ kinh nghiệm để cho người khác biết rằng anh chị em có thể đồng cảm. Anh chị em cũng có thể làm chứng về Đấng Cứu Rỗi và quyền năng chữa lành của Ngài. Lẽ thật rằng Thượng Đế là một Thượng Đế với nhiều phép lạ là điều then chốt (xin xem Mô Rô Ni 7:29). Việc chia sẻ chứng ngôn của anh chị em về lòng thương xót và ân điển của Ngài có thể là một trong những sự phục vụ quan trọng nhất mà anh chị em có thể cống hiến.

9. **Biết giữ kín nhiệm.** Là một người đảm trách, anh chị em có trách nhiệm phải bảo vệ quyền riêng tư của người khác. Ẩn danh và kín nhiệm là các nguyên tắc cơ bản trong việc củng cố khả năng của anh chị em để đảm trách và giúp đỡ người khác.

# Các Nguyên Tắc để Viết Bản Đánh Giá Hiệu Quả

Khi bắt đầu bước 4, điều quan trọng là phải biết rằng có nhiều cách đúng để lập bản đánh giá này. Sự đánh giá là một tiến trình mang tính cá nhân. Nhiều người cảm thấy nản lòng hoặc bực bội khi cố gắng tìm ra cách lập bản đánh giá nhưng chúng tôi khuyến khích anh chị em nên bắt đầu đơn giản, ngay cả khi điều đó có nghĩa là chỉ viết ra một bản liệt kê các sự kiện.

Chúng ta cần tìm kiếm sự hướng dẫn của Chúa. Ngài sẽ giúp chúng ta trở nên thành thật và bao dung khi chúng ta lục lại những ký ức và cảm xúc của mình và thực hiện việc tự kiểm điểm bản thân một cách thành thật. Chúng ta cũng có thể tham khảo ý kiến của người đảm trách hoặc những người khác đã thực hiện sự đánh giá rồi. Họ sẽ giúp chúng ta nhận biết cách tốt nhất để tiến hành.

Mục đích của bản đánh giá là nhằm giúp chúng ta sửa chữa sai lầm với Thượng Đế, bản thân chúng ta và những người khác. Việc đánh giá cho chúng ta một cơ hội để xem xét lại và nhìn nhận cuộc sống của mình. Khi làm như vậy, chúng ta nhận thấy những khuôn mẫu trong cách chúng ta phản ứng với kinh nghiệm cuộc sống, nhận ra những khuyết điểm về cá tính lẫn đức tính tốt. Dưới đây là một số nguyên tắc đơn giản mà sẽ giúp chúng ta bắt đầu đánh giá.

## A. Chuẩn Bị để Lập Bản Đánh Giá

Khi chúng ta bắt đầu đánh giá, điều quan trọng là phải tiếp tục làm việc với người đảm trách của mình. Người đảm trách giúp chúng ta thực hiện bước này một cách hiệu quả. Thường thì chỉ dẫn đầu tiên mà người đảm trách đưa ra là bắt đầu mọi khía cạnh của bản đánh giá bằng lời cầu nguyện và cầu xin Chúa dẫn dắt chúng ta đến lẽ thật. Chúng ta có thể tin cậy vào những ấn tượng và ý nghĩ đến với mình.

Cầu nguyện cũng sẽ giúp chúng ta duy trì niềm hy vọng trong suốt tiến trình này. Tất cả chúng ta đều phải đối mặt với cùng một nhiệm vụ quá sức chịu đựng, với cùng một sự khó khăn để trở nên hoàn toàn thành thật. Chúng ta làm chứng rằng tiến trình này là con đường chắc chắn đã dẫn chúng ta quay trở lại mối quan hệ chân thành và vui vẻ với bản thân mình, với những người khác và Thượng Đế.

## B. Viết Bản Đánh Giá

Bản đánh giá về cuộc sống của chúng ta sẽ mang lại nhiều hiệu quả nhất nếu chúng ta viết ra. Chúng ta có thể cầm trong tay một bản liệt kê đã được viết ra và xem lại bản liệt kê đó khi cần thiết. Những suy nghĩ không được viết ra rất dễ bị lãng quên. Khi viết bản đánh giá, chúng ta sẽ có thể suy nghĩ rõ ràng hơn về các sự kiện trong cuộc sống của mình và tập trung vào các sự kiện đó mà ít bị phân tâm hơn.

Một số người trong chúng ta ngần ngại với việc viết bản đánh giá vì chúng ta cảm thấy xấu hổ hoặc e ngại về khả năng viết của mình hoặc về việc người khác đọc được những gì chúng ta đã viết. Nhưng đừng để những nỗi sợ hãi này ngăn cản chúng ta. Kỹ năng đánh máy, chính tả, ngữ pháp và viết tay của chúng ta đều không quan trọng.

## C. Nhận Ra Những Sự Việc Then Chốt

Chúng ta viết về những khoảnh khắc then chốt trong cuộc sống của mình mà đã ảnh hưởng đến chúng ta. Khi xem xét bản đánh giá, chúng ta nhìn xa hơn các sự kiện và xem xét những suy nghĩ, cảm nhận và niềm tin của chúng ta. Những điều này thực sự là gốc rễ của hành vi nghiệm ngập của chúng ta. Chúng ta thấy rằng để chữa lành và hồi

phục hoàn toàn, chúng ta cần phải xem xét nỗi sợ hãi, tính kiêu ngạo, sự phẫn uất, tức giận, sự cố chấp và sự tủi thân của mình.

Đôi khi chúng ta cảm thấy quá sức khi cố gắng quyết định phải viết gì trước tiên. Một số người chia cuộc sống của họ ra theo độ tuổi, năm học, nơi từng sống, hoặc các mối quan hệ. Những người khác lại bắt đầu bằng cách động não tư duy. Chúng ta có lẽ sẽ không nhớ tất cả mọi thứ cùng một lúc. Chúng ta cần tiếp tục cầu nguyện và để cho Chúa nhắc lại cho chúng ta nhớ mọi điều. Chúng ta để mở tiến trình này và thêm vào bản đánh giá khi chúng ta nhớ ra kinh nghiệm và các tình huống.

Chúng ta nhận ra rằng một số ký ức có thể bị bóp méo và không chính xác vì tác động sâu sắc của sự tự lừa dối bản thân và chấn thương tâm lý có thể có trên ký ức của chúng ta. Một số ký ức rất đau đớn và khiến chúng ta thấy xấu hổ đến nỗi chúng ta có thể sẽ miễn cưỡng thừa nhận và viết chúng ra. Thánh Linh sẽ hướng dẫn chúng ta khi chúng ta liên tục cầu nguyện và tìm kiếm ý kiến phản hồi từ người đảm trách của mình. Những nguồn hỗ trợ này sẽ giúp chúng ta nhận ra lẽ thật.

## D. Hãy Can Đảm để Thành Thật khi Tự Kiểm Điểm Bản Thân

Bước quan trọng tiếp theo trong đánh giá của chúng ta là hiểu rõ hơn về quá khứ của mình. Việc mô tả những điều đã xảy ra, chúng ta cảm thấy thế nào, tại sao điều đó xảy ra và những người nào khác bị ảnh hưởng là một tiến trình tự khám phá. Qua việc can đảm thành thật tự kiểm điểm, chúng ta thừa nhận sự thật về quá khứ của mình và ý nghĩa của điều đó đối với tương lai của chúng ta. Việc thành thật khi tự kiểm điểm đã giúp chúng ta hối cải, tìm kiếm sự tha thứ và chữa lành một cách trọn vẹn hơn.

Đây có thể là giai đoạn khó khăn nhất trong tiến trình đánh giá. Sẽ thật đau đớn khi nhìn thấy phần trách nhiệm của chúng ta trong các mối quan hệ

trục trặc và kinh nghiệm tiêu cực. Nhưng những người đảm trách có thể hỗ trợ chúng ta và giúp chúng ta duy trì sự tập trung và thành thật. Chúng ta có thể khẳng định và thừa nhận rằng tiến trình tự khám phá này là điều cần thiết cho sự hồi phục của chúng ta. Như Anh Cả Bruce D. Porter đã nói: “Việc khám phá bản thân là một kinh nghiệm thuộc linh sâu sắc, một kinh nghiệm mà bất cứ ai sẵn lòng học hỏi đều có thể thực hiện được. . . . Nếu theo đuổi mục tiêu một cách trung tín, [chúng ta] sẽ tìm thấy kho báu ở cuối cuộc hành trình” (“Searching Inward”, *Ensign*, tháng Mười Một năm 1971, trang 63, 65).

Xin hãy xem phần có tiêu đề “Ví Dụ 1—Định Dạng Câu Hỏi” để biết ví dụ về các câu hỏi nhằm giúp hướng dẫn anh chị em tự kiểm điểm một cách thành thật.

## E. Tán Dương Các Nỗ Lực của Chúng Ta

Chúng ta nhận ra rằng bản đánh giá thành thật là tiến trình liên tục trong quá trình hồi phục. Chúng ta thấy rằng chúng ta cần phải xem lại bản đánh giá của mình và bổ sung thêm vào đó. Tiến trình này giúp củng cố sự hiểu biết và khả năng duy trì sự hồi phục và giúp chúng ta phát triển các mối quan hệ lành mạnh mới xây dựng và được cải thiện.

Bước 4 là một tiến trình. Chúng ta có thể tán dương tất cả những nỗ lực của mình trong việc viết ra bản đánh giá. Hình ảnh phản chiếu của bản thân mà chúng ta sẽ nhìn thấy khi thực hiện bước này có thể truyền cảm hứng cho chúng ta thay đổi hướng đi của cuộc sống nếu chúng ta cho phép. Nhờ vào tình yêu thương và ân điển của Đấng Cứu Rỗi, chúng ta không cần phải như trước đây. Khi chúng ta cầu xin Chúa chỉ dẫn khi xem xét cuộc sống của mình, chúng ta sẽ dần nhận ra những kinh nghiệm của mình là cơ hội học hỏi.

Tiến trình đánh giá cho phép chúng ta khiêm nhường thừa nhận những yếu kém của mình và



tìm kiếm sự giúp đỡ của Thượng Đế để biến những yếu kém đó thành sức mạnh. “Nếu loài người đến cùng ta, ta sẽ chỉ cho họ thấy sự yếu kém của họ. Ta ban cho loài người sự yếu kém để họ biết khiêm nhường; và ân điển của ta cũng đủ để ban cho tất cả những ai biết hạ mình trước mặt ta; vì nếu họ biết hạ mình trước mặt ta và có đức tin nơi ta, thì lúc đó ta sẽ làm cho những điều yếu kém trở nên mạnh mẽ đối với họ” (Ê The 12:27).

## F. Chúng Ta Có Thể Cần Sự Giúp Đỡ của Chuyên Gia

Chúng ta có thể đã trải qua những kinh nghiệm hoặc những điều rất khó khăn. Những điều này có thể bao gồm những kinh nghiệm gây tổn thương nặng, chẳng hạn như ngược đãi, bạo lực hoặc nỗi đau tâm lý nghiêm trọng. Khi chúng ta viết bản đánh giá, việc nhớ lại những kinh nghiệm khó khăn này có thể khơi lại nỗi đau, nỗi sợ hãi và những cảm xúc liên quan đến những sự kiện này. Việc làm gợi lại những kinh nghiệm và cảm xúc đau đớn này có thể gây tổn hại thêm cho chúng ta nếu không có sự hỗ trợ và giúp đỡ thích hợp. Chúng ta nên cân nhắc việc tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn từ nhà trị liệu, tư vấn viên hoặc bác sĩ để xử lý những loại sự kiện này. Các chuyên gia có thể giúp chúng ta xử lý chấn thương tâm lý một cách an toàn theo tiến độ thích hợp. Nếu anh chị em không chắc liệu mình có cần sự giúp đỡ này không, xin hãy thảo luận điều này với người mà anh chị em tin cậy. Anh chị em cũng có thể gặp chuyên gia để được đánh giá và xem xét đề nghị của họ.

## Ví Dụ về Cách Viết Bảng Đánh Giá trong Bước 4

Có nhiều định dạng hiệu quả để tạo bản đánh giá trong bước 4. Tuy nhiên, chúng tôi thấy rằng các thành phần sau đây sẽ giúp lập bản đánh giá hiệu quả nhất cho việc hồi phục.

1. **Thượng Đế**—Việc lập bản đánh giá là một công việc khó khăn và chúng ta không thể tự mình làm được. Chúng ta cần sự trợ giúp của Thượng Đế. Cầu nguyện là một phần quan trọng trong nỗ lực rất quan trọng này. Khi chúng ta tìm đến Thượng Đế trong lời cầu nguyện, Ngài sẽ củng cố chúng ta và giúp chúng ta làm công việc quan trọng này.
2. **Sự thành thật**—Bản đánh giá xem xét kỹ càng cuộc sống của chúng ta và nên gồm những sự cố, tình huống và mối quan hệ mà khi nhớ lại, chúng ta cảm thấy khó chịu hoặc bức tức. Chúng ta phải thành thật và thấu đáo nhất có thể. Chúng tôi nhận thấy rằng chúng ta càng sẵn lòng tìm kiếm trong sâu thẳm của tâm hồn mình, thì việc thực hiện bước 4 sẽ càng hiệu quả.
3. **Viết**—Tiến trình viết mang đến cho chúng ta cái nhìn sâu sắc, góc nhìn và sự rõ ràng hơn. Một số tình huống gây khó khăn cho việc viết bản đánh giá. Mặc dù chúng ta có những khả năng và khuynh hướng khác nhau, nhưng Chúa sẽ ban phước cho mọi nỗ lực của chúng ta để viết ra những kinh nghiệm khó khăn nhất của mình và dâng lên trước Ngài. Nếu anh chị em đang gặp khó khăn với việc viết, hãy nhờ người đảm trách hoặc người khác giúp đỡ.
4. **Người đảm trách**—Người đảm trách phải là người đã thực hiện xong 12 bước và hoàn tất bản đánh giá của chính mình. Người đảm trách có thể giúp ích nhiều nhất trong việc hướng dẫn chúng ta trong suốt tiến trình và xem xét cuộc sống của chúng ta từ một góc nhìn khác. Nếu anh chị em chưa có người đảm trách, chúng tôi thực sự khuyên anh chị em nên bắt đầu làm việc với một người đảm trách.

Sau khi đã viết bản đánh giá, chúng ta sẽ giữ bản đánh giá này lại để làm tài liệu tham khảo cho các bước tiếp theo trong quá trình hồi phục. Bản đánh giá giúp chúng ta nhận ra những yếu kém và điểm mạnh của tính cách trong các bước 6 và 7, và những

người hoặc tổ chức mà chúng ta đề cập trong bản đánh giá sẽ là những người mà chúng ta cần phải tha thứ hoặc chuộc lại lỗi lầm trong các bước 8 và 9. Vào thời điểm thích hợp, chúng ta có thể loại bỏ một số phần trong bản đánh giá, gồm có những lời bày tỏ tiêu cực hay tức giận, những câu chuyện về sự phạm giới cá nhân và bất cứ vấn đề nhạy cảm nào khác mà chúng ta không nên chia sẻ với người khác. Việc loại bỏ những ghi chép này có thể là một biểu hiện của sự hối cải của chúng ta và là một cách thức mạnh mẽ để từ bỏ quá khứ của mình.

Như đã đề cập trước đó, có nhiều cách để viết bản đánh giá. Dưới đây là ba ví dụ. Có nhiều cách khác để viết bản đánh giá mà không được liệt kê ở đây. Những ví dụ này sẽ giúp chúng ta bắt đầu. Cho dù chúng ta sử dụng phương pháp nào hay kết hợp các phương pháp khác ra sao, điều thiết yếu là chúng ta để cho Thượng Đế chỉ cho chúng ta thấy cách Ngài nhìn nhận chúng ta và từng tình huống. Nếu chúng ta làm như vậy, Thượng Đế sẽ ban cho chúng ta thêm sức mạnh và hy vọng trong tiến trình này.

Chúng ta bắt đầu như thế nào? Một số người sẽ đánh giá theo trình tự thời gian trong suốt cuộc đời họ theo độ tuổi, năm học, nơi từng sống hoặc các mối quan hệ. Những người khác lại bắt đầu bằng cách động não tư duy. Chúng ta sẽ không nhớ tất cả mọi thứ cùng một lúc, vì vậy chúng ta tiếp tục cầu nguyện và để cho Chúa nhắc lại cho chúng ta nhớ mọi điều. Chúng ta luôn có thể thêm vào bản đánh giá của mình khi nhớ ra các tình huống và kinh nghiệm.

**Ví Dụ 1—Định Dạng Câu Hỏi.** Phương pháp này sử dụng các câu hỏi để xem xét những sự kiện gây rắc rối trong cuộc sống. Điều này giúp chúng ta đi sâu vào từng tình huống.

**Ví Dụ 2—Định Dạng Trang Tính/Bảng Biểu.** Phương pháp này giúp chúng ta lập bảng biểu và sắp xếp những người hoặc tổ chức mà chúng ta đã gây tổn hại. Điều này giúp chúng ta nhận ra những yếu kém trong tính cách của

**mình và cung cấp thông tin có giá trị cho các bước sắp tới.**

**Ví Dụ 3—Định Dạng Nhật Ký.** Phương pháp viết nhật ký có thể giúp chúng ta nhìn rõ cuộc sống của mình. Điều này cho chúng ta cơ hội để suy ngẫm và xử lý các chi tiết trong cuộc sống.

### Ví Dụ 1—Định Dạng Câu Hỏi

Khi chúng ta xem xét lại cuộc sống của mình, thử thách đầu tiên là xác định các tình huống trong quá khứ và hiện tại mà khiến chúng ta cảm thấy khó chịu. Cuối cùng, chúng ta đang cố gắng nhìn nhận những yếu kém trong tính cách của mình và xác định những người mà chúng ta cần phải tha thứ hoặc cần phải chuộc lại lỗi lầm với họ. Ví dụ sau đây sử dụng các câu hỏi để giúp chúng ta tự kiểm điểm bản thân một cách can đảm và thấu đáo. Những câu hỏi này giúp chúng ta xác định những người, những tình huống, nguyên tắc, tổ chức hoặc sự cố chính. Chúng giúp chúng ta mô tả điều đã xảy ra, chúng ta cảm thấy như thế nào, tại sao điều đó xảy ra và những người nào bị ảnh hưởng. Chúng ta dành ra một trang cho mỗi người hoặc mỗi tình huống. Trên mỗi trang, chúng ta viết câu trả lời của mình cho các câu hỏi. Chúng ta cố gắng viết câu trả lời trong 15 từ—chỉ cần dùng những cụm từ ngắn.

Ví dụ sau đây chỉ đề cập đến một sự cố, là cái chết do tai nạn của người chị.

### Câu Hỏi Ban Đầu

1. Chuyện gì đã xảy ra? Mô tả ngắn gọn tình huống đó.

Chị tôi chết trong một vụ tai nạn xe hơi.

2. Tại sao sự cố này khiến tôi phiền muộn?

Đó là điều tồi tệ nhất từng xảy ra với tôi.

3. Sự cố đó đã ảnh hưởng đến tôi và các mối quan hệ của tôi (về mặt tài chính, cảm xúc, thể chất)

như thế nào? Sự cố này khiến tôi tổn thương ra sao?

Tôi cô lập mình khỏi những người khác. Tôi vẫn cảm thấy bất an. Tôi bắt đầu uống rượu để quên đi nỗi đau, rồi tôi tăng cân. Tôi không còn ước muốn tiếp tục học hành nữa. Tôi không muốn gần gũi với bất cứ ai. Tôi sợ phải ở trong một mối quan hệ tình cảm nghiêm túc.

4. Cảm giác ban đầu của tôi là gì khi điều đó xảy ra? Tôi vẫn còn những cảm xúc nào về sự cố này?

Tôi cảm thấy sốc và đau đớn khi chuyện đó xảy ra. Tôi cảm thấy tức giận với Thượng Đế. Tôi vẫn còn cảm thấy bị tổn thương.

5. Khi nhìn nhận lại, có một số điểm yếu kém nào trong tính cách của tôi đã góp phần gây ra tình huống này? (Chúng ta phải thành tâm tìm kiếm sự giúp đỡ của Thượng Đế để khiêm nhường và đối mặt với sự thật, mặc dù sự thật đó có thể rất đau đớn.)

- Tôi có không thành thật không? Tôi đã nói dối ai?

Chủ yếu là tôi đã nói dối chính mình. Tôi đổ lỗi cho Thượng Đế và gia đình về việc tôi không thể có đức tin nơi Chúa Giê Su Kỵ Tô.

- Tôi có hoảng sợ không?

Có, tôi không thể hiểu tại sao Cha Thiên Thượng lại không bảo vệ chị ấy. Nếu một điều tồi tệ như vậy xảy ra một lần, thì nó cũng có thể xảy ra lần nữa.

- Tôi có oán giận không?

Có, chủ yếu là oán giận Thượng Đế, nhưng tôi cũng oán giận cả chồng chị ấy và người

lái chiếc xe tông vào chị. Tôi đã nghĩ là thật không công bằng khi chị ấy đã thiệt mạng.

- Tôi nhìn thấy bằng chứng nào về tính kiêu ngạo trong cuộc sống của mình? Tôi có thấy những dấu hiệu của sự tự lừa dối bản thân, tự cho mình là ngay chính hoặc tử thân trong thái độ và hành động của tôi không?

Tôi kỳ vọng cuộc sống của mình luôn hạnh phúc. Tôi đã không nghĩ những điều tồi tệ sẽ xảy ra cho tôi hay gia đình tôi. Tôi chắc chắn đã cảm thấy thương tiếc cho bản thân mình.

6. Hành động của tôi có làm tổn thương hoặc ảnh hưởng tiêu cực đến ai khác không? Nếu có, thì đó là ai?

Hành động của tôi làm tổn thương những người khác trong gia đình, như anh rể của tôi. Cảm xúc của tôi không ổn định và tôi nổi giận với gia đình mình. Tôi đã không tha thứ cho người lái xe kia. Sự tức giận của tôi đối với Thượng Đế đã làm tổn thương tôi.

7. Tôi đã làm gì để kiểm soát tình huống? Tôi đã thực hiện hay bỏ qua những hành động nào để có được những gì tôi muốn?

Tôi cô lập mình hoặc công kích người khác. Tôi đã nổi giận. Tôi chỉ không muốn điều đó là sự thật. Tôi muốn quay ngược thời gian. Tôi muốn Thượng Đế mang chị ấy trở lại cuộc sống này. Tôi thậm chí bảo cha mẹ tôi cầu nguyện để chị ấy sống lại. Suy nghĩ của tôi vô cùng rối bời!

8. Tôi đã hành động như một nạn nhân để thao túng người khác (ví dụ như muốn họ chú ý, thông cảm, v.v.) như thế nào? Tôi có cố gắng khẳng định là mình đang đúng không? Tôi có cảm thấy bị xem thường hay không được thừa nhận không?

Tôi nổi cơn giận dữ, cô lập bản thân và từ chối nói chuyện với người cố vấn về nỗi đau. Tôi chỉ có thể thấy được những cảm giác và nỗi đau của chính mình. Tôi thực sự chỉ muốn người khác giúp mọi việc tốt hơn cho tôi.

9. Đó có phải là chuyện của tôi không? Tôi đã bỏ qua cảm giác của ai khi chỉ nghĩ đến bản thân mình?

Đó là chuyện của tôi. Chị ấy là chị tôi, và tôi cảm thấy rất đau đớn. Nhưng tôi chưa bao giờ ngừng suy nghĩ về nỗi đau mà những người khác đang cảm thấy—như cha mẹ, các anh chị em của tôi, bạn bè của chúng tôi, chồng chị ấy.

10. Tôi có từ chối sự giúp đỡ từ Thượng Đế và những người khác không?

Có, tôi đã tức giận với Thượng Đế, vì vậy tôi sẽ không cầu nguyện. Tôi sẽ không nói chuyện với bất cứ ai hoặc để người khác an ủi tôi.

## Ví Dụ 2—Định Dạng Trang Tính/Bảng Biểu

Một cách khác để lập bản đánh giá là điền vào bảng biểu bên dưới. Đầu tiên, điền vào cột thứ nhất ở bên trái, sau đó là cột thứ hai, thứ ba, thứ tư, v.v. Điền vào bảng biểu này có thể cho biết các khuôn mẫu lặp lại mà chúng ta cần tìm kiếm trong đánh giá của mình. Chúng ta xem xét những điểm tích cực mà mình cần phát triển hoặc những điểm mà chúng ta đã có, và luôn nhớ rằng Chúa có thể biến những yếu kém của chúng ta thành sức mạnh (xin xem Ê The 12:27). Chúng ta dành thời gian để đọc và suy ngẫm lời khuyên bảo của Chúa.

### **Cá nhân, tổ chức, tình huống, sự cố hoặc nguyên tắc mà tôi có những cảm giác tiêu cực**

Điều gì đã xảy ra và tôi đã thực hiện hành động nào? Mô tả ngắn gọn về sự kiện. Cân nhắc việc liệt kê các mục theo thứ tự thời gian trong cuộc sống

của tôi, có thể liệt kê theo khoảng thời gian 5 đến 10 năm.

### **Ảnh hưởng**

Tại sao người, tổ chức, tình huống, sự cố hoặc nguyên tắc này khiến tôi phiền lòng? Điều này có ảnh hưởng đến sự an toàn về mặt cảm xúc, thể chất hoặc tài chính của tôi không? Điều này có ảnh hưởng đến các mối quan hệ, ý nghĩ về giá trị bản thân hoặc những mong muốn cho tương lai của tôi không?

### **Cảm giác**

Cảm giác của tôi lúc đó là gì? Tôi vẫn còn những cảm giác nào về điều này? Tôi có cảm thấy hối hận về việc đã góp phần gây ra vấn đề hoặc về việc tôi đã oán giận một người, tổ chức, tình huống, sự cố hoặc nguyên tắc không?

### **Sự yếu kém trong tính cách**

Tôi nhìn thấy bằng chứng nào về tính kiêu ngạo trong cuộc sống của mình? Tôi có thấy những dấu hiệu của sự tự lừa dối, tự cho mình là ngay chính, tủi thân hoặc cố chấp trong thái độ và hành động của tôi không? Những nỗi sợ hãi nào xoay quanh bản thân tôi mà đã góp phần gây ra tình huống hay sự cố này, hoặc dẫn tới những cảm nhận của tôi về người, tổ chức hay nguyên tắc này?

### **Tha thứ và chuộc lại lỗi lầm**

Tôi cần phải tha thứ cho ai? Tôi cần phải chuộc lại lỗi lầm với ai? Hãy nhớ thêm tên của bản thân tôi vào cột này.

### **Điểm tích cực**

Khi thực hiện việc đánh giá, tôi có thể tập trung vào các khía cạnh khó khăn trong cuộc sống của mình. Tuy nhiên, tôi cũng nên nghĩ về điểm mạnh và điểm tích cực của bản thân. Tôi có điểm mạnh nào trong tính cách? Những điểm mạnh nào trong tính cách

mà tôi cần phát triển hơn nữa? Việc tập trung vào những điểm mạnh tích cực có thể nhắc cho tôi nhớ

giá trị thiêng liêng vô hạn và không thể hủy hoại của mình.

0 đến 10 năm						
<b>Người, tổ chức, tình huống, sự cố hoặc nguyên tắc (Điều gì đã xảy ra? Ai bị tổn thương?, v.v.)</b>	<b>Ảnh hưởng (sự an toàn về cảm xúc, thể chất hoặc tài chính; các mối quan hệ, giá trị bản thân hoặc mong muốn)</b>	<b>Cảm giác (oán giận, sợ hãi, hối hận, tổn thương, v.v.)</b>	<b>Sự yếu kém trong tính cách (sự cố chấp, tính kiêu ngạo, không thành thật, tự cho mình là ngay chính, tủi thân, tự lừa dối mình, v.v.)</b>	<b>Tha thứ và chuộc lại lỗi lầm (Tôi cần phải tha thứ hoặc chuộc lại lỗi lầm với ai?)</b>	<b>Điểm tích cực (lòng bác ái, tính khiêm nhường, thành thật, can đảm, đức tin nơi Chúa Giê Su Ky Tô, v.v.)</b>	<b>Những điểm nào tôi cần phát triển hơn nữa?</b>
Quang, một bạn nhỏ ở trường, lúc nào cũng chọc ghẹo và chế giễu tôi.	Điều này ảnh hưởng đến cách tôi cảm nhận về bản thân và mối quan hệ của tôi với bạn bè. Tôi muốn trở nên dũng cảm, nhưng tôi không thể.	Tôi sợ hãi và cũng cảm thấy xấu hổ vì đã sợ hãi như vậy. Tôi ước gì đánh được cậu ta.	tủi thân, tự cho mình là ngay chính	Tôi cần tha thứ cho Quang. Trong tương lai, tôi muốn trở thành một người tử tế và thành thật.	Tôi là một người tốt. Tôi thường thấy những điều tốt đẹp ở người khác.	sự tha thứ, lòng can đảm
Tôi đã làm một món ăn khi tham gia sinh hoạt của Hội Thiếu Nhi. Tôi muốn mang món ăn này về nhà để cho Cha Mẹ xem, nhưng tôi lại ăn lại rai không ngừng trên đường đi bộ về nhà. Cuối cùng, tôi ăn luôn phần còn lại.	Điều này đã ảnh hưởng đến ý thức về giá trị bản thân của tôi. Tôi muốn chia sẻ thành phẩm của mình với cha mẹ, nhưng tôi đã thất bại.	Suốt trên đường về nhà, tôi hối hận về điều mình đã làm. Tôi cảm thấy xấu hổ, mặt mạp, và kém cỏi. Tôi cảm thấy là tôi là một kẻ thất bại.	tính kiêu ngạo, tủi thân, háu ăn, không có khả năng tự kiểm soát	tôi	Tôi muốn làm điều đúng đắn. Tôi nghĩ rằng tôi có một tấm lòng nhân hậu.	tính khiêm nhường, đức tin nơi Chúa Giê Su Ky Tô, tự kiểm soát về ăn uống

10 đến 20 năm						
<b>Người, tổ chức, tình huống, sự cố hoặc nguyên tắc (Điều gì đã xảy ra? Ai bị tổn thương?, v.v.)</b>	<b>Ảnh hưởng (sự an toàn về cảm xúc, thể chất hoặc tài chính; các mối quan hệ, giá trị bản thân hoặc mong muốn)</b>	<b>Cảm giác (oán giận, sợ hãi, hối hận, tổn thương, v.v.)</b>	<b>Sự yếu kém trong tính cách (sự cố chấp, tính kiêu ngạo, không thành thật, tự cho mình là ngay chính, tủi thân, tự lừa dối mình, v.v.)</b>	<b>Tha thứ và chuộc lại lỗi lầm (Tôi cần phải tha thứ hoặc chuộc lại lỗi lầm với ai?)</b>	<b>Điểm tích cực (lòng bác ái, tính khiêm nhường, thành thật, can đảm, đức tin nơi Chúa Giê Su Kỵ Tô, v.v.)</b>	<b>Những điểm nào tôi cần phát triển hơn nữa?</b>
Tôi biết đến thủ dâm khi những đứa trẻ ở trường nói đùa về chuyện này. Khi tôi hỏi mẹ về điều đó, bà đã bối rối và bảo tôi đừng bao giờ làm điều đó và không bao giờ nói về nó nữa.	Tôi thấy mâu thuẫn trong lòng vì tôi cảm thấy đồng ý với mẹ nhưng đồng thời cũng thấy khó chịu. Khi ở xung quanh bạn bè ở nhà thờ, tôi cảm thấy như mình là người duy nhất đang phải vật lộn với vấn đề này vì không ai thảo luận về nó cả.	Tôi cảm thấy xấu hổ, dằn xa cách với mẹ, đơn độc, không thành thật và ô uế.	cố chấp, không trung thực, không trong sạch, không có khả năng tự kiểm soát	tôi, mẹ tôi	Tôi đoán tôi có lương tâm tốt. Tôi muốn trở thành người tốt.	sự sẵn lòng cởi mở với người khác, thành thật, sự trinh khiết, sự hối cải

<p><b>Người, tổ chức, tình huống, sự cố hoặc nguyên tắc (Điều gì đã xảy ra? Ai bị tổn thương?, v.v.)</b></p>	<p><b>Ảnh hưởng (sự an toàn về cảm xúc, thể chất hoặc tài chính; các mối quan hệ, giá trị bản thân hoặc mong muốn)</b></p>	<p><b>Cảm giác (oán giận, sợ hãi, hối hận, tổn thương, v.v.)</b></p>	<p><b>Sự yếu kém trong tính cách (sự cố chấp, tính kiêu ngạo, không thành thật, tự cho mình là ngay chính, tủi thân, tự lừa dối mình, v.v.)</b></p>	<p><b>Tha thứ và chuộc lại lỗi lầm (Tôi cần phải tha thứ hoặc chuộc lại lỗi lầm với ai?)</b></p>	<p><b>Điểm tích cực (lòng bác ái, tính khiêm nhường, thành thật, can đảm, đức tin nơi Chúa Giê Su Kỵ Tô, v.v.)</b></p>	<p><b>Những điểm nào tôi cần phát triển hơn nữa?</b></p>
<p>Trong khoảng 14 tháng, tôi thường xuyên lấy cắp tiền từ máy tính tiền hoặc dùng các sản phẩm ở nơi tôi làm việc mà không trả tiền.</p>	<p>Tôi luôn lo lắng khi ở gần người quản lý của mình. Bây giờ tôi cảm thấy tội lỗi về điều đó nhưng không biết làm thế nào để sửa chữa sai lầm vì chỗ làm đó đóng cửa rồi.</p>	<p>sự sợ hãi, tham lam, chỉ quan tâm đến bản thân</p>	<p>sự không thành thật, cố chấp, tự lừa dối</p>	<p>nơi tôi đang làm việc, người quản lý của tôi</p>	<p>Tôi là một người làm việc chăm chỉ.</p>	<p>sự thành thật, chịu trách nhiệm</p>

20 đến 30 năm						
<b>Người, tổ chức, tình huống, sự cố hoặc nguyên tắc (Điều gì đã xảy ra? Ai bị tổn thương?, v.v.)</b>	<b>Ảnh hưởng (sự an toàn về cảm xúc, thể chất hoặc tài chính; các mối quan hệ, giá trị bản thân hoặc mong muốn)</b>	<b>Cảm giác (oán giận, sợ hãi, hối hận, tổn thương, v.v.)</b>	<b>Sự yếu kém trong tính cách (sự cố chấp, tính kiêu ngạo, không thành thật, tự cho mình là ngay chính, tủi thân, tự lừa dối mình, v.v.)</b>	<b>Tha thứ và chuộc lại lỗi lầm (Tôi cần phải tha thứ hoặc chuộc lại lỗi lầm với ai?)</b>	<b>Điểm tích cực (lòng bác ái, tính khiêm nhường, thành thật, can đảm, đức tin nơi Chúa Giê Su Kỵ Tô, v.v.)</b>	<b>Những điểm nào tôi cần phát triển hơn nữa?</b>
Tôi say xỉn trong một bữa tiệc và khi thức dậy, tôi thấy mình đang ở cạnh một người xa lạ.	Điều này ảnh hưởng đến cảm giác an toàn, an tâm và giá trị bản thân của tôi. Tôi muốn kết hôn trong đời, nhưng điều đó dường như không thể xảy ra.	Tôi cảm thấy mình ô uế, tuyệt vọng và khổ sở. Tôi hối hận vì đã đến bữa tiệc đó.  Tại sao chuyện này lại xảy ra với tôi?	mất niềm tin, xem thường bản thân và cả những người mà tôi xem là bạn bè, tủi thân	tôi, bạn bè tôi	Tôi là một người tử tế. Tôi muốn vượt qua điều này bằng cách nào đó. Tôi đã rất chăm chỉ để phát triển tài năng.	sự điềm tĩnh, trách nhiệm, vâng lời, đặt Thượng Đế lên trước nhất, sự trinh khiết
Chị tôi chết trong một vụ tai nạn xe hơi. Tôi cảm thấy gần gũi với chồng con của chị ấy, nhưng anh ấy tự cắt đứt quan hệ với gia đình chúng tôi.	Đây là một tổn thương rất lớn trong cuộc đời tôi. Tôi cảm thấy bất an về mặt thể chất và cảm xúc. Mối quan hệ của tôi với chị và gia đình chị ấy hoàn toàn không còn nữa.	Tôi thường xuyên bị trầm cảm. Tôi biết rằng rượu không giúp ích gì cho tình huống này, nhưng ít nhất rượu giúp tôi tạm thời quên đi mọi việc.	sự lo âu, sợ hãi, bất mãn, tủi thân	Thượng Đế, tôi, anh rể tôi, những người tôi làm tổn thương khi tôi uống rượu	Tôi là một học sinh giỏi và là người làm việc chăm chỉ. Tôi yêu quý mọi người và hòa đồng với những người khác tại nơi làm việc.	đức tin nơi Chúa Giê Su Kỵ Tô, niềm hy vọng, sự điềm tĩnh



30 đến 60 năm						
<b>Người, tổ chức, tình huống, sự cố hoặc nguyên tắc (Điều gì đã xảy ra? Ai bị tổn thương?, v.v.)</b>	<b>Ảnh hưởng (sự an toàn về cảm xúc, thể chất hoặc tài chính; các mối quan hệ, giá trị bản thân hoặc mong muốn)</b>	<b>Cảm giác (oán giận, sợ hãi, hối hận, tổn thương, v.v.)</b>	<b>Sự yếu kém trong tính cách (sự cố chấp, tính kiêu ngạo, không thành thật, tự cho mình là ngay chính, tủi thân, tự lừa dối mình, v.v.)</b>	<b>Tha thứ và chuộc lại lỗi lầm (Tôi cần phải tha thứ hoặc chuộc lại lỗi lầm với ai?)</b>	<b>Điểm tích cực (lòng bác ái, tính khiêm nhường, thành thật, can đảm, đức tin nơi Chúa Giê Su Kỵ Tô, v.v.)</b>	<b>Những điểm nào tôi cần phát triển hơn nữa?</b>
Tôi oán giận con rể của mình. Cậu ta lúc nào cũng cần tiền, nhưng lại không thể giữ được việc làm. Cậu ta rất vô tâm. Tôi sợ cậu ta sẽ khiến cho con gái tôi không hạnh phúc.	Tôi lo lắng về tài chính. Khi tôi có ác cảm với cậu ta, điều đó ảnh hưởng đến mối quan hệ của tôi với con gái mình.	Tôi cảm thấy bực bội. Tôi cảm thấy oán giận và tức giận với bản thân vì cảm thấy oán giận. Tôi cảm thấy bị mắc kẹt và không thể nghĩ ra bất kỳ giải pháp tốt nào.	tự cho mình là ngay chính, tủi thân, kiêu ngạo, oán giận	con rể của tôi, con gái tôi, người phối ngẫu của tôi	Tôi thường khá hào phóng. Tôi làm việc chăm chỉ ở nhà và tại Nhà Thờ.	lòng bác ái, sự tha thứ, nhận sự mặc khải cá nhân
Người phối ngẫu của tôi đang nói về chuyện ly thân hay ly dị. Tôi biết mình chưa hoàn hảo, nhưng không phải lúc nào tôi cũng là người gây ra vấn đề.	Các mối quan hệ của tôi thật tồi tệ. Giá trị bản thân của tôi bị ảnh hưởng cũng như sự an toàn về tài chính và cảm xúc của tôi.	Tôi rất sợ hãi. Sẽ thế nào nếu tôi không được gặp bọn trẻ? Tôi không biết làm thế nào để trụ vững sau khi ly dị.	sự sợ hãi, tủi thân, oán giận, lo lắng	tôi, người phối ngẫu của tôi, các con tôi	Tôi đã cố gắng rất nhiều để thay đổi. Tôi thậm chí còn đến buổi tư vấn.	lòng bác ái, tình yêu thương, sự bình an và sự tin cậy lớn lao hơn nơi Thượng Đế

### Ví Dụ 3—Định Dạng Nhật Ký

Viết ra có thể là một công cụ mạnh mẽ để có sự hiểu biết và được chữa lành. Việc thành tâm ghi nhật ký trước hoặc sau khi thực hiện đánh giá có thể sẽ rất

hữu ích. Khi xem xét lại cuộc sống của mình, chúng ta chỉ cần bắt đầu viết về những tình huống mà chúng ta chia sẻ ra và cảm nhận của mình. Không có tiêu chuẩn nào cho việc viết nhật ký. Chúng ta

chỉ cần cầm bút, nói lời cầu nguyện và bắt đầu viết. Hãy để mọi chuyện diễn ra tự nhiên! Khi nhìn nhận cuộc sống của mình bằng cách viết nhật ký, chúng ta tìm kiếm những người, tổ chức, tình huống, sự cố hoặc nguyên tắc mà chúng ta có cảm giác tiêu cực. Chúng ta viết về việc những cảm xúc và cảm giác của chúng ta bị ảnh hưởng như thế nào, và cố gắng hiểu những yếu kém trong tính cách mà chúng ta đang có và những điểm mạnh mà chúng ta muốn phát triển. Chúng ta cũng cầu nguyện để biết mình cần phải tha thứ cho ai và cần phải chuộc lại lỗi lầm với ai. Sau đây là một vài ví dụ về các mục sẽ viết trong nhật ký:

- Gần đây, tôi đã suy nghĩ về những kinh nghiệm của mình khi còn nhỏ. Tôi nhớ có một cậu bé—tôi không thể nhớ tên cậu ta—to lớn hơn tôi và rất xấu tính. Cậu ta lúc nào cũng gọi tôi là bé và thậm chí còn gọi bằng những cái tên tệ hơn nữa. Hằng ngày, tôi phải chạy thật nhanh từ trường về nhà. Tôi tự hỏi liệu đó có phải là khi tôi bắt đầu cảm thấy mình không có người bạn nào cả và tôi thậm chí không thể kết bạn. Tôi rất ghét khi phải chạy trốn khỏi các vấn đề. Tôi ghét phải sợ hãi, nhưng thật không công bằng khi một số người to lớn hơn và xấu tính hơn. Tôi luôn cố gắng thân thiện. Tôi đoán là tôi cảm thấy tội nghiệp cho chính mình. Tôi không thể hiểu tại sao mọi người không thể tử tế hơn với tôi. Tôi là một người tốt.
- Tôi là một đứa trẻ mập mạp. Tôi vẫn hơi thừa cân, nhưng thật khó để ngừng ăn thứ mà tôi yêu thích. Ngay cả khi còn ở trong Hội Thiếu Nhi, tôi cũng chưa bao giờ có thể mang một món ăn về nhà để chia sẻ với gia đình. Điều đó khiến tôi cảm thấy mình như một kẻ thất bại. Tôi luôn xấu hổ về thói ăn uống và cân nặng của tôi. Một số người có thể ăn bất cứ thứ gì họ muốn, và điều đó không ảnh hưởng đến cân nặng của họ. Điều đó làm cho tôi thực sự tức điên lên!
- Tôi có vấn đề về dục vọng. Thực sự đó không phải là lỗi của tôi khi tôi gặp khó khăn về chuyện này. Tôi biết đến thủ dâm khi những đứa trẻ ở trường nói đùa về chuyện này. Khi tôi hỏi mẹ về điều đó, bà đã bối rối và bảo tôi đừng bao giờ làm điều đó và không bao giờ nói về nó nữa. Nhưng lúc vị giám trợ hỏi tôi sau đó thì sao? Tôi có nên nói cho ông ấy biết không?
- Tôi cảm thấy rất xấu hổ về những gì đang xảy ra ở nhà giữa cha mẹ tôi, đến nỗi điều duy nhất khiến tôi cảm thấy ổn hơn là hút thuốc. Tôi tìm thấy vài điều thuốc lá và chúng giúp tôi hưng phấn, một cảm giác vui vẻ giúp tôi thoát khỏi sự đau khổ của mình. Tôi có cuộc sống bí mật của riêng mình khi tỉnh dậy giữa đêm và không ngủ được. Tôi nghĩ rằng tôi có thể bỏ thuốc bất cứ lúc nào, nhưng tôi thực sự không thể. Sau đó, tôi đã hút hết những điều thuốc tìm được và phải ăn cắp để có tiền mua thêm. Tôi lấy trộm đồ ở nơi tôi làm việc. Tôi đã rất lo lắng rằng tôi sẽ bị bắt gặp bởi một người nào đó trong gia đình hoặc tệ hơn là cảnh sát. Tôi ghét sự không thành thật, nhưng tôi cần có khoảng thời gian hút thuốc một mình—một điều chỉ dành cho tôi. Tôi đoán là tôi cảm thấy tội nghiệp cho chính mình.
- Một ký ức tồi tệ khác là chuyện đã xảy ra khi tôi học đại học. Tôi muốn được giống như bạn cùng phòng, nhưng tôi không được mời đến những bữa tiệc. Tôi nhớ cái đêm mà cuối cùng tôi cũng được đến một bữa tiệc có rất nhiều rượu. Tôi đã nghĩ là: “Tại sao không chứ?” Tôi muốn trở thành một phần của đám đông. Tôi muốn được vui vẻ, chỉ một lần thôi. Tôi không nhớ chuyện gì đã xảy ra sau đó, nhưng khi tỉnh dậy, tôi đang ở bên cạnh một người xa lạ. Mọi thứ đã chuyển từ xấu thành tồi tệ hơn. Tại sao tôi lúc nào cũng gặp chuyện không hay? Chẳng có gì tốt lành dành cho tôi cả.
- Tôi cảm thấy như ngày mà chúng tôi nhận được tin chị tôi chết là ngày tận thế. Chị ấy đang đi bộ trên đường thì có một chiếc xe tông vào chị ấy. Gia đình tôi rất đau đớn và một số người trong chúng tôi thậm chí còn hành xử tệ hơn trước nhiều. Chồng chị ấy tức giận đến nỗi anh ấy nói là sẽ không bao giờ để con họ nói chuyện với chúng tôi nữa. Anh ấy nói rằng gia đình tôi gây ra rắc rối trong cuộc sống của họ.

- Các con tôi dường như đang tiếp nối truyền thống gia đình. Con gái tôi kết hôn với một kẻ thất bại thực sự. Chúng không bao giờ có đủ tiền, và thành thật mà nói, tôi cũng không đủ khả năng để tiếp tục hỗ trợ chúng nó. Tại sao cậu ta không kiếm một công việc và giữ công việc đó chứ? Tôi thấy rất khó chịu. Tôi muốn trở thành một người mẹ tốt cho con gái mình, nhưng chuyện tiền bạc liên tục gây ra vấn đề giữa chúng tôi. Tôi ước gì mình có thể chấp nhận chồng của nó, nhưng tôi không thể. Tôi rất tiếc.
- Chủ Nhật được cho là ngày tuyệt vời dành cho gia đình, phải không? Tôi chưa bao giờ nghĩ là điều này sẽ xảy ra. Tối hôm trước, chồng tôi nói với tôi rằng chúng tôi cần một chút không gian riêng, giống như ly thân vậy. Cái gì cơ? Tôi không thể tin được. Tất nhiên, tôi không hoàn hảo, nhưng không ai hoàn hảo cả. Thừa Thượng Đế, tôi có thể làm gì?
- Tôi đã nói chuyện với người đảm trách về việc đánh giá lại cuộc sống của tôi. Người đảm trách đã chỉ ra rằng tôi có những kiểu cảm giác lặp lại và có một số điều tôi cần phải nói với vị giám trợ của mình. Khi đọc lại các mục viết trong nhật ký trong vài tuần qua, tôi thấy mình có xu hướng cảm thấy tội nghiệp cho bản thân. Một số điều tồi tệ đã xảy ra với tôi, chắc chắn rồi, nhưng tôi bắt đầu thấy rằng khi tôi phớt lờ bản thân cho Chúa, Ngài có thể lấy đi một số nỗi đau của tôi. Tôi không cần phải tiếp tục sử dụng thói nghiện của mình nữa. Tôi không đủ mạnh mẽ để từ bỏ, nhưng Chúa thật sự có quyền năng mạnh mẽ đó.
- Giờ đây, thánh thư và lời của các vị tiên tri đang bắt đầu có ý nghĩa hơn đối với tôi. Tôi thấy được những lời đó áp dụng vào cuộc sống của tôi như thế nào. Tôi nhận thức rõ hơn nhiều về những yếu kém trong tính cách, điều mà trước đây tôi không thấy được. Đôi khi tôi tự hỏi liệu những yếu kém này có tồi tệ hơn không khi tôi nhìn thấy chúng rõ ràng hơn. Tôi biết là mình cần phải tiếp tục thực hiện các bước tiếp theo để có thể thực sự hồi phục.

# Nhận Biết và Chào Đón Người Mới Tham Gia

Người mới tham gia là người lần đầu tham dự các buổi họp khắc phục. Đó thường là người đang trong giai đoạn đầu của sự thay đổi, người trở lại sau khi tái nghiện, hoặc một người bạn hay người trong gia đình của người nào đó đang phải vật lộn với thói nghiện. Bất cứ ai mà chúng ta không nhận ra đều có thể là người mới tham gia, và vì những buổi họp đầu tiên mà họ tham dự thường đóng vai trò then chốt, điều đặc biệt quan trọng là cố gắng giúp những người này cảm thấy thoải mái và được chào đón.

Người mới tham gia thường cảm thấy không chắc chắn và e ngại. Hãy nhớ rằng mọi người cần rất nhiều can đảm để thừa nhận rằng họ đang có các hành vi hủy hoại, rằng cuộc sống của họ nằm ngoài khả năng kiểm soát và họ cần được giúp đỡ. Bạn bè hoặc những người trong gia đình cũng cần có sự can đảm để nói về những ảnh hưởng của thói nghiện trong cuộc sống của người thân và trong chính cuộc sống của họ. Mục tiêu của chúng tôi là giúp những người mới tham gia muốn quay trở lại.

Chúng ta có trách nhiệm tạo ra bầu không khí chào đón và chấp nhận trước, trong và sau mỗi buổi họp. Hãy tin tưởng rằng Thánh Linh sẽ hướng dẫn những người mới tham gia qua tiến trình thay đổi. Nhớ rằng những người mới tham gia thường cảm thấy choáng ngợp, vì vậy hãy ân cần và nhẹ nhàng trong cách tiếp cận của anh chị em. Tình yêu thương, sự hỗ trợ và khích lệ là những yếu tố thiết yếu để có được cảm giác được chào đón và hòa nhập.

Chúng tôi đã nhận được chỉ thị từ Giáo Hội rằng các buổi họp khắc phục chỉ dành cho những người từ 18 tuổi trở lên. Nếu người tham gia dưới 18 tuổi, hãy khuyến khích các em tham khảo ý kiến của cha mẹ, vị giám trợ và chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc sức khỏe thể chất để có các lựa chọn khác có thể hữu ích. Nếu các em muốn có lời giải thích chi tiết hơn, hãy khuyến khích các em liên lạc với người quản lý cơ quan Dịch Vụ Gia Đình tại địa phương.

Sau khi anh chị em cho các em biết về quy định, nếu các em vẫn tiếp tục tham dự, thì đừng nhắc nhở các em về quy định nữa và không cần làm gì để thực thi quy định.

Những gợi ý sau đây có thể hữu ích khi anh chị em tiếp cận những người mới tham gia trước và sau buổi họp:

1. Khi chào hỏi người nào đó mà anh chị em không nhận ra, hãy tự giới thiệu bản thân và hỏi xem người đó đã từng tham dự buổi họp khắc phục trước đây chưa.
2. Trấn an những người mới tham gia rằng họ đang ở một nơi an toàn. Giải thích rằng chúng ta tuân thủ nguyên tắc bảo mật thông tin và họ chỉ cần nói tên của mình. Ngoài ra, hãy cho họ biết rằng nếu họ không thoải mái khi đọc hoặc chia sẻ trong buổi họp, họ có thể lắng nghe thôi cũng được.
3. Hãy để những người mới tham gia chỉ chia sẻ những gì họ muốn chia sẻ. Nhận ra rằng họ thường cảm thấy không thoải mái khi giải thích lý do tại sao họ tham dự các buổi họp.
4. Khuyến khích người mới tham gia lắng nghe những điểm chung giữa họ và những người tham gia khác. Người mới tham gia sẽ cảm thấy có xu hướng quay trở lại các buổi họp khi họ có thể thấu hiểu được những người đang chia sẻ. Giải thích rằng vì các buổi họp của chúng ta dành cho những người phải chịu nhiều loại hành vi hủy hoại khác nhau, nên những người trong nhóm không phải lúc nào cũng có những kinh nghiệm giống nhau, nhưng thường sẽ trải qua những cảm xúc tương tự, cũng như những người có cuộc sống bị ảnh hưởng bởi những lựa chọn hoặc hành vi của người khác. Mời người mới tham gia ở lại sau buổi họp nếu họ có bất cứ câu hỏi nào.

5. Tin tưởng rằng người mới tham gia sẽ dần hiểu về chương trình mà không cần nghe về mọi khía cạnh của chương trình. Cho người mới tham gia xem tài liệu *Chữa Lành qua Đắng Cứu Rối: Sách Hướng Dẫn 12 Bước Hồi Phục trong Chương Trình Khắc Phục Thói Nghiện* hoặc *Hướng Dẫn Hỗ Trợ: Giúp Đỡ Người Phối Ngẫu và Gia Đình của Những Người đang trong Quá Trình Khắc Phục* và khuyến khích họ sử dụng các nguồn tài liệu này (có trong Thư Viện Phúc Âm trong phần “Thói Nghiện” của Giúp Đỡ trong Cuộc Sống). Giải thích cho người mới tham gia rằng qua việc lắng nghe Thánh Linh, tham dự các buổi họp và nghiên cứu sách hướng dẫn, họ có thể hiểu rõ hơn và áp dụng tốt hơn các nguyên tắc và lối thực hành dẫn đến sự thay đổi.
6. Giới thiệu người mới tham gia với người điều phối. Người điều phối luôn nhớ cảm giác đến buổi họp đầu tiên. Họ là tấm gương cho những người tham gia và có thể chia sẻ chứng ngôn cá nhân về cách mà chương trình đã mang đến sự thay đổi trong cuộc sống của họ.
7. Nếu có vấn đề liên quan đến việc những người mới tham gia chia sẻ kinh nghiệm của họ, hãy phản hồi họ nhẹ nhàng nhất có thể. Hầu hết các vấn đề và câu hỏi được giải quyết hiệu quả hơn sau buổi họp, hơn là trong buổi họp. Theo thời gian, người mới tham gia sẽ hiểu được nghi thức buổi họp.
8. Chia sẻ với người mới tham gia là người trong gia đình hoặc người thân của những người đang phải vật lộn với việc sử dụng hình ảnh sách báo khiêu dâm hoặc lạm dụng chất kích thích rằng hiện có các buổi họp nhóm hỗ trợ dành cho gia đình và người phối ngẫu.
9. Sau buổi họp, hãy trực tiếp cảm ơn những người mới tham gia vì đã tham dự.
10. Hãy nhớ rằng người mới tham gia là một phước lành cho nhóm. Người mới tham gia mang đến các cơ hội liên tục để chúng ta phục vụ, hỗ trợ và học hỏi lẫn nhau.



GIÁO HỘI  
CÁC THÁNH HỮU NGÀY SAU CỦA  
CHÚA GIÊ SU KÝ TÔ

