

การดูแลร่างกายของเรา

ภาพลักษณ์ทางร่างกาย

- ความคิดเห็นของผู้อื่นมีอิทธิพลอย่างไรต่อความรู้สึกของเราเกี่ยวกับร่างกายของเรา?
- ความจริงที่พระเจ้าทรงต้องการให้เราอยู่ใน ปฐมกาล 1:26–27 และ 1 โครินธ์ 6:19–20 ต่างจากข่าวสารที่เราอาจได้รับจากผู้อื่นอย่างไร?

ศึกษาคำแนะนำต่อไปนี้ที่พระเจ้าประทานผ่านประธานรัสเซลส์ เอ็ม. เนลสันและเอ็ดเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์ แห่งโครัม อัครสาวกสิบสองโดยมองหาสิ่งที่จะช่วยเรื่องภาพลักษณ์ทางร่างกายของเรา:



แต่ละครั้งที่ท่านมองเข้าไปในกระจก จมมองว่าร่างกายเป็นวิหารของท่าน ความจริงดังกล่าว—ซึ่งเราควรสำนึกคุณทุกวัน—สามารถเป็นอิทธิพลบวกต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีที่ท่านจะดูแลร่างกายและใช้ร่างกาย การตัดสินใจเหล่านั้นจะกำหนดจุดมุ่งหมายปลายทางของท่าน (รัสเซลส์ เอ็ม. เนลสัน, “การตัดสินใจเพื่อนิรันดร,” *เลียวโซนา*, พ.ศ. 2013, 107)



ข้าพเจ้าวิงวอนท่าน . . . ขอให้ยอมรับตนเองมากกว่านี้ รวมทั้งรูปร่างและรสนิยมของตนเอง โดยที่เฝ้าปรารถนาน้อยลงที่จะให้ตนเองดูเหมือนคนอื่น เราทุกคนแตกต่างกัน บางคนสูง บางคนร่างเล็ก บางคนท้วม บางคนผอม และเกือบทุกคน ไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่งจะอยากเป็นสิ่งที่ตนเองไม่ได้เป็น! แต่ตั้งผู้ให้คำปรึกษาสาววยุ่รุ่นทั้งหลายกล่าวไว้ว่า: “ท่านจะดำเนินชีวิตโดยวิตกกังวลว่าโลกกำลังจ้องมองท่านไม่ได้ เมื่อท่านยอมให้ความคิดเห็นของผู้คนทำให้ท่านรู้สึกเงินอาย ท่านกำลังโยนพลังของตนเองทิ้งไป . . . หัวใจของความรู้สึก [เชื่อมั่น] อยู่ที่การพึ่งตัวคนที่อยู่ข้างในเสมอ —[ตัวคนที่แท้จริงของท่าน]” และในอาณาจักรของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า ตัวคนที่แท้จริงของท่าน “ล้ำค่ายิ่งกว่าทับทิม” [สุภาษิต 3:15] (เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “แต่หญิงสาวทั้งหลาย,” *เลียวโซนา*, พ.ศ. 2005, 35)

- ท่านเรียนรู้อะไรจากคำกล่าวเหล่านี้?

จดบางสิ่งที่ท่านคิดว่าพระเจ้าทรงต้องการให้ท่านพูดกับคนที่กำลังมีปัญหาในการรู้สึกคิดบวกเกี่ยวกับร่างกายของตน

การนอนหลับ

อ่าน หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:124 โดยมองหาสิ่งที่พระเจ้าทรงสอนเกี่ยวกับการนอนหลับ

- ท่านคิดว่าเหตุใดการนอนหลับจึงสำคัญ?

การนอนหลับไม่เพียงพออาจเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญ ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำให้วัยรุ่นนอนหลับคืนละ 8–10 ชั่วโมง (ดู National Sleep Foundation, “How Much Sleep Do You Really Need?,” Oct. 1, 2020 [thensf.org](https://www.thensf.org)) การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้บุคคลหนึ่งเหน็ดเหนื่อย ทำงานไม่ดี และเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ การรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจะทำให้เราหวั่นไหวต่อการล่อลวงมากขึ้น

- ท่านเคยเห็นนิสัยการนอนหลับส่งผลต่อชีวิตท่านอย่างไร?
- นิสัยการนอนหลับที่ดีจะปรับปรุงความสามารถของเราในการรับใช้พระเจ้าได้อย่างไร?

สนทนากับกลุ่มถึงคำแนะนำที่ท่านจะให้กับคนที่ต้องการปรับปรุงนิสัยการนอนหลับของพวกเขาหรือคนที่ท่านจะแนะนำให้พวกเขาไปขอคำแนะนำ เขียนความคิดของท่านลงในกระดาษที่เตรียมไว้ให้

การออกกำลังกายและวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง

ความเกียจคร้านหมายถึงการเสียเวลาของเรา น้อยๆ หรือหลีกเลี่ยงงาน อ่านข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้หนึ่งหรือสองข้อโดยมองหาความรู้สึกรักของพระเจ้าเกี่ยวกับการที่บุตรธิดาของพระองค์เกียจคร้าน: หลักคำสอนและพันธสัญญา 42:42; 60:13; 75:3

- ท่านคิดว่าเหตุใดพระเจ้าทรงต้องการให้เรากระฉับกระเฉงและขยันขันแข็งแทนที่จะเกียจคร้าน?
- พระเจ้าทรงอวยพรท่านอย่างไรเมื่อท่านพยายามกระฉับกระเฉงและขยันขันแข็ง?
- การออกกำลังกายและวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงจะปรับปรุงสุขภาพจิตของเราได้อย่างไร? สิ่งนี้จะช่วยให้เรารับใช้พระเจ้าได้อย่างไร?

จดคำแนะนำของท่านสำหรับวัยรุ่นคนหนึ่งที่น่าจะปรับปรุงระดับการออกกำลังกายและกิจกรรมของพวกเขา

นิสัยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

อ่านข้อพระคัมภีร์ต่อไปนี้โดยมองหาคำแนะนำของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเกี่ยวกับการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพ: หลักคำสอนและพันธสัญญา 59:16–20; 89:10–16

- การเลือกอาหารของเราส่งผลต่อชีวิตเราอย่างไร?

สนทนากลุ่มถึงอุปสรรคบางอย่างของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ บอกบางวิธีที่เราสามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากพระเจ้าและเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้

- การทำตามคำแนะนำของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ดีขณะที่ท่านยังเยาว์วัยจะได้ประโยชน์ระยะยาวอะไรบ้าง?

ให้กลุ่มเขียนสามหัวข้อ “หลีกเลี่ยง” “เป็นครั้งคราว” และ “ดีต่อสุขภาพ” ทำงานร่วมกัน ให้เลือกอาหารทั่วไปบางชนิดที่ท่านเห็นทุกวัน สนทนาว่าอาหารประเภทใดเหมาะสมกับแต่ละหัวข้อ