

# Missionärslivets krav

Adapterat från *Adjusting to Missionary Life* (resource booklet, 2013)

När du påbörjar en ny upplevelse (som att bli medlem i kyrkan eller gå på en ny skola), känner du dig glad över möjligheten – och nervös eftersom att du inte riktigt vet vad du kan förvänta dig. Så småningom lär du dig att möta utmaningarna och du upplever personlig tillväxt.

Att vara missionär är inte annorlunda. Ibland känns att vara missionär som ett underbart och andligt äventyr – eller åtminstone en utmaning du kan hantera. Men vid andra tillfällen kan du ställas inför oväntade problem eller upplevelser som är svårare eller otrevligare än du hade förväntat dig. Du kanske undrar hur du kan få framgång. Resurser som du tidigare litat på kanske inte längre finns tillgängliga. Istället för att känna dig motiverad att försöka kanske du känner dig ängslig, irriterad, utmattad eller frustrerad. Du kanske får fysiska symptom som smärta, orolig mage, sömnlöshet eller blir sjuk. Du kanske har svårt för att studera eller att umgås med människor. Du kanske känner dig missmodig eller vill åka hem.

Missionsarbetets krav kan delas upp i flera kategorier.

## Allmänt

Du upplever många förändringar och övergångar genom hela din mission. Välbekanta sätt att klara av situationer finns inte alltid till hands och du måste lära dig nya sätt. Kvällar och veckoslut som brukade vara till avkoppling är nu de mest upptagna tiderna. Du kanske känner dig tafatt. Ibland har du det svårt. Du kanske undrar hur du kan hjälpa andra missionärer som har det svårt.

## Fysiskt

Du är antagligen på benen 11–12 timmar om dagen, du går, du cyklar, du går i trappor och du står. Du kanske inte får lika

mycket sömn som du är van vid. Maten är kanske främmande. Du är ute i dåligt väder och du utsätts för nya baciller. Själv det nya i situationen kan vara tröttsamt.

## Känslomässigt

Du kanske ängslas över allt du ska göra och du har svårt att varva ner. Du kanske har hemlängtan, blir nedstämd, har tråkigt eller känner dig ensam. Du upplever att avvisas, bli besviken eller till och med befinna dig i fara. Du kanske oroar dig över familj och vänner när du inte finns där för att hjälpa dem.

## Socialt

Du bor trångt med en kamrat som du har eller inte har mycket gemensamt med. Du förväntas tala med främlingar, umgås med kyrkans ledare, snabbt lära känna kyrkans medlemmar och lära dig älska undersökare.

## Intellektuellt

Du kanske måste lära dig ett nytt språk. Du måste bemästra lektioner och skriftställen, lära dig undervisa och lösa problem som uppstår. Du måste planera, hantera målsättningar, klara av förändringar och lösa alla slags praktiska problem.

## Andligt

Du anstränger dig för att stärka ditt vittnesbörd, motstå frestelser och lära dig förnimma och känna igen Anden. Du måste ta emot tillrättavisning, omvända dig, möta dina svagheter och din ånger med ödmjukhet, och förlita dig på Herren mer än du någonsin gjort.

# Anpassning till nya erfarenheter

Liksom många andra som står inför en ny situation, går missionärer ofta igenom fyra faser i sin känslomässiga anpassning när de börjar på missionärsskolan och sedan igen när de går ut på missionsfältet:

## 1. Förväntan

Du kanske känner dig ivrig över utmaningen (se 1 Ne. 3:7).

Du kanske upplever större målmedvetenhet och lojalitet mot din himmelske Fader (se 3 Ne. 5:13).



## 2. Oväntade upptäckter

Du kanske börjar sakna hemmet, familjen och vänner och även ifrågasätter ditt beslut att tjäna (se Alma 26:27).

Du kanske märker fysiska känslor som stress, sömnstörningar, förändrad aptit eller irritation.

Du kanske oväntat finner att du är kritisk och otålig över regler och förväntningar.

Sådana känslor är helt normala. Om du har ett av eller alla de här problemen så vet att det är en tillfällig fas som många nya missionärer går igenom. Fatta mod i kunskapen om att dessa känslor försvinner så småningom och att du kommer att anpassa dig.

## 3. "Jag kan det här."

Du börjar bli bättre på att undervisa och tala språket.

Du lär dig att villigt rätta dig efter missionsregler och förväntningar.

Du har tålamod med dig själv när du lär dig "bud på bud" (se Jes. 28:10; Mosiah 4:27).

Om du hade några fysiska symptom på stress så börjar de ge efter.

## 4. Känsломässigt oberoende

Du känner dig tryggare med livets dagliga rutiner.

Du blir medveten om din personliga styrka och framgång.

Du förstår bättre vad det betyder att ta livet ett steg i taget (se L&F 98:12).

Du utvecklar större tillförsikt och en större önskan att tjäna.

