

# Mga Kailangang Gawin sa Buhay-Missionary

Hango sa *Pag-adjust sa Buhay-Missionary* (resource booklet, 2013)

Kapag nagsimula ka sa anumang bagong karanasan (tulad ng pagsapi sa Simbahan o pagpasok sa isang bagong paaralan), nasasabik ka sa oportunidad—at kinakabahan dahil hindi mo alam kung ano ang aasahan. Sa paglipas ng panahon natututo kang harapin ang mga hamong ito, at lumalago ka dahil dito.

Ganoon din ang mission. Kung minsan ang mission ay parang isang espirituwal na pakikipagsapalaran—o isang hamon na makakaya mo. Gayunman, sa ibang pagkakataon, maaari kang maharap sa di-inaasahang mga problema o karanasan na mas mahirap o hindi kasiya-siya kaysa inasahan mo. Maaaring iniisip mo kung paano ka magtatagumpay. Ang mga taong minsan mong inasahan na tulungan kang magtatagumpay ay maaaring nawala. Sa halip na mahikayat kang magsikap, maaari kang mabalisa, mainis, manghina, o mawalan ng pag-asa. Maaari kang makaranas ng mga sintomas sa katawan na gaya ng kirot, pananakit ng tiyan, di-makatulog, o karamdaman. Maaari kang mahirapang matuto o makipag-ugnayan sa mga tao. Maaari kang panghinaan ng loob o gustuhin mong sumuko na.

Ang mga kailangang gawin sa gawaing misyonero ay nahahati sa ilang kategorya:

## Pangkalahatan

Daranas ka ng maraming pagbabago at paglipat sa panahon ng iyong mission. Ang pamilyar na mga paraan para makayanan ito ay hindi palaging nariyan, at kailangan kang matuto ng mga bagong paraan. Ang mga gabi at katapusan ng linggo na dati ay nakakapahinga ka ang siya ngayong pinakaabala mong panahon. Maaari kang maasiwa. Kung minsan ay maaari kang mahirapan. Maaaring iniisip mo kung paano tutulungan ang iba pang mga missionary na nahihirapan.

## Pisikal

Maaaring nasa labas ka 11–12 oras sa isang araw, naglalakad, nagbibisikleta, umaakyat sa hagdan, at nakatayo. Maaaring hindi sapat ang tulog mo na gaya ng dati. Maaaring hindi

ka pamilyar sa pagkain. Nasa labas ka kahit masama ang panahon at lantad ka sa mga bagong mikrobyo. Sa bagong sitwasyon pa lang ay maaari ka nang manghina.

## Emosyonal

Maaari kang mag-alala tungkol sa lahat ng ginagawa mo, at hindi ka na makapagpahinga. Maaari kang mangulila sa iyong pamilya, panghinaan ng loob, mainip, o malungkot. Maaari kang tanggihan, mabigo, o malagay sa panganib. Maaari kang mag-alala tungkol sa iyong pamilya at mga kaibigan dahil wala ka roon para tulungan sila.

## Pakikisalamuha

Maninirahan ka sa isang bahay kasama ang iyong kompanyon na maaaring mayroon o walang pagkakatulad sa iyo sa maraming bagay. Inaasahan kang makipag-usap sa mga estranghero, makisalamuha sa mga lider ng Simbahan, kilalanin kaagad ang mga miyembro ng Simbahan, at matutong mahalina ang mga investigator.

## Intelektuwal

Maaari kang mag-aral ng bagong wika. Kakailanganin mong pag-aralang mabuti ang mga lesson at talata sa mga banal na kasulatan, magkaroon ng mga kasanayan sa pagtuturo, at lumutas ng mga problemang darating. Kakailanganin mong magplano, magsakatuparan ng mga mithiin, umakma sa mga pagbabago, at lumutas ng iba't ibang uri ng praktikal na mga problema.

## Espirituwal

Sisikapin mong palakasin ang iyong patotoo, labanan ang tukso, at matutong damhin at mahiwatigan ang Espiritu. Kakailanganin mong tumanggap ng pagwawasto, magsisi, mapagkumbabang harapin ang iyong mga kahinaan at kalungkutan, at umasa sa Panginoon nang higit pa kaysa rati.

# Pag-adjust sa mga Bagong Karanasan

Gaya ng marami na pumapasok sa bagong sitwasyon, ang mga missionary ay kadalasang dumaraan sa apat na yugto sa pag-adjust ng kanilang damdamin kapag pumasok sila sa MTC at muli kapag nasa misyon na sila:

## 1. Pag-asam

Maaari kang masabik sa hamon (tingnan sa 1 Nephi 3:7).

Maaari kang makadama ng matinding hangaring maisakutuparan ang iyong layunin at ng lubos na katapatan sa Ama sa Langit (tingnan sa 3 Nephi 5:13).

## 2. Di-inaasahang mga tuklas

Maaari kang mangulila sa inyong tahanan, pamilya, at mga kaibigan at pagdudahan pa ang desisyon mong magmisyon (tingnan sa Alma 26:27).

Maaari mong mapansin ang pisikal na mga palatandaan ng pag-aalala, gaya ng hindi ka masyadong makatulog, wala kang gana, o madali kang mainis.

Maaari mong mapansin na pinipintasan at kinaiinisan mo ang mga patakaran at inaasahan sa iyo.

Normal lang ang mga damdaming ito. Kung nadarama mo ang alinman dito o lahat ng ito, unawain sana na panandalian lamang ang sitwasyong ito na pinagdaraan ng maraming bagong missionary. Lakasan mo ang loob mo dahil lilipas din ang mga damdaming ito at makakapag-adjust ka.

## 3. “Magagawa ko ito”

Ang iyong pagtuturo at pagsasalita ng wika ay nagsisimulang humusay.

Natututo kang sumunod sa mga patakaran at inaasahan sa iyo ng mission.

Nagkakaroon ka ng pasensya sa sarili mo habang natututo ka nang “utos [sa] utos” (tingnan sa Isaias 28:10; Mosias 4:27).

Ang mga pisikal na sintomas ng stress, kung nakadama ka man nito, ay nagsisimulang mabawasan.



## 4. Katatagan ng damdamin

Komportable kang sundin ang iskedyul araw-araw.

Napapansin mo ang iyong sariling mga kalakasan at pag-unlad.

Nauunawaan mo na ang ibig sabihin ng magdahan-dahan sa buhay (tingnan sa D at T 98:12).

Lalo kang nagkakaroon ng tiwala sa sarili at ng matinding hangaring maglingkod.

