

# 我感到……

這些經文卡能在你沮喪的時後提振你。

**無**論你現在有什麼樣的感覺，神都知道，祂愛你，也明白你所經歷的事。事實上，天父非常愛每一個人，因此祂差遣祂的獨生子耶穌基督來完成贖罪，好使你能克服挑戰，幸福快樂，並回去再次與祂同住（見約翰福音

3：16）。在你覺得沮喪的時候，可能要做到並不容易，但你能夠從一個地方尋求幫助：經文。

以下的小卡描述了經文中一些很好的例子，顯示了神總會在你左右幫助你。每當你感到傷心、寂寞、或挫折時，都可以拿出這些小卡，翻到經文列表，知道神與你同在。

## 害怕

基督克服了一切，所以我無需懼怕。

**馬可福音4：36-41**：門徒在海上遇到狂風巨浪時感到害怕。基督讓風浪平息，祂命令說：「住了吧！靜了吧！」當我害怕時，我呼求主，祂會幫我感受到平靜。

### 其他經文出處：

以賽亞書41：10  
約翰福音14：27  
提摩太後書1：7  
教義和聖約6：34

## 困惑

主知道怎樣解決我所面對的每樣困難，所以我能仰賴祂的贖罪。

**約瑟·斯密——歷史1：5-20**：約瑟·斯密對於應該加入哪一個教會而感到困惑。他求問神而獲得答案，後來復興了主的教會。當我感到困惑時，我向神禱告，祂會回答我。

### 其他經文出處：

路加福音1：37  
摩賽亞書26：13  
以帖書2：16-3：6  
教義和聖約58：4

## 悲傷

基督感受過所有我所感受到的悲傷，所以祂能安慰我。

**教義和聖約121：1-9**：約瑟·斯密在利伯地監獄時，由於自己和教會的成員遭受苦難而感到絕望。他禱告並獲得了保證。只要我轉向神尋求安慰，神便會與我同在。

### 其他經文出處：

約翰福音14：18  
約翰福音16：33  
阿爾瑪書17：10  
教義和聖約第122篇