



โดย ประธานเคทีเออร์ เอฟ. อุกท์คอร์ฟ
ที่ปรึกษาที่สองในฝ่ายประธานสูงสุด

สำนึกคุณในทุก สภาวะการณ์

*เราไม่มีเหตุผลที่จะเปี่ยมด้วยความสำนึกคุณหรือ ไม่ว่าสภาวะการณ์ที่
เราเผชิญอยู่จะเป็นเช่นไร*

ตลอดหลายปี ข้าพเจ้ามีโอกาสศักดิ์สิทธิ์ ได้พบกับผู้คนมากมายที่ดูเหมือนว่า ความโศกเศร้าจะหยั่งลึกในจิตวิญญาณพวกเขา ในช่วงเวลาเหล่านั้น ข้าพเจ้า รับฟังพี่น้องชายหญิงที่ข้าพเจ้ารักและทุกข์ใจไปพร้อมกับภาระของพวกเขา ข้าพเจ้าใคร่ครวญว่าจะพูดอย่างไร แต่ก็อับจนถ้อยคำ ปลอบโยนและวิธีช่วยเหลือพวกเขาในการทดลองเหล่านั้น

บ่อยครั้งความทุกข์ใจเกิดจากสิ่งที่คุณเหมือนจะเป็นจุดจบสำหรับพวกเขา บางคนกำลังเผชิญจุดจบของความสัมพันธ์ที่หวังเห็น เช่น ความตายของบุคคลอันเป็นที่รักหรือ ความห่างเหินจากสมาชิกครอบครัว บางคนรู้สึกที่กำลังเผชิญจุดจบของความหวัง— ความหวังที่จะได้แต่งงานหรือมีบุตรหรือเอาชนะความเจ็บป่วย บางคนอาจกำลังเผชิญจุดจบของศรัทธา เมื่อเสียดังที่ก่อความสับสนและความขัดแย้งในโลกมาล่อลวงพวกเขาให้เกิดคำถาม แม้ถึงกับละทิ้งสิ่งที่เคยรู้ว่าเป็นความจริง

ไม่ช้าก็เร็ว ข้าพเจ้าเชื่อว่าเราทุกคนต้องประสบช่วงเวลาที่ยืนโลกของเราขาดสะบั้น

ไม่มีชิ้นดี ทั้งให้เราเปล่าเปลี่ยวเดียวดาย คับข้องใจ และแว้งคว้าง

สิ่งนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่มีใครรอดพ้น

เราสำนึกคุณได้

สถานการณ์ของทุกคนแตกต่างกัน และรายละเอียดของชีวิตแต่ละคนไม่เหมือนกัน กระนั้นก็ตาม เราเรียนรู้มาแล้วว่ามีบางสิ่งที่จะระงับความขมขื่นซึ่งอาจเข้ามาในชีวิตเรามีสิ่งหนึ่งที่เราทำได้เพื่อให้ชีวิตหอมหวานยิ่งขึ้น เบิกบานยิ่งขึ้น แม้รุ่งเรืองยิ่งขึ้น

เราสำนึกคุณได้!

อาจฟังดูขัดกับปัญญาของโลกหากจะแนะนำคนที่หนักอึ้งไปด้วยความเศร้าโศกให้น้อมขอบพระทัยพระเจ้า แต่ผู้ที่วางขวดแห่งความขมขื่นและยกจอกแห่งความสำนึกคุณขึ้นมาดื่มแทน ย่อมพบเครื่องดื่มบริสุทธิ์ของการเยียวยา สันติสุข และความเข้าใจ

ในฐานานุศิษย์ของพระคริสต์ เราได้รับบัญชาให้ “ขอบพระทัยพระเจ้า พระผู้เป็นเจ้า [ของเรา] ในทุกสิ่ง”¹ “ร้องเพลงถวายแด่พระยาห์เวห์ด้วยใจขอบพระคุณ”² และ “ให้ใจ

[ของเรา] เต็มไปด้วยความขอบพระทัยพระเจ้าผู้เป็นเจ้า”³

เหตุใดพระเจ้าผู้เป็นเจ้าจึงทรงบัญชาให้เราสำนึกคุณ

พระองค์ประทานพระบัญญัติทุกข้อเพื่อเป็นพรแก่เรา พระบัญญัติเปิดโอกาสให้เราใช้สิทธิ์เสรีและได้รับพร พระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงเปี่ยมด้วยความรักทรงทราบว่าทางเลือกพัฒนาวิญญาณแห่งความสำนึกคุณจะนำเราไปสู่ปีที่แท้จริงและความสุขอันล้นเหลือ

การสำนึกคุณ สำหรับ สิ่งต่างๆ

แต่บางคนอาจบอกว่า “จะให้ฉันสำนึกคุณสำหรับ อะไรเล่า ในเมื่อโลกของฉันกำลังแตกสลาย”

บางทีการมุ่งคิดแต่ว่าเราจะสำนึกคุณสำหรับ อะไรอาจเป็นวิธีที่ผิด เป็นเรื่องยากที่จะสร้างความรู้สึกสำนึกคุณหากความขอบพระทัยของเราเป็นเพียงสัดส่วนที่ขึ้นอยู่กับจำนวนพรที่เราันับได้ จริงอยู่ เป็นเรื่องสำคัญที่จะ “นับพระพรของเรา” บ่อยๆ— และใครที่ลองทำมาแล้วย่อมรู้ว่ามันมีพรมากมาย—แต่ข้าพเจ้าไม่เชื่อว่าพระเจ้าทรงคาดหวังให้เราขอบพระทัยในช่วงเวลาแห่งการทดลอง







น้อยกว่าในช่วงเวลาที่ชีวิตอุดมสมบูรณ์และราบรื่น อันที่จริง ข้อพระคัมภีร์อ้างอิงส่วนใหญ่ไม่ได้พูดถึงความสำนึกคุณ *สำหรับ* สิ่งต่างๆ หากแต่พูดถึงความรู้สึกโดยรวมหรือเจตคติของความสำนึกคุณ

เป็นเรื่องง่ายที่จะสำนึกคุณ *สำหรับ* สิ่งต่างๆ เมื่อชีวิตดูเหมือนดำเนินไปอย่างราบรื่น แต่หากเป็นช่วงเวลาที่มีความปรารถนาของเราคล้ายจะอยู่ไกลเกินเอื้อมแล้ว

ข้าพเจ้าขอแนะนำให้เราลองความสำนึกคุณเป็นนิสัยอย่างหนึ่ง วิถีชีวิตที่ไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบันของเรา อีกนัยหนึ่งคือข้าพเจ้าแนะนำว่าแทนที่จะขอบพระทัย *สำหรับ* สิ่งต่างๆ ขอให้เรามุ่ง ขอบพระทัย *ใน* สภาวะการณ์ของเรา—ไม่ว่าสภาวะการณ์นั้นจะเป็นอย่างไร

มีเรื่องเล่าเก่าแก่เรื่องหนึ่งเกี่ยวกับบริการผู้ถามลูกค้าว่าชอบอาหารที่ร้านหรือไม่ แขนคนนั้นตอบว่าทุกอย่างดี แต่คงจะดีกว่านี้ถ้าร้านเสิร์ฟขนมปังมากขึ้น วันต่อมาเมื่อชายคนนั้นกลับมาอีกครั้ง บริการจึงเพิ่มขนมปังให้อีกเท่าตัว จากสองแผ่นเป็นสี่แผ่น แต่ชายคนนั้นก็ยังไม่พอใจ วันต่อมาบริการเพิ่มขนมปังให้อีกเท่าตัว ก็ยังไม่สำเร็จอยู่นั่นเอง

ในวันที่สี่ บริการตั้งใจมากกว่าจะทำให้ชาย

คนนั้นพอใจให้ได้ จึงนำขนมปังหนึ่งแถวยาวเก้าฟุต (3 ม.) มาหั่นครึ่งและนำไปเสิร์ฟให้ลูกค้าพร้อมรอยยิ้ม บริการแทบอดใจรอดูปฏิกิริยาของชายคนนั้นไม่ไหว

หลังรับประทานอาหารเสร็จ ชายคนนั้นเงยหน้าขึ้นพูดว่า “อร่อยเหมือนเคย แต่คุณกลับมาให้ขนมปังแค่สองแผ่นเหมือนเดิมอีกแล้วนี่”

สำนึกคุณ ใน สภาวะการณ์ของเรา

พี่น้องที่รักของข้าพเจ้า การเลือกเป็นของเรา เราสามารถเลือกจำกัดความสำนึกคุณของเราตามพรที่เรารู้สึกขาด หรือเราสามารถเลือกเป็นเช่นนี้ไป ผู้มีใจสำนึกคุณโดยไม่เคยลั้งเล เมื่อพี่ชายมัดเขาไว้บนเรือ—ซึ่งเขาต้องขึ้นมาเพื่อนำทุกคนไปยังแผ่นดินที่สัญญาไว้—ข้อมือข้อเท้าของเขาเจ็บปวดมากจน “บวมอย่างยิ่ง” และพายุร้ายโหมกระหน่ำจนแทบจะกลืนเขาลงไปในห้องลิกของทะเล “กระนั้นก็ตาม” นี้ไฟกล่าว “ข้าพเจ้าวางใจพระผู้เป็นเจ้าของข้าพเจ้า, และข้าพเจ้าสรรเสริญพระองค์ทั้งวัน; และข้าพเจ้าไม่ได้พำบ้นต่อต้านพระเจ้าเพราะความทุกข์ของข้าพเจ้า.”⁴

เราสามารถเลือกเป็นดังโยบ ที่ดูเหมือนจะมีทุกสิ่งแต่กลับสูญเสียทุกอย่าง กระนั้นโยบ

ยังตอบสนองด้วยการกล่าวว่า “ข้ามาจากครรภ์มารดาตัวเปล่า และข้าจะกลับไปตัวเปล่า พระยาห์เวห์ประทาน และพระยาห์เวห์ทรงเอาไปเสีย สาธุการแด่พระนามพระยาห์เวห์”⁵

เราสามารถเลือกเป็นเหมือนผู้บุกเบิกชาวมอรมอน ผู้ยังคงสำนึกคุณตลอดการเดินทางอันแสนเจ็บปวดและยาวนานไปสู่เกรตซอลท์-เลค แม้ถึงกับร้องรำทำเพลงและสรรเสริญในพระคุณความดีของพระผู้เป็นเจ้า⁶ เราหลายคนคงมีแนวโน้มที่จะถอนตัว บ่นว่า และทุกข์ทรมานกับความยากลำบากของการเดินทางนั้น

เราสามารถเลือกเป็นเหมือนศาสตราจารย์เจฟ สมิธ ผู้เขียนข้อความสร้างแรงบันดาลใจขณะเป็นนักโทษสภาพเคร่าหมองในคุกลิเบอร์ตี “พี่น้องที่รักยิ่ง, ให้เราทำสิ่งที่ปวงที่อยู่ในอำนาจของเราอย่างรื่นเริงเถิด; และจากนั้นขอให้เรายืนนิ่ง, ด้วยความมั่นใจอย่างที่สุด, เพื่อเห็นความรอดแห่งพระผู้เป็นเจ้า, และเพื่อพระองค์จะทรงเผยพระพาทูของพระองค์.”⁷

เราเลือกสำนึกคุณได้ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

ความสำนึกคุณเช่นนี้อยู่เหนือสิ่งใดก็ตาม

ที่เกิดขึ้นรอบข้างเรา ข้ามพ้นความผิดหวัง ความท้อแท้ และความสิ้นหวัง บานสะพรั่ง อย่างสวยงามในภูมิทัศน์ฤดูหนาวที่เต็มไปด้วยน้ำแข็ง แจกเช่นที่บ้านในฤดูร้อนอันอบอุ่น แสงสบาย

เมื่อเราสำนึกคุณต่อพระเจ้า *ใน* สภาวะการณ์ของเรา เราจะประสบสันติสุข อ่อนโยนท่ามกลางความลำเค็ญ ในยาม โศกเศร้า เรายังสรรเสริญได้ด้วยใจยินดี ใน ความเจ็บปวด เราสามารถสดุดีการชดใช้ ของพระคริสต์ ในความเห็นหนาวแห่งโทมนัสอันขมขื่น เราสามารถสัมผัสอ้อมกอดอัน อบอุ่นแนบแน่นจากสวรรค์

บางครั้งเราคิดว่า การสำนึกคุณคือสิ่งที่เรา ทำ *หลังจาก* ปัญหาของเราได้รับการแก้ไข แต่ช่างไร้ซึ่งวิสัยทัศน์อะไรเช่นนี้ เราพลาด อะไรไปบ้างในชีวิตเมื่อเราเฝ้ารอให้เห็นรุ่งก่อน จะขอบพระทัยพระเจ้าที่ฝนโปรยมา

การสำนึกคุณในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ใจ *ไม่ได้* หมายความว่า เรายินดีกับสภาวะการณ์ ของเรา แต่ *หมายความว่า* โดยผ่านดวงตา แห่งศรัทธา เราจะมองพ้นปัญหาที่ทลายใน ปัจจุบัน

นี่ไม่ใช่ความสำนึกคุณด้วยริมฝีปาก แต่ ด้วยจิตวิญญาณ ความสำนึกคุณคือสิ่งที่ เยียวยาจิตใจและขยายความคิด



เรย์มอนด์ แอลเบอร์ตา แคนาดา



ความสำนึกคุณเป็นการกระทำด้วยศรัทธา

การสำนึกคุณ *ใน* สภาวะการณ์ของเราเป็น การกระทำด้วยศรัทธาในพระเจ้า เรียกร ้องให้เราวางใจพระเจ้าและหวังในสิ่งที่ เราอาจมองไม่เห็นแต่เป็นจริง⁹ เมื่อเราสำนึก คุณ เราทำตามแบบอย่างของพระเจ้าช่วยให้ รอดที่เรารัก ผู้ตรัสว่า “อย่าให้เป็นไปตามใจ ข้าพระองค์ แต่ให้เป็นไปตามพระทัยของ พระองค์”⁹

ความสำนึกคุณที่แท้จริงคือการแสดงออก ถึงความหวัง และ ประจักษ์พยาน เกิดจาก ความรู้ที่รู้ว่าเราไม่ได้เข้าใจการทดลองของ ชีวิตเสมอไป แต่เราวางใจว่าสักวันหนึ่งเรา จะเข้าใจ

ในสภาวะการณ์ใดก็ตาม ความรู้สึกสำนึก คุณของเราได้รับการบำรุงเลี้ยงด้วยความจริง อันศักดิ์สิทธิ์มากมายที่เรา *รู้* เช่น พระบิดา ของเราประทานแผนแห่งความสุขแก่บุตรธิดา ของพระองค์, โดยผ่านการชดใช้ของพระเยซู คริสต์ พระบุตรของพระองค์ เราสามารถอยู่ กับคนที่เรารักตลอดไป, ในท้ายที่สุดแล้ว เรา จะมีร่างกายที่มีวิเศษภาพ สมบูรณ์แบบ และเป็นอมตะ ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บหรือความ พิการ์, น้ำตาแห่งความเสียใจและการสูญเสีย ของเราจะแทนที่ด้วยความสุขและปิติอันล้น เหลือ “แบบยัดล้นแน่นพูนล้นเต็มหน้าตัก”¹⁰ ต้องเป็นประจักษ์พยานแบบนี้เองที่

เปลี่ยนอัครสาวกของพระเจ้าช่วยให้รอดจาก ชายที่สังหารพวกตนแล้วเป็นทูตผู้เบิกบานไม่ เป็นหวาดหวั่น ในหลายชั่วโมงหลังจากการตรึง กางเขนของพระองค์ พวกเขาท่วมท้นไปด้วย ความสิ้นหวังและความเศร้าโศก ไม่อาจเข้าใจ สิ่งที่เกิดขึ้น แต่เหตุการณ์หนึ่งเปลี่ยนแปลงทุกอย่าง พระเจ้าของพวกเขาปรากฏ พระองค์และประกาศว่า “จงดูที่มือและเท้า ของเราว่าเป็นเราเอง”¹¹

เมื่ออัครสาวกจำพระคริสต์ผู้ฟื้นคืนพระ ชนม์ได้—เมื่อพวกเขาประสบการฟื้นคืนพระ ชนม์อันทรงวิเศษภาพของพระเจ้าช่วยให้รอด ผู้ทรงเป็นที่รัก—พวกเขากลายเป็นคนใหม่ ไม่มีอะไรจะขัดขวางพวกเขาจากการทำพันธ กิจให้เกิดสัมฤทธิ์ผลได้ พวกเขายอมรับด้วย ความกล้าหาญมุ่งมั่นต่อความทรมาณ ความ อับยศอดสู และแม้ความตายที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากประจักษ์พยานของพวกเขา¹² พวกเขาไม่ยอมถูกกีดกันจากการสรรเสริญและ รับใช้พระเจ้า พวกเขาเปลี่ยนแปลงชีวิตผู้คน ทุกแห่งหน พวกเขาเปลี่ยนแปลงโลก

ท่านไม่จำเป็นต้องเห็นพระเจ้าช่วยให้รอด อย่างอัครสาวกเหล่านั้นเพื่อจะประสบกับ การเปลี่ยนแปลงแบบเดียวกัน ประจักษ์ พยานที่ท่านได้รับจากพระวิญญาณบริสุทธิ์ เกี่ยวกับพระคริสต์จะช่วยให้ท่านมองผ่าน

จุดจบอันน่าผิดหวังในชีวิตมรดกและมองเห็นอนาคตอันสดใสที่พระผู้ไถ่ของโลกทรงเตรียมไว้ให้

พระองค์มิได้ทรงสร้างเราเพื่อพบจุดจบ

เมื่อพิจารณาสิ่งที่เรารู้เกี่ยวกับจุดหมายนิรันดรของเรา เคยสงสัยบ้างไหมว่าเมื่อใดก็ตามที่เราเผชิญจุดจบอันขมขื่นของชีวิต ดูเหมือนเราจะยอมรับไม่ได้ รวบรวมว่ามีบางสิ่งในตัวเราที่ต่อต้านจุดจบทั้งหลาย

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เพราะพระองค์ทรงสร้างเราจากสิ่งที่เป็นนิรันดร เราเป็นสัตว์ภาวะนิรันดร บุตรธิดาของพระผู้เป็นเจ้าผู้ทรงฤทธานุภาพ พระนามของพระองค์คืออนันต์¹³ และพระองค์ทรงสัญญาพรนิรันดรให้ลือคณานับ จุดจบมิใช่จุดหมายของเรา

ยิ่งเราเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับพระกิตติคุณของพระเยซูคริสต์ เรายิ่งตระหนักว่าจุดจบในชีวิตมรดกที่นี้ไม่ใช่จุดจบเลยแม้แต่น้อย สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงจิ้งหะระงัก—การหยุดชั่วคราวที่วันหนึ่งสิ่งเหล่านี้จะดูเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปิตินิรันดรที่รอคอยผู้เชื่อสัตย์

ข้าพเจ้าขอบพระทัยพระบิดาบนสวรรค์ที่ไม่มีจุดจบอันแท้จริงในแผนของพระองค์ มีแต่เพียงจุดเริ่มต้นอันเป็นนิรันดรเท่านั้น

ผู้ที่สำนึกคุณจะพบความรุ่งโรจน์

พี่น้องทั้งหลาย เราไม่มีเหตุผลที่จะเปี่ยมด้วยความสำนึกคุณหรือหากหรือ ไม่ว่าสภาวะการณ์ที่เราเผชิญอยู่จะเป็นเช่นไร

เราต้องการเหตุผลที่ดีกว่านี้ใช่ไหมเพื่อให้ใจเรา “เต็มไปด้วยความขอบพระทัยพระผู้เป็นเจ้า”¹⁴

“เราไม่มีเหตุผลอันหนักแน่นที่จะชื่นชมยินดีหรือ?”¹⁵

เราได้รับพรเพียงใดหากเราจำได้ถึงผีพระหัตถ์ของพระผู้เป็นเจ้าในฝันพรอันวิจิตรของชีวิต ความสำนึกคุณต่อพระบิดาในสวรรค์ เปิดการรับรู้ของเราให้กว้างและทำให้วิสัยทัศน์ของเราชัดเจน สร้างแรงบันดาลใจให้อ่อนน้อมถ่อมตนและปลุกฝังความเห็นใจเพื่อนมนุษย์ตลอดจนงานสร้างทุกอย่างของพระผู้เป็นเจ้า ความสำนึกคุณเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาต่อคุณลักษณะเหมือนพระคริสต์!

ใจที่สำนึกคุณคือบ่อเกิดของความชอบธรรมทั้งปวง¹⁶

พระเจ้าประทานพระสัญญาของพระองค์ว่า “คนที่รับสิ่งทั้งปวงด้วยความขอบคุณจะได้รับ *ยกย่อง*; และสิ่งที่ดีของแผ่นดินโลกนี้จะเพิ่มเติมให้ [พวกเขา], แม้ร้อยเท่า, แท้จริงแล้ว, มากกว่า.”¹⁷

ขอให้เรา “มีชีวิตอยู่ด้วยการน้อมขอบพระทัยทุกวัน”¹⁸—โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงเวลาที่ดูเหมือนจะเป็นจุดจบซึ่งอธิบายไม่ได้อันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมรดก ขอให้เรายอมให้จิตวิญญาณของเราขยายในความขอบพระทัยพระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงเปี่ยมด้วยพระเมตตา ขอให้เราเปล่งเสียงแสดงออกด้วยคำพูดและการกระทำถึงความสำนึกคุณที่เรามีต่อพระบิดาในสวรรค์และพระบุตรที่รักของพระองค์ พระเยซูคริสต์ ข้าพเจ้าสวดอ้อนวอนเพื่อสิ่งนี้ ขอฝากประจักษ์พยานและพรของข้าพเจ้าในพระนามของพระอาจารย์ของเรา พระเยซูคริสต์ เอเมน ■

อ้างอิง

1. หลักคำสอนและพันธสัญญา 59:7; ดู เอฟเฟซัส 5:20; 1 เธสะโลนิกา 5:18; โมไซยาห์ 26:39; แอลมา 7:23; หลักคำสอนและพันธสัญญา 98:1 ด้วย.
2. สดุดี 147:7.
3. แอลมา 37:37.
4. ดู 1 เนีไฟ 18:10–16.
5. โยบ 1:21.
6. ดูตัวอย่างของผู้บุกเบิกที่ยังคงมีเจตคติที่แรงทั้งที่เผชิญความยากลำบากอย่างหนัก, ดู แอนดรูว์ ดี. โอลเซ็น, *The Price We Paid: The Extraordinary Story of the Willie and Martin Handcart Pioneers* (2006), 10, 366–67.
7. หลักคำสอนและพันธสัญญา 123:17.
8. ดู แอลมา 32:21.
9. ลูกา 22:42.
10. ลูกา 6:38.
11. ลูกา 24:39.
12. ดู โรม 5:3; 2 โครินธ์ 4:17; 12:10.
13. ดู โมเสส 1:3.
14. แอลมา 37:37.
15. แอลมา 26:13.
16. ดู มาร์คัส บูลลิอุส ซีเซโร, *Oratio Pro Cnaeo Plancio*, XXXIII, หมวด 801; อ้างอิงใน โจเซฟ บี. เวิร์ธลิน, “Live in Thanksgiving Daily,” *Ensign*, ก.ย. 2001, 8.
17. หลักคำสอนและพันธสัญญา 78:19; เน้นด้วยวง.
18. แอลมา 34:38.

