

เลยโฮเฮา



เห็นคุณค่าของประทาน
แห่งร่างกายเรา
หน้า 34, 42-65

“พวกข้าพระองค์จะ
จากไปหาใครได้”—
การตัดสินใจสุดท้าย
ของเรา หน้า 12

หลักการ 5 ข้อ
ชี้ทางการแสวงหา
ศรัทธาของท่าน
หน้า 20

ศาสนจักร
อยู่ที่นี่

เมืองซัลตา อาร์เจนตินา



ต่อไปนี้เป็นข้อเท็จจริงบางประการเกี่ยวกับ
ศาสนจักรในอาร์เจนตินา:



2

พระวิหารที่เปิด
ดำเนินการ

สมาชิกศาสนจักร



452,000

769



กลุ่มผู้เข้าร่วม
การประชุม

คณะเผยแผ่

14



1923

ครอบครัวชาวเยอรมันสอง
ครอบครัวที่เป็นสมาชิกศาสนจักร
ย้ายมาอาร์เจนตินา

1925

ศาสนจักรส่งอัครสาวกเมลวิน เจ.
บัลลาร์ดไปอาร์เจนตินา สมาชิกหก
คนรับบัพติศมา

1939

โบสถ์หลังแรกที่สร้างในอเมริกาใต้
ในบัวโนสไอเรส

2018

ประกาศสร้างพระวิหารซัลตา
อาร์เจนตินา



โบสถ์ของวอร์ดเอลปอร์โตชูเอโอ



โรงพยาบาลที่สมาชิกบริจาคเลือดและ
เครื่องนุ่งห่มให้บ่อยๆ

ในภาษาสเปนมักจะเรียกเมืองนี้ว่า ซัลตา ลาลินดา
“ซัลตาเมืองงาม” เมืองนี้จะงามยิ่งขึ้นไปอีกเมื่อ
กลายเป็นบ้านของพระวิหาร



ภาพถ่ายจาก GETTY IMAGES



ความสำคัญนิรันดร์ของการเลือกที่
ชอบธรรม
เอ็ดเคอร์แควนทิน แอล. กุก
20



การเลือกเล็กน้อย
ผลลัพธ์ใหญ่มหึมา
เอ็ดเคอร์แควนทิน
คี พีโอ
12



มันจะช่วย
คนบางคน
เปลี่ยนแปลง
ได้หรือไม่
8

ตามรูปลักษณะของพระผู้เป็นเจ้า

ร่างกาย ร่างกายเป็นสิ่งอัศจรรย์ใช่หรือไม่ ท่านเคยได้ยินคนพูดก็ครั้งว่า
“เฮ้ คุณนี่สิ!” ไม่ว่าสิ่งก็ตามมาจะน่าอัศจรรย์อย่างยิ่งหรือแค่ไร้สาระ แต่
เราพบเสมอว่าร่างกายเราสามารถทำอะไรได้บ้าง

เราได้รับการสร้างตามรูปลักษณะของพระผู้เป็นเจ้า เรารักษาร่างกาย
ให้อยู่บนเส้นทางสู่การเป็นเหมือนพระบิดาพระมารดาบนสวรรค์ของเรา
อย่างไร เราหลีกเลี่ยงการใช้ร่างกายในทางที่ไม่ถูกไม่ควรอย่างไร

คำถามเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของเหตุผลที่หมวดเยาวชนและคนหนุ่ม
สาวของเดือนนี้มุ่งเน้นการสอนเรื่องร่างกาย (ดู หน้า 42 และ 50) เดือนนี้
เราแสดงให้เห็นว่าร่างกายเราน่าอัศจรรย์ นำพิศวง และสูงส่งอย่างแท้จริง
ผมหวังว่าข่าวสารเหล่านี้จะเป็นแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อท่านและ
ครอบครัวขณะที่ท่านเรียนรู้เกี่ยวกับความศักดิ์สิทธิ์ของร่างกาย

ในหน้า 50 ประธานรัสเชลล์ เอ็ม. เนลสันกระตุ้นให้เราควบคุมความ
อยากของร่างกายเราและจดจำว่าร่างกายเราไม่ใช่จุดจบในตัวมันเอง ท่าน
สอนว่าวิญญาณเรานำชีวิตเข้าสู่ร่างกายเราและวิญญาณนั่นเองที่ทำการ
เลือก คำแนะนำตามการพยากรณ์ของประธานเนลสันจะเป็นประโยชน์
ต่อเยาวชนและผู้ใหญ่เหมือนกัน

ผมหวังว่าคำพูดของประธานเนลสันและข่าวสารอื่นๆ ในฉบับนี้จะ
ช่วยให้ท่านรู้สึกศรัทธาเมื่อต้องสอนและเข้าใจของประธานอันมหัศจรรย์
ซึ่งได้แก่ร่างกายของเรา

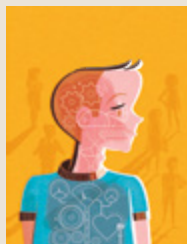
เจ. ไรอัน เจนเซ็น
นิตยสารศาสนจักร



สารบัญ

- 5 การตกและการเริ่มใหม่ของมนุษยชาติ—และแผ่นดินโลก ☺
- 6 ภาพแห่งศรัทธา: โทมัส บาร์เนต—รัฐแอละแบมา สหรัฐอเมริกา ☺
การตีความประวัติศาสตร์ของสมาชิกทำให้เธอสงสัย แต่ประจักษ์พยานของเธอ
ในพระคัมภีร์มอรมอนทำให้เธอเข้มแข็ง
- 8 หลักธรรมของการปฏิบัติศาสนกิจ: ฉันจะช่วยคนบางคนเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่
เรียนรู้เจ็ดสิ่งที่พระผู้ช่วยให้รอดทรงทำเพื่อเชื่อเชิญให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง
- 12 บทเรียนจากพันธสัญญาใหม่: การเลือกเล็กน้อย ผลลัพธ์ใหญ่มหึมา
โดย เอ็ดเดอร์มีสลิโม คี พีโอ
การตัดสินใจครั้งหนึ่งว่าการประชุมเรื่องงานส่งผลใหญ่หลวง
- 16 วิธีที่เซมินารีสามารถยกระดับประสบการณ์ *จงตามเรามา*
ของครอบครัวท่านในตอนนี
โดย เจฟฟรีย์ โคลแมน และบริทานนี แอน ริช
การศึกษาพระคัมภีร์เล่มเดียวกันในเซมินารีและ *จงตามเรามา* จะช่วยให้เด็กวัยรุ่น
ของท่านมีส่วนร่วมในการศึกษาพระคัมภีร์กับครอบครัวมากยิ่งขึ้น
- 20 ความสำคัญนรีนทร์ของการเลือกที่ชอบธรรม
โดย เอ็ดเดอร์เวอนทิน แอล. กุก
เราอยู่ในยุคที่น่ากลัว แต่พระกิตติคุณสามารถทำให้เราเป็นหนึ่งเดียวกันและเข้มแข็ง
- 28 พรของการพึ่งพาตนเอง: การลงทุนที่ดีที่สุด ☺
โดย ไมเคิล อาร์. มอร์ริส
เมื่อปลั่งกาถูกเลิกจ้าง เธอพบความสำเร็จด้วยความช่วยเหลือจากกลุ่มการ
พึ่งพาตนเอง
- 30 เสียงวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ☺
ความรักของอริการสัมผัสใจสมาชิกที่แข็งแกร่งน้อยคนหนึ่ง สามิภรรยาคนหนึ่งพบ
สันติสุขท่ามกลางเรื่องสลดใจ ลาซานญาเป็นของขวัญถูกเวลา พระคัมภีร์มอรมอน
ช่วยให้ชายคนหนึ่งเอาชนะการเสพติด
- 34 การสอนวัยรุ่นและเด็กเล็ก: ร่างกายอันศักดิ์สิทธิ์ของเรา ☺
โดย มาริสซา วิคคินสัน
เราควรจดจำว่าร่างกายเราเป็นของประทานและมีหลายวิธีดูแลร่างกาย
- 36 ประเสริฐพอแล้ว
ในข้อความที่คัดมาจาก *วิสุทธิชน* เล่ม 2 วิสุทธิชนเตรียมออกจากรุ่น
- 40 งานมอบหมายฝ่ายประธานภาค ☺

☺ เรื่องสั้น



ภาพปก
ภาพประกอบโดย
สก็อตตี ริฟสไนด์เลอร์

หมวดต่างๆ

คนหนุ่มสาว

42

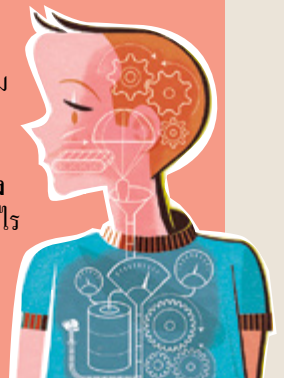
การรักษา ภาพ
ลักษณะที่ดี เป็น
เรื่องยาก อ่าน
ประสบการณ์ส่วน
ตัวจากคนหนุ่ม
สาวที่ได้เรียนรู้
ว่าต้อง เห็นคุณค่าร่างกายของตน
และปรับปรุงภาพลักษณ์ของตน
ให้ดีขึ้น



เยาวชน

50

ฟังประธานเนลสันพูดเกี่ยวกับ
พรของร่างกายท่าน
อธิบายสิ่งที่ท่านรู้
เกี่ยวกับกฎแห่งความ
บริสุทธิ์ทางเพศและ
พระคำแห่งปัญญา
และดูว่า ร่างกายของ
ท่านเป็นวิหาร อย่างไร



เด็ก

ค้นพบวิธี ฝึกศรัทธา เรียนรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับพระวิญญูญาณบริสุทธิ์
และดูว่าเกิดอะไรขึ้นกับการเขียน
ไอออร์ โคสต์ของเอ็ดเดอร์
แอนเดอร์เซ็น



บทความดิจิทัลเท่านั้น



วิธีสร้างความเชื่อมั่นและคุณค่าในตนเอง
โดย **หน่วยงานสวัสดิการและการพึ่งพาตนเอง**
เราจำเป็นต้องเรียนรู้ทักษะที่ช่วยให้เราเอาชนะการไม่เห็นคุณค่าของตนเองไปพร้อมกับสร้างศรัทธาของเรา



สิ่งที่ผมเสียสละเพื่อเข้าร่วมศาสนจักร
โดย **นิกกี กุชรี**

ชายหนุ่มคนหนึ่งจากสก็อตแลนด์ยอมทิ้งเพื่อนเก่าแต่พบเพื่อนใหม่ที่ดีในศาสนจักร

ภาพถ่ายเยาวชนหญิง โดย โจอันนา นิกคัส/UNSPPLASH, ภาพถ่ายหนุ่มสาวโดย ทีโมธี เอสมัน แสมเซ็น

ค้นหาเพิ่มเติม

ในแอปพลิเคชันคลังค้นคว้าพระกิตติคุณและที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org ท่านสามารถทำดังนี้

- हालฉบับปัจจุบัน
- ค้นพบเนื้อหาดิจิทัลเท่านั้น
- ค้นหาฉบับที่ผ่านมา
- ส่งเรื่องราวและคำติชมของท่าน
- ขอกรับเป็นสมาชิกหรือบอกรับเป็นของขวัญ
- ยกระดับการศึกษาของท่านด้วยเครื่องมือดิจิทัล
- แบ่งปันบทความและวิดีโอที่ชื่นชอบ
- คำนวณโหลดหรือพิมพ์บทความ
- พิมพ์บทความที่ท่านชื่นชอบ

ติดต่อเรา

อีเมลคำถามและคำติชมของท่านมาที่ liahona@ChurchofJesusChrist.org
ส่งเรื่องราวส่งเสริมศรัทธาของท่านมาที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org หรือส่งไปรษณีย์มาที่ *Liahona*, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

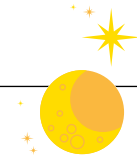
สิงหาคม 2019 ปีที่ 25 เล่มที่ 8
เลียโฮนา 18608 425
นิตยสารนานาชาติของศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ฉบับพิมพ์ภาษาไทย
ฝ่ายประธานสูงสุด: รัสเซล เอ็ม. เนลสัน, คัลวิน เอส. โยคิม, เฮนรี่ บี. อาชวิก
โคออร์ดิเนตอร์อาวุโสสอง: เอ็ม. รัสเซล บัลลาร์ด, เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, ดีเทอร์ เอฟ. อุกท์ดอร์ฟ, เดวิด เอ. เบเนนส์, เควนทิน แอล. กุก, ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน, นีล แอล. แอมเดอร์เซ็น, โรนัลด์ เอ. ราสแบนด์, เกรย์ซี อี. สตีเวนสัน, เดล จี. เรนสันดี, เคอร์ริท ดับเบิลยู. กอง, อุลริช สเตฟานาเวส
บรรณาธิการ: แรนดี ดี. ฟิงก์
ที่ปรึกษา: ไบรอัน เค. แอชตัน, แรนดัลด์ เค. เบเนนส์, เบนกี เกรเวน, แรอน ชูเบอร์ก, คริสติน่า บี. ฟรังโก, โดนัลด์ เอ. ออลด์สตรอม, แลร์รี่ เอส. เคเซอร์, เरिक คัมเบิลยู. โทพิกกา, ลินน์ จี. ครอบมันน์
ผู้อำนวยการบริหาร: ริชาร์ด ไอ. ฮิลัน
ผู้อำนวยการฝ่ายนิตยสารศาสนจักร: อัลเลน อาร์. ลอยชวิก
ผู้จัดการฝ่ายธุรกิจ: การ์ท เนลสัน
บรรณาธิการบริหาร: อลัน ซี. โยคิม

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร: โรอัน คาร์รั
ผู้ช่วยฝ่ายพิมพ์เผยแพร่: คามิลลา แคลสตริดลอน
งานเขียนและงานบรรณาธิการ: เมอร์ริซา เคนนิต, เดวิด ดิกสัน, เดวิด เอ. เอ็ดเวิร์ดส์, แมทธิว ดี. ฟิลด์สัน, การ์เรตต์ เอช. การ์ฟ, จอน โรอัน เจนเซ็น, แอรัน จอห์นสัน, ชาร์ลอตต์ ลาร์คาบาล, ไมเคิล อาร์. มอร์ริส, อีริก บี. เมอร์คอกซ์, โจเซฟ เอ. เพอร์กีย์, เจน ฟิน โรโบร, ริชาร์ด เอ็ม. โรมันนี, มินดี เซอู, ลอรี ฟูลเลอร์ โซซา, เซลล์ วอร์คเลย์, มาร์ธา วิคเคิลสัน
ผู้อำนวยการบริหารฝ่ายศิลป์: เจ. สก็อตต์ ลูคยูเซ็น
ผู้อำนวยการฝ่ายศิลป์: แพคซ์ อาร์. ที. เดอร์สัน
งานออกแบบ: จิมเบคต์ แอนดรูวส์, เฟย์ ที. แอนดรูวส์, เมนดี้ เบ็นทีลีย์, ซี. คิมบิลด์ บอท์ท, โรนัลด์ ไชด์, โจเซฟ เคนนิต, เดวิด กรีน, คอลลิน อิงคัลดี, เอริก ที. จอห์นสัน, ซูซาน ลอว์เรน, สก็อตต์ เอ็ม. มอธ, เอ็มมีลี ซือโอโค เริ่มมิงตัน, มาร์ค คัมเบิลยู. โรบิสัน, เค. นีโกล วอลเคนฮอร์สต์
ผู้อำนวยการบริหารฝ่ายศิลปะ: โกลด์สแตม เบเบอร์ก อูนิ
ผู้จัดการฝ่ายศิลป์: เจน แอนน์ นีลอร์ธ
งานผลิต: โอรา เกล็น อะเรเดีย, บิลลี เบอร์เรตต์, โรนัลด์ จี. โครนิท, ไบรอัน ดับเบิลยู. กีก,

จินนี่ เจ. นิลสัน, มาร์ธา เอ็ม. สมิธ
งานก่อนพิมพ์: โจเซฟ เคนนิต, แอมมอน แฮร์ริส
ผู้อำนวยการฝ่ายพิมพ์: สตีเวน ที. ดูวิต
ผู้อำนวยการจัดจำหน่าย: ทรอย อาร์. บาร์เกอร์
งานแปล: ศศิธร ฤกษ์งาม
เลียโฮนา (ISSN 0853-2513) นิตยสารรายเดือน จัดพิมพ์โดยศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย อัครศาสนิกในประเทศ 110 บาทต่อปี หรือฉบับละ 10 บาท สมาชิกพิมพ์ผ่านตัวแทนนิตยสารเลียโฮนาของอเมริกา สาขา หรือส่งไปสมัครไปที่ ศูนย์หนึ่งถึง 1645/6 อ.เพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะเสน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 0-2079-5303 หรือสมัครได้ด้วยตนเองโดยส่งอีเมลแจ้งความจำนงมาที่ DC-Thailand@ldschurch.org หรือ Line ID: dc-thailand ในกรณีเปลี่ยนแปลงที่อยู่กรุณาแจ้งล่วงหน้าสามสิบวัน
ส่งต้นฉบับและข้อขัดข้อง: ทางออนไลน์ที่ liahona.lds.org; ทางอีเมลที่ liahona@ldschurch.org; หรือทางไปรษณีย์ที่ *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. *เลียโฮนา*

(คำศัพท์ในพระคัมภีร์มอรมอน หมายถึง “ขี้มึน” หรือ “เครื่องข้างาง”) จัดพิมพ์ในภาษาแอลเบเนีย อาร์เมเนีย บิสลาม่า บัลแกเรีย กัมพูชา เซบู จีน จีนกลาง (ตัวอักษรเข้าใจง่าย) ไครเอเชีย เช็ก เดนมาร์ก คัทซ์ อังกฤษ เอสโตเนีย ฟิจิ ฟินแลนด์ ฝรั่งเศส เยอรมัน กรีก ฮังการี ไอซ์แลนด์ อินโดนีเซีย อิตาลี ญี่ปุ่น krim ติ เกาหลี สโลวี ลิทัวเนีย มาลาเกเซีย มาร์แชล มองโกเลีย นอร์เวย์ โปแลนด์ โปรตุเกส โรมานี รัสเซีย ซามัว สโลวาเนีย สเปน สวาฮีลี สวีเดน ตากาล็อก คาซัค ไทย ดองกา ยูเครน อุรุกู และเวียดนาม (จำนวนฉบับต่อปีต่างกันไปตามภาษาที่จัดพิมพ์)
© 2019 โดย Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. พิมพ์ในสหรัฐอเมริกา
ข้อมูลลิขสิทธิ์: เว้นแต่ระบุเป็นอย่างอื่น ท่านอาจทำสำเนาข้อความและภาพจาก *เลียโฮนา* ไปใช้ส่วนตัวได้โดยไม่หวังผลในเชิงพาณิชย์ (รวมทั้งใช้ในการเรียกของศาสนจักร) สิทธินี้อาจอนันต์ได้ทุกเมื่อไม่อนุญาตให้ทำสำเนาภาพที่ระบุชื่อห้ามไว้หรือขอบภาพหากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับลิขสิทธิ์ กรุณาติดต่อที่ Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; email: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada:
August 2019 Vol. 25 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Thai (ISSN 0853-2513) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.lds.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)
POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



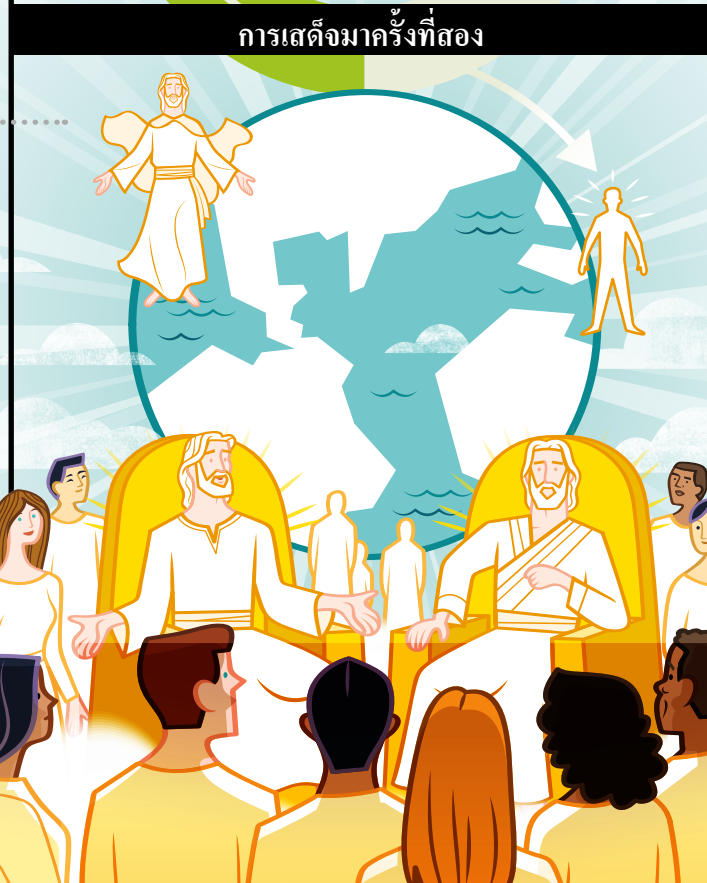
การตกและการเริ่มใหม่ของ มนุษยชาติ—และแผ่นดินโลก

6 ราวทุกคนประสบ การเกิด ชีวิต ความตาย และการฟื้นคืนชีวิต—และ แผ่นดินโลกประสบในแง่ หนึ่งเช่นกัน แผ่นดินโลก เกิด (ผ่านการสร้าง) และ รับประทานดินด้วยน้ำ (ผ่าน น้ำท่วมโลก) จะรับประทาน ดินด้วยไฟ (“เมื่อพระเจ้า จะเสด็จมา, ... และชาติ ต่างๆ จะละลายด้วยความ ร้อนแรงกล้า” [มอรมอน 9:2]) และจะเริ่มใหม่ เหมือนการฟื้นคืนชีวิต¹

3. แผ่นดินโลกและ มนุษยชาติในสภาพที่ ชำระให้บริสุทธิ์แล้ว:

“ฉ การเสด็จมาครั้งที่สอง ของพระเจ้า แผ่นดินโลกจะ ... เปลี่ยนเป็นสภาพคล้าย สวรรค์และถูกทำใหม่”⁵

“ดังนั้น, [แผ่นดินโลก] จึงจะ ได้รับการชำระให้บริสุทธิ์; แท้จริงแล้ว, แม้ว่ามันจะ ตาย, ก็จะถูกชุบชีวิตอีกครั้ง” และคนชอบธรรมจะ สืบทอดอาณาจักร ซีเลสเชียล (แผ่นดินโลกที่ชำระให้บริสุทธิ์แล้ว) เป็นมรดก (ดูหลักคำสอนและ พิณธสัญญา 88:17–26)



1. แผ่นดินโลกและอาดัมกับเอวาในสภาพคล้าย สวรรค์:

“การสร้างสิ่งทั้งปวงทางโลก ครั้งแรก ... อยู่ในสภาพคล้ายสวรรค์”² ทันทีหลังจาก การสร้าง ไม่มีสิ่งใดต้องตาย หรือขึ้นอยู่กับความตาย³

2. แผ่นดินโลกและ มนุษยชาติในสภาพที่ ตกแล้ว:

“ตัวแผ่นดินโลกตกต้องคำสาปอันเป็นผลสืบเนื่องจากการตกของ [อาดัมและเอวา] และ ... มนุษย์จะได้รับการไถ่พ้นใด แผ่นดินโลกจะเกิดใหม่ฉนั้น”⁴

อ้างอิง

1. ดู James E. Talmage, *Jesus the Christ* (1916), 322.
2. บรูซ อาร์. แมคคองกี, “Christ and the Creation,” *Ensign*, June 1982, 9.
3. ดู โรเบิร์ต แอล. มิลเล็ต, “The Man Adam,” *Liahona*, Feb. 1998, 17.
4. เจมส์ อี. ทัลเมจ, *Jesus the Christ*, 322; ดู ปฐมกาล 3:17 ด้วย
5. รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “การสร้าง,” *เสียดินนา*, ก.ค. 2000, 110.

โทมิกลา บาร์เนส

รัฐแอละแบมา สหรัฐอเมริกา



สิ่งที่ทำให้ศรัทธาของโทมิกลาคลอนแคลน ไม่ใช่เพราะทราบเรื่องการประกาศห้ามดำรงฐานะปุโรหิต แต่เพราะการคาดเดาของ วิสุทธิชนยุคสุดท้ายบางคนเกี่ยวกับข้อจำกัดดังกล่าว โทมิกลาต้องเลือกระหว่างเดินออกจากศาสนจักรหรือจับราวเหล็ก เพราะพระคัมภีร์ มอรมอนเธอจึงจับราวแน่น

เดสดี นิลส์สัน, ช่างภาพ

บางคนพูดทำนองว่า “คุณ ไม่กล้าหาญตอนเกิด สงครามในสวรรค์” หรือ “คุณไม่ฉลาดหรือ ไม่มีศรัทธา” คำพูดเหล่านั้นไม่สอดคล้องกับ สิ่งที่คุณรู้ว่าเป็นความจริงจากคุณแม่ จาก สมาชิกวิสุทธิชนอื่นๆ ของศาสนจักรผู้เป็นแบบ อย่างอันดีของศรัทธา และแม้กระทั่งจากคน พิวสิที่ซื่อสัตย์นอกศาสนจักร

คุณเกิดวิกฤตศรัทธา มีอยู่ขณะหนึ่งที่คุณ คิดว่าน่าจะเดินหนีไปให้พ้นๆ แต่ในขณะนั้น คุณคิดว่า “พระคัมภีร์มอรมอนจริงหรือเปล่า คุณเชื่อว่าเป็นจริงหรือเปล่า”

คุณตอบได้ว่า “จริง โดยไม่มีเงาของความ สงสัย คุณเชื่อว่าเป็นจริง” จากนั้นพระวิญญาณ รับสั่งกับคุณว่า “ถ้าพระคัมภีร์มอรมอนจริง เรื่องอื่นก็จริง”

นั่นเป็นเหตุให้คุณอยู่ได้

ค้นคว้าเพิ่มเติม

ดูเพิ่มเติมเกี่ยวกับเส้นทางศรัทธาของโทมิกลาและภาพถ่ายเพิ่มเติมในคลังค้นคว้าหรือฉบับออนไลน์ของบทความนี้ที่

liahona.ChurchofJesusChrist.org

อ่านเกี่ยวกับวิธีที่เฮลเดอร์เฮ็ดเวิร์ด คูเบ แห่งสวากแลนด์บิชอปมนตรีศาหลังจากรับข้อกำหนดของฐานะปุโรหิตก่อนปี 1978 ที่ ChurchofJesusChrist.org/go/8196



หลักธรรมของการปฏิบัติศาสนกิจ นั้นจะช่วยคนบางคน เปลี่ยนแปลง ได้หรือไม่



ได้ แต่บทบาทของท่านอาจต่างจากที่ท่านคิด

พระผู้เป็นเจ้าของทรงสร้างเราพร้อมความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง การเติบโตจนบรรลุศักยภาพอันสูงส่งของเราเป็นจุดประสงค์ของประสบการณ์มรรตัย หนึ่งในเป้าหมายสูงสุดของเราในการปฏิบัติศาสนกิจคือช่วยให้ผู้อื่นมาหาพระคริสต์และทำการเปลี่ยนแปลงที่จำเป็นต่อการกลับไปประทับของพระองค์ แต่เพราะสิทธิ์เสรีของพวกเขา บทบาทของเราในการช่วยเหลือพวกเขาให้เป็นเหมือนพระคริสต์จึงมีจำกัดต่อไปนี้เป็นบทเรียนที่มีประสิทธิภาพเจ็ดบทจากพระผู้ช่วยให้รอดเกี่ยวกับวิธีที่เราสามารถช่วยให้ผู้อื่นพยายามเปลี่ยนแปลงและเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้น

1. อย่ากลัวเมื่อต้องเชื่อเชิญให้เปลี่ยน

พระผู้ช่วยให้รอดไม่ทรงกลัวเมื่อต้องทรงเชื่อเชิญให้ผู้อื่นทั้งวิถีเดิมๆ และนมรับคำสอนของพระองค์ พระองค์ทรงเชื่อเชิญเปโตรและยากอบให้ทำงานอาชีพของพวกเขาและ “เป็นผู้หาคนเหมือนหาปลา” (มาระโก 1:17) พระองค์ทรงเชื่อเชิญหญิงที่ถูกจับฐานล่วงประเวณีให้ “ไปเถิด และจากนี้ไปอย่าทำบาปอีก” (ยอห์น 8:11) พระองค์ทรงเชื่อเชิญให้เศรษฐีหนุ่มเล็กยึดติดสิ่งของทางโลกและติดตามพระองค์ (ดู มาระโก 10:17–22) เราเองสามารถพูดตรงไปตรงมาด้วยความรักได้ขณะเชื่อเชิญให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงและติดตามพระผู้ช่วยให้รอด



แบ่งปันประสบการณ์ของท่าน

ส่งประสบการณ์เมื่อท่านปฏิบัติศาสนกิจต่อผู้อื่นหรือผู้อื่นปฏิบัติศาสนกิจต่อท่านมาให้เรา ไปที่ Liahona.ChurchofJesusChrist.org และคลิก "Submit an Article or Feedback"

2. พึงจดจำว่าเป็นการเลือกของพวกเขาว่าจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่

การเปลี่ยนแปลงแบบที่พระเจ้าช่วยให้รอดทรงเชื่อเชิญไม่สามารถบังคับกันได้ พระเจ้าช่วยให้รอดทรงสอนและทรงเชื่อเชิญ แต่ไม่ทรงบังคับ เศรษฐีหนุ่ม "ออกไปเป็นทุกข์" (มัทธิว 19:22) ในคาเปอร์นาอุม สาวกศิษย์จำนวนมากเลือก "ถอย" และพระองค์ตรัสถามอัครสาวกสิบสองว่าพวกเขาจะจากไปด้วยหรือไม่ (ดู ยอห์น 6:66–67) ผู้ติดตามบางคนของยอห์นผู้ถวายบัพติศมาเลือกติดตามพระเจ้าช่วยให้รอด หลายคนไม่เลือก (ดู ยอห์น 1:35–37; 10:40–42) เราสามารถเชื่อเชิญให้ผู้อื่นเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้น แต่ไม่สามารถตัดสินใจเปลี่ยนแปลงแทนพวกเขา และถ้าพวกเขายังไม่เลือกเปลี่ยนแปลง เราไม่ควรยอมแพ้—ทั้งไม่ควรรู้สึกว่าเขาล้มเหลว

3. สวดอ้อนวอนขอให้ผู้อื่นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

ระหว่างการสวดอ้อนวอนเพื่อวิงวอนแทนเรา พระเยซูทรงทูลขอพระเจ้าเป็นเจ้าให้ทรงปกป้องเหล่าสาวกศิษย์จากความชั่วร้าย เป็นเหมือนพระองค์และพระบิดามากขึ้น และเปี่ยมด้วยความรักของพระเจ้าเป็นเจ้า (ดู ยอห์น 17:11, 21–23, 26) เมื่อทรงทราบว่าเปโตรต้องมีความเข้มแข็งขณะที่พยายามทำบาปของเขา พระเจ้าช่วยให้รอดทรงสวดอ้อนวอนให้เขา (ดู ลูกา 22:32) การสวดอ้อนวอนของเราเพื่อผู้อื่นสร้างสรรค์สิ่งพิเศษได้ (ดู ยากอบ 5:16)



4. สอนให้พวกเขาฟังเทศนาภาพของพระองค์

โดยผ่านพระผู้ช่วยให้รอดเท่านั้นที่เราจะเปลี่ยนและเติบโตได้จริงจนบรรลุศักยภาพอันสูงส่งที่เราทุกคนมี พระองค์ทรงเป็น “ทางนั้น เป็นความจริง และเป็นชีวิต ไม่มีใครมาถึงพระบิดาได้นอกจากจะมาทางเรา” (ยอห์น 14:6) เทศนาภาพของพระองค์สามารถทำให้ “สิ่งที่อ่อนแอ กลับเข้มแข็ง” (อีเธอร์ 12:27) ศรัทธาในเทศนาภาพการชดใช้ของพระองค์ทำให้แอลมาผู้บุตรสามารถเปลี่ยนแปลงได้ (ดู แอลมา 36:16–23) เราสามารถสอนผู้อื่นให้ฟังพระผู้ช่วยให้รอดได้ทั้งนี้เพื่อพวกเขาจะมีเทศนาภาพการชดใช้ของพระองค์ในชีวิตพวกเขาด้วย

5. ปฏิบัติต่อพวกเขาแบบที่พวกเขาจะเป็นได้

ความรักและการยอมรับสามารถเป็นตัวผลักดันให้เปลี่ยนแปลง หญิงที่บ่อน้ำอาศัยอยู่กับชายที่ไม่ใช่สามี เธอ พวักสาวกของพระเยซู “ประหลาดใจที่พระองค์ทรง

สนทนากับผู้หญิง” (ยอห์น 4:27) แต่พระเยซูทรงห่วงสิ่งที่เธอจะสามารถเป็นได้มากกว่า พระองค์ทรงสอนเธอและให้โอกาสเธอเปลี่ยน ซึ่งเธอเปลี่ยน (ดู ยอห์น 4:4–42)

เมื่อเราปฏิบัติต่อผู้อื่นแบบที่พวกเขาเคยเป็นแทนที่จะปฏิบัติแบบที่พวกเขาจะเป็นได้ เราอาจทำให้พวกเขาถดถอย เราสามารถให้อภัยและลืมความผิดพลาดในอดีต เราจะต้องเชื่อว่าผู้อื่นเปลี่ยนได้ เราสามารถมองข้ามความอ่อนแอและชี้ให้เห็นคุณสมบัติที่พวกเขาอาจจะมองไม่เห็นในตนเอง “เรามีหน้าที่ต้องไม่เห็นแต่ละคนดังที่เขาเป็น แต่ดังที่พวกเขาจะเป็นได้”¹

6. ให้พวกเขาไปตามอัตราความเร็วของตน

การเปลี่ยนแปลงจะต้องใช้เวลา เราทุกคนต้อง “ดำเนินต่อไปด้วยความอดทนจนกว่า [เรา] จะได้รับการทำให้ดีพร้อม” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 67:13) พระเยซูทรงมีความอดทนกับผู้อื่นและทรงสอนแม้กระทั่งคนที่ต่อต้าน

คำเชิญให้ปฏิบัติ

ท่านจะทำอะไรได้บ้างสัปดาห์นี้เพื่อเชิญและสนับสนุนผู้อื่นให้พยายามเปลี่ยนแปลงและเป็นเหมือนพระผู้ช่วยให้รอดมากขึ้น



พระองค์ โดยทรงเป็นพยานถึงบทบาทที่พระบิดาทรงมอบให้พระองค์และทรงตอบคำถามของพวกเขา (ดู มัทธิว 12:1-13; ยอห์น 7:28-29) เราสามารถอดทนกับผู้อื่นและกระตุ้นให้พวกเขาอดทนกับตนเอง

7. อย่ายอมแพ้ถ้าพวกเขากลับไปใช้ชีวิตแบบเดิม

หลังจากพระคริสต์สิ้นพระชนม์ แม้แต่เปโตรและอัครสาวกบางคนก็กลับไปทำสิ่งที่ตนคุ้นเคย (ดู ยอห์น 21:3) พระคริสต์ทรงเตือนเปโตรว่าเขาต้อง “ดูแลแกะ [ของพระองค์]” (ดู ยอห์น 21:15-17) และเปโตรกลับไปปฏิบัติศาสนกิจ เราทุกคนกลับไปใช้ชีวิตแบบเดิมได้ง่ายมาก เรายังคงสนับสนุนกันได้ด้วยการให้กำลังใจอย่างอ่อนโยน เชิญชวนด้วยแรงบันดาลใจให้ติดตามพระผู้ช่วยให้รอดต่อไป และพยายามเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้น

ยอมให้ผู้อื่นเติบโต

เอิลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์แห่งโคเวรัมัครสาวกสิบสองเล่าเรื่องนี้เกี่ยวกับการยอมให้ผู้อื่นเติบโต “มีคนเดียวเล่าเรื่องเยาวชนชายคนหนึ่งให้ข้าพเจ้าฟัง เขาเป็นตัวละครของเพื่อนๆ ในโรงเรียนมาหลายปี มากบ้างน้อยบ้าง เขามีข้อดีบางอย่างที่ทำให้เพื่อนวัยเดียวกันชอบล้อเขา ต่อมาเขาย้ายไปอยู่ที่อื่น สุดท้ายก็เข้าประจำการกองทัพและประสบความสำเร็จพอสมควรในการศึกษาที่นั่น และก้าวออกจากอดีต ที่สำคัญคือเขาค้นพบเช่นเดียวกับหลายคนในกองทัพ ทหารถึงความสวยงามและอาณาจักรของศาสนจักร เขาแข็งขันและมีความสุขในศาสนจักร

“หลายปีหลังจากนั้น เขากลับไปเมืองที่เคยอยู่ในวัยเยาว์ เพื่อนรุ่นเดียวกับเขาส่วนใหญ่ย้ายไปแล้วแต่ไม่ทั้งหมด เมื่อเขากลับมาพร้อมความสำเร็จและชีวิตใหม่ ความคิดที่เคยมีเกี่ยวกับเขาก็ยังอยู่ที่นั่นเพื่อรอการกลับมาของเขา เขายังคงเป็น ‘นายคนนั้น’ สำหรับคนในบ้านเกิดเมืองนอน . . .

“ความพยายามแบบเปาโลของชายคนนี้ลดลงทีละน้อย จนกระทั่งเขาตายจากไปในสถานการณ์คล้ายกับที่เขาเคยอยู่ในวัยเยาว์ . . . ช่างเลวร้ายสิ้นดีและน่าเศร้าเหลือเกินที่ตัวเขาแหวดล่อมไปด้วย . . . คนเหล่านั้นที่คิดว่าดีของเขา น่าสนใจกว่าอนาคตของเขา คนเหล่านั้นจงขอยสิ่งๆ ที่พระคริสต์ทรงคว่ำไว้ให้เขา เขาตายอย่างน่าเศร้า โดยที่ไม่ใช่ความผิดของเขา . . .

“จงให้ผู้คนกลับใจ จงให้ผู้คนเติบโต จงเชื่อว่าคนเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงได้”² ■

อ้างอิง

1. โรมัส เอส. มอนสัน, “มองผู้อื่นดังที่พวกเขาจะเป็น,” *เสี้ยวสนา*, พ.ย. 2012, 70.
2. เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “สิ่งดีเลิศจะตามมา,” *เสี้ยวสนา*, ม.ค. 2010, 19, 20.



การเลือกเล็กน้อย ผลลัพธ์ใหญ่มหึมา

เราจะตอบอย่างไรเมื่อโลกถามว่า
“คุณไม่ออกไปด้วยหรือ”

ข้าพเจ้ารักพันธสัญญาใหม่มาตั้งแต่เด็ก ข้าพเจ้าชอบอ่านเกี่ยวกับพระผู้ช่วยให้รอดทรงสอน
หลักธรรมนรีนทร์ที่เปลี่ยนชีวิตเหล่าสาวกศิษย์ของพระองค์ตลอดกาล
ข้าพเจ้าพบเช่นกันว่าหลักธรรมเดียวกันนั้นได้เปลี่ยนชีวิตข้าพเจ้าอย่างน่าทึ่งในหลายๆ
ด้าน ข้าพเจ้าเห็นหลายต่อหลายครั้งว่าเมื่อเราประยุกต์ใช้คำสอนของพระอาจารย์ การตัดสินใจของเรา
เรา แม้แต่การตัดสินใจเล็กน้อย มักเกิดผลลัพธ์ใหญ่โต



โดย เอ็ดเดอร์
มัสลิโม ดี ฟิโอ
แห่งสาวกเจ็ดสิบ

การเลือก “เล็กนิดเดียว” ของข้าพเจ้า

หลายปีก่อน สมัยเป็นผู้จัดการคนใหม่ ข้าพเจ้าเดินทางไปอเมริกาใต้เพื่อเข้าร่วมสัมมนางานสำคัญที่จัดโดยเจ้าหน้าที่ระดับสูงของหน่วยงานราชการที่ข้าพเจ้าทำงานให้

เมื่อจบการประชุมคืนแรก “เจ้านายใหญ่” ของหน่วยงานประกาศกิจกรรมพิเศษสำหรับคืนนั้น แน่ใจว่าทุกคนชื่นชอบข้อเสนอของเขา เขาประกาศอย่างภาคภูมิใจว่า “เพื่อแสดงให้เห็นว่าเราเห็นคุณค่าของพวกคุณมากขนาดไหน คืนนี้เราขอเชิญทุกคนไปร่วมงานพิเศษข้างนอก ไปบาร์หลายๆ แห่งในเมืองที่มีชื่อเสียง เครื่องดื่มคือค็อกเทลพิเศษ เราทุกคนจะชิมเครื่องดื่มหลายๆ แบบและลงคะแนนว่าบาร์ไหนผสมเครื่องดื่มได้เก่งที่สุด จะมีการแข่งขันและผู้ชนะ ไม่ต้องห่วง ผมเป็นเจ้าของเลี้ยงพวกคุณเอง”

ขณะที่ทุกคนปรบมือให้แผนของเขา เขากลามคำถามที่ไม่ต้องการคำตอบว่า “ใครไม่ไปบ้าง ให้บอกมาเลยไม่จำเป็นต้องไป!”

ขณะที่ทุกคนปรบมืออีกครั้ง ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าคงขายหน้ามากถ้าจะพูดบางอย่างต่อหน้าทุกคน ขัดกับความคาดหวังของเจ้านายที่ว่านี่เป็นข้อเสนอที่ดีเหลือเชื่อ

แต่ข้าพเจ้าตัดสินใจในเวลาเพียงไม่กี่วินาทีว่าต้องทำอะไร ข้าพเจ้ายกมือ คนเดียวที่ยก จากนั้นเขากลามอย่างน่ากลัวว่า ข้าพเจ้าอยากพูดอะไร ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินความเงียบขนาดนี้มาก่อนในชีวิต!

ข้าพเจ้าตอบว่า “ท่านครับ ผมขอบคุณสำหรับความเอื้อเฟื้อของท่าน แต่ผมจะไม่ไปร่วมงานคืนนี้ครับ”

หลังจากเกิดความเงียบอีกครั้ง เงียบกว่าที่ข้าพเจ้าคิด เขากลามว่า “ทำไม” ในขณะนั้น ข้าพเจ้าจะใช้ข้ออ้างใดๆ ใดๆก็ได้—อ้างว่าข้าพเจ้าไม่สบายหรือมีโทรศัพท์นัดสำคัญกับอีกซีกหนึ่งของ

โลกหรือเหตุผลอื่นที่จะช่วยให้ข้าพเจ้าพ้นความขายหน้า แต่ข้าพเจ้าบอกความจริงไปว่าข้าพเจ้าเป็นสมาชิกศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ข้าพเจ้าไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

“เราจะสนุกโดยไม่มีคุณนะ”

หลังจากไตร่ตรองอยู่ครู่หนึ่ง เขาพูดขึ้นมาว่า “ถ้าอย่างนั้นเราจะสนุกโดยไม่มีคุณนะ” และเขาพูดกับคนอื่นๆ ว่า “ตามผมมาไปสนุกกัน! ไม่ต้องไปยุ่งกับเขา”

ข้าพเจ้ายังจำเสียงหัวเราะก๊องก้องของพวกเราได้ขณะออกจากห้องประชุมและทิ้งให้ข้าพเจ้าอยู่คนเดียว ข้าพเจ้าตระหนักว่าหลายครั้งการเลือกพระเจ้าเป็นเหมือนประธานโรนัลด์ เอส. มอนสัน (1927–2018) สอน คือล้วนเกี่ยวข้องกับการเลือก “สิ่งถูกต้องที่ยากกว่าแทนการเลือกสิ่งผิดที่ง่ายกว่า”¹ แม้ต้องเสี่ยงกับการถูกทิ้งให้อยู่คนเดียวก็ตาม

ขณะที่ข้าพเจ้าเดินเข้าห้องพัก ข้าพเจ้าจำได้ว่าได้ยินเสียงไกลๆ ในความคิดว่า “เจ้าไม่ออกไปด้วยหรือ” ข้าพเจ้าผงะครู่หนึ่งแต่จู่ๆ คำที่ซีโมนเปโตรพูดพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดก็เข้ามาในความคิด ข้าพเจ้า เขาตอบคำถามเดียวกันนั้นว่า “องค์พระผู้เป็นเจ้า พวกข้าพระองค์จะลี้ภัยจากไปหาใครได้? พระองค์ทรงมีถ้อยคำแห่งชีวิตนิรันดร์” (ยอห์น 6:68)

ข้าพเจ้ารู้สึกสงบอีกครั้งประหนึ่งมีเหล่าเทพห้อมล้อมและประคองข้าพเจ้าไว้ แม้จะอยู่คนเดียว แต่ข้าพเจ้าไม่รู้สึกลึกลับตายเมื่อข้าพเจ้าเลือกพระเจ้าและยึดมั่นหลักการธรรม ข้าพเจ้าเห็นว่าเมื่อเราเลือกพระเจ้าเราอาจถูกทิ้งให้อยู่คนเดียวในโลก แต่พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดจะไม่มีวันทอดทิ้งเรา

เล็กนิตเดียวแต่ใหญ่หึมา

การตัดสินใจที่เราทำทุกวันอาจดูเหมือนเล็กนิตเดียวแต่ก็มีผลใหญ่หึมาและตามมาจริงๆ ไม่ดีก็แล้ว

ไม่กี่ปีหลังจากวันนั้น เจ้านายคนเดียวกับนี้มาเยี่ยมสำนักงานของเราในโรม เขายังเหมือนเดิม เติบโตด้วยพลังและอำนาจ เขาดูน่ากลัวสำหรับเราทุกคน

คราวนี้ หลังจากการประชุมทั้งหมด เขาเดินเข้ามาหาข้าพเจ้าด้วยท่าที่ต่างจากเดิม เขาใจดีอย่างประหลาด เขาบอกข้าพเจ้าว่าเขายังจำวันนั้นได้เมื่อข้าพเจ้ายึดมั่นความเชื่อของตน ยังความประหลาดใจแก่ข้าพเจ้า เขาถามต่อจากนั้นว่าข้าพเจ้าจะยอมเป็นผู้จัดการของหน่วยงานในยุโรปทั้งหมดหรือไม่ ซึ่งเป็นโอกาสดีมากสำหรับงานอาชีพของข้าพเจ้า ขณะเขาพยายามโน้มน้าวข้าพเจ้าให้เชื่อว่างานใหม่ที่น่าสนใจในแง่ของเงินเดือน การเดินทาง และผลประโยชน์ แต่ที่ทำให้เกิดความ

เมื่อเราเลือกพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด พระองค์จะไม่มีวันทอดทิ้งเรา

แตกต่างจริงๆ คือเขาพูดว่า “เราไม่ได้มองแค่คุณสมบัติที่ดีเท่านั้น แต่เราต้องการคนซื่อสัตย์สุจริต คนที่ยึดมั่นหลักการของตน เราต้องการคนแบบคุณ”

ข้าพเจ้าประหลาดใจเมื่อได้ยินคำพูดเหล่านั้น ได้เห็นว่าการตัดสินใจเล็กนิตเดียวเพื่อยึดมั่นความเชื่อของข้าพเจ้าเมื่อหลายปีก่อนมีผลต่อเขามาก สุดท้ายแล้วการตัดสินใจเล็กนิตเดียวของข้าพเจ้าเป็นพรใหญ่หลวงสำหรับข้าพเจ้า ทั้งทางโลกและทางวิญญาณ นำฉันตรงที่งานมอบหมายใหม่ส่วนหนึ่งของข้าพเจ้าคือข้าพเจ้าได้เป็นหัวหน้าของผู้จัดการส่วนใหญ่ที่เคยหัวเราะเยาะข้าพเจ้าเมื่อหลายปีก่อน

การเลือกที่ถูกต้อง

ประธานมอห์นสันกล่าวว่า “เมื่อเราใคร่ครวญการตัดสินใจที่เราทำในชีวิตแต่ละวัน—ไม่ว่าจะเป็นการเลือกใด—หากเราเลือกพระคริสต์ เราจะเลือกได้ถูกต้อง”²

อัครสาวกเปาโลสอนเช่นกันว่าการเลือกพระเจ้าเป็นการเลือกที่ดีที่สุดเสมอ แม้การเลือกนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม “เรารู้ว่าเหตุการณ์ทุกอย่างรวมกันก่อผลดีแก่คนที่รักพระเจ้า” (โรม 8:28)

ทุกวันการเลือกที่เราทำจะกำหนดสิ่งที่เราจะเป็น ถ้าเราเลือกพระเจ้า ดังที่ประธานมอห์นสันกล่าว “เราจะเลือกได้ถูกต้อง” เพราะดังที่เปาโลกล่าว “เหตุการณ์ทุกอย่างรวมกันก่อผลดีแก่คนที่รักพระเจ้า”

หลายครั้งเราลังเลไม่กล้าเลือกสิ่งถูกต้องเพราะเราพยายามทำให้พระเจ้าพอพระทัยโดยไม่ทำให้ซาตานขุ่นเคือง แต่เราจะทำให้พระเจ้าพอพระทัยโดยไม่ทำให้ซาตานอารมณ์เสียไม่ได้ เราไม่สามารถรับใช้นายสองคนได้ การตัดสินใจท้ายที่สุดของเรามักจะเป็นว่าเราดำเนินชีวิตตามพระบัญญัติสองข้อแรกถูกต้องตามลำดับหรือไม่ นั่นคือ รับใช้พระเจ้าเป็นเจ้าก่อนและจากนั้นรับใช้เพื่อนบ้านของเรา หรือให้พระบัญญัติข้อสองมาก่อนข้อแรก



โดยพยายามทำให้ผู้อื่นพอใจก่อนทำให้พระเจ้าเป็นเจ้าพอพระทัย (ดู มัทธิว 22:37-39)

ยื่นเป็นพยาน

พันธสัญญาสากลที่สุดที่เราทำเมื่อรับบัพติศมาคือ “ยื่นเป็นพยานเกี่ยวกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าตลอดเวลาและในทุกสิ่ง, และในทุกแห่งที่ [เรา] อยู่” (โมไซยาห์ 18:9; เน้นตัวเอน) พันธสัญญาดังกล่าวเป็นการตัดสินใจที่เราทำครั้งเดียวและตลอดไปว่าเราจะยึดมั่นความเชื่อของเราในฐานะพยานของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าทุกขณะของชีวิตเรา พรที่สัญญาไว้คือเราจะมีพระวิญญูณสถิตกับเรามากมายยิ่งขึ้น (ดู โมไซยาห์ 18:10)

โลก เพื่อนวัยเดียวกับเรา และคนที่มีความนิยมไม่เหมือนเรามักจะกดดันเราในบางเรื่องเสมอ แรงกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อเราพยายามดำเนินชีวิตตามกฎซีเลสเชียลในโลกที่เลสเชียล ความจริงแล้วการดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรมในโลกที่ชั่วร้ายไม่ใช่งาน

การดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรมในโลกที่ชั่วร้ายไม่ใช่งานง่ายเลย แต่เรามีสัญญาว่าเราจะได้รับพระวิญญูณมากมายยิ่งขึ้นเมื่อเรายืนเป็นพยานแท้จริงของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า

ง่ายเลย บางครั้งเหมือนจะเป็นความท้าทายใหญ่มาก บางครั้งเหมือนจะเป็นความขัดแย้งประจำวัน แต่เรามีสัญญาว่าเราจะได้รับพระวิญญูณมากมายยิ่งขึ้นเมื่อเรายืนเป็นพยานแท้จริงของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า เมื่อเราสวดอ้อนวอนพระบิดาบนสวรรค์ พระองค์จะประทานพรเราด้วยอำนาจของพระวิญญูณบริสุทธิ โดยทรงให้ความช่วยเหลือพิเศษที่เราต้องการในยามวิกฤติ พระคุณของพระเจ้าจะเติมช่องว่างทางวิญญูณที่เราทุกคนประสบในฐานะสัณฐานที่ไม่ดีพร้อมขณะพยายามดำเนินชีวิตให้ดีขึ้นและศักดิ์สิทธิ์ขึ้น

ผลลัพธ์นรีนทร์

การเลือกที่อาจดูเหมือนเล็กน้อยเดี๋ยวตอนนั้นอาจมีผลลัพธ์นรีนทร์ แต่เพราะเราทำพันธสัญญาแล้ว เราจึงมีสัญญา เมื่อใดที่เราเลือกพระเจ้า—เมื่อใดที่เรายืนเป็นพยานตลอดเวลาในทุกสิ่ง และในทุกแห่ง—เมื่อนั้นเหตุการณ์ทุกอย่างจะรวมกันก่อผลดีแก่คนที่รักพระเจ้าผู้เป็นเจ้า เมื่อเราเลือกพระเจ้า แม้บางครั้งจะเหลือเราคนเดียว แต่เหล่าเทพจะอยู่รอบเรา ประคองเรา และเราจะไม่รู้สึกลำบากเดี๋ยวอีกเลย (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 84:88)

ข้าพเจ้าเป็นพยานอย่างจริงจังว่าในช่วงขณะอันศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นของการตัดสินใจเล็กน้อยแต่ผลลัพธ์ใหญ่มหึมา เราจะพบสันติสุขและการพักผ่อนผ่านพระบิดาบนสวรรค์และพระบุตรของพระองค์พระเยซูคริสต์เท่านั้น หลายครั้งจะมีคนถามว่าเราจะไปกับโลกหรือจะยึดมั่นหลักธรรมของเรา เราจะตอบอย่างไรเมื่อถามว่า “เจ้าไม่ไปด้วยหรือ” เราจะไปกับโลกหรือเราจะอยู่กับพระเจ้า เราจะอยู่เฉยๆ และถูกกระทำ หรือเราจะยึดมั่นความเชื่อของเราและลงมือทำ

ขอให้เราเลือกพระเจ้าเสมอและพร้อมตอบว่า “พวกข้าพระองค์จะจากไปหาใครได้? พระองค์ทรงมีถ้อยคำแห่งชีวิตนรีนทร์” เมื่อนั้นเราจะได้รับพรจากการตัดสินใจอย่างชอบธรรมของเรา ทั้งทางโลกและทางวิญญูณ ในชีวิตนี้และสำหรับนรีนทร์ ■

อ้างอิง

1. โรมัส เอส. มอนสัน, “การเลือก,” *เสียงโชนา*, พ.ศ. 2016, 86.
2. โรมัส เอส. มอนสัน “การเลือก” 86.

วิธีที่เซมินารีสามารถยกระดับ ประสบการณ์ ของตามเรามา ของครอบครัวท่านในตอนนี้

บิดามารดาทุกท่าน ต่อไปนี้เป็นวิธีที่เซมินารีสามารถทำให้
การศึกษาพระกิตติคุณของครอบครัวท่านดีขึ้น

โดย เจฟฟรีย์ โคลแมน และบริทานี แอน ริช

ในเดือนมีนาคม ปี 2019 ฝ่ายประธานสูงสุดประกาศการเปลี่ยนแปลงครั้ง
สำคัญกับเซมินารี เวลานั้นชั้นเรียนเซมินารีทั่วโลกกำลังศึกษาพระคัมภีร์
เล่มเดียวกับที่บุคคลและครอบครัวกำลังศึกษาที่บ้านและที่โบสถ์อันเป็นส่วน
หนึ่งของ *จงตามเรามา* ในฐานะครูเซมินารี (และบิดามารดา) ไม่มีอะไร
ทำให้เราตื่นเต้นมากไปกว่านี้อีกแล้ว!

พรที่ชัดเจนประการหนึ่งคือการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะทำให้ชีวิตวัยรุ่นของ
เราง่ายขึ้น นอกจากโรงเรียน กีฬา งาน เวลาของครอบครัว และชีวิตทางสังคม
แล้ว เยาวชนจำนวนมากในอดีตพยายามศึกษาจากพระคัมภีร์สามเล่ม เล่มหนึ่ง
สำหรับเซมินารี เล่มหนึ่งสำหรับโรงเรียนวันอาทิตย์ และอีกเล่มหนึ่งสำหรับ
ศึกษาในครอบครัว นับว่ามากทีเดียว

เมื่อผู้นำศาสนจักรปรับแนวการศึกษาของครอบครัวและโรงเรียนวัน
อาทิตย์ให้อยู่ในพระคัมภีร์เล่มเดียวกัน การปรับแนวเซมินารีย่อม
เป็นการตัดสินใจที่สมเหตุสมผลเช่นกัน เพราะเยาวชนจะได้ศึกษา
พระคัมภีร์หนึ่งเล่มเข้มข้นขึ้น แต่การทำให้ง่ายขึ้นเป็นเพียงการ
เริ่มต้นเท่านั้น

เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว

ซิสเตอร์บอนนี่ เอช. คอร์ดอนประธานเยาวชนหญิงสามัญสอนว่าเมื่อ
ขอให้เยาวชนเป็น “ส่วนหนึ่งของการสอน เป็นส่วนหนึ่งของขบวนการสำคัญ
นั้นที่บ้าน” พวกเขาจะช่วยในการ “เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว”¹

เยาวชนหิวกระหายความจริงและตื่นเต้นที่จะแบ่งปัน! อาจจะเชื่อได้ยาก
สักหน่อยถ้าวัยรุ่นเคยจ้องมองท่านด้วยสายตาว่างเปล่า พ่อแม่และครูอย่างเรา



ล้วนเคยเห็นสายตาแบบนั้นมาแล้ว! ในฐานะครูเซมินารี เราถามคำถามวัยรุ่นตลอดเวลา บางครั้งพวกเขาจึงกลับด้วยสายตาว่างเปล่า เพียงเพราะไม่มีคำตอบ แต่เมื่อปรับเซมินารีและหลักสูตร *จงตามเรามา* ให้อยู่ในแนวเดียวกัน เด็กวัยเซมินารีของเราสามารถประยุกต์ใช้สิ่งที่กำลังเรียนรู้ในเซมินารีกับการสนทนาพระกิตติคุณในครอบครัวและในทางกลับกันได้ง่ายขึ้น เราเห็นเช่นนั้นมาแล้วในชั้นเรียนเซมินารีของเรา

นักการศึกษาพระคัมภีร์จากบ้านมาเซมินารี

ต้นปี 2019 เมื่อเพิ่งเริ่ม *จงตามเรามา* เล่มใหม่ เรารู้สึกได้ถึงความตื่นตัวของนักเรียน แม้เรากำลังศึกษาจากพระคัมภีร์หลักคำสอนและพันธสัญญาในเซมินารี แต่พวกเขาเริ่มแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการศึกษาพันธสัญญาใหม่กับครอบครัว พวกเขาตื่นตัวกับเรื่องนี้มาก เมื่อเราศึกษา หลักคำสอนและพันธสัญญา 89 (พระคำแห่งปัญญา) ในเซมินารี ราวช่วงเดียวกัน เราจะศึกษา ยอห์น 2 (เมื่อพระเยซูคริสต์ทรงเปลี่ยนน้ำเป็นเหล้าองุ่น) ใน *จงตามเรามา* การหาหลักฐานและแนวคิดร่วมระหว่างการอ่านทั้งสองช่วยให้นักเรียนได้แบ่งปันสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้จากบ้านให้กับเพื่อนวัยเดียวกัน พวกเขามีส่วนร่วมมากขึ้น และการสนทนาออกมามากขึ้นเพราะนักเรียนมีเรื่องให้พูด พวกเขาสามารถประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้จากบ้านกับสิ่งที่เรากำลังเรียนรู้จากเซมินารี

ในอดีต ครอบครัวอาจลำบากใจกับการทำให้การศึกษาพระคัมภีร์ในศาสนจักร ในเซมินารี และกับครอบครัวอยู่ในแนวเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงเมื่อเร็วๆ นี้จะช่วยให้การสนทนาพระกิตติคุณดีขึ้นสำหรับสมาชิกครอบครัวทุกคน

ภาพประกอบโดย ริชาร์ด มีอา

นำเขมินารีเข้ามาในบ้าน

ในปี 2020 การศึกษาพระคัมภีร์มอรมอนที่บ้านในเขมินารี และในโรงเรียนวันอาทิตย์เปิดประตูกว้างขึ้นให้นักเรียนได้แบ่งปันสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้ในสถานที่เหล่านั้นมากขึ้น

กลยุทธ์การเรียนรู้บางอย่างที่เราใช้ในเขมินารีสามารถช่วยเรื่องการศึกษาคัมภีร์ของครอบครัวได้ การรู้จักกลยุทธ์เหล่านี้จะช่วยให้คุณมองเห็นวิธีช่วยให้อายุรุ่นของท่านมีส่วนร่วมมากขึ้นในการศึกษาคัมภีร์ที่ให้บ้านเป็นศูนย์กลาง

ขณะที่ท่านนั่งกับครอบครัว อายุรุ่นของท่านจะศึกษาหลักธรรมเดียวกันจากพระคัมภีร์เล่มเดียวกัน และพวกเขาจะมีข้อคิดถ้าพวกเขาศึกษาหลักธรรมเหล่านั้นในเขมินารีแล้ว พวกเขาจะไม่รู้สึกเหมือน “ตกเป็นเป้าสายตา” เมื่อท่านขอให้พวกเขาแบ่งปัน เพราะพวกเขาจะมีให้แบ่งปันจริงๆ ประสบการณ์ของพวกเขาที่เขมินารีจะช่วยให้พวกเขาสามารถพูดคุยเกี่ยวกับพระกิตติคุณที่บ้านได้ การสังสรรค์ในครอบครัวและการศึกษาคัมภีร์กับครอบครัวจะกลายเป็นเวลาแบ่งปันข้อคิดส่วนตัวให้กันมากขึ้น คำถามปลายเปิดบางคำถามที่ท่านจะใช้เพื่อเชิญให้อายุรุ่นของท่านแบ่งปันในบ้านมีดังนี้

1. ท่านมีประสบการณ์ทางวิญญาณอะไรบ้างในเขมินารีวันนี้
2. อะไรมีผลต่อท่านมากที่สุดวันนี้
3. ท่านเรียนรู้หลักธรรมอะไรในเขมินารีที่รู้สึกว่าจะช่วยครอบครัวเราได้
4. วันนี้ท่านเรียนพระคัมภีร์เรื่องใดที่รู้สึกว่าจะสามารถแบ่งปันกับเราได้
5. เรื่องราวพระคัมภีร์เรื่องใดมีผลต่อชีวิตท่านในเขมินารี
6. วันนี้ท่านได้รับการดลใจอย่างไรในเขมินารีให้เป็นคนดีขึ้น
7. ท่านเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด เพราะสิ่งที่ท่านเรียนรู้ในเขมินารี

อาจมีหลายครั้งที่การศึกษาของท่านกับครอบครัวล่าหน้าสิ่งที่กำลังศึกษาในเขมินารีในช่วงเวลาเหล่านี้

ครูเขมินารีอาจจะนำคำถามข้างต้นมาใช้เพื่อตั้งสิ่งที่เยาวชนกำลังเรียนรู้ที่บ้านออกมา

ผู้เชี่ยวชาญหลักคำสอน

วิธีศึกษาคัมภีร์ของเขมินารีไม่เกี่ยวกับการท่องจำอีกต่อไป เราเน้นผู้เชี่ยวชาญหลักคำสอน—ช่วยให้นักเรียนเข้าใจ ประยุกต์ใช้ และได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับหลักคำสอนที่สอนในพระคัมภีร์ เกี่ยวกับการทำให้การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยในหลักคำสอนที่แท้จริงลึกซึ้งขึ้นและรู้ว่า จะสอนด้วยพลังอำนาจอย่างไร

ตัวอย่างเช่น ถ้าข้อหนึ่งสอนเกี่ยวกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของสามพระองค์ เมื่อเราศึกษาข้อนั้นในเขมินารี เราค้นคว้าข้ออื่นที่สอนเกี่ยวกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของสามพระองค์ จากนั้นเรากระตุ้นให้นักเรียนบันทึกสิ่งที่เราเรียนรู้เกี่ยวกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของสามพระองค์จากข้อเหล่านั้น สุดท้ายเราคิดสถานการณ์ให้นักเรียนแสดงบทบาทว่าพวกเขาจะอธิบายความเชื่อของเราอย่างไรเกี่ยวกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของสามพระองค์โดยใช้พระคัมภีร์เหล่านั้น ท่านอาจจะใช้วิธีนี้ที่บ้านและเชิญให้อายุรุ่นของท่านทำดังนี้

1. สอนหลักธรรมในพระคัมภีร์
2. แบ่งปันข้ออ้างอิงกับพระคัมภีร์เล่มอื่นเกี่ยวกับหัวข้อนั้น
3. ช่วยครอบครัวท่านท่องจำหรือจดจำวิธีหาข้อต่างๆ
4. สนทนาว่าคำสอนเหล่านี้ประยุกต์ใช้กับชีวิตท่านอย่างไร

เตรียมการเรียนรู้เชิงลึก

ในเขมินารีเน้นมากเรื่องการเรียนรู้เชิงลึก—การเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนใจเล็กน้อย ส่วนสำคัญอย่างยิ่งของการเรียนรู้เชิงลึกคือการเตรียมเรียนรู้ให้ดีขึ้น การเตรียมนักเรียนให้พร้อมมากขึ้นต่างกันไปสำหรับชั้นเรียนเขมินารีแต่ละชั้น แต่สิ่งหนึ่งที่ชั้นเรียนเขมินารีบางชั้นพยายามทำอยู่คือการบ้านที่ให้อ่านมาล่วงหน้า เราส่งพวกเขากลับบ้านพร้อมช่วงพระคัมภีร์ที่ให้อ่านเป็นการบ้าน และคำถามบางข้อให้ศึกษาเพื่อพวกเขาจะได้อ่านพระคัมภีร์ที่เราจะศึกษาในชั้นเรียน เมื่อหลักสูตรเขมินารีและ จงตามเรามา อยู่ในแนวเดียวกันมากขึ้น นักเรียนสามารถแบ่งปันสิ่งที่เขมินารีให้อ่านมาล่วงหน้ากับครอบครัวของพวกเขา การทำเช่นนั้นจะทำให้ครอบครัวมีวิธีเรียนรู้ด้วยกันอีกหนึ่งวิธี

ท่านอาจเชื่อเชิญให้วัยรุ่นของท่านทำดังนี้

1. แบ่งปันการบ้านที่ให้อ่านมาล่วงหน้ากับครอบครัว
2. หลังจากเรียนเซมินารีให้แบ่งปันว่าเขาเรียนรู้อะไรอีกบ้างเกี่ยวกับหัวข้อนี้

ตัวอย่างเช่น ถ้าวัยรุ่นตั้งเป้าหมายว่าจะพัฒนาความอดทนมากขึ้น ขึ้นต่อไปคือวางแผนว่าพวกเขาจะพัฒนาอย่างไร พวกเขาารู้สึกว่าตนต่อสู้กับความอดทนในด้านใดหรือในสภาวะแวดล้อมใด นักเรียนคนหนึ่งตัดสินใจว่าเขาจะใช้ความอดทนมากขึ้นเมื่อขับรถ เมื่อเราคุยกันว่าเขาจะฝึกความอดทนในขณะขับรถได้อย่างไร เขาคิดแผนหนึ่งขึ้นมา นั่นคือเขาจะฟังเพลงเย็นๆ ในรถและเขียนข้อความติดไว้บนแผงหน้าปัดรถยนต์เพื่อเตือนให้เขาสวดอ้อนวอนขอความอดทนทุกครั้งที่เขาอยู่ในรถ

ท่านอาจเชื่อเชิญให้วัยรุ่นของท่านทำดังนี้

1. พูดคุยเกี่ยวกับเป้าหมายของเขา
2. แบ่งปันว่าครอบครัวท่านจะตั้งเป้าหมายคล้ายกันและทำให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้อย่างไร

เพิ่มพลังให้บุตรธิดาเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวท่าน

ท่านมีโอกาสดีเหลือเชื่อที่จะฉีดความกระตือรือร้นเล็กๆ น้อยๆ เข้าไปในการศึกษาพระคัมภีร์กับครอบครัว และตอนนี้หลักสูตรอยู่ในแนวเดียวกันแล้ว ท่านจึงสามารถเชื่อเชิญให้บุตรธิดาด้วยเซมินารีแบ่งปันสิ่งที่พวกเขา กำลังเรียนรู้ได้ เมื่อพวกเขาศึกษาพระคัมภีร์เล่มเดียวกันในเซมินารีและกับครอบครัวของพวกเขาใน *จงตามเรามา* พวกเขาจะมีพลังเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวมากกว่าเดิมด้วยข้อคิดของพวกเขาในพระกิตติคุณ

ขั้นตอนต่อไปที่ศาสนจักรพยายามเป็น “ศาสนจักรที่ให้บริการเป็นศูนย์กลาง และให้สิ่งที่เกิดขึ้นในอาคารของสาขา วอร์ด และสเตชันสนับสนุน”² จะเพิ่มพลังให้เยาวชนมีบทบาทมากขึ้นในการเสริมสร้างครอบครัวของพวกเขา เราเห็นด้วยกับเอลเดอร์เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์แห่งโครัมม็อคร์สาวกสิบสองเมื่อท่านกล่าวว่า “เราคิดว่านี่เป็นวิวัฒนาการครั้งใหญ่มากในยุคนี้ที่เยาวชนของเราต้องการพลังทางวิญญาณมากขึ้น เราคิดว่านี่เป็นการจัดแนวทางที่ดีเยี่ยมเพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับสิ่งที่ศาสนจักรทำอยู่ และเราเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสอนพระกิตติคุณที่ให้บริการเป็นศูนย์กลางให้ศาสนจักรสนับสนุน—และเวลานี้เราให้เซมินารีสนับสนุนด้วย”³ ■

ผู้เขียนเป็นครูเซมินารีในรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

อ้างอิง

1. บอนนี่ เอช. คอร์ดอน, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning” (video, Mar. 22, 2019), ChurchofJesusChrist.org.
2. รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน, “คำกล่าวเปิดการประชุม,” *เลียวโนนา*, พ.ย. 2018, 7.
3. เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning.”

ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง

ท่านอาจสังเกตเห็นว่าหลักสูตร *จงตามเรามา* มักจะกระตุ้นให้เราตั้งเป้าหมาย นี่เป็นเรื่องที่เรากำลังเน้นในเซมินารีเช่นกัน เรากำลังสอนให้นักเรียนตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ไม่ใช่แค่เป้าหมายทั่วไป เช่น “มีสุขภาพดีขึ้น” เมื่อนักเรียนตั้งเป้าหมายพวกเขาวางแผนว่าพวกเขาจะบรรลุเป้าหมายนั้น *เมื่อใด ที่ไหน และอย่างไร*



ความสำคัญนิรันดร์ของ การเลือกที่ชอบธรรม



โดย เอ็ลเคอร์
เคเวนทีน แอล. หุก
แห่ง โควรัม
อัครสาวกสิบสอง

การเลือกที่เราทำสำคัญอย่างยิ่ง—การเลือกเหล่านั้นเป็น
กุญแจไขอนาคตและความสุขของเรา

เราอยู่ในโลกที่เน้นความหลากหลายเหนือความเป็นหนึ่งเดียวกัน คนจำนวนมาก
คิดเอาเองว่าเป็นไปไม่ได้เลยที่คนต่างวัฒนธรรมและภูมิหลังหลากหลายจะเป็น
หนึ่งเดียวกันในเป้าหมายร่วมกัน บางคนยืนยันว่า “เราขาดความเข้าใจไปในทาง
เดียวกันในเรื่องของการอยู่ [ร่วมกัน] ของคนต่างความเชื่อต่างวัฒนธรรม”¹ บางคน
เชื่อว่า “โลกถูกกำหนดโดยชาติพันธุ์เดี่ยวของคุณ พวกเขาเรียกสิ่งكمว่าเป็นสนามรบ”²
“บ่มเพาะความไม่เชื่อใจ การแบ่งแยก และความเย็นชาทางอารมณ์”²

สิ่งเดียวที่จะตอบคำยืนยันเหล่านี้คือพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูของพระเยซูคริสต์
ความชอบธรรมเป็นหลักธรรมพื้นฐานอันนำมาซึ่งความเป็นหนึ่งเดียวกันและความสุข
ข้าพเจ้าชอบ 2 นิไฟ บทที่ 9 ซึ่งประกอบด้วยคำสอนเรื่องการเรียนรู้ ปิญา ความร่ำรวย
แรงงาน และการไม่ยอมดูหรือฟังผลของบาป ทั้งยังประกอบด้วยหลักคำสอนอันลึกซึ้งซึ่งทำให้
เราเดินตามเส้นทางแห่งความชอบธรรมไปหาพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

ข้าพเจ้าจะแบ่งปันหลักธรรมห้าข้อที่ข้าพเจ้าเชื่อว่าจะช่วยให้เราแสวงหาศรัทธาในพระเจ้า
พระเยซูคริสต์ ความชอบธรรม และความรู้ได้สำเร็จ วัตถุประสงค์เหล่านี้สอดคล้องกันและ
เสริมกัน ในระดับปฏิบัติ หลายท่านกำลังเตรียมพร้อมสำหรับชีวิตครอบครัวและวิจิณเจื้อ
ครอบครัวท่าน ศรัทธา ความชอบธรรม และความรู้จะช่วยท่านอย่างมากทั้งสองด้าน การ
ทำงานที่ซื่อสัตย์ทั้งหมดคุ้มค่าและน่าชื่นชม งานที่มีคุณค่า มีความหมาย และมีแนวคิด
ใหม่ๆ และงานที่เป็นพรแก่มนุษยชาติล้วนมีความสำคัญอย่างยิ่ง

1. เรียนรู้ต่อไป

หลักการธรรมข้อแรกที่ข้าพเจ้าจะแบ่งปันคือจงแสวงหาความรู้ด้วยความชอบธรรมและความกระตือรือร้นต่อไป วีรบุรุษคนหนึ่งของข้าพเจ้าในประเภทนี้คือพอล ค็อกซ์สมาชิกที่แข็งขันของศาสนจักร เขาได้รับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาพฤกษศาสตร์จากมหาวิทยาลัยบริคมยอร์กและปริญญาโทอีกหลายสาขา เขารับใช้งานเผยแพร่ในซามัวและต่อมาอาศัยอยู่กับครอบครัวของเขาในซาไวอี ซามัวเป็นเวลาหลายปี ด้านหนึ่งที่เขาสนใจเป็นพิเศษคือแพทย์แผนโบราณ เขาศึกษาพืชบางชนิดที่มารดาชาวซามัวใช้รักษาปัญหาสุขภาพมาหลายชั่วคน เขากับเพื่อนคนหนึ่งร่วมกันเขียนหนังสือเรื่อง *พืช คน และวัฒนธรรม: วิทยาศาสตร์ด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน*³

เขาพัฒนาหลายด้านในการรักษาโรค แม้จะทำหลายอย่างในอาชีพที่โดดเด่นของเขา แต่สิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้าประสพจะกล่าวถึงเกิดขึ้นเมื่อหลายปีก่อน พอลกับฟูลิโอโน เซนิโอหัวหน้าชาวซามัวทำงานวิจัยด้านพฤกษศาสตร์พื้นบ้านในหมู่บ้านฟาเลอาลูไปทางประเทศซามัวตะวันตก

เรื่องราวใน *นิตยสารวิจัย* รายงานว่า “หมู่บ้านออกใบอนุญาตตัดไม้ในป่าของตนให้บริษัทตัดไม้แห่งหนึ่งอย่างไม่เต็มใจเพื่อระดมทุนมาสร้างโรงเรียน ค็อกซ์กล่าวว่าเพราะ ‘พวกเขา รู้สึกว่าต้องเลือกระหว่างลูกหลานกับป่า ซึ่งเป็นการตัดสินใจที่ยากมากๆ สำหรับพวกเขา’ เมื่อค็อกซ์ทราบเรื่องการติดต่อทางธุรกิจกับบริษัทตัดไม้แห่งนั้น เขาบอกหัวหน้าทั้งหลายว่าเขาจะออกเงินค่าสร้างโรงเรียนให้ถ้าพวกเขาจะรับการตัดไม้ในป่าฝนได้⁴

เขาสร้างโรงเรียนด้วยความช่วยเหลือของนักธุรกิจหลายคนที่มีเครือข่ายกับซามัว⁵ บราเดอร์ค็อกซ์ได้รับความเคารพนับถือและรางวัลมากมาย รวมถึงรางวัล Goldman Environmental Prize สำหรับวีรบุรุษสิ่งแวดล้อมระดับรากหญ้า เขาเป็นตัวแทนของคนที่แสวงหาความรู้ตลอดเวลาเพื่อเป็นพรแก่มนุษยชาติ เรื่องนี้เป็นตัวอย่างของคนที่รักการเรียนรู้และพลังเสริมของความรู้



ความรู้ที่ใช้อย่างชอบธรรม ไม่ว่าจะเก่าหรือใหม่ล้วนสำคัญ

ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน วีรบุรุษอีกคนหนึ่งของข้าพเจ้า เป็นผู้บุกเบิกในการพัฒนาการผ่าตัดเปิดหัวใจ ซึ่งเป็นพรอย่างยิ่งต่อคนที่อยู่ในยุคสมัยของเรา หลายปีก่อน ข้าพเจ้าถามท่านเรื่องประวัติศาสตร์อันน่าอัศจรรย์ของการผ่าตัดเปิดหัวใจและบทบาทสำคัญของท่านในเรื่องนี้ เราสนทนากันเป็นเวลาพอสมควร และจากนั้นท่านกล่าวอย่างถ่อมตนว่า “น่าอัศจรรย์อย่างยิ่งที่พระเจ้าผู้ทรงรู้ทั้งหมดทรงยอมให้เราได้รับปีติใหญ่หลวงจากการค้นพบความรู้ด้านต่างๆ”

2 นิโไฟ 9:29 อ่านว่า “แต่การเป็นผู้คงแก่เรียนย่อมดีหากพวกเขาสดับฟังคำแนะนำของพระเจ้าเป็นเจ้า” ความรู้สำคัญเสมอ และปัจจุบันเราอยู่ตรงจุดเริ่มต้นของความก้าวหน้าใหม่ๆ ที่น่าตื่นเต้นมากมายทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแน่นอนว่าความก้าวหน้าส่วนมากจะมีประโยชน์มหาศาลต่อศาสนจักรและต่อครอบครัวมนุษยทั้งหมด ความรู้ที่ใช้อย่างชอบธรรม ไม่ว่าจะเก่าหรือใหม่ ล้วนสำคัญ

2. การเลือกที่ชอบธรรมเป็นเรื่องสำคัญ

หลายปีก่อนเอลเดอร์บรูซ ซี. ฮาเฟน ปัจจุบันเป็นสมาชิกเกียรติคุณแห่งโคควรัมสวากเจ็ดสิบ ได้ยกตัวอย่างชวนขบขันของการเลือกที่ไม่ดีระหว่างเป็นผู้พูดในนิวซีแลนด์ เท่าที่ข้าพเจ้าจำได้ ปีศาจ

คุกกี้ (ตัวละครมีชื่อใน *Sasame Street*) ชนะรายการแข่งขันตอบปัญหา และมีสามรางวัลให้เขาเลือก หนึ่งในเขาจะได้บ้านหลังใหม่ในอีกหนึ่งเดือนข้างหน้า สอง เขาจะได้รถคันใหม่ในอีกหนึ่งสัปดาห์ข้างหน้า หรือสาม เขาจะกินคุกกี้ที่อร่อยมาก—ตอนนี้! ท่านคิดว่าเขาเลือกอะไร ท่านคิดว่าถูก—เขาเลือกคุกกี้!⁶

เราหัวเราะกับเรื่องนี้ แต่การเลือกที่เราทำสำคัญอย่างยิ่ง—การเลือกเหล่านั้นเป็นกุญแจไขอนาคตและความสุขของเรา พึงจดจำว่า เราเป็นผลรวมทั้งหมดของการตัดสินใจทุกอย่างที่เราทำ เราอยู่ในยุคที่การเลือกแทบทุกอย่างถูกแย่งหรือถูกตรวจสอบ คนมากมายคัดค้านหลักธรรมหรือข้อเสนอที่ชอบธรรมแทบจะทันที (ดู 2 ทิโมธี 4:3) เมื่อใกล้ถึงจุดจบของชีวิต ศาสดาพยากรณ์ลี้โฮสอนว่า

“เพราะจำเป็นต้อง, มีการตรงกันข้ามในสิ่งทั้งปวง.

“ดังนั้น, มนุษย์เป็นอิสระตามเนื้อหนัง; และสิ่งทั้งปวงซึ่งสมควรแก่มนุษย์ประทานให้พวกเขา. และพวกเขาเป็นอิสระที่จะเลือกเสรีภาพและชีวิตนิรันดร์, โดยผ่านพระเจ้าผู้เป็นสื่อกลางที่ยิ่งใหญ่ของมวลมนุษย์, หรือจะเลือกการเป็นเชลยและความตาย, ตามการเป็นเชลยและอำนาจของมาร; เพราะเขาแสวงหาเพื่อจะให้มนุษย์ทั้งปวงเศร้าหมองเหมือนตัวเขา” (2 นิโไฟ 2:11, 27)

เพราะเกิดสงครามในสวรรค์ต่อต้านแผนแห่งความรอด (ดู อับราฮัม 3) จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่หลักศาสนาที่สอนในสมัยการประทานสุดท้ายนี้ถูกโจมตีอย่างโหดร้ายรุนแรง แต่เกรงว่าเราจะท้อ ขอให้เราจดจำผลของสงครามในสวรรค์และผลอันดีเยี่ยมที่เราจะรู้ว่าจะเกิดขึ้นพร้อมการเสด็จมาครั้งที่สองของพระเยซูคริสต์

ศัตรูตัวฉกาจของการเลือกที่ดีคือการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง หลายคนอ้างเหตุผลว่าเราไม่ต้องรับผิดชอบการเลือกของเรา แต่เพราะพระกิตติคุณที่ได้รับการฟื้นฟูของพระเยซูคริสต์ เราจึงรู้ว่าเราต้องรับผิดชอบต่อ (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 72:3) เรารู้เช่นกันว่าเราต้องรายงานต่อใคร ต่อพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด! (ดู 2 นิโไฟ 9:41; ดู กิจการของอัครทูต 4:12 ด้วย)

บางครั้งการเลือกที่สำคัญเรียบง่ายมาก สมัยเป็นผู้สอนศาสนาวิทยาลัยหนุ่มในอังกฤษ ข้าพเจ้ากับคู่มือโอกาสไปพระวิหาร ขณะเดินลัดสนามของพระวิหาร เซลวอย เจ. โบเยอร์ประธานพระวิหารเดินมาหาเรา เมื่อเห็นป้ายผู้สอนศาสนา เขาก็ที่เราและถามว่า “มัทธิว 5:48—คุณรู้จักพระคัมภีร์ข้อนี้หรือเปล่า” ข้าพเจ้าตอบว่า “เพราะฉะนั้นจงเป็นคนดีพร้อมเหมือนอย่างที่เราบิดาของท่านผู้สถิตในสวรรค์ทรงดีพร้อม” ประธานโบเยอร์พูดว่า “ถูกต้อง เอ็ดเดอร์ครับ คุณดำเนินชีวิตตามพระบัญชานั้นหรือเปล่า”

เราเริ่มอีกอีก เรารู้ว่าเราไม่ดีพร้อม! เขาช่วยเราตอบ เขาถามว่าสามวันที่ผ่านมาเราทำอะไรบ้าง เขาถามว่าเราเข้านอนกี่โมง เราตื่นกี่โมง เรามีการศึกษาพระคัมภีร์ส่วนตัวและกับคู่มือ และเราออกไปเผยแพร่ตรงเวลาหรือไม่ จากนั้นเขาพูดว่า “ผมทราบดีว่าคุณไม่ดีพร้อม แต่สามวันที่ผ่านมาคุณได้ทำการเลือกที่ดีพร้อม และนั่นหมายความว่า คุณกำลังไปในทิศทางที่ถูกต้อง” เขาปล่อยให้เรานึกถึงความสำคัญของสิ่งที่เขาถาม

ลี้โฮร้องขอเกี่ยวกับการเลือกซึ่งบิดาและมารดาที่ชอบธรรมทุกคนขอร้องบุตรบิดาของตนดังนี้ “พ่ออยากให้ลูกมองหาพระเจ้าผู้เป็นสื่อกลางที่ยิ่งใหญ่ของคัมภีร์, และ

การเลือกที่เราทำเป็นกุญแจไขอนาคตและความสุขของเรา



สดับฟังพระบัญญัติอันสำคัญยิ่งของพระองค์; และซื่อสัตย์ต่อพระวามะของพระองค์, และเลือกชีวิตนิรันดร์, ตามพระประสงค์ของพระวิญญาณศักดิ์สิทธิ์ของพระองค์” (2 โนไฟ 2:28)

เราจำเป็นต้องเข้าใจว่ามีการตรงกันข้ามในสิ่งทั้งปวงและการเลือกที่ชอบธรรมของเราสำคัญอย่างยิ่ง

เมื่ออายุน้อย ข้าพเจ้าได้รู้จักกับคำกล่าวของแฮร์รี่ อีเมอร์สัน ฟอสติค บาทหลวงเลื่องชื่อนิกายโปรเตสแตนต์ เมื่อพูดถึงการเลือก เขากล่าวว่า “ความชั่วร้ายอันน่าสลดใจของชีวิตเราโดยปกติเกิดจากความไม่ตั้งใจ เราไม่ได้อยากทำเพื่อเป้าหมายราคาถูกและต่ำช้าเช่นนั้น จุดมุ่งหมายนั้นไม่อยู่ในความคิดเราเลย . . . นั่นคือสาเหตุที่ถนนไปนรกมักปูลาดด้วยความตั้งใจดีเสมอ และนั่นคือสาเหตุที่ข้าพเจ้าไม่ยกย่องอุดมการณ์อันสูงส่ง จุดมุ่งหมายอันล้าเลิศ จุดประสงค์ที่ดั่งงาม ปณิธานที่เลิศหรู แต่กำลังบอกว่าคุณที่อันตรายที่สุดอย่างหนึ่งในโลกคือการยอมรับสิ่งเหล่านั้นและคิดว่าคุณเชื่อในสิ่งเหล่านั้น แต่ไม่สนใจจะลงมือทำทุกวันเพื่อไปให้ถึงโอ จิตวิญญาณข้าพเจ้า จงดูถนนที่ท่านเดินอยู่! คนที่หยาบปลายไม้ด้านหนึ่งขึ้นมาเท่ากับหยาบปลายไม้อีกด้าน

หนึ่งขึ้นมาด้วย คนที่เลือกจุดเริ่มต้นของถนนเท่ากับเลือกสถานที่ซึ่งถนนนั้นพาไป หนทางกำหนดจุดหมาย”⁷

3. ทุ่มเทความพยายามทุกวัน

การพยายามทุ่มเททำสิ่งชอบธรรมทุกวันดีกว่าสร้างวีรกรรมเป็นครั้งคราว จิม จาร์ดีนเพื่อนของข้าพเจ้าบอกไว้ในการบรรยายที่มหาวิทยาลัยบริคม ยังกว่าสมัยเป็นนักศึกษา เขาคิด “เรื่องการอุทิศชีวิต [ของเขา] ให้กับการสร้างวีรกรรมครั้งใหญ่สักครั้ง” แต่คิดขึ้นมาได้ว่า “การอุทิศเช่นนั้นไม่ใช่เหตุการณ์ครั้งเดียวของชีวิต แต่เป็นความทุ่มเททุกวัน”⁸

สมัยข้าพเจ้าเป็นเยาวชน ข้าพเจ้าต้องการพิสูจน์ตนเองผ่านวีรกรรมบางอย่างเช่นกัน เดวิด แพทเทิน คิมบัลล์คุณตาทวดของข้าพเจ้าเป็นหนึ่งในชายหนุ่มคนหนึ่งที่ไม่ช่วยแบกสมาชิกในคณะรถลากมาร์ตินข้ามแม่น้ำสวิทวอเตอร์ นั่นฟังเหมือนเป็นการอุทิศถวายที่ข้าพเจ้ากำลังมองหา ต่อมา เมื่อข้าพเจ้าพูดคุย

กับโคเรเชียร์ คิมบัลล์คุณตาข้าพเจ้า ท่านอธิบายว่าเมื่อประธานบริคม ยังก์ (1801–1877) ส่งคนไปทำพันธกิจช่วยชีวิต ท่านแนะนำพวกเขาให้ทำสุดความสามารถเพื่อช่วยชีวิตคนละรถลากให้ได้ การอุทิศถวายของพวกเขาคือการ “ทำตามศาสตาทพยากรณ์” คุณตาบอกข้าพเจ้าว่าการอุทิศตนทำหน้าที่หรือปฏิบัติหลักธรรมหนึ่งอย่างซื่อสัตย์และเสมอต้นเสมอปลายถือว่าน่าชื่นชมมาก

การที่เดวิด แพทเทิน คิมบัลล์ช่วยชีวิตผู้บุกเบิกถือเป็นวีรกรรมนั้นเิด การทำตามศาสตาทพยากรณ์โดยปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านเรื่องการลดใช้สิ่งสังคม การศึกษาพระคัมภีร์มอรมอน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการช่วยรวมอิสราเอลที่กระจัดกระจายทั้งสองด้านของท่านถือเป็นวีรกรรมในปัจจุบันทัดเทียมกันฉันนั้น ถ้าเราช่วยรวมอิสราเอลที่กระจัดกระจาย เรากำลังช่วยจิตวิญญาณของมนุษยชาติ—เช่นเดียวกับคุณตาทวดของข้าพเจ้าช่วยชีวิตคนในคณะรถลาก สมาชิกบางคนของศาสนจักรกล่าวว่าพวกเขาตั้งใจจะทำด้วยความกระตือรือร้นถ้าได้รับการเรียกที่สำคัญบางอย่าง แต่พวกเขาไม่เห็นว่าการปฏิบัติศาสนกิจหรือการรวบรวมประวัติครอบครัวเป็นวีรกรรมมากพอที่พวกเขาจะต้องทำต่อไป

4. จงเข้มแข็งและไม่หวั่นไหวในเรื่องความชอบธรรม

หลายปีก่อน เอิลเดอร์นีล เอ. แม็กซ์เวลล์ (1926–2004) แห่งโคเวรัมฮ์อัครสาวกสิบสองทูตเกี่ยวกับเพื่อนบางคนของท่านที่แข็งขันน้อยในศาสนจักร ท่านกล่าวว่าท่านสังเกตเห็นศรัทธาลุ่มๆ ดอนๆ ของพวกเขาและสาเหตุที่ทำให้เป็นเช่นนั้น เอิลเดอร์แม็กซ์เวลล์กล่าวต่อจากนั้นว่า

“ข้อหนึ่งในพระคัมภีร์มอรมอนให้คำอธิบายเป็นที่น่าสนใจที่สุด คำอธิบายดังกล่าวเป็นประโยคคำถามใน โมไซยาห์ 5:13 ว่า ‘เพราะคนจะรู้จักผู้เป็นนายซึ่งเขาไม่เคยรับใช้, และเป็นคนแปลกหน้าสำหรับเขา, และอยู่ไกลจากความนึกคิดและเจตนาของใจเขาได้อย่างไร?’

“ข้อนี้พูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตามปรกติ นั่นคือ โดยพื้นฐานแล้วคนดีเพียงแต่หมกมุ่นอยู่กับความห่วงกังวลของโลก ถ้าเรากลายเป็นคนแปลกหน้า

สำหรับพระอาจารย์แทนที่จะเข้าใจพระองค์มากขึ้น แสดงว่าเราหลงทาง โดยปกติคนดีเหล่านี้ไม่ได้ทำการล่วงละเมิดร้ายแรง แต่พวกเขาทำตัวเห็นห่างจากพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด และพระองค์จึงกลายเป็นคนแปลกหน้าสำหรับพวกเขา”

จำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องวางศรัทธาในพระเจ้า และพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดของเราพระเยซูคริสต์ไว้กลางชีวิตเรา ประธานคณะเผยแผ่ที่ยอดเยี่ยมของเราให้ผู้นับศาสนาแต่ละคนต้องจำข้อความเกี่ยวกับศรัทธาและความชอบธรรมซึ่งอยู่กับข้าพเจ้าตลอดชีวิต ข้าพเจ้าจะขอให้ท่านฟัง

*ไม่มีความบังเอิญ ไม่มีพรหมลิขิต ไม่มีชะตากรรมใด
สามารถหยุดยั้งหรือขัดขวางหรือควบคุม
ความตั้งใจแน่วแน่ของจิตวิญญาณที่มุ่งมั่นได้¹⁰*

เพื่อนรักทั้งหลาย ท่านต้องเป็นจิตวิญญาณที่มุ่งมั่นเมื่อมาถึงเรื่องการดำเนินชีวิตอย่างชอบธรรม

5. รับมรดกของท่านผ่านการเลือกที่ชอบธรรม

หนึ่งในเรื่องราวที่ดีมากๆ ในพระคัมภีร์มอรมอนคือคำแนะนำที่แอลมาให้แก่บุตรชายสามคนของเขา—คือฮีลามัน ชิบสัน และโคริแอนทอน แอลมาเป็นบุตรของแอลมาศาสตาศาพยากรณ์ เขาประสบความสำเร็จเปลี่ยนใจเลื่อมใสในอัครทูตธรรมล้ำลึกเป็นชายหนุ่ม เขากลายเป็นหัวหน้าผู้พิพากษาของประเทศเป็นเมหาบุโรหิตและศาสตาศาพยากรณ์ของศาสนจักร บุตรชายสองคนของเขาเลือกทำสิ่งดี แต่บุตรชายคนหนึ่งเลือกทำสิ่งไม่ดีมากๆ บางอย่าง สำหรับข้าพเจ้าสิ่งสำคัญที่สุดในคำแนะนำของแอลมาคือ เขากำลังให้คำแนะนำในฐานะบิดาของลูกๆ ข้อกังวลข้อแรกของเขาคือลูกๆ ควรจะมีประจักษ์พยาน

วิธีการพบได้ในกรกระทำที่เรียบง่ายของการปฏิบัติศาสนกิจอย่างต่อเนื่อง



“ความผิดอย่างหนึ่งที่วิสุทธิชนหนุ่มสาว และสูงวัยพึงหลีกเลี่ยงคือแนวโน้มที่เขา จะอยู่ด้วยแสงสว่างที่ยืมมา [และ] ยอมให้ . . . แสงสว่างในตัวเขาเป็นเงาสะท้อน แทนที่จะเป็นต้นกำเนิดของแสง”

ในพระผู้เป็นเจ้าพระบิดา พระเยซูคริสต์ และพระ วิญญาณบริสุทธิ์

แอลมาเริ่มในบทที่ 36 โดยเล่าเรื่องการเปลี่ยน ใจเลื่อมใสอันน่าอัศจรรย์ของเขาให้อีลามันฟัง เทพ บอกแอลมาว่าเขาจะถูกทำลายถ้าไม่เลิกต่อต้าน ศาสนจักร เขาเป็นพยานว่าความรู้ที่เขาแบ่งปัน ไม่ได้มาจากสติปัญญาของเขาเองแต่พระผู้เป็น เจ้าทรงเปิดเผยต่อเขา เขาต้องการให้อีลามันมี ประจักษ์พยาน

หลายท่านมีประจักษ์พยาน เราแต่ละคนต้องมี ประจักษ์พยานส่วนตัว ประธานโจเซฟ เอฟ. สมิธ (1838–1919) กล่าวว่า “ความผิดอย่างหนึ่งที่วิสุทธิ- ชนหนุ่มสาวและสูงวัยพึงหลีกเลี่ยงคือแนวโน้มที่ เขาจะอยู่ด้วยแสงสว่างที่ยืมมา [และ] ยอมให้ . . . แสงสว่างในตัวเขาเป็นเงาสะท้อนแทนที่จะเป็นต้น กำเนิดของแสง”¹¹

ประธานฮีเบอร์ ซี. คิมบัลล์ (1801–1868) ที่ปรึกษา คนหนึ่งของประธานยังก็กล่าวว่า

“เวลาจะมาถึงเมื่อไม่มีชายหรือหญิงคนใดอดทน ได้โดยอาศัยแสงสว่างที่ยืมมา แต่ละคนจะต้องมี แสงนำทางอยู่ในตนเอง หากท่านไม่มี ท่านจะทน ได้อย่างไร . . .

“ . . . หากท่านไม่มีแสงสว่างท่านจะไม่ทน ด้วย เหตุนี้จงแสวงหาและยืนหยัดในประจักษ์พยานถึง

พระเยซู เพราะว่าเมื่อเกิดความยากลำบากท่านจะไม่ สะดุดล้ม”¹²

หลักคำสอนและพันธสัญญาภาค 76 กล่าวถึง รัศมีภาพสามระดับและเปรียบเทียบรัศมีภาพ ซีเลสเชียลกับดวงอาทิตย์ จากนั้นจึงเปรียบเทียบ อาณาจักรเทอร์เรสเทรียลกับดวงจันทร์และอาณาด- จักรที่เลสเชียลกับดวงดาว (ดู 1 โครินธ์ 15:41 ด้วย)

น่าสนใจตรงที่ดวงอาทิตย์มีแสงสว่างในตนเอง แต่ดวงจันทร์เป็นแสงสะท้อนหรือ “แสงที่ยืมมา” เมื่อพูดถึงคนที่สืบทอดอาณาจักรเทอร์เรสเทรียล เป็นมรดก ข้อ 79 กล่าวว่า “คนเหล่านี้คือคนที่ไม่ อดทนในประจักษ์พยานถึงพระเยซู” เราจะไม่ได้อาณาจักรซีเลสเชียลและอยู่กับพระผู้เป็นเจ้าพระ บิดาโดยอาศัยแสงที่ยืมมา

จงสำนึกคุณถ้าท่านมีบิดามารดาที่ประเสริฐผู้มี ประจักษ์พยานและสอนพระกิตติคุณให้ท่าน แต่ ท่านต้องมีประจักษ์พยานของท่านเอง เกอเธ่นัก ปรัชญากล่าวว่า “สิ่งที่ท่านยืมมาจากมรดกของ บรรพบุรุษ จงหาเอาใหม่เพื่อจะได้ครอบครอง จริงๆ”¹³

แต่ละคนมีหน้าที่ต้องเลือกสิ่งที่ชอบธรรมและ ไตร่ตรองคำแนะนำห้าด้านที่ข้าพเจ้าอธิบายไปแล้ว อย่างจริงจัง เป้าหมายหลักของท่านคือสร้างศรัทธา ของท่านเอง สภาพของโลกเรียกร้องให้บุคคล เปลี่ยนใจเลื่อมใสลึกซึ้งขึ้นและเสริมสร้างศรัทธาใน พระบิดาบนสวรรค์ พระเยซูคริสต์และการชดใช้ ของพระองค์

พร้อมรับเวลาที่นำกลัว

ศาสนจักรพยายามให้แผนที่นำทางเพื่อช่วยให้ ท่านเลือกทำสิ่งที่ชอบธรรม พระเจ้าทรงเตรียม เรา บรรทัดมาเต็มบรรทัดให้พร้อมรับ “เวลาที่นำ กลัว” (2 ทิโมธี 3:1) ที่เราประสบในขณะนี้ หลัก ปฏิบัติบางประการที่ฝ่ายประธานสูงสุดและโควรัม อัครสาวกสิบสองให้เป็นแผนที่นำทางได้แก่

- การให้เกียรติวันสะบาโตและศาสนพิธี ศักดิ์สิทธิ์ของศีลระลึกที่เน้นอีกครั้งตลอดห้า ปีที่ผ่านมา

- ภายใต้การกำกับดูแลของอธิการ โควรัมเอ็ดเดออร์และสมาคมสงเคราะห์ที่เข้มแข็งเน้นย้ำจุดประสงค์และความรับผิดชอบที่พระเจ้าทรงกำหนดให้ศาสนจักรโดยช่วยให้สมาชิกทำและรักษาพันธสัญญาศักดิ์สิทธิ์
- ทำการปฏิบัติศาสนกิจอย่างเบิกบานในวิถีที่สูงส่งกว่าและศักดิ์สิทธิ์กว่า
- เมื่อเราเริ่มลงมือทำให้บรรลุเป้าหมาย พันธสัญญาพระวิหารและงานประวัตินี้จะกลายเป็นส่วนที่มีจุดประสงค์ของเส้นทางพันธสัญญา

- ให้เกียรติวันสะบาโตโดยมุ่งเน้นศาสนพิธีศีลระลึก
- ช่วยบุตรธิดาทุกคนของพระบิดาบนสวรรค์ทั้งสองด้านของม่านผ่านงานเผยแผ่ศาสนาและการรับศาสนพิธี พันธสัญญา และพรของพระวิหาร¹⁴

ระหว่างการประชุมใหญ่สามัญเดือนตุลาคม 2018 ศาสนจักรเสนอการปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดดุลยภาพใหม่ระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นในศาสนจักรกับในบ้าน เพื่อให้บรรลุความพยายามของการทำให้บ้านเป็นศูนย์กลางในวันสะบาโตและศาสนจักรให้การสนับสนุน ในคำปราศรัยของข้าพเจ้า ซึ่งอนุมัติโดยฝ่ายประธานสูงสุดและโควรัมอัครสาวกสิบสอง เราประกาศว่าจุดประสงค์และพรอันเกี่ยวเนื่องกับการปรับเปลี่ยนนี้และการเปลี่ยนแปลงอื่นเมื่อเร็วๆ นี้ได้แก่

- การทำให้การเปลี่ยนใจเลื่อมใสพระบิดาบนสวรรค์และพระเจ้าพระเยซูคริสต์ซึ่งขึ้นและเสริมสร้างศรัทธาในทั้งสองพระองค์
- เสริมสร้างความเข้มแข็งให้บุคคลและครอบครัวผ่านหลักสูตรที่ให้บ้านเป็นศูนย์กลางและศาสนจักรให้การสนับสนุนซึ่งเอื้อต่อการดำเนินชีวิตตามพระกิตติคุณอย่างเบิกบาน

ศาสนจักรให้แผนที่นำทางเพื่อช่วยให้เราเลือกทำสิ่งที่ชอบธรรม



การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไว้อย่างถูกต้องจะเป็นพรแก่ท่านเวลานี้และตลอดชีวิตท่าน ■

จากคำปราศรัยให้ข้อคิดทางวิญญาณที่มหาวิทยาลัยบริคัมยังก์-ฮาวายเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน ค.ศ. 2018 และที่มหาวิทยาลัยยูทาห์เวลลีย์เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ ค.ศ. 2019

อ้างอิง

1. เดวิด บรูคส์, “The Rise of the Amphibians,” *New York Times*, Feb. 15, 2018, nytimes.com.
2. บรูคส์, “The Rise of the Amphibians.”
3. ไมเคิล เจ. บาลิคและพอล อลัน ค็อกซ์, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. จูลี วอลส์เกอร์, “Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest,” *BYU Magazine*, Summer 1997, 8; ดู Anne Billings, “You Can Make a Difference: Paul Cox—Preserving God’s Creations,” *Liahona*, Nov. 1998, 32–37 ด้วย.
5. รวมถึงสมาชิกศาสนจักรที่ชื่อเร็กซ์ มอฮัน, เคน เมอร์ต็อค และคนอื่นๆ ด้วย
6. ดู บรูซ ซี. ฮาเฟนและมารี เค. ฮาเฟน, “Bridle All Your Passions,” *Ensign*, Feb. 1994, 16.
7. แฮร์รี่ อีเมอร์สัน ฟอสต็อค, *Living Under Tension* (1941), 111.
8. เจมส์ เอส. จาร์ดีน, “Consecration and Learning,” ใน Henry B. Eyring, ed., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), 78.
9. นีล เอ. แมกซ์เวลล์, “Insights from My Life,” *Ensign*, Aug. 2000, 9.
10. เอลลา วิลเลอร์ วิลค็อกซ์, “Will,” in Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5 (1893). ประธานคณะเผยแผ่คือเอ็ดเดออร์มาเรียนดี. แฮงส์
11. โจเซฟ เอฟ. สมิธ, *Gospel Doctrine*, 5th ed. (1939), 87.
12. ฮีเบอร์ ซี. คิมบัลล์ใน ออร์สัน เอฟ. วิทนี, *Life of Heber C. Kimball*, 6th ed. (1975), 450.
13. โจฮานน์ วูล์ฟแกงก์ ฟอน เกอเท่ *Faust*, trans. Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. ดู เคเวนทิน แอล. คูก, “การเปลี่ยนใจเลื่อมใสอันลึกซึ้งและยั่งยืนต่อพระบิดาบนสวรรค์และพระเจ้าพระเยซูคริสต์,” *เลียโฮนา*, พ.ย. 2018, 8–11.

การลงทุนที่ดีที่สุด

โดย ไมเคิล อาร์. มอร์ริส
นิตยสารศาสนจักร

หลังจากถูกเลิกจ้าง บลังกา เกรกอรี่เครียดจากการหา
งานใหม่ แต่จากนั้นเธอเข้าร่วมกลุ่มการพึ่งพาตนเอง
หลักสูตรหางานที่ดีกว่าเดิม

บลังกา เกรกอรี่ทำงาน
ธนาคารมา 27 ปี นับ
รวม 12 ปีที่ เป็นผู้ช่วย
ผู้จัดการด้วย—เธอจึง
ตกใจมากเมื่อถูกเลิก
จ้าง แต่ความประหลาดใจของเธอเปลี่ยน
เป็นความวิตกกังวลและความเครียดอย่าง
รวดเร็ว

ยังดีที่เอริคสามีของบลังกามีงานทำ
และครอบครัวมีเงินออมจึงช่วยให้ผ่าน
เวลาแห่งความยากลำบากไปได้ หลัง
จากหายป่วยและออกจากงานได้ปีกว่า
ซิสเตอร์เกรกอรี่เริ่มหางานใหม่

เธอแก้ไขเรซูเม่ ลงทะเบียนเรียน
คอมพิวเตอร์ เข้าร่วมงานแสดงสินค้า
และเริ่มกรอกใบสมัครงาน ด้วยเหตุนี้
เธอจึงได้สัมภาษณ์งานหลายงาน ด้วย
ประสบการณ์การทำงานของเธอ เธอคิด
ว่าการหางานใหม่คงง่าย

“ดิฉันกังวลมากขึ้นเมื่อไม่มีใครตอบ
กลับ” ซิสเตอร์เกรกอรี่กล่าว “ทำนองว่า
‘เกิดอะไรขึ้น’”

หลายเดือนผ่านไปโดยไม่มีสักราย
เสนองานใหม่ทำ ในที่สุด สามีเธอซึ่งเวลา
นั้นรับใช้เป็นที่อธิการวอร์ดในนิวยอร์ก
ปีช รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกาแนะ
นำให้บลังกาไปดูโครงการพึ่งพาตนเอง
ของศาสนจักรและเข้าร่วมกลุ่มงานที่ดี
กว่าเดิม



“คุณรู้สึกถึงพระวิญญูณ”

เมื่อเข้าร่วมกลุ่มทำงานที่ดีกว่าเดิม ซีสเตอร์เกรกอรีเริ่มหลักสูตร 12 สัปดาห์ ที่ช่วยเธอฝึกสร้างเครือข่าย มองหาโอกาส อัปเดตเรซูเม่ นำเสนอตนเองอย่างมืออาชีพ และเตรียมรับการสัมภาษณ์งาน เธอตั้งเป้าหมายประจำวันเกี่ยวกับการ ค้นหาแหล่งข้อมูล ทำการติดต่อ และ จัดการพบปะด้วยตนเอง

“ฉันเรียนการพึ่งพาตนเองไม่เหมือน ชั้นเรียนอื่น เป็นการสร้างแรงบันดาลใจ คุณรู้สึกถึงพระวิญญูณที่นั่น” เธอกล่าว “ชั้นเรียนสอนให้เราใช้ศรัทธา ขยัน หมั่นเพียร ทำงานหนัก และทูลวิงวอน พระเจ้า—ไม่เพียงพึ่งพาทักษะของเรา และความสามารถในการหางานเท่านั้น แต่พึ่งพาความช่วยเหลือจากพระบิดา บนสวรรค์ด้วย”

เพราะกลุ่มทำงานที่ดีกว่า ซีสเตอร์เกรกอรีจึงได้ฝึกพูดถึงคุณสมบัติของเธอ ติดต่อบุคคลกับธุรกิจต่างๆ โดยใช้เครื่องมือสร้างเครือข่ายที่เรียกว่า “30 วินาทีนั่นคือ นั่น” ข้อความใน 30 วินาทีนั่นคือมันช่วย ให้นายจ้างเข้าใจประเภทของงานที่ลูกจ้าง กำลังหา ประสบการณ์ของคนที่จะมาเป็นลูกจ้าง และบุคคลนั้นจะช่วยให้อุปสรรคประสบความสำเร็จได้อย่างไร

หลังจากเรียนไปได้ราวแปดสัปดาห์ วันหนึ่งซีสเตอร์เกรกอรีรู้สึกว่าคุณค่า สวดอ้อนวอนตลอดทั้งวันเพื่อขอความช่วยเหลือ

“ดิฉันอ้อมตน” เธอกล่าว “ดิฉัน ต้องการให้พระบิดาบนสวรรค์ทรงช่วย ให้ดิฉันค้นพบบางอย่าง ดิฉันไม่ได้ทูลว่า ดิฉันอยากเป็นผู้จัดการหรืออยากมีรายได้ มากๆ ดิฉันแค่ต้องการงาน ดิฉันระบาย ความในใจต่อพระเจ้า”

ส่วนหนึ่งของ “การบ้าน” วันนั้นคือเธอ สมัครงานห้าตำแหน่งทางอิเล็กทรอนิกส์ วันรุ่งขึ้น นายจ้างคนหนึ่งโทรมาสัมภาษณ์ เธอในตำแหน่งเจ้าหน้าที่ธนาคารสาขา เธอตื่นเต้นที่พระองค์ทรงตอบคำสวด อ้อนวอนเร็วมาก

“ดิฉันไม่กังวลกับการสัมภาษณ์ เพราะ ฝึกในชั้นเรียนมานานแล้ว” ซีสเตอร์เกรกอรีกล่าว กระนั้นก็ตาม เธอยังสวด อ้อนวอนด้วยศรัทธาแรงกล้าก่อนการ สัมภาษณ์ “พระบิดาบนสวรรค์” เธอ วิงวอน “ขอทรงใส่คำพูดไว้ในปากข้า พระองค์เพื่อข้าพระองค์จะตอบได้อย่าง ถูกต้องและเพื่อคนสัมภาษณ์จะเห็น คุณค่าของสิ่งที่ข้าพระองค์เสนอ”

“นั่นจะเปลี่ยนชีวิตคุณ”

ในเดือนมีนาคม 2018 ไมกี่วันหลังจาก การสัมภาษณ์ของซีสเตอร์เกรกอรี มิก็คี้ กับมาร์กาเร็ต ฟอสเตอร์ขับรถเข้าไปในที่ จอดรถของอาคารประชุมสเตคควินพอร์ต บีชเพื่อมาเยี่ยมกลุ่มทำงานที่ดีกว่าเดิมค่า วันนั้น ครอบครัวฟอสเตอร์ซึ่งเวลานั้นรับ ใช้เป็นผู้สอนศาสนาอาวุโสเต็มเวลาของ หน่วยงานการพึ่งพาตนเอง มาถึงก่อน

เวลาและประหลาดใจที่เห็นบลังกาจอตลอด ที่นั่นแล้ว

“เธอตื่นเต้นมากถึงขนาดกระโดด เข้ามาในรถของเราเพื่อบอกว่าเธอเพิ่ง ได้งาน” เอ็ดเดอร์ฟอสเตอร์กล่าว “เธอ บรรยายว่าเธอรักพระบิดาบนสวรรค์มาก โครงการพึ่งพาตนเองและกลุ่มพึ่งพา ตนเองของเรามีความหมายต่อเธอมาก ในการหางาน”

ซีสเตอร์เกรกอรีเป็นพยานต่อครอบครัวฟอสเตอร์เช่นกันว่าเธอไม่เคยรู้สึก ใกล้เคียงพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดหรือรู้สึก ว่า พระองค์มีส่วนในชีวิตเธอมากเท่านี้มา ก่อน ทั้งสามคนร้องไห้ด้วยความสำนึกคุณ และซาบซึ้งใจ หนึ่งปีต่อมา ซีสเตอร์เกรกอรี ยังคงสำนึกคุณต่อกลุ่มพึ่งพาตนเองของเธอ ต่อความช่วยเหลือจากสวรรค์ และต่อ งานเจ้าหน้าที่ธนาคารของเธอ

“เงินดี ตารางงานดี สวัสดิการดี” เธอ กล่าว เธอกำลังใช้ทักษะ พัฒนาพรสวรรค์ ใหม่ๆ และ “ก้าวหน้าในบริษัท”

“การเข้าร่วมกลุ่มทำงานที่ดีกว่าเดิม 12 สัปดาห์เป็นการลงทุนที่ดีที่สุดที่คุณ จะทำได้” เธอกล่าวกับคนที่กำลังหางาน หรือคิดจะเปลี่ยนงาน “ไม่ใช่แค่ช่วยคุณ อัปเดตเรซูเม่และบอกทักษะของคุณ เท่านั้น แต่จะช่วยคุณฝึกใช้ศรัทธาและ ทำให้ประจักษ์พยานเติบโตด้วย นั่นคือ สิ่งที่สร้างความแตกต่าง ชั้นเรียนจัดเพียง สัปดาห์ละสองชั่วโมง แต่จะช่วยจริงๆ จะ เปลี่ยนชีวิตคุณ” ■

การเรียกสำหรับจอห์น

สมัยผมเป็นอธิการคนใหม่เมื่อหลายปีก่อน ผมสังเกตเห็นฮีสเตอร์ที่ชื่อสตีลคนหนึ่งมาร่วมการประชุมที่โบสถ์เป็นประจำแต่จอห์นสามิเธอไม่ได้มาด้วย ผมทราบว่าเขาเคยเป็นประธานสาขาช่วงที่กำลังสร้างอาคารประชุม เขาได้รับความช่วยเหลืออย่างมากจากสมาชิกสาขาจนเขาหมดแรงเพราะทำงานส่วนใหญ่เองและกลายเป็นสมาชิกแข็งขันน้อย

เมื่อสมาชิกวอร์ดมาหาที่บ้าน เขาจะจุดบู่หรือและวางกระป๋องเบียร์ไว้ข้างเก้าอี้ประหนึ่งจะบอกว่า “คุณไม่ต้องมาตามผมกลับไป”

ผมทราบในที่สุดว่าจอห์นเป็นช่างซ่อม

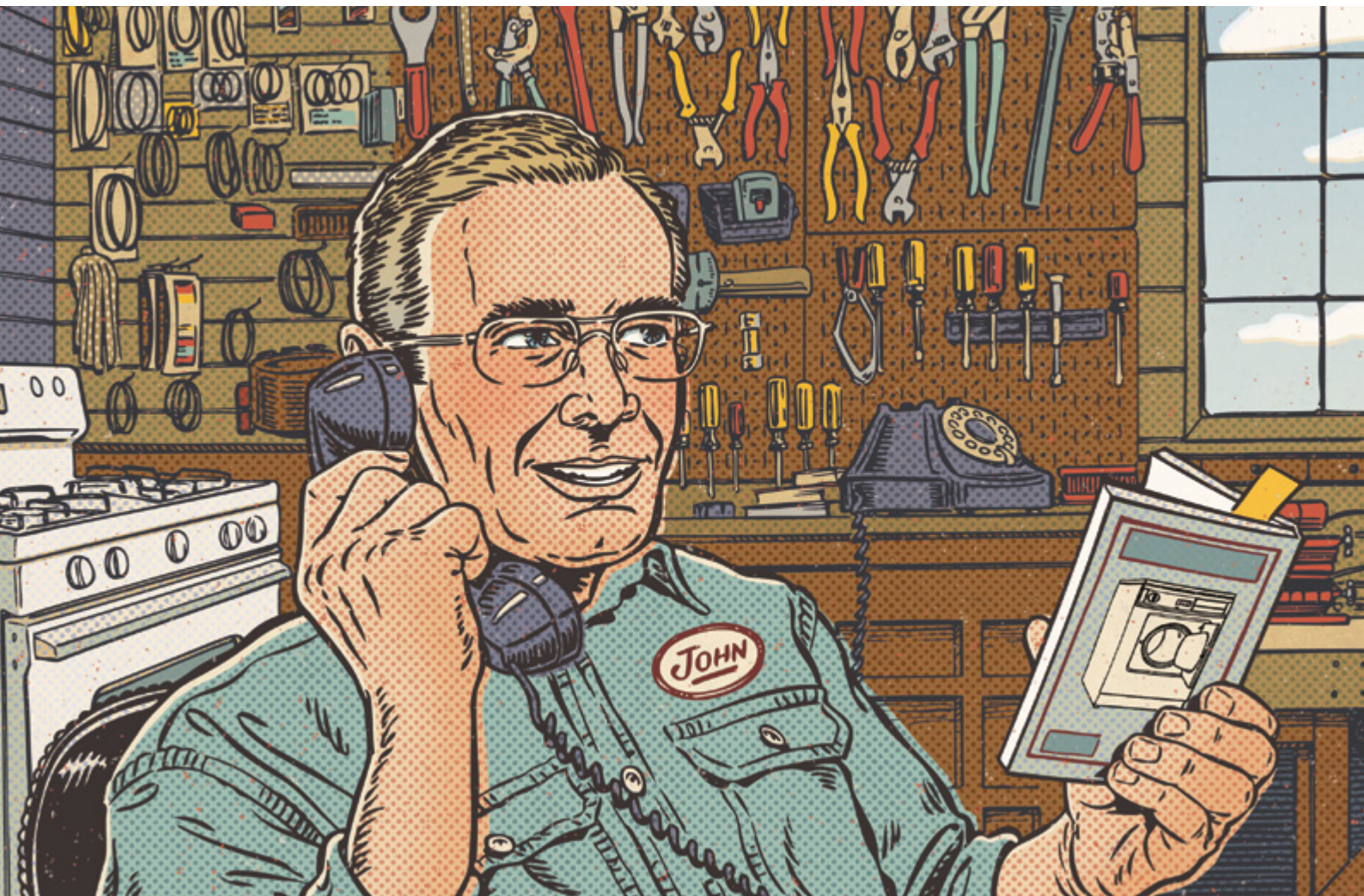
เครื่องใช้ในบ้าน สมาชิกสูงวัยในวอร์ดมัก จะโทรเรียกเขามาซ่อม เพราะรู้ทักษะของจอห์น ผมจึงโทรหาจอห์นและขอคำแนะนำเรื่องการซ่อม

ผมทำเช่นนั้นประมาณหนึ่งปี ตอนนั้นเราต้องเรียกพนักงานวอร์ด หลังจากพิจารณา ร่วมกับการสวดอ้อนวอน ผมรู้สึกได้รับการดลใจให้เรียกจอห์น

ผมบอกประธานสแตคและเขาพูดว่า “เราเรียกเขาตอนนี้ไม่ได้! เขาสูบบุหรี่และดื่มเบียร์” ถึงกระนั้นผมก็ยังขอให้ประธานสแตคเรียกเขามาสัมภาษณ์ จอห์นมารับการสัมภาษณ์แต่ตอบหนักแน่นว่า “ไม่ครับ ผมไม่มีค่าควร”

สถานการณ์เหมือนเดิม—จอห์นยัง แข็งขันน้อยเหมือนเดิม และผมโทรขอคำแนะนำจากเขา ในขณะนี้ ผมไม่ได้พูดให้เขากลับมาโบสถ์ ผมขอให้ประธานสแตคสัมภาษณ์เขาครั้งที่สอง จอห์นปฏิเสธอีกครั้ง แต่คราวนี้เขาพูดเพิ่มเติมว่า “ผมจะบอกคุณเมื่อผมพร้อม”

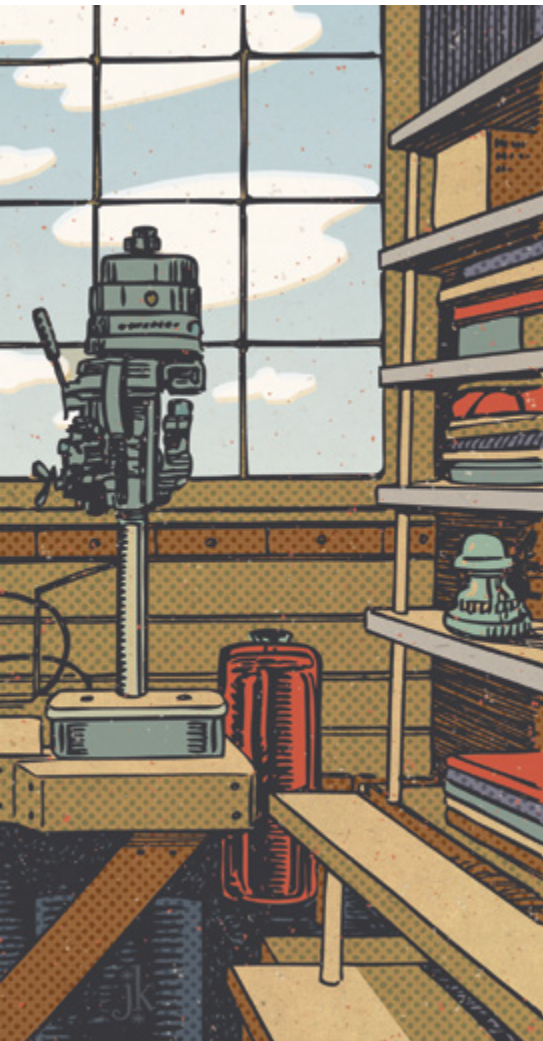
หลังจากนั้นผมยังโทรขอคำแนะนำจากจอห์นและผูกมิตรเขาสุดความสามารถ วันหนึ่งผมรับโทรศัพท์และได้ยินว่า “นี่อธิการหรือเปล่าครับ” เขาเริ่มเรียกผมว่าอธิการ “นี่จอห์นครับ ผมพร้อมแล้ว” จากนั้นเขาก็ได้รับเรียกและรับใช้เป็นพนักงานวอร์ดของเรา



พรของการสูญเสีย

หลายปีผ่านไป จอห์นรับใช้ในการเรียกหลายอย่าง เขากับภรรยาใช้แรงงานเผยแผ่ด้วยกัน และตอนนี้พวกเขาใช้ใช้ในพระวิหาร ที่งานเลี้ยงวันครบรอบแต่งงาน 50 ปีของผม จอห์นเขียนข้อความที่อ่านได้ว่า “อธิการครับ ขอบคุณที่ช่วยชีวิตผม”

ผมไม่สามารถบรรยายปีที่รู้สึกได้เมื่อรู้ว่าส่วนหนึ่งที่ทำให้จอห์นกลับมาโบสถ์ เพราะผมอดทนและขอความช่วยเหลือจากเขาเมื่อผมต้องการความช่วยเหลือ ■ **เบิร์ต วาลดรอน รัฐูทาท่ สหรัฐอเมริกา**



ท หลังจากพยายามอยู่นาน ในที่สุดเราก็จะมีลูกคนแรก ช่างเป็นเรื่องน่ายินดีและน่าตื่นเต้นเหลือเกิน! ทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี ลูกสาวของเรามีพัฒนาการเติบโต และคนรอบข้างทุกคนมีความสุขเท่าๆ กับเราสำหรับพรของการมีลูกสาวคนหนึ่งที่รอมานาน

แต่เกิดภาวะแทรกซ้อน ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นน้อยมากในตับและโลหิตคูกคามดิฉันกับลูกน้อย คณะแพทย์พบว่ามึลิมเลือดในกริดด้วย เมื่อดิฉันตั้งครรภ์ได้หกเดือน เราต้องคลอดลูกสาวของเรา

เมื่อเธอเกิดน้ำหนักไม่ถึงปอนด์ (0.5 กิโลกรัม) และวัดความยาวของลำตัวได้ประมาณ 10 นิ้ว (25 เซนติเมตร) พยายามที่โรงพยาบาลเรียกเธอว่า “นักรบน้อย” แต่สี่วันหลังเกิด อาการของเธอทรุดหนักและเสียชีวิต การให้กำเนิดลูกสาวแล้วกลับบ้านโดยไม่มีเธอในอ้อมแขนและการได้เห็นของใช้เด็กก่อนในบ้านทำให้ดิฉันเจ็บปวดอย่างบอกไม่ถูก!

ดิฉันเดินทางเกือบ 190 ไมล์ (300 กิโลเมตร) โดยมีโลงศพน้อยๆ ของเธออยู่บนตัก จนเรามาถึงการรัฐโศกส์บ้านเกิดของเราและฝังเธอไว้ที่นั่น บางครั้งดิฉันรู้สึกว่เธอยังอยู่ ประหนึ่งเธอกำลัง

พ มทราบว่จอห์นเป็นช่างซ่อมเครื่องใช้ในบ้าน ผมจึงโทรขอคำแนะนำเรื่องการซ่อมจากเขา เขาจะบอกผมว่ผมต้องทำอะไร แล้วผมจะจัดการแก้ไขปัญหา

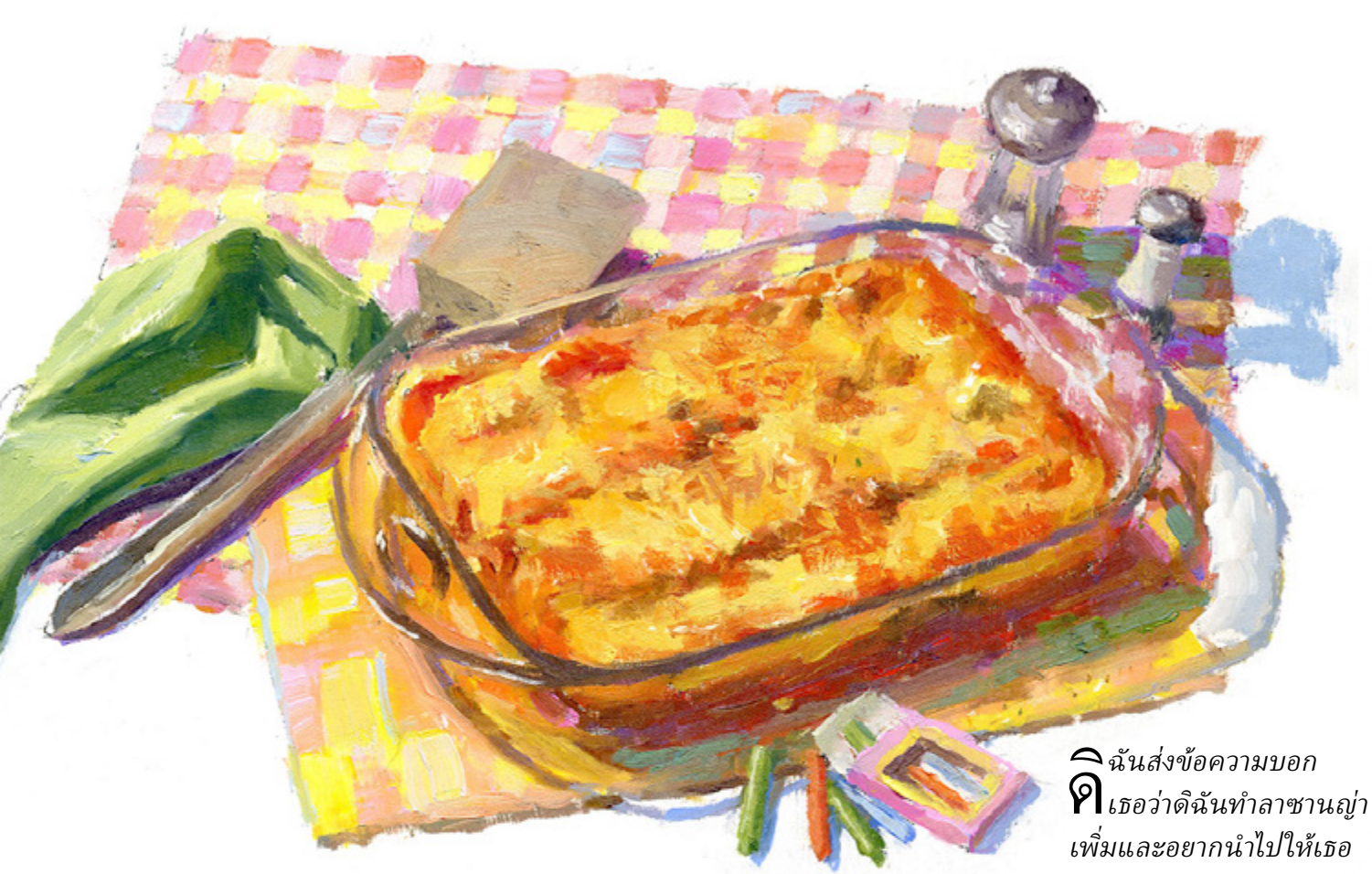
เอามือแตะใบหน้าดิฉัน กัสตาโวสามดิฉัน อุทิศหลุมฝังศพและเราฝังเธอ

เราอยู่ที่บ้านพ่อแม่ของดิฉันสามวัน มีคนมาเยี่ยมเราหลายคน บางคนไม่เข้าใจว่พระเจ้าเป็นเจ้าทรงยอมให้เกิดเรื่องเช่นนี้กับเราได้อย่างไร แต่เราไม่เคยสงสัยพระเจ้า พระองค์ทรงเลือกเราให้เป็นพ่อแม่ของเด็กพิเศษคนนี้ เทพองค์น้อยผู้ต้องทำพันธกิจของเธอบนโลกนี้เพียงไม่กี่วัน เราไม่ได้มองว่เป็นการลงโทษหรือการทดลอง เรามองว่เป็นพร ตอนนั้นหน้าที่ของเราคือดำรงตนให้มีค่าควรที่จะอยู่กับเธออีกครั้ง

พระกิตติคุณให้แสงสว่าง พลัง และความหวังว่สักวันเราจะได้เลี้ยงดูเธอ แน่แน่นอนว่เราศรั้าเป็นครั้งคราว และบางครั้งรู้สึกว่ว่างเปล่า แต่พระวิญญูณทรงปลอบโยนดิฉัน

เรากำลังพยายามจะมีลูกอีกคน และเรารู้ว่สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นตามแผนและเวลาของพระเจ้า พระบิดาบนสวรรค์ทรงรักเรา และจะไม่มีวันทอดทิ้งเรา เราสำนึกคุณต่อพระองค์อย่างยั้งที่ทรงเตรียมทางให้เราได้ อยู่กันเป็นครอบครัวในวันหน้า ■

แพทริเซีย โมราเอส เมืองริอูกรันตีคูซูลบราซิล



ดิฉันส่งข้อความบอก
พี่เธอว่าดิฉันทำลาซานญา
เพิ่มและอยากนำไปให้เธอ
กับครอบครัว

ลาซานญาวันเกิด

ดิฉันรู้สึกอยากอบขนมปังหรือทำอาหารพิเศษบางอย่างมานานและเอาไปให้บางคนในเวิร์คของเราเพื่อแบ่งปันความรักของดิฉันและความรักของพระเจ้ากับพวกเขา แต่ดิฉันไม่เคยทำ

ดิฉันชอบทำอาหาร แต่ตอนนี้มีเพียงสามมีกับดิฉันเท่านั้นที่อยู่บ้าน ดิฉันจึงทำอาหารน้อยลงเพราะถ้าทำเยอะเราต้องกินหลายวันกว่าจะหมด

คืนหนึ่งดิฉันตัดสินใจทำลาซานญาแทนที่จะทำหนึ่งกระทะใหญ่ ดิฉันทำสองกระทะเล็ก เพื่อเราจะกินกระทะหนึ่งเป็นอาหารเย็น และนำอีกกระทะหนึ่งไปให้คนที่ต้องการ

ดิฉันโทรถามประธานสมาคมสงเคราะห์ว่ามีใครต้องการอาหารบ้าง

ดิฉันจะเอาไปให้ เธอบอกว่ามีแม่ตัวคนเดียวคนหนึ่ง เธอทำงานและมีลูกสองคน บ่ายนั้น ดิฉันส่งข้อความบอกแม่คนดังกล่าวว่าดิฉันทำลาซานญาเพิ่มและอยากเอาไปให้เธอกับครอบครัว

เธอส่งข้อความกลับมาว่า “นั่นแปลกมาก! มาได้เลยค่ะ ดีจัง!” เธอยังอยู่ที่ทำงาน แต่ลูกๆ ของเธออยู่บ้าน ดิฉันจึงไปที่นั่นได้ทุกเมื่อ

ครูหนึ่งต่อมา เธอส่งข้อความมาอีกครั้งและถามว่า “คุณรู้หรือคะว่าวันนี้เป็นวันเกิดของดิฉัน” ดิฉันบอกเธอว่าดิฉันไม่ทราบ เธอตอบว่า “ถ้าอย่างนั้นก็สุขสันต์วันเกิดให้ตัวเอง!”

เมื่อดิฉันนำอาหารไปให้ เธอเพิ่งเลิกงาน เธอกับลูกๆ ตื่นเต้นมาก

ในวันอาทิตย์ เธอพบดิฉันที่โบสถ์และบอกดิฉันด้วยน้ำตาคลอว่าในวันเกิดทุกปี คุณยายของเธอจะทำอาหารเย็นให้—และทุกครั้งจะทำลาซานญา คุณยายสิ้นชีวิตเมื่อปีที่ผ่านมา และนั่นเป็นวันเกิดปีที่แรกที่คุณยายไม่ได้อยู่ทำลาซานญาให้เธอ

เมื่อดิฉันนำลาซานญาไปให้ในวันเกิด จึงเสริมสร้างประจักษ์พยานของเธอที่ว่าพระเจ้าทรงรู้จักและรักเธอ เสริมสร้างประจักษ์พยานของดิฉันเช่นกันว่าถ้าเราทำตัวเราให้พร้อมเป็นเครื่องมือในพระหัตถ์ของพระเจ้าพระองค์จะทรงแสดงให้เห็นว่าเราจะไปรับใช้ที่ใด ■

สวอนนาม, รัฐเทกซัส สหรัฐอเมริกา

150 หน้าก่อนวันพฤหัสบดีใหม่

ผมอยู่ตรงจุดต่ำสุดในชีวิต ภรรยาผมขอหย่าหลังจากที่ทั้งคู่ไปอยู่กับผู้ชายอีกคน ผมอายุ 30 ปี อาศัยอยู่กับคุณแม่ของผม ผมเลิกทำงานด้วย

บรรณาธิการรุ่นพี่ของหนังสือพิมพ์ที่ผมทำงานอยู่เตือนผมว่า “ถ้าคุณเผลอมาทำงานแบบนี้อีก คุณจะถูกล้อออกทันที” ระหว่างทางกลับบ้าน ผมสงสัยว่าจะเลิกดื่มได้อย่างไร

ตอนนั้นเองที่ผู้สอนศาสนาสองคนหยุดคุยกับผมเกี่ยวกับศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย ผมบอกพวกเขาว่าผมไม่สนใจ แต่การเป็นนักข่าวทำให้รู้สึกว่าคุณต้องให้นามบัตรพวกเขา

หลายวันต่อมา คุณแม่บอกผมว่าผู้สอนศาสนาสองคนมารอพบผม

“พวกเขามีนามบัตรของคุณด้วย” ท่านบอก

พวกเขาเป็นผู้สอนศาสนาคนเดียวกับที่ผมเจอเมื่อไม่กี่วันก่อน หนึ่งในนั้นยื่นแผ่นพับให้และพูดถึงศาสนาพยากรณ์

โจเซฟ สมิธ จากนั้นคำของเขาขึ้นพระคัมภีร์มอรมอนให้ผม เขาถามว่าผมจะยอมอ่านหลายๆ บทใหม่ เมื่อผมรับปากว่าจะอ่าน เขาจ้องหน้าผมและถามว่าผมจะอ่าน 150 หน้าได้ไหม

“เป็นไปได้!” ผมตอบ

“เราจะกลับมาวันพฤหัสบดี” เขาบอก อีกหลายวัน ตอนนั้นผมไม่คิดว่าจะอ่านได้

หลังเลิกงานวันต่อมา ผมรู้สึกอยากไปหาเพื่อนดื่มมาก ตอนนั้นผมจำคำเตือนของบรรณาธิการรุ่นพี่และ 150 หน้าของผมให้อ่านได้ ผมจึงกลับบ้านและเริ่มอ่านพระคัมภีร์มอรมอน ผมอ่านแผ่นพับเกี่ยวกับโจเซฟ สมิธด้วย

พระวิญญาณทรงสัมผัสใจผมขณะอ่านเกี่ยวกับโจเซฟ สมิธ ผมรู้สึกถึงความจริงของพระคัมภีร์มอรมอนเช่นกันขณะอ่านและเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด ไม่นานผมก็อ่านได้ 150 หน้า วัน

พฤหัสบดี ผู้สอนศาสนากลับมาและถามว่าผมอ่านหรือเปล่า

“ครับ!” ผมตอบ “ครบ 150 หน้า!”

ผมต้องการรู้มากขึ้น เมื่อพวกเขาสอนผมเกี่ยวกับพระคำแห่งบัญญัติ ผมบอกพวกเขาตอนนั้นว่าผมพร้อมจะเลิกดื่ม

วันอาทิตย์ถัดมา ผมไปการประชุมอดอาหารและแสดงประจักษ์พยานครั้งแรก ผมแบ่งปันประจักษ์พยานที่เพิ่งค้นพบเกี่ยวกับโจเซฟ สมิธและพระคัมภีร์มอรมอน ไม่นานหลังจากนั้น ผมรับบัพติศมาและการยืนยันเป็นสมาชิกของศาสนจักร

ในเวลา 48 ปีตั้งแต่ผมรับบัพติศมา ผมพยายามรักษาพระบัญญัติและอยู่ใกล้ชิดศาสนจักร ผมแต่งงานใหม่และรับใช้งานเผยแผ่กับภรรยา ตลอดหลายปีที่ผ่านมาผมยอมรับการเรียกหลายอย่าง เวลานี้ผมรับใช้ในพระวิหาร ทุกครั้งที่อยู่ในพระวิหารผมขอบพระทัยพระเจ้าที่ทรงดึงผมออกจากความมืดและนำผมเข้าสู่ความสว่าง ■
ฮิลโด โรซิลโล ฟลอเรส, ปูรา ปูรา

ระหว่างทางกลับบ้าน ผมสงสัยว่าจะเลิกดื่มได้อย่างไร ตอนนั้นเองที่ผู้สอนศาสนาสองคนหยุดคุยกับผม



ร่างกาย อันศักดิ์สิทธิ์ของเรา

โดย มาริสซา วิดดิสัน
นิตยสารศาสนจักร

เราไม่สอนบุตรธิดาเกี่ยวกับความสำคัญนรีนทร์ของร่างกาย โลกจะก้าวเข้ามาให้ความรู้ผิดๆ กับลูกของเราแทน ใน 1 โครินธ์ 6:19 อัครสาวกเปาโลสอนว่าร่างกายของเราศักดิ์สิทธิ์ “ท่านรู้แล้วไม่ใช่หรือว่าร่างกายของพวกท่านเป็นวิหารของพระวิญญาณบริสุทธิ์ผู้สถิตในท่าน” นี่ไม่ใช่สิ่งที่โลกสอน ชาวสารนา สืบสนมหมุนวนรอบๆ บุตรธิดาของเรา ทำให้พวกเขาตั้งคำถามและเกิดความสงสัย

สัดส่วนร่างกายที่เหมาะสมที่สุดคืออะไร เสื้อผ้าที่เหมาะสมจะสวมใส่คืออะไร ฉันทวิธีใช้ร่างกายสำหรับอะไร แนวคิดต่อไปนี้จะช่วยให้บุตรธิดาเข้าใจว่าร่างกายของพวกเขาคือเครื่องมืออันน่าพิศวงเสมอ

ร่างกายเป็นของขวัญ

ร่างกายมีระดับความสามารถ สัดส่วน สีส และรูปร่างต่างกันไป ชาวสารนาที่ สุดที่เราสามารถสื่อกับบุตรธิดาของเราได้คือ ร่างกาย *ทุกคน* เป็นพรล้ำค่า การมีร่างกายเป็นส่วนสำคัญของแผนแห่งความสุข—จิตวิญญาณเราประกอบด้วยร่างกายกับวิญญาณ! (ดู หลักคำสอน และพันธสัญญา 88:15) ตามที่เปาโลสอน ร่างกายของเราเป็นวิหารสำหรับพระวิญญาณบริสุทธิ์

เด็กก็เหมือนผู้ใหญ่คืออาจจะผิดหวังกับรูปร่างหน้าตาหรือลักษณะท่าทางของตน นั่นไม่เป็นไร จงช่วยให้บุตรธิดาของท่านเข้าใจว่าแม้ร่างกายไม่สมบูรณ์แบบเราก็ยังเรียนรู้และเติบโตได้ เราสามารถเป็นแบบอย่างของการเน้นสิ่งดีที่ร่างกายเราทำได้แทนที่จะกังวลมากเกินไปกับรูปร่างหน้าตาของเราหรือเปรียบเทียบร่างกายเรากับผู้อื่น สักวันหนึ่ง เราแต่ละคนจะฟื้นคืนชีวิต และร่างกายเราจะ “กลับคืนสู่ร่างอันถูกต้องและบริบูรณ์” (แอลมา 40:23)

ดูแลร่างกาย

นิสัยรักสุขภาพที่ได้กพัฒนาจะเป็นพรแก่พวกเขาตลอดชีวิตที่เหลือใน ฐานะบิดามารดา เรามีอิทธิพลสำคัญต่ออาหารที่พวกเขาได้รับประทาน กิจกรรมทางกายของพวกเขานิสัยด้าน สุขอนามัย และด้านอื่นที่พวกเขาดูแลร่างกายของตนเอง นอกจากส่งเสริมให้พวกเขามีสุขภาพดีแล้ว เราสามารถสร้างสภาพแวดล้อมครอบครัวที่เป็นต้นแบบของการตัดสินใจที่ดีเหล่านี้ด้วย ทั้งนี้ รวมถึงการสนทนาอย่างเปิดเผยและไม่เขินอายเกี่ยวกับความใกล้ชิดทางเพศ และการเปลี่ยนแปลงที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในร่างกายเมื่อพวกเขาโตขึ้น (สำหรับความช่วยเหลือเรื่อง การสนทนาที่เหมาะสมกับวัย ดู *หนังสือแนะแนวบิดามารดา* ที่ ChurchofJesusChrist.org.)



ป้องกันการกระทำทารุณกรรม

น่าเศร้าที่ประชากรราวหนึ่งในสี่ของโลกถูกกระทำทารุณกรรมเมื่อเป็นเด็ก¹ เราสามารถป้องกันและเพิ่มพลังให้บุตรธิดาของเรา เราสามารถสอนให้พวกเขา “ปฏิเสธ” สิ่ง que พวกเขาถืออึดใจ และถ้ามีคนทำร้ายพวกเขา พวกเขาควรขอความช่วยเหลือ—และขอจนกว่าจะปลอดภัย เราสามารถสอนให้พวกเขาใช้คำเรียกอวัยวะต่างๆ ของร่างกายอย่างถูกต้อง จัดการสนทนาที่ปลอดภัยทางอารมณ์เกี่ยวกับคำถามที่พวกเขามี และกระตุ้นให้พวกเขาเอาใจใส่พระวิญญาณ (ดู “การคุ้มครองบุตรธิดา” ใน *เสียวไฮนา* ฉบับต่อไปเดือนตุลาคม 2019)

มีข่าวสารเป็นภัยมากมายในสื่อเกี่ยวกับร่างกาย บุตรธิดาของเรากำลังอ่านดู และฟังอะไร เมื่อเราสอนบุตรธิดาให้จำแนกและหลีกเลี่ยงสื่อที่เป็นภัย พวกเขาจะแยกแยะระหว่างความจริงกับความเท็จได้ดีขึ้น (ดู “Growing a Healthy Technology Garden” จาก *Ensign* เดือนเมษายน 2017)

มีเมตตา

เราเคยพูดไม่ดีเกี่ยวกับร่างกายของผู้อื่น—รวมทั้งร่างกายของเราหรือไม่ ถ้าเคย เรากำลังวางแบบอย่างที่เป็นภัยให้แก่เยาวชนของเรา แทนที่จะทำเช่นนั้น เราสามารถสร้างนิสัยของการแสดงความกตัญญูต่อสิ่งต่างๆ ที่ร่างกายเราสามารถทำได้ เราสามารถเป็นต้นแบบของการแสดงความคิดเห็นอย่างนุ่มนวล อีกทั้งชมเชยการกระทำและคุณสมบัติของผู้อื่นแทนที่จะชมเฉพาะรูปลักษณ์ภายนอก

สุดท้าย คนอื่นอาจปฏิบัติต่อร่างกายพวกเขาในแบบที่เราได้รับการสอนให้หลีกเลี่ยง เมื่อเราบอกบุตรธิดาของเราไม่ให้ทำรอยสัก เจาะตามร่างกาย และสวมเสื้อผ้าที่ไม่สุภาพ ขอให้แน่ใจว่าเรากำลังสอนพวกเขาให้มีเมตตาด้วย แม้เราอาจจะไม่เห็นด้วยกับการ

เลือกของผู้อื่น แต่เราควรปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความรักและความเคารพเสมอ ■

อ้างอิง

1. ดู World Health Organization, “Violence and Injury Prevention,” www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child.

สำหรับเด็ก

ใน *เพื่อนเด็ก* เดือนนี้:

- “ร่างกายของท่านเป็นวิหาร” (ส.ค. 2019 หน้า พ12)

ดูแหล่งข้อมูลอื่นที่ lessonhelps.ChurchofJesusChrist.org และคลิกหัวข้อ “Bodies”

สำหรับวัยรุ่น

ใน *เสียวไฮนา* เดือนนี้:

- บทความทั้งหมดในหมวดเยาวชน (ดูหน้า 50) สอนหลักคำสอนเกี่ยวกับร่างกาย

ดูแหล่งข้อมูลอื่นที่ youth.ChurchofJesusChrist.org



บทที่ 2

ประเสริฐพอแล้ว

หมายเหตุบรรณาธิการ: นี่เป็นข้อความที่คัดลอกจากบทที่ 2 ของ วิสุทธิชน ไม่มีมือที่ไม่สะอาด เล่ม 2 ในชุด วิสุทธิชน บทก่อนในฉบับเดือนกรกฎาคมพูดถึงกลุ่มวิสุทธิชนที่อพยพล่องหน้า ไปก่อนเรียกว่า “ค่ายอิสราเอล” พวกเขาตั้งค่ายที่ซูการ์ครีก ระยะทางค่อนข้างสั้นจากนอวูข้าม แม่น้ำมิสซิสซิปปี วันที่ 1 มีนาคม ค.ศ. 1846 บริคัม ยังก็เริ่มนำกลุ่มนี้ไปทางตะวันตก

วิสุทธิชนกับบริคัม ยังก็ออกจากซูการ์ครีก หลุยซา แพรทท์วัยสี่สิบสามปียังอยู่ในนอวู กำลังเตรียมจะออกจากเมืองพร้อมบุตรสาวที่อายุยังน้อยสี่คน สามปีก่อน พระเจ้าทรงเรียกแอตตีสันสามี่เธอไปเป็นผู้สอนศาสนาที่หมู่เกาะแปซิฟิก สมัยนั้นไม่อาจพึ่งพาบริการส่งจดหมายระหว่างนอวูกับเกาะตูบอวอในเฟรนช์โปลินีเซียที่แอตตีสันกำลังรับใช้จึงทำให้ติดต่อกับเขาได้ยาก จดหมายของเขาส่วนใหญ่มาถึงหลังจากส่งแล้วหลายเดือน และบางฉบับนานกว่าหนึ่งปี

จดหมายล่าสุดของแอตตีสันบอกชัดว่าเขาจะกลับบ้านไม่ทันไปตะวันตกกับเธอ อัครสาวกสิบสองบอกให้เขาอยู่ในหมู่เกาะแปซิฟิกจนกว่าจะเรียกเขากลับบ้านหรือส่งผู้สอนศาสนาไปแทนเขา เมื่อถึงจุดหนึ่ง บริคัมตั้งใจจะส่งผู้สอนศาสนาไปหมู่เกาะมากขึ้นหลังจากวิสุทธิชนได้รับเอ็นดาวเม้นท์ แต่การอพยพจากนอวูทำให้ต้องเลื่อนแผนนั้นออกไป¹

หลุยซายอมเดินทางโดยไม่สามี แต่เธอกังวลเมื่อคิดเรื่องนี้ เธอไม่อยากจากนอวูและพระวิหาร เธอไม่ชอบเดินทางด้วยเกวียนข้ามเทือกเขาร็อกกี เธอต้องการไปหาพ่อแม่ที่ชราแล้วในแคนาดาด้วย—อาจจะเป็นครั้งสุดท้าย—ก่อนไปตะวันตก

ถ้าเธอขายรถเทียมวัว เธอจะได้เงินมากพอไปเยี่ยมพ่อแม่และจองตั๋วให้ครอบครัวโดยสารเรือไปชายฝั่งแคลิฟอร์เนีย จะได้ไม่ต้องเดินทางตัดผ่านทวีปไปด้วยกัน

หลุยซาเกือบตกลงใจไปแคนาดาแล้ว แต่รู้สึกว่ามีอะไร เธอตัดสินใจเขียนบอกบริคัม ยังก็ว่า เธอกังวลเรื่องการเดินทางตัดผ่านทวีปและปรารถนาจะไปหาพ่อแม่ของเธอ

“ถ้าท่านบอกว่าการเดินทางด้วยรถเทียมวัวเป็นทางรอดที่ดีที่สุด ดิฉันจะเข้าร่วมด้วยความกระตือรือร้น” เธอเขียน “และดิฉันเชื่อว่าดิฉันสามารถอดทนได้เท่ากับผู้หญิงคนอื่นๆ โดยไม่บ่น”²

ซูการ์ครีก 1846 โดยแบเรตตี ชิโอร่า





คนส่งสารมาถึงหลังจากนั้นไม่นานพร้อมคำตอบของบริคัม “มาเถอะ รถเทียมวัวเป็นทางรอดที่ปลอดภัยที่สุด” ท่านบอกเธอ “บราเดอร์แพรทท์จะมาพบกับเราในถิ่นทุรกันดารที่เราอยู่ และเขาจะผิดหวังมากถ้าครอบครัวของเขาไม่อยู่กับเรา”

หลุยซาพิจารณาคำแนะนำอย่างถี่ถ้วน ทำให้ใจให้แกร่งเพื่อเผชิญความยากลำบากที่อยู่ข้างหน้า และตัดสินใจเดินตามวิสุทธิชนกลุ่มใหญ่ไม่ว่าจะเป็นหรือตายก็ยอม³

ฤดูใบไม้ผลิปีนั้น คนงานเร่งสร้างพระวิหารให้เสร็จก่อนการอุทิศวันที่ 1 พฤษภาคม พวกเขาปูพื้นอิฐรอบอ่างบัวติดมา ตกแต่งงานไม้จนลงตัว และทาสีผนัง พวกเขาทำงานทั้งวันและบ่อยครั้งทำงานถึงกลางคืน เนื่องจากศาสนจักรมีเงินจ่ายค่าแรงเล็กน้อย หลายคนจึงเสียสละค่าจ้างส่วนหนึ่งของพวกเขาเพื่อให้พระวิหารพร้อมอุทิศแด่พระเจ้า⁴

สองวันก่อนการอุทิศ คนงานทาสีห้องประชุมชั้นแรกเสร็จวันต่อมา พวกเขาปิดฝุ่นและกวาดขยะออกจากห้องใหญ่และเตรียมทำพิธี คนงานไม่สามารถตกแต่งทุกห้องให้เสร็จสมบูรณ์ได้ แต่พวกเขารู้ว่านั่นจะไม่ปิดกั้นให้พระเจ้าทรงยอมรับพระวิหาร เมื่อเชื่อมั่นว่าพวกเขาทำตามพระบัญชาของพระเจ้าเป็นเจ้าครบถ้วนแล้ว พวกเขาจึงลงสีคำว่า “พระเจ้าทรงเห็นการเสียสละของเรา” เหนือแท่นพูดตามแนวผนังด้านตะวันออกของห้องประชุม⁵

ผู้นำศาสนจักรรู้ว่าพวกเขาเป็นหนี้คนงาน จึงประกาศว่าการอุทิศภาคแรกจะเป็นภาคการกุศล พวกเขาขอให้คนที่เข้าร่วมบริจาคหนึ่งดอลลาร์เพื่อช่วยจ่ายค่าแรงให้คนที่ยากจน

เช้าวันที่ 1 พฤษภาคม เอลวีรา สตีเฟนส์วัย 14 ปีออกจากค่ายทางตะวันตกของมิสซิสซิปปีข้ามแม่น้ำมาเข้าร่วมการอุทิศ ตอนนั้นเอลวีราเด็กกำพร้าที่พ่อแม่สิ้นชีวิตหลังจากครอบครัวย้ายมา นอนไม่ได้ไม่นานอาศัยอยู่กับพี่สาวที่แต่งงานแล้ว เพราะไม่มีใครในค่ายสามารถไปร่วมการอุทิศกับเธอได้ เธอจึงไปคนเดียว

เมื่อทราบว่ามีอีกหลายปีที่จะสร้างพระวิหารอีกแห่งทางตะวันตก เหล่าสตรีสาวจึงทำเอ็นดาวเม้นท์ให้หนุ่มสาวโสดบางคน รวมทั้งเอลวีรา สามเดือนต่อมา เธอเดินขึ้นบันไดมาถึงประตูพระวิหารอีกครั้ง บริจาคหนึ่งดอลลาร์ และหาที่นั่งในห้องประชุม⁶

ภาคการอุทิศเปิดด้วยเสียงเพลงจากคณะนักร้อง จากนั้น ออร์สัน ไฮด์กล่าวคำสวดอ้อนวอนอุทิศ “ขอให้พระวิญญาณของพระองค์สถิตที่นี่” เขาวิงวอน “และขอให้ทุกคนรู้สึกถึงอิทธิพลศักดิ์สิทธิ์ในใจพวกเขาว่าพระหัตถ์ของพระองค์ทรงช่วยงานนี้”⁷

เอลวีรา รู้สึกถึงพลังจากสวรรค์ในห้องนั้น หลังจากภาคอุทิศเธอกลับไปค่าย แต่กลับมาร่วมภาคถัดไปในอีกสองวันต่อมา โดยหวังจะรู้สึกถึงพลังนั้นอีกครั้ง ออร์สัน ไฮด์กับวิลฟอร์ด วูดร็ฟฟ์ เทศนาเรื่องงานพระวิหาร ฐานะบุโรหิต และการฟื้นคืนชีวิต ก่อนปิดการประชุม วิลฟอร์ดยกย่องวิสุทธิชนที่สร้างพระวิหารจนเสร็จ แม้จะต้องทิ้งพระวิหารก็ตาม

“วิสุทธิชนหลายพันคนได้รับเอ็นดาวเม้นท์ของตนในนั้น และความสว่างนั้นจะไม่หายไป” เขากล่าว “นี่ประเสริฐพอแล้วสำหรับการสร้างพระวิหาร”

หลังจากภาคนั้น เอลวีราข้ามแม่น้ำครั้งสุดท้ายกลับไปค่ายของเธอ⁸ ระหว่างนั้นวิสุทธิชนในนอวูใช้วันคืนที่เหลือเก็บข้าวของย้ายแก้อีโต้ะ และเครื่องเรือนอื่นๆ ออกไปจนพระวิหารว่างเปล่าและปล่อยให้พระหัตถ์ของพระเจ้า⁹

บริคัมกับค่ายอิสราเอลเดินทางล่องหน้าไปไกลแล้ว และแวะที่แห่งหนึ่งเรียกว่าโมสควิโทครีก ไม่ไกลจากแม่น้ำมิสซูรี พวกเขาหิว หลังจากเดินทางมาแล้วสองเดือน และแร้นแค้นอย่างยิ่ง¹⁰ แต่บริคัมยืนยันกรานว่าจะส่งคณะหนึ่งข้ามเทือกเขาร็อกกี้ไปล่องหน้า เขาเชื่อว่าวิสุทธิชนกลุ่มหนึ่งต้องเดินทางให้เสร็จ ฤดูนั้น เพราะตราบไต้ที่ศาสนจักรยังระหกระเหินไม่มีบ้าน ศัตรูของพวกเขาจะพยายามทำให้พวกเขากระจัดกระจายหรือไม่ก็ขวางทาง¹¹

แต่บริคัมรู้ว่าการจัดสัมภาระให้คนกลุ่มนั้นจะทำให้ทรัพย์สินของวิสุทธิชนร่อยหรอ น้อยคนมีเงินหรือเสบียงเหลือ และโอโวกาให้โอกาสแรงงานรับจ้างทำงานได้จำกัด เพื่ออยู่รอดบนทุ่งหญ้า วิสุทธิชนหลายคนต้องขายทรัพย์สินมีค่าตามรายการหรือไม่ก็ทำงานรับจ้างเพื่อหาเงินมาซื้ออาหารและเสบียง เมื่อค่าย้ายไปตะวันตกและมีชุมชนอยู่ประปราย โอกาสเหล่านี้จึงหาได้ยากขึ้น¹²

เรื่องอื่นทำให้บริคัมหนักใจเช่นกัน วิสุทธิชนที่ไม่อยู่ในคณะเดินทางไปแล้วหน้าต้องมีที่อยู่ในช่วงฤดูหนาว ชาวโอมาฮาอยู่กับคนพื้นถิ่นที่อาศัยอยู่ทางตะวันตกของแม่น้ำมิสซูรียอมให้วิสุทธิชนตั้งค่ายที่นั่นตลอดฤดูหนาว แต่เจ้าหน้าที่รัฐบาลไม่ยอมให้พวกเขาตั้งถิ่นฐานอยู่นานในที่คุ้มครองของชาวอินเดียนแดง¹³

บริคัมรู้เช่นกันว่าวิสุทธิชนที่เจ็บป่วยและยากจนในนอูต้องพึ่งศาสนจักรให้พาพวกเขาไปตะวันตก ครั้งหนึ่งท่านหวังจะช่วยเหลือพวกเขาโดยขายทรัพย์สินมีค่าในนอู รวมทั้งพระวิหาร แต่ความพยายามครั้งนี้ไม่ประสบผลสำเร็จ¹⁴

ในวันที่ 29 มิถุนายน บริคัมทราบว่าการสามนายจากกองทัพสหรัฐจะมาโมสควิโทครีก สหรัฐประกาศสงครามกับเม็กซิโก และประธานาธิบดีเจมส์ โพลล์คอมอบอำนาจให้ทหารทั้งสามนายมาเกณฑ์วิสุทธิชน 500 คนไปชายฝั่งแคลิฟอร์เนียเพื่อร่วมรบกับกองทัพ¹⁵ ■

เข้าไปอ่านส่วนที่เหลือของบทนี้ได้ที่ saints.ChurchofJesusChrist.org หรือฉบับดิจิทัลของบทความนี้ใน เลียโฮนา ในคลังค้นคว้าพระกิตติคุณหรือที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org

คำว่า หัวข้อ ในอ้างอิงบ่งบอกว่ามีข้อมูลเพิ่มเติมที่ saints.ChurchofJesusChrist.org

อ้างอิง

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Aug. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; ดู *Saints*, volume 1, chapter 41 ด้วย. หัวข้อ: หลุยซา บาร์เนส แพรทท์
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127. ประโยคสุดท้ายของข้อความที่ยกมาได้รับการแก้ไขเพื่อให้อ่านเข้าใจง่าย ต้นฉบับของประโยคนี้คือ “บราเดอร์แพรทท์จะมาพบกับเราในถิ่นทุรกันดารที่เราอยู่จะผิดหวังอย่างถึงครอครบครันหรือไม่อยู่กับเรา”
4. Mendenhall, *Diary*, Apr. 1–4, 1846; Samuel W. Richards, *Journal*, Apr. 22–29, 1846; Haight, *Journal*, Apr. 6, 1846; Morris, *Autobiography*, 40–41.

5. Samuel W. Richards, *Journal*, Apr. 23 and 29–30, 1846; Brigham Young, in *Journal of Discourses*, Jan. 1, 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; *JSP*, CFM:525, note 71.
7. Historian’s Office, General Church Minutes, Thomas Bullock booklet no. 8, May 1, 1846.
8. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; Historian’s Office, *History of the Church*, volume 15, May [1], 1846, 34; Scott, *Journal*, May 1, 1846; Woodruff, *Journal*, May 1 and 3, 1846.
9. Holzapfel and Cottle, “Visit to Nauvoo,” 11. หัวข้อ: พระวิหารนอู
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. หัวข้อ: การเดินทางของผู้บุกเบิก
11. Historian’s Office, *History of the Church*, volume 15, June 28, 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, *Journal*, Feb. 1846; Mar. 6, 1846; June 19, 1846; ดู Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33 ด้วย.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. “Conference Minutes,” *Times and Seasons*, Nov. 1, 1845, 6:1011; Orson Pratt, *Journal*, Apr. 28–29, 1846; Brigham Young to Jesse Little, Jan. 20, 1846; Jesse Little to James K. Polk, June 1, 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian’s Office, *History of the Church*, volume 15, June 29–30, 1846, 89–90; Quaipe, *Diary of James K. Polk*, 444–50; Brigham Young to “the High Council of the Church,” Aug. 14, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; ดู Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21 ด้วย. หัวข้อ: สงครามเม็กซิกัน-อเมริกัน



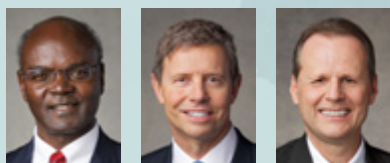
ชายวิสุทธิชนยุคสุดท้ายราว 500 คนที่เรียกกันว่ากองทัพมอรมอนอาสาไปใช้ในกองทัพของสหรัฐและไปแคลิฟอร์เนีย

งานมอบหมายฝ่ายประธานภาค

ฝ่ายประธานสูงสุดประกาศว่าจะรวมเจ็ดภาคในสหรัฐและแคนาดาให้เป็นสามภาค การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวและงานมอบหมายฝ่ายประธานภาคต่อไปนี้จะเริ่มผลตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม

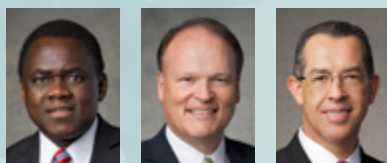
ประธานเอ็ม. รัสเซลล์ บัลลาร์ดรักษาการประธานโคเวรัมอัครสาวกสิบสองอธิบายว่าฝ่ายประธานภาค “มุ่งเน้นความต้องการเฉพาะด้านของแต่ละภูมิภาคโดยให้คำปรึกษาและแนวทางแก่ผู้นำของท้องถิ่นและภูมิภาคนั้น” ■

แอฟริกาตะวันออกเฉียงใต้



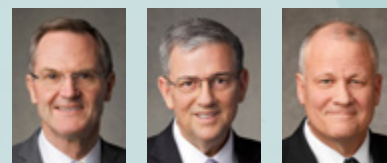
โจเซฟ ดับเบิลยู. ซิดาติ ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
เอส. มาร์ก พอลเมอร์ ประธาน
โซนี่ แอล. คอช ที่ปรึกษาที่สอง

แอฟริกาตะวันตก



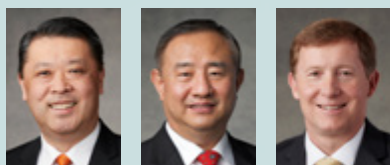
เอ็ดเวิร์ด ดูเบ ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
มาร์คัส บี. แนช ประธาน
ฮูโก อี. มาร์ตินเนซ ที่ปรึกษาที่สอง

เอเชีย



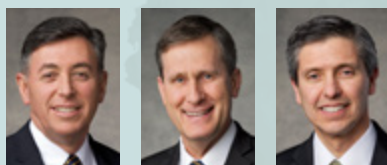
ปีเตอร์ เอฟ. เมอร์ส ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
เดวิด เอฟ. อีเวนส์ ประธาน
เดวิด พี. โฮเมอร์ ที่ปรึกษาที่สอง

เอเชียเหนือ



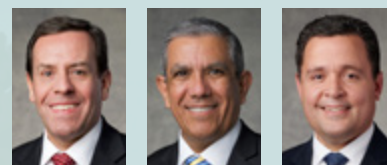
ทาเกชิ วาดะ ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
ยุน ฮวาน ซอย ประธาน
แอล. ทอดด์ บัดจ์ ที่ปรึกษาที่สอง

บราซิล



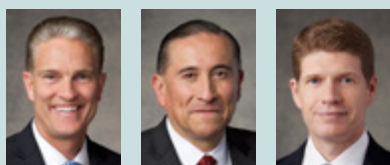
อะโดลัน เดอเปลา ปาเฮยา ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
มาร์คอส เอ. ไอคูไลทิส ประธาน
วาคิน อี. คอสตา ที่ปรึกษาที่สอง

แคริบเบียน



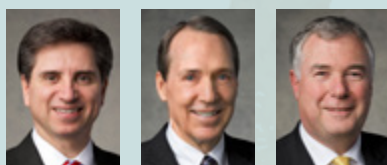
อิตัวร์โต กาวาร์เรธา ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
โฮเซ แอล. อาลอนโซ ประธาน
ฮอว์ก เอ็ม. อัลวาราดอ ที่ปรึกษาที่สอง

อเมริกากลาง



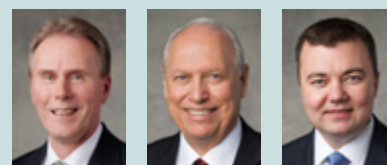
ไบรอัน เค. เทย์เลอร์ ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
ฮวน เอ. อูเซดา ประธาน
อลัน อาร์. วอล์กเกอร์ ที่ปรึกษาที่สอง

ยุโรป



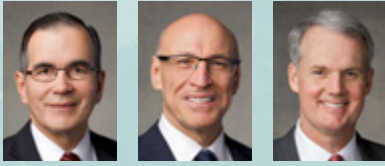
มัสสิโม ดี ทีโอ ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
แกรี ยี. เซบิน ประธาน
เอริก ดับเบิลยู. โคพิชกา ที่ปรึกษาที่สอง

ยุโรปตะวันออก



ฮานส์ ที. บุม ที่ปรึกษาที่หนึ่ง
คริสตอฟเฟล โกลเด็น ประธาน
อเล็กเซย์ วี. ซาบายกิน ที่ปรึกษาที่สอง

เม็กซิโก

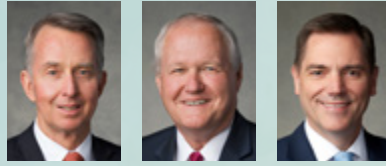


ราฟาเอล อี. ฟิโน
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

อาร์นูลโฟ วาเลนซูเอลา
ประธาน

จอห์น ซี. ฟิงกรี จูเนียร์
ที่ปรึกษาที่สอง

ตะวันออกกลาง/แอฟริกาเหนือ



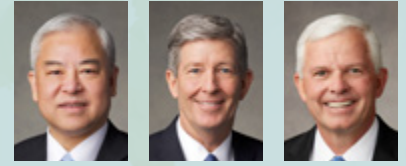
แอลรีรีย์ เอส. เคเซอร์
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

แอนโชนี ดี. เพอร์กินส์
ประธาน

เจฟฟรีย์ เอช. ชิงกอร์*
ที่ปรึกษาที่สอง

บริหารงานจากสำนักงานใหญ่ตาสนจักร

อเมริกาเหนือตอนกลาง

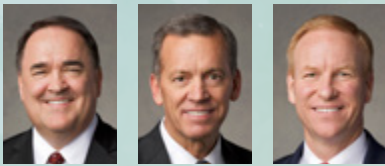


ชี ฮอง (เซม) วอง
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

ดร. กิฟฟอร์ด นิลเซ็น
ประธาน

แมททิว แอล. คาร์เพนเทอร์
ที่ปรึกษาที่สอง

อเมริกาเหนือฝั่งตะวันออกเฉียงเหนือ

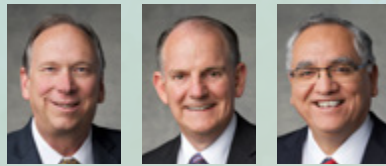


อัลเลน ดี. เฮย์นีย์
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

แรนดัลล์ เค. เบนเนตต์
ประธาน

ดักบีลยู. มาร์ก
แบสเซอร์
ที่ปรึกษาที่สอง

อเมริกาเหนือฝั่งตะวันออกเฉียงใต้

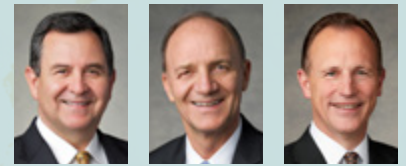


เวรีน พี. สแตนฟิลด์
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

เจมส์ บี. มาร์ติโน
ประธาน

อิวก มอนไทยยา
ที่ปรึกษาที่สอง

อเมริกาเหนือฝั่งตะวันตกเฉียงใต้

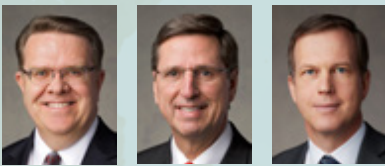


เอเดรียน โอชวา
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

พอล บี. ไพเพอร์
ประธาน

คายนี เอส. แมคเคย์
ที่ปรึกษาที่สอง

อเมริกาเหนือฝั่งตะวันตก

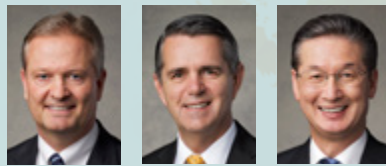


สกอตต์ ดี. ไวทิงก์
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

เควิน ดักบีลยู. เพียร์สัน
ประธาน

ยอร์ก เคลบิงกอต
ที่ปรึกษาที่สอง

แปซิฟิก

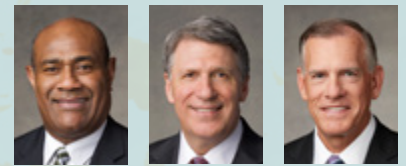


ดร. เบรทท์ แชนทเธอสส์
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

เอียน เอส. อาร์เคียร์น
ประธาน

คาชูอิโกะ ยามาชิตะ
ที่ปรึกษาที่สอง

ฟิลิปปินส์

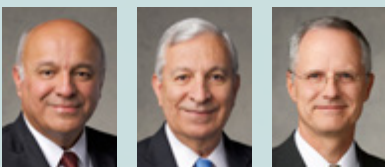


ทานเนียลา บี. วาโคโล
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

อีวาน เอ. ชุมทซ์
ประธาน

สตีเวน อาร์. แบนเกอร์เทอร์
ที่ปรึกษาที่สอง

อเมริกาใต้ฝั่งตะวันตกเฉียงเหนือ

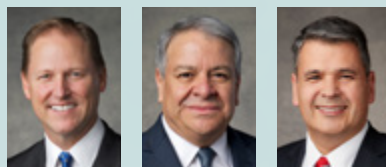


เซอร์เก เอฟ. เซบาชโยส
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

เอนริเก อาร์. ฟาลาบายา
ประธาน

มัทธีอัสด์ เสด์
ที่ปรึกษาที่สอง

อเมริกาใต้ตอนใต้

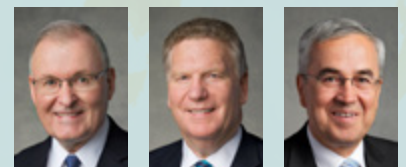


มาร์ก เอ. แบริก
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

เบนฮามิน เด โอโยส
ประธาน

สเวน ปาโบล วิยาร์
ที่ปรึกษาที่สอง

ยูทาห์



แรนดี ดี. ฟิงก์
ที่ปรึกษาที่หนึ่ง

เครก ซี. คริสเต็นเซิน
ประธาน

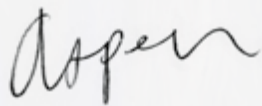
วอลเตอร์ เอฟ. กอนซาเลส
ที่ปรึกษาที่สอง

* สาวกเจ็ดสิบภาค

ใคร่ครวญอัตลักษณ์แท้จริงของท่าน

ทานเห็นอะไรเมื่อท่านส่องกระจก
ท่านเลือกดูแต่สิ่งที่ท่านไม่ชอบเกี่ยวกับรูป
ลักษณะภายนอกของท่านหรือไม่ ท่านลงโทษ
ตนเองเพราะความผิดพลาดหรือความอ่อนแอ
ของท่านหรือไม่ ท่านเห็นหน้าคนที่วิพากษ์
วิจารณ์ท่านกำลังคิดถึงใครอยู่หรือไม่
หรือท่านเห็นตัวท่านเป็นลูกของพระเจ้าเป็นเจ้าใหม่ ท่าน
เห็นคนที่คิดบวกและแสดงความชอบคุณในทุกสภาวะการณ์
หรือไม่ ท่านเห็นหน้าคนที่ปฏิบัติต่อท่านด้วยความเห็นใจใหม่
เมื่อเราเข้าใจว่าจริงๆ แล้วเราเป็นใคร เราสามารถเอาชนะ
การวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง การมุ่งแสวงหาความสมบูรณ์แบบ
มากเกินไป และเจตคติที่เป็นภัยทางวัฒนธรรม เราจะเลิก
จ้องภาพสะท้อนของเราในกระจกและพยายามสะท้อนแสง
ของพระคริสต์แทน ในฉบับนี้ ท่านจะได้อ่านเกี่ยวกับภาพ
ลักษณ์และเข้าใจคุณค่าของท่านมากขึ้น ดิลันแบ่งปันข้อคิด
บางประการเกี่ยวกับภาพลักษณ์จากความจริงที่พบในพระ
คัมภีร์และพระวิหาร (ดูหน้า 44) ในบทความดิจิทัลเท่านั้น
แซนดรา วานสซาแสดงความสำคัญคุณต่อร่างกายของเธอผ่าน
ประสบการณ์อันแสนเจ็บปวดของการมีบุตรแต่เปลี่ยนชีวิตเธอ
ในหน้า 48 มาร์คัสเล่าว่าเขาเอาชนะการมองตนเองในแง่
ลบอย่างไรและเราทุกคนจะรับรู้ได้อย่างไรว่าเรา “ดีพอ”—โดย
ผ่านการชดใช้ของพระเยซูคริสต์ เราสามารถเอาชนะทุกสิ่ง
ในฐานะสานุศิษย์ของพระคริสต์ เราไม่สามารถผูกติดกับ
ปรัชญาที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของโลกเกี่ยวกับสุขภาพและ
รูปลักษณะภายนอก ทั้งไม่ควรมุ่งมั่นให้มีสุขภาพดีจนสุดโต่ง
จำไว้ว่าคุณค่าของท่านไม่ได้มาจากสัดส่วนของร่างกายหรือ
รูปร่างของท่าน คุณค่าของท่านไม่มีที่สิ้นสุดและมาจากพระเจ้า
เป็นเจ้า

ขอแสดงความนับถือ
แอสเพน สแตนเคอร์



คนหนุ่มสาว

คำแนะนำที่ดีที่สุด...

คนหนุ่มสาวแบ่งปันคำแนะนำที่ดีที่สุดเกี่ยวกับการปรับปรุงภาพลักษณ์ของท่าน:

“อย่ากังวลกับสิ่งที่คนอื่นคิดกับคุณ ยกเว้นสิ่งที่พระเจ้าทรงคิดกับคุณ! ดิฉันพยายามจดจำว่าความคิดเหล่านี้มาจากซาตานเพราะเขาไม่มีร่างกาย”

—ลอเรน แอปเปิลบี, ควีนส์แลนด์ ออสเตรเลีย

“ใช้เวลาพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับพระคริสต์ ดิฉันเล็กน้อยถึงตัวเอง ให้ความสำคัญกับคนอื่น ๆ และคุณสามารถสร้างสรรค์สิ่งพิเศษในโลกได้”

—เอมิลี สเตป, รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

“ดิฉันนึกถึงทุกอย่างที่ร่างกายดิฉันสามารถทำได้ เช่น อู๋มเต็ก เดิน วิ่ง เล่น ร้องเพลง และช่วยเหลือคนอื่น ๆ”

—ไบลท์ เบรดี, รัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา

อะไรเป็นคำแนะนำที่ดีที่สุดที่ท่านเคยได้รับเกี่ยวกับการเอาชนะสิ่งเสพติด แม้กระทั่งสิ่งเสพติดอย่างสมาร์ทโฟน และวิดีโอเกม ส่งคำตอบของท่านมาที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org ก่อนวันที่ 31 สิงหาคม ค.ศ. 2019

แบ่งปันเรื่องราวของท่าน

ท่านมีเรื่องราวดีๆ ที่อยากแบ่งปันหรือไม่ หรือท่านต้องการเห็นบทความเกี่ยวกับหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งหรือไม่ หากต้องการ เราอยากฟังเรื่องราวจากท่าน! ส่งบทความหรือคำติชมของท่านมาที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org

เกี่ยวกับผู้เขียนหมวดคนหนุ่มสาว

แอสเพน สเตนเดอร์ เป็นบรรณาธิการโดยอาชีพ นักเขียนเป็นครั้งคราว และนักอ่านตัวยง เธอชอบเดินป่า เดินทางท่องเที่ยว กินช็อกโกแลต และเล่นเปียโน



มาร์คัส เพอิช เป็นผู้สรรหาพนักงานใหม่ให้บริษัทเทคโนโลยี สตาร์ทอัพแห่งหนึ่ง เขาชอบออกกำลังกาย ร้องเพลง ออกไปเที่ยวกับซาร่าภรรยาและแมวสามตัวของเขา เขารับใช้งานเผยแผ่เต็มเวลาในคณะเผยแผ่เมซา แอริโซนา สหรัฐอเมริกา



แซนดรา วานสชา วากัส-คอร์วัลลาน มาจากเม็กซิโกซิตี เม็กซิโก เธอรับใช้งานเผยแผ่เต็มเวลาในเมืองชาร์ลอตต์ รัฐนอร์ทแคโรไลนา สหรัฐอเมริกา เธอเป็น YouTuber ที่ชอบช่วยแม่่มือใหม่ เล่นโยคะ วาดภาพ และใช้เวลากับไมเคิลสามีและโซเฟียบุตรสาวของพวกเขา



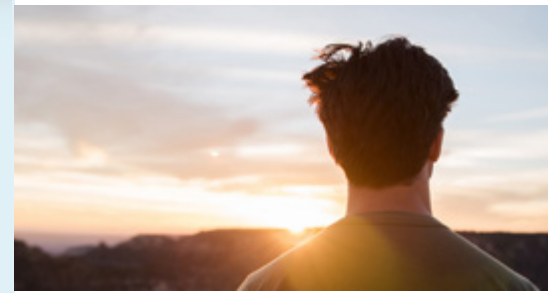
ออบเรย์ จอห์นสัน แต่งงานอย่างมีความสุขกับคนที่เธอรักและเธอรักครอบครัว เธอชอบช่วยให้ผู้อื่นพบปิติในชีวิตจริงและผ่านอินสตราแกรมของเธอ!



ในหมวดนี้

44 สร้างตามรูปลักษณ์ของพระองค์ โดย แอสเพน สเตนเดอร์

48 รู้ลึก “ดีพอ”: 3 วิธีเอาชนะการมองเห็นตนเองในแง่ลบ โดย มาร์คัส เพอิช



ดิจิทัลเท่านั้น

สาเหตุที่ดิฉันดูน่ารังเกียจของดิฉันหลังตั้งครรถ์

โดย แซนดรา วานสชา วากัส-คอร์วัลลาน

ค้นพบความสุขในตัวท่าน

โดย ออบเรย์ จอห์นสัน



หาบทความเหล่านี้และบทความอื่น:

- ที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org
- ใน YA Weekly (ให้หมวดคนหนุ่มสาวในคลังค้นคว้าพระกิตติคุณ)
- ที่ facebook.com/liahona

สร้าง ตามรูปลักษณ์ ของพระองค์

ร่างกายของเราไม่ได้
สร้างไว้เพื่ออวดคน
อื่น หรือให้คนอื่น
เยินยอ หรือตัดสิน
ตามมาตรฐานความ
สวยงาม ร่างกาย
สร้างไว้เพื่อให้เรามี
ชีวิตนิรันดร์



แอสเพน สแตนเดอร์ นิตยสารศาสนจักร

ในชุดดิจิทัล เราถูกกระหน่ำด้วยข่าวสารที่ว่าร่างกายเราไม่ดิพอหาก ไม่มีสัดส่วนเท่านั้นและรูปร่างเท่านั้น โปสต์สื่อสังคมบางโปสต์ดูเหมือนจะบอกเป็นนัยว่าเราควรกินเฉพาะสมุนไพรดีสีเขียวที่ทำจากส่วนผสมออร์แกนิกและวิ่งวันละ 10 ไมล์ (16 กิโลเมตร) เพื่อให้ร่างกาย “สมบูรณ์แบบ” เพื่อนๆ ครอบครั้ว และคนแปลกหน้าจะได้ชื่นชอบ พวกเราหลายคนรู้สึกอายกับสิ่งที่เรารับรู้ว่าเป็นความบกพร่องในร่างกายเรา เราารู้สึกว่าเพราะเราสมบูรณ์แบบไม่ได้—เพราะเราดูไม่เหมือนนายแบบหรือนางแบบในอินสตาแกรม—เราจึงไม่สมควรได้รับความรักและการยอมรับ

แต่นั้นไม่จริงเลย ร่างกายเราเป็นของประทานจากพระเจ้าผู้เป็นเจ้า ไม่ได้สร้างไว้เพื่ออวดคนอื่น หรือให้คนอื่นเยินยอ หรือตัดสินตามมาตรฐานความสวยงาม ร่างกายสร้างไว้เพื่อให้เรามีชีวิตนิรันดร์

ความจริงจากสวรรค์

ในชีวิตก่อนเกิด พระบิดาบนสวรรค์ทรงเสนอแผนแห่งความรอดต่อเหล่าวิญญาณในสวรรค์ แผนส่วนหนึ่งของพระองค์คือเราจะได้รับร่างกายเพื่อประสบการณ์มรรตัยบนแผ่นดินโลก ในร่างกาย เราจะใช้สิทธิ์เสรีของเราเพื่อเรียนพระกิตติคุณและรับศาสนพิธีที่จะให้เราไต่กลับไปยังอยู่กับพระองค์ในฐานะสภาวะที่ฟื้นคืนชีวิต

ด้วยเหตุนี้ เพื่อให้เป็นไปตามแผน “พระเจ้าจึงทรงสร้างมนุษย์ขึ้นตามพระฉายาของพระองค์ ตามพระฉายาของพระเจ้านั้น พระองค์ทรงสร้างมนุษย์ขึ้น และได้ทรงสร้างให้เป็นชายและหญิง” (ปฐมกาล 1:27) เพราะพระบิดาบนสวรรค์ทรงมีพระวรกายเป็นเนื้อหนังและกระดูก (คู่มือคำสอนและพันธสัญญา 130:22) การได้รับร่างกายจึงทำให้ท่านมีศักยภาพที่จะเป็นเหมือนพระองค์ ร่างกายไม่ใช่แค่ภาชนะบรรจุวิญญาณเรา—แต่จำเป็นต่อความรอดและความสูงส่งของเรา

เราไม่ได้ถูกเรียกมาให้รักษาน้ำหนักให้ได้เท่านั้นเท่านั้นหรือเข้าเกณฑ์ความงามที่สังคมกำหนด เราถูกเรียกมาให้รับใช้พระเจ้าผู้เป็นเจ้าและเป็นเหมือนพระเยซูคริสต์มากขึ้น เราถูกเรียกมาให้ประกาศพระกิตติคุณ เลี้ยงดูครอบครั้วให้ชอบธรรมต่อพระเจ้าและเดินตามเส้นทางพันธสัญญากลับไปหาพระบิดาในสวรรค์ของเรา

ความเท็จของซาตาน

ถ้าการมีร่างกายเป็นพรใหญ่หลวงเช่นนั้น เหตุใดคนมากมายจึงเป็นทุกข์กับภาพลักษณ์หรือหมกมุ่นกับรูปร่างภายนอกของตน เหตุใดคนมากมายจึงมองร่างกายตนเองด้วยความรังเกียจแทนที่จะมองด้วยความรักและชอบร่างกายที่สร้างให้พวกเขา

ร่างกายเราเป็นสิทธิพิเศษและของประทาน เหตุผลหนึ่งที่ซาตานชักจูงให้เรา มีปัญหาเกี่ยวกับการรักและเห็นคุณค่าร่างกายของเราคือเพราะเขาไม่มีร่างกายเขาปฏิเสธแผนแห่งความรอดและถูกขับออกจากสวรรค์ ไม่มีวันประสบปีติใหญ่หลวงหรือความเจ็บปวดมากมายของความเป็นมรรตัย เขาสามารถล่อลวงให้เราคิดว่าร่างกายเราไม่ดีพอ ว่าเราต้องทำตามมาตรฐาน “ความงาม” ของโลกให้สุดโต่งจนเป็นอันตรายหรือให้โทษต่อร่างกาย เมื่อเราเชื่อว่าเราต้องมีเสน่ห์ไว้ที่ใดจึงจะสมควรได้รับความรัก ทุกคนคิดของเราจึงผุดเพี้ยนไป และปฏิบัติสามารถใส่ความคิดเข้ามาในใจเราว่าเราไม่ดีพอ ไม่คู่ควร และทำให้เราเกลียดตัวเอง

ซาตานอยากให้เรารู้ว่าพระเจ้าทรงสร้างเราตามรูปลักษณ์ของพระบิดาพระมารดาบนสวรรค์และคุณค่านิรันดร์ของเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปร่างหน้าตาของเรา ปฏิบัติรู้ว่าการลุ่มหลงกับร่างกายทำให้เราเขวจากเรื่องสำคัญมากกว่า ได้แก่ คุณค่าของเรา ความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น และความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้า ปฏิบัติต้องการให้เราหมกมุ่นกับรูป

ร่างกายหรือหน้าตาของเราจนเรารู้สึกว่าเราต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อส่งเสริมแผนแห่งความสุข

รับการประสาทพรด้วยอำนาจ

ร่างกายเราเป็นของประทานจากพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของและจำเป็นอย่างยิ่งขณะที่เรามุ่งหมายให้ก้าวหน้าตามเส้นทางพันธสัญญา เรามีพลังอย่างเหลือเชื่อเมื่อเราเข้าใจว่าการมีร่างกายเป็นสิทธิพิเศษที่ผู้เลือกติดตามแผนของลูซิเฟอร์แทนที่จะติดตามพระบิดาบนสวรรค์และพระเยซูคริสต์ไม่ได้รับสิทธิ์นั้น เราต้องมีร่างกายเพื่อรับศาสนพิธี

ของพระวิหารซึ่งเราสามารถเรียนรู้ความจริงอันสวยงามเกี่ยวกับจุดประสงค์และศักยภาพของร่างกายเรา การมีส่วนร่วมทางกายของเราในศาสนพิธีฐานะปุโรหิตจำเป็นต้องเตรียมเราให้พร้อมรับชีวิตนิรันดร์ นั่นคือสาเหตุที่เราต้องทำงานพระวิหารแทนผู้วายชนม์ซึ่งปัจจุบันวิญญาณของท่านเหล่านั้นแยกจากร่างกาย—พวกเขาไม่สามารถทำงานนั้นด้วยตนเองได้

การตระหนักว่าการมีร่างกายนับเป็นสิทธิพิเศษอย่างยิ่งจะลดความไม่มั่นใจที่เรา

มีต่อร่างกายเราและแทนที่ความไม่มั่นใจเหล่านั้นด้วยความสำนึกคุณ

การรวมกันอันแสนสุข

สักวันหนึ่ง เราแต่ละคนจะตาย ร่างกายเราจะแยกจากวิญญาณเราชั่วคราวจนกว่าเราจะฟื้นคืนชีวิต เมื่อเราฟื้นคืนชีวิต ทุกแขนขา ข้อต่อ และผมของเราจะ “กลับคืนสู่ร่างอันถูกต้องและบริบูรณ์” (แอลมา 40:23) ดิฉันจินตนาการว่านี่จะเป็นการรวมกันอันแสนสุขเมื่อเราสัมผัส ลืมรส ดมกลิ่น ได้ยืนและมองเห็นด้วยพลังวังชาที่ฟื้นกลับมาใหม่ ดิฉันจินตนาการว่ากำลังเดินทางแขนเข้าไปโอบกอดสมาชิกครอบครัว ดิฉัน *ไม่* จินตนาการว่ากำลังกังวลกับรอยแตกคลายจากตัวขยายอย่างรวดเร็วหรือชั้นไขมันรอบ



เอว สิ่งเหล่านั้นจะหายไป คิฉันจินตนาการว่าเราจะสามารถมองเห็นตัวเราเองและมองเห็นกันในรูปแบบที่พระเจ้าผู้ช่วยให้รอดทรงมองเห็นเรา และในร่างกายเราจะได้อยู่กับพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของอีกครั้ง (ดู 2 โน 1 โฟ 9:4)

เราได้รับร่างกายเพื่อทำให้จุดประสงค์ของการสร้างเราเกิดสัมฤทธิ์ผลและได้รับมงกุฎแห่งรัศมีภาพในที่ประทับของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของพระบิดา (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:19) ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้เพราะการชดใช้และการฟื้นคืนพระชนม์ของพระเยซูคริสต์ผู้ทรงไถ่เราจากความตายและบาป ถ้าเราใช้ร่างกายทำงานที่เรียกเรามา ทำแทนที่จะพะวงกับรูปกายของเรา เราจะสามารถบรรลุศักยภาพอันสมบูรณ์ในชีวิตนี้และชีวิตหน้าได้ดียิ่งขึ้น ■

เกร็ดความรู้สำหรับปรับปรุงภาพลักษณ์

1. **แสดงความกตัญญู** เมื่อท่านรู้ว่ากำลังพูดหรือคิดไม่ดีเกี่ยวกับร่างกายท่าน จงนึกถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่ร่างกายช่วยให้ท่านทำได้ แขนของท่านช่วยให้ท่านเล่นบาสเกตบอล กอดเพื่อนที่กำลังทุกข์ใจ และอุ้มเด็กเกิดใหม่ได้ ขาของท่านให้แรงท่านเดิน เดินร่ำ วิ่ง ตีลังกา และคุกเข่าสวดอ้อนวอน ปอดของท่านทำงานอย่างแนบเนียนเพื่อให้เซลล์ได้รับออกซิเจน โดยขยายและหดตัวทุกครั้งที่ท่านหายใจเพื่อลำเลียงออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย หัวใจท่านเต้นเพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไป และสมองทำงานด้วยความเร็วราวสายฟ้าเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ เมื่อท่านนึกถึงความมหัศจรรย์ของร่างกายท่าน มีวิธีใดบ้างที่ท่านสามารถแสดงความสำนึกคุณได้อย่างเต็มที่มากขึ้น
2. **มีความเห็นใจ** พระบัญญัติข้อสำคัญข้อแรกและข้อสองคือรักพระเจ้าเป็นเจ้าและรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง (ดู มัทธิว 22:37–39) เราควรเห็นใจผู้อื่น แต่เราพิจารณาอย่างจริงจังหรือไม่ว่าการรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเองหมายความว่าอย่างไร นั่นเรียกร้องให้เรารักตนเองก่อน ท่านจะหัวเราะเยาะเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวเพราะอ้วนเกินไป ผอมเกินไป เตี้ยเกินไป หรือมีรอยตีนกาเยอะเกินไปไหม ไม่แน่นอน! จงแสดงความเห็นใจเช่นเดียวกันนั้นต่อตัวท่านเอง
3. **ดูแลตนเอง** รับประทานอาหารที่จะบำรุงเลี้ยงสมองและร่างกายท่าน และจะให้พลังงานแก่ท่านอย่างเพียงพอทุกวัน ออกกำลังกายในระดับที่รู้สึกดีและช่วยให้ท่านเห็นคุณค่าของประทานแห่งร่างกายท่าน หาวิธีที่ดีต่อสุขภาพเพื่อจัดการความเครียด พักหายใจและผ่อนคลายบ้าง การนอนหลับให้เพียงพอเป็นเรื่องที่บางครั้งทำได้ยาก แต่เป็นวิธีสำคัญที่สุดวิธีหนึ่งในการดูแลร่างกาย!
4. **เข้าพระวิหาร** ไม่มีที่ใดให้ความสำคัญกับร่างกายท่านชัดเจนกว่าในศาสนพิธีของพระวิหาร เราได้รับสัญญาทั้งพรทางร่างกายและทางวิญญาณเมื่อเราทำศาสนพิธีเหล่านี้เพื่อตัวเราเอง และเรานึกถึงพรเหล่านี้เมื่อเราับศาสนพิธีแทนคนในโลกวิญญาณ

รู้สึก “ดีพอ”: 3 วิธีเอาชนะการมอง ตนเองในแง่ลบ

ภาวะซึมเศร้าและ
ความวิตกกังวล
ทำให้สุขภาพของผม
ย่ำแย่และถึงกับมอง
ตนเองแย่ลง แต่มีอยู่
สามสิ่งที่ช่วยให้ผมรัก
ตัวเองอีกครั้ง

โดย มาร์คัส เพอิช

“คุณไม่ดีพอ” คำพูดเหล่านั้นแขวนอยู่บนผนังห้องใต้ดินในบ้านของผม ที่นั่นมีห้องเล็กๆ ที่ผมออกกำลังกาย และเมื่อความคิดลบๆ เข้ามาในสมอง ผมจะจดความคิดเหล่านั้นและปักไว้บนกระดาน นั่นเป็นเครื่องเตือนใจให้นึกถึงความลำบากที่ผมเคยประสบและตัวคนเดิมที่ผมทิ้งไว้เบื้องหลัง

ผมบอกตัวเองมานานว่าผมไม่ดีพอ ผมรู้สึกซึมเศร้า วิตกกังวล และนั่นทำให้สุขภาพย่ำแย่ ผมกลัวใจ รู้สึกไร้ค่า รู้สึกสิ้นหวัง ผมเชื่อว่าผมไม่คู่ควร ได้รับความรักจากพระเจ้าเป็นเจ้าหรือจากใคร

หนุ่มสาวอย่างพวกเราหลายคนอาจจะเคยประสบเวลาที่เรารู้สึกเหมือนเราไม่ดีพอ ไม่ว่าจะเกี่ยวกับสุขภาพ พรสวรรค์ หรือในกรณีของผมคือการมองตนเอง เมื่อเร็วๆ นี้ผมทำหายตนเองให้พูดออกมาและปิดฝุ่หน้าทีช่่อนไว้ในหนังสือแห่งชีวิตของผม ระหว่างสำรวจ ผมพบบางอย่างที่บ่มเพาะภาพลบๆ ในใจผมมานาน แต่ผม

ค้นพบสามวิธีต่อไปนี้ด้วยเพื่อเอาชนะการมองตนเองในแง่ลบ

1. เลิกเปรียบเทียบ

ผมเคยอ่านคำอ้างอิงจากธีโอดอร์ รูสเวลท์ที่ว่า “การเปรียบเทียบเป็นตัวขโมยความสุข” ในโลกที่ทุกคนบอกเล่าประสบการณ์ชีวิตของตนได้อย่างเสรีผ่านสื่อสังคมทำให้ผมรู้สึกที่ผมถูกการเปรียบเทียบที่ไม่เป็นจริงกับเพื่อน ครอบครัว และคนดังในสังคมบีบคั้นอยู่เสมอ ปมด้อยที่สุดของผมคือการถูกเปรียบเทียบกับความสำเร็จสูงสุดของอีกคนหนึ่ง และผมมักถูกทิ้งให้รู้สึกที่ไม่ดีพอ เวลาคิดลบบกับตนเองเช่นนี้ ผมรู้ตัวว่าผมต้องเปลี่ยนกระบวนการความคิด

ผมพักจากสื่อสังคมทุกรูปแบบและเริ่มคิดบวกกับตนเองและมองส่วนดีที่สุดในผู้อื่น ช่วงเวลาสั้นๆ นั้นความคิดผมเริ่มเปลี่ยน ผมเลิกเปรียบเทียบข้อเสียของผมกับข้อดีของผู้อื่นอย่างที่เคยทำบ่อยๆ อันที่จริง ผมเริ่มชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่น



ในใจ! การปฏิบัติเช่นนี้หลายกำแพงของความจองหองและความริษยาที่ผมสร้างมานานทันที สิ่งก็ตามมาคือจิตใจผมใสสะอาดและผมสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ไกลถึงนิรันดร์

2. เห็นพ้องกับพระประสงค์ของพระเจ้า

ประสบการณ์ของเราบนแผ่นดินโลก บางครั้งดูคล้ายเพราะเราตระหนักอย่างเป็นทุกขว่าเราเป็นสัตว์ภาวะที่ไม่ดีพร้อมการมองตนเองและร่างกายตนเองในแง่ลบจึงทำลายชีวิตผมทุกด้าน เมื่อผมรู้สึกว่ามีน้ำหนักของความไม่ดีพร้อมเพิ่มขึ้น ผมจะหันมาทำสิ่งที่เป็นภัยแทนที่จะหันไปพึ่งพระเจ้า การกระทำเหล่านั้นก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ดีพร้อมที่บางครั้งหนักจนผมรู้สึกว่าไม่คู่ควรมีชีวิตอยู่ สุดท้ายทีเดียวที่ผมจะหันไปพึ่งได้คือพระเจ้า โดยผ่านความอ่อนน้อมถ่อมตนและการกลับใจ ผมพยายามเสมอต้นเสมอปลายมากขึ้นในการอ่านถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์

ด้วยความตั้งใจและสวดอ้อนวอนขอให้เข้าใจสภาพแวดล้อมของผมด้วยดวงตาสวรรค์

ไม่มีการทดลองใดใหญ่เกินไปเมื่อเราหันไปพึ่งพระเจ้าและยอมรับพระประสงค์ของพระองค์ ไม่ว่าจะผลจะออกมาอย่างไร ในทางตรงกันข้าม การทดลองจะทำให้เรารู้สึกเป็นทุกข์เมื่อเราพยายามขัดเคียดความประสงค์ของเราให้อยู่เหนือพระประสงค์ของพระองค์ ผมพบความชัดเจนมากขึ้นเมื่อยอมรับพระประสงค์ของพระองค์ และเริ่มเห็นคุณค่าในตนเองแทนที่จะอยู่กับสภาพของความไม่ดีพอดต่อไป

3. พัฒนาความรักที่บริบูรณ์

ใน โมโรไน 8:16 บอกเราว่า “ความรักที่บริบูรณ์ย่อมขับความกลัวออกไปสิ้น” ความรักที่บริบูรณ์เป็นเครื่องมือที่ใช้ได้ผลมากที่สุดขณะมองดูตัวเราในกระจกและทำความเข้าใจเรื่องคุณค่า นิรันดร์ของตัวเองและคนรอบข้าง คือการมองเห็นตัวเราในแบบที่เราเป็นไม่ใช่

เอากล้องจุลทรรศน์มาส่องดูข้อบกพร่องของเรา ความรักที่บริบูรณ์ไม่ขึ้นอยู่กับรูปลักษณ์ภายนอก คือการให้อภัยความผิดพลาดในอดีตของตัวเองและผู้อื่นแล้วเดินไปข้างหน้าโดยไม่ให้สายตาจับจ้องอยู่ที่แสงแห่งรัศมีภาพนิรันดร์

ผมพบว่าผมจะพยายามรักแก่นั้นไม่ได้ ผมต้องเต็มไปด้วยความรักและให้ความรักกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวผม ภายในกำแพงรักที่บริบูรณ์เราพบธรรมชาติแท้จริงของพระผู้เป็นเจ้า—และธรรมชาติอันสูงส่งของเราเองด้วย—และเส้นทางที่พระองค์ทรงสร้างให้เรา

สุขภาพที่ดีขึ้นทางใจ ร่างกาย และวิญญาณทำให้ผมมีศรัทธาแรงกล้ามากขึ้น ในจังหวะเวลาของพระเป็นเจ้าและความรักนิรันดร์ที่ทรงมีต่อผม บางครั้งผมรู้สึกเศร้ามาก แต่เมื่อผมเลิกเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่น ทำให้ความประสงค์ของผมไปในแนวเดียวกับพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า ผมเรียนรู้ที่จะรักตัวเองจริงๆ จุดหมายนิรันดร์ของผมกระจ่างชัดและผมพบสันติสุข ความรักของพระผู้เป็นเจ้ามีพลังมหาศาล เมื่อเราซึ้งและใช้เวลาค้นหาความรักนั้น พระองค์จะทรงช่วยให้เราเห็นว่าเราดีพอแม้ในช่วงอ่อนแอที่สุดของเรา ■

ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐยูทาห์ สหรัฐอเมริกา



โดย ประธาน
รัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน

ร่างกายของท่าน: ของประทานอันงดงาม ที่พึงหวงแหน

ร่างกายท่านเป็นงานสร้างที่งดงามของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ

ยั้งอยู่นาน ข้าพเจ้ายังมีความรู้ ความรู้นั้นช่วยให้ข้าพเจ้าเข้าใจว่าของประทานแห่งร่างกายคือปาฏิหาริย์เหนือธรรมชาติ พระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงรักเราประทานร่างกายให้เราแต่ละคนไม่เหมือนกัน พระองค์ทรงสร้างร่างกายให้เป็นที่พักชั่วคราวของวิญญาณเรา เพื่อช่วยเหลือเราแต่ละคนในการพยายามทำให้จุดประสงค์ของการสร้างเราเกิดสัมฤทธิ์ผลเต็มที่ ร่างกายเราช่วยให้เราแต่ละคนประสบแผนอันสำคัญยิ่งแห่งความรอดที่พระองค์ทรงออกแบบไว้ให้บุตรธิดาที่ล้ำค่าทุกคนของพระองค์ พระองค์ทรงต้องการให้เราเป็นเหมือนพระองค์มากขึ้นและกลับไปอยู่กับพระองค์ในท้ายที่สุด พรประเสริฐเช่นนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้หากเราไม่ได้รับร่างกายในสภาพแห่งการทดลองนี้ก่อน

พระเจ้าผู้เป็นเจ้าของพระบิดาของวิญญาณเรา¹ ทรงมีพระวรกายเป็นเนื้อหนังและกระดูกที่สมบูรณ์แบบและมีรัศมีภาพ² เราอยู่กับพระองค์ในสวรรค์ก่อนเราเกิด³ เมื่อทรงสร้างเราทางกาย พระองค์ทรงสร้างเราตามรูปลักษณ์ของพระเจ้าผู้เป็นเจ้าของ แต่ทุกคนมีร่างกายของตน⁴

เราเป็นจุดประสงค์ส่วนหนึ่งของพระองค์ “งานของเราและรัศมีภาพของเรา” พระองค์ตรัส คือ “การทำให้เกิดความเป็นอมตะและชีวิตนิรันดร์ของมนุษย์”⁵





ในหมวดนี้

- 50 ร่างกายของท่าน: ของประทานอันงดงามที่พึงหวงแหน
โดย ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน
- 56 กฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศคืออะไร
โดย โจเซฟ เอ. เพอร์คีย์
- 58 สิ่งอัศจรรย์ที่ร่างกายทำได้
- 60 พระคำแห่งปัญญา: อะไรใช่ อะไรไม่ใช่
- 62 คำถามและคำตอบ: ฉันจะอย่างไรถ้าฉันไม่ชอบร่างกายของฉัน
- 64 บัจฉิมาวะ: เคารพของประทานแห่งร่างกายเรา
โดย เอ็ดเดอร์ลี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน

เราเป็นสัตว์ภาวะคู่

จิตวิญญาณแต่ละดวงประกอบด้วยร่างกายและวิญญาณ⁶ ทั้งสองส่วนมาจากพระผู้เป็นเจ้า ความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับร่างกายและวิญญาณจะหล่อหลอมความคิดและการกระทำของเราให้ดีขึ้น

ก่อนการดำรงอยู่ในชีวิตมรรตัยที่นี้ บุครธิดาทองวิญญาณแต่ละคนอยู่กับพระผู้เป็นเจ้า วิญญาณดำรงอยู่ชั่ววันจันทร์ ดำรงอยู่ในสภาพไร้บาปในโลกก่อนเกิด⁷ และจะดำรงอยู่หลังจากร่างกายตาย⁸ วิญญาณทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวและมีบุคลิกภาพ⁹ “วิญญาณทั้งปวงเป็นสสาร, แต่ละเอี้ยคหรือบริสุทธิ์กว่า”¹⁰

การพัฒนาวิญญาณมีผลในวันจันทร์ คุณลักษณะที่เราจะถูกตัดสินในวันหน้าคือคุณลักษณะของวิญญาณ¹¹ รวมถึงคุณลักษณะของคุณธรรม ความสุจริต ความเห็นใจ ความรัก และอื่นๆ¹² วิญญาณของท่านที่อยู่ในร่างกายสามารถพัฒนาและแสดงคุณลักษณะเหล่านี้ในหลายๆ ด้าน ซึ่งสำคัญยิ่งต่อความก้าวหน้าในวันจันทร์ของท่าน¹³

วิญญาณและร่างกายเมื่อรวมกันจะกลายเป็นจิตวิญญาณอันสูงค่าที่มีชีวิต “วิญญาณกับร่างกายรวมกันเป็นจิตวิญญาณของมนุษย์”¹⁴ ทั้งสองมีความสำคัญมาก ร่างกายของท่านเป็นงานสร้างที่งดงามของพระผู้เป็นเจ้า ร่างกายเป็นวิหารของพระองค์เช่นเดียวกับของท่านและต้องปฏิบัติต่อร่างกายด้วยความเคารพ พระคัมภีร์ประกาศว่า



“ท่านรู้แล้วไม่ใช่หรือว่าร่างกายของพวกท่านเป็นวิหารของพระวิญญาณบริสุทธิ์ผู้สถิตในท่าน ผู้ซึ่งพวกท่านได้รับจากพระเจ้า และท่านทั้งหลายไม่ใช่เจ้าของตัวท่านเอง?

“เพราะว่าพระเจ้าทรงซื้อท่านไว้แล้วด้วยราคาสูง ฉะนั้น จงถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของพวกท่านเถิด”¹⁵

ร่างกายของท่านเป็นงานสร้างที่งดงามของพระผู้เป็นเจ้าไม่ว่าของประทานตามธรรมชาติของร่างกายเป็นอะไรก็ตาม ร่างกายเป็นที่พักชั่วคราวของเนื้อหนัง—วิหารสำหรับวิญญาณท่าน การศึกษาร่างกายของท่านยืนยันว่าพระเจ้าทรงออกแบบร่างกาย

ร่างกายท่านเป็นของประทานอันงดงาม

เรามักจะมองข้ามหรือไม่เห็นคุณค่าความมหัศจรรย์ของร่างกายเรา ใครไม่เคยรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจเพราะร่างกายหรือรูปลักษณะภายนอกบ้างหลายคนประสงคิให้ร่างกายตนเป็นอย่างที่ตนชอบมากกว่า คนที่มีผมตรงตามธรรมชาติก็อยากมีผมหยิก คนที่เกิดมาผมหยิกก็อยากมีผมตรง ลองไตร่ตรองความงดงามของสิ่งที่ท่านเห็นเมื่อท่านส่องกระจก ลองมองข้ามกระบนผิวหนัง ผมเผ้าที่อยู่เหยิง หรือจุดด่างดำ และมองให้เห็นตัวจริงของท่าน—ลูกของพระผู้เป็นเจ้าที่พระองค์ทรงสร้างตามรูปลักษณะของพระองค์

เมื่อท่านร้องเพลง “ฉันลูกพระผู้เป็นเจ้า”¹⁶ ให้นึกถึงของประทานแห่งร่างกายที่ทรงมอบให้ท่าน คุณลักษณะอันน่าพิศวงมากมายของร่างกายท่านยืนยัน “ลักษณะของพระเจ้า” ในท่าน¹⁷

อวัยวะต่างๆ ของร่างกายท่านเป็นของประทานอันน่าพิศวงจากพระผู้เป็นเจ้า ดวงตาแต่ละข้างมีเลนส์โฟกัสอัตโนมัติ เส้นประสาทและกล้ามเนื้อควบคุมดวงตาทั้งสองข้างเพื่อทำให้เกิดภาพสามมิติภาพเดียว ดวงตาเชื่อมโยงกับสมองซึ่งบันทึกภาพที่เห็น

วิญญาณและร่างกายเมื่อรวมกันกลายเป็นจิตวิญญาณที่มีชีวิตและมีค่าสูงส่ง



ลองมองข้ามกระบนผิวหนัง ผมแพ้ที่ยุงเหยิง หรือจุดด่างดำ และมองให้เห็นตัวจริงของท่าน—ลูกของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า

หัวใจเป็นปั๊มมหัศจรรย์¹⁸ มีลิ้นบางๆ สี่ลิ้นควบคุมทิศทางการไหลเวียนโลหิต ลิ้นเหล่านี้เปิดปิดวันละมากกว่า 100,000 ครั้ง—ปีละ 36 ล้านครั้ง แต่หากไม่มีโรคภัย ลิ้นสามารถทนความเครียดเช่นนั้นได้แทบไม่จำกัด

ลองนึกถึงระบบคุ้มกันของร่างกาย ร่างกายรับรู้ความเจ็บปวดเพื่อป้องกันอันตราย ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อตอบสนองการติดเชื้อผิวหนังมีไว้ป้องกัน เตือนให้ระวังการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากร้อนหรือเย็นเกินไป

ร่างกายผลิตเซลล์ที่หมดอายุ สามารถเยียวยาบาดแผล รอยฟกช้ำ และกระดูกหัก ความสามารถของร่างกายในการให้กำเนิดเป็นของประทานอันศักดิ์สิทธิ์อีกประการหนึ่งจากพระเจ้าผู้เป็นเจ้า

ร่างกายปรับระดับส่วนประกอบนับไม่ถ้วนอย่างสม่ำเสมอ เช่น เกลือ น้ำ น้ำตาล โปรตีน ออกซิเจน และคาร์บอนไดออกไซด์ ร่างกายควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้อย่างน่าทึ่งโดยที่เราไม่รู้ตัว

พึงจำไว้ว่าการบรรลุจุดหมายอันสูงส่งไม่จำเป็นต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แบบ อันที่จริงวิญญาณที่ล้ำเลิศบางวิญญาณอยู่ในเรือนร่างที่อ่อนแอ คนที่ประสบความท้าทายทางกายมักมีพลังยิ่งใหญ่ทางวิญญาณ—เพราะพวกเขาได้รับความท้าทาย บุคคลเช่นนั้นมีสิทธิ์ได้รับพรทุกประการที่พระเจ้าทรงเตรียมไว้ให้บุตรธิดาที่ซื่อสัตย์และเชื่อฟังของพระองค์¹⁹

ชีวิตมรรตัยจบลงที่ความตาย สุดท้ายแล้วเวลาจะมาถึงเมื่อ “วิญญาณและร่างกายจะรวมกันอีกครั้งในรูปแบบอันสมบูรณ์; ทั้งแขนขาและข้อต่อ

จะกลับคืนสู่โครงร่างอันถูกต้อง”²⁰ ต่อจากนั้นเพราะพระเยซูคริสต์และการชดใช้ของพระองค์ เราจะได้รับการทำให้ดีพร้อมในพระองค์²¹ ใครก็ตามที่ศึกษาการทำงานของร่างกายมนุษย์จะ “เห็นพระเจ้าผู้เป็นเจ้าทรงเคลื่อนไหวในพระบารมีและเดชานุภาพของพระองค์”²²

วิญญาณของเราควรควบคุมร่างกายของเรา

ถึงแม้ร่างกายของท่านจะนำทางแต่จุดประสงค์สำคัญที่สุดดังกล่าวไว้ข้างต้นมีความสำคัญกว่านั้น—นั่นคือร่างกายเป็นที่อยู่ของวิญญาณนิรันดร์

วิญญาณของท่านได้รับร่างกายและกลายเป็นจิตวิญญาณที่มีชีวิต ต้องประสบความเป็นมรรตัยรวมถึงการทดลองและการทดสอบที่เกี่ยวข้อง การทดสอบส่วนหนึ่งคือเพื่อดูว่าวิญญาณที่อยู่ในร่างกายควบคุมความอยากของร่างกายท่านได้หรือไม่

เมื่อเราเข้าใจธรรมชาติและจุดประสงค์ของเรบาบนแผ่นดินโลกและร่างกายของเราเป็นวิหารทางกายของพระเจ้าผู้เป็นเจ้า เราจะตระหนักว่าการปล่อยยให้สิ่งใดเข้ามาทำให้ร่างกายมีมลทินคือการดูหมิ่นร่างกาย เราไม่เคารพร่างกายเลยถ้าปล่อยให้สายตาอันมีค่าของเราหรืออวัยวะรับการสัมผัสหรือการไต่ยีนของเราใส่ความทรงจำที่ไม่สะอาดหรือไม่คู่ควรเข้าไปในสมองของเรา เราจะหวงแหนความบริสุทธิ์ทางเพศของเราและหลีกเลี่ยง “ความอยากมากมายที่โง่เขลาและอันตรายซึ่งผู้คนเราให้หลงไปสู่ความพินาศและความย่อยยับ”²³ เราจะ “หลีกเลี่ยงจาก

สิ่งเหล่านี้ และจงใฝ่หาความชอบธรรม ทางพระเจ้า ความเชื่อ ความรัก ความทรหดอดทน และความสุภาพอ่อนน้อม”²⁴—คุณสมบัติที่ปรับปรุงจิตวิญญาณทั้งดวง

พระเจ้าทรงห้ามใช้สารต่างๆ เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาสูบ และยาอันตราย เราได้รับคำเตือนคล้ายกันเกี่ยวกับความชั่วร้ายของสื่อลามกและความคิดที่ไม่สะอาด ความอยากที่มีต่ออิทธิพลอันเลื่อมโทรมเหล่านี้จะทำให้เราเสพติด สุดท้ายการเสพติดทางกายหรือทางจิตทำให้ ทั้ง ร่างกายและวิญญาณตกเป็นทาส การกลับใจจากไซ้ศรวนเช่นนั้นควรทำให้สำเร็จในชีวิตนี้ขณะที่เรายังมีร่างกายช่วยเราพัฒนาการควบคุมตนเอง

พระเจ้าสร้างทรงใส่ความอยากไว้ในร่างกายเราเพื่อขยายเผ่าพันธุ์มนุษย์และทำให้แผนอันสำคัญยิ่งแห่งความสุขของพระองค์เกิดสัมฤทธิ์ผล ด้วยเหตุนี้เราจึงมีความอยากอาหาร น้ำ และความรัก

ชาตानรู้ถึงพลังความอยากของเรา เขาจึงล่อลวงเราให้กินสิ่งที่เราไม่ควรกิน ดื่มสิ่งที่เราไม่ควรดื่ม และดูหมิ่นการแสดงความรักที่ละเอียดอ่อนที่สุดโดยใช้ความรักนั้นนอกพันธะของการแต่งงาน

เมื่อเรารู้ธรรมชาติอันสูงส่งของเราจริงๆ เราจะต้องการควบคุมความอยากเช่นนั้น และเราจะโฟกัสทำให้อยู่กับภาพ โฟกัสหูให้อยู่กับเสียง และโฟกัสสมองให้อยู่กับความคิดที่เป็นความภูมิใจแก่การสร้างร่างกาย

เราให้เป็นวิหารของพระเจ้าเป็นเจ้า ในการสวดอ่อนน้อมแต่ละวันขอให้เราอมรับด้วยความสำนึกคุณว่าพระองค์ทรงเป็นพระเจ้าผู้สร้างของเรา และขอพระทัยพระองค์สำหรับความมั่งคั่งของร่างกายเรา เราจะดูแลร่างกายและวางแผนเสมือนเป็นของประทานส่วนตัวจากพระเจ้า

ทำตามพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด

เพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดของเรา เราต้องเลียนแบบพระเจ้าผู้ช่วยให้รอด พระองค์ทรงประกาศว่า “เจ้าควรเป็นคนอย่างไรเล่า? ... แม้ดังที่เราเป็น”²⁵ ความหวังสูงสุดของเราคือเติบโตในวิญญาณและบรรลุ “ขนาดความบริบูรณ์ของพระคริสต์”²⁶

จำไว้ว่า ไม่มีช่วงใดของชีวิตผ่านไปโดยไม่มีการล่อลวง การทดลอง หรือความทรมาน ไม่ว่าจะทางวิญญาณหรือทางร่างกาย แต่เมื่อท่านพัฒนาการควบคุมตนเองร่วมกับการสวดอ่อนน้อม ความปรารถนาของเนื้อหนังจะอยู่ใต้การควบคุมทางวิญญาณของท่าน และเมื่อทำได้สำเร็จ ท่านจะมีพลังทำตามพระประสงค์ของพระบิดาบนสวรรค์ของท่าน พึงระลึกว่า พระเยซูคริสต์ดังนี้ “อย่าให้เป็นไปตามใจข้าพระองค์ แต่ให้เป็นไปตามพระทัยของพระองค์”²⁷

เมื่อการทดลองเพิ่มขึ้นและจะเพิ่มขึ้นแน่นอน จงจำคำสัญญาอันน่ายินดีของพระเจ้าผู้ช่วยให้รอดที่ว่า “คนที่ชนะเราจะให้เขานั่งกับเราบน

เราจะโฟกัส...
สมองของเราให้
อยู่กับความคิดที่
เป็นความภูมิใจแก่
การสร้างร่างกาย
เราให้เป็นวิหาร
ของพระเจ้า



แม้ร่างกายของเราจะสำคัญ ถึงเพียงนี้ แต่ร่างกายไม่ใช่ จุดหมายด้วยตัวของมัน เอง ร่างกายเป็นส่วนจำเป็น ในแผนอันสำคัญยิ่งแห่ง ความสุขของพระเจ้า



พระที่นั่งของเรา เหมือนอย่างที่เรามีชัยชนะแล้วและได้นั่งกับพระบิดา
ของเรากับพระที่นั่งของพระองค์”²⁸

ขอให้เราสำนึกคุณตลอดไปต่อพรอันเหลือเชื่อของร่างกายที่งดงาม
ซึ่งเป็นงานสร้างสูงสุดของพระบิดาบนสวรรค์ผู้ทรงรักเรา ที่สำคัญ
เท่ากับร่างกายเราก็คือร่างกายไม่สิ้นสุดในตัวมันเอง แม้ร่างกายของเรา
จะสำคัญถึงเพียงนี้ แต่ร่างกายไม่ใช่จุดหมายด้วยตัวของมันเอง ร่างกาย
เป็นส่วนจำเป็นในแผนอันสำคัญยิ่งแห่งความสุขของพระเจ้าเพื่อความ
ความก้าวหน้าในรัศมีของเรานี้ ถ้าเราให้เกียรติร่างกายตามที่พระเจ้าผู้เป็น
เจ้าทรงบัญญัติไว้ เราจะคงอยู่บน “ทางคับแคบและแคบนี้ซึ่งนำไปสู่
ชีวิตนิรันดร์”²⁹

พระเยซูคริสต์ทรงเป็นแบบอย่างที่ยิ่งใหญ่ของเรา ข้าพเจ้าประกาศ

ในฐานะพยานพิเศษของพระองค์ว่าพระองค์ทรงเป็นพระบุตรของ
พระเจ้า พระองค์ “ทรงเป็นชีวิตและแสงสว่างของโลก”³⁰

เราเป็นบุตรและธิดาของพระเจ้าผู้ทรงฤทธานุภาพ พระองค์
ทรงเป็นพระบิดาของเรา เราเป็นลูกของพระองค์ มรดกอันสูงส่งของ
เราก็คือความงดงามของมนุษยชาติ มรดกของเราคือสิทธิ์ ศักยภาพของ
เราไร้ขีดจำกัด ขอให้เราให้เกียรติของประทานของพระองค์และมรดก
นั้นเสมอในทุกสิ่งที่เราทำและพูด ■

อ้างอิง

1. ดู กิจการ 17:27–29.
2. ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 130:22.
3. ดู เซรมีย์ 1:4–5; อิบรู 12:9; โมเสส 6:51; อับราฮัม 3:22–23.
4. ดู ปฐมกาล 1:27; 2:7; 1 โครินธ์ 15:44; โมเสส 2:27; 3:7.
5. โมเสส 1:39.
6. ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:15.
7. ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 93:38.
8. ดู แอลมา 40:11; อับราฮัม 3:18.
9. ดู โยบ 32:8.
10. หลักคำสอนและพันธสัญญา 131:7.
11. วิญญาณ ไม่ใช่ร่างกาย เป็นส่วนประกอบที่ทำงานและรับผิดชอบจิตวิญญาณ หากปราศจากวิญญาณ ร่างกายก็ตาย (ดู ยากอบ 2:26). ด้วยเหตุนี้วิญญาณนั่นเองที่เลือกความดีหรือความชั่ว และจะต้องรับผิดชอบคุณลักษณะทั้งดีและไม่ดีที่อยู่ในวิญญาณ ณ การพิพากษาครั้งสุดท้าย (ดู แอลมา 41:3–7)
12. เช่น “ศรัทธา, คุณธรรม, ความรู้, ความยับยั้งตน, ความอดทน, ความกรุณาอันพี่น้อง, ความเป็นเหมือนพระเจ้า, จิตกุศล, ความนอบน้อม, [และ] ความขยันหมั่นเพียร” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 4:6).
13. ดู 2 นิไฟ 2:11–16, 21–26; โมโรไน 10:32–33.
14. หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:15.
15. 1 โครินธ์ 6:19–20; ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 93:35 ด้วย.
16. “ฉันลูกพระเจ้า” เพลงสวด บทเพลงที่ 149.
17. 2 เปโตร 1:4.
18. หัวใจสูบฉีดประมาณ 2,000 แกลลอน (7,570 ลิตร) ต่อวัน.
19. ดู อับราฮัม 3:25–26.
20. แอลมา 11:43; ดู ปัญญาจารย์ 12:7; แอลมา 40:23; หลักคำสอนและพันธสัญญา 138:17.
21. ดู โมโรไน 10:32.
22. หลักคำสอนและพันธสัญญา 88:47.
23. 1 ทิโมธี 6:9.
24. 1 ทิโมธี 6:11. 1 ทิโมธี 6:12 กล่าวต่อไปว่า “จงต่อสู้อย่างเต็มที่เพื่อความเชื่อ จงยึดชีวิตนิรันดร์ไว้” นั่นเป็นการเลือกของเรา
25. 3 นิไฟ 27:27.
26. เอเฟซัส 4:13.
27. ลูกา 22:42.
28. วิวรรณ์ 3:21.
29. 2 นิไฟ 31:18.
30. เสโครียาห์ 38:9; ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 11:28 ด้วย.



เรามาลงรายละเอียดเกี่ยวกับ
พระบัญญัติศักดิ์สิทธิ์ข้อนี้กัน



ความบริสุทธิ์ทางเพศคือสะอาดทางเพศ

คำอธิบายที่เรียบง่ายที่สุดคือ การดำเนินชีวิตตามกฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศหมายถึง “อย่ามีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน และ [ท่าน] ชู่อสัตย์โดยสมบูรณ์ต่อคู่ครองของท่านหลังจากแต่งงานแล้ว”¹ แต่ความสะอาดบริสุทธิ์ไม่เฉพาะเรื่องเพศเท่านั้น “จงปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ พวกเขาไม่ใช่วัตถุสิ่งของที่จะใช้สนองความปรารถนาด้วยคันหรราคะและความเห็นแก่ตัว ก่อนแต่งงาน อย่าจูบกันอย่างเร่าร้อน นอนทับร่างของอีกฝ่ายหนึ่ง หรือสัมผัสส่วนลับหรือศักดิ์สิทธิ์ของร่างกายอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งใส่เสื้อผ้าและไม่ใส่เสื้อผ้า อย่าทำสิ่งใดเพื่อปลุกความรู้สึกทางเพศ อย่าปลุกอารมณ์เหล่านั้นในร่างกายท่าน”²

สังเกตว่ามาตรฐานของพระเจ้าไม่เปลี่ยนแปลงเพียงเพราะคนสองคนชอบกันและทั้งคู่เห็นดีเห็นงามกับพฤติกรรมนั้น เมื่อท่านเคารพผู้อื่น พระเจ้า และตัวท่าน ท่านจะรักษาพระบัญญัติ—และนั่นหมายถึงการ ไม่มีเพศสัมพันธ์หรือปลุกอารมณ์ทางเพศก่อนแต่งงาน

พระเจ้าทรงจริงจังมากกับเรื่องนี้ “ศาสดาพยากรณ์แอลมาสอนว่าบาปทางเพศร้ายแรงกว่าบาปอื่นยกเว้นการฆาตกรรมและการปฏิเสธพระวิญญาณบริสุทธิ์ (ดู แอลมา 39:3-5)”³

ถ้าท่านยังสงสัยว่า “จูบกันอย่างเร่าร้อน” หมายถึงอะไร หรือ “ปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ” หมายถึงอะไร ให้พูดคุยกับบิดามารดา อธิการ หรือผู้ใหญ่ที่ท่านไว้วางใจสักคน การสนทนากับคนเหล่านั้น จะช่วยให้ท่านเข้าใจพฤติกรรมที่เหมาะสมดีงามและช่วยให้ท่านดำเนินชีวิตบริสุทธิ์ทางเพศ

เมื่อต้องการตัดสินใจ จงแสวงหาพระวิญญาณ สวดอ้อนวอน พระบิดาบนสวรรค์เป็นประจำ ถ้าท่านมีพระวิญญาณ การเลือกที่ถูกต้องจะง่ายขึ้นมาก

ถ้าท่านทำการล่วงละเมิดทางเพศ ให้ขอความช่วยเหลือจาก อธิการและบิดามารดาของท่านผู้จะช่วยทำให้ท่านได้รับพลังและสันติสุขเมื่อท่านกลับใจ กระบวนการกลับใจอาจไม่ง่าย แต่คุ้มค่าแน่นอน

กฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศคืออะไร

โดย โจชัว เจ. เพอร์ลีย์
นิตยสารศาสนจักร

เมื่อท่านได้ยินวลี “กฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศ” ท่านรู้หรือไม่ว่าหมายถึงอะไร ท่านอาจจะได้ข่าวสารมากมายเกี่ยวกับกฎนี้ สื่อทุกประเภท และบางครั้งแม้กระทั่งเพื่อนตลอดจนครอบครัว ส่วนมีความเห็นต่างกันในเรื่องดังกล่าว โลกสอนตรงกันข้ามกับสิ่งที่พระเจ้าทรงสอน

ถ้าเช่นนั้นกฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศหมายถึงอะไรกันแน่ กฎแห่งความบริสุทธิ์ทางเพศเป็นคำศัพท์ที่พระเจ้าทรงใช้เรียกพระบัญญัติของพระองค์ให้เราดำเนินชีวิตสะอาดบริสุทธิ์ทางเพศ ยังไม่ชัดเจนใช่ไหม ถ้าอย่างนั้นเรามาลงรายละเอียดเพิ่มเติมด้วยความช่วยเหลือจาก เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน

ความสะอาด
บริสุทธิ์ไม่เกี่ยว
กับเพศเท่านั้น
แต่เกี่ยวกับความ
เคารพด้วย

ความรู้สึกชอบพอย่อมเกิดขึ้นได้

ท่านอาจจะสงสัยว่าผิดใหม่ที่จะคิดว่าคนบางคนมีเสน่ห์ อย่างวลเกิน ไปด้วยเรื่องนี้ นั่นเป็นเรื่องปกติจริงๆ!

แต่ท่านต้องระวังความคิดของท่าน พระผู้ช่วยให้รอดทรงเตือนว่า “ใครมองผู้หญิงด้วยใจกำหนดในหญิง [หรือชาย] นั้น คนนั้นได้ล่วงประเวณีในใจของเขากับหญิง [หรือชาย] นั้นแล้ว” (มัทธิว 5:28) นั่นหมายความว่าท่านต้องควบคุมความคิดและความรู้สึกของท่าน และอย่าปล่อยให้ความปรารถนาพาไป

กุญแจดอกนี้จะช่วยท่าน: พยายามอย่าเห็นแก่ตัว อย่ามีใจกำหนดในผู้ใด อย่าคิดเกี่ยวกับพวกเขาอย่างไม่เหมาะสม หรืออย่าทำสิ่งที่ปลุกอารมณ์ทางเพศในตัวท่านหรือผู้อื่น⁴

นั่นจึงเป็นสาเหตุว่าทำไมการไม่พัวพันกับสื่อลามกหรือสื่อคุณภาพต่ำอื่นๆ จึงสำคัญ สิ่งเหล่านั้นมักเป็นความเห็นแก่ตัว มักขับพระวิญญาณออกไป และมักล่อลวงให้ท่านทำสิ่งที่ท่านไม่ควรทำ

แต่นั้น ไม่ได้หมายความว่าความรู้สึกกับบางคนหรือชอบพอบางคนทำให้ท่านเป็นคนไม่ดี ความรู้สึกรักใคร่ชอบพเป็นส่วนหนึ่งในแผนของพระเจ้าและเป็นส่วนหนึ่งของการแต่งงาน สามีภรรยาที่มีความสัมพันธ์อันดีจะรู้สึกรักใคร่ชอบพกันมาก ปรารถนาจะรับใช้และเป็นพรแก่กัน

“ความสัมพันธ์ทางร่างกายระหว่างสามีภรรยาเป็นเรื่องสวยงามและศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้าเป็นเจ้าทรงกำหนดความสัมพันธ์ดังกล่าวไว้เพื่อให้กำเนิดบุตร และแสดงความรักระหว่างสามีภรรยา”⁵

ความสัมพันธ์ทางร่างกาย—ในสถานที่และเวลาที่เหมาะสม

ความสัมพันธ์ทางร่างกายเป็นเรื่องที่ต้องรองจนกว่าท่านจะแต่งงาน นี่เป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์และสวยงาม

เมื่อท่านพยายามดำเนินชีวิตให้สะอาดบริสุทธิ์ ท่านจะรู้สึกใกล้ชิดอิทธิพลของพระวิญญาณบริสุทธิ์มากขึ้น ท่านจะรู้สึกดีต่อตนเองมากขึ้น และท่านจะพร้อมรับพรอันน่าพิศวงในอนาคต ■

อ้างอิง

1. เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน (จุลสาร, 2011), 35.
2. เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน, 36.
3. แนวแน่ต่อศรัทธา: ศัพทานุกรมพระกิตติคุณ (2004), 29.
4. เพื่อเข้าใจชัดเจนมากขึ้นอีกเล็กน้อยในเรื่องนี้ ให้อ่าน “ความรักกับตัณหา” *เลียโฮนา* ต.ค. 2016, 30–35.
5. เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน, 35; เน้นด้วยตนเอง. คู่มืออธิบายที่ได้รับการคลี่คลายเกี่ยวกับความสัมพันธ์อันดีสามีภรรยาได้ใน เวนดี้ วัตสัน เนลสัน “ความรักและการแต่งงาน” การให้ข้อคิดทางวิญญาณสำหรับคนหนุ่มสาวทั่วโลก 8 ม.ค. 2017 broadcasts.ChurchofJesusChrist.org; บอยด์ เค. แพคเกอร์, “แผนแห่งความสุข,” *เลียโฮนา*, พ.ค. 2015, 26–28; เจฟฟรีย์ อาร์. ฮอลแลนด์, “ความบริสุทธิ์ส่วนตัว,” *เลียโฮนา*, ม.ค. 1999, 88–91.



สมองของท่านผลิตกระแสไฟฟ้ามากพอจะทำให้หลอดไฟหลอดเล็กสว่างได้ ระบบภูมิคุ้มกันของท่านสามารถป้องกันไวรัสและแบคทีเรียที่เป็นอันตรายได้โดยใช้ต่อมต่างๆ เช่นต่อมอินโดมิตและอวัยวะต่างๆ เช่นต่อมไทมัสและม้าม

กลไกคิดที่ฉลาดภาพที่สุดใบบึงจวบจนสามารถจับรายละเอียดได้ 400 ล้านพิกเซลแต่ดวงตามนุษย์สามารถมองเห็นรายละเอียดได้ 57 ล้านพิกเซล

ดวงตาต่อจางทำให้ท่านเห็นเป็นภาพเดี่ยวซึ่งช่วยเรื่องการรับรู้ความลึก ทดสอบได้โดยหลับตาข้างหนึ่งและพยายามเตะของแข็งเล็กน้อยหนึ่งใกล้ๆ ท่าน

เมื่อสมองของท่านรับรู้อันตราย สมองจะหลั่งอะดรีนาลินซึ่งเร่งอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มการหายใจ ขยายม่านตา และปิดระบบย่อยอาหารเพื่อให้ออกซิเจนมีพร้อมอันมีแรงหดตัวมากขึ้น

กึ่งคัลทิทที่ที่สุดคือร่างกายเรามีอำนาจการให้กำเนิด—สร้างชีวิต

เมื่อท่านได้รับข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสหนึ่งอย่าง สัญญาณจะเดินทางจากเส้นประสาทไปสมองด้วยความเร็ว 100 ไมล์ต่อชั่วโมง (160 กิโลเมตรต่อชั่วโมง)

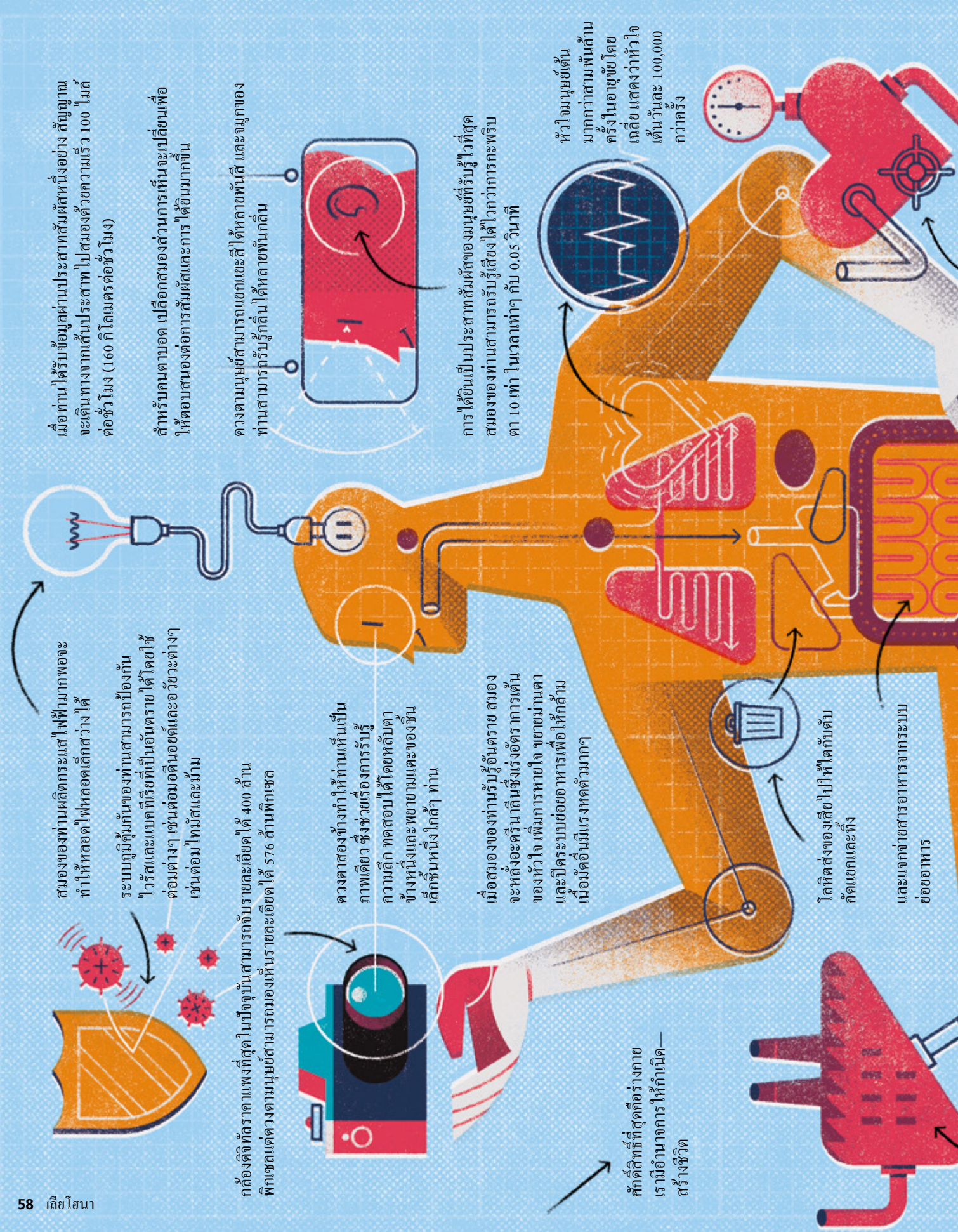
ถ้าหวั่นวิตกตาบอด เปิดอกสมองส่วนการเห็นจะเปลี่ยนเพื่อให้ตอบสนองต่อการสัมผัสและการได้ยินมากขึ้น

ดวงตามนุษย์สามารถแยกแยะสีได้หลายพันสี และสมองของท่านสามารถรับรู้กลิ่นได้หลายพันกลิ่น

การได้ยินเป็นประสาทสัมผัสของมนุษย์ที่รับรู้ไวที่สุดสมองของท่านสามารถรับรู้เสียงได้ไวกว่าการกะพริบตา 10 เท่า ในเวลาเท่ากับ 0.05 วินาที

หัวใจมนุษย์เต้นมากกว่าสามพันล้านครั้งในอายุขัยโดยเฉลี่ย แสดงว่าหัวใจเต้นวันละ 100,000 กว่าครั้ง

โลหิตส่งเสียงไปให้ไตกับตับคัดแยกและทิ้ง และแจกจ่ายสารอาหารจากระบบย่อยอาหาร



ตัวรับผิดชอบกระบวนการต่าง ๆ 500 กว่ากระบวนการ ตัวสำคัญถึงขนาดที่ว่าถ้าตัวใดตัวหนึ่งของมันหนึ่งออกไปสองในสามส่วนเนื่องจากการบาดเจ็บหรือการผ่าตัด ตัวจะกลับมามีขนาดเท่าเดิมในเวลาสี่สัปดาห์

กระดูกหักสามารถประสานได้

กระดูกมนุษย์แข็งแรง กระดูกชั้นเล็ก ๆ 26 ชิ้นในเท้าของท่านสามารถแบกรับน้ำหนักตัวท่าน ทุกก้าวที่ท่านเดิน

“ร่างกายของเรา เป็น เครื่องมือ ของวิญญูณเรา”

ประธานบอยด์ ค. แพทเทอร์ (1924-2015)
ประธานมูลนิธิรณรงค์สู้กับสมอง
Let Not Your Heart Be Troubled (1991), 211

หัวใจสูบฉีดโลหิตที่นาทีละ 5.5 ลิตร ด้วยเหตุนี้ ในช่วงชีวิตโดยเฉลี่ย หัวใจจะสูบน้ำโลหิตที่ราว 1.5 ล้านลิตร—มากพอสำหรับเติมสระกีฬา 200 ขบวนการ

โลหิตดำเลี้ยงออกซิเจนจากปอดไปอวัยวะอื่น กำจัดคาร์บอนไดออกไซด์ไปที่ปอดเพื่อให้หายใจออก

ผิวหนังหลังสารต้านแบคทีเรียและเป็นด่านป้องกันจุลินทรีย์ที่รุกรานด่านแรก แบคทีเรียส่วนใหญ่ที่อยู่บนผิวหนังจะตายอย่างรวดเร็ว

เราสามารถปลูกถ่ายผิวหนังจากอวัยวะหนึ่งบนอีกอวัยวะหนึ่งได้ ผิวหนังนี้เป็นอวัยวะใหญ่ที่สุดของร่างกายและสร้างใหม่เสมอ

สิ่งอัศจรรย์ ที่ร่างกายทำได้

ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ร่างกายท่านเป็นงานสร้างอันน่าอัศจรรย์ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงสามารถวาดภาพ เดินป่า ตะลุยทุบถด ถักไหมพรม เป่าฟลุค และทำกิจกรรมสนุกๆ อีกมากมาย ตามที่ศาสนาพยากรณ์อธิบายไว้ในหน้า 50 “ร่างกายของท่านไม่อาจประพฤติตามธรรมชาติของร่างกายเป็นอย่างไร แต่คืองานสร้างที่งดงามของพระเจ้า... จึงได้ตรึงรองความงดงามของสิ่งที่ท่านเห็นเมื่อท่านส่องกระจก... ลูกของพระเจ้าเป็นเจ้าที่พระองค์ทรงสร้างตามรูปลักษณ์ของพระองค์”



พระคำแห่ง ปัญญา:

อะไรใช่ อะไรไม่ใช่

โดยเจ้าหน้าที่ เลียโฮนา



“จงแตกต่างจากโลก ท่านกับข้าพเจ้ารู้ว่าท่านต้องเป็น
แสงส่องโลก ด้วยเหตุนี้ พระเจ้าจึงทรงต้องการให้ท่าน
ดูเหมือน ฟังเหมือน กระทำเหมือน และแต่งกายเหมือน
สานุศิษย์ที่แท้จริงของพระเยซูคริสต์ ใช่แล้ว ท่านกำลัง
มีชีวิตอยู่ในโลก แต่ท่านมีมาตรฐานต่างจากโลกมากซึ่ง
จะช่วยให้ท่านหลีกเลี่ยงรอยเบือนของโลก”

ประธานรัสเซลล์ เอ็ม. เนลสัน “ความหวังของอิสราเอล” (การให้ข้อคิดทางวิญญาณ
สำหรับเยาวชนทั่วโลก 3 มิถุนายน 2018) HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org

อะไร ใช้ พระคำแห่งปัญญา

กฏสุขภาพจากพระเจ้าเพื่อคุ้มครองเราทางร่างกายและทางวิญญาณ

หลีกเลี่ยง:	กินได้:
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	ผลไม้
ยาสูบ	ผัก
ชาและกาแฟ	เนื้อ (ไม่มากเกินไป)
สิ่งใดที่เป็นอันตรายหรือเสพติด	ธัญพืช

ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 89 ดูพระกิตติคุณหัวข้อพระคำแห่งปัญญาด้วยที่ topics.ChurchofJesusChrist.org

อะไร ไม่ใช้ พระคำแห่งปัญญา

ประธานบอยด์ เค. แพคเกอร์ (1924–2015) ประธาน โควรัม อัครสาวกสิบสองสอนเราว่าอะไรไม่ใช้พระคำแห่งปัญญา:

1.

หลักประกันว่าท่านจะมีสุขภาพดีเสมอ

“พระคำแห่งปัญญาไม่ได้สัญญาว่าท่านจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แต่สอนวิธีรักษาร่างกายที่เกิดมาพร้อมกับท่านให้อยู่ในสภาพดีที่สุด และเพื่อให้ความคิดของท่านตื่นตัวต่อการกระตุ้นเตือนที่ละเอียดอ่อนทางวิญญาณ”

2.

รายการเบ็ดเสร็จ

“มีนิสัยที่สร้างขึ้น สิ่งเสพติด ที่คนสามารถดื่มหรือเคี้ยว หรือสูดดมหรือนิดจมนิดเป็นนิสัยซึ่งทำร้ายทั้งร่างกายและวิญญาณแต่ไม่ได้กล่าวไว้ใน การเปิดเผย”

3.

ข้ออ้างให้หมกมุ่น

“จงเรียนรู้ที่จะใช้ความพอดี และสามัญสำนึกในเรื่องสุขภาพและโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการรักษาโรค จงหลีกเลี่ยงการเป็นพวกหัวรุนแรงหรือคลั่งไคล้หรือบ้าตามสมัยนิยม”¹ (บ้าตามสมัยนิยมคือตามกระแสทุกอย่าง)

“อย่าปล่อยให้ซาตานหรือผู้อื่นหลอกให้ท่านคิดว่าการฝ่าฝืนพระคำแห่งปัญญาจะทำให้ท่านมีความสุขมากขึ้น มีคนนิยมชมชอบมากขึ้น หรือมีเสน่ห์มากขึ้น”² ■

พรที่สัญญาไว้

การดำเนินชีวิตตามพระคำแห่งปัญญาเป็นพรใหญ่หลวง! ต่อไปนี้เป็นพรบางด้านที่ เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน กล่าวว่าคุณจะได้รับ:

- อิศรภาพจากสิ่งเสพติดที่เป็นอันตราย
- ควบคุมชีวิตท่านได้มากขึ้น
- มีร่างกายแข็งแรงขึ้น
- สมองตื่นตัวมากขึ้น
- การนำทางจากพระวิญญาณบริสุทธิ์
- สามารถรับใช้พระเจ้าได้ดีขึ้น

อ้างอิง

1. บอยด์ เค. แพคเกอร์, “พระวาจาแห่งปัญญา: หลักธรรมและคำสัญญา” การประชุมใหญ่สามัญ เมษายน 1996.
2. เพื่อความเข้มแข็งของเยาวชน (2011), 25.



“ฉันจะทำอย่างไรถ้าฉันไม่ชอบร่างกายของฉัน”



“เมื่อท่านร้องเพลง ‘ฉันลูกพระเจ้าผู้เป็นเจ้า’ ขอให้นึกถึงขอประทานแห่งร่างกายที่ท่าน คุณลักษณะอันน่าอัศจรรย์หลายอย่างของร่างกายท่าน ยืนยัน ‘ลักษณะของพระเจ้า’ [2 เปโตร 1:4] ในท่าน ...

“... การบรรลุดุจดหมายแห่งสวรรค์ไม่ได้จำกัดว่าจะต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แบบ อันที่จริง วิญญาณที่ล้ำเลิศบางวิญญาณอยู่ในเรือนร่างที่อ่อนแอ”

ประธานรัสเซล เอ็ม. เนลสัน “ร่างกายของท่าน: ของประทานอันงดงามที่พึงหาแทน,” *เลียวไฮนา*, ต.ล. 2019, 52, 53



ยอมรับร่างกายของคุณ
ยอมรับร่างกายของคุณอย่างที่เป็นอยู่ไม่ใช่อย่างไม่เป็น ทุกครั้งที่ดิฉันต้องกระจกดิฉันจะพูดว่า “พระบิดาบน

สวรรค์ ชอบพระทัยความก้าวหน้าที่พระองค์ทรงทำกับข้าพระองค์”

เทมเพอแรนซ์ บี. อายุ 18 ปี วิกตอเรีย ออสเตรเลีย

ดูแลร่างกาย

ดิฉันดูแลร่างกายโดยออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การดูแลร่างกายทำให้ดิฉันรู้สึกสำนึกคุณมากขึ้น เมื่อดิฉันดูแลวิหารที่พระบิดาบนสวรรค์ประทานให้ อารมณ์ของดิฉันเปลี่ยนไป ดิฉันรับรู้และชื่นชมพรวิเศษสุดของการมีร่างกายที่พระเจ้าเป็นเจ้าของทรงสร้างมากขึ้น

คามิลลา เอ. อายุ 16 ปี ฟลอริดา สหรัฐอเมริกา



คิดว่าร่างกายเป็นวิหาร
คิดว่าร่างกายคุณเป็นวิหารอย่างไร (ดู 1 โครินธ์ 3) และคิดว่าพระเจ้าทอดพระเนตรจิตใจ (ดู 1 ซามูเอล 16)

ไม่ใช่ร่างกาย!

วิก ดับเบิลยู. อายุ 17 ปี นอร์ธไอร์แลนด์ ฟาโร

เคารพในตนเอง

เพื่อนของผมมีปัญหาเพราะเขากังวลกับสิ่งที่ผู้อื่นคิดเกี่ยวกับเขา และเขาสูญเสียความเคารพในตนเอง สิ่งที่จะช่วยเขาได้มากที่สุดคือการจดจำว่าพระเจ้าผู้เป็นเจ้า เพื่อนๆ และครอบครัวของเขาอยู่ที่นั่นเพื่อรักและสนับสนุนเขา

แมทธิว วี. อายุ 16 ปี, มิสซูรี สหรัฐอเมริกา



มีคนรักคุณ

เมื่อผม ได้ยินเพื่อนพูดว่าพวกเขาไม่ชอบบางสิ่งเกี่ยวกับร่างกายของพวกเขาหรือพวกเขาเกลียดสิ่งนั้น ผมชอบช่วย

ให้พวกเขาเห็นว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงรักพวกเขา ไม่ว่าข้อสงสัยทางกายภาพของผมจะเป็นเช่นไร ผมชอบคิดว่าพระองค์ทรงรักผมและทรงต้องการให้ผมมีความสุข เราควรดูแลและรักร่างกายเพราะร่างกายเป็นวิหารของเรา

อิกนาซิโอ พี. อายุ 14 ปี ซาโก อาร์เจนตินา

อย่าให้ร่างกายกำหนดตัวคุณ

จำไว้ว่าอย่าให้ร่างกายกำหนดตัวคุณ ร่างกายเป็นของคุณ ไม่ได้เป็นคุณ ในฐานะคนๆ หนึ่ง แต่เป็นลูกทางวิญญาณของพระผู้เป็นเจ้า

เชเลอร์ โอ. อายุ 18 ปี นิวออร์ลีน สหรัฐอเมริกา

ทำสิ่งที่คุณชอบ

การอยู่ข้างนอกและการทำกิจกรรมที่ผมชอบ เช่น ขี่จักรยานหรือพาสุนัข ไปเดินเล่น สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผมรู้สึกดีกับร่างกายของผมเสมอ ดียิ่งกว่านั้นอีกเมื่อผมทำสิ่งเหล่านี้กับเพื่อนๆ เพราะนั่นทำให้ผมนึกถึงว่าตัวผมล้อมรอบไปด้วยผู้คนที่ห่วงใยผมและไม่สนใจว่าภายนอกผมจะดูเป็นอย่างไร

อิกซ์เซล โอ. อายุ 18 ปี แอริโซนา สหรัฐอเมริกา

คำตอบมีเจตนาจะช่วยสะท้อนมุมมอง ไม่ถือเป็นการประกาศหลักคำสอนอย่างเป็นทางการของศาสนจักร



ร่างกายที่ฟื้นคืนชีวิตเป็นอย่างไร

ตามที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์และถ้อยคำของศาสดาพยากรณ์ยุคปัจจุบัน ร่างกายที่ฟื้นคืนชีวิตคือ:

มีชีวิต ร่างกายที่ฟื้นคืนชีวิตมีเนื้อหนังและกระดูก (ดู ลูกา 24:36–39)

เป็นอมตะ “ร่างกายอันเป็นมรรตัยนี้จะทรงยกขึ้นเป็นร่างกายที่เป็นอมตะ... เพื่อพวกเขาจะไม่ตายอีกต่อไป” (แอลมา 11:45)

สมบูรณ์ “วิญญาณและร่างกายจะรวมกันอีกในรูปแบบอันสมบูรณ์” (แอลมา 11:43) “ความพิกลพิการจะถูกเอาออกไป ความบกพร่องจะถูกกำจัด ทั้งชายและหญิงจะได้มาซึ่งความสมบูรณ์แบบของวิญญาณ ความสมบูรณ์แบบที่พระผู้เป็นเจ้าทรงกำหนดไว้ตั้งแต่ต้น” (โจเซฟ เอฟ. สมิธ, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [1939], 23)

สวยงาม “ไม่มีสิ่งใดดูสวยงามกว่าชายหรือหญิงที่ฟื้นคืนชีวิตแล้ว” (*The Teachings of Lorenzo Snow*, ed. Clyde J. Williams [1996], 99)

อยู่เหนืออำนาจของซาตาน “หากเนื้อหนังจะไม่ลุกขึ้นอีกต่อไป วิญญาณของเราข่มต้อมาขึ้นอยู่กับ... มาร... จะคงอยู่กับบิดาแห่งความเท็จ, ในความเศร้าหมอง, เหมือนกับตัวเขา” (2 นิโไฟ 9:8–9) แต่เพราะพระเยซูคริสต์ทรงทำให้เกิดการฟื้นคืนชีวิตของเรา เหตุการณ์นี้จึงไม่เกิดขึ้น*

สามารถรับความสมบูรณ์แห่งปิตี หากไม่มีการฟื้นคืนชีวิต ปิตีของรัศมีภาพซีเลสเชียลย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ “วิญญาณกับธาตุ, สัมพันธกันอย่างไม่แยกไม่ออก, จะได้รับความสมบูรณ์แห่งปิตี” (หลักคำสอนและพันธสัญญา 93:33)

* ยกเว้นบุตรแห่งหายนะ (ดู หลักคำสอนและพันธสัญญา 76:30–38)

ท่านคิดอย่างไร

“ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าฉันได้รับการให้อภัย”

ส่งคำตอบของท่านและภาพความละเอียดสูงตามความประสงค์ของท่านมาก่อน 15 กันยายน 2019 ที่ liahona.Churchof@JesusChrist.org (คลิก “Submit an Article or Feedback”)

อาจมีการแก้ไขความยาวหรือความชัดเจนของคำตอบที่ส่งมา

เคารพของประทาน แห่งร่างกายเรา

โดย เอ็ดเดอร์ดี. ทอดด์ คริสทอฟเฟอร์สัน
แห่งโครัมมอัครสาวกสิบสอง

ค วามสำเร็จแท้จริงในชีวิตนี้เกิดจากการอุทิศ
ถวายชีวิตเรา—ซึ่งได้แก่เวลาและการเลือก
ของเรา—เพื่อจุดประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า”
(คูยอห์น 17:1, 4; หลักคำสอนและพันธสัญญา 19:19)
เมื่อเราทำเช่นนั้นเท่ากับเรายอมให้พระองค์ทรงยกเรา
ขึ้นสู่จุดหมายสูงสุดของเรา

ชีวิตที่อุทิศถวายเคารพของประทานอันหาใดเทียบ
ได้ของร่างกายมนุษย์ซึ่งเป็นงานสร้างตามรูปลักษณ์ของ
พระผู้เป็นเจ้า จุดประสงค์หลักของประสบการณ์มรรตัย
คือเพื่อให้วิญญาณแต่ละดวงได้รับร่างกายและฝึกใช้
สิทธิ์เสรีทางศีลธรรมในฐานะสัตว์ภาวะคู่ของทั้งร่างกาย
และวิญญาณ ร่างกายจำเป็นต่อความสูงส่งเช่นกัน ซึ่ง
เกิดขึ้นเฉพาะในการรวมกันอย่างสมบูรณ์ของร่างกาย
และวิญญาณเท่านั้น ดังที่เราเห็นในพระเจ้าที่รักผู้ทรง
ฟื้นคืนพระชนม์ของเรา ในโลกที่ตกแล้วนี้ บางชีวิตจะ
สิ้นแต่เจ็บปวด ร่างกายของบางคนพิการ ไม่สมบูรณ์พอ
หรือแทบจะมีไม่พอประทังชีวิต กระนั้นชีวิตจะยืนยาว
มากพอสำหรับวิญญาณแต่ละดวง และร่างกายจะมี
คุณสมบัติเหมาะแก่การฟื้นคืนชีวิต

คนที่เชื่อว่าร่างกายเราไม่ได้เป็นอะไรมากไปกว่าผล
ของวิวัฒนาการจะรู้สึกว่าจะต้องมีภาระรับผิดชอบต่อ
พระผู้เป็นเจ้าหรือใครก็ตามในสิ่งที่เขาทำกับบุคคลเหล่านี้

นั่นหรือกับร่างกายเขาเอง แต่เราผู้มองไกลถึงนิรันดร์
ต้องยอมรับว่าเรามีหน้าที่ต่อพระผู้เป็นเจ้าเกี่ยวกับวิธีที่
เราปฏิบัติต่อร่างกายของเรา เปาโลกล่าวว่า

“ท่านรู้แล้วไม่ใช่หรือว่าร่างกายของพวกท่านเป็นวิหาร
ของพระวิญญาณบริสุทธิ์ผู้สถิตในท่าน ผู้ซึ่งพวกท่านได้
รับจากพระเจ้าและท่านทั้งหลายไม่ใช่เจ้าของตัวท่านเอง?

“เพราะว่าพระเจ้าทรงซื้อท่านไว้แล้วด้วยราคาสูง
ฉะนั้น จงถวายพระเกียรติแด่พระเจ้าด้วยร่างกายของ
พวกท่านเถิด” (1 โครินธ์ 6:19–20)

เมื่อยอมรับความจริงเหล่านี้และคำแนะนำของศาสดา
พยากรณ์ยุคปัจจุบันแล้ว เราจะไม่ทำให้ร่างกายเสีย
โฉมด้วยรอยสักแน่นอน หรือทำให้ร่างกายทรุดโทรม
ด้วยยาเสพติด หรือแปดเปื้อนด้วยการล่วงประเวณี
หรือความไม่สุภาพ ร่างกายเป็นเครื่องมือของวิญญาณ
เรา ด้วยเหตุนี้จึงสำคัญอย่างยิ่งที่เราต้องดูแลให้ดีที่สุด
เราควรอุทิศถวายพลังกายรับใช้และส่งเสริมงานของ
พระคริสต์ เปาโลกล่าวว่า “พี่น้องทั้งหลาย โดยเห็นแก่
ความเมตตากรุณาของพระเจ้า ข้าพเจ้าจึงวิงวอนท่าน
ทั้งหลายให้ถวายตัวของท่านแด่พระองค์เพื่อเป็นเครื่อง
บูชาอันบริสุทธิ์ที่มีชีวิต และเป็นที่ยอมรับพระผู้เป็นเจ้า”
(โรม 12:1) ■

จากคำปราศรัยการประชุมใหญ่สามัญ ตุลาคม 2010

ให้โอกาสเรียนรู้และเจริญก้าวหน้า

ที่อยู่ของ
วิญญาณเรา

ที่พระ
วิญญาณของ
พระผู้เป็น
เจ้าสถิตอยู่

รับใช้และส่งเสริมงานของพระคริสต์



โดยผ่านการฟื้น
คืนชีวิต ร่างกาย
เราจะดำรงอยู่
ชั่วนิรันดร์

พระวิหาร
ดำรงอยู่
ชั่วนิรันดร์

ศักดิ์สิทธิ์

ช่วยให้เรากลับไปหา
พระบิดาบนสวรรค์

ของประทานจาก
พระผู้เป็นเจ้า

เราสามารถยืนอยู่ใน
สถานที่ศักดิ์สิทธิ์

พระวิหารเป็นสถานที่
ที่ศักดิ์สิทธิ์

ร่างกายของ ท่านเหมือน วิหาร

เอ็ลเดอร์คริสทอฟ-
เฟอร์สันสอนว่าร่างกาย
เราเป็นของประทานและ
“งานสร้างตามรูปลักษณ์
ของพระผู้เป็นเจ้า” ร่างกาย
เราศักดิ์สิทธิ์เหมือนวิหาร
และเราควรดูแลให้ดีที่สุด
ต่อไปนี้เป็นบางด้านที่พระ
วิหารและร่างกายของเรามี
ส่วนในแผนของพระบิดา
บนสวรรค์

คนหนุ่มสาว

ท่านเห็นอะไรเมื่อ
ท่านต้องกระจก

อ่านความจริงเกี่ยวกับร่างกาย
และแผนแห่งความรอดตลอดจน
แนวคิดที่จะช่วยท่านปรับปรุง
ภาพลักษณ์ของท่าน

42



วางแผนร่างกายของท่าน
ข่าวสารจาก
ศาสตราจารย์แกรนด์

50

กฎแห่งความ
บริสุทธิ์ทางเพศ
คืออะไรกันแน่

56

ร่างกาย
สิ่งอัศจรรย์ 20 อย่าง

58

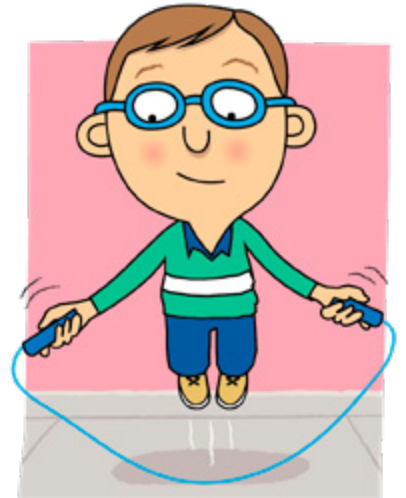
พระคำแห่งปัญญา
อะไรใช่และไม่ใช่

60

ศาสนจักรของ
พระเยซูคริสต์
แห่งวิสุทธิชนยุคสุดท้าย



เพื่อนเด็ก



ร่างกายอันน่า
พิศวงของเรา!

คู่มือ หน้า P12



โดย ประธาน
เฮนรี่ บี. อายริงก์
ที่ปรึกษาที่สองใน
ฝ่ายประธานสูงสุด

เปิดใจรับ พระวิญญาณบริสุทธิ์

เมื่อพระเยซูกำลังจะจากเหล่าสาวกของพระองค์ พระองค์รับสั่งกับพวก
เขาว่าพระองค์จะทรงมอบสันติสุขของพระองค์ให้พวกเขาอย่างไร

“องค์ผู้ช่วย
คือพระวิญญาณบริสุทธิ์ซึ่งพระ
บิดาจะทรงใช้มาในนามของเรานั้นจะ
ทรงสอนพวกท่านทุกสิ่ง และจะทำให้
ระลึกถึงทุกสิ่งที่เรากล่าวกับ
ท่านแล้ว

“เรามอบสันติสุขไว้กับ
พวกท่าน สันติสุขของเราที่ให้
กับท่าน . . . อย่าให้ใจของท่าน
เป็นทุกข์ อย่างกลัวเลย”

(ยอห์น 14:26-27)



ความรู้สึกถึงพระวิญญาณบริสุทธิ์มีค่ากว่าสิ่งที่เรา
มองเห็นและได้ยิน บางครั้งเรารู้สึกเหมือนการเผาไหม้อ่อนๆ ในใจเรา สำหรับ
ข้าพเจ้า บ่อยครั้งคือความรู้สึกถึงแสงสว่าง
เมื่อท่านรับบัพติศมาและการยืนยันเป็นสมาชิกของศาสนจักร ผู้ให้การยืนยัน
จะบอกท่านในการให้พรว่า “จงรับพระวิญญาณบริสุทธิ์” ขณะนั้น ท่านสามารถมี
พระวิญญาณบริสุทธิ์อยู่กับท่าน แต่ท่านยังต้องเลือกรับพระองค์เข้ามาในใจและ
ความนึกคิดของท่าน
ข้าพเจ้าสวดอ้อนวอนขอให้ท่านเปิดใจรับพระวิญญาณบริสุทธิ์ ข้าพเจ้าสวด
อ้อนวอนขอให้ท่านรู้สึกถึงปีติของการมีพระองค์เป็นเพื่อนท่านตลอดเวลา ●

ดัดแปลงจาก “เรามอบสันติสุขไว้กับพวกท่าน” เลียโฮนา พ.ศ. 2017, 15-18
และ “พระวิญญาณของพระองค์สถิตกับท่าน” เลียโฮนา พ.ศ. 2018, 86-89

กำลังวาดภาพสิ่งที่อยู่ในใจประธานอายุริงก์
พระวิญญานบริสุทธิทรงช่วยให้เราจดจำ เมื่อประธานอายุริงก์
ต้องการจำอะไรบางอย่าง ท่านจะจดไว้ในสมุดบันทึก บางครั้ง
ท่านวาดภาพเพื่อแสดงให้เห็นด้วยว่าท่านรู้สึกอย่างไร



ท่านใช้ดินสอร่างก่อน จากนั้นระบายสีน้ำหนึ่งชั้น ปล่อยให้
แห้ง แล้วระบายอีกหนึ่งชั้น



ประธานอายุริงก์ชอบวาดภาพเรือและครอบครัวของท่าน
ภาพนี้ซิสเตอร์อายุริงก์อยู่ในเรือลำเล็กเมื่อเธออายุแปดขวบ

เมื่อหลานคนหนึ่งของ
ประธานอายุริงก์รับใช้งาน
เผยแผ่ในฝรั่งเศส ท่านวาด
ภาพผู้สอนศาสนาเดินไป
ตามถนนในปารีส



ภาพแคทรินภรรยาท่าน
กับบุตรสองคนในทุกคน
ของท่านภาพนี้ทำให้ท่าน
นึกถึงความรักที่ท่านมีต่อ
ครอบครัว

ลองวาดภาพของท่านเอง!

ฝึก ศรัทธา

โดย คารี บราวน์
นิตยสารศาสนจักร
เรียบเรียงตามเรื่องจริง

“ข้าพเจ้าจะแสดงให้เห็นความเชื่อของข้าพเจ้า
โดยการประพฤติ” (ยากอบ 2:18)

คลารีเลี้ยงลูกอย่างรวดเร็วไปจนสุดสนามด้าน
หนึ่ง คราวนี้แหละ เธอคิด เต็กหญิงตัวสูง
ที่สุดและเร็วที่สุดในทีมกันคลารีมาตลอด
การแข่งขัน แต่ตอนนี้เธอเป็นฝ่ายกันข้าง
นี้เป็นโอกาสของคลารี!

เธอหมุนตัวออกจากผู้เล่นอีก
คนอย่างรวดเร็วและตั้งท่า จากนั้นจึง
กระโดดและโยนลูก ลูกลอยไปในอากาศ
ขณะคลารีก็ลั่นหายใจ ลงห่วงที่เกาะ

ลูกลงห่วงพอดี

สมาชิกในทีมของคลารีแปะมือยินดี
กับเธอ จากนั้นโค้ชก็เรียกมมอง
นาฬิกาจับเวลาและเป่านกหวีด
“การฝึกสิ้นสุดลงแล้ว! ทำได้ดีมาก
ทุกคน! พบกันพรุ่งนี้ พักผ่อนให้
เต็มที่นะเพราะเราจะต้องแข่งวัน
ระยะสั้นกันอีก”

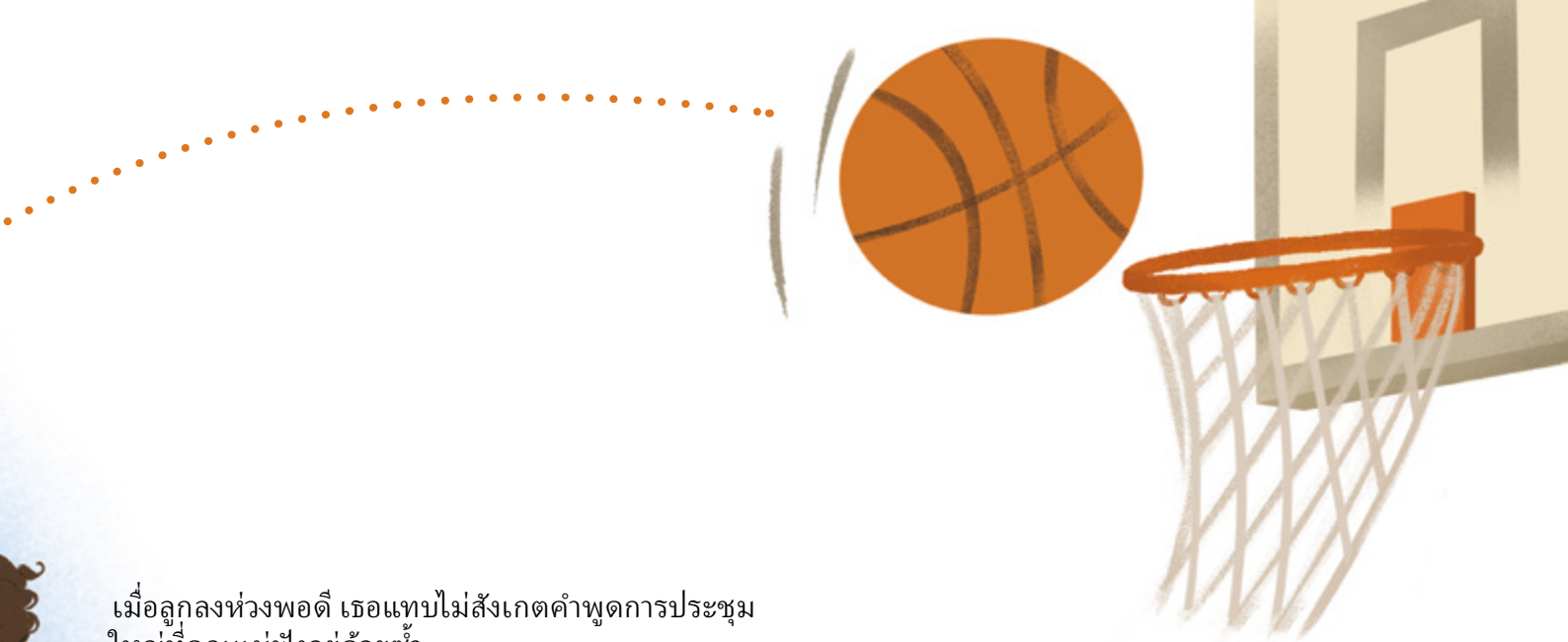
คลารีฮัมอยู่ในคอกและเดินไป
เก็บของ จากนั้นเธอก็เห็นโค้ช
เรียกเรียกมือเรียก

“เฮ้ คลารี” เธอเรียก “วัน
นี้ทำได้ดีมาก ครูรู้ว่าเธอฝึก
หนักมาก และครูภูมิใจใน
ตัวเธอ”

“ขอบคุณค่ะ” คลารีพูด
พร้อมกับยิ้มกว้าง

เธอยิ้มอยู่อย่างนั้นขณะเดิน
ออกไปที่รถของคุณแม่ ระหว่าง
ขับรถกลับบ้าน เธอนึกทบทวน
ภาพการโยนลูกสุดท้าย โดยเฉพาะ





เมื่อลูกลงห่วงพอดี เธอแทบไม่สังเกตคำพูดการประชุมใหญ่ที่คุณแม่ฟังอยู่ด้วยซ้ำ

แต่แล้วมีบางอย่างดึงดูดความสนใจของเธอ ผู้พูดกล่าวว่า “เราต้องใช้เวลาฝึกฝนศรัทธาของเราอย่างแท้จริง” คำว่า “ฝึกฝนอย่างแท้จริง” ฟังเหมือนเธอจะไต่ยีนขณะฝึกบาสเกตบอล ท่านฝึกฝนศรัทธาอย่างไร เธอคิด ท่านหวังด้วยศรัทธาหรือเปล่า ท่านเลี้ยงศรัทธาเหมือนเลี้ยงลูกบาสหรือเปล่า

คลารีเหลียวมองคุณแม่ “แม่ ฝึกฝนศรัทธาอย่างไรคะ” เธอถาม

คุณแม่ยิ้ม “ลูกเล่นบาสเกตบอลเก่งขึ้นได้อย่างไร” “หนูฝึกค่ะ” คลารีตอบ “โค้ชบอกวิธีที่หนูจะเล่นเก่งขึ้น และตอนเราฝึก หนูพยายามมากเพื่อให้ถูกต้อง” “ง่ายหรือเปล่า”

“ไม่ค่ะ!” คลารีตอบ จำได้ว่าเธอเมื่อยขาหลังจากแข่งวิ่งระยะสั้น “หนูต้องฝึก เยอะมาก”

คุณแม่พยักหน้า “พระบิดาบนสวรรค์ทรงต้องการให้เรา มีศรัทธาในพระองค์ แต่เราต้องทำต่อเอง พระองค์ประทานวิธีให้เราฝึกและเก่งขึ้น”

“อย่างเช่นอะไรคะ”

“พระองค์ทรงขอให้เราพูดคุยกับพระองค์ในการสวดอ้อนวอน พระองค์ทรงเป็นเหมือนโค้ชของเรา พระองค์ประทานพระคัมภีร์ พระคัมภีร์เหมือนคู่มือแผนการเล่นของพระองค์ ทรงดลใจศาสดาพยากรณ์ให้กระตุ้นเราให้เรียนรู้ เป็นครอบครัว ครอบครัวของเราเหมือน—”

“เหมือนทีมของเรา!” คลารีขัดจังหวะ

“ใช่จ้ะ! ทีมครอบครัวของเราทำงานและฝึกด้วยกัน” คุณแม่กล่าว

“แล้วเกิดอะไรขึ้นเมื่อหนูไปฝึกจ๊ะ คลารี”

“หนูเก่งขึ้นค่ะ” เธอตอบ เธอนึกถึงความรู้สึกที่ดีขณะโยนลูกสุดท้ายหลังจากฝึกหนักมาหลายสัปดาห์ “ใช่แล้ว เมื่อเราฝึก เราฝึกฝนศรัทธาของเรา นั่นช่วยให้ประจักษ์พยานของเราเข้มแข็งขึ้น ทำให้เรามีความสุขมากขึ้น”

คลารีไม่เคยนึกถึงศรัทธาแบบนี้ เธอเคยไต่ยีนว่าศรัทธาเหมือนเมล็ดพืช แต่เธอไม่เคยรู้ว่าศรัทธาจะเหมือนการเล่นบาสเกตบอลได้ด้วย! เธอนึกถึงวิธีที่โค้ชวางแผนการฝึกให้ทีม บางทีฉันอาจจะทำแผนการฝึกได้ด้วย เธอคิด แต่เป็นแผนฝึกศรัทธา! ทันทีที่ถึงบ้าน เธอพบกระดาษจดบันทึกแผ่นใหญ่และเริ่มเขียน

- สวดอ้อนวอน—เช้าและค่ำ
- ศึกษาพระคัมภีร์—ทุกวัน
- ไปโบสถ์—ทุกวันอาทิตย์

บางทีการฝึกฝนศรัทธาอาจไม่เหมือนการฝึกบาสเกตบอล แต่ฝึกคือฝึก เธอรู้สึกอบอุ่นใจและมีความสุขขณะมองดูแผนของเธอ เธอวางใจพระบิดาบนสวรรค์และรู้ว่าพระองค์จะทรงช่วยเธอ! ●

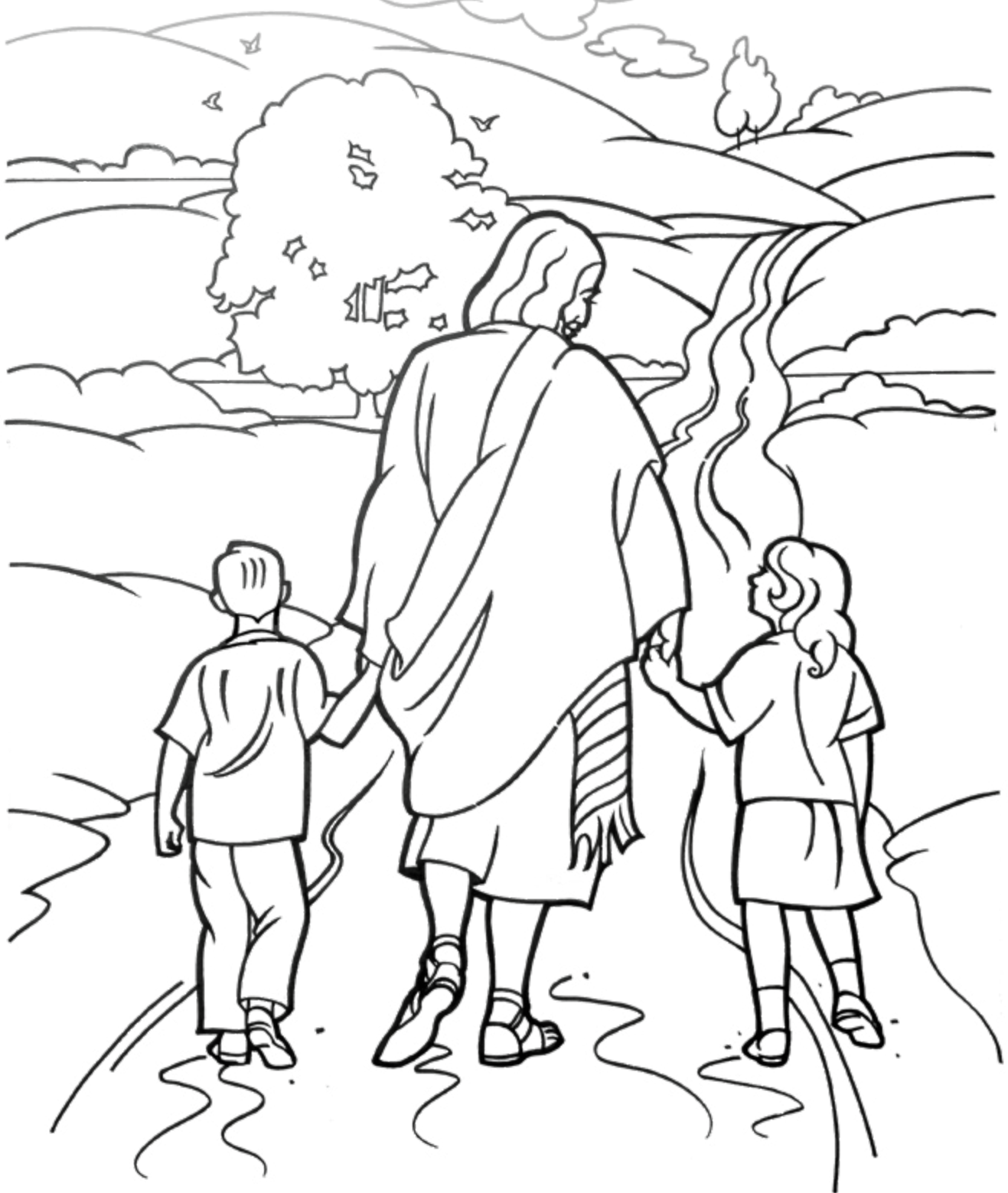
* ริชาร์ด จี. สก็อตต์, “ทำให้การใช้ศรัทธาเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรก,” *เสียงโชนา*, พ.ย. 2014,



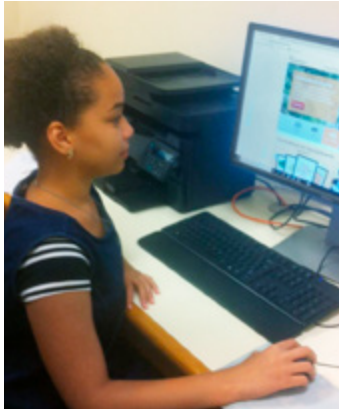
เส้นทางใหม่

เมื่อฉันรับบัพติศมา ฉันเลือกเดินเส้นทางใหม่กับพระเยซู

(ดู โรม 6:4)



ให้ดูแล้วบอก



หนุชอบทำดัชนีข้อมูลประวัติครอบครัวมาก และชอบไปโบสถ์กับครอบครัว
 มาเรีย โอ. อายุ 11 ขวบ บราซิล



คครอบครัวของเราเพิ่งรับบัพติศมา และเราทุกคนเห็นพ้องกันว่าเรารักโบสถ์ใหม่ของเรามาก ค่ะหนึ่งที่การสร้างสรรค์ในครอบครัว คุณแม่เสนอให้ใช้ภาพถ่ายในหนังสือเดินทางเล่มเก่าทำแผนภูมิแสดงลำดับวงศ์ตระกูล ค่ะนั่นสนุกมาก!

โจชัว มาทิลดา และกรีม เค. อายุ 9, 11 และ 7 ขวบ อาณาจักรตองกา



หนุชอบรับใช้ครอบครัว
 ลิซเมล เอส. อายุ 9 ขวบ เปรูโตริโก



พมชอบเวลาที่เพื่อนๆ ช่วยผมเมื่อผมมีข้อสงสัย
 ริคาร์โด เอ. อายุ 9 ขวบ เปรูโตริโก



หนุชอบอ่านพระคัมภีร์
 พระคัมภีร์ข้อโปรดของหนูคือ 1 โนไฟ 3:7
 เอมิเลีย แอล. อายุ 10 ขวบ เยอรมนี



เมล พี.
 อายุ 8 ขวบ
 โบลิเวีย

สวัสดีจาก เกาหลีใต้!

대한민국



พวกเราซื้อมาร์-
โกกับเปาโล

เชิญร่วมเดิน
ทางไปเยือน
เกาหลีใต้กับเรา!



เกาหลีใต้ อยู่ใน
เอเชียตะวันออก
มีประชากรราว 50
ล้านคน สมาชิก
ศาสนจักรเกือบ
88,000 คน

กรุงโซล

เกาหลีใต้



ตัวอักษรภาษาเกาหลีเรียกว่าฮันกึล
นี้เป็นป้ายชื่อศาสนจักรในภาษาฮันกึล
นอกอาคารศาสนจักร



ครอบครัวชาวเกาหลีหลายครอบครัวซื้อ
ของในตลาดแบบนี้ พวกเขาสามารถซื้อผล-
ไม้ ผัก เนื้อ และขนมได้จากผู้ขายริมถนน
อาหารยอดนิยมอย่างหนึ่งของชาวเกาหลี
คือ บิบิมบับ หรือข้าวยา



ในเกาหลี การนั่งบน
พื้นที่บ้านหรือในร้าน
อาหารเป็นเรื่องปกติ
หลายครอบครัวศึกษา
เล่น และรับประทาน
อาหารด้วยกันบนโต๊ะ
เดี่ยวๆ แบบนี้



ครอบครัวนี้ไปเยือนพระวิหารเกาหลี พระวิหาร
อุทิศเมื่อปี 1985 ในเมืองหลวงของเกาหลีใต้

พบเพื่อนบางคนของ เราจากเกาหลีใต้!



ทุกครั้งที่หนูเผชิญการทดลอง
การนี้ถึงพระบิดาบนสวรรค์นำ
สันติสุขมาสู่ใจของหนู หนูรู้ว่า
พระบิดาบนสวรรค์และพระเยซู
ทรงพระชนม์จริงๆ และหนูจะทำ
ตามพระองค์

ฮาอิน เอส. อายุ 11 ขวบ



บางครั้งผมอยากจะดีใจน้องชายเมื่อ
เขาทำตัวตอ้งหรือขีดเขียนลงบน
สมุดบันทึกของผม แต่ผมกำลัง
เรียนรู้วิธีที่จะอดทน ผมพยายาม
เพราะผมต้องการเลือกสิ่งที่ดี
ของ เอช. อายุ 8 ขวบ

ท่านมาจากเกาหลีใต้ใช่ไหม
เขียนถึงเราได้เลย! เราอยาก
ฟังเรื่องราวจากท่าน!

ขอบคุณที่มาเยือน
เกาหลีใต้กับเรา!
แล้วพบกันใหม่!



ไปโบสถ์

โดย เดวิด ดิกสัน

นิตยสารศาสนาจักร

(เรียบเรียงตามเรื่องจริง)

“ระลึกถึงพระองค์ตลอดเวลา, และรักษาพระบัญญัติของพระองค์”
(ไมโรไน 4:3)

“เดี่ยว ลูกยังกินอาหารเช้าไม่หมดเลย” คุณแม่พูด คุณแม่เลื่อนจานผักเข้า
มาใกล้จูลียอก

จูลียอกมองดูอาหารเช้าของเขา เขาสายแล้ว! ปกติพี่ชายจะช่วยเขาเตรียม
ตัวไปโบสถ์ แต่พี่ชายออกนอกเมือง วันนี้จูลียอกจึงต้องเตรียมเอง

“ครับแม่” จูลียอกพูด เขารีบกินให้หมด จากนั้นก็ถอดแม่แล้วเดินไปที่ประตู
คุณแม่ถามเขาว่า “ลูกเอาโทรศัพท์ไปด้วยหรือเปล่า”

จูลียอกชี้ให้ดู “ครับ ผมส่งข้อความบอกครูปลุ่ม้วยได้ถ้าผมมีปัญหา”

“ใส่เสื้อกันหนาวไว้ข้างในหรือเปล่า มันหนาวนะ”

จูลียอกให้คุณแม่ดูเสื้อกันหนาวของเขา

เธอพยักหน้า จูลียอกรีบออกไปที่ถนน เสียงจอแจทำให้เขายิ้ม สนุกที่ได้
อยู่ในเมืองใหญ่ที่สุดเมืองหนึ่งของเกาหลีใต้!

แต่จูลียอกยังต้องการให้พี่ชายอยู่กับเขา พวกเขาเดินทางไปโบสถ์ด้วยกัน
เสมอ

“ผมรู้ทาง” เขาบอกตัวเอง ไม่นานเขาก็อยู่ที่ป้ายรถประจำทางป้ายแรก

แต่มีเขาคนเดียวที่นั่น มันแปลก เขาดูนาฬิกา เขามาไม่ทันรถเมื่อกี้แน่
เลย! ตอนนั้นเขาจะต้องรอรถคันต่อไป

หลายนาทีผ่านไป คนอื่นเริ่มทยอยมา ในที่สุดรถประจำทางสีฟ้าสดก็มา
จูลียอกเดินขึ้นรถ จ่ายเงินให้คนขับ และนั่งลง



ตั้ง! จูซียอกดูโทรศัพท์หลังจากเสียงแจ้งเตือน ข้อความมาจากครูปฐมวัย
ของเขา

“อยู่บนรถหรือเปล่า จำวันนะ ถ้าหลงทาง เราจะมาหาหนู!”

เขายิ้มและส่งข้อความกลับไป “ครับ ตอนนี้อยู่บนรถ”

รถคันนี้เป็นรถสายสั้น เขาต้องต่อรถอีกคัน นั่งไปอีกชั่วโมงกว่า

จูซียอกมองดูเวลาและขมวดคิ้ว เขาไม่อยากขาดโบสถ์ เขาชอบคำสวด
อ้อนวอนศีลระลึกตอนหนึ่งที่ว่า “ระลึกถึงพระองค์ตลอดเวลา” นั่นหมายถึง
ระลึกถึงพระเยซูตลอดเวลา และจูซียอกต้องการทำเช่นนั้น

เมื่อคุณลุงกับคุณป้าชวนเขากับพี่ชายไปโบสถ์สามสี่เดือนก่อน เขา
พบผู้สอนศาสนา เอ็ดเดอร์คิมกับเอ็ดเดอร์มุนสอนพวกเขาเกี่ยวกับพระ
เยซู ยิ่งจูซียอกเรียนเกี่ยวกับพระเยซูมากเท่าใด เขายิ่งชอบนึกถึงพระองค์
มากเท่านั้น

ตั้ง! “ต่อรถหรือยัง” ข้อความถาม

“ยังครับ” เขาส่งข้อความกลับ

รถโดยสารจอดบนถนนจอแจที่จูซียอกต้องลงเพื่อต่อรถอีกคัน เขาถามคน
ขับว่ารถคันที่สองของเขาจะมาหรือยัง

“เพิ่งออกไปเมื่อสักครู่” คนขับบอก “คันต่อไปจะมาในอีก 15 นาที”

“โอ้ โอเคครับ” จูซียอกพูด ขอบขอบคุณครับ!”

ในที่สุด หลังจากนั่งรถโดยสารคันที่สองไปถึงโบสถ์ จูซียอกก็รีบเข้าไปใน
อาคารประชุม คุณลุงกับคุณป้าก้มหน้าก้มตาให้ เขาทำสำเร็จ!

จูซียอกคิดถึงทุกอย่างที่เขาทำเพื่อให้ได้มาโบสถ์ เขาคิดถึงทุกคนที่ได้ช่วย
เขาตลอดทาง เขารู้สึกว่าพระบิดาบนสวรรค์ทรงดีใจที่เขาอยู่ที่นั่น

จูซียอกสวดอ้อนวอนในใจ “ขอบพระทัยพระองค์ พระบิดาบนสวรรค์ ที่ข้า
พระองค์สามารถมาโบสถ์ได้วันนี้” ●





อัครสาวกเปาโลสอนว่า
ร่างกายของเราเป็นวิหาร
(ดู 1 โครินธ์ 6:19) ท่าน
สามารถเล่นเกมต่อไป
นี้เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม

ร่างกายของท่าน เป็น วิหาร

1. ตัดการ์ดหน้าถัดไปออกมาและเกลี่ยให้ทุกคนเห็น และเอื่อมถึง
2. ผลัดกันทอยลูกเต๋า หลังจากคนใดคนหนึ่งทอยให้คนนั้นหาเลขที่ทอยได้บน “ความจริงเกี่ยวกับพระวิหาร” และอ่านออกเสียง
3. หากการ์ดที่สอนความจริงคล้ายกันเกี่ยวกับร่างกาย (เคล็ดลับ: หาสัญลักษณ์ที่เข้าคู่กัน) เมื่อท่านพบคู่แล้ว ให้เอื่อมมือไปแตะการ์ด! แล้วอ่านการ์ดใบนั้นและทำกิจกรรม
4. เล่นเกมนี้จนกว่าทุกคนได้ทอยลูกเต๋าและแตะการ์ดหรือจนกว่าได้อ่านการ์ดครบทุกใบ



ความจริงเกี่ยวกับพระวิหาร



1. พระวิหารแต่ละแห่งเป็นพระนิเวศน์ของพระเจ้า



2. พระวิหารดูด้านนอกจะต่างกัน บางแห่งมีส่วนและน้ำพุ พระวิหารมีรูปทรงและสีต่างกัน พระวิหารทุกแห่งสวยงาม



3. ทุกวันจะมีคนดูแลบริเวณด้านนอกพระวิหารให้สวยงามอยู่เสมอ



4. มีคนทำความสะอาดด้านในพระวิหารด้วย! คนงานและอาสาสมัครจะขัดทุกอย่างให้ขึ้นเงาและจัดให้เป็นระเบียบ



5. เราใช้พระวิหารทำงานของพระบิดาบนสวรรค์



6. พระวิหารเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์และพิเศษที่เราควรเคารพ



ร่างกายของแต่ละคนเป็น
วิหารที่วิญญาณอาศัย
อยู่ พระวิญญาณบริสุทธิ์
ทรงสถิตกับเราได้



ขอให้บางคนเล่าเวลาที่พวกเขา
รู้สึกถึงพระวิญญาณบริสุทธิ์



ร่างกายมีสี รูปร่าง และขนาด
ต่างกัน ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม
ร่างกายของแต่ละคนสวยงาม



บอกสิ่งที่ร่างกายของท่านทำได้



ทุกวันเราสามารถทำให้
ร่างกายมีสุขภาพดีด้วยการ
อาบน้ำ รับประทานอาหาร
ที่ดี และออกกำลังกาย



บอกชื่ออาหารหนึ่งอย่างที่กิน
หรือดื่มแล้วมีประโยชน์และหนึ่ง
อย่างที่ท่านไม่ควรกินหรือดื่ม



เราสามารถรักษาความ
คิดเราให้สะอาดด้วยการ
อ่าน ดู และฟังเฉพาะสิ่ง
ที่อัญเชิญพระวิญญาณ



ร้องเพลงปฐมวัยที่ชื่นชอบสักหนึ่งข้อ



เราสามารถใช้ร่างกายช่วย
เหลือผู้อื่นและทำสิ่งที่พระ
เยซูทรงประสงค์ให้ทำ



กล่าวชมบางคนและแปะ
มือแสดงความยินดี!



ท่านควรปฏิบัติต่อร่างกายท่าน
ด้วยความรักและความเคารพ
ถ้ามีคนทำร้ายท่านหรือสัมผัส
ตัวท่านแบบใดก็ตามที่ทำให้ท่านรู้สึก
อึดอัด ให้บอกผู้ใหญ่ที่ท่านไว้วางใจทันที!



เล่นอีกรอบ

คอลลิกับมาร์โกไปโบสถ์คนละแห่ง พวกเขาจะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้ไหม

“จงเป็นแบบอย่างแก่คนที่เชื่อทั้งปวง” (1 ทิโมธี 4:12)

“โอ้ทำไมอีกที!” คอลลิบอกมาร์โก

มาร์โกมองฟ้า “ฉันต้องกลับบ้าน ตะวันจะตกดินแล้ว”

“แต่เรายังสร้างป้อมไม่เสร็จนะ!” คอลลิบอก

“ขอโทษ!” มาร์โกตะโกนบอกขณะรีบไป “ฉันต้องอยู่บ้านก่อนวันสะบาโต!”

คอลลิถอนหายใจ มีเรื่องดีๆ เกี่ยวกับการเป็นเพื่อนของมาร์โก และมีเรื่องยากๆ ด้วย ส่วนใหญ่มีเพียงเรื่อง

เดียวที่ยาก นั่นคือพวกเขามีเวลาเล่นด้วยกันไม่มาก แม้จะเรียนชั้นเดียวกันที่โรงเรียนแต่ก็อยู่คนละห้อง และมีเวลาพักไม่ตรงกัน บวกกับทั้งคู่ต้องใช้วันสะบาโตกับครอบครัว ในโบสถ์ของมาร์โก วันสะบาโตเริ่มตอนตะวันตกดินในคืนวันศุกร์ ส่วนคอลลิ วันสะบาโตคือวันอาทิตย์

และเรื่องดีๆ นะหรือ มีเยอะแยะมากมาย เรื่องหนึ่งคือ คอลลิไม่ต้องหวังว่ามาร์โกจะสละ พยายามให้เธอทำสิ่งไม่ดี หรือดูสิ่งที่ไม่ดี เขากับครอบครัวของเขาไปโบสถ์อีก

ป้อม

และมิตรภาพ

โดย เคซีย์ อาย์
เรียบเรียงตามเรื่องจริง



แห่งหนึ่ง แต่พวกเขาเชื่อเหมือนกับ
 คอลลีหลายอย่าง เช่นการรักษาวัน
 สะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์ แม้จะคนละวัน
 คอลลีวางไม้ที่หอบเต็มแขนและเข้าบ้าน
 “มาร์โกกลับบ้านแล้วหรือ” คุณแม่ถาม
 “คะ” คอลลีตอบพลางทรุดนั่งลงบนเก้าอี้ตัวหนึ่ง “เรา
 ได้เล่นด้วยกันน้อยมาก”
 “ลูกทั้งสองเล่นด้วยกันวันศุกร์ก็ได้ วันนั้นโรงเรียน
 หยุด” คุณแม่บอก
 “คะ” คอลลีพูด รู้สึกว่าเรื่องขึ้น เธอจะเตรียมทุกอย่าง
 ให้พร้อมเพื่อมาร์โกมา พวกเขาจะได้เริ่มสร้างป้อมทันที
 ช่วงท้ายสัปดาห์นั้นที่โรงเรียน ครูของคอลลีมีข้อ
 ประกาศ นักเรียนประถมสามทุกคนจะดูภาพยนตร์
 ด้วยกัน
 “เยี่ยม!” คอลลีพูด เธอเอากล่องอาหารกลางวันใส่เป้
 และเข้าไปในพื้นที่ส่วนกลางระหว่างห้องเรียน
 ทุกคนหาที่นั่งบนพื้น และครูเปิดไฟ คอลลีตื่นเต้น
 เมื่อภาพยนตร์เริ่ม เป็นเรื่องเกี่ยวกับเด็กผู้ชายสร้างป้อม
 ด้วยกันเหมือนเธอสร้างป้อมกับมาร์โก! ถ้าเราสร้างเสร็จ
 เธอคิด เธอส่ายหน้าและกลับไปจ้องหน้าจอเหมือนเดิม
 แต่ขณะภาพยนตร์เดินเรื่องต่อ คอลลีสังเกตเห็นคำ
 บางคำในเรื่องไม่ดีเลย เธอเริ่มรู้สึกอึดอัดมากขึ้นเรื่อยๆ
 เธอไม่ทราบจะทำอย่างไรดี
 ตอนนั้นเองที่เธอรู้สึกรู้ว่ามีคนตะแคงไหล่เธอ มาร์โก
 นั่นเอง! เขาคลานฝ่ากลุ่มนักเรียนมาคุยกับเธอ

“คอลลี ฉันคิดว่าเราไม่ควรดูเรื่องนี้”
 เขากระซิบ “ฉันคิดว่าเราควรไปถามครูว่า
 เราจะอ่านหนังสือแทนได้ไหม”
 คอลลีถอนหายใจอย่างโล่งอก เธอรู้สึกดีที่รู้ว่ามีคน
 รู้สึกเหมือนเธอ “จ๊ะ ฉันไม่ชอบเรื่องนี้เหมือนกัน”
 เธอกับมาร์โกลุกขึ้นยืนและเดินเขย่งอ้อมเพื่อนร่วม
 ห้องออกไปจนถึงครู มาร์โกไปหาครูของเขา ส่วนคอลลี
 ไปหาครูของเธอ เธอถามว่าเธอจะอ่านหนังสือแทนการดู
 ภาพยนตร์ได้ไหม และครูบอกว่าได้
 เมื่อคอลลีเข้าไปอ่านหนังสือในห้องเรียน เธอเห็นมาร์โก
 กำลังอ่านเหมือนกัน เขาโบกมือและยิ้ม คอลลียิ้มตอบ
 การมีเพื่อนแท้ดีกว่าการมีป้อมที่สร้างเสร็จ ●
 ผู้เขียนอาศัยอยู่ในรัฐเวอร์จิเนีย สหรัฐอเมริกา



“ข้าพเจ้าพบคุณความดีอย่างแท้จริง
 ท่ามกลางผู้คนของทุกศาสนา”
 เอ็ดเดอร์ควินทิน แอล. คุณแห่งโครัมมิอัครสาวกสิบสอง
 “นรินทร์ทุกวัน” *เสียวินา* พ.ย. 2017, 53

เอ็ดเดอร์แอนเดอร์เซ็น ไปเยือนไอวอรีโคสต์

ก้าวแรกๆ ก้าวหนึ่งในการสร้างพระวิหารแห่งใหม่คือการประชุมพิเศษที่เรียกว่า “พิธีเบิกดิน” เอ็ดเดอร์นีล แอล. แอนเดอร์เซ็นกับซิสเตอร์เคธี แอนเดอร์เซ็นเดินทางไปไอวอรีโคสต์เพื่อร่วมพิธีเบิกดินสำหรับพระวิหารแห่งใหม่



เด็กๆ ใช้พลั่วสีทองช่วย
“เบิกดิน” ให้พระวิหาร จาก
นั้นการก่อสร้างจึงเริ่มขึ้น!
จะใช้เวลาสร้างพระวิหาร
ราวสองปี

“ขอให้เราอุทิศตน . . .
ให้การหล่อหลอมอุปนิสัย
และจิตวิญญาณของเราดีพร้อม
เพื่อเราจะพร้อมเข้าพระวิหารที่
ได้รับการอุทิศแล้ว ขอให้เรา
เชื่อตรงต่อการติดตามพระผู้
ช่วยให้รอดมากขึ้น”



เอ็ดเดอร์แอนเดอร์เซ็นกล่าวคำสวดอ้อนวอนอุทิศที่ดิน ท่านกับ
ซิสเตอร์แอนเดอร์เซ็นเป็นผู้พูดในภาษาฝรั่งเศสซึ่งเป็นภาษา
ราชการของที่นั่น ซิสเตอร์แอนเดอร์เซ็นกล่าวว่าเธอมีความสุข
ที่พระเยซูทรงยอมให้เราเข้าไปในพระนิเวศน์ของพระองค์ พระ
วิหาร เราได้รับพรที่นั่นซึ่งเราจะไม่สามารถรับได้จากที่ใดบน
แผ่นดินโลก





พระวิหารจะมีลักษณะแบบนี้

ปัจจุบันสมาชิกในไอโอวาโคสต์ต้องเดินทาง 12 ชั่วโมงไปพระวิหารใกล้ที่สุดในประเทศกานา อีกไม่กี่ปีเด็กที่อายุมากพอจะทำบัพติศมาพระวิหารจะสามารถไปพระวิหารที่สวยงามในประเทศของพวกเขา!

เราชอบมองดูพระวิหาร

ต่อไปนี้เป็นเพลง “ฉันชอบมองดูพระวิหาร” หกภาษาที่เด็กร้อง ไปตามเส้นแต่ประโยคจนถึงภาษานั้น

Me encanta ver el templo

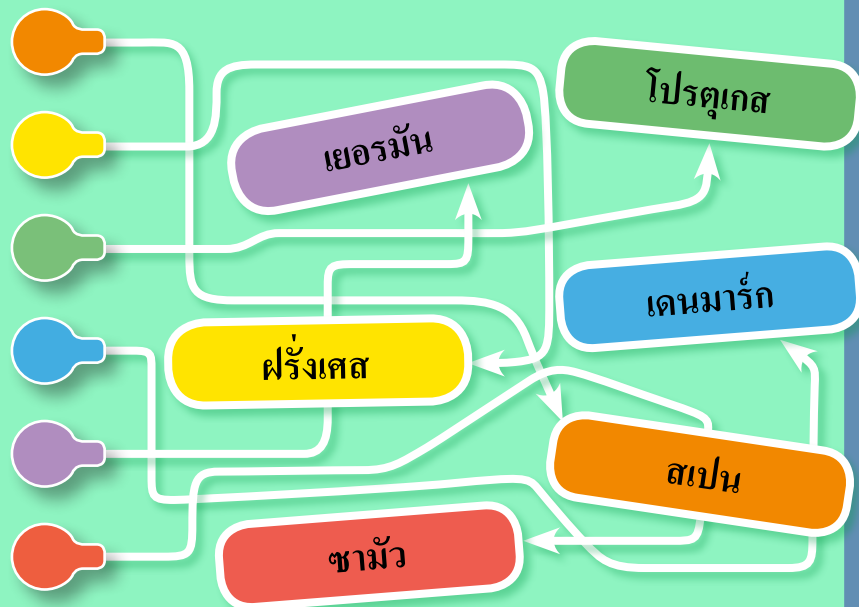
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu



ฉันสามารถทำเรื่องยากๆได้!





ซิสเตอร์
มิเชลล์ ดี. เครก
ที่ปรึกษาที่หนึ่งใน
ฝ่ายประธานเยาวชน
หญิงสามัญ

ครอบครัว นักรบหนุ่ม



“เจ้าต้องรับนามของพระคริสต์, ซึ่งเป็นนามของเรา”
(3 นิไฟ 27:5)

ดิฉันเคยไปเยี่ยมครอบครัวหนึ่งในชิลี บิดาของ
พวกเขาเสียชีวิตในอุบัติเหตุก่อนดิฉันไปที่นั่น
หนึ่งเดือน ลูกคนหนึ่งเป็นผู้ชายชื่อเบ็นจามิน เขา
อายุ 10 ขวบ

ก่อนคุณพ่อประสบอุบัติเหตุ เบ็นจามินสอนบทเรียน
ที่การสังสรรค์ในครอบครัว บทเรียนเป็นเรื่องเกี่ยวกับ
นักรบหนุ่มจากพระคัมภีร์มอรมอน (ดู แอลมา 53:16–
22; 56:42–57) เขาพูดว่านักรบหนุ่มเหล่านั้นกล้าหาญ
มากและวางใจพระเจ้าเป็นเจ้า

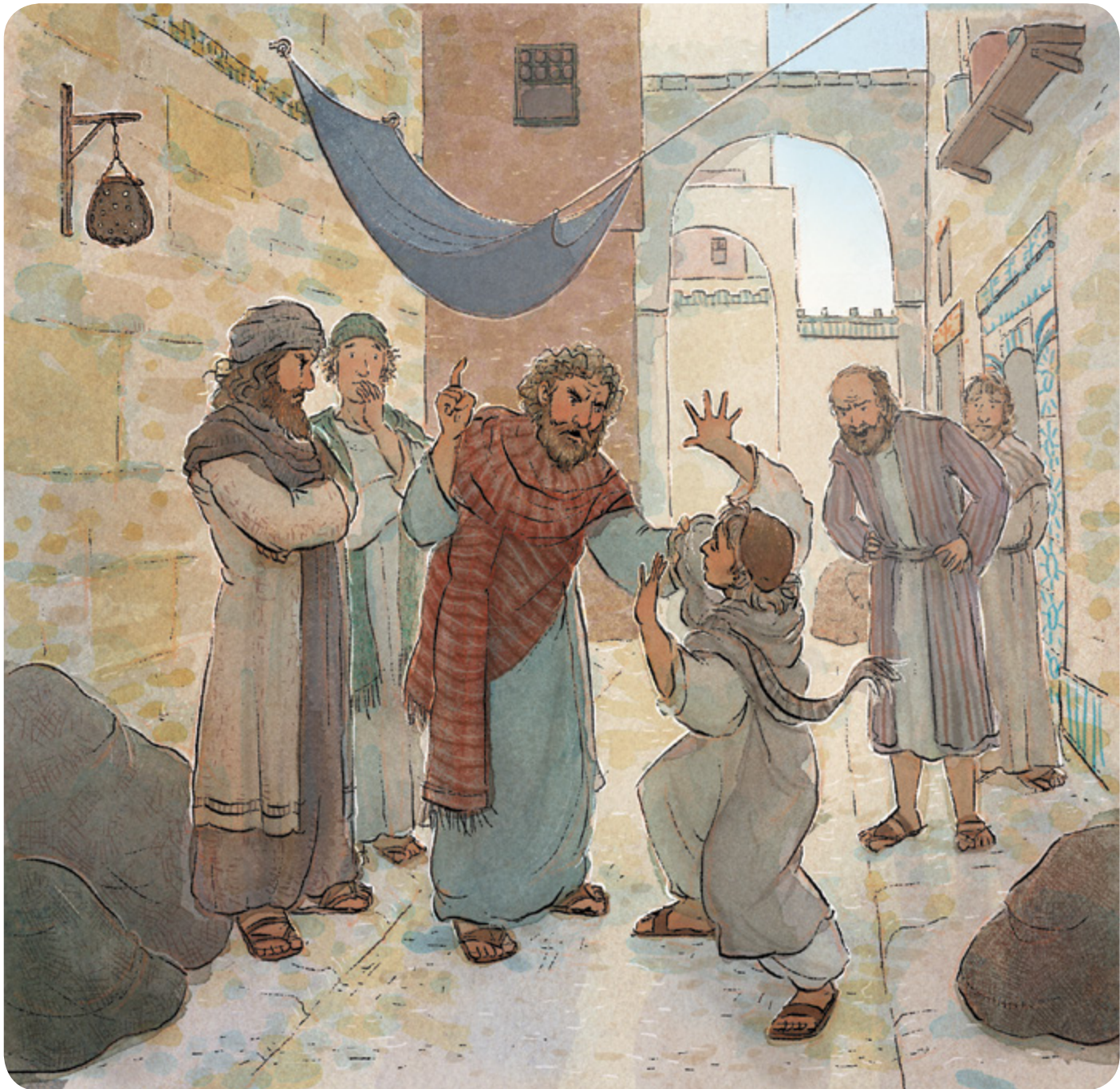
เมื่อคุณแม่ของเบ็นจามินทราบข่าวอุบัติเหตุ เธอ
นึกถึงบทเรียนของเบ็นจามิน เธอบอกครอบครัวว่า
“เราต้องกล้าหาญเหมือนนักรบหนุ่ม เรามีการรบอีก
อย่างหนึ่งที่ต้องสู้”

นี่เป็นเรื่องยากสำหรับครอบครัวของเบ็นจามิน
เหมือนชีวิตพวกเขาพลิกผัน พวกเขาต้องย้ายไปอยู่บ้าน
คุณตาคุณยาย และพวกเขาคิดถึงคุณพ่อมาก แต่พวก
เขารู้ว่าพวกเขาจะได้อยู่กับท่านอีกครั้งในวันข้างหน้า
พวกเขาตัดสินใจเป็นครอบครัวนักรบหนุ่ม เบ็นจามิน
บอกเราว่า “ผมจะกล้าหาญครับ”

ดิฉันเดินเข้าไปในบ้านเพราะต้องการปลอบโยน
พวกเขา แต่ดิฉันกลับเป็นฝ่ายรู้สึกได้รับพร เบ็นจามิน
กับครอบครัวกำลังต่อสู้ในการรบครั้งนี้อย่างกล้าหาญ
ศรัทธาของพวกเขาสร้างแรงบันดาลใจให้ดิฉัน

เราทุกคนกล้าหาญได้เช่นเดียวกับเบ็นจามิน กล้า
หาญไม่ได้หมายถึงไม่เสียใจหรือไม่กลัว แต่หมายถึงมี
ศรัทธาว่าพระบิดาบนสวรรค์จะทรงช่วยให้เราผ่านพ้น
ช่วงยากๆ ไปได้ เมื่อเรื่องยากเกิดขึ้น เราสามารถเลือก
วางใจพระองค์ เราทุกคนสามารถเป็นนักรบหนุ่ม! ●

เปาโลกลับใจ



หลังจากพระเยซูสิ้นพระชนม์ เหล่าสาวกของพระองค์ยังคงสอน
ผู้คนต่อไป แต่เชื่อว่าทุกคนจะชอบสิ่งที่พวกเขาสอน ชายคนหนึ่งชื่อ
เปาโลใจร้ายเป็นพิเศษต่อคนที่ติดตามพระเยซู



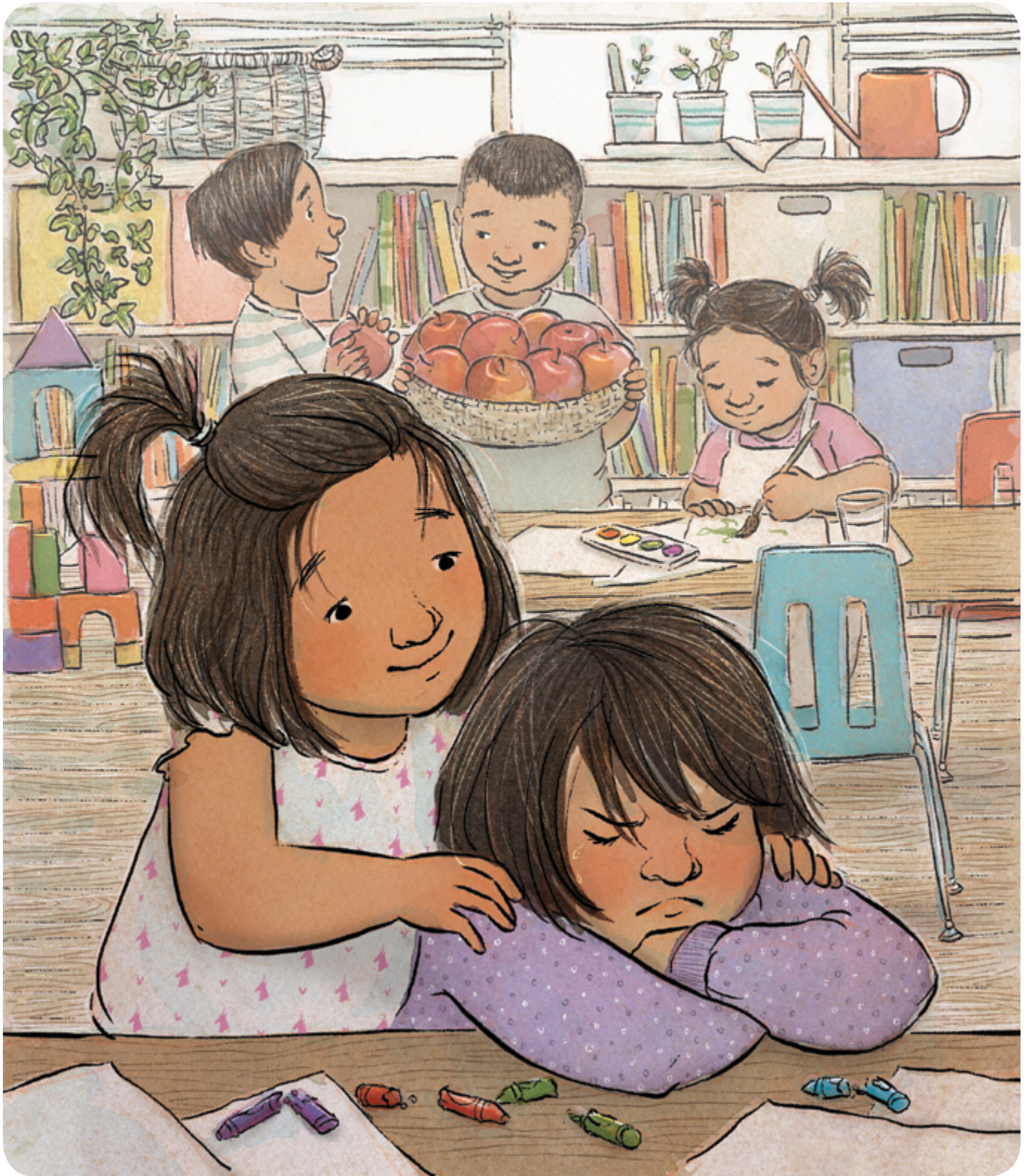
วันหนึ่งขณะเปาโล
กำลังเดินทาง เขาเห็น
แสงจ้าจากสวรรค์ เขา
ได้ยินสุรเสียงของพระ
เยซู! พระเยซูรับสั่งให้
เปาโลเริ่มช่วยให้ผู้คน
กลับใจและติดตาม
พระองค์



แสงจ้าทำให้เปาโลตาบอด คนบริสุทธิ
ชื่ออานาเนียช่วยรักษาตาของเปาโล
และให้บัพติศมาเขา

หลังจากนั้นเปาโลจึงสอนผู้คน
เกี่ยวกับพระเยซูคริสต์ เขาเป็น
ผู้สอนศาสนา ครู และผู้นำที่ยิ่งใหญ่
ในศาสนจักรของพระคริสต์

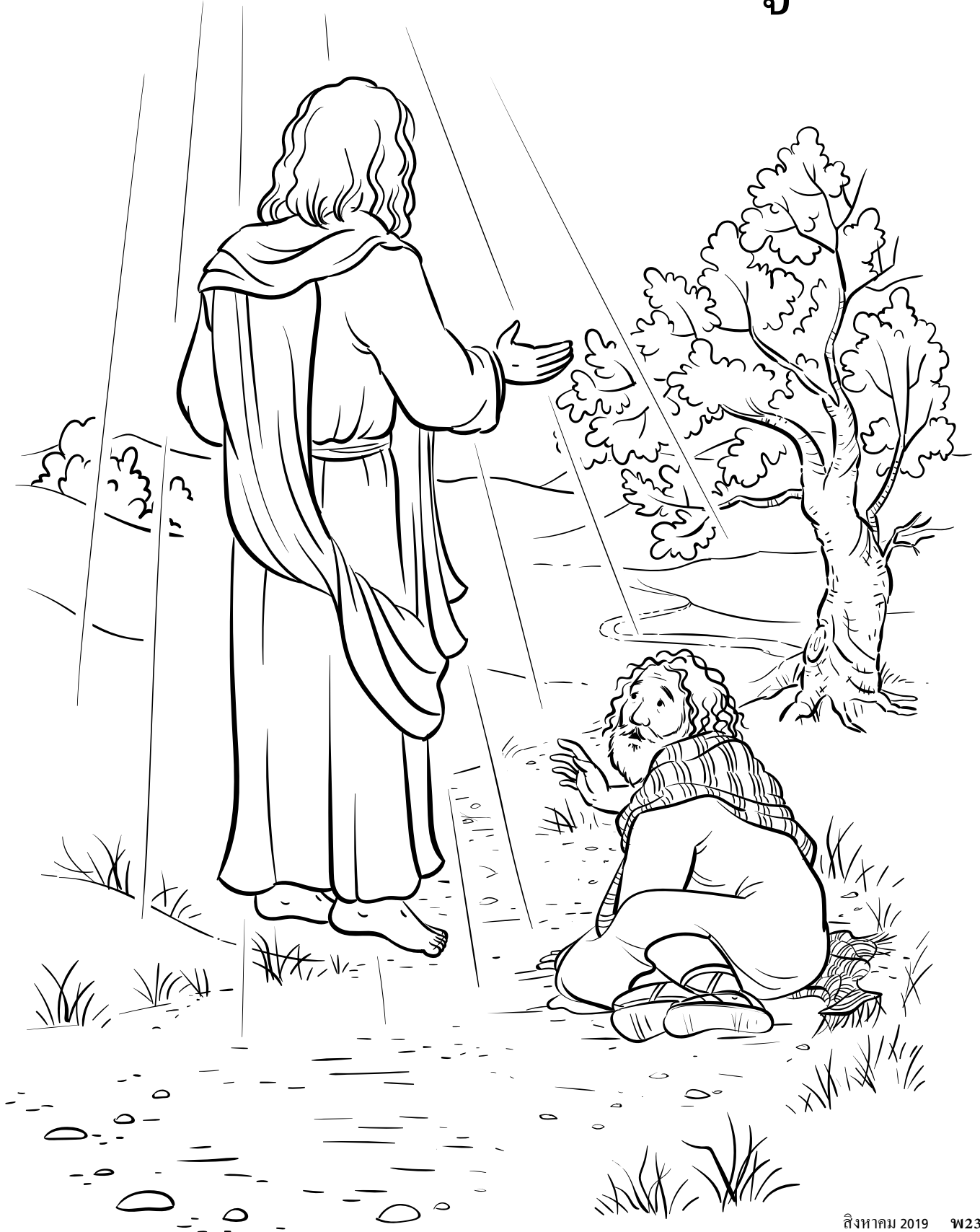




ฉันสามารถเลือกเป็นคนใจดีแทนที่จะเป็นคนใจร้าย
ฉันสามารถเลือกได้เสมอว่าจะติดตามพระเยซู ●

อ่านเรื่องราวการเปลี่ยนใจเลื่อมใสของเปาโลใน กิจการของอัครทูตบทที่ 9, 22 หรือ 26

เปาโลเห็นพระเยซู



เรียน บิดามารดาทุกท่าน

นิตยสารเดือนนี้สอนเด็กเกี่ยวกับหลักธรรมพื้นฐานของพระกิตติคุณ
(ดู หลักแห่งความเชื่อ 1:4):

- เด็กหญิงคนหนึ่งฝึก **ศรัทธา** ของเธอ (หน้า พ4-พ5)
- เปาโลเป็นแบบอย่างของ **การกลับใจ** เมื่อเขาเลือกติดตามพระเยซู
(หน้า พ20-พ22)
- นักรบรายสี่เตือนเราว่า **บัพติศมา** ของเราเป็นโอกาสให้เริ่มเดินทาง
ใหม่กับพระเยซู (หน้า พ6)
- ประธานอายุริงก์สอนให้เราเปิดใจรับ **พระวิญญูณบริสุทธิ** (หน้า พ2)

ท่านกับบุตรธิดาอาจจะมองหาหลักธรรมดังกล่าวขณะอ่านนิตยสาร
เดือนนี้ ท่านอาจจะวงกลมหรือขีดเส้นใต้หลักธรรมทุกครั้งที่ท่านเห็นในเรื่อง
จะดีอย่างยิ่งถ้าครอบครัวพูดคุยกันเกี่ยวกับหลักธรรมเหล่านั้น!

ข้อสุดท้ายต่อไป

เพื่อนเด็ก

วิธีส่งงานศิลปะหรือประสบการณ์ ของบุตรธิดามาให้ *เลียโฮนา*

ส่งไปที่ liahona.ChurchofJesusChrist.org
และคลิก "Submit an Article or Feedback"
หรืออีเมลมาที่ liahona@ChurchofJesusChrist.org พร้อมระบุชื่อนามสกุลของ
บุตรธิดา อายุ เมืองที่อยู่ และคำอนุญาต
นี้ "ข้าพเจ้า [ใส่ชื่อของท่าน] อนุญาตให้
ศาสนจักรของพระเยซูคริสต์แห่งวิสุทธิชน
ยุคสุดท้ายใช้สิ่งที่บุตรธิดาของข้าพเจ้าส่งมา
ในนิตยสารศาสนจักร บนเว็บไซต์ศาสนจักร
และแพลตฟอร์มสื่อสังคม และอาจจะใช้
ในรายงาน หนังสือ วิดีทัศน์ สิ่งพิมพ์ และ
เนื้อหาการอบรม" เรารอรับผลงานจากท่าน!



หาเลียโฮนาที่ซ่อนอยู่ข้างใน!

ภาพปก *เพื่อนเด็ก*
ภาพประกอบโดย บ็อบ มานาฮาน

สารบัญ

- พ2** จากฝ่ายประธานสูงสุด: เปิดใจรับ
พระวิญญูณบริสุทธิ
- พ4** ฝึกศรัทธา
- พ6** เส้นทางใหม่
- พ7** ให้ดูแล้วบอก
- พ8** สวัสดิ์จากเกาหลีใต้!
- พ10** ไปโบสถ์
- พ12** ร่างกายของท่านเป็นวิหาร
- พ14** ป้อมและมิตรภาพ
- พ16** อัครสาวกเดินทางไปทั่วโลก: เอ็ลเดอร์
แอนเดอร์เซ็น ไปเยือนไอออร์ โคลสต์
- พ18** คมวาทะ: ฉันสามารถทำเรื่องต่างๆ ได้
- พ19** ครอบครัววันครบหลุม
- พ20** เรื่องราวในพระคัมภีร์: เปาโลกลับใจ
- พ23** นักรบรายสี่: เปาโลเห็นพระเยซู